

The effect of dynamic kalectic exercises on the development of several complex defensive skills for youth in basketball

Assistant. Prof. Dr. Sajjad Hussein Nasser ^{1*}, Assistant. Prof. Dr. Ahmed Karim Latif², Lect. Aziz El Din Turki Aziz²

¹ College of Physical Education and Sports Sciences, University of Babylon, Iraq.

² College of Physical Education and Sports Sciences, Al-Muthanna University, Iraq.

* Corresponding author, Email: phy.sajjad.h@uobabylon.edu.iq

Received: 06/09/2022

Accepted: 11/11/2022

Abstract

The game of basketball requires comprehensive preparation in all aspects of physical and skill, as well as tactical, psychological and educational. This is achieved by preparing comprehensive training curricula for the development of players, including young people, being the basis for achieving the best results and reaching a high level. Through the experience of the two researchers and their knowledge of some research and training curricula, he saw that these curricula and research did not dedicate a large amount of their contents to modern training methods, as well as the lack of interest in them, which negatively affected the performance of young players, the complex defensive skills, and a clear addition when performing them, and therefore because this skill always leads to difficult circumstances. With a striker nearby, which negatively affects the results of the match and the research objective is to prepare dynamic lactate exercises in developing the complex defensive skills of young basketball players. Identifying the effect of dynamic lactate workouts in building complicated defensive skills, a good impact on the development of young basketball players' complex defensive skills. The researchers used the experimental method as a research procedure that fits the research objectives. The research community consisted of Al-Hilla basketball players aged (16-18) years, who numbered 12 players, where the community was divided randomly into two groups (experimental and control), where the number of each group reached (6) players. Among the most important conclusions of the research is that there is a development of Compound defensive skills for young basketball players for the experimental group and the control group, and one of the most important recommendations is to pay attention to developing physical abilities in a way that precedes and accompanies the development of offensive skills for young basketball players.

Keywords: Basketball, players, complex defensive skills.

أثر تمرينات الالكتيك الديناميكي في تطوير بعض المهارات الدفاعية المركبة للشباب بكرة السلة

أ.م.د. سجاد حسين ناصر^{1*} ، أ.م.د. أحمد كريم لطيف² ، م. عز الدين تركي عزيز²

¹ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، العراق.

² كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة المثنى، العراق.

* البريد الإلكتروني للمؤلف المراسل: phv.saijad.h@uobabylon.edu.iq

الخلاصة

تتطلب لعبة كرة السلة إعداداً شاملاً في جميع النواحي البدنية والمهارية فضلاً عن الخططية والنفسية والتربوية. ويتحقق ذلك من خلال إعداد المناهج التدريبية الشاملة لأجل تطوير اللاعبين ومنهم الشباب كونهم القاعدة الأساس لتحقيق أفضل النتائج والوصول إلى المستوى العالي. ومن خلال خبرة الباحثان وإطلاعهما على بعض البحوث والمناهج التدريبية رأى أن هذه المناهج والبحوث لم تخصص قدراً كبيراً من محتوياتها لطرائق التدريب الحديثة وكذلك عدم اهتمام بهم مما أثر سلباً على أداء اللاعبين الشباب المهارات الدفاعية المركبة وضح واضح عند ادائها وبالتالي لأن هذه المهارة تودى دائماً بضرور صعبة وبوجود مهاجم قريب مما يؤثر سلباً على نتائج المباراة وهدف البحث إلى أعداد تمرينات الالكتيك الديناميكي في تطوير المهارات الدفاعية المركبة للشباب بكرة السلة. التعرف على تأثير تمرينات الالكتيك الديناميكي في تطوير المهارات الدفاعية المركبة تأثير إيجابي في تطوير م تطوير المهارات الدفاعية المركبة للاعبين الشباب بكرة السلة. استخدم الباحثان المنهج التجريبي كأجراء بحثي يتناسب وأهداف البحث. تكون مجتمع البحث من لاعبي نادي الحلة بكرة السلة بأعمار (16-18) سنة والبالغ عددهم 12 لاعبا حيث تم تقسيم المجتمع بالطريقة العشوائية مجموعتين (تجريبية وضابطة) حيث بلغ عدد كل مجموعة إلى (6) لاعبين. ومن أهم استنتاجات البحث أن هناك تطوراً في تطوير المهارات الدفاعية المركبة للاعبين الشباب بكرة السلة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ومن أهم التوصيات الاهتمام في تطوير القدرات البدنية بشكل يسبق ويرافق تطوير المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة.

الكلمات المفتاحية: كرة سلة ، لاعبين ، مهارات دفاعية معقدة.

1- المقدمة وأهمية البحث

إن لعبة كرة السلة هي إحدى الألعاب الرياضية الفرعية، والتي تعد واحدة من أكثر الألعاب شعبية واحتلت في بعض بلدان العالم المرتبة الأولى من بين ألعابها وذلك لما تحتويه من مزيج رائع من الأداء الفني والإيقاع السريع مما يثير إعجاب الجمهور ومتابعيه. لذا يعد إتقان هذه المهارات الدفاعية من أهم الموضوعات التي تشغل المعنيين باللعبة وقد باتت من المسلمات أن رفع المستوى التدريبي لأي لاعب لا يمكن النهوض به سواء أكان بدنياً وخططياً أم نفسياً دون تعلم الأداء الفني لجميع المهارات الأساسية والمركبة للعبة حيث تشتمل على كل المفردات ذات الواجبات المختلفة والتي تؤدي في إطار قانون اللعبة وتعد مدى إجادة أفراد أي فريق لكافة أشكال المهارات الدفاعية الجماعية من أهم العوامل التي تؤدي إلى النجاح والتفوق. إذ لا يوجد بين تلك المهارات ما هو مهم وما هو أقل أهمية لأن اللاعب في حاجة ماسة إلى كل تلك المهارات طوال المباراة بالرغم من أنه قد لا يستخدم بعضها بسبب مواقف اللعب التي لا يتيح له فرصة استخدامها و (مهارة التخلص من فوق اللاعب الحاجز للدفاع ضد اللاعب الذي يمتلك تهديف جيد ، التخلص من أسفل اللاعب الحاجز، التبديل بين المدافعين أثناء الحجز الهجومي (switch back) ، التغطية الدفاعية من اللاعب رقم (4)) من المهارات المهمة والصعبة التي تكون دائماً بوجود مهاجم وتحت ظروف المباراة المتغيرة وهنا يجب الإشارة إلى مدى أهمية طرائق التدريب الحديثة في تدريب هذه المهارات ومن هذه الطرائق الالكتيك الديناميكي الذي يعتبر من أكثر الطرق فاعلية للاعبين هنا ارتأى الباحثان الدخول في مثل هذه الدراسة في وضع تمرينات الالكتيك الديناميكي في تطوير بعض المهارات الدفاعية المركبة للشباب بكرة السلة

1-2 مشكلة البحث

تتطلب لعبة كرة السلة إعداداً شاملاً في جميع النواحي البدنية والمهارية فضلاً عن الخططية والنفسية والتربوية. ويتحقق ذلك من خلال إعداد المناهج التدريبية الشاملة لأجل تطوير اللاعبين ومنهم الشباب كونهم القاعدة الأساس لتحقيق أفضل النتائج والوصول إلى المستوى العالي. ومن خلال خبرة الباحثون وإطلاعهما على بعض البحوث والمناهج التدريبية رأى أن هذه المناهج والبحوث لم تخصص قدراً كبيراً من محتوياتها للمهارات الدفاعية الجماعية وكذلك عدم اهتمام بالطرق الحديثة في التدريب ومن هذه الطرة الالكتيك الديناميكي مما أثر سلباً على أداء اللاعبين الشباب للمهارات الدفاعية الجماعية وضح واضح عند ادائها وبالتالي لأن هذه المهارة تودى دائماً بضرور صعبة وبوجود مهاجم قريب مما يؤثر سلباً على نتائج المباراة لذا ارتأى الباحثون الدخول في هذه الدراسة المتضمنة وضع تمرينات الالكتيك الديناميكي في تطوير بعض المهارات الدفاعية المركبة للشباب بكرة السلة. كمحاولة جديّة للرفع من مستوى اللاعبين المهاري .

1-3 أهداف البحث

_ أعداد تمرينات الالكتيك الديناميكي في تطوير بعض المهارات الدفاعية المركبة للشباب بكرة السلة
_ التعرف على تأثير مرينات الالكتيك الديناميكي في تطوير بعض المهارات الدفاعية المركبة للشباب بكرة السلة
فرض البحث :

_ للتمرينات الالكتيك الديناميكي تأثير ايجابي في تطوير بعض المهارات الدفاعية المركبة للشباب بكرة السلة

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري :- لاعبي نادي الحلة الشباب بكرة السلة

2-5-1 المجال أزماني :- 2021/7/1 الى 2021/12/1

3-5-1 المجال المكاني :- قاعة الشهيد حمزة نوري في محافظه بابل

3- منهج البحث واجراءته الميدانية

1-3 منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي كأجراء بحثي يتناسب وأهداف البحث.

2-3 مجتمع البحث

تكون مجتمع البحث من لاعبي نادي الحلة بكرة السلة بأعمار (16-18) سنة والبالغ عددهم 12 لاعبا حيث تم تقسيم المجتمع بالطريقة العشوائية مجموعتين (تجريبية وضابطة) حيث بلغ عدد كل مجموعة الى (6) لاعبين.

3-4 أدوات وأجهزة ووسائل البحث

3-4-1 الأدوات والأجهزة المستخدمة

* ملعب كرة سلة قانوني

* ساعة توقيت عدد (2)

* حاسبة الكترونية نوع (sony)

* شريط قياسي من القماش.

* شاخص عدد (10).

3-4-2 وسائل جمع البيانات:

*المصادر العربية والأجنبية .

*المقابلات الشخصية .

* القياس والاختبارات البدنية والمهارية .

3-4-3 الاختبارات المستخدمة بالبحث

اسم الاختبار : التخلص من فوق اللاعب الحاجز للدفاع ضد اللاعب الذي يمتلك تهديف جيد

الغرض من الاختبار : قياس مهارة التخلص من فوق اللاعب الحاجز للدفاع ضد اللاعب الذي يمتلك تهديف جيد

وصف الاداء : يقوم اللاعب المهاجم رقم (5) بعمل حجز هجومي لزميله رقم (1) في المنطقة الامامية وعلى خط الرمية الثلاثية يجب هنا على اللاعب المدافع رقم (1) العبور من فوق الحاجز لكي يتمكن من الدفاع بشكل صحيح .

التسجيل : اذا تمكن المدافع رقم (1) من العبور من امام المهاجم ومنع اللاعب من التهديف يعطى (2) درجة واذا تمكن من العبور لكنه لم يمنع المهاجم من التصويب يعطى (1) درجة واذا لم يتمكن من العبور يعطى(0)

ملاحظة : يعطى زمن قدره (15) ثانية لكل مختبر وتحسب عدد المحاولات مع مراعاة تقييم كل حالة .

2. توصيف اختبار التخلص من اسفل اللاعب الحاجز:

اسم الاختبار : التخلص من اسفل اللاعب الحاجز للدفاع ضد اللاعب القاطع .

الغرض من الاختبار :قياس مهارة التخلص من اسفل اللاعب الحاجز للدفاع ضد اللاعب القاطع

وصف الاداء : يقوم اللاعب المهاجم رقم (5) بعمل حجز هجومي لزميله رقم (3) في المنطقة الجانبية للهدف وعلى خط الرمية الثلاثية يجب هنا على اللاعب المدافع رقم (3) النزول من اسفل اللاعب الحاجز لكي يتمكن من الدفاع بشكل صحيح

التسجيل : اذا تمكن المدافع رقم (3) من العبور من خلف المهاجم ومنع اللاعب من التهديد يعطى (2) درجة واذا تمكن من العبور لكنه لم يمنع المهاجم من التصويب يعطى (1) درجة واذا لم يتمكن من العبور يعطى (0)

ملاحظة : يعطى زمن قدره (15) ثانية لكل مختبر وتحسب عدد المحاولات مع مراعاة تقييم كل حالة .

توصيف اختبار التبديل بين المدافعين

1. اسم الاختبار : التبديل بين المدافعين اثناء الحجز الهجومي (switch back).

2. الغرض من الاختبار :قياس مهارة التبديل بين المدافعين اثناء الحجز الهجومي (switch back).

وصف الاداء : يقوم المهاجم رقم (5) بعمل الحجز على اللاعب المدافع رقم (1) وهنا يجب ان نقوم بعملية التبديل الدفاعي (switch back) وعلى اللاعب المدافع رقم (5) دفاع اللاعب المهاجم رقم (1) و المدافع رقم (1) يقوم بالرجوع لدفاع اللاعب المهاجم رقم (5)

التسجيل : اذا تمكن اللاعب المدافع رقم (5) من عمل التبديل الدفاعي (switch back) وتوقيف المهاجم يعطى (2) درجة واذا عمل التبديل الدفاعي (switch back) ولم يتمكن من إيقاف اللاعب المهاجم يعطى (1) واذا لم يتمكن من عمل التبديل الدفاعي (switch back) يعطى (0) درجة

ملاحظة : يعطى زمن قدره (15) ثانية لكل مختبر وتحسب عدد المحاولات مع مراعاة تقييم كل حالة

توصيف اختبار التغطية الدفاعية

اسم الاختبار : التغطية الدفاعية من اللاعب رقم (4)

غرض الاختبار : قياس مهارة التغطية الدفاعية من اللاعب رقم (4)

وصف الاداء : يقوم المهاجم رقم (5) بعمل حجز هجومي لزميله رقم (1) على المدافعين رقم (1) و (5) دفاع المهاجم رقم (1) المدافع رقم (4) يعمل تغطية دفاعية على المهاجم رقم (5) .

التسجيل : اذا تمكن اللاعب المدافع رقم (4) من عمل التغطية الدفاعية وتوقيف المهاجم يعطى (2) درجة واذا عمل التغطية الدفاعية ولم يتمكن من إيقاف اللاعب المهاجم يعطى (1) واذا لم يتمكن من عمل التغطية الدفاعية يعطى (0) درجة

ملاحظة : يعطى زمن قدره (15) ثانية لكل مختبر وتحسب عدد المحاولات مع مراعاة تقييم كل حالة .3-3-3-3 التجربة الاستطلاعية:

تجرى التجربة الاستطلاعية عادةً للتعرف على ملائمة الاختبارات ومستوى استجابة أفراد العينة لتلك الاختبارات والمدة المستغرقة لأداء الاختبارات والوحدة التدريبية , وقد حاول الباحثان استثمار التجربة الاستطلاعية من اجل خدمة التجربة وقد كانت بتاريخ 2021/6/15 وعلى فريق شباب نادي بابل الرياضي .

3-4-4 إجراءات التجربة الرئيسية**3-4-4-1 الاختبارات القبليّة**

ضمن الاختبارات القبليّة لعينة البحث والتي أجريت في تمام الساعة السادسة عصر يوم الجمعة 25-6-2021 في قاعة الشهيد حمزة نوري .

3-4-4-2 المنهج التدريبي ومفرداته

قام الباحثون بأعداد منهج تدريبي اعتماداً على أسس ومبادئ علم التدريب الرياضي، من خلال بناء مكونات الحمل من حجم وشدة وكثافة مراعيًا بذلك عمر العينة والعمر التدريبي لها. وتم عرض المنهج التدريبي على الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي وكرة السلة لإقرار صلاحيته .

- المدة الزمنية (6) أسابيع
- عدد الوحدات في الأسبوع (3) وحدات متمثلة بأيام (السبت والاثنين والأربعاء)
- عدد الوحدات الكلية للتمرينات (18) وحدة
- استخدم الباحثون طريقة تدريب اللاكتيك الديناميكي
- تتراوح زمن تنفيذ التمرينات الخاصة ما بين (20-30) دقيقة من زمن القسم
- تم تحديد الشدة في التمرينات التي تحتوي تحمل القوة بواسطة النبض (ض/ثا) والتمرينات التي تحتوي على عنصر السرعة بالزمن (م/ثا).

3-4-4-3 الاختبارات البعدية

بعد انتهاء المدة المقررة للمنهج التدريبي أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث في تمام الساعة السادسة عصراً من يوم الأحد 2021/9/18 , مراعين بذلك الالتزام بنفس الظروف وإجراءات أداء الاختبارات التي اتبعت في أثناء إجراء الاختبارات القبلية لقد حاول الباحثون قدر المستطاع تثبيت الظروف المحيطة بالاختبارات من حيث (الزمن، المكان، الأدوات المستخدمة، طريقة التنفيذ، فريق العمل) وجعلها متشابهة في الاختبارات القبلية والبعدية .

3-5 الوسائل الإحصائية

- 1- الوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. اختبار (T) للعينات المتناظرة.
- 4 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج
- 4- 1 عرض نتائج اختبارات المهارات الدفاعية الجماعية بكرة السلة (للمجموعة التجريبية)

جدول (1) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدى وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودالاتها الإحصائية لنتائج اختبارات المهارات الدفاعية الجماعية بكرة السلة وللمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	قيمة ولكوكسن الجدولية	قيمة ولكوكسن المحسوبة	حجم العينة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		الصفة الاختبار
				الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	
معنوي	2	8	6	0.527	1.444	10.44	0.778	التخلص من فوق الحاجز
معنوي	3	صفر	6	0.527	1.556	0.527	0.556	التخلص من تحت الحاجز
معنوي	2	3	6	0.527	1.556	0.500	0.667	التبديل بين المدافعين
معنوي	2	4	6	0.527	1.556	0.500	0.667	التغطية الدفاعية

من خلال الاطلاع على الجدول (1) لاختبارات للمجموعة التجريبية نجد أن هناك فرق ما بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة البحث التجريبية مما يدل ان هناك فروق معنوية.

2-4 عرض نتائج اختبارات المهارات الدفاعية الجماعية بكرة السلة (للمجموعة الضابطة)

جدول (2) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج المهارات الدفاعية بكرة السلة للمجموعة الضابطة

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		حجم العينة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	قيمة ولكوكسن الجدولية	نوع الدلالة
	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي				
التخلص من فوق الحاجز	0.667	0.500	0.778	0.222	6	صفر	3	معنوي
التخلص من تحت الحاجز	0.556	0.527	1.000	0.167	6	2,5	3	معنوي
التبديل المدافعين	90.88	0.601	0.889	0.200	6	3	3	معنوي
التغطية الدفاعية	0.556	0.726	1.000	0.167	6	4	3	معنوي

من خلال الاطلاع على الجدول (2) لاختبارات للمجموعة التجريبية نجد أن هناك فرق مابين الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعة البحث التجريبية مما يدل ان هناك فروق معنوية

3-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي وقيمة مان وتني المحسوبة لنتائج اختبارات المهارات الدفاعية بكرة السلة (المجموعة الضابطة والتجريبية)

جدول (3) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبار أبعدي وقيمة مان وتني المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج اختبارات المهارات الدفاعية بكرة السلة (للمجموعة الضابطة والتجريبية)

الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		حجم العينة	قيمة مان وتني المحسوب	قيمة مان وتني الجدولية	نوع الدلالة
	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي				
التخلص من فوق الحاجز	0.778	0.222	1.444	0.527	6	11	15	معنوي
التخلص من تحت الحاجز	1.000	0.167	1.556	0.527	6	0,5	0.009	معنوي
التبديل المدافعين	0.889	0.200	1.556	0.527	6	0.7	0.04	معنوي
التغطية الدفاعية	1.000	0.167	1.556	0.527	6	0,9	0.008	معنوي

من خلال الاطلاع على الجدول (3) والذي يبين فيه قيمة الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة مان وتني لاختبار المهارات الدفاعية الجماعية تبين ان هناك فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية

4-4 مناقشة النتائج

من خلال الحوادث السابقة يتضح ان هناك تطورا للمهارات الدفاعية للاعبين الشباب بكرة السلة للمجموعة الضابطة والتجريبية ويعزوا الباحثون سبب التطور الحاصل للمجموعة الضابطة الى تأثير المنهج الاعتيادي الذي وضعه المدرب بالإضافة الى استمرار وانتظام اللاعبين في الوحدات التدريبية اما التطور الحاصل للمجموعة التجريبية في المهارات الدفاعية فيعزوا الباحث سبب هذا التطور الحاصل الى تطور قابلية التحمل لدى اللاعبين الشباب حيث تتماشى تمارين اللاكتيك الديناميكي مع الهدف الموضوع اذ تم تطوير عضلات الفخذ وسمانة الساق اللتان تعملان بشكل اساسي في القدرة على حركة القدمين الدفاعية وكذلك تغير الاتجاه بالركض

السريع اثناء المباريات . وكذلك عملت التمرينات على تحسن وتطور ملحوظ في الدفاع الفردي مما اثر ايجابيا على الدفاع الجماعي الذي يعتبر من اهم انواع الدفاع وكذلك تطوير روح العمل الجماعي من خلال التبدل بين المدافعين وعمل التغطية الصحية لمنع المنافس من الوصول الى الهدف.

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

من خلال النتائج التي توصلت اليها الدراسة كانت الاستنتاجات :

1. هناك تطور للمهارات الدفاعية الجماعية للاعبين الشباب بكرة السلة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .
2. من خلال ما اظهرت نتائج البحث هناك تأثير واضح وحقيقي للتمرينات اللاكتيك الديناميكي في تطوير المهارات الدفاعية المركبة للاعبين الشباب بكرة السلة .

2-5 التوصيات

من خلال الاستنتاجات السابقة يوصي الباحث :

1. الاهتمام في تطوير المهارات الهجومية المركبة للاعبين الشباب بكرة السلة .
2. الاهتمام في تطوير القدرات البدنية بشكل يسبق ويرافق تطوير المهارات الدفاعية والهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة .

المصادر والمراجع References

- (1) محمد عبد الرحيم اسماعيل : الدفاع بكرة السلة , الاسكندرية , مطبعة الانصار لطباعة الاوفيست, 1999.
- (2) مصطفى زيدان : كرة السلة للمدرس والمدرّب: الكويت, دار الكتاب الحديث للطبع والنشر والتوزيع, ص131.
- (3) نبيلة خليفة, ليلي زهران : الاسس العلمية والفنية للجمباز والتمرينات. مصر , دار الفكر العربي, 1989.
- (4) هارة : اصول التدريب الرياضي (ترجمة) عبد علي نصيف , المصدر السابق , 1999.
- (5) وديع ياسين , حسن محمد . التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية , جامعة الموصل : كلية التربية الرياضية, 1999.

ملحق (1)**يبين أسماء فريق العمل المساعد**

ت	الاسم	مكان العمل
1	بشار عبد اللطيف	دكتوراه / جامعة واسط / كلية التربية الرياضية
2	حسنين جمعة عصري	دكتوراه / جامعة الكوفة / كلية التربية الرياضية
3	فاضل محمد عيس	ماجستير تربية الرياضية
4	زاهد حسن عطية	ماجستير تربية الرياضية