

علاقة سرعة الإستجابة الحركية بأداء بعض المهارات الدفاعية للاعبى الشباب بكرة السلة

م.م عمر عبد الغفور عبد الحافظ الشمري
علي عبد الغفور عبد الحافظ الشمري
كلية التربية الرياضية/الجامعة المستنصرية
2013م

الخلاصة

أشتمل البحث على خمسة أبواب/الباب الأول: التعريف بالبحث: مقدمة البحث وأهمية:أحتوى هذا الباب على مقدمة البحث وأهمية إذ تتجلى أهمية البحث كونه إحدى الوسائل التي ترمي إلى تصليت الضوء على العلاقة بين سرعة الإستجابة الحركية وبعض المهارات الدفاعية لدى لأعبى الشباب بكرة السلة. أما مشكلة البحث فتكمن في قلة الإهتمام والتركيز في إعطاء تمرينات سرعة الاستجابة الحركية وعدم التركيز عليها في أثناء الوحدات التدريبية للاعبين الشباب بكرة السلة.

هدف البحث:

1- التعرف على علاقة سرعة الإستجابة الحركية بأداء بعض المهارات الدفاعية.
فرض البحث:

2- هنالك علاقة ارتباط معنوية بين سرعة الإستجابة الحركية وبعض المهارات الدفاعية بكرة السلة
الباب الثاني:الدراسات النظرية:

أحتوى هذا الباب على أهمية سرعة الإستجابة الحركية من حيث أشكالها وأنواعه وأساليب تنميتها، كما أشتمل على أبرز المهارات الدفاعية في كرة السلة
الباب الثالث:منهج البحث واجراءاته الميدانية:

تم استخدام المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة البحث وأشتملت عينة البحث على (8) لاعباً من شباب نادي الصليخ الرياضي إذ تم اختيارهم بصورة عمدية، فضلاً عن اختيار مجموعة من الإختبارات وإجراء التجربة الإستطلاعية والإختبارات القبليّة والبعدية ومعالجة الوسائل الإحصائية.

الباب الرابع:عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

أحتوى الباب على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها التي عن طريقها تم التوصل إلى هدف البحث تحقيق فرضة.

الباب الخامس: الإستنتاجات والتوصيات/الاستنتاجات:

- 1-أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية بين سرعة الاستجابة الحركية وحركة اللاعب المدافع
- 2-أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية بين سرعة الاستجابة الحركية والمتابعة الدفاعية
- 3-أظهرت النتائج بعدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين سرعة الاستجابة الحركية والمساعدة والتغطية الدفاعية

1. ضرورة الاهتمام من لدن المدربين باستخدام برامج تدريبية تحتوي على تمرينات خاصة تضم سرعة الإستجابة الحركية في تدريباتهم خلال الوحدة التدريبية الصغيرة.
2. إجراء بحوث ودراسات مشابهة لبقية المهارات الأساسية الدفاعية غير المبحوثة.
3. إجراء دراسات مشابهة لهذا الأسلوب على عينات من الناشئين أو المتقدمين أو لإعبى المنتخب الوطنية.

الباب الأول

1 - التعريف بالبحث:

1 - 1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الفرقية التي تحظى بحضور جماهيري واسع على الصعيدين المحلي والعالمي ، فهي من الألعاب الرياضية المشوقة والجميلة التي تحتاج إلى متطلبات بدنية ومهارية عالية التي تنعكس على جمالية الأداء أثناء المباريات بواسطة الربط الصحيح بين مستوى أداء اللاعب مهارياً وقدراته البدنية مما يولد تناسقاً حركياً ، وإنّ التقدم بمستوى الأداء المهاري يكون من خلال أعداد برامج وتدرّيات بدنية ومهارية مبنية وفق أسس علمية صحيحة إذ إنّ تطوير الجانب المهاري يعتمد بصورة أساسية على إعداد البدني الجيد وان من أهم متطلبات لعبة كرة السلة التأكيد على تطوير القدرات البدنية جميعها الخاصة لأثرها الواضح في تطبيق الجانب المهاري وتكامله.

وتعد سرعة الإستجابة الحركية من القدرات البدنية الخاصة التي لها الأثر الواضح في تطبيق الجانب المهاري التي يجب توافرها لدى لاعبي كرة السلة والمهارات الهجومية والدفاعية لها أهمية كبيرة في لعبة كرة السلة المتمثلة بالترابط بين سرعة الإستجابة للكرة والسرعة الحركية للوصول إلى الهدف المراد تحقيقه والتي تعد السلاح القوي الذي يملكه الفريق للتحكم في نتيجة المباريات، وإنّ لسرعة الإستجابة الحركية أهمية كبيرة في أداء المهارات الهجومية والدفاعية لدى لاعبي كرة السلة ، بسبب الضغط المتواصل على الفريقين في أثناء المباراة، كما أن سرعة اللعب وتواصله في جميع أوقات المباراة يجعل اللاعبين في حركة دائمة وسرعه عالية لمواجهة الإحتمالات التي يظهر فيها المثير فوراً، لذلك يقع عبء كبير على المدربين وتوفير وسائل واساليب تدريبية حديثة تهدف إلى تطوير الجانب البدني لدى لاعبي كرة السلة.

ومن هنا تتجلى أهمية البحث كونه أحد الوسائل التي ترمي الى التعرف على العلاقة بين سرعة الإستجابة الحركية و بعض المهارات الدفاعية لدى لاعبي الشباب بكرة السلة.

1-2 مشكلة البحث:

تعددت الدراسات حول أهمية القدرات البدنية في إعداد لاعبي كرة السلة بالشكل الصحيح الذي يمكنه من تنفيذ المهام الدفاعية الفردية منها والجماعية وعلى الرغم من كثرة هذه الدراسات إلا إنّ النتائج مازالت غير كافية للارتقاء بمستوى اللعبة، بسبب اتساع هذا الموضوع وتعدد جوانبه، وبما أنّ لعبة كرة السلة إحدى الألعاب الفرقية التي تحتوي لى العديد من المهارات الدفاعية وكون الباحث لاعب سابق في هذا الوسط ومتابع مستمر للعبة فقد لاحظ قلة الإهتمام والتركيز في إعطاء تمرينات سرعة الإستجابة الحركية وعدم التركيز عليها أثناء الأعداد الخاص للاعبين الشباب بكرة السلة مما انعكس سلباً على أداء بعض المهارات الدفاعية لديهم لذا ارتأى الباحث دراسة هذه الحالة عن طريق إيجاد العلاقة بين سرعة الإستجابة الحركية وبعض المهارات الدفاعية لفئة الشباب و من هنا جاءت مشكلة البحث.

1-3 هدف البحث:

1- التعرف على علاقة سرعة الإستجابة الحركية بأداء بعض المهارات الدفاعية.

1-4 فرض البحث:

1- هنالك علاقة ارتباط معنوية بين سرعة الإستجابة الحركية وبعض المهارات الدفاعية بكرة السلة.

1-5 مجالات البحث

1- 5 - 1 المجال البشري: لاعبو نادي صليخ الرياضي لفئة الشباب عمار (16-17) سنة

1- 5 - 2 المجال الزماني: المدة من 15 / 7 / 2013 لغاية 10 / 8 / 2013 .

1- 5 - 3 المجال المكاني: القاعة المغلقة لنادي الصليخ الرياضي.

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 السرعة ومفهومها

لقد تعددت التعاريف التي لا نستطيع تعميمها على جميع الأنشطة في الأداء البدني حول السرعة ومفهومها، الأمر الذي يدعو إلى عدم استخدام مصطلح السرعة للحكم عما إذا كان الشخص سريعاً أو بطيئاً وإنما تكون هذه الأحكام والتقديرات خاصة بشكل أو نوع معين من السرعة، يرتبط بالأداء البدني المعين^(26:174).

وتعرف السرعة على أنها " المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن " (26:203) وتعرف أيضاً "هي قدرة الإنسان على أداء الحركات تحت الشروط الموضوعية في أقل زمن ممكن (10:280) إذ أن السرعة تتأثر بكفاءة الجهاز العصبي والعضلات ويعتمد أظهار أقصى سرعة للرياضي على زمن رد الفعل (سرعة الإستجابة) والانقباض العضلي الديناميكي والمرونة وطريقة الأداء والتحمل^(26:203) وتتأثر السرعة بعدة عوامل أهمها "زمن رد الفعل وكذلك سرعة الحركة الواحدة والتردد الحركي وسرعة الحركات الأمامي" (16:102).

2- 1-2 أقسام السرعة:

اتفق العلماء على تقسيمات السرعة من الناحية الفنية وحسب نوع النشاط أثناء الأداء ويرى الباحث أن هذا التقسيم يتلائم مع متطلبات لعبة كرة السلة وهي كالآتي .

1-2-1-2 السرعة الحركية:

وتسمى أيضاً سرعة الأداء، ويقصد بها (سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلية عند أداء الحركة الوحيدة، كسرعة ركلة الكرة أو سرعة الوثب أو سرعة أداء لكمة معينة، وكذلك عند أداء الحركة المركبة كسرعة استلام الكرة وتمريرها أو سرعة الإقتراب والوثب... الخ)^(7:108) وتعني أيضاً (أداء حركة أو عدة حركات مركبة في أقل زمن ممكن)^(25:159)، وفضلاً عن ذلك فهي (أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في مدة زمنية قصيرة ومحددة)^(21:232).

وفي كرة السلة تعد حركة اللاعب من متطلبات نجاح أداء المهارات ومنها سرعة استلام الكرة ومناولتها أو سرعة الطبطبة أو التصويب أو سرعة أداء الحركة الخداعية أو الدفاعية، وعلى هذا الأساس ينبغي علينا معرفة العضلات التي تحتاجها السرعة في أداء الحركي سواء أكانت تخص الطرف السفلي أم العلوي.

ولتنمية السرعة الحركية يجب مراعاة النقاط الآتية^(17:90):

* تنمية القوة العضلية بالشكل الذي يتناسب و طبيعته المقاومة التي يواجهها الرياضي

* ترتبط تنمية السرعة الحركية بتنمية المطولة .

* عند توقف نمو المستوى الحركي للرياضي يجب التدريب بأدوات أخف وزناً من الأدوات النظامية للمسابقة .

2- 1-2-2 السرعة الإنتقالية:

ويقصد بها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان إلى آخر بأقصر سرعة معدودة ممكنة أي محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن^(15:268).

أن السرعة الانتقالية من ناحية الفسيولوجية تعد ضمن القدرات اللاهوائية (الفوسفاجينية) يستمر فيها الأداء لثوان معدودة . فاللاعب لا يستطيع أن يظهر أقصى سرعة إلا لثواني قليلة.

وتعد السرعة الإنتقالية أحد عناصر اللياقة البدنية اللازمة لمزاولة مختلف أنواع الفعاليات الرياضية و منها كرة السلة التي يلعب عنصر السرعة فيها دوراً كبيراً (1: 187).

2-1-2-3 سرعة الإستجابة الحركية :

تعد سرعة الإستجابة الحركية من القدرات المهمة التي لا يخلو منها أي نشاط رياضي، وتختلف الأنشطة فيما بينها بمدى احتياجها لها على وفق المتطلبات المهارية والخطوية لكل نشاط وتظهر أهميتها في كثير من الألعاب التي تتميز بطبيعة الأداء غير الثابت والتغيير السريع لظروف المنافسة وأختلفت الآراء حول تعريف سرعة الإستجابة الحركية وأقسامها ومن هذه التعريفات.

إذ عرفت بأنها (قدرة الفرد على الإستجابة الحركية لمثير معين في أسرع زمن ممكن وتتكون من سرعة رد الفعل والسرعة الحركية) (20: 153).

ويشير (محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين رضوان) إلى أن سرعة الإستجابة الحركية تعني (الربط بين زمن الرجوع وزمن الحركة أي أنها عبارة عن الزمن الكلي الذي ينقضي بين حدوث المنبه (المثير) والإنتهاء من إتمام الحركة أو العمل) (22: 232). وأن سرعة الإستجابة الحركية هي إدراك سريع لفهم الواجب الحركي للقيام بتنفيذه، وهي قدرة اللاعب على الإستجابة لمثيرات المحيط التي يتم أستلامها من قبل الأعصاب الحسية إلى قشرة الدماغ ثم ترسل إلى العضلات عن طريق الأعصاب الحركية، والإستجابة لهذه المثيرات وبأسرع ما يمكن، وتعتمد سرعة الاستجابة الحركية على زمن رد الفعل الذي " هو الفترة الزمنية بين المثير لحظة بداية الاستجابة" (9: 107).

وتوجد عوامل تؤثر في سرعة الاستجابة الحركية ومنها (العمر والجنس والاستعداد وتأثير إشارة البدء وتأثير قوة المثير وتأثير عدد المستقبلات للمثير والتغذية والتدريب والتعب) (5: 213) ومن خلال تعدد التعريفات السابقة لسرعة الإستجابة الحركية يمكن تعريفها بأنها مجموع زمن رد الفعل وزمن العمل الحركي أي أنها الوقت الذي يستغرق منذ لحظة ظهور المثير من خلال إما السمع أو النظر إلى لحظة الإنتهاء من الأداء الحركي.

2-1-3 الشروط الأساسية لتطوير سرعة الإستجابة :

هناك شروط أساسية تساعد على تطوير سرعة الإستجابة وفي مايلي :-

1. قدرة الجهاز العصبي المركزي .
 2. مستوى الكفاية البدنية و المهارية.
 3. كفاية الملاحظة والمراقبة (دقة الإدراك البصري والسمعي).
 4. تحديد الاتجاه .
 5. قدرة الإرادة .
 6. القدرة على التنفيذ وكفاية الحمل حتى نهاية السباق
- 2-1-4 العوامل التي تتأثر بها سرعة الإستجابة الحركية
- يرى (محمد حسن علاوي) أن سرعة الإستجابة تتأثر بالعوامل الآتية: (22: 184)
- ❖ دقة الإدراك البصري والسمعي.
 - ❖ القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة كذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة.
 - ❖ المستوى المهاري للفرد والقدرة على اختيار نوع الإستجابة المناسبة للموقف.
 - ❖ السرعة الحركية ولاسيما بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة.
- 2-1-5 المهارات الدفاعية الفردية في لعبة كرة السلة : (23: 26).
- قسمت المهارات الدفاعية الفردية في لعبة كرة السلة على النحو الآتي:



أولاً / المهارات الدفاعية ضد لاعب من دون كرة وتشمل:

- ❖ وقفة الإستعداد الدفاعية.
 - ❖ حركات القدمين الدفاعية.
 - ❖ المكان الدفاعي.
 - ❖ استخدام الرؤية.
 - ❖ التحدث في أثناء الدفاع.
- ثانياً / المهارات الدفاعية ضد لاعب حائز على الكرة وتشمل:
- ❖ الدفاع ضد المحاور بالكرة.
 - ❖ الدفاع ضد التميرير.
 - ❖ الدفاع ضد التصويب.
 - ❖ الدفاع ضد القاطع.
 - ❖ جمع الكرات المرتدة دفاعياً.

الباب الثالث

3 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث:

أختيار المنهج يعتمد على طبيعة المشكلة المراد حلها لذا قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي كونه ملائماً لطبيعة المشكلة وانه "محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة ما عدأ عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث و يغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره في المتغير أو المتغيرات التابعة" (3: 194).

3-2 عينة البحث:

شملت عينة البحث لاعبي نادي الصليخ الرياضي فئة الشباب بأعمار (16-17) البالغ عددهم (10) لاعباً وتم أستبعاد (2) لاعبين لإجراء التجربة الإستطلاعية عليهم أذ بلغ حجم العينة (8) لاعبين وشكلت نسبتهم (80%) من مجتمع الأصل.

3-2-1 تجانس العينة وتكافؤها:

للتأكد من أن مؤشرات النمو للأعبين جميعهم ملائمة قيد البحث ولمنع المؤثرات التي تؤثر في نتائج التجربة من حيث الفروق الموجودة تطلب تجانس العينة (عن طريق منحني التوزيع الطبيعي) إذ تم استخدام معامل الإلتواء في تحديد تجانس هذه المؤشرات.

الجدول (1)

تجانس العينة في مؤشرات النمو (الطول والوزن والعمر والعمر التدريبي)

المؤشرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط و	معامل الإلتواء
الطول	178	9.47	177.5	0.15
الوزن	63.5	4.8	64.5	0.62-
العمر	16.6	0.49	17	2.44-
العمر التدريبي	2.58	0.51	3	2.47-

*قيمة معامل الإلتواء $3 \pm$

يبين الجدول (1) أن عينة البحث متجانسة في مؤشرات النمو (الطول والوزن والعمر والعمر التدريبي) إذ كانت قيم معامل الإرتباط على التوالي (0.15، -0.62، -2.44، -2.47) وهذه القيم جميعها محصورة بين ($3 \pm$) إذ إن "كلما كانت قيم معامل الإلتواء محصورة بين ($3 \pm$) دل ذلك على أن الدرجات موزعة اعتدالياً، أما إذا زادت أو نقصت عن ذلك فإن معنى هذا أن هناك خطأ ما في اختيار العينة (24: 151).

3- 3 أدوات البحث والأجهزة المستخدمة :

3- 3- 1 أدوات البحث :

- ❖ المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- ❖ المكتبة الافتراضية.
- ❖ الملاحظة والتجريب.
- ❖ الاختبارات .
- ❖ استمارة تسجيل وتفرغ نتائج اختبارات المتغيرات الخاصة بالبحث.

3- 3- 2 الأجهزة المستخدمة :

- ❖ ملعب كرة السلة مع كرات سلة قانونية عدد (10).
- ❖ شريط قياس بطول (2.5)م لقياس الطول الكلي .
- ❖ ميزان حساس لقياس وزن الجسم .
- ❖ ساعة توقيت.
- ❖ شريط قياس جلدي (20 م).
- ❖ أشرطة لاصقة ملونة، وشاخص عدد (6)، وصافرة.

3- 4 الإختبارات :

3- 4- 1 الإختبار البدني

* اختبار زمن الإستجابة الحركية لاتجاهات متعددة (18: 198):

- الغرض من الإختبار: قياس زمن الإستجابة الحركية وفقاً لإختبار المثير لأربعة اتجاهات.
- الأدوات اللازمة: منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق ، ساعة توقيت، شريط قياس، شريط لاصق
- الإجراءات: تخطيط منطقة الإختبار المسافة بين (×) والخطوط الأربعة هي 6,40.

□ وصف الأداء:

- ◀ يقف المختبر على النقطة (×) ويركز نظره على اليد المرفوعة للحكم الذي يقف في النقطة (أ).
- ◀ يعطي الحكم إشارة (أستعد) للمختبر.
- ◀ يمسك الحكم ساعة التوقيت بإحدى يديه ويرفعها عالياً ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه إما إلى اليمين أو اليسار أو الأمام أو الخلف وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة.
- ◀ يستجيب المختبر لإشارة الحكم ويحاول قطع المسافة بأسرع ما يمكن في الإتجاه المحدد وعندما يصل إلى خط النهاية يقوم الحكم بإيقاف ساعة التوقيت.
- ◀ يعطى للمختبر (8) محاولات مقسمة على أربعة اتجاهات بين محاولة وأخرى (20 ثانية).

□ تحدد المحاولات بصورة عشوائية وعن طريق سحب الأوراق.

شروط الاختبار:

- ◀ عدم معرفة المختبر أن المطلوب منه ثمانية محاولات موزعة على الاتجاهات الأربعة بالتساوي.
- ◀ أن يتدرب الحكم على إشارة البدء وإعطاء الإشارة بالذراع وتشغيل الساعة بنفس الوقت.
- ◀ يبدأ الاختبار بإعطاء إشارة (أستعد...أبدأ) والفترة الزمنية بين الكلمتين (5, 1 - 2) ثانية.

حساب الدرجة:

- ◀ يحسب الزمن الخاص بكل محاولة.
- ◀ درجة المختبر هي متوسط المحاولات الثمانية.
- 3-4-2. اختبارات المهارات الدفاعية.
- أستخدم الباحث اختبارات المهارات الدفاعية من بطارية علي كمال الاختبار الأول: اختبار حركة اللاعب المدافع (12: 84).
- الغرض من الاختبار: قياس سرعة أداء حركة اللاعب المدافع.
- الأدوات المستخدمة: شريط لاصق، شريط قياس جلدي (20م)، شواخص عدد (3)، ساعة توقيت الكترونية، صافرة، أوراق وأقلام للتسجيل.
- إجراءات الاختبار: أنظر الشكل (5).
- أربع علامات موزعة كالآتي:
- العلامة الأولى مركز الطلق على الأرض، والعلامتان (3, 4) يبتعدان عن خط الجانبي من الجهتين (90سم) وعن خط القاعدة (8.325 م)، والعلامة (2) على خط منتصف الدائرة المركزية.

□ وصف الأداء:

- يقف اللاعب المدافع على العلامة الأولى، عند سماع إشارة البدء عبر الصافرة يقوم بالركض السريع إلى الأمام باتجاه العلامة الثانية (الشخص 1) ومس الشاخص بذراع اليمين، ومن ثم أداء حركة اللاعب المدافع باتجاه العلامة الثالثة (الشخص 2) ومس الشاخص بذراع اليمين، ومن ثم ريع دوران للداخل مع حركة لاعب مدافع باتجاه العلامة الأولى، ومن ثم القيام بالعمل نفسه من جهة اليسار.



□ شروط الاختبار:

- ◀ تنفيذ خطوات الاختبار بسرعة.
- ◀ إنشاء الركبتين عند أداء حركة اللاعب المدافع ، مع رفع الذراعين بما لا يقل عن 90 درجة بين العضد والجذع .
- ◀ محاولة واحدة فقط.

□ إدارة الاختبار :

- ◀ مؤقت : إعطاء إشارة البدء والنهية عبر الصافرة مع التوقيت.
- ◀ مسجل : يقوم بالنداء على الأسماء وملاحظة الأداء مع تسجيل وقت الاختبار.
- حساب الدرجة : يسجل اللاعب الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار بخطواته الستة باعتماد صافرة البدء والنهية.

الإختبار الثاني: اختبار المتابعة الدفاعية (12: 82):

- الغرض من الاختبار: قياس سرعة أداء المتابعة الدفاعية.
- الأدوات المستخدمة : شريط لاصق ، شريط قياس جلدي (20م)، شاخص عدد (1) ، ساعة توقيت الكترونية، صافرة ، كرة سلة واحدة، أوراق وأقلام للتسجيل .
- إجراءات الاختبار.

من النقطة أسفل السلة وعلى بعد (2م) للأمام يتم وضع علامة على الأرض وكما مبين بالشكل.

□ وصف الأداء :

يقف اللاعب المدافع والعلامة بين قدميه وظهره على اللوحة مع مسك الكرة فوق الرأس بالذراعين ، وعند سماع إشارة البدء عبر الصافرة يقوم اللاعب بأداء حركة نصف دوران أمامي لرجل اليمين ومن ثم رمي الكرة على اللوحة للقفز والقيام بالمتابعة الدفاعية والعودة مع الكرة عند العلامة الأولى لأداء المتابعة الدفاعية من الجهة الأخرى وذلك بأداء حركة نصف دوران أمامي لرجل اليسار والعودة للعلامة الأولى.

□ شروط الاختبار :

- ◀ تنفيذ خطوات الاختبار بسرعة .
- ◀ وقفة اللاعب المدافع قبل البدء بالأداء تكون فيها الركبتان مثنية .
- ◀ قبل مسك الكرة من الأعلى يقوم اللاعب بأخذ الخطوة باتجاه اللوحة إذ تقدم رجل اليمين من جهة اليمين ورجل اليسار من جهة اليسار.
- ◀ مس الكرة اللوحة من الجهتين وبواقع ثمان محاولات والعودة للعلامة الأولى.
- ◀ محاولة واحدة فقط.

□ إدارة الاختبار:

- ◀ مؤقت : إعطاء إشارة البدء والنهية عبر الصافرة مع التوقيت.
- ◀ مسجل : يقوم بالنداء على الأسماء وملاحظة الأداء مع تسجيل وقت الاختبار.
- حساب الدرجة: يسجل للاعب الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار للمحاولات الثمان باعتماد صافرة البدء والنهية.

الإختبار الثالث: اختبار المساعدة والتغطية الدفاعية (11: 65)

- الهدف من الاختبار : قياس سرعة انتقال اللاعب لقطع الكرة والمساعدة الدفاعية.
- الأدوات المستخدمة: ملعب كرة سلة ، ثلاث كرات وساعة توقيت .
- طريقة الأداء : ثلاثة لاعبين ومعهم الكرات يقفون على دائرة نصف قطرها (3م) على أن يكون اللاعب الأول والثالث بزواوية (45درجة) واللاعب الثاني أمام نقطة البداية ، يبدأ الاختبار عند إعطاء الإشارة من



القائم بالإختبار ويتم تشغيل ساعة التوقيت ، إذ يقوم اللاعب بالتحرك بحركة دفاعية من نقطة الإنطلاق إلى الكرة ومسها والعودة إلى نقطة الإنطلاق، ثم التحرك الدفاعي إلى الكرة والعودة إلى نقطة الإنطلاق ثم التحرك إلى النقطة والعودة إلى الإنطلاق.

تعليمات الإختبار :

يؤدي الإختبار بسرعة .

يبدأ اللاعب الأيمن بأول مس للكرة بذراعه اليمين ثم اليمين ثم اليسار.

يبدأ اللاعب الأيسر بأول مس للكرة بذراعه اليسار ثم اليسار ثم اليمين .

عدد لمسات الكرة (12) بواقع ثلاث لمسات لكل مرة .

محاولة واحدة للإختبار .

3- 5 خطوات إجراء البحث :

3-5-1 التجربة الإستطلاعية:

نظرا لكون التجربة الاستطلاعية واحدة من الشروط الأساسية في البحث العلمي إذ إنها " تعد دراسة أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث و أدواته" (19:36).

لذا قام الباحث و في ضوء هذا المفهوم بإجراء التجربة الإستطلاعية في القاعة المغلقة لنادي الصليخ الرياضي، على عينة من خارج عينة البحث المصادف يوم السبت بتاريخ 17 / 7 / 2013 لغرض الوقوف على الايجابيات والسلبيات التي قد تواجه الباحث قبل تطبيق التجربة الرئيسية و كالاتي:-

* التعرف على العوامل السلبية و الايجابية التي ربما تحدث خلال التجربة.

* التعرف على صعوبة الإختبارات و سهولتها وكيفية تنفيذها.

* التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة.

* تنظيم عمل فريق العمل الساعد.

* إمكانية التعرف على أفراد العينة.

* التعرف على الوقت المخصص لأداء الإختبارات.

3- 5- 2 التجربة الرئيسية:

بعد إجراء التجربة الإستطلاعية و تجهيز الأدوات المستخدمة في الإختبارات قام الباحث بإجراء

أختبارات قبلية على أفراد العينة المصادف يوم الأربعاء بتاريخ

19 / 7 / 2013 في تمام الساعة الخامسة عصراً قبل البدء بتنفيذ منهاج التمرينات المقترحة وراعى في

ذلك الزمان والمكان الملائم لأداء الإختبارات وطريقة إجراءاتها .

3- 6 الوسائل الإحصائية:

أستخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) بالحاسبة الاليكترونية ، في معالجة الدرجات الخام ،

وكانت القوانين المستخدمة في البرنامج هي (5:13) (2:232).

• الوسط الحسابي .

• الإنحراف المعياري .

• معامل الارتباط البسيط (بيرسن) .

الباب الرابع

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

4- 1 عرض وتحليل نتائج البحث.

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث .

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	سرعة الاستجابة الحركية لاتجاهات متعددة	35،861	3،44
2	حركة اللاعب المدافع	16،166	27،1
3	المتابعة الدفاعية	26،267	25،1
4	المساعدة التغطية الدفاعية	35،585	1،42

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (2) يتبين أن قيمة الوسط الحسابي لإختبار سرعة الإستجابة الحركية كان (35،861) وبأنحراف معياري (3.44) أما قيمة الوسط الحسابي في اختبار حركة اللاعب المدافع كان (16،166) وبأنحراف معياري (1.27) أما قيمة الوسط الحسابي في اختبار المتابعة الدفاعية كان (26،267) وبأنحراف معياري (1.25) أما قيمة الوسط الحسابي في اختبار المساعدة التغطية الدفاعية كان (35،585) وبأنحراف معياري (1.42) .

جدول (3)

المتغيرات	حركة اللاعب المدافع	المتابعة الدفاعية	المساعدة التغطية الدفاعية
سرعة الإستجابة الحركية لاتجاهات متعددة	0،843	0،729	0،466

*قيمة (ر) الجدولية (0،707) عند درجة حرية (8-2) ومستوى خطأ (0.05).

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (3) يتبين أن قيمة (ر) المحتسبة لإختبار سرعة الإستجابة الحركية وحركة اللاعب المدافع بلغت (0،843) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين الإختبارين ويتبين أن قيمة (ر) المحتسبة لإختبار سرعة الإستجابة الحركية والمتابعة الدفاعية بلغت (0،729) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين الإختبارين ويتبين أن قيمة (ر) المحتسبة لإختبار سرعة الإستجابة والمساعدة التغطية الدفاعية بلغت (0،466) وهي أصغر من قيمة (ر) الجدولية مما يدل على عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين الإختبارين.

2-4 مناقشة النتائج :

في ضوء النتائج التي ظهرت في الجدول (3) تبين لنا ان هنالك علاقة ارتباط معنوية بين سرعة الإستجابة الحركية وحركة اللاعب المدافع والمتابعة الدفاعية، ويعزو الباحث ذلك الى إن طبيعة الواجبات الدفاعية المنوطة للأعبي كرة السلة والتي تفرض عليه التحرك السريع والمستمر داخل الملعب وذلك لمسؤوليته عن دفاع الخصم وقطع الكرات من المنافس عن طريق التحرك السريع مع الخصم، لذا يتطلب من اللاعب إن يؤدي الإستجابة الصحيحة والمناسبة للموقف بأقصى سرعة " فكلما قصر زمن سرعة الإستجابة أستطاع اللاعب إن يقوم بالتصرف

السليم في الوقت المناسب لآسيما في العاب الخداع التي يقوم بها المنافس ومتابعة الكرات السريعة في الملعب على وفق المواقف المختلفة والمتتابعة " (13:80) .
كما إن سرعة الإستجابة الحركية ضرورية للآعب كرة السلة فهو يحتاج الى التكيف والتحول السريع لما سيقوم به المنافس وهذا يعتمد على سرعة تحرك اللاعب والتركيز والتهيؤ لمجابهة هجوم المنافس ومتابعته طوال فترات اللعب لإداء الواجب الدفاعي على أكمل وجه ،
أما في اختبار المساعدة والتغطية الدفاعية يتبين إن علاقة الارتباط بين سرعة الإستجابة الحركية والمساعدة والتغطية الدفاعية هي عشوائية .

ويعزو الباحث ذلك الى قلة التدريب وعدم التركيز على حالات المساعدة والتغطية الدفاعية أثناء الوحدات التدريبية لدى أفراد عينة البحث ، إذ أن اللاعبين ذوو الخبرة العالية يستطيعون أن يختاروا أفضل الاحتمالات وأقربها والتي تتلائم مع طبيعة الموقف المراد الرد عليه، فضلاً عن ذلك فإن اللاعب الخبير لديه القدرة على سرعة فهم الحركات ووصول المعلومات وتحليل حركات المنافس الهجومية لخدمة المهارات الدفاعية " فكلما عرف المدافع حركة المهاجم بسرعة كلما كان الدفاع جيداً ومؤثراً " (4:27).
فضلاً عن ذلك فإن الأداء الدفاعي الجيد يعتمد على " الخبرات المتوافرة عند اللاعب وكذلك على سرعة الإستجابة للمثيرات وعلى التوقع الحركي " (8:40) ، ويرى كيم جوريس " إن التطور في أداء المهارات الحركية يتناسب طردياً مع سرعة الأداء، أي إن يمكن توصيف الاداء السريع الناجح لمهارة ما على انه أداء جيد أو أداء مثالي " (28) (أن أعداد مناهج تدريبية باستخدام عنصري سرعة الإستجابة الحركية وسرعة الأنتقال له علاقة إيجابية مباشرة بأقتان الأداء) (29) .

الباب الخامس

الأستنتاجات والتوصيات:

1-5 الأستنتاجات:

- 1- أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية بين سرعة الاستجابة الحركية وحركة اللاعب المدافع
- 2- أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية بين سرعة الاستجابة الحركية والمتابعة الدفاعية
- 3- أظهرت النتائج بعدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين سرعة الاستجابة الحركية والمساعدة والتغطية الدفاعية

2-5 التوصيات

1. ضرورة الاهتمام من لدن المدربين باستخدام برامج تدريبية تحتوي على تمارين خاصة تضم سرعة الإستجابة الحركية في تدريباتهم خلال الوحدة التدريبية الصغيرة.
2. إجراء بحوث ودراسات مشابهة لبقية المهارات الأساسية الدفاعية غير المبحوثة.
3. إجراء دراسات مشابهة لهذا الأسلوب على عينات من الناشئين أو المتقدمين أو لإعبي المنتخبات الوطنية

المصادر

- 1- أبو العلا عبد الفتاح ومحمد حسن علاوي ؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988م .
- 2- أحمد عودة و خليل يوسف؛ الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية ، ط2، الأردن، دار الأمل، 2000 .

- 3- جبار عبد الحميد واحمد خيرى؛ مناهج البحث العلمي في التربية و علم النفس ،القاهرة،دار، النهضة العربية، 1989 .
- 4- جولي بالانت؛ التحليل الإحصائي باستخدام برنامج SPSS ،(ترجمة)خالد العامري،ط1،القاهرة،دار الفارق،2006.
- 5- ساكوف؛ سرعة رد الفعل كدالة للإعداد النفسي المميز،موسكو:دار الثقافة الرياضية والبدنية للنشر،1990.
- 6- صالح شافي؛التدريب الرياضي أفكاره وتطبيقاته ،دمشق،دار العراب للدراسات للنشر والترجمة،2011 .
- 7- عادل عبد البصير علي؛التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1 القاهرة ، مركز الكتاب النشر،1999م
- 8- عايدة علي حسين ؛ اثر استخدام بعض الوسائل المساعدة في تعلم بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني للنساء، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 1999.
- 9- عبد علي نصيف (وآخرون)؛المبارزة،بغداد:مطبعة دار الحكمة،1990.
- 10- عامر فاخر شغاتي؛علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، بغداد،مكتب النور للطباعة،2011 .
- 11- علي عاشور عبيد ؛ تأثير تدريبات الدفاع الضاغظ على تطوير المهارات الدفاعية بكرة السلة، رسالة ماجستير، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، 2007م.
- 12- علي كمال؛ تصميم اختبارات لقياس بعض المهارات الدفاعية لناشئي فرق أندية بغداد لكرة السلة، رسالة ماجستير،جامعة بغداد كلية التربية الرياضية،2012 .
- 13- فاتن محمد رشيد ؛ سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة ،أطروحة دكتوراه،كلية التربية الرياضية،جامعة بغداد ، 1999 ، ص 80.
- 14- قاسم المندلأوي ومحمود الشاطي؛ التدريب الرياضي والأرقام القياسية ، بغداد ، مطابع الجامعة 1987 .
- 15- قاسم حسن حسين ؛ الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة في الألعاب و الفعاليات و العلوم الرياضية ط1 ، عمان ، دار الفكر العربي للطباعة ، 1998.
- 16- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف؛ علم التدريب الرياضي. ط2، جامعة الموصل، مديرية دار الكتب، 1997.
- 17- مازن عبد الرحمن حديث ، اثر تنمية الصفات البدنية في أداء المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، 1994م
- 18- محمد إبراهيم ومحمد جابر بريقع ؛ دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، الإسكندرية، منشأة المعارف،1995
- 19- محمد حسن علاوي محمد نصر الدين رضوان؛الإختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي ،القاهرة،دار الفكر العربي،1987.
- 20- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي ،القاهرة ، دار المعارف ، 1975 .
- 21- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان ؛أختبارات الأداء الحركي، ط3 ،القاهرة دار الفكر العربي ، 1994.
- 22- محمد حسن علاوي ، ومحمد نصر الدين رضوان ؛ أختبارات الأداء الحركي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1982
- 23- محمد عبد الرحيم؛ الدفاع في كرة السلة،جامعة الإسكندرية، مطبعة الإنتصار، 1999.



- 24- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة دار الفكر العربي، 2000 .
- 25- مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة ، ط1, القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996م ، ص159.
- 26- مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.
- 27- مهدي نجم ؛ الدفاع في كرة السلة، بغداد ، مطابع دار الزمان، 1971.
- 28 [www.ScienceDirest.Com.tiger.Sempertool.dk/Sciensw/artibe/pii/S004269810\(ELSEVIER\).000921](http://www.ScienceDirest.Com.tiger.Sempertool.dk/Sciensw/artibe/pii/S004269810(ELSEVIER).000921).
- 29- www.Springer.Com.tinger.Sempertool.DK/artisle/10.1007%2fs00520-012-1501-0.



The Relationship of Motor Speed Response to the Performance of Defense Skills of Young Basketball Players

Omar Abd-Ghafoor Abd- Hafiz
Ali Abd-Ghafoor Abd- Hafiz

Abstract

The research includes five sections :

First Section: Introduction

Introduction and Importance:

This section contains the introduction and importance of the research which sheds light on the relationship between motor response speed and some defense skills of young basketball players .

The problem of research is carelessness of some coaches in giving exercises of motor response speed.

The Aim of the research:

It aims at identifying the relationship of motor response speed to the performance of some defense skills.

The hypothesis of the research:

There is a significant relationship between motor response speed and some defense skills in basketball.

Second Section: Theoretical Studies

This section includes the importance of motor response speed in all shapes and types as well as the most important defense skills in basketball.

Third Section: Method and Procedures of the research

The descriptive method was used and the samples include eight young players from Al_Slaikh Sport Center , the samples were chosen intentionally and some tests (pre and post tests) were conducted.

Fourth Section: Results and Discussion

This section includes presenting the results and analyzing them to achieve the aim of the research.

Fifth Section: Conclusions and Recommendations

Conclusions:

- 1- The results showed a significant relationship between motor response speed and the movement of the defense player.
- 2- The results showed a significant relationship between motor response speed and defense.
- 3- The results showed that there is no significant relationship between motor response speed and defense coverage.

Recommendations:

المجلد 13 العدد 2 عام 2014



مجلة كلية التربية الرياضية للبنات

- 1- Special exercises of the motor response speed should be used by coaches.
- 2- Conducting researches of other basic defense skills.
- 3- Conducting similar studies and applied them on young and advanced players