



## **The effect of special exercises using training tools in developing agility and defensive footwork for basketball players under (16) years old**

**Mohammed Jabbar Manadi \***

<sup>1</sup> College of Physical Education and Sports Sciences, Dhi Qar University, Iraq

\* **Corresponding author, Email: [mohammed.jabbar@utq.edu.iq](mailto:mohammed.jabbar@utq.edu.iq)**

**Research submission date: 21/10/2024**

**Publication date: 15/01/2025**

### **Abstract**

The research included the introduction, its importance, and the problem that was embodied in the fact that most basketball players under (16) years old suffer from weakness in the performance of the defensive skill, as well as weakness and neglect of endurance of agility.

The most important goal of the research was to prepare special exercises using training tools to develop agility and defensive foot movement for basketball players under (16) years old.

As for the research methodology, the researcher followed the experimental method with a design of (two equivalent groups) to suit the nature of the research. This research was conducted on a sample selected randomly consisting of (12) players under (16) years old in the Euphrates Sports Club team in Dhi Qar Governorate (Souq Al-Shuyukh). The researcher reached several conclusions, the most important of which are:

1-There is a development in both agility and defensive foot movement for basketball players under (16) years old (experimental group and control group).

2 -Through what the research results showed, there is a clear and real effect of special exercises using training tools in the development of both agility and defensive foot movement for basketball players under (16) years old.

### **Keywords:**

Special exercises, training tools, agility, basketball



## أثر تمارين خاصة باستخدام أدوات تدريبية في تطوير الرشاقة و حركة القدمين الدفاعية للاعبين كرة السلة دون (16) سنة

محمد جبار منادي \*

<sup>1</sup> كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ذي قار، العراق

\*البريد الإلكتروني للمؤلف المراسل: [mohammed.jabbar@utq.edu.iq](mailto:mohammed.jabbar@utq.edu.iq)

تاريخ النشر/2025/01/15

تاريخ تسليم البحث/2024/10/21

### الملخص

تضمن البحث المقدمة وأهميته والمشكلة التي تجسدت في كون اغلب لاعبي كرة السلة دون(16)سنة يعانون من ضعف في أداء مهارة الدفاع وكذلك يرافقه ضعف وإهمال لتحمل للرشاقة. أما أهم هدف للبحث فقد كان في أعداد تمارين خاصة باستخدام أدوات تدريبية في تطوير الرشاقة وحركة القدمين الدفاعية للاعبين كرة السلة دون(16)سنة m

اما منهج البحث فقد اتبع الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتان المتكافئتين) لملائمته طبيعة البحث وأجري هذا البحث على عينة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية مكونة من (12) لاعبا دون (16)سنة في فريق نادي الفرات الرياضي في محافظة ذي قار(سوق الشيوخ) و توصل الباحث إلى عدة استنتاجات أهمها:

- 1- هنالك تطور حاصل كل من الرشاقة وحركة القدمين الدفاعية للاعبين كرة السلة دون (16)سنة (المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة).
- 2- من خلال ما أظهرته نتائج البحث هناك تأثير واضح وحقيقي للتمارين الخاصة باستخدام أدوات تدريب في تطور كل من الرشاقة وحركة القدمين الدفاعية للاعبين كرة السلة دون (16)سنة.

### الكلمات المفتاحية:

تمارين خاصة , أدوات تدريبية , الرشاقة , كرة السلة.

**1- التعريف بالبحث****1-1 مقدمة البحث وأهميته**

أن التطور المستمر في جميع الألعاب الرياضية يعتمد على تطور إعداد اللاعبين من جميع النواحي البدنية والمهارية الهجومية والدفاعية من أجل النجاح والوصول إلى المستوى العالي, وهذا يأتي عن طريق استخدام المناهج التدريبية بأحدث الوسائل والأساليب والتقنية في التخطيط والتدريب والإعداد وهذا ما يتطلب البحث والتقصي والدراسة.

ولعبة كرة السلة هي إحدى الألعاب الرياضية الفرقة, والتي تعد واحدة من أكثر الألعاب شعبية واحتلت في بعض بلدان العالم المرتبة الأولى من بين ألعابها وذلك لما تحتويه من مزيج رائع من الأداء الفني والإيقاع السريع مما يثير إعجاب الجمهور ومتابعيها .

ان التأكيد على الدفاع الفعال في لعبة كرة السلة سمه واضحة من سمات لعبة كرة السلة الحديثة ويرى العديد من المدربين ان الطريق الأمثل للفوز بالمباراة يتحقق من خلال الدفاع اليقظ.

من هذا لا يمكن إغفال أهمية الدفاع سواء أكان فردياً ام فرقياً فالعامل الأساس في الاختلاف ما بين الفرق ذات المستوى العالي والفرق ذات المستوى المتواضع تكمن في القدرة على لعب الدفاع الفعال سيما فئة دون (16) سنة التي تعد من الفئات العمرية المهمة و الأساس في العملية التدريبية في هذه اللعبة بوصفهم الركيزة التي يعتمد عليها تحقيق الطموحات الرياضية, لهذا يتطلب إعدادات خاصة لتطوير الرشاقة على وفق الأسس العلمية المتبعة كونها الأساس في الدفاع الفعال , من هذا الفهم الموضوعي لأهمية التمرينات الخاصة وباستخدام أدوات تدريبية مصنعة من المطاط لهذه المرحلة العمرية, كونها مرحلة بناء تخصصية قائمة بذاتها وقاعدة عريضة للوصول إلى المستويات العليا , جاءت أهمية البحث من خلال إعدادات تمرينات خاصة باستخدام أدوات تدريبية في تطوير الرشاقة وحركة القدمين الدفاعية للاعبين كرة السلة دون (16) سنة.

**2-1 مشكلة البحث**

تتطلب لعبة كرة السلة إعداداً شاملاً في جميع النواحي البدنية والمهارية فضلاً عن الخطئية والنفسية والتربوية ويتحقق ذلك من خلال إعداد المناهج التدريبية الشاملة لأجل تطوير اللاعبين ومنهم اللاعبون دون (16) سنة كونهم القاعدة الأساس لتحقيق أفضل النتائج والوصول الى المستوى العالي.

ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعباً ومدرباً للفئات العمرية واطلاعه على بعض البحوث والمناهج التدريبية أرتأى ان هذه المناهج والبحوث خصصت قدراً كبيراً من محتوياتها للمهارات الهجومية في حين قليل منها تعرضت للجانب الدفاعي وليس بالقدر نفسه من الرعاية والاهتمام لذا لاحظ الباحث ضعف أداء المهارات الدفاعية (حركة القدمين الدفاعية) للاعبين دون (16) سنة والذي يرافقه ضعف للقدرة البدنية (الرشاقة) من قبل المدربين واللاعبين وعدم استعمال أدوات تدريبية في تمريناتهم التي من الممكن ان يكون لها دور فعال وإيجابي في تطوير مهاراتهم الدفاعية لذا أرتأى الباحث الدخول في هذا البحث المتضمن وضع تمرينات خاصة باستخدام أدوات تدريبية في تطوير الرشاقة و حركة القدمين الدفاعية للاعبين كرة السلة دون (16) سنة كمحاولة جديّة للرفع من مستوى اللاعبين المهاري الدفاعي .

**3-1 أهداف البحث**

- 1) أعداد تمارين خاصة باستخدام أدوات تدريبية في تطوير الرشاقة وحركة القدمين الدفاعية للاعبين كرة السلة دون (16) سنة.
- 2) التعرف على تأثير التمارين الخاصة باستخدام أدوات تدريبية في تطور الرشاقة وحركة القدمين الدفاعية للاعبين كرة السلة دون (16) سنة.

**4-1 فرض البحث**

للتمارين الخاصة باستخدام أدوات تدريبية تأثير ايجابي في تطوير الرشاقة وحركة القدمين الدفاعية للاعبين كرة السلة دون (16) سنة.

**5-1 مجالات البحث**

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبون كرة السلة دون (16) سنة في نادي الفرات الرياضي للموسم 2025/2024.
- 2-5-1 المجال الزمني : من 2024/1/22 و لغاية 2024/3/30
- 3-5-1 المجال المكاني : قاعة نادي الفرات الرياضية المغلقة في محافظه ذي قار (سوق الشيوخ)

**2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية****1-2 منهج البحث**

ان المنهج " هو عبارة عن طريقة يصل بها الإنسان الى حقيقة" ويتم الوصول الى الحقائق العلمية عن طريق البحث والاستقصاء ,كما ان الفكرة الأساس التي يعتمد عليها المنهج تكون محاولة الباحث التحكم في الموقف المراد دراسته باستثناء المتغير او المتغيرات التي يعتقد أنها السبب في حدوث تغير معين في ذلك الموقف" لذا نجد أن كل ظاهرة لها منهج يتلاءم مع طبيعة فكرتها ومسارها ولأجل ذلك فقد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي بتصميم "المجاميع المتكافئة" لكونه يتلائم مع طبيعة المشكلة المدروسة.

**2-2 المجتمع وعينة البحث**

"أن مجتمع البحث يبين جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث لذا حدد المجتمع باللاعبين دون (16) سنة المشاركين ضمن أندية محافظة ذي قار بكرة السلة ، وبما أن "اختيار العينة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بطبيعة المجتمع المأخوذ منه وطبيعة مشكلة البحث, لأنها ذلك النموذج من المجتمع الذي يجري فيه الباحث محل ومحور عمله" وبالطريقة العمدية تم اختيار لاعبي نادي الفرات الرياضي لتنفيذ التجربة الخاصة بموضوع الدراسة واشتملت العينة على (12) لاعباً مثلوا نسبة (11,25%) من المجتمع الأصلي البالغ عددهم (94) لاعباً ومن ثم قام الباحث بتقسيم العينة عشوائياً على مجموعتين ضابطة (6) لاعب وتدريبية (6) لاعب.

## 3-2 إجراءات تكافؤ العينة

ولأجل أن تبدأ كلا المجموعتين من نقطة شروع واحدة أجرى الباحث عملية تكافؤ المجموعتين من خلال اختبار الفروق بينهما إحصائياً وباستخدام اختبار مان وتني للبيانات التي تخص المتغيرات التابعة ( الرشاقة وحركة القدمين الدفاعية) والجدول (1) يبين ذلك .

## الجدول (1)

يبين تكافؤ المجموعتين في المتغيرات التابعة ( البدنية والحركية و حركة القدمين الدفاعية)

نوع الدلالة	قيمة مان وتني		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	ت
	الجدولية	المحسوبة	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط			
غير معنوي	0.409	16	0.97	17.97	0.025	18.08	ثا	الرشاقة	1
غير معنوي	0.531	17.5	1.36	24.28	0.89	24.2	ثا	حركة القدمين الدفاعية	2
مستوى الدلالة 0.05									

يتبين من الجدول أعلاه أن الفروق في اختبارات (الرشاقة, حركة القدمين الدفاعية) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية هي غير معنوية (عشوائية) وهذا ما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث باعتبار ان جميع قيم مان وتني المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية.

## 2-4 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

## 2-4-1 وسائل جمع البيانات

1- الاختبارات والقياسات.

2- الملاحظة.

3- المقابلات الشخصية.

3- شبكة المعلومات الدولية internet .

**2-4-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث**

- 1- ملعب كرة سلة قانوني بقياس 28م×15م.
- 2- شواخص عدد(5) مصنوعة من اللدائن.
- 3- صافره نوع(dolohen) عدد (2).
- 4- ساعة توقيت نوع (timex) يدوية.
- 5- جهاز حاسوب نوع (hp dv6).
- 6- كرات سلة عدد(4) قانونية نوع molten
- 7- شريط لاصق عريض.
- 8- الأدوات التدريبية(حبال مطاطية سمكها 2سم وبأطوال مختلفة, أحزمة جلدية, ثقالات حديدية للثبييت),

**5-2 إجراءات البحث الميدانية****1-5-2 الاختبارات المستخدمة في البحث****أولا - اختبار الرشاقة (الجري المتعرج بين الشواخص)**

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة

الأدوات والإمكانات: شواخص عدد(5) ، ساعة توقيت

إجراء الاختبار : من الوقوف عند خط البداية (بعرض متر واحد) والذي يبعد عن أول مانع (3) أمتار – الجري بين الشواخص الأربعة والتي مسافتها متر واحد بين كل مانع وآخر يحسب للاعب الزمن في الدورتين .

حساب الدرجات : يحسب الزمن لدورتين متواصلين مؤشرا للرشاقة

**ثانيا- الاختبار المهاري : اختبار حركة المدافع بكرة السلة**

الغرض من الاختبار : قياس زمن أداء حركة المدافع بكرة السلة

الأدوات والإمكانات : ملعب كرة سلة قانوني ، شواخص عدد (5) ، ساعات توقيت عدد (2) شريط قياس.

الإجراءات : يوضع الشاخص الأول خارج منطقة الرمية الحرة (على حافة دائرة الرمية الحرة ) ويوضع الشاخصان الثاني والثالث خارج المنطقة الحرة (امتداد خط الرمية الحرة ) ويوضع الشاخصان الرابع والخامس في مكان المحدد جانبي الملعب بالقرب من ركني الملعب وكل شاخص يبعد عن نقطة البداية مسافة (7) أمتار.

**وصف الأداء :** عند سماع إشارة البدء ، يتحرك اللاعب بخطوات دفاعية من نقطة المنتصف المسافة ما بين الشاخصين الرابع والخامس الأسفل الهدف إلى الإمام حتى يمس الشاخص الأول ثم يعود الى الخلف بنفس الخطوات حتى نقطة البدء ، ثم يتحرك بخطوات دفاعية الى الإمام حتى يمس الشاخص الثاني والعودة بخطوات دفاعية حتى نقطة البدء ،

ثم إلى الشاخص الثالث والعودة الى نقطة البدء ومن ثم بخطوات جانبية الى الشاخص الرابع والرجوع بخطوات جانبية ولمس الشاخص الخامس مروراً بنقطة البداية ثم العودة الى نقطة البداية.

**التسجيل :** يسجل للمختبر الزمن الكلي للشواخص الخمسة.

يقوم المختبر بأداء محاولتين وتحسب له أفضل محاولة

### 2-5-2 الأدوات التدريبية المستخدمة في البحث :

أ- مقاومة مطاطية للرجلين طولها 30 سم توضع في قدمي اللاعب أثناء تأديته تدريبات حركات القدمين الدفاعية فتعمل على مقاومة الرجل اليماني أثناء حركة اللاعب إلى جهة اليمين ,وأيضا تقاوم الرجل اليسرى أثناء حركة اللاعب إلى جهة اليسار.

ب- مقاومة مطاطية للرجلين توضع في منطقة بطن اللاعب من الخلف وكذلك تثبت في عتلة حديدية يكون طول الحبل المطاطي (1,7) م وكذلك الحزام المربوط باللاعب له القابلية على التصغير والتكبير حسب مواصفات اللاعب الجسمية تعمل على مقاومة الرجلين أثناء التقدم للإمام وتوثر في عضلات الفخذ والساق الأمامية والخلفية ومفصلي الركبة والكاحل.

هـ- مقاومة مطاطية للرجلين توضع في منطقة بطن اللاعب من جهة اليمين واليسار طول الحبل المطاطي (1,7) م لكل جهة ويثبت بواسطة أعمدة حديدية ارتفاع العمود الواحد (1.6) م ويثبت العمود بالأرض بواسطة عتلة مثبتة تعمل على مقاومة اللاعب أثناء أداءه تمرينات حركة القدمين الدفاعية لليمين واليسار وتوثر في عضلات الفخذ الامامية والساق والبطن ومفصلي الركبة والكاحل.

و- مقاومة مطاطية توضع في منطقة بطن اللاعب من الخلف حيث يبلغ طول الحبل المطاطي 3,5 م يثبت بواسطة ثقل حديدي وزنة (50)كغم يوضع أسفل السلة تعمل على مقاومة اللاعب أثناء الركض للأمام وحركة القدمين الدفاعية وتوثر في عضلات الفخذ الامامية وعضلة الساق الخلفية.

ع- أداة تدريبية تحتوي على تسعة مربعات طول ضلع كل مربع (30) سم يقوم اللاعب بالقفز على جميع المربعات وتوثر في عضلات البطن والجذع والفخذ الامامية والخلفية ومفصلي الركبة والكاحل.

ز- السلم الأرضي يبلغ طوله (4) م يحتوي على عشر مربعات طول ضلع كل مربع (40) سم يقوم اللاعب بالقفز على جميع المربعات وبتمرينات مختلفة منها يقوم اللاعب بالقفز من المربع الاول الى المربع الثالث ثم العودة الى الثاني ومن ثم يقفز الى المربع الرابع ثم يعود الى المربع الثالث وهكذا يتقدم مربعين ويرجع مربعاً واحداً الى ان ينتهي السلم وتوثر في عضلات البطن والفخذ الامامية والساق ومفصلي الركبة والكاحل.

### 3-5-2 التجربة الاستطلاعية

تعرف التجربة الاستطلاعية" بأنها دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته" لذا قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية في يوم الأثنين الموافق (2024/3/25) على عينة من لاعبي نادي الناصرية الرياضي بكرة السلة دون(16)سنة وكان عددهم (12) لاعباً وكان الغرض منها:

- (1) معرفة الوقت المستغرق لأداء الاختبار
- (2) التأكد من الأسس العلمية للاختبارات
- (3) التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث في مجريات عمله ووضع الحلول المناسبة لها
- (4) التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة
- (5) التأكد من كفاية فريق العمل المساعد
- (6) التعرف على الأخطاء مسبقاً قبل إجراء التجربة الرئيسية
- (7) ايجاد شدد كل تمرين

### 6-2 الأسس العلمية للاختبارات

تؤدي الشروط العلمية للاختبار والمتمثلة بمعامل الصدق والثبات والموضوعية دوراً مهماً بشأن تحديد صلاحية الاختبار وإمكانية تطبيقه بشكل جيد وللتأكد من الشروط العلمية للاختبارات قام الباحث بتطبيق الاختبارات قيد البحث في التجربة الاستطلاعية على مجموعة من لاعبي نادي الناصرية الرياضي لكرة السلة دون(16)سنة والبالغ عددهم (12) لاعباً.

### 1-6-2 صدق الاختبار

يقصد بصدق الاختبار هو أن يعطي الاختبار حدود الصدق (المدى الذي يخدم الغرض المطلوب منه في تقييم القدرة الحركية والنتيجة الرياضية" وصولاً إلى تحقيق الغرض الموضوع قام الباحث بعرض محتويات الاختبارات البدنية والحركية والمهارية على مجموعة من الخبراء وذلك للحصول على صدق المحتوى والذي غالباً ما يتم " عن طريق الحكم المنطقي على وجود السمة او الصفة او القدرة المعنية للتحقيق عما اذا كانت وسيلة القياس المقترحة تقيسها او لا" .

### 2-6-2 ثبات الاختبار

لمعرفة ثبات الاختبارات (الرشاقة، حركة القدمين الدفاعية) قيد البحث استخدم الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار اذ يعرف ثبات الاختبار بأنه "يعطي الاختبار النتائج نفسها تقريباً اذا ما أعيد الاختبار على الأفراد أنفسهم وفي الظروف نفسها وعلى هذا الأساس قام الباحث بتنفيذ الاختبارات يوم الأثنين بتاريخ (2024/3/25) على عينة مؤلفة من (12) لاعباً من نادي الناصرية الرياضي بكرة السلة دون(16)سنة من غير عينة البحث وبعد (3) أيام أعيد تطبيق الاختبارات يوم الخميس الموافق (2024/3/28) لإيجاد معامل الارتباط بين الاختبارين اذ ان لفترة



ما بين الاختبارين تستغرق من (3-7) أيام وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج عن طريق قانون سيبرمان للترتب تبين أن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية .

### 2-6-3 موضوعية الاختبار

" أن الاختبار يعد موضوعياً إذا كان يعطي في جميع الحالات نفس الدرجات بغض النظر عن صحته" فضلاً عن أن للموضوعية علاقة وثيقة بمعامل الثبات إذ أن الدرجات في الثبات عندما تكون عالية يتحقق لنا معامل الموضوعية "أن ارتفاع معامل الثبات يقابله ارتفاع معامل الموضوعية" ولغرض التعرف على موضوعية الاختبارات المستخدمة في البحث استخدم الباحث معامل الارتباط (سيبرمان للترتب) لموضوعية الاختبارات بين درجات اثنين من المحكمين وقد أظهرت البيانات بان جميع الاختبارات تتمتع بموضوعية.

### الجدول (1)

يبين لنا درجات الصدق والثبات والموضوعية لجميع الاختبارات المستخدمة في البحث

نوع الدلالة	قيمة (ر) المحسوبة		وحدة القياس	الاختبارات
	معامل الموضوعية	معامل الثبات		
معنوي	0,88	0,83	ثا	1- الجري المتعرج بين الموانع
معنوي	0,91	0,87	ثا	2- اختبار حركة القدمين الدفاعية
درجة الحرية 10		قيمة (ر) الجدولية 0,59		

### 2-7-7 الاختبارات القبلية

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث والتي جرت يوم الثلاثاء الموافق (2024/3/30) في تمام الساعة الرابعة عصراً في قاعة نادي الفرات الرياضية المغلقة في محافظة ذي قار حيث أجري هذه الاختبار على عينة عددها (12) لاعبا مقسمين على مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة.

### 2-7-1 تطبيق التمرينات:

بدء تطبيق التمرينات وفي جزء من القسم الرئيسي فقط في يوم الاثنين الموافق (2024/4/1) وقد انتهت التمرينات يوم السبت الموافق 2024/5/25 الساعة الرابعة عصراً في قاعة نادي الفرات الرياضية المغلقة وعلى النحو التالي:

- المدة الزمنية (8) أسابيع وبلغ عدد الوحدات في الأسبوع (3) متمثلة بأيام (الاثنين- الاربعاء- الجمعة)

- عدد الوحدات الكلية للتمرينات (24) وحدة

- استخدم الباحث طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري وبأسلوب المحطات

- تتراوح زمن تنفيذ التمرينات الخاصة ما بين (20-30) دقيقة من زمن القسم الرئيس للوحدة التدريبية علما ان تمرينات الرشاقة وحركة القدمين الدفاعية تعطى في بداية القسم الرئيسي وتمرينات تحمل القوى تعطى في نهاية القسم الرئيسي.

- تم تحديد الشدة في التمرينات التي تحتوي تحمل القوة بواسطة النبض (ض/ثا) والتمرينات التي تحتوي على عنصر السرعة بالزمن (م/ثا) , واعتمد الباحث المعادلة التالية في استخراج الشدة.

الشدة القصوى × النسبة المئوية للشدة المطلوبة

الشدة القصوى =

100

### 2-7-2 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات الخاصة تم إجراء الاختبارات البعدية في يوم السبت الموافق (2024/5/27) في تمام الساعة الرابعة عصرا وعلى قاعة نادي الفرات الرياضية المغلقة على المجموعتين الضابطة والتجريبية مع مراعاة نفس التنظيم وشروط تنفيذ الاختبارات وتحت نفس الظروف والإمكانات المستخدمة في الاختبارات القبلية لغرض الحصول على نتائج دقيقة .

### 2-7-3 الوسائل الإحصائية :

أستعان الباحث بالحقيبة الإحصائية spss 24 :

(1) الوسيط

(2) الانحراف الربيعي

(3) اختبار ولكوكسن (فرق الرتب)

(4) النسبة المئوية

## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

## 1-3 عرض نتائج اختبار (الرشاقة) وتحليلها للمجموعة التجريبية

## جدول (2)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدى وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودالاتها الإحصائية لنتائج اختبار الرشاقة وللمجموعة التجريبية

الصفة	الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		حجم العينة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	قيمة ولكوكسن الجدولية	نوع الدلالة
		الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي				
الرشاقة	الرجري المتعرج بين الموانع	17.79	0.97	16.25	0.50	6	صفر	صفر	معنوي
مستوى الدلالة (0.025)									

من خلال الاطلاع على الجدول (2) لاختبار الرشاقة للمجموعة التجريبية نجد أن الاختبار القبلي بلغت قيمة الوسيط (17.97) وانحراف ربيعي (0.97) أما الاختبار البعدى فكان الوسيط (16.25) وانحراف ربيعي (0.50) وهذا ما يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين وليبان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة (صفر) وعند مستوى دلالة (0.025) لعينة حجمها (6) اذن هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدى.

## 2-3 عرض نتائج اختبارات (الرشاقة) وتحليلها للمجموعة الضابطة:

## جدول (3)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودالاتها الإحصائية لنتائج اختبار الرشاقة وللمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	قيمة ولكوكسن الجدولية	قيمة ولكوكسن المحسوبة	حجم العينة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبار	الصفة
				الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط		
معنوي	صفر	صفر	6	0.31	17.26	0.025	18.08	الجري المتعرج بين الموانع	الرشاقة
مستوى الدلالة (0.025)									

من خلال الاطلاع على الجدول (3) لاختبار الرشاقة للمجموعة الضابطة نجد أن الاختبار القبلي بلغت قيمة الوسيط (18.08) وانحراف ربيعي (0.025) أما الاختبار البعدي فكان الوسيط (17.26) وانحراف ربيعي (0.31) وهذا ما يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة (صفر) وعند مستوى دلالة (0.025) لعبة حجمها (6) اذن هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

## 3-3 عرض نتائج اختبار حركة القدمين الدفاعية بكرة السلة للمجموعة التجريبية:

## جدول (4)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودالاتها الإحصائية لنتائج حركة القدمين الدفاعية بكرة السلة للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	قيمة ولكوكسن الجدولية	قيمة ولكوكسن المحسوبة	حجم العينة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبار	الصفة
				الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط		
معنوي	صفر	صفر	6	0.43	21.98	1.36	24.28	اختبار حركة القدمين الدفاعية (السلامة)	حركة القدمين الدفاعية
مستوى الدلالة (0.025)									

من خلال الاطلاع على الجدول (4) لاختبار حركة القدمين الدفاعية نجد ان في الاختبار القبلي بلغت قيمة الوسيط (24.28) وانحراف ربيعي (1.36) اما الاختبار البعدي فكان الوسيط (21.98) وانحراف ربيعي (0.43) وهذا ما يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين ولييان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة (صفر) وعند مستوى دلالة (0.025) لعينة حجمها (6) أذن هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

**4-3 عرض نتائج اختبار حركة القدمين الدفاعية بكرة السلة للمجموعة الضابطة :**

جدول(5)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودالاتها الإحصائية لنتائج حركة القدمين الدفاعية بكرة السلة للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	قيمة ولكوكسن الجدولية	قيمة ولكوكسن المحسوبة	حجم العينة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبار	الصفة
				الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط		
معنوي	صفر	صفر	6	0.93	23.67	0.89	24.2	اختبار حركة القدمين الدفاعية (السلويد)	حركة القدمين الدفاعية
مستوى الدلالة (0.025)									

من خلال الاطلاع على الجدول(5) لاختبار حركة القدمين الدفاعية في الاختبار القبلي بلغت قيمة الوسيط (24.2) وانحراف ربيعي (0.89) اما الاختبار البعدي فكان الوسيط (23.76) وانحراف ربيعي (0.93) وهذا ما يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة (صفر) وعند مستوى دلالة (0.025) لعينة حجمها (6) أذن هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

**5-3 مناقشة نتائج (الرشاقة):**

يعزو الباحث سبب تطور المجموعة الضابطة إلى تأثير المنهج الاعتيادي الذي وضعه المدرب بالإضافة إلى استمرار وانتظام اللاعبين في التدريب الذي كان له الدور الواضح في تطور القدرات الحركية "ان لعبة كرة السلة تحتاج الى التصرف الصحيح بالمواقف الانية وربما يكون في اجزاء الثانية" , ويؤكد (سعد محسن) " ان الآراء مهما اختلفت مناهج ثقافتها العلمية والعملية ان البرنامج التدريبي يؤدي حتما إلى تطور الانجاز, اذا بني على أساس علمي في عملية التدريب وبرمجة واستعمال الشدد المناسبة والتدرج وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البيئية المؤثرة وبإشراف مدربين مختصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة".

كما أظهرت النتائج أيضا تطور الرشاقة للمجموعة التجريبية ويعزو الباحث سبب هذا التطور الحاصل الى تأثير التمرينات الخاصة التي أعدها الباحث, والتي أحدثت تطوراً في القدرات البدنية قيد البحث, قبل أن تؤثر بشكل او بأخر في المساهمة بتطوير القدرات الحركية كالرشاقة والتوافق باعتبارهما من القدرات المهمة والأساسية التي يعتمد عليها لاعب كرة السلة في الأداء المهاري والخططي .

"ان الاستمرار بتنظيم التدريب مع تنوع تمريناته والتدرج بها فانه يؤدي الى تطوير ما هدفة اليه" .

### 3-6 مناقشة نتائج حركة القدمين الدفاعية:

من خلال الجداول السابقة أيضا يتضح ان هناك تطورا في المهارة الدفاعية (حركة القدمين الدفاعية) للاعبين كرة السلة دون (16) سنة وللمجموعة الضابطة والتجريبية ويعزو الباحث سبب التطور الحاصل للمجموعة الضابطة الى تأثير المنهج الاعتيادي الذي وضعه المدرب بالإضافة إلى الاستمرار وانتظام اللاعبين في الوحدات التدريبية وكذلك تكرار المهارات الدفاعية كان له الدور الواضح في هذا التطور حيث " يلعب الاستمرار دورا مهماً في وصول اللاعب الى المستوى العالي من حيث الأداء الفني للمهارة والدقة والتكامل وتثبيت الية الأداء الفني العالي

اما التطور الحاصل للمجموعة التجريبية في نتائج اختبار مهارة (حركة القدمين الدفاعية) فيعزو الباحث الى فاعلية التمرينات المعطاة التي أدت الى تطور عضلات الفخذ الأمامية والخلفية مما أدى الى سرعة حركة اللاعبين في التقدم والرجوع اذ يتطلب من لاعب كرة السلة خلال وقت اللعب تأدية حركات دفاعية يكون فيها الجهد مضاعفاً فضلا عن أن هذه الحركات تشكل بمجموعها متطلبات بدنية من نوع خاص متمثلة بتحمل القوة.

### 4- الاستنتاجات والتوصيات

#### 4-1 الاستنتاجات

- 1- هنالك تطور حاصل من خلال استعمال التمرينات مما اثر على الاداء للاعبين كرة السلة دون (16) سنة.
- 2- من خلال ما أظهرته نتائج البحث ظهر أن هنالك تأثير واضح وحقيقي للتمرينات من خلال استخدام أدوات تدريبية.
- 3- ظهر اثر التمرينات من خلال تطور الرشاقة وحركة القدمين الدفاعية.

#### 4-2 التوصيات

- 1- التأكيد على استخدام التمرينات الخاصة وبأساليب مختلفة لمعرفة اكثرها ملائمة للاعبين كرة السلة.
- 2- تأكيد على تطبيق التمرينات الخاصة من خلال التنوع في استخدام ادوات تدريبية اكثر ملائمة.
- 3- التأكيد على التفكير الجاد في ايجاد ادوات ووسائل تدريبية من قبل مدربي كرة السلة.
- 4- من الضروري تطبيق التمرينات الخاصة باستخدام ادوات تدريبية على فعاليات رياضية اخرى.

## المصادر

- احمد خاطر وعلي ألبيك: التقويم والقياس في المجال الرياضي, القاهرة , دار المعارف, 1978,
- احمد فوزي ومحمد عبد العزيز سلامة: كرة السلة للناشئين, القاهرة , الفنية للطباعة والنشر, 1989,
- حنفي محمود: مدرب كرة القدم, ط2, القاهرة , دار الفكر العربي , 1994
- ذوقان عبيدات واخرون: البحث العلمي مفهومه ادواته اساليبه, ط1, عمان , دار الفكر, 2009,
- ريسان خريبط, موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية, ج1, البصرة, مطبعة التعليم العالي
- سعد محسن اسماعيل: تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليًا بكرة اليد, جامعة بغداد, اطروحة دكتوراة, 1996
- علي جواد الطاهر: منهج البحث الادبي, ط9, بغداد, مطبعة الديواني, 1986
- فادية اسماعيل جبر (2023), تأثير تمرينات الرؤية البصرية في تحسين سرعة الاستجابة الحركية و دقة مهارة المناولة الصدرية بكرة السلة للطالبات, مجلة جامعة ذي قار لعلوم التربية البدنية.
- قاسم المندلأوي (واخرون): الاختبارات والقياس في التربية الرياضية, بغداد, بيت الحكمة, 1989
- قيس ناجي وبسطويسي احمد: الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي, العراق, جامعه بغداد, مطبعة جامعه بغداد, 1983,
- مجمع اللغة العربية: معجم علم النفس والتربية, ج1, القاهرة, الهيئة العامة لشؤون المطابع الامريه, 1984,
- محمد حسن علاوي, اسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية وعلم النفس, القاهرة, دار الفكر العربي, 1999
- محمد حسن علاوي, محمد نصر الدين, القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي, القاهرة, دار الفكر العربي, 2000,
- محمد صالح محمد: منهج تدريبي مقترح بالأثقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة لكرة السلة, أطروحة دكتوراه, جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية, 1999
- ندى محمد امين (2024), تمرينات متغيرة المسافة والزمن وتأثيرها ببعض المهارات الهجومية والدفاعية بكرة السلة للشابات, مجلة جامعة ذي قار لعلوم التربية البدنية.
- نزار الطالب ومحمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية, الموصل, مطبعة الجامعة, 1981.
- وجيه محبوب(واخرون): طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية, مطبعة التعليم العالي



**نموذج للأسبوع الثاني من الوحدة التدريبية للاعب كرة السلة دون (16) سنة والمجموعة التجريبية**  
 المكان : قاعة نادي الفرات الرياضي      اليوم الأول: السبت  
 الهدف من الوحدة      التدريبية : تطوير الرشاقة للرجلين و حركة القدمين الدفاعية  
 عدد اللاعبين: 6  
 زمن الوحدة: 28 دقيقة  
 الشدة : 80%

ت	التمارين المستخدمة	الشدة	الحجم	الراحة البيئية	الراحة بين التمارين	الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
1	عمل حركة القدمين الدفاعية بين ثلاث شواخص على شكل مثلث	75%	25ثا×3	45ثا	3د	4.45د	- تكون الراحة بين التمرينات ايجابية (ممارسة الرمية الحرة
2	نفس التمرين السابق لكن بواسطة مقاومة مطاطية	75%	25ثا×2	45ثا	3د	4,35د	او عمل طبطبه بالكرة او عمل
3	الركض من أسفل السلة إلى منطقة الرمية الحرة وعمل التردد الأرضي ثم الرجوع إلى أسفل السلة بحركة دفاعية	75%	25ثا×3	45ثا	3د	4.45د	حركات تغيير اتجاه (بالكره)
4	نفس التمرين السابق لكن باستخدام مقاومة مطاطية	75%	25ثا×2	45ثا	3د	4,35د	
5	الركض بالمكان مع رفع الركبتين عاليا	75%	25ثا×3	45ثا	3د	4.45د	