

تأثير تدريبات التحمل الخاص في تطوير سرعة الاستجابة الحركية للرجلين وبعض المهارات الدفاعية لدى لاعبي كرة السلة الشباب

م. د علي محمد ياسين

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ميسان

ملخص البحث باللغة العربية

تم التطرق في هذا البحث إلى أهمية القدرات البدنية في كرة السلة وكذلك الدور الذي يلعبه التحمل الخاص في تطوير تلك القدرات البدنية مثل سرعة الاستجابة الحركية والمهارات الدفاعية بكرة السلة . وقد افترض الباحث جود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة . وكان الهدف من البحث هو التعرف على تأثير تدريبات التحمل الخاص في تطوير سرعة الاستجابة الحركية للرجلين وبع المهارات الدفاعية بكرة السلة . وقد استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات الخاصة بالمهارات الدفاعية التي قام باختيارها واختبار سرعة الاستجابة الحركية وتم تطبيق التدريبات الخاصة بالتحمل الخاص وقد تم اختيارها وفق أسس علمية وتدريبية دقيقة. وقد استنتج الباحث بعد استخراج النتائج الإحصائية أن هناك تأثير ذات دلالة معنوية للتدريبات المستخدمة في البحث وأحدثت تطوير في سرعة الاستجابة الحركية للرجلين وأيضاً للمهارات الدفاعية التي تم اختيارها. وقد أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بكل القدرات البدنية بشكل عام والتحمل الخاص بصفة خاصة من قبل المدربين .

Abstract

The effect of special endurance training in developing the speed of the motor response of the legs and some defensive skills among young basketball players

By

Dr. Ali Mohamed Yassin
College of Physical Education and Sports Science
University of Maysan

In this research, the importance of physical abilities in basketball has been addressed, as well as the role that special endurance plays in developing those physical abilities, such as the speed of motor response and defensive skills in basketball. The researcher assumed that there are significant differences between the tribal and remote tests, in favor of the post tests for the experimental and control groups. The aim of the research was to identify the effect of special endurance training in developing the speed of the motor response of the two legs and some defensive skills in basketball. The researcher used a set of tests for defensive skills that he chose and tested the

speed of the motor response. Special endurance exercises were applied, and they were selected according to accurate scientific and training bases. The researcher concluded, after extracting the statistical results, that there is a significant effect of the exercises used in the research, and it has resulted in a development in the speed of the motor response of the two men, as well as the defensive skills that have been selected.

1-1 مقدمة البحث وأهميته

أن التقدم في مستوى الأداء للألعاب الرياضية كان نتيجة لاستخدام طرائق و وسائل علمية حديثة من أجل تطوير حالة الفرد الرياضية والوصول به إلى مستوى عالٍ في النشاط الذي يمارسه. ويُعد التدريب الرياضي الذي يكون مستنداً على أسس علمية صحيحة، هو من العوامل التي تمكننا من الوصول إلى مستويات عالية في مختلف الألعاب الرياضية بشكل عام وكرة السلة بشكل خاص. ونتيجة الارتباط الكبير بين الإعداد بدنيا والإعداد مهارياً في كرة السلة، وهذا ما أثبتته أغلب الدراسات. فقد أصبح من الضروري الاهتمام بالقدرات البدنية المختلفة ومنها التحمل الخاص الذي يُعد من القدرات البدنية المهمة و المؤثرة في نجاح الأداء المهاري في كرة السلة .

إن التطور الحاصل في جميع الألعاب الرياضية يعتمد على تطور أعداد اللاعبين من جميع النواحي البدنية والمهارية ، سواء كانت هجومية أو دفاعية وذلك من أجل الوصول إلى المستوى العالي وهذا لا يأتي إلا عن طريق التخطيط الصحيح واستخدام المناهج التدريبية الحديثة في التخطيط والتدريب و الإعداد . " أن الأسلوب العلمي الحديث الذي ينادي به خبراء التدريب الرياضي وطراق التدريب هو التنوع في الأساليب والطرق التدريبية " (1) .

إن كرة السلة تعتبر من الألعاب الجماعية التي يحتاج لاعبيها إلى العديد من القدرات سواء كانت قدرات بدنية أو مهارات أو غيرها ، والتي يكون لها دور مهم في أداء وتطبيق المهارات المختلفة . ولارتباط الإعداد البدني والمهاري في لعبة كرة السلة فقد أصبح من المهم لدى المدربين الاهتمام بالقدرات وعناصر اللياقة البدنية ومنها التحمل الخاص الذي يعتبر مجموعة من القدرات البدنية والتي تؤثر في أداء المهارات الأساسية بكرة السلة بشكل عام والمهارات الدفاعية بشكل خاص لكون لعبة كرة السلة تتميز في أداؤها بمجهود بدني وسرعة استجابة للأداء الدفاعي أثناء المباراة.

وتتطلب الواجبات الدفاعية في كرة السلة من اللاعب مجهوداً كبيراً طوال مدة وجوده بالملاعب بدون توقف، ولابد للاعب المدافع أن يستمر في بذل الجهد دون فترة راحة وتبعاً للموقف الدفاعي ويستمر بهذه الكفاءة حتى نهاية المباراة دون هبوط مستواه . ونلاحظ ذلك عند أداء اللعب للمهارات الدفاعية المختلفة والتي يكون بعض منها مدة أداؤها لثواني قليلة.

وتعد سرعة الاستجابة الحركية واحدة من القدرات التي تتطلبها كل فعالية رياضية بشكل عام وحسب نسبة متطلبات الفعالية وكرة السلة بشكل خاص وخاصة في المهارات الدفاعية وذلك بسبب طبيعة الأداء الدفاعي المتغير أثناء المباراة والتغيير السريع لظروف المنافسة وتشكل هذه القدرة دوراً هاماً مع باقي القدرات البدنية أحدى الأسس المهمة في حسم مجريات المباراة.

(1) جاسم محمد نايف : أثر برنامج الألعاب الصغيرة والقصص الحركية في بعض القدرات البدنية والحركية لأطفال الرياض ، أطروحة دكتوراه، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 1999، ص 16-17.

ولأهمية المهارات الدفاعية بكرة السلة وما تتطلبه من إتقان من قبل اللاعبين فأنها تحتاج إلى الكثير من القدرات البدنية ومنها سرعة الاستجابة الحركية والتي تعتبر من القدرات المهمة لأغلب الفعاليات ومن أهمها في كرة السلة لما تتميز به لعبة كرة السلة من سرعة في الأداء والتحرك وتغيير في إيقاع اللعب وحركة اللاعبين المدافعين أثناء المباراة .

لقد أصبح التأكيد على الدفاع بكرة السلة صفة وسمة واضحة في كرة السلة الحديثة بعد أن كان التركيز على المهارات الهجومية فقط " فالفريق الذي يمتلك دفاعاً متماسكاً يتحكم إلى حد كبير في مخرجات المباراة " (1). فاللعب الدفاعي يتطلب مجموعة من القدرات يجب توافرها لدى اللاعب المدافع الذي يجب أن يلعب المباراة تحت ظروف التعب والاحتفاظ بها حتى نهاية المباراة.

أن رفع فعالية الدفاع في كرة السلة تُعد واحدة من أهم المشاكل اليوم لأن نجاح و فوز أي فريق يعتمد بدرجة كبيرة على إمكانية استخدام أكثر من نوع و طريقة دفاع في المباراة الواحدة وحسب موقفه وطبيعة اللعب، بما يخلق حالة من عدم الاستقرار عند الفريق المهاجم، لذا يرى الكثير من خبراء كرة السلة العالميين بأن القياس الأكثر نوعية وأهمية لمستوى الفريق هو إجادته لمهامه الدفاعية.

ومن خلال مما تقدم، تكمن أهمية البحث في دور التحمل الخاص بكونه احد المتطلبات المهمة للاعب كرة السلة وإن تطوير التحمل الخاص سوف ينعكس على تطور مستوى الأداء البدني والمهاري وكذلك الخططي وبالتالي سيؤدي إلى تطوير مستوى أداء اللاعب والفريق على حد سواء.

1-2 مشكلة البحث

هناك اختلاف حول استخدام أفضل التدريبات التي تعتمد على الطرائق و الأساليب التي يمكن استخدامها لتطوير القدرات المتعلقة بالأداء المهاري و الدفاعي في كرة السلة . و من خلال متابعة الباحث لمباريات الأندية العراقية لفئة الشباب لاحظ انخفاض في مستوى الأداء الدفاعي لأغلب اللاعبين وكذلك خلال فترات المباراة وخاصة في الفترتين الثانية والرابعة بسبب انخفاض مستوى التحمل الخاص والذي يؤدي إلى قلة التركيز وانخفاض مستوى الأداء الكلي في جوانبه المختلفة ، ويمكن أن يلاحظ ذلك من خلال أداء اللاعبين الغير منتظم والتشتت وكذلك عدم القدرة على سرعة الاستجابة للحالات الدفاعية التي تحدث أثناء سير المباراة والبطء في عملية الأداء الدفاعي وبالتالي خسارة الكثير من الفرص لتحقيق النقاط وعدم تحقيق النتيجة المطلوبة وهي الفوز في المباراة وعدم القدرة على الأداء في نفس الوتيرة . كذلك لاحظ الباحث تباطؤ في الأداء لأغلب اللاعبين في حالات الدفاع سواء كانت بحوزته الكرة أو بدونها وفي سرعة الاستجابة لمتابعة الكرة والاستحواذ الدفاعي. ومن خلال ما تقدم تتجلى مشكلة البحث والتي يسعى الباحث من خلال تطوير ما يجب تطويره و الاستفادة منه قدر الإمكان في المباريات .

1-3 أهداف البحث

1- التعرف على تدريبات التحمل الخاص لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض المهارات الدفاعية بكرة السلة .

(1) احمد كريم لطيف : أثر تمرينات خاصة باستخدام أدوات تدريبية في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والمهارات الدفاعية للاعبين الشباب بكرة السلة ، رسالة ماجستير، جامعة بابل – كلية التربية الرياضية، 2010 ، ص

2- التعرف على تأثير تدريبات التحمل الخاص في تطوير سرعة الاستجابة الحركية للرجلين وبعض المهارات الدفاعية لدى لاعبي كرة السلة .

1-4 فروض البحث

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث

1- المجال البشري : لاعبو منتدى شباب حي الحسين في محافظة ميسان لفئة الشباب بكرة السلة.

2- المجال الزماني: 2021/3/1 - 2021/5/5

3- المجال المكاني : ملعب كرة السلة في منتدى شباب حي الحسين.

1-6 تحديد المصطلحات:

1-6-1 التحمل الخاص: " هو قدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الأعمال البدنية التخصصية بفعالية من دون أي هبوط في مستوى الأداء . (1)

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي (المجموعتين المتكافئتين لملائمته لمتطلبات البحث)

2-2 مجتمع وعينة البحث

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي منتديات الشباب في محافظه ميسان والبالغ عددها (9) منتديات شبابيه وتم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو منتدى شباب حي الحسين لفئة الشباب بكرة السلة وبلغ عددهم (22 لاعبا) وتم استبعاد لاعبين من العينة بسبب إصابتهم ومن ثم قسمت العينة إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية لكل مجموعه (10) لاعبين للتجريبية و (10) لاعبين للضابطة وقد تم اختيار منتدى شباب حي الحسين لتوفر مستلزمات إكمال إجراءات البحث .

2-3 الوسائل والأجهزة المستعملة

(1) مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، القاهرة دار الفكر العربي، 1998، ص106 .

1- الاختبارات والقياس

2- استمارات لتسجيل البيانات

3- ساعة توقيت الكترونية عدد 3

4- شواخص عدد 5

5- صافرة

6- كرات طبية زنة 5 كغم

2-4-4 تحديد المتغيرات والاختبارات

2-4-1 تحديد المتغيرات

قام الباحث و على ضوء ما تتطلبه مشكلة البحث بتحديد المتغيرات التي سيقوم بدراستها و هي (سرعة الاستجابة الحركية للرجلين والمهارات الدفاعية بكرة السلة)

2-4-2 تحديد اختبارات البحث

2-4-2-1 اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (1).

- الهدف من الاختبار: قياس قدرة الاستجابة والتحرك السريع وفقا لاختبار المثير.

- مواصفات الأداء:

- تخطط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط المسافة بين كل خط وآخر (40، 6م). وطول الخط (1 م).

- يقف اللاعب عند نهايتي احد نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر.

- يتخذ اللاعب وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين والجسم ينحني إلى الأمام قليلا.

- يمسك الحكم بساعة الإيقاف بأحدي يديه ويرفعها إلى الأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه أما من ناحية اليسار أو اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة.

- يستجيب اللاعب لإشارة البدء ويحاول الركض بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى الخط الجانبي الذي يبعد عن خط المنتصف (40، 6م).

- عندما يقطع اللاعب خط الجانب الصحيح يقوم الحكم بإيقاف الساعة .

- إذا بدأ اللاعب الركض بالاتجاه المعاكس فان الحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير اللاعب اتجاهه ويصل إلى خط الجانب.

- يعطى المختبر (10) محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى (20 ث) وبواقع (5) محاولات في كل جانب. طريقة التسجيل:

- يحسب الزمن الخاص لكل محاولة.

- درجة المختبر هي متوسط المحاولات العشرة.

2-4-2-2 اختبار التحرك الدفاعي (1)

(1) لوي غانم الصميدعي وآخرون: الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1، العراق، 2021، ص414 .

- الغرض من الاختبار : يهدف الاختبار إلى قياس سرعة التحرك الدفاعي.
- الأدوات المستخدمة : ملعب كرة سلة - شريط لاصق ملون - ساعة توقيت - صافرة - مقياتي - شريط قياس.

- طريقة الأداء : تحدد نقاط من (1 - 6) على أن تكون المسافات متساوية بين نقطة البداية والنقاط الأخرى وهي (6، 75 م) حيث يتم قياس نقطة الانطلاق (نقطة البداية) من النقطة العمودية الواقعة مباشرة من نقطة السلة على الأرض ويقوم اللاعب بأخذ الوقفة الدفاعية ، وعند سماع الصافرة يتم تشغيل ساعة التوقيت و يتحرك اللاعب من النقطة (1) إلى (2 - 3 - 4) الوجه للأمام و العودة إلى نقطة (1) و بحركة دفاعية للخلف أي إن الظهر يكون أمام لوحة السلة وعند الانتهاء من النقطة (4) والعودة إلى النقطة (1) يكون التحرك إلى النقطتان (5 - 6) بدون وتوقف و تكون الحركة من هذه الحالة حركة دفاعية جانبية ، و العودة إلى النقطة (1) نقطة البداية عندها يتم إيقاف ساعة التوقيت و حساب الزمن المستغرق للحركة.

التسجيل:

- 1- يمنح اللاعب محاولتين و يتم اخذ زمن أفضل محاولة.
 - 2- فترة الراحة بين المحاولتين (3) دقيقة.
 - 3- حساب الزمن المستغرق بالعشرة من الثانية.
 - 2-4-3 اختبار السحب الدفاعي (2)
- الغرض من الاختبار : قياس القدرة على سحب الكرات المرتدة .
- الأدوات اللازمة: هدف كرة السلة - ساعة إيقاف - صافرة لإعطاء إشارة البدء.
- مواصفات الأداء: يقف اللاعب على مسافة (3 م) من الهدف المرسوم عليه خط يوازي الأرض وعلى ارتفاع (3 م) يقوم اللاعب برمي الكرة باليد او باليدين في اتجاه الهدف وفوق هذا الخط ثم يقوم بمسك الكرة المرتدة من الهدف والعودة مرة ثانية الى خط البداية ويكرر المحاولة نفسها وذلك لمدة (60 ث) .
- الشروط : يحق للمختبر استخدام اليدين او اليد في رمي الكرة على اللوحة .
- التسجيل: تسجل المحاولات التي تلامس فيها الكرة الهدف فوق الخط المرسوم وتسحب الكرة من قبل اللاعب خلال المدة المحددة .

5-2 تجانس العينة

أجرى الباحث التجانس لعينة البحث التي تم اختيارها في متغيرات (الطول و الوزن و العمر الزمني و العمر التدريبي) و كما مبين في الجدول (1)

الجدول (1)

يبين تجانس أفراد عينة البحث لمتغيرات (الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي)

(1) علي عاشور عبيد: تأثير تمارين الدفاع الضاغظ في تطوير بعض المهارات الدفاعية للاعبين المتقدمين في كرة السلة، رسالة ماجستير، جامعة البصرة - كلية التربية الرياضية ، 2008 ، ص 52.

2-MORROW. R.J. Jackson , w.a.disch.G.J: Measurment and EVALUARION in HUMAN performance ,Human Kentics, 1995, p284 .

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		معامل الاختلاف	المجموعة التجريبية		معامل الاختلاف
			س-	ع ±		س-	ع ±	
1	الطول	سم	179.30	7.51	4.18 %	180	9.42	5.23%
2	الوزن	كغم	65.50	6.18	9.4 %	68	5.01	7.36%
3	العمر الزمني	السنة	16.60	0.69	4.1 %	16.40	0.51	3.14%
4	العمر التدريبي	السنة	3.90	0.73	1.8 %	5.40	0.51	9.4 %

يتبين من خلال الجدول (1) أن كل المتغيرات متجانسة من خلال النتائج النسبية لمعامل الاختلاف التي ظهرت في الجدول أعلاه.

2-6 تكافؤ المجموعتين

قام الباحث بإجراء تكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث التابعة و ذلك لضبط المتغيرات و كما مبين في الجدول (2)

الجدول (2)

يبين التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث

ت	الاختبارات	الضابطة		التجريبية		قيمة T.Test المحسوبة	الدالة
		س	ع	س	ع		
1	سرعة الاستجابة الحركية	3.10	0.99	2.80	0.42	0.87 (*)	غير معنوي
2	القدرة على سحب الكرات المرتدة	18.80	0.63	19.10	0.73	0.97 (*)	غير معنوي
3	التحرك الدفاعي	23.80	1.47	23.20	1.22	0.98 (*)	غير معنوي

(*) قيمة T.Test الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (18) بلغت (1.73)

تبين من الجدول (2) الذي يبين التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث حيث بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية وان جميع المتغيرات متكافئة.

2-5 التجربة الاستطلاعية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 3 / 1 / 2021 على عينة مكونة من أربعة لاعبين وكان الغرض من التجربة هو التعرف على:

1- مدى صلاحية الأدوات المستعملة في الاختبارات.

2- الوقت المستغرق لأجراء الاختبارات .

3- كفاءة الكادر المساعد (*) .

(*) كادر العمل المساعد: م . عباس طه حسين - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان

4- مدى استجابة أفراد العينة للاختبارات و صحة أدائهم لها .

2-6 الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث بتاريخ 3 / 3 / 2021 في وقام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من حيث المكان والزمان و أسلوب الاختبار و كادر العمل المساعد وذلك من أجل تحقيق الظروف نفسها عند إجراء الاختبارات البعديّة لعينة البحث .

2-7 تدريبات التحمل الخاص

قام الباحث بإعداد تدريبات للتحمل الخاص و كانت مدة التدريبات 8 أسابيع ، و قد تم مراعاة المستوى التدريبي و المرحلة العمرية والقابلية البدنية والمهارية و كذلك الاعتماد على المصادر الخاصة بعلم التدريب الرياضي و قد بلغ عدد الوحدات التدريبية (24 وحدة تدريبية) ^(*) . بواقع (3 وحدات أسبوعياً) . استعمل الباحث طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة من أجل تطوير متغيرات البحث. راعى الباحث شدة الوحدة التدريبية والوقت المحدد للوحدة التدريبية وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع و فترات الراحة و التكرار و كذلك التدرج في الصعوبة من تمرين إلى آخر. واستخدم درجات الحمل : الأقصى ، الأقل من الأقصى ، المتوسط .

- تم البدء بتنفيذ التدريبات بتاريخ 4 / 3 / 2021

2-8 الاختبارات البعديّة

تم إجراء الاختبارات البعديّة على مجموعتي البحث الضابطة و التجريبية بتاريخ 5 / 5 / 2021

2-9 الوسائل الإحصائية

استعمل الباحث الوسائل الإحصائية الآتية: ⁽¹⁾

- النسبة المئوية - الانحراف المعياري - الوسط الحسابي - اختبار t.test للعينات المتناظرة - اختبار t.test للعينات المستقلة - معامل الاختلاف - نسبة التطور .

3- عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها

3-1 عرض النتائج ومناقشتها :

بعد إجراء الاختبارات الخاصة بالبحث وبعد إكمال الحصول على نتائج البحث من خلال استخدام تدريبات التحمل الخاص وبعد إجراء الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك لتحقيق أهداف البحث وإثبات صحة الفروض. وبعد أن توفرت البيانات حول نتائج استخدام تدريبات التحمل الخاص وكما هو موضح في الجداول الآتية:

جدول (3)

م.م محمد عدنان هاشم - مديرية تربية ميسان

(*) الملحق 1: نموذج من التدريبات المستخدمة والتي طبقت على المجموعة التجريبية.

(1) قيس ناجي وبسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد مطبعة التعليم العالي، 1987، ص 249-273-181-305 .

بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T.TEST) والدلالة المعنوية ونسبة التطور للاختبارات القبلية والبعدية لاختبار سرعة الاستجابة الحركية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T.TEST) المحسوبة	الدلالة	نسبة التطور
	س -	ع ±	س -	ع ±			
التجريبية	2.80	0.42	1.80	0.63	4.74 (*)	معنوي	55.5%
الضابطة	3.10	0.99	2.70	0.82	2.44 (*)	معنوي	14.8%

(*) قيمة T.Test الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9) بلغت (1.83) من خلال الجدول (3) والذي بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T.TEST) والدلالة المعنوية ونسبة التطور للاختبارات القبلية والبعدية لاختبار سرعة الاستجابة الحركية للمجموعتين التجريبية والضابطة يتبين لنا أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي بلغ (2.80) والانحراف المعياري بلغ (0.42) أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (1.80) والانحراف المعياري بلغ (0.63). أما قيمة (T.TEST) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت (4.74) ونسب التطور بلغت (55.5%). أما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي بلغ (3.10) والانحراف المعياري بلغ (0.99). أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (2.70) والانحراف المعياري بلغ (0.82). أما قيمة (T.TEST) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت (2.44) ونسب التطور بلغت (14.8%).

جدول (4)

بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T.TEST) والدلالة المعنوية ونسبة التطور للاختبارات القبلية والبعدية لاختبار القدرة على سحب الكرات المرتدة للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T.TEST) المحسوبة	الدلالة	نسبة التطور
	س -	ع ±	س -	ع ±			
التجريبية	19.10	0.73	21.20	0.91	6.67 (*)	معنوي	9.9%
الضابطة	18.80	0.63	19.20	0.78	2.44 (*)	معنوي	2.08%

(*) قيمة T.Test الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9) بلغت (1.83) من خلال الجدول (4) والذي بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T.TEST) والدلالة المعنوية ونسبة التطور للاختبارات القبلية والبعدية لاختبار القدرة على سحب الكرات المرتدة للمجموعتين التجريبية والضابطة يتبين لنا أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي بلغ (19.10) والانحراف المعياري بلغ (0.73) أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (21.20) والانحراف المعياري بلغ (0.91). أما قيمة (T.TEST) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت (6.67) ونسب التطور بلغت (9.9%). أما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي بلغ (18.80) والانحراف المعياري بلغ (0.63). أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (19.20) والانحراف المعياري بلغ (0.78). أما قيمة (T.TEST) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت (2.44) ونسب التطور بلغت (2.08%).

جدول (5)

بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T.TEST) والدلالة المعنوية ونسبة التطور للاختبارات القبلية والبعدي لاختبار التحرك الدفاعي للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T.TEST) المحسوبة	الدلالة	نسبة التطور
	س -	ع ±	س -	ع ±			
التجريبية	23.20	1.22	20.60	1.26	8.5 (*)	معنوي	12.6%
الضابطة	23.80	1.47	23.50	1.26	1.96 (*)	معنوي	1.27%

(*) قيمة T.Test الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9) بلغت (1.83) من خلال الجدول (5) والذي بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T.TEST) والدلالة المعنوية ونسبة التطور للاختبارات القبلية والبعدي لاختبار التحرك الدفاعي للمجموعتين التجريبية والضابطة يتبين لنا أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي بلغ (23.20) والانحراف المعياري بلغ (1.22) أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (20.60) والانحراف المعياري بلغ (1.26). أما قيمة (T.TEST) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت (8.5) ونسب التطور بلغت (12.6%). أما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي بلغ (23.80) والانحراف المعياري بلغ (1.47). أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (23.50) والانحراف المعياري بلغ (1.26). أما قيمة (T.TEST) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت (1.96) ونسب التطور بلغت (1.27%). يتبين لنا من خلال النتائج في الجداول (3-4-5) بأن الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي في اختبارات سرعة الاستجابة الحركية واختبار القدرة على سحب الكرات المرتدة واختبار التحرك الدفاعي . كانت معنوية عند مقارنتها بقيمة (T.TEST) الجدولية والبالغة (1.83) عند درجة حرية (9) وبمستوى دلالة (0.05) . ونلاحظ أن قيم (T.TEST) المحسوبة لدى المجموعة التجريبية كانت أفضل منها لدى المجموعة الضابطة على الرغم من وجود فروق لدى المجموعة الضابطة وهذا يتضح أيضا من خلال نسب التطور التي تم الحصول عليها. ويعمل الباحث هذا التطور بالنسبة للمجموعة التجريبية إلى فاعلية تدريبات التحمل الخاص والتي طبقت على المجموعة التجريبية حيث تم مراعاة الخصوصية في التدريب ومنها توزيع درجات الحمل ومكوناته المتمثلة بالشدة والحجم والتكرارات حيث استخدم الباحث طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة خلال تطبيق التدريبات وبشكل مقنن وعلمي حيث " أن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستويات البدنية والمهارية للاعبين" (1). وقد ظهر هذا واضحا من خلال النتائج التي تم الحصول عليها في اختبار سرعة الاستجابة الحركية واختبارات المهارات الدفاعية لكونها ضرورية للاعب كرة السلة لكونه يحتاج الى التحول السريع لما يقوم به المنافس ويعتمد هذا على سرعة تحرك اللاعب والتركيز والتهيؤ لمجابهة الهجوم من الفريق المنافس ومتابعته طول فترة المباراة وذلك لأداء الواجب الدفاعي وبالتالي تقليل نسبة نجاح الهجوم المضاد . أن الأداء بشكل صحيح لعملية الاستجابة الحركية سوف يكون أفضل

(1) محمد محمود عبد الدايم : اثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الأساسية للناشئين بكرة السلة، المجلد الثاني ،بحوث المؤتمر الدولي ،القاهرة، 1985، ص136 .

حيث كلما تزداد المحاولات كلما يقل زمن التأثير لتلك المحاولات حيث " أن المبدأ الأساسي لتطوير سرعة الاستجابة الحركية هو تكرار الأداء أي تكرار ظهور المثير والاستجابة لذلك المثير" (2)

جدول (6)

بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T.TEST) والدلالة المعنوية للاختبارات البعدية للاختبارات المستخدمة بين المجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T.TEST) المحسوبة	الدالة
		س -	ع ±	س -	ع ±		
سرعة الاستجابة الحركية	زمن	1.80	0.63	2.70	0.82	3.57 (*)	معنوي
القدرة على سحب الكرات المرتدة	درجة	21.20	0.91	19.20	0.78	5.66 (*)	معنوي
التحرك الدفاعي	زمن	20.60	1.26	23.50	1.26	5.11 (*)	معنوي

(*) قيمة T.Test الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (18) بلغت (1.73) من خلال الجدول (6) بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T.TEST) والدلالة المعنوية للاختبارات البعدية للاختبارات المستخدمة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ويتبين لنا أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في اختبار سرعة الاستجابة الحركية بلغ (1.80) والانحراف المعياري بلغ (0.63) أما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ (2.70) والانحراف المعياري بلغ (0.82). أما قيمة (T.TEST) المحسوبة بين المجموعتين بلغت (3.57) .

أما أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في اختبار القدرة على سحب الكرات المرتدة بلغ (21.20) والانحراف المعياري بلغ (0.91) أما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ (19.20) والانحراف المعياري بلغ (0.78). أما قيمة (T.TEST) المحسوبة بين المجموعتين بلغت (5.66) .

أما أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في اختبار التحرك الدفاعي بلغ (20.60) والانحراف المعياري بلغ (1.26) أما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ (23.50) والانحراف المعياري بلغ (1.26). أما قيمة (T.TEST) المحسوبة بين المجموعتين بلغت (5.11) .

ومن خلال النتائج اعلاه يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية . ويعزو الباحث هذا التطور لدى المجموعة التجريبية إلى عملية التخطيط المنظم والمبني على أسس علمية صحيحة ، كما أن التدرج في شدة التدريبات بشكل صحيح والذي طبق على أفراد المجموعة التجريبية يعد احد قواعد التدريب الرياضي الأساسية التي تعمل على تطوير

(2) محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص 89 .

الكفاءة البدنية والتي تنعكس على الأداء المهاري وإن هذا التطور يعود أيضا إلى التدريب المنظم حيث يعمل على تطوير عمل الأجهزة الداخلية بتأثير التدريبات التي يؤديها اللاعب إنشاء الوحدات التدريبية والتي تشكل عاملا أساسيا ومهما في إحداث عملية التكيف المطلوب بحيث تمكن اللاعب من القيام بواجباته داخل الملعب وبشكل جيد . " حيث تعد الزيادة التدريجية في حمل التدريب من أهم الشروط اللازمة لعمليات التكيف بحيث يتعدى الحمل التدريبي المستوى الطبيعي الذي تم الحصول عليه " (1) .

ولكون لعبة كرة السلة من الألعاب التي يجب فيها على اللاعب أن يتخذ قرارا سريعا وسليما للتصرف في لحظات من الوقت بشكل دقيق وحاسم مع الكرة أو بدونها حيث " أن سرعة الاستجابة هي عامل حاسم في أداء المهارات عند اللاعبين سواء بالكرة أو بدونها واتخاذ المواقف الصحيحة والتحرك الصحيح " (2) .

" وتعد سرعة الاستجابة عنصرا رئيسيا لنجاح وتفادي الأخطاء التي تؤدي إلى أخطاء جسيمة " (3) . أن الغاية الرئيسية للدفاع في كرة السلة هو خلق ضغط مستمر على الفريق المنافس قدر المستطاع وكذلك منع الفريق المهاجم من أداء هجومه بشكل منظم وانسيابي وبالتالي فإن التدريب على الدفاع يتطلب تطوير القدرات المختلفة والدفاعية الفردية والفرقية وهذه تتطلب القدرة على التحمل إنشاء المباراة . " فالرياضي الذي يمتلك التحمل الخاص بشكل عالي ويكون مبني على قاعدة متينة من التحمل العام يكون من السهل عليه التغلب على أنواع مختلفة من ضغط التدريب والسباقات " (4) .

أن استمرار وانتظام اللاعبين في المجموعة التدريبية كان له دور واضح في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والمهارات الدفاعية على اعتبار " أن الاستمرار بالتدريب أيا كان هدفه سوف يحدث تأثيراً في الجانب الوظيفي لجسم اللاعب فإداء المهارات الدفاعية والتي تتسم بالركض والقفز والحركات المختلفة بتكرارات كثيرة لثناء التدريب سيصاحبه تطور ملحوظ في القدرات الخاصة " (1)

" أن التحمل الخاص يعد أساسا في بناء كل تدريب رياضي إذ تدعم هذه الصفة تحقيق شدة التدريب المثالية من خلال الوقت المطلوب الذي تحدده المنافسة فضلا عن أنها تؤدي إلى حلول صحيحة للمشاكل النفسية والخطئية للمنافسة وتسهيل عملية إتقان كثير من الواجبات والأعمال الصعبة خلال التدريب " (2)

4- الاستنتاجات والتوصيات

(1) ماجد علي موسى : تأثير تشكيل أحمال مطاولة السرعة في تطوير عدائي المسافات القصيرة والمتوسطة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، 2003، ص120 .

(2) طه إسماعيل وآخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق - الأعداد البدني - ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988، ص89 .

(3) عبد الجبار سعيد محسن : أعداد الرياضيين -بدينا - مهاريا -خططيا - نفسيا ، ط1 ، الوراق للنشر والتوزيع ، 2016 ، ص104 .

(4) محمد رضا المدامغة : التطبيق الميداني لنظريات التدريب الرياضي ، ط2 ، جامعة بغداد ، 2008 ، ص591 .
(1) احمد كريم لطيف : اثر تمارين خاصة باستخدام أدوات تدريبية في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والمهارات الدفاعية للاعبين الشباب بكرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2010 ، ص75 .

(2) عبد الحسن حسين : التحمل الخاص وتأثيره لبعض التغيرات الوظيفية ومستوى انجاز ركض 400 م ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 1995 .

4-1 الاستنتاجات

- 1- حققت المجموعة التجريبية التي طبقت عليها تدريبات التحمل الخاص فروقا ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعيدة .
- 2- حققت المجموعة الضابطة فروقات ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعيدة و لكنها لم تكن بالمستوى الذي حققته المجموعة التجريبية .
- 3- حققت المجموعة التجريبية فروقا معنوية في الاختبارات البعيدة و هذه الفروق نتيجة التدريبات التي طبقت عليها .

4-2 التوصيات

- 1- ضرورة الاهتمام بكل القدرات البدنية بشكل عام والتحمل الخاص بصيغة خاصة من قبل المدربين لغرض تطوير كل المتطلبات سواء أكانت مهارية أو خطئية.
- 2- الاهتمام بقدررة الاستجابة الحركية ولما لها من دور في تطوير مستوى الأداء الدفاعي بشكل خاص.
- 3- القيام بتصميم مناهج تدريبية تشتمل على تدريبات متنوعة و صفات وقدرات أخرى لم يتم التطرق لها في هذه الدراسة .

المصادر

- احمد كريم لطيف : أثر تمرينات خاصة باستخدام أدوات تدريبية في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والمهارات الدفاعية للاعبين الشباب بكرة السلة ، رسالة ماجستير، جامعة بابل - كلية التربية الرياضية ، 2010 .
- جاسم محمد نايف : أثر برنامج الألعاب الصغيرة والقصص الحركية في بعض القدرات البدنية والحركية لأطفال الرياض ، أطروحة دكتوراه، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 1999 .
- طه إسماعيل وآخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق - الأعداد البدني - ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1988 .
- عبد الجبار سعيد محسن : أعداد الرياضيين - بدنيا - مهاريا - خططيا - نفسيا ، ط1 ، الوراق للنشر والتوزيع ، 2016 .
- علي عاشور عبيد: تأثير تمرينات الدفاع الضاغظ في تطوير بعض المهارات الدفاعية للاعبين المتقدمين في كرة السلة، رسالة ماجستير، جامعة البصرة - كلية التربية الرياضية ، 2008 .
- قيس ناجي وبسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد مطبعة التعليم العالي .
- لؤي غانم الصميدعي وآخرون: الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1، العراق، 2021 .
- ماجد علي موسى : تأثير تشكيل أحمال مطاولة السرعة في تطوير عدائي المسافات القصيرة والمتوسطة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، 2003 .
- محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .

- محمد رضا المدامغة : التطبيق الميداني لنظريات التدريب الرياضي ، ط2 ، جامعة بغداد ، 2008 .
- محمد محمود عبد الدايم : اثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الأساسية للناشئين بكرة السلة، المجلد الثاني ،بحوث المؤتمر الدولي ،القاهرة،1985 .
- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، القاهرة دار الفكر العربي،1998.
- MORROW. RJ. Jackson , w.a.disch.G.J: Measurment and EVALUARION in HUMAN performance, Human Kentics, 1995, p284 .

الملحق (1)

نموذج من تدريبات التحمل الخاص التي طبقت على المجموعة التجريبية

ت	تدريبات التحمل	الشدة	التكرار	الراحة		الزمن الكلي للأداء
				بين التكرارات	بين المجموعات	
1	جلوس طويل - تنطلق صافرة المدرب - ركض ارتدادي من بداية الملعب الى نهايته لخمس مرات.	80%	5	1 دقيقة	2دقيقة	7 دقيقة
2	وضع كرات طبية بمسافات تبدأ من 10 م ،9م،7م،8م،6موتكون المسافات بين كل كرة 2م .يركض اللاعب نحو الكرة الأولى وعندما يصل يقوم بالنزول لعمل شناو مرة واحدة والرجوع لخط البداية بوضعية دفاعية والنزول لعمل شناو مرة واحدة ثم الركض نحو الكرة الثانية وهكذا يكرر التمرين لمرتين.		5	1 دقيقة	2دقيقة	7 دقيقة
3	نزول دبني كامل والنهوض بالقفز لمدة 30 ثانية		5	45ث	1 دقيقة	5،6
4	مناولات صدرية باستخدام كرات طبية بوزن 5 كيلو مع الزميل لمدة 30 ثانية		5	45ث	1 دقيقة	5،6

5	قفز بكتا القدمين فوق شواخص مختلفة الارتفاعات مع حمل كرة طبية تزن 5 كغم		3	30 ثانية	1 دقيقة	5 دقيقة
---	---	--	---	----------	---------	---------

- استغرقت التدريبات التي طبقت على المجموعة التجريبية شهران
- التدريب يكون لثلاثة أيام في الأسبوع
- زمن التدريبات اليومية يكون حسب زمن التمرينات المستخدمة
- استخدمت طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة - تم مراعاة التدرج في الشدد التدريبية وحسب متطلبات