

تأثير تمارينات المنافسة في تطوير مهارتي

(switching, coverage) في الدفاع للناشئين بكرة السلة

أ.م.د. حسين علاء محسن الطائي

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

dr.hussain79@uomustansiriyah.edu.iq

الملخص:

اصبح تحقيق الفوز نتيجة لجهد مدرب كفاء يعتمد استعمال مختلف الاساليب والطرق العلمية واختيار افضلها من اجل الارتقاء بمستويات لاعبيه الفنية والعقلية والبدنية , وفي الآونة الاخيرة ازداد الاهتمام بالنواحي العقلية من المختصين بعلم النفس والباحثين والمدربين الرياضيين نظرا لأهميتها في الارتقاء بسرعة تعلم وتطوير المهارات الحركية لدى الرياضيين . ان الفعاليات الرياضية ومنها لعبة كرة السلة تعتمد على المهارات الاساسية كقاعدة هامة للتقدم بحيث تجعل المدربين يقضون معظم الوقت في التدريب على أداء هذه المهارات وتعليمها واعطاء حصة اكبر لها في البرامج التدريبية. لكن ساعات طويلة عنيفة من التدريب البدني ليس الاسلوب الوحيد لتعلم المهارات الحركية فهناك الكثير من الطرق والاساليب التي تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية واكتسابها ومنها استعمال التدريبات المشابهة للمنافسات ، فهذه التدريبات تعمل على خلق جو تنافسي حقيقي بين اللاعبين وتميز بصفة التعلم تحت ضغط نفسي وبدني, ومن هنا تتضح اهمية البحث في استعمال تمارينات المنافسة كوسيلة تساعد في تعلم المهارة وترسيخها لفترة طويلة واعتبارها جزءا مساندا ومكملا لها. اما مشكلة البحث فقد تلخصت في ان التدريب البدني فقط على اداء المهارات الحركية غير كاف لتعلمها واتقانها بصورة كاملة . حيث ان العملية التدريبية في مجال الرياضة تعتمد أساساً على الترابط البدني العقلي، والتنوع في استعمال اساليبها وهذا يتطلب الاهتمام



بالجانبيين والتركيز على النواحي العقلية ولا سيما اثناء تعلم المهارات الجديدة, وقد استعمل الباحث المنهج التجريبي (المجموعتين المتكافئتين) لملائمته طبيعة هذه الدراسة واهدافها , اشتملت عينة البحث على (12) لاعبا في نادي الدفاع الجوي , بأعمار (14-15) سنة , اختيرت العينة بالطريقة العمدية . وقد استنتج الباحث لتمرينات المنافسة تأثير إيجابي على مهارتي (switching , coverage) في الدفاع للناشئين بكرة السلة.

الكلمات المفتاحية : تمرينات المنافسة , مهارتي (switching , coverage) , كرة السلة .



The effect of competition exercises on developing my skills (switching, covering) in defense for young basketball players

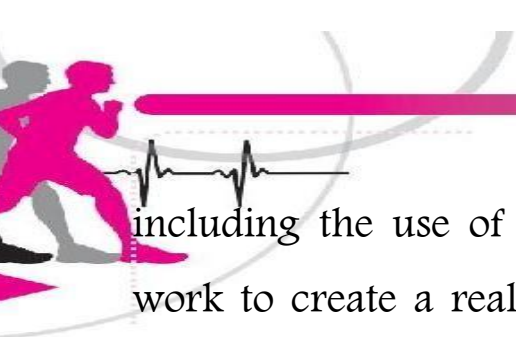
Asst. Prof.Ph.D. Hussain Alaa Mohsen Al-Tae

Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Al-
Mustansiriyah University

Abstract.

Achieving victory has become a result of the effort of a competent coach who adopts the use of various methods and scientific methods and chooses the best of them in order to raise the technical, mental and physical levels of his players. Recently, there has been increased interest in mental aspects from specialists in psychology, researchers and sports coaches due to its importance in improving the speed of learning and developing motor skills among athletes. .

Sports events, including basketball, depend on basic skills as an important base for progress, so that coaches spend most of their time training on performing these skills, teaching them, and giving them a greater share in training programs. But long, violent hours of physical training is not the only way to learn motor skills. There are many ways and methods that help to quickly learn and acquire motor skills,



including the use of exercises similar to competitions. These exercises work to create a real competitive atmosphere between players and are characterized by learning under psychological pressure and Physical, hence the importance of research in the use of competition exercises as a means that helps in learning the skill and consolidating it for a long time and considering it as a supporting and complementary part of it.

As for the research problem, it was summed up in the fact that physical training only on the performance of motor skills is not sufficient to learn and master them fully. As the training process in the field of sports depends mainly on physical-mental interdependence, and diversification in the use of its methods, and this requires attention to both sides and focus on the mental aspects, especially during learning new skills, and the researcher used the experimental approach (two equal groups) for its suitability to the nature and objectives of this study. The research sample included (12) players in the Air Defense Club, ages (14-15) years. The sample was chosen by the intentional method. The researcher concluded the following: - Competition exercises have a positive effect on my skills (switching, covering) in defense for young basketball players.

Keywords: competition exercises, my skill (switching, coverage), basketball .



1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث واهميته :

بدأت دول العالم بتسخير جميع الامكانيات و القدرات من اجل الوصول الى المستوى العالي, فالتطور المستمر في جميع الالعاب الرياضية يعتمد على تطور اعداد اللاعبين من جميع النواحي البدنية والمهارية فضلاً عن الخططية والنفسية والتربوية من اجل النجاح والوصول إلى المستوى العالي , وهذا لا يأتي الا عن طريق استخدام المناهج التدريبية الحديثة.

ولعبة كرة السلة واحدة من الالعاب الفرقية التي تحتاج الى مجهود عالي طيلة اوقات المباراة نظرا لما لهذه اللعبة من خصوصية تختلف عن باقي الالعاب اذ ان اللاعبين لديهم مهام و واجبات مستمرة بوتيرة عالية متناوبة بين الدفاع والهجوم وشهدت السنوات الاخيرة تطورا ملحوظا في هذه اللعبة اذ تعددت اساليب و اشكال الهجوم مما دعا الى تعدد و تنوع اساليب و اشكال الدفاع , اصبح التأكيد على الدفاع الفعال سمة واضحة من سمات كرة السلة الحديثة ويرى العديد من المدربين ان الطريق الامثل للفوز بالمباراة يتحقق من خلال الدفاع اليقظ فالفريق الذي يمتلك دفاعا متماسكا يتحكم الى حد كبير في مخرجات المباراة , وتكمن اهمية البحث في تقييم الدفاع بشكل موضوعي لمواطن الضعف و القوة .

2-1 مشكلة البحث:

ان طبيعة لاعبي كرة السلة تعتمد على ميلهم الى الهجوم و تطوير المهارات الهجومية لهذا اصبح تدريب الدفاع مهاريًا وخططيًا من المشاكل التي تواجه المدربين و اللاعبين , كما ان التدريب على الدفاع قد يكون ثقيلًا على نفسية اللاعب الشاب الذي يتشوق الى التعامل مع الكرة, و لقرب الباحث من الوسط الرياضي للعبة كرة السلة لاحظ عدم اهتمام اغلب المدربين من دون قصد بالتدريب الجدي على الجوانب المهارية الأكثر أهمية في الدفاع الفرقي بكرة السلة , مما يتسبب في ضعف التعاضد بين افراد الفريق , لذا ذهب الباحث الى دراسة هذه المشكلة والحد من اسباب الضعف لفرق كرة السلة بالجوانب الخططية من خلال اعداد بعض تمارينات المنافسة للتطوير مهاري (switching , coverage) في الدفاع للناشئين بكرة السلة .



3-1 اهداف البحث:

- التعرف على مستوى العينة في مهارتي (switching , coverage) في الدفاع للناشئين بكرة السلة
- إعداد تمارينات المنافسة للتطوير مهارتي (switching , coverage) في الدفاع للناشئين بكرة السلة.
- التعرف على تأثير تمارينات المنافسة للتطوير مهارتي (switching , coverage) في الدفاع للناشئين بكرة السلة .

4-1 فرض البحث:

- لتمرينات المنافسة تأثير في تطوير مهارتي (switching , coverage) في الدفاع للناشئين بكرة السلة.

5-1 مجالات البحث:

- **المجال البشري:** اللاعبون الشباب في نادي الدفاع الجوي الرياضي باعمار (14-15) للموسم الرياضي (2022 – 2023) .
- **المجال الزمني:** المدة الزمنية من (2022/8/14) ولغاية (2022/10/20)
- **المجال المكاني:** قاعة الشهيد حمزة نوري في محافظة بابل.

3 – منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-3 منهج البحث :-

اعتمد الباحث المنهج التجريبي بتصميم "المجموعات المتكافئة" لكونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة .



جدول (1) يبين التصميم التجريبي لعينة البحث

المجموعة	اختبار قبلي	معالجه تجريبية	اختبار بعدي
التجريبية	تقيم مستوى الأداء الفرقي في مهارتي (switching , coverage)	تمرينات المنافسة للتطوير مهارتي (switching , coverage) للناشئين بكرة السلة .	تقيم مستوى الأداء الفرقي في مهارتي (switching , coverage)
الضابطة	تقيم مستوى الأداء الفرقي في مهارتي (switching , coverage)	المنهج المعد من قبل المدرب	تقيم مستوى الأداء الفرقي في مهارتي (switching , coverage)

مقارنة

2-3 مجتمع البحث :-

"إن مجتمع البحث يبين جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث " لذا تحدد المجتمع باللاعبين الناشئين المشاركين في الدوري العراقي بكرة السلة وقد اختار الباحث بالطريقة العمدية نادي الدفاع الجوي البالغ عددهم (12) لاعبا كمجموعة تجريبية وضابطة .

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

1-3-3 وسائل جمع البيانات:

- الملاحظة
- الاختبارات والقياس
- المقابلات الشخصية
- استبانة لقياس مهارتي (switching , coverage) .

3-3 إجراءات البحث الميدانية:

قام الباحث بأعداد التمرينات المنافسة لتطوير مهارتي (switching , coverage) .

3-3-1 تكافؤ المجموعات :

قام الباحث بإجراء التكافؤ لمجموعي البحث التجريبية والضابطة للاختبارات القبليّة و التي تمثلت بتصوير مباراة تجريبية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

جدول (1) يبين تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لخمس مراكز

الدلالة الإحصائية	قيمة مان وتني الجدولية	قيمة مان وتني المحسوبة	العينة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالم الإحصائية	
				الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	المهارة الدفاعية	ت
غير معنوي	صفر	2	5	0,65	37,8	1,85	40,3	coverage	1
غير معنوي	صفر	3		0,65	10	1,5	10	switching	2

* حجم العينة (12) و بالنسبة لمراكز اللعب فيكون حجم العينة (5) اذ ان حساب الدرجة يكون للمركز وليس للاعب

3-3-3 الاختبارات القبليّة :

قام الباحث بإجراء ثلاث مباريات لعينة البحث و تكون هذه المباريات على ثلاث مستويات و ذلك لضمان دقة النتائج و تم تصوير المباريات بكاميرة الفيديو بعد ذلك يتم تحليل المباريات من قبل السادة الخبراء , و كانت المباريات الثلاث مع (نادي التضامن , نادي الحلة, نادي دجلة) .

3-3-4 التجربة الرئيسية :

3-3-5 التمرينات الخاصة:

الاسبوع الاول : الوحدات التدريبية (1,2,3)

الهدف التدريبي : شرح الدفاع وتطوير مهارتي (coverage , switching) في الدفاع الاسبوع

الثاني : الوحدات التدريبية (4,5,6)

الهدف التدريبي : تطوير مهارتي (coverage , switching) في الدفاع و تدريب تحركات اللاعبين

في مركز (1,2,3) و (5,4)

طريقة التدريب : طريقة اللعب و بالتمرينات المشابهة للمنافسة

6-3-3 الاختبارات البعدية :

قام الباحث بإجراء ثلاث مباريات لعينة البحث وتكون هذه المباريات على ثلاث وذلك لضمان دقة النتائج وتم تصوير المباريات بكاميرة الفيديو بعد ذلك يتم تحليل المباريات من قبل السادة الخبراء , وكانت المباريات الثلاث مع (نادي التضامن , نادي الحلة , نادي دجلة).

6-3 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) لغرض اجراءات البحث.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

1-4 عرض وتحليل النتائج لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية في المهارات المبحوثة :

بعد جمع البيانات الخاصة للاختبار القبلي و البعدي ولكلا المجموعتين (التجريبية و الضابطة) قام الباحث بتحليلها إحصائيا لغرض وصف تلك البيانات من خلال استخراج الوسيط و الانحراف الربيعي و قيمة ولكوكسن المحسوبة و دلالتها الإحصائية .

جدول (3) يبين معنوية الفروق بين نتائج القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية

الخاصة بالحالة الدفاعية (switching- , coverage)

المعالم الإحصائية للمهارات الدفاعية	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	العينة	قيمة ولكوكسن الجدولية	الدلالة الإحصائية
		الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط				
switching	الدرجة	8	26	11,1	45,6	1	5	0,005	معنوي
coverage		0,7	11	1	11,6	3			معنوي

يبين الجدول (3) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية و البعدية للحالة الدفاعية (switching- , coverage) التجريبية .

لبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (ولكوكسن) للعينات المتناظرة و منه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج الاختبارين (3) في حين كانت قيمة



ولكوكسن الجدولية (0,075) و مستوى دلالة (0,05) وبما ان القيمة المحسوبة اعلى من الجدولية هذا ما يدل على وجود فروق معنوية .

جدول (4) يبين معنوية الفروق بين نتائج القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة الخاصة بالحالة الدفاعية (switching- , coverage)

الدلالة الاحصائية	قيمة ولكوكسن الجدولية	العينة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المهارات الدفاعية
				الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط		
معنوي	0,075	5	صفر	7,8	37,3	4	22,3	درجة	switching
معنوي			1	2	14	0,65	11	coverage	

يبين الجدول (4) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلي و البعدي للحالة الدفاعية (switching- , coverage) التجريبية

لبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (ولكوكسن) للعينات المتناظرة و منه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج الاختبارين (3) في حين كانت قيمة ولكوكسن الجدولية (0,075) و مستوى دلالة (0,05) وبما ان القيمة المحسوبة اعلى من الجدولية هذا ما يدل على وجود فروق معنوية .

2-4 عرض نتائج الاختبارات البعدي لمجموعتي البحث :

جدول (5) يبين معنوية الفروق بين نتائج القياس البعدي للمجموعة التجريبية و الضابطة

الدلالة الاحصائية	قيمة مان وتني الجدولية	العينة	قيمة مان وتني المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المهارة الدفاعية
				الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط		
معنوي	0,075	5	صفر	1	25	9	65	درجة	coverage
معنوي	0,075	5	صفر	1,65	6,3	4,5	32	درجة	switching

2-4 مناقشة النتائج :

من خلال ما تقدم من عرض وتحليل للجداول السابقة يتضح ان هناك تطور في الحالات الدفاعية وظهرت النتائج ايضا هناك فروق معنوية و افضلية للمجموعة التجريبية في تطوير مهارتي (switching , coverage) في الدفاع و يعزو الباحث سبب هذا التطور الحاصل الى تأثير التمرينات الخاصة التي اعدھا الباحث اذ ان هذه التمرينات كانت موجه بشكل صحيح و مركز مكون من تشكيلات ثنائية و ثلاثة و رباعية لتدريب كيفية المساعدة و التغطية و مساعدة مقدم المساعدة بتشكيلات مصغرة ثم التدرج الى حالات اللعب الكاملة لما لهذه المهارة من اهمية بالغة في دفاع المنطقة فبالإضافة الى تطوير الجوانب الفنية لدى اللاعب فهي ايضا تنمي روح التعاون بين افراد الفريق و الثقة العالية " يجب على اللاعبين ان يتعلموا و يمارسوا اسس المساعدة و العودة للموقع , ان هذا يعني مساعدة زميل بالفريق لمنع محاولة اختراقية من قبل اللاعب الذي يدافع ضده ذلك الزميل و لكن من دون ان يفقد رؤية لاعبه الخاص به , و يجب على اللاعبين ايضا تعلم ان يساعدوا مقدم المساعدة , ان هذا يعني البقاء منتهين لمساعدة منافس بالفريق يساعد زميله في محاولة اختراقية.

5 – الاستنتاجات والتوصيات:

5 – 1 الاستنتاجات :

من خلال النتائج التي توصلت اليها الدراسة كانت الاستنتاجات :-

➤ لتمرينات المنافسة تأثير إيجابي على مهارتي (switching , coverage) في الدفاع للناشئين بكرة السلة.

➤ ظهور تطور جيد على مهارتي (switching , coverage) في الدفاع للناشئين بكرة السلة لصالح المجموعة التجريبية.

5 – 2 التوصيات :

من خلال الاستنتاجات السابقة يوصي الباحث :-

➤ اعتماد تمرينات المنافسة للتطوير مهارتي (switching , coverage) في الدفاع للناشئين بكرة السلة .



➤ اجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية مختلفة باستخدام تمرينات المنافسة للتطوير مهارتي (switching , coverage) ومهارات أخرى في الدفاع بكرة السلة .

المصادر والمراجع:

أولا : المصادر العربية :

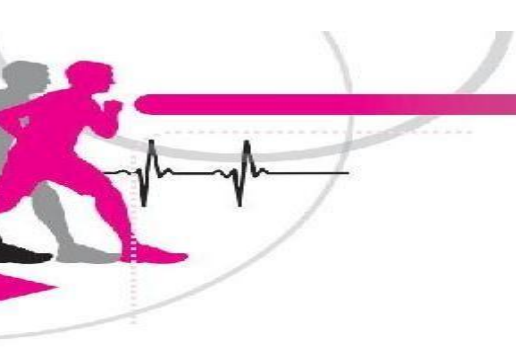
➤ ذوقان عبيدات (وآخرون) : البحث العلمي مفهومه أدواته أساليبه , ط1 , عمان , دار الفكر , 2009 .

➤ سعد عبد القادر : تقويم فاعلية الاداء المهاري للاعبين كرة السلة في العراق , كلية التربية الرياضية – جامعة البصرة , 1993 .

➤ باتريك بومان (وآخرون) : كرة السلة للاعبين الشباب , ب ط , الاتحاد الدولي لكرة السلة , 2000 .

➤ احمد علي خليفة : كرة السلة للمبتدئين , ب ط , ج1, جامعة ام القرى .
ثانيا : المصادر الأجنبية :

➤ klara gubace , action research on a tactical approach teaching tenn as class, gournal of mrtor behavior , march , 1999

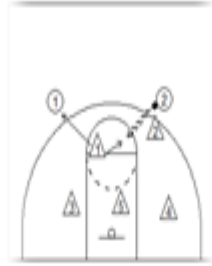


الملاحق

الحالات الدفاعية التي اختص بها البحث وهي كما يأتي :

المساعدة في الدفاع عن المحاولات الاختراقية:

إن مفهوم المساعدة يعني مساعدة زميل بالفريق لمنع المحاولة الاختراقية من قبل اللاعب الذي يدافع ضده ذلك الزميل ولكن دون ان يفقد رؤية لاعبه الخاص به بحيث يكون بإمكانه العودة لكي يدافع ضد اللاعب الخاص به فور ان يمسك اللاعب الكرة لكي يمررها .



1- التناوب في الموقع:

على اللاعبين تعلم كيفية التناوب خصوصا لمنع المحاولة الاختراقية تجاه الحد النهائي عندما يخترق احد اللاعبين تجاه الحد النهائي , فيجب ان تأتي المساعدة من المدافع الاقرب للجانب الآخر, وعلى هذا اللاعب ان يحاول المساعدة في ابقاء المحاور بعيدا عن السلة قدر الإمكان , وهو لا يستطيع ان يفكر باسترداد موقعه بل عليه ان يركز على المساعدة وإيقاف المحاور .

