

Research Paper

تأثير تمارين مقترحة لتطوير التوافق الحركي ومستوى اداء بعض المهارات الدفاعية بكرة السلة

عمر احمد مصلىح

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الأنبار, omar.a.mosleh@uoanbar.edu.iq

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2026.168342.1346>

Submission Date Online 2026-01-04

Accept Date 2026-03-10

المستخلص

تهدف الدراسة الى اعداد تمارين لتطوير التوافق الحركي والتعرف على تأثيرها في مستوى اداء مهارة خطوات الدفاع لعينة البحث, استخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة البحث, مثلت عينة الدراسة المرحلة الثانية بعدد (72) طالباً بكلية التربية الرياضية - جامعة الأنبار - جامعة الأنبار للعام الدراسي 2025-2026, قبل الشروع بالتجربة حرص الباحث على اجراء التجانس في المتغيرات الانثروبومترية (العمر - الطول - الوزن) بعد تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية, وكانت متغيرات الدراسة اختبار الدوائر المرقمة, اختبار رمي واستقبال الكرات, اختبار السحب الدفاعي, اختبار التحرك الدفاعي, وكان من بين اهم الاستنتاجات التأثير الايجابي للتمارين المقترحة في تطوير كل من التوافق الحركي والتحركات الدفاعية في لعبة كرة السلة مع تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة وفق افضلية الفروق بين المجموعتين في القياسات البعدية لمتغيرات البحث.

الكلمات المفتاحية: التوافق الحركي, المهارات الدفاعية, كرة السلة.

The effect of suggested exercises on developing motor coordination and performance level of some defensive skill in basket ball

omar ahmed mosleh

College of physical education and sport sciences . university of anbar

Abstract

The study aims to prepare exercises to develop motor coordination and identify their effect on the level of performance of the defensive steps skill for the research sample. The researcher used the experimental method with the design of two groups, control and experimental, with pre- and post-tests, as it is suitable for the nature of the research. The study sample represented the second stage with (72) students from the College of Physical Education - University of Anbar - University of Anbar for the academic year 2025-2026. Before starting the experiment, the researcher was keen to conduct homogeneity in the anthropometric variables (age - height - weight) after dividing the sample into two groups, control and experimental. The study variables were the numbered circles test, the ball throwing and receiving test, the defensive pull test, the defensive movement test. Among the most important conclusions was the positive effect of the proposed exercises on developing both motor coordination and defensive movements in basketball, with the experimental group being superior to the control group according to the superiority of the differences between the two groups in the post-measurements of the research variables.

Keywords: Motor coordination, defensive skills, basketball

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

إن الانجازات الكبيرة في الفعاليات الرياضية لم تكن وليدة الصدفة وانما نتيجة تخطيط سليم واعتماد الطرائق العلمية في التعليم والتدريب إذ إن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية في النشاطات

الرياضية جميعها يتوقف على معرفة العديد من المتطلبات البدنية والمهارية والخطية وغيرها ومن ثم الارتقاء بها .

وتحتل رياضة كرة السلة في المراحل التعليمية جزء هام في برامج التربية البدنية في دول العالم وذلك حيث تعتبر وسيلة من وسائل الاتصال بين الشعوب لشغل وقت الفراغ والحد من التوتر العصبي وادخال السرور على الافراد وتعتبر رياضة كرة السلة جزء هام من برامج التربية البدنية والمقررة على كليات التربية الرياضية فهي من أكثر المقررات صعوبة وذلك لما تحتويه من مهارات حركية مركبة والتي يشترك في اداءها الجسم ككل وتتطلب درجة عالية من التحكم في اجزاء الجسم المختلفة مما يجعلها تتطلب قدرات بدنية وعقلية ومهارية حتى يتم اداء المهارة المطلوبة والربط الحركي بينها بطريقة صحيحة (1)

وتعتبر التمارين التوافقية التي لها اهمية كبيرة في مستوى اداء المهارات سواء كانت هجومية او دفاعية ومن خلالها يمكن الوصول الى الاداء المتقن وعدم اشتراك مجاميع عضلية كثيرة تضيق الجهد وبالتالي تتيح للاعب محاولة هجومية جديدة ويعتبر التوافق الحركي من الصفات البدنية المركبة والتي تتكون من مجموعة صفات مندمجة مع بعضها البعض وتشكل في مجموعها الكلي المكونات العامة للتوافق ويرتبط التوافق الحركي بكثير من الصفات البدنية الاخرى مثل السرعة والتوازن والرشاقة والدقة كما يظهر ارتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الاداء الحركي من الناحية الزمنية والرشاقة والتوازن والدقة من الناحية الشكلية والمكانية اي تحريك الجسم واجزائه بالدقة المطلوبة خلال الفراغ المحيط به لتحقيق الهدف من الحركة (2)

ان المهارات الأساسية الدفاعية سواء الفردية منها أو الفرعية المستخدمة في كرة السلة تطورت كثيرا وبما يتطلب تطور المهارات الهجومية الفردية منها أو الفرعية فعند التعرف والبحث والدراسة لأسس الدفاع في كرة السلة لا بد أن تؤثر حقيقة موضوعية وهي أن اللاعبين يتعلمون المهارات الهجومية قبل المهارات الدفاعية، وما يعمل عليه غالبية المدربين وذلك يعود إلى الرغبة في تحقيق الإصابات ولكن في الوقت الحاضر أصبحت المهارات الدفاعية في كرة السلة بنفس أهمية المهارات الهجومية وبنفس جاذبيتها، بل أن العديد من المدربين يحملون ويفضلون فلسفة دفاعية أكثر من الهجومية. فالدفاع في كرة السلة خير وسيلة للهجوم وقد أثبتت الدراسات التأثير النفسي القوي السلبي على المهاجمين نتيجة الدفاع القوي ومن هذا المنطلق لا بد من التركيز والاهتمام في تطوير الدفاع الفردي وبالتالي الدفاع الفرقي في ضوء تطور المهارات الأساسية وطرق اللعب الهجومي حيث لا بد أن يكون اللعب الدفاعي متكيفاً لمواجهة الطرق الهجومية المختلفة وبالتالي التمكن من إيقاف اللاعب المهاجم منعه من الوصول الى السلة واصابة الهدف.

وان من اهم العوامل الاساسية في اعداد فريق كرة السلة للمنافسات القوية اعدادا دفاعيا يعتمد على تأسيس مستوى عال من الدفاع الفردي لتمكن من اللاعبين على مواجهة المهاجم والحد من خطورته وان هذه المهمة ليست سهلة لان اللاعب الهجومي كثيرا ما يكون اكثر اثارا وتحفيزا للاعبين والمدربين يجب ان يدركوا ان الدفاع الجيد يمكن ان يودي الى الفوز في كثير من الاحيان والعكس صحيح (3)

وتعد المهارات الدفاعية الفردية والفرعية الجانب الاساسي التي يجب ان يمتلكها لاعب كرة السلة ويجيدها، حيث تشكل المهارات الدفاعية مجموعة من المهارات التي تتيح للاعب المدافع مواجهة المواقف الهجومية المختلفة سواء الفردي منها او الجماعي اذا ما اديت بنجاح.

ومن هنا تكمن اهمية البحث في التعرف على مدى تأثير التمرينات المقترحة من اجل تطوير التوافق الحركي ومدى تأثيره في مستوى الاداء المهاري الدفاعي في لعبة كرة السلة .

1-2 مشكلة البحث

لقد تعددت مشاكل الرياضة وخاصة في لعبة كرة السلة في الجانب المهاري والبدني والخطي بالإضافة الى ضعف التوافق الحركي الذي يعد عاملا مهما في اداء مستوى اللاعبين اثناء المباريات سواء في المهارات الدفاعية أو الهجومية وبالتالي فانه يسبب ضعفا في الاداء المهاري والبدني مؤثرا بذلك على مستوى اداء بعض المهارات الدفاعية والهجومية.

¹ محمد عبد الرحيم اسماعيل : الأساسيات المهارية والخطية الهجومية في كرة السلة. ط2، الإسكندرية منشأة المعارف، 2003م، ص15.

² ابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي – الأسس الفسيولوجية – دار الفكر العربي القاهرة، 1997م، ص205.

³ سلوان صالح و اخرون؛ اساسيات لعبة كرة السلة؛ بغداد، دار الكتب والوثائق، سنة 2014م، ص197

ومن خلال قيام الباحث بتدريس مادة كرة السلة ومتابعة تطورها لاحظ وجود تباين في مستوى الاداء الحركي لمهارات كرة السلة وبشكل خاص مهارة خطوات الدفاع والتوافق الحركي الأمر الذي دفع الباحث الى حل هذه المشكلة والوقوف على افضل الحلول لها من خلال اعداد تمارين مقترحة لتقادي الضعف في مهارة خطوات الدفاع والمستوى المتدني في التوافق الحركي في لعبة كرة السلة.

3-1 اهداف البحث

- 1- اعداد تمارين لتطوير التوافق الحركي وتأثيره على مستوى اداء مهارة خطوات الدفاع لعينة البحث.
- 2- التعرف على تأثير التمارين المقترحة لتطوير التوافق الحركي ومستوى اداء مهارة خطوات الدفاع لعينة البحث.

4-1 فروض البحث

- 1- توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات التوافق الحركي لعينة البحث.
- 2- توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات التحركات الدفاعية لعينة البحث.

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال الزمني: المدة من 2025 /9 /29 الى 2025/12/24.
- 2-5-1 المجال المكاني: الملعب الخارجي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الانبار.
- 3-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية للعام الدراسي 2025-2026.

2- اجراءات البحث

1-2 منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية وباستخدام القياس القبلي والقياس البعدي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته

بلغ الحجم الكلي لمجتمع البحث (192) طالب من المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة الانبار. اشتملت عينة البحث الأساسية على (72) طالباً من طلاب المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الانبار للعام الدراسي 2025-2026 وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وتقسيمهم الى مجموعتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية حيث يشكلون نسبة (37.5%) من المجتمع الكلي للبحث.

3-2 تجانس عينة البحث

حرص الباحث قبل الشروع بالتجربة على الطلاب اجراء التجانس بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية والتي قد تؤثر على سير التجربة ونتائجها حيث تم اجراء التجانس بين المجموعتين في المتغيرات الاساسية (العمر – الطول – الوزن) وهذا ما يوضحه الجدول ادناه .

جدول (1) يبين الدلالات الاحصائية في المتغيرات الاساسية لعينة البحث

القياسات الاساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
العمر	سنة	20.17	17.5	1.50	0.49	1.20-
الطول	سم	167.00	173	5.61	0.50-	0.09
الوزن	كجم	68.03	65.50	2.34	0.23	0.60-

يوضح جدول (1) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري في القياسات الاساسية حيث معامل الالتواء قريبة من الصفر ومعاملات التفلطح تنحصر بين (+- 3) مما يدل على عدم التشتت واعتدالية القيم وتجانس افراد العينة.

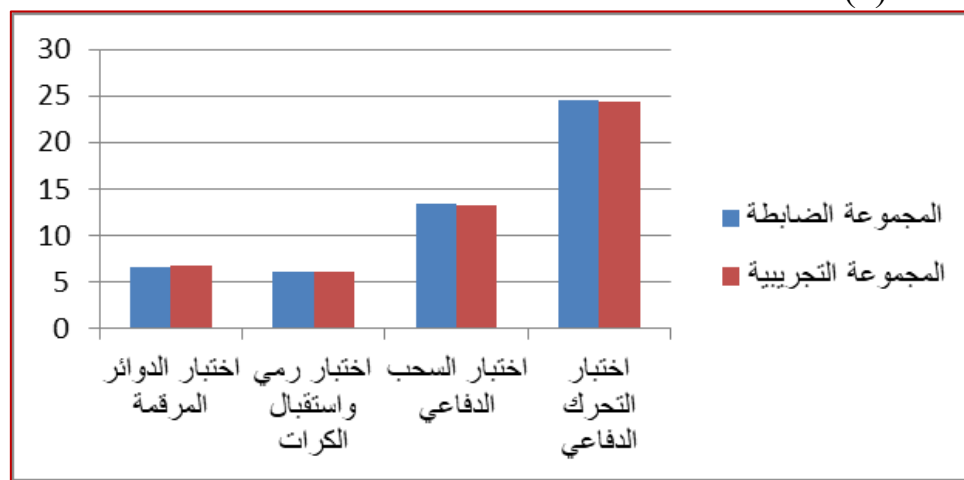
4-2 تكافؤ عينة البحث

حرص الباحث قبل البدء بالتجربة على اجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث والتي قد تؤثر على سير التجربة ونتائجها حيث اجرى الباحث التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض متغيرات التوافق الحركي والمهارات الدفاعية (اختبار الدوائر المرقمة – اختبار رمي واستقبال الكرات – اختبار السحب الدفاعي- اختبار التحرك الدفاعي) وهذا ما يبينه الجدول في جدول (2) .

جدول (2) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ت) المحسوبة في القياس القبلي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة*	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	س	ع	س		
غير دال	0.432	0.771	6.675	0.719	6.621	زمن	اختبار الدوائر المرقمة
غير دال	0.761	0.711	6.141	0.603	6.058	عدد	اختبار رمي واستقبال الكرات
غير دال	0.043	0.933	13.290	0.906	13.346	عدد	اختبار السحب الدفاعي
غير دال	0.528	1.933	24.400	1.840	24.567	زمن	اختبار التحرك الدفاعي

* ت الجدولية عند درجة حرية 72 - 2 = 70 ومستوى دلالة 0.05 = 1.994
 يتضح من جدول رقم (2) أن قيم "ت" المحسوبة تراوحت بين (0.043) و (0.761) وهي قيمة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) مما يدل على تكافؤ عينة الدراسة في متغيرات البحث وكما موضح في الشكل (1).



شكل (1) يبين الأوساط الحسابية للقياس القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث.

5-2 أدوات البحث ووسائل جمع البيانات

- كرات سلة قانونية
- ملعب قانوني لكرة السلة
- شريط قياس متري
- صافرة
- جهاز الطول والوزن
- ساعة إيقاف
- طباشير
- شواخص

6-2 التجربة الرئيسية

طبقت التجربة خلال 10 اسابيع اذ تضمنت على وحدة واحدة في كل اسبوع زمن الواحدة منها (90) وبزمن اجمالي (900) دقيقة وبحسب جدول الدروس الخاص بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الأنبار كما مبين في جدول (3)، وتضمنت على:

- 1- الاحماء : يختص بالتهيئة العامة للجسم ويشمل تمارين الجري المتنوع وزمنه (20) دقيقة.
- 2- الجزء الرئيسي: وفيه يتم تحقيق الهدف من الوحدة ويشمل هذا الجزء تمارين التوافق الحركي وتمرينات المهارات الدفاعية بالكرة وبدون الكرة وزمنه (60) دقيقة.
- 3- الجزء الختامي: يهدف هذا الجزء الى عودة الجسم الى حالته الطبيعية باستخدام العاب ترويحية وزمنه (10) دقائق.

جدول (3) يبين مكونات الوحدة

المجموع الكلي للوحدات 90 دقيقة	الجزء الختامي 10 دقائق	الجزء الرئيسي 60 دقيقة		الاحماء 20 دقيقة		
		تمريبات خاصة بالمهارات الدفاعية	تمريبات توافقية بالكرة	الاحماء الخاص	الاحماء العام	الجري المتنوع حول الملعب
زمن عدد الوحدات الكلي بواقع (15) ساعة	العاب ترويحية			تمريبات توافقية بدون كرة	اطالات خاصة بالأطراف العليا والسفلى	
900 د	10 د	40 د	20 د	10 د	5 د	5 د

7-2 الاختبارات الخاصة بالبحث

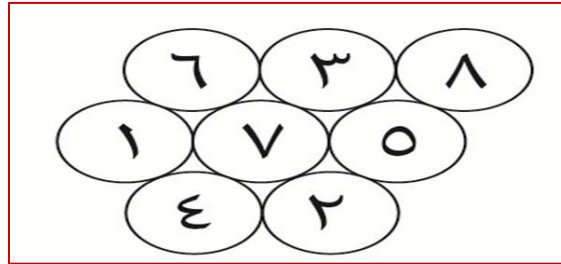
اولا- اختبارات التوافق الحركي

ا- اختبار القفز داخل الدوائر المرقمة (التوافق الكلي للجسم)⁽⁴⁾

الغرض من الاختبار: قياس توافق الرجلين والعين.
 الادوات: ساعة توقيت الكترونية , يتم رسم ثمانية دوائر حيث يكون قطر كل واحدة (60سم) وترقم كما موضح في الشكل .

مواصفات الاداء: يقف كل مختبر داخل دائرة رقم واحد وعند سماع الإشارة للبدئ يقوم بالوثب بكلتا القدمين معا الى الدائرة الثانية ثم الى الدائرة الثالثة وبعدها الى الدائرة الرابعة حتى الدائرة الثامنة بأقصى سرعة , ينظر شكل (2)

التسجيل: يحسب للمختبر الوقت الي قطعه في التنقل بين الدوائر الثمانية .



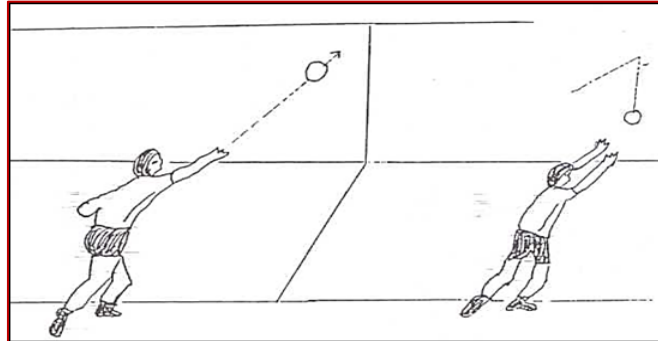
شكل (2) يبين اختبار القفز داخل الدوائر المرقمة

2- اختبار رمي واستقبال الكرات⁽⁵⁾

الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين العين واليد .

الأدوات: كرات تنس – حائط املس – يرسم خط يبعد (5) متر من الحائط .
 مواصفات الأداء: يقف المختبر امام الحائط وخلف الخط المرسوم على الارض, كما موضح في الشكل. يرمي المختبر الكرة خمسة محاولات باليد اليمنى ثم يستقبلها باليد نفسها ومن ثم يرمي خمسة محاولات باليد اليسرى ويستقبلها بنفس اليد ثم يرمي خمسة محاولات اخرى باليد اليسرى ويستقبلها باليد اليسرى ثم يرمي خمسة محاولات اخرى باليد اليسرى ويستقبلها باليد اليمنى, ينظر شكل (3)

التسجيل: تحسب درجة واحدة لكل محاولة ناجحة للمختبر أي ان الدرجة النهائية تكون عشرون درجة.



شكل (3) يبين اختبار رمي واستقبال الكرات

⁴ محمد صبحي حسنين: لقياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، ج1، ط6، القاهرة،

2004م، ص329

⁵ محمد صبحي حسنين : المصدر السابق، ص328

ثانيا - اختبارات المهارات الدفاعية

1- السحب الدفاعي (6)

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على سحب الكرة المرتدة
الادوات المستخدمة: هدف كرة سلة , كرة سلة , ساعة إيقاف , صافرة
وصف الاداء: يقف اللاعب على مسافة (3م) من لوحة التهديف المرسوم عليها خط يوازي الارض يقوم اللاعب برمي الكرة باليدين او باليد الواحدة في اتجاه لوحة التهديف والعودة مرة ثانية الى خط البداية ويكرر المحاولة نفسها لمدة (60ثا) , ينظر شكل (4)

الشروط:

- 1- يحق للمختبر استخدام اليدين او اليد الواحدة في رمي الكرة على اللوحة
 - 2- يسمح للمختبر محاولتين في الاختبار تحسب له افضلها
- التسجيل:** تسجل المحاولات التي تلامس فيها الكرة لوحة التهديف وفوق الخط المرسوم خلال (60ثا)

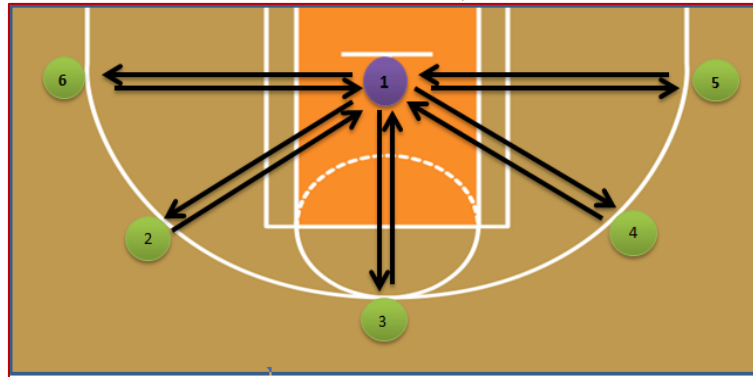


شكل (4) يبين اختبار القدرة على سحب الكرة المرتدة

1- التحركات الدفاعية (7)

الغرض من الاختبار: قياس السرعة للتحرك الدفاعي.
الادوات المستخدمة: ملعب كرة سلة قانوني, شواخص عدد 6, ساعة إيقاف , صافرة , شريط قياس.
وصف الاداء: يتم تحديد علامات من رقم (1 - 6) ويجب ان تكون المسافة متساوية بين العلامة الاولى وبقية العلامات الاخرى وهي 6.25م حيث يتم قياس نقطة الانطلاق (نقطة البداية من النقطة العمودية الواقعة مباشرة من منتصف قطر الحلقة على الارض يقوم المختبر بأخذ الوقفة الدفاعية وعند سماع اشارة البداية يتحرك المختبر من النقطة الاولى الى النقطة الثانية والثالثة والرابعة حيث يكون اتجاه المختبر الى الامام ومن ثم العودة بالسحب الى الخلفي وبعدها يتحرك الى النقطة الخامسة والسادسة وتكون الحركة الدفاعية الجانبية ومن ثم العودة الى النقطة الاولى دون توقف يسمح للمختبر محاولتين, ينظر شكل (5)

التسجيل: يسجل للاعب زمن المحاولتين ويتم احتساب الزمن الاقل.



شكل (5) يبين اختبار السرعة للتحرك الدفاعي

⁶ عبد الامير علوان ؛ عادل ناجي: وضع درجات ومستويات معيارية لبعض المهارات الدفاعية بكرة السلة , بحث منشور مجلة الدراسات وبحوث التربية الرياضية , مجلد 28, 2012م , ص 36.
⁷ فارس سامي: بناء وتقنين بطارية اختبار لقياس بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للشباب , اطروحة دكتوراه غير منشورة , جامعة بغداد كلية التربية الرياضية , 2006م , ص 121 .

8-2 الوسائل الاحصائية

الوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، اختبارات الاحصائي.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-3 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-1-3 عرض النتائج الخاصة بالاختبارات في القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث التجريبية في

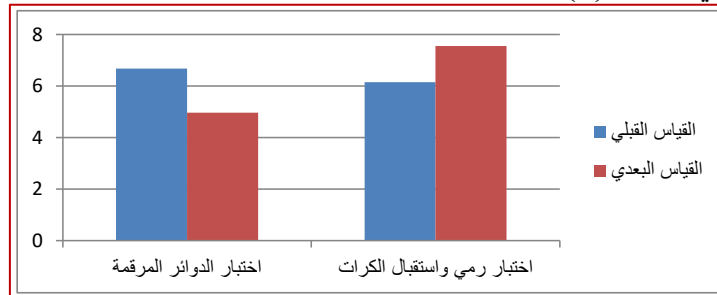
اختبارات التوافق الحركي وتحليلها

الجدول رقم (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية لاختبارات التوافق الحركي للقياس القبلي والقياس البعدي

مستوى الدلالة *	قيمة T	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات الأساسية
		ع	س	ع	س		
دال	8.895	0.848	4.967	0.771	6.675	زمن	اختبار الدوائر المرقمة
دال	5.944	1.213	8.544	0.711	6.141	عدد	اختبار رمي واستقبال الكرات

* ت الجدولية عند درجة حرية 36 = 1 - 35 ومستوى الدلالة 0.05 = 1.691

يتضح من الجدول رقم (3) قيمة ت المحسوبة لمتغيرات البحث (الدوائر المرقمة ، رمي واستقبال الكرات) كانت (8.895 ، 5.944) على التوالي وعند مقارنة هذه القيم بقيمة (ت) الجدولية (1.691) أمام درجة حرية (35) ومستوى دلالة 0.05 وجدت أنها اكبر من القيمة الجدولية ، لذا فالفروق دالة إحصائياً ولصالح الاختبارات البعدية وكما في الشكل (3).



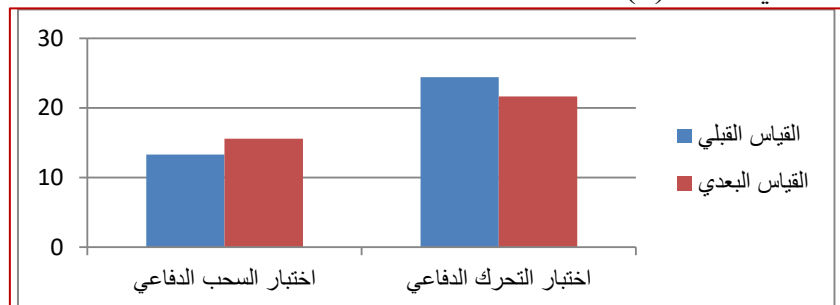
3-1-2 عرض نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في اختبارات المهارات الدفاعية وتحليلها

جدول (5) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية في س القبلي والقياس البعدي

مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات الأساسية
		ع	س	ع	س		
دال	6.224	1.956	15.568	0.933	13.290	عدد	اختبار السحب الدفاعي
دال	5.259	2.459	21.623	1.933	24.400	زمن	اختبار التحرك الدفاعي

* ت الجدولية عند درجة الحرية 36 = 1 - 35 ومستوى الدلالة 0.05 = 1.691

يتضح من الجدول (5) ان قيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات البحث (السحب الدفاعي ، التحرك الدفاعي) كانت (6.224 ، 5.259) على التوالي وعند مقارنة هذه القيم بقيمة (ت) الجدولية (1.691) أمام درجة حرية (35) ومستوى دلالة 0.05 وجدت أنها اكبر من القيمة الجدولية لذا فالفروق دالة إحصائياً ولصالح الاختبارات البعدية وكما في الشكل (4).



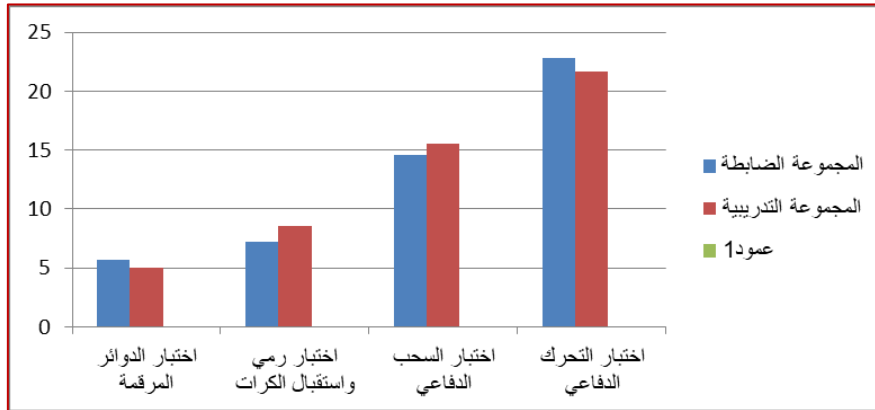
شكل (4) يبين الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث

3-1-3 عرض نتائج الاختبارات في القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في اختبارات التوافق الحركي والمهارات الدفاعية وتحليلها

جدول رقم (6) يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة للمجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي

مستوى الدلالة*	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات الأساسية
		ع	س	ع	س		
دال	5.769	0.848	4.967	0.740	5.717	زمن	اختبار الدوائر المرقمة
غير دال	2.758	1.213	8.544	1.231	7.183	عدد	اختبار رمي واستقبال الكرات
دال	3.557	1.956	15.568	1.463	14.540	عدد	اختبار السحب الدفاعي
دال	3.030	2.459	21.623	2.213	22.817	زمن	اختبار التحرك الدفاعي

* ت الجدولية عند درجة حرية 72 - 2 = 70 ومستوى الدلالة 0.05 = 1.994
 يتضح من الجدول (6) ان قيمة ت المحسوبة لمتغيرات البحث (الدوائر المرقمة ، رمي واستقبال الكرات ، السحب الدفاعي ، التحرك الدفاعي) كانت (5.769 ، 2.758 ، 3.557 ، 3.030) على التوالي وعند مقارنة هذه القيم بقيمة (ت) الجدولية (1.994) أمام درجة حرية (70) ومستوى دلالة 0.05 وجدت أنها اكبر من القيمة الجدولية ، لذا فالفروق دالة إحصائياً ولصالح الاختبارات البعدي وكما في الشكل (5).



شكل (5) يبين الأوساط الحسابية للمجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمتغيرات البحث.

3-2 مناقشة النتائج

من خلال النتائج التي بينتها جداول (4 و5) والتي ظهرت نتائج معنوية لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كما بين الجدول (6) وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث التحسن الحاصل في اختبار الدوائر المرقمة الى الاثر الايجابي للتمرينات التوافقية والدفاعية إذ ادت الى تطوير الكثير من المتغيرات الخاصة بالأداء الحركي ومنها زيادة التوافق بين العين والرجل كما ادت هذه التمرينات الى زيادة التحكم بالجهاز العصبي عند اداء مهارة خطوات الدفاع تنمية الحواس لكونها تؤدي دوراً مهماً في عملية التوافق الحركي ويتفق الباحث مع (عبد الوهاب كامل، 1994) في ان التحكم بالجهاز العصبي يكون عن طريق ممارسة النشاط الرياضي المتمثل بالأداء البصري الحركي حينما يصل الى مرحلة الاتقان. (8) اما بالنسبة لاختبار رمي واستقبال الكرات ويعزو الباحث التحسن الحاصل لأفراد عينة البحث الى اهمية التمرينات التوافقية المستخدمة وما لها من تأثير فعال وطبيعية تنفيذ تلك التمرينات التي ادت تطوير التوافق بين الذراع وحرارة العين حيث تتفق نتيجة البحث مع ما يشير اليه) قاسم حسن، 1991) إذ يؤكد التركيز في تدريب التوافق والترابط الحركي ووضعه في منهج التدريب واستخدام التوافق الحركي لمدة طويلة وبتكرار متواصل سيؤدي الى التعود على اطار المسار الحركي والزمني المثالي. (9) وان التحسن الحاصل لاختبار السحب الدفاعي قد اثر في الاداء المهاري نتيجة تطور في القدرات الحركية التي تخلق حالة من التكيف والتوافق عند تنفيذ المهارات الخاصة بكرة السلة وهذا ما

8 عبد الوهاب كامل: الوظيفة التنشيطية للجهاز العصبي اثناء الاداء البصري الحركي، المؤتمر الثالث لعلم النفس في

مصر، القاهرة، 1994م، ص51

9 قاسم حسن حسين: الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقها في المجال الرياضي، الموصل ، دار الحكمة للطباعة والنشر،

1991م، ص47

اكده (قاسم حسن, 1998) ان عملية التدريب هي تلك العمليات المنظمة التي تكسب الفرد الرياضي معرفة او مهارة او قدرة او اراء لازمة لأداء عمل معين او بلوغ هدف معين فضلا عن تحقيق اهداف تنظيمية والتكيف مع العمل لتحقيق الهدف المطلوب.⁽¹⁰⁾ اما بالنسبة لمهارة التحرك الدفاعي ويعزو الباحث هذا التحسن الحاصل لأفراد عينة البحث الى اهمية التمرينات التوافقية المستخدمة وما لها من تأثير فعال وطبيعة تنفيذ تلك التمرينات التي ادت تطوير في القدرات الحركية التي تخلق حالة من التكيف والتوافق عند تنفيذ المهارات الخاصة بكرة السلة اذ يرى الباحث ان التدريب الرياضي الحديث مبني على اساس الانسجام والتناغم بين الاعداد البدني والاعداد المهاري بصورة واحدة من دون انفصال وهذا يتفق مع ما اشار اليه (شريف طه) بان التدريب الرياضي الحديث يجب ان يتضمن التدريبات المستخدمة للأجهزة العضوية نفسها المستعملة في النشاط الرياضي كذلك الادوات المستخدمة تفضل ان تكون نفسها المستعملة في النشاط المعني.⁽¹¹⁾

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- 1- ان لاستخدام التمرينات المقترحة تأثيرا ايجابيا في تطوير كل من التوافق الحركي والتحركات الدفاعية في لعبة كرة السلة.
- 2- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة من خلال افضلية الفروق بين المجموعتين في القياسات البعدية لمتغيرات البحث كافة ولصالح المجموعة التجريبية.

2-4 التوصيات

- 1- اهتمام المدربين في تطوير التوافق الحركي بالشكل الذي يساعد اللاعبين في تحسين ادائهم المهاري والبدني عند تنفيذ المهارات الدفاعية والهجومية .
- 2- اجراء بحوث مشابهه لتطوير مهارات دفاعية اخرى للاعبين كرة السلة .
- 3- ضرورة اجراء دراسات مشابهه في العاب رياضية اخرى.

المراجع

- محمد عبد الرحيم اسماعيل : الأساسيات مهارية والخططية الهجومية في كرة السلة. ط2, الإسكندرية منشأة المعارف، 2003.
- ابو العلا احمد عبد الفتاح :التدريب الرياضي – الأسس الفسيولوجية – دار الفكر العربي القاهرة، 1997.
- سلوان صالح و اخرون؛ اساسيات لعبة كرة السلة؛ بغداد، دار الكتب والوثائق، سنة 2014.
- محمد صبحي حسانين: لقياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، ج 1، ط6، القاهرة، 2004.
- عبد الامير علوان ؛ عادل ناجي: وضع درجات ومستويات معيارية لبعض المهارات الدفاعية بكرة السلة , بحث منشور , مجلة الدراسات وبحوث التربية الرياضية, مجلد 28, 2012.
- فارس سامي: بناء وتقنين بطارية اختبار لقياس بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للشباب , اطروحة دكتوراه غير منشورة , جامعة بغداد كلية التربية الرياضية , 2006.
- عبد الوهاب كامل: الوظيفة التنشيطية للجهاز العصبي اثناء الاداء البصري الحركي, المؤتمر الثالث لعلم النفس في مصر, القاهرة, 1994.
- قاسم حسن حسين: الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقها في المجال الرياضي, الموصل , دار الحكمة للطباعة والنشر, 1991.
- قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة, عمان , دار الفكر العربي للطباعة, 1998.
- شريف طه : تأثير برنامج مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية للمعاقين بدنيا في كرة اليد , اطروحة دكتوراه , اطروحة دكتوراه , جامعة طنطا , كلية التربية الرياضية , 2000.

¹⁰ قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة, عمان , دار الفكر العربي للطباعة, 1998, ص177
¹¹ شريف طه : تأثير برنامج مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية للمعاقين بدنيا في كرة اليد , اطروحة دكتوراه , جامعة طنطا , كلية التربية الرياضية , 2000, ص118

الملاحق

ملحق (1) نماذج من التمرينات المقترحة

1. مجموعتان (أ، ب) متقابلتان و في المنتصف شاخص يبدأ التمرين بصافرة ثم ينطلق اللاعبان (أ، ب) للدوران المعاكس من خلف الشاخص ثم الانطلاق السريع نحو الهدف يبدأ المدرب برمي الكرة في الهواء والاستحواذ عليها من كلا اللاعبين ثم التهديد وهكذا ويكرر التمرين .
2. مجموعتان (أ، ب) يبدأ التمرين بمناولة من المدرب إلى اللاعب الأول من مجموعة (ب) ثم في الأثناء ينطلق اللاعب الأول من مجموعة (أ) ثم تتم المناولة من اللاعب (ب) إلى اللاعب (أ) ثم الانطلاق بطبقة إلى الهدف ثم التهديد ويكرر التمرين .
3. مجموعتان (أ، ب) يبدأ التمرين بالركض ثم القفز من فوق المتوازي واستلام الكرة المرسله من المدرب وهو في الهواء يتم التهديد بسرعة ويكرر التمرين .
4. مجموعتان (أ، ب) ودائرتان تمثل شكل (□) يبدأ التمرين بالانطلاق السريع من اللاعبين من كلا المجموعتين والكرة مع (أ) عند الالتقاء في المنتصف يبدأ بتسليم الكرة الى (ب) ثم يبدأ بالدوران وعند المنتصف مرة أخرى يتم تسليم الكرة الى (أ). وهكذا لإتمام (3) دورات متتالية.
5. تقسم المجموعة إلى ثلاث مجاميع كل مجموعة (5) لاعبين (4) مهاجمين ومدافع (1) لكل مجموعة يبدأ التمرين بمحاولة المدافع التخلص من المهاجمين والمحافظة على الكرة من القطع والذي يقطع الكرة يدخل مدافع. وهكذا باستمرار إلى نهاية الوقت المحدد للتمرين.
6. مجموعتان (أ، ب) يستلمان كرتان في أن واحد من المدرب والمساعد ثم الاستلام وعمل طبقة سريعة والانطلاق بها إلى الهدف ثم محاولة التهديد من القفز . ويكرر هذا التمرين
7. تمرين المحاورة والدوران النصفي يبدأ التمرين بمجموعتين (أ، ب) والانطلاق السريع على أطراف الملعب النصفي بعمل طبقة ثم الذهاب إلى المجموعة المعاكسة. وهكذا ويكرر التمرين.
8. الجري فوق العلامات وعند إعطاء الإشارة يمين أو يسار التحرك إلى الجاني على السلم الموجود أمام العلامات
9. الجري بين الشواخص وسلم الرشاقة يمين يسار إلى الأمام مع نزول كلتا القدمين في مربع سلم الرشاقة
10. البداية تكون كلتا القدمين بالمربع الاول وخروج قدم اليسار إلى الجانب ثم رفع قدم اليمين إلى المربع الثاني ثم دخول قدم اليسار من الجانب إلى المربع الثاني ثم خروج قدم اليمين إلى الجانب ونقل قدم اليسار إلى المربع الثالث.