



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ميسان  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
الدراسات العليا / الماجستير

## **تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية للاعبين كرة السلة بأعمار دون (14 سنة)**

رسالة تقدم بها

**فاضل عباس حسن**

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة ميسان  
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

**أ.د. علي حسن فليح**

2023م

1444هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا

إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ ﴿٣٢﴾

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

سورة البقرة

الآية (32)

## إقرار المشرف

أشهد أن الرسالة الموسومة بـ:

**تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية للاعبين كرة  
السلة بأعمار دون (14 سنة)**

والمقدمة من الطالب (فاضل عباس حسن) انجزت بإشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم  
الرياضة / جامعة ميسان، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية  
وعلوم الرياضة، ولأجله وقعت.

### التوقيع

1. د علي حسن فليم

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان**

( / / 2023 ) م

بناءً على التوصيات المتوافرة، أرشح هذه الرسالة للمناقشة

أ.م. د حسن غالي مهاوي

**معاون العميد للشؤون العلمية و الدراسات العليا**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان**

( / / 2023 ) م

## إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن الرسالة الموسومة بـ:

### تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية للاعبي كرة السلة بأعمار دون (14 سنة)

المقدمة من الطالب (فاضل عباس حسن)، قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية بإشرافي، وأصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة، ولأجله وقعت.

التوقيع

الاسم: أ.م.د. رعد هوير سويلم

( / / 2023 م )

## إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد نحن رئيس وأعضاء لجنة المناقشة، قد أطلعنا على الرسالة الموسومة: ب

### تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية للاعبين كرة السلة بأعمار دون (14 سنة)

التي قدمها طالب الماجستير (فاضل عباس حسن) وقد ناقشنا الطالب في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونقدر بأنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع:

الاسم: أ.د احمد عبدالائمة كاظم  
عضواً  
2023/ /

التوقيع

الاسم: أ.م.د علي محمد ياسين  
عضواً  
2023/ /

التوقيع:

الاسم: أ.د مهند عبدالستار عبدالهادي  
رئيساً  
2023/ /

صدقنا الرسالة من مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ميسان في جلسته المرقمة ( والمنعقدة بتاريخ 2023/ / )

ا.د ماجد شندي والي  
عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان  
2023 / /

## الإهداء

\*إلى روح المصطفى محمد صلى الله عليه وعلى آل بيته الطيبين  
الطاهرين..... خير المعلمين على وجه الأرض...

\*إلى من فارقتني جسدا لا روحا إلى من تعيش معي في ماضي وحاضري  
ومستقبلي إلى من تسكن حدقات عيني لا قبرها إلى روح والدي  
اسكنها الله فسيب جناته

\*إلى منبع الأمن والأمان إلى نور دربي وضياء عمري إلى والدي  
وحبيبي

\*إلى سندي بعد الله ..... اخوتي واخواني

\*إلى رفيقة درب والحياة زوجتي العزيزة

إلى فلذات كبدي ابنائي وبناتي الأحبة (فاطمة - ديما - عباس)

\* إلى أخواني وأخواني واصدقائي ولكل، من وقف معي في السراء  
والضراء

\*إلى كل من علمني حرفاً وملكني عبداً....

وأخيرا وليس اخرا إلى عراقنا الحبيب وشهداؤنا الأبرار وبالخصوص

شهداء قواتنا الأمنية البطلة

أهدي ثمرة جهدي مع خالص شكري

فلاح  
بناي

## الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء وأشرف المرسلين الكامل محمد بن عبد الله صلى الله عليه وعلى إله الطيبين الطاهرين وأصحابه اجمعين وعلى من سار بهدياته واقتفى أثره إلى يوم اللقاء الأكبر يوم الدين.

الشكر والحمد لله على نعمائه وسبحان الله واستغفر الله وأتوب إليه، يسجل الباحث شكره وتقديره لعمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان متمثلة بالسيد العميد الأستاذ الدكتور ماجد شندي والي المحترم والأستاذ المساعد الدكتور حسن غالي مهاوي معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا والأستاذ الدكتور محمد عبدالرضا كريم معاون العلمي السابق لاحتضانها الباحث طيلة فترة دراستها العليا وتقديم التسهيلات الإدارية والعلمية وأدعوا الله لهم بحسن الجزاء عما قدموه.

كما وأقدم شكري واحترامي إلى المشرف المميز الأستاذ الدكتور علي حسن فليح إيفاءً لحقه في متابعة الباحث في كل خطوات بحثه وما أبداه من توجيهات أسهمت وأغنت البحث. وبكلمات قليلة أقول له ألف شكر لكل عطاء تفضلت به.

وعرفاناً مني بالجميل أتقدم بفائق الشكر والتقدير والامتنان إلى الأستاذ الدكتور حيدر عبد الرزاق كاظم والأستاذ الدكتور علي عبد الائمة والأستاذ الدكتور احمد عبد الائمة والأستاذ المساعد الدكتور مصطفى سلطان والأستاذ المساعد الدكتور ضياء سالم والمدرس كرار صلاح سلمان لجهودهم المميزة ومساعدة الباحث طيلة فترة أعداد بحثه.

كما يتقدم الباحث بالشكر والتقدير إلى ممثلية اللجنة الأولمبية وإدارة قاعة الشهيد وسام عريبي الأولمبية متمثلة بالأستاذ وصفي عبد الله عبد

كما يتقدم الباحث بالشكر والتقدير لمسؤول شعبة الدراسات العليا وموظفيها (المدرس المساعد علاء جواد والمدرس المساعد ابرار جبار والست وردة) لمواقفهم النبيلة.

ويتقدم الباحث بشكره إلى الأساتذة الذين كانت لهم بصمات علمية وعمل مثمر خلال السنة التحضيرية وهم (الأستاذ الدكتور رحيم عطية والأستاذ الدكتور محمد حسين حميدي والأستاذ الدكتور محمد صبيح حسن والأستاذ الدكتور علي عبد الائمة كاظم والأستاذ الدكتور سعيد غني والأستاذ الدكتور محمد ماجد محمد والأستاذ الدكتور أحمد عبد الائمة كاظم والأستاذ الدكتور فاطمة والأستاذ المساعد الدكتور محمد عبدالله صيهود والأستاذ المساعد

الدكتور مرتضى محسن والأستاذ المساعد الدكتور ناطق عبدالرحمن والأستاذ المساعد رياض صيهود).

كما يتقدم الباحث بالشكر والتقدير لرئيس وأعضاء لجنة السمنار (الأستاذ الدكتور ماجد عزيز والأستاذ المساعد الدكتور مثنى ليث حاتم والأستاذ المساعد الدكتور حيدر عبد الزهرة والأستاذ المساعد الدكتور مصطفى سلطان).

كما يتقدم الباحث بالشكر لعينتي البحث التجريبية لاعبي نادي العمارة بكرة السلة بعمر دون 14 سنة

ويشكر الباحث زملاء الدراسة الذين كانوا خير عون وسند لي (قادر محمود / علي رضا/ علي عودة / فاضل عباس / حيدر حسن / سيف علي / غيث اياد/ محمد عبدالله / مرتضى عبدالرحيم / مصطفى محمد / كرار حميد / مخلد مهدي / حسين عجيل) كما اتقدم بالشكر الجزيل إلى كادر العمل المساعد لتحملهم التعب والسفر فجزاهم الله عني خير الجزاء.

وشكري المطرز بالحب والاعتزاز إلى والدي العزيز حفظه الله لي وإلى اخوتي واخواتي وإلى زوجتي واطفالي الذين وفروا لي الدعم المعنوي والمادي في جميع خطوات دراستي. واخر دعوانا ان الحمد لله رب العلمين عليه توكلت واليه انيب انه نعم المولى ونعم النصير ومن الله التوفيق.



## مستخلص الرسالة

### تأثير تمارينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية للاعبين كرة السلة بأعمار دون (14 سنة)

المشرف	الباحث
أ. د علي حسن فليح	فاضل عباس حسن
2023م	1444هـ

تأتي أهمية البحث في وضع تمارينات خاصة تخص اللعب والمنافسات يمكن التحكم من خلالها في المستوى البدني والأداء المطابق للعب ومنه الأداء الدفاعي، ومن هنا نعطي معلومة علمية لمدرسينا على كيفية بناء تلك التمارينات الخاصة بالمنافسات ومدى أهميتها للقاعدة العمرية

**وهدف البحث الى :**

- 1- إعداد تمارينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية للاعبين كرة السلة بأعمار دون (14 سنة) .
- 2- التعرف على تأثير التمارينات الخاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية للاعبين كرة السلة بأعمار دون (14 سنة) .
- 3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية للاعبين كرة السلة بأعمار دون (14 سنة) .
- 4- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية للاعبين كرة السلة بأعمار دون (14 سنة) .

وشملت عينة البحث بلاعبين نادي العمارة الرياضي بكرة السلة بعمر دون 14 سنة للموسم الرياضي (2021-2022) والبالغ عددهم (16 لاعبا" ، وتم اختيار عينة البحث البالغة (12 لاعبا" . خلال المدة من 6 / 2 / 2022 ولغاية 8 / 5 / 2022.

وفي الفصل الثاني تم التطرق الى الدراسات النظرية والدراسات السابقة ،  
وخلال الفصل الثالث تم التطرق الى منهج البحث وهو المنهج التجريبي والى عينة البحث والاختبارات والتجارب الاستطلاعية والمنهج المستخدم.  
وخلال الفصل الرابع تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

وتم التوصل الى اهم الاستنتاجات وهي :

- 1- التمرينات الخاصة حققت نتائج متقدمة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الدفاعية بعمر دون 14 سنة بكرة السلة.
- 2- عملية التدريب الرياضي يتحقق هدفها من خلال الوصول بالفرد الرياضي الى مستوى عالي بنوعية اللعبة وهذا لا يتحقق الا من خلال التدريب على اجواء المنافسة وتطوير الجانب البدني والمهاري المطلوب.

## ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	المبحث
1	العنوان	
2	الآية القرآنية	
3	إقرار المشرف	
4	إقرار المقوم اللغوي	
5	إقرار لجنة المناقشة والتقويم	
6	الإهداء	
8-7	الشكر والعرفان	
10-9	مستخلص الأطروحة باللغة العربية	
14-11	ثبت المحتويات	
15	ثبت الجداول	
16	ثبت الإشكال	
16	ثبت الملاحق	
21-17	الفصل الأول	
18	التعريف بالبحث	1
18	مقدمة البحث وأهميته	1-1
19	مشكلة البحث	2-1
20	أهداف البحث	3-1
20	فروض البحث	4-1
21	مجالات البحث	5-1
21	المجال البشري	1-5-1
21	المجال الزمني	2-5-1
21	المجال المكاني	3-5-1
51-22	الفصل الثاني	
23	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	-2
23	الدراسات النظرية	1-2
23	التمرينات الرياضية	1-1-2
23	مفهوم وأهمية التمرينات الرياضية	1-1-1-2
24	التمرينات الخاصة	2-1-1-2

25	ماهية التمرينات الخاصة	1-2-1-1-2
27	اهمية التمرينات الخاصة	2-2-1-1-2
28	أسس التمرينات الخاصة	3-2-1-1-2
29	اهداف التمرينات الخاصة	4-2-1-1-2
30	القدرات البدنية	2-1-2
31	القوة الانفجارية	1-2-1-2
33	القوة المميزة بالسرعة	2-2-1-2
34	تحمل القوة	3-2-1-2
37	الرشاقة	4-2-1-2
38	الدفاع بكرة السلة	3-1-2
38	مفهوم الدفاع بكرة السلة وأهميته	1-3-1-2
42	الاداء المهاري الدفاعي بكرة السلة	2-3-1-2
44	حالات الاداء المهاري الدفاعي بكرة السلة	3-3-1-2
45	الدفاع ضد التصويب.	4-3-1-2
46	حركة اللاعب المدافع	5-3-1-2
46	المساعدة والتغطية	6-3-1-2
47	عودة المدافع	7-3-1-2
47	المتابعة الدفاعية	8-3-1-2
49	الدراسات السابقة	2-2
49	دراسة (ليث محمد عبد الرزاق، عمر محمد مجيد)	1-2-2
50	دراسة (حيدر عبد الرزاق كاظم)	2-2-2
51	مناقشة الدراسات السابقة	3-2
80-52	الفصل الثالث	
53	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	3
53	منهج البحث	1-3
54	مجتمع البحث وعينته	2-3
56	وسائل جمع المعلومات	3-3
56	وسائل جمع البيانات	1-3-3
56	الأجهزة والأدوات المستخدمة	2-3-3
57	إجراءات البحث الميدانية	4-3

57	تحديد متغيرات البحث البدنية والمهارية الدفاعية	1-4-3
59	تحديد المهارية الدفاعية	2-4-3
60	الاختبارات المستخدمة	3-4-3
60	الاختبارات البدنية	1-3-4-3
60	اختبار القوة الانفجارية للذراعين	1-1-3-4-3
61	اختبار القوة الانفجارية للرجلين	2-1-3-4-3
62	اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	3-1-3-4-3
63	اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين	4-1-3-4-3
64	اختبار تحمل القوة للذراعين	5-1-3-4-3
64	اختبار تحمل القوة للرجلين	6-1-3-4-3
66	اختبار الرشاقة الجري المتعرج بين القوائم (اختبار الرشاقة)	7-1-3-4-3
67	اختبارات المهارات الدفاعية	2-3-4-3
67	اختبار التحرك لاختيار الموقع الدفاعي	1-2-3-4-3
69	اختبار المساعدة والتغطية الدفاعية	2-2-3-4-3
71	اختبار عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع	3-2-3-4-3
73	اختبار الدفاع ضد التصويب	4-2-3-4-3
75	اختبار تحرك المدافع ضد المهاجم	5-2-3-4-3
77	التجارب الاستطلاعية	4-4-3
77	التجربة الاستطلاعية الأولى	1-4-4-3
78	التجربة الاستطلاعية الثانية	2-4-4-3
78	الأسس العلمية للاختبارات	5-4-3
78	التجربة الميدانية	5-3
78	الاختبارات القبلية	1-5-3
79	التجربة الرئيسية ( التمرينات الخاصة )	2-5-3
80	الاختبارات البعدية	2-5-3
80	الوسائل الإحصائية	6-3
93-81	الفصل الرابع	
82	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	4
82	عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها .	1-4

82	عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية للمجموعة الضابطة القبلية والبعديّة وتحليلها	1-1-4
83	عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية للمجموعة التجريبية القبلية والبعديّة وتحليلها	2-1-4
84	عرض نتائج الاختبارات البعديّة للقدرات البدنية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها .	3-1-4
85	مناقشة اختبارات القدرات البدنية	4-1-4
89	عرض نتائج الاختبارات المهارية الدفاعية وتحليلها ومناقشتها	2-4
89	عرض نتائج الاختبارات المهارية الدفاعية للمجموعة الضابطة القبلية والبعديّة وتحليلها .	1-2-4
90	عرض نتائج الاختبارات المهارية الدفاعية للمجموعة التجريبية القبلية والبعديّة وتحليلها .	2-2-4
91	عرض نتائج الاختبارات المهارية الدفاعية البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها	3-2-4
92	مناقشة اختبارات المهارات الدفاعية	4-2-4
96-94	الفصل الخامس	
95	الاستنتاجات والتوصيات	5
95	الاستنتاجات	1-5
96	التوصيات	2-5
104-97	المصادر	
123-105	الملاحق	
B-C	المستخلص باللغة الإنكليزية	
A	العنوان باللغة الإنكليزية	

### ثبت الجداول

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
55	يبين تجانس العينتين الضابطة والتجريبية وتكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث	1
57	يبين المتغيرات والاختبارات البدنية المختارة	2
59	يبين المتغيرات والاختبارات المهارية الدفاعية المختارة	3
82	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعديّة وقيم (T) المحتسبة والجدولية للمجموعة الضابطة في اختبارات القدرات البدنية	4
83	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعديّة وقيم (T) المحتسبة والجدولية للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات البدنية	5
84	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية البعدية وقيم (T) المحتسبة والجدولية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية البعدية	6
89	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعديّة وقيم (T) المحتسبة والجدولية للمجموعة الضابطة في اختبارات المهارات الدفاعية	7
90	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعديّة وقيم (T) المحتسبة والجدولية للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية الدفاعية	8
91	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية البعدية وقيم (T) المحتسبة والجدولية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية الدفاعية	9

### ثبت الاشكال

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الشكل
53	يوضح التصميم التجريبي المستخدم	1
60	يوضح اختبار القوة الانفجارية للذراعين	2
61	يوضح القوة الانفجارية للرجلين	3
62	يوضح القوة المميزة بالسرعة للذراعين	4
63	يوضح القوة المميزة بالسرعة للرجلين	5
65	يوضح تحمل القوة للرجلين	6
66	اختبار الرشاقة ( الجري المتعرج )	7
69	يوضح اختبار (التحرك لاختيار الموقع الدفاعي)	8
71	يوضح اختبار (المساعدة والتغطية الدفاعية)	9
73	يوضح اختبار (عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع)	10
75	يوضح اختبار (الدفاع ضد التصويب)	11
77	يوضح اختبار (تحرك المدافع ضد المهاجم)	12

### ثبت الملاحق

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الملحق
106	كتاب تسهيل مهمة	.1
107	الخبراء والمختصين الذين أجريت معهم المقابلات الشخصية	.2
108	استبانة تقييم الاختبارات	.3
111	الخبراء والمختصين الذين قوموا بالاختبارات	.4
112	استبانة تقييم التمرينات المستخدمة	.5
114	خبراء تقييم التمرينات المستخدمة	.6
115	كادر العمل المساعد	.7
116	برمجة التمرينات التنافسية	.8



## الفصل الاول

1-التعريف بالبحث

1-1مقدمة البحث واهميته

1-2 مشكلة البحث

1-3 اهداف البحث

1-4 فروض البحث

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

1-5-2 المجال المكاني

1-5-3 المجال الزماني

## 1- التعريف بالبحث

## 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

لقد ساعدت الدراسات والبحوث والتجارب العلمية ، وكذلك التطور العلمي الذي صاحب العلوم الأخرى المرتبطة بعلم التدريب الرياضي على الارتقاء بهذا العلم ، واصبحت الناحية العلمية الركيزة الأساسية لتطور الانجاز الرياضي حيث يختص علم التدريب الرياضي بجميع الفعاليات التدريبية ، وما يحيط بها من متطلبات أساسية وضرورية للارتقاء بالأداء الرياضي ونظرا لتعدد وتعقيد وتركيب تلك المتطلبات يصبح من الصعب تحقيق الاهداف التدريبية بصورة طبيعية الا عن طريق تنظيم تلك العمليات التدريبية وتنفيذها بالشكل والصورة العلمية الصحيحة والمناسبة لأجل تنمية القدرات المختلفة والاداء الحركي السليم في الالعب الفرعية والفردية .

وتعتبر التمرينات مهمة وضرورية للاعب وهي أصلاً لكل المهارات الحركية والقدرات وأساساً لكل الجوانب الرياضية ، وتعد التمرينات مكوناً أساسياً مهماً من مكونات الوحدة التدريبية اذ ان الوحدة التدريبية مكونه من مجموعة تمرينات ، ويجب ان تكون تلك التمرينات مؤثرة وفعالة وخاضعة لشروط واعتبارات اساسية لكي تكون الوحدة التدريبية ذات اهداف موضوعية مثمرة فمن خلال التمرينات يمكن تحقيق اهداف الوحدة التدريبية ، ويجب اتباع الاسلوب العلمي الصحيح في وضع التمرينات وطريقة ممارستها من حيث مكونات الحمل التدريبي ( الشدة والحجم والراحة بين التمرينات ) وكل ذلك يتم بناءً على اساس الاهداف الموضوعية للوحدة التدريبية.

وإن وضع تمرينات مناسبة ومخطط لها علمياً من ناحية بنائها ، والمطابقة لأجواء المنافسة تساعد على اوصول اللاعب الى المستوى العالي في القدرات الحركية والبدنية والمهارية وتتطلب جهداً خاصاً وتدريباً خاصاً لنوع المنافسة او البطولة المراد المشاركة فيها ، فان اللاعب سوف يشارك في البطولات والمنافسات ولديه القدرة البدنية والمهاري المطابقة لهذه الأجواء ويمكن تحقيق الانجازات المتقدمة.

ولهذا فان لعبة كرة السلة من الألعاب الفرقية التي نالت اهتماما "كبيراً" من قبل علماء الرياضة في البحث العلمي لبناء الإبطال والمشاركة في المنافسات على المستوى العلمي المتقدم.

كما إن لعبة كرة السلة تنقسم من شقي في الأداء الهجومي والدفاعي وكلهما مكل للأخر ولكن اغلب المهتمين يجدون الدفاع هو أساس الهجوم ونجاحه يعطي ميزة قوية للمهاجم في تحقيق النقاط المطلوبة ومنع المنافس من التسجيل وهذا سبب فوز اغلب الفرق المتقدم .

وتأتي أهمية البحث في وضع تمارينات خاصة تخص اللعب والمنافسات يمكن التحكم من خلالها في المستوى البدني والأداء المطابق للعب ومنه الأداء الدفاعي، ومن هنا نعطي معلومة علمية لمدربينا على كيفية بناء تلك التمارينات الخاصة بالمنافسات ومدى أهميتها للقاعدة العمرية.

## 1-2 مشكلة البحث:

لعبة كرة السلة متكونة من جزي اللعب الهجومي والدفاعي ويعتبر الأداء الدفاعي أساسي للفوز لأنك تسجل النقاط وتمنع المنافس من التسجيل ولكي نتمكن من تطبيق هذه الميزة الصحيحة في الأداء لابد من التدريب في اساليب تواكب أجواء المنافسة والثبات عليها من لعبة لأخرى .

ومن خلال الخبراء والمدربين ومتابعة تدريباً الأندية لهذه الفئة وجد ضعف كبير في المهارات الدفاعية وقد يكون سببه عدم إعطاء الوقت الكافي من التكرارات ومن فترات الراحة وعدم إعطاء تمارينات خاصة في المكان الصحيح في الوحدة التدريبية او تجاهل التمارينات الدفاعية بسبب طبيعة اللاعب يميل الى مهارات الهجومية اكثر من المهارات الدفاعية علما ان المهارات الدفاعية تعتمد بشكل كبير على إصرار اللاعب في تحسين وتطوير الجانب الدفاعي .

## 1-3 أهداف البحث:

1- إعداد تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية للاعب كرة السلة بأعمار دون (14 سنة) .

2- التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية للاعب كرة السلة بأعمار دون (14 سنة) .

3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية للاعب كرة السلة بأعمار دون (14 سنة) .

4- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية للاعب كرة السلة بأعمار دون (14 سنة) .

## 1-4 فروض البحث:

1- وجود تأثير ايجابي للتمارين الخاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية للاعب كرة السلة بأعمار دون (14 سنة) .

2- وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية للاعب كرة السلة بأعمار دون (14 سنة) .

3- وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية والصالح المجموعة التجريبية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية للاعب كرة السلة بأعمار دون (14 سنة) .

**5-1 مجالات البحث:**

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي العمارة الرياضي لكرة السلة دون 14 سنة للموسم 2021-2022.

2-5-1 المجال المكاني: قاعة الشهيد وسام عربيي الاولمبية المغلقة في ميسان.

3-5-1 المجال الزمني: المدة من 6 / 2 / 2022 ولغاية 8 / 5 / 2022

## الفصل الثاني

- 2-الدراسات النظرية والدراسات السابقة
- 1-2 الدراسات النظرية
- 1-1-2 التمرينات الرياضية
- 1-1-1-2 مفهوم واهمية التمرينات الرياضية
- 2-1-1-2 التمرينات الخاصة
- 1-2-1-1-2 ماهية التمرينات الخاصة
- 2-2-1-1-2 اهمية التمرينات الخاصة
- 3-2-1-1-2 أسس التمرينات الخاصة
- 4-2-1-1-2 اهداف التمرينات الخاصة
- 2-1-2 القدرات البدنية
- 1-2-1-2 القوة الانفجارية
- 2-2-1-2 القوة المميزة بالسرعة
- 3-2-1-2 تحمل القوة
- 4-2-1-2 الرشاقة
- 3-1-2 الدفاع بكرة السلة
- 1-3-1-2 مفهوم الدفاع بكرة السلة وأهميته
- 2-3-1-2 الاداء المهاري الدفاعي بكرة السلة
- 3-3-1-2 حالات الاداء المهاري الدفاعي بكرة السلة
- 4-3-1-2 الدفاع ضد التصويب
- 5-3-1-2 حركة اللاعب المدافع
- 6-3-1-2 المساعدة والتغطية
- 7-3-1-2 عودة المدافع
- 8-3-1-2 المتابعة الدفاعية
- 2-2-الدراسات السابقة
- 1-2-2 دراسة (ليث محمد عبد الرزاق، عمر محمد مجيد)
- 2-2-2 دراسة (حيدر عبد الرزاق كاظم)
- 3-2 مناقشة الدراسات السابقة

## 2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

### 2-1 الدراسات النظرية:

#### 2-1-1 التمرينات الرياضية:

#### 2-1-1-2 مفهوم واهمية التمرينات الرياضية:

تختلف التمرينات الرياضية حسب نوعية الاهداف التي وضعت لأجلها ، ومنها تمرينات بدنية ومهارية وخططية ووفق خصوصية اللعبة او الغاية من استخدامها .

وتعني التمرينات بمفهومها العام أنها " مجموعة الحركات البدنية التي يؤديها أعضاء الجسم المختلفة وفق مبادئ تربوية وأسس علمية تستند على الأسس فسيولوجية والتشريحية والطبيعية وتقد تؤدي هذه لمرة واحدة أو لمرات متتالية في انسيابية وتوافق تام"<sup>(1)</sup>

كما جاء مفهوم التمرينات وفق آراء مختلفة منه يرى عادل عبد البصير (1999) فيشير "أن نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد يهدف إلى تحقيق أعلى المستويات وهو الذي يحدد نوع المكونات البدنية والمهارية الضرورية للنشاط الرياضي ، كما أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين تنمية المكونات البدنية والمهارات الحركية ، فمثلاً لا يستطيع إتقان حركات القفز في حالة افتقاره إلى قوة الرجلين"<sup>(2)</sup>

ويرى ماجد علي موسى (2009) "أن تصنيف التمرينات البدنية للمستويات العليا تقسم إلى تمرينات عامة ، وتمرينات خاصة ، وتمرينات المنافسات، وتمرينات المنافسات تحتوي على نوع التخصص وفق الفعالية الرياضية المراد التدريب عليها ، سواء كان التدريب ينصب على عضلة أو مجموعة من العضلات

(1) عبد المنعم سليمان برهم ومحمد خميس ابو نصره . موسوعة التمرينات الرياضية : ط1، عمان، مركز الفكر للنشر والتوزيع، 1995، ص25.

(2) عادل عبد البصير . التدريب الرياضي والتكامل والتطبيق : مركز الكتب والنشر ، القاهرة ، ط1 ، 1999 ، ص91.

وبشكل مقارب من الظروف (الحركات) التي تحدث أثناء السباق ، وأضاف أن تمارينات المسابقات هي

كل حركة تؤدي طبقا لشروط وقانون الفعالية أو اللعبة الرياضية التي يختص فيها الرياضي<sup>(1)</sup>

ويشير مصطفى علاء عبود (2015) نقلا عن جاسم محمد نايف (1986) "التمارين البدنية

الخاصة هي تمارينات أصعب من التمارينات البدنية العامة لكنها أسهل من تمارين المنافسات التي تهدف

إلى تحسين تكنيك الفعاليات أو الألعاب الرياضية المختلفة في عرضها المهاري وتمثل مرحلة من مراحل

التكنيك فهي جزء من اللعبة أو الفعالية<sup>(2)</sup>.

وتكمن أهمية التمارينات التخصصية حسب رأي كل من عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين

(1980) " تكمن فائدة التمارينات الخاصة في كونها موجهة تتمكن من توزيع المؤثرات الحركية منها أكثر

من التمارينات الأخرى ،لذا يجب عدم النظر إليها بكونها احتياط بل هي وسيلة فعالة ذات شروط كثيرة

ترتبط بالناحية الجسمية وتلعب بشكل فعال عند ارتباطها بتمارين السباقات<sup>(3)</sup>

### 2-1-1-2 التمارينات الخاصة

"من اجل رفع المستوى الرياضي يجب أن تستعمل وسائل متعددة ومنها التمارينات الجسمية التي

تأتي بالدرجة الأولى<sup>(4)</sup> ولأهمية التمارينات للبدن والصحة بصورة عامة في المجتمع وبصورة خاصة في

المجال الرياضي أخذت بذلك وضعا مميزا بين الأنشطة الرياضية المختلفة.

(1) ماجد علي موسى . التدريب الرياضي الحديث : مطبعة النخيل ، البصرة ، 2009 ، ص44-47.

(2) مصطفى علاء عبود .تأثير التحفيز البايولوجي (أشعة الليزر) المصاحب لتمارين القوة الانفجارية في بعض المؤشرات البايوكيميائية والفسيوولوجية والبدنية وعلاقتها بدقة تصويب الثلاث نقاط بكرة السلة للشباب: رسالة ماجستير . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، 2015،ص52.

(3) عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين . مبادئ علم التدريب الرياضي : دار الكتب للطباعة والنشر ،بغداد ، ط1 ،1988، ص75،

(4) هارة: اصول التدريب(ترجمة) ،عبد علي نصيف :ط2، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ص88، سنة1990م.



فالتمرينات الخاصة هي كل الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والأسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل مستوى وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في الأداء الرياضي والمهني وفي مجالات الحياة المختلفة<sup>(1)</sup>

"ان التمرينات الخاصة تخدم توجيه تكامل مستوى لياقة عنصر معين وكذلك قابلية التوافق وعنصر تكتيكي او تكتيكي وربطه ببناء نوعية الخلف والصفات النفسية للمنافسة، ان جدوى التمارين الخاصة قبل كل شيء هي أنها بوساطتها يتم تغير عناصر الحمل قياساً يميزه حمل المنافسة الخاص"<sup>(2)</sup>

## 2-1-1-2 ماهية التمرينات الخاصة

تعمل هذه التمرينات اساساً على تطوير القدرات الحركية وتعد هذه التمرينات ضرورية لأنها تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي للاعبين وعلى تكامل الاداء المهاري وترقية الفهم الخططي للاعبين. وتعتبر هذه التمارين من التمرينات التنافسية التي تؤدي في مواقف اللعب طبقاً لشروط وقانون اللعبة، كما انها تعتبر الوسيلة لتطوير شكل التدريب خلال فترة الاعداد والمنافسات لكثير من الالعاب الرياضية وان تأثيرها يكون فعالاً وكاملاً قياساً الى وسائل التدريب الاخرى فبذلك تحافظ على الترابط الجيد بين مكونات التدريب وتطويره"<sup>(3)</sup>

حيث (برى علي البيك 1994) "انها الجزء النهائي من الاعداد، اذ يكون الهدف الاساسي هو تحويل كل من الاعداد العام والخاص الى الاستخدام الفعلي والحقيقي خلال المباريات وهي بمثابة التوافق المسبق للتعرف على نقاط العمل خلال المباريات"<sup>(4)</sup>

(1) بسطويسي احمد بسطويسي وعباس احمد السامرائي: طرق التدريس في مجال التربية الرياضية ، بغداد ، مديرية مطبعة الجامعة ، ص136، سنة 1984م.

(2) هازه: المصدر السابق ، ص88، 1980م.

(3) ضياء الخياط ونوفل محمد: كرة اليد ، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، ص 3 ، سنة 2001م.

(4) علي البيك: راحة الرياضي ، الاسكندرية، منشأة المعارف، ص 77، سنة 1994م .

بينما يرى (عبدالله اللامي 2004) "ان هذه التمرينات هي شكل تدريبي يمكن من خلاله ربط مكونات حالات التدريب المختلفة ويسرع في ملاءمة وصلاحيه لنواحي البدنية والتكنيكية لمتطلبات المنافسة وتعمل هذه التمرينات على الاحساس بحمل المنافسات وكذلك التغلب على عامل الخوف والاحساس بالثقة والقضاء على التشكك والتردد الذي يحدث في المنافسات"<sup>(1)</sup>.

"وتعد التمرينات الخاصة من الوسائل الرئيسة لتنمية المستوى الرياضي في الفعاليات والالعاب الرياضية لتطوير حالة التدريب قبل وخلال فترة المنافسات وخاصة في العاب الطاولة والالعاب المنظمة والالعاب القوى والالعاب التي تعتمد على النواحي الفنية وتعمل بصورة خاصة في المحافظة على العلاقة الجيدة بين مكونات التدريب وتطويرها"<sup>(2)</sup>

"وعرفها حامد محمد بأنه "عبارة عن حركات عدة او تكرار اداء حركي يؤدي بغرض معين تحت اسس علمية (فسيولوجية و تشريحية و تربية... الخ)"<sup>(3)</sup>

(اما جاسم نايف 1986) فقد عرفها بانها "<sup>(4)</sup>هي تمرينات اصعب من التمرينات البدنية العامة ، لكنها اسهل من تمارين المنافسات التي تهدف الى تحسين تكنيك الفعاليات او الألعاب الرياضية المختلفة في غرضها المهاري وتمثل مرحلة من مراحل التكنيك فهي جزء من اللعبة او الفعالية"،

(ويرى معيوف واخرون 1958) "بانها لا تختلف التمارين الخاصة عن التمارين الاساسية من حيث المبدأ، او كونها تمارين تقوم بها مختلف اجزاء الجسم لكنها تختلف عنها من حيث الغرض من ادائها، ومن هنا نرى ان التمارين الخاصة الغرضية تعد عاملا مساعدا يستطيع من خلاله الفرد الارتقاء بنواحي

(1) عبد الله اللامي: الاسس العلمية في التدريب الرياضي ، الطيف للطباعة ، ص ٧٢٦ ، سنة 2004 .

(2) هارة: علم التدريب الرياضي ، ترجمة عبد علي نصيف، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ص ٧ سنة 1979م

(3) حامد محمد القنواطي ،محمود محمد عيسى: التربية البدنية للتعليم الاساسي ، مكتبة الرشيد، ص72 ،سنة 1999م.

(4) جاسم محمد نايف : فعالية التمارين التحضيرية العامة والخاصة في تعليم تكنيك ركض المونع،رسالة ماجستير ، جامعة بغداد،كلية التربية الرياضية ، ص49،

الحياة كافة سواء كان الغرض منها الوصول بالرياضي للإنجاز او ممارستها من قبل غير الرياضيين وذلك للحفاظ على الصحة<sup>(1)</sup>

وتعرفها الباحثة اجرائيا هي التمرينات التي تكون قريبة ومشابهة لحالات المنافسة على ان تكون خاضعة لقانون اللعبة والتي من شأنها تكون مكملة للأعداد البدني والمهاري والنفسي للوصول الى الحالة التي يمكن من خلالها دخول اللاعب الى اجواء المنافسة الحقيقية.

### 2-2-1-1-2 اهمية التمرينات الخاصة

أفادت الكثير من البحوث والدراسات بأن ممارسة التمرينات البدنية بانتظام تؤدي إلى تغيرات مرغوبة في تكوين الجسم ، فهي الركيزة التي يتأسس عليها الأعداد البدني على وفق نوع النشاط فهي تعمل على اكتساب اللياقة البدنية ، وتقلل من مساحة سطح الجسم (سمك طبقة الدهن تحت الجلد) والوزن، وكذلك رفع مستوى اللياقة البدنية ، اذ أظهرت النتائج أنها تعمل على الزيادة في القوة العضلية ، والسعة الحيوية ، والمرونة ، لذا فإن التمرينات البدنية لها أهدافها المتعددة ، فهناك من يمارسها لتنمية العضلات وزيادة كفاءتها، ومنهم من يمارسها بهدف زيادة اللياقة البدنية ليصبح قادرا على أداء واجب معين ، وهناك من يمارسها بهدف الاستمتاع بحياة مملوءة بالصحة والإنتاجية والعطاء ، ومما لا شك فيه أن الذين يمارسون التمرينات البدنية بصفة خاصة (الأعداد البدني الخاص) كي تعمل على زيادة السعة الحيوية للرتتين والسعة الاحتياطية للقلب والأوعية الدموية، في هذا الصدد يمكننا القول أن ممارسة التمرينات البدنية تزيد من استهلاك الأوكسجين في الجسم وذلك بزيادة كفاية الأعضاء التي تحصل عليه والتي تمد الجسم به ،

(1) معيوف ذنون حنتوش وآخرون : المبادئ الفنية والتعليمية للجمباز والتمارين البدنية ، الموصل : مطابع التعليم العالي، ص346 ،سنة 1985م.

وأطلاقاً من ذلك يبرز دور وأهمية التمرينات وأهميتها كوسيلة مساعدة تهدف الى تحسين أو المحافظة على القوة ومدى الحركة والارتقاء بالأداء الحركي ورفع الروح المعنوية للاعبين<sup>(1)</sup>

وترى الباحثة أيضاً هي عبارة عن تمرينات بدنية الغرض منها تنمية المهارات الرياضية ولذلك فهي تأخذ جزءاً من شكل المهارة الرياضية .

"لذا يجب عدم النظر إليها بكونها احتياطاً بل هي وسيلة فعالة ذات شروط مؤثرة ترتبط بالناحية الجسمية ولها دور مهم في المدة التحضيرية لمختلف الألعاب الرياضي وبذلك تؤثر بشكل فعال عند ارتباطها بتمرينات السباقات"<sup>(2)</sup>

### 2-1-1-2 أسس التمرينات الخاصة

إنّ التمرينات الخاصة التي يتم وضعها من قبل المدرب للاعب واحد أو عدد من اللاعبين تكون ضمن أسس وقوانين خاصة تعمل على تطوير اللاعب بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً. وتنمي لديه المهارات الاساسية والسرعة الحركية التي تؤثر في خطط اللعب وخلق جو مشابه لجو المباريات التي تعتمد على السلسلة التدريبية<sup>(3)</sup>

❖ أن تكون سهلة الفهم والإدراك ولا تحتاج إلى شرح طويل.

❖ أن تكون منسجمة مع القابلية الذهنية والبدنية للاعبين.

❖ أن تكون مشوقة في اثناء تأديتها.

(1) صديق محمد طولان واخرون. الأسس العلمية للتمرينات والعروض الرياضية (القاهرة ، الإسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ) ، ص165 سنة2012

(2) عبد علي نصيف و قاسم حسن حسين: مبادئ علم التدريب ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، بغداد ، 1987 ، ص87.

(3) ناجي كاظم علي ،تأثير تمرينات خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الأداء الخططي ودقته بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ،

❖ أن تتوفر فيها كل من المنافسة الفردية والجماعية.

❖ أن تلبى التمرينات الخاصة الهدف الاساسي من عملية التعليم سواء كانت بدنية، أو مهارية، أو خطية.

❖ أن تتوفر في التمرينات الخاصة السهولة والانسائية بما يتوافق مع قدرات اللاعبين من حيث التطبيق والأعمار ومستواهم التدريبي.

## 2-1-1-4 اهداف التمرينات الخاصة

يتم بناء التمرينات الخاصة سواء من الناحية البدنية او المهارية او الخطية حسب خصوصية اللعبة والاهداف التي وضعت من اجلها.

ويرى محي محمد صالح(1982) التمرينات الخاصة بأنها " التمرينات التي تهدف إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالنشاطات الرياضية وتهيئة الجسم بما يتناسب ومتطلبات النشاط الرياضي"<sup>(1)</sup>

بينما يرى عصام عبد الخالق (1999) التمرينات الخاصة " بأنها الحركات الرياضية التي تتشابه في تكوينها من حيث تركيبية الأداء الحركي من قوة وسرعة"<sup>(2)</sup>

والتمرينات الخاصة كما يراها بسطويسي أحمد وعباس أحمد ( 1984 ) بأنها "تمرينات بدنية مهارية الغرض منها تنمية المهارات الرياضية كذلك فهي تأخذ جزء من شكل الحركة"<sup>(3)</sup>

(1) محي محمد صالح . تأثير التمرينات العضلية الخاصة على مستوى الأداء في الجمباز: مجلة دراسات وبحوث في التربية الرياضية ، المجلد 6 ، العدد1، جامعة حلوان 1982.

(2) عصام عبد الخالق.التدريب الرياضي : دار المعارف ، القاهرة ، ط1، 1999، ص 21.

(3) بسطويسي أحمد ، عباس أحمد . طرق التدريس في المجال الرياضي : الموصل - مطبعة جامعة الموصل ، 1984 ، ص 63.

وكذلك يرى مفتي ابراهيم ( 1998 ) التمرينات الخاصة " هي الوسيلة المثلى لتطبيق المهارة

المعلمة والتدريب عليها سواء كان ذلك بشكل كلي أو كلي جزئي أو جزئي"<sup>(1)</sup>

وفي لعبة كرة السلة تعد التمرينات الخاصة لها دور فعال في بناء اللعب الصحيح والخطط

الموضوعة سواء في الدفاع او الهجوم ، ولهذا فان المساحة الصغيرة وكثرة اللاعبين تحتاج الى وضع

تمرينات تتماشى مع الاداء السريع والفعلي لهذه الظروف .

ويرى كل من عباس السامرائي وبسطويسي احمد (1998) " كل عمل يقوم به الإنسان يجب أن

يكون لديه هدف ومن أجل تحقيقه يجب اختيار الوسيلة الملائمة ولا سيتحقق ذلك إلا عن طريق التمرين

فمن خلاله نستطيع أن نطور قدرات الفرد البدنية والحركية ، فالتمرين يمكن أن يكون عبارة عن حركات

منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات البدنية والحركية والمهارية في مجال الحياة

والرياضة"<sup>(2)</sup>

## 2-1-2 القدرات البدنية:

تعد القدرات البدنية من العوامل التي لها تأثير مهم في الألعاب الرياضية جميعها ليست كرة السلة

فحسب بل في الألعاب المختلفة جميعها ، وتعد القدرات البدنية ذات أهمية كبيرة للفرد في حياته اليومية

بصفة عامة وأي نشاط رياضي بصفة خاصة ، وان توفر القدرات البدنية عنصر أساس وفعال للوصول

باللياقة البدنية لمستوى عال ، ويشير (قاسم لزام 2005) نقلاً عن هارا إلى استخدام مصطلح القدرات

البدنية " للدلالة على مدى كفاءة الأداء للمهارات الحركية الأساسية والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي

معين"<sup>(3)</sup> .

(1) مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة و دار الفكر العبي ، القاهرة ، 1998 ،

ص 197 .

(2) عباس السامرائي وبسطويسي أحمد : طرق التدريب في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 ، ص 235

(3) قاسم لزام صبر : موضوعات في التعلم الحركي : العراق ، مطبعة التعليم العالي ، 2005 ، ص 90 .

كما عرفها (محمد صبحي حسانين 2003) بأنها "الاستعداد الفطري والمستوى الحركي الذي اكتسبه الفرد ويظهر في المهارات الحركية الأساسية وذلك أكثر من كونها مستوى عالياً من التخصيص في السباقات والألعاب"<sup>(1)</sup>.

ويشير (Magill2011) إلى أن القدرات البدنية هي مستقلة نسبياً تتصف بالفردية ، فإذا أظهر الفرد درجة عالية في إحدى القدرات فليس من المتوقع أن يحقق درجة عالية في قدرة أخرى وعليه فقد عرف القدرات بشكل عام بأنها الأثر العام أو القابلية الفردية لانجاز معين أو محدد ، أما القدرات البدنية فقد عرفها بأنها قدرات مرتبطة بشكل خاص بأداء المهارة الحركية<sup>(2)</sup>.

ويعرف الباحث القدرات البدنية اجرائياً: هي من المتطلبات الضرورية للاعب كرة السلة وهي تساعد لاعبي كرة السلة على أداء مختلف الحركات اثناء المباريات. وسيتم التطرق إلى بعض القدرات البدنية قيد الدراسة وهي :

### 1-2-1-2 القوة الانفجارية:

تعد القوة الانفجارية من القدرات البدنية الممزوجة من القوة والسرعة والتي تؤدي لمرة واحدة وهي مطلب مهم في لعبة كرة السلة لغرض أداء المهارات التي تتطلب القفز او المناولة لأبعد مسافة ولهذا يرى محمد رضا المدامغة (2008) هي " القابلية على أداء قوة قصوى في اقصر زمن ممكن لمرة واحدة"<sup>(3)</sup>.

(1) محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 ، ص18 .

(2) Richard A. Magill : Motor learning and control , 9 th Edition international Edition , 2011 , p.p 49-50

(3) محمد رضا إبراهيم المدامغة . مصدر سبق ذكراً، 2008، ص235.

ويعرف ماكروي " القوة الانفجارية أو القدرة العضلية بأنها معدل الزمن للشغل وهي القدرة على تفجير القوة السريعة"<sup>(1)</sup>.

ولهذا فان القوة الانفجارية تعرف كما يراها (وجيه محجوب) (2002) "بأنها أعلى قوة يحصل عليها الرياضي بأقل فترة زمنية ولمرة واحدة"<sup>(2)</sup>.

ويرى محمد صبحي حسنين (1987) نقلا عن لارسو أن القوة الانفجارية تتطلب توفير ما يلي<sup>(3)</sup>:

1-درجة عالية من القوة العضلية . 2-درجة عالية من السرعة .

3-درجة عالية من المهارة لإدماج السرعة والقوة العضلية.

وتعد اهمية القوة الانفجارية للاعبى كرة السلة كما يراها مهدي نجم (1988) هي " الحاجة الكبيرة

للاعب كرة السلة إلى إتقان الوثب والى أعلى ما يمكن لأن هذه الصفة تعطيه امتيازاً ، حيث يساعده هذا بالحصول والاستحواذ على الكرة بإحدى يديه أو كلاهما"<sup>(4)</sup>.

وذكر Gambetta (1981) بأن " تمارين القفز المختلفة تعتبر من الوسائل التدريبية المتطورة

والتي تستخدم لتنمية القوة العضلية والسرعة ، فهي تقرب الفجوة بين القوة القصى والقوة المميزة بالسرعة وهذا يعزز الحركة الانفجارية التي تعد مطلباً أساسياً في القفز والرمي والركض"<sup>(5)</sup>.

وتعتبر القوة الانفجارية من المميزات المهمة للاعبى كرة السلة اذ يرى HAY, G.James (1988)

" وتعتبر ميزة الطول من المميزات المهمة في لعبة كرة السلة ويضاف لها القوة والسرعة وكذلك نوع الدفاع خاصة القريب من المنافس فيبرز هنا دور القفز سواء في الاستحواذ على الكرة أو في التهديد أو في

(1) محمد صبحي حسنين . التقويم والقياس في تربية البدنية :ج1، ط2، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1987، ص376.

(2) وجيه محجوب (وآخرون) . مصدر سبق ذكره ، 2002 ، ص 78.

(3) حمد صبحي حسنين . مصدر سبق ذكره : 1987، ص377.

(4) مهدي نجم ويوسف البازي . المبادئ الأساسية في كرة السلة : مطبعة التعليم العالي ، بغداد، 1988، ص39.

(5) GAMBETTA ,V.(1981) : Plyometric training : Trac& Field coaching Manual , N.Y. Mestpoint , Leisure press .P.P:34-35



إعاقة التهديد ، فالمدافع القريب من اللاعب الذي يهدف وطول قامة المدافع وطول ذراعه وقدرته على القفز عالياً عناصر تعطيه القدرة على إعاقة التهديد ، لذلك فإن إمكانية المهاجم على أداء القفز بسرعة وقوة يجب أن تكون بشكل يسمح له رمي الكرة بمسار أبعد من النقطة التي يستطيع المدافع الوصول إليها<sup>(1)</sup>.

## 2-2-1-2 القوة المميزة بالسرعة:

من القدرات البدنية المهمة للاعب كرة السلة هي القوة المميزة بالسرعة والتي تعني المزيج السرعة مع القوة ولعدة مرات ، وتأتي أهميتها نتيجة التعامل مع الكرة ذات الوزن العالي ووزن الجسم أثناء القفز والحركات السريعة في الاداء.

ولهذا تعد القوة المميزة بالسرعة "عبارة عن قدرة الرياضي في التغلب على المقاومات بانقباضات

عضلية سريعة"<sup>(2)</sup>.

كما هي إحدى أشكال القوة العضلية وينظر على أنها صفة ومركب من عنصرين أساسيين من عناصر اللياقة البدنية هما القوة العضلية والسرعة وتعد مطلباً أساسياً ومهما لجميع الألعاب الرياضية سواء كانت فردية أم جماعية ومنها لعبة كرة السلة ، فقد عرفت القوة المميزة بالسرعة بأنها " قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية "<sup>(3)</sup>.

ويرى مفتي إبراهيم فقد عرفها " المظهر السريع للقوة الذي يدمج كلا" من السرعة والقوة في

حركته"<sup>(4)</sup>.

(1)HAY, G.James (1988) : "The Biomechanic of sport the chniques" 2 Edition ,

N.,Englewood prentice Hall , inc. P :215 .

(2) ريسان خريبط مجيد وعلي تركي مصلح . نظريات تدريب القوة : بغداد، 2002، ص37.

(3) ساري أحمد ونورما عبد الرزاق . اللياقة البدنية والصحية : ط1 ، دار وائل للطباعة والنشر ، الأردن ، 2002 ، ص38.

(4) مفتي إبراهيم حمادة. التدريب الرياضي الحديث - تخطيط، وتطبيق وقيادة: ط3، القاهرة، دار الفكر العربي،

1998، ص127.

بينما يرى قاسم حسن بأنها " قدرة الجهازين العصبي والعضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية"<sup>(1)</sup>.

ويرى محمد صبحي حسنين واحمد كسرى نقلا عن (هارة) ( 1998 ) القوة المميزة بالسرعة بأنها " قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة وهي عنصر مركب من القوة العضلية والسرعة"<sup>(2)</sup>.

### 2-1-2 تحمل القوة:

إن تحمل القوة من الصفات البدنية المركبة التي تتكون من صفتين هما التحمل والقوة، إذ تؤدي هذه الصفة تأثيراً بارزاً وإيجابياً في مستوى بعض الفعاليات الرياضية ومنها كرة القدم، وهذا النوع من القوة يعبر عن قدرة العضلات للعمل ضد مقاومة متوسطة أو عالية لمدة طويلة نسبياً، وأنها تعبر عن قدرة الأجهزة الوظيفية على مقاومة التعب في أثناء الجهد المتواصل والاستمرار على إنتاج القوة لأطول مدة ممكنة في السباق والمنافسة، إذ تعرف أنها " قابلية على استمرار العمل العضلي الشديد لفترة طويلة، أي بمعنى قابلية المقاومة العضلية لعضلة واحدة أو لمجموعة من العضلات ضد عامل التعب عن طريق الانقباضات العديدة المستمرة للعضلة"<sup>(3)</sup>

فهي تعني " القدرة على الاستمرار في إخراج القوة أمام مقاومات لمدة طويلة "<sup>(4)</sup>

كذلك عرفها (سعد محمد دخيل) على أنها "قدرة الرياضي على الاستمرار ببذل أقصى جهد متعاقب ذي مقاومات خاصة والتغلب عليها عن طريق تقلص عضل عالي السرعة لأطول مدة زمنية ممكنة في

(1) قاسم حسن حسنين : علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة: ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998، ص78.

(2) محمد صبحي حسنين ، احمد كسرى معاني : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي : ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص103 .

(3) أثير صبري وعقيل الكاتب؛ التدريب الدائري الحديث: (بغداد، مطبعة علاء، 1980)، ص20.

(4) مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث. ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998)، ص128.

السباق والمنافسة<sup>(1)</sup>

وتعرف أيضاً أنها " قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب في أثناء المجهود البدني المتواصل ويتميز بطول مدده وارتباطه بمستويات القوة العضلية وينظر إلى صفة تحمل القوة لكونها صفة مركبة"<sup>(2)</sup> أما (هارة) فعرفها " على أنها قابلية الأجهزة على مقاومة التعب عند استعمال القوة العضلية لمدة طويلة "<sup>(3)</sup>

ويؤكد (السيد عبد المقصود) على أنها " القدرة في الحفاظ على أداء إنجازات قوة لمدة زمنية يحددها نوع النشاط الرياضي الممارس وما يرتبط بذلك من الحفاظ على معدل الهبوط في مستوى القوة الناتج من التعب عند مستوى منخفض للغاية "<sup>(4)</sup>

كما عرفها كمال جميل الربضي أنها " هي الاحتفاظ بالتوتر العضلي لمدد زمنية طويلة "<sup>(5)</sup> ويعد تحمل القوة من القدرات البدنية المهمة التي تحتاجها أغلب الألعاب التي تعتمد على تكرار استخدام القوة إذ إنّ هذه القدرة المكونة من التحمل والقوة تظهر في كل لعبة بشكل يتناسب مع متطلبات الأداء لتلك اللعبة، وان كرة القدم الشاطئية هي واحدة من هذه الألعاب التي يحتاج لاعبيها صفة تحمل القوة، لأن طبيعة الأرض الرملية وصعوبة التحرك فيها وخصوصاً عند حيازة الكرة تفرض على اللاعب أداء القوة بصورة متكررة ولأكثر من مرة، نظراً لأن المقاومات التي يتعين على اللاعب التغلب عليها مختلفة ولأن مدة استمرار المنافسات متفاوتة إلى حد كبير وفضلاً عن أن الحركات التي يتم أداؤها بدرجات سرعة

(1) سعد محمد دخيل؛ تأثير مناهج تدريبية مقترحة لتطوير التحمل الخاص للمرحلة النهائية في إنجاز الركض 110م حوالجز: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001)، ص 19.

(2) ساري احمد حمدان ونورمان عبد الرزاق سليم؛ اللياقة البدنية والصحة: (عمان، دار وائل للنشر، 2001)، ص 38.

(3) هارة؛ أصول التدريب (ترجمة) عبد علي نصيف: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1990)، ص 164.

(4) السيد عبد المقصود؛ نظريات التدريب الرياضي وتدريب وفسيولوجيا القوة: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997)، ص 165.

(5) كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين: (عمان، ب ط، 2004)، ص 42.

مختلفة, وبمقدار راحة مختلفة، لذلك اختلف تقسيم تحمل القوة تبعاً لـ<sup>(1)</sup>

### 1. الشدة:

- مقدار القوة المبذولة.
- سرعة استخدام القوة.

### 2. الحجم:

- معدل تردد أداء الحركات.
- المدة التي يستغرقها العمل العضلي لتحمل القوة.

وبرزت لدينا تقسيمات عدة لتحمل القوة منها<sup>(2)</sup>

1. تحمل القوة القصوى.
2. تحمل سرعة القوة.
3. قوة التحمل.

وهنا تبرز لدينا نقطة مهمة وهي أن تحمل القوة نسبي، إذ لا يمكن تحديد موقع المجموعات العضلية المشتركة في العمل الذي يحتاج إلى تحمل قوة بدقة ولذا و على على وفق رأي (جيورجن هارتمان)<sup>(3)</sup> الذي قسم تحمل القوة تبعاً لحجم العضلات المشتركة في العمل إلى:

1. تحمل قوة خاص بمنطقة (عندما يشترك في العمل من ثلث إلى ثلثي العضلات الهيكلية).
  2. تحمل قوة عام (عندما يشترك في العمل أكثر من ثلثي العضلات الهيكلية).
- وتستعمل في تدريب تحمل القوة عدد من الطرائق التدريبية أهمها<sup>(4)</sup>:

1. طريقة التدريب الدائري.
2. طريقة استنفاد الجهد.
3. طريقة التدريب الفترى.

(1) Elizabeth ,Quinn. **Strength Endurance Training**. Sport Medicine Journal ,November 25 (1) ,2003.

(2) صريح عبد الكريم ونجم الدين العراقي؛ تأثير تطوير القوة الخاصة في الإنجاز للمتسابقين في الاركاض المتوسطة: (مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999-2000)، ص134.

(3) Hartman, J. **Strength Speed and Endurance for Athletes**, New York :Macmillan publishing.Inc.,1989, p 74.

(4) Nadia, Pavlov. **Training for Maximum Endurance**, Peak Performance U.K.2006, p4. (4)

ومن فوائد تدريب تحمل القوة<sup>(1)</sup>

1. إنَّ تدريب تحمل القوة يساعد على تكوين جسماني أفضل.
2. يمكن أن يعطي للجسم وقاية من الإصابات.
3. يسمح للاعب أن يكون مادة مقاومة أكثر ويزيد القوة والطاقة الضرورية.
4. إنَّ تدريب تحمل القوة يعطي اللاعب إمكانية الأداء بصورة أقوى.

## 2-1-2-4 الرشاقة :

تحتل الرشاقة مكانة مهمة بالفعاليات الرياضية , ومكانة بارزة بين الصفات البدنية ولها علاقة بالقوة والسرعة والمهارات الحركية , فهي تمكن اللاعب من أداء مهاراته الحركية بنجاح سواء على الأرض أو في الهواء وهي مرتبطة بالأداء الرياضي بشكل عام وكرة السلة بشكل خاص. وتقسم الرشاقة الى قسمين هما :

-الرشاقة العامة : وتعرف بانها " قدرة الفرد على حل الواجب الحركي في عدة أوجه مختلفة من ألوان النشاط الرياضي بتصرف منطقي سليم"<sup>(2)</sup>.

-الرشاقة الخاصة :- وتعرف بانها "القدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية"<sup>(3)</sup>.

كما يرى مفتي إبراهيم حماد (1998) بأنها " قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح"<sup>(4)</sup>.

(1) Gray T. Moran and George H. Mcglynn . **Cross – Training for Sports**. U.S.A, Champaign, 1997, p29.

(2) عصام عبد الخالق . **التدريب الرياضي** : ط1 , القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص174.

(3) مفتي إبراهيم حماد . **مصدر سيق ذكره** : 2001 ، ص94.

(4) مفتي إبراهيم حماد :**التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط القيادة** :ط1، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص159.

ويشير يوسف لازم كماش (2002) بأنها " القدرة على أداء المهارات بشكل عال ودقيق مع السيطرة على الواجبات الحركية المعقدة وعلى التوافق الصعب والتوافق الحركي"(1).

وفي جانب كرة السلة يحتاج اللاعب الى الرشاقة بوصفها " قدرة بدنية حركية خاصة لمحاولة النجاح في أداء حركة ما تحت ظروف متغيرة ومتباينة وذلك بقدر كبير من الدقة تجعله متميزا"(2).

## 2-1-3 الدفاع بكرة السلة :

### 2-1-3-1 مفهوم الدفاع بكرة السلة وأهميته:

تتكون لعبة كرة السلة من ناحيتين للعب هم اللعب الهجومي واللعب الدفاعي ، ولأيمكن الاستغناء عن احدهما في مخرجات اللعب ، غير الاغلب يذكر ان سر النجاح في المباراة هو اللعب الدفاعي لأنه يحرم المنافس من التسجيل وتكون فرصة متأتية للتسجيل.

ويرى جاك (1981) " إن الدفاع هو الخط الفاصل بين نجاح التصويب أو عدمه وهو الواجهة المهمة للمباراة لان بالدفاع الناجح والجيد يجعلك تستطيع إن تربح المباراة أو يعطيك فرصة مواصلة المباراة والفوز"(3).

بينما يرى صلاح مهدي صالح (1999) " الدفاع الناجح هو المفتاح الرئيسي الذي يفضي إلى مسلك الهجوم باتجاه الفريق المنافس ، وغايته الرئيسية هي الحصول على الكرة من الفريق المنافس ومنعه من التسجيل ثم القيام بهجوم مضاد لغرض إصابة سلة المنافس ، وفي الحد الأدنى إعاقه هجومه وذلك

(1) مفتي إبراهيم حماد مصدر سبق ذكره ، 1998 ، ص159.

(2) علي فهمي البيك وشعبان إبراهيم محمد. تخطيط التدريب في كرة السلة: الإسكندرية: منشأة المعارف، 1995 ، ص201.

(3) Jack Lehane. Basketball Fundamentals techniques for wining: Allynand Bacon, 1981,p37

بالتدخل لإحباط غاياته في تسيير الكرة ومحاولة التسجيل أو تأخير في بدء هجومه الفاعل الأمر الذي سيفقد الفريق المهاجم التركيز والدقة في عمله الهجومي لصالح الفريق المدافع<sup>(1)</sup>.

ويرى مهدي نجم عبد الله (1980) " إن الهجوم هو أكثر محفزا ولذا من الدفاع ولكن خسارة كثير من الفرق يقع على ضعفها في العمل الدفاعي"<sup>(2)</sup>.

ويضيف حسين شاكر (1992) عن أهمية الدفاع " لفن الدفاع أهمية تتساوى وأهمية الهجوم لأنه مهما يكن فريقك سريعا أو مهارة في إصابة السلة هذا لن يكون ذا جدوى إذا أخفقت في منع منافسك من إصابة السلة مرات تتساوى أو تزيد إصابتك له"<sup>(3)</sup>.

وللدفاع أهمية كبيرة تساعد في إحباط الهجوم أولا وتمنح فرص للهجوم المضاد وهنا تكون فائدة مزدوجة منها منع المنافس من التسجيل والأخرى منح فرص للتسجيل من قبل الفريق المدافع ، ولهذا يرى حسن سيد معوض (1980) " لابد إن يساند المناورات الهجومية مهارات دفاعية تقلل من تسجيلات الفريق المضاد ومن هذا يمكن إن يتضح لنا إن الدفاع الجيد يضيف نسبيا إلى رصيد الفريق إذا" هو نوع من الهجوم الناجح"<sup>(4)</sup>.

ويذكر حيدر عبد الرزاق كاظم (2002) " من واجب المدرب إن يرسخ أهمية العمل الدفاعي في أذهان اللاعبين وان يثمن الجهد الفردي الدفاعي للاعبين مثلما يثمن العمل الهجومي وان يكافئ مثلما

---

(1) صلاح مهدي صالح . بعض حالات الدفاع الفردي وكفاءتها بكرة السلة وعلاقتها بنتائج المباراة: رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999 ، ص6.

(2) مهدي نجم عبد الله . كرة السلة : دار المعرفة للطباعة والنشر ، بغداد ، ط1، 1980 ، ص8.

(3) حسين شاكر . كرة السلة، المهارات الأساسية وخطط اللعبة : مركز الكتب والنشر ، القاهرة ، 1992 ، ص56.

(4) حسن سيد معوض . فن كرة السلة ( الدفاع الفردي) : دار الحمامي للطباعة ، القاهرة ، 1980 ، ص13.

يكافئ العمل الهجومي لكي يحفز اللاعبين على بذل جهد كبير في التدريب وإتقان المهارات الدفاعية لان مستوى الأسلوب الدفاعي لأي فريق هو اختبار لقابلية المدرب في العمل<sup>(1)</sup>.

ويدعم ( Wayne ) عن دور الدفاع بكرة السلة بأنه " لا يوجد اي مظهر من مظاهر لعبة كرة السلة يعبر بصورة جلية عن قدرة المدرب مثلما يعبر عنها الاستعداد الدفاعي للفريق"<sup>(2)</sup>.

ويؤكد عبد الحكيم محمد الطائي وآخرون على أهمية الدفاع " إذا كان دفاع الفريق جيدا" يمكن إن يحصل على الكرة من المنافس أو يمنعه من تحقيق إصابة الهدف"<sup>(3)</sup>.

ويرى إياد عبد الكريم (1989) عن دور وأهمية الدفاع بكرة السلة بقوله " الفريق الذي لا يمتلك موهبة ومهارات دفاعية جيدة يعتبر من الفرق الضعيفة"<sup>(4)</sup>.

ويرى رعد جابر وعبد الكريم محمد الطائي (1987) عن أهمية الدفاع " إن الدفاع لكل لاعب مدافع يعتبر العامل الأساسي الأول لنجاح الدفاع الفرقي بجميع أنواعه"<sup>(5)</sup>.

ويذكر مهدي نجم عبد الله (1981) عن أهمية الدفاع " إن الدفاع الناجح يعتمد على المهارة الفردية لكل لاعب ولياقته البدنية وطريقة الدفاع الذي يتخذه من جهة وعلى قوة فريق المنافس من جهة أخرى ،

(1) حيدر عبد الرزاق كاظم . تقويم الأداء الخططي الفردي في الدفاع وعلاقته بالنقاط المسجلة بكرة السلة : أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 2002 ، ص30.

(2) Wayne Dobbs. Garland F .Pinholster. **Basketball stunting defenses, prentice- hall:** INC,USA .1990,P177

(3) عبد الحكيم محمد الطائي ، وآخرون . دليل التدريب في كرة السلة : مطابع التعليم العالي ، الموصل ، 1990 ، ص287.

(4) إياد عبد الكريم العزاوي ، وداد محمد رشاد المفتي : كرة السلة - المهارات - الخططية- التدريب : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989 ، ص7.

(5) رعد جابر باقر الرشيد ، عبد الحكيم محمد الطائي . الإعداد الفرقي بكرة السلة: مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1987 ، ص9.



وعليه الدفاع عملية صعبة جدا حيث يجب على المدافع إن يتخذ مركزا "دفاعيا" لائقا" يرد فيه على حركة المهاجم ، وان يكون لديه إضافة للاستعداد الجسماني والتفكير الصحيح والرد السريع على حركة المنافس"<sup>(1)</sup>.  
ويضيف محمد عبد الرحيم إسماعيل عن أهمية الدفاع " يتأسس الجز الأكبر من دفاع الفريق على العمل الفردي ، فالدفاع الفردي له دورا" أساسيا في تحديد شكل أداء الفريق الجماعي والفرقي ، كما أضاف تعتمد الخطط الدفاعية الفريقية في المقام الأول على المقدرة الدفاعية الفردية لكل لاعب ، فنجاح أو فشل الفريق إنما يعتمد في المقام الأول على القدرة الدفاعية الفردية والدفاع الفردي أساس لاغني عنه مطلق في إي نوع من أنواع الدفاعات فإجادة الدفاع الفردي ضرورة سواء في الدفاع رجل لرجل أو دفاع المنطقة أو الدفاع الضغط"<sup>(2)</sup>.

بينما يرى يوسف البازي ومهدي نجم (1989)" إن الدفاع يعتبر أهم قسم في الدفاع فالنجاح والفشل لأي نوع من أنواع الدفاع المختارة يعتمد على الدفاع الفردي لكل لاعب وفي النهاية فان مستوى إي لاعب ومهارته يؤثر على مستوى الدفاع الفرقي"<sup>(3)</sup>.

بينما يرى ( Milderred ) (1985) عن دور الدفاع وأهميته "لكي تمنع المنافس من التسجيل يجب إن تدافع ، وابتعد من ذلك فانه يتضمن جهدا واسعا" لإفشال لعب المنافس وجعل هجومه اقل فاعلية بإعاقة مناومات ، الطبطبة ، والتهديف ، والقدرة الجوهرية للدفاع هو الحصول على الكرة ولكي يتم ذلك بسرعة فانه يعتمد على قابلية اللاعبين في الدفاع الفردي"<sup>(4)</sup>

(1) مهدي نجم عبد التكريتي . الدفاع بكرة السلة : مطابع دار الزمان ، بغداد ، 1981 ، ص.5.

(2) حمد عبد الرحيم إسماعيل . الدفاع في كرة السلة : مطابع جامعة الاسكندرية، 1999، ص.23.

(3) مهدي نجم ويوسف البازي . المبادئ الأساسية في كرة السلة : مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1988 ، ص.9.

(4) Milderred J.Barnes. Basketball Guide: Published by American association for health, Washington,1985.p.37.

ويرى كل من محمد عبد العزيز سلامة ومحمد عبد الرحيم إسماعيل ( 1992 ) عن دور واهمية

الدفاع بكرة السلة<sup>(1)</sup>:

1- يعتبر أن الدفاع هو الأساس الذي يمكن أن يتعلم منه الفرد الهجوم ، إذ يقول البعض أن الدفاع الجيد هو نوع من الهجوم الناجح.

2- تكون وسائل الدفاع غالباً أكثر من طرق الهجوم في المواقف المختلفة وفي الأماكن المتغيرة ، فالهجوم يتوقف على العوامل التي تؤثر فيه أكثر من الدفاع منها مساحة الملعب ، الهدف ، الفريق المضاد ، الظروف المحيطة

3- كثيراً ما يبدأ التنافس وتكون أعصاب الفريق في حالة التوتر ، وخاصة في المباريات الحساسة ، ويتيح إتقان الدفاع فرصة الصمود ضد الفريق المضاد مع دراسته واستكشاف نقط ضعفه ومعرفة أفضل الطرق للهجوم عليه

4- الفريق الذي يجيد الدفاع يكتسب أعضائه الثقة بأنفسهم فيلعب الفريق وهو مطمئن وواثق في قدراته إن لم يتمكن من إصابة هدف بالفريق الآخر ، فعلى الأقل على الصمود لهجوم الفريق المضاد .

### 2-3-1-2 الاداء المهاري الدفاعي بكرة السلة .

الاداء المهاري الدفاعي الذي يتكون من الدفاع الفردي والجماعي والفرقي بمختلف المهارات والمناورات التي يقوم بها اللاعب لغرض منع المنافس من التسجيل.

ويرى حسن سيد معوض إن الدفاع بكرة السلة " هي تلك المهارات التي تمكن اللاعب من القيام

بواجباته الدفاعية في الظروف المختلفة مع قدرته على مساعدة زملائه إذا دعت الحاجة إلى ذلك "<sup>(2)</sup>.

(1) محمد عبد العزيز سلامة ومحمد عبد الرحيم إسماعيل. دراسة تحليلية لفعالية الدفاع الفردي ضد التصويب في كرة السلة: مجلة بحوث التربية الرياضية، القاهرة: جامعة الزقازيق ، 1992، ص.56  
(2) حسن سيد معوض . مصدر سبق ذكره : 1980، ص.20.

بينما يرى محمد عبد الرحيم إسماعيل نقلا عن محمد عبد الوهاب إن الدفاع " هو الإجابة الحركية

ضد جميع المناورات الهجومية سواء بالكرة أو بدونها"<sup>(1)</sup>

ويضيف كل من احمد أمين ومحمد عبد العزيز سلامة (1986) بان الدفاع هو " حراسة اللاعب

المهاجم والحد من خطورته سواء كان حائزا على الكرة أو بدونها"<sup>(2)</sup>.

ويرى محمد حسن أبو عبيه وآخران ( 1980 ) أن توكل لكل لاعب المسؤوليات الآتية أثناء اللعب

عندما يكون مدافع<sup>(3)</sup>:

- منع أو عرقلة المهاجم المراقب من استلام الكرات .

- منع و عرقلة التصويب على السلة .

- منع أو عرقلة الكرة من المنافس إذا كانت في حيازته .

- السيطرة على الكرات المرتدة من السلة .

- إعاقة المناولات بين المهاجمين أو قطعها .

- منع أو عرقلة المنافس من أداء الحجز .

ويرى كل من ( بن زخروفة عبد الحميد ، بلمصايح محمد)(2017) " كما هو معروف أن الدفاع

الفردى لكل اللاعب المدافع يعتبر العامل الأساسي الأول لنجاح الدفاع الفرقي بجميع أنواعه , كل لاعب

مدافع فى الفرق عليه مهمات وواجبات معينة يجب أدائها وإتقانها أثناء الدفاع لأجل إن يكون الدفاع فعالاً

ومؤثراً". ومن هذه المهمات و الواجبات هي : إعاقة الطبطبة ،إعاقة المناولات ،إعاقة استلام الكرة ،إعاقة

(1) محمد عبد الرحيم إسماعيل . الدفاع في كرة السلة : مطابع جامعة الاسكندرية، 1999، ص24.

(2) احمد أمين فوزي ، محمد عبد العزيز سلامة . كرة السلة للناشئين : الفنية للطباعة والنشر ، القاهرة ، 1986 ، ص45.

(3) محمد حسن أبو عبيه . كرة السلة الحديثة: دار المعارف، القاهرة ، 1980 ، ص57.

أو منع التهديد بأنواعه، إعاقة أو منع المنافس من أداء الحجز، و لكي يتمكن المدافع من النجاح في أدائها عليه أن يتقن المهارات الدفاعية في مهمته الدفاعية الفردية<sup>(1)</sup>.

يمكن تحقيق الدفاع الجيد بكرة السلة من خلال<sup>(2)</sup>:

- مراقبة الكرة و المنافس .
- تشكيل المثلث (الكرة - منافس - مدافع)
- المساعدة و التغطية
- حركة اللاعبين المدافعين في المواقع التي يبتعد بمناولة واحدة ومناولتين

### 2-1-3 حالات الاداء المهاري الدفاعي بكرة السلة :

يرى فائز بشير حمودات وآخرون (1985) " إن أحسن موقع دفاعي هو الذي يقع بين المهاجم والسلة ، إي على الخط الواصل بين سلة المدافع وخصمه المهاجم ، وهذا شأنه إن يمنع المهاجم من التقدم نحو السلة مباشرة، مما يجبره على إن يتجه نحو الجانب للتخلص من المدافع وهذا مما يتيح الفرصة للمدافع أو الفريق المدافع من التصرف الدفاعي الجيد إذ إن المدافع لا يعرف مباشرة ما ينوي المهاجم عمله"<sup>(3)</sup>.

كما يرى فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم (1987) في اختيار الموقع الدفاعي " إذا كان المنافس غير قائد للكرة على شرط إن يقع اللاعب المدافع وسط المثلث (منافس -كرة- هدف ) إما إذا

(1) بن زخروفة عبد الحميد ، بلمصباح محمد. تحليل بعض الخطط الدفاعية وكفاءتها في كرة السلة: رسالة ماجستير ، جامعة عبد الحميد بن باديس - مس تغانم، معهد التربية البدنية والرياضية، قسم التربية البدنية والرياضية، 2017، ص55.

(2) نيل ليساس ، ديك موتا : كرة السلة أساسيات التفوق : (ترجمة على جعفر سماكة) ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، دار الحكمة ، 1991.

(3) فائز بشير حمودات وآخرون . أسس ومبادئ كرة السلة : مديرية مطبعة الجامعة ، الموصل ، 1985 ، ص84.

كان المهاجم قائدا للكرة فعلى المدافع محاولة دفع اللاعب في الاتجاه غير المحبب للمهاجم والمكان الذي يمكن فيه عمل مساعدة في قطع الكرة بالنسبة للمدافع ويفضل إلى الجانب"<sup>(1)</sup>.

## 2-1-3-4 الدفاع ضد التصويب.

يرى فائز بشير حمودات وآخرون ( 1985) عن الدفاع ضد التصويب من حالات مختلف حسب وضعية المصوب " إن مهمة الدفاع ضد اللاعب المصوب من المهمات الصعبة ويعتمد نجاحها على عوامل كثيرة يجب إن يعرفها اللاعب المدافع نفسه ، ومن هذه العوامل هي طول اللاعب المدافع بالنسبة للمهاجم ، سرعة رد الفعل ، والقرب من اللاعب المصوب ، والقرب من السلة ، ثم نوعية التصويب والأسلوب المتبع ضده ، فعندما يكون المصوب في حالة التصويب من الثبات وجب على المدافع إن يكون مستعدا لقطع الكرة بعد خروجها من يد المصوب ، وذلك بالوثوب إلى الأعلى وبتوقيت مناسب مع خروج الكرة ومرورها من المكان الذي تمر منه الكرة ، إما في حالة التصويب من القفز فان أول عمل يجب الانتباه إليه هو الخداع الذي يمكن إن يقوم به المصوب لجعل المدافع يتحرك من مكانه بعدها يبدأ المصوب بدفع الكرة نحو الهدف فعلى المدافع إن يثب إلى الأعلى في نفس الوقت مع المصوب ثم يحاول ضرب الكرة بعد إن تخرج من يد المصوب أو إعاقتها بعد انطلاقها وذلك برفع كلتا يديه عاليا" قرب المصوب بينه وبين السلة، إما إذا كان المصوب في حالة تصويب من الحركة كالتصويب السلمي ، إي متجها" نحو السلة فعلى المدافع إن يتحرك مع المصوب ، ثم يسبقه قليلا" في اللحظة التي يبدأ بها المصوب دفع الكرة كي يتمكن من قطعها بعد انطلاقها باتجاه السلة متجنباً" ملامسة المصوب"<sup>(2)</sup>.

(1) فائز بشير حمودات ، مؤيد عبد الله جاسم . كرة السلة : مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، 1987 ، ص17.

(2) فائز بشير حمودات وآخرون . مصدر سبق ذكره : 1985 ، ص89.

## 2-1-3-5 حركة اللاعب المدافع

يرى مهدي نجم عبد الله ( 1980 ) " إن كل فريق يملك لاعبا جيدا" هو الذي يقود الهجوم السريع ويوجهه، إن هذا اللاعب السريع على العموم يأخذ أماكن جيدة لاستلام الكرة وأنه يناول بصورة جيدة فعلى الفريق المدافع إن يعرف هذا اللاعب والعمل على مراقبته بشكل جيد ويجب إن يربكه قبل مناولة الكرة ، إما إذا استعمل الفريق الهجوم السريع بمناولة طويلة واحدة فبالإمكان تنظيم الدفاع ضد هذا الهجوم السريع وذلك بوضع احد اللاعبين عند خط الوسط كاحتياط لقطع الكرات الموصلة إليه"<sup>(1)</sup>.

ويرى مصطفى محمد زيدان ( 1988 ) " يتم توزيع أفراد الفريق المدافع على المهاجم بحيث يخصص كل مهاجم مدافع بذاته ، مع مراعاة عند توزيع المدافعين على المهاجمين إن تقابل المميزات الهجومية لأفراد الهجوم المميزات الدفاعية للفريق المدافع"<sup>(2)</sup>.

## 2-1-3-6 المساعدة والتغطية

في بعض الأحيان تستخدم المساعدة والتغطية الدفاعية ضد الهجوم السريع الخاطف يتطلب من كل لاعب تغطية المنطقة القريب منه وفيها مهاجم والعمل على منعه من استلام الكرة أو عدم التحرك السريع .

ويرى مصطفى محمد زيدان ( 1988 ) " إن التغطية الدفاعية تعتمد على غلق المنطقة المحرمة أمام الفريق المنافس بحيث يتوزع اللاعبون في المنطقة المحرمة في عدد من تشكيلات الدفاعية التي تتيح لهم تركيز الدفاع بما يتناسب مع نواحي قوة الفريق المهاجم وإن أكثر ما يجب يركز عليه المدافعون هو المنطقة القريبة من الهدف ، بينما تزداد المسافة تدريجيا كلما بعد المهاجمون عن المنطقة"<sup>(3)</sup>

(1) مهدي نجم عبد الله . مصدر سبق ذكره : 1980، ص24.

(2) مصطفى محمد زيدان . كرة السلة للمدرسين والمدربين : دار الكتب للطبع والنشر والتوزيع ، الكويت: 1988 ، ص209.

(3) مصطفى محمد زيدان . مصدر سبق ذكره : 1988، ص214.

ويذكر حيدر عبد الرزاق كاظم (2002) " في حالة ارتكاب إي لاعب مدافع سواء في حالة الدفاع عن المنطقة أو الدفاع رجل لرجل أو الدفاع المختلط خطأ في التغطية الدفاعية ومن موقع اجتياز اللاعب المنافس من هذه المنطقة يعتبر خطأ "فرديا" على اللاعب وهو ضمن خطأ التغطية الدفاعية الذي يوثر على نتائج الفريق المدافع ، لذا يجب إن تكون التغطية الدفاعية ايجابية والعمل الفردي ضمن الخطة الموضوعة بالشكل الصحيح الذي سيسفر عنها قط الكرة من المنافس أو إرباكه في تشتيت الكرة وفقدانها"<sup>(1)</sup>.

### 2-1-3-7 عودة المدافع :

يذكر كل من إياد عبد الكريم ، و داد محمد رشاد (1989) " في هذا النوع من الدفاع يتراجع الفريق المدافع إلى خط الوسط حالما يفقد السيطرة على الكرة أو في حالة إدخال الكرة من وراء خط النهاية من قبل الفريق المضاد بعد تسجيله هدفا" ، وعند وصول الفريق المدافع إلى ساحته الخلفية ينتظر كل لاعب مدافع اللاعب المهاجم المسؤول عن ملازمته ويجب ان يكون تراجع الفريق بصورة سريعة ومنظمة حتى يستطيع الفريق إن يخمد كل الهجمات السريعة من قبل الفريق المضاد"<sup>(2)</sup>.

ومن متطلبات هذه الحالة في الدفاع بعودة لاعب بسرعة إلى الدفاع يرى محمد عبد الرحيم إسماعيل (1999) " إن سرعة الجري المطلقة تجعل اللاعب المدافع قادرا على الحركة من احد الأماكن بالملعب إلى الأماكن الأخرى أكثر سرعته من اللاعبين الآخرين وتجعله قادرا على استعادة الأخطاء الدفاعية واتخاذ مكان دفاعي جيد"<sup>(3)</sup>.

### 2-1-3-8 المتابعة الدفاعية

يرى نيل ليسانس ، ديك موتا (1991) " إن المتابعة وهي عودة امتلاك عنصر الهجوم والدفاع عندما تخطئ في التهديد ، هي بالتالي أمر جوهري في تسجيل النقاط ، ومهارة أساسية فعالة في كل

(1) حيدر عبد الرزاق كاظم . مصدر سبق ذكره : 2002 ، ص43.

(2) إياد عبد الكريم العزاوي ، و داد محمد رشاد المفتي . مصدر سبق ذكره : 1989 ، ص16.

(3) محمد عبد الرحيم إسماعيل . مصدر سبق ذكره : 1999 ، ص17

مستويات اللعب وعليك إن تحصل على الكرة قبل إن يكون بمقدورك التصرف بها وربما تكون هذه الفكرة بسيطة ولكن يتطلب السيطرة على فنون المتابعة العمل الجاد، وإن المدافع لابد إن يستحوذ على كرة مرتدة وعلى أية حال إذا كانت تلعب دفاعاً صحيحاً فانك بين لاعبك والسلة عندما تضرب الكرة إلى الهدف ومع ذلك فإن الحجز هو واحد من أصعب الأساسيات التي يجب إن تتعلمها ، وغالباً ما يهمل اللاعبون الطوال الماهرون الذين بإمكانهم الحصول على الكرة بكل سهولة من خلال القفز أعلى من الآخرين تعلم طريقة الحجز ويفسرون ذلك عندما يفوزون في مستويات اللعب ليتنافسوا مع الآخرين الذين يساوهم في الطول والمهارة"<sup>(1)</sup>.

ومن توصيات كريمان عبد المنعم (1988) على المتابعة الدفاعية " لا تستدر نحو الهدف مباشرة عقب إن يصوب المنافس ، بل انتظر قليلاً حتى ترى هل يتابع اللاعب الكرة التي صوبها ؟ فإذا كان يعمل ذلك فعليك إن تظل إمامه بينه وبين الهدف حتى تبعده ، وعندما تقترب من مكان اخذ الكرة المرتدة لف حول نفسك إمام المهاجم حتى تحمي ذلك القريب جداً من السلة والذب منه تتابع الكرات المصوبة بنجاح"<sup>(2)</sup>.

وقد وضع حيدر عبد الرزاق كاظم (2002) قواعد للمتابعة الدفاعية وهي<sup>(3)</sup>:

- 1- يجب على اللاعب المدافع تحديد مكان ولحظة تصويب اللاعب المنافس.
- 2- تحديد وقت طيران الكرة لكي يستطيع معرفة كم من الوقت يحتاج لحجز اللاعب المهاجم بعد ذلك وبسرعة التحرك نحو الكرة .
- 3- اخذ الموقع والمكان الصحيحين للصراع، بعد ذلك تنفيذ حركة الدوران للخلف واخذ المكان والوضع الملائمين محاولاً " جعل المنافس خلف الظهر .

(1) نيل ليساس ، ديك موتا . كرة السلة - أساسيات التفوق : ترجمة علي جعفر سماكة ، مطابع دار الحكمة ، بغداد ، 1991، ص54.

(2) كريمان عبد المنعم . كرة السلة - نكاه - مهارة - تدريب : مطابع شركة الإعلانات الشرقية ، جامعة حلوان ، 1988، ص77.

(3) حيدر عبد الرزاق كاظم . مصدر سيق نكره : 2002، ص48



4- عدم منح المنافس الحرية للحركة إلا بعد التأكد من انتهاء الصراع على الكرة باستحواذ احد الزملاء المدافعين على الكرة أو بعد التأكد من إن اللاعب المهاجم القريب ابتعد عن الكرة.

## 2-2- الدراسات السابقة:

### 2-2-1 دراسة ( ليث محمد عبد الرزاق ، عمر محمد مجيد)<sup>(1)</sup>

عنوان الدراسة : (( تمرينات مهارية مشابهة لظروف السباق وتأثيرها في أداء بعض المهارات المركبة بكرة السلة بأعمار (18 سنة) فما دون)).

تكمن أهمية البحث في استخدام تمرينات مشابهة لظروف السباق لتطوير أداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة ، وكانت مشكلة البحث بان الأعداد المهاري لم يأخذ دوره وحجمه الحقيقيين في عملية التدريب بحسب ظروف المنافسة الخاصة بلعبة كرة السلة .

#### وكانت أهداف البحث :

- التعرف على تأثير التمرينات مهارية في أداء بعض المهارات الهجومية لدى افراد عينة البحث. وتكونت عينة البحث من لاعبي نادي الصليخ الرياضي للشباب والتي بلغ عددها (8) تمثلت مجموعة تجريبية واحدة.

وتم التوصل لأهم الاستنتاجات : إن التدريب المهاري بطريقة التدريب الفتري منخفض الشدة كان ذا فاعلية في تطوير الأداء المهاري.

وتم التوصية ب: ضرورة تخصيص وقت من أيام التدريب لتطوير المهارات الأساسية والمركبة فضلا عن ضرورة الاهتمام الجدي من لدى المدربين بتدريب المهارات على مدار السنة

(1) ليث محمد عبد الرزاق ، عمر محمد مجيد . تمرينات مهارية مشابهة لظروف السباق وتأثيرها في أداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة بأعمار (18)سنة فما دون\_ : مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، المجلد 23، العدد 2، 2011، ص233.

## 2-2-2 دراسة ( حيدر عبد الرزاق كاظم) (1)

عنوان الدراسة : (( تقويم الاداء الخططي الفردي في الدفاع وعلاقته بالنقاط المسجلة بكرة السلة)).

وكانت أهداف البحث :

1- التعرف على الاخطاء في الاداء الخططي الفردي في الدفاع للمرحلتين الاولى والثانية للاعبي فرق عينة البحث.

2- التعرف على العلاقة بين اخطاء الاداء الخططي الفردي مع النقاط المسجلة نتيجة تلك الاخطاء خلال المرحلتين الاولى والثانية.

3- التعرف على تأثير التمارين المقترحة في معالجة الاخطاء للأداء الخططي الفردي في الدفاع للاعبي فرق عينة البحث.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت عينة البحث لاعبي فرق الدوري الممتاز ( الكرخ ، الدفاع الجوي ، الشرطة ، الجيش ، النفط)

وتم التوصل لأهم الاستنتاجات :

1- ظهور اخطاء في الاداء الخططي الفردي في الدفاع للاعبي فرق عينة البحث خلال المرحلتين الاولى والثانية.

2- اثرت التمارين المقترحة في معالجة وتقليل الاخطاء خلال المرحلة الثانية عن المرحلة الاولى ، وظهرت فروق معنوية ما بين المرحلتين ولصالح المرحلة الثانية.

وتم التوصية ب: اعتماد التمارين المقترحة في تدريب لاعبي الدرجة الاولى الممتازة لغرض تقليل ومعالجة الاخطاء الفردية في الدفاع.

(1) حيدر عبد الرزاق كاظم. تقويم الاداء الخططي الفردي في الدفاع وعلاقته بالنقاط المسجلة بكرة السلة: اطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية، 2002.

**3-2 مناقشة الدراسات السابقة :**

من خلال ملاحظة الدراسات السابقة تبين لنا مايلي:

1- في الدراسة الاولى: تشابه مع دراستنا من حيث المنهج التجريبي وفئة العينة فئة 18 سنة والاهم

التمرينات المستخدمة في اجواء المنافسة وتشبه ظروف المباراة، بالاضافة الى المتغير التابع الذي

يخص الجانب المهاري. واختلف عن دراستنا في الجانب البدني وخصوصا القدرات البدنية والمهارية

2- اما الدراسة الثانية : تشابه مع دراستنا في الاهتمام بالجانب الدفاعي والتمرينات التنافسية

والمنهج ، غير هذه الدراسة اهتمت بالجانب البدني والمهاري الهجومي والدفاعي.

## الفصل الثالث

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

3-2 مجتمع البحث وعينته

3-3 وسائل جمع المعلومات

3-3-1 وسائل جمع البيانات

3-3-2 الأجهزة والأدوات البحثية المستخدمة

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 تحديد متغيرات البحث البدنية والمهارية الدفاعية

3-4-2 تحديد متغير المهارية الدفاعية

3-4-3 الاختبارات المستخدمة

3-4-4 التجارب الاستطلاعية

3-4-5 الأسس العلمية للاختبارات

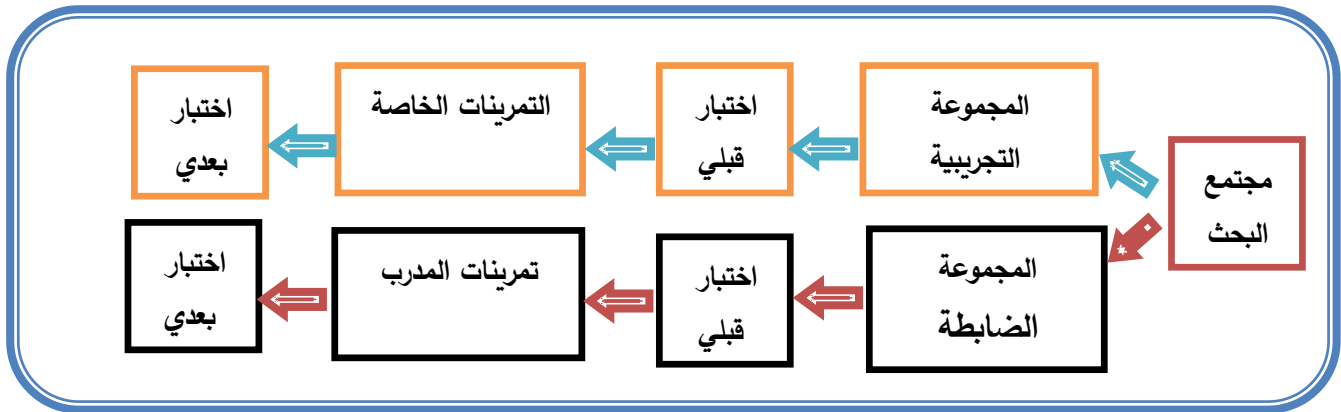
3-5 التجربة الميدانية

3-6 الوسائل الإحصائية

## 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

## 3-1 منهج البحث:

إن طبيعة مشكلة البحث المراد حلها ومعالجتها هي التي تحدد منهج البحث لتحقيق أهدافه وان " التجريب يبحث عن السبب وعن كيفية حدوثه ويتناول الباحث متغيرات الظاهرة بالدراسة ويحدث في بعضها تغيرا مقصودا" ويضبط ويتحكم في بعض المتغيرات الأخرى ذات العلاقة ليتوصل تأثير ذلك على متغير تابع أو أكثر بمعنى آخر التوصل إلى العلاقات السببية بين كل من المتغير المستقل والتابع" (1). وقد اختار الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلية والبعدي . كما في الشكل (1).



شكل (1)

يوضح التصميم التجريبي المستخدم

(1) حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي . أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة : شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة ، العراق، البصرة ، ط1، 2015، ص 82.

### 3-2 مجتمع البحث وعينته:

"الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي سيختارها"<sup>(1)</sup> والعينة لابد من أن تمثل المجتمع تمثيلا كاملا لغرض تعميم النتائج عليها .

ولهذا حدد مجتمع البحث بلاعبي نادي العمارة الرياضي بكرة السلة للناشئين بعمر (12-14) للموسم الرياضي (2021-2022) والبالغ عددهم (16) لاعبا" ، وتم اختيار عينة البحث البالغة (12) لاعبا" وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية ، كل مجموعة بلغ عددها (6) لاعبين وهم يشكلون نسبة (75%) وتم استبعاد (4) لاعبين للعينة التجريبية الاستطلاعية.

بعد ذلك قام الباحث بتجانس العينة داخل كل مجموعة باستخدام معامل الاختلاف والتي تبين إن جميع متغيرات البحث اقل من ( 25 % )<sup>(2)</sup> ، بينما تم تكافؤ المجموعتين باستخدام اختبار (T) للعينات غير مترابطة وكما بينها جدول (1).

---

(1) جابر عبد الحميد ،واحمد خيرى .مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس : دار النهضة العربية للطبع والتوزيع ،القاهرة ،1986،ص 238.

(2) Joseph G. Monke & Byron L.Newton: Statistics for Business, Science Research Associates, INC, 1999,P.351

جدول (1)

يبين تجانس العينيتين 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	0.586	1.737	2.89	166.34	1.528	2.526	165.23	سم	الطول	المرفولوجية
غير معنوي	0.096	3.046	1.698	55.74	3.408	1.896	55.63	كغم	الوزن	
غير معنوي	0.318	9.407	0.321	3.412	6.972	0.231	3.356	سنة	العمر التدريبي	
غير معنوي	0.141	2.638	2.65	100.45	2.229	2.235	100.23	سم	القوة الانفجارية للذراعين	القدرات البدنية
غير معنوي	0.658	2.192	3.456	157.65	2.089	3.265	156.25	سم	القوة الانفجارية للرجلين	
غير معنوي	0.546	6.08	0.654	10.756	4.279	0.452	10.562	عدد	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	
غير معنوي	0.32	9.529	0.456	4.785	6.639	0.325	4.895	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	
غير معنوي	0.466	3.562	0.562	15.774	2.931	0.458	15.623	عدد	تحمل القوة للذراعين	
غير معنوي	0.416	2.517	0.567	22.523	3.036	0.689	22.689	عدد	تحمل القوة للرجلين	
غير معنوي	0.46	4.27	0.456	10.678	3.143	0.332	10.562	ثانية	الرشاقة	
غير معنوي	0.053	4.054	2.451	60.447	3.686	2.231	60.526	ثانية	التحرك لاختيار الموقع الدفاعي	
غير معنوي	0.284	3.288	0.647	19.674	2.911	0.576	19.784	ثانية	المساعدة والتغطية الدفاعية	
غير معنوي	0.271	7.29	0.653	8.874	4.03	0.354	8.784	عدد	عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع	
غير معنوي	0.603	4.402	0.567	12.879	3.397	0.431	12.687	عدد	الدفاع ضد التصويب	
غير معنوي	0.474	3.683	0.658	17.865	4.442	0.784	17.648	ثانية	تحرك المدافع ضد المهاجم	

\*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:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الاختبارات والقياسات المستخدمة بالبحث.
- الملاحظة العلمية.
- مقابلة شخصية
- استبانة تقييم الاختبارات
- استبانة التمرينات والتدريب المستخدم

2-3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ساعة توقيت الكترونية عدد (6).
- ساعة معصمية لقياس النبض عدد (3).
- شريط قياس بطول (6 متر)
- كرات سلة عدد (6)
- ملعب قانوني بكرة السلة.
- شواخص عدد (6)
- جدار متحرك عدد (1)
- قلم خط ألوان عدد 3.
- حاسوب (B4) نوع DELL.
- ائقال مختلفة الاوزان
- 11-كرات طبية
- جدار متحرك

4-3 إجراءات البحث الميدانية:



3-4-1 تحديد متغيرات البحث البدنية والمهارية الدفاعية:

استناداً إلى المراجع والمصادر والدراسات السابقة وكذلك وفق استمارة الاستبيان لتحديد المتغيرات البدنية والمهارية الدفاعية والمعروض على الخبراء والمختصين<sup>(٥)</sup> ، وبعد جمع النتائج اختيرت الاختبارات التي تبلغ نسبتها المئوية (75% فأكثر)<sup>(2)</sup> وهذا ما اكده بنامين وآخرون (1983) وكما في جدول (2).

جدول ( 2 )

يبين المتغيرات والاختبارات البدنية المختارة

القدرات البدنية	أجزاء الجسم	ت	الاختبارات المرشحة	نسبة الاختيار	نسبة الرفض
القوة الانفجارية	للذراعين	1	من الوقوف دفع كرة طبية وزن (900)غم بذراع واحده من مستوى الكتف المعدل	%10	%90
		2	اختبار رمي الكرة الطبية زنة(3 كغم) باليد الواحدة	%20	%80
		3	اختبار رمي الكرة الطبية زنة(3 كغم) فوق الرأس من وضع الجلوس على كرسي	%90	%10
	للرجلين	1	القفز العمودي من الثبات بدون استخدام الذراعين	%20	%80
		2	القفز العريض من الثبات	%10	%90
		3	اختبار الوثب العمودي لسارجنت	%95	%5
القوة المميزة بالسرعة	للذراعين	1	من وضع ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل (10) ثواني	%100	%0
		2	ثني ومد الذراعين من وضع التعلق ع العقلة (10) ثواني	%30	%70
		3	ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد على المتوازي (10) ثواني	%20	%80
	1	من الوقوف ثني ومد الركبتين (20) ثانيه	%15	%85	

(٥) ملحق (2)

(2) بنيامين وآخرون . تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني: ترجمة ( محمد أمين المفتي وآخرون ) ، دار ماكروهيل ، القاهرة ، 1983 ، ص 126 .

## الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته الميدانية ..... 58

%10	%90	الوثب الطويل إلى الأمام لمدة (10) ثانية	2		
%90	%10	الحجل على ساق واحده لمسافة (30)م	3		
%90	%10	ثني الذراعين من الوقوف على حائط والشد حتى استنفاد الجهد	1	للذراعين	تحمل القوة
%90	%10	مد وثني الذراعين من الانبطاح المائل حتى استنفاد الجهد	2		
%0	%100	ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي حتى استنفاد الجهد.	3		
%80	%20	ثني ومد الرجلين (نصف دبني)(من وضع الوقوف) خلال (60) ثانية.	1	للرجلين	سرعة الاستجابة
%0	%100	القفز العمودي مع ثني الركبتين لمستوى الحوض	2		
%100	%0	حجلات على القدم في خط مستقيم لأبعد مسافة حتى استنفاد الجهد وقياس المسافة.	3		
%80	%20	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية	1	للرجلين	سرعة الاستجابة
%70	%30	قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقه وفقا لاختيار المثير	2		
%80	%20	سرعة حركة الذراع في الاتجاه الأفقي	1	للذراعين	سرعة حركية
%90	%10	سرعة حركة الذراعين بالاتجاه المعاكس	2		
%90	%10	سرعة حركة الرجل في الاتجاه الافقي	1	للرجلين	سرعة حركية
%80	%20	ركل مربع خشبي على الحائط بارتفاع 30 سم خلال 20 ثانية	2		
%0	%100	الجري بين الشواخص وحساب الزمن	1		الرشاقة

### 3-4-2 تحديد المهارات الدفاعية:

بعد اطلاع الباحث على المراجع والمصادر والدراسات السابقة ، استخدم اختبارات المهارات الدفاعية المعدة في دراسة اطروحة الدكتوراه للباحث ( فاروق عبد الزهرة خلف)<sup>(1)</sup> . وتم عرضها على الخبراء والمختصين باستمارة استبيان <sup>(\*)</sup> ، وبعد جمع النتائج اختيرت الاختبارات التي تبلغ نسبتها المئوية (75% فأكثر). وكما في جدول (3) .

#### جدول (3)

يبين المتغيرات والاختبارات المهارية الدفاعية المختارة

ت	اسم الاختبار	نسبة الاختيار	نسبة الاختيار
1	التحرك لاختيار الموقع الدفاعي	%90	%10
2	التبديل إي التغير بعد الحجز	%30	%70
3	المساعدة والتغطية الدفاعية	%80	%20
4	عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع	%100	%0
5	الحجز الدفاعي عند الكرة المرتدة (المتابعة الدفاعية)	%30	%70
6	الدفاع ضد التصويب	%90	%10
7	تحرك المدافع ضد المهاجم	%80	%20

(1) فاروق عبد الزهرة خلف . تأثير تمارين دفاعية فردية في تطوير بعض حالات الدفاع بكرة السلة للشباب : أطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2021،ص57.  
 (\*) ملحق (5) .

3-4-3 الاختبارات المستخدمة:

1-3-4-3 الاختبارات البدنية:

1-1-3-4-3 اختبار القوة الانفجارية للذراعين (1)

اسم الاختبار : اختبار رمي الكرة الطبية زنه(3) كغم باليدين من فوق الرأس من وضع الجلوس على كرسي.

- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لمنطقتي الذراعين والكتفين.
- الأدوات: كرة طبية زنه(3)كغم وشريط قياس وكرسي مع حزام تثبيت الجذع ومحكم.
- مواصفات الأداء: يجلس المختبر على الكرسي والكرة الطبية محمولة باليدين فوق الرأس والجذع ملاصق لحافه الكرسي، يوضع الحزام حول جذع المختبر ويمسك من الخلف عن طريق محكم وذلك لغرض منع المختبر من الحركة للأمام في أثناء رمي الكرة باليدين لتتم عملية رمي الكرة باليدين فقط دون استخدام الجذع. لكل مختبر ثلاث محاولات يسجل له أفضلها كما في الشكل ( 2).
- طريقه التسجيل: تحسب المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وأقرب نقطة تضعها الكرة على الأرض.



شكل (2)

يوضح اختبار القوة الانفجارية للذراعين

### 3-4-3-1-2 اختبار القوة الانفجارية للرجلين(1):

اسم الاختبار : اختبار القفز العمودي من الثبات.

الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للرجلين.

الأدوات : سبورة تثبت على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة على الأرض ١٥٠ سم ، على

إن تتدرج بعد ذلك من ١٥١ - ٤٠٠ سم ، قطع من الطباشير.

مواصفات الأداء : يمسك المختبر قطعة من الطباشير ثم يقف بحيث تكون ذراعه الماسكة بالطباشير

بجانِب السبورة ، ثم يقوم المختبر برفع ذراعه على كامل امتدادها لعمل علاقة بالطباشير ويسجل الرقم

الذي وضعت العلامة إمامه كما في الشكل (3).

طريقة التسجيل : تسجل المسافة الكلية من الأرض الى العلامة بال سم



شكل (3)

يوضح القوة الانفجارية للرجلين

3-4-3-1-3 اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين. (1).

اسم الاختبار : اختبار ثني الذراعين ومدهما من وضع الاستناد الأمامي (10ثا)

الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

وحدة القياس : عدد المرات خلال (10) ثانية

وصف الأداء : من وضع الاستناد الأمامي مع ملاحظة اخذ وضع الجسم الوضع الصحيح ، ثني الذراعين

ثم مدهما كاملا كما في الشكل (4).

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت.

التسجيل: يتم التسجيل لعدد مرات ثني الذراعين ومدهما بشكل صحيح خلال (10) ثوان.



شكل (4)

يوضح القوة المميزة بالسرعة للذراعين

## 3-4-3-4-1 اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (1):

اسم الاختبار:- اختبار الوثب الطويل إلى الأمام لمدة (10) ثانية.

الغرض من الاختبار:- قياس صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

الأدوات :- شريط قياس - ساعة إيقاف - ارض ملعب - صافرة

طريقة الأداء:- يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الصافرة يقوم بعمل وثبات للأمام ثم تقاس

المسافة التي قطعها خلال (10) ثوان كما في الشكل (5) .

الشروط :- عدم ملامسة أي جزء من الجسم للأرض ماعدا القدمين .

-بذل أقصى جهد من قبل المختبر لتسجيل اكبر مسافة ممكنة

إدارة الاختبار: مؤقت يقوم بإعطاء إشارة البدء وحساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار .

التسجيل: يسجل للمختبر اكبر مسافة قطعها من خلال وقت الاختبار (10) ثوان وتعطى له ثلاث محاولات

ومدة الراحة بين المحاولة والأخرى من (5-7) دقائق لاستعادة الشفاء وتسجيل أفضل محاولة.



شكل (5)

يوضح القوة المميزة بالسرعة للرجلين

## 3-4-3-1-5 اختبار تحمل القوة للذراعين(1).

الغرض من الاختبار: قياس تحمل قوة عضلات الذراعين والمنكبين.

الأداء : من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين إلى أن يلامس الأرض بالصدر ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل ، يكرر الأداء اكبر عدد ممكن من المرات كما في الشكل (4) السابق.

ملاحظات:

- غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار.

- يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء.

- ضرورة ملاسة الصدر للأرض عند الأداء.

التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.

## 3-4-3-1-6 اختبار تحمل القوة للرجلين(2).

الغرض من الاختبار : قياس تحمل قوة عضلات الرجلين.

الأدوات : قائمان يوصل بينهما حبل مطاط( مواز للأرض) ارتفاعه (50)خمسون سم توضع هذه الأداة خلف المختبر أثناء الأداء.

مواصفات الأداء : من وضع الوقوف والكفان متشابكتان خلف الرقبة والركبتان متباعدتان نصفاً، يقوم المختبر بالوثب عالياً على أن يوازي الحبل الأفقي بالقدمين ، ثم النزول في المكان وثني الركبتين نصفاً إلى أن يوازي الحبل الأفقي بالمقعدة ، يكرر هذا العمل اكبر عدد ممكن من المرات كما في الشكل (6).

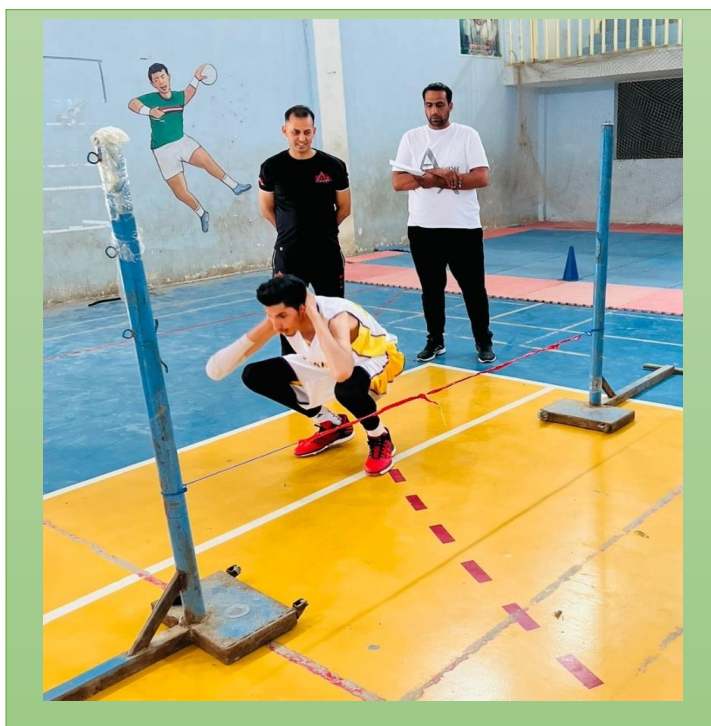
(1) محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية : دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط4 ، ج1 ، 2001 ، ص236.

(2) محمد صبحي حسانين . نفس المصدر : 2001، ص237.



ملاحظات :

- يجب أن يصل مستوى الوثب إلى أن توازي القدمان الحبل الأفقي.
  - يجب أن يصل مستوى ثني الركبتين إلى أن توازي المقعدة الحبل الأفقي.
  - يجب فرد الجسم تماما عند الوثب عاليا.
  - الوثب يكون في الاتجاه العمودي.
  - أي أداء يخالف السابقة تلغى المحاولة.
- التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.



شكل (6)

يوضح تحمل القوة للرجلين

## 3-4-3-1-7 اختبار الرشاقة الجري المتعرج بين القوائم (اختبار الرشاقة) (1)

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة

الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت - قوائم بارتفاع 120سم .

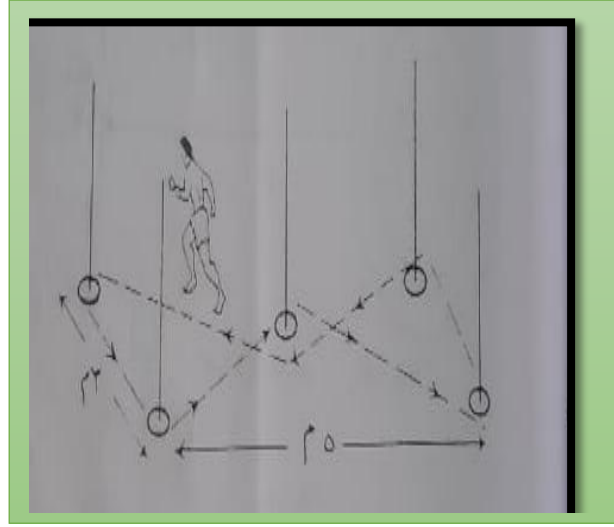
وصف الأداء : يستخدم الجري حول القوائم في شكل تقاطع بين القوائم بحيث المسافة بين كل قائم ولقائم

في الوسط 5م وترسم خط البداية والنهاية على جانبي قائمة المركز وعند سماع إشارة البدا يقوم اللاعب

بالجري من قائم رقم (1) ليدور حوله بحيث يكون القائم على يمينه ويعود إلى القائم المركز فيدور حوله

ويتجه إلى رقم (2) كما في الشكل (7) .

التسجيل : يتم تسجيل اقرب زمن إلى 0.01 ثانية



شكل رقم (7)

اختبار الرشاقة ( الجري المتعرج)

(1) عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل النمكي . تخطيط برامج تدريب وترقية البراعم والناشئين في كرة القدم : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 ، ص128.

3-4-3 اختبارات المهارات الدفاعية<sup>(1)</sup>

3-4-3-1 اختبار التحرك لاختيار الموقع الدفاعي.

\* هدف الاختبار :قياس 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.

(1) فاروق عبد الزهرة خلف . تأثير تمرينات دفاعية فردية في تطوير بعض حالات الدفاع بكرة السلة للشباب : أطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2021،ص57.

- الكرات: توضع الكرات وعددها ( 5 ) إمام المخاريط بمسافة (1متر) عن المخروط باتجاه معاكس لحركة اللاعب.

-كادر مساعد عدد 5 لإرجاع الكرات إلى موقعها

- 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 للدورتين كما في شكل (8).

\* الكوادر المساعدة:

- مسجل .

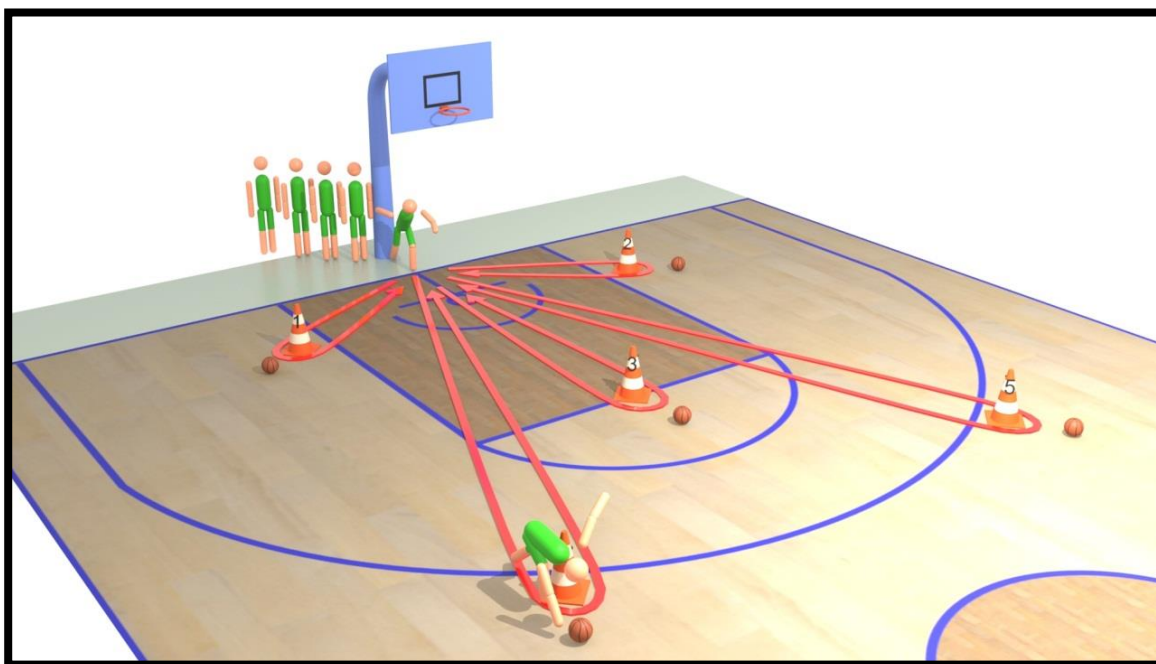
- مؤقت.

-كادر مساعد

\* التسجيل:

حساب الزمن لدورتين 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)



شكل (8)

يوضح اختبار (التحرك لاختيار الموقع الدفاعي)

3-4-3-2 اختبار المساعدة والتغطية الدفاعية.

\* هدف الاختبار: قياس الرشاقة والتحرك للمساعدة والتغطية الدفاعية .

\* الأدوات المستخدمة:

- ملعب كرة سلة قانوني.

- ساعة توقيت.

- شريط قياس.

- مخروطي عدد (5)

- قلم خط أو طباشير.

\* القياسات المطلوبة :

- مخاريط : توضع (5) خمس مخاريط على حدود المنطقة المحرمة وكمايلي:

\* الأول على بعد (2متر) من خط النهاية بامتداد الخط الأيمن للمنطقة المحرمة.

\* الثاني على بعد (2متر) من خط النهاية بامتداد الخط الأيسر للمنطقة المحرمة.

\* الثالث على بعد (4متر) من خط النهاية بامتداد الخط الأيمن للمنطقة المحرمة.

\* الرابع على بعد (4متر) من خط النهاية بامتداد الخط الأيسر للمنطقة المحرمة.

\* الخامس منتصف خط الرمية الحرة.

- موقع انطلاق اللاعبين: خلف خط المنتصف ( داخل الدائرة المركزية).

\* طريقة أداء الاختبار:

يقف اللاعب ( المختبر ) بموقعه خلف خط المنتصف ( وسط الدائرة المركزية ) وعند الإشارة ينطلق

بشكل مستقيم إلى المخروط (1) ويستدار حوله بحركة مدافع على إن تكون اليدين مرفوعة والاستدارة

جانبية ثم ينطلق إلى المخروط (2) وأيضا يستدار خلفه ونفس الحركة السابقة وهكذا مخروط (3) ومخروط

(4) ومخروط (5) والعودة بسرعة إلى خط النهاية كما في شكل (9).

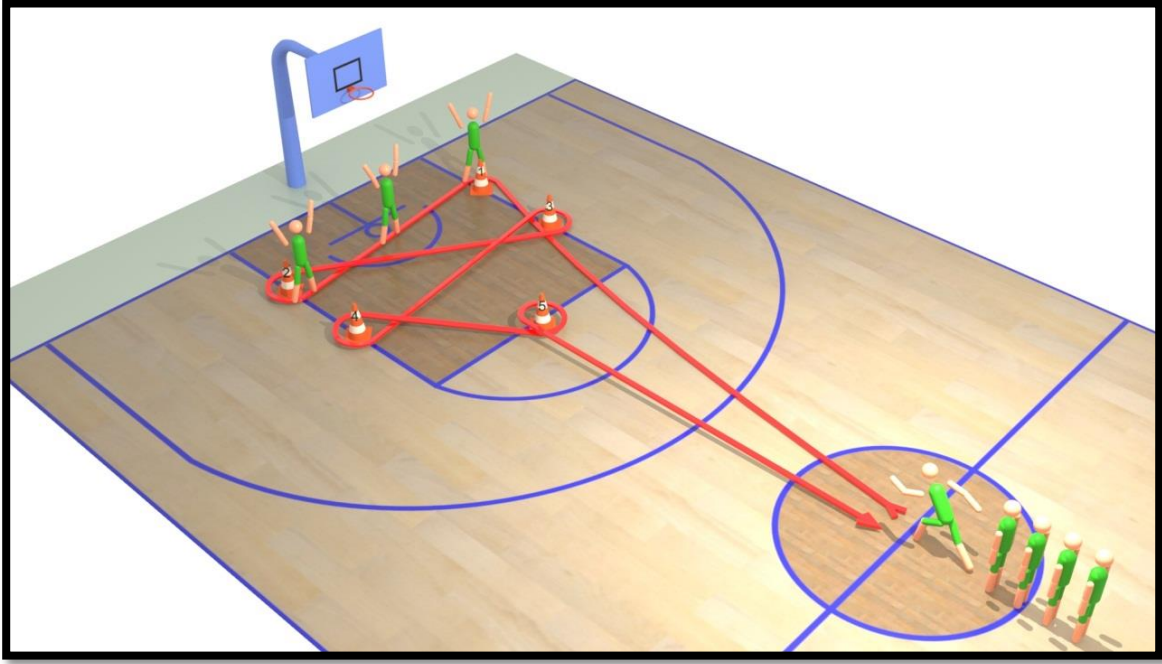
\* الكوادر المساعدة:

- مسجل .

- مؤقت.

\* التسجيل:

حساب الزمن من لحظة الانطلاق إلى لحظة الخروج من خط المنتصف .



شكل (9)

يوضح اختبار (المساعدة والتغطية الدفاعية)

3-4-3-2-3 اختبار عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع.

\* 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 وكمايلي:

\* 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 كرت 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 شكل (10).

\* الكوادر المساعدة:

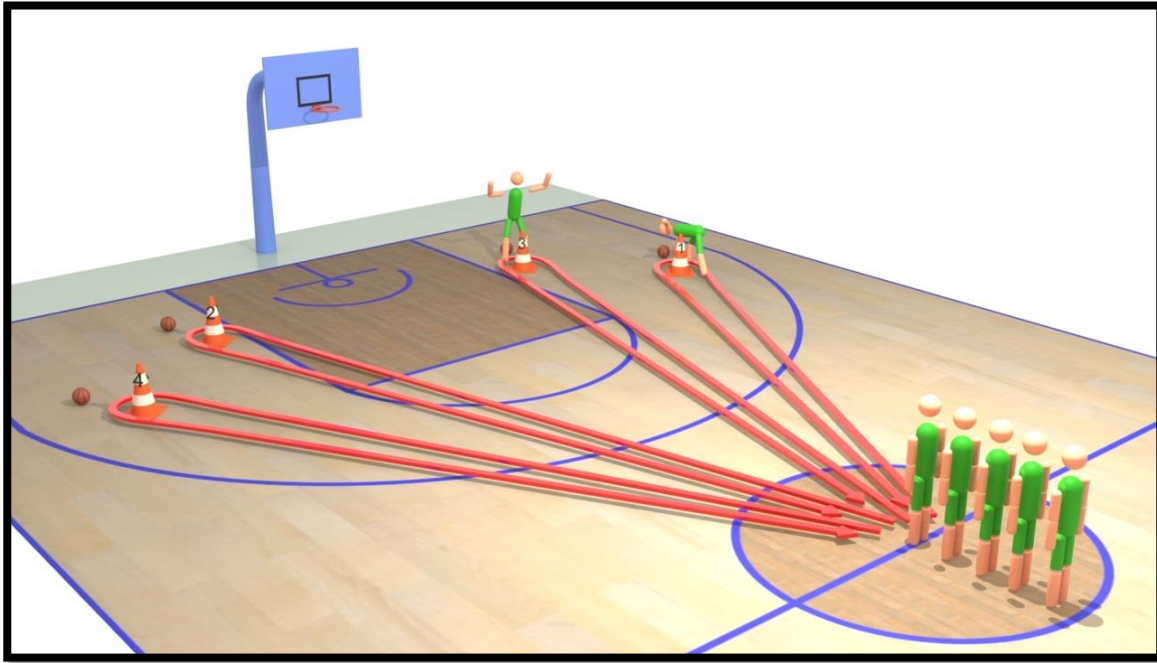
- مسجل .

- مؤقت.

\* التسجيل:

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





شكل (10)

يوضح اختبار (عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع)

3-4-2-4 اختبار الدفاع ضد التصويب.

\* 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 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 شكل (11).

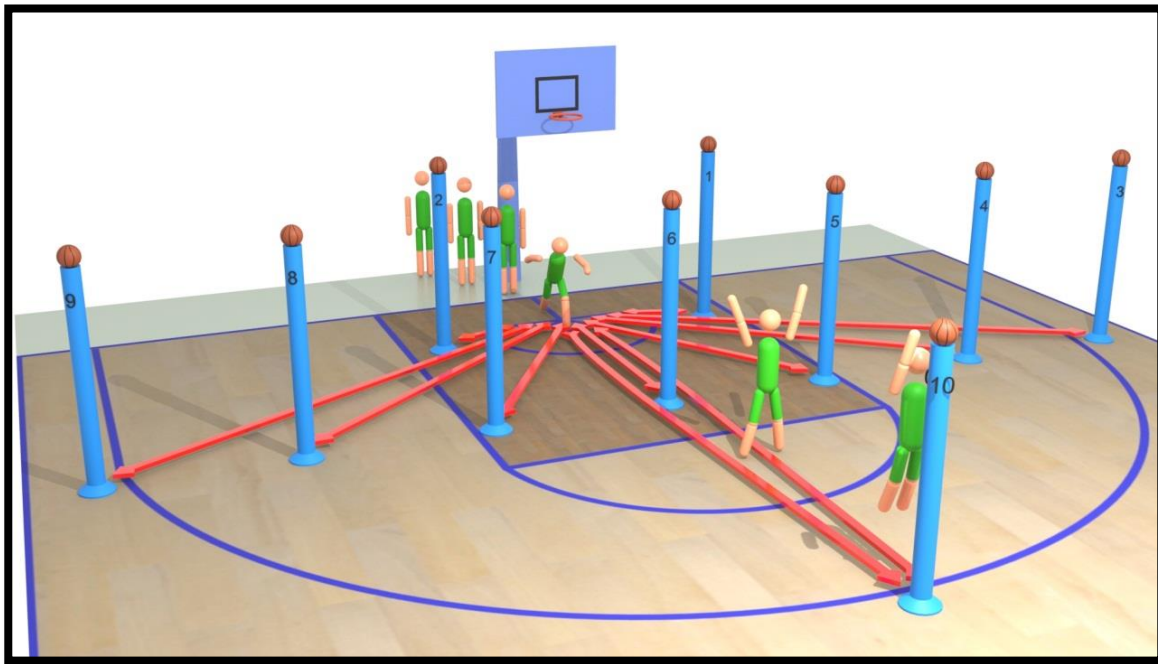
\* الكوادر المساعدة:

- مسجل .

- مؤقت.

\* التسجيل:

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



شكل (11)

يوضح اختبار (الدفاع ضد التصويب)

3-4-3-2-5 اختبار تحرك المدافع ضد المهاجم :

\* هدف الاختبار : قياس سرعة الاستجابة خلال تحرك المدافع ضد المهاجم.

\* الأدوات المستخدمة:

- ملعب كرة سلة قانوني.

- ساعة توقيت.

- شريط قياس.

- مخروطي عدد (4)

- قلم خط أو طباشير.

\* القياسات المطلوبة :

- مخاريط : توضع (4) مخاريط داخل قوس الثلاث النقاط وكمايلي:

\* الأول على بعد (3 متر) على امتداد منتصف خط النهاية و(1 متر) داخل الساحة على جهة اليمين.

\* الثاني على بعد (3 متر) على امتداد منتصف خط النهاية و(1 متر) داخل الساحة على جهة اليسار.

\* الثالث على بعد (3 متر) على امتداد منتصف خط النهاية و(3 متر) داخل الساحة على جهة اليمين.

\* الرابع على بعد (4 متر) على امتداد منتصف خط النهاية و(3 متر) داخل الساحة على جهة اليسار .

- موقع انطلاق اللاعبين: يرسم خط طوله متر أسفل السلة.

\* طريقة أداء الاختبار:

يقف اللاعب (المختبر) عند خط البداية أسفل السلة،، يتم إعطاء إشارة البداية لانطلاق المختبر

إلى مخروط(1) ويستدار حوله ويرجع إلى خط البداية ويستمر الانطلاق إلى مخروط (2) وأيضا الدوران

والرجوع للبداية وهكذا حول مخروط (3) و (4) ، وينتهي الاختبار بخروج المختبر خط النهاية بعد أداء

ثلاث دورات كما في شكل (12).

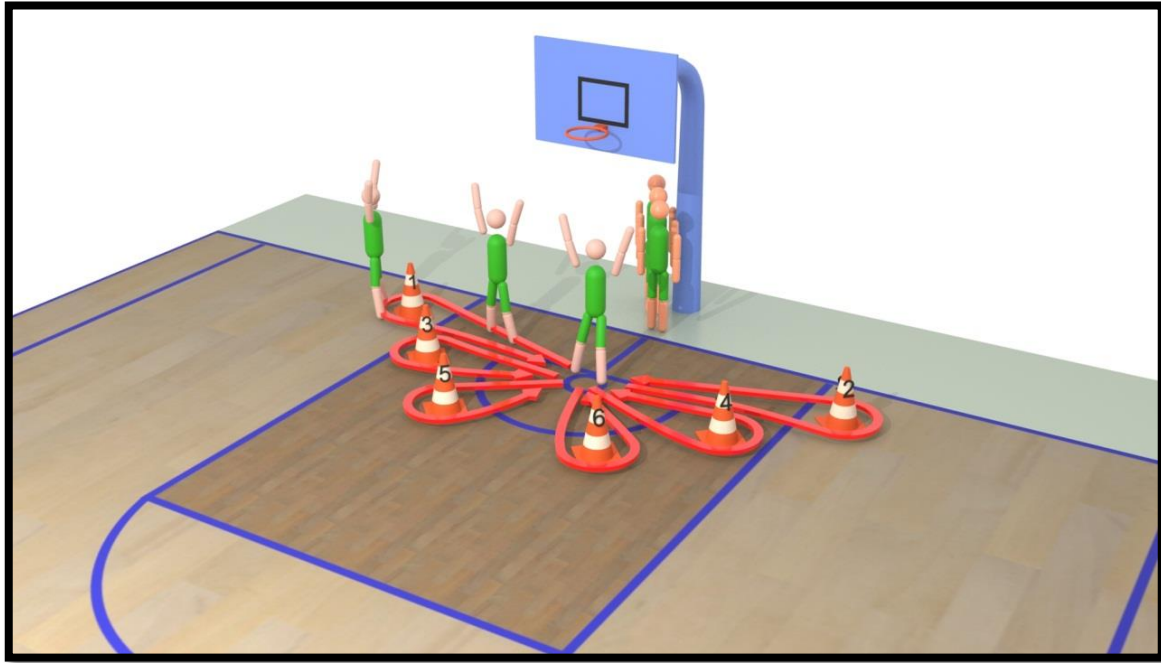
\* الكوادر المساعدة:

- مسجل .

- مؤقت.

\* التسجيل:

حساب الزمن لثلاث دورات من لحظة الانطلاق إلى لحظة الخروج من خط النهاية.



شكل (12)

يوضح اختبار (تحرك المدافع ضد المهاجم)

3-4-4 التجارب الاستطلاعية:

3-4-4-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ 6 / 2 / 2022 على عينة متكونة من

(4) لاعبين لنادي العمارة فئة (12-14) سنة في قاعة الشهيد وسام عربيي الاولمبية المغلقة ، وذلك

بتطبيق الاختبارات المستخدمة بالبحث ، من أجراء هذه التجربة لإيجاد ماياتي:

- توضيح لفريق العمل المساعد • كيفية تطبيق الاختبارات.
- معرفة مستلزمات الاختبارات من أدوات ومعرفة مدى صلاحيتها.
- التعرف على المعوقات التي تواجه الباحث في تطبيق الاختبارات.

**2-4-4-3 التجربة الاستطلاعية الثانية:**

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية ثانية بتاريخ 20 / 2 / 2022 على بعض لاعبي عينة البحث الأصلية (نادي العمارة) وعددهم (6) لغرض تقنين التمرينات المستخدمة وإيجاد الحمل التدريبي المناسب من حيث الشدة والحجم والراحة وحساب الزمن الكلي كل بحسب أسلوبه التدريبي المستخدم في قاعة الشهيد وسام عريبي الاولمبية المغلقة.

**5-4-3 الأسس العلمية للاختبارات:**

لغرض إن تكون الاختبارات علمية وقابلة للاختبار للعينة المقاسة بالشكل الصحي لا بد من إخضاعها للأسس العلمية وهذا ما أكده قيس ناجي وبسطويسي احمد (1987)<sup>(1)</sup> "لا يمكن ان يتصف الاختبار أو القياس بالجودة ما لم تثبت معاملته الثلاث من ثبات وصدق وموضوعية , وبذلك يؤخذ بنتائجه ويمكن استخدامه و تطبيقه".

ولهذا تم الاعتماد على المصادر والمراجع في اختيارات التي تتمتع بالأسس العلمية الصدق والثبات والموضوعية ومطبقة على البيئة العراقية ومستوى اللاعبين.

**5-3 التجربة الميدانية:****1-5-3 الاختبارات القبليّة:**

لأجل البدء بعملية التجريب وإدخال المتغير المستقل على المجموعة التجريبية قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة للمهارات الدفاعية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تمام الساعة الثانية ظهرا من يوم السبت الموافق 5 / 3 / 2022 ، ثم أجرى الباحث الاختبارات البدنية قيد الدراسة في يوم الاحد الموافق 6 / 3 / 2022 وأجريت الاختبارات في قاعة الشهيد وسام عريبي الاولمبية المغلقة ، ونفذت بعد

(1) قيس ناجي ، وبسطويسي احمد . الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي: بغداد، مطابع جامعة بغداد ،

أن هيأت جميع المستلزمات والادوات اللازمة لأجرائها كافة وبوجود فريق العمل المساعد ، واستخدم الباحث بيانات هذه الاختبارات لإجراء عملية التكافؤ لعينة البحث.

### 3-5-2 التجربة الرئيسية ( التمرينات الخاصة)

قام الباحث بالتخطيط لمرحلة الاعداد الخاص من خلال وضع تمرينات خاصة في وحدات تدريبية ، والتي احتوت على تمرينات بدنية ومهارات دفاعية ( قيد الدراسة ) (٥) ، وتهدف هذه التمرينات الى تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية للاعبين بعمر (12-14) ، ومن اجل الحصول وحدات تدريبية ذي فعالية لجأ الباحث الى تقنين الحمل التدريبي في ( الشدة ، والحجم ، والكثافة ) وتم استخدام طريقتي التدريب الفتري مرتفع الشدة والتكراري، ثم قام بعرضها على الخبراء والمختصين\* في علم التدريب الرياضي وكرة السلة فضلا عن الاستعانة بالسيد المشرف ، وقد راعى الباحث المرحلة العمرية والقابلية البدنية والمهارية لدى افراد عينة البحث ، وان تكون الوحدات التدريبية اليومية هي الاساس في عملية التخطيط . وهذا ما اكد عليه محمد حسن علاوي (1992) ان " الوحدات التدريبية اساس التخطيط اليومي وينظر اليها اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية التخطيط في التدريب الرياضي"(1) ، وسعى الباحث لبرمجة التمرينات وادخالها في برنامج المدرب على وفق التفصيل الاتي:

- عدد الأشهر: شهرين.
- عدد الأسابيع: (8) أسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية: (24) وحدة تدريبية.
- أيام الوحدات التدريبية: الأحد، الثلاثاء، الخميس.
- الشدة : تراوحت الشدة (85 - 100%) .
- الحجم : تم تحديد الحجم على وفق الشدة المطلوبة .

- الراحة : تم اعتماد النبض كمؤشر للراحة (بين التكرارات 120-130 ض / د) ( بين المجاميع 110-120 ض / د).

وبعد إتمام تصميم التمرينات داخل الوحدات التدريبية بالشكل النهائي وإجراء التجربة الاستطلاعية عليه لغرض تقنين الحمل التدريبي وعرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين<sup>(\*\*)</sup> تم برمجته بالقسم الرئيس من الوحدات التدريبية<sup>(\*\*\*)</sup> للمدرب ، وتم تطبيقه خلال فترة الإعداد الخاص ، وبدء تطبيق التدريب بتاريخ الاثنين الموافق 2022 / 3 / 7 وانتهى بتاريخ يوم الخميس الموافق 2022 / 5 / 5.

### **3-5-3 الاختبارات البعدية:**

بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التدريبية قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة حيث اجريت الاختبارات المهارية الدفاعية السبت الموافق 2022/ 5 / 7 والاختبارات البدنية في يوم الاحد الموافق 2022/ 5 / 8 ، بعد تهيئة كافة مستلزمات الاختبارات بإشراف مباشر من الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد.

### **3-6 الوسائل الإحصائية:**

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS 26 لاستخراج المعالم الإحصائية الآتية:

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

---

(\*\*) ملحق (7)

(\*\*\*) ملحق (8)



## الفصل الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها .

4-1-1 عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية للمجموعة الضابطة القبلية والبعديّة وتحليلها

4-1-2 عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية للمجموعة التجريبية القبلية والبعديّة وتحليلها

4-1-3 عرض نتائج الاختبارات البعديّة للقدرات البدنية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها

4-1-4 مناقشة اختبارات القدرات البدنية

4-2 عرض نتائج الاختبارات المهارية الدفاعية وتحليلها ومناقشتها

4-2-1 عرض نتائج الاختبارات المهارية الدفاعية للمجموعة الضابطة القبلية والبعديّة وتحليلها .

4-2-2 عرض نتائج الاختبارات المهارية الدفاعية للمجموعة التجريبية القبلية والبعديّة وتحليلها .

4-2-3 عرض نتائج الاختبارات المهارية الدفاعية البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

وتحليلها

4-2-4 مناقشة اختبارات المهارات الدفاعية

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها .

4-1-1 عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية للمجموعة الضابطة القبلية والبعديّة وتحليلها.

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعديّة وقيم (T) المحسوبة والجدولية

للمجموعة الضابطة في اختبارات القدرات البدنية

مستوى الدلالة	sig	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	اختبارات القدرات البدنية
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.001	3.296	1.256	103.52	2.235	100.23	سم	القوة الانفجارية للذراعين
معنوي	0.000	3.502	0.75	159.745	3.265	156.25	سم	القوة الانفجارية للرجلين
معنوي	0.002	2.618	0.635	12.589	0.452	10.562	عدد	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
معنوي	0.001	3.443	0.562	5.384	0.325	4.895	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
معنوي	0.000	3.698	0.745	17.598	0.458	15.623	عدد	تحمل القوة للذراعين
معنوي	0.000	3.503	0.745	24.784	0.689	22.689	عدد	تحمل القوة للرجلين
معنوي	0.000	3.299	0.458	9.087	0.332	10.562	ثانية	الرشاقة

قيمة (T) الجدولية (2.015) عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0.05) = 2.015

من خلال ملاحظة جدول (4) والخاصة بالاختبارات القبلية - البعدية في القدرات البدنية للمجموعة

الضابطة والتي تبين لنا هناك تطور في القدرات البدنية والتي تم الاستدلال عليها من خلال المقارنة بين

نتائج الاختبارين القبليّة - البعدية باستخدام اختبار (T) للعينات المترابطة فقد بلغت قيمها المحتسبة لكل متغير أكبر من قيمتها الجدولية (2.015) عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

#### 2-1-4 عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية للمجموعة التجريبية القبليّة والبعدية وتحليلها.

##### جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبليّة والبعدية وقيم (T) المحتسبة والجدولية

للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات البدنية

مستوى الدلالة	sig	قيمة T المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	اختبارات القدرات البدنية
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	2.935	1.275	105.689	2.65	100.45	سم	القوة الانفجارية للذراعين
معنوي	0.000	4.375	0.85	160.99	3.456	157.65	سم	القوة الانفجارية للرجلين
معنوي	0.002	4.779	0.765	14.986	0.654	10.756	عدد	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
معنوي	0.001	3.108	0.589	6.998	0.456	4.785	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
معنوي	0.000	4.491	0.984	19.875	0.562	15.774	عدد	تحمل القوة للذراعين
معنوي	0.002	4.92	0.865	27.895	0.567	22.523	عدد	تحمل القوة للرجلين
معنوي	0.005	3.694	0.562	8.099	0.456	10.678	ثانية	الرشاقة

قيمة (T) الجدولية (2.015) عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0.05) = 2.015

من خلال ملاحظة جدول (5) والخاصة بالاختبارات القبليّة - البعدية في القدرات البدنية للمجموعة

التجريبية والتي تبين لنا هناك تطور في القدرات البدنية والتي تم الاستدلال عليها من خلال المقارنة بين

نتائج الاختبارين القبليّة - البعدية باستخدام اختبار (T) للعينات المترابطة فقد بلغت قيمها المحتسبة لكل متغير أكبر من قيمتها الجدولية (2.015) عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

### 3-1-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية للقدرات البدنية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها

#### جدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية البعدية وقيم (T) المحتسبة والجدولية بين المجموعتين

الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية البعدية

مستوى الدلالة	sig	قيمة T المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	اختبارات القدرات البدنية
			ع	س البعدي	ع	س البعدي		
معنوي	0.000	3.211	1.275	105.689	1.256	103.12	سم	القوة الانفجارية للذراعين
معنوي	0.000	2.46	0.85	160.99	0.75	159.745	سم	القوة الانفجارية للرجلين
معنوي	0.000	5.398	0.765	14.986	0.635	12.589	عدد	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
معنوي	0.002	4.434	0.589	6.998	0.562	5.384	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
معنوي	0.004	4.132	0.984	19.875	0.745	17.598	عدد	تحمل القوة للذراعين
معنوي	0.000	6.1	0.865	27.895	0.745	24.784	عدد	تحمل القوة للرجلين
معنوي	0.000	3.049	0.562	8.099	0.458	9.087	ثانية	الرشاقة

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

من خلال ملاحظة جدول (6) والخاصة بالاختبارات البعدية في القدرات البدنية بين المجموعتين

الضابطة والتجريبية والتي تبين لنا هناك تطور في القدرات البدنية للمجموعة التجريبية والتي تم الاستدلال

عليها من خلال المقارنة بين نتائج الاختبارين البعدية باستخدام اختبار (T) للعينات الغير المترابطة ، فقد بلغت قيمها المحتسبة لكل متغير اكبر من قيمتها الجدولية (2.228) عند درجة حرية (10) واحتمال خطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين.

#### 4-1-4 مناقشة اختبارات القدرات البدنية:

من خلال ملاحظة الجداول (5) و(6) في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية تبين لنا إن المجموعتين قد حصلتا لها تطور في القدرات البدنية قيد الدراسة للاعبين كرة السلة إي التمرينات التنافسية والتمرينات المستخدمة من قبل المجموعة الضابطة كان لهما دور في تحقيق النتائج الجيدة في القدرات البدنية قيد الدراسة، وهذا ناتج من التخطيط السليم والمبرمج واستخدام التمرينات الهادفة تساعد على تطور الجانب البدني إذ يذكر مهند عبد الستار (2001) " هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي إن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطور الأداء إذا بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وعند ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين إذ إن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعمل على تطور المستوى البدني والمهاري للاعبين" (1).

كما ان هدف علم التدريب الرياضي الذي يوضح عند استخدام إي طريقة تدريبية أو أسلوب تدريبي وتنفيذها على وفق أسس علمية صحيحة يعمل على الارتقاء بمستوى الأداء كما يذكره مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري (2010) " إن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي تخصص فيه اللاعب" (1).

(1) مهند عبد الستار العاني . تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001، ص89.

(1) مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري . اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي : ط1، عمان ، الوراق للنشر والتوزيع ، 2010، ص22.

بالإضافة الى استخدام التخطيط السليم والمبرمج وكذلك التمرينات الهادفة تساعد على تطور الجانب البدني إذ يذكر مهند عبد الستار (2001) " هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي إن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطور الأداء إذا بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وعند ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين إذ إن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعمل على تطور المستوى البدني والمهاري للاعبين" (1).

ومن خلال ملاحظة جدول (6) والذي يبين لنا الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ، نلاحظ وجود تطور المجموعة التجريبية بصورة أفضل من الضابطة في القدرات البدنية في القدرات البدنية قيد الدراسة، وهذا نتيجة استخدام التمرينات الصحيحة والهادفة وهي التنافسية بالإضافة الى تقنين التمرينات وفق الدائرة التدريبية الثابتة التي عمل على ثبات التقدم نحو الافضل في التدريب وهذا ما يراه محمد عبد الله (1997) " إن إعطاء تمارين منتظمة تتفق والأسلوب العلمي الصحيح يعزز زيادة كفاءة المجاميع العضلية المشتركة في أداء المهارات الحركية والصفات البدنية التي يكتسبها اللاعب أثناء التدريب" (2).

كما إن تقنين الحمل باستخدام الأسلوب العلمي ومنه تقنين الحجم وفق الشدد الموضوعه له تأثير كبير في الدائرة التدريبية الثابتة كما اقترحها الباحث لرفع القدرات البدنية نحو الأفضل وهذا ما يؤكده ( ماجد علي موسى) (2003) " أن نجاح البرنامج التدريبي يعتمد على حسن تنظيم وتوزيع الأحمال البدنية

(1) مهند عبد الستار العاني . تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001 ، ص89.

(2) محمد عبد الله . تعلم وتدريب الملاكمة : مطبعة التعليم العالي ، الموصل ، 1997 ، ص42.

داخل الدائرة التدريبية الصغيرة التي تعد منطلق التطبيق العملي القائم على قاعدة التبديل في ثقل التدريب بين الحد الأدنى والحد الأعلى والراحة الفعلية<sup>(1)</sup>.

وجاء تطور القوة الانفجارية التي تعتبر إحدى أنواع القوة والتي تؤدي لمرة واحدة وذلك لأهميتها في لعبة كرة السلة كونها تجمع بين القوة والسرعة في ان واحد وهذا مؤشر مهم في لعبة كرة السلة إذ ان إنتاج القوة المطلوبة سوف يساعد على إعطاء السرعة الكافية وهذا يتفق هذا مع رأي (محمد عثمان 1990) "بأن هناك علاقة ارتباط كبير بين عنصري القوة والسرعة حيث لا يمكن للعضلة أو المجموعة العضلية من الانقباض بسرعة مالم تكن تتمتع بقوة كافية في الأداء"<sup>(2)</sup>.

ولانقل اهمية القوة المميزة بالسرعة عن اهمية القوة الانفجارية ولكن بصورة اكثر في لعبة كرة السلة لدورها الفعال في تحقيق النتائج الجيدة اثناء تأدية الاداء المهاري والخططي اذ يذكر قاسم حسن حسين (1998) من أن القوة المميزة بالسرعة " تظهر مدى إمكانية عضلات جسم الرياضي في دفع جسمه أو أجزاء منه في حركات الدفع للأمام والأعلى والخلف "<sup>(3)</sup> .

كما إن تمارينات التنافسية المطبقة بصورة علمية وتقنيها الصحيح وباستخدام وزن الجسم في القفز والتحرك كان لها دور في التطوير ويرى ( قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد ) ( 1995 ) "إن التدريب بالأثقال والأدوات المختلفة لها تأثير كبير في تطور صفة القوة المميزة بالسرعة حيث تعتمد هذه التمارينات على زيادة سرعة التقلص العضلي لان الهدف من تهيئة القوة العضلية هو الحصول على القوة السريعة"<sup>(1)</sup>.

(1) ماجد علي موسى التميمي: تأثير تشكيل أحمال تدريب مطاولة السرعة في بعض المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية بركض المسافات القصيرة، أطروحة دكتوراه، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2003، ص27.

(2) محمد عثمان. موسوعة العاب القوى: ط1، الكويت، دار القلم للنشر، 1990، ص120

(3) قاسم حسن حسين . علم التدريب الرياضي في الألعاب المختلفة : ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 ، ص133.

(1) قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد. أسس التدريب الرياضي : عمان، مطابع دار الفكر للنشر والتوزيع، 1995، ص224.

وتعد قدرة تحمل القوة العضلية من المتطلبات المهمة في اكمال فترة المباراة وتحقيق الفوز وكان لها دور كبير في تحقيق مستوى الأداء المتطور في لعبة كرة السلة إذ تواجه اللاعب مقاومات مختلفة من الركض والقفز والأداء المختلف بالكرة أو بدون كرة) أي تتطلب منه مزج (القوة مع التحمل ) وهذا قد يؤدي إلى التعب ولكي يتم التغلب على التعب وإكمال المباراة بالمستوى نفسه لابد من التدريب المتواصل مع اختيار التمرينات المطابقة لهذه الأجواء والعمل على تكرارها بالصورة السليمة وهذا ما يؤكد محمد رضا (2008) بان صفة تحمل القوة هي " إحدى المؤشرات على كفاءة الرياضي في التغلب على المقاومات التي تواجهه في أثناء أدائه للمجهود المتواصل خلال الأداء والتي تكون بدرجات عالية نسبياً" (2).

كما إن التمرينات التنافسية المستخدمة والتدريب الناجح والذي يعتمد في التحكم بمكونات الحمل وخاصة الراحة مع استخدام مقاومات مختلفة منها وزن الجسم ساعد على تطور تحمل القوة إذ يشير محمد قاسم المندلاوي ، ومحمود الشاطي (1997) " إن مطاولة القوة هي عبارة عن القدرة على العمل لفترة طويلة وتكرار الحركة مع جهد متواصل" (3).

واخيرا تعد الرشاقة من المتطلبات البدنية ضروري في تأدية التحركات السريعة داخل المساحة الصغيرة للملعب مع تغير الاتجاه ، ويتم تطويرها مع الاداء المهاري سواء في الهجوم مع الكرة او الدفاع في المتابعة المستمرة للمهاجم لغرض منعه من استلام الكرة والتهديف وهنا يأتي دور التمرينات التنافسية في التدريب وتطوير هذه القدرة البدنية التي تتكون من مزيج متنوعة القوة والسرعة وتغير الاتجاه.

(2) محمد رضا إبراهيم إسماعيل المدامغ . مصدر سبق ذكره : 2008 . ص 126.

(3) قاسم المندلاوي ومحمود الشاطي . التدريب الرياضي والارقام القياسية : مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1997 ، ص 86.



4-2 عرض نتائج الاختبارات المهارية الدفاعية وتحليلها ومناقشتها .

4-2-1 عرض نتائج الاختبارات المهارية الدفاعية للمجموعة الضابطة القبلية والبعدي

وتحليلها .

### جدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعدي وقيم (T) المحتسبة والجدولية

للمجموعة الضابطة في اختبارات المهارات الدفاعية

مستوى الدلالة	Sig	قيمة T المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات المهارية الدفاعية
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	2.679	1.356	58.68	2.231	60.526	ثانية	التحرك لاختبار الموقع الدفاعي
معنوي	0.000	3.082	0.423	17.025	0.576	19.784	ثانية	المساعدة والتغطية الدفاعية
معنوي	0.000	3.192	0.568	10.562	0.354	8.784	عدد	عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع
معنوي	0.004	2.284	0.678	14.236	0.431	12.687	عدد	الدفاع ضد التصويب
معنوي	0.003	3.388	0.563	16.042	0.784	17.648	ثانية	تحرك المدافع ضد المهاجم

قيمة (T) الجدولية (2.015) عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0.05) = 2.132

من خلال ملاحظة جدول (7) والخاصة بالاختبارات القبلية - البعدية في المهارية الدفاعية

للمجموعة الضابطة والتي تبين لنا هناك تطور في المهارات الدفاعية والتي تم الاستدلال عليها من خلال

المقارنة بين نتائج الاختبارين القبلي - البعدية باستخدام اختبار (T) للعينات المترابطة فقد بلغت قيمها

المحتسبة لكل متغير اكبر من قيمتها الجدولية (2.015) عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0.05) وهذا

يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

4-2-2 عرض نتائج الاختبارات المهارية الدفاعية للمجموعة التجريبية القبليّة والبعدية وتحليلها .

### جدول (8)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبليّة والبعدية وقيم (T) المحتسبة والجدولية

للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية الدفاعية

مستوى الدلالة	Sig	قيمة T المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات المهارية الدفاعية
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.002	3.038	1.262	56.056	2.451	60.447	ثانية	التحرك لاختيار الموقع الدفاعي
معنوي	0.001	3.441	0.657	15.465	0.647	19.674	ثانية	المساعدة والتغطية الدفاعية
معنوي	0.000	4.26	0.968	12.687	0.653	8.874	عدد	عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع
معنوي	0.000	3.881	0.886	16.745	0.567	12.879	عدد	الدفاع ضد التصويب
معنوي	0.000	4.241	0.754	14.056	0.658	17.865	ثانية	تحرك المدافع ضد المهاجم

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

من خلال ملاحظة جدول (8) والخاصة بالاختبارات القبليّة - البعدية في المهارية الدفاعية

للمجموعة التجريبية والتي تبين لنا هناك تطور في المهارات الدفاعية والتي تم الاستدلال عليها من خلال

المقارنة بين نتائج الاختبارين القبليّة - البعدية باستخدام اختبار (T) للعينات المترابطة فقد بلغت قيمها

المحتسبة لكل متغير أكبر من قيمتها الجدولية (2.015) عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0.05) وهذا

يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

4-2-3 عرض نتائج الاختبارات المهارية الدفاعية البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها .

جدول (9)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية البعدية وقيم (T) المحتسبة والجدولية بين المجموعتين

الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية الدفاعية

مستوى الدلالة	Sig	قيمة T المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبارات المهارية الدفاعية
			ع	س البعدي	ع	س البعدي		
معنوي	0.000	3.169	1.262	56.056	1.356	58.68	ثانية	التحرك لاختيار الموقع الدفاعي
معنوي	0.000	4.469	0.657	15.465	0.423	17.025	ثانية	المساعدة والتغطية الدفاعية
معنوي	0.000	4.25	0.968	12.687	0.568	10.562	عدد	عودة لالعاب بسرعة إلى الدفاع
معنوي	0.000	5.538	0.886	16.745	0.678	14.236	عدد	الدفاع ضد التصويب
معنوي	0.000	4.728	0.754	14.056	0.563	16.042	ثانية	تحرك المدافع ضد المهاجم

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

من خلال ملاحظة جدول (9) والخاصة بالاختبارات البعدية في المهارات الدفاعية بين المجموعتين

الضابطة والتجريبية والتي تبين لنا هناك تطور في المهارات الدفاعية للمجموعة التجريبية والتي تم الاستدلال

عليها من خلال المقارنة بين نتائج الاختبارين البعدية باستخدام اختبار (T) للعينات الغير المترابطة ، فقد

بلغت قيمها المحتسبة لكل متغير اكبر من قيمتها الجدولية (2.228) عند درجة حرية (10) واحتمال خطأ

(0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين.

#### 4-2-4 مناقشة اختبارات المهارات الدفاعية:

من خلال ملاحظة جدولي (7) و(8) والخاصة بالاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية والذي تبين لنا إن المجموعتين حصلتا على تطور في الأداء المهاري المركب قيد الدراسة إي التمرينات التنافسية والتقليدية كان لهما دور في نجاح الاداء المهاري الدفاعي للاعبى كرة السلة ، وهذا من مبادئ علم التدريب في اختيار التمرينات وتقنيها وبطريقة تشبه المنافسة في الأداء التي تعطي الرغبة في الأداء والدقة في التطبيق إضافة إلى استخدام التمرينات المقننة والمتنوعة وبأحجام تدريبية مناسبة لحقيقتها في المباراة إذ 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"<sup>(1)</sup> .

ومن خلال ملاحظة جدول (9) التي تبين لنا إن المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة والتي ترجع الى التمرينات التنافسية التي كان له دور كبير في رفع مستوى القدرات البدنية وبدورها عكست هذا التطور على الأداء المهاري الدفاعي ، وهذا ما يؤكد 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" <sup>(1)</sup>.

كما أشار ( سنجر 1990 ) " بأن المهارة لا تتحقق إلا في وجود القدرات البدنية الخاصة"<sup>(2)</sup>.

(1) سعد فاضل عبد القادر الحمداني : فاعلية المستويين البدني والمهاري في تحديد كفاءة الأداء للاعبى كرة السلة وحسب مراكز اللعب

(علاقة - مساهمة - تنبؤ) : أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2001، ص20.

(1) أمر الله احمد ألبساطي . أسس وقواعد التدريب الرياضي : دار المعارف ، القاهرة ، 1998، ص9.

(2) singr , Robert N . Motor : **Learning and Human performance** . 3 rd ed , New York Macmillan Publishing CP .Inc , 1990,P221 .

وفي لعبة كرة السلة فان المتطلبات البدنية قيد الدراسة ومنها ( الانفجارية والمميزة بالسرعة والتحمل والرشاقة ) تمكن اللاعبين من أداء مختلف المهارات الألدفاعية وبالتالي الوصول إلى المستويات العليا إذ تعد هذه الصفة الركيزة الأساسية وحجر الأساس التي بدونها يكون هناك خلل في العملية التدريبية وأيضاً فان تطوير هذه الصفة يسهم في رفع المستوى الفني وخاصة في المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة ويؤكد هارا (1988) " أن تطور القوة يعطي إمكانية رفع المستوى التكنيك بنفس الدرجة" (3).

كما ان طبيعة لعبة كرة السلة والاداء المهاري الدفاعي يرجع إلى طبيعة الجانب البدني وخاصة القدرات بالقوة والرشاقة بمختلف انواعها تساعد للاعبين كرة السلة في الأداء والاستمرار في اللعب طول فترة المباراة وعلى مستوى ثابت تقريباً من تحمل التعب نتيجة الحركات ومهارات ومتطلبات لعبة كرة السلة التي تفرض على اللاعب بذل المزيد من القوة والمقاومة كما في القفز والتحرك السريع لهذا يجب إن تكون تمارين القوة مقننة وموزعة بالشكل الصحيح وبتكرار في الأداء التدريبي المطابق لأداء المنافسة وهذا ما يراه كل من ( أثير صبري ، وعقيل الكاتب ) (1980) "إنها القابلية على استمرار العمل العضلي الشديد نسبياً لفترة طويلة، أي بمعنى قابلية المقاومة العضلية لعضلة واحدة أو لمجموعة من العضلات ضد عامل التعب عن طريق الانقباضات العديدة المستمرة للعضلة" (1).

كما يمكن إن نبين سبب تطور عينة البحث في القدرات البدنية والمهارية الدفاعية الى استخدام الدائرة التدريبية الثابتة المرافقة للتمارين التنافسية لأهميتها في لعبة كرة السلة وحسب رأي (أمر الله البساطي) (1998) "إن تطوير أي مكون بدني لأيتم إذا لم يكن هناك انسجام وتكيف بدني وطبيعي بين اللاعب ومكونات العملية التدريبية من حيث الكم والكيف من جهة ومستوى اللاعبين ومرحلتهم العمرية من جهة أخرى" (2) .

(3) هارا . أصول التدريب : ترجمة عبد علي نصيف، مطابع التعليم العالي، موصل، 1988، ص126.

(1) أثير صبري وعقيل الكاتب. التدريب الدائري الحديث: بغداد، مطبعة علاء، 1980، ص20.

(2) أمر الله البساطي. مصدر سبق ذكره : 1998، ص21.

## الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

2-5 التوصيات

## 5-الاستنتاجات والتوصيات

## 1-5 الاستنتاجات:

على وفق نتائج المتحققة تم استنتاج ما يلي:

3- التمرينات الخاصة حققت نتائج متقدمة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الدفاعية بعمر

دون 14 سنة بكرة السلة.

4- عملية التدريب الرياضي يتحقق هدفها من خلال الوصول بالفرد الرياضي الى مستوى عالي بنوعية

اللعبة وهذا لا يتحقق الا من خلال التدريب على اجواء المنافسة وتطوير الجانب البدني والمهاري

المطلوب.

5- تطوير أي مكون بدني لأ يتم إذا لم يكن هناك انسجام وتكيف بدني بين اللاعب ومكونات العملية

التدريبية من حيث الكم والكيف من جهة ومستوى اللاعبين ومرحلتهم العمرية من جهة أخرى كما

في التمرينات الخاصة للاعبين كرة السلة بعمر دون 14 سنة.

## 2-5 التوصيات :

## على وفق الاستنتاجات والنتائج تم التوصية ب :

- 1- ضرورة اعتماد التمرينات الخاصة لأنها حققت نتائج متقدمة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الدفاعية بعمر دون 14 سنة بكرة السلة.
- 2- التأكيد على عملية التدريب الرياضي وتحقيق اهدافها من خلال الوصول بالفرد الرياضي الى مستوى عالي بنوعية اللعبة ويم ذلك من خلال التدريب على اجواء المنافسة وتطوير الجانب البدني والمهاري المطلوب.
- 3- ضرورة اعتماد تطوير أي مكون بدني من خلال احداث انسجام وتكيف بدني بين اللاعب ومكونات العملية التدريبية من حيث الكم والكيف من جهة ومستوى اللاعبين ومرحلتهم العمرية من جهة أخرى وكما في تمرينات خاصة للاعب كرة السلة بعمر دون سنة.
- 4- اجراء دراسات مشابهة على عينات أخرى



المصادر

## المصادر العربية والاجنبية

## اولا : المصادر العربية:

- القران الكريم
- أبو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضى الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- احمد أمين فوزي ، محمد عبد العزيز سلامة . كرة السلة للناشئين : الفنية للطباعة والنشر ، القاهرة ، 1986.
- أثير صبري وعقيل الكاتب. التدريب الدائري الحديث: بغداد، مطبعة علاء، 1980.
- ايهاب صلاح مصطفى . تأثير تمرينات المنافسة على بعض الجوانب الخططية للناشئين بكرة القدم : رسالة ماجستير ،جامعة قناة السويس ،مصر ، 2001 .
- إياد عبد الكريم العزاوي ، وداد محمد رشاد المفتي : كرة السلة - المهارات - الخططية- التدريب : دار الكتب للطباعة والنشر ،1989.
- أمر الله احمد البساطي . أسس وقواعد التدريب الرياضى : دار المعارف ، القاهرة ،1998.
- بسطويسى أحمد . أسس ونظريات التدريب الرياضى: ط 2 ،دار الفكر العربي ،القاهرة.1999.
- عباس أحمد . طرق التدريس في المجال الرياضى : الموصل - مطبعة جامعة الموصل ، 1984.
- بنيامين وآخرون . تقييم تعليم الطالب التجميى والتكويني: ترجمة ( محمد أمين المفتي وآخرون ) ، دار ماكروهيل ، القاهرة ، 1983 .
- جابر عبد الحميد ،واحمد خيرى .مناهج البحث العلمى فى التربية وعلم النفس : دار النهضة العربية للطبع والتوزيع ،القاهرة ،1986.
- حسن سيد معوض . فن كرة السلة ( الدفاع الفردى) : دار الحمامي للطباعة ، القاهرة ، 1980.
- حسين شاكر. كرة السلة، المهارات الأساسية وخطط اللعبة : مركز الكتب والنشر، القاهرة ، 1992.

- حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي . أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة : شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة ، العراق ، البصرة ، ط1 ، 2015.
- حيدر عبدالرزاق كاظم. تقويم الأداء الخططي الفردي في الدفاع وعلاقته بالنقاط المسجلة بكرة السلة : أطروحة دكتوراه دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 2002.
- خيرية إبراهيم السكري : أسس ومبادئ التدريب الرياضي , منشأة المعارف، الإسكندرية, 2007.
- حمد عبد الرحيم إسماعيل . الدفاع في كرة السلة : مطابع جامعة الاسكندرية، 1999.
- ريسان خريبط مجيد وعلي تركي مصلح . نظريات تدريب القوة : بغداد، 2002.
- ريسان خريبط: تطبيقات في علم الفسيولوجيا الرياضي : بغداد ، 1995.
- رعد جابر باقر الرشيد ، عبد الحكيم محمد الطائي . الإعداد الفرقي بكرة السلة: مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1987.
- 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.
- ساري أحمد ونورما عبد الرزاق . اللياقة البدنية والصحية : ط1 ، دار وائل للطباعة والنشر ، الأردن ، 2002 .
- صلاح مهدي صالح . بعض حالات الدفاع الفردي وكفاءتها بكرة السلة وعلاقتها بنتائج المباراة: رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999.
- عادل عبد البصير . التدريب الرياضي والتكامل والتطبيق : مركز الكتب والنشر ، القاهرة ، ط1 ، 1999.
- عادل تركي حسن . مبادئ التدريب الرياضي وتدريب القوة: مصدر سبق ذكره : 2011.

- عبد المنعم سليمان برهم ومحمد خميس ابو نصره . موسوعة التمرينات الرياضية : ط1، عمان، مركز الفكر للنشر والتوزيع، 1995.
- عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين . مبادئ علم التدريب الرياضي : دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، ط1 ، 1988، ص75 .
- عبد الحكيم محمد الطائي ، وآخرون . دليل التدريب في كرة السلة : مطابع التعليم العالي ، الموصل ، 1990.
- عباس السامرائي وبسطويسي أحمد : طرق التدريب في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 .
- عصام الدين عبد الخالق مصطفى . التدريب الرياضي (نظريات وتطبيق) : الطبعة الثانية عشر، منشأة المعارف، الإسكندرية ، 2005.
- عصام الدين عبدالخالق. التدريب الرياضي : دار المعارف ، القاهرة ، ط1، 1999.
- عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل النمكي . تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 .
- علي فهمي البيك وشعبان إبراهيم محمد. تخطيط التدريب في كرة السلة :الإسكندرية: منشأة المعارف، 1995 .
- عويس أجبالي : التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، ط2، دار G.M.S ، 2001.
- فاطمة قاسم جلاب . تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية ومهارة الضربة الساحقة الخلفية لدى لاعبي الريشة الطائرة بأعمار (17-19) سنة .رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ذي قار، 2017.

- فاروق عبد الزهرة خلف . تأثير تمارين دفاعية فردية في تطوير بعض حالات الدفاع بكرة السلة للشباب : أطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2021.
- قاسم المنذلاوي ومحمود الشاطي . التدريب الرياضي والارقام القياسية : مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1997 .
- قاسم حسن حسين ويسطويسي احمد. أسس التدريب الرياضي : عمان، مطابع دار الفكر للنشر والتوزيع، 1995.
- قاسم حسن حسين. علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة : ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998.
- قيس ناجي ، ويسطويسي احمد . الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي: بغداد، مطابع جامعة بغداد ، 1987 .
- كاظم جابر امير . الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي : ط2 ، الكويت ، ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع ، 1999 .
- ماجد علي موسى . التدريب الرياضي الحديث : مطبعة النخيل ، البصرة ، 2009 .
- محمد رضا إبراهيم المدامغة . التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي: ط2، مكتب أفضلي ، بغداد ، 2008.
- محمد صبحي حسانين ، احمد كسرى معاني . موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي : ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 .
- محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية : دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط4 ، ج1، 2001.

- محمد صبحي حسانين. التقويم والقياس في تربية البدنية: ج1، ط2، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1987.
- محي محمد صالح . تأثير التمرينات العضلية الخاصة على مستوى الأداء في الجمباز: مجلة دراسات وبحوث في التربية الرياضية ، المجلد 6 ، العدد1، جامعة حلوان 1982.
- محمد رضا إبراهيم إسماعيل المدامغه. التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي : ط2 ،الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، بغداد ، 2008 .
- محمد حسن علاوي ،ومحمد نصر الدين رضوان . اختبارات الأداء الحركي: ط3 ، القاهرة، دار الفكر العربي 1994.
- محمد عبد العزيز سلامة ومحمد عبد الرحيم إسماعيل. دراسة تحليلية لفعالية الدفاع الفردي ضد التصويب في كرة السلة: مجلة بحوث التربية الرياضية، القاهرة: جامعة الزقازيق ، 1992.
- محمد عبد الرحيم إسماعيل . الدفاع في كرة السلة : مطابع جامعة الاسكندرية، 1999.
- محمد عبد الله . تعلم وتدريب الملائمة : مطبعة التعليم العالي ، الموصل ، 1997.
- محمد عثمان. موسوعة العابد القوى: ط1، الكويت، دار القلم للنشر، 1990.
- مصطفى علاء عبود .تأثير التحفيز البايولوجي (أشعة الليزر) المصاحب لتمرينات القوة الانفجارية في بعض المؤشرات البايوكيميائية والفسولوجية والبدنية وعلاقتها بدقة تصويب الثلاث نقاط بكرة السلة للشباب: رسالة ماجستير. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ،2015.
- مفتي ابراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة : دار الفكر العربي ، القاهرة ،2001.
- مفتي إبراهيم حماد :التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط القيادة :ط1، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1998 .

- مهدي نجم ويوسف البازي . المبادئ الأساسية في كرة السلة : مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1988 .
- مهدي نجم . كرة السلة : دار المعرفة للطباعة والنشر ، بغداد ، ط1، 1980 .
- مهدي نجم . الدفاع بكرة السلة : مطابع دار الزمان ، بغداد ، 1981 .
- مهدي نجم ويوسف البازي . المبادئ الأساسية في كرة السلة : مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1988 .
- مهند عبد الستار العاني . تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001 .
- هارا . أصول التدريب : ترجمة عبد علي نصيف ، مطابع التعليم العالي ، موصل ، 1988 .
- وجيه محجوب (وآخرون) . نظريات التعلم والتطور الحركي : عمان ، دار وائل للنشر ، 2002 .
- يوسف لازم كماش . اللياقة البدنية في كرة القدم : الأردن عمان ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، 2002 .

## ثانيا المصادر الاجنبية:

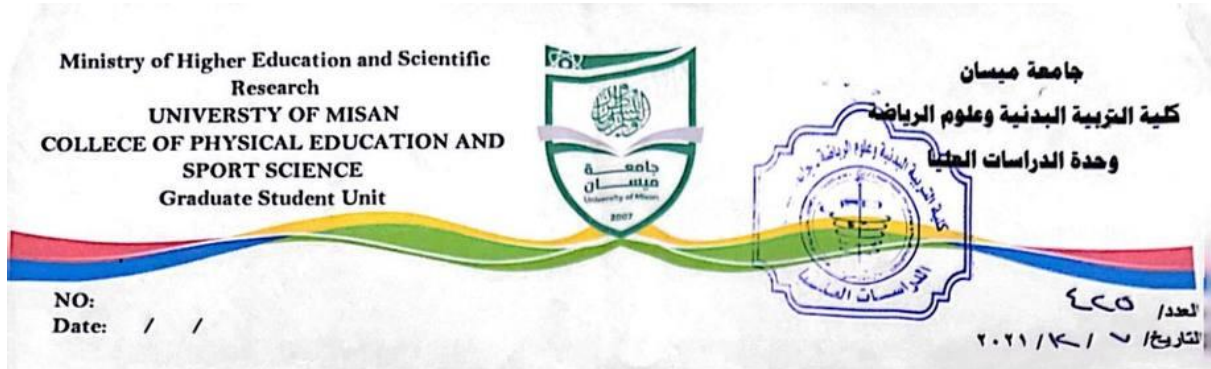
- HAY, G.James (1988) : “The Biomechanic of sport the chniques” 2 Edition , N.,Englewood prentice Hall , inc.
- GAMBETTA ,V.(1981) :Plyometrice training : Trac& Field coaching Manual , N.Y. Mestpoint , Leisure press .
- Jack Lehane. Basketball Fundamentals techniques for wining: Allynand Bacon, 1981
- Joseph G. Monke & Byron L.Newton: **Statistics for Business**, Science Research Associates, INC, 1999.
- Mildered J.Barnes. Basketball Guide: Published by American association for health, Washington,1985.
- singr , Robert N . Motor : **Learning and Human performance** . 3 rd ed , New York Macmillan Publishing CP .Inc , 1990.
- Wayne Dobbs. Garland F .Pinholster. Basketball stunting defenses, prentice- hall: INC,USA .1990.



الملاحق

## ملحق (1)

## كتاب تسهيل مهمة



## إلى/متمثلة اللجنة الاولمبية في ميسان

## م/ تسهيل مهمة

نهدىكم أطيب التحيات ،  
تتقدم عماده كليتنا بخالص التحية والتقدير لكم وفي إطار التعاون العلمي والتعاون المشترك فيما بيننا يرجى تسهيل مهمة طالب الماجستير (فاضل عباس حسن) أحد طلبة الدراسات العليا / الماجستير في كليتنا لغرض أكمل إجراءات بحثه الموسوم ((تأثير تمرينات تنافسية على وفق الدائرة التدريبية الثابتة في تطوير القدرات البدنية والمهارات الدفاعية بعمر (12-14) سنة بكرة السلة )) على قاعة الشهيد وسام عريبي الاولمبية والتابعة لممثلة اللجنة الاولمبية في ميسان  
شاكرين تعاونكم معنا خدمة للمسيرة العلمية والتربوية ..... مع التقدير

أ.م. ذ حسن غالي مهاوي

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

٢٠٢١/١٢/٧

نسخه منه إلى/

- ❖ مكتب السيد العميد ... للتفضل بالاطلاع مع التقدير
- ❖ مكتب السيد معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا ... لغرض اعلاه مع التقدير
- ❖ ملفّ الطالب ..... للحفظ مع الاوليات.



## ملحق رقم (2)

الخبراء والمختصين بخصوص الاختبارات البدنية والمهارات الجفافية

ت	الأسماء	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د حيدر عبدالرزاق	تدريب / كرة سلة	جامعة البصرة /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د علي سموم دغل	اختبارات / كرة سلة	الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم
3	أ.د مهند عبدالستار	تدريب / كرة سلة	جامعة بغداد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د عادل ناجي حسن	تدريب / كرة سلة	جامعة البصرة /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.د علي مطير حميدي	طرائق تدريس / سلة	جامعة ميسان /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ.د علي عبد الائمة	طرائق تدريس / سلة	جامعة ميسان /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	أ.د بشار عبداللطيف	تعلم حركي / كرة سلة	جامعة واسط /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	أ.د احمد عبد الائمة	تدريب / كرة سلة	جامعة ميسان /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	أ.م.د علي عزيز داود	تدريب / كرة سلة	جامعة ميسان /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	أ.م.د علي محمد ياسين	تدريب / كرة سلة	جامعة ميسان /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## ملحق (3)

استمارة استبيان آراء الخبراء والمختصين لتحديد القدرات البدنية والاختبارات

الأستاذ الدكتور ..... المحترم  
تحية طيبة:

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم (تأثير تمرينات تنافسية على وفق الدائرة التدريبية الثابتة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الدفاعية بعمر (12-14) سنة بكرة السلة) كجزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة. ونظرا لما تتمتعون به من خبره وكفاءة علميه يستأنس الباحث بمعرفة آرائكم ومقترحاتكم حول تحديد (القدرات) و( الاختبارات ) المدرجة في الاستمارة أدناه لغرض الاختيار الأنسب منها.

شاكرين تعاونكم مع خالص الشكر والامتنان

ملاحظة

- يرجى التفضل بوضع علامة (√) إمام الاختبارات الصحيحة أو المناسبة

الاسم :

اللقب العلمي :

الاختصاص الدقيق :

مكان العمل :

التوقيع :

الباحث

فاضل عباس حسن

## أولاً " :القدرات البدنية واختباراتها :

الملاحظات	لا يصلح	يصلح	الاختبارات المرشحة	ت	أجزاء الجسم	القدرات البدنية
			من الوقوف دفع كرة طبية وزن (900)غم بذراع واحده من مستوى الكتف المعدل	1	للذراعين	القوة الانفجارية
			اختبار رمي الكرة الطبية زنة(3 كغم) باليد الواحدة	2		
			اختبار رمي الكرة الطبية زنة(3 كغم) فوق الرأس من وضع الجلوس على كرسي	3		
			القفز العمودي من الثبات بدون استخدام الذراعين	1	للرجلين	القوة المميزة بالسرعة
			القفز العريض من الثبات	2		
			اختبار الوثب العمودي لسارجنت	3		
			من وضع ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل (10) ثواني	1	للذراعين	القوة المميزة بالسرعة
			ثني ومد الذراعين من وضع التعلق ع العقلة (10) ثواني	2		
			ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد على المتوازي (10) ثواني	3		
			من الوقوف ثني ومد الركبتين (20) ثانيه	1	للرجلين	تحمل القوة
			الوثب الطويل إلى الأمام لمدة (10)ثانية	2		
			الحجل على ساق واحده لمسافة (30)م	3		
			ثني الذراعين من الوقوف على حائط والشد حتى استنفاز الجهد	1	للذراعين	تحمل القوة
			مد وثني الذراعين من الانبطاح المائل حتى استنفاز الجهد	2		
			ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي حتى استنفاز الجهد.	3		

			ثني ومد الرجلين (نصف دبني) (من وضع الوقوف) خلال (60) ثانية.	1	للرجلين	
			حجلات على القدم في خط مستقيم لأبعد مسافة حتى استنفاد الجهد وقياس المسافة.	2		
			حجلات على القدم في خط مستقيم لأبعد مسافة حتى استنفاد الجهد وقياس المسافة.	3		
			اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية	1	للرجلين	سرعة الاستجابة
			قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقه وفقا لاختيار المثير	2		
			سرعة حركة الذراع في الاتجاه الأفقي	1	للذراعين	سرعة حركية
			سرعة حركة الذراعين بالاتجاه المعاكس	2		
			سرعة حركة الرجل في الاتجاه الأفقي	1	للرجلين	
			ركل مربع خشبي على الحائط بارتفاع 30 سم خلال 20 ثانية	2		

## ثانيا : الاختبارات المهارية الدفاعية:

ت	اسم الاختبار	يصلح	لا يصلح	الملاحظات
1	التحرك لاختيار الموقع الدفاعي			
2	التبديل إي التغير بعد الحجز			
3	المساعدة والتغطية الدفاعية			
4	عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع			
5	الحجز الدفاعي عند الكرة المرتدة (المتابعة الدفاعية)			
6	الدفاع ضد التصويب			
7	تحرك المدافع ضد المهاجم			

## ملحق رقم (4)

قائمة بأسماء الخبراء والمختصين لتحديد القدرات البدنية قيد البحث

مكان العمل	الاختصاص	اللقب العلمي	الأسماء	ت
جامعة ميسان	اختبارات / كرة قدم	استاذ	أ.د رحيم عطية جناتي	1
جامعة البصرة	اختبارت / كرة سلة	أستاذ	أ.د مصطفى عبد الرحمن محمد	2
جامعة البصرة	التدريب الرياضي/ سلة	أستاذ	أ.د حيدر عبد الرزاق كاظم	3
الجامعة المستنصرية	اختبارات / كرة سلة	استاذ	أ.د علي سموم دغل	4
جامعة البصرة	لتدريب الرياضي / سلة	أستاذ	أ.د عادل ناجي حسن	5
جامعة ميسان	طرائق تدريس / سلة	أستاذ	أ.د علي عبد الائمة كاظم	6
جامعة ميسان	اختبارات/ كرة يد	استاذ	أ.د محمد ماجد محمد	7
جامعة ميسان	تدريب الرياضي / سلة	أستاذ	أ.د احمد عبد الائمة كاظم	8
جامعة البصرة	كرة سلة	أستاذ	أ.م.د شكري شاكر فالح	9
جامعة البصرة	كرة سلة	أستاذ	أ.م.د علي عاشور عبيد	10

## ملحق (5)

استمارة استبيان آراء الخبراء والمختصين لتقييم التمرينات والتدريب المستخدم

الأستاذ الدكتور ..... المحترم

تحية طيبة:

يروم طالب الماجستير إجراء بحثه الموسوم ((تأثير تمرينات تنافسية على وفق الدائرة التدريبية الثابتة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الدفاعية بعمر (12-14) سنة بكرة السلة)) وبما أنكم من ذوي الخبرة والاختصاص ، وتتمتعون بخبرة علمية في مجال التدريب الرياضي ولعبة كرة السلة راجين تعاونكم معنا في تقييم التمرينات والوحدات التدريبية ومكونات الحمل البدني وبيان رأيكم في مدى ملائمتها لهذه الدراسة مع تأشير الملاحظات الأخرى ان وجدت .

مع التقدير والاحترام

الاسم :

اللقب العلمي :

الاختصاص الدقيق :

مكان العمل :

التوقيع :

الباحث

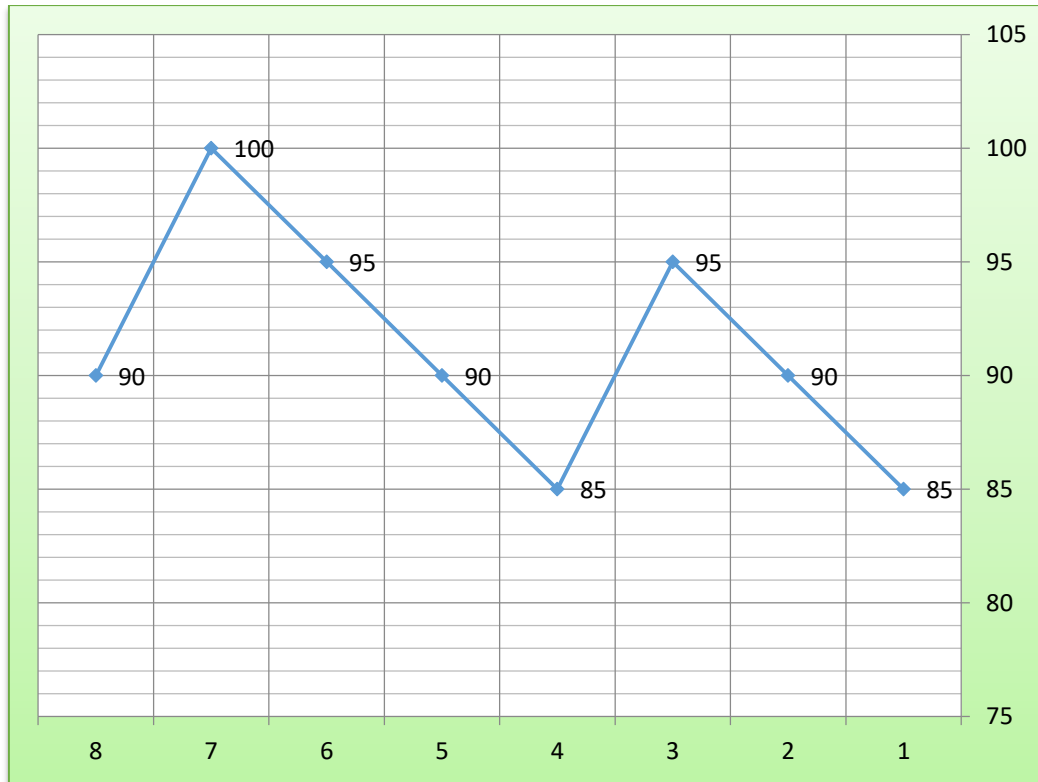
فاضل عباس حسن



اولا : الشدد المستخدمة وطرائق تقنينها

\* الشدد الاسبوعية ( الدائرة التدريبية الاسبوعية الثابتة )

الأسبوع	الوحدة التدريبية	الشدة %
الأول	3-2-1	85
الثاني	6-5-4	90
الثالث	9-8-7	95
الرابع	12-11-10	85
الخامس	15-14-13	90
السادس	18-17-16	95
السابع	21-20-19	100
الثامن	24-23-22	90



يوضح تموج الشدد المستخدمة وفق الدائرة الاسبوعية الثابتة

## ملحق رقم (6)

قائمة بأسماء الخبراء والمختصين لتقييم التمرينات والتدريب المستخدم

مكان العمل	الاختصاص	اللقب العلمي	الأسماء	ت
جامعة بابل	تدريب الرياضي / كرة سلة	استاذ	أ.د. عايد حسين عبدالامير	1
جامعة بابل	تدريب الرياضي / كرة سلة	أستاذ	أ.د. جمال صبري	2
جامعة البصرة	تدريب الرياضي / كرة سلة	أستاذ	أ.د. حيدر عبد الرزاق كاظم	3
جامعة ميسان	تدريب الرياضي / الكرة الطائرة	أستاذ	أ.د. محمد صبيح حسن	4
جامعة ميسان	تدريب رياضي / العاب مضرب	استاذ	أ.د. ماجد عزيز لفته	5
جامعة البصرة	تدريب الرياضي / كرة سلة	أستاذ	أ.د. عادل ناجي حسن	6
جامعة ميسان	طرائق تدريس / كرة سلة	أستاذ	أ.د. علي عبد الائمة كاظم	7
جامعة ميسان	لتدريب الرياضي / كرة سلة	أستاذ	أ.د. احمد عبد الائمة كاظم	8
جامعة ميسان	لتدريب الرياضي / كرة قدم	أستاذ مساعد	أ.م.د. ضياء سالم حافظ	9
جامعة ميسان	تدريب رياضي / سلة	استاذ مساعد	أ.م.د. علي محمد ياسين	10

ملحق (7)  
فريق العمل المساعد

مكان العمل	الاختصاص	الأسماء	ت
مديرية تربية ميسان	اختبارات / كرة سلة	م.كرار صلاح سلمان	1
مديرية تربية ميسان	بايو / ساحة وميدان	م.م ابوالحسن رؤوف	2
مديرية تربية ميسان	تدريب / كرة قدم صالات	م.م محمد عبدالله نعمة	3
مديرية تربية ميسان	تعلم حركي/ الكرة الطائرة	م.م علي عودة فليح	4
مديرية تربية ميسان	طالب دراسات	كرار حميد مجيد	5
مديرية تربية ميسان	بكلوريوس/ مدرب كرة سلة	ابو الحسن حسين علي	6

## محلقة (8)

## التمرينات الخاصة

الشدة : 85 %

الزمن الكلي : 96-98 دقيقة

الأسبوع : الأول

الوحدة التدريبية : 1-2-3

اليوم : الأحد / الثلاثاء / الخميس

الهدف : مهاري , تحمل خاص

الراحة		زمن الاداء	الحجم	التمرينات	القسم
بين المجاميع	بين التكرارات				
رجوع النبض 120-110 ض/د (4-3) دقيقة	رجوع النبض 130-120 ض/د (3-2)دقيقة	10 ثا	2×6	1- توضع (8) علامات داخل ربع ملعب بصورة متعرجة ، يبدأ الانطلاق من نهاية الملعب بالجهة المقابلة بسرعة إلى علامة (1) وأداء استناد امامي (3) مرات ثم العلامة (2) ونفس الأداء وهكذا بقية العلامات والرجوع مشيا" إلى نقطة البداية.	الرئيس
		9 ثا	2×6	2- توضع (8) اعمدة بارتفاع (1.5 متر) على طول الملعب ، يبدأ التمرين بأداء حركة الدفاع من نهاية الملعب (نقطة البداية) إلى الاعمدة وأداء حركة حجز و رول والانطلاق إلى العمود الثانية وهكذا بقية الاعمدة الأخرى والرجوع إلى نقطة البداية.	
			2×4	3- توضع (15) علامة متعرجة على طول الملعب ، يبدأ التمرين بأداء اللاعب حركة الدفاع من نهاية الملعب (نقطة البداية) للانطلاق إلى تلك العلامات والوقوف عليها ثني ومد الرجلين وتم العلامة الأخرى نفس الأداء إلى آخر علامة ويرجع مشيا" لغرض الاسترخاء، إلى بداية التمرين.	
			2×5	4- رمي الكرة على اللوحة وأداء متابعة والانطلاق للسلة الأخرى وأداء أيضا متابعه والرجوع لنقطة البداية.	

الأسبوع : الثاني

الشدة : 90 %

الوحدة التدريبية : 4-5-6

الزمن الكلي : 85-87 دقيقة

اليوم : الأحد / الثلاثاء / الخميس

الهدف : مهاري , قوه مميزه بالسرعة

القسم	التمرينات	زمن اداء التمرين	الحجم	الراحة	
				بين التكرارات	بين المجاميع
الرئيس	1- توضع (8) كرات على منطقة الرمية الحرة ، يبدأ اللاعب الانطلاق من أسفل السلة واخذ الكرة ورميها على اللوحة وثم المتابعة وعمل حركة حجز للمكان ، وهكذا بالكرة الثانية إلى آخر كرة.	4 ثا	2×4	رجوع النبض 120-110 ض/د دقيقة (4-3)	رجوع النبض 130-120 ض/د دقيقة(3-2)
	2- توضع (8) كرات على حامل بارتفاع (2) متر داخل ربع ملعب ، وينطلق اللاعب من أسفل السلة لأداء حركة الدفاع والقفز لضرب الكرة من فوق الحامل وهكذا بقية الكرات .	5 ثا	2×6		
	3- ينطلق اللاعب من خلف خط النهاية للجهة المقابلة وعند الوصول إلى المنتصف يبدأ بالدوران وأداء حركة الدفاع إلى نهاية الخط الثاني والعودة مشياً.	4 ثا	2×6		
	4- توضع (6) علامات ملونة كل علامة بلون مختلف داخل ربع الملعب، ينطلق اللاعب بحركة مدافع من خطة النهاية في النصف الآخر، ويحدد المدرب لحظة وصول المدافع خط الوسط لون العلامة وعلى اللاعب الوصل لها يؤدي ثني ومد الرجلين والعودة مشياً.	4 ثا	2×6		

الأسبوع : الثالث

الشدة : 95 %

الوحدة التدريبية : 9-8-7

الزمن الكلي : 80 - 85 دقيقة

اليوم : الأحد / الثلاثاء / الخميس

الهدف : قوة مميزة بالسرعة و تحمل

القسم	التمرينات	الحجم	زمن اداء التمرين	الراحة	
				بين التكرارات	بين المجاميع
الرئيس	1- توضع (12) علامة على الأرض مرقمة على طول الملعب وعلى حدود الملعب يمين ويسار بالتعاقب ، يبدأ اللاعب بالتمرين الانطلاق من خط النهاية بحركة دفاع للخلف والتنقل على العلامات إلى خط النهاية الآخر .	2×6	10 ثا		
	2-توضع (8) علامات على الأرض مرقمة على طول الملعب ، ويبدأ التمرين بلاعبين بحركة الدفاع عند وصل اللاعب الأول العلامة رقم (1) ينتظر اللاعب الآخر إن ينطلق ويصل له وعند الوصول يبقى اللاعب الأول بالمكان ويستمر الثاني بالانطلاق إلى العلامة رقم (2) وينتظر ليصل له اللاعب الأول وبنفس الوقت يبقى اللاعب الثاني بالمكان ويستمر الأول للانطلاق للعلامة (3) وهكذا.	2×5	11 ثا	رجوع النبض -110 120 ض/د (4-3) دقيقة	رجوع النبض -120 130 ض/د (2) 3(دقيقة
	3- توضع (5) علامات على شكل مثلث بالمنطقة المحرمة ، ويبدأ اللاعب أسفل السلة بالقفز على لوحة السلة والانطلاق على العلامة الأولى والرجوع لنقطة البداية بحركة مدافع وكذلك القفز والانطلاق للعلامة الثانية وهكذا بنفس الأداء لبقية العلامات.	2×4	6 ثا		
	4-يقف اللاعب أسفل السلة والقفز لأداء متابعة والانطلاق إلى خط المنتصف للأمام والرجوع بحركة مدافع إلى نقطة البداية، وهكذا الأداء مرة أخرى.	2×8	8 ثا		

الأُسبوع : الرابع

الوحدة التدريبية : 10-11-12

اليوم : الأحد / الثلاثاء / الخميس

الشدة : 85 %

الزمن الكلي : 90-95 دقيقة

الهدف : تحمل , قوة مميزة بالسرعة

القسم	التمرينات	زمن اداء التمرين	الحجم	الراحة	
				بين التكرارات	بين المجاميع
الرئيس	1- يبدأ اللاعب من أسفل السلة لأداء متابعة وثم الانطلاق لأداء حركة الدفاع على خطوط المنطقة المحرمة كاملة والعودة مرة أخرى القفز وبنفس الأداء.	10 ثا	2×5	رجوع النبض رجوع النبض 110-120 ض/د (3-4) دقيقة	رجوع النبض 120-130 ض/د (2-3) دقيقة
	2- توضع (5) كرات على (5) أعمدة خارج قوس ثلاث نقاط ، يبدأ التمرين من أسفل السلة بأداء اللاعب القفز على اللوحة والانطلاق للعمود الأول والقفز لضربة الكرة من فوقه ، والعودة لنقطة البداية وبنفس الأداء القفز وثم الانطلاق للعمود الآخر وبنفس الأداء.	8 ثا	2×5		
	3- توضع علامات ملونه بعدد (12) علامة كل (4) علامات بنفس اللون وتوزع على طول الملعب مبعثرة، يبدأ التمرين بانطلاق اللاعب من خلف خط النهاية على علامة يحدده المدرب لحظة الانطلاق وينطلق اللاعب نحوها وعند ملامسته يرجع بحركة مدافع إلى نقطة البداية وهكذا.	11 ثا	2×5		
	4- توضع (5) كرات على طول الملعب على الأرض، يبدأ اللاعب بالانطلاق من أسفل السلة بعد أداء متابعة على اللوحة إلى الكرة الأولى يلمسه ويرجع بحركة مدافع إلى نقطة البداية وهكذا بالأداء الثاني.	8 ثا	2×7		

الأسبوع : الخامس

الشدة : 90 %

الوحدة التدريبية : 15-14-13

الزمن الكلي : 81-83 دقيقة

اليوم : الأحد / الثلاثاء / الخميس

الهدف التدريبي : تحمل , قوة مميزة بالسرعة

القسم	التمرينات	زمن اداء التمرين	الحجم	الراحة	
				بين التكرارات	بين المجاميع
الرئيس	1- توضع (8) علامات داخل ربع ملعب بصورة متعرجة ، يبدأ الانطلاق من نهاية الملعب بالجهة المقابلة بسرعة إلى علامة (1) وأداء استناد امامي (3) مرات ثم العلامة (2) ونفس الأداء وهكذا بقية العلامات والرجوع مشيا" إلى نقطة البداية.	10 ثا	2×4		
	2- توضع (8) اعمدة بارتفاع (1.5 متر) على طول الملعب ، يبدأ التمرين بأداء حركة الدفاع من نهاية الملعب (نقطة البداية) إلى الاعمدة وأداء حركة حجز ورول والانطلاق إلى العمود الثانية وهكذا بقية الاعمدة الأخرى والرجوع إلى نقطة البداية.	8 ثا	2×3	رجوع النبض 120-110 ض/د (4-3) دقيقة	رجوع النبض 130-120 ض/د (3-2) دقيقة
	3- توضع (15) علامة متعرجة على طول الملعب ، يبدأ التمرين بأداء اللاعب حركة الدفاع من نهاية الملعب (نقطة البداية) للانطلاق إلى تلك العلامات والوقوف عليها ثني ومد الرجلين و ثم العلامة الأخرى نفس الأداء إلى آخر علامة ويرجع مشيا" لغرض الاسترخاء، إلى بداية التمرين.	12 ثا	2×4		
	4- رمي الكرة على اللوحة وأداء متابعة والانطلاق للسلة الأخرى وأداء أيضا متابعه والرجوع لنقطة البداية.	11 ثا	2×6		



الأسبوع : السادس

الشدّة : 95 %

الوحدة التدريبية : 18-17-16

الزمن الكلي : 80-90 دقيقة

اليوم : الأحد / الثلاثاء / الخميس

الهدف : تحمل , قوة مميزة بالسرعة

القسم	التمرينات	زمن اداء التمرين	الحجم	الراحة	
				بين التكرارات	بين المجاميع
الرئيس	1- توضع (8) كرات على منطقة الرمية الحرة ، يبدأ اللاعب الانطلاق من أسفل السلة واخذ الكرة ورميها على اللوحة وثم المتابعة وعمل حركة حجز للمكان ، وهكذا بالكرة الثانية إلى آخر كرة.	8 ثا	2×7		
	2- توضع (8) كرات على حامل بارتفاع (2) متر داخل ربع ملعب ، وينطلق اللاعب من أسفل السلة لأداء حركة الدفاع والقفز لضرب الكرة من فوق الحامل وهكذا بقية الكرات .	10 ثا	2×5	رجوع النبض -110	رجوع النبض 120-130
	3- ينطلق اللاعب من خلف خط النهاية للجهة المقابلة وعند الوصول إلى المنتصف يبدأ بالدوران وأداء حركة الدفاع إلى نهاية الخط الثاني والعودة مشياً.	10 ثا	2×4	ض/د (3-4) دقيقة	ض/د (2-3) دقيقة
	4- توضع (6) علامات ملونة كل علامة بلون مختلف داخل ربع الملعب، ينطلق اللاعب بحركة مدافع من خطة النهاية في النصف الآخر، ويحدد المدرب لحظة وصول المدافع خط الوسط لون العلامة وعلى اللاعب الوصل لها يؤدي ثني ومد الرجلين والعودة مشياً.	13 ثا	2×7		

الأسبوع : السابع  
 الوحدة التدريبية : 19-20-21  
 اليوم : الأحد / الثلاثاء / الخميس  
 الشدة : 100 %  
 الزمن الكلي : 98-100 دقيقة  
 الهدف التدريبي : قوة انفجارية , تحمل

القسم	التمرينات	زمن اداء التمرين	الحجم	الراحة	
				بين التكرارات	بين المجاميع
الرئيس	1- توضع (12) علامة على الأرض مرقمة على طول الملعب وعلى حدود الملعب يمين ويسار بالتعاقب ، يبدأ اللاعب بالتمرين الانطلاق من خط النهاية بحركة دفاع للخلف والتنقل على العلامات إلى خط النهاية الآخر .	8 ثا	2×6		
	2-توضع (8) علامات على الأرض مرقمة على طول الملعب ، ويبدأ التمرين بلاعبين بحركة الدفاع عند وصل اللاعب الأول العلامة رقم (1) ينتظر اللاعب الآخر إن ينطلق ويصل له وعند الوصول يبقى اللاعب الأول بالمكان ويستمر الثاني بالانطلاق إلى العلامة رقم (2) وينتظر ليصل له اللاعب الأول وبنفس الوقت يبقى اللاعب الثاني بالمكان ويستمر الأول للانطلاق للعلامة (3) وهكذا.	9 ثا	2×6	رجوع النبض 130-120 ض/د (3-2)دقيقة	رجوع النبض 120-110 ض/د (4-3)دقيقة
	3- توضع (5) علامات على شكل مثلث بالمنطقة المحرمة ، ويبدأ اللاعب أسفل السلة بالقفز على لوحة السلة والانطلاق على العلامة الأولى والرجوع لنقطة البداية بحركة مدافع وكذلك القفز والانطلاق للعلامة الثانية وهكذا بنفس الأداء لبقية العلامات.	9 ثا	2×6		

الأسبوع : الثامن  
 الوحدة التدريبية : 22-23-24  
 اليوم : الأحد / الثلاثاء / الخميس  
 الشدة : 90 %  
 الزمن الكلي : 115-117 دقيقة  
 الهدف التدريبي : قوة مميزة بالسرعة , تحمل

القسم	التمرينات	زمن اداء التمرين	الحجم	الراحة	
				بين التكرارات	بين المجميع
الرئيس	1- يبدأ اللاعب من أسفل السلة لأداء متابعة و ثم الانطلاق لأداء حركة الدفاع على خطوط المنطقة المحرمة كاملة والعودة مرة أخرى القفز ونفس الأداء.	8 ثا	2×7	رجوع النبض 120-110 ض/د دقيقة (4-3)	رجوع النبض 130-120 ض/د دقيقة (3-2)
	2- توضع (5) كرات على (5) أعمدة خارج قوس ثلاث نقاط ، يبدأ التمرين من أسفل السلة بأداء اللاعب القفز على اللوحة والانطلاق للعمود الأول والقفز لضربة الكرة من فوقه ، والعودة لنقطة البداية وبنفس الأداء القفز و ثم الانطلاق للعمود الآخر وبنفس الأداء.	8 ثا	2×5		
	3- توضع علامات ملونه بعدد (12) علامة كل (4) علامات بنفس اللون وتوزع على طول الملعب مبعثرة، يبدأ التمرين بانطلاق اللاعب من خلف خط النهاية على علامة يحدده المدرب لحظة الانطلاق وينطلق اللاعب نحوها وعند ملامسته يرجع بحركة مدافع إلى نقطة البداية وهكذا.	8 ثا	2×6		
	4- توضع (5) كرات على طول الملعب على الأرض، يبدأ اللاعب بالانطلاق من أسفل السلة بعد أداء متابعة على اللوحة إلى الكرة الأولى يلمسه ويرجع بحركة مدافع إلى نقطة البداية وهكذا بالأداء الثاني.	8 ثا	2×8		



Ministry of Higher Education and  
Scientific Research  
University of Maysan  
College of Physical Education  
and Sports Sciences

# **The effect of special exercises on the development of some physical abilities and defensive skills of basketball players under (14 years)**

Thesis Presented by

**Fadel Abbas Hassan**

**To the Council of the College of Physical Education and Sports Science-  
University of Maysan It is part of the requirements for a master's degree in  
physical education and sports sciences**

Supervisor by

**Prof. Dr. Ali Hassan Fleih**

1444

2023

**ABSTRACT**

**The effect of special exercises on the development of some  
physical abilities and defensive skills of basketball players  
under (14 years)**

**Researcher****Supervising****Fadel Abbas Hassan,****Prof. Dr. Ali Hassan Fleih**

---

**The importance of the research comes** in developing special exercises related to playing and competitions through which you can control the physical level and performance matching the game, including defensive performance, and from here we give scientific information to our coaches on how to build these exercises for competitions and how important they are for the age base

**The research aims to:**

- 1- Preparing special exercises to develop some physical abilities and defensive skills for basketball players under (14 years old).
- 2- Identifying the effect of special exercises on developing some physical abilities and defensive skills for basketball players under (14 years old).
- 3- Identifying the results of the differences in the pre and post tests of the control and experimental groups in developing some physical abilities and defensive skills for basketball players under the age of (14 years).
- 4- To identify the results of the differences in the post-tests between the control and experimental groups in the development of some physical abilities and defensive skills of basketball players under the age of (14 years).

The research sample included (16) players under the age of 14 for the sports season (2021-2022), Al-Amarah Sports Club basketball, and (12) players were selected. During the period from 6/2/2022 to 8/5/2022.

**In the second chapter**, theoretical studies and previous studies were dealt with.

**In the third chapter**, the research methodology, which is the experimental method, was discussed, as well as the research sample, tests, exploratory experiments, and the method used.

**In the fourth chapter**, the results were presented, analyzed and discussed

**The most important conclusions were reached:**

- 1- The special exercises achieved advanced results in developing some physical abilities and defensive skills at the age of under 14 years in basketball.
- 2- The process of sports training achieves its goal by bringing the individual athlete to a high level in the quality of the game, and this can only be achieved through training in the atmosphere of competition and developing the required physical and skill aspect.