

أثر تمارينات خاصة في تطوير المتابعة الدفاعية والهجومية للاعبين كرة السلة بأعمار (16-18) سنة

م.د. بشار عبد اللطيف هاتف/العراق. جامعة واسط. كلية التربية الرياضية

م. سجاد حسين ناصر/العراق. جامعة بابل. كلية التربية الرياضية

Sagad7s@yahoo.com

الملخص

لعبة كرة السلة تعد إحدى الألعاب الجماعية التي تتميز بكثرة المهارات فيها كمتطلبات واجبة للأداء المهاري ، ومن هذه المهارات مهارة المتابعة الدفاعية والهجومية والتي تعد من المهارات المهمة التي تكون لها النسبة الأكبر في فوز الفريق ومن هنا تحددت مشكلة البحث في وجود ضعف في أداء هذه المهارة عند لاعبي كرة السلة بأعمار (16-18) سنة في نادي الحلة الرياضي وفق متغيرات اللعب الحديثة وعدم الاهتمام بالتمارين التنافسية المشابهة للأداء الفعلي من المدربين بما يناسب وأهميتها في تطوير مهارة المتابعة. وهدفت الدراسة الى :

- التعرف على تأثير تمارينات خاصة في تطوير مهارة المتابعة الدفاعية والهجومية للاعبين كرة السلة بأعمار (16-18) سنة . وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي. وتكونت عينة البحث من (14) لاعبا بأعمار (16-18) سنة في نادي الحلة الرياضي ، واستعان الباحثان ببعض الأدوات والأجهزة ، وبعد إجراء الاختبارات القبليّة خضع أفراد المجموعة التجريبية الى تنفيذ المنهج المصمم من قبل الباحثان. بعدها تم إجراء الاختبارات البعدية ومن ثم تم جمع البيانات وإجراء المعالجة الإحصائية لها. وقد توصل الباحثان الى عدد من الاستنتاجات وأهمها:

* للتمارين الخاصة تأثير ايجابي في تطوير مهارة المتابعة الهجومية والدفاعية.

وقد اوصى الباحثان

- استخدام التمارينات الخاصة في تطوير مهارة المتابعة للاعبين الشباب بكرة السلة .

الكلمات المفتاحية : تمارينات خاصة ، المتابعة الدفاعية ، الهجومية ، كرة السلة

1- المقدمة :

ان من اهم الحقائق العلمية التي تميز الالعاب المنظمة ومنها لعبة كرة السلة هو ان التطور فيها يعتمد على مدى اتقان واجادة المهارات الاساسية في اللعبة وادائها تحت جميع الظروف الخاصة بالمنافسة الحقيقية ، ويعد هذا الاتقان للمهارات الاساسية اساس للتفوق والارتقاء الفردي والفرقي للاعبين والذي بدوره يؤدي الى نجاح المهام والواجبات سواء كانت هجومية او دفاعية .

ومن هذه المهارات المهمة هي مهارة المتابعة (الهجومية او الدفاعية) والتي تحتاج الى تعلم واتقان جيد لان غالبا ما تحسم نتائج الكثير من المباريات المهمة على النجاح في اداء هذه المهارة بالشكل الصحيح ، وان الاهتمام بإعداد اللاعبين لاسيما لاعبي الارتكاز السفلي من خلال تمارين خاصة مناسبة ومتوافقة مع ما تشكله هذه المهارة من اهمية بالغة في احراز الفوز في كثير من الاحيان حيث إن الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي تؤكد على التمارين الخاصة التي تساعد على توجيه المهارة بالشكل الصحيح .

ومن هنا تكن أهمية البحث في معرفة تأثير التمارين الخاصة المقترحة المشابهة للأداء الفعلي في تطوير المتابعة الهجومية والدفاعية للاعبين كرة السلة بأعمار 16-18 سنة . لما لها من فائدة في رفع مستوى أعدادهم وتدريبهم والوصول بهم إلى ما يصبوا إليه بالمباريات التنافسية .

وتبلورت مشكلة البحث بوجود ضعف في الاهتمام بتدريب المتابعة الدفاعية والهجومية من المدربين بما يتناسب وأهميتها للاعبين كرة السلة بأعمار (16-18) سنة في نادي الحلة الرياضي . مما حدى بالباحثان إلى دراسة هذه المشكلة من خلال وضع تمارين خاصة لتطوير المتابعة الدفاعية والهجومية والتي قد تساعد في تطوير هذه المهارة لدى عينة البحث . وهدفت الدراسة الى :

1- وضع تمارين خاصة لتطوير المتابعة الدفاعية والهجومية للاعبين كرة السلة بأعمار (16-18) سنة .

2- التعرف على تأثير تمارين خاصة في تطوير المتابعة الدفاعية والهجومية للاعبين كرة السلة بأعمار (16-18) سنة .
وافترض الباحثان الى :

1- للتمارين الخاصة تأثير معنوياً في تطوير المتابعة الدفاعية والهجومية للاعبين كرة السلة بأعمار (16-18) سنة .

2- وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لتطوير المتابعة الدفاعية والهجومية بكرة السلة ولصالح الاختبارات البعدية .

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

يدل المنهج على " الطريقة التي يتوصل بها الإنسان بكيفية علمية منطقية متسقة مع الواقع إلى إدراك حقيقة من الحقائق التي كان يجعلها وهو البديل الى اكتساب المعرفة الفنية "

(نوري ابراهيم الشوك ، رافع صالح الكبسي ، 2004 ، ص51)

لذا استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتان المتكافئتان لملائمته وطبيعة المشكلة

2-2 عينة البحث :

أختار الباحثان عينة البحث من لاعبي شباب نادي الحلة (16-18) والبالغ عددهم (10) لاعب بالطريقة العمدية قسمت العينة بالأسلوب العشوائي إلى مجموعتين أحدهما ضابطة وبعدد (5) لاعبين والأخرى تجريبية وبعدد (5) لاعبين أيضا، حيث تم التكافؤ بين المجموعتين في متغير البحث اختبار المتابعة (الدفاعية والهجومية) والتي يبينها الجدول (1) .

جدول (1) يبين تكافؤ عينة البحث

المتغير	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	نوع الدلالة
	ع	س	ع	س			
المتابعة	11	1,25	10,93	1,45	0,11	2,31	غير معنوي

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- الانترنت .
- الملاحظة والتجريب .
- ملعب كرة سلة (قانوني)
- هدف كرة سلة عدد (1)
- كرات سلة عددها (2) نوع molten
- شريط قياس

2-4 اختبار المتابعة : هذا الاختبار مصمم من قبل الباحثان لغرض تقويم الاداء الفني لمهارة المتابعة .

- الهدف من الاختبار : تقويم الاداء الفني لمهارة المتابعة الهجومية والدفاعية
- الاجهزة والادوات المستخدمة :
- كرة سلة ، هدف كرة سلة ، لاعبان دفاع
- طريقة الاداء :

يقوم القائم للاختبار بمسك الكرة والوقوف في أي مكان في المنطقة التي يحتسب منها التصويب بنقطتان ، ويكون لاعبان مدافعان اسفل السلة على الجانبين ، اما المختبر فيكون مكانه اسفل السلة في أي مكان يختاره ، يبدأ الاختبار عند قذف الكرة باتجاه لوحة التصويب من قبل القائم للاختبار يتجه المختبر نحو المتابعة فيأخذ الموقع الذي يراه جيد حسب توقعه ومن ثم القفز والامساك بالكرة ، وهكذا يكرر هذا العمل ثلاث مرات لكي يستطيع المحكم بتقويم الاداء بشكل جيد . (المقومون الين كانوا يقومون الاداء الفني : م.د. محمد عبد النبي هويت /كلية التربية الرياضية /جامعة واسط ، م.د. حسين علاء /كلية التربية الرياضية / جامعة المستنصرية ، م.م. حسنين جمعة عصري /كلية التربية الرياضية / جامعة الكوفة)

- شروط الاختبار :
- يسمح للمختبر بالتدريب على الاختبار قبل البدء .
- لكل مختبر ثلاث محاولات وتحتسب الافضل .
- يقوم المختبر بمزاحمة المدافعان واخذ موقع اسفل السلة حسب ما يراه مناسب.
- التسجيل :
- يكون التسجيل وفق الاستمارة المعدة من قبل الباحثان لتقويم مهارة المتابعة الدفاعية والهجومية .

* استمارة تقويم الاداء الفني لمهارة المتابعة بكرة السلة.

تم تصميم هذه الاستمارة من قبل الباحثان لغرض تقويم الاداء الفني لمهارة المتابعة

المهارة : المتابعة

اسم المختبر :

درجة التقويم النهائية :

عمر المختبر :

ت	متغيرات المتابعة	الدرجة
---	------------------	--------

		0	1	2	3
1	التوجه نحو المتابعة				
2	التوقع				
3	الحصول على الموقع				
4	عمل البلوك آوت				
5	القفز والامساك بالكرة				
6	سحب الكرة ومد المرفقين مع الدوران للحفاظ عليها				
علما ان اقصى درجة تقويمية يحصل عليها المختبر (18) درجة					

2-5 التجربة الاستطلاعية :

وتعرف التجربة الاستطلاعية بانها " محاولة اولية يهدف من ورائها الباحث الى عدد من الاهداف من بينها التعرف على امكانية الاستمرار في البحث "

(نوري ابراهيم الشوك ، رافع صالح الكبيسي ، 2004 ، ص89)

لذا قام الباحثان بتجربة استطلاعية على عينة من خارج عينة البحث وكان الغرض من هذه الدراسة الاتي :

- التعرف على المشاكل التي قد تواجه الباحث اثناء اداء التجربة الرئيسية .
- ايجاد المعاملات العلمية للاختبار واستمارة التقويم للأداء الفني التي اعدّها الباحثان لغرض تقويم مهارة المتابعة .
- صلاحية الاختبارات :

لإيجاد صلاحية الاختبارات قام الباحثان باستخراج القدرة التمييزية للاختبارات ، ومن ثم ايجاد مستوى الصعوبة للاختبارات وعلى ما يلي :-

اولاً :- القدرة التمييزية للاختبارات :

لإيجاد القدرة التمييزية للاختبار ، قام الباحثان بترتيب الدرجات التي حصل عليها من عينة التجربة الاستطلاعية وفي كل الاختبارات ترتيباً تصاعدياً ، بعد ذلك تم اخذ (50%) من الدرجات العليا و (50%) من الدرجات الدنيا ، اذ كان عدد اللاعبين (6) لاعباً ، (5) لاعبين

من المجموعة العليا و(5) لاعبين من المجموعة الدنيا ، ومن ثم قام الباحث باستخراج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين (العليا والدنيا) وحصل على النتائج باستخدام اختبار (t) للعينات المستقلة ، اذ دلت النتائج على ان جميع الاختبارات المستخدمة ذات قدرة تمييزية عالية مما يكسبها صلاحية الاستخدام ، حيث كانت قيم (t) المحسوبة اكبر من الجدولية والبالغة (2,45) عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0,05) ، والجدول (2) يبين ذلك .

جدول (2) يبين القدرة التمييزية للاختبار

ت	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة t		الدلالة الاحصائية
			ع	س-	ع	س-	المحسوبة	الجدولية*	
1	المتابعة	درجة	2,11	8,2	4,21	17,6	4,46	2,78	معنوي

ثانياً :- مستوى صعوبة الاختبار :

لاستخراج مستوى صعوبة الاختبار المبحوث ، قام الباحثان باستخراج قيمة معامل الالتواء للاختبار ، وقد دلت النتائج على تحقق التوزيع الاعتدالي ، وبالإضافة الى ذلك قام الباحثان باستخراج الخطأ المعياري للاختبار المبحوث ، وبغية الاطلاع على هذه النتائج نسلط الضوء على ما جاء به الجدول (3) .

جدول (3) يبين التقديرات الاحصائية وطبيعة التوزيع للعينات في الاختبار

ت	الاختبار	وحدة القياس	س-	ع	الوسيط	معامل الالتواء	الخطأ المعياري	طبيعة التوزيع
1	الاداء الفني لمهارة المتابعة	درجة	8,93	2,19	8,5	0,58	0,54	اعتدالي

* الشروط العلمية للاختبار المستخدم في البحث :-

تؤدي الشروط العلمية للاختبار والمتمثلة بمعامل الصدق والثبات والموضوعية دوراً مهماً بشأن تحديد صلاحية الاختبار وإمكانية تطبيقه بشكل جيد ، وللتأكد من الشروط العلمية للاختبار قام الباحثان بتطبيق الاختبار قيد البحث في التجربة الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبين المسجلين في نادي الكفل الرياضي .

1- صدق الاختبار :

"هو قياس الاختبار لما وضع لقياسه بشكل دقيق وعدم قياسه لشيء آخر " (محمد سامي ملحم ، 2000 ، ص273)

وللتأكد من صدق الاختبار اعتمد الباحث على صدق المحتوى (المضمون) أي مدى تمثيل الاختبار لجوانب السمة او الصفة المطلوبة قياسها ، اذ تم عرض الاختبارات على مجموعة من (الخبراء والمختصين) في هذا المجال .

(الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم الاختبار والاستمارة الخاصة بتقويم مهارة المتابعة: أ.م.د. مازن حسن جاسم /كلية التربية الرياضية بجامعة واسط ، أ.م. حيدر جمعة عصري /كلية التربية الرياضية بجامعة بابل ، م.د. محمد عبد النبي هويت / كلية التربية الرياضية بجامعة واسط ، م.د. حسين علاء /كلية التربية الرياضية بجامعة المستنصرية)

2- ثبات الاختبار :

وتوجد طرائق مختلفة لحساب معامل الثبات ، وقد لجأ الباحثان إلى استخدام احد هذه الطرائق وهي (تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه).

قام الباحثان بتطبيق الاختبار قيد البحث على مجموعة من اللاعبين في نادي الكفل الرياضي والبالغ عددهم (6) لاعباً من فئة الناشئين ، وتم إعادة تطبيق الاختبار بعد اسبوع مرة أخرى قام الباحثان بإيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، وقد دلت النتائج على تمتع الاختبار قيد البحث بمعامل ثبات عال ، والجدول (4) يبين ذلك .

3- الموضوعية :

ويشير مصطلح الموضوعية إلى " عملية تقويم مدى استقلال النتائج عن الحكم الذاتي للمصحح" (صباح حسين العجيلي ، وآخرون ، 2001 ، ص78)

تم حساب موضوعية الاختبار عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين درجات اثنين من المحكمين، يقومان معا بوضع درجات للعينة الاستطلاعية في إنشاء اداء الاختبار ، وبعد جمع درجات المحكمين واستخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بينهما ودلت النتائج على تمتع الاختبار قيد البحث بموضوعية عالية والجدول (4) ، يبين ذلك

جدول (4)

يبين المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث

ت	المتغير	الصدق	الثبات	الموضوعية	نوع الدلالة
1	المتابعة	0,89	0,86	0,88	معنوي
2	الاستمارة	0,79	0,90	0,91	معنوي

علماء ان درجة (ر) الجدولية (0,754) عند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0,05) ، ويبين جدول (4) ان الاختبار المستخدم الاستمارة يتمتعان بمعاملات علمية عالية ويمكن استخدامه في هذا البحث .

* الاختبار القبلي :

قام الباحثان بأجراء الاختبار القبلي في الساعة الرابعة عصرا في قاعة مديرية التربية في محافظة بابل في يوم الموافق (2014/2/20) على أفراد عينة البحث البالغ عددها (14) لاعبا مقسمين إلى مجموعتين الأولى ضابطة والثانية تجريبية .

* التجربة الرئيسة للبحث : بدء تطبيق التمرينات خلال الوحدات التدريبية وفي القسم الرئيسي فقط في يوم الثلاثاء 2014/2/22 الساعة الثالثة عصرا في نادي الحلة حيث خضعت المجموعتين التجريبية والضابطة إلى المنهج الاعتيادي للمدرب ولكن المجموعة التجريبية طبقت التمرينات الخاصة بتطوير المتغيرات الخاصة بالمتابعة الهجومية والدفاعية ، استخدم الباحث أربعة تمارين في الوحدة بواقع (6د) لكل تمرين وزمن الراحة ما بين تمرين وآخر (1 د) حيث كان لكل تمرين ثلاث تكرارات بزمن عمل (1,5) وزمن راحة بين تكرار وآخر (30ثا) وقد بلغ المجموع لزمن أداء التمرينات (25د) ومجموع زمن الراحة في الوحدة التدريبية (3د) أي أن الجزء الرئيسي من الوحدة بلغ (28د) ، استغرقت التجربة الرئيسة (6) أسابيع بواقع اربع وحدات تدريبية بالأسبوع .

* الاختبار البعدي :

تم إجراء الإخبار البدي في يوم الجمعة الموافق 2014/4/4 في قاعة مديرية التربية في محافظة بابل على المجموعتين الضابطة والتجريبية مع مراعاة نفس التنظيم وشروط تنفيذ الاختبار وتحت نفس الظروف والإمكانات المستخدمة في الاختبار القبلي للحصول على نتائج دقيقة .

2-6 الوسائل الاحصائية : استعان الباحثان ببعض الوسائل الاحصائية والتي هي :

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار t للعينات المستقلة
- اختبار t للعينات المترابطة
- النسبة المئوية للتطور

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث المتمثلة بالمجموعتين الضابطة والتجريبية ، من خلال عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول بعد إجراء سلسلة من العمليات الاحصائية اللازمة لها .

3-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات المجموعة الضابطة :-

3-1-1 عرض وتحليل نتائج اختبار الاداء الفني لمهارة المتابعة للمجموعة الضابطة :

جدول (5) يبين نتائج اختبار المتابعة لمجموعة البحث الضابطة

نوع الدلالة	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغير
			ع	س	ع	س	
معنوي	2,78	2,93	1,43	13,21	1,25	11	المتابعة

درجة الحرية (4) ، ومستوى دلالة (0,05)

من جدول (5) نجد ان اقيام الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبار

(القبلي - البعدي) لاختبار مهارة المتابعة بكرة السلة كانت مختلفة لدى المجموعة الضابطة

مما يؤكد حدوث التغير أي تغيرت عما كانت عليه في الاختبار القبلي اذ بلغ الوسط الحسابي

(11) وبانحراف معياري (1,25) في الاختبار القبلي في حين بلغ الوسط الحسابي (13,21)

وبانحراف معياري (1,43) في الاختبار البعدي ويعد هذا مؤشر لبيان فعل التأثير، ولمعرفة

الفروق بين الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة اعتمد الباحث اختبار

(t) للعينات المترابطة للتحقق من دلالة الفروق وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (2,93) وهي

اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2,78) عند درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0,05) مما

يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي وهذا ما نلاحظه في الجدول اعلاه .

3-2 عرض وتحليل نتائج اختبارات المجموعة التجريبية :-

3-2-1 عرض وتحليل نتائج اختبار الاداء الفني لمهارة المتابعة للمجموعة التجريبية :

جدول (6) يبين نتائج اختبارات التصويب لمجموعة البحث التجريبية

نوع الدلالة	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغير
			ع	س	ع	س	
معنوي	2,78	4,66	2,34	16,11	1,45	10,93	المتابعة

درجة الحرية (4) ، ومستوى دلالة (0,05)

من جدول (6) نجد ان اقيام الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبار (القبلي - البعدي) لاختبار مهارة المتابعة بكرة السلة كانت مختلفة لدى المجموعة التجريبية مما يؤكد حدوث التغير أي تغيرت عما كانت عليه في الاختبار القبلي اذ بلغ الوسط الحسابي (10,93) وبانحراف معياري (1,45) في الاختبار القبلي في حين بلغ الوسط الحسابي (16,11) وبانحراف معياري (2,34) في الاختبار البعدي ويعد هذا مؤشر لبيان فعل التأثير ، ولمعرفة الفروق بين الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة اعتمد الباحث اختبار (t) للعينات المترابطة للتحقق من دلالة الفروق وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (4,66) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2,78) عند درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي وهذا ما نلاحظه في الجدول اعلاه .

3-3 عرض وتحليل نتائج اختبار الأداء الفني لمهارة المتابعة في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية :-

جدول (7)

يبين معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة التجريبية في الاختبار البعدي لمهارة المتابعة

المتغير	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع			
المتابعة	13,21	1,43	16,11	2,34	3,474	2,31	معنوي

درجة الحرية (8) ، ومستوى دلالة (0,05) .

يبين جدول (7) ان المجموعة الضابطة حققت وسطاً حسابياً مقداره (13,21) وبانحراف معياري (1,43) ، في الاختبار البعدي ، في حين ان المجموعة التجريبية حققت وسطاً حسابياً قدره (16,11) وبانحراف معياري (2,34) ولمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارات

البعدية بين مجموعتي البحث في اختبار الأداء الفني لمهارة المتابعة فقد اعتمد الباحث اختبار (t) للعينات غير المتناظرة (المستقلة) للتحقق من دلالة الفروق إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة () وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2,31) عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

3-4 مناقشة النتائج :

3-4-1 مناقشة نتائج مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات الأداء الفني لمهارة المتابعة :-

من خلال ما عرض من النتائج في الجداول (5,6,7) يتضح بأن مقدار التغير كان واضحاً وينسب جيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الأداء الفني لمهارة المتابعة بكرة السلة ، علماً إن المجموعتين خضعتا لمنهج تدريبي واحد وعند تسليط الضوء على الجداول (5,6) تبين هناك تحسن في مستوى الأداء في الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي للمهارة قيد البحث ولكن بمستوى متباين بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح التجريبية وذلك لتأثير استخدام التمرينات الخاصة في المنهج لتطوير المهارة المطلوبة ، وان التحسن والتغير الذي حققته المجموعة الضابطة ناتج من تطبيق المنهج التعليمي المستخدم الذي يوفر تكرارات كثيرة لتطوير المهارة وعرض الأنموذج والتغذية الراجعة المستخدمة من المدرب وعند مراجعة الجدول (6) الخاص بالمجموعة التجريبية والتي خضعت للمنهج التدريبي نفسه فتبين إن هناك تحسناً في مستوى الأداء في الاختبار البعدي في تطوير المهارة قيد البحث مقارنة بالاختبار القبلي وتحقيق

تطور جيد في الأداء الفني لمهارة المتابعة ويعزو الباحث ذلك التطور الذي تحقق لمجموعة البحث التجريبية يعود للتمرينات الخاصة التي وضعها الباحثان في المنهج التعليمي والتي لها التأثير الكبير في تطوير المهارة قيد البحث لأنها اكدت على اجزاء ومكونات المهارة والحركات الفعلية التي يحتاجها اللاعب اثناء المنافسة من حيث التهيؤ لأخذ مكان جيد وعمل الحجز والتوقع الجيد المبني على التركيز على اتجاه الكرة ، وهذا يتفق مع ما يذكره (هارة) في ان "فائدة التمرينات الخاصة تكمن في كونها موجه أي تتمكن من توزيع المؤثرات الحركية منها اكثر من التمرينات الاخرى " (هارة ، 1990، ص88)

ايضا يتفق الباحثان مع ما أشار اليه (محمد عبد الرحيم أسماعيل) "على المدرب تصميم واختبار التمرينات المشابهة لظروف المباراة على قدر الامكان فالإكثار من خلق المواقف للعبة المشابهة لظروف المباراة يؤدي إلى خلق فريق معتاد على المباريات"

(محمد عبد الرحيم أسماعيل ، 1999 ، ص156)

كذلك بينت بعض الدراسات انه "عندما يعرف المتعلم الأسس الميكانيكية للمهارة سيساعد ذلك في الدخول السريع لتطوير المهارة والتقدم في الأداء " (يعرب خيون ، 2000 ، ص175) كذلك وفرت هذه التمرينات للاعب الاحساس بالجسم او موقع الاطراف خلال اداء الحركة والذي هو من صلب الاداء ويعد وسيلة حركية.

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

توصل الباحثان الى عدد من الاستنتاجات واهمها:

- 1- للتمرينات الخاصة تأثير ايجابي في تطوير مهارة المتابعة الهجومية والدفاعية.
- 2- تفوق مجموعة البحث التجريبية في نتائج الاختبار البعدي على مجموعة البحث الضابطة

4-2 التوصيات :

- 1- استخدام التمرينات الخاصة في تطوير مهارة المتابعة للاعبين الشباب بكرة السلة.
- 2- اجراء بحوث مشابهة وعلى مهارات اخرى وعينات مختلفة .

المصادر

- نوري ابراهيم الشوك ، رافع صالح الكبسي : دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية . بغداد : 2004 .

- محمد سامي ملحم : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس . ط1 ، عمان : دار المسيرة للنشر ، 2000 .

- صباح حسين العجيلي ، وآخرون : مبادئ القياس والتقييم التربوي ، بغداد ، مكتب احمد الدباغ للطباعة ، 2001.

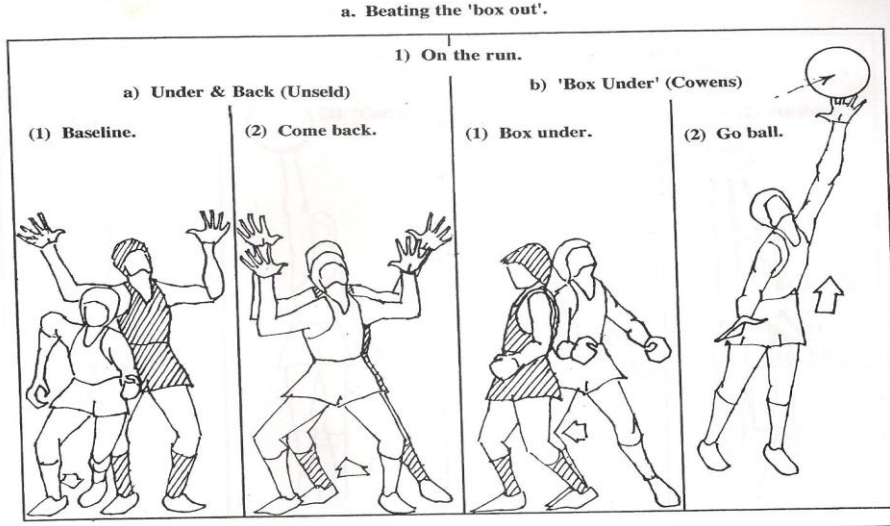
- هارة . اصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف ، ط2، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1990.

- محمد عبد الرحيم أسماعيل: الدفاع في كرة السلة، الاسكندرية، دار المعارف، 1999 .

يعرب

خيون

التعلم



الحركي بين المبدأ والتطبيق . بغداد : مكتب الصخرة للطباعة ، 2000

ملحق (1)

التمرينات الخاصة

(1) تمرين المتابعة الدفاعية .:

الحجز للخارج :يقوم اللاعب المدافع بحجز اللاعب المهاجم من خلال اخذ الموقع الجيد وتتحدد بالنقاط الآتية :

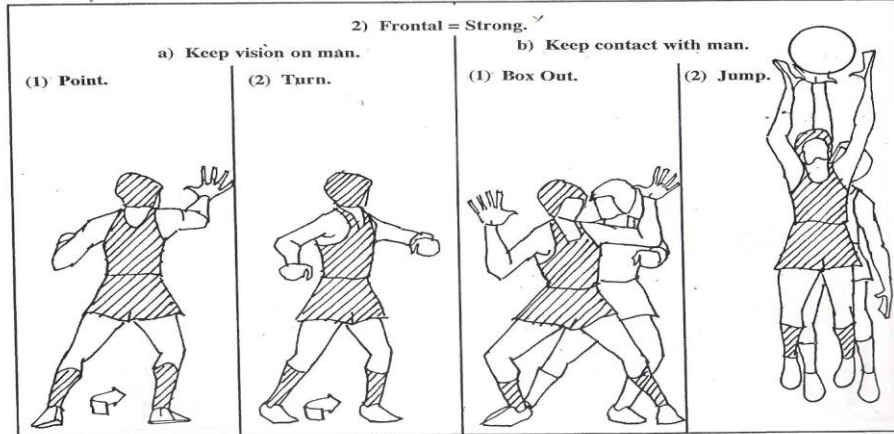
1. المواجهة القوية للاعب والرؤية لحماية السلة .

2. الارتكاز بقدم اليسار والدوران لحجز اللاعب .

3. الاحتكاك مع اللاعب وحجزه للخارج ومن ثم القفز واخذ الكرة .

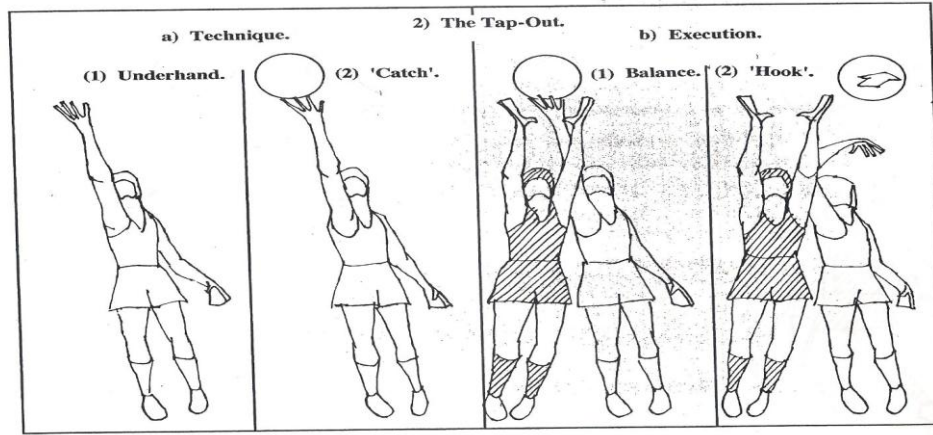
تمارين المتابعة الهجومية :

1. يقوم هنا اللاعب المهاجم بإفشال الحجز الدفاعي من خلال المرور من تحت اللاعب واخذ المكان المناسب للمتابعة .
2. يقوم اللاعب المهاجم بوضع قدمه خلف قدم اللاعب المدفع لإفقاذه التوازن واخذ الكرة .



1. ١
٢
٣
٤
٥
٦
٧
٨
٩
١٠
١١
١٢
١٣
١٤
١٥
١٦
١٧
١٨
١٩
٢٠
٢١
٢٢
٢٣
٢٤
٢٥
٢٦
٢٧
٢٨
٢٩
٣٠
٣١
٣٢
٣٣
٣٤
٣٥
٣٦
٣٧
٣٨
٣٩
٤٠
٤١
٤٢
٤٣
٤٤
٤٥
٤٦
٤٧
٤٨
٤٩
٥٠
٥١
٥٢
٥٣
٥٤
٥٥
٥٦
٥٧
٥٨
٥٩
٦٠
٦١
٦٢
٦٣
٦٤
٦٥
٦٦
٦٧
٦٨
٦٩
٧٠
٧١
٧٢
٧٣
٧٤
٧٥
٧٦
٧٧
٧٨
٧٩
٨٠
٨١
٨٢
٨٣
٨٤
٨٥
٨٦
٨٧
٨٨
٨٩
٩٠
٩١
٩٢
٩٣
٩٤
٩٥
٩٦
٩٧
٩٨
٩٩
١٠٠

- لمهاجم هنا بالضغط على يد المهاجم ومن ثم القفز واخذ الكرة بيد واحدة .
2. يقوم اللاعب هنا بالاحتكاك مع المدافع بالرجل والذراع ويبعدها القفز لأخذ الكرة .



1. ية

وم

ال

لا

د

ج

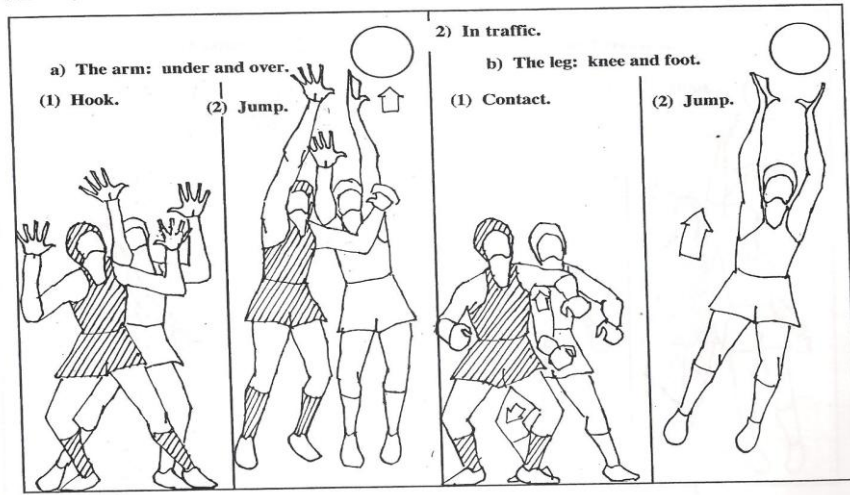
د

هـ

و

ز

ح



ة الكرة بيد واحدة مفتوحة ثم مسك الكرة ومتابعتها بالرسغ .

2. اثناء القفز تكون المتابعة بدفع الكرة من الاسفل باليد وبعدان يسيطر على الكرة يقوم بدفعها (هوك)

للخارج .