



تأثير تمارينات دفاع رجل لرجل لتطوير الرشاقة والتوازن وأثرهما على المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة المتقدمين

أ.م.د احمد عبد الأنمة كاظم أساعدي

جامعة ميسان-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الكلمات المفتاحية

دفاع رجل لرجل، الرشاقة، التوازن، المهارات الهجومية

تأتي أهمية البحث في تطوير لعبة كرة السلة وإيصال معلومات علمية للمدربين عن أهمية التمارينات الخطئية وخاصة تدريبات دفاع رجل لرجل خلال فترة الأعداد الخاص وما تحققه من توفير الجهد والزمن في تطوير اللاعبين ومنها التوازن والرشاقة وغيرها من المهارات الهجومية.

اهم الاستنتاجات:

1- تمارينات دفاع رجل لرجل مهمة وفعالة لتطوير الرشاقة والتوازن والمهارات الهجومية للاعبين كرة السلة المتقدمين.

2- الرشاقة والتوازن مطلب رئيس في نجاح الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة لاحتوائهم على حركات تتطلب القفز والتحرك السريع .

وتم التوصية :

1- اعتماد تمارينات دفاع رجل لرجل في تطوير الرشاقة والتوازن والمهارات الهجومية للاعبين كرة السلة المتقدمين.

(Effect of man-to-man defense exercises to develop agility and balance and their impact on offensive skills For advanced basketball players)

Researcher: A.D. Ahmed Abd Al-Imaem Kazem Al-Asadi

The importance of research in the development of the basketball game and the delivery of information to the trainers on the importance of training exercises, especially the training of defense man to man during the period of special numbers and the achievement of the provision of





effort and time in the development of players, including balance and fitness and other offensive skills.

The research objectives were:

- 1 Prepare man-man defense exercises for the development of fitness and balance and their impact on the offensive skills of advanced basketball players.

.2 Identify the impact of man-to-man defense exercises to improve fitness and balance and their impact on the offensive skills of advanced basketball players.

The most important conclusions were:

-1 Man defense exercises for an important and effective man to develop the agility, balance and offensive skills of advanced basketball players.

- 2 Fitness and balance The main requirement in the success of the performance of offensive basketball skills because they contain movements that require jumping and moving fast.

It was recommended that:

.1 Adopt man-to-man defense exercises in the development of fitness, balance and offensive skills of advanced basketball players.

1-التعريف بالبحث.

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تتقدم الحضارات العالم بتقدم معالم البلدان الناتجة عن الإبداع التي يقدمها العلماء من نتائج بحثية تنهض بتلك المعالم وفي مختلف المجالات الحياة منها الاجتماعية والتربوية والتجارية والزراعية والرياضية وغيرها من المعالم الأخرى. وتعد الرياضة إحدى المعالم التي تنهض بالحاضرة وترفع من مستوى البلدان من خلال النتائج الرياضية المتحققة وفي مختلف الألعاب الرياضية الفردية منها والفرقية.



وتعد لعبة كرة السلة إحدى الألعاب الرياضية التي بدأت تتطور شيئاً فشيئاً وأصبحت النتائج المتحققة فيها تعتمد على الإبداع في التدريب الرياضي وما يقدمه العلماء من تدريبات مختلف ومتنوعة.

ولهذا عندما يكون التدريب تخصصي وفق أداء اللعبة يعمل على رفع المستوى الصحيح في أداء اللاعبين ولهذا يتطلب إيجاد الوسائل التدريبية التخصصية التي توفر الزمن والجهد في تقدم اللاعب بدنياً ومهارياً ، وأفضل وسيلة هي اختيار التمرينات الخطئية لان أدائها ناتج من دمج البدني مع المهاري ضمن التمرين الواحد، وبذلك قد نتمكن من تحقيق الهدف الرئيسي من التمرين وهو تطور اللاعب بصورة متكاملة بأقل جهد. للرشاقة والتوازن مطالبان بدني مهم للاعب كرة السلة خلال حالات الهجوم المتتالية والأداء الدفاعي وكذل القفزات والانطلاقات وغيرها وهذا يؤثر على مستوى الأداء في حالة خفض مستواهن .

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة كونه لاعب سابق ومدرب واتحادي لاحظ انخفاض مستوى الأداء المهاري الهجومي والتي يرى لافتقار متطلبات بدنية وخاصة الرشاقة والتوازن لذا ارتئ تجريب تدريب الأداء الخططي الدفاعي رجل لرجل باعتبار التمرين الخططي هو ناتج عن دمج عدة مهارات وبحركات بدنية مشابهة للأداء ومتطلبات تحقيق نهاية الهجمة بإحراز النقاط المطلوبة من خلال الارتقاء بالمهارات الهجومية وحالة التوازن والرشاقة المطلوبة. وتكمن أهمية البحث في تطوير لعبة كرة السلة وإيصال معلومات علمية للمدربين عن أهمية التمرينات الخطئية وخاصة تدريبات دفاع رجل لرجل خلال فترة الأعداد الخاص وما تحققة من توفير الجهد والزمن في تطوير اللاعبين ومنها التوازن والرشاقة وغيرها من المهارات الهجومية.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين ضابطة وتجريبية لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.



2-3 عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبين نادي ميسان الرياضي المتقدمين والبالغ عددهم (12) لاعب . وتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية بحيث أصبح عدد كل مجموعة (6) لاعبين وتم أيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدول (1)

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبارات	ت
	معامل الاختلا ف	ع	س	معامل الاختلا ف	ع	س		
0.12	4.345	0.84	19.3 3	8.58	1.65	19.2 3	العمر / سنة	1
0.124	2.982	2.41	80.8	3.287	2.65	80.6	الوزن / كغم	2
0.121	1.494	2.8	187. 4	1.279	2.4	187. 6	الطول / سم	3
1.01	6.564	0.35 6	5.42 3	4.512	0.23 6	5.23	الرشاقة/ثانية	4
0.705	14.69 3	0.36	2.45	5.278	0.12 3	2.33	التوازن/درجة	5
0.22	4.34	0.8	18.4	3.24	0.6	18.5	المناوله الصدرية / عدد	6
0.3	4.08	0.67	16.4	1.8	0.3	16.5	المناوله بيد واحدة / عدد	7
0.45	1.7	0.3	17.5	2.27	0.4	17.6	المتابعة الهجومية على اللوحة / عدد	8
0.62	3.52	0.3	8.5	2.32	0.2	8.6	التهديف السلمي بعد أداء الطبطة / عدد	9



قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة $(0.05) = 2.23$

3-3 وسائل جمع المعومات وأدوات البحث :

1-المصادر العربية والأجنبية.

2-ساعة توقيت.

3-كرة سلة .

4-ملعب كرة سلة.

3-4 إجراءات البحث :

3-4-1 تحديد متغيرات البحث:

من خلال خبرة الباحث الميدانية والتدريبية وجد وان هذه المتغيرات ضرورية للاعبي كرة السلة وعليه تم اختيارها وجراء القياسات حولها.

1-الرشاقة

2-التوازن

3-المناوله بيد واحدة.

4-المناوله الصدرية

5-المتابعة الهجومية على اللوحة.

6-التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة

3-4-2 اختبارات وقياسات متغيرات البحث:

1-اختبار الرشاقة: اختبار الجري الزجراج بطريقة بارو(6: 115-116)

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة الكلية للجسم إثناء الحركة .

الأدوات اللازمة :- ميدان للجري مستطيل الشكل يقام على ارض صلبة وخشنة طوله 4.75 م وعرضه 3م ،ساعة إيقاف ،عدد خمسة قوائم من القوائم التي تستخدم

في الوثب العالي مع ملاحظة إلا يقل طول القوائم عن 30سم. قياس الزمن.

2-اختبار التوازن: الوقوف على مشط القدم ورفع الذراعين جانبا (7: 131).

الغرض من الاختبار: قياس التحكم،السيطرة الجانبية ،التوازن،السيطرة الحركية.

الأداء: يطلب من المختبر الوقوف على مشط القدمين ورفع الذراعين جانبا وبزمن

قدرة (30ثا) ويكون التقييم من (1-4) .



3- اختبار المناولة بيد واحدة.(4: 221)

4- اختبار المناولة الصدرية (4: 237-239)

5- اختبار المتابعة الهجومية على اللوحة.(4: 237-239)

6- اختبار التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة (4: 224)

3-4-3 الأسس العلمية للاختبارات :

تم الاعتماد على الاختبار المقننة والتي تتمتع بصدق وثبات وموضوعية عالية ومأخوذة من مصادر سابقة (5 : 54-55).

3-4-4 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 2019/2/2 على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد مكونات الحمل التدريبي.

3-5 التجربة الميدانية :

3-5-1 الاختبارات القبليّة : أجريت بتاريخ 2019/2/14

3-5-2 التجربة الرئيسية : للمدة من 2019/2/16 ولغاية 2019/4/13

3-5-3 : الاختبارات البعدية : أجريت بتاريخ 2019/4/14

3-6 التدريب المستخدم :

تم إعداد تمرينات المقترحة والخاص بالدفاع رجل لرجل في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية الخاصة بالمدرّب للمجموعة التجريبية فقط مع مراعاة الفترة التدريبية وهي فترة الأعداد الخاص وشدة التمرينات التي تراوحت بين (85 % - 100 %) أما حجم التمرينات فتراوحت بين (2-4 دقيقة) وعدد المجاميع (2) وذلك للاعتماد على زيادة سرعة الأداء للمهارة لغرض رفع مستوى الرشاقة والتوازن أما الراحة بين التكرارات والمجاميع فقد اعتمد الباحث على النبض كمؤشر لها والذي تراوح بين (120-130 ظ/د) بين التكرارات مع الزيادة في فترات الراحة في بعض الأحيان وخصوصا عند الشدة (90% - 100%) وكانت تبلغ (130-140 ظ/د) وهي الفترة المناسبة لأداء المهارة مرة أخرى بتركيز عالي وبدون تعب أو هبوط في المستوى، واستمر تطبيق التمرينات لمدة شهرين وبواقع (2) وحدات تدريبية في الأسبوع.

3-7 الوسائل الإحصائية :

تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد.

1-الوسط الحسابي

2-الانحراف المعياري

3-اختبارات للعينات المترابطة.

4-اختبارات للعينات الغير مترابطة.

5-النسبة المئوية

4- عرض ومناقشة النتائج :

4-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة

والتجريبية في متغيرات البحث

جدول (2)

يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
		س قبلي	س بعدي	الخطأ القياس	قيمة ت المحتسب	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياس	قيمة ت المحتسب
1	الرشاقة/ثانية	5.23	4.11	0.23 5	4.765	5.42 3	3.84 5	0.45 6	3.46
2	التوازن/درجة	2.33	3.11	0.22 4	3.482	2.45	3.99 8	0.47 1	3.286
3	المناولة الصدرية/عدد	18.5	20.1	0.2	8	18.4	22.3	0.2	19.5
4	المناولة بيد واحدة/ عدد	16.5	17.7	0.1	12	16.4	18.3	0.3	6.33
5	المتابعة الهجومية على اللوحة/عدد	17.6	18.9	0.1	13	17.5	20.3	0.3	9.3



6	التهديف السلمي بعد أداء الطبطة / عدد	8.6	9.2	0.1	6	8.5	10.8	0.3	7.6
---	---	-----	-----	-----	---	-----	------	-----	-----

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت مستوى دلالة $(0.05) = 2.57$ من خلال ملاحظة جدول (2) تبين لنا أن جميع المتغيرات البحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية قد حصل لها تطور وذلك من خلال الفروقات المعنوية بين قيم (T) المحتسبة والجدولية بين الاختبارات القبالية والبعدية إذ كانت قيم T المحتسبة اكبر مقيمها الجدولية عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية.

ويرجع سبب تطور المجموعة الضابطة إلى استمرارها في التدريب وانتظامهم فيه وهذا بالتأكيد يساعد على تطور الصفات البدنية والمهارية في نفس الوقت لأنه من خصوصيات ومبادئ علم التدريب. إضافة إلى ذلك يذكر كل من محمد حسن علاوي (1986) (6:17) ونادر عبد السلام العوامري (1983) (9:301) أن "أن التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارية على حد سواء".

كما ان تخطيط التدريب المستخدم من قبل المدرب كان ناجح وحقق هدف التدريب الرياضي وهذا ما يؤكد حنفي محمد المختار (1998) (2:96) في قوله (أن التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تعمل على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية).

أما المجموعة التجريبية فيرجع تطورها إلى طريقة التمرينات المستخدمة والمختارة بصورة علمية والمطبقة من قبل عينة البحث والتي عملت على تحقيق هدف التدريب الموضوع ، كون الرشاقة والتوازن مطلب مهم في نجاح مستوى الأداء وخاصة الأداء المهاري الهجومي .

كما إن تمرينات الجانب الخططي يهدف إلى الارتقاء بالجانب البدنية وكذلك استكمال النواقص الخاصة به من الصفات البدنية (الرشاقة والتوازن) بصورة منفردة وفقا لمتطلبات مركزه في الملعب وواجبه الخططي.

كما يرى الباحث سبب تطور المجموعة التجريبية هو مراعاة جميع شروط تمارين الدفاع رجل لرجل ومبادئه الفنية والقانونية وهذا ما أكده مهند عبد الستار (11: 89) (بان هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي أن التمارين المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطوير الأداء إذ بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وتحت ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين حيث البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين). أما سبب تطور المهارات الأساسية الهجومية يرجع إلى تطور الرشاقة والتوازن إذ أن الرياضيين لا يستطيعوا إتقان المهارات الأساسية التي تميز كل فعالية في حالة افتقارهم إلى الصفات البدنية الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضي ، لذلك نجد الارتباط الوثيق بين المستوى المهاري والمتطلبات الخاصة في كل نشاط (1: 9).

4-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية - البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث .

جدول (4)

يوضح نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات	ت
	ع	س البعدي	ع	س البعدي		
2.324	0.124	3.845	0.224	4.11	الرشاقة/ ثانية	1
5.766	0.121	3.998	0.324	3.11	التوازن/درجة	2
10	0.3	22.3	0.4	20.1	المناولة الصدرية./عدد	3
10	0.1	18.3	0.1	17.7	المناولة بيد واحدة/ عدد	4
8.75	0.3	20.3	0.2	18.9	المتابعة الهجومية على اللوحة/عدد	5
8	0.4	10.8	0.2	9.2	التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة	6



قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.23 من خلال ملاحظة جدول (3) تبين لنا أن المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في تطوير الرشاقة والتوازن وكذلك في تطوير المهارات الأساسية في كرة السلة وذلك من خلال وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث . ويرجع سبب ذلك إلى الطريقة التدريبية (الدفاع رجل لرجل) المستخدمة إضافة إلى احتوائها إلى التمرينات المختلفة والتي أثرت بصورة مباشرة على العضلات الضرورية التي تحتاجها اللعبة وبالتالي أثرت تطور تلك الصفة على المهارات الأساسية وحقت الانجاز الجيد فيها . ومن المعروف أن كل فعالية رياضية تعتمد على مجاميع عضلية معينة تختلف من لعبة لأخرى حسب الرياضة التخصصية وكون لعبة كرة السلة من الألعاب التي تميز لاعبيها بالعضلات المتعمدة على الرشاقة والتوازن بشكل كبير لذلك وجب الاهتمام بهذه المجاميع من خلال التكرار المنظم للتمارين والزيادة التدريجية للتكرارات ويذكر محمد حسن علاوي ، ومحمد نصر الدين رضوان "أن تميز اللاعب بالتوازن الجيد يسهم في قدرته على تحسين وترقية مستوى أدائه للعديد من الحركات أو الأوضاع في معظم الأنشطة الرياضية" (9 :150) .

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات :

1- تمارينات دفاع رجل لرجل مهمة وفعالة لتطوير الرشاقة والتوازن والمهارات الهجومية للاعبين كرة السلة المتقدمين .

2- الرشاقة والتوازن مطلب رئيس في نجاح الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة لاحتوائهم على حركات تتطلب القفز والتحرك السريع .

5-2 التوصيات :

1- اعتماد تمارينات دفاع رجل لرجل في تطوير الرشاقة والتوازن والمهارات الهجومية للاعبين كرة السلة المتقدمين .



2- ضرورة التأكيد على الرشاقة والتوازن إنشاء الوحدات التدريبية كونها مطلب رئيس في نجاح الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة لاحتوائهم على حركات تتطلب القفز والتحرك السريع .

3- استخدام الاستعانة بتمرينات وتدريبات المشابهة لأجواء المباراة والمنافسة لتطوير الصفات البدنية الضرورية للعبة إضافة إلى تطوير المهارات المرتبطة بكل نوع من أنواع التدريب المستخدم والهدف الذي وضع لأجله سواء هجومي أو دفاعي.

المصادر :

1- أمر الله احمد ألبساطي . أسس وقواعد التدريب الرياضي : القاهرة، دار المعارف، 1988 .

2- حنفي محمود مختار . المدير الفني لكرة القدم : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998،

3- حيدر عبد الرزاق كاظم، فاروق عبد الزهرة خلف . تأثير تدريب حالات الهجوم السريع في تطوير سرعة الأداء المهاري الهجومي الفردي للاعبين كرة السلة المتقدمين: مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، العدد 2016، 46.

4- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله . كرة سلة : دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل ، ط2، 1999.

5- علي مطير حميدي .تأثير تمارين مقترحة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية الهجومية للاعبين مراكز اللعب المختلفة بكرة السلة:رسالة ماجستير جامعة البصرة.كلية التربية الرياضية، 2005.

6- علي سلوم جواد :الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ،جامعة القادسية ،2004م،،ص112-113

7-كاريمان عبد المنعم سرور : بنك المعلومات الرياضية ، ج 1 ، ط 1 ، 1998 .

8- محمد حسن علاوي .علم التدريب الرياضي: دار المعارف ،مصر، 1986 .

9-محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان .اختبارات الأداء الحركي : القاهرة، دار الفكر العربي ، 1999 .





				مدافعين رجل لرجل داخل منطقة الزون وبدون طبطبة.		
--	--	--	--	---	--	--

