

## أثر تدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي في تحمل اداء المتابعة الدفاعية بكرة السلة للشباب تحت 18 سنة

طارق فاضل جبر

أ.م. د. حسين مناتي ساجت

جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى اعداد تدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي بكرة السلة للشباب بأعمار دون 18 سنة، والتعرف على أثر تدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي في السعة اللاهوائية القصوى وبعض القابليات البيومترية وتحمل اداء المتابعة الدفاعية والهجومية بكرة السلة للشباب تحت 18 سنة، والتعرف على افضلية التأثير بين تدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي في تطوير متغيرات البحث بكرة السلة للشباب تحت 18 سنة. تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين التجريبيتين) المتكافئتين بالاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة البحث، تحدد مجتمع البحث بلاعبين اندية محافظة كربلاء المقدسة بكرة السلة بأعمار تحت 18 سنة والبالغ عددهم (45) وموزعين على (4) اندية وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة وتمثلت بلاعبي نادي الغاضرية الرياضي والبالغ عددهم (15) لاعب ونسبة مئوية مقدارها (34%) من مجتمع البحث. واستنتج البحث ان تدريبات التعجيل التعويضي افضلية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في السعة اللاهوائية القصوى والقابليات البيومترية (القدرة الانفجارية للرجلين والقدرة الانفجارية للذراعين، والقوة المميزة بالسرعة، والسرعة الانتقالية، والتوافق، والرشاقة، وتحمل اداء المتابعة الدفاعية والهجومية. اوصت الدراسة بضرورة استعمال اساليب تدريبية حديثة كتدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي من قبل المدربين وفي لعبة كرة السلة .

### Abstract

The effect of compensatory acceleration exercises and preparation for metabolism in bearing the performance of defensive follow-up in basketball for youth under 18 years

By

Tariq Fadel Jabr

Dr. Hussein Manati Sagit

University of Kerbala / College of Physical Education and Sports Sciences

The aim of the research is to prepare compensatory acceleration training and preparation for metabolism in basketball for youth under 18 years, to identify the effect of compensatory acceleration training and preparation for metabolism in the maximum anaerobic capacity and some biokinetic abilities and endurance performance of defensive and offensive follow-up in basketball for youth under 18, and to identify the advantage of the effect between training compensatory acceleration and preparation for metabolism in the development of research variables basketball for youth under 18. The experimental approach was used by designing (two experimental groups) equivalent to the pre and post test due to its suitability to the nature of the research. The research population was determined by the basketball players of the holy Karbala governorate clubs under 18 years, whose number is (45) and distributed among (4) clubs. The research sample was randomly selected by lottery method. It was represented by the players of Al-Ghadriyah Sports Club, which numbered (15) players, and a percentage of (34%) of the research population. The research concluded that compensatory acceleration exercises are preferential between the two pre- and post-tests in favor of the post-test in the maximum anaerobic capacity and biokinetic capabilities (the explosive capacity of the legs, the explosive capacity of the arms, the strength distinguished by speed, transitional speed, compatibility, agility, and the endurance of the defensive and offensive follow-up performance. The study recommended the need to use methods Modern training training such as compensatory acceleration and preparation for metabolism by coaches and in the game of basketball.

## 1-1 المقدمة البحث وأهمية:

ان التقدم الحاصل في المجال الرياضي لمختلف الفعاليات الرياضية حقق قفزة نوعية في الانجازات نتيجة التطور العلمي الكبير الذي وظف بشكل صحيح في مجالات التدريب الرياضي مما أدى الى رفع مستوى الاداء الرياضي المخطط له بأسس علمية واهداف دقيقة.

ومهارة المتابعة الدفاعية هي احدى المهارات الاساسية في لعبة كرة السلة إذ تعد مهارة فعالة وسريعة لأنها اقرب ما تكون فيها الكرة الى سلة الفريق المنافس، وللمهارة جانب كبير ومؤثر على نتيجة المباراة وعلى الجانب الفني والخططي إذ تكمن اهمية مهارة المتابعة في تمكن الفريق باستغلالها للتصويب المباشر بعد حيازة الكرة المرتدة من سلة المنافس او الفرصة في بناء هجمة منظمة من جديد وبكلا الحالتين يمكن من خلالها تحقيق الفوز في المباراة بما يجعل الفريق المنافس يفقد الفرصة لمتابعة الكرة ، اما في حال كانت المتابعة الدفاعية فهي الحيازة على الكرة المرتدة ومنع المنافس من الفرصة الثانية للتصويب وضمان الانتقال من الدفاع الى الهجوم، كل ذلك يجعل مهارة المتابعة من المهارات الحاسمة في كرة السلة .

من هنا تكمن أهمية البحث على استخدام تدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتكيف الغذائي من خلال توفير الأسس العلمية طيلة فترة التدريب والتي تساعد اللاعب على أداء حركات تحت ظروف متغيرة، ليكون اللاعب قادراً على مجابهة تلك الظروف، والمواقف التي يتعرض لها خلال فترات المباراة وبشكل جيد ومعرفة تأثيرها في تطوير وتحمل أداء مهارتي المتابعة الدفاعية بكرة السلة للشباب بأعمار تحت 18 سنة.

## 1-2 مشكلة البحث:

ومن خلال اهتمام الباحث ومتابعته للوحدات التدريبية كونه لاعبا سابقا واتصاله ببعض مدربي فرق كرة السلة لاحظ ان هنالك مشكلة تتعلق بالجانب التدريبي يمكن ان يصيغها في تساؤلين .

- هل يتم استعمال اساليب تدريبية نوعية وموجهة لتطوير وتحمل أداء المتابعة الدفاعية كتدريبات (التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي) وفق اسس علمية مقننة للاعبين كرة السلة الشباب، او استنادا الى خبرة المدرب.
  - هل يتم استعمال تدريبات للمهارة مركبة تجمع الجانب البدني بالمهاري مشابهة لظروف اللعب باستعمال تدريبات بشدة عالية وفق اسس علمية مقننة بما ينسجم مع امكانيات وقدرات اللاعبين الشباب بكرة السلة كتدريبات (التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي) لتطوير وتحمل أداء المتابعة الدفاعية للاعبين كرة السلة الشباب، أو استنادا الى خبرة المدرب.
- ولأجل معالجة هذه المشكلة التي تعد من المشاكل الرئيسية في استعمال التدريبات الملائمة والهادفة لتطوير الاداء الفني للاعبين.

### 1-3 اهداف البحث: يهدف البحث الى :

- 1- اعداد تدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي بكرة السلة للشباب بأعمار دون 18 سنة.
- 2- التعرف على أثر تدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي في تحمل اداء المتابعة الدفاعية بكرة السلة للشباب تحت 18 سنة.
- 3- التعرف على افضلية التأثير بين تدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي في تطوير تحمل اداء المتابعة الدفاعية بكرة السلة للشباب تحت 18 سنة.

### 1-4 فروض البحث:

- 1- هناك تأثير إيجابي لتدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي في تحمل اداء المتابعة الدفاعية بكرة السلة للشباب تحت 18 سنة.
- 2- لتدريب التعجيل التعويضي افضلية عن تدريبات الاعداد للتمثيل الغذائي في تطوير تحمل اداء المتابعة الدفاعية بكرة السلة للشباب تحت 18 سنة.

### 1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي الغاضرية الرياضي بكرة السلة فئة الشباب بأعمار دون (18 سنة) للموسم التدريبي 2021-2022 في محافظة كربلاء المقدسة.

### 1-5-2 المجال الزمني: للمدة من 2021/12/28 لغاية 2023/2/30

- 1-5-3 المجال المكاني: ملعب نادي الغاضرية الرياضي ومختبر الفلسجة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية.

### 2-1 منهج البحث:

- قام الباحثان باستخدام المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين التجريبيتين) المتكافئتين بالاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة البحث كما في جدول رقم (1).

### الجدول (1)

#### يبين تصميم المنهج التجريبي

المجموعات	الاختبارات القبليّة	التعامل التجريبي	الاختبارات البعديّة
التجريبية أولى	تحمل اداء المتابعة الدفاعية	تمرينات التعجيل التعويضي	تحمل اداء المتابعة الدفاعية

التجريبية الثانية	تمرينات الاعداد للتمثيل الغذائي	
-------------------	---------------------------------	--

## 2-2 مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث بلاعبين اندية محافظة كربلاء المقدسة بكرة السلة بأعمار تحت 18 سنة والبالغ عددهم (45) وموزعين على (4) اندية وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة وتمثلت بلاعبي نادي الغاضرية الرياضي والبالغ عددهم (15) لاعب وبنسبة مئوية مقدارها (34%) من مجتمع البحث، وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبيتين بواقع (6) لاعب لكل مجموعة وتم استعانة بـ(3) لاعبين للتجربة الاستطلاعية.

## 1-2-2 تجانس عينة البحث

لأجل التوصل الى مستوى واحد لعينة البحث ولتجنب المتغيرات التي تؤثر في نتائج البحث من حيث الفروق الفردية، قام الباحث بأجراء التجانس على عينة بحثه بأخذ المتغيرات (العمر، الكتلة، الطول، العمر التدريبي).

### الجدول (2)

يبين تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الدخيلة

المتغير	وحدة القياس	اختبار Leven		الدالة المعنوية
		المحسوبة	Sig	
العمر	سنة	1.911	0.541	غير معنوي
الطول	سم	3.211	0.211	غير معنوي
الكتلة	كغم	1.231	0.101	غير معنوي
العمر التدريبي	سنة	1.887	0.391	غير معنوي

## 2-2-2 تكافؤ عينة البحث

قام الباحثان بأجراء التكافؤ للمجموعتين التجريبيتين المتغيرات المبحوثة وعلى ضوء الاختبار القبلي.

### الجدول (3)

يبين التكافؤ أفراد عينة البحث في المتغيرات الدخيلة

ت	الاختبار	وحدة القياس	التجريبية الاولى		التجريبية الثانية		قيمة (t)	(Sig)	دالة الفروق
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	تحمل اداء المتابعة الدفاعية	درجة	9.333	0.816	9.000	0.632	0.791	0.448	

## 2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- الملاحظة.
- المقابلة.

- الاستبيان.
- الاختبار والقياس.
- دراجة مونارك عدد (1) سويدية الصنع.
- ميزان ارضي لقياس الكتلة.
- جهاز لابتوب (hp) عدد (1) كوري المنشأ.
- اثقال متنوعة الاوزان.
- ساعات توقيت يدوية عدد (3) نوع (Kislo 610) صينية المنشأ.
- حاسبة الكترونية يدوية (SHARP) عدد (1).
- سترة تثقيب عدد (6)
- شواخص طويلة (10).
- شواخص قصيرة عدد (10).
- اقماع عدد (10)

#### 2-4 إجراءات البحث الميدانية:

##### 2-4-1 توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث:

##### اختبار تحمل المتابعة الدفاعية بكرة السلة:

- الغرض من الاختبار: قياس تحمل اداء المتابعة الدفاعية.
- الأدوات: شريط لاصق، شاخص عدد (1)، ساعة توقيت الكترونية، صافرة، كرة سلة عدد (3)، أوراق واقلام للتسجيل.
- مواصفات الأداء: يقف اللاعب المدافع على قوس المهاجم وظهره على اللوحة مع مسك الكرة فوق الراس بالذراعين، وعند سماع اشارة البدء عبر الصافرة يقوم اللاعب بأداء حركة نصف دوران امامي لرجل اليمين ومن ثم رمي الكرة على اللوحة للقفز والقيام بالمتابعة الدفاعية والعودة مع الكرة عند العلامة الاولى لأداء المتابعة الدفاعية من الجهة الاخرى وذلك بأداء نصف دوران أمامي لرجل اليسار والعودة للعلامة الاولى.
- شروط الاختبار:
- تنفيذ خطوات الاختبار بسرعة.
- وقفة اللاعب المدافع قبل البدء بالأداء تكون فيها الركبتين مثنية.
- قبل مسك الكرة من الاعلى يقوم اللاعب بأخذ الخطوة باتجاه اللوحة اذ تقدم رجل اليمين من جهة اليمين ورجل اليسار من جهة اليسار.
- التسجيل: يسجل للاعب عدد المحاولات خلال (30) ثا.

##### 2-4-2 التجارب الاستطلاعية:

##### 2-4-4-1 التجربة الاستطلاعية الاولى:

أجري الباحثان التجربة الاستطلاعية الاولى على مجموعة من اللاعبين الشباب لنادي الغاضرية والبالغ عددهم (3) لاعب تم اختيارهم من مجتمع البحث، في تمام الساعة الرابعة عصرا يوم الخميس الموافق (2022/8/25) وعلى قاعة نادي الغاضرية الرياضي في محافظة كربلاء المقدسة لغرض تطبيق الاختبار تحمل اداء المتابعة الدفاعي المحدد، إذ تعد هذه التجربة بمثابة تدريب ميداني للباحث للوقوف على السلبيات والمعوقات التي تحدث في اثناء تطبيق الاختبار وهدفت الى:

❖ معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.

❖ التدريب العملي للباحث ومعرفة مدى كفاية فريق العمل المساعد واسناد الواجبات إليهم.

❖ معرفة صلاحية الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث.

❖ معرفة مدى ملائمة الاختبار المختارة لعينة البحث ومدى صلاحيتها.

❖ الوقوف على المعوقات والسلبيات التي قد ترافق اداء الاختبار والعمل على تجاوزها في التجربة الرئيسية.

#### 2-4-4-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الثالثة على عينة البحث الرئيسية والبالغ عددهم (3) لاعب يوم الخميس بتاريخ (2022/9/2) الساعة الرابعة عصراً في قاعة نادي الغاضرية الرياضي، اذ تم اجراء وحدة تدريبية لمعرفة امكانية تطبيق الاساليب التدريبية على اللاعبين وتقنينها من حيث الشدة والحجم والراحة واعطاء فكرة عن طبيعة ادائها بهدف التعرف على الاغراض الآتية:

❖ الوقوف على السلبيات واليجابيات التي ترافق إجراءات تدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي.

❖ مدى وضوح التدريبات الخاصة بلاعبي مجموعة التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي.

❖ تحديد فترات الراحة المناسبة وفق خصوصية كل اسلوب ومعرفة الوقت اللازم لتنفيذ التدريبات.

❖ تحديد الشدد القصوى للتدريبات لغرض التقنين ومعرفة الزمن الملائم لأجرائها.

وبعد الانتهاء من إجراء التجارب الاستطلاعية، تم تحقيق الأهداف التي وضعت جميعها.

#### 2-4-4-3 الأسس العلمية للاختبارات.

تم استخراج الاسس العلمية للاختبارات المستعملة في البحث وهي:

اولاً: صدق الاختبار: صدق الاختبار يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع لأجله. ويعني ايضاً مقدرة الاختبار على قياس ما وضع لأجله سواء أكانت قدرة او صفة بدنية او خاصية من الخصائص او سمة من سمات الشخصية. يعد الاختبار صادقاً ظاهرياً اذا كان صالحاً في ظاهره وبصورة مبدئية من خلال النظر الى عنوانه وتعليماته والوظيفة التي يقيسها وتمثيل الفقرات مبدئياً للأهداف المقاسة مما يوحي بأن الاختبار يبدو من حيث ظاهره انه مناسب الى حد ما لقياس الغرض المطلوب.<sup>(1)</sup> لذا قام الباحث بإيجاد الصدق بطريقة الصدق الظاهري للاختبارات عن طريق تحديدها من قبل اللجنة العلمية التي ناقشت اطار البحث ثم عرضها على المختصين في اثناء المقابلة الشخصية لمعرفة مدى صلاحيتها ، قبل البدء بتنفيذ هذه الاختبارات للحكم على مدى صلاحيتها وقدرتها على قياس ما وضعت لأجله، وملاءمتها لمستوى اللاعبين.

ثانياً : ثبات الاختبار : لأجل استخراج الثبات استعمل الباحث (الاختبار واعادة الاختبار) على العينة الاستطلاعية (3) لاعبين بتاريخ 2022/8/25 خلال التجربة الاستطلاعية الاولى وبعد اسبوع اعيد تطبيق نفس الاختبارات على نفس العينة وعند نفس الظروف بتاريخ 2022/9/1 لإيجاد معامل الارتباط بين الاختبارين ثم استعمل الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لمعرفة مدى ثبات الاختبارات، كان معامل الارتباط في جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات والجدول (6) يبين ذلك.

ثالثاً: موضوعية الاختبار: من شروط الاختبار الجيد ان يكون موضوعياً وقد استخراج الباحث موضوعية الاختبار عن طريق جمع البيانات لمحكمين اثنين وبعد جمع النتائج استخدم الباحث معامل الارتباط وكانت قيمة (sig) اقل من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على تمتع الاختبارات بموضوعية عالية وكما مبين في الجدول (4).

#### الجدول (4)

يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات

ت	الاختبارات	معامل الثبات	مستوى المعنوية (sig)	معامل الموضوعية	مستوى المعنوية (sig)	الدلالة المعنوية
7	اختبار تحمل اداء المتابعة الدفاعية	0.899	0.000	0.921	0.000	معنوي

#### 2-4-5 الاختبار القبلي:

تم تطبيق الاختبارات القبليّة على عينة البحث، حيث قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة يوم الثلاثاء الموافق 2022/9/21 في الساعة الرابعة عصراً وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار من حيث المكان والزمان والادوات المستعملة من أجل تحقيق ظروف مشابهة وضمان توافرها في الاختبار البعديّة.

#### 2-4-6 التجربة الرئيسة (التمرينات المعدة من قبل الباحث):

تم تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحث تمرينات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي على افراد عينة البحث البالغ عددهم 12 لاعبا للفترة من (2022/9/24 م ولغاية 2022/11/19 م) ولمدة شهرين بواقع ثلاث وحدات تدريبيّة في الاسبوع.

- وكانت تفاصيل تدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي كالآتي: -

1. عدد الوحدات التدريبيّة الكلي لتدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي هو (24) وحدة.
2. عدد الوحدات التدريبيّة الاسبوعية التي تضمنتها تدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي هي (3) وحدات ولمدة (8) أسابيع.
3. زمن تدريبات في الوحدة التدريبيّة (30-40) دقيقة من (القسم الرئيسي فقط) وبلغ ذروته في الاسبوع السادس صعوداً بـ (40-50) دقيقة.
4. ايام التدريب خلال الاسبوع هي (احد، الثلاثاء، الخميس).
5. هدف تدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي هو تطوير تحمل أداء مهارة بالمتابعة الدفاعية بكرة السلة.

6. كانت الشدة المستخدمة (85%-95%).

7. طريقة التدريب المستخدمة (طريقة التدريب التكراري وطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة).

#### 2-4-7 الاختبار البعدي:

أجري الباحث الاختبارات البعديّة يوم الثلاثاء الموافق 2022/11/22 م، على افراد عينة البحث وجرت تحت نفس الظروف والشروط التي اجريت فيها الاختبارات القبليّة.

#### 2-5 الوسائل الاحصائية: -

- استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث ومنها: -

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار ليفين.
- اختبار (كا)<sup>2</sup> حسن المطابقة.
- معامل الالتواء.
- معامل ارتباط بيرسون.

- اختبار (t) للعينات المترابطة والمستقلة.

### 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرضاً مفصلاً لجميع نتائج الاختبارات المستخدمة في البحث القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث، وقد تم تحليل هذه النتائج على ضوء القوانين الإحصائية المستخدمة في البحث والمناسبة لهذه البيانات على ضوء المراجع العلمية المثبتة لهذا الاستخدام لكي يتم لنا تحقيق الأهداف وأثبت فروض البحث على ضوء الإجراءات الميدانية التطبيقية التي قام بها الباحث بالتوصل إلى هذه النتائج، ومن ثم تم مناقشتها على ضوء الإطار المرجعي لها.

### 3-1 عرض النتائج لمجموعتي البحث وتحليلها ومناقشتها.

#### 3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى.

##### الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالتها الإحصائية للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى للمتغيرات المبحوثة.

نوع الدلالة	Sig	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الوسائل الإحصائية المتغيرات	ت
			ع±	س	ع±	س			
معنوي	0.018	3.464	0.816	11.333	0.816	9.333	درجة	تحمل اداء المتابعة الدفاعية	1

يبين الجدول (5) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار Sig ومعنوية الفروق للمجموعة التجريبية الأولى في الاختبارين القبلي والبعدي، إذ نجد إن الوسط الحسابي للاختبار القبلي لتحمل اداء المتابعة الدفاعية للاختبار القبلي قد بلغ قيمته (9.333) وبانحراف معياري قدره (0.816) والوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان قيمته (11.333) وبانحراف معياري كانت قيمته (0.816) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة بلغت (3.464) أما قيمة مستوى دلالة الاختبار (Sig 0.018) وهي أصغر من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على أن الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

#### 3-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية.

##### الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالتها الإحصائية للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية للمتغيرات المبحوثة.

نوع الدلالة	Sig	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الوسائل الإحصائية المتغيرات	ت
			ع±	س	ع±	س			
معنوي	0.000	9.550	0.752	12.833	0.632	9.000	درجة	تحمل اداء المتابعة الدفاعية	1



يبين الجدول (6) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار Sig ومعنوية الفروق للمجموعة التجريبية الثانية في الاختبارين القبلي والبعدى ، إذ نجد إن الوسط الحسابي للاختبار القبلي لتحمل اداء المتابعة الدفاعية للاختبار القبلي قد بلغ قيمته (9.000) وبانحراف معياري قدره (0.632) والوسط الحسابي في الاختبار البعدى كان قيمته (12.833) وبانحراف معياري كانت قيمته (0.752) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة بلغت (9.550) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار (Sig0.003) وهي أصغر من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدى.

3-1-3 مناقشة الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث المدروسة لمجموعتي البحث (التجريبية الاولى- التجريبية الثانية):

مناقشة اختبارات تحمل اداء المتابعة الدفاعية

يتضح من الجدولين (5) و(6) وجود فروق معنوية بين الاختبارين (القبلي - البعدى) لدى مجموعتين البحث (التجريبية الاولى - التجريبية الثانية) مما يدل على انه هنالك تطور في متغير تحمل اداء المتابعة الدفاعية ولصالح الاختبار البعدى للمجموعتين، ويعزو الباحث ان التطور الحاصل في المجموعة التجريبية الى طبيعة التمرينات التي اعدّها الباحث لأفراد المجموعة، إذ ان غالبية التمرينات التي اعدّها هي تمرينات مهارية بدنية وهذا ما اسهم في احداث فروق معنوية لدى افراد المجموعة التجريبية الاولى، إذ كانت هذه التمرينات تركز بشكل مباشر على الأداء المهاري وتحمله وكيفه الأداء في كل لحظة من وقت المباراة بنفس الكفاءة والقدرة العالية، وهذا ما يتوافق مع ما جاء به (احمد يوسف متعب، 2003، ص73) " ان تقنين شدة وحجم الاحمال التدريبية في الوحدات التدريبية الخاصة بتطوير التحمل لتسليط عبئاً تدريبياً مؤثراً على العضلات والأجهزة الحيوية وبما يتضمن اداء اللاعبين تحت تأثير مستوى مناسب من التعب والذي يعد ضروريا لتطوير التحمل الخاص"، وركز الباحث على تسليط الضوء على هذه المهارة لأنها تسهم في نجاح الفريق بالاحتفاظ الكرة وتسجيل النقاط والفوز بالمباراة ، وهذا ما اكده (بهاء الدين سلامة، 1999، ص123) "ان الاداء الناجح يؤدي إلى اقتصاد في الطاقة المستهلكة والارتفاع في مستوى الأداء مع الاحتفاظ بمستوى أداء ثابت والارتقاء به وتطويره فضلا عن أداء المهارة في زمن اقل".

ويؤكد (هاورد ماركوس، 1991، ص37) ان هناك عاملين أساسيين فاعلين في نجاح المتابعة الدفاعية هما التحرك سريعا لأخذ المكان المناسب والصحيح تحت السلة ثم القفز عاليا لتحصيل الكرة المرتدة من الهدف وبحزم شديد.

اما بالنسبة للمجموعة التجريبية الثانية يعزو الباحث تلك الفرق الى طبيعة اسلوب الاعداد للتمثيل الغذائي الذي يجعل اللاعب تحت تأثير ضغط كبير مما يؤدي الى مقدرة اللاعب على تحمل الاداء المهاري وخاصة تحمل المتابعة الدفاعية كذلك يعزو الباحث ان تطور المتغيرات البدنية انعكس بشكل مباشر على اداء وتحمل المتابعة الدفاعية، لان اغلب المهارات الحركية في جميع الالعاب الرياضية بصوره عامة وفي لعبة كرة السلة بصورة خاصة تعتمد في ادائها الجيد على القابليات البدنية والحركية للممارس ، وهذا ما أكده (محمد كاظم ، 2001، ص10) " إن المهارة الحركية لا تتحقق الا بوجود القدرات البدنية الخاصة، وكذلك لا يمكن إتقان وتحسين الناحية المهارية الخاصة بالنشاط الرياضي في حالة افتقار القدرات البدنية الخاصة"، لذلك ارتكزت هذه المهارة على المقدرة البدنية والوظيفية من حيث القوة اللازمة للأداء اثناء الثبات والتوازن، والدوران وتغيير الاتجاه والارتكاز، وسرعة التحرك، والمرونة بجانب تحمل الاداء من حيث حركات الشتي والمد بفاعلية لزوايا مفاصل الجسم، خاصة الطرف السفلي، فضلا عن التوافق في الاداء من بين اجزاء الجسم في حركة الرجلين واليدين نتيجة توافق عمل عضلاتها في حركة المهارة، كما يعزو الباحث أن تقنين حمل التدريب للتمرينات التي طبقت بأسلوب الاعداد للتمثيل الغذائي إذ تم تقنين مكونات الحمل الخارجي ( الشدة ، الحجم ، الراحة) مع الحمل الداخلي ( الكفاية الفسيولوجية لأجهزة الجسم الداخلية ) ، وقد اعتمد الباحث في ذلك على أدبيات التدريب الرياضي وخاصة ادبيات

الاسلوب المتبع في تطوير متغيرات البحث، في اثناء التدرج في الشدة من السهل الى الصعب ، الى جانب تقنين تكرار الأداء مع طبيعة الشدة المستخدمة ، واستخدام الراحة النشطة، وعمد الباحث الى أن تكون عملية التدريب عملية منظمة ومتكاملة وصولاً الى تحقيق هدف هذه التمارين في تطوير متغيرات البحث ، ومن ثم تحقيق فرضياته ، وهذا ما يؤكد ( جمال صبري فرج، ص103 ) " إن تخطيط التدريب الصحيح هو تمكين الرياضي من الوصول الى أعلى مستوى من الاستعداد البدني والحركي والمهاري والنفسي لاستعمالها اثناء المنافسات ، والمحافظة على هذا المستوى لأطول فترة ممكنة في اثناء التدريب المنظم ."

### 3-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات والقياسات البعدين للمجموعتين البحث (التجريبية الاولى- التجريبية الثانية)

#### جدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين للمتغيرات المبحوثة:

نوع الدلالة	Sig	قيمة t المحسوبة	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	الوسائل الإحصائية المتغيرات	ت
			ع±	س	ع±	س			
معنوي	0.008	3.308	0.752	12.833	0.816	11.333	درجة	تحمل اداء المتابعة الدفاعية	8

الجدول (7) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى الدلالة ومعنوية الفروق للمجموعتين (التجريبية الاولى والتجريبية الثانية) في الاختبارات البعدية، فقد بلغ الوسط الحسابي لتحمل اداء المتابعة الدفاعية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الاولى (11.333) وبانحراف معياري قدره (0.816) بينما نجد ان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثانية كان بقيمة (12.833) وبانحراف معياري قدره (0.752) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة بلغت (3.308) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار Sig فكانت (0.008) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية الثانية (الاعداد للتمثيل الغذائي).

### 3-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات والقياسات البعدية لمتغيرات البحث ولمجموعتين الضابطة والتجريبية: مناقشة اختبارات تحمل اداء المتابعة الدفاعية والهجومية

تبين لنا من خلال الجدول رقم (7) نتائج الاختبارات والقياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية الاولى - التجريبية الثانية) وظهرت النتائج ان هنالك فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية الثانية في متغير تحمل اداء المتابعة الدفاعية ويرى الباحث ان السبب في تفوق المجموعة التجريبية الثانية على المجموعة التجريبية الاولى يعود الى الحرص والاهتمام بهذه المهارة المهمة والضرورية بالنسبة للاعبين وإعطائها قدرًا كافيًا للتمرينات المعدة من قبل الباحث وكذلك استخدام وسائل تدريبية حديثة تتلاءم مع ما يحدث في المباراة وكذلك الاهتمام بالمهارة بدون كرة وربطها بالمهارات الدفاعية بالكرة كان امراً في غاية الأهمية للاعبين الشباب الذين هم عينة البحث ليصبح لديهم قاعدة في كيفية التحرك داخل الملعب وكيفية استغلال المساحات وكيفية التخلص من المنافس للاستحواذ على الكرة بوضع جيد، كذلك يعزو الباحث سبب حدوث الفرق بين المجموعتين في هذه المهارة إلى فاعلية التمرينات المعدة من قبل الباحث وبأسلوب الاعداد للتمثيل الغذائي، لذا حرص الباحث على الاهتمام بتحمل اداء المتابعة الدفاعية من خلال التمرينات ذات الطابع المهاري والبدني التي أداها جميع اللاعبين بدقه وإتقان عالي كما ذكر (مهني حسن البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجه، 2010، ص325)

هذه التمارين تهدف إلى رفع القدرة البدنية عند الرياضي باستخدام مهارات واتجاه حركي قريب من نوع التخصص. فضلاً عن تأثير تمارين الاعداد للتمثيل الغذائي التي ساهمت هذه التمارين في تطوير جوانب المتابعة الدفاعية للاعبين الشباب بكرة السلة، عندما تم اعداد هذه التمارين على اساس الارتفاع والانخفاض للأحمال التدريبية ولكل وحدة تدريبية وعلى مدة تطبيق التجربة، كما وان التكرار والاعادة والتأكيد عليها واعطاء فترات استشفاء كافية بينها كان له أثر مهم في هذا التطور من خلال انتظام المجموعة التجريبية بالتدريب من خلال تطبيق التمارين في الوحدات التدريبية التي كانت بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة وكان له اسهام كبير فسي تطور تحمل اداء المتابعة الدفاعية للمجموعة التجريبية الثانية وهذا ما يؤكد (البساطي، 1998، ص 88) بان " التدريب سلسلة من التكرارات وفترات التمرين بين كل تكرار وآخر ومجموعة وأخرى فواصل زمنية للراحة " وتم أداء هذه التمارين بشكل منظم وبشدد تدريبية مقننة، وكانت تتسم بالتنوع والتغيير مما أدى الى رغبة اللاعبين في أداء هذه التمارين بشكل جيد خاصة وانها تمارين قفز وجري ودوران وهي تمارين محببة للاعبي السلة وابتعد الملل عنهم نوعاً ما ، ويتفق هذا مع ماذكره (يعرب خيون، 2002، ص 3) حول " فرضية العلاقة بين مستوى الاثارة ومستوى الاداء فكلما زادت الاثارة زاد مستوى الاداء لدرجة معينة " .

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات :

##### 4-1 الاستنتاجات :

- على ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال التجربة الميدانية استنتج ما يأتي:
1. كانت لمجموعة تدريبات الاعداد للتمثيل الغذائي افضلية بين الاختبارين القبلي البعدي لصالح الاختبار البعدي في تحمل اداء المتابعة الدفاعية.
2. ان لتدريبات الاعداد للتمثيل الغذائي افضلية في الاختبار البعدي - البعدي بين المجموعتين التجريبتين في تطوير تحمل اداء المتابعة الدفاعية.
3. ان تطور السعة اللاهوائية القصوى والقابليات البيوحركية انعكس إيجابيا على تطور تحمل اداء المتابعة الدفاعية والهجومية.
4. ان تطور القابليات البيوحركية انعكس إيجابيا على تطور التحرك الدفاعي واداء المتابعة الدفاعية .

##### 4-2 التوصيات :

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

1. ضرورة استعمال اساليب تدريبية حديثة كتدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي من قبل المدربين وفي لعبة كرة السلة بغية الاقتصاد بالجهد والوقت وتحقيق اهداف التدريب.
2. اعتماد تدريبات الاعداد للتمثيل الغذائي لتطوير تحمل اداء المتابعة الدفاعية
3. إجراء دراسات وبحوث أخرى باستعمال اساليب التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي على فئات عمرية مختلفة ومهارات مختلفة ولكلا الجنسين.

#### المصادر العربية

- محمد غني حميد: تأثير تمارين اللاكتيك الديناميكي في بعض المتغيرات الوظيفية وتحمل السرعة واداء مهارتي التصويب السلمي والمتابعة الدفاعية للاعبي كرة السلة دون 18 سنة، رسالة ماجستير جامعة الكوفة، 2020.
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط6، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004.
- محمد جاسم الياسري: الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010.

- مروان عبد المجيد ابراهيم: الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1، دار الفكر، للطباعة والنشر والتوزيع، الاردن، 24، 1999.
- احمد يوسف متعب : تأثير منهج تدريبي باستخدام ميدان مقترح في تطوير التحمل الخاص للشباب بلعبة كرة اليد: اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / 2003.
- بهاء الدين ابراهيم سلامة : التمثيل الحيو في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.
- محمد كاظم خلف : تأثير منهج مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001 .
- مهند حسن البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجه : مبادئ التدريب الرياضي ، ط2 ، دار وائل للنشر . 2010 .
- امر الله احمد البساطي ، اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الاسكندرية ، منشأ المعارف ، 1998.
- يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق | ، العراق ، بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، 2002.

## المصادر الاجنبية

- Howard Marcus ، Ibid Basketball Basic – Contemporary Book Inc. – USA – 1991.

## ملحق (1)

## يبين نكودج الوحدات التدريبية

## تدريبات التعجيل التعويضي

## الاسبوع الاول

الوحدات	الترتيب	الشدة	زمن التكرار	التكرارات	المجاميع	الراحة		زمن التمرين الواحد	زمن الوحدة التدريبية
						بين التكرارات	بين المجاميع		
الأولى	1	95%	15 ثا	4	3	30	1د	9.5د	32 د
	2	100%	15 ثا	4	3	30	1د	9.5د	
	3	100%	15 ثا	4	2	30	1د	6د	
	4	95%	15 ثا	4	3	30	1د	9.5د	
الثانية	5	100%	15 ثا	4	3	30	1د	9.5د	32 د
	6	95%	15 ثا	4	3	30	1د	9.5د	
	7	95%	15 ثا	4	3	30	1د	9.5د	
	8	100%	15 ثا	4	2	30	1د	6د	
الثالثة	9	95%	15 ثا	4	3	30	1د	9.5د	32 د
	10	100%	15 ثا	4	3	30	1د	9.5د	
	11	100%	15 ثا	4	3	30	1د	9.5د	

	د 6	د 1	30	2	4	15 ثا	%95	12	
--	-----	-----	----	---	---	-------	-----	----	--

## تدريبات الاعداد للتمثيل الغذائي

الاسبوع الاول

الوحدات	الترتيب	الشدة	زمن التكرار	التكرارات	المجاميع	الراحة		زمن التمرين الوحد	زمن الوحدة التدريبية
						بين التكرارات	بين المجاميع		
الاولى	1	%95	30 ثا	4	2	30	د 1	د 9	30 د
	2	%90	30 ثا	3	2	30	د 1	د 6	
	3	%90	30 ثا	3	2	30	د 1	د 6	
	4	%95	30 ثا	4	2	30	د 1	د 9	
الثانية	5	%90	30 ثا	4	2	30	د 1	د 9	30 د
	6	%95	30 ثا	3	2	30	د 1	د 6	
	7	%95	30 ثا	3	2	30	د 1	د 6	
	8	%90	30 ثا	4	2	30	د 1	د 9	
الثالثة	9	%95	30 ثا	4	2	30	د 1	د 9	30 د
	10	%90	30 ثا	3	2	30	د 1	د 6	
	11	%90	30 ثا	3	2	30	د 1	د 6	
	12	%95	30 ثا	4	2	30	د 1	د 9	