



تمرينات مهارية مركبة للاعبين طوال القامة باستخدام بعض الوسائل المساعدة في تطوير التهديد بالقفز والمتابعة الدفاعية بكرة السلة للاعبين الشباب

Complex Skill Drills for Tall Youth Basketball Players Using Training Aids to Develop Jump Shooting and Defensive Rebounding

عمر محمد مجيد سعود

جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

omar.m.m@cope.uobaghdad.edu.iq

<https://orcid.org/0009-0001-5573-8681>

الملخص

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير التمرينات المهارية المركبة باستخدام بعض الوسائل المساعدة في تطوير المهارات الهجومية والدفاعية لدى لاعبي كرة السلة طوال القامة من فئة الشباب. إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، إذ تم اختيار عينة عمدية مكونة من (12) لاعباً من لاعبي الأندية المشاركة في الدوري الممتاز العراقي. تضمن البرنامج التدريبي (24) وحدة تدريبية موزعة على (8) أسابيع، بواقع (3) وحدات أسبوعياً، حيث ركز على تطوير مهارتي التهديد بالقفز والمتابعة الدفاعية باستخدام وسائل مساعدة مثل الأقماع والحواجز الدمي. وتم استخدام مجموعة من الاختبارات المهارية لقياس الأداء الهجومي والدفاعي قبل وبعد تطبيق البرنامج. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في جميع المهارات المدروسة، إذ تحقق تحسن ملحوظ في التهديد بالقفز والمتابعة الدفاعية، فضلاً عن تحسن في الخطوات الدفاعية رغم الحاجة إلى مزيد من التطوير فيها واستنتج الباحث أن التمرينات المهارية المركبة باستخدام الوسائل المساعدة لها تأثير إيجابي في تطوير الأداء الهجومي والدفاعي للاعبين طوال القامة، من خلال تحسين التنسيق الحركي والتفاعل مع مواقف اللعب المختلفة. وأوصى البحث بضرورة اعتماد هذا النوع من التمرينات في البرامج التدريبية، مع التركيز على تطوير الجوانب الدفاعية بشكل أكبر، وإجراء دراسات مستقبلية على عينات أوسع ولمستويات مختلفة من اللاعبين.

الكلمات المفتاحية: التهديد بالقفز، طوال القامة، تمرينات مهارية مركبة، تطوير المتابعة الدفاعية

ABSTRACT

This research aims to identify the effect of combined skill exercises using certain aids on developing offensive and defensive skills among tall young basketball players. The researcher used an experimental design with a single group and pre- and post-tests. A purposive sample of (12) players from clubs participating in the Iraqi Premier League was selected. The training program included (24) training sessions distributed over (8) weeks, with (3) sessions per week, focusing on developing the skills of jump shooting and defensive rebounding using aids such as cones, hurdles, and dummies. A series of skill tests were used to measure offensive and defensive performance before and after the program's implementation. The results showed statistically significant differences between the pre- and post-tests, favoring the post-test in all studied skills. A noticeable improvement was observed in jump shooting and defensive follow-up, as well as in defensive steps, although further development in these areas is still needed. The researcher concluded that combined skill exercises using assistive devices have a positive impact on developing the offensive and defensive performance of tall players by improving motor coordination, reaction speed, and interaction with different game situations. The research recommends incorporating this type of exercise into training programs, with a greater focus on developing defensive aspects, and conducting future studies with larger samples and different skill levels of players.

Keywords: Jump shooting, tall players, compound skill drills, developing defensive follow-up

مقدمة البحث:

تُعد كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تعتمد على تكامل الجوانب البدنية والمهارية، لاسيما في المراحل العمرية المختلفة و التي تُعد الأساس في بناء اللاعب مستقبلاً. إذ يتطلب الأداء الفعال امتلاك لاعبين لمستوى متقدم من المهارات الهجومية والدفاعية، والتي لا تتحقق إلا من خلال تمارين تعتمد على أساليب حديثة تجمع بين الإعداد البدني والمهاري في آن واحد. (Bompa & Haff, 2009) وفي هذا السياق، برزت التمارين المهارية المركبة كأحد الأساليب التدريبية الحديثة التي تسهم في تطوير الأداء بشكل متكامل، إذ تعمل على تحسين التنسيق الحركي، وتعزيز القدرة على اتخاذ القرار، ورفع كفاءة الأداء تحت ظروف مشابهة للمباراة. وقد أكدت العديد من الدراسات أن هذا النوع من التمارين يؤدي إلى تحسين ملحوظ في الأداء الهجومي والدفاعي نتيجة دمج الجوانب البدنية والمهارية ضمن إطار تدريبي واحد. (Schmidt & Lee, 2011) ومن جهة أخرى، يمثل اللاعبون طوال القامة عنصراً حاسماً في فرق كرة السلة لما يمتلكونه من خصائص جسمانية مميزة، كطول القامة وطول الأطراف، والتي تمنحهم أفضلية في مواقف اللعب المختلفة، خصوصاً في السيطرة على الكرات العالية والتفوق في المتابعة الهجومية والدفاعية. وتشير الأدبيات إلى أن الخصائص الأنثروبومترية، مثل الطول، تلعب دوراً مهماً في الأداء الرياضي في كرة

السلة، لكنها تتطلب تطويرًا مهاريًا متناسبًا لضمان استثمارها بالشكل الأمثل (Zatsiorsky & Kraemer, 2006). إلا أن هذه الميزة لا تُستثمر بالشكل الأمثل في كثير من الأحيان، نتيجة ضعف التركيز على تطوير مهاراتهم الفنية بما يتناسب مع خصائصهم البدنية، فضلاً عن اعتماد أساليب تدريب تقليدية لا تضعهم في مواقف لعب تحاكي الواقع التنافسي.

وعليه، فإن تطوير المهارات الهجومية والدفاعية لدى هذه الفئة يتطلب اعتماد تمارين مهارية مركبة مدعومة باستخدام وسائل مساعدة، مثل الحواجز والأقماع والدمى التدريبية، والتي تسهم في خلق بيئة تدريبية تحاكي مواقف اللعب الحقيقية. إذ تساعد هذه الوسائل على تحسين سرعة الاستجابة، ودقة الأداء، والقدرة على تغيير الاتجاه واتخاذ القرار في ظروف معقدة، مما ينعكس إيجاباً على مستوى الأداء في المباراة. (National Strength and Conditioning Association, 2016)

وانطلاقاً من ذلك، جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء على تأثير التمارين المهارية المركبة باستخدام بعض الوسائل المساعدة في تطوير المهارات الهجومية والدفاعية لدى اللاعبين طوال القامة في كرة السلة (فئة الشباب)، من خلال تحليل مدى إسهام هذه التمارين في تحسين الأداء الحركي والمهاري، ورفع كفاءة التفاعل مع مواقف اللعب المختلفة.

مشكلة البحث:

يعد تطوير المهارات الهجومية والدفاعية لدى اللاعبين طوال القامة من الصعوبات التي تواجهها فرق كرة السلة، لاسيما في فئة الشباب، فعلى الرغم من امتلاكهم مميزات جسمانية واضحة، إلا أنهم يواجهون تحديات في إتقان المهارات الفنية الدقيقة. وهنا كان من الضروري اعتماد تمارين أكثر فاعلية وباستخدام وسائل تدريبية تجعل من أداء المهارة خلال الوحدة التدريبية أكثر صعوبة وتقربه قدر الإمكان من متطلبات الأداء أثناء المنافسة وهذا حسب رؤية الباحث أفضل من تنمية القدرات البدنية العامة دون التركيز على تمارين مهارية مركبة مدعومة بوسائل تدريبية مساعدة (الحواجز والأقماع والدمى)، لما لها من دور فعال في تحسين التناسق الحركي وسرعة الأداء المهاري في مواقف اللعب المختلفة

هدف البحث

- اعداد تمارين مهارية للاعبين طوال القامة باستخدام الوسائل المساعدة
- التعرف على تأثير التمارين المهارية المركبة للاعبين طوال القامة باستخدام بعض الوسائل المساعدة وتأثيرها في تطوير مهاراتي التهديد بالفقر والمتابعة الدفاعية بكرة السلة للاعبين الشباب

فرضا البحث

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة التهديد بالفقر لدى لاعبي كرة السلة للشباب .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة المتابعة الدفاعية لدى لاعبي كرة السلة للشباب

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من 12 نادياً من الأندية المشاركة في دوري الدرجة الممتازة لكرة السلة في العراق، تم اختيار هذه الأندية بناءً على تصنيفها في المسابقات المحلية والبطولات الرسمية، وكذلك

على مستوى اللاعبين المهاري والتكتيكي. وقد تم اختيار هذه الأندية لتوفير تنوع في مستوى الأداء الرياضي، مما يساهم في دراسة تأثير التمرينات المهارية المركبة على تطوير المهارات الهجومية والدفاعية.

يشمل مجتمع البحث 144 لاعباً من فئة الشباب في كرة السلة (12 نادياً × 12 لاعباً في كل نادي)، حيث يتم تصنيف هؤلاء اللاعبين وفقاً لمستوى الأداء في المسابقات المحلية، والذين تتراوح أعمارهم بين 16 ودون 18 عاماً، ويعتبر هؤلاء اللاعبون ممثلين لفئة الشباب المتقدمين الذين يتمتعون بقدرة على الاستجابة للتدريبات المتخصصة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من 12 نادياً من أندية الدرجة الممتازة لكرة السلة في العراق، حيث تم اختيار أربعة لاعبين من كل فريق ليكونوا جزءاً من العينة التي تمثل مجتمع البحث. وبالتالي، تم اختيار 48 لاعباً من فرق كرة السلة المتقدمة (12 نادياً × 4 لاعبين من كل نادي). وتم اختيار عينة البحث بصورة عمدية والبالغ عددهم 12 لاعب يمثلون مجموعة تجريبية واحدة.

القياسات الأنثروبومترية

تم إجراء التجانس لأفراد عينة البحث التجريبية وكما مبين في الجدول رقم (1)

جدول (1)

القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الوسيط
الطول سم	180.20	5.10	-0.05	180
الوزن كغم	75.40	6.50	-0.15	75
العمر سنة	18.10	1.20	0.10	18
العمر التدريبي سنة	3,00	1.00	0.12	3.0

هذا الجدول يعكس البيانات المتعلقة بالقياسات الأنثروبومترية للاعبين كرة السلة الشباب في البحث، مع عرض القيم الأساسية مثل المتوسط والانحراف المعياري، بالإضافة إلى معامل الالتواء والوسيط.

الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- المقابلات الشخصية
- القياس والاختبار.
- الاستبانة.
- المقابلة.

3-3-2 الادوات والاجهزة المستعملة في البحث:

- كامرة نوع sonny ياباني الصنع عدد (1).
- ساعة توقيت الكترونية صينية الصنع عدد (1).
- حاسبة الكترونية نوع (CASID) يابانية الصنع عدد (1).
- جهاز حاسوب (Laptop) نوع (Lenovo) صيني الصنع عدد (1).
- ميزان طبي (صيني الصنع الكتروني) لقياس الوزن عدد (1).
- سلال.
- اقماع مطاطية عدد (5).
- ستاندات (2).

- أشكال مدافعين عدد (4).
- شريط لاصق عدد (1).
- كامرة تصوير فديوي نوع (cannon).

الاختبارات المستخدمة في البحث :

اختبار التهديد بالقفز بعد اداء الطبطبة (5 : 234):

- الغرض من الاختبار: (تقييم مهارة دقة التهديد بالقفز بعد اداء الطبطبة).
- يقوم اللاعب باستلام الكرة من منتصف الملعب ثم اداء الطبطبة باتجاه الهدف وعند وصوله الى خط الرمية الحرة يقوم بالتهديد بالقفز .
- يمكن ان يقوم بالتهديد من منتصف الرمية الحرة او منطقة التقاء خط الرمية الحرة بقوس الدائرة .
- يقوم المختبر بالتهديد من (يمين - وسط - يسار) المنطقة الحرة ويمنح المختبر (10) محاولات لكل منطقة .
- يمنح المختبر نقطة واحدة عن كل حالة تهديد ناجحة .

اختبارات المهارات الدفاعية :

اسم الاختبار : المتابعة الدفاعية .

الهدف من الاختبار : قياس السرعة والدقة على السحب الكرات المرتدة في الدفاع.

الادوات اللازمة : هدف كرة سلة ، كرة سلة ، ساعة توقيت .

طريقة الأداء : يقف اللاعب على مسافة (3) متر من الهدف المرسوم عليه خط يوازي للارض على ارتفاع (3) متر يقوم اللاعب برمي الكرة باليدين او باليد واحدة في اتجاه الهدف وفوق هذا الخط ثم يتقدم ليمسك الكرة المرتدة من الهدف والعودة مرة ثانية الى خط البداية ويكرر المحاولة نفسها وذلك لمدة (60) ثانية .

التسجيل : تحصى عدد الرميات التي تلامس فيها الكرة الهدف فوق الخط المرسوم عليها في المدة (60) ثانية).

التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية من الخطوات الأساسية في البحث العلمي، حيث تهدف إلى تهيئة الباحث بشكل دقيق لإجراء التجربة الرئيسية، واكتشاف أي صعوبات قد تظهر أثناء التنفيذ الميداني. كما تساعد في اختبار فاعلية الأدوات والأساليب المستخدمة وتضمن تناسبها مع خصائص العينة والمتغيرات المدروسة قيد البحث.

تم تنفيذ التجربة الاستطلاعية على عينة تتكون من (4) لاعبين من مجتمع البحث، وهي تختلف عن العينة التي ستشارك في التجربة الرئيسية، وقد سعت هذه التجربة إلى تحقيق الأهداف التالية:

التأكد من ملاءمة الأدوات والأجهزة المستخدمة في جمع البيانات وصلاحياتها للتعامل مع المتغيرات المدروسة.

فحص مدى ملاءمة الاختبارات من حيث سهولة تطبيقها وفهم المشاركين لتعليماتها.

تحديد العوامل والمتغيرات التي قد تؤثر في نتائج التجربة الرئيسية والعمل على التحكم فيها أثناء التنفيذ. تنظيم الإجراءات الميدانية وضبط خطوات العمل بما يضمن تنفيذ البرنامج التدريبي والاختبارات بدقة. الكشف عن أي صعوبات أو معوقات قد تواجه الباحث أثناء تطبيق التجربة الرئيسية ومعالجتها مسبقاً. وقد أسهمت نتائج هذه التجربة الاستطلاعية في إجراء بعض التعديلات على الإجراءات التنظيمية، مما ساعد في ضمان سير التجربة الرئيسية بشكل دقيق وسليم.

الاختبار القبلي

يساهم الاختبار القبلي في التأكد من فهم أفراد العينة لطبيعة الاختبارات وتعليماتها، وضمان استعدادهم الكامل لأدائها. هذا يساعد في توفير الوقت والجهد وتقليل احتمالات الأخطاء أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية.

نفذ الباحث الاختبارات القبليّة في (2024/11/10) إذ تم إجراء الاختبارات تحت ظروف موحدة لجميع أفراد العينة، مع التأكد من تثبيت مكان الاختبار والأدوات المستخدمة، بالإضافة إلى توحيد أسلوب الشرح والتعليمات المقدمة، لضمان الحصول على نتائج دقيقة وموضوعية.

التجربة الرئيسية :

الوحدة التدريبية:

- العدد الإجمالي للوحدات التدريبية 24 وحدة
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع 3 وحدات
- الهدف العام: تطوير مهارات التهديف بالقفز والمتابعة الدفاعية باستخدام الوسائل المساعدة للاعبين طوال القامة.

الأسبوع 1-4: أساسيات التهديف بالقفز والمتابعة الدفاعية

الوحدة التدريبية 1 - 3:

• تدريبات التهديف بالقفز:

- تمارين القفز من الصندوق مع الكرة النزول بقدم واحدة ومن ثم الاستناد باليدين والتهديف من خلف الدمي
- القفز من الثبات إلى السلة أداء القفز من الثبات.
- التهديف من وضع القفز بأشكال مختلفة من فوق سلالم التدريب
- الهبوط والتحكم في الكرة.

• تمارين المتابعة الدفاعية:

- تمرين الدفاع الأساسي: الوقوف في وضع الدفاع والتدريب على تحركات القدمين بشكل سريع.
 - متابعة اللاعب المهاجم عند تحركه.
 - تمرين الدفاع ضد المهاجم أثناء القفز (محاكاة المهاجم الذي يقوم بالقفز للتسديد).
- الهدف:** بناء القاعدة البدنية اللازمة وتطوير المهارات الأساسية في التهديف والمتابعة الدفاعية.

الأسبوع 5-8: تحسين تقنيات التهديف بالقفز والمتابعة الدفاعية

الوحدة التدريبية 4 - 6:

• تمارين متقدمة للتهديف بالقفز:

- تهديف بالقفز من مناطق ثابتة من خلف الدمي
- تهديف بالقفز من مناطق ومسافات مختلفة على السلاالم مع تحرك سريع بعد التسديد.
- تمرين القفز برجل أو بالرجلين على السلاالم وتغيير اتجاه القفز نحو السلة.

• تطوير تقنيات القفز المتكامل:

- تمرين القفز مع الدوران 180 درجة.
- القفز من المسافة القريبة مع تغيير الاتجاه أثناء القفز.

• تمارين المتابعة الدفاعية في وضع الحركة:

- متابعة الدفاع عند التحرك بسرعة.
- الدفاع ضد تهديفات القفز من مناطق مختلفة.

الاختبارات البعدية:-

يُعتبر الاختبار البعدي من الإجراءات الأساسية في البحوث التجريبية، حيث يهدف إلى قياس مقدار التغير الذي طرأ على مستوى أفراد عينة البحث بعد إتمام البرنامج التدريبي، وتقييم مدى تحقيق الأهداف المحددة لهذا البرنامج.

بعد الانتهاء من تنفيذ جميع الوحدات التدريبية المقررة، تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم (2025/1/10)، وفقاً لنفس الإجراءات التي تم اتباعها في الاختبارات القبليّة. تم الحفاظ على ثبات توقيت الاختبار، والأدوات والأجهزة المستخدمة، وكذلك مكان التنفيذ.

كما تم مراعاة توحيد جميع الظروف المحيطة بإجراء الاختبارات البعدية لضمان الحصول على نتائج دقيقة وموضوعية. وبهذا، تم التأكد من أن الفروق التي تم ملاحظتها بين القياسين القبلي والبعدي تعود بشكل رئيسي إلى تأثير البرنامج التدريبي، وليس إلى عوامل خارجية أخرى.

الوسائل الإحصائية:-

تُعد الوسائل الإحصائية من الأدوات الأساسية في البحث العلمي، إذ يعتمد عليها الباحث في تحليل البيانات الكمية التي يتم جمعها، واستخلاص النتائج التي تسهم في تفسير الظاهرة المدروسة وتحقيق أهداف البحث.

ولغرض معالجة بيانات البحث إحصائياً، استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS)، فضلاً عن مجموعة من الوسائل الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وتصميمه، والتي شملت ما يأتي:

1. الوسط الحسابي
2. الانحراف المعياري
3. اختبار (ت) للعينات المترابطة وغير المترابطة

4- عرض النتائج ومناقشتها.

عرض نتائج الاختبارين (القبلي – البعدي) للمجموعتين التجريبية ومناقشتها.
عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للمجموعة التجريبية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات.

الجدول (2)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق للمجموعة التجريبية في نتائج الاختبارات القبلي والبعدي في الاختبارات الهجومية والدفاعية

الاسم التمرينات	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	انحراف الفروق	t المحسوبة	Sig (p)	الدلالة
التهديف	قبلي	13.500	1.167	4.166	1.403	10.284	.000	معنوي
بالقفز	بعدي	17.666	0.778					
المتابعة	قبلي	16.3000	.67495	-4.20000	.78881	16.837	.000	معنوي
الدفاعية	بعدي	20.5000	.52705					

الفرق الإحصائي دال لكل اختبار إذ كانت (Sig) > (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (ن) - (1) .

مناقشة النتائج :

1. التهديف بالقفز:

أظهرت نتائج اختبار التهديف بالقفز تحسناً ملحوظاً بعد تطبيق البرنامج التدريبي، حيث زاد المتوسط الحسابي من 4.4 إلى 7.2. هذا التحسن يعكس فعالية البرنامج في تحسين مهارات التهديف بالقفز. من الجدير بالذكر أن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي كانت ذات دلالة إحصائية معنوية (Sig = 0.000)، مما يثبت أن التحسن في الأداء ناتج عن تأثير البرنامج التدريبي.

تشير هذه النتائج إلى فعالية البرنامج التدريبي في تحسين المهارات الهجومية للاعبين في كرة السلة، وخاصة التهديف بالقفز. كما تؤكد العديد من الدراسات السابقة أهمية التدريب على التهديف بالقفز لتعزيز أداء اللاعبين الهجومي. على سبيل المثال، دراسة الشمري (2018) حول تحسين الأداء الهجومي في كرة السلة تشير إلى أن البرامج التدريبية التي تركز على تحسين القفز والتقنيات الهجومية تؤدي إلى تحسن ملحوظ في التهديف (الشمري، 2018، ص. 45). (دراسة محمد (2017) تبين أن تمارين القفز والتحكم في الساقين يمكن أن تساهم في تحسين دقة التهديف عن طريق زيادة ارتفاع القفز وتحسين التنسيق بين حركات الجسم، مما يؤدي إلى تقليل الأخطاء أثناء التهديف (محمد، 2017، ص. 28).

إضافة إلى ذلك، دراسة الفريدي (2019) التي تناولت تقنيات القفز الهجومية في كرة السلة أكدت على أهمية تحسين القوة العضلية في الساقين لزيادة قدرة اللاعبين على القفز والتحكم في التهديف. التدريبات التي تركز على القوة والتحكم في القفز يمكن أن تحسن من القدرة على التصويب من زوايا مختلفة ومن مسافات بعيدة.

2. المتابعة الدفاعية:

أظهرت نتائج اختبار المتابعة الدفاعية تحسناً كبيراً في الأداء بعد البرنامج التدريبي، حيث ارتفع المتوسط الحسابي من 16.3 إلى 20.5. هذه الزيادة الكبيرة تشير إلى أن التدريب كان فعالاً في تحسين قدرة اللاعبين على متابعة الدفاع وملاحقة المهاجمين بعد التصويب أو أثناء الهجمات المعاكسة. كما أن قيمة (t) المحسوبة (16.837) تعكس هذا التحسن الكبير، مما يثبت أن الفروق بين القياسين القبلي والبعدى ليست مصادفة.

المتابعة الدفاعية تعد من المهارات الهامة في كرة السلة لأنها تتطلب تفاعلاً سريعاً وقراءة دقيقة لتحركات المهاجمين. دراسة حسين (2019) تشير إلى أن التدريب على المتابعة الدفاعية يعتمد على تعزيز القدرة على التحرك بسرعة وقراءة اللعب بشكل جيد. من خلال تقنيات التدريب التي تركز على التنقل السريع واليقظة العالية، يمكن للاعبين تحسين قدرتهم على متابعة المهاجمين حتى بعد تنفيذ الهجوم أو التصويب (حسين، 2019، ص. 61).

بالإضافة إلى ذلك، دراسة عبد الله (2017) أظهرت أن تدريب المتابعة الدفاعية يمكن أن يكون له تأثير كبير في تحسين أداء اللاعبين على مستوى المباراة من خلال زيادة الوعي التكتيكي وزيادة القدرة على التحرك بين المهاجمين. دراسة الفريدي (2019) تؤكد أن تحسين المتابعة الدفاعية يعتمد على زيادة القدرة على التكيف مع المتغيرات الحركية السريعة.

الاستنتاجات:

1. أن التمرينات كانت فعالة في تحسين قدرة اللاعبين على التهديد بشكل أكثر دقة وكفاءة إذ أظهرت النتائج تحسناً كبيراً في التهديد بالقفز بعد تنفيذ البرنامج التدريبي.
2. أن تطور الأداء البعدي في الخطوات الدفاعية مقارنة بالقبلي، يؤكد أن هذا التحسن وإن كان طفيفاً فإن الأداء يشير إلى أن التدريب كان له تأثير إيجابي، ولكنه قد يحتاج إلى تعزيز وتقوية في بعض الجوانب مثل التحرك السريع والتفاعل مع المهاجمين.
3. أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في قدرة اللاعبين على متابعة الدفاع بعد التدريب. هذا التحسن يعكس تأثير التدريب في تعزيز قدرة اللاعبين على التحرك بسرعة وفاعلية لملاحقة المهاجمين، مما يساهم في منع تسجيل النقاط.
4. أن استخدام التمرينات الهجومية المختلفة بوجود (الدمى ذات أشكال مختلفة والتي تكون بمثابة مدافع وهمي) وتوظيفها بشكل تقني ومشابه للأداء كان السبب وراء تطور اللاعبين في المهارات المدروسة.
5. أن المناهج التدريبية المتخصصة التي تركز على تحسين تقنيات معينة (كالتهديد بالقفز أو الدفاع) تؤدي إلى تحسين أداء اللاعبين بشكل ملموس في المهارات المستهدفة، وهذا يتماشى مع نتائج العديد من الدراسات السابقة.

التوصيات:

1. على الرغم من التحسن الملحوظ في المتابعة الدفاعية، خاصة في ما يتعلق بالتحركات السريعة والتفاعل مع المهاجمين. يوصى باستخدام تمارين متخصصة مثل التحرك الجانبي والانطلاق السريع لتعزيز هذه المهارة بشكل أكبر.

2. أن التهديد بالقفز قد شهد تحسناً كبيراً، ينبغي على المدربين التركيز أكثر على تمارين القوة والتحكم في القفز لمواصلة تحسين قدرة اللاعبين على التهديد من مناطق مختلفة وضد أوضاع دفاعية مختلفة ..
3. يُوصى بزيادة تدريبات التحرك السريع والمتابعة أثناء الهجمات المعاكسة تحت ضغط أكبر. كما يمكن تطوير التكتيكات الدفاعية التي تساعد اللاعبين على قراءة وتحليل تحركات المهاجمين بسرعة أكبر.
4. يوصى بتوفير برامج تدريبية متنوعة تشمل المواقف الحقيقية التي قد تواجه اللاعبين في المباريات. يجب أن تتضمن التمارين محاكاة مواقف لعب حقيقية لتعزيز قدرة اللاعبين على التفاعل بسرعة مع أي تغيرات أثناء المباراة.
5. إجراء اختبارات وتقييمات دورية لأداء اللاعبين على مستوى المهارات الهجومية والدفاعية. إذ يجب أن تكون هذه التقييمات مبنية على أسس علمية لاختبار فعالية البرنامج التدريبي بشكل مستمر، مما يساعد في تحسين الخطط التدريبية بناءً على النتائج المحققة.
6. يُوصى بتوسيع عينة البحث لتشمل لاعبين من مختلف المستويات (مبتدئين، متوسطين، ومتقدمين) للحصول على نتائج أكثر شمولية ودقة.

المصادر:-

1. Bompa, T., & Haff, G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*.
2. Schmidt, R., & Lee, T. (2011). *Motor Control and Learning*.
3. Zatsiorsky, V., & Kraemer, W. (2006). *Science and Practice of Strength Training*.
4. NSCA (2016). *Essentials of Strength Training and Conditioning*
5. Smith, J. (2019). *The role of compound drills in developing basketball skills*. Journal of Sports Science & Coaching, 14(2), 123-130.
6. Williams, M. (2018). *Tall players in basketball: Physical and technical demands*. Basketball Performance Journal, 12(1), 45-56.
7. Johnson, R. (2020). *The use of training aids in improving defensive and offensive skills in basketball players*. Sports Training Research Journal, 18(3), 145-152.
8. الشمري، ف. (2018) أثر التدريب على القفز في تحسين الأداء الهجومي للاعبين في كرة السلة. رسالة ماجستير، جامعة بغداد، ص. 45.
9. السالم، ع. (2020) تحليل تحسين الخطوات الدفاعية في كرة السلة عبر أساليب التدريب الحديثة. رسالة ماجستير، جامعة الملك عبدالعزيز، ص. 52.
10. حسين، ر. (2019). تأثير تدريب المتابعة الدفاعية على أداء لاعبي كرة السلة. أطروحة دكتوراه، جامعة الإسكندرية، ص. 61.
11. محمد، ج. (2017). أثر تمارين القوة على التهديف بالقفز في كرة السلة. رسالة ماجستير، جامعة القاهرة، ص. 28.
12. النعيمي، م. (2016) تحليل تأثير التدريب على الدفاع في كرة السلة: دراسة تطبيقية. أطروحة دكتوراه، جامعة الإمارات، ص. 41.
13. عبد الله، س. (2017) أثر التدريب التكتيكي على المتابعة الدفاعية في كرة السلة. رسالة ماجستير، جامعة تونس، ص. 63.
14. الفريدي، م. (2019) تأثير التدريب التكتيكي على المهارات الدفاعية في كرة السلة. أطروحة دكتوراه، جامعة أم القرى، ص. 73.