

أثر تمارين توافقية مهارية في تطوير دقة المتابعة الدفاعية والهجومية بكرة السلة للاعبين الشباب

م.م علي حاكم عبد الواحد

م. اسعد خضير عبد الرحمن

ali.hakim@s.uokerbala.edu.iq

الملخص

هدفت الدراسة إلى معرفة اثر التمارين التوافقية المهارية في تطوير دقة المتابعة الدفاعية والهجومية بكرة السلة للاعبين الشباب وافترض الباحثان وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية في تطوير دقة المتابعة الدفاعية والهجومية بكرة السلة للاعبين الشباب ولصالح المجموعة التجريبية ، واستعمل الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية والتي تمثلت بلاعبي نادي الحي الرياضي الشباب وتم التأكد من تجانس أفراد العينة وتكافؤ المجموعتين، وتم إجراء الاختبار القبلي لمتغيرات البحث، أما التجربة الرئيسة قام الباحثان بإعداد تمارين توافقية مهارية لتطبيقها على افراد عينة البحث وكانت مدة المنهج (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع مقسمة على أيام(الاحد، الثلاثاء، الخميس)، ثم أجرى الباحثان الاختبارات البعدية لمعرفة نسب التطور في دقة الاداء وباستعمال الوسائل الاحصائية المناسبة تم استخراج النتائج وعرضها في جداول وتحليلها ومناقشتها طبقاً لأهداف البحث وفروضه، ومن خلال النتائج استنتج ان للتمارين التوافقية المهارية أثر ايجابي في تطوير دقة المتابعة الدفاعية والهجومية لعينة البحث بكرة السلة للاعبين الشباب.

Effect of Skill-Based Coordination Exercises on Improving the Accuracy of Defensive

and Offensive Rebounding in Youth Basketball Players

By

Assist. Lect. Ali Hakim Abdul Wahid

Lecturer. Asaad Khudhair Abdulrahman

ali.hakim@s.uokerbala.edu.iq

Abstract

This study aimed to investigate the effect of **skill-based coordination exercises** on improving the accuracy of defensive and offensive rebounding among youth basketball players. The researchers hypothesized that statistically significant differences would exist between the experimental and control groups in the post-tests, favoring the experimental group in the development of defensive and offensive rebounding accuracy.

The researchers employed the experimental method using a pre-test-post-test design with two equivalent groups (experimental and control). The research sample was randomly selected from youth players of Al-Hayy Sports Club. The homogeneity of the sample and the equivalence of the two groups were established before conducting the pre-tests for the research variables.

The main experiment involved implementing a program of skill-based coordination exercises specifically designed by the researchers. The training program lasted **eight weeks**, with **three training sessions per week**, conducted on **Sunday, Tuesday, and Thursday**. Upon completion of the program, post-tests were administered to assess the degree of improvement in defensive and offensive rebounding accuracy. The collected data were analyzed using appropriate statistical procedures, and the results were presented, analyzed, and discussed in accordance with the research objectives and hypotheses.

The findings demonstrated that the proposed skill-based coordination exercises had a significant positive effect on improving the accuracy of both defensive and offensive rebounding among youth basketball players. The researchers concluded that integrating coordination exercises with technical skill training is an effective approach for enhancing rebounding performance in youth basketball.

Keywords: Skill-Based Coordination Exercises, Defensive Rebounding, Offensive Rebounding, Accuracy, Basketball, Youth Players.

1-التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ان خطوات نجاح أي نشاط رياضي في أي مجتمع يجب ان يتبع الاسلوب المناسب والصحيح الذي يهدف أساساً الى الارتقاء بهذا النشاط ويسبح الامتداد الفعلي لممارسيها وصولاً الى اعلى المستويات من خلال الاساليب التدريبية والطرائق العلمية المستعملة في جميع متطلبات ذلك النشاط بما في ذلك الاستعمال المناسب للصفات البدنية والحركية والنفسية والاجتماعية ولعبة كرة السلة من الالعب التي يهتم بها الكثير من محبي الرياضة ومتعابيحها وهي لعبة تتميز بالأداء السريع والدقيق بحالتي الدفاع والهجوم وفقاً لمواقف اللعب المختلفة بناءً على ذلك تزداد أهمية كفاءة الجهاز العصبي في استقبال المعلومات وسرعة العمليات في اداء الاستجابات المناسبة للواجبات الحركية والمهارية المطلوبة اضافة الى ذلك فانها تحتاج الى حركات تكنيكية مختلفة وسريعة تتطلب من اللاعب الانتقال من المهارات الهجومية الى المهارات الدفاعية بتوافق وانسيابية ودقة حركية فائقة لارتباطها ارتباطاً وثيقاً بعضها مع البعض وبهذا يتطلب اعداداً بدنياً وحركياً عالي المستوى وهذا ما أكدته كثير من العلماء على أهمية التوافق العصبي العضلي في الاستحواذ على الكرات المرتدة الدفاعية والهجومية والذي يبرز أهمية مكون الدقة في متابعة الكرات من السلة مما يتطلب المرونة لانجاز المهارات الى اقصى مدى لها وتمكن أهمية البحث في امكانية استعمال تمارين توافقية مهارية في تطوير دقة المتابعة الدفاعية والهجومية بكرة السلة وانعكاسها الايجابي على اداء المهارات اللاحقة لتحقيق الهدف المطلوب باسرع وقت ممكن هذا ما دفع الباحث الى دراسة أثر تمارين توافقية مهارية ومعرفة مدى تأثيرها في تحقيق الاهداف قيد الدراسة.

1-2 مشكلة البحث:

كرة السلة من الألعاب الرياضية التي لها خصائص مختلفة تميزها عن باقي الألعاب الرياضية الأخرى لما تعود به من فوائد كثيرة لممارسيها من النواحي البدنية والحركية والنفسية والاجتماعية اذ ان الوصول الى المستوى العالي يحتاج الى التركيز على قدرات بدنية معينة وجوانب مهارية اضافة الى العوامل الأخرى الخاصة بالناحية الفنية والخططية حتى نتمكن من الوقوف على أهميتها والعمل على تطويرها بما يكفل لنا الوصول الى مستوى الاداء الامثل والافضل لهذه المهارة لان اللاعب سوف يقوم بعملية الانتقال من الواجبات الدفاعية إلى الهجومية وبالعكس فضلاً عن احتوائها على مهارات أساسية فنية عديدة وهي

الحركات الهادفة والمتغيرة التي يحتاج اللاعب إلى أدائها في أسرع وقت وبأقل مجهود ممكن بالإضافة إلى كونها الدعامية القوية التي تبنى عليها اللعبة وإن وصول اللاعب أو الفريق إلى النجاح والامتياز يتوقف على إتقان ودقة أدائها ومن خلال اطلاع الباحث على الكثير من البحوث والدراسات في لعبة كرة السلة والمتابع لمباريات بعض الاندية الرياضية بدءاً وضحاً وجود ضعف في دقة المتابعة الدفاعية والهجومية بكرة السلة ويرجع الباحث سبب ذلك إلى أن أساليب تدريب فرق كرة السلة تفتقر إلى استعمال برامج تدريبية تتضمن جوانب توافقية ومهارية خلال اعداد الفرق الرياضية كونها احد العوامل المهمة التي تؤثر في دقة مهارة المتابعة الدفاعية والهجومية بكرة السلة الامر الذي دفع الباحث الى استعمال تمرينات توافقية مهارية والتعرف على اثرها في تطوير دقة مهارة المتابعة الدفاعية والهجومية بكرة السلة.

1-3 اهداف البحث :

- 1- اعداد تمرينات توافقية مهارية لتطوير دقة المتابعة الدفاعية والهجومية بكرة السلة للاعبين الشباب.
- 2- التعرف على اثر التمرينات التوافقية المهارية في تطوير دقة المتابعة الدفاعية والهجومية بكرة السلة للاعبين الشباب.

1-4 فرضيات البحث:

- 1- للمتمرينات التوافقية المهارية اثر ذا دلالة إحصائية في تطوير دقة المتابعة الدفاعية والهجومية بكرة السلة للاعبين الشباب.
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح مجموعة الاختبارات البعدية.
- 3- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية في تطوير دقة المتابعة الدفاعية والهجومية بكرة السلة للاعبين الشباب ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي الحي الرياضي بكرة السلة الشباب.
- 1-5-2 المجال الزمني : 15 / 11/ 2025 لغاية 10 / 2 / 2026 .
- 1-5-3 المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة/ منتدى شباب الحي.

1-6 تحديد المصطلحات:

1-6-1 التمرينات التوافقية: هي " الحركات الفعالة التي تعتمد على العمل المنظم والمنسق بين الجهاز العصبي العضلي فأذا ما كان التنسيق جيد بين عمل الجهازين العصبي والعضلي تصبح الحركة منسجمة وهذا ما يعبر عنه بـ (التوافق العصبي العضلي) وعندها يشعر الفرد بالقدرة على الأداء بشكل جيد (أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ 1997، ص25).

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

استعمل الباحثان المنهج التجريبي ذا المجموعتان المتكافئتان (التجريبية والضابطة) ذاتا الاختبارات القبلية والبعدية لملائمة وطبيعة مشكلة البحث وكما مبين في جدول (1).

جدول (1)

يبين التصميم التجريبي للبحث

ت	الاختبارات والمنهج المعد المجموعة	الاختبارات القبلية	التمرينات	الاختبارات البعدية
1	التجريبية	- المتابعة الدفاعية - المتابعة الهجومية	التمرينات التوافقية المهارية المعدة من قبل الباحث في تطوير دقة المتابعة الدفاعية والهجومية بكرة السلة.	- المتابعة الدفاعية - المتابعة الهجومية
2	الضابطة	- المتابعة الدفاعية - المتابعة الهجومية	منهج المدرب الاعتيادي	- المتابعة الدفاعية - المتابعة الهجومية

3-2 مجتمع وعينة البحث:

تحدد مجتمع البحث باللاعبين الشباب لأندية محافظة واسط والبالغ عددهم (4) اندية بواقع (54) لاعباً المشاركين في الموسم (2024-2025) ضمن أندية محافظة واسط بكرة السلة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية التي تمثلت بلاعبي نادي الحي الرياضي الشباب لتنفيذ التجربة الخاصة بموضوع الدراسة واشتملت العينة على (12) لاعباً، قام الباحث

بتقسيم العينة عشوائياً بطريقة القرعة على مجموعتين ضابطة (6) لاعبين و تجريبية (6) لاعبين، وبلغت النسبة المئوية للعينة بالنسبة لمجتمع البحث (22.22 %).

3-2-1 تجانس عينة البحث:

قام الباحثان بالتأكد من تجانس عينة البحث في المتغيرات (الطول وكتلة الجسم والعمر الزمني والعمر التدريبي) اذ استعمل الوسائل الاحصائية الملائمة وكما مبين في جدول (2).

الجدول (2)

يبين تجانس العينة في متغيرات (الطول وكتلة الجسم والعمر الزمني والعمر التدريبي)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
0.290	0.042	1.805	1.809	متر	الطول
0.415	5.102	68.850	68.766	كغم	كتلة الجسم
0.388	0.996	17	17.583	سنة	العمر الزمني
0.373	1.206	5	5	سنة	العمر التدريبي

حيث يتضح من الجدول اعلاه ان معامل الالتواء قد بلغ اقل من (1_{+}) مما يؤكد تجانس عينة البحث في المتغيرات السابقة.

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة بالبحث:

3-3-1 وسائل جمع البيانات:

- الملاحظة.
- المقابلات الشخصية. ينظر ملحق () .
- الاستبانة.
- الاختبار والقياس.
- المراجع والمصادر العربية والأجنبية.

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

- كرات سلة قانونية عدد (4).
- شريط قياس جلدي (20م).
- هدف سلة.
- ساعة توقيت الكترونية صينية الصنع عدد (2).
- ميزان طبي الكتروني صيني الصنع.
- كاميرا تصويرية يدوية نوع (Sony) يابانية الصنع.
- كاميرا تصوير بسرعة (240) صورة / الثانية (Sony) يابانية الصنع.
- اقراص ليزرية CD .
- جهاز حاسوب لابتوب نوع (hp) صيني الصنع.
- صافرة نوع (Fox) عدد (2).
- شواخص بلاستيك (مخروطي) بارتفاع (30) سم عدد (2) .
- شريط لاصق لون (برتقالي).

3-4 الاختبارات المستعملة في البحث:

بعد ان قام الباحثان بتحديد المهارة المدروسة في البحث صار من الواجب اختيار الاختبارات المناسبة لتلك المهارة وعليه قام الباحثان بمسح شامل لاهم المصادر العلمية الخاصة بكرة السلة لغرض اختيار الاختبارات الخاصة بهذه الدراسة وتم اختيار (اختبار المتابعة الدفاعية و اختبار متابعة الكرة المرتدة و التصويب (بالهجوم)) علماً ان هذا الاختبارات المستعمل في البحث مقننة وقد ثبت صدقها وثباتها وموضوعيتها وقد استعملت في البيئة العراقية من قبل باحثين فضلاً عن كونها مخصص لمن هم بهذا المستوى.

3-4-1 اختبار المتابعة الدفاعية: (علي كمال حسين؛ 2012، ص85).

- **هدف الاختبار:** قياس سرعة اداء المتابعة الدفاعية.
- **الأدوات:** شريط لاصق ، شريط قياس جلدي (20م) شاخص عدد (2) ساعة توقيت الكترونية ، صافرة ، كرة واحدة ، أوراق وأقلام للتسجيل .
- **وصف الاختبار :**

من النقطة أسفل السلة وعلى بعد (2م) وضع شريط لاصق بطول (3م) يوازي خط القاعدة أذ يكون منتصفه يقابل النقطة أسفل السلة ، ومن ثم وضع شريطين لاصقتين بصورة متقاطعة على الشريط الذي يبتعد مسافة (2م) بطول (25 سم) من الجهتين من منتصفه.

طريقة اداء الاختبار:

يقف اللاعب المدافع على جهة اليمين ومعه الكرة وعند سماع إشارة البدء عبر الصافرة يقوم اللاعب برمي الكرة بالوضعية التي تناسبه باتجاه اللوحة ومن ثم يأخذ خطوة للأمام باتجاه اللوحة لغرض أداء المتابعة الدفاعية والرجوع لعبور الشريط الذي يبتعد مسافة (2 م) ومن ثم أداء حركة اللاعب المدافع يسارا لعبور المسافة (50 سم) للقيام بالعمل نفسه من جهة اليسار والرجوع لعبور الشريط الذي يبتعد مسافة (2 م) وأداء حركة اللاعب المدافع يمينا لعبور المسافة (50 سم) وكما مبين بالشكل (1).

- شروط الاختبار:

- تنفيذ خطوات الاختبار بسرعة .
- مسك الكرة بعد ارتدادها من اللوحة بالقفز .
- انثناء الركبتين عند أداء حركة اللاعب المدافع ومسك الكرة بالذراعين أمام الصدر .
- مس الكرة للوحة من الجهتين وبواقع عشر محاولات.

- طريقة التسجيل:

يسجل للاعب الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار للمحاولات العشرة والعودة الى نقطة البدء من جهة اليمين باعتماد صافرة البدء والنهاية.



شكل (١)

يوضح اختبار المتابعة الدفاعية

3-4-2 اختبار متابعة الكرة المرتدة والتصويب (بالهجوم): (ريسان خريبط مجيد؛ 2003، ص 269)

- الهدف من الاختبار: تقييم متابعة الكرة والتصويب.
- الأجهزة والادوات المستعملة: كرة سلة ، هدف كرة سلة .
- طريقة أداء الاختبار: يقوم المختبر برمي الكرة على لوحة الهدف، ثم القفز لمتابعة الكرة وإعادة التصويب للهدف، من الجهتين، كما في الشكل (2).

- شروط الاختبار:

1- يمنح المختبر (10) محاولات.

2- لا يجوز توجيه الكرة إلى الهدف إلا من حالة القفز.

3- يجوز استعمال اليد الواحدة أو اليدين في متابعة الكرة والتصويب.

- التسجيل:

1- يحسب عدد الأهداف التي يسجلها المختبر ويمنح نقطة عن كل هدف.

2- أعلى نقاط يجمعها المختبر هي (10) نقاط.



شكل (2)

يوضح اختبار متابعة الكرة المرتدة والتصويب (بالهجوم)

3-5 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية من الخطوات المهمة في تنفيذ البحوث العلمية، إذ يحصل الباحثان من خلالها على معلومات كثيرة وملاحظات تخص تنفيذ إجراءات بحثهما وتعرف التجربة الاستطلاعية بأنها " تجربة مصغرة من التجربة الرئيسية الغرض منها اما الكشف عن بعض الحقائق العلمية أو تجريب العمل لكشف المعوقات والسلبيات التي تواجه تطبيق التجربة الرئيسية أو لغرض تدريب بعض الكوادر المساعدة على العمل " (حيدر عبد الرزاق كاظم؛ 2015، ص128)، وعليه فقد تم إجراؤها على عينة قوامها من (4) لاعبين كرة سلة من نادي الحي الرياضي للشباب بتاريخ 25 / 11 / 2025 الموافق يوم (الثلاثاء) في الساعة (3 مساءً) من قبل الباحثان وكادر العمل المساعد إذ تم تطبيق الاختبارات قيد الدراسة، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية.

- 1- التعرف على الوقت المستغرق لأداء الاختبارات المعني بالبحث.
- 2- التعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحثان وتجاوزها ووضع الحلول المناسبة لها.
- 3- التعرف على مدى تفهم عينة البحث للاختبارات وصحة أدائهم.
- 4- تدريب كادر العمل المساعد على اجراء الاختبارات وتسجيل النتائج.

3-6 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في القاعة الرياضية المغلقة في منتدى الحي في محافظة واسط، يوم (الثلاثاء) الموافق (2 / 12 / 2025) في الساعة (3) مساءً، إذ تم تطبيق (اختبار المتابعة الدفاعية و اختبار متابعة الكرة المرتدة والتصويب (بالهجوم)) وتصوير الاداء بواسطة الكاميرة وعمد الباحثان على تثبيت الظروف جميعها المتعلقة بالبحث من حيث الزمان والمكان والادوات المستعملة وكادر العمل المساعد وطريقة تنفيذ الاختبارات لضمان توافرها في الاختبارات البعيدة. وقد اخذ الباحثان بنظر الاعتبار في اثناء اجراء الاختبارات ما يأتي.

- شرح الاختبارات وتوضيح طريقة ادائها للعينة.
- الاحماء الجيد للعينة قبل بدء الاختبارات.
- تطبيق مفردات الاختبارات من قبل فريق العمل المساعد.

3-6-1 تكافؤ مجموعتي البحث :

تم إجراء تكافؤ مجموعتي البحث لمتغيرات البحث التابعة والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3)

يبين تكافؤ افراد عينة البحث

المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى الثقة	دلالة الفروق
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]			
المتابعة الدفاعية	ثانيه	42.068	1.713	42.685	0.857	0.887	0.449	غير معنوي
المتابعة الهجومية	عدد	6.166	2.316	6.5	1.048	0.213	0.755	غير معنوي

يتضح من الجدول (3) ان مستوى الدلالة لقيمة (t.test) اكبر من (0.05) عند درجة حرية (10) وهذا يعني أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين.

3-7 التجربة الرئيسة:

بعد ان قام الباحثان بالانتهاء من الاختبارات القبليه للمجموعتين (التجريبية والضابطة) بدأ بتنفيذ مفردات القسم الرئيسي الذي تم اعداده من قبلهما واستعماله مع المجموعة التجريبية البالغ عددها (6) لاعبين ولأجل تحقيق اهدافه وضع الباحثان مجموعة من التمرينات التي تهدف الى تدريب وتطوير مهارتي المتابعة الدفاعية والمتابعة الهجومية بكرة السلة وقد طبق الباحثان هذه التمرينات على العينة في فترة (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع، وبالإطلاع على ما موجود في المصادر العربية والاجنبية وشبكة الانترنت والسادة الخبراء اهل الاختصاص في التدريب الرياضي وكرة السلة واعدت التمرينات وفقا لما يأتي:

1- مراعاة مبدأ التنوع في اداء التمرينات خلال الوحدة التدريبية .

2- مراعاة مبدأ تكرار اداء التمرينات .

3- استعمال مبدأ التمرج في اعطاء الجرعات التدريبية.

بدأ العمل بالتجربة الرئيسية على عينة البحث في يوم (الخميس) الموافق 4 / 12 / 2025 وانتهت يوم (الثلاثاء) الموافق 27 / 1 / 2026 على افراد العينة وتحدد عمل الباحثان في جزء من القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية البالغ زمنه (60) دقيقة وعلى الجزء الخاص بالجانب المهاري فقط من فترة الاعداد الخاص وشملت على عدة محاور كما يأتي.

- الهدف من التمرينات المعدة: تطوير دقة مهارة المتابعة الدفاعية والهجومية بكرة السلة للاعبين الشباب.
 - الزمن المستغرق لتنفيذ التمرينات المعدة: الكلي (853) دقيقة بواقع (30-40) دقيقة للجرعة التدريبية الواحدة مع (اوقات الراحة).
 - عدد الوحدات التدريبية: بلغت (24) وحدة تدريبية بواقع ثلاث ايام في الاسبوع (الاحد - الثلاثاء - الخميس) مساءً.
 - الشدة المستعملة للتمرينات المعدة: تتراوح بين (80% - 100%) و اعتمد الباحثان في تحديد الشدة على زمن الاداء لكل تمرين وعدد مرات الاداء خلال (10) ثانية لبعض التمارين واستخراج الشدة منها .
 - طريقة التدريب المستعملة : الفترتي مرتفع الشدة والتكراري .
 - التكرارات المستعملة للتمرينات المعدة: تتراوح بين (2-5) تكرار للتمرين الواحد.
 - مجموعات الاداء: تتراوح بين (2-4) مجموعة للتمرين الواحد.
 - زمن اداء التمرين الواحد: يتراوح بين (2-10) ثانية .
 - فترات الراحة: تتراوح بين (15-50) ثانية بين التكرارات (ايجابية) اما فترات الراحة بين المجاميع فكانت (2-3) دقيقة.
 - الية التموج التدريبي للأسابيع : كانت (3:1) .
- اما المجموعة الضابطة استعملت المنهج الاعتيادي المعد من قبل المدرب.

3-8 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة يوم (الخميس) الموافق 29 / 1 / 2026 الساعة (3) مساءً من قبل الباحثان إذ تم تطبيق (اختبار المتابعة الدفاعية و اختبار متابعة الكرة المرتدة والتصويب (بالهجوم)) وإتباع الطريقة نفسها التي كانت متبعة في الاختبارات القبلية مراعيًا في ذلك الظروف المكانية والزمانية ووسائل الاختبار والأدوات نفسها وكادر العمل المساعد نفسه الذي أجرى الاختبارات القبلية.

3-9 الوسائل الاحصائية :

استعمل الباحثان الحقيبة الاحصائية (SPSS) لاستخراج الوسائل الاحصائية التالية وهي:

1- الوسط الحسابي.

2- الوسيط.

3- قانون النسبة المئوية.

4- الانحراف المعياري.

5- معامل الالتواء.

6- قانون t للعينات المستقلة والمرتبطة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها ومن ثم مناقشتها لتحقيق اهداف البحث والتحقق من فرضياته.

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تطوير دقة المتابعة الدفاعية والهجومية بكرة السلة للاعبين الشباب.

4-1-2 عرض وتحليل فرق الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الثقة للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في تطوير دقة المتابعة الدفاعية والهجومية بكرة السلة للاعبين الشباب.

جدول(4)

يبين فرق الاوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ونتيجة الفروق لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في تطوير دقة المتابعة الدفاعية والهجومية بكرة السلة للاعبين الشباب.

المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الثقة	دلالة الفروق
		ع±	س-	ع±	س-			
دقة المتابعة الدفاعية	ثانية	1.713	42.068	1.279	39.403	5.168	0.004	معنوي
دقة المتابعة الهجومية	عدد	2.316	6.166	0.752	8.833	3.322	0.021	معنوي

• t الجدولية = (2,306) عند درجة الحرية = 8 ومستوى دلالة (0,05).

يتبين من الجدول (4) ما يأتي:

دقة المتابعة الدفاعية:

تبين نتائج الجدول (4) اختلافات وتباينات في قيم الأوساط الحسابية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمتابعة الدفاعية بكرة السلة للمجموعة التجريبية فضلاً عن وجود اختلافات وتباينات أيضاً في قيم الانحرافات المعيارية لهذه الاختبارات ولأجل التعرف على معنوية الفروق لجأ الباحثان إلى استعمال اختبار (t.test) للعينات المتناظرة ومن خلال نتائجه تبين أن قيمة (t) المحسوبة بلغت (5,168) عند مستوى دلالة (0,004) ودرجة حرية (5) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة.

• دقة المتابعة الهجومية:

تبين نتائج الجدول (4) اختلافات وتباينات في قيم الأوساط الحسابية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمتابعة الهجومية بكرة السلة للمجموعة التجريبية فضلاً عن وجود اختلافات وتباينات أيضاً في قيم الانحرافات المعيارية لهذه الاختبارات، ولأجل التعرف على معنوية الفروق لجأ الباحثان إلى استعمال اختبار (t.test) للعينات المتناظرة ومن خلال نتائجه تبين أن قيمة (t) المحسوبة بلغت (3,322) عند مستوى دلالة (0,021) وعند درجة حرية (5) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح البعديّة.

4-1-3 عرض وتحليل فرق الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الثقة للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في تطوير دقة المتابعة الدفاعية والهجومية بكرة السلة للاعبين الشباب.

جدول (5)

يبين فرق الاوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ونتيجة الفروق لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في تطوير دقة المتابعة الدفاعية والهجومية بكرة السلة للاعبين الشباب.

المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الثقة	دلالة الفروق
		ع±	س-	ع±	س-			
دقة المتابعة الدفاعية	ثانية	42.685	0.857	42.221	1.056	1.895	0.117	غير معنوي
دقة المتابعة الهجومية	عدد	6.5	1.048	6.833	1.169	1.581	0.175	غير معنوي

• t الجدولية = (2,306) عند درجة الحرية = 8 ومستوى دلالة (0,05).

يتبين من الجدول (5) ما يأتي:

• دقة المتابعة الدفاعية:

تبين نتائج الجدول (5) عدم وجود اختلافات وتباينات في قيم الأوساط الحسابية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمتابعة الدفاعية بكرة السلة للمجموعة الضابطة، ولأجل التعرف على الفروق لجأ الباحثان إلى استعمال اختبار (T.test) للعينات المتناظرة، ومن خلال نتائجه تبين أن قيمة (t) المحسوبة بلغت (1,895) عند مستوى دلالة (0,117) ودرجة حرية (5) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية، وكما هو موضح في الشكل البياني (12).

• دقة المتابعة الهجومية:

تبين نتائج الجدول (5) عدم وجود اختلافات وتباينات في قيم الأوساط الحسابية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمتابعة الهجومية بكرة السلة للمجموعة الضابطة، ولأجل التعرف على الفروق لجأ الباحثان إلى استعمال اختبار (t.test) للعينات المتناظرة، ومن خلال نتائجه تبين أن قيمة (t) المحسوبة بلغت (1,581) عند مستوى دلالة (0,175) ودرجة حرية (5) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية.

2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تطوير دقة المتابعة الدفاعية والهجومية بكرة السلة للاعبين الشباب:

جدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونتيجة الفروق بين مجموعتي البحث

التجريبية والضابطة للاختبارات البعدية في تطوير دقة المتابعة الدفاعية والهجومية بكرة السلة للاعبين الشباب

نوع الدلالة	مستوى الثقة	قيمة t المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
			ع±	س-	ع±	س-		
معنوي	0.002	4.127	1.056	42.221	1.279	39.403	ثانية	دقة المتابعة الدفاعية
معنوي	0.006	3.523	1.169	6.833	0.752	8.833	عدد	دقة المتابعة الهجومية

* t الجدولية = (2,228) عند درجة الحرية = 10، مستوى الدلالة (0,05).

يتبين من الجدول (6):

• المتابعة الدفاعية:

بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (39.403) بانحراف معياري مقداره (1.279)، في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (42.221) بانحراف معياري مقداره (1.056)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (4.127)، في حين كان مستوى الخطأ (0.002)، مما يدل على معنوية الفروق بين مجموعتي البحث عند مستوى الثقة (0,05) وأمام درجة حرية (10) ولصالح المجموعة التجريبية .

• المتابعة الهجومية:

بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (8.833) بانحراف معياري مقداره (0.752)، في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (6.833) بانحراف معياري مقداره (1.169)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (3.523)، في حين كان مستوى الخطأ (0.006)، مما يدل على معنوية الفروق بين مجموعتي البحث عند مستوى الثقة (0,05) وأمام درجة حرية (10) ولصالح المجموعة التجريبية.

4-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تطوير دقة المتابعة الدفاعية والهجومية لكرة السلة للاعبين الشباب:

يتبين من الجدول (6) ان هناك فروقاً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثان ذلك الى اثر التمرينات التوافقية المهارية التي أعدها والتي اسهمت في تطوير دقة المتابعة الدفاعية والهجومية للاعبين الشباب لكرة السلة اذ تم اعداد هذه التمرينات بطريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتكراري لكل وحدة تدريبية وفق مدة التطبيق التجريبية وبشكل منظم وبشدد تدريبية مقننة تتسم بالتنوع والتغيير مما أدى الى رغبة اللاعبين في أداء هذه التمرينات بشكل جيد خاصة وان تمرينات القفز محببة وتثير النشاط والحيوية والتشويق وابتعدت الملل عنهم ويتفق هذا مع ما ذكره (يعرب خيون؛2002، ص33) حول فرضية العلاقة بين مستوى الاثارة ومستوى الاداء " فكلما زادت الاثارة زاد مستوى الاداء لدرجة معينة " وان للتكرار والتأكيد على اداء التمرينات التوافقية المهارية واعطاء فترات استشفاء كافية بينها كان لها فاعلية مهمة ومردود ايجابي في هذا التطور وأصبح اللاعب يتمتع بأداء مثالي من خلال تكيف العضلات العاملة في اداء مهارة المتابعة الدفاعية والهجومية وذلك لوصول الایعازات العصبية المناسبة عند متابعة الكرة وامتلاكه القدرة على الاحساس بمجريات الحركة وهذا ما اكده (حازم احمد السيد؛2016، ص46) في أن " التمرينات لا يتوقف تأثيرها على الجانب البدني فقط بل يتعدى تأثيرها الى الجانب المهاري والعقلي والنفسي فهي ليست تمرينات بدنية تهتم بالبدن دون غيره من مجالات بناء الفرد إنما تهدف إلى تنمية وتطوير الفرد من كل جوانبه البدنية والمهارية والنفسية بشكل متكامل ومتزن" وكذلك ما يؤكد

(امر الله احمد البساطي؛ 1998، ص84) بان " التدريب سلسلة من التكرارات وبين كل تكرار وآخر ومجموعة وأخرى فواصل زمنية للراحة " ومن خلال انتظام المجموعة التدريبية بالتدريبات بتطبيقها التمرينات التوافقية المهارية في الوحدات التدريبية وكان لهما اسهام كبير في تطور دقة المتابعة للمجموعة التدريبية على حساب المجموعة الضابطة اذ تضمنت هذه التمرينات العديد من الانشطة الحركية المنسجمة التي تعتمد على الادراك البصري والاحساس والتوقع الحركي واتخاذ القرار والتوقيت المناسب وسرعة الاستجابة والتوافق الحركي وكلها أنشطة تساعد على كيفية تعامل الفرد مع أجزاء جسمه وكيفية تحديد الفرد لذاته بالنسبة للمكان والزمان في اتخاذ القرار المناسب والدقيق في الاستحواذ على الكرة من خلال المتابعة الدفاعية والهجومية بكرة السلة وهذا ما اكده (حامد الفقي؛ 2007، ص32) " اهمية المزاجية بين كل من المعلومات الادراكية والمعلومات الحركية في السلوك الحركي وضرورة حدوث هذه المزاجية " وهذا ما اسهمت به التمارين التوافقية المهارية في تنمية نظاما مرجعياً داخلياً تمكن وتضع اجزاء الجسم لتأديته المهارة المطلوبة باقتصادية عالية في الوقت والجهد " يتأسس النظام المرجعي الداخلي على عدد من القدرات الادراكية _ الحركية تتمثل في التوافقات القوامية والجانبية والاتجاهية وصور الجسم والتعميم الحركي وإدراك الشكل وتمييز الفراغ وأدراك الزمن " (احمد عمر سليمان؛ 2008، ص33) وأهمية تمارين التوافق الحركي تبرز عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استعمال أكثر من عضو من أعضاء الجسم بوقت واحد خاصة إذا كانت الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه بنفس الوقت لان التوافق هو " قدرة الفرد على ادماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسيابية وحسن الأداء " (علي سلوم جواد؛ 2004، ص25) كما أن لتمرينات التوافق الحركي بكرة السلة ساهمة في تطوير اداء حركات الأرجل ومتابعة الكرة الدفاعية والهجومية لكون أن التوافق يتطلب من لاعبي كرة السلة أن يتميزوا بالتوافق الكلي للجسم بين الذراع المتابعة للكرة والرجلين بشكل سليم ويتناسق جيد يأتي عن طريق التعلم الصحيح والتدريب الجيد المستمر من خلال استعمال أعضاء الجسم بشكل يخدم المهارة المطلوبة، ويعزو الباحثان هذا الفرق الذي حصل في تطور اداء المتابعة الدفاعية والهجومية بكرة السلة للمجموعة الضابطة إلى التمرينات التي استعملها المدرب خلال الوحدات التدريبية التي خضعت له هذه المجموعة وهذا ما يدل على أن التمرينات كانت مناسبة لرفع مستوى أدائهم وإن المدرب بذل جهداً كبيراً في تدريب اللاعبين مهارة المتابعة الدفاعية والهجومية بكرة السلة وذلك لأن التمرينات ترفع من مستوى الاداء مهارياً لدى اللاعب الممارس وهذا ما أكده (سعيد غني نوري؛ 2018، ص173) أن لكل " حركة برنامج حركي خاص بها ويتم اكتساب ذلك من خلال التمرين على هذه الحركات أو المهارات " وبذلك تحقق أهداف البحث وتؤكد وفروضه.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

من خلال النتائج التي حصل عليها الباحثان استنتج ما يأتي:

- 1- ان للتمرينات التوافقية المهارية أثر ايجابي في تطوير دقة المتابعة الدفاعية والهجومية لعينة البحث بكرة السلة للاعبين الشباب.
- 2- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح مجموعة البحث التجريبية.
- 3- تفوق مجموعة البحث التجريبية على حساب المجموعة الضابطة في نتائج الاختبارات البعدية في دقة المتابعة الدفاعية والهجومية بكرة السلة للاعبين الشباب.

2-5 التوصيات:

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثان بالآتي:

- 1- استعمال التمرينات التوافقية المهارية قيد الدراسة في تطوير دقة المتابعة الدفاعية والهجومية بكرة السلة في منهاج التعلم والتدريب للأندية الرياضية المماثلة والمدارس التخصصية لكرة السلة الموجودة في العراق .
- 2- استعمال هذه التمرينات لبقية اللاعبين الرياضية لما له من أثر في تطوير دقة المهارات الرياضية.
- 3- استعمال هذه التمرينات وتمارين اخرى حديثة على عينات مختلفة ولكلا الجنسين واجراء الدراسات عليها.

المصادر العربية:

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط : (القاهرة، دار الفكر العربي 1997).
- 2- امر الله احمد البساطي؛ اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته : (الاسكندرية، منشأة المعارف، 1998).
- 3- احمد عمر سليمان؛ القدرات الحركية – الحركية النظرية والقياس، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2008).
- 4- حازم احمد السيد؛ أسس ومبادئ التمرينات: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2016).
- 5- حامد الفقي؛ التأخر الدراسي تشخيصه وعلاجه ط2: (القاهرة، عالم الكتب، 2007).
- 6- حيدر عبد الرزاق كاظم ؛ اساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ط1: (بغداد، دار الكتب والوثائق، 2015).

- 7- ريسان خريبط مجيد؛ كرة السلة، ط1: (عمان، دار الثقافة للنشر و التوزيع، 2003).
- 8- سعيد غني نوري؛ نظريات السلوك بين التعلم الحركي واستراتيجيات التعلم النشط، ط1: (العراق، ميسان، سفينة النجاة، 2018).
- 9- علي سلوم جواد؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي: (جامعة القادسية، مطبعة الطيف، 2004).
- 10- علي كمال حسين، تصميم اختبارات لقياس بعض المهارات الدفاعية لناشئي فرق اندية بغداد لكرة السلة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية ، 2012.
- 11- يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق: (العراق، بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، 2002).