" تأثير تنمية سرعة الأستجابة الحركية على الدفاع الفردى ضد التمرير للاعبى كرة السلة"

* د / إنجى عادل متولى

مقدمة ومشكلة البحث:

كرة السلة من الألعاب الجماعية التى تتمتع بإيقاع سريع ومناورات مستمرة بين الهجوم والدفاع ويعتبر كل من الهجوم والدفاع وجهان لعملة واحدة هي المباراة، فالغرض من كل المهارات الهجومية التى تحويها مباراه كرة السلة هو أصابة هدف الفريق المنافس وهذا الأمر لا يتأتي عن طريق تنفيذ المهارات الهجومية وحدها بل لابد وأن يساند هذه المهارات الهجومية مهارات دفاعية تقلل من تسجيلات الفريق المنافس.

ويؤكد حسن معوض على أن الدفاع الجيد نوع من أنواع الهجوم الناجح ،وهو الأساس لبناء هجوم فعال (٤ :١٣-٢٢)

ويتفق كل من ميلدرد بارنس Mildred Barnes (١٩٨٠) ومورجان وتين Morgan Wooten (١٩٩٢) على أن الفريق ذو الدفاع الجيد يكون أكثر تماسكا من الفريق الذي يعتمد على الهجوم فقط ،فكفاءة المدافعين تعد الركيزة الأساسية لنجاح الفريق طوال المباراة (٨٢:٢٤)(١٧٩:٢٥)

ويوضح حسن معوض أن الدفاع الفردي فن لا أساس ولا غنى عنه مطلقا فى أي نوع من أنواع الدفاع سواء رجل لرجل أو دفاع المنطقه وأي دفاع جماعي فلابد أن يكون عماده الأول المقدرة الفردية لكل لاعب على الدفاع .(٤ :١٧-٢٢)

ويشبر بات هيد وديبي Pat head & Debby (٢٠٠٠) أن الدفاع الفردى فى كرة السلة يحتاج الى متطلبات بدنية عاليه وهامة من سرعة الحركة وسرعة رد الفعل وتحمل عضلى قوى لنجاح اللاعب وبالتالى الفريق (٣٨:٢٦)

فى حين يرى بوب كوزى Bob Cousy (١٩٧٠)أن متطلبات الدفاع الفردى تشتمل على التوافق البدنى والعقلى جنبا إلى جنب مع السرعة – سرعة الحركة – سرعة رد الفعل للحركة بجانب الرشاقة والقوة.(١٩:٢٦٤)

ويشير حسن معوض أن اللاعب المدافع لا يمتلك إلا القيام برد فعل سريع للمناورات التى يبدأ بها المهاجم وهذه نقطه تحد من أنطلاق الفنون الدفاعيه . ولكنها فى نفس الوقت تدعو إلى زياده الأهتمام بالدفاع والتدريب عليه حتى يصبح رد الفعل أمرميسور فى مواقف كثيره. (٤ :٩-١٠)

قد لاحظت الباحثة أن سرعة الأستجابة تلعب دوراًهاماًوإيجابياً فى كرةالسلة وخاصة مع التغيير المستمروالسريع لظروف الأداءات المختلفة والتى تتطلب من اللاعب المدافع القدرة الفائقة على التجاوب والتأثر والأنفعال نحو هذه الأداءات السريعة والمتغيرة وأن الدفاع الفردى يمثل تحدياً كبيراً للاعبين ويجب تطوير مهارات الدفاع الفردى وخاصة أعاقة وقطع تمريرات المنافس وبالتالى تعرض المنافس لأرتكاب المخالفات القانونية وأرتكاب الأخطاء الشخصية وإيقاف العمل الجماعى للمنافس .

* مدرس بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة (كرة سلة) بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.

ويتفق كل من محمد علاوى (١٩٩٠) ومفتى حماد (١٩٩٨) على أن سرعة الأستجابة من الصفات البدنية التى لا يخلو منها أى نشاط رياضى. وتعرف بأنها قدرة اللاعب على الأستجابة لمثير معين بحركة معينة فى أقل زمن ممكن.(١٠:١٦١) (١٦:١٦٥)

ويشير بات هيت وديبى Pat HEAT & Debby (٢٠٠٠) أن سرعة الأستجابة أحد المتطلبات الأساسية لنجاح الأداء بصفة عامة فى كرة السلة والشق الدفاعى منة بصفة خاصة . خاصة مع التطور الحادث فى الأداء المهارى والخططى.(٢٦:٥٦)

وبشير محمد عبد الرحيم (١٩٩٥) أن للتمرير أهميتة الخاصة من الناحية التكتيكية حيث أن القدرة على التمرير سوف تحدد الجزء التالى من الهجوم. (١٣:٥٤)

ويوضح جيرى تريكنيان ووليم وارين Jerry Tarkanian & William Warren (١٩٨١) أنه بدون تمرير جيد لن يكون هناك تصويب وبدون تصويب لن يضاف الى رصيد الفريق نقاط. ولذلك اكدا على أن الفريق الذى يجيد التمرير هو الفريق الذى يستطيع الفوز بالبطولات (٢٢:٣٩).

ويذكر محمد عبد الرحيم (٢٠١٠) أن الدفاع ضد التمرير فى كرة السلة أحد المهارات الدفاعية التى تتطلب قدرات خاصة. فلاعب كره السلة المدافع ضد التمرير يجب أن يتميز بسرعة رد فعل عالية لقطع الكرات الممرة (١٤:١٨).

ويشير جون ب مكارثى John P Mcarthy (١٩٩٦) أن لاعب كرة السلة وهو فى حالة دفاع خلال المنافسة دائما فى حالة رد فعل سريع للمثيرات الناتجة عن التحركات المختلفة للمهاجم ومحاولة أستغلالها لصالحه لتحقيق الفوز.(٢٣:١٠٦)

ويؤكد بات هيت وديبى Pat HEAT & Debby (٢٠٠٠)أن سرعة الأستجابة الحركية تعتبر من أهم عناصر الأعداد البدنى لمدافعى كرة السلة فلا فائدة من التقدم للمستوى المهارى والخططى بدون سرعة أستجابة للمثيرات التى يتعرض لها اللاعبين خلال المباراة.(٢٦:٥٧)

وترى الباحثة أن العديد من اللاعبين يتميزون بالأداء المهارى والخططى ألا أن بعضهم يفتقرون فى أداءهم إلى الأستجابة الدفاعية السريعة للأداءات الهجومية وقد يرجع ذلك إلى أنخفاض مستوى اللاعبين فى سرعة الأستجابة الحركية والتى هى من العناصر الخاصة والمميزة للاعبى كرة السلة أثناء الدفاع.

وهذامما دفع الباحثة لدراسة تأثيرتنمية سرعة الأستجابة الحركية للدفاع الفردى ضد التمرير للاعبى كره السلة.

بالأضافة إلى ندرة وجود أجهزه لقياس سرعة الأستجابة الحركية للدفاع الفردى ضد التمرير فى لعبة كرة السلة مما دفع الباحثه إلى تصميم جهاز لقياس سرعة الاستجابة الحركية قيد البحث.

ومن العرض السابق يمكن للباحثة أن تلخص مشكلة البحث فى كونها محاولة علمية موجهة نحو دراسة تأثير تنمية سرعة الأستجابة الحركية على الدفاع الفردى ضد التمرير للاعبى كرةالسلة إيماناً من الباحثة بإن إعداد لاعب كرة السلة فى الجوانب الفنية والخططية يتطلب تنمية بدنية يخطط لها بعناية .

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى :

١- وضع برنامج لتنمية سرعة الأستجابة الحركية للدفاع الفردى ضد التمرير للاعبى كرة السلة.

٢- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على الدفاع الفردى ضد التمرير للاعبى كرة السلة .

فروض البحث:

١- وجود فروق داله أحصائياً بين القياس القبلى والقياس البعدى لسرعة الأستجابة الحركية للدفاع الفردى ضد التمرير للاعبى كرة السلة.

٢- وجود فروق دالة أحصائياً بين القياس القبلى والقياس البعدى للدفاع الفردى ضد التمرير للاعبى كرة السلة.

مصطلحات البحث :

زمن الأستجابة : هو خليط يحتوى على زمن رد الفعل وزمن الحركة.(١٨:٣٧)

سرعة الأستجابة الحركية: هى القدرة الأستجابة الحركية لمثير معين فى أقل زمن ممكن .(١١:١٥٣)

الدفاع الفردى ضد التمرير: هو أن يكون اللاعب المدافع ضد التمرير مسيطراً على خط التمرير بين الكرة والمهاجم المكلف برقابته وذلك بأستخدام (الأبعاد) وهو عمل رأس مثلث قاعدتة خط التمرير بين المهاجم والكرة بحيث يتمكن من رؤية كل من اللاعب والكرة فى نفس الوقت ورفع الذراع القريبة فى أتجاة خط التمرير بين المهاجم والكرة بحيث يتمكن من رؤية كل اللاعب والكرة فى نفس الوقت ورفع الذراع القريبة فى أتجاه خط التمرير على أن يعدل المدافع وضعه سواء كان على بعد تمريرة أة تمريرتين أو أكثر.(٢٣:١٠٥)

قياس الاداء الأقصى: يستخدم بمعرفة الحد الأقصى الذى يستطيع اللاعب أداءه لمهارة معينة أو لمجموعة من المهارات ،ويستخدم لهذا النوع مجموعة من الأختبارات (١:٢٨٩)

قياس الأداء الفعلى: يستخدم للحكم على مايقوم به اللاعب أثناء المباراة وليس ما يستطيع أن يفعله ويستخدم لهذا النوع بعض الأستمارات التى خصصت لهذا الغرض .(١:٢٩٠)

بعض الدراسات السابقة:

١- دراسة **محمد عبد الرحيم أسماعيل (١٩٨٥)** بعنوان **" تأثير تنمية جلد القوة المميزة بالسرعة على أداء الدفاع الفردى فى كرة السلة "** وأستهدفت الدراسة التعرف على تأثير جلد القوة المميزة على أداء الدفاع الفردى فى كرة السلة ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبى ،وأشتملت عينة الدراسة على ٣٠ لاعب بنادى الأتحاد ونادى الأوليمبى وأسفرت نتائج الدراسة على أن أستخدام البرنامج المهارى أدى إلى تحسن فى عنصر جلد القوة المميزة بالسرعة ،والأداء الدفاعى الفردى فى كرة السلة.(١٢)

٢- دراسة **خالد محمود (١٩٩٢)** بعنوان **" تأثير برنامج تدريبى مقترح لتنمية سرعة الأستجابة الحركية لممارسى المبارزة "** وأستهدفت الدراسة التعرف تصميم برنامج تدريبى مقترح لتنمية سرعة الأستجابة الحركية لممارسى المبارزة ودراسة تأثيره على سرعة الأستجابة الحركية ،وأستخدم الباحث المنهج التجريبى ،وأشتملت عينة الدراسة على ٤٠ مبارز تحت ١٤ سنة ، وأسفرت نتائج الدراسة على فروق ذات دلالة أحصائية بين القياس القبلى

والبعدى لعينة البحث التجريبية فى سرعة الأستجابة الحركية عند أستخدام المبارزين للمثير السمعى والبصرى.(٥)

٣- دراسة **محى الدين الدسوقى (١٩٩٥)** بعنوان **" العلاقة بين سرعة الأستجابة الحركية ومستوى الأداء لدى لاعبى المبارزة "** وأستهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الأستجابة الحركية البسيطة ومستوى الأداء لدى المبارزين ،وأستخدم الباحث المنهج التجريبى ،وأشتملت عينة الدراسة على ٦٨ لاعب يتراوح أعمارهم ١٢ – ١٧ سنة ، وأسفرت نتائج الدراسة على فروق ذات دلالة أحصائية بين مبارزى الشيش وكل من مبارزى سيف المبارزة والسيف فى سرعة الأستجابة الحركية البسيطة وهذه الفروق لصالح مبارزى الشيش.(١٥)

٤- دراسة **أسعد على أحمد الكيكى (١٩٩٨)** بعنوان **" دراسة تحليلة لفعالية أداء بعض واجبات الدفاع الفردى ضد التصويب لدى لاعبى كرة السلة "** وأستهدفت الدراسة إلى التعرف على أداء بعض واجبات الدفاع الفردى ومدى فعاليتها ضد التصويب لدى لاعبى كرة السلة ، وأستخدم الباحث المنهج الوصفى المسحى وأشتملت عينة الدراسة على ٤٠ مباراة وأسفرت نتائج الدراسة إلى أرتفاع نسبة فعالية الدفاع الأيجابى مع أنخفاض نسبة تكراراته فى حين انخفضت نسبة فعالية الدفاع الفاشل مع أرتفاع نسبة تكراراته.(٢)

٥- دراسة **على الصغير سعيد حسن (١٩٩٨)** بعنوان **" دراسة فعالية الدفاع الضاغط ضد التمرير و المحاورة فى كرة السلة"** وأستهدفت الدراسة التعرف على فعالية دفاع المنطقة ودفاع رجل لرجل ضد التمرير والمحاورة فى أماكن الملعب المختلفة ،وأستخدم الباحث المنهج الوصفى المسحى ،وأشتملت عينة الدراسة ٢٨ مباراة ، وأسفرت نتائج الدراسة عن إنخفاض فعالية الدفاع عن المنطقة الضاغط ضد التمرير بنسبة ١٤.٧%،وأرتفاع فعالية الدفاع عن المنطقة الضاغط ضد المحاورة بنسبة ٧٩.١%.(٧)

٦- دراسة **محمد عبد الرحيم أسماعيل(١٩٩٨)** بعنوان **" دراسة تحليلية لفاعلية الإعاقة الدفاعية للاعبى الإرتكازفى كرة السلة "** وأستهدفت الدراسة التعرف على نسب فعالية الإعاقة الدفاعية بعد التصويب للفرق المصرية والعربية والأفريقية ، وأستخدم الباحث المنهج الوصفى ،وأشتملت عينة الدراسة على ٤٠ لاعب إرتكاز يمثلون ١٠ فرق مصرية وعربية وأفريقية أسفرت نتائج الدراسة على أنخفاض درجة فعالية الأعاقة الدفاعية ونسبها المئوية للاعبى الارتكاز فى الفرق المصرية والعربية والأفريقية.(١٣)

٧- دراسة **محمد إبراهيم جاد الحق(٢٠٠٣)** بعنوان **" تأثير برنامج تدريبى على تنمية مهارات الدفاع الفردى للاعبى كرة السلة "** وأستهدفت الدراسة تصميم برنامج تدريبى للدفاع الفردى للاعبى كرة السلة والأفريقية ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبى ،وأشتملت عينة الدراسة على ١٥ لاعب تحت سن ١٦ سنة،وأسفرت نتائج الدراسة على أن البرنامج المقترح أدى إلى تنمية القدرات البدنية للاعبى كرة السلة وأن البرنامج أدى إلى تنمية الأداء الفعلى لمهارات الدفاع الفردى قيد البحث.(٨)

إجراءات البحث :

- منهج البحث :

نظراً لطبيعة البحث ولتحقيق أهدافه إستخدمت الباحثة المنهج التجريبى ذو المجموعة الواحدة معتمدة على القياس القبلى والبعدى ،والمنهج الوصفى بأستخدام أسلوب التحليل كأحد أنماطه .

- مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث لاعبى كرة السلة مرحلة الشباب من سن ١٦سنة حتى تحت ١٨ سنة بشعبية طرابلس، وقد إختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم ١٥ لاعب من لاعبى نادى الأتحاد الرياضى والمسجلين بالأتحاد الليبى لكرة السلة فى الموسم الرياضى٢٠١٠/٢٠١١م.

أسباب أختيار العينة:

١- المكان الجغرافى يناسب أقامة الباحثة.
٢- عينة البحث تحت أشراف ومتناول الباحثة.
٣- أن تحسين سرعة الأستجابة يصل إلى أقصى مستوى من سن ١٦ حتى ٢٠ سنة . (١٧: ٣٠٥)

تجانس عينة البحث :

تم ضبط جميع المتغيرات الأساسية المؤثرة على البحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث فى ١٠ / ٤ / ٢٠١١ وجدول (١) يوضح ذلك:

جدول (١)
توصيف العينة فى متغيرات معدلات دلالات النمو قيد البحث
لبيان أعتدالية البيانات

ن=١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعيارى	التفلطح	الالتواء
١	السن	سنة/شهر	١٦.٩٥	١٦.٩٠	٠.٤٧	١.٠٢-	٠.٣٩
٢	الطول	سم	١٨٤.٨٨	١٨٤.٠٠	٨.٥٢	٠.٥٠-	٠.٠٨
٣	الوزن	كجم	٨٠.١٠	٨١.٦٠	٧.٤٤	١.٠٨-	٠.٤٤-
٤	العمر التدريبى	سنة/شهر	٨.٢٧	٨.٠٠	١.١٦	٠.٥٥-	٠.٢٨-

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والأنحراف المعياري والتفلطح ومعامل الألتواء لمتغيرات معدلات دلالات النمو قيد البحث ويتضح أعتدالية البيانات حيث تراوحت قيم معامل الألتواء ما بين(±٣) مما يعطى دلالة مباشرة على خلوالبيانات من عيوب التوزيعات الغير أعتدالية.

جدول (٢)
توصيف العينة فى متغير أختبارات الأداء الأقصى لسرعة الأستجابة للدفاع
ضد التمرير قيد البحث لبيان أعتدالية البيانات

ن=١٥

م	المتغير	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعيارى	التفلطح	الالتواء
١	الدفاع ضد التمريرفى الجانب القوى(الجهة اليسرى)	٢.٧٢	٢.٧٤	٠.١٨	٠.٣٤-	٠.٥٤-
٢	الدفاع ضد التمريرفى الجانب القوى(الجهة اليمنى)	٢.٥٤	٢.٤٧	٠.١٧	٠.٠٥	٠.٢٢
٣	الدفاع ضد التمريرفى الجانب الضعيف(الجهة اليسرى)	٢.٣٨	٢.٣٧	٠.١٩	٠.٥٤-	٠.١١-
٤	الدفاع ضد التمريرفى الجانب الضعيف(الجهة اليمنى)	٢.١٣	٢.١٦	٠.٢٧	١.٥٢	١.٠٨-

يوضح جدول (٢)المتوسط الحسابي والوسيط والأنحراف المعياري والتفلطح ومعامل الألتواء فى متغير أختبارات الأداء الأقصى لسرعة الأستجابة للدفاع ضد التمرير قيد البحث ويتضح اعتدالية البيانات حيث تراوحت قيم معامل الألتواء ما بين (±٣) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير أعتدالية.

جدول (٣)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم كولموجرف سميرنوف
فى متغير الاداء الفعلى للدفاع الفردى ضد التمرير
العبارات السلبية

ن=٤

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة كولموجراف سميرانوف	مستوى الدلالة	الدلالة
١	قطع الكرة الممرة وأرتكاب خطأ شخصى		٠.٥٠	٠.٥٨	٠.٦١	٠.٨٤	غير دالة
٢	قطع الكرة الممرة وأرتكاب محالفة		٠.٥٠	٠.٥٨	٠.٦١	٠.٨٤	غير دالة
٣	مرور الكرة من المدافع		٣٥.٠٠	٥.٤٨	٠.٤٢	٠.٩٩	غير دالة
٤	قطع الكرة المررة وأنتقالها للخصم		٠.٥٠	٠.٥٨	٠.٦١	٠.٨٤	غير دالة

قيمة z الجدولية عند مستوى معنوية٠.٠٥=١.٩٦

يوضح جدول (٣)أن قيم كولموجرف سميرنوف للعينة الواحدة فى متغير الأداء الفعلى للدفاع الفردى ضد التمرير أقل من القيمة الجد ولية لقيمة z عند مستوى معنوية٠.٠٥مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين درجات القياس القبلى فى المباريات قيد البحث للعبارات السلبية لتلك المتغيرات وأن القيم تتبع التوزيع الطبيعي.

جدول (٤)
المتوسط الحسابي والأنحراف المعياري وقيم كولموجرف سميرنوف
فى متغير الأداء الفعلى للدفاع الفردى ضد التمرير
العبارات الإيجابية

ن=٤

م	المتغير	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة كولموجراف سميرانوف	مستوى الدلالة	الدلالة
١	قطع الكرة الممرة وأكتساب خطأ شخصى.	٠.٢٥	٠.٥٠	٠.٨٨	٠.٤١	غير دالة
٢	قطع الكرة الممرة والأستحواذ عليها.	١٠.٧٥	١.٢٦	٠.٦٦	٠.٧٨	غير دالة
٣	قطع الكرة الممرة وأنتقالها خارج الحدود.	٢.٠٠	٠.٨٢	٠.٥٠	٠.٩٦	غير دالة
٤	تشتيت الكرة المررة للزميل.	١.٥٠	١.٠٠	٠.٨٨	٠.٤١	غير دالة
٥	دفاع ضاغط ضد التمرير أدى إلى تمرير الكرة خارج الحدود.	٠.٥٠	٠.٥٨	٠.٦١	٠.٨٤	غير دالة
٦	دفاع ضاغط ضد التمرير أدى إلى كرة ممسوكة	٠.٢٥	٠.٥٠	٠.٨٨	٠.٤١	غير دالة
٧	دفاع ضاغط ضد التمرير أدى إلى مخالفة ضد المهاجم	٠.٢٥	٠.٥٠	٠.٨٨	٠.٤١	غير دالة

قيمة z الجدولية عند مستوى معنوية٠.٠٥=١.٩٦

يوضح جدول (٤)أن قيم كولموجرف سميرنوف للعينة الواحدة فى متغير الاداء الفعلى للدفاع الفردى ضد التمرير أقل من القيمة الجد ولية لقيمة z عند مستوى معنوية٠.٠٥مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين درجات القياس القبلى فى المباريات قيد البحث للعبارات الأيجابية لتلك المتغيرات وأن القيم تتبع التوزيع الطبيعي.

أجراءات البحث:

١- تم تصوير مباريات العينة قيد البحث خلال بطولة طرابلس المؤهلة لنهائيات بطولة الدورى الليبى لمرحلة الشباب لكرة السلة خلال الفتره من ٢٠١٠/١٠/١٥م إلى

٢٠١١/٢/١٥م ومن خلال تحليل المباريات تم تحديد القياس القبلي للأداء الفعلى للدفاع الفردى ضد التمرير لدى عينة البحث خلال لقاءات عينة البحث مع فريقى المدينة واليرموك المؤهلين أيضاً.

٢- تم تصميم وتقنين الجهاز المقترح لقياس سرعة الأستجابة للدفاع الفردى ضد التمرير وعمل القياس القبلى

٣- تم أداء القياس القبلى لسرعة الأستجابة للدفاع الفردى ضد التمرير ٢٠١١/٤/١٠م.

٤- تم تطبيق البرنامج المقترح خلال الفتره من ٢٠١١/٤/١٢م إلى ٢٠١١/٧/١٢م.

٥- تم أداء القياس البعدى لسرعة الأستجابة للدفاع الفردى ضد التمرير٢٠١١/٧/١٣م.

٦- تم تصوير مباريات العينة قيد البحث خلال نهائيات بطولة الدورى الليبى لمرحلة الشباب لكرة السلة خلال الفتره من ٢٠١١/٧/١٥م إلى ٢٠١١/٧/٣٠م ومن خلال تحليل المباريات تم تحديد القياس البعدى للأداء الفعلى للدفاع الفردى ضد التمرير لدى عينة البحث خلال لقاءات فريقى المدينة واليرموك.

أدوات البحث:

١-أستمارة لقياس الآداء الفعلى للدفاع الفردى ضد التمرير.

أ- الأداءات الفعلية السلبية:

١-قطع الكرةالممرة وأرتكاب خطأ شخصى.

٢-قطع الكرةالممرة وأرتكاب مخالفة.

٣-مرور الكرة من المدافع.

٤-قطع الكرة المررة وأنتقالها للخصم.

ب- الأداءات الفعلية الأيجابية:

١-قطع الكرة الممرة وأكتساب خطأ شخصى.

٢-قطع الكرة الممرة والأستحواذ عليها.

٣-قطع الكرة الممرة وأنتقالها للزميل.

٤-تشتيت الكرة المررة خارج الحدود.

٥-دفاع ضاغط ضد التمرير أدى إلى تمرير الكرة خارج الحدود.

٦- دفاع ضاغط ضد التمرير أدى إلى كرة ممسوكة.

٧- دفاع ضاغط ضد التمرير أدى إلى مخالفة ضد المهاجم. مرفق ( )

٢-الجهاز المقترح لقياس سرعة الأستجابة للدفاع الفردى ضد التمرير .

الغرض من الجهاز:

قياس سرعة الأستجابة الحركية الخاصة بمهارة الدفاع الفردى ضد التمرير وهو عبارة عن :

أ- ساعة أيقاف تقيس لأقرب ١٠٠/١ ثانية.

ب- الجزء المتبقى من تصميم الباحثة وقد صمم بحيث تسير الساعة بمجرد الضغط على مفتاح التشغيل (أظهار المثير).

[وهو عبارة عن مفتاح يمكن عن طريقه أعطاء المثير الضوئى وفى نفس الوقت تشغيل الساعة الألكترونية]

تركيب الجهاز:

الجزء الأول : ١- **الساعة الألكترونية [** ساعة لقياس الزمن لأقرب ١٠٠/١ ثانية]

٢- **مفتاح التشغيل** (أظهار المثير) [عبارة عن مفتاح يمكن عن طريقه أعطاء المثير الضوئى ،وفى نفس الوقت تشغيل الساعة الألكترونية]

الجزء الثانى :١- **هدف الأستحواذ** (الذى يتم لمسه) [هو عبارة عن هدف على شكل كرة سلة تسدد اليه اللمسة من خلال الأداء الدفاعى المطلوب ضد التمرير وبالتالى إيقاف الساعة وأطفاء المثير الضوئى.

٢- **المثيرالضوئى**:[عبارة عن لمبة كهربائية سعة ٣ فولت متصلة بمفتاح التشغيل وكذلك متصلة بالساعة الألكترونية عبر خلية ضوئية.

الجزء الثالث: عبارة عن محول كهربائى[هذا المحول يقوم بخفض التيار من ٢٢٠ فولت الى ٣- ٤,٥ فولت بما يتناسب مع سعة الطاقة التى يحتاجها الجهازلتشغيله ويتصل المحول الكهربى مع اللمبة بواسطة سلك كهربى.

طريقة عمل الجهاز:

- يثبت الهدف المعدنى الذى يحتوى على مفتاح الأيقاف والمثير الضوئى على الحائط .

- توصيل دائرة الجهاز الكهربائية وتجهيزه لبدء عملية القياس لأقرب ١٠٠/١ فى الثانية.

- القائم بالأختبار على الجانب الآخر من الهدف المعدنى وفى يده الجزء الذى يحتوى على مفتاح التشغيل والساعة الألكترونية والذى بدوره يختص ببدء عملية القياس وتشغيل المثير مع الساعة الألكترونية

- عندما يضغط القائم بالقياس على مفتاح تشغيل الساعة يضىء المصباح المثبت وفى نفس الوقت الذى تبدأ فيه الساعة العدد الزمنى أبتداء من الصفر .

- يقوم المختبر بأداء الأختبار المطلوب منه أداءه بمجرد ظهور المثير الضوئى بأقصى سرعة ممكنة لدية حتى يتمكن من الهدف وبالتالى ضغط الناتج من اللمس يؤدى الى أيقاف المفتاح وبالتالى توقف الساعه عن العد الزمنى وتظهر على الشاشة زمن سرعة الأستجابة الحركية البسيطة لمهارة الدفاع ضد التمرير للاعبى كرة السلة.

طريقة القياس:

- يقف اللاعب متخد وضع الدفاع ضد التمريرفى وضع الأستعداد وتتوقف المسافة بين المختبر والجهاز على طبيعة ونوع الأختبار سواء فى جانب الكرة (الجانب القوى) أو فى الجانب البعيد عن الكرة (الجانب الضعيف) مع مراعاه أن المختبر يؤدى الأختبار بعد أحماء جيد مماثل لأحماء المباراه.

التسجيل وأحتساب الزمن:

أستخدمت الباحثة الساعة الألكترونية الموجوده بالجهاز لحساب زمن الأستجابة الحركية (زمن رد الفعل مضاف اليه زمن الحركة) لأقرب ١٠٠/١ من الثانية لمهارة الدفاع ضد التمرير .

وقد حددت الباحثة ثلاث محاولات لأداء المهارة على أن يكون هناك محاولة فى البداية خارج الثلاث محاولات للتجربة .

وعلى ذلك تم حساب متوسط الثلاث محاولات كالأتى:

١- الدفاع ضد التمرير (وضع الأبعاد over play) فى الجانب القوى (Strong side) من الملعب فى الجهة اليمنى على بعد تمريرة.

٢- الدفاع ضد التمرير (وضع over play - الأبعاد) فى الجانب القوى (Strong side) من الملعب فى الجهة اليسرى على بعد تمريرة .

٣- الدفاع ضد التمرير (Defensive recoveries- المساعدة الدفاعية)من الجانب الضعيف من الملعب فى الجهه اليمنى (weak side) على بعد تمريريتين أو اكثر.

٤- الدفاع ضد التمرير (Defensive recoveries - المساعدة الدفاعية)من الجانب الضعيف من الملعب فى الجهه اليسرى (weak side) على بعد تمريريتين أو اكثر.

الدراسات الأستطلاعية:

قامت الباحثة بأختيار (١٢) لاعب من نادى الأهلى طرابلس وهم من خارج عينة البحث الأصلية وفى نفس المرحلة السنية وذلك للتأكد من صلاحية سير التجربة وإجرائتها.

الدراسة الأستطلاعية الأولى :

هدفت الدراسة إلى تحديد الثقل العلمى لجهاز سرعة الأستجابة الحركية ،وهى كالتالى :

صدق الجهاز:

ولإيجاد معامل صدق الجهاز تم حساب **دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة**

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل صدق الجهاز لاختبارات الأداء الأقصى لسرعة الاستجابة للدفاع ضد التمرير قيد البحث

ن١=ن٢=٦

م	المتغير	المجموعة	المجموعة الغير مميزة	الفرق	قيمة ت

		المميزة				بين المتوسطات	
		س	±ع	س	±ع		
١	الدفاع ضد التمريرفى الجانب القوى(الجهة اليسرى)	٢.٤٢	٠.١٢	٢.٨٤	٠.١٥	٠.٤٢	٥.٢٥
٢	الدفاع ضد التمريرفى الجانب القوى(الجهة اليمنى)	٢.٣٤	٠.١٤	٢.٧٢	٠.١٧	٠.٣٨	٤.٢٢
٣	الدفاع ضد التمريرفى الجانب الضعيف(الجهة اليسرى)	٢.١٥	٠.١٦	٢.٥٤	٠.١٣	٠.٣٩	٤.٣٤
٤	الدفاع ضد التمريرفى الجانب الضعيف(الجهة اليمنى)	١.٨٧	٠.١٢	٢.٢٦	٠.١٤	٠.٣٩	٤.٨٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٢

يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لاختبارات اختبارات الأداء الأقصى لسرعة الاستجابة للدفاع

ضد التمرير قيد البحث وذلك لبيان معامل الصدق (التمايز)

ثبات الأختبار للجهاز :

حيث تم حساب معمل الثبات من خلال إيجاد معامل الارتباط بين قياسين متتالين فوجد أن معامل أرتباط مرتفع وعليه فإن الجهاز يعتبر ثابتا وصادقاً ومعداً للأستخدام فى البحث كما هو مبين بجدول (٦)

جدول(٦)

معامل الأرتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى لبيان معامل الثبات

لأختبارات أختبارات الأداء الأقصى لسرعة الأستجابة للدفاع

ضد التمرير قيد البحث

ن=١٢

م	المتغير	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
		س	±ع	س	±ع	
١	الدفاع ضد التمريرفى الجانب القوى(الجهة اليسرى)	٢.٦٣	٠.٣١	٢.٥٧	٠.٢٧	٠.٨٧
٢	الدفاع ضد التمريرفى الجانب القوى(الجهة اليمنى)	٢.٥٣	٠.٢٨	٢.٤٨	٠.٣٤	٠.٨٩

٣	الدفاع ضد التمريرفى الجانب الضعيف(الجهة اليسرى)	٢.٣٤	٠.٣٤	٢.٢٨	٠.٣٥	٠.٨٨
٤	الدفاع ضد التمريرفى الجانب الضعيف(الجهة اليمنى)	٢.٠٦	٠.٣٨	١.٩٨	٠.٢٩	٠.٩٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٧

يوضح جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاختبارات اختبارات الأداء الأقصى لسرعة الاستجابة للدفاع ضد التمرير قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات الجهاز

الدراسة الأستطلاعية الثانية:

أعتمدت الباحثة فى تحديد مسافة المحتبر من الجهاز خلال كل من الجانب القوى والجانب الضعيف على أراء الخبراء فى كرة السلة وجاءت نسبة الأتفاق ٨٠%.

وقد توصلت الباحثة إلى أن يقف المختبر فى (وضع الأبعاد) وهو عمل رأس مثلث قاعدتة خط التمرير وأن يرفع اليد القريبة فى أتجاة خط التمرير مسافة ١.٢م فى الجانب القوى وعلى مسافة ٢.٤٠ فى أتجاة خط التمرير (وضع المساعدة) فى الجانب الضعيف.

تصميم برنامج سرعة الأستجابة المقترح:

تم تصميم برنامج سرعة الأستجابة لفترات التأسيس والأعداد وما قبل المنافسات وفقا لما يلى :

وقد تم أختيار تمرينات تم وضعهم من خلال البرنامج التدريبى المقترح وأشتملت على :

أولاً : أ- تمرينات القوه العضلية (١٢) وحده تدريبيه بمعدل ٣ وحدات أسبوعيا أيام (أحد – ثلاثاء – خميس) فى الجيم .

ت- تمرينات السرعة والسرعه الأنتقالية (١٢) وحدة تدريبية بمعدل ٣ وحدات أسبوعيا أيام (السبت – الأثنين – الأربعاء)

وذلك خلال فترة التأسيس التى ضمت ١٢ وحدة تدريبية .

ثانياً :: أ- تمرينات القوه العضلية (١٦) وحده تدريبية بمعدل ٢ وحدات أسبوعيا أيام (أحد – خميس) فى الجيم .

أ- تمرينات السرعة والسرعه الأنتقالية (٢٤) وحدة تدريبية بمعدل ٣ وحدات أسبوعيا أيام (السبت – الأثنين – الأربعاء)

ب- تمرينات نوعية لسرعة الأستجابة الحركية للدفاع الفردى ضد التمرير. (٢٤) وحدة تدريبية بمعدل ٣ وحدات أسبوعيا أيام (السبت – الأثنين – الأربعاء)

والتمرينات النوعية هى مجموعة من التدريبات التى تتشابهه فى المسار الحركى مع الآداءالمهارى التخصصى.

وذلك خلال فترتى الأعداد وما قبل المنافسات والتى ضمت ٢٤ وحدة تدريبية.

المعالجات الأحصائية المستخدمة:

- المتوسط الحسابى . - الأنحراف المعيارى . - الوسيط .

- معامل الألتواء . - أختبار دلالة الفروق. - معامل التفلطح.

- أختبار كولموجرف سميرنوف (لبيان توزيع البيانات).

- أختبار ويلكوكسون اللابارامترى.

عرض ومناقشة النتائج:

أولا عرض النتائج :

أشتملت المعالجة الأحصائية:

جدول (٧)

دلالة الفروق ونسبة التحسن المئوية بين متوسطي القياس القبلي والبعدى فى متغير أختبارات الأداء الأقصى لسرعة الأستجابة للدفاع ضد التمرير ن=١٥

م	المتغير	القياس القبلي		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %
		س	±ع	س	±ع				
١	الدفاع ضد التمريرفى الجانب القوى(الجهة اليسرى)	٢.٧٢	٠.١٨	٢.٢٤	٠.١٧	٠.٤٨	٠.٠٣٠	١٦.٢٧	١٧.٦٥
٢	الدفاع ضد التمريرفى الجانب القوى(الجهة اليمنى)	٢.٥٤	٠.١٧	٢.١٩	٠.١٤	٠.٣٥	٠.٠٢٧	١٢.٨٨	١٣.٨٣
٣	الدفاع ضد التمريرفى الجانب الضعيف(الجهة اليسرى)	٢.٣٨	٠.١٩	١.٨٢	٠.١٦	٠.٥٧	٠.٠٦٨	٨.٣٩	٢٣.٨٣
٤	الدفاع ضد التمريرفى الجانب الضعيف(الجهة اليمنى)	٢.١٣	٠.٢٧	١.٧٥	٠.١٩	٠.٣٨	٠.٠٥٤	٦.٩٩	١٧.٧١

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠٥. =١.٧٦

يتضح من جدول (٧)وجود فروق ذات دلالة أحصائية عند مستوى معنوية ٠٥. بين متوسطي القياس القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث التجريبية فى متغيرأختبارات الأداء الأقصى لسرعة الاستجابة للدفاع ضد التمرير وكذلك نسب التحسن المئوية.

جدول(٨)
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى لاستجابات الاداء الفعلى للدفاع الفردى ضد التمرير للأداءات السلبية لدى عينة البحث

(ن=٤)

م	الأداءات السلبية للدفاع الفردى ضد التمرير	القياس القبلى		القياس البعدى		متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	احتمالية الخطأ P	الدلالة
		س	±ع	س	±ع					
١	قطع الكرة الممرة وأرتكاب خطأ شخصى	٠.٥٠	٠.٥٨	٠.٥٠	٠.٥٨	١.٥٠-	١.٥٠-	٠.٠٠	١.٠٠	غيردالة
						١.٥٠	١.٥٠			
٢	قطع الكرة الممرة وأرتكاب محالفة	٠.٥٠	٠.٥٨	٠.٠٠	٠.٠٠	١.٥٠-	٣.٠٠-	١.٤١-	٠.١٥	غيردالة
						٠.٠٠	٠.٠٠			
٣	مرور الكرة من المدافع	٣٥.٠٠	٥.٤٨	٢١.٢٥	٢.٢١	٢.٥٠-	١٠.٠٠-	٢.٠٢-	٠.٠٤	دالة
						٠.٠٠	٠.٠٠			
٤	قطع الكرة المررة وأنتقالها للخصم	٠.٥٠	٠.٥٨	٠.٢٥	٠.٥٠	٢.٠٠-	٤.٠٠-	٠.٥٧-	٠.٥٦	غيردالة
						٢.٠٠	**٢.٠٠**			

قيمة z الجدولية عند مستوى معنوية٠.٠٥=١.٩٦

يوضح جدول(٨) دلالة الفروق الإحصائية لأختبارويلكوكسون اللابارامترى بين القياسين القبلي البعدى لقياسات عينة البحث فى متغير الأداء الفعلى للدفاع الفردى ضد التمرير(الأداءات السلبية)ويتضح أن قيمة P> ٠.٠٥ مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى بإستثناءالأداء الثالث .

جدول(٩)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى لأستجابات الأداء الفعلى للدفاع الفردى ضد التمرير للأداءات الإيجابية لدى عينة البحث

(ن=٤)

م	الأداءات الأيجابية للدفاع الفردى ضد التمرير	القياس القبلى		القياس البعدى		متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	احتمالية الخطأ P	الدلالة
		س	±ع	س	±ع					
١	قطع الكرة الممرة وأكتساب خطأ شخصى.	٠.٢٥	٠.٥٠	٠.٥٠	٠.٥٨	١.٥٠-	١.٥٠-	٠.٠٠	١.٠٠	غيردالة
						١.٥٠	١.٥٠			
٢	-قطع الكرة الممرة والأستحواذ عليها	١٠.٧٥	١.٢٦	٢٨.٢٥	٣.٧٧	٠.٠٠-	٠.٠٠-	٢.٠٢-	٠.٠٤	دالة
						٢.٥٠	١٠.٠٠			
٣	قطع الكرة الممرة وأنتقالها.للزميل	٢.٠٠	٠.٨٢	٥.٧٥	٠.٩٦	٠.٠٠-	٠.٠٠-	٢.٠٢-	٠.٠٤	دالة
						٢.٠٠	٦.٠٠			
٤	تشتيت الكرة المررة خارجالحدود	١.٥٠	١.٠٠	٤.٨٥	٠.٩٦	٠.٠٠-	٠.٠٠-	٢.٠٢-	٠.٠٤	دالة
						١.٥٠	٣.٠٠			
٥	دفاع ضاغط ضد التمرير أدى إلى تمرير الكرة خارج الحدود	٠.٥٠	٠.٥٨	٢.٢٥	٠.٩٦	٠.٠٠-	٠.٠٠-	١.٨٤-	٠.٠٦	غيردالة
						٢.٥٠	١٠.٠٠			
٦	دفاع ضاغط ضد التمرير أدى إلى كرة ممسوكة	٠.٢٥	٠.٥٠	١.٠٠	١.١٥	٠.٠٠-	٠.٠٠-	١.٣٤-	٠.١٨	غيردالة
						١.٥٠	٣.٠٠			

٧	دفاع ضاغط ضد التمرير أدى إلى مخالفة ضد المهاجم	٠.٢٥	٠.٥٠	١.٢٥	٠.٥٠	٢.٥٠	٠.٠٠-	١٠.٠٠	١.٣٤-	٠.١٨	غيردالة

قيمة z الجدولية عند مستوى معنوية٠.٠٥=١.٩٦

يوضح جدول (٩) دلالة الفروق الإحصائية لأختباروليلكوكسون اللابارامترى بين القياسين القبلي البعدى لقياسات عينة البحث فى متغير الأداء الفعلى للدفاع الفردى ضد التمرير (الأداءات الإيجابية) ويتضح أن قيمة P> ٠.٠٥ مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى بإستثناء الأداء الثانى.

جدول (١٠)

نسبة التحسن المئوية بين درجات القياس القبلي والبعدى فى متغيرات

أختبارات الأداء الأقصى لسرعة الأستجابة للدفاع ضد التمرير ن=١٥

اللاعبين	فى الجانب القوى(الجهة اليسرى)			فى الجانب القوى(الجهة اليمنى)			فى الجانب الضعيف(الجهة اليسرى)			فى الجانب الضعيف (الجهة اليمنى)			اجمالى اداءات اللاعب لسرعة الاستجابة للدفاع ضد التمرير		
	القياس القبلي	القياس البعدى	نسبة التحسن %	القياس القبلي	القياس البعدى	نسبة التحسن %	القياس القبلي	القياس البعدى	نسبة التحسن %	القياس القبلي	القياس البعدى	نسبة التحسن %	القياس القبلي	القياس البعدى	نسبة التحسن %
اللاعب ١	٢.٨٥	٢.٠٨	٢٧.٠٢	٢.٤٦	٢.١٢	١٣.٨٢	٢.٢٦	١.٧٠	٢٤.٧٨	٢.٠٦	١.٦١	٢١.٨٤	٩.٦٣	٧.٥١	٢٢.٠١
اللاعب ٢	٢.٨٤	٢.٣٥	١٧.٢٥	٢.٧٢	٢.٣٦	١٣.٢٤	٢.٥١	٢.٠١	١٩.٩٢	٢.٣٦	١.٦٩	٢٨.٣٩	١٠.٤٣	٨.٤١	١٩.٣٧
اللاعب ٣	٢.٥٩	٢.٢٤	١٣.٥١	٢.٤٧	٢.٠٧	١٦.١٩	٢.٢٧	١.٦٧	٢٦.٤٣	٢.٠٢	١.٦٤	١٨.٨١	٩.٣٥	٧.٦٢	١٨.٥٠
اللاعب ٤	٢.٨٨	٢.٤٢	١٥.٩٧	٢.٧٦	٢.٣١	١٦.٣٠	٢.٥٦	١.٦٨	٣٤.٣٨	٢.٤٤	١.٩٩	١٨.٤٤	١٠.٦٤	٨.٤٠	٢١.٠٥
اللاعب ٥	٢.٥٨	٢.١٣	١٧.٤٤	٢.٤٧	٢.١٩	١١.٣٤	٢.٢٦	١.٦٨	٢٥.٦٦	٢.٤٤	١.٥٧	٣٥.٦٦	٩.٧٥	٧.٥٧	٢٢.٣٦
اللاعب ٦	٢.٧١	٢.٢٤	١٧.٣٤	٢.٥٧	٢.١٣	١٧.١٢	٢.٣٦	١.٨٥	٢١.٦١	٢.١٦	١.٧١	٢٠.٨٣	٩.٨٠	٧.٩٣	١٩.٠٨
اللاعب ٧	٢.٧٤	٢.٣٧	١٣.٥٠	٢.٦١	٢.٢٩	١٢.٢٦	٢.٤٧	١.٨٥	٢٥.١٠	٢.٢٢	٢.٠٦	٧.٢١	١٠.٠٤	٨.٥٧	١٤.٦٤
اللاعب ٨	٢.٩٦	٢.٤٦	١٦.٨٩	٢.٤٦	٢.٣١	٦.١٠	٢.٦٥	٢.٠٣	٢٣.٤٠	٢.٤٥	٢.٠٢	١٧.٥٥	١٠.٥٢	٨.٨٢	١٦.١٦
اللاعب ٩	٢.٨٤	٢.٤٢	١٤.٧٩	٢.٤٢	٢.٢٤	٧.٤٤	٢.٤٩	١.٨٨	٢٤.٥٠	٢.٣٩	١.٩٨	١٧.١٥	١٠.١٤	٨.٥٢	١٥.٩٨

اللاعب ١٠	٢.٩٧	٢.٤٦	١٧.١٧	٢.٨٨	٢.٣٧	١٧.٧١	٢.٧٠	١.٥٦	٤٢.٢٢	٢.٣٤	١.٨١	٢٢.٦٥	١٠.٨٩	٨.٢٠	٢٤.٧٠
اللاعب ١١	٢.٣٨	٢.٠١	١٥.٥٥	٢.٢١	١.٩٣	١٢.٦٧	٢.٠٢	١.٨٤	٨.٩١	١.٧٩	١.٤٧	١٧.٨٨	٨.٤٠	٧.٢٥	١٣.٦٩
اللاعب ١٢	٢.٤٢	١.٩٨	١٨.١٨	٢.٣٥	١.٩٦	١٦.٦٠	٢.١٧	١.٩٩	٨.٢٩	١.٩٦	١.٨١	٧.٦٥	٨.٩٠	٧.٧٤	١٣.٠٣
اللاعب ١٣	٢.٧٥	٢.٣١	١٦.٠٠	٢.٦٤	٢.٣٤	١١.٣٦	٢.٤٧	١.٨٩	٢٣.٤٨	٢.١٦	١.٤٧	٣١.٩٤	١٠.٠٢	٨.٠١	٢٠.٠٦
اللاعب ١٤	٢.٧١	٢.٠١	٢٥.٨٣	٢.٦٢	٢.١١	١٩.٤٧	٢.٣٧	١.٧٩	٢٤.٤٧	٢.١٦	١.٧١	٢٠.٨٣	٩.٨٦	٧.٦٢	٢٢.٧٢
اللاعب ١٥	٢.٦٣	٢.١٦	١٧.٨٧	٢.٤١	٢.٠٦	١٤.٥٢	٢.١٩	١.٥٩	٢٧.٤٠	١.٩٥	١.٧١	١٢.٣١	٩.١٨	٧.٥٢	١٨.٠٨

يتضح من جدول (١٠) نسبة التحسن المئوية بين درجات القياس القبلي والبعدى فى أداء اللاعبين فى أختبارات الأداءالأقصى لسرعة الأستجابة للدفاع ضد التمرير .

ثانياً: مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة أحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى عند مستوى معنوية (٠.٠٥) لصالح القياس البعدى وتراوحت قيم الفروق١٦.٢٧ - ٦.٩٩ وكانت أعلى قيمة للفروق فى متغير الدفاع ضد التمرير فى الجانب القوى (الجهة اليمنى) ، وأقل قيمة لمتغيرالدفاع ضد التمرير فى الجانب الضعيف(الجهة اليمنى).

وترجع الباحثة هذه الفروقأن أستخدام البرنامج المقترح فى تنمية سرعة الأستجابة الحركية لمتغيرات البحث كان له تأثير واضح على عينة البحث .

- يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى عند مستوى معنوية (٠.٠٥) لصالح القياس البعدى فى متغير مرور الكرة من المدافع لأستجابات الأداء الفعلى للأداءات السلبية للدفاع الفردى ضد التمرير حيث بلغت قيمة (z)١.٩٦وعدم وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى عند مستوى معنوية (٠.٠٥) فى متغيرات قطع الكرة الممرة وأرتكاب خطأ شخصى ،و قطع الكرة الممرة وأرتكاب مخالفة،وقطع الكرة الممررو وأنتقالها للخصم للدفاع الفردى ضد التمرير للأداءات السلبية لدى عينة البحث.

- يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى عند مستوى معنوية (٠.٠٥) لصالح القياس البعدى فى متغيرات قطع الكرة الممرة والأستحواذ عليها،وقطع الكرة الممرة وأنتقالها الحدود .للزميل،و تشتيت الكرة المررة خارج الحدود لاستجابات الاداء الفعلى حيث بلغت قيمة (z) ١.٩٦ فى المتغيرات وعدم وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى عند مستوى معنوية (٠.٠٥) فى متغيرات قطع الكرة الممرة وأكتساب خطأ شخصى، دفاع ضاغط ضد التمرير أدى إلى تمرير الكرة خارج الحدود، ودفاع ضاغط ضد التمرير أدى إلى كرة ممسوكة،و دفاع ضاغط ضد التمرير أدى إلى مخالفة ضد المهاجم.

وترى الباحثة من خلال عرض جدولى (٨) ، (٩) أن سرعة الأستجابة ظهرت كصفة هامة ومؤثرة ومساهمة بشكل أساسى بالنسبة للأداءات الأيجابية والسلبية الدالة.

كما ترى الباحثة من خلال عرض جدولى (٨) ، (٩)أن سرعة الأستجابة ليست الصفة الأساسية بالنسبة للأداءات الأيجابية والسلبية الغير دالة حيث أن قدرة المهاجم على الأداء بدقة لا تتناسب مع الضغط الدفاعى وبالتالى حدوث الأخطاء والمخالفات وأن سرعة الأستجابة غير مساهمة فى هذه الأداءات.

وترجع الباحثة ذلك أن اللاعبين أكتسبوا سرعة الأستجابة أثناء البرنامج وأتضح خلال الأداءت التى يكون فيها الأداء المطلوب له أثر فعال فى تطوير وتحسين الصفة البدنية الخاصة،والتى تعتمد على قدرة اللاعب على القيام بالأداء بسرعة كبيره فى أقل زمن ممكن.

يذكر كلا من محمد أبراهيم شحاته (١٩٩٢) ، وراى Ray(١٩٩١) أن التدريب على تمرينات الأداء المطابق لحركات المهارة بأستخدام العضلات العاملة فى الأداء المطلوب له أثر فعال فى تطوير وتحسين الصفة البدنية الخاصة .(٩:٣٨٠)(٢٧:١٦٦)

وتذكر لهان حميد هادى وأخرونأن اللاعب يكتسب صفات سرعة الاستجابة أثناء التدريب حيث يمكن تنمية السرعة الأدائية للحركات المستخدمة بتقوية العضلات الأرادية العاملة لها. والعمل على تنمية سرعة انقباضها بإستخدام الأداء الشرطى فى التدريبات المختلفه على صوره النشاط المستخدم (١٨:٢٧)

وترى الباحثة أن جميع الأوضاع الدفاعية التى يتخذها اللاعب لابد أن يكون الهدف منها إما قطع الكرة أو التشتيت سواء للزميل أو لخارج الملعب والتقليل من فرص التمرير .

ويتفق **جون ب. مكارتى (١٩٩٦)** أن كل أداءات المدافع ذات تسلسل حركى لليمين أو اليسار حسب وضع الكرةوأن جميع اللاعبين تحت خط الكرة بهدف منع التمريرات للداخل.(٢٣:١٠٥)

يتضح من جدول (١٠) وجود تحسن بين درجات القياس القبلي والبعدى فى متغيرأختبارات الأداء الأقصى لسرعة الأستجابة للدفاع ضد التمرير فى أجمالى أداءات اللاعبين لسرعة الأستجابة للدفاع ضد التمرير بمعدل نمو يتراوح بين ١٣.٠٣% وبين ٢٤.٧٠% وفى الجانب القوى(الجهة اليسرى) بمعدل نمو يتراوح بين ١٤.٧٩% وبين ٢٧.٠٢% الجانب القوى(الجهة اليمنى) بمعدل نمو يتراوح بين ٦.١٠% وبين ١٩. ٤٧% فى الجانب الضعيف(الجهة اليسرى) بمعدل نمو يتراوح بين ٨.٢٩% وبين ٤٢.٢٢% فى الجانب الضعيف (الجهة اليمنى) بمعدل نمو يتراوح بين ٧.٢١% وبين ٣٥.٦٦%

وترجع الباحثة هذا التحسن إلى وجودعلاقة أرتباطية بين تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة للاعبى كرة السلة وبين المستوى المهارى ووضح التحسن الأداء الفردى

حيث يذكر **رولاند لازنبى وآخرون (١٩٩٤)** أن نجاح أى فريق يعتمد على فرديات اللا عبين ومهاراتهم فى أبراز ما تعلموه. (٢٨:٨١)

ويؤكد **بات هيت وديبى Pat Heat& Debby(٢٠٠٠)** أن اللاعب المدافع الذى يقع على بعد تمريرة واحدة يجب أن يتخذ وضع (الفصل أو الأبعاد) حبث أن هذا الوضع يمكن المدافع من فصل المهاجم وجعل التمرير له صعب .(٢٦:٨٧)

يرى **هال ويزل (١٩٩٤)** أن الحالة البدنية مطلب أساسى للدفاع الجيد وأن القدرة الدفاعية تتناسب طرديا مع المستوى البدنى .(٢٠:١٩٣)

يشير **جون ب. مكارتى (١٩٩٦)** أن سرعة الأستجابة يمثل تحديا كبيرا لمدربى كرة السلة إذ لابد من توافره لدى المدافع حيث أن أداءات المدافع عبارة عن رد فعل للهجوم .(٢٣:١٠٧)

يذكر **جيرى ف. كروس (١٩٩١)** أن الدفاع الفردى يمثل تحديا كبيرا للاعبين ويجب تطوير مهارات الدفاع الفردى على الكرة وبعيدا عن الكرة.(٦٥:٢١)

الأستنتاجات:

١- البرنامج المقترح فى تنمية سرعة الأستجابة الحركية له تأثير أيجابى ونسب تحسن لسرعة الأستجابة الحركية للدفاع ضد التمرير لدى عينة البحث.
٢- تأثير البرنامج المقترح تأثيراً أيجابياً للدفاع الفردى ضد التمرير للاعبى كرة السلة عينة البحث.
٣- صلاحية جهاز سرعة الأستجابة الحركية لقياس سرعة الاستجابة الحركية للدفاع الفردى ضد التمرير للاعبى كرة السلة.

التوصيات:

فى حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفى ضوء أهداف البحث وفروضه وما تم التوصل إليه من نتائج توصى الباحثة:

١- أستخدام البرنامج التدريبى المقترح فى تنمية سرعة الأستجابة الحركية على الدفاع الفردى ضد التمرير للاعبى كرة السلة لتأثيرة الأيجابى لدى عينة البحث وتطبيقه على عينات أخرى مماثلة من حيث السن والمستوى المهارى.
٢- أستخدام الجهاز المقترح كوسيلة لقياس سرعة الاستجابة الحركية للدفاع الفردى ضد التمرير للاعبى كرة السلة والعمل على توفير أجهزة حديثة حتى يمكن تقدم وتنمية المهارات الدفاعية للاعبى كرة السلة .

المراجع

أولا المراجع العربية:

1-أحمد أمين فوزى-عبد العزيز سلامة : كرة السلة للناشئين ، دار المعارف ، ١٩٨٠.

2-أسعد على أحمد الكيـــــــكى : دراسة تحليلة لفعالية أداء بعض واجبات الدفاع الفردى ضد التصويب لدى لاعبى كرة السلة، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير ،جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٨.

٣-إنجـى عادل متــولى : دراسة تحليلية للطرق الدفاعية فى مباريات كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضبة ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٠م.

٤-حســـــــن معـــــــــوض : فن كرة السلة – الدفاع الفردى ، مكتبة القاهرة الحديثة (بدون)

٥-خالد جمال محمود : تأثير برنامج تدريبى مقترح لتنمية سرعة الأستجابة الحركية لممارسى المبارزة ،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير،جامعة حلوان،.١٩٩٢

٦-سامى محمد على : تأثير برنامج تدريبى مقترح لرفع مستوى الأداء الدفاعى للفريق القومى للأنسات لكرة اليد،رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة حلوان ،.١٩٩٠

٧-على الصغير سعيد حسن : دراسة فعالية الدفاع الضاغط ضد التمرير و المحاورة فى كرة السلة،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير ،جامعة الاسكندرية ،.١٩٩٨

٨-محمد إبراهيم جاد الحق : تأثير برنامج تدريبى على تنمية مهارات الدفاع الفردى للاعبى كرة السلة، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ،جامعة طنطا ،.٢٠٠٣

٩-محمد إبراهيم شحاتة : دليل الجمباز الحديث ، دار المعارف ، الإسكندرية ، .١٩٩٢

١٠-محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى الحديث ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٠م.

١١-محمد حسن علاوى – أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، ط١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .١٩٨٤

١٢-محمد عبد الرحيـــــم أسـماعيل : تأثير تنمية جلد القوة المميزة بالسرعة على أداء الدفاعى الفردى فى كرة السلةرسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير،جامعة حلوان ،١٩٨٥.

١٣-محمد عبد الرحيـــم أسـماعيل : دراسة تحليلية لفاعلية الإعاقة الدفاعية للاعبى الإرتكازفى كرة السلة،بحث منشور،المجلة العلمية التربية البدنية والرياضة ،كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الأسكندرية ، العدد ١٤، يناير ١٩٩٨ م.

١٤-محمد عبد الرحيـــم أسـماعيل :كرة السلة تطبيقات عملية ، ٢ (الدفاع) ،منشأه المعارف ، ط٢ ،٢٠١٠م.

١٥-محـــى الدين الدسـوقى : العلاقة بين سرعة الأستجابة الحركية ومستوى الأداء لدى لاعبى المبارزة،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير،جامعة حلوان، .١٩٩٥

١٦-مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث - تخطيط – تطبيق – قيادة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٩٨م.

١٧- نادر عبد السلام العوامرى : زمن رد الفعل البسيط وبعض الدلائل الأولية المختلفة للاعبى الكرة الطائرة ، مجلة جامعة حلوان ، الأسكندرية ، ١٩٨٠م.

١٨-ولهان حميد هادى وأخرون : سرعة الأستجابة الحركية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الدفاعية للكرة الطائرة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، ٢٠٠٥م.

ثانيا المراجع الأجنبية:

19-Bob Cousy & Frank Power : Basketball Concepts and Technique, Allyn and Bascon INC , Boston,1970

20-Hal Wissel :Basketball Steps to Success, Human Kintics Publishers, INC U.S.A 1994

21-Jerry.V. Krause, Ed :Basketball, Skills and Drills Leisure Press, 1991.

22-Jerry Tarkanian &Williame E, Warren : Winning Basketball Systems, Ally and Bacom, INC, Bosten. 1981

23-John Mecarthy : Youth Basketball Cuide For Coaches & Parents, Better Way Books Cincinnati, ohio, 1996.

24-Milderd . J. Barnes : Women's Basketball Second Edition Allyn and Bacon INC Boston 1980

25-Morgen Wooten : Coaching Basketball Successfully, Human Kinetics Publisers, INC U.S.A 1992

26-Pat Heat & Debby : Basketball Fundamentals and Team Play, Brown Benchm Ark, 2000.

27-Ray . J . l : The Va

28-Roland Lazenby et.all : Championship basketball Conten porary Books INC New York, 1994

المرفقـــــــــــــــــــات

مرفق (١)

تمرينات البرنامج

***تمرينات الأثقال المستخدمة**

تم أختيار عدد (١٢) تمرين من تمرينات الأثقال :

- مد الرجلين بالثقل من الجلوس Leg extension
- ثنى الرجلين بالثقل (من الانبطاح) Leg flexion
- مد الرجلين بالثقل من الجلوس Leg extension
- الدفع المقلوب للثقل بالرجلين Inverted leg press
- الطعن الأمامى بالثقلsplit squat
- الطعن الجانبى بالثقلlateral squat
- الجذب من الارض الى الصدرpower clean
- الجذب من الارض الى أعلى الرأسsnatch power
- الدفع أمام الصدر Bench press
- الدفع أمام الصدر على مستوى مائل Inclined press
- رفع الذراعين عالياً بالثقل من أمام الرأس Military press
- رفع الذراعين عالياً بالثقل من خلف الرأس Press behind neek

* تمرينات السرعة :

١- Dripple: الجرى مع المشط مع تبادل رفع العقبين فقط وعدم زيادة رفع الركبة
٢- High Knee: الجرى أماماً على الأمشاط مع تبادل رفع الركبتين عالياً الأمامية ومفصل الركبة والقدم.
٣- Back kick:وقوف – ثبات الوسط مع قلب الكفين بحيث أن يوجها اتجاه الحركة ويضاعف على الجزء العلوى للحوض والإبهامين للأمام قليلاً مع تقوس الجسم بالضغط بالأصابع وبسحب القدم من الأرض مع بقاء الركبة فى مكانها ولمس المقعدة بكعب القدم مع شد المشط
٤- Hopping (الدفع عالياً) :وقوف – الارتقاء بالقدم المتقدمة مع أرجحة الرجل الخلفية . وشد الرجل المتقدمة بجذب الركبة على الصدر للدفع عالياً مع تبادل أرجحة الذراعين (مثل حركة السلم فى كرة السلة)

٥- Stride checker (ضابط الخطوة) :يقوم المدرب بوضع أقماع على مسافات متساوية لطول الخطوة على أن تقوم اللاعبات بالعدو مع الحفاظ على وضع جسم الصحيح وذلك لتطوير وتحسين طول الخطوة وترددها وإيقاعها.
٦ – Accelaratirn (العدو التدريجى) :الوقوف – ميل الجسم للأمام ثم رفع الركبة أماماً مع حركة الذراع المخالفة والدفع بالقدم الخلفية وبدء العدو مع التدرج فى زيادة السرعة وعمل جميع عضلات الرجلين وانتقال الحركة من العضلات الكبرى إلى العضلات الصغرى إلى أن نصل إلى السرعة القصوى وذلك بعد حوالى ستين متر على أن يكون العدو فوق خط مستقيم.

٧- العدو :(أ) ٣٠متر(ب) ٢٥متر
(ج) ٢٠متر(د) ١٥متر

(هـ)١٠متر(و) ٥متر

*** تمرينات سرعة رد الفعل :**

تمرينات باستخدام مواقف معينة فى أقل سرعة ممكنة .

٧- تحركات دفاعية جانبية ١.٥ م والعوده فالتحرك ٣م والعودة ١.٥م ثم العدو ٣م.
٨- من وضع الوقفة الدفاعية أسفل السلة عمل خطوات دفاعية حانبية ٢م والعوده فالتحرك أماما ٢م والعوده ثم التحرك خطوات دفاعية حانبية للناحية الأخرى.
٩- من وضع الأبعاد التحرك ٣م والعودة ثم خطوات دفاعية ٢م ثم التحرك فى وضع الأبعاد الناحية الأخرى ٣م.

تمرينات باستخدام مواقف غير متفق عليها .

١٠- Power Gun ومع أشارة المدرب عمل وثب فى أتجاه الأشاره والعوده.
١١- Power Gun ومع عكس أشارة المدرب عمل وثب فى أتجاه الأشاره والعوده.
١٢- تحركات دفاعية جانبية مع أشارة المدرب.
١٣- تحركات دفاعية جانبية مع عكس أشارة المدرب.
١٤- تحركات دفاعية على شكل زجزاج مع أشارة المدرب.
١٥- تحركات دفاعية Zig Zag مع عكس أشارة المدرب.

التدريب باستخدام مواقف تزيد فى درجة الصعوبة عما تتطلبه المنافسة .

١٦- التحرك فى وضع الأبعاد للأمام والخلف فالأمام ثم التغير من أمام الزميل للعمل فى الجهة الأخرى لمدة ٢٤ ث.
١٧- التدريب فى جمله حركيه تشمل الدفاع فى وضع الابعاد ثم التحرك من الجانب القوى للجانب الضعيف ثم الانتقال الى الجانب القوى واستمرار التدريب لزمن ٢٤ ث

*** التمرينات النوعية :**

- تحركات دفاعية جانبية ١.٥ م والعوده بأستخدام أستيك مطاط للرجلين.

- تحركات دفاعية Zig Zag بأستخدام أستيك مطاط للرجلين.

- من وضع الأبعاد التحرك ٣م والعودة بأستخدام أستيك مطاط للرجلين.

- - العدو :(أ) ٣٠متر(ب) ٢٥متر
(ج) ٢٠متر(د) ١٥متر

(هـ)١٠متر(و) ٥متر بأستخدام حبل مطاط مثبت.

- تحركات دفاعية جانبية ١.٥ م والعوده بأستخدام جواكت مثقله.

- تحركات دفاعية Zig Zag بأستخدام جواكت مثقله .

- من وضع الأبعاد التحرك ٣م والعودة بأستخدام جواكت مثقله.

مرفق (٢)

توزيع أحمال تمرينات (القوة – السرعة الإنتقالية – سرعة رد الفعل – سرعة الإستجابه)

الفترة	الصفة البدنية	الشدة	الحجم	الراحة	الكثافة	عدد التمرينات	نوع ألاداء
التأسيس	قوة عضلية	٧٥:٦٥ %	١٢:١٠	٢ق	٣ وحدات أسبوعيا	١٢	لاهوائي لاكتيكي
	سرعه رد الفعل	٩٠ :١٠٠%	١٥ث	٤٥ث	٣ وحدات أسبوعيا	٨	لاهوائي فوسفاتي
	سرعة	٩٠%:٨٠	٣٠:٢٠م	١٥ث	٣ وحدات أسبوعيا	٨	لاهوائي فوسفاتي
	سرعه استجابة	٨٥:٧٥	٩٤ث	٤٨ث	٣ وحدات أسبوعيا	١٢	لاهوائي لاكتيكي
الأعداد	قوه عصبية	%٨٥:٧٥	٨:٦	٣ق	٣ وحدات أسبوعيا	٨	لاهوائي فوسفاتي
	سرعه رد فعل	%١٠٠	١٠ث	٣٥ث	٣ وحدات أسبوعيا	٦	لاهوائي فوسفاتي
	سرعه انتقاليه	%١٠٠:٩٠	٢٠:١٠م	١٥ث	٣ وحدات أسبوعيا	٨	لاهوائي فوسفاتي
	سرعه استجابه	%٩٥:٨٥	١٥ث	٣٠ث	٣وحدات أسبوعيا	٦	لاهوائي لاكتيكي
ماقبل المنافسات	قوه عضلية	%١٠٠:٨٥	٤:١	٤ق	٢ وحدة أسبوعيا	٦	لا هوائي فوسفاتي
	سرعه رد الفعل	%١٠٠	٦ث	١٨ث	٣ وحدات أسبوعيا	٤	لاهوائي فوسفاتي
	سرعه انتقالية	%١٠٠	١٥:٥م	١٥ث	٣ وحدات أسبوعيا	٨	لاهوائي فوسفاتي
	سرعه استجابة	%١٠٠	١٠ث	٢٠ث	٣ وحدات أسبوعيا	٤	لاهوائي لاكتيكي