

نسبة مساهمة تحمل التوافق العضلي في بعض المهارات الدفاعية المركبة بكرة السلة للاعبين
الشباب

بيان عبد الوهاب عبد الامير

ا.م.د احمد كريم لطيف

جامعة المثنى _كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى معرفة واقع التوافق العضلي ومعرفة العلاقة بين التوافق العضلي واداء بعض المهارات الدفاعية. تمثلت عينة البحث من (20) لاعبا من لاعبي نادي الحلة ونادي التضامن وتم اختيارهم بالطريقة العمدية. ومن خلال النتائج امكن التوصل الى الاستنتاجات ان التوافق العضلي يرتبط بعلاقة داله مع بعض المهارات الدفاعية. وفي ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث ضرورة اهتمام مدربي كرة السلة في الدوري العراقي بالمهارات الدفاعية ووضع تدريبات خاصة والاهتمام في تطوير صفة التحمل الخاص لدى لاعبي كرة السلة الشباب.

Abstract

The percentage of the contribution of endurance muscle compatibility in some of the basketball defensive compound skills for young players

By

Prof. Dr. Ahmed Karim Latif Bayan Abdel Wahab Abdel Amir

University of Al-Muthana / College of Physical Education and Sports Sciences

The research aims to identify the reality of muscular compatibility and to identify the relationship between muscular compatibility and the performance of some basketball defensive compound skills for young players. The research sample consisted of (20) players from Al-Hilla Club and Al-Tadamon Club, and they were chosen randomly. Through the results it was possible to reach conclusions that the muscular compatibility is related to a significant relationship with some basketball defensive compound skills for young players. In light of the conclusions, the researcher recommends that basketball coaches in the Iraqi league should pay attention to defensive skills, develop special exercises,

and pay attention to developing the special endurance of young basketball players.

1_1 مقدمة البحث وأهميته

يعد إتقان هذه المهارات من أهم الموضوعات التي تشغل المعنيين باللعبة وقد باتت من المسلمات ان رفع المستوى التدريبي لأي لاعب لا يمكن النهوض به سواء أكان بدنياً وخططياً ام نفسياً دون تعلم الأداء الفني لجميع المهارات الأساسية والمركبة للعبة حيث تشتمل على كل المفردات ذات الواجبات المختلفة والتي تؤدي في أطار قانون اللعبة سواء أكانت بالكرة ام بدونها وتعد مدى إجادة أفراد إي فريق لكافة أشكال المهارات الأساسية من أهم العوامل التي تؤدي إلى النجاح والتفوق . إذ لا يوجد بين تلك المهارات ما هو مهم وما هو اقل أهمية لان اللاعب في حاجة ماسة الى كل تلك المهارات طوال المباراة بالرغم من انه قد لا يستخدم بعضها بسبب ظروف المباراة التي لا تتيح له فرصة استخدامها . وتتميز اللعبة بالأيقاع السريع والتحول من الدفاع الى الهجوم بسرعة شديدة وكذلك انطلاقات مفاجئة والتوقف غير المتوقع والوثب والدورانات وتغيير الاتجاهات ونقل الحركة وفقاً لأحداث المباراة كل هذه الأمور تتطلب الى التوافق العضلي لكي يتمكن اللاعب من ادائها بشكل مناسب وفعال في جميع اوقات المباراة. لذى ارتأى الباحث دراسة نسب المساهمة بين التوافق العضلي وأداء المهارات الدفاعية بكرة السلة للاعبين الشباب.

2_1 مشكلة البحث

سيحاول الباحث في هذه الدراسة الإجابة عن التساؤلات الآتية :

- 1- ما هو واقع التوافق العضلي لدى لاعبي كرة السلة الشباب .
- 2- ما هو واقع اداء بعض المهارات الدفاعية لدى لاعبي كرة السلة الشباب.
- 3- ما هي العلاقة بين التوافق العضلي و اداء بعض المهارات الدفاعية لدى لاعبي كرة السلة الشباب.
- 4- ما هي نسبة مساهمة التوافق العضلي قيد الدراسة في بعض المهارات الدفاعية لدى لاعبي كرة السلة الشباب.

اهداف البحث

- 1- معرفة واقع (التوافق العضلي) لدى لاعبي كرة السلة الشباب .
- 2- معرفة واقع المهارات الدفاعية لدى لاعبي كرة السلة الشباب.
- 3- معرفة العلاقة بين.(التوافق العضلي) و اداء بعض المهارات الدفاعية لدى لاعبي كرة السلة الشباب.
- 4- معرفة نسبة مساهمة.(التوافق العضلي) و اداء بعض المهارات الدفاعية لدى لاعبي كرة السلة الشباب.

3_1 فرضا البحث:

- 1- فترض الباحث بان : (هناك علاقة ارتباط دالة معنوياً بين.(التوافق العضلي) و اداء بعض المهارات الدفاعية لدى لاعبي كرة السلة الشباب) .

2- يسهم التوافق العضلي معنويا في بعض المهارات الدفاعية.

1_4 مجالات البحث

1- المجال البشري : لاعبو نادي الحلة الرياضي ونادي التضامن الرياضي للموسم (2021-2022)

2- المجال المكاني : قاعة الشهيد حمزه نوري وقاعة الشهيد اسعد شكر

3- المجال الزمني : المدة من (2020/3/1) إلى (2020/6/1)

2- منهجية البحث واجراءته الميدانية:

2-1 منهج البحث :

ان طبيعة المشكلة المطروحة هي التي تحدد المنهج لذلك استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية .

2-2 أدوات البحث:

2-2-1 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (20) لاعباً من لاعبي نادي الحلة ونادي التضامن وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية للموسم الرياضي (2021-2022) وتم اختبار (10) لاعبين من نادي الحلة و(10) لاعبين من نادي التضامن وهم يمثلون نسبة 6,60 من مجتمع البحث وكما مبين بالجدول (1)

جدول (1)

يبين توزيع أفراد العينة وفق أندية ومواقعها الجغرافي

ت	اسم النادي	الموقع الجغرافي	عدد اللاعبين	العدد الكلي	النسبة المئوية
1-	الحلة	بابل	10	12	66,66
2-	التضامن	النجف	10	18	55,55

2-2-2 وسائل جمع البيانات:

لكي يتمكن الباحث من انجاز بحثهم وإتمامه على أفضل وجه لابد من استخدام بعض الأجهزة والأدوات التي تساعده .

واستعمل الباحث الادوات والوسائل العلمية الاتية:

1- المراجع والمصادر العربية والأجنبية

2- الملاحظة

3- الاختبارات البدنية الموضوعية

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

1 - حاسبة الكترونية (لاب توب) عدد (1).

2- حاسبة يدوية نوع (Casio) عدد (1).

3- ساعة إيقاف الكترونية نوع (Diamond) عدد (2) .

4- شريط قياس من النسيج عدد (1) .

5- شواخص بلاستيكية عدد (6) .

6-كرات سلة قانونيه نوع () عدد (4).

7- صفارة نوع (Fox) عدد (2).

8- شريط لاصق

9- ساحة كرة سله .

10- استمارات تسجيل نتائج الاختبارات.

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

من اجل تحديد المتغيرات التي يعول الباحث في أتمام متطلبات بحثهم قاموا بعملية مسح لأهم المصادر والمراجع ذات العلاقة بموضوع البحث والتي تمخضت عن أعداد بعض الاختبارات التي تخص التوافق العضلي وأداء بعض المهارات الدفاعية بكرة السلة.

2-4-2 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

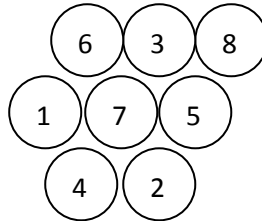
اختبار التوافق العضلي

اختبار الدوائر المرقمة⁽¹⁾

الغرض من الاختبار : قياس التوافق للرجلين والعينين

الأدوات والإمكانيات : ساعة إيقاف ، يرسم على الأرض ثماني دوائر على ان يكون قطر كل منها (60) سم
ترقم الدوائر كما موضح بالشكل

وصف الأداء : يقف المختبر داخل الدائرة (1) عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا الى الدائرة (2) ثم إلى دائرة (3) ثم دائرة (4) حتى الدائرة (8)
التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الدوائر الثمانية.



شكل (3) : يمثل اختبار التوافق

اختبارات المهارات الدفاعية

الاختبارات المهارية:

1-اختبار حركة المدافع بكرة السلة "

الغرض من الاختبار : قياس زمن أداء حركة المدافع بكرة السلة

الأدوات والإمكانيات : ملعب كرة سلة قانوني ، شواخص عدد (5) ، ساعات توقيت عدد (2) شريط قياس .

(1) محمد صبحي حسانين :القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط1، القاهرة، دارالفكرالعربي

1995،ص416،

الإجراءات : يوضع الشاخص الأول خارج منطقة الرمية الحرة (على حافة دائرة الرمية الحرة) ويوضع الشاخص 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 (7) أمتار 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
اختبار المتابعة الدفاعية:

الغرض من الاختبار :قياس القدرة على سحب الكرة المرتدة
الأدوات والامكانيات: هدف كرة سلة . كرة سلة ، ساعة توقيت
وصف الأداء : يقف اللاعب على مسافة (3)متر من الهدف المرسوم على خط يوازي الأرض وعلى ارتفاع (3) يقوم اللاعب برمي الكرة باليدين اوبيد واحدة في اتجاه الهدف وفوق هذا الخط، ثم يتقدم لسحب الكرة المرتدة من اعلى نقطة من الهدف والعودة مرة ثانية الى خط البداية ويكرر نفس المحاولة وذلك لمدة دقيقة واحدة

التسجيل : تحصى عدد المحاولات التي تلامس فيها الكرة الهدف فوق الخط المرسوم عليها في المدة الزمنية المحددة.

2-4-4 التجربة الاستطلاعية:

ان التجربة الاستطلاعية عبارة عن " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته "لذلك قام الباحث بإجراء تجربتهم يوم الجمعة المصادف 2021/3/25 على فريق كرة السلة لنادي الحلة وكان الهدف من التجربة هو التعرف على الصعوبات وكذلك التعرف على كفاءة فريق العمل³ ودقة التنفيذ للاختبارات والوقت المستغرق والتأكد من صلاحية الأجهزة .

2-4-5 صلاحية الاختبارات

2-4-6 الاسس العلمية للاختبارات

1- الصدق : يعني الصدق" ان يقيس الاختبار ويدرجة عالية من الصحة والصلاحية ما يدعي ان يقيسه"⁴ وقد استعمل الباحث صدق المضمون وصدق المحتوى حيث اتفق الخبراء الذين اطلعوا على الاختبارات بأنها مطابقة لقياس ما وضعت لأجله .

² - مجمع اللغة العربية : معجم علم النفس والتربية ، ج1، القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الامرية ،1984،ص79.

³ أ.م.د. بشار عبد الطيف و م.د. حسن بن جمعه عصري

⁴ - قيس ناجي وبسطويسي احمد : 3 ص 171

2- ثبات الاختبار :

المقصود به "هو ان يعطي الاختبار النتائج نفسها اذا ما أعيد الاختبار في الظروف نفسها"⁵ وقد استخدم الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار في استخراج الثبات.

-3

ت	المتغيرات	الوسط	الانحراف المعياري
---	-----------	-------	-------------------

موضوعية الاختبار :

يقصد بها "التحرر من التحيز والتعصب، وعدم ادخال العوامل الشخصية فيما يصدر من الباحث من احكام"⁶ لذلك تم تقويم الاختبارات مقومين اثنين هما الدكتور بشار عبد اللطيف والدكتور حيدر جمعة.

جدول (2)

يبين معامل والثبات والموضوعية لاختباري التوافق العضلي والمهارات الدفاعية .

ت	مفردات الاختبار	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1	التوافق العضلي	0,81	0.80
2	حركة القدمين الدفاعية	0.79	0.89
3	المتابعة الدفاعية	0.87	0.84

2-5 التجربة الرئيسية :

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الاستطلاعية ، والحصول على نتائجها ، والتي أتضح من خلالها صلاحية اختبار التوافق العضلي والمهارات الدفاعية ، وتحقق الشروط الخاصة بها ، باشر الباحث بتطبيق الاختبارات على ما تبقى من مفردات مجتمع البحث ، بتاريخ (1 / 3 / 2021)

2-6 الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث :

استعانة الباحث بالحقيبة الإحصائية (spss) ، لمعالجة البيانات وإظهار النتائج .

3- النتائج - عرض ، تحليل :

3-1 الوصف الإحصائي لتوزيعات القياسات الجسمية واختبار الضرب الساحق :

عولجت البيانات إحصائياً لاستخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للتحمل الخاص (التوافق العضلي) وبعض المهارات الدفاعية ، فضلاً عن حساب الخطأ المعياري لها ، فجاءت النتائج كما في الجدول (4) .

الجدول (4)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث

⁵ - قاسم المندلاوي (وآخرون): 2 ص 273

⁶ - حسيني سيد ايوب (وآخرون) : 1 ص 321.

0,894	4	التوافق العضلي	1
1,722	الجدول (5) 10,16	حركة القدمين الدفاعية	2
1,26	11,500	المتابعة الدفاعية	3

يوضح الارتباطات للمهارات الدفاعية مع التوافق العضلي

ت	المتغيرات	الاداء	نسبة الخطاء	الدلالة
1	حركة القدمين الدفاعية	0,91	0,02	معنوي
2	المتابعة الدفاعية	0,89	0,03	معنوي

يظهر الجدول (5) ، أن معاملات الارتباط بين المتغيرات المبحوثة، (التوافق العضلي) وبعض المهارات الدفاعية بكرة السلة ، جاءت موجبة ودالة إحصائيا ، وكانت (0.91 ، 0.89 ، 0.78) وبنسبة خطأ (0.02 ، 0.03 ، 0.05) حيث كانت جميع هذه القيم ذات دلالة معنوية عالية .

الجدول (6)

يبين قيمة التوافق العضلي المساهمة في المهارات الدفاعية ونسبة مساهمتها

المتغير المستقل	المتغير التابع	نسبة المساهمة
التوافق العضلي	حركة القدمين الدفاعية	0,828
	المتابعة الدفاعية	0,792

عند دراسة الجدول أعلاه نجد ان التوافق العضلي قد ساهم في مهارة حركة القدمين الدفاعية (0,828) وكذلك ساهم في مهارة المتابعة الدفاعية وهذا يعني أن التوافق العضلي قد ساهم بشكل فعال في المهارات الدفاعية بكرة السلة .

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

من خلال النتائج ، أمكن التوصل الى الاستنتاجات الآتية :

- 1- أن التوافق العضلي يرتبط بعلاقة دالة ، مع بعض المهارات الدفاعية للاعبين الشباب بكرة السلة
- 2- التوافق العضلي للاعبين الشباب بكرة السلة ، تفسر نسبة كبيرة من دقة أداء بعض المهارات الدفاعية بكرة السلة.

4-2 التوصيات :

في ضوء استنتاجات البحث ، يوصي الباحث بالآتي :

- 1- ضرورة اهتمام مدربي كرة السلة في الدوري العراقي بالمهارات الدفاعية ، ووضع تدريبات خاصة بها في المنهج التدريبي .

2- الاهتمام في تطوير صفة التحمل الخاص لدى لاعبي كرة السلة الشباب لأهميتها في استمرار الاداء الفني بكفاءة عالية.

3- اجراء دراسات مشابهة لمعرفة نسب مساهمة الصفات البدنية والحركية الاخرى في اداء المهارات الفنية والخطوية بكرة السلة ولفئات اخرى

المصادر والمراجع

- 1- حسيني سيد ايوب (واخرون) : المبادئ الحديثة في كرة السلة، مصر ، المتحدون للطباعة، 2005.
- 2- قاسم المندلوي (وأخرون): الاختبارات والقياس في التربية الرياضية، بغداد، بيت الحكمة ، 1989.
- 3- قيس ناجي وبسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988.
- 4- مجمع اللغة العربية : معجم علم النفس والتربية، ج1، القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الامرية ، 1984.