

أثر استخدام بعض الادوات المساعدة وبرامج التواصل الاجتماعي في تطوير مهارات الدفاع في كرة السلة

م. د. نور الدين علي مظلوم

مستخلص البحث

هدفت الدراسة الى التعرف على أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في تطوير مهارات الدفاع في كرة السلة، وافترض الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج الاختبارات والبعدي في تطوير مهارات الدفاعية للشباب في كرة السلة. كما تكون مجتمع البحث من لاعبين اندية الشباب المشارك في الدوري المصاحب لموسم 2023/2022 والبالغ عددهم (13) نادي، واعتمدت الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذو الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة على عينة من نادي النفط البالغ عددهم (12) لاعب تم اختيارهم بالطريقة عمدية من مجتمعهم الكلي وقسمت عشوائيا (6) تجريبية، (6) ضابطة. وتم إجراء الاختبار القبلي في تاريخ (27/11/2022) وتم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من لاعبين نادي الكهرباء وكانت التجربة الاستطلاعية على الاختبارات المقترحة عليهم وبعدها قام الباحث بوضع برنامج تدريبي مكون من (24) وحدة تدريبية مقسمة إلى (6) أسابيع وكل أسبوع مقسم الى (4) وحدات تدريبية ثم بعد انتهاء البرنامج التدريبي وإجراء الاختبارات البعيدة تم جمع النتائج ومعالجتها إحصائية وخرج الباحث بعدة استنتاجات أهمها اثر تمرينات باستخدام تواصل الاجتماعي وادوات المساعدة على تطوير مهارات الدفاع لدى لاعبين وظهر ذلك بشكل واضح عند مقارنة نتائج اختبارات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

الكلمات المفتاحية: ادوات المساعدة ، برامج التواصل الاجتماعي ،مهارات الدفاع ،كرة السلة

The effect of using some auxiliary tools and social media programs to develop defensive skills in basketball.

Abstract

The study aimed to identify the impact of the use of social networking sites in developing defensive skills in basketball, and the researcher assumed that there were statistically significant differences between the experimental and control groups in the results of tests and the post-test in developing defensive skills for youth in basketball. The research community also consisted of the players of the youth clubs participating in the league accompanying the 2022 season, which numbered (12) clubs. From their total population and divided randomly (6) experimental, (6) control. The tribal test was conducted on 27/01/2022, and the exploratory experiment was conducted on a sample of Kahraba club players. A week divided into (4) training units, then after the end of the training program and conducting the post-tests, the results were collected and processed statistically.

Controller

Keywords: assistive tools, social networking programs, defense skills, basketball

1-المقدمة وأهمية البحث :

أن تحقيق الانجاز في الالعاب الرياضية المختلفة يتطلب الى التعرف طرائق التدريب الرياضي واساليبها التي تنسجم مع نوع الفعالية ،وتعد التكنولوجيا في التدريب الرياضي التي تعتبر من الانجازات العلمية المعاصرة اذ تعمل على توفير الوقت والجهد للمدربين (كمال،312،2004) ،والتكنولوجيا من مواد مبرمجة وسائل تعليمية ،وبرامج تلفزيونية ،ومسجلات ،وحاسبات ،والمواقع التواصل (احمد ،108،1978) ويتم

عرضها من خلال برامج عرض ملفات الفيديو (وفيقه, 2001,411) وثبتت ان التعلم او التدريب عن طريق الأفلام يؤدي الى زيادة تحصيل المتعلمين للحقائق والمعلومات زيادة كبيرة والاحتفاظ بمعلومات مدة أطول (محمد, 1976,330) وأيضا لإيصال المعلومة الى الطالب او لاعب بطريقة مشوقة وسهلة وترسيخها في أذهانهم ومنها ما يستخدم في تطوير المهارات ومنها ما يستخدم كوسائل أمان للمتعم على اداء الحركات الصعبة (عباس, 1991,51) وهناك الكثير من التعريفات لتكنولوجيا التعلم او تدريب بأنه "طريقة باستخدام اليات الاتصال الحديثة وتقنياتها سواء أكان عن بعد ام في الفصل الدراسي او قاعة التدريب والمهم هو استخدام التقنية بانواعها جميعاً في إيصال المعلومة بأقصر وقت وأقل جهد واكثر فائدة (Michael,2010) وحفز الباحثين والمهتمين بمجال التدريب الرياضي الى اختيار الوسيلة الأكثر تأثيراً واسهاماً في تطوير الإنجاز للاعبين والفرق الرياضية. وكرة السلة هي واحدة من الالعاب التي شملت بهذا التطور اذ أصبحت من الالعاب الشعبية المتميزة التي تمارس بشكل كبير في وقتنا الحاضر فهي بحاجة الى البحث والدراسة للوقوف على اهم المعوقات التي تحول دون تقدمها ،وان خصوصية اللعبة من حيث طريقة الأداء وكيفية احتساب النقاط والديناميكية التي نتج عنها الى وجود وسائل مساعدة اثناء التدريب وقد اوصى (محمود, 2015) في استخدام الادوات المساعدة في مراكز التدريبية والافادة من الادوات في تطوير الجانب المهاري . "فالادوات المساعدة تعد عاملاً في إيصال اللاعبين الى المسار الحركي المطلوب وبأقل جهد ممكن. (عبد مطر، عبد الزهرة, 2009) "وان استخدام الأدوات المساعدة يساعد في عملية التدريب وتحسين الأداء المهارات الحركية يؤدي الى بناء وتطوير التصور الحركي عند الفرد المتعلم ، وتحسين مواصفات الاداء وهذا ما أكد عليه (عبدالحق, 2011) وفي ان الادوات المساعدة والوسائل الايجابية تحسن من عملية التصور العقلي بالتالي تشير الى سرعة التعلم وتشير (منى, 2000) الادوات تعد من الاشياء الحقيقة التي يتم التعليم بواسطتها عن طريق العمل المباشر والهدف من استعمالها هو تبسيط التعلم المهارات . وذلك باشراف برامج علمية تواصلية تكون فائدتها الاختصار بالوقت والمجهود والفهم المسبق للاعبين لطبيعة التمرين ، كما يعد الدفاع في الوقت الحاضر العنصر الاساس الذي تعتمد عليه الدول المتقدمة في كرة السلة من اجل احراز الفوز لما له من أثر كبير في المباريات وعند تطبيق الدفاع بشكل صحيح وبأساليب متنوعة وحديثة سوف يؤدي الى التقليل من خطورة لاعبين الفرق المنافس، من هنا تكمل. أثر استخدام بعض الأدوات المساعدة وبرامج التواصل الاجتماعي لتطوير مهارات الدفاع في كرة السلة.

وفيما يتعلق بالدراسات المتعلقة بتأثير منهج تعليمي باستخدام التكنولوجيا من خلال شبكة المعلومات (الانترنت) في تعلم بعض المهارات التنس من اهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة (عمر محمد عبد الرزاق 2004) وهدفت الدراسة الى وضع منهج تعليمي باستخدام التكنولوجيا من خلال شبكة المعلومات في تعلم بعض المهارات التنس ،المقارنة مع الطريقة المتبعة في تعليم ،اما فرضيات البحث فقد تضمنت هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين وكانت لصالح المجموعة التجريبية

وان مشكلة البحث تكمن من خلال مشاهدة الباحث وتحكيمة لكثير من المباريات كونه حكم معتمد في الاتحاد العراقي لكرة السلة فقد تبين بشكل واضح قلة اهتمام بعض المدربين بالجانب الدفاعي والتركيز على المهارات الهجومية فقط كما ان هنالك ضعف واضح في المهارات الدفاعية في تأسيس اللاعب وظهر ذلك من خلال مشاهدة الباحث لمباريات الدوري المصاحب للشباب و تطبيق الاندية لقانون الاتحاد وذلك باللعب رجل لرجل فكان هناك ارتباك واضح من قبل اللاعبين في تطبيق الجوانب الدفاعية، ونظراً لوجود جائحة كورونا وعدم وجود ملاعب كافية لتدريب لذلك قام الباحث باستخدام برامج التواصل لغرض تسهيل فهم التمرين لدى اللاعبين والاستفادة من الوقت خلال الوحدة التدريبية

هدفت الدراسة الى التعرف على اثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في تطوير مهارات الدفاع في كرة السلة ،وافترض الباحث وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج الاختبارات البعدي في تطوير مهارة الدفاع في كرة السلة لدى عينة البحث ،وكذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية في نتائج اختبارين القبلي والبعدي في تطوير مهارة الدفاع بالسلة لدى عينة البحث .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية: -

3-1 منهج البحث:

يعد المنهج التجريبي أقرب مناهج البحث العلمي وأكثرها صلاحية لحل المشكلة التي اتخذها الباحث منطلقاً من أن البحوث التجريبية تهدف إلى إحداث تغيير في الأداء كما بين ذلك (سامي 2000، الصفحات 359-360) لذا تم اختيار المنهج التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين التجريبيين ذو الاختبارين القبلي والبعدي إذ أن طبيعة الاختبارين يكون مناسب مع طبيعة المشكلة للوصول إلى تحقيق الأهداف. وقد تمثل مجتمع البحث من لاعبين اندية الشباب المشارك في الدوري المصاحب لموسم 2022/2023 البالغ عددهم (13) نادي وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم نادي النفط البالغ عددهم (12) لاعب وموزع عشوائية إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة.

جدول (1)

تم إجراء التجانس بين أفراد العينة على وفق متغيرات النمو لديهم (الطول-الوزن-العمر-العمر التدريبي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	الطول	سم	185.25	5.743
2	الوزن	كغم	73.41	1.345
3	العمر	السنة	16.75	0.452
4	العمر التدريبي	شهر	2.37	1.233

3-2 التجربة الاستطلاعية:- أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية في (28/10/2022) في قاعة منتدى البنوك المغلقة للألعاب الرياضية على عينة من لاعبين نادي الكهرباء البالغ عددهم (6) لاعبين إذ يمكن من خلالها تلافي نواحي القصور والضعف أي معرفة الإيجابيات والسلبيات وهو معرفة الصعوبات والمعوقات التي تواجه الباحث في تطبيق البرنامج التدريبي مع إمكانية تحديد مكان التجربة والتأكد من ملائمة أوقات تطبيق المنهج واختبارات ومعرفة مدى صلاحية القاعات الداخلية المستخدمة.

وتم اختيار الاختبارات التالية لدراسات متغيرات البحث:

اسم الاختبار: المتابعة الدفاعية: (كمال، 2012)

❖ الغرض من الاختبار: قياس سرعة أداء المتابعة الدفاعية.

❖ الأدوات المستخدمة: شريط لاصق، شريط قياس جلدي (20م)، شاخص عدد (1)، ساعة توقيت إلكترونية، صافرة، كرة سلة واحدة، أوراق وأقلام للتسجيل.

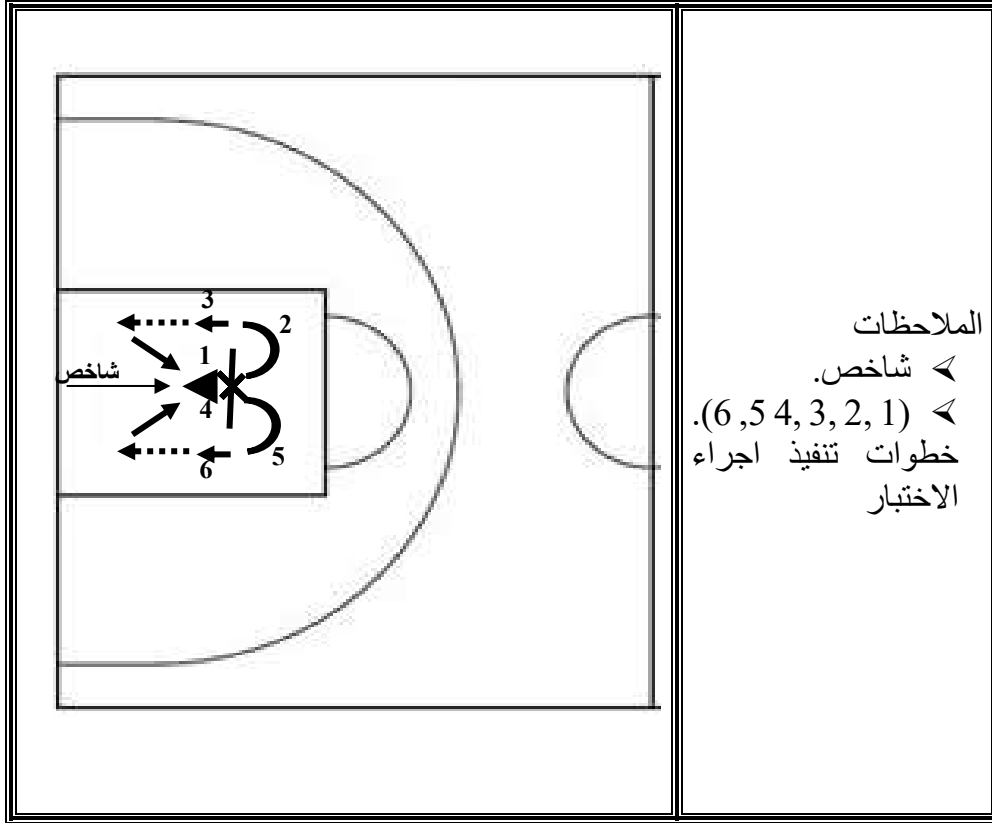
❖ إجراءات الاختبار (انظر الشكل/1).

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، وكما مبين بالشكل بالخطوات الستة والأربعة عشر محاولة.

(1)
اختبار
الدفاعية



شكل
يوضح
المتابعة

الملاحظات

← شاخص.

← (6, 5, 4, 3, 2, 1).

خطوات تنفيذ اجراء
الاختبار

❖ شروط الاختبار:

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

❖ إدارة الاختبار:

- مؤقت: أعطاه أشاره البدء والنهاية 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 الاربعة عشر باعتماد صافرة البدء والنهاية.

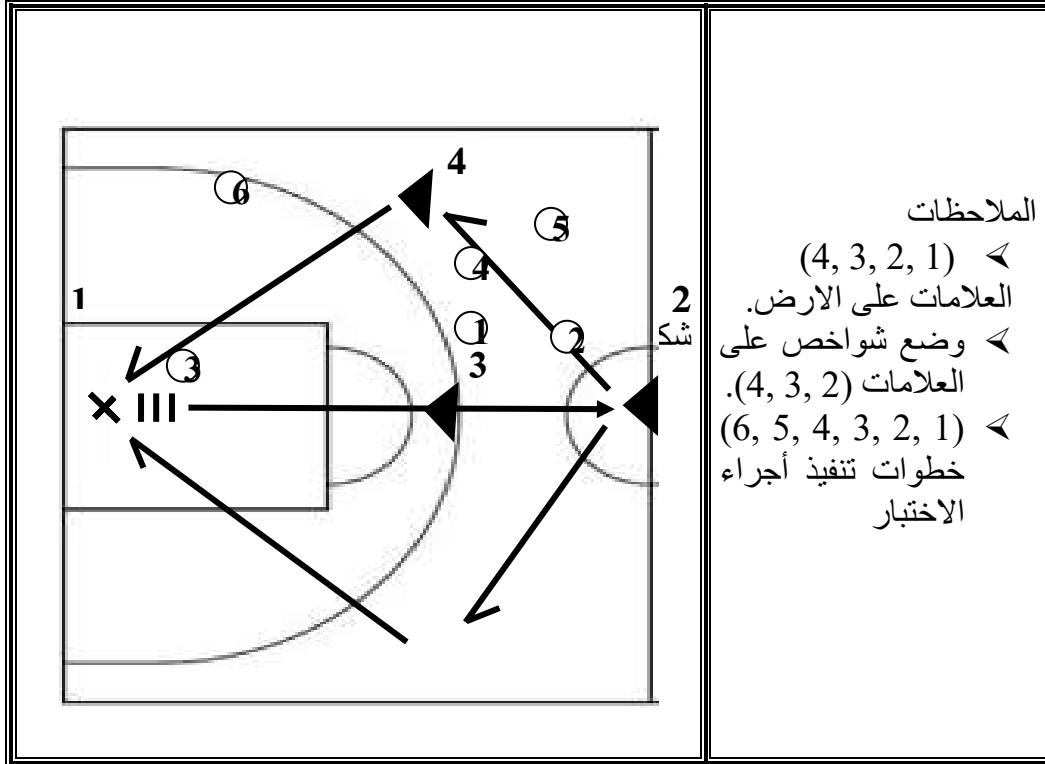
اسم الاختبار: حركة اللاعب المدافع :

- ❖ 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 (انظر الشكل/2).

أربع علامات موزعة كالآتي:

العلامة الأولى مركز الحلق 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 وكما مبين بالشكل.

❖ وصف الأداء:



اللاعب المدافع على العلامة الأولى, وعند سماع إشارة البدء عبر الصافرة يقوم اللاعب بالركض السريع إلى الأمام باتجاه العلامة الثانية (الشخص 1) ومس الشخص بالقدم اليمين, ومن ثم أداء حركة اللاعب المدافع باتجاه العلامة الثالثة (الشخص 2) ومس الشخص بذراع اليمين, ومن ثم ربع دوران للداخل مع حركة لاعب مدافع باتجاه العلامة الأولى, ومن ثم القيام بالعمل نفسه من جهة اليسار وبعد ذلك يتم إعادة المحاولة مرة أخرى من اليمين واليسار أي يقوم اللاعب بحركة اللاعب المدافع لمرتين متتاليتين.

شكل (2) يوضح اختبار حركة اللاعب المدافع

❖ شروط الاختبار:

- تنفيذ خطوات الاختبار بسرعة.
- أثناء الركبتين عند أداء حركة اللاعب المدافع مع رفع الذراعان بما لا يقل عن 90 درجة بين العضد والجذع.
- محاولة لكل لاعب

❖ إدارة الاختبار :

- مؤقت : إعطاء إشارة 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 ولمرتتين باعتماد صافرة البدء والنهاية.

اسم الاختبار: الدفاع ضد التصويب.

الغرض من الاختبار: قياس سرعة أداء الدفاع ضد التصويب.

❖ الأدوات المستخدمة:

شريط لاصق, ساعة توقيت الكترونية, شاخص عدد (1) أعمدة عدد (4), شريط قياس جلدي (20م), صافرة, أربع كرات سلة, أوراق وأقلام للتسجيل.

❖ إجراءات الاختبار: انظر الشكل (3)

أربع علامات موزعة كالآتي:

العلامة الأولى أسفل السلة لمركز الحلق على الأرض والعلامتان (2, 4) على قوس التصويب البعيد من الجهتين عند امتداد العلامة الأولى وبيتعدان (6.60م) , والعلامتان (3, 5) على جانبي خط الرمية الحرة من الجهتين وبيتعدان عن الخط النهائي (5.80م).

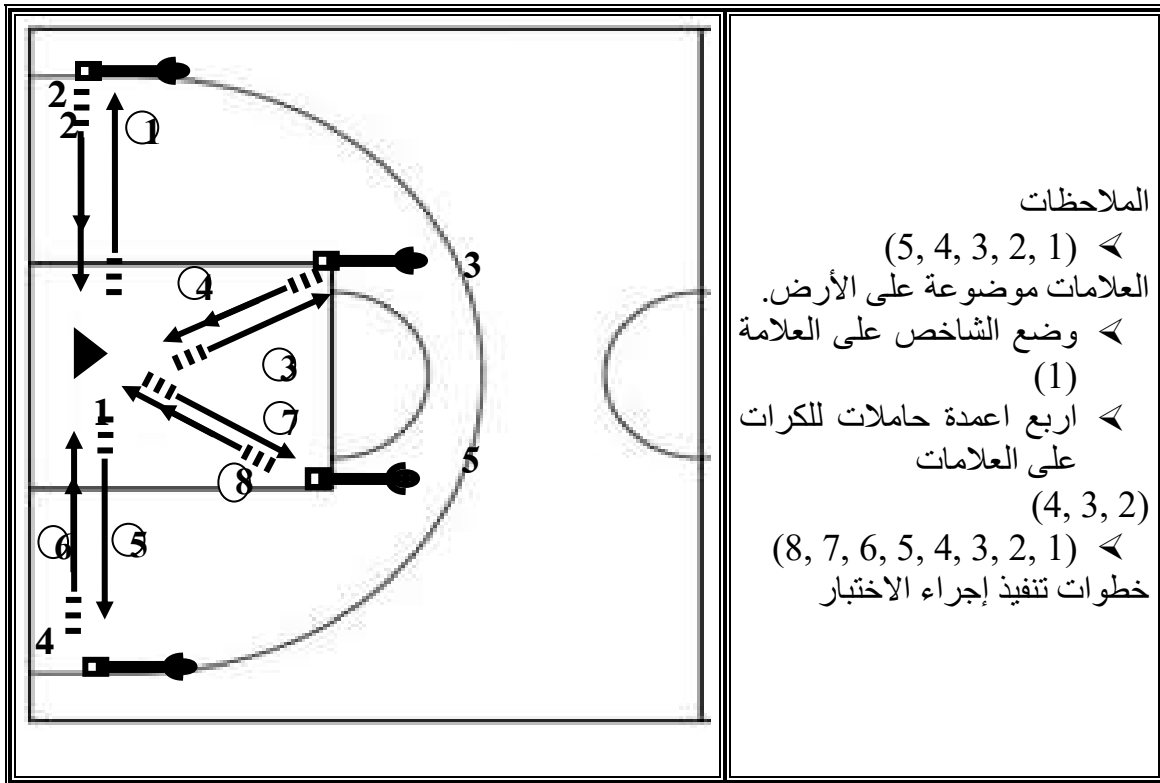
شكل (3) يوضح اختبار الدفاع ضد التصويت

❖ وصف الأداء:

يقف اللاعب مواجه للعلامة الأولى (الشخص 1)، وعند سماع إشارة البدء عبر الصافرة يقوم اللاعب بالركض باتجاه العلامة الثانية لمنع التصويب والعودة بحركة لاعب مدافع للعلامة الأولى، ومن ثم الركض باتجاه العلامة الثالثة لمنع التصويب والعودة بحركة لاعب مدافع للعلامة الأولى ، ومن ثم القيام بالعمل نفسه بالجهة الأخرى وفق وكما مبين بالشكل بالخطوات الثمانية.

❖ شروط الاختبار:

- تنفيذ خطوات الاختبار بسرعة.
- أعمدة حاملة للكرات
- مس الكرة عبر مد الذراع اليسار والتوقف بصورة تردد بالقدمين قبل العلامتين (2, 3) مع مراعاة خروج قدم اليسار للأمام.



- مس الكرة عبر مد ذراع اليمين والتوقف بصورة تردد بالقدمين قبل العلامتين (4, 5) مع مراعاة خروج قدم اليمين للأمام
- محاولة واحدة فقط.

❖ إدارة الاختبار:

- مؤقت: إعطاء إشارة البدء والنهاية 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 بخطواته الثمانية باعتماد صافرة البدء والنهاية.
3-3 الاختبارات القبلية:-

قام الباحث بمساعدة فريق العمل بأجراء الاختبارات القبلية على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في يوم الخميس 27/10/2022 في القاعة منتدى البنوك المغلقة للاعبين الرياضية وتم بأشراف الباحث والمدرّب ومساعدة فريق العمل وقام الباحث قبل اجراء الاختبارات بشرح كيفية تطبيق واداء الاختبارات.
3-4 التجربة الرئيسية :-

تم البدء بتطبيق الوحدات التدريبية الخاصة للتجربة الرئيسية في يوم الثلاثاء المصادف 1/11/2022 في الساعة 4:00 مساءً وانتهت يوم اليوم الاثنين المصادف 2/1/2023 والتي قامت بأعدادها الباحثة والدكتورة المشرفة وتم تطبيق (24) وحدة تدريبية مقسمة على (6) أسابيع بواقع (4) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد، أيام (السبت -الاحد -الثلاثاء -الخميس) وتعطى التمرينات الخاصة لتطوير الدفاع على المجموعة التجريبية ذات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي اما المجموعة الضابطة استخدمت نفس التمارين التي استخدمت للمجموعة التجريبية لكن بدون استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بنفس الايام (السبت- الاحد- الثلاثاء -الخميس).

3-5 الاختبارات البعيدة:- قام الباحث بتطبيق الاختبارات البعيدة في يوم الاربعاء المصادف 4/1/2023 على المجموعتين التجريبية والضابطة وتطبيقها بالأسلوب المتبع في الاختبارات القبلية من حيث الوقت والادوات ومكان الاختبار وفريق العمل المساعد، وذلك لتلافي تأثير متغيرات الظروف على الاختبارات البعيدة.

1. عرض النتائج

الجدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		س	ع	س	ع
1	الدفاع ضد التصويب	26.015	4.123	31.393	4.333
2	المتابعة الدفاعية	32.858	2.182	36.985	0.733
3	حركة اللاعب المدافع	41.321	1	45.580	2.313

الجدول (3)

يبين قيمة (ت) للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	ف	ف هـ	قيمة T	Sig	نوع الفرق
1	تصويب	5.37833	0.24651	21.818	0.00	معنوي
2	متابعة	4.12667	0.64800	6.368	0.00	معنوي
3	حركة	4.25833	0.71761	5.934	0.00	معنوي

(5) 0.05 عند درجة حرية (معنوي) *

الجدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		س	ع	س	ع
1	تصويب	30.691	1.852	32.293	2.085

2	متابعة	35.536	0.716	36.480	1.303
3	حركة	46.425	2.624	46.946	2.791

الجدول (5)

يبين قيمة (ت) للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	ف	ف هـ	قيمة T	Sig	نوع الفرق
1	تصويب	1.60167	0.46553	3.441	0.01	معنوي
2	متابعة	0.94333	0.50250	1.877	0.11	معنوي
3	حركة	0.49667	0.44217	1.123	0.31	معنوي

(0.055 عند درجة حرية (> معنوي) *)

الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة الإحصائية للاختبارات البعدية للعينتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	التجريبية		الضابطة		قيمة T	Sig	الدلالة
		س	ع	س	ع			
1	تصويب	31.393	4.333	32.293	2.085	0.458	0.03	معنوي
2	متابعة	36.985	0.733	36.480	1.303	0.827	0.00	معنوي
3	حركة	45.580	2.313	46.946	2.791	0.923	0.00	معنوي

(0.05 عند درجة حرية (> معنوي) *)

1- مناقشة نتائج المتغيرات الدفاعية

عند مناقشة نتائج الاختبارات الدفاعية نجد أن هنالك فروق معنوية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وتعزو الباحثة سبب ذلك الى فاعلية التمرينات الخاصة المعدة وحسن تطبيقها ومناسبتها لقدرات اللاعبين من حيث العمر الزمني والتدريبي وإمكانياتهم البدنية مع تقنين فترات الراحة , إذ أدت الى تطور ملحوظ في الاداء المهاري للمهارات الدفاعية يرافقه تطوير لياقتهم البدنية وتحسين النتائج أثناء تطبيق الاختبار البعدي عن طريق زيادة قدرة اللاعب في الدفاع ومنع المهاجم من احراز النقاط وظهر ذلك بشكل ملحوظ في تطبيق الدفاع اثناء المباريات وكدت على ذلك (منى عبد الستار) إذ بينت "بأن تطور المهارات يجب أن ترافقه عملية تطور عناصر اللياقة البدنية "وظهر ذلك واضحاً من خلال فاعلية طريقة التدريب التي قامت بها الباحثة بطريقة التدريب الفكري والتي كانت تتناسب مع لعبة كرة السلة من حيث الركض بسرعة قصوى او اقل من القصوى في حالة القيام بالدفاع رجل الى رجل اثناء الهجوم السريع او خلال تطبيق دفاع المنطقة ومراقبة اللاعب القريب.

وان للتدرج في شدة التدريب وفق الاسس العلمية وطبقاً لما يحتاجه اللاعب الشاب في لعبة كرة السلة أدى الى زيادة قدرة اللاعب في المحافظة على سرعته الى أطول مدة ممكنة خلال الدفاع ومراقبة اللاعب المكلف في دفاعه وهذا ما أشار اليه (حنفي محمود مختار) "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 الدفاعية (المتابعة الدفاعية وحركة اللاعب المدافع) إذ لاحظ التطور الواضح في أداء اللاعبين من خلال المحافظة على مستواهم المهاري في إثناء أداء اختبار المتابعة الدفاعية كذلك حركة اللاعب المدافع في الرجوع الى المناطق الخلفية وإجراء التغطية الدفاعية على المهاجم طيلة فترات الاختبار بدون تعب أو نقصان في السرعة وهذا ما أشار اليه (مهند عبد الستار) بأن "نجاح اللاعب المدافع في استلام الكرة المرتدة من الهدف يعتمد على قدرته على القفز" والقدرة على القفز تطورت هنا من خلال تطور تحمل القوة والتي تطورت بدورها من خلال تطور التحمل الخاص وفق المنهاج المعد من قبل الباحث .

كما أن للاختبارات الموضوعية قيد البحث أهمية كبيرة في معرفة التطور الذي وصل اليه اللاعب إذ كانت تقيس الهدف الذي وضعت من اجله من حيث عدد مرات التكرار او المحاولات وزمن أدائها بالإضافة الى ملائمتها الى فئة الشباب وإمكانياتهم البدنية والمهارية .

❖ كما أن فاعلية التمرينات الخاصة باستخدام الادوات المساعدة والوسائل التعليمية ومواقع التواصل الاجتماعي ساعدت اللاعبين في الاقتصاد بالجهد والوقت وزيادة إمكانياتهم على التحرك بانسيابية من خلال تطور القدرات العقلية لهم وزيادة سرعة فهمهم للتمرين، وظهر واضحاً تأثير هذه التمرينات في العضلات العاملة للرجلين والذراعين الذي اتسم بالتركيز على واجبات عضلات الرجلين وهي مسؤولية حالات التثبيت والتغير المفاجئ نسبة إلى حركة المنافس مما يسهل على اللاعب تطوير حركاته وتحسين قدرته على الإحساس الحركي، إذ أن الانسيابية العالية لوضع الجسم والتوقيت المناسب والسرعة في الأداء جميعها تسهم في خلق الفرصة المناسبة للدفاع الصحيح ليتمكن اللاعب حينها من الاستمرار بتقديم الأداء المثالي وبشكل متواصل ومن ثم قدرة اللاعب المدافع من التصرف الصحيح مع اللاعب الحائز على الكرة وتحديد حركته ومنعه من أداء مهارات (الطبطة – المناولة – التصويب)، وهذا ما يؤكد كل من (ضياء الخياط ونوفل محمد، 2001) "تتم مهاجمة اللاعب المستحوذ على الكرة بطريقة ايجابية بالدخول عليه لمنعه من التصويب بنجاح أو تحديد إمكانيات تصويبه على الأقل"، إذ أن "نجاح اللاعب المدافع في استلام الكرة المرتدة من الهدف يعتمد على قدرته وقابليته في القفز"، وترى الباحثة أن التمرينات المتنوعة والمشابهة الى حالات اللعب المتوقع حدوثها اثناء المباريات لها الأثر الكبير في تطوير حركة اللاعبين المدافعين أثناء تأديته عملية المراقبة الدفاعية عن طريق تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين التي ساهمت في زيادة سرعة حركة اللاعب الدفاعية إذ يجب "الاهتمام بسرعة أداء حركات الرجلين من اجل زيادة فاعلية الدفاع"، وان زيادة السرعة الحركة للرجلين تعتمد على تنمية القوة المميزة بالسرعة باعتبار أن حركات الرجلين هي إحدى المهارات الأساسية الدفاعية في كرة السلة الذي يمكن اللاعب المدافع من متابعة المهاجم ومنعه من أداء المهارات الهجومية بالكرة او من دونها إذ "يجب أن تتصف الحركات الدفاعية بالسرعة الحركية والخطوات المتفجرة، فالعنصر البدني الحاسم والغالب في أداء حركات الرجلين الدفاعية هو السرعة الحركية للرجلين"

المصادر العربية والاجنبية

1. احمد بدر. أصول البحث العلمي ومناهجه، ط4، الكويت، وكالة المطبوعات، 1978، ص33.
1. (2) محمود عنان. قراءات في البحث العلمي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004، ص84-85.
2. علي كمال حسين؛ مصدر سبق ذكره، ص 129.
3. منى عبد الستار : علاقة الإعداد البدني بمستوى الانجاز، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1989، ص99.
4. حنفي محمود مختار: المدير الفني لكرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب والنشر، 1998، ص96.
5. مهند عبد الستار: تأثير برنامج مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية لكرة السلة للاعبين الناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001، ص95.
6. ضياء الخياط ونوفل محمد؛ كرة اليد، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2001، ص136.
7. مهدي نجم عبد الله؛ كرة السلة، ط1، بغداد، دار المعرفة، 1980، ص13.
8. Dintiman, ward, Tellez, Sport Speed, Human Kinetics U.S.A, 1998, P 160 - 161.
9. Del Harris, Winning Defense, Master Press, U.S.A, 1993, P 65.

الملحق رقم(1)

التمرينات المستخدمة قيد البحث

1- يقف لاعبان احدهم خلف الآخر يكون اللاعب الذي يقف في الخلف هو اللاعب المهاجم والامام يكون المدافع ويقف امامهم لاعب اخر امام قوس الثلاث نقاط يكون حامل للكرة وعنده اشارة البدء يقوم اللاعب

المهاجم بالتحرك يمين او يسار لاستلام المناولة من الزميل والمحاولة بالطبقة والمحاوره ونفس الوقت يقوم المدافع بالتغطية عليه ومنعه من التهديف على السلة .

٢- يقف لاعبان واحد خلف الاخر عند الخط النهائي للملعب وعلى امتداد قوس الثلاثة نقاط يكون اللاعب الذي الامام هو اللاعب المهاجم واللاعب الذي يقف بالخلف هو المدافع ويقف لاعب اخر حامل للكرة بالقرب من خط المنتصف عند اعطاء- اشارة البدء يتحرك اللاعب المهاجم للأمام لاستلام الكرة والمحاوره بمها مع قيام اللاعب المدافع بالضغط عليه لمنعه من تصويب على السلة

٣- يقف لاعبان على طرفي الملعب وعنده اشارة البدء يقوم اللاعبان بالتحرك باتجاه السلة مع القيام بحركة الدفاع وعنده الوصول اسفل السلة يقومان بالركض للأمام الى نهاية الملعب ومن ثم تحرك الى جانبي الملعب بحركة الدفاع وبعد ذلك الرجوع الى نقطة البداية .

٤- يقف لاعبان عنده احد نهاية الملعب احدهم مهاجم يحمل الكرة والاخر مدافع وعنده اعطاء اشارة البدء يقوم اللاعب المهاجم بالطبقة والمحاوره بالكرة الى منتصف الملعب ويقوم المدافع بالتغطية عليه ومحاولة قطع الكرة.

٥- يقف (٤) لاعبين مهاجمين حول منطقة الزون ويقف لاعبان مدافعان داخل الزون عند اشارة البدء يقوم المدافعان بالدفاع رجل الى رجل على حامل الكرة واللاعب الذي يقف بجانبه عنده التمرير الى زميل يقوم بتغير الدفاع باتجاه حامل الكرة.

٦- يقف اللاعبين عند احد زوايا الملعب وتوضع امامهم شواخص عدد (٥) وبشكل قطري باتجاه زاوية منتصف الملعب وعنده اعطاء اشارة البدء يقوم اللاعب بالقفز بكلتا القدمين من فوق الشواخص ومن ثم الانطلاق باتجاه زاوية المنتصف من ثم التوقف والقيام بحركة الدفاع والانتظار حتى وصول اللاعب الزميل اذ يقوم بالتحرك الى المنتصف والانتظار هناك حتى قدوم اللاعب الزميل الاخر ومن ثم الانتقال بحركة الدفاع الى الجانب الاخر للملعب ومن ثم الرجوع الى نقطة البداية.

٧- يقف اللاعبين عنده احد زوايا الملعب وعنده اعطاء اشارة البدء يقوم بالانطلاق باتجاه زاوية المنتصف ومن ثم التوقف والقيام بحركة الدفاع والانتظار حتى وصول اللاعب الزميل اذ يقوم بالتحرك الى المنتصف والانتظار هناك حتى قدوم اللاعب الزميل الاخر ومن ثم الانتقال بحركة الدفاع الى الجانب الاخر للملعب ومن ثم الرجوع الى نقطة البداية.

٨- يقف لاعبان في احد نهاية الملعب احدهم مدافع والاخر مهاجم حامل الكرة ولاعب اخر مهاجم يقف في المنتصف وعنده اعطاء اشارة البدء يقوم اللاعب المهاجم بتمرير الكرة الى زميلة وبعد ذلك يقوم اللاعب المدافع بتغيير الدفاع على اللاعب الحامل للكرة والرجوع معه الى خط البداية بحركة الدفاع والضغط .

٩- يقف (٤) لاعبين مدافعين على شكل مربع حول منطقة الزون ويقف (٤) لاعبين مهاجمين امام كل لاعب مدافع يحاولون تمرير الكرة فيما بينهم وعنده اعطاء اشارة البدء يقوم اللاعب الماسك الكرة بتمرير الكرة الى الزميل ونفس الوقت يقوم اللاعب المدافع الذي يقف امامه بالتغطية عليه كما يقوم اللاعب المدافع الزميل بالتحرك للمساعد باتجاه الكرة وهكذا يستمر التمرير والتحرك .

١٠- يقف اللاعبين على الخط النهائي للملعب وعنده اعطاء اشارة البدء يقوم اللاعبان بالانطلاق الى قوس الثلاثة نقاط ومن ثم الرجوع بحركة دفاع الى خط البداية ومن ثم الانطلاق الى قوس الثلاث نقاط الاخر والرجوع بحركة الدفاع الى البداية وبعد ذلك الانطلاق الى نهاية الملعب والرجوع بحركة الدفاع ..

ملحق (2)

أنموذج الوحدات التدريبية للمنهاج التدريبي

الشهر : الاول

الاسبوع : الاول (اليوم الاول)

الهدف من الوحدة : (تطوير الدفاع)

التاريخ // 2022

الوقت (3)م

الشدة : 85%

ت	القسم	زمن القسم	اسم التمرين	التكرار	زمن الأداء	الراحة بين التكرارات	المجموعات	راحة بين المجموعات
1	لتحضير							
2	الرئيسي		2+1	3	10ثا	40ثا	3	160ثا
3	الختامي							

الشهر : الاول

الاسبوع : الاول (اليوم الثاني)

التاريخ // 2022

الوقت (3)م

الشدة : 85%

الهدف من الوحدة : (تطوير الدفاع)

ت	القسم	زمن القسم	اسم التمرين	التكرار	زمن الأداء	الراحة بين التكرارات	المجموعات	راحة بين المجموعات
1	لتحضير							
2	الرئيسي		4+3	3	10ثا	40ثا	3	160ثا
3	الختامي							

ملحق رقم (3)

فريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل	اللقب العلمي
1	علي كاظم	وزارة التربية	مدرس
2	وسام محمد قحيط	وزارة التربية	مدرس مساعد
3	عمار حسين جبار	وزارة الشباب	مدرس مساعد
4	حسنين عدنان	بكالوريوس	