

إعداد تمرينات خاصة بالمقاومات المطاطية وتأثيرها في تطوير

سرعة حركة القدمين الدفاعية بكرة السلة

حسين علاء محسن الطائي

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

ألعابها في بعض دول العالم نظراً لما تحتويه هذه اللعبة من مزيج رائع من الأداء الفني والقوي، وكرة السلة في تطور مستمر حالها في ذلك حال الألعاب الرياضية الأخرى، إذ أن الفضل في ذلك يعود إلى المعرفة النظرية والتطبيقية للعلوم المختلفة وكذلك البحوث العلمية من أجل تحقيق نتائج متقدمة تنشدها معظم الدول ومنها العراق على الصعيد المحلي والعربي والعالمي.

ومما لا شك فيه أن تطور المستوى البدني والمهاري في أية لعبة مرتبط بالبرمجة والتخطيط الصحيح للمناهج التدريبية، إذ تقودنا هذه الحقيقة إلى إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التطبيقية لكي يتم استثمار نتائجها لغرض الحكم والتقويم بشكل منتظم على صحة العملية التدريبية وتأثيرها.

إن لعبة كرة السلة تتطلب التأكيد على تطوير جميع المهارات الدفاعية لما للدفاع من أثر الواضح على نتيجة المباريات، وتعد حركة القدمين الدفاعية من أهم المهارات الدفاعية الأساسية الواجب توافرها لدى لاعب كرة السلة. كما أن للدفاع " أهمية كبيرة تساوي في أهميتها الهجوم ولهذا فإن المدربين يعطون الدفاع أهمية كبيرة بحيث تكون أكبر من الأهمية التي للهجوم، وحثهم في ذلك أن الذي يحسن الدفاع والحصول على الكرة يستطيع أن يهاجم بثبات وسرعة بحيث لا يعطي فرصة العودة الكبيرة إلى المواقع الدفاعية وتنظيم الصفوف للفريق المنافس" (١).

١-٢ مشكلة البحث:

تعد لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب التي تحتوي على مجموعة من المهارات، ومن هذه المهارات هي الدفاعية، وحركة القدمين الدفاعية من المهارات الأساسية في اللعبة وأهمها لأن نجاح الدفاع في كثير من الأوقات هو الذي يحدد نتيجة المباراة.

هدف البحث الى اعداد تمرينات خاصة بالمقاومات المطاطية لتطوير سرعة حركة القدمين الدفاعية بكرة السلة. وكذلك التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير سرعة حركة القدمين الدفاعية بكرة السلة. وتحددت عينة البحث باللاعبين الشباب في نادي الطلبة الرياضي واستعان الباحث ببعض الاختبارات والادوات والاجهزة المساعدة لإعانتته في اتمام البحث، واعتمد الباحث المنهج المعد من قبل المدرب، ومن خلال هذا المنهج قام الباحث بإدخال المنهج المقترح ضمن الجانب التطبيقي في الوحدة التدريبية. استغرق المنهج التدريبي المقترح المتضمن التمرينات الخاصة (٨) اسابيع ابتداء من ٢٠١٦/٣/١٣ ولغاية ٢٠١٦/٥/١٢، وبواقع (٣) وحدات تدريبية اسبوعياً، وإن أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث هي: ظهور فروق معنوية في الاختبارات البعيدة لاختبار حركة القدمين الدفاعية. وأهم ما يوصي به الباحث هو استخدام التمرينات الخاصة التي أظهر استخدامها نتائج إيجابية واستخدام اساليب وطرق جديدة في التدريب لتطوير اللعبة.

* كلمات مفتاحية

- تمرينات خاصة بالمقاومات المطاطية- حركة القدمين الدفاعية بكرة السلة.

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث

بعد العراق واحداً من البلدان التي تسعى الى التطور العلمي الذي يشهده العالم في الميادين كافة ومنها ميدان التربية الرياضية، إذ بدأت دول العالم بتسخير جميع الإمكانيات والقدرات من أجل الوصول إلى المستويات العليا، وتحل لعبة كرة السلة مكانة كبيرة بين الألعاب الرياضية في العالم بل أنها تحتل المرتبة الأولى بين

١ - مؤيدجاسم الديوجي وفانز بشير حمودات : كرة السلة ، ط٢ ، الموصل ، دار الكتب ، ١٩٩٩ ، ص ٤١ .

والصفات النفسية للمنافسة. إن جدوى التمارين الخاصة قبل كل شيء هي أنها بواسطتها يتم تغيير عناصر الحمل قياساً بحمل المنافسة الخاص^٣.

وهي أيضاً عبارة عن تمرينات بدنية الغرض منها تنمية المهارات الرياضية ولذلك فهي تأخذ جزءاً من شكل المهارة الرياضية.

٢-٢ التدريب بالمقاومات:

"تتطلب عوامل إنجاح العملية التدريبية توافر الإمكانيات اللازمة من أجهزة وأدوات مساعدة لتنفيذ المنهج التدريبي"^٤ "والأدوات التدريبية هي التي يستطيع المدرب من خلالها رفع مستوى اللاعب التكتيكي والبدني والمعرفي، كما تعبر الأدوات التدريبية عن اتجاه حديث في مجال التدريب الرياضي وهو اتجاه أخذ بالتزايد ليشمل جميع اللاعبين الرياضية لتحقيق أفضل المستويات إذ أن الأسلوب التدريبي هو الطريق الذي يتبع من خلال تنفيذ المناهج التدريبية باستخدام الأدوات والإمكانيات المتاحة المحققة لأهداف التدريب"^٥.

"وهناك أجهزة مصممة للتدريب تمكن العضلة أو المجموعة العضلية بالعمل بأقصى انقباض عضلي وبسرعة ثابتة خلال المدى الكامل للحركة في المفصل العامل، وكثير من العلماء يؤيدون هذا النوع من التدريب على أنه أفضل أنواع الانقباضات العضلية تأثيراً للرياضيين التي تعتمد على القوة والسرعة مثل رياضة كرة السلة. بالإضافة إلى أنه يتيح فرص التدريب بسرعة انقباض مشابهة للسرعة المطلوبة أثناء الأداء الرياضي، والتدريب بالمقاومات المتغيرة هو دفع العضلة أو مجموعة عضلات على بذل أقصى جهد في مدى الحركة الذي تكون فيه العضلة أقوى ما يمكن"^٦، وفي لعبة كرة السلة هناك الكثير من الحركات المرتبطة بهذا النوع من التدريب مثل حركات القفز وحركات الدفاع والمتابع وغيرها.

٢-٣ فلسفة الدفاع بكرة السلة

"للدفاع بكرة السلة الحديثة دورٌ مهمٌ باعتباره أساس هذه اللعبة المتطورة دائماً وخاصة لفرق المستويات العليا والتي يملك لاعبوها المهارات الفردية والجماعية في الدفاع.

حيث أن قدرة اللعب في الدفاع لا تقل أهمية عن قدرة اللاعبين الهجومية خاصة عند تقارب مستويات الفريقين

أن أصحاب الاختصاص في لعبة كرة السلة يؤكدون أن من أهم المكونات الأساسية لنجاح الدفاع بأنواعه هي سرعة الحركة و التمرکز بالدفاع و هذا لا يأتي الا اذا كان اللاعب يجيد حركة القدمين الدفاعية بكفاءة و سرعة عالية.

ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعباً و مدرباً واطلاعه على بعض البحوث والمناهج التدريبية رأى أن هذه المناهج والبحوث خصصت قدراً كبيراً من محتوياتها للمهارات الهجومية في حين قليل منها تعرضت للجانب الدفاعي وليس بالقدر نفسه من الرعاية والاهتمام. لذا ارتأى الباحث الدخول في هذه الدراسة المتضمنة اعداد تمرينات خاصة بالمقاومات المطاطية في تطوير مهارة حركة القدمين الدفاعية للاعبين الشباب بكرة السلة كمحاولة جدية للرفع من مستوى اللاعبين المهاري الدفاعي.

٣-١ هدف البحث:

- اعداد تمرينات خاصة بالمقاومات المطاطية لتطوير سرعة حركة القدمين الدفاعية بكرة السلة.

- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة بالمقاومات المطاطية في تطوير سرعة حركة القدمين الدفاعية بكرة السلة.

٤-١ فرضا البحث:

- هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدي.

- هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث:

- المجال البشري : اللاعبين الشباب المتواجدين في نادي الطلبة الرياضي.

- المجال الزمني : ٢٠١٦/٣/١٣ ولغاية ٢٠١٦/٥/١٢.

- المجال المكاني : القاعة المغلقة في نادي الطلبة الرياضي.

٢- الدراسات النظرية:

١-٢ التمرينات الخاصة

"من اجل رفع المستوى الرياضي يجب أن تستعمل وسائل متعددة ومنها التمرينات الجسمية التي تأتي بالدرجة الأولى"^٢ ولأهمية التمرينات للبدن والصحة بصورة عامة في المجتمع وبصورة خاصة في المجال الرياضي أخذت بذلك وضعاً مميزاً بين الأنشطة الرياضية المختلفة. "أن التمرينات الخاصة تخدم توجيه تكامل مستوى لياقة عنصر معين وكذلك قابلية التوافق وعنصر تكتيكي او تكتيكي وربطه ببناء نوعية الخلف

^٣ هارو: المصدر السابق، ١٩٨٠، ص ٨٨

^٤ اسيا كاظم، علي جواد: تأثير استخدام جهاز المسند الخطاف في تعلم بعض المهارات الحركية على جهاز المتوازي للرجال، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الاول، المجلد الثاني، جامعة بابل، ٢٠٠٣، ص ٦٢.

^٥ وديع ياسين التكريتي: النظرية والتطبيق في رفع الاثقال. ج ١

ط ٣، بغداد، المكتبة الوطنية، ١٩٨٥، ص ١٣٣.

^٦ حسيني سيد ايوب (واخرون) : المبادئ الحديثة في كرة السلة، مصر ، المتحدون للطباعة، ٢٠٠٥، ص ١٠٦.

^٢ هارو: اصول التدريب (ترجمة) عبد علي نصيف

ط ٢: الموصّل: مطبعة التعليم العالي، ١٩٩٠، ص ٨٨.

الدفاعية بشكل أساسي على أنواع مختلفة من التحركات وهي:

أ- **التحرك الدفاعي للأمام والخلف:** عند التحرك للإمام لمتابعة اللاعب المهاجم، تتقدم القدم الأمامية أولاً لمسافة قصيرة ثم يتبعها القدم الخلفية، أما إذا تم التحرك للخلف تتقهقر القدم الخلفية أولاً ثم تليها القدم الأمامية مع الاحتفاظ بالمسافة الدفاعية والتوازن بين القدمين أثناء التحرك مع وضع الاستعداد الدفاعي.

من النقاط الهامة للتحرك الدفاعي للأمام والخلف عدم ملامسة القدمين ببعضهما البعض حتى لا يفقد اللاعب توازنه أثناء الحركة أو عندما يخادع اللاعب المهاجم سواء بالكرة أو من بدونها، وكذلك يجب أن تمس القدمين الأرض دائماً أثناء الحركة على أن تتم تلك التحركات الدفاعية على مشطي القدمين وبخطوات سريعة ورشيقة.

ب - **التحرك الدفاعي للجانب:** عند التحرك للجانب الأيمن على سبيل المثال فإن القدم اليمنى تتحرك أولاً إلى جهة اليمين ثم تليها القدم اليسرى ويجب مراعاة شروط الوقفة الدفاعية الصحيحة من حيث المسافة الدفاعية والاتزان ومهم جداً في مثل هذه الحركات أن لا تتقاطع القدمين مع بعضهما البعض.

ج- **التحرك الدفاعي القطري أو المائل:** وهي تحركات دفاعية مائلة تستخدم في حالة تحرك المنافس في اتجاه ما بين الجانب الأمامي والخلفي، يؤدي اللاعب نفس الخطوات الدفاعية السابقة مع اختلاف بسيط وهو ميل أو انحراف الجسم بزوايا مع مراعاة الشروط السابقة نفسها في التحركات الدفاعية.

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتان المتكافئتان لملائمته وطبيعة البحث.

٣-٢ عينة البحث:

تعد عملية اختيار عينة البحث من الأمور الأساسية التي يجب على الباحث الاهتمام بها ومراعاتها وبذلك فقد تم إجراء البحث على نادي الطلبة الرياضي للشباب بأعمار ١٦- ١٨ سنة والبالغ عددهم (١٢) لاعب، وهنا كان اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، بعد ذلك تم تقسيم العينة إلى مجموعتين متكافئتين بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة و بمعدل (٦) لاعبين في كل مجموعة. ثم قام الباحث باستخدام بعض الوسائل الإحصائية بغرض إجراء وصف عينة البحث والتأكد من تكافؤها وكما هو مبين في الجدولان (١ و ٢) الآتيان:

٣-٢-١ تجانس العينة و تكافؤها

للتأكد من أن القياسات الانثروبومترية للاعبين جميعاً و العمر التدريبي ملائمة قيد البحث و لمنع المؤثرات التي

المتنافسين وفي كثير من الأحيان يفوز الفريق الذي يعطي للعب في الدفاع وقت أكثر أثناء الوحدات التدريبية اليومية من الهجوم بحيث أن الدفاع في السنوات الأخيرة شهد تطوراً كبيراً وأصبح التأكيد على الدفاع الفعال في كرة السلة سمة واضحة من سمات كرة السلة الحديثة والدفاع الجيد هو الوسيلة التي تمكن الفرق من الصمود ضد الفرق التي تمتلك هجوماً قوياً وكذلك الفريق المتماسك هو الذي يعتمد على الدفاع وليس الهجوم، فضلاً على أنه الركيزة الأساسية لنجاح الفريق طوال المباراة" (٧).

ويرى رعد جابر وعبد الحكيم محمد أن "المناورات الدفاعية الفردية و الفرقية المستخدمة في مباراة كرة السلة تطورت لأجل مجابهة تطور الأسس الهجومية كانت الفردية أو الفرقية، فعند دراسة الدفاع في كرة السلة نشاهد أن المهارات الهجومية للاعب كرة السلة كالتغطية، المناولات، التصويب، الخداع وغيرها وكذلك التكتيك الهجومي قد تم تعلمها وتطورها قبل تعلم المهارات الدفاعية والتكتيك الدفاعي لهذا بدأ التركيز والاهتمام على تطوير الدفاع الفردي مندمجاً مع تطور الدفاع الفرقي كرد فعل لتطوير اللعب الهجومي" (٨).

إن "فن الدفاع بكرة السلة أصبح في الوقت الحاضر في نفس أهمية فن الهجوم، فالفرق الذي لا يمتلك موهبة ومهارات دفاعية جيدة يعتبر من الفرق الضعيفة نسبياً لذا نجد المدربين حالياً يضعون أهمية كبرى لتدريب فرقهم على فنون الدفاع المختلفة مبتدئين طبعاً في تعليم المهارات الأساسية للدفاع الفردي ثم ينتقلون إلى التأكيد على تعليم المهارات بالدفاع الفرقي لذا يجب أن تتقن مبادئ الدفاع الفردي بصورة كاملة أولاً حتى يمكن أن يكون للفرق دفاع فريق متكامل" (٩).

٢-٤ حركة القدمين الدفاعية (١٠)

تعتبر حركة القدمين الدفاعية من الأساسيات الحركية الهامة في كرة السلة الدفاعية. فالتحركات الدفاعية السريعة تمكن المدافع من ملاحقة المهاجم والسيطرة عليه ومنعه من استلام الكرة أو أداء المهارات الهجومية بالكرة إذا كان حائزاً عليها. تعتمد حركات القدمين

٧ - علي عاشور عبيد : تأثير تمارين الدفاع الضاغطة في تطوير بعض المهارات الدفاعية للاعبين المتقدمين بكرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ٢٠٠٨ ، ص٢٦.

٨ - رعد جابر باقر رشيد، عبد الحكيم محمد الطائي، الأعداد الفرقي بكرة السلة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧، ص٨.

٩ - أياد عبد الكريم، وداد محمد رشاد المفتي، كرة السلة المهارات الخطية التدريب، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر بجامعة الموصل، ١٩٨٩، ص٧.

١٠ - محمد عبد الرحيم إسماعيل : الدفاع بكرة السلة ، الإسكندرية ، مطبعة الانتصار لطباعة الأوفست، ١٩٩٩، ص٢٧.

تأثر في نتائج التجربة تطلب تجانس العينة (عن طريق (٢) لعدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين

المعالم الاحصائية المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي				ت المحسوبة	ت* الجدول ية	الدلالة
		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية				
		س	ع	س	ع			
حركة القدمين الدفاعية	ثا	٢٥.٢٣	١.٤٦	٢٥.١٢	١.٦٧	٠.٤٧٦	٢.٣٦	غير معنوى

منحني التوزيع الطبيعي (اذ تم استخدام معامل الالتواء في تحديد تجانس هذه المؤشرات.

جدول (١)

تجانس العينة في مؤشرات النمو (الطول و الوزن و العمر و العمر التدريبي)

المؤشرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	١٧٨	٩.٤٧	١٧٧.٥	٠.١٥
الوزن	كغم	٦٣.٥	٤.٨	٦٤.٥	٠.٦٢
العمر	سنة	١٦.٦	٠.٤٩	١٧	٢.٤٤
العمر التدريبي	سنة	٢.٥٨	٠.٥١	٣	٢.٤٧

جدول (٢)
يبين نسب تكافؤ عيني البحث الضابطة و التجريبية في متغيرات البحث

درجة الحرية (١٠) ، ومستوى دلالة (٠,٠٥) .
٣-٣ الوسائل والادوات المساعدة المستخدمة في البحث:

المصادر العربية.
الملاحظة والتجريب.
طبائشير بالوان مختلفة.
شريط قياس معدني لقياس الطول.
ميزان طبي.
ملعب كرة السلة.
ساعة توقيت إلكترونية لقياس الزمن
طبائشير.
حبال مطاطية بسمك ٢ سم. بأطوال مختلفة حسب نوع التمرين و أحزمة جلدية.
صافرة.
شريط قياس.

٤-٣ الاختبارات المستخدمة في البحث:

* اختبار حركة المدافع بكرة السلة "١٢"

الغرض من الاختبار : قياس زمن أداء حركة المدافع بكرة السلة

الأدوات والإمكانات : ملعب كرة سلة قانوني ، شواخص عدد (٥) ، ساعات توقيت عدد (٢) شريط قياس.
الإجراءات : يوضع الشاخص الأول خارج منطقة الرمية الحرة (على حافة دائرة الرمية الحرة) ويوضع الشاخصان الثاني والثالث خارج المنطقة الحرة (امتداد خط الرمية الحرة) ويوضع الشاخصان الرابع والخامس في مكان المحدد جانبي الملعب بالقرب من ركني الملعب وكل شاخص يبعد عن نقطة البداية مسافة (٧) أمتار

يبين الجدول رقم (١) ان عينة البحث متجانسة في مؤشرات النمو (الطول و الوزن و العمر و العمر التدريبي) اذا كانت قيم معامل الالتواء على التوالي (٠.١٥ ، ٠.٦٢ ، -٢.٤٤ ، -٢.٤٧) وهذه القيم جميعها محصورة بين (٣±) اذ انه (كلما كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين (٣±) دل ذلك على ان الدرجات الموزعة اعتداليا اما اذا زادت او نقصت على ذلك فان معنى هذا ان هناك خطأ ما في اختيار العينة^(١). ولمعرفة تكافؤ العينة في الاختبار القبلي بين مجموعتي البحث قام الباحث باستخدام (اختبار ت) للعينة المستقلة والمتساوية العدد اذ اظهرت النتائج المبينة في الجدول

^{١١} - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة دار الفكر العربي ٢٠٠٠ ص ١٥١

^{١٢} احمد فوزي ومحمد عبد العزيز سلامة : كرة السلة للناشئين ، القاهرة ، الفنية للطباعة والنشر ، ١٩٨٩، ص ٤١٠

البحث وراعى في ذلك الزمان و المكان الملائم لأداء الاختبارات و طريقة اجراءاتها.

٣-٧ المنهج التدريبي للتمرينات الخاصة في البحث

اعتمد الباحث المنهج المعد من قبل المدرب، ومن خلال هذا المنهج قام الباحث بإدخال المنهج المعد من قبله ضمن الجانب التطبيقي في الوحدة التدريبية، وكان العمل في المنهج كالآتي :

١- **المجموعة الضابطة** :- استخدمت هذه المجموعة المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب.

٢- **المجموعة التجريبية** :- تستخدم هذه المجموعة نفس المنهج التدريبي المعد من المدرب مع إدخال المنهج التدريبي المقترح للباحث.

استغرق المنهج التدريبي (٨ اسابيع) ابتداء من ٢٠١٦/٣/١٤ ولغاية ٢٠١٦/٥/١٢، وبواقع (٣) وحدات تدريبية اسبوعياً، وبذلك بلغ المجموع الكلي للوحدات التدريبية في المنهج (٢٤) وحدة تدريبية، حيث كان زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة، اما الوقت المخصص للمنهج التدريبي الخاص بالبحث هو (٣٠-٤٠) دقيقة وقسمت على النحو التالي:

- وحدات تدريبية عددها (٨) تبدأ من (١ - ٨) وتعطى بشدة ٧٠-٧٥%.

- وحدات تدريبية عددها (٨) تبدأ من (٩-١٦) وتعطى بشدة ٨٠-٨٥%.

- وحدات تدريبية عددها (٨) تبدأ من (١٧-٢٤) وتعطى بشدة ٩٠-٩٥%.

٣-٨ الاختبارات البعيدة

بعد ان تم اجراء تطبيق التمرينات المقترحة و تنفيذها على عينة البحث و اجري الباحث الاختبارات البعيدة على عينة البحث يوم الأحد ٢٠١٦/٥/١٥ في تمام الساعة الخامسة عصراً اذ اتبع في ذلك الطريقة نفسها التي كانت متبعة في الاختبار القبلي مراعي العمل في ذلك الظروف المكانية و الزمانية و وسائل الاختبارات و الادوات.

٣-٩ الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) لغرض اجراءات البحث

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

يتضمن هذا الباب من البحث عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث المتمثلة بالمجموعتين الضابطة والتجريبية، من خلال عرض الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية في جداول بعد اجراء سلسلة من العمليات الإحصائية اللازمة لها.

٤-١ عرض وتحليل نتائج اختبارات المجموعة الضابطة:

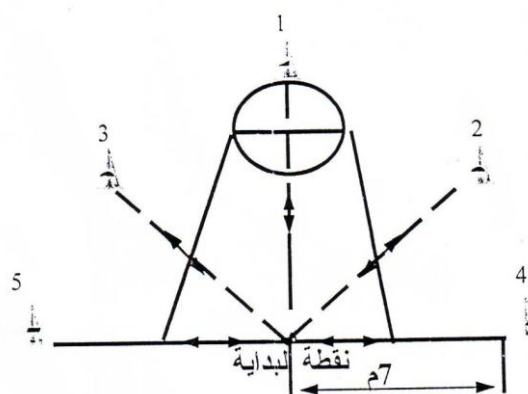
٤-١-١ عرض وتحليل نتائج اختبارات حركة القدمين الدفاعية للمجموعة الضابطة:

جدول (٣)

وصف الأداء : عند سماع إشارة البدء ، يتحرك اللاعب بخطوات دفاعية من نقطة المنتصف المسافة ما بين الشاخصين الرابع والخامس الأسفل الهدف إلى الإمام حتى يمس الشاخص الأول ثم يعود الى الخلف بنفس الخطوات حتى نقطة البدء، ثم يتحرك بخطوات دفاعية الى الإمام حتى يمس الشاخص الثاني والعودة بخطوات دفاعية حتى نقطة البدء، ثم إلى الشاخص الثالث والعودة الى نقطة البدء ومن ثم بخطوات جانبية الى الشاخص الرابع والرجوع بخطوات جانبية ولمس الشاخص الخامس مروراً بنقطة البداية ثم العودة الى نقطة البداية.

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الكلي للشواخص الخمسة.

يقوم المختبر بأداء محاولتين وتحسب له أفضل محاولة.



شكل (١)

يوضح حركة المدافع بكرة السلة

٣-٥ التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية في القاعة المغلقة لنادي الطلبة على عينة من خارج البحث يوم الخميس بتاريخ ٢٠١٦/٣/١٠ لغرض الوقوف على الايجابيات و السلبيات التي قد تواجهه قبل تطبيق التجربة الرئيسية و كالآتي

- التعرف على العوامل السلبية و الايجابية التي ربما تحدث خلال التجربة.
- التأكد من صلاحية التمرينات المستخدمة.
- تنظيم عمل فريق العمل المساعد.
- إمكانية التعرف على افراد العينة.
- التعرف على الوقت المخصص لأداء الاختبارات.

٣-٦ الاختبارات القبليّة

بعد اجراء التجربة الاستطلاعية و تجهيز الادوات المستخدمة في الاختبارات قام الباحث بإجراء اختبارات قبليّة على افراد العينة في القاعة المغلقة لنادي الطلبة الرياضي المصاف يوم الأحد بتاريخ ٢٠١٦/٣/١٣ وفي تمام الساعة الخامسة عصراً قبل البدء بتنفيذ منهج

يبين نتائج اختبارات حركة القدمين الدفاعية للمجموعة
التجريبية
درجة الحرية (٥) ، ومستوى دلالة (٠.٠٥)

يبين نتائج اختبارات حركة القدمين الدفاعية للمجموعة
الضابطة
درجة الحرية (٥) ، ومستوى دلالة (٠.٠٥)

المعالم الاحصائية المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت* الجدول	الدلالة
		ع	س	ع	س			
حركة القدمين الدفاعية	ثا	١.٤٦	٢٥.٢٣	١.٧٨	٢٣.٤١	٣.٨٣	٢.٣٦	معنوي

من جدول (٤) نجد ان أقيام الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبار (القبلي - البعدي) لاختبار حركة القدمين الدفاعية كانت مختلفة لدى المجموعة التجريبية، أي تغيرت عما كانت عليه في الاختبار القبلي اذ بلغ الوسط الحسابي (٢٥.١٢) وبانحراف معياري (١.٦٧) في الاختبار القبلي في حين بلغ الوسط الحسابي (٢١.١١) وبانحراف معياري (١.٤٣) في الاختبار البعدي، ولمعرفة الفروق بين الاوساط الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لهذه المجموعة اعتمد الباحث اختبار (t) للعينات المترابطة للتحقق من دلالة الفروق وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة حركة القدمين الدفاعية (٣.٨٣) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.٣٦) عند درجة حرية (٥) ومستوى

من جدول (٣) نجد ان أقيام الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبار (القبلي - البعدي) لاختبار حركة القدمين الدفاعية كانت مختلفة لدى المجموعة الضابطة، أي تغيرت عما كانت عليه في الاختبار القبلي اذ بلغ الوسط الحسابي (٢٥.٢٣) وبانحراف معياري (١.٤٦) في الاختبار القبلي في حين بلغ الوسط الحسابي (٢٣.٤١) وبانحراف معياري (١.٧٨) في الاختبار البعدي، ولمعرفة الفروق بين الاوساط الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لهذه المجموعة اعتمد الباحث اختبار (t) للعينات المترابطة للتحقق من دلالة الفروق وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة حركة القدمين الدفاعية (٣.٨٣) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.٣٦) عند درجة حرية (٥) ومستوى

المعالم الاحصائية المتغير	وحدة القياس	الاختبار البعدي				ت المحسوبة	ت* الجدول	الدلالة
		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية				
		ع	س	ع	س			
حركة القدمين الدفاعية	ثا	٢٣.٤١	١.٧٨	٢١.١١	١.٤٣	٣.٥٩	٢.٣٦	معنوي

دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي وهذا ما نلاحظه في الجدول أعلاه.
٣-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي لحركة القدمين الدفاعية لمجموعتي البحث الضابطة و

دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي وهذا ما نلاحظه في الجدول أعلاه.
٢-٤ عرض وتحليل نتائج اختبارات المجموعة التجريبية:

المعالم الاحصائية المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت* الجدول	الدلالة
		ع	س	ع	س			
حركة القدمين الدفاعية	ثا	١.٦٧	٢٥.١٢	١.٤٣	٢١.١١	٤.٥٣	٢.٣٦	معنوي

التجريبية:-

١-٢-٤ عرض وتحليل نتائج اختبارات حركة القدمين الدفاعية للمجموعة التجريبية:

جدول (٥)

يبين معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة و
التجريبية في الاختبار البعدي لحركة القدمين الدفاعية
درجة الحرية (١٠) ، ومستوى دلالة (٠.٠٥) .

جدول (٤)

- ١- أحمد فوزي ومحمد عبد العزيز سلامة : كرة السلة للناشئين ، القاهرة ، الفنية للطباعة والنشر ، ١٩٨٩، ص ٤٠١.
- ٢- اسيا كاظم، علي جواد: تأثير استخدام جهاز المسند الخطاف في تعلم بعض المهارات الحركية على جهاز المتوازي للرجال ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الاول، المجلد الثاني، جامعة بابل، ٢٠٠٣، ص ٦٢.
- ٣- أياد عبد الكريم، وداد محمد رشاد المفتي، كرة السلة المهارات الخططية التدريب، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر بجامعة الموصل، ١٩٨٩، ص ٧.
- ٤- حسيني سيد ايوب (واخرون) : المبادئ الحديثة في كرة السلة، مصر ، المتحدون للطباعة، ٢٠٠٥، ص ١٠٦.
- علي عاشور عبيد : تأثير تمارين الدفاع الضاغظ في تطوير بعض المهارات الدفاعية للاعبين المتقدمين بكرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ٢٠٠٨، ص ٢٦.
- ٥- رعد جابر باقر رشيد، عبد الحكيم محمد الطائي، الأعداد الفرقي بكرة السلة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧، ص ٨.
- ٦- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ' القاهرة دار الفكر العربي' ٢٠٠٠ ص ١٥١.
- ٧- محمد عبد الرحيم إسماعيل : الدفاع بكرة السلة ، الإسكندرية ، مطبعة الانتصار لطباعة الاوفست، ١٩٩٩، ص ٢٧.
- ٨- مؤيد جاسم الديوجي و فائز بشير حمودات : كرة السلة ، ط ٢ ، الموصل ، دار الكتب ، ١٩٩٩ ، ص ٤١.
- ٩- وديع ياسين التكريتي: النظرية والتطبيق في رفع الانتقال. ج ١ ، ط ٣ ، بغداد ، المكتبة الوطنية، ١٩٨٥، ص ١٣٣.
- ١٠- هارا: اصول التدريب (ترجمة) عبد علي نصيف: ط ٢: الموصل: مطبعة التعليم العالي، ١٩٩٠، ص ٨٨.

يبين جدول (٥) إن المجموعة الضابطة حققت وسطاً حسابياً مقداره (٢٣.٤١) وبانحراف معياري (١.٧٨)، في الاختبار البعدي لحركة القدمين الدفاعية، في حين إن المجموعة التجريبية حققت وسطاً حسابياً قدره (٢١.١١) وبانحراف معياري (١.٤٣)، ولمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث فقد اعتمد الباحث اختبار (t) للعينات غير المتناظرة (المستقلة) للتحقق من دلالة الفروق. وقد بلغت قيمة (t) لحركة القدمين الدفاعية (٣.٥٩) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.٣٦) عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية وهذا ما نلاحظه في الجدول أعلاه.

٤- مناقشة النتائج :

من خلال ما تم عرضه في الجداول (٣، ٤، ٥) يتضح بأن التغير واضح من خلال الاختلاف في الاوساط الحسابية للقياس القبلي وما صار عليه في القياس البعدي، وعند تسليط الضوء على الجداول (٣، ٤) يتبين هناك:

- تطور في مستوى الأداء في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي لاختبار حركة القدمين الدفاعية ولكن بمستوى متباين بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى التمرينات الخاصة بالمقاومات المطاطية وفعاليتها في تحسين سرعة الأداء للمهارة.

٥- الاستنتاجات و التوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

- ١- كان للمنهج التدريبي المقترح تأثير فعال من خلال ظهور فروق معنوية في الاختبارات البعدية لاختبار حركة القدمين الدفاعية.
- ٢- ان للتمرينات الخاصة بالمقاومات المطاطية تأثير ايجابي في تطوير سرعة حركة القدمين الدفاعية مما أدى الى زيادة كفاءة أداء المهارة.

٥-٢ التوصيات:

في ضوء ما توصل اليه الباحث من استنتاجات يوصي بما يأتي :

- ١- استخدام التمرينات الخاصة بالمقاومات المطاطية التي اظهر استخدامها نتائج ايجابية في بحوث اخرى لتطوير مهارات اخرى.
- ٢- استخدام اساليب و طرق جديدة في التدريب لتطوير اللعبة.
- ٣- اعتماد المدربين مثل هذه التمرينات و ادراجها في مناهجهم التدريبية.

خطوتي ن يساراً و من ثم الرجوع و هكذا مع ربط الحبال المطاط ية على الخصر بواسطة الحزام المتصل بالحبال من جهة و يقوم اللاعب الزميل بمسك الطرف الاخر من الحبال للتثبيت.					
حركة القدمين الدفاعية الى الخلف بالتعاقب خطوتي ن يميناً و خطوتي ن يساراً و من ثم الرجوع و هكذا مع ربط الحبال المطاط ية على الخصر بواسطة الحزام المتصل بالحبال	متوسط ة	د/١	٣	٣٠ ثا	٤

ملحق (١)

نموذج للتمرينات الخاصة بالمقاومات المطاطية في
الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية
الوقت الكلي للوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة
الهدف من الوحدة التدريبية : تطوير سرعة حركة
القدمين الدفاعية
زمن التمارين الخاصة بالمنهج المقترح (٣٠-٤٠)
دقيقة

التمرين	التكرار	الزمن	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الشدة
التحرك الدفاعي الى الجانبين بالتعاقب بمسافة ٣ أمتار مع ربط الحبال المطاط ية على الخصر بواسطة الحزام المتصل بالحبال من جهة و يقوم اللاعب الزميل بمسك الطرف الاخر من الحبال للتثبيت.	٦	٣٠ ثا	٢	د/١	عالية
حركة القدمين الدفاعية الى الامام بالتعاقب خطوتي ن يميناً و	٤	٣٠ ثا	٣	د/١	متوسط ة

development of the movement of the feet defensive basketball speed

Ph.D Hussain Alaa Al-Tae

**University of Mustansiriya/ College of
Physical Education and Sports Science**

The research aims to prepare rubber Palmquaomat special exercises for the development of the movement of the feet defensive basketball speed. As well as to identify the effect of exercise for the development of the movement of the feet defensive basketball speed. The identified research sample players young students Sports Club and hired a researcher some tests, and tools and equipment assistance to help him in the completion of the search, and adopted researcher prepared by the coach, and through this approach, the researcher introduction of the proposed approach within the practical side in the module. The proposed training curriculum included special exercises took (8) weeks, starting from 13/03/2016 until 12/05/2016, and by (3) training units per week, and that the most important conclusions reached by the researcher are: the emergence of significant differences in the post tests to test the movement defensive feet. The most important thing recommended by the researcher is the use of special exercises that use showed positive results and the use

					من جهة و يقوم اللاعب الزميل بمسك الطرف الآخر من الحبال للتثبيت.
عالية	د/١	٢	٦٠ ثا	٢	الركض الى الأمام بالتعاقب خطوتين ن يميناً و خطوتين ن يساراً و من ثم الرجوع و هكذا مع ربط الحبال المطاط ية على الخصر بواسطة الحزام المتصل بالحبال من جهة و يقوم اللاعب الزميل بمسك الطرف الآخر من الحبال للتثبيت.

Find extract

**Prepare special exercises Palmquaomat
rubber and its impact on the**

of methods and new ways of training to
develop the game.

*** Key words**

- Exercises special rubber

Palmquaomat.

- The movement of the feet defensive
basketball.