

تأثير استخدام تمارينات السرعة الذهنية في سرعة أداء
المهارات الدفاعية بكرة السلة

بحث تقدمت به
أ.م.د. لقاء عبد الله علي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد

مستخلص البحث

هدف البحث إلى أعداد تمارينات تتميز بالسرعة الذهنية (التمييز والتوقع ورد الفعل) في كرة السلة و التعرف على تأثير تمارينات السرعة الذهنية في سرعة أداء المهارات الدفاعية بكرة السلة واستعملت الباحثة المنهج التجريبي على لاعبات صليخ بكرة السلة والبالغ عددهن ٢٠ لاعبة وتم تقسيمهن إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وبواقع (١٠) لاعبة في كل مجموعة، إذ تنفذ المجموعة التجريبية تمارينات السرعة الذهنية التي تركز على سرعة التوقع والتمييز ورد الفعل وباستعمال الكرات، أما المجموعة الضابطة تنفذ تمارينات مغايرة لها تمارينات لتطوير السرعة بشكل عام، وبعد إجراء الاختبار القبلي وتنفيذ التمارينات ومن ثم إجراء الاختبار البعدي وجمع النتائج تم معالجتها إحصائياً إستنتجت الباحثة أن تمارينات السرعة الذهنية ضمن منهاج تدريبي لها تأثير ايجابي على سرعة أداء المهارات الدفاعية لدى المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة وأوصت بالاهتمام بتدريبات سرعة أداء المهارات الدفاعية في كرة السلة من خلال تمارينات السرعة الذهنية.



The Impact of the Use of Mental Speed Exercises in the Speed of Performing the Defensive Skills of Basketball

Assist. Prof. Dr. Liqaa Abdullah Ali

College of Physical Education and Sports Science for Girls-University of Baghdad

Abstract

The aim of the research is to prepare exercises that are characterized by mental speed (discrimination, anticipation, and reaction) of basketball, and to identify the impact of mental speed exercises in the speed of performing the defensive skills of basketball.

The researcher used the experimental method on the ٢٠ female players of Seleikh basketball club who were divided into experimental group and controlling group with (١٠) players in each group. The experimental group performs the mental speed exercises which focus on the speed of expectation, discrimination, and reaction by using the balls. The controlling group performs different exercises to develop the speed in general.

After conducting the pre-test and performing the exercises and then conducting the post-test and collecting the results which were processed statistically, the researcher concluded that the mental speed exercises within a training curriculum have a positive impact on the speed of performing the defensive skills among the experimental group better than the controlling group. She recommended the attention of training the speed of performing the defensive skills of basketball through the mental speed exercises.

الباب الأول

١- التعريف بالبحث :

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

الدفاع بكرة السلة الخطوة الأولى للهجوم إذ إن الفريق يقوم بإتباع أسلوب وخطط مدروسة لغرض الدفاع عن سلته والاستحواذ على الكرة ومن ثم القيام بعملية الهجوم لغرض الفوز بالمباراة، وهذا يتطلب من أفراد الفريق العمل الدفاعي المنظم لكي يكون مؤثراً في إفشال هجوم الفريق المنافس من خلال التحرك الجماعي على شكل خطط دفاعية مؤثرة و فعالة والتي تعتمد بصورة أساسية على القدرات الفردية وعلى مستوى ما يمتلكه اللاعب من مهارات دفاعية. تحتاج كرة السلة أثناء التدريب أو المباريات إلى تدريبات تعمل على تقصير الفترة الزمنية لاستقبال المثير وتفسيره وتحليله واتخاذ القرار المناسب لتنفيذ الواجب الحركي ضد تحركات المنافس أو كراته.(٣: ٢٢٢)

وبذلك يتم التطرق على ثلاث عناصر مهمة وهي التوقع ورد الفعل والتمييز.

ويشير التوقع هنا لفهم اللعبة والاستعداد الذهني لها والحساب المبكر لحوادثها كسرعة الكرة وخط طيرانها ومنطقة ارتدادها وغير ذلك ، أما بالنسبة للتمييز فيشير لرصد تطور الوضعيات والتهيؤ للتعامل معها والتي ترتبط بسرعة اتخاذ القرارات ويكون التركيز هنا على الإشارات السمعية والبصرية التي تساعد على الاستعداد للأداء الحركي، أما رد الفعل والذي هو سلسلة من العمليات العصبية العضلية والتي تطور عن طريق التكرار لمختلف المهارات العصبية العضلية والتي ينتج عنها الكفاءة العالية في تنفيذ الأفعال الحركية .

وتلعب سرعة التوقع الحركي دوراً فاعلاً في اختيار الأسلوب الأمثل للرد على تحركات الخصم والدفاع عن منطقتيه ، والتوقع الحركي يتأسس على مدى خبرة اللاعب وطول الفترة التدريبية وقدرة الجهاز العصبي والجهاز العضلي على تحليل وتفسير واتخاذ القرار لخداد المنافس أو التخلص منه.

ان لاعبة كرة السلة بحاجة إلى تنفيذ استجابات سريعة كرد فعل للمتغيرات والمواقف المختلفة التي تحدث في اللعب كتحركات المنافس او الزميله والتغيرات المفاجئة لسرعة واتجاه الكرة. ولهذا فان رد الفعل ما هو إلا استجابة لاختبار رد فعل مناسب للمواقف المختلفة التي تحدث خلال المباريات.

تكمن فائدة البحث من أهمية سرعة الذهنية في سرعة أداء المهارات الدفاعية، وتطويرها من خلال تنفيذ التمرينات التي تحسن من مستوى سرعة التفكير والتحليل واتخاذ القرار كأداء تمرينات

من وضعيات مختلفة وربطها مع الحركات التي قد تحدث أثناء اللعب, باستعمال الكرة مع رؤية كل المواقف والاعتماد على التوقع والرد الفعل والتمييز في تنفيذ الواجبات الدفاعية في كرة السلة. ومن المواصفات الهامة التي يجب الاهتمام بها أو البحث عنها عند اختيار لاعبات كرة السلة هي الانطلاقات السريعة في المباراة والتي تتمثل في سرعة الانطلاق لمحاولة قطع الكرة من الفريق المنافس أو الانطلاق السريع للاستحواذ على الكرة في منطقة الدفاع أو منطقة (زون) المنافس أو للحصول على فراغ دون مراقبة المنافس أو الانطلاق للضغط على المنافس أو اللعب معه رجل للرجل. لذا اتجه التدريب الحديث بشكل اكبر إلى تدريب السرعة بالكرة وبما يتناسب مع مواقف اللعب ومتغيراته ومتطلباته المختلفة وأصبح هذا التدريب يأخذ نصيباً اكبر بكثير من تدريب السرعة بدون الكرة على الرغم من إن تدريب السرعة بدون كرة مفيداً وله تأثير على تطوير قابلية إنتاج الطاقة الأوكسجيني, إلا أن تأثيرها يكون قليلاً في تطوير قابلية رد الفعل والتوقع والتمييز للاعبه لمواجهة المتغيرات والمواقف المختلفة التي تحدث أثناء المباريات .

ومن هنا تكمن مشكلة البحث في أداء المهارات دفاعية تتطلب التمييز والتوقع والرد السريع ضد أداء الجري السريع بالكرة لتنفيذ الهجمات السريعة المباغتة من قبل المنافس أو تحسين مستوى المهارات أثناء الجري السريع وتحسين التوقيت والتوقع الحركي والرشاقة والانسيابية بالجري والتخلص من المنافس وهذه المميزات التي يمنحها تدريب السرعة بالكرة لا يمكن أن يمنحها تدريب الركض السريع بدون كرة وقد هدف البحث أعداد تمرينات تتميز بالسرعة الذهنية (التمييز والتوقع ورد الفعل) في كرة السلة والتعرف على تأثير تمرينات السرعة الذهنية في سرعة أداء المهارات الدفاعية بكرة السلة وتم فرض وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لدى عينتي البحث التجريبية والضابطة في سرعة أداء المهارات الدفاعية بكرة السلة كذلك وجود فروق معنوية بين عينتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لسرعة أداء المهارات الدفاعية بكرة السلة وكانت مجالات البحثمثلة بالمجال البشري: لاعبات نادي صليخ بكرة السلة للنساء و المجال أزمانياالمدة من ١-٧-٢٠١٧ ولغاية ٢٧-٨-٢٠١٧ والمجال المكاني ملعب كرة السلة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد.

الباب الثاني

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٢ منهج البحث:

استعمل المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث, إذ يعد هذا المنهج أفضل ما يمكن إتباعه للوصول إلى نتائج دقيقة.

٢-٢ عينة البحث:

تم اختيار لاعبات نادي صليخ الرياضي بكرة السلة بالطريقة العمدية والبالغ عددهن (٢٠) لاعبة, بعمر (١٨-٢١ سنة), وقسمت عينة البحث بالطريقة العشوائية إلى مجموعة تدريبية ومجموعة ضابطة, وبواقع (١٠) لاعبة في كل مجموعة, واجري التجانس لعينة البحث في القياسات الانثروبومترية وتبين أن أفراد عينة البحث ذو توزيع طبيعي وكما مبين في الجدول (١).

الجدول (١) يبين تجانس أفراد عينة البحث في القياسات الجسمية.

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الوزن	كغم	٥٥.٩١٦	٧.٦٣٣	٥٧.٠٠٠	٠.٤٧٩٠
الطول	سم	١٥٨.٤١٦	٢.٨٧٤	١٥٨.٥٠٠	٠.٣٧٩
العمر	سنة	١٩.٢٥٠	٠.٤٥٢	١٩.٠٠٠	١.٣٢٧

كما تم تكافؤ عيني البحث في الاختبارات المهارات الدفاعية أيضا وتبين عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبارات القبلية, والجدول (٢) يبين ذلك.

جدول (٢)

يبين الاختبارات والأوساط الحسابية وانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية في الاختبارات

القبلية لعينة البحث

المعنوية	ت الجدولية	ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	٢,٢٦	٠,٧٨	٠,٦٦	١٣,١٠	٠,٥٧	١٢,٨٦	زمن/ثاذا ية	حركة اللاعب المدافع
غير معنوي		٠,٢٠	٠,٧٨	١٠,٣٩	٠,٣٥	١٠,٣٣	زمن/ثاذا ية	الدفاع ضد التصويب

تحت درجة حرية (١٨) وبمستوى دلالة ٠,٠٥

٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- ساعة توقيت الكترونية.

- أقماع بعدد (١٢) قمع .

- شريط قياس .

- شريط لاصق .

- حاسبة الكترونية نوع Lenovo.

- طباشير ملونة.

- ملعب كرة يد قانوني.

- كرات يد قانونية بعدد (١٢) كرة.

٤-٢ اختبارات المهارات الدفاعية بكرة السلة (٦: ٩٨)

٢-٤-١ اختبار حركة اللاعب المدافع

-الهدف من الاختبار : قياس سرعة حركة اللاعب المدافع

- الادوات المستخدمة : شريط لاصق جلدي(٢٠)م شاخص عدد(٢) ساعة توقيت الكترونية ,

صافرة ,اوراق واقلام تسجيل

اجراءات الاختبار : اربع علامات موزعة كالاتي

العلامة الاولى في منتصف القوس للتصويب الذي يبعد ٦,٧٥ م عن نقطة مركز الحلقة على

الارض والعلامة الثانية على مركز خد المنتصف للملعبو الثالثة والرابعة على الارض يسار

ويمين قوس الثلاث نقاط يبعد كل منهما عن الخطين الجانبيين (٩٠) سم وامتداد للعلامة الاظلى

وصف الاختبار: يقف اللاعب المدافع على العلامة الاولى وعند سماع اشارة البدء عبر الصافرة

يقوم اللاعب بالركض باتجاه العلامة الثانية مع التوقف بالعدة الواحدة ثم اداء حركة اللاعب

المدافع باتجاه العلامة الثالثة ومس الشاخص بذراع اليمين مع ربع دورة للدخل ومن ثم حركة

لاعب مدافع باتجاه العلامة الاولى ومن ثم القيام بالعمل نفسه من جهة اليسار

شروط الاختبار : تنفيذ الخطوات بسرعة - انثناء الركبتين عند اداء حركة اللاعب المدافع مع

رفع الذراعين بما لا يقل عن ٩٠ درجة بين العضد والجذع- محاولة واحدة فقط.

ادارة الاختبار : مؤقت اعطاء اشارة البدء والنهاية عبر الصافرة - مسجل يقوم بالنداء على الاسماء وملاحظة الاداء مع التسجيل - يسجل للاعب الزمن الذي يستغرقه في اداء الاختبار بخطواته

٢-٤-٢ اختبار الدفاع ضد التصويب

الهدف من الاختبار : قياس سرعة الدفاع ضد التصويب

الادوات المستخدمة : شريط لاصق, شريط جلدي قياس (٢٠)م اعمدة عدد ٣ , ساعة توقيت الكترونية , ثلاث كرات

اجراءات الاختبار : اربع علامات موزعة كآلاتي :

العلامة الاولى اسفل السلة المركز للحلقة, والعلامتان ٢, ٤ امتداد العلامة الاولى من الجهتين وعلى بعد ٥ م والعلامة الثالثة على خط الرمية الحرة عند المنتصف وتبتعد عن الخد النهائي ٥,٨٠ م.

وصف الاداء : يقف اللاعب المدافع على العلامة الاولى وعند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب بالركض باتجاه العلامة الثانية لمنع التصويب والعودة بحركة اللاعب المدافع للعلامة الاولى ومن ثم الركض باتجاه العلامة الثالثة لمنع التصويب والعودة خلفا للعلامة الاولى ومن ثم يقوم اللاعب بالركض باتجاه العلامة الرابعة لمنع التصويب والعودة بحركة لاعب المدافع للعلامة الاولى

شروط الاختبار : تنفيذ الاختبار بسرعة- اعمدة حاملة للاختبار - يقوم اللاعب بمحاولة واحدة فقط

٣-٥ التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء تجربة استطلاعية يوم الخميس الموافق (٢٩-٦-٢٠١٧) على (٤) لاعبات من نادي الدفاع المدني الرياضي بكرة السلة للتعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحثة خلال اجراء التمرينات والاختبار.

٣-٦ إجراءات التجربة الرئيسية:

٣-٦-١ الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية على عينتي البحث يوم السبت الموافق (١-٧-٢٠١٧) الساعة التاسعة صباحاً, في ملعب كرة السلة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد بعد إجراء الإحماء الكافي للاختبار, وتم تثبيت كافة الظروف الزمانية والمكانية لغرض توحيدها مع الاختبارات البعدية.

٣-٦-٢ تمرينات السرعة الذهنية:

يعد فريق صليخ من الفرق النسوية المستمرة بالتدريب والمشاركة في الدوري العراقي النسوي بكرة السلة . يتدرب الفريق ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع, وزمن الوحدة تدريبية بين (٩٠-١٢٠) دقيقة من ضمنها الإحماء والتهدئة, وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة تدريبية, ويعتمد تنفيذ الوحدة التدريبية وفقاً للهدف منها واستثمار الطريقة التدريبية التي تحقق الهدف. يتم تنفيذ الإحماء والقسم الختامي من الوحدة التدريبية مع للمجموعتين التجريبية والضابطة, كما يستثمر (١٠-١٢-دقيقة) من القسم الرئيس لتنفيذ تمرينات السرعة الذهنية وهنا يتم فصل المجموعة التجريبية عن الضابطة, إذ تنفذ المجموعة التجريبية تمرينات السرعة الذهنية التي تركز على سرعة التوقع والتمييز ورد الفعل وباستعمال الكرات.

اما المجموعة الضابطة تنفذ تمرينات مغايرة لها تمرينات لتطوير السرعة بشكل عام دون التركيز على سرعة التوقع والتمييز ورد الفعل وبدون استعمال الكرات. وبعد انتهاء الوقت تدمج المجموعتين لتكتملة باقي مكونات الوحدات التدريبية.

نفذت تمرينات السرعة الذهنية خلال فترة الأعداد الخاص من أعداد الفريق للمنافسات , وفي بداية الوحدة التدريبية حتى يستثمر قدرة الجهاز العصبي على النقل السريع للإشارات العصبية للعضلات العاملة قبل أن يحل التعب في منتصف أو نهاية الوحدة التدريبية نتيجة كثرة الإيعازات العصبية المرسله إلى العضلات خلال الوحدة التدريبية.

تم التركيز في تنفيذ تمرينات السرعة الذهنية على سرعة الأداء الحركي والدقة في تنفيذ التحركات حتى الوصول إلى مرحلة إتقان التحركات وتنفيذ الواجبات أو التمرينات بشكل جيد مع التصحيح المستمر للأخطاء.

نفذت تدريبات السرعة الذهنية بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة , و بزمن لا يزيد عن (١٠) ثواني لكل تكرار وبتكرارات من (٤ - ٥) للمجموعة الواحدة وعدد المجموعات (٢-٣) مجموعة

وفقاً لمستوى الفريق وحالته التدريبية ، وان تكون فترة الراحة بين التكرارات رجوع النبض إلى ما يقارب (١٢٠) ضربة في الدقيقة قبل البدء بالتكرار التالي .
كما أخذت تدريبات السرعة الذهنية بالكرات نصيباً وحجماً تدريبياً أكبر يتراوح بين ٩٠-٩٥% من تدريبات السرعة الذهنية بدون الكرات. ملحق (١)
استمرت مدة التمرينات من (يوم الخميس الموافق ٢٠١٧-٧-٢ ولغاية يوم الخميس الموافق ٢٠١٧-٨-٢٤) .

٣-٦-٣ الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية على أفراد عينتي البحث يوم الأحد الموافق (٢٧-٨-٢٠١٧) الساعة التاسعة صباحاً، وتم مراعاة كافة الظروف الزمانية والمكانية في الاختبارات القبلية .
٣-٧ الوسائل الإحصائية:

تم معالجة النتائج إحصائياً بوساطة نظام SPSS وباستخدام القوانين الآتية:-

الوسط الحسابي.

الانحراف المعياري . .

اختبار (ت) لمتوسطين غير مرتبطين.

اختبار (ت) لمتوسطين مرتبطين.

الباب الثالث

٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

٣-١-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار سرعة أداء المهارات الدفاعية القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

جدول (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم العينة وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية في الاختبارين

القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية للاختبارات المختارة

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		حجم العينة	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	المعنوية
	ع	س	ع	س				

معنوي	٢,٢٦	٧,٢٧	١٠	٠,٦٧	١٠,٤٧	٠,٥٧	١٢,٨٦	حركة اللاعب المدافع
معنوي		٨,٨٦		٠,٤٦	٧,٠١	٠,٣٥	١٠,٣٣	الدفاع ضد التصويب

جدول (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم العينة وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية في الاختبارين

القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للاختبارات المختارة

المعنوية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	حجم العينة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
				ع	س	ع	س	
معنوي	٢,٢٦	٦,٧٩	١٠	٠,٣٨	١١,٦٢	٠,٦٦	١٣,١٠	حركة اللاعب المدافع
معنوي		٥,٣٩		٠,٦١	٨,٠٣	٠,٧٨	١٠,٣٩	الدفاع ضد التصويب

نلاحظ من الجدول (٣, ٤) وجود فروق بين قيم الأوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، ولمصلحة الاختبار البعدي، وهذا يدل على تطور سرعة أداء المهارات الدفاعية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة، نتيجة الاستمرار في التدريب وأداء التكرارات وفق أسس علمية صحيحة. إذ أن التدريب المقنن والمنتظم والمستمر يحدث تغيرات ايجابية في مستوى القدرات الحركية للمتدرب وهذا ماحققته المجموعتين. إذ أن تمارينات المنهاج التدريبي بصورة عامة " هي مجموعه من الأوضاع الحركية والبدنية التي تهدف إلى تشكيل الجسم و بناءه وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء المهاري والحركي والوظيفي في مجالات الحياة المختلفة معتمده على الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة(٨: ٦)

٣-١-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار سرعة المهارات الدفاعية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

جدول (٥)

يبين الاختبارات والأوساط الحسابية وانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية وحجم العينة في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات المختارة

المعنوية	ت الجدولية	ت المحسوبة	حجم العينة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبارات
				ع	س	ع	س	
معنوي	٢,١٠	٤,١٦	٢٠	٠,٣٨	١١,٦	٠,٦٧	١٠,٤	حركة اللاعب المدافع
معنوي				٠,٦١	٨,٠٣	٠,٤٦	٧,٠١	الدفاع ضد التصويب

نلاحظ من الجدول (٥) وجود فروق بين قيم الأوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية بين الاختبارات البعدية لدى المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، ولمصلحة المجموعة التجريبية. وهذا يدل على تطور سرعة أداء المهارات الدفاعية لدى المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة، وتعزو الباحثة ذلك إلى استثمار تمارين السرعة الذهنية. تعد المهارات الدفاعية من أصعب المهارات الحركية وذلك لكثرة تعدد مكوناتها واستيعاب وإدراك التوافق المعقد للواجب الحركي فبقدر ما تكون الخبرة الحركية ثرية تكون قدرة الفرد كبيرة في تحديد المسارات الحركية الدقيقة داخل الجهاز العصبي المركزي. الأمر الذي ينعكس إيجاباً على القدرة التوافقية والانسيابية في الأداء وتنفيذ الواجبات الحركية الجديدة على أحسن وجه وبأقل وقت (٥: ٢٢٣). وهذه الصفات التي تتميز بها المهارات الدفاعية تتناسب مع التدريبات التي أدتها لاعبات المجموعة التجريبية في تمارين السرعة الذهنية مما عمل على تحسن اختبار سرعة أداء المهارات الدفاعية.

وترى الباحثة أن تمارينات السرعة الذهنية تعمل على ترقية التوافق العصبي العضلي الذي يؤدي إلى تحسين مكونات بعض العناصر الحركية المختلفة مثل سرعة الاستجابة ورد الفعل والتميز والتوافق .

أن الطبيعة الحركية لتمرينات السرعة الذهنية والتي تشمل تمارين سرعة استجابة ورد فعل وتوقع حركي وإدراك وتمييز زاد في القدرة الإدراكية للإحساس الحركي و تطور جهاز التوازن لديهن و يتضح ذلك من خلال المحافظة على التوازن رغم انتقالات مركز ثقل الجسم يميناً و يساراً أعلى و أسفل(١١ : ٢١٠). إذ أن اشتراك الجزء السفلي من الجسم في أداء يؤدي إلى تطوير عنصري السرعة والتوقع والتوازن للسائقين(١٢ : ٢٠)

"الدفاع الصحيح والناجح هو احد الركائز الأساسية المكتملة لنجاح الفريق، ولا يقل أهميه عن الهجوم، إن لم يكن يفوقه أهمية والفريق الذي يحسن الدفاع واقتناص الكرة يستطيع بثبات وسرعة بحيث يفوت على الفريق المنافس فرصة العودة السريعة وتنظيم صفوفه(٢ : ١١٥)

وتفسر الباحثة أفضلية تطور المجموعة التجريبية إلى فاعلية تمارينات السرعة الذهنية نفذتها المجموعة التجريبية التي طورت سرعة التوقع الحركي ورد الفعل مما أدى إلى استيعاب اللاعبين إلى الواجب الحركي بشكل دقيق جعلهن يرتقن بمستوى التحرك السريع المنسق موضع التنفيذ العملي وسرعة أداء المهارات الدفاعية .

الباب الرابع

٤ - الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

إن تمارينات السرعة الذهنية لها تأثير ايجابي على سرعة أداء المهارات الدفاعية لدى المجموعة التجريبية.

ان المنهاج التدريبي بدون تمارينات السرعة الذهنية له تأثير ايجابي على سرعة أداء المهارات الدفاعية للمجموعة الضابطة .

ان لتمرينات السرعة الذهنية ضمن منهاج تدريبي له تأثير ايجابي على سرعة أداء المهارات الدفاعية لدى المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة وبذلك بات من الضروري

الاهتمام بتدريبات سرعة أداء المهارات الدفاعية في كرة السلة كونها لا تقل أهمية عن الهجوم وهي الأساس في صد هجوم الفريق المنافس والبدء بهجوم مرتد.

٤-٢ التوصيات:

١. العمل على إيجاد اختبارات للسرعة الذهنية ومن ثم العمل على تطويرها في تمارين خاصة .
٢. تطبيق تمارين السرعة الذهنية على الرياضيين لتطوير القدرات الخاصة لبعض الألعاب الرياضية الأخرى.

المصادر

- احمد عبد الزهرة وآخرون؛ تأثير تمارين خاصة بالنتقيل في تطوير سرعة أداء التحركات الدفاعية بكرة اليد ٢٠١٠. (<http://www.Hussein-mardan.com>) بحث منشور في الموقع الالكتروني لمكتبة الدكتور حسين مردان.
- خالد حمودة ، جلال كمال؛ ال هجوم والدفاع في كرة اليد .(مصر ، مطبعة ماكس جروب ، ٢٠٠٨).
- سعيد صالح حمد ، إبراهيم محمد مصطفى ؛ دراسة مقارنة لبعض المهارات الدفاعية بكرة اليد بين لاعبي نادي نوروز ونادي بيشمركه أربيل للموسم الرياضي ٢٠١١-٢٠١٢. (بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، العدد ٤، المجلد ٦، ٢٠١٣).
- عثمان مصطفى عثمان ؛ تطبيق مهارات الدفاع الفردي ضد المهاجم الحائز على الكرة وعلاقته بالهجوم السريع لنادي أربيل بكرة اليد . (رسالة ماجستير ، جامعة صلاح الدين، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٢).
- علي بن صالح الهدهدي؛ علم التدريب الرياضي. ط١: (جامعة بن غازي، ١٩٩٤).
- علي كمال حسين؛ تصميم اختبارات لقياس بعض المهارات الدفاعية لناشئ فرق اندية بغداد لكرة السلة .(رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية، ٢٠١٢ م
- كمال الدين عبد الرحمن درويش (وآخرون)؛ القياس والتقييم و تحليل المباراة في كرة اليد، نظريات - تطبيقات. ط١:(القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٢).
- ماهر احمد عاصي، تأثير مناهج اللياقة البدنية من اجل الصحة في بعض القدرات الجسمية والوظيفية والبدنية ، (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ م) .

-موفق مجيد المولى وآخرون : المنهجية الحديثة في التخطيط للتدريب الرياضي . ط ١ :
(بغداد , دار الأرقم , ٢٠١٧).

-وديع ياسين و حسن محمد؛ التطبيقات الإحصائية في واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية
الرياضية.(دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٩٦ .

١١- Bouchard.c,(et-al);Exercise Fitness and Health.Illinois,Human Kinetics
Books,١٩٩٠.

١٢- D.stan forth(et.al) ; Relation ship of heart Rate and oxygen
consume ption during low-I mpact Aerobics movements medicine and
science sports and exercise , official journal of the American collage of
sports medicine .vol,٢٠,no.٢,١٩٨٨.

١٣-<http://www.Hussein-mardan.com>.

ملحق (١) أنموذج من تمارينات السرعة الذهنية

ت ١ / تقف اللاعبة الأولى أما الجدار متعرج وعلى بعد ٣م وتقف اللاعبة الثاني خلف اللاعبة
الأولى على بعد ٥م وترمي عشرة كرات باستمرار على الجدار المتعرج وعلى اللاعبة الاولى
ان تحاول مسك الكرات المرتدة من الجدار . ومن ثم يتم تبادل الأدوار بين اللاعبات .

ت ٢ / الوقوف بين ثلاث مهاجمات عند خط ثلاث نقاط ومحاولة قطع الكرات الثلاثة التي تدار
بينهن . خلال زمن ١٠ثا.

ت ٣/ رمي الكرة على الجدار المتعرج من على بعد ٥ امتار ومحاولة مسكها مع السير الجانبي
على بعد ١٠م وبوجود زميلة مدافعة بين اللاعبة الأولى والجدار تحاول قطع الكرة .

ت ٤/ الوثب من بين دوائر مرسومة على الأرض وعدم الخروج منها ومحاولة قطع الكرات التي
يتبادلها لاعبتان خارج الدوائر .

ت ٥/ التحرك بخط مستقيم جانبي مرة يمين ومرة يسار مرسوم على الأرض مع محاولة إيقاف
المناولات بين زميلتين على اليمين واليسار .

ت ٦/ الرجوع للخلف بخط مستقيم مرسوم على الأرض من خط المنتصف إلى خط الثلاث نقاط
مع محاولة إيقاف المناولات بين زميلتين من الخلف للإمام.

- ت٧/ الرجوع للخلف بخط مستقيم مرسوم على الأرض من خط المنتصف إلى خط الثلاث نقاط مع محاولة إيقاف الكرات من الخلف يمين ويسار.
- ت٨/ التحرك الجانبي على خط الثلاث نقاط أمام خلف بمسافة ١ م لإيقاف كرات متعددة بين أربع لاعبات وبسرعة عالية واتجاهات مختلفة.
- ت٩ / من منتصف خط الملعب يتوزع كل ٣ لاعبات معا . المسافة بين لاعبة واخرى ٢ م . اللاعبة الوسط مدافعة واللاعبتان الاثنتان مهاجمتان تحمل كل منهن كرة احدهما تتاول الأخر الكرة بالتبادل والجري باتجاه المرمى . اما اللاعبة الوسط تتحرك بشكل مواجه لهن وظهرها باتجاه السلة وتحاول ان تقطع الكرات التي تتبادل بينهن . وعند وصول خط الرمية الحرة, يرجع الى خط منتصف الملعب , وفي حالة قطع الكرة من المدافعة والاستحواذ عليها يتم التبادل مع المهاجمة التي قطعت كرتها. وهكذا.
- ت١٠ / وقوف مدافعة على الثلاث نقاط ومحاولة إيقاف ١٠ مناولات بأخذ خطوة أمام خلف وخلال العشرة مناولات هنالك كرات بأوزان اخف او أثقل من وزن كرة السلة بعدد ٦ كرات و ٤ مناولات مطابقة لوزن كرة السلة , على المدافعة اعتراض كل الكرات وتميز الكرات المطابقة بان تستحوذ عليها وتناولها لزميلة لها على خط المنتصف والكرات الغير مطابقة تميزها وتتركها للجانب.



بحث أ.م.د لقاء عبد الله علي الصفحات من ص (٨١) الى (٩٥)

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية - المجلد الرابع - العدد السادس عشر (٢٠١٨/٦/٣٠)