

تمريبات خاصة للسرعة لتطوير زمن الاستجابة الحركية وتأثيرها في مهارة حركة اللاعب المدافع لـ (EX3) لكرة السلة بأعمار (دون ١٨ سنة) □

أ.م.د. وسن حنون □ عمار حسين جبار □

٢٠١٦ م

١٤٣٧ هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

ان مشكلة البحث كون لعبة كرة السلة لـ **EX3** لعبة جديدة ونحن في صدد اكتشاف كل السبل التي تعمل على تطوير هذه اللعبة من الناحية البدنية والمهارية كون البحوث السابقة لم تتطرق القدرات البدنية المتمثلة (بسرعة الاستجابة) ولكون الباحث لاعب سابق وحكم كرة سلة لـ **EX3**، لذا ارتأى الباحث ان تكون اللعبة محور دراسته وذلك بوضع تمرينات تدريبية وفق الأنظمة الأكثر اعتماداً لهذه اللعبة ومعرفة مدى تأثيرها في القدرات الوظيفية والمهارية. وكما هدف البحث الى اعداد تمرينات للسرعة للاعبين كرة السلة لـ **EX3** بأعمار (دون 18) سنة. والتعرف على تأثير تمرينات السرعة لتطوير سرعة الاستجابة للاعبين كرة السلة لـ **EX3** بأعمار (دون 18) سنة. والتعرف على تأثير تمرينات السرعة مهارة سرعة استجابة اللاعب المدافع للاعبين كرة السلة لـ **EX3** بأعمار (دون 18) سنة.

وقد تناول الباحث في الباب الثالث منهجية البحث واجراءاته الميدانية، إذ اعتمد المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، وتمثلت العينة من (٦) لاعبين من نادي الخطوط الجوية بكرة السلة لـ **EX3**، ولقد تمت عملية التجانس، وجرى الباحث الاختبارات القبلية قبل تطبيق التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث بواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع وأستمر المنهاج لمدة (٨) أسابيع، ومن ثم قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية. وقد تم في الباب الرابع عرض وتحليل ومناقشة النتائج باستعمال وسائل احصائية عدة بنظام (SPSS). أما في الباب الخامس فقد استنتج الباحث ان التمرينات البدنية الخاصة ذات فاعلية في تطوير (سرعة الاستجابة الحركية) للاعبين كرة السلة لـ **EX3**

Abstract.

Special Speed Exercises For Developing Motor Response Time And Its Effect On Defense Player Motor Skill In Basketball 3×3 Under Eighteen

The problem of the research lies in the modern sport of 3×3 basketball and finding new means for developing this sport physically. No previous researches tackled physical abilities specially response speed. The researcher aimed at designing speed exercises for 3×3 basketball defense players U18 and identifying their effect on response speed development.

The researchers used the experimental method. The subjects were (6) Air force 3×3 basketball players. The training program consisted of three training sessions per week for 8 weeks. The data was collected and treated using SPSS to come up with the results. The researchers concluded that the special physical exercises develop the speed of motor response of 3×3 basketball defense players.

١ - المبحث الأول: التعريف بالبحث.

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

ان لعبة كرة السلة لـ **EX3** تتطلب من لاعبيها قدرات بدنية ومنها انواع السرعة، فاستخدام المهارات الاساسية للعبة سواء كانت مهارات هجومية او مهارات دفاعية وبما يناسبها من اداء سريع ولأطول مدة ممكنة لا يمكن ان تتوفر الا اذا كان التخطيط للتدريب عليها تخطيطا علميا.

ان تدريب أنواع السرعة بأعمار (دون ١٨ سنة) بلعبة كرة السلة لـ **EX3** يعد من الامور الاساسية وذلك من أجل بناء قاعدة للمنتخبات الوطنية، لكونها تمثل مرحلة الاعداد للاعبين للمنتخبات وذلك باستخدام الطرق والاساليب العلمية من اجل تحقيق النتائج الافضل لهم في المستقبل.

ومن هنا جاءت أهمية البحث لكون لعبة كرة السلة لـ **EX3** من الالعاب التي تتطلب اداء مهاري وبدني مستمر وطول مدة المباراة

٢-١ مشكلة البحث:

ان صفة السرعة من الصفات البدنية التي يحتاج اليها لاعب كرة السلة لـ **EX3** وللوصول إلى الأداء المثالي والنتيجة الايجابية في كرة السلة لـ **EX3** يتطلب توافق متطلبات كثيرة جداً من بينها مستوى عالياً في أداء

متربط ومتداخل للقدرات البدنية والمهارية فيما بينها، وان تطور مستوى الأداء يتطلب بناء مناهج علمية تأخذ بنظر الاعتبار تطوير القدرات البدنية والمهارات الدفاعية ذات العلاقة بلعبة كرة السلة لـ **EX3**.

وتبرز مشكلة البحث كون لعبة كرة السلة لـ **EX3** هي لعبة جديدة ونحن في صدد اكتشاف كل السبل التي تعمل على تطوير هذه اللعبة من الناحية البدنية كون البحوث السابقة لم تتطرق الى القدرات البدنية المتمثلة بسرعة الاستجابة، وتأثيرها على مهارة حركة اللاعب المدافع.

٣-١ اهداف البحث:

١. اعداد تمارينات للسرعة للاعبين كرة السلة لـ **EX3** بأعمار دون الـ ١٨ سنة.
٢. التعرف على تأثير تمارين السرعة لتطوير زمن الاستجابة الحركية للاعبين كرة السلة لـ **EX3** بأعمار دون الـ ١٨ سنة.
٣. التعرف على تأثير تطور زمن الاستجابة في مهارة حركة اللاعب المدافع للاعبين كرة السلة لـ **EX3** بأعمار دون الـ ١٨ سنة.

٤-١ فرضا البحث:

١. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير زمن الاستجابة الحركية للاعبين كرة السلة لـ **EX3** بأعمار دون الـ ١٨ سنة.
٢. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتطوير زمن الاستجابة الحركية في مهارة حركة اللاعب المدافع للاعبين كرة السلة لـ **EX3** بأعمار دون الـ ١٨ سنة.

٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبو اندية بغداد بكرة السلة لـ **EX3** بأعمار (دون الـ ١٨ سنة).
- ٢-٥-١ المجال الزمني: للمدة من (٢٠١٦/٢/٢٤) لغاية (٢٠١٦/٩/٤).
- ٣-٥-١ المجال المكاني: قاعة تربية الكرخ الاولى في المنصور وقاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للمصارعة في وزارة الشباب والرياضة.

٢- المبحث الثاني: الدراسات النظرية.

١-٢ مفهوم التمرين:

تعددت المفاهيم العامة للتمرين بين المفكرين والعاملين في المجال الرياضي في ما بينهم بحيث لم تكن هناك خلافات جوهرية ولكن بوجهات نظر حسب نوع التخصص وينقل (29:1) تعريفه للتمرين على انه " كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم. الحركي للإنسان"

٢-٢ السرعة:

تعرف السرعة انها من الصفات البدنية الاساسية ومن القدرات المرتبطة بالبناء العصبي للفرد وهي احدى المكونات الاساسية للقدرات البدنية والتي تعد العنصر الرئيسي لاغلب الفعاليات الرياضية ويمكن للتدريب الحديث المبرمج ان يؤدي دوراً كبيراً وبارزاً لتطوير هذه الصفة الاساسية الى درجة عالية فضلاً عن العوامل المورفولوجية والفسولوجية (١٣٤:٢)

٣-٢ أنواع السرعة:

تقسم السرعة إلى ثلاثة أنواع هي (٣٥:٣):

- أ. السرعة الحركية
- ب. السرعة الانتقالية
- ت. سرعة الاستجابة

وتقسم السرعة في المجال الرياضي إلى ثلاثة أنواع وهي(٥٦:٤):

١. سرعة رد الفعل Speed Of Reaction

٢. سرعة الحركة الوحيدة Movement Time Speed

٣. سرعة التردد Repetition Speed

٤-٢ سرعة الاستجابة الحركية:

تعد الاستجابة الحركية من العناصر المهمة للفرد بشكل عام وللرياضي بشكل خاص لأنها من القدرات الحركية الضرورية التي تبرز أهميتها في الفعاليات والنشاطات التي تتصف بالسرعة وتغيير المكان مثل كرة السلة والملاكمة أو المبارزة أو سرعة أداء السلاسل أو الجمل الحركية وهذا ما نلاحظه في الحركات الأرضية للجماز أو عند أداء تمارين العروض الأرضية.

وعرف مصطلح الاستجابة في مفهوم علم النفس كما ذكر في معجم علم النفس (هو كل ما يطرأ على السلوك نتيجة لمنبه معين) (١٣٨:٥)، وتعرف أيضاً بأنها (مجموع زمن رد الفعل وزمن الحركة وهو الوقت الكلي منذ ظهور المثير حتى انتهاء الأداء) (١٥٩:٦).

٢-٥ الدفاع في لعبة كرة السلة.

يعد الدفاع أحد المكونين الأساسيين للعبة كرة السلة (الهجوم والدفاع) ويلاحظ أن الدفاع الناجح في كرة السلة هو أحد السبل الرئيسية باتجاه الهجوم، لذا لا يمكن إغفال أهمية الدفاع سواء الفردي أم الفرقي، فالعامل

الأساس في الاختلاف ما بين الفرق ذات المستوى العالي والفرق المتواضعة تكمن في القدرة على الدفاع، وفي صدد ذلك يشير إلى أن (المبادرات الدفاعية الفردية والفرقية المستخدمة في مباراة كرة السلة تطورات لأجل مجابهة تطور الأسس الهجومية سواء كانت الفردية أو الفرقية، فعند دراسة الدفاع في كرة السلة نشاهد المهارات الهجومية للاعب كرة السلة كالتطبطة، المناولات، التهديف، الخداع وغيرها وكذلك الخطة الهجومية قد تم تعلمها وتطورها قبل تعلم المهارات والخطط الدفاعية، لهذا بدأ التركيز والاهتمام على تطوير الدفاع الفردي مندمجاً مع تطور الدفاع الفرقي كرد فعل لتطوير اللعب) (٢٨:٧).

٣- المبحث الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

٣-١ منهج البحث:

لا شك في أن طبيعة المشكلة هي الأساس الذي في ضوئه يتم اختيار منهج البحث، إذ إن المنهج هو "الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة" (٣٣:٨)، وبما إن طبيعة هذا البحث ترمي إلى معرفة تأثير متغير معين فأن استخدم المنهج التجريبي (بنظام تصميم المجموعة الواحدة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي يعد الوسيلة المناسبة والاكثر ملائمة لتحقيق اهداف البحث وفرضياته.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

بعد تحديد مجتمع البحث والمتمثل بفرق اندية بغداد لكرة السلة لـ **EX3** المشاركة ببطولة العراق وهم (كربلاء، والدجيل، المدرسة التخصصية، الخطوط، الارمني، منتخب الناشئين الاول، منتخب الناشئين الثاني) أذ تم اختيار العينة من نادي الخطوط الرياضي عن طريق القرعة والذي بلغ عددهم (٦) لاعبين التي تمثل نسبة (١٤%) من مجتمع الاصل الذي يبلغ عدده (٤٢) لاعباً والذي يمثل نسبة (١٠٠%) وقد تم اختيار نادي الارمني لتنفيذ التجربة الاستطلاعية، وقد قام الباحث بإجراء التجانس في (الطول، الوزن، العمر الزمني، العمر التدريبي) لعينة البحث والجدول (١) يبين تجانس عينة البحث.

جدول (١)

تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س	ع±	الوسيط	الالتواء
١	الطول	سم	١٨٤.٠٠	٧.٨٤١	١٨١.٥٠	٠.٥٧٣
٢	الوزن	كغم	٨٦.١٧	١٨.٤٥٤	٨٥.٥٠	٠.٠٨٢
٣	العمر الزمني	سنة	١٦.٠٦	٠.٣٥	١٦.٦	٠.١١٨
٤	العمر التدريبي	سنة	١.٩٥	٠.٠٥٤	١.٩٥	٠.٠٠٠

٣-٣ التجربة الاستطلاعية:

للتجربة الاستطلاعية أهمية كبيرة إذ يمكن من خلالها تلافي نواحي القصور والضعف مع إمكانية تحديد مكان التجربة ووقتها والمدة الزمنية اللازمة لتنفيذ الاختبارات، وتعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابلها في أثناء إجراء الاختبار لتقاديها^(١).

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم السبت الموافق (٦-٢-٢٠١٦) الساعة الثالثة ظهراً على لاعبي المدرسة التخصصية لكرة السلة وكان عددهم (٦) لاعبين وعلى قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية هو التعرف على الآتي:

١. كفاية فريق العمل وتحديد واجباتهم.
٢. عدد المحاولات المناسبة لكل لاعب.
٣. التعرف على مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة لمستوى افراد عينة البحث.
٤. التعرف على تسلسل الاختبارات المستخدمة.
٥. التعرف على مدى تفهم العينة للاختبارات المستخدمة وتعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات.
٦. معرفة الزمن المستغرق لأجراء الاختبارات.

(١) قاسم المنذلاوي (وآخرون)؛ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية والتربية البدنية: (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990)، ص 107.

٣-٤ الاسس العلمية للاختبارات:

قام الباحث باستخراج الأسس العلمية للاختبارات التي تم تحديدها لمتغيرات الدراسة قيد البحث. على الرغم من أن جميعها اختبارات سبق العمل بها من لدن باحثين عدة، ولعينات مختلفة. ولكن الباحث ارتأى تحديد هذه الأسس العلمية ليتسنى له الوقوف على علميتها ومصداقيتها العلمية.

٣-٤-١ صدق الاختبارات:

الاختبار الصادق يعني: "أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه، بمعنى: أن الاختبار الصادق اختباراً بالوظيفة نفسها التي يزعم أن يقيسها، ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً منها أو بالإضافة إليها"^(١).

وعليه استخدم الباحث صدق الذاتي، إذ أكد (ساكس) على أن "صدق المضمون يستخدم دائماً في تقويم اختبارات الإنجاز"^(٢).

وبما أن هذا النوع من الصدق يعتمد على تقويم الخبراء فقد قام الباحث بعرض هذه الاختبارات المقترحة على مجموعة منهم.

٣-٤-٢ ثبات الاختبارات:

ويقصد به (مدى دقة الاختبار في القياس واتساق نتائجه عند تطبيقه مرات متعددة على نفس الأفراد) وفي ظل ظروف متشابهة. وقد استخدم لحساب معامل الثبات طريقة الاختبار وإعادة الاختبار وبفاصل زمني قدره (٧) أيام أي تم تطبيق الاختبارات الأولى في (٧-٢-٢٠١٦) الساعة (٣ عصراً) وأعيد تطبيقه للمرة الثانية في ١٣/٢/٢٠١٦ م وعلى أساس ما تقدم تم احتسابه عن طريق قانون معامل الارتباط البسيط بيرسون.

جدول (٢)

يبين الأسس العلمية للاختبار المبحوث

الاختبار	الثبات	الصدق	الموضوعية
سرعة استجابة اللاعب المدافع	٠.٩٣٥	٠.٩٦٦	٠.٩٤٦

(١) مروان عبد المجيد. مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس، ط١، (عمان: دار المسيرة، ٢٠٠٠م)، ص ٢٨٧.

(٢) SAX.Gilbert; Foundation of Educational reserah. Englewood clitts new dersey: pventice hall. Ine. P49.

٣-٤-٣ الموضوعية:

تعني (مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار، وحساب الدرجات)^(١) وفضلاً عن ذلك تم حسابها عن طريق (الارتباط بين درجات اثنين من المحكمين يقومان بوضع الدرجات لمجموعة واحدة من الأفراد في نفس الوقت)^(٢).

٣-٥ الاختبارات المستخدمة قيد البحث:

١. اختبار سرعة الاستجابة (اختبار صقر بمثير ضوئي) (٦٢:٩)

- الغرض من الاختبار: قياس زمن الاستجابة الحركية بمثير ضوئي
- اسم اختبار الاستجابة الحركية للاعب المدافع (١٠:١٢٨)
- الغرض من الاختبار: قياس زمن الاستجابة الحركية لحركة اللاعب المدافع.

٣-٦ الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث في يومي (الجمعة - والسبت) المصادف (١٩-٢٠/٢/٢٠١٦) في الساعة (٩) صباحاً، وسوف يحاول الباحث قدر المستطاع تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث (المكان، والوقت، والأدوات المستخدمة، وطريقة تنفيذ فريق العمل المساعد) من أجل العمل على توفيرها في الاختبارات البعديّة.

٣-٧ التمرينات الخاصة:

قام الباحث بإعداد تمرينات خاصة بالسرعة سرعة الاستجابة الحركية باستخدام بعض الأدوات المساعدة، ضمن إطار المنهج التدريبي لمرحلة الاعداد الخاص معتمداً على التجارب الاستطلاعية التي قام بها ومراعياً بذلك المرحلة العمرية والقابليات البدنية والإمكانات المتوافرة لعينة البحث ومستنداً في اعداده على الأسس العلمية للتدريب الرياضي وإلى بعض المصادر والمراجع العلمية.

تم البدء بتطبيق مفردات المنهاج للتمرينات الخاصة في يوم الأربعاء المصادف (٢٤/٢/٢٠١٦)، ولغاية يوم السبت المصادف (٣٠/٤/٢٠١٦) مدة التطبيق الأولى على عينة البحث، بواقع (٣) وحدات في الأسبوع وللايام التالية (الأربعاء، الجمعة، السبت).

(١) مُجّد حسن علاوي ومُجّد نصر الدين رضوان. اختبارات الأداء الحركي. ط ١، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٤م، ص ٣٧٩.

(٢) مُجّد حسن علاوي ومُجّد نصر الدين رضوان: مصدر سبق ذكره، ص ٤٣٠.

تضمن المنهج التدريبي للتمرينات الخاصة (٨ أسابيع)، خلال مرحلة الاعداد الخاص وبقاوع (٣) وحادا بالأسبوع وللأيام (الأربعاء، الجمعة، السبت) وبذلك بلغ مجموع الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة على طول مدة تطبيق المنهج.

التمرينات الخاصة التي أعددھا الباحث يتم تطبيقھا من قبل فريق العمل المساعد وتحت الاشراف المباشر من الباحث.

٣-٨ الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تنفيذ تطبيق التمرينات الخاصة بالأدوات المساعدة يوم (الاثنين والثلاثاء) المصادف (١٨-١٩/٤/٢٠١٦) وقد حرص الباحث على أن تكون ظروف الاختبار البعدي مشابهة لظروف الاختبار القبلي من حيث المكان والزمان وأسلوب الاختبار وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق نتائج دقيقة ومضبوطة.

٣-٩ الوسائل الإحصائية:

استخدام الباحث الوسائل الإحصائية الملائمة لحل وتحصيل بيانات بحثه هذا عن طريق الاعتماد على الحقيبة الإحصائية وهي (SPSS) وللقوانين الآتية:

- الوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- T-test للعينات المترابطة

٤- المبحث الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

٤-١ عرض نتائج اختبار سرعة الاستجابة وتحليلها:

جدول (٢)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار سرعة الاستجابة

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
ع	س	ع	س		
٠.١٩٩	١.٤٣٣	٠.٣١٢	١.٨١٦	الزمن	اختبار سرعة الاستجابة

يبين الجدول (٢) في اختبار سرعة الاستجابة أن قيمة الوسط الحسابي لهذا المتغير في الاختبار القبلي (١.٨١٦) والانحراف المعياري (٠.٣١٢)، في حين كانت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمتغير نفسه (١.٤٣٣) والانحراف المعياري (٠.١٩٩).

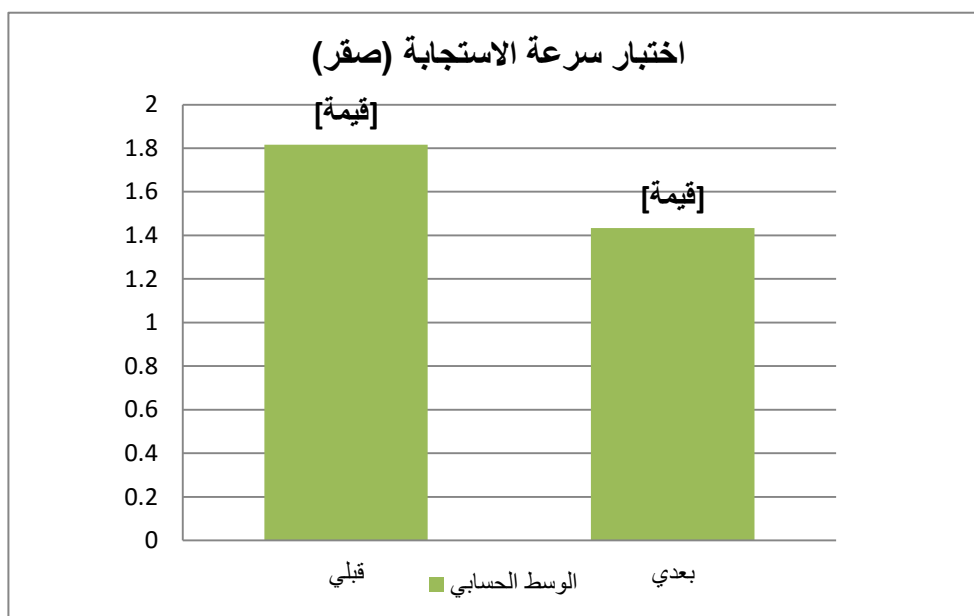
جدول (٣)

فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة والمعنوية الحقيقية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار سرعة الاستجابة

المتغيرات	وحدة القياس	ف	ف هـ	t المحسوبة	المعنوية الحقيقية	نوع الفرق
سرعة الاستجابة	الزمن	٠.٣٨٣	٠.٠٨٨	٤.٣٤٧	٠.٠٠٧	معنوي

* معنوي عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (٠.٠٥) درجة الحرية (٦-١=٥)

أما جدول (٣) يبين فرق الأوساط الحسابية فكان (٠.٣٨٣) والانحراف المعياري لفرق الأوساط الحسابية (٠.٠٨٨) وكما مبين في الجدول وعند المعالجة الإحصائية تبين أن قيمة (ت) المحسوبة (٤.٣٤٧) أمّا قيمة المعنوية الحقيقية (٠.٠٠٧) فكانت أصغر من (٠.٠٥) عند مستوى خطأ (٠.٠٥) ودرجة حرية (٥)، وهذا يعني أن الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي، وكما موضح في الشكل (١).



شكل (١)

الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار سرعة الاستجابة

٤-٢ عرض نتائج اختبار سرعة استجابة اللاعب المدافع وتحليلها:

جدول (٤)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار سرعة استجابة اللاعب المدافع

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
ع	س	ع	س		
٠.١٢٣	٤.٩٢٠	٠.٣٠٣	٥.٦١٣	الزمن	سرعة استجابة اللاعب المدافع

يبين الجدول (٤) في اختبار سرعة استجابة اللاعب المدافع أن قيمة الوسط الحسابي لهذا المتغير في الاختبار القبلي (٥.٦١٣) والانحراف المعياري (٠.٣٠٣)، في حين كانت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمتغير نفسه (٤.٩٢٠) والانحراف المعياري (٠.١٢٣).

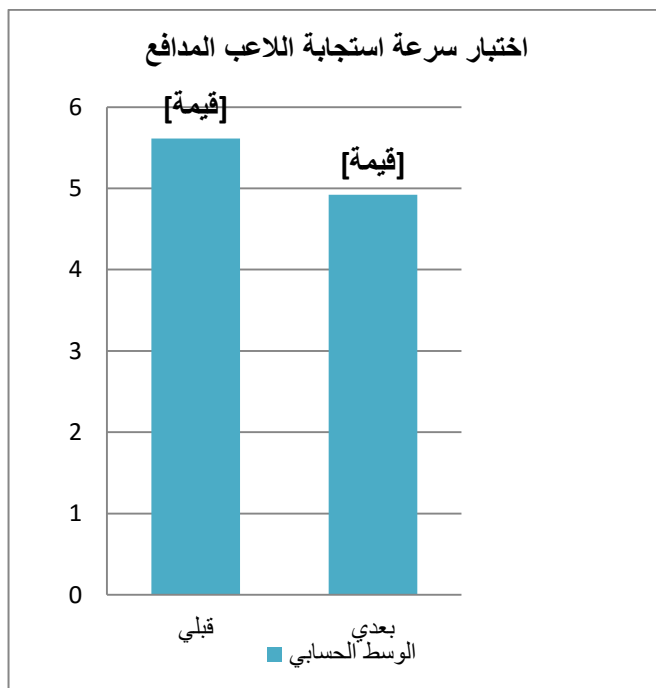
جدول (٥)

فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة والمعنوية الحقيقية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار سرعة استجابة اللاعب المدافع

نوع الفرق	المعنوية الحقيقية	t المحسوبة	ف هـ	ف	وحدة القياس	المتغيرات
معنوي	٠.٠٠٠٠	٨.٣١٢	٠.٠٨٣	٠.٦٩٣	الزمن	الدفاع ضد التصويب

* معنوي عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (٠.٠٥) درجة حرية (٦-١=٥)

أما جدول (٥) يبين فرق الأوساط الحسابية فكان (٠.٦٩٣) والانحراف المعياري لفرق الأوساط الحسابية (٠.٠٨٣) وكما مبين في الجدول وعند المعالجة الإحصائية تبين أن قيمة (ت) المحتسبة (٨.٣١٢) أمّا قيمة المعنوية الحقيقية (٠.٠٠٠٠) فكان أصغر من (٠.٠٥) عند مستوى خطأ (٠.٠٥) ودرجة حرية (٥)، وهذا يعني أن الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي، وكما موضح في الشكل (٢)



شكل (٢)

الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار سرعة استجابة اللاعب المدافع

٣-٤ مناقشة نتائج سرعة الاستجابة:

اما بالنسبة لنتائج سرعة الاستجابة تبين ان هنالك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعود سبب ذلك الى ان التدريب قد عمل على تطوير قدرات اللاعبين في تحسين ادائهم ويظهر ذلك واضحاً في نتائج الاختبار البعدي إذ ان التطور في هذا الاختبار يعود لفعالية المنهاج التدريبي المستخدم والمقنن بشكل علمي من ناحية اختيار شدة التدريب وحجم التدريب واختيار الراحة المناسبة التي تتلاءم مع متطلبات سرعة الاستجابة، كذلك الأحمال التدريبية المقننة يكون لها تأثير كبير في تحقيق مستوى جيد وهذا ما أكدته كل من (٢٢:١١) يعد حمل التدريب هو الوسيلة الرئيسية لإحداث التأثيرات الفسيولوجية للجسم مما يحقق تحسين استجاباته ومن ثم تكيف أجهزة الجسم والارتفاع بالمستوى لذا يعد من أهم عوامل نجاح البرنامج التدريبي ومن ثم تحسين الأداء".

وكذلك يرى الباحث بأن التنوع في استخدام الادوات التدريبية المساعدة في التمرينات واختلافها في الوحدة التدريبية الواحدة كان لها التأثير الفعال في التوافق بين عمل الاعصاب والعضلات بشكل إيجابي الامر الذي ساعد في تقليل زمن الاستجابة الحركية وهذا ما يتفق مع (٢٦٧:١٢) "ان اللاعبين الذين يمارسون تنوعات عدة في التمرين ستقوى عندهم فكرة توليد قيم مختلفة وبمديات متنوعة وجديدة وبالتالي سيكون مردود كل ذلك ايجابياً على رد الفعل".

وكذلك ان أحد الأسباب التي أسهمت في هذا التطور هو اختيار عينة الدراسة للشباب اذ يكون تطورها كبير في السرعة بشكل عام وفي سرعة الاستجابة بشكل خاص في هذه المرحلة العمرية وهذا ما أكد عليه كلاً من (محمد حسن

علاوي وأبو العلا احمد) "ان الاستجابة الحركية تكون سهلة التنمية والتطوير في بداية العمر التدريبي ولكن يصعب تطويرها فيما بعد" (١٩:١١).

٤-٤ مناقشة نتائج المتغيرات المهارية (الدفاعية):

عند مناقشة نتائج الاختبارات المهارية نجد أن هنالك فروق معنوية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث سبب ذلك الى فاعلية التمرينات بالأدوات التدريبية المساعدة المعدة وحسن تطبيقها ومناسبتها لقدرات لاعبي كرة السلة من حيث تقرب واقع اللعب والتنوع بالتمرينات والتصرف على أثرها فضلاً عن العمر الزمني والتدريبي وإمكانياتهم البدنية، إذ أدت الى تطور سرعة الاستجابة وفي تأخر ظهور التعب وتراكم حامض اللاكتيك في العضلات كذلك المحافظة على مستوى الاداء طول زمن اداء الاختبار والتي اثرت بدورها في الاداء المهاري للمهارات الدفاعية، وأكدت على ذلك (٩٩:١٣) إذ بينت "بأن تطور المهارات يجب أن ترافقه عملية تطور عناصر اللياقة البدنية كذلك تنمية المهارات الحركية على أنها جزءان لعملية واحدة". وان للتدرج في شدة التدريب وفق الاسس العلمية وطبقاً لما يحتاجه اللاعب الشاب في لعبة كرة السلة أدى الى قدرة اللاعب على تقليل زمن سرعته والمحافظة عليها لأطول مدة ممكنة وهذا ما أشار اليه (٩٦:١٤). و(٢٠٤:١١) الى ان التخطيط السليم واختيار الشدة المناسبة ومراعاة مبدأ التدرج فيها وصولاً الى حالة التعب تكون الأكثر فاعلية لتطوير المستوى الرياضي" وكان ذلك واضحاً في الاختبارات المهارية الدفاعية (وسرعة استجابة اللاعب المدافع) إذ لاحظ التطور الواضح في أداء اللاعبين من خلال المحافظة على مستواهم المهاري في إنشاء أداء اختبار سرعة استجابة اللاعب المدافع في الرجوع الى في الرجوع الى المناطق الخلفية وإجراء التغطية وهذا ما أشار اليه (١٥:٧) بأن "اللاعب المدافع الذي لا يساعد زملاءه او يساعد ولا يغطي المنافس فهو لم يؤد دوره الدفاعي بشكل جيد، وعليه من مؤشرات الدفاع الجيد لا بد من المساعدة والتغطية في نفس الوقت عندما يكون في حالة دفاع ضد لاعب بدون كرة".

المصادر.

١. عبد الله لطيف عبد الله؛ تأثير تمارين مقترحة في تطوير الاستجابة الحركية لدى لاعبي التنس الأرضي وعلاقتها بإرجاع الإرسال، رسالة ماجستير، (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٦).
٢. عصام عبد الخالق. علم التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط٩، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩.
٣. مجمع اللغة العربية؛ معجم علم النفس والتربية، ج١: (القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، ١٩٤٤)
٤. ريسان خريبط مجيد؛ التحليل البايوكيميائي والفلسفي في التدريب الرياضي. (جامعة البصرة، مطابع دار الحكمة. 1991).
٥. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي. نظريات. تطبيقات، ط٩: (١٩٩٩) ص ١٣٨
٦. مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦.

٧. رعد جابر باقر رشيد وعبد الحكيم محمد الطائي: الأعداد الفرقي بكرة السلة، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧.
٨. احمد بدر. أصول البحث العلمي ومناهجه، ط٤، الكويت، وكالة المطبوعات، ١٩٩٨.
٩. صقر غني ارحيم: بناء وتقنين اختبارين لقياس زمن الاستجابة الحركية بجهازين بمثير سمعي وبصري على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة رساله ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد، ٢٠١٥.
١٠. فارس سامي واخرون. بحث منشور مجلة المؤتمر العلمي الدولي الثاني العدد الاول المجلد الاول جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ٢٠١٥.
١١. محمد حسن علاوي وأبو العلا أحمد: فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٤
12. Schmidt and Weisberg; motor learning and performance, third edition, human kinetics, 2004
١٣. منى عبد الستار: علاقة الإعداد البدني بمستوى الانجاز، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٨٩
١٤. حنفي محمود مختار: المدير الفني لكرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب والنشر، ١٩٩٨

تمارين سرعة الاستجابة

- (١) وضع شواخص عدد (٦) على شكل دائرة ويوضع شاخص في المنتصف يقوم اللاعب عند اطلاق اشارة البدء بالركض الى الشواخص بالتسلسل والرجوع الى المنتصف بعد لمسة للشواخص ال(٦).
- (٢) توضع اربعة شواخص على خط الرمييتين ويقف اللاعب وظهره الى الشواخص الاربعة التي تحمل الوانا مختلفة ويقوم المدرب بإعطاء لون احد الشواخص فيقوم اللاعب بالركض الى الشاخص الذي يحمل نفس اللون الذي قام المدرب بإعطائه.
- (٣) نفس التمرين السابق ولكن يقف اللاعب مواجهاً للشواخص ويقوم المدرب برفع علم يحمل لون مشابهه الى لون الشاخص ويركض اللاعب الى ذلك الشاخص.
- (٤) يوضع شاخصين واثنين مقابل لهما ويقف اللاعب وزميل له ويقوم الزميل بالتحرك عشوائيا يمينا ويسارا ويجب على اللاعب متابعة الزميل.
- (٥) توضع اربعة شواخص وكل شاخص يحمل لون معين ويقف اللاعب في المنتصف ويقوم المدرب بإعطاء لونين معا فيقوم اللاعب بالتحرك الى الشاخص الاول وبوضعية الدفاع الى الشاخص الثاني.
- (٦) توضع ثلاث شواخص بشكل مستقيم وترقم الشواخص ويقوم اللاعب بالتحرك على رقم الشاخص يمينا ويسارا وتبعد الشواخص عن بعضها (٢م).

- (٧) توضع خمس شواخص على شكل دائرة كبيرة ويوضع شاخص في المنتصف يقف اللاعب بجانبه وعند اعطاء الاشارة بالبدء يقوم اللاعب بالركض الشواخص بالتسلسل وعندما يصل الى الشاخص يقوم بالالتفاف حول الشاخص والرجوع الى المنتصف.
- (٨) توضع اربع شواخص وبخط مستقيم على خط الرمية الحرة تحمل الوانا مختلفة ويقف اللاعب مواجهها للشواخص ويقوم المدرب برمي كرات صغيرة تحمل الوانا تشبه الوان الشواخص فيقوم اللاعب بالركض الى الشاخص الذي يحمل لون الكرة.
- (٩) نفس التمرين السابق ولكن يقوم اللاعب بأخذ الكرة الصغيرة ووضعها بجانب الشاخص.
- (١٠) توضع اربعة شواخص على شكل مربع وتبعد مسافة (٢م) كل شاخص عن الاخر، وتعطى ارقام للشواخص فيقوم اللاعب بالركض الى الشاخص رقم (١) ثم يتوجه الى الرقم (٢) ثم يتوجه الى الرقم (٣) الذي يكون موازيا للشاخص رقم (١) ثم يتوجه الى الشاخص الاخير.
- (١١) توضع ثلاث شواخص على شكل مستقيم وتعطى ارقام (١،٢،٣) فيقوم اللاعب بالركض نحو الرقم (١) ثم الرجوع الى نقطة البداية ثم بالتسلسل ذهابا وايابا.
- (١٢) يقف المدرب على خط النهاية للملعب ومعه ثلاث كرات يقوم المدرب بدفع كرة الى احدى الاتجاهات يمينا او يسارا او للأمام فيقوم اللاعب بالركض خلف الكرة والرجوع الى نقطة البداية.
- (١٣) يقف المدرب ويكون حامل كرتين في يديه وعندما يترك المدرب الكرة يقوم اللاعب بالركض نحو الكرة لمسك الكرة بعد ان تلمس الارض ولمرة واحدة.
- (١٤) يقوم المدرب بإعطاء اشارات باليد وعلى اللاعب ان يتحرك عكس الاشارة مثال يرفع اليد اليمنى يتوجهه اللاعب يسارا.
- (١٥) توضع ثلاث اقماع صغير على احد جوانب المنطقة المحرمة ويقف اللاعب بالمنتصف وعند سماع الصافرة يقوم بنقل الاقماع الى الجهة المقابلة.
- (١٦) يقف اللاعب على خط نهاية الملعب ويقف المدرب على خط الرمية الحرة ويقوم اللاعب بالركض باتجاه المدرب وعندها يقوم المدرب برفع احدى اليدين ويقوم اللاعب بالتحرك عكس الاتجاه.

ملحق (٢)

انموذج من الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية
وحدة تدريبية لسرعة الاستجابة

نوع التدريب: فترتي مرتفع الشدة

الشهر: الاول

الاسبوع: ١

الوحدة التدريبية: ١

اليوم والتاريخ: ٢٠١٦-٤-١٨

زمن القسم الرئيسي: ٣٥-٤٠

الشدة: ١٦٠ - ١٩٠ ن/ق

القدرة البدنية	رقم التمرين	زمن الاداء	التكرار	راحة بين التكرار	المجموعات	راحة بين المجموعات	النبض ن/د	زمن التمرين الواحد
سرعة الاستجابة	٤+٣+٢+١	١٠ ثا	٣	٤:١	٣	٥٢	١٦٠-١٩٠	٧.٤٠

ملحق (٢)

انموذج من الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية
وحدة تدريبية لسرعه الاستجابة

نوع التدريب: فترتي مرتفع الشدة

الشهر: الاول

الاسبوع: ١

الوحدة التدريبية: ٣

اليوم والتاريخ: ٢٠١٦-٤-١٨

زمن القسم الرئيسي: ٦٠-٨٠

الشدة: ١٦٠ - ١٩٠ ن/ق

القدرة البدنية	رقم التمرين	زمن الاداء	التكرار	راحة بين التكرار	المجموعات	راحة بين المجموعات	النبض ن/د	زمن التمرين الواحد
تمرينات السرعة	٨+٧+٦+٥	١٠ ثا	٣	٤:١	٣	٥٢	١٦٠-١٩٠	٧.٤٠