

تأثير تمارين خاصة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية في أداء مهارة المساعدة والتغطية الدفاعية بكرة السلة للاعبين الشباب

م.م. ميثم سعدي علي
كلية التمريض / جامعة بغداد / وحدة الرياضة الجامعية
2013م

الخلاصة

اشتمل هذا البحث على خمسة أبواب وعلى النحو الآتي :
تم التطرق في الباب الأول إلى التطور الحاصل في مجال علم التدريب الرياضي من خلال استخدام الوسائل والأساليب التي تسهم في تطوير اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية ، إذ تكمن أهمية البحث في استخدام تأثير تمارين خاصة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية في أداء مهارة المساعدة والتغطية الدفاعية بكرة السلة .
ما مشكلة البحث فذكر فيه الباحث بأن مكون سرعة الاستجابة الحركية تحتاج الى تطوير من ناحية التمارين أي إنها لم تعط بالشكل المتخصص في المهارات الدفاعية وخاصة مهارة المساعدة والتغطية الدفاعية لمعظم اللاعبين.
أما الباب الثاني فقد تناول الباحث في هذا الباب بعض الموضوعات المتعلقة بموضوع بحثه إذ تم التطرق إلى مفهوم ماهية سرعة الاستجابة الحركية كذلك أهميتها بكرة السلة .
أما الباب الثالث فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من لاعبي نادي النفط الرياضي إذ بلغ عددهم (6) لاعبين تمثلت بمجموعة تجريبية واحدة .
أما الباب الرابع فقد تم عرض النتائج ومناقشتها عن طريق استخدام عدد من الوسائل الإحصائية .
أما الباب الخامس فقد تم استنتاج بعض الاستنتاجات التي لها علاقة بالبحث وأوصى الباحث ببعض التوصيات التي لها العلاقة بتطوير تدريب كرة السلة

الباب الأول

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تتميز لعبة كرة السلة بالمواقف والحالات الكثيرة والمتغيرة إذ يتم الانتقال من الحالات الهجومية إلى الحالات الدفاعية وبالعكس وبسرعة عالية مما يتطلب إعدادا مكتمل الجوانب من حيث الجوانب (البدنية والحركية والمهارية) تمكن اللاعب من السيطرة على مهاراته الهجومية والدفاعية في الملعب والتصرف فيها بالشكل الأمثل، إذ أن طبيعة الأداء في لعبة الكرة السلة يتميز بالإيقاع السريع الأمر الذي يفرض على اللاعب التكيف والاستعداد لتلك المواقف والتي تتناسب مع المتغيرات التي تشهدها المباريات لاسيما الحاسمة منها والمقاربة في النتائج.

و تعتبر سرعة الاستجابة الحركية من العناصر المهمة للفرد بشكل عام والرياضي بشكل خاص ، لأنها من القدرات الحركية الضرورية التي تبرز أهميتها في الفعاليات والنشاطات التي تتصف بالسرعة وتغيير المكان ، ومنها مهارة حركة المساعدة والتغطية الدفاعية بكرة السلة. وفي مهارة المساعدة والتغطية الدفاعية وجب توفر كل من السرعة الاستجابة الحركية والخطوات المتفجرة والرشيقة مع مراعاة التوازن التام للجسم حتى يتم انجاز العمل الدفاعي بصورة ملائمة . وفي ضوء ما تقدم تتجلى أهمية البحث في تطوير سرعة الاستجابة الحركية عن طريق تمارين خاصة بها وبالتالي تنعكس على الأداء الفني لمهارة المساعدة والتغطية الدفاعية للمهارة من أجل أحداث أسس واضحة يعتمد عليها في أحداث تغييرات تسهم وتحسن وتطور تلك المهارة ضمن نوع النشاط الممارس .

1-2 مشكلة البحث:

من أجل الحصول على أفضل النتائج وجب الوقوف عند بعض النقاط و التي لها أهمية في كرة السلة والتي يمتلكها كل لاعب ومن الممكن تطويرها على وفق الأسس العلمية الصحيحة. من خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرب لكرة السلة لاحظ بأن سرعة الاستجابة الحركية لم تعط بالشكل المتخصص في المهارات الدفاعية وخاصة مهارة المساعدة والتغطية الدفاعية لمعظم اللاعبين حيث إنها تنسم بالبط وتفتقر إلى السرعة المطلوبة حتى يتمكنوا من ملاحقة الخصم والاستحواذ على الكرة عن طريق قطعها من اللاعب المهاجم . لذا بدأ الباحث بهذه المشكلة وارتأى دراسة تطوير سرعة الاستجابة الحركية عن طريق أعداد تمارين خاصة وبالتالي تنعكس على أداء مهارة المساعدة والتغطية الدفاعية بكرة السلة للشباب .

1-3 هدف البحث :

1- أعداد تمارين خاصة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي كرة السلة للشباب.
2- التعرف على تأثير تمارين خاصة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لدى أفراد عينة البحث .
3- التعرف على تأثير سرعة الاستجابة الحركية على أداء مهارة المساعدة والتغطية الدفاعية بكرة السلة .

1-4 فرضا البحث :

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي كرة السلة للشباب بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .
2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أداء مهارة المساعدة والتغطية الدفاعية لدى افراد عينة البحث بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : عينة من لاعبي كرة السلة للشباب من نادي النفط الرياضي.
2-5-1 المجال الزماني : للفترة الممتدة من 2013/7/23 - 2013/9/ 25
3-5-1 المجال المكاني : القاعة الداخلية لنادي الأرمن الرياضي .

6-1 تحديد المصطلحات :

مهارة المساعدة والتغطية الدفاعية : وهي إحدى المهارات الدفاعية بكرة السلة وتعني "محاولة اللاعب المدافع أخراج الكرة من يد اللاعب المهاجم وعدم تمكنه من مواجهة السلة" (6: 42) .

الباب الثاني**2- الدراسات النظرية:****1-2 ماهية سرعة الاستجابة الحركية:-**

تعتبر سرعة الاستجابة الحركية من القدرات المهمة التي يجب تداخلها في أي من الأنشطة الرياضية ومن هنا نجد وجود اختلاف فيما بينها بمدى احتياجها لها حسب المتطلبات المهارية لكل نشاط حيث تظهر تلك الأهمية في كثير من الألعاب التي تتميز بطبيعة الأداء من حيث التغيير في الثبات والتغيير السريع لظروف المنافسة أي أنها حالة رد فعل تجاه المثير المدرك، إذ يركز اللاعب على أهم ما يدركه من المثيرات الظاهرة تجاه الأداء، لذلك يجب عليه تكوين استجابته سريعة ودقيقة تتناسب مع الموقف المواجه، فلاعب كرة السلة عليه أن يركز انتباهه نحو حركة المنافس ومعرفة مجال وهدف هذا التحرك وحركة زملاء من نفس الفريق وحركة الكرة وفي لحظة ما عليه الاستجابة وفقاً للمثير المواجه. وقد اختلفت الآراء حول تعريف سرعة الاستجابة الحركية وأقسامها، إذ عرفت بأنها "الارتباط بين زمن رد الفعل الحركي وزمن الحركة أي الزمن الذي ينقضي ما بين حدوث المثير والانهاء من الأداء الحركي" (7: 543) وتعرف أيضاً "إن زمن الاستجابة الحركية هو من لحظة ظهور المثير إلى انتهاء الحركة وخاصة في الألعاب التي يستخدم الكرة فإن اللاعب يؤدي ردود أفعال متعددة باتجاه الكرة" (11: 36).

أما أقسام سرعة الاستجابة الحركية فهي:

أولاً : زمن التوقع الحركي .

ثانياً : زمن رد الفعل .

ثالثاً : زمن الحركة .

ومن العوامل المؤثرة في سرعة الاستجابة الحركية من أهمها:-

الاستعداد، العمر والجنس، تأثير إشارة البدء وقوة المثير، تأثير عدد المستقبلات المثيرة التغذيةية والتدريب والتعب.

1-1-2 سرعة الاستجابة الحركية , وأهميتها بكرة السلة:-

تعد سرعة الاستجابة الحركية من المتطلبات المهمة لدى لاعب كرة السلة الذي يتعرض لمواقف سريعة ومفاجئة متعددة ومختلفة خلال تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية مما يتطلب من اللاعبين استجابات سريعة عند ظهور المثير والذي تمثله الكرة أو اللاعب في هذه اللعبة مع إكمال الاستجابة على وفق متطلبات اللعبة وقانونها، وفي هذه اللعبة تعتبر الاستجابة الحركية من القدرات الحركية التي لها دوراً مهماً في الأداء التكتيكي للمهارات والدفاعية وتشكل مع باقي العوامل أحد الأسس الهامة في مواقف المباراة ، ومنها مهارة المساعدة والتغطية الدفاعية التي تعتبر إحدى المهارات الأساسية التي تكفل جهد الفريق بالنجاح أو تؤدي به إلى الفشل وضياع الجهد.

وهنا يتبين مدى الحاجة الضرورية لهذه القدرة الحركية والتركيز عليها في لعبة كرة السلة، إذ تعد من أهم القدرات التي تسمح للاعب بالتقدم بالمستوى وعليه توجب معرفة العلاقة بين سرعة الاستجابة الحركية ومهارة المساعدة والتغطية الدفاعية.

لذلك يتطلب من اللاعب امتلاك سرعة استجابة حركية صحيحة في الوقت المناسب تتلاءم مع المواقف المختلفة، ويذكر بهذا الخصوص "إن التخطيط الدفاعي الجيد يبني على قدرة اللاعب المدافع في

سرعة تحليل الحالات المتوقع حدوثها واختيار الاستجابة الدفاعية المناسبة وبمنتهى السرعة لتعود إلى التوقع الحركي، لذا يتطلب الدفاع وتوقع المكان المبلي للهدف على أساس المعلومات الجارية والموجودة آنذاك ومن ثم القيام بالاستجابة الحركية من اجل أن يتزامن الانجاز مع الوصول إلى الهدف بنقطة محددة مسبقا " (5: 7) ، كما أن سرعة الاستجابة الحركية ضرورية للاعب كرة السلة فهو يحتاج إلى التكيف والتحول السريع لما سيقوم به المنافس وهذا يعتمد على سرعة حركته باتجاه وأوضاع مختلفة دون هبوط مستواه المهاري والبدني "وان تنفيذ واجب الحركة يلزم متطلبات عديدة منها سرعة رد الفعل وسرعة التحرك وضبط الجسم والدقة الحركية فاللاعب يكون مشغولا لتحديد حركة اللاعب والكرة وسرعهما ، كذلك يتطلب منه اختيار الاستجابة المناسبة ضمن قوانين اللعبة، وان هذا التعاقب والتتابع للمحركات في اللعبة هو الاستجابة الفردية للاعب الذي تواجهه مشكلة . " (4 : 80)

ومن هنا نجد "إن اغلب المهارات الدفاعية تمتاز بالقدرات البدنية التي تؤدي إلى سرعة في التنفيذ والرشاقة في القفز والاقتراب من الكرة والدقة من التوجه " (12 : 65) وتعد سرعة الاستجابة الحركية من أهم القدرات البدنية التي لها تأثير ايجابي كبير في دقة أداء المهارات الدفاعية لذا نرى اغلب الباحثين يؤكدون على أهمية هذا المتغير بوصفه عاملا مهما يجب أن ينتبه له.

2-1-2 مهارة المساعدة والتغطية الدفاعية:

ان الغاية الأساسية من الدفاع هو خلق ضغط مستمر على الفريق المقابل قدر المستطاع وكذلك منع الفريق المقابل من أداء مهامه الهجومية بشكل منتظم وبالتالي اخذ مبادرة نجاح الهجوم من الخصم وبالتالي "محاولة المدافع قطع الكرة اي محاولة أخراج الكرة من يد المنافس ولأجل ذلك يجب أن تأخذ الكرة أولاً باليدين معاً قدر الأمكان بعد ذلك تسحب للجسم ومن نفس اللحظة دوران الجسم والكرة يجب أن تدور حول المحور الطولي للتخلص من محاولة الخصم الاستحواذ عليها" (6 : 47).

الباب الثالث

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وفق تصميم المجموعة التجريبية الفردية ذات الاختبار القبلي والبعدي أي قياس مجموعة واحدة قبل التجربة وبعدها " ويعتبر الفرق بين النتيجة لقياس المتغير دليلا على أثر العامل التجريبي " (1 : 21).

3-2 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث من لاعبي نادي النفط للشباب بكرة السلة والبالغ عددهم (6) بالطريقة العمدية ذات المجموعة الواحدة ، وكان سبب الاختيار العمدي لعينة البحث على أساس توفر الإمكانيات المادية والبشرية من عينة تحقيق أغراض الدراسة وسهولة الاتصال بها ، ومكان للتدريب يسمح بأجراء اختبارات البحث ، وكذلك توفر مكان الاختبار ، وأجري لهما التجانس في القياسات الانثوبومترية.

جدول رقم (1) يبين تجانس مجموعتي البحث في القياسات الانثوبومترية

المتغيرات	ن	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	6	178	2.607	177.5	0.699
الوزن	6	68.33	2.804	68.00	0.224
العمر	6	18.33	4.633	17.00	-2.309

من الجدول رقم (1) يتبين:

أن قيم معامل الالتواء كلها انحصرت بين $(3 \pm)$ مما يدل على تماثل توزيع عينة البحث ، الأمر الذي يحقق تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث كلها.

3-3 وسائل جمع المعلومات

3-3-1 الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث ..

• الاختبارات والقياس ، استمارات جمع البيانات والقياسات ونتائج الاختبارات ، الملاحظة والتجريب ، المنهاج التدريبي ، المصادر العربية والأجنبية .

3-3-2 أجهزة البحث المستخدمة

1-ميزان الكتروني شخصي نوع (KH- 2003 A) ، صيني الصنع ، بوزن (150 كغم) ووحدة قياس (كغم وأجزائه) .

2- ساعة توقيت الكترونية نوع (Sport Timer) بوحدة قياس (1 / 100 ثا) ، صينية الصنع .

3- شريط قياس معدني لقياس الطول ، بوحدة المتر وأجزائه.

4- كرات سلة قانونية عدد (12) مولتن صناعة صينية.

5- شواخص بلاستيك عدد (8) .

6 - ملعب كرة سلة قانوني.

7- أهداف كرة سلة عدد (2)

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 الاختبار البدني المستخدم .

اسم الاختبار: اختبار سرعة الاستجابة الحركية الانتقالية

-الهدف من الاختبار: قياس القدرة على سرعة الاستجابة الحركية الانتقالية (10: 546)

-إجراءات الاختبار : تخطط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط المسافة بين كمال خط والأخر مسافة(م

6.40م) وطول الخط (1 م)

-وصف الأداء:

- يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف لمواجهة الحكم.

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد.

- يمسك الحكام ساعة الإيقاف ويرفعها الى الأعلى، ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه أما ناحية اليسار واليمين وبنفس الوقت تشغيل الساعة.

- يجري المختبر بأقصى سرعة في الاتجاه المحدد للوصول الى خط الجانب بعد ان يجتاز خط الجانب الصحيح حيث يقوم الحكم بإيقاف الساعة.

- وإذا جرى المختبر في الاتجاه الخطأ يستمر الحكم في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر اتجاهه ويصل الى الخط الجانب الصحيح.

- لكل مختبر عشرة محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى(20ثا)

3-4-2: الاختبار المهاري

اسم الاختبار: اختبار المساعدة الدفاعية (6 : 65) :

الهدف من الاختبار: قياس سرعة انتقال اللاعب لقطع الكرة والمساعدة الدفاعية.

- الأدوات المستخدمة: ملعب كرة سلة، صافرة، ثلاث سلات ارتفاع كل سلة 1م (*)، ثلاث كرات، شاخص وساعة توقيت.

- وصف الأداء (**): ثلاث كرات ممسوكة من قبل اللاعبين موزعين على دائرة نصف قطرها (3م) على أن يكون اللاعبان الأول والثاني بزاوية (45°)، يبدأ الاختبار عند إعطاء الإشارة عبر الصافرة من القائم بالاختبار ويتم تشغيل ساعة التوقيت إذ يقوم اللاعب بالتحرك بحركة دفاعية بدءاً بقدم اليمين من نقطة الانطلاق إلى الكرة (1) ومسها والعودة إلى نقطة الانطلاق ثم التحرك الدفاعي إلى الكرة (2) والعودة إلى نقطة الانطلاق ثم التحرك الدفاعي بقدم اليسار إلى النقطة (3) والعودة إلى نقطة الانطلاق (ملاحظة أما إذا تمت الحركة بقدم اليسار تكون بالعكس للوصف)، وتكرر الحركة حتى نصل (12) تكرار بعدها يعطي القائم بالاختبار إشارة التوقيف عبر الصافرة.

- حساب الدرجة : الزمن ل(12) تكرار .

3-5 التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية من أهم الإجراءات المطلوبة والضرورية من أجل التعرف على الثقل العلمي الدقيق للاختبارات المرشحة للعمل، ولتلافي الأخطاء والمعوقات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسية (8 : 107).

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الثلاثاء الموافق 23 / 7 / 2013 على عينة من اللاعبين الشباب لنادي الصليخ الرياضي والبالغ عددهم (4) الغرض منها تدريب فريق العمل المساعد والذي قام بالتدريب ولتذليل الصعوبات والمعوقات التي قد تواجههم ، ومعرفة الزمن اللازم لأجراء الاختبارات الخاصة بالبحث .

3-6 الاختبار القبلي :

أجرى الباحث اختبار المهارتين الدفاعيتين على عينة البحث والبالغ عددهم (6) لاعبين في القاعة الداخلية لنادي الأرمن في الساعة الرابعة عصرا من يوم الخميس الموافق 25 / 7 / 2013 .

3-7 تطبيق المنهج التدريبي :

التمرينات الخاصة :

قام الباحث بإعداد تمرينات خاصة وتطبيقها على عينة البحث واستمر تطبيق التمرينات (8) أسابيع وطبقت التمرينات في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية وكانت مفردات التمرينات كالآتي :

- مدة تطبيق التمرينات (8) أسابيع .
- عددا لوحدات التدريبية الكلي: (24) وحدة .
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع: (3) وحدة.
- الزمن المأخوذ من الوحدة التدريبية: (15) دقيقة .
- شدة المستخدمة: 65% - 90% التدريب الفترتي المنخفض الشدة والمرتفع الشدة.
- أيام التدريب الأسبوعية : (الأحد ، الثلاثاء، الخميس) .

(*) تم تعديل الاختبار بوضع لاعب بدلاً من السلال الثلاثة.

(**) تم تعديل الاختبار من المتقدمين إلى فئة الناشئين، إذ كان وقت الأداء (دقيقتان) وبحسب التكرار لكن بعد التعديل أصبح تكرار (12) مرة وبحسب على أساسه الزمن المستغرق.

8-3: الاختبار البعدي :

بعد أن تم تطبيق التمرينات ولمدة (8) أسابيع قام الباحث بتطبيق الاختبارات البعدية تحت نفس الظروف التي طبقت بها الاختبارات القبلية من حيث فريق العمل المساعد والزمان والمكان والأدوات حيث طبقت في يوم الأربعاء الموافق 2013/ 9/ 25 الساعة الرابعة عصرا .

9-3: الوسائل الإحصائية :

استعمل الباحث نظام الحقيبة الإحصائية (spss) في معالجة نتائج البحث لاستخراج قيم الوسط الحسابي، والانحراف المعياري والوسيط وقيمة معامل الالتواء ، واختبار (ت) للعينات المترابطة

الباب الرابع**4- عرض النتائج ومناقشتها:**

1-4 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث .
1-4-4 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعدي وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للاختبار البدني والمهاري

جدول رقم (2) يبين الأوساط الحسابية ، والانحرافات المعيارية ، وأوساط الفرق ، وانحراف الفروق ، وقيمتي (ت) المحسوب والجدولية ، ومستوى الدلالة ، في الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	(ت) المحسوبة	الدلالة
		س	ع±	س	ع±				
سرعة	زمن	1.75	0.12	1.24	0.055	0.513	0.108	11.60	معنوي
المساعدة	زمن	31.35	1.55	29.28	1.43	2.07	0.721	7.031	معنوي

(ن=6) درجة الحرية =ن-1=(5) مستوى الدلالة (0.05) قيمة (ت) الجدولية = (2.571) من النتائج المعروضة في الجدول (2) يتبين ان عينة البحث في اختبار سرعة الاستجابة الحركية كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (1.75) والانحراف المعياري (0.126) وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (1.24) والانحراف المعياري (0.055) ، وبلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (0.513) والانحراف المعياري للفروق (0.108) ، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (11.60) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.571) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائيا بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي و لصالح الاختبار البعدي. أما في اختبار المساعدة والتغطية الدفاعية فقد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (31.35) والانحراف المعياري (1.55) وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (29.28) والانحراف المعياري (1.43) ، وبلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (2.07) والانحراف المعياري للفروق (0.721) ، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (7.031) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.571) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائيا بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي و لصالح الاختبار البعدي .

2-4 مناقشة النتائج

من خلال ملاحظة الجدول رقم (2) تبين أن الفروق كانت معنوية بين الاختبار البعدية والقبلية وهذه نتيجة طبيعية للتطبيق الصحيح للتمرينات المستخدمة وفق أسلوب علمي صحيح ، لذل ذلك على التحسن بالاختبارين حيث أظهرت النتائج إن أفراد العينة أظهرت التفوق من حيث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للأداء أثناء الاختبارين ويعزو الباحث هذا التحسن إلى فاعلية التمرينات الخاصة المستخدمة من قبل الباحث والذي اعتمد على الأسس العلمية السليمة والمقننة ومن هنا نجد وجوب النظر الى التمرينات الخاصة على " انها من تمرينات التي تحتوي بمضمونها على متطلبات متعددة من الناحية الجسمية والمهارية" (3: 23) .

وكذلك الاعتماد على مبدأ الخصوصية في عملية التدريب للصفات البدنية وفي أداء كل تمرين إضافة إلى تكرارات التمارين لعينة البحث مع وجود فترات راحة مناسبة بين التكرارات أذ" يؤدي تكرار المهارة في المواقف المشابهة لمواقف المباراة دورا رئيسيا في تنمية الصفات البدنية والخاصة بهذه المهارة "(9: 40) . إضافة إلى التدرج في زيادة حمل التدريب بصورة تدريجية ومناسبة ادى بدوره الى أحداث تطور في سرعة الاستجابة لدى اللاعب والتي تنعكس بدورها على حركة اللاعب من حيث المساعدة والتغطية دفاعيا " إذ إن التغيير المفاجئ لأوضاع الجسم المختلفة تحتاج إلى سرعة ، عالية لإمكان الاستجابة السريعة الناجحة" (2: 36) .

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات :

1-5 الاستنتاجات :

1. للتمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث كانت ذات فاعلية وتأثير ايجابي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لإفراد عينة البحث .
2. اسهمت التمرينات الخاصة في تطوير أداء حركة المساعدة والتغطية الدفاعية بكرة السلة .
3. التدرج في الشدة التدريبية في التمرينات الخاصة كانت ذات فاعلية واضحة على أفراد عينة البحث والتي انعكست بدورها على فاعلية التدريب .

2-5 التوصيات والمقترحات :

1. التأكيد على استخدام وتطبيق التمرينات الخاصة ضمن مفردات مناهج التدريب وأعداد فرق الشباب بكرة السلة .
2. ضرورة أن يكون طريقة التدريب بالتمرينات الخاصة بطريقة تشبه الأداء المهاري ليشمل ذلك تدريب العضلات العاملة بالمهارة .
3. الاهتمام والتركيز على التمارين الخاصة في لعبة كرة السلة ، وذلك لأهمية تلك التمارين في تطوير كل من الجانب البدني والمهاري للعبة .
4. ضرورة إجراء دراسات وبحوث مشابهة باستخدام التمرينات الخاصة لبقية الألعاب الفردية ولبقية المراحل العمرية .

المصادر

- 1- أبو طالب محمد سعيد: علم مناهج البحث، ج 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1990.
- 2- عباس عبد الفتاح الرملي: المبارزة سلاح الشيش، دار الفكر العربي، جامعة حلوان، القاهرة، 1979.
- 3- عبد علي نصيف وصباح عبدي: المهارات والتدريب في رفع الأثقال، بغداد مطبعة التعليم العالي، 1988.
- 4- عصام الوشاحي: الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
- 5- علي سهبان صخي الكعبي: التوقع وسرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بأداء المهارات الدفاعية للاعب الحر للكرة الطائرة رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004.
- 6- علي عاشور عبيد: تأثير تدريبات الدفاع الضاغظ على تطوير المهارات الدفاعية بكرة السلة. رسالة ماجستير، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2007.
- 7- قاسم حسين حسن: أسس التدريب الرياضي، عمان، دار الفكر العربي، 1988.
- 8- قاسم حسن المندلأوي وآخرون: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية. بغداد، بيت الحكمة، 1989.
- 9- كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون: القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، نظريات، تطبيقات، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002.
- 10- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي لسنة 2001.
- 11- يعرب خيون: التعلم الحركي المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتبة الصخرة للطباعة، 2002.
- 12- level of formed knowledge, abilities and skills on basket-ball for the students of faculty of physical education. Journal: Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports, 2011, (Virtual Library).

ملحق رقم (1)
 نموذج للوحدة التدريبية (القسم الرئيسي)

الاسبوع الاول

ت	التمارين	الشدة	زمن الأداء	الراحة بين التمرينات	عدد المراجع	الراحة بين المراجع
1	من وضع الجلوس بعد سماع الصافرة انطلاقاً سريعة لمسافة 10 متراً للجانب اليميني أو اليسار حسب إشارة المدرب.	65%	15 ثانية	45 ثانية	3	135 ثانية
2	من الوقوف بعد سماع الصافرة قفز جانبي بالرجلين معا ذهاباً وإياباً بين الشواخص ولمسافة 10 متر، المسافة بين ساخص واخر نصف	65%	15 ثانية	45 ثانية	3	135 ثانية
3	من منتصف الملعب يقوم اللاعب بأداء تحرك جانبي مرة إلى جهة اليمين ومرة إلى جهة اليسار ثم العودة الى منتصف الملعب و أداء حركة المساعدة والتغطية الدفاعية مع الزميل بالكرة الى نهاية الملعب	65%	15 ثانية	45 ثانية	3	135 ثانية
4	قفز جانبي بكلتا الرجلين إلى الجانب كل قفزنين يقوم اللاعب بعدها بقفزه واحده بالاتجاه المعاكسة بين الشواخص لمسافة 10 امتار على امتداد خط الرمية الحرة .	65%	15 ثانية	45 ثانية	3	135 ثانية

الاسبوع الثاني

ت	التمرينات	الشدة	زمن الأداء	الراحة بين التمرينات	عدد المجموع	الراحة بين المجموع
1	من الوقوف الركض عكس الإشارة بعد أداء نفس التمرين رقم (4) من الحركة .	70%	15 ثانية	45 ثانية	3	135 ثانية
2	بيدا اللاعب من منتصف الملعب برفع ركبة جانبي مرتين لليمين ثم ثلاث مرات لجهة اليسار ويستمر اللاعب في زيادة عدد الخطوات كل مره خطوه ذهابا وإيابا حتى نهاية وقت التمرين .	70%	15 ثانية	45 ثانية	3	135 ثانية
3	من الوقوف عمل تحركات جانبية وأمامية وخلفية قصيرة لمسافة 5متر من منطقة الرمية الحرة ثم الانطلاق بسرعة الى نهاية الملعب مع	70%	15 ثانية	45 ثانية	3	135 ثانية
4	من الوقوف ركض مكوكي على طول خط منتصف الملعب بعد سماع الصافرة.	70%	15 ثانية	45 ثانية	3	135 ثانية

الاسبوع الرابع

ت	التمرينات	الشدة	زمن الأداء	الراحة بين التمرينات	عدد المجموع	الراحة بين المجموع
1	من الوقوف الركض عكس الإشارة بعد أداء نفس التمرين رقم (4) من الحركة .	70%	15 ثانية	45 ثانية	3	135 ثانية
2	بيدا اللاعب من منتصف الملعب برفع ركبة جانبي مرتين لليمين ثم ثلاث مرات لجهة اليسار ويستمر اللاعب في زيادة عدد الخطوات كل	70%	15 ثانية	45 ثانية	3	135 ثانية
3	من الوقوف عمل تحركات جانبية وأمامية وخلفية قصيرة لمسافة 5متر من منطقة الرمية الحرة ثم الانطلاق بسرعة الى نهاية الملعب	70%	15 ثانية	45 ثانية	3	135 ثانية
4	من الوقوف ركض مكوكي على طول خط منتصف الملعب بعد سماع الصافرة.	70%	15 ثانية	45 ثانية	3	135 ثانية

الاسبوع الخامس

ت	التمرينات	الشدة	زمن الأداء	الراحة بين التمرينات	عدد المجموع	الراحة بين المجموع
1	من وضع الجلوس بعد سماع الصافرة انطلاقا سريعة لمسافة 10 مترا للجانب اليميني او اليسار حسب اشارة المدرب.	80%	15 ثانية	45 ثانية	3	135 ثانية
2	من الوقوف بعد سماع الصافرة قفز جانبي بالرجلين معا ذهابا وإيابا بين الشواخص ولمسافة 10 متر ، المسافة بين ساخص واخر نصف متر	80%	15 ثانية	45 ثانية	3	135 ثانية
3	من منتصف الملعب يقوم اللاعب بأداء تحرك جانبي مرة إلى جهة اليمين ومرة إلى جهة اليسار ثم العودة الى منتصف الملعب و أداء حركة المساعدة والتغطية الدفاعية مع الزميل بالكرة الى نهاية الملعب	80%	15 ثانية	45 ثانية	3	135 ثانية
4	قفز جانبي بكلتا الرجلين إلى الجانب كل قفزين يقوم اللاعب بعدها بقفزه واحده بالاتجاه المعاكسة بين الشواخص لمسافة 10 امتار على امتداد خط الرمية الحرة .	80%	15 ثانية	45 ثانية	3	135 ثانية

الاسبوع الثامن

ت	التمرينات	الشدة	زمن الأداء	الراحة بين التمرينات	عدد المجموع	الراحة بين المجموع
1	من الوقوف الركض عكس الإشارة بعد أداء نفس التمرين رقم (4) من الحركة	85%	15 ثانية	45 ثانية	3	135 ثانية
2	بيدا اللاعب من منتصف الملعب برفع ركبة جانبي مرتين لليمين ثم ثلاث مرات لجهة اليسار ويستمر اللاعب في زيادة عدد الخطوات من الوقوف عمل تحركات جانبية وأمامية وخلفية قصيرة لمسافة 5متر من الرمية الحرة ثم الانطلاق بسرعة الى نهاية الملعب	85%	15 ثانية	45 ثانية	3	135 ثانية
3	من الوقوف ركض مكوكي على طول خط منتصف الملعب بعد سماع الصافرة.	85%	15 ثانية	45 ثانية	3	135 ثانية

ملاحظة

تم ذكر بعض الوحدات التدريبية ولم يتم ذكر البقية مع الأخذ بنظر الاعتبار إن توزيع الشدة هي كل ثلاثة وحدات في ارتفاع ثم الوحدة الرابعة تعود إلى الوحدة قبل الأخير



The Effect of Exercises Special to Development of Motor Response Speed and Performance of Skill Coverage Assistance Defender Basketball for Youth Player

Maytham Saadi Ali

Abstrcat

The study consists of five chapters:

The first chapter presents the development in the field of athletic training through the use of manners and methods that contribute to the development of the players physical and skill .

As is the importance of research in the use of The effect of exercises special to development of motor response speed and performance of skill coverage assistance defender basketball for youth player

The problem lies in component of motor response speed needed to develop in terms of exercises and methods that she did not give as a specialist in special defensive skills and skill coverage assistance defender for most players.

In second chapter, the researcher dealt with some of the theoretical issues on the subject of Concept motor response speed and the importance of basketball In third chapter, the researcher used the experimental method on a sample of (6) players from al naft Club for young and included one experimental group.

The study ,in chapter fourth, presents the results were discussed and analyzed through the use of a number of statistical tools, with which the researcher to develop a component of muscle power and its impact on the performance of defensive basketball player.

Finally, in chapter five the conclusions related to the research and the researcher recommended some of the recommendations that have a relationship to development basketball training.

المجلد 13 العدد 3 عام 2014



مجلة كلية التربية الرياضية للبنات