



تأثير أسلوب المحاكاة على وفق صعوبة الوحدة التدريبية لتطوير تحمل الأداء المهاري

الدفاعي للاعبين كرة السلة المتقدمين

م.م. عمار ناصر يونس¹ ، أ.د. حيدر عبد الرزاق كاظم²

انتساب الباحثين

^{1,2} جامعة البصرة، كلية التربية البدنية
وعلوم الرياضة، العراق، البصرة، 61001¹ammarnasser919194@gmail.com²haidaralhajjaj728@gmil.com

المؤلف المراسل

معلومات البحث

تاريخ النشر: حزيران 2024

Affiliation of Authors

^{1,2} University of Basrah, College
of Physical Education and Sports
Sciences, Iraq, Basrah, 61001¹ammarnasser919194@gmail.com²haidaralhajjaj728@gmil.com² Corresponding Author

Paper Info.

Published: June 2024

المستخلص

تجلت أهمية البحث في رفع مستوى الاداء المهاري بكرة السلة وخصوصا التحمل بأسلوب علمي متطور يتمشى مع ظروف المباراة ولهذا تم استخدام اسلوب المحاكاة التي تعكس الاداء الفعلي لتطبيق التمرينات وفق ظروف المباراة مع تقنياتها بمعادلات الصعوبة للوحدة التدريبية التي تعمل على رفع درجات الحمل تدريجيا. وكانت مشكلة البحث في معالجة التذبذب بالمستوى الدفاعي لفرق كرة السلة المتقدمين وخاصة بمستوى تحمل الاداء المهاري الدفاعي من خلال تشخيص الحالة التي تم كشفها وفق الخبراء و آراء المختصين ومعالجتها باستخدام الاسلوب التدريبي الناجح.

وكانت اهم اهداف البحث : [1]- التعرف على تأثير اسلوب المحاكاة على وفق صعوبة الوحدة التدريبية لتطوير تحمل الاداء المهاري الدفاعي للاعبين كرة السلة المتقدمين .2- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية لتطوير تحمل الاداء المهاري الدفاعي للاعبين كرة السلة المتقدمين .3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعيدة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لتطوير تحمل الاداء المهاري الدفاعي للاعبين كرة السلة المتقدمين .

وتم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) وتم اختيار عينة البحث لاعبي فريق نادي الميناء الرياضي بكرة السلة للموسم (2022-2023) ، وتم الاستعانة بالاختبارات الخاصة بتحمل الاداء المهاري الدفاعي واجراء التجارب الاستطلاعية وتطبيق التجربة الرئيسية وهي اداء التمرينات بأسلوب المحاكاة ووفق صعوبة الوحدة التدريبية.

وعلى ضوء ذلك تم الحصول على اهم الاستنتاجات: اسلوب المحاكاة على وفق صعوبة الوحدة التدريبية من الاساليب الناجحة في رفع مستوى تحمل الاداء المهاري الدفاعي للاعبين كرة السلة المتقدمين .

اما اهم التوصيات كانت: اعتماد اسلوب المحاكاة على وفق صعوبة الوحدة التدريبية كونه من الاساليب الناجحة في رفع مستوى تحمل الاداء المهاري الدفاعي للاعبين كرة السلة المتقدمين .

الكلمات المفتاحية : اسلوب المحاكاة، صعوبة الوحدة التدريبية، تحمل الاداء المهاري ، الدفاع بكرة السلة

The Effect of The Simulation Method on the Difficulty of the Training Unit to Develop the Endurance of The Defensive Skill Performance of Advanced Basketball Players

m.m.Ammar Nasser Younes , ph.D. haidar Abd Al Razzag Kadhim

Abstract

The importance of research was demonstrated in raising the level of skill performance in basketball, especially endurance, in an advanced scientific manner consistent with the conditions of the match. Therefore, the simulation method was used, which reflects the actual performance of applying the exercises according to the conditions of the match, while codifying them with the difficulty equations of the training unit that works to gradually raise the levels of load. The problem of the research was to address the fluctuation in the defensive level of advanced basketball teams, especially the level of endurance in defensive skill performance, through diagnosing the condition that was revealed according to experts and the opinions of specialists and treating it using the successful training method.

The most important objectives of the research were: 1- Identifying the effect of the simulation method on the difficulty of the training unit to develop the endurance of the defensive skill performance of advanced basketball players. 2- Identifying the results of the differences in the pre- and post-tests for the control and experimental groups to

develop the endurance of the defensive skill performance of advanced basketball players. 3- Identifying the results of the differences in the post-tests between the control and experimental groups to develop the endurance of the defensive skill performance of advanced basketball players.

The experimental approach was used in the style of equal groups (control and experimental), and the research sample was selected for the players of the Al-Mina Sports Club basketball team for the season (2022-2023). The use of tests for endurance of defensive skill performance was carried out, conducting reconnaissance experiments, and applying the main experiment, which is performing exercises in a simulation style and according to the difficulty. Training unit.

In light of this, the most important conclusions were obtained: The simulation method, according to the difficulty of the training unit, is one of the successful methods in raising the level of endurance in the defensive skill performance of advanced basketball players.

The most important recommendations were: Adopting the simulation method according to the difficulty of the training unit, as it is one of the successful methods in raising the level of endurance in the defensive skill performance of advanced basketball players.

Keywords: Simulation method, Difficulty of the Training Unit, Endurance of Skill Performance, Basketball Defense

الافضل بعد تثبيت مستوى اللاعب الحقيقي والعمل على رفع

الصعوبة والتدرج بالحمل لغرض رفع مستواه نحو الافضل.

وتعد لعبة كرة السلة من الألعاب الفرقة والتي تحتاج الى الجانب البدني العالي المستوى الضروري للأداء المهاري سواء في الهجوم أو الدفاع ، إلا إن الدفاع مطلب أهم كونه يمنع الخصم من التسجيل مع جانب التسجيل للفريق المدافع بعد قطع الكرة والاستحواذ عليها وهذا يعطي مزيتين مقابل ميزة واحدة للهجوم، وحتى يكون اللاعب قادر على الأداء الدفاعي طوال فترات المباراة الأربعة والتي تمتد لفترة أكثر من ساعة في بعض المنافسات هذا يعني يحتاج إلى تحمل الأداء منها التحرك السريع والقفز في الجانب الدفاعي وغير من الحركات دون ظهور التعب والقدرة على إكمال المباراة.

ومن هنا تتجلى أهمية في رفع مستوى الاداء المهاري بكرة السلة وخصوصا التحمل بأسلوب علمي متطور يتمشى مع ظروف المباراة ولهذا تم استخدام اسلوب المحاكاة التي تعكس الاداء الفعلي لتطبيق التمرينات وفق ظروف المباراة مع تقنينها بمعادلات الصعوبة للوحدة التدريبية التي تعمل على رفع درجات الحمل تدريجيا.

2-1 مشكلة البحث:

التدريب بأسلوب مشابه لظروف المباراة يعطي امكانية بدنية ومهارية مطابقة وفضل من المستوى الحقيقي عن التدريب بمعزل عن تلك الاجواء التنافسية ولهذا فان نجاح لاعب كرة السلة في الأداء والفوز في المباراة يعتمد على عطائه في الأداء وخصوصا

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تزدهر الشعوب وترتقي نتيجة الاهتمام بالعلم والمعرفة التي من خلالها يمكن ابتكار ما هو جديد ومفيد للإنسان ويعلم على تطوير افكاره وقدرته على البناء في مختلف المجالات منها التربوية والاجتماعية والاقتصادية وحى الرياضية.

وفي الجانب الرياضي فان الشعوب المتطورة هي التي حققت الانجازات الرياضية والبطولات نتيجة الاهتمام بالعلوم الرياضية التي تعلم على تطوير اللاعبين بالأسلوب العلمي الصحيح وخاصة في علم التدريب الرياضي .

اذ يعد علم التدريب الرياضي من العلوم الاساسية والمهمة لبناء الرياضي بدنيا ومهاريا وخطبيا ونفسيا وتربويا واجتماعية اذا نجد هذا العلم هو حصيلة العلوم الاخرى ومكملة لعلم التدريب الرياضي .

ويعتمد علم التدريب الرياضي على اساليب وطرق والتمرينات المتنوعة والمتخلفة والتي تعمل على البناء الصحيح للأعب وفق التخصص الدقيق لنوعية اللعبة وما تحتاجه من امكانيات تخص اللعب والمنافسة .

ويعد اسلوب المحاكاة من الاساليب الناجحة في رفع مستوى المنافسة من خلال تطوير الجانب البدني والمهاري وفق مجريات اللعب كونه يتحاكه من ناحية الشدة والحجم والراحة بحسب خصوصية اللعبة وتكيف اللاعب عليها، ويمكن رفع مستواهم نحو

5-1 مجالات البحث :**1-5-1 المجال البشري : لاعبي فريق نادي الميناء الرياضي بكرة**

السلة المتقدمين للموسم 2022-2023

2-5-1 المجال المكاني : ملعب كرة السلة في قاعة البصرة

المغلقة في ممثلة اللجنة الاولمبية في محافظة البصرة.

المجال الزماني : المدة من 2023/6/4 ولغاية 2023/8/8 .**الدراسات النظرية والدراسات السابقة :****1-2 اسلوب المحاكاة : [1]**

يعد هذا الاسلوب كما ذكره وجدي مصطفى الفاتح ومجد لطفي السيد (2002) أن هذه الاسلوب من أحدث اساليب تدريب التحمل واستخدمت هذا الاسلوب لأول مرة في مجال السباحة ، حيث استخدمها كونسلمان في تدريب السباحين الأمريكيان ، وتستخدم مرتين في الأسبوع قبل المنافسة ، ثم استخدمت بعد ذلك في تدريب الأنشطة الرياضية الأخرى ذات الحركة المتكررة ، وعند التخطيط لاستخدام هذه الطريقة يوضع عاملان هامان في الاعتبار هما :

1- مسافة السباق التي يتخصص فيها الرياضي .

2- مستوى الإنجاز الذي يهدف المدرب الى تحقيقه .

وتكمن طريقة المحاكاة في التغلب على مسافة السباق أثناء التدريب بسرعة يتم تحديدها بدقة تتناسب مع مستوى الإنجاز الذي يتم التخطيط الى تحقيقه على هذه المسافة ، مع أداء فترات راحة قصيرة الى أقصى حد ممكن أثناء الأداء ، ويبلغ طول فترات الراحة هذه من 5 : 15 ثانية " يتوقف ذلك على طول المسافة.

2-2 صعوبة الوحدة التدريبية : [2]

يتعرض الرياضيون اثناء التدريب الى مستويات متنوعة من الصعوبة في الشدة التدريبية فتكيف اعضاء واجهزة جسم الرياضي الوظيفية لمستوى معين من الشدة يكون عن طريق الاعمال والتغيرات الفسيولوجية التي تحدث في هذه الاعضاء والاجهزة العضوية لجسم الرياضي ، خصوصا معدل ضربات القلب ، التي يمكن للمدرب من خلالها ان يكشف ويحدد صعوبة الشدة المطلوب استخدامها في البرنامج او المنهج التدريبي ويمكن تصنيف درجة صعوبة الشدة التدريبية ، على اساس معدل ضربات القلب طبقا" لما اقترحتها (نيكيفوروف 1974).

الدراسات السابقة : [3]

دراسة (مصطفى حسن واخرون) عنوان الدراسة (تأثير برنامج تدريبي وفق معادلة صعوبة الوحدة التدريبية في تطوير بعض القدرات المهارية في كرة السلة للشباب) جامعة المستنصرية ، كلية التربية الاساسية .

الدفاعي وطول فترات المباراة ، ولا يمكن تحقيق هذه الميزة الدفاعية إلا من خلال رفع مستوى الجانب البدني المواكب للدفاع الدفاعي.

ومن خلال خبرة الباحثان في مجال علم التدريب الرياضي ولعبة كرة السلة كونهم ذوي الاختصاص ومدربين واتحاديين في نفس الوقت وجدا إن فريق نادي الميناء الرياضي المتقدمين والذي يمثل احد الفرق المتقدمة العراقية بوجود تذبذب بالمستوى الدفاعي لفرق كرة السلة المتقدمين وخاصة بمستوى تحمل الاداء المهاري الدفاعي من خلال تشخيص الحالة التي تم كشفها وفق الخبراء وراء المختصين ، اذ ان اغلب الأندية العراقية تفتقر إلى الأداء الدفاعي طول فترة اللعب وبوتيرة واحدة وهذا دليل على انخفاض مستوى تحمل الأداء الدفاعي الذي جعل الباحث في معالجته من خلال تجريب اسلوب المحاكاة والتدريب بصعوبات متدرجة نحو الافضل املين في رفع مستوى لاعبيننا نحو الافضل في لعبة كرة السلة.

3-1 أهداف البحث:

- التعرف على تأثير اسلوب المحاكاة على وفق صعوبة الوحدة التدريبية لتطوير تحمل الأداء المهاري الدفاعي للاعبين كرة السلة المتقدمين .

- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لتطوير تحمل الأداء المهاري الدفاعي للاعبين كرة السلة المتقدمين.

- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعيدة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لتطوير تحمل الأداء المهاري الدفاعي للاعبين كرة السلة المتقدمين .

4-1 فروض البحث:

-وجود تأثير ايجابي باستخدام اسلوب المحاكاة على وفق صعوبة الوحدة التدريبية لتطوير تحمل الأداء المهاري الدفاعي للاعبين كرة السلة المتقدمين .

-وجود فروقات معنوية في نتائج الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح نتائج الاختبارات البعيدة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية لتطوير تحمل الأداء المهاري الدفاعي للاعبين كرة السلة المتقدمين.

-وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعيدة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية والصالح المجموعة التجريبية لتطوير تحمل الأداء المهاري الدفاعي للاعبين كرة السلة المتقدمين .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث: تم الاستعانة بالمنهج التجريبي لمعالجة مشكلة

البحث وتحقيق أهدافه، وخصوصاً ذو التصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وبذلك أصبح التصميم التجريبي .

2-3 مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث بلاعبين اندية محافظة البصرة المتقدمين بكرة السلة والمشاركين في الدوري الممتاز وشملت (نادي الميناء الرياضي ، ونادي نفط البصرة) للموسم الرياضي (2022-2023) وجاء اختيار نادي الميناء الرياضي بكرة السلة المتقدمين

والبالغ عددهم (15) لاعبا" مسجلين في الاتحاد المركزي بكرة

السلة العراقية بالطريقة العمدية.

وتم استبعاد (3) لعدم ادراجهم ضمن القائمة الرئيس وضمن التشكيلة الأساسية وبذلك اصبح عدد اللاعبين (12) لاعبا" وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وبلغ عدد كل مجموعة (6) لاعبين وهم يشكلون نسبة (80%). بعد ذلك قام الباحث بتجانس العينة داخل كل مجموعة باستخدام معامل الاختلاف والتي تبين إن جميع متغيرات البحث اقل من (25 %) [4] ، بينما تم تكافؤ المجموعتين باستخدام اختبار (T) للعينات غير مترابطة وكما بينها جدول (1).

جدول (1) :يبين تجانس العينتين الضابطة والتجريبية وتكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيمة (T) المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			وحدة القياس	متغيرات البحث
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
غير معنوي	0.187	4.357	0.886	20.334	3.874	0.784	20.235	سنة	العمر البايولوجي
غير معنوي	0.154	1.185	2.174	183.457	1.176	2.155	183.245	سم	الطول
غير معنوي	0.184	1.885	1.656	87.817	1.437	1.265	87.989	كغم	الوزن
غير معنوي	0.171	8.593	0.745	8.669	7.478	0.654	8.745	سنة	العمر التدريبي
غير معنوي	0.598	0.944	1.556	164.784	0.866	1.423	164.22	عدد	النبض وقت الراحة ض/د
غير معنوي	0.302	3.17	0.534	16.843	2.722	0.456	16.748	عدد	تحمل سرعة الأداء في عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع
غير معنوي	0.254	4.454	0.787	17.669	4.245	0.745	17.546	عدد	تحمل القوة للرجلين أثناء الدفاع ضد التصويب
غير معنوي	0.751	3.223	0.745	23.113	2.88	0.678	23.541	عدد	تحمل القوة للرجلين خلال أداء الحجز الدفاعي عند الكرة المرتدة (المتابعة الدفاعية)
غير معنوي	0.489	2.24	0.884	39.451	2.284	0.895	39.176	ثانية	تحمل سرعة

											التحرك لاختبار الموقع الدفاعي الصحیح
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

*قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (10) واحتمال خطأ (0.05) والبالغة = 2.228

3-3 وسائل جمع المعلومات:

1-3-3 وسائل جمع البيانات:

- 1- المصادر العربية والأجنبية.
- 2- الاختبارات والقياسات المستخدمة بالبحث.

2-3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- 1- ساعة توقيت الكترونية عدد (6).
- 2- ساعة لقياس النبض معصميه عدد (3).
- 3- شريط قياس بطول (6 متر) .
- 4- كرات سلة عدد (6)
- 5- ملعب قانوني بكرة السلة.
- 6- حاسوب (B4) نوع DELL.
- 7- اسطوانات مصنعة بارتفاع (2) متر .
- 8- مخروطي عدد (4).
- 9- قلم خط أو طباشير.
- 10- حامل كرة عدد (10)

4-3 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-3 تحديد متغيرات البحث تحمل الأداء المهاري الدفاعي:

بالاستناد الى المصادر والمراجع في الدراسات السابقة [7] [6]

[5] بكرة السلة تم تحديد متغيرات البحث وشملت ماياتي:

- 1- تحمل سرعة الأداء في عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع
- 2- تحمل القوة للرجلين أثناء الدفاع ضد التصويب
- 3- تحمل القوة للرجلين خلال أداء الحجز الدفاعي عند الكرة المرتدة (المتابعة الدفاعية)
- 4- تحمل سرعة التحرك لاختبار الموقع الدفاعي الصحيح

4-4-3 الاختبارات المستخدمة:

1-2-4-3 اختبار عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع [7]

* هدف الاختبار : قياس تحمل سرعة الأداء في عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع.

* الأدوات المستخدمة:

- ملعب كرة سلة قانوني. - ساعة توقيت. - شريط قياس. - مخروطي
- عدد (4) -كرات سلة عدد (4)
- قلم خط أو طباشير.
- * القياسات المطلوبة :

- مخاريط : توضع (4) أربعة موزعة وكما يلي:

* الأول والرابع بامتداد (5 متر) من منتصف خط النهاية وعلى بعد (5 متر) داخل الملعب من جهتي اليمين واليسار.

* الثاني والثالث بامتداد (3 متر) من منتصف خط النهاية وعلى بعد (3 متر) داخل الملعب من جهتي اليمين واليسار.

- الكرات : توضع (4) أربع كرات سلة تبعد (1 متر) عن المخروط ، عكس اتجاه حركة اللاعب .

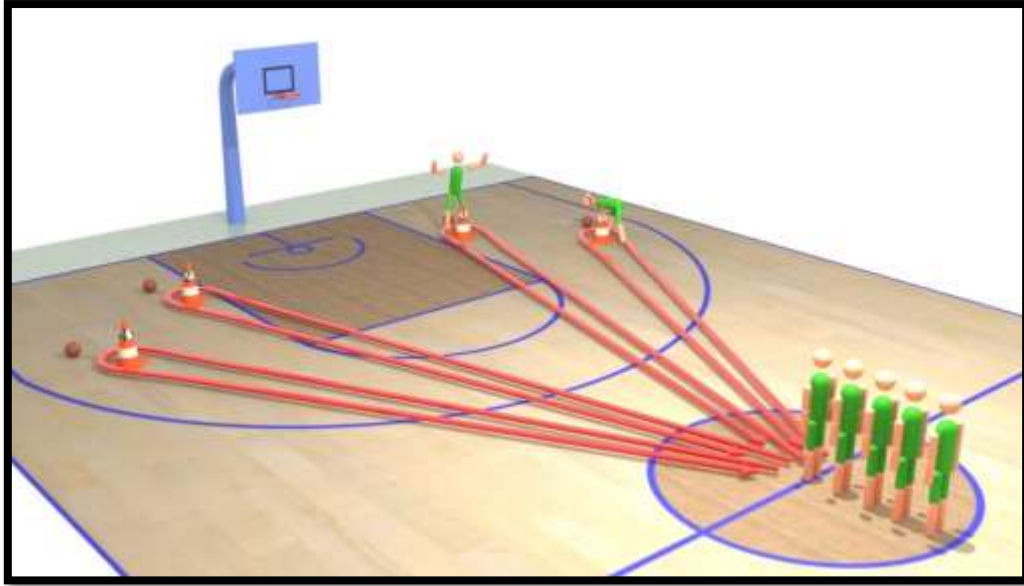
- موقع انطلاق اللاعبين: خلف خط مركز الدائرة المركزية.

* طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب (المختبر) بموقعه خلف خط الانطلاق، وعند الإشارة ينطلق بشكل مستقيم إلى المخروط (1) ويقوم بضرب الكرة باليد ويستدار بحركة مدافع على إن تكون اليدين مرفوعة والاستدارة جانبية للرجوع إلى خط البداية وبعدها ينطلق إلى المخروط (2) والرجوع أيضا إلى خط البداية وهكذا مخروط (3) ومخروط (4) ويستمر بالأداء حتى انتهاء الزمن المحدد (90) ثانية، على أن يكون الدوران على جميع المخاريط الأربعة من جهة اليسار كما في الشكل (1).

* الكوادر المساعدة:

- مسجل .- مؤقت.

* التسجيل : حساب عدد مرات ضرب الكرات خلال زمن (90) ثانية .



شكل (1): يوضح اختبار (عودة ل لاعب بسرعة إلى الدفاع)

الاسطوانة الأولى ليقفز ويضرب الكرة فوقها ثم يرجع إلى نقطة البداية، ليكرر العمل مرة أخرى للأسطوانة الثانية ليقفز ويضرب الكرة والعودة مرة أخرى لخط البداية ، وهكذا بقية الاسطوانات العشرة الأخرى بنفس الأداء ، شرط إن يقفز ويضرب الكرة لحين انتهاء الزمن المحدد (90) ثانية. بشرط أن يؤدي الاختبار حسب تسلسل الاسطوانات كما في الشكل (2).

* الكوادر المساعدة:

- مسجل -. مؤقت.

* التسجيل: حساب عدد الكرات المستبعدة من الاسطوانات بالقفز خلال زمن (90) ثانية

2-2-4-3 اختبار الدفاع ضد التصويب [7]

* هدف الاختبار : قياس تحمل القوة للرجلين أثناء الدفاع ضد التصويب.

* الأدوات المستخدمة:

- ملعب كرة سلة قانوني..- ساعة توقيت. - شريط قياس..- حامل كرة عدد (10)-كرات سلة عدد (10)- قلم خط أو طباشير.

* القياسات المطلوبة :

- حامل الكرات : توضع (10) اسطوانات حاملة للكرات وبارتفاع (2 متر) موزعة على الساحة داخل ربع الملعب وكمايلي:

* الأولى على بعد (2متر) من منتصف خط النهاية من جهة اليمين ومسافة (1متر) داخل الساحة.

* الثانية على بعد (2متر) من منتصف خط النهاية من جهة اليسار ومسافة (1متر) داخل الساحة.

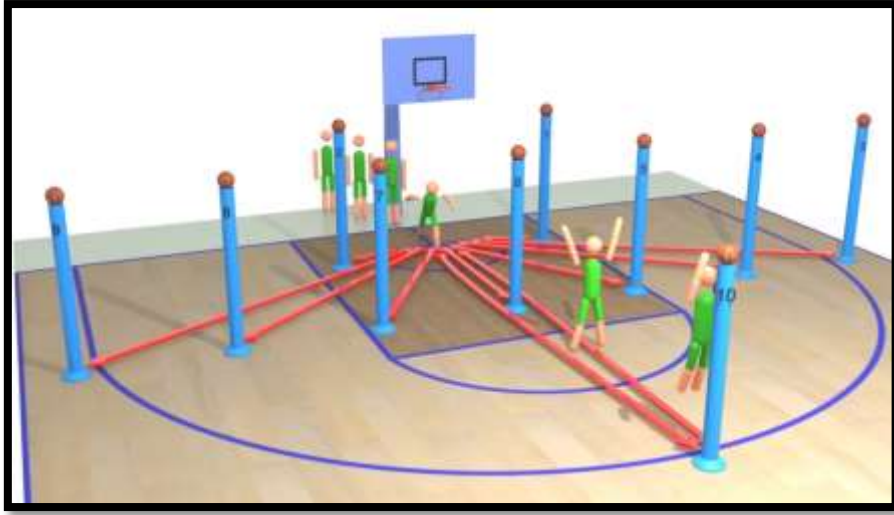
* الثالثة والرابعة والخامسة والسادسة والسابعة والثامنة والتاسعة يبتعدن من منتصف خط النهاية (5 متر) وبين اسطوانة وأخرى مسافة جانبية (2متر).

*العاشرة منتصف خط قوس ثلاث نقاط.

- موقع انطلاق المختبر: من منتصف خط النهاية أسفل السلة.

* طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب (المختبر) خلف خط

البداية أسفل السلة ، وعند الإشارة ينطلق بشكل مستقيم إلى



شكل (2): يوضح اختبار (الدفاع ضد التصويب)

بحركة الذراعين والرجلين حول الأسطوانة ، والعودة مرة أخرى حمل الكرة من الأرض ورميها على اللوحة والقفز والمتابعة ووضعها على الأرض وأداء نفس الحركة للأسطوانة الثانية وكذلك الاسطوانة الثالثة ، ويستمر بالأداء حتى انتهاء الزمن المحدد (90) ثانية كما في الشكل (3).

ملاحظة مهمة/ بالمتابعة يترك اللاعب الكرة على الأرض ويؤدي حركة المدافع حول الاسطوانة.

* الكوادر المساعدة:

- مسجل - مؤقت.

* التسجيل: حساب عدد مرات المتابعة خلال زمن (90) ثانية

التعديل المقترح/ تحول من السرعة إلى التحمل وتغيير الزمن إلى (90) ثانية بدل (60) ثانية.

3-2-4-3 اختبار الحجز الدفاعي عند الكرة المرتدة (المتابعة الدفاعية) [7]

* هدف الاختبار: قياس تحمل القوة للرجلين خلال أداء الحجز الدفاعي عند الكرة المرتدة (المتابعة الدفاعية).

* الأدوات المستخدمة:

- ملعب كرة سلة قانوني. - ساعة توقيت. - شريط قياس. - اسطوانة عدد (3) -كرات سلة عدد (1) - قلم خط أو طباشير.

* القياسات المطلوبة :

- اسطوانات : توضع (3) ثلاث اسطوانات على شكل مثلث في المنطقة المحرمة وكمايلي:

* الأول على بعد (2متر) من خط النهاية وعلى امتداد خط المنطقة المحرمة من جهة اليمين.

* الثاني على بعد (2متر) من خط النهاية وعلى امتداد خط المنطقة المحرمة من جهة اليسار.

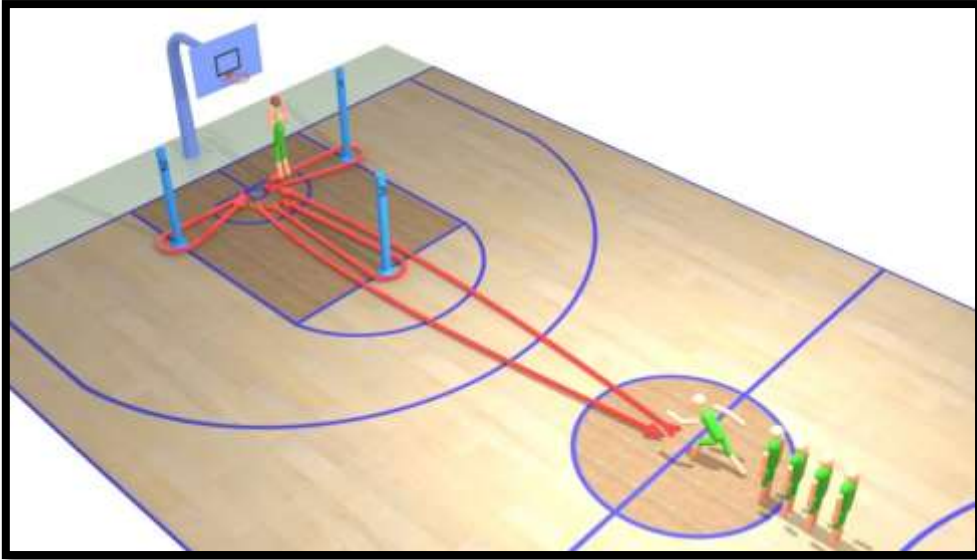
* الثالث منتصف خط الرمية الحرة.

- موقع الكرة : أسفل السلة مباشرة .

- موقع انطلاق اللاعبين: منتصف خط الدائرة المركزية.

* طريقة أداء الاختبار:

يقف اللاعب (المختبر) خلف خط البداية وعند الإشارة ينطلق بشكل مستقيم إلى الكرة الموضوعة أسفل السلة ويبدأ برمي الكرة على اللوحة والقفز والمتابعة بمسك الكرة ووضعها على الأرض وثم التحرك إلى الأسطوانة الأولى وعمل حركة حجز



شكل (3): يوضح اختبار (الحجز الدفاعي عند الكرة المرتدة) (المتابعة الدفاعية)

- موقع انطلاق اللاعبين: منتصف خط النهاية.

* طريقة أداء الاختبار:

يقف اللاعب (المختبر) بموقعه بمنتصف خلف خط النهاية وتوجد أرقام من (1-5) على كل مخروط ، وعند الإشارة ينتقل اللاعب (المختبر) سريعا" في الدورة الأولى من منطقة الانطلاق إلى الموقع الأول مخروط (1) ويقف بين المخروط والكرة ويضرب الكرة باليد والرجوع مرة أخرى للخط النهاية والعودة مرة أخرى للمخروط (2) وأيضا يقف بين المخروط والكرة وضرب الكرة باليد وهكذا بقية المخاريط الأخرى (3) و(4) و(5) ويكرر الأداء مرة أخرى بالطريقة العكسية للأرقام (1-5) في الدورة الثانية، ويتم حساب الزمن من لحظة انطلاق اللاعب من خط البداية للمخروط الأول إلى الخروج في المخروط الأخير من خط الانطلاق لأربع دورات كما في الشكل (4) .

* الكوادر المساعدة:

- مسجل - مؤقت - كادر مساعد

* التسجيل:

حساب الزمن ل(4 دورات) من لحظة الانطلاق للمخروط الأول إلى لحظة الخروج من خط النهاية بعد لمس الكرة العاشرة للمخروط الأخير في الدورة الثانية والخروج خلف خط الانطلاق (خط النهاية) التعديل المقترح/ تحول من السرعة إلى التحمل وتغيير الدورات من (2) إلى (4) دورات.

3-4-2-4 اختبار التحرك لاختيار الموقع الدفاعي [9]

* هدف الاختبار: قياس تحمل سرعة التحرك لاختيار الموقع الدفاعي الصحيح.

* الأدوات المستخدمة:

- كرات سلة عدد (5) كرة- ملعب كرة سلة قانوني- ساعة توقيت- شريط قياس- مخروط عدد (5)- قلم خط أو طباشير.

* القياسات المطلوبة:

- المخاريط: توضع خمس مخاريط بمسافات مقاسه من منتصف خط النهاية وكما يلي:

* الأول على بعد (3 متر) على اليمين من منتصف خط النهاية و(2متر) داخل الساحة.

* الثاني على بعد(3 متر) على اليسار من منتصف خط النهاية و(

2 متر) داخل الساحة.

* الثالث بمنتصف خط الرمية الحرة.

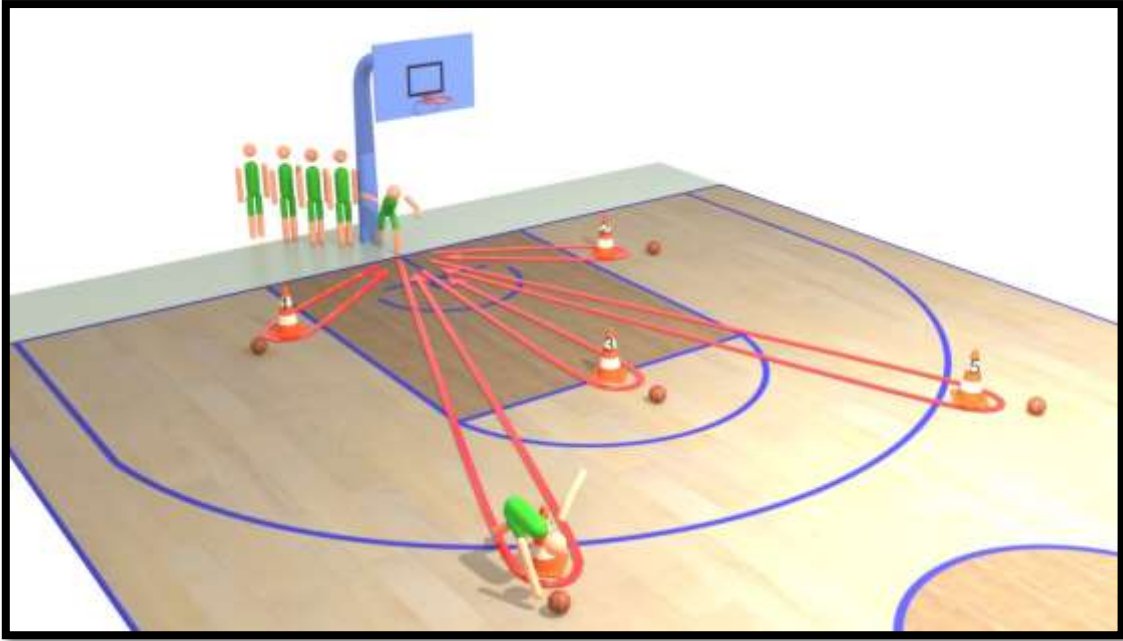
*الرابع على قوس الثلاث نقاط من جهة اليمين ويبعد (4 متر) عن الخط الجانبي.

*الخامس على قوس الثلاث نقاط من جهة اليسار ويبعد (4متر) عن الخط الجانبي.

- الكرات: توضع الكرات وعددها (5) أمام المخاريط بمسافة

(1متر) عن المخروط باتجاه معاكس لحركة اللاعب.

-كادر مساعد عدد 5 لإرجاع الكرات إلى موقعها



شكل (4): يوضح اختبار (التحرك لاختيار الموقع الدفاعي)

3- الراحة تم تقنينها حسب النبض كمؤشر للراحة بين

التكرارات (120-130 ض/د) وبين المجاميع (120-130 ض/د).

وشمل التدريب ما يأتي:

- عدد الأشهر : شهران- عدد الأسابيع : (8) أسابيع- عدد الوحدات : (24) وحدة تدريبية.

- أيام الوحدات : الأحد ، الثلاثاء ، الخميس.

وبعد الانتهاء من بناء التمرينات المطلوب بالشكل النهائي وإجراء التجربة الاستطلاعية عليه لغرض تقنين الحمل التدريبي على وفق صعوبة الوحدة التدريبية وتم برمجته بالقسم الرئيس من الوحدات التدريبية للمدرب، وتم تطبيقه خلال فترة الإعداد الخاص. وبدأ تطبيق البرنامج التدريبي يوم 2023/6/12 وانتهى يوم 8/7 2023/

3-5-3 الاختبارات البعيدة:

أجريت الاختبارات البعيدة في ظروف إجراء الاختبارات القبلية نفسها من حيث الزمان والمكان والمدة المقررة وبتاريخ

2023/8/8

الوسائل الإحصائية: اعتمد الباحث الوسائل الإحصائية المدرجة أدناه لحساب النتائج:

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- معامل الاختلاف.
- 4- اختبار T للعينات غير المترابطة.

3-4-3 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2023/6/4 على بعض لاعبي عينة البحث الأصلية (نادي الميناء الرياضي المتقدمين) لغرض تقنين التمرينات المستخدمة وإيجاد الحمل التدريبي المناسب من حيث الشدة والحجم والراحة وحساب الزمن الكلي ، كذلك معرفة :

1-تمرينات المقاومة بالحبال المطاطية وكيفية تطبيقها.

2-تمرينات المقاومة في الماء.

3-تمرينات جهاز vertimax .

4- تمرينات الأرضية الرملية.

3-4-4 الأسس العلمية للاختبارات: تم الاعتماد على اختبارات مقتنة تتمتع بالصدق والثبات والموضوعية.

3-5-5 التجربة الميدانية:

3-5-5-1 الاختبارات القبلية: أجريت الاختبارات القبلية في قاعة البصرة المغلقة لممثلي اللجنة الاولمبية في محافظة البصرة بتاريخ 2023/6/11

3-5-2 التمرينات والتدريب المستخدمة:

تم بناء تمرينات على شكل منافسات لغرض ان تحاكي ظروف المباراة بعد توزيع الحمل على شكل عدد المهارات والمسافات التي يقطعها اللاعب وتم تقنينها وفق صعوبة الوحدة التدريبية وكما يلي:

- 1- الشدة (90-100 %).
- 2- عدد التكرارات حسب الشدة الموضوعية.

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

5- اختبار T للعينات المترابطة.

من خلال معالجة النتائج احصائيا كما في الجداول (2) و(3) و(4)

6- معامل الارتباط البسيط.

تم عرضها وكما يلي:

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبليّة والبعدية وقيم (T) المحتسبة والجدولية للمجموعة الضابطة في اختبارات تحمل الأداء المهاري الدفاعي

مستوى الدلالة	قيمة T المحتسبة	الخطأ القياسي	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	اختبارات تحمل الأداء المهاري الدفاعي
			ع	س	ع	س		
معنوي	2.627	0.566	0.678	18.235	0.456	16.748	عدد	تحمل سرعة الأداء في عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع
معنوي	2.401	0.678	0.895	19.174	0.745	17.546	عدد	تحمل القوة للرجلين أثناء الدفاع ضد التصويب
معنوي	2.278	0.787	0.996	25.471	0.678	23.541	عدد	تحمل القوة للرجلين خلال أداء الحجز الدفاعي عند الكرة المرتدة (المتابعة الدفاعية) (المعدل)
معنوي	2.327	0.691	0.974	37.568	0.895	39.176	ثانية	تحمل سرعة التحرك لاختيار الموقع الدفاعي الصحيح (المعدل)

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0.05) = 2.132

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبليّة والبعدية وقيم (T) المحتسبة والجدولية للمجموعة التجريبية في الاختبارات تحمل الأداء المهاري الدفاعي

مستوى الدلالة	قيمة T المحتسبة	الخطأ القياسي	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	اختبارات تحمل الأداء المهاري الدفاعي
			ع	س	ع	س		
معنوي	3.216	0.996	0.964	20.047	0.534	16.843	عدد	تحمل سرعة الأداء في عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع
معنوي	3.647	0.937	0.794	21.087	0.787	17.669	عدد	تحمل القوة للرجلين أثناء الدفاع ضد التصويب
معنوي	3.689	1.089	0.894	27.131	0.745	23.113	عدد	تحمل القوة للرجلين خلال أداء الحجز الدفاعي عند الكرة المرتدة (المتابعة الدفاعية) (المعدل)
معنوي	3.468	1.241	0.991	35.147	0.884	39.451	ثانية	تحمل سرعة التحرك لاختيار الموقع الدفاعي الصحيح (المعدل)

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0.05) = 2.132

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية البعدية وقيم (T) المحتسبة والجدولية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات تحمل الاداء المهاري الدفاعي

مستوى الدلالة	قيمة T المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	اختبارات تحمل الاداء المهاري الدفاعي
		ع	س البعدي	ع	س البعدي		
معنوي	3.438	0.964	20.047	0.678	18.235	عدد	تحمل سرعة الأداء في عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع
معنوي	3.575	0.794	21.087	0.895	19.174	عدد	تحمل القوة للرجلين أثناء الدفاع ضد التصويب
معنوي	2.775	0.894	27.131	0.996	25.471	عدد	تحمل القوة للرجلين خلال أداء الحجز الدفاعي عند الكرة المرتدة (المتابعة الدفاعية) (المعدل)
معنوي	3.898	0.991	35.147	0.974	37.568	ثانية	تحمل سرعة التحرك لاختيار الموقع الدفاعي الصحيح (المعدل)

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (10) واحتمال خطأ (0.05) = 2.228

البديني وهذا ما يراه كل حمدي احمد، وياسر عبد العظيم (1997) " إن التدريب عملية مستمرة ومنظمة تتضمن تطوير عام للشخصية إلى جانب تطوير القدرات والصفات الضرورية لتحقيق هدف التدريب الرياضي، وان التدريب عملية إعداد طويلة تركز على ضرورات صحية وخلقية ومستوى معين من اللياقة البدنية فضلا عن المثابرة للحصول على النتائج الرياضية فان عملية التدريب الرياضي هو الوسيلة الرئيسية للتأثير على الفرد الرياضي

في تحقيق واجبات وأهداف ونظريات التدريب الرياضي" [10]

ويذكر (عبد علي نصيف) (1988) " يرتفع مستوى الانجاز الرياضي بسرعة في أثناء استعمال تمارين جديدة لم يتعود عليها الرياضي وتحمل جرعات خاصة" [11]

ويرى حمدي احمد ، وياسر عبد العظيم (1997) " حتى يتم الأعداد والتحضير الجيد للمنافسة الرياضية يجب إن تكون العلاقة بين ما ينفذ بالفعل من أعباء بدنية وعصبيه أثناء عمليات التدريب الرياضي المستمرة هي ترجمة حقيقية لما يحدث أثناء المنافسة كما إن التطوير الدائم لهذه المتطلبات والأعباء البدنية والعصبية هي المؤشر لما يمكن تحقيقه من نتائج أثناء المنافسات الرياضية" [10] ان التمرينات المشابهة لظروف المباراة ترفع من مستوى التكيف ويكون التركيز على العضلات العاملة ووفق الجانب البدني المطلوب ولهذا يرى صريح عبد الكريم يذكر (1986) " إن التركيز على التدريبات التي يتم فيها استخدام نفس المجموعات العضلية المشتركة في النشاط الرياضي يعتبر أكثر فاعلية وفائدة" [12]

من خلال ملاحظة جدولي (2) و(3) والخاصة بالاختبارات القبالية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية والذي تبين لنا إن المجموعتين حصلتا على تطور في تحمل الأداء المهاري الدفاعي بعض الحالات الدفاعية قيد الدراسة ، ويرجع سبب ذلك لانتظام المجموعتين في التدريب واستخدام التمرينات الهادف والتي تؤثر على الجانب البدني والذي يكس ذلك على الاداء المهاري ومنه التحمل وهذا ما يؤكد سعد فاضل الحمداني (2001) "أن إتقان المهارات الفردية أو المركبة يعد أساسا" للارتقاء والتفوق سواء كان ذلك في الوحدات التدريبية أو الاختبارات المهارية أو المنافسة الحقيقية" [8]

كذل يرى أمر الله احمد ألبساطي (1998) " أن الرياضيين في مختلف الفعاليات الرياضية لا يستطيعون 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 البدنية الخاصة في كل نشاط" [9]

كما أشار (سنجر 1990) " بأن المهارة لا تتحقق إلا في وجود القدرات البدنية الخاصة" [4]

ومن خلال عرض الجدول (4) نلاحظ إن المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في رفع مستوى التحمل الأداء المهاري الدفاعي وهذا يرجع الى الاسلوب المستخدم وهو المحاكاة وكذلك تقنين الحمل ورفع صعوبة الوحدة التدريبية بما يناسب مستوى العينة ، ونتيجة ذلك تم رفع مستوى الحمل وهذا ضروري في الاداء المهاري الدفاعي الذي يتطلب مستوى على من الجانب

[5]-عباس فضل علي هاني . تأثير تمرينات تنافسية على وفق صعوبة الوحدة التدريبية في تطوير تحمل الأداء للاعبين كرة السلة تحت 7-عمر(18 سنة) : رسالة ماجستير ،جامعة البصرة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية ، 2022.ص11

[6]-عباس جعفر عباس . تأثير تمرينات على وفق أنموذج فرخشانسكي لتطوير القوة العضلية وأداء بعض المهارات الهجومية الأساسية للمتقدمين بكرة السلة : رسالة ماجستير ،جامعة البصرة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية ، 2021.ص15

[7]-فاروق عبد الزهرة خلف . تأثير تمرينات دفاعية فردية في تطوير بعض حالات الدفاع بكرة السلة للشباب : أطروحة دكتوراه ،جامعة البصرة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية ، 2021.ص57 ، ص63، ص67، ص65

[8]-سعد فاضل عبد القادر الحمداني : فاعلية المستويين البدني والمهاري في تحديد كفاءة الأداء للاعبين كرة السلة وحسب مراكز اللعب (علاقة - مساهمة - تنبؤ) : أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2001.ص20

[9]-أمر الله احمد ألبساطي . أسس وقواعد التدريب الرياضي : دار المعارف ، القاهرة ، 1998.ص9

[10]-حمدي احمد وياسر عبد العظيم . التدريب الرياضي أفكاره و نظرياته : جامعة الزقازيق ، 1997.ص25، ص29

[11]-عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين. مبادئ التدريب الرياضي : مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988.ص105

[12]-ريسان خريبط مجيد . مجموعة رسائل ماجستير في التربية الرياضية : دار الكتب والوثائق، بغداد، 1991.ص111

[13]-صريح عبد الكريم عبد الصاحب . مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة على مستوى الانجاز بالوثبة الثلاثية : أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ، 1986.ص44

وفي الختام يرى ريسان خريبط نقلا عن يشير شعبان إبراهيم (1991)" تعتمد كرة السلة الحديثة على مدى توافر عناصر الدقة والسرعة ومطاولة القوة والقوة المميزة بالسرعة إلى جانب العناصر الأخرى في الأداء لدى اللاعبين بطريقة تمكنهم من تنفيذ خطط اللعب الهجومية والدفاعية بأكبر قدر من النجاح" [13]

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات:

- 1- أسلوب المحاكاة على وفق صعوبة الوحدة التدريبية من الاساليب الناجحة في رفع مستوى تحمل الأداء المهاري الدفاعي للاعبين كرة السلة المتقدمين.
- 2- التدريب على اجواء مشابهة لظروف المباراة ترفع من مستوى الجانب البدني وخاصة التحمل في الدفاع وهذا مطلب مهم في التكيف على الاداء بتلك الظروف.

2-5 التوصيات:

- 1- اعتماد أسلوب المحاكاة على وفق صعوبة الوحدة التدريبية كونه من الاساليب الناجحة في رفع مستوى تحمل الأداء المهاري الدفاعي للاعبين كرة السلة المتقدمين .
- 2- ضرورة التدريب على اجواء مشابهة لظروف المباراة ترفع من مستوى الجانب البدني وخاصة التحمل في الدفاع وهذا مطلب مهم في التكيف على الاداء بتلك الظروف

المصادر

- [1]-وجدي مصطفى الفاتح ، ومحمد لطفي السيد . الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب : دار الهدى للنشر والتوزيع ، المنيا ، 2002 . ص140
- [2]-محمد رضا إبراهيم المدامغة . التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي: ط2، مكتب أفضلي ، بغداد ، 2008.ص101
- [3]-مصطفى حسن واخرون . تأثير برنامج تدريبي وفق معادلة صعوبة الوحدة التدريبية في تطوير بعض القدرات المهارية في كرة السلة للشباب :مجلة كلية التربية الاساسية ، جامعة المستنصرية ، مجلد 24 ، العدد 100، 2018.ص705
- [4] singr , Robert N . Motor : Learning and Human performance . 3 rd ed , New York Macmillan Publishing CP .Inc , 1990.p351.p221