

DOI: <https://doi.org/10.54702/msj.2022.21.2.0065>

علاقة الرشاقة وسرعة رد الفعل بمهارة الدفاع ضد الطبطبة بكرة السلة للناشئات بأعمار (14-16) سنة

رشا حميد مجيد¹ ، لقاء عبد الله علي²

^{1,2} كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد

البريد الإلكتروني: rasha.hameed1204a@copew.uobaghdad.edu.iq¹ ، liqaa@copew.uobaghdad.edu.iq²

Received: 1/04/2022, Accepted: 13/05/2022



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

نتيجة التطور الحاصل في علوم المعرفة كافة وفي المجال الرياضي بصورة خاصة بات من الضروري إتباع الصيغ العلمية الفعالة لإيجاد مواطن قوة والضعف في الأداء والتعرف على مدى علاقة بعض الصفات البدنية بمستوى الأداء المهاري للعبة كرة السلة كونها واحدة من الألعاب الجماهيرية التي لاقت انتشار واسع في الآونة الأخيرة ولكون صفتي الرشاقة وسرعة رد الفعل تتواجد وبشكل فعال في تلك اللعبة بات من الضروري معرفة مدى العلاقة بين هاتين الصفتين ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية في لعبة كرة السلة فكان هدي البحث هما:- التعرف على مدى العلاقة بين صفة الرشاقة و مهارة الدفاع ضد الطبطبة بكرة السلة والتعرف على مدى العلاقة بين صفة سرعة رد الفعل ومهارة الدفاع ضد الطبطبة بكرة السلة. أما فرضي البحث فكاننا:- هناك علاقة ارتباط بين صفة الرشاقة ومهارة الدفاع ضد الطبطبة بكرة السلة وهناك علاقة ارتباط بين صفة سرعة رد الفعل ومهارة الدفاع ضد الطبطبة بكرة السلة , استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي وتحددت عينة البحث بلاعبات نادي شهرين البالغة عددهم (12) لاعبة. واستنتجت الباحثتان وجود علاقة ارتباط معنوية بين صفة الرشاقة ومهارة الدفاع ضد الطبطبة بكرة السلة ووجود علاقة ارتباط معنوية بين صفة سرعة رد الفعل ومهارة الدفاع ضد الطبطبة بكرة السلة أما أهم التوصيات فكانت التأكيد على تنمية وتطوير لصفة الرشاقة لمالها من علاقة واضحة في الأداء الدفاعي للعبة كرة السلة. وضرورة الاهتمام والتركيز على تدريب صفة سرعة رد الفعل لكونها عنصر فعال ومؤثر في القدرات المهارية الدفاعية

الكلمات المفتاحية | الدفاع ضد الطبطبة ، الرشاقة ، سرعة رد الفعل ، كرة السلة

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

نتيجة التطور الحاصل في علوم المعرفة كافة وفي المجال الرياضي بصورة خاصة بات من الضروري إتباع الصيغ العلمية الفعالة لإيجاد مواطن القوة والضعف في الأداء البدني والمهاري ووضع الحلول المناسبة للتغلب على معوقات الأداء الرياضي .

وتمتاز لعبة كرة السلة بأنها واحدة من الألعاب الفرقية التي لاقت اهتمام واسع من قبل العاملين في المجال الرياضي والمختصين باللعبة . ومما لا شك فيه إن لعبة كرة السلة أصبحت اليوم في غاية الجمال والروعة وجعلت لنفسها ذلك الشيء الذي يعبر عن رغبة الإنسان في الكشف عن قوته وجمال أدائه الإيقاعي فهي مزيج قلما نجده في الألعاب الأخرى التي تجتمع وتشترك فيها كل الصفات البدنية في الأداء الحركي المهاري الهجومي والدفاعي فتظهر لوحة فنية يعبر عنها اللاعبون بشكل منفرد ثم تظهر بصورة أجمل في إيقاع جماعي له تعبيراته البدنية والفنية لتكون نتاجا رائعا . فتطورت اللعبة تطورا ملحوظا وسريعا أسوة بالألعاب الفرقية الأخرى إذ إنها تتميز بالإيقاع السريع والمناورات المستمرة بين الهجوم والدفاع وتباين هذا الإيقاع على طول زمن المباراة ونتيجة

لتطور الصفات البدنية وعلاقتها الكبيرة في تحديد مجريات اللعب والمباراة إذا تقارب المستوى الفني بين لاعبي الفريقين . لذا نجد أنه لا يقتصر اللعب في كرة السلة على الهجوم فقط وإنما نجد أن الدفاع له دور كبير في عمليات وقف تحركات اللاعب المهاجم من خلال الدفاع ضد الطبطبة أو قطع الكرات والاستحواذ عليها لبدء الانطلاق في عملية الهجوم وتمثل المهارات الأساسية في كرة السلة ولا سيما الدفاعية منها هي أساس التنافس الذي يحدد مستوى الفرق وترتيبها، وعليه فإن إتباع الأسلوب العلمي في محاولة تتبع المهارات الدفاعية هو أحد الأسس المهمة التي يجب الاهتمام بها عند توجيهها بالشكل الفني الصحيح ولا سيما المهارات الأكثر استعمالاً في المباراة، وذلك للوصول للقمة عن طريق بناء أسس سليمة قوية للتغلب على مواقف اللعب المتغيرة والسريعة والمتصاعدة التركيب بالسرعة والدقة المطلوبين. وان الدفاع في كرة السلة لا ينجح فقط من خلال اكتساب المهارات الدفاعية والتكتيك الدفاعي بل يحتاج الى صفات بدنية وحركية المتمثلة بالرشاقة وسرعة رد الفعل ... الخ. حيث ان للرشاقة علاقة بالقدرات البدنية ذات العلاقة بالأداء المهاري كالدقة والتوازن والتوافق كأساس لتحقيق مستوى عالٍ من

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباط كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث وتحقيق هدفه إذ يعرف المنهج الوصفي بأنه (وصف وتفسير ما هو كائن) (102:6)

2-2 مجتمع وعينة البحث

يعد اختيار العينة من الخطوات الهامة، إذ يقوم الباحث عادة بتحديد مجتمع الاصل حسب المشكلة او الظاهرة التي يريد دراستها وتعرف بأنها نموذج يمثل جانباً آخر من وحدات المجتمع الاصل (137:7).

وقد حددت الباحثتان مجتمع البحث وهن لاعبات نادي شهربان بكرة السلة وتم اختيار (12) لاعبة من مجتمع البحث البالغة عددهن (24) لاعبة تمثل عينة البحث بالطريقة العشوائية، (القرعة)

2-3 إجراءات البحث الميدانية.

2-3-1 اختبارات المستخدمة في البحث

يعد الاختبار احد الوسائل المهمة لتقويم مستوى اداء الرياضي، وقد تم تحديد الاختبارات التي يحتاجها الباحثتان في الدراسة، إذ تم ترشيحها بناءاً على متطلبات الدراسة وبعد استشارة ذوي الخبرة والاختصاص* ومن خلال خبرة الباحثتان بهذا المجال.

2-3-2 1-1 اختبارات الرشاقة و سرعة رد الفعل

أولاً: الرشاقة:- الاختبار الجري المتعرج (144:8)

- الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة

- ادوات الاختبار: مساحة من الارض ،خمس قوائم (الشواخص) مخروطية ،ساعة الايقاف يرسم مستطيل على الارض (3*5)م وتثبت اربع القوائم العمودية على الارض في الارقان الاربعة للمستطيل. ويثبت القائم الخامس في المنتصف المستطيل.

*- أ.م.د سحر حر مجيد , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

- أ.م.د ندى محمد امين , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

- أ.م.د عمر عبدالغفور كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية

- طريقة الاداء الاختبار: يقف اللاعب (بجانب احد القوائم الاربعة المحددة للمستطيل) وبعد الاشارة البدء، يجري اللاعب على الشكل (8) باللغة الانكليزية ،ويؤديه ثلاث مرات الى ان يصل الى النقطة البداية بعد قطع ثلاث دورات.

ثانياً: سرعة رد الفعل :- العملة والفنجان (1500:9)

الغرض من الاختبار :- قياس سرعة رد الفعل

الأدوات اللازمة :- ثلاث صفائح ملونة كل منها ملون بلون واحد ،شريط قياس ،ساعة توقيت الكترونية ، طباشير ، عملة معدنية

الإجراءات :- يرسم على الأرض ثلاث خطوط متوازية بحيث تكون المسافة بين الخط الأول والثاني 240سم والمسافة بين

الاداء المهاري (1:254) وان هذه الميزة التي جعلت الرشاقة ذات طبيعة مركبة من حيث ارتباطها بالصفات البدنية من جهة والقدرات مهارية الاخرى من جهة اخرى مما جعلت الباحثين يعتبرونها قدرة مركبة اي قدرة بدنية مهارية (2:3) ولا مكان تطوير الرشاقة يجب اكساب الرياضي عدد كبيراً من الحركات المختلفة تحت ظروف متعددة ومتنوعة حيث تساهم تلك الحركات في زيادة التوافق فيما بينها ويساعد على تطوير صفة الرشاقة وتنميتها لدى الرياضي (3:7) ،ومن هنا لا يمكن اغفال اهمية الصفات البدنية و الحركية .لاسيما فئة الناشئ فتعد من الفئات العمرية المهمة والاساس في العملية التدريبية كونها اساس لتطوير لهذه اللعبة على وفق اسس العلمية الرصينة

ان اتباع المنهجية العلمية الصحيحة في عملية التدريب الرياضي تعد من المؤشرات الضرورية التي تعكس مقدار الإنجاز عند الرياضيين ،فالتخطيط المسبق للمناهج التدريبية أمر ضروري لأجل تلافي معوقات العمل التدريبي ومعالجة المشاكل التي قد تواجه مسيرة التدريب ووضع الحلول المناسبة لها. وان مسألة اتقان المهارات الدفاعية ومن ضمنها مهارة الدفاع ضد الطبطبة وتطبيقها بشكل الصحيح مهمة لأنها سوف تؤدي بلا شك الى فوز الفريق المعني

2-1 اهمية البحث

تبرز اهمية البحث من خلال الخوض في دراسة خاصة لمعرفة العلاقة بين صفتي الرشاقة وسرعة رد الفعل ومهارة الدفاع ضد الطبطبة للناشئات. راجين أن تساهم هذه الدراسة في مساعدة المدربين عند أعدادهم للمناهج التدريبية لتحقيق نتائج مستقبلية جيدة.

3-1 أهداف البحث

1-3-1 التعرف على العلاقة بين الرشاقة و مهارة الدفاع ضد الطبطبة بكرة السلة للناشئات بأعمار (14-16) سنة

1-3-2 التعرف على العلاقة بين سرعة رد الفعل ومهارة الدفاع ضد الطبطبة بكرة السلة للناشئات بأعمار (14-16) سنة

4-1 فرضا البحث

1-4-1 هناك علاقة ارتباط بين الرشاقة ومهارة الدفاع ضد الطبطبة بكرة السلة

1-4-2 هناك علاقة ارتباط بين سرعة رد الفعل ومهارة الدفاع ضد الطبطبة بكرة السلة ،

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري:- لاعبات منظمة زيمبا لتطوير الرياضة للناشئات

1-5-2 المجال الزمني:- 1/1-2022\2022

1-5-3 المجال المكاني :- القاعة الداخلية في قضاء شهربان محافظة ديالى.

- مؤقت : اعطاء اشارة البدء والنهاية 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 والنهاية.

4-2 الأدوات والاجهزة المستعملة في البحث

- المصادر والمراجع الأجنبية والعربية
- استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين. (*)
- المقابلات الشخصية .
- الاختبارات والقياس .
- فريق العمل
- ملعب كرة السلة قانوني
- شريط قياس بالسنتيمتر .
- شريط لاصق- شواخص .
- جهاز تسجيل - كاسيت .
- ساعة إيقاف إلكترونية لقياس الزمن عدد 4 .
- حاسبة إلكترونية.
- استمارات لتسجيل البيانات خلال اختبارات.

2-5 الوسائل الاحصائية.

- لمعالجة البيانات احصائيا Spss استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط

3- تحليل نتائج ومناقشتها:

- لأجل التعرف على متغيرات البحث لدى عينة البحث لابد من استخراج الاوساط الحسابية لها والانحرافات المعيارية وكما في الجدول (1)

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار صفتي الرشاقة وسرعة رد الفعل ومهارة الدفاع ضد الطبطبة بكرة السلة

متغيرات البحث	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الرشاقة	ثانية	12,79	0,73
سرعة رد الفعل	ثانية	10,22	0,51
مهارة الدفاع ضد الطبطبة	ثانية	15,97	1.18

نجد من خلال الجدول(1)الاختلاف الواضح في الاوساط الحسابية حيث بلغ الوسط الحسابي للرشاقة (12,79) وانحراف المعياري(0,73)وهو يختلف عن الوسط الحسابي لسرعة رد الفعل الذي بلغ(10,22)وانحرافه المعياري(0,51) في حين نجد ان مهارة الدفاع ضد الطبطبة قد حققت الوسط الحسابي بلغ(15,97)وانحرافه المعياري(1.18).نجد من خلال

الخط الثاني والثالث 360سم ويسمى الخط الأول خط البداية والخط الثاني خط التوجيه والخط الثالث خط الألوان حيث يوضع فوقه ثلاث صفائح كل منها ملونة بلون واحد أم ازرق أو ابيض أو احمر وتكون المسافة بين كل صفيحة وأخرى 1,5م

وصف الأداء :- يقف اللاعب عند خط البداية وظهريه مواجه للصفائح وفي يده عملة معدنية وعند إعطاء إشارة البدء يدور اللاعب ويجري باتجاه الصفائح الملونة وعندما يصبح فوق الخط الثاني (خط التوجيه)يعين المختبر لونا من الألوان الثلاثة فيجري اللاعب على الصفيحة ذات اللون الذي ذكره المختبر ويضع العملة فيه.

التسجيل:- يسجل للاعب الزمن الذي يمر بين إصدار إشارة البدء وبين سماع صوت اللون المختار للصفيحة ويكرر هذا الإجراء بهذه الكيفية أربعة مرات ويحتسب للاعب هذا الجزء من الاختبار مجموع الثواني في المرات الأربعة .

2-1-3-2 اختبارات المهارات الدفاعية

1- اختبار مهارة الدفاع ضد الطبطبة.(118:10)

- اسم الاختبار : الدفاع ضد الطبطبة
- الغرض من الاختبار: قياس سرعة أداء الدفاع ضد الطبطبة.
- الأدوات المستخدمة : شريط لاصق , شريط قياس جلدي(20م), شواخص عدد (3) ,ساعة توقيت الكترونية , صافرة , أوراق وأقلام للتسجيل .
- إجراءات الاختبار (انظر الشكل/1).

أربع علامات موزعة كالآتي:
العلامة الأولى على قمة قوس التصويب البعيد الذي يبتعد عن مركز الحلق (6.75م) , والعلامة الثانية على خط المنتصف لمركز الدائرة والعلامتان (3, 4) على جانبي الملعب ويبعدان عن الخطين الجانبين (90سم) وعن خط المنتصف (3.5م) للداخل , وكما مبين بالشكل .

وصف الأداء :
يقف اللاعب المدافع والعلامة الأولى خلفه (الشخص 1) , وعند سماع إشارة البدء عبر الصافرة يقوم اللاعب بالركض السريع للأمام باتجاه العلامة الثانية مع التوقف بالعدة الواحدة, ومن ثم أداء حركة اللاعب المدافع ضد الطبطبة باتجاه أمام العلامة الثالثة , ومن عمل ربع دوران للداخل برجل اليسار والاستمرار بحركة اللاعب المدافع ضد الطبطبة باتجاه العلامة الأولى ومن ثم العمل نفسه من جهة اليسار , وكما مبين بالشكل بالخطوات الستة.

* شروط الاختبار :

- تنفيذ خطوات الاختبار بسرعة .
- انثناء الركبتين عند أداء حركة اللاعب المدافع ضد الطبطبة والذراعان منتشرتان للجانب أسفل.
- محاولة واحدة فقط.
- * إدارة الاختبار :

مهارة الدفاع ضد الطبطبة لابد من استخراج معامل الارتباط وكما في الجدول ادناه (2)

جدول (2) ان ما عرض قد اظهر اختلاف واضح في الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وهذا يدل على فروق واضحة بين صفة الرشاقة وسرعة رد الفعل ومهارة الدفاع ضد الطبطبة ولأجل التعرف على نوع العلاقة بين هذه الصفتان و

الجدول (2)

يبين قيم معامل الارتباط وقيمة Sig ومستوى دلالة الارتباط

قيم معامل الارتباط	الدفاع ضد الطبطبة	Sig	دلالة الارتباط
الرشاقة	0.888	0.000	معنوي
سرعة رد الفعل	0.915	0.000	معنوي

*معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

نجد من خلال جدول (2) ان معامل الارتباط لعنصر الرشاقة فنلاحظ حصوله على معامل الارتباط بلغت (0.888) وهذا يدل على اهمية هذا العنصر للاعب كرة السلة فعملية تغير الاوضاع خلال الحركة وانتقال من وضع الدفاع الى الهجومي يحتاج الى الرشاقة وخفة في الحركة اثناء المباراة والتدريب وهذا ما تدل عليه القيم في الجدول اعلاه . وكذلك نجد ان عنصر اسرعة رد الفعل قد ظهرت قيمة معامل الارتباط بلغت (0.915) وهذه نسبة عالية تدل على اهمية اعتماد لعبة كرة السلة على تنمية درجة عالية من سرعة رد الفعل بين المهارات اساسية ومتطلبات اللعبة الاخرى كتنمية التنظيم الالي والعصبي والعضلي وخصوصا بين العين والذراع والعين والرجل لراحة رد فعل الحركات الرياضية والوصول الى المستوى الامثل في الاداء اي ان المهارات والحركات الرياضية تتطلب توافقا جيدا.

4- الخاتمة :

استنتجت الباحثان :

- وجود علاقة ارتباط معنوية بين صفة الرشاقة و مهارة الدفاع ضد الطبطبة بكرة السلة
- وجود علاقة ارتباط معنوية بين صفة سرعة رد الفعل و مهارة الدفاع ضد الطبطبة بكرة السلة

واوصت الباحثان :

- 1- اعتماد الاختبارات والعناصر التي تم اختيارها كوسيلة للتعرف على العلاقة بين صفتي الرشاقة و سرعة رد الفعل ومهارة الدفاع ضد الطبطبة لدى لاعبات كرة السلة.
- 2- اهتمام بتطوير عنصر رشاقة وسرعة رد الفعل وبالأخص الرشاقة لما لها من اهمية كبيرة في نجاح مهارة الدفاع ضد الطبطبة.

Reference:

- 1-Al-Jajani, Mazen Abdel Rahman, Hadith (1995): The Impact of Developing Physical Characteristics on the Performance of Basic Offensive Skills in Basketball. Ph.D. Thesis, College of Physical Education Al-Jadriya, University of Baghdad, p. 44
- 2-Ali Kamal (2012): Designing tests to measure some defensive skills for the junior teams of Baghdad basketball clubs, Master Thesis, University of Baghdad, College of Physical Education, p. 118.
- 3-Ali Salloum Jawad (2004): Tests, Measurement and Statistics in the Field of Mathematics, 1st Edition, Al-Qadisiyah University, p. 144
- 4- Ali Salman Abd (2013): Applied tests in physical - kinetic - skill physical education, Baghdad, Al-Noor Office, p. 150.

- 5- Amer Ibrahim Findelji (1999): Scientific Research and the Use of Information Sources, Al-Yazuri Scientific House, 137.
- 6- Bastawisi Ahmed (1999): Foundations and Theories of Sports Training. Cairo: Arab Thought House, AD, p. 153
- 7- Bastawisi Ahmed (1999): Foundations and Theories of Sports Training. Cairo: Arab Thought House, AD, p. 254
- 8- Donia Ali Abdel Hassan, (2013). Modern Sport, Volume Twelfth, Issue Twenty, p3
<https://jcopew.uobaghdad.edu.iq/index.php/sport/article/view/498>
- 9- Muhammad Abdul Razzaq, (2012). Modern Sport , Volume Eleven, Issue Seventeen, p.7
<https://jcopew.uobaghdad.edu.iq/index.php/sport/article/view/456>

10- Khair Al-Din Owais (1999): A Guide to Scientific Research, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo, p. 102.1

11- Muhammad Sobhi Hassanein (1995): Measurement and Evaluation in Physical

Education and Sports, Volume 1, Edition 3, Cairo Dar al-Fikr al-Arabi, pp. 482-484.

12- Nahida Al-Dulaimi (2008): Fundamentals of kinetic learning, i 1, Al-Najaf Al-Ashraf, Dar Al-Diaa for printing, p. 73

Relationship The fitness and speed of reaction to the skill of defending against the basketball for female youth aged (14-16) years

Rasha Hameed Majeed¹

Liqaa Abdullah²

Physical Education and Sports Sciences college for Women - University of Baghdad^{1,2}

Abstract

As a result of the development taking place in all knowledge sciences and particularly in the sports field it has become necessary to follow effective scientific formulas to find strengths and weaknesses in performance and to identify the extent to which some physical characteristics are related to the level of skill performance of the game of basketball as it is one of the popular games that has gained widespread popularity in recently. And because the qualities of fitness and reaction speed are effectively present in that game, it became necessary to know the extent of the relationship between these two qualities and the level of performance of some offensive skills in the basketball game. Basketball and identifying the extent of the relation between reaction speed and defending skill against basketball. regarding the two research hypotheses as follow: - There is a correlation between the feature of fitness and the skill of defending against the basketball hoop besides there is a correlation between the trait of reaction speed and the skill of defending against the basketball hoop, the two researchers depended descriptive approach. and concluded that there is a significant correlation between the trait of fitness and the skill of defending against the basketball dribbling, and the existence of a significant correlation between the trait of reaction speed and the defending skill against the basketball dribbling. Basketball. And the need to pay attention and focus on training reaction speed because it is an effective and influential element in defensive skill abilities.

Keywords

defense against the dribbling , Agility , Reaction speed , basketball