

فاعلية تمارين الساقو في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ومهارة المتابعة الدفاعية بكرة السلة للاعبين باعمار دون 18 سنة

The effectiveness of SAQ training in developing motor response speed and defensive follow-up skill in basketball for players under the age of 18.

ا.م.د حسين مناتي ساجت، جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - العراق
م.د منيرة عبد الله محمد شعران العجمي، الادارة العامة للتعليم الخاص - دولة الكويت .

Phone / 009647802572173

Hussein80hussein@yahoo.com

ملخص البحث: هدف البحث الى التعرف على تاثير التمارين المقترحة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ومهارة المتابعة الدفاعية بكرة السلة للشباب . واستخدم الباحثين ون المنهج التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين المتكافئتين وتم تحديد مجتمع البحث بلاعبى كرة السلة لفئة الشباب لنادي الشرطة الرياضي بأعمار (16- 18) سنة للموسم التدريبي 2020 -2021 والبالغ عددهم 17 لاعب. وقسمت العينة عشوائيا الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) سبعة لاعبين لكل مجموعة وان الطريقة التدريبية المستخدمة هي طريقة التدريب التكراري وبشدة (90 100 %) . من الشدة القصوية لاداء اللاعب. واستنتج الباحثين ون ان لتمرينات (الساقو) الأثر الكبير في تطور سرعة الاستجابة ومهارة المتابعة الدفاعية بكرة السلة للاعبين الشباب باعمار دون 18 سنة.

الكلمات المفتاحية: تمارين الساقو (SAQ) - سرعة الاستجابة الحركية - المتابعة الدفاعية

Abstract: The target of the research to identify the impact of the proposed exercises (SAQ) in the development of Speed of motor response and performance of defensive follow-up skills in basketball for young players under 18. The researchers used the experimental method with close and remote testing of two equal groups and select the research community of 17 young basketball players in Al-Hillah Sports Club. The sample was randomly divided into Two groups (experimental and excellent) of seven players per group and the training method used is hard repetitive training between (90-100%) of remote intensity in player performance.

Keywords: SAQ exercises - motor response speed - defensive follow-up

1-1 المقدمة واهمية البحث :

إن خطوات النجاح في الفعاليات والأنشطة الرياضية كافة تتطلب اتباع الأسلوب العلمي الصحيح الذي يحقق الأهداف المرسومة من المدربين والخبراء للوصول الى افضل الإنجازات. وهذا لا يأتي إلا عن طريق استعمال الاساليب التدريبية التي يكثر فيها المحاكاة للمسار او القربية من المسار الحركي للمهارات الحركية وفق ظروف اللعب بأحدث الوسائل والأساليب والتقنية في التخطيط والتدريب.

ولعبة كرة السلة هي إحدى الألعاب التي تتميز بالإيقاع السريع في التحول بين الهجوم والدفاع وبالعكس، ونتيجة لذلك تعددت الاداءات الحركية المختلفة التي تتميز بتغير السرعة والاتجاه والعمل بقدرات قصويه بما يتلاءم مع المواقف المتنوعة التي يواجهها اللاعب لذا اصبح من الضروري تطوير السرعة ومنها سرعة الاستجابة الحركية للاعب ونجد ذلك مهم جدا في اثناء الدفاع او الهجوم وخصوصا الدفاع الذي يعد حجر الاساس لبداية الهجوم لمواجهة اساليب الهجوم المختلفة فالتحركات السريعة للقدمين تمكن اللاعب من اتخاذ مكان دفاعي أفضل واريك المنافس ومحاولة قطع الكرة وأداء الدفاع وتحديد مهارة المتابعة الدفاعية لما لها من الاهمية الكبيرة في المباراة . لذا فإن تمارين الساق تعد من التمارين الحديثة المستخدمة في المجال الرياضي كونها تحسن

من كفاءة الأداء من خلال تنمية القدرة على أداء الحركات السريعة هذه التدريبات تسهم في تقليل الفجوة بين تدريبات المقاومة التقليدية والحركات النوعية الوظيفية. (عمر صابر حمزة, 2017, 13) و ان التدريبات الساكبو الى تحسين التسارع ، والتوافق بين العين واليد ، والقدرة الانفجارية وسرعة الاستجابة (2009, 177). لذلك فان رفع المستوى التدريبي لأي لاعب لا يمكن النهوض به سواء أكان بدنيا او مهاريا اوخططيا دون تطوير المهارات والبقدرات البدنية باستعمال اساليب تدريبية من هنا تكمن أهمية البحث على اعداد تمارينات الساكبو من خلال توفير الأسس العلمية طيلة فترة التدريب والتي تساعد اللاعب على أداء حركات تحت ظروف متغيرة ، ليكون اللاعب قادراً على مجابهة مختلف الظروف ، والمواقف التي يتعرض لها خلال أشواط المباراة وبشكل جيد ومعرفة تأثيرها على تطوير سرعة الاستجابة الحركية واداء مهارة المتابعة الدفاعية بكرة السلة للشباب باعمار دون 18 سنة .

2-1 مشكلة البحث :

تمركزت مشكلة البحث ومن خلال متابعة الباحثين الى اغلب التمارينات المصممة من قبل المدربين للاعبين الشباب وجد ان اغلب التمارينات هي تكون محصورة بالجانب البدني الهجومي ويكون تركيزها بشكل كبير على التصويب بشكل عام وعدم تركيزها على الجانب الدفاعي بكرة السلة ، فضلا عن عدم الاهتمام بالجانب البدني والاختذ بنظر الاعتبار بان لعبة كرة السلة هي لعبة سريعة الايقاع لذا يجب على اللاعبين ان تكون في وحداتهم التدريبية تمارينات خاصة بالسرعة وتحديد سرعة الاستجابة لما لها من خصوصية في لعبة كرة السلة اثناء التدريب والمنافسة. مما دفع الباحثين ون بالخوض بهذه المشكلة من خلال اعداد تمارينات وبأسلوب تدريبي حديث عليها تسهم في تطوير سرعة الاستجابة الحركية واداء مهارة المتابعة الدفاعية بكرة السلة للشباب باعمار دون 18 سنة .

3-1 اهداف البحث :

1- التعرف على تأثير التمارينات المقترحة (SAQ) في تطوير سرعة الاستجابة الحركية واداء مهارة المتابعة الدفاعية بكرة السلة للشباب باعمار دون 18 سنة .

4-1 فرض البحث :

1- هناك تاثير ايجابي للتمارين المقترحة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية واداء مهارة المتابعة الدفاعية بكرة السلة للشباب باعمار دون 18 سنة .

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي الشرطة الرياضي بكرة السلة الشباب باعمار

16- 18 سنة للموسم الرياضي 2021.

1-5-2 المجال الزمني: للفترة من 2020/12/1 الى 2021/3/5.

1-5-3 المجال المكاني : صالة الشعب الرياضية في محافظة بغداد .

6-1 مصطلحات البحث:

1-تدريبات الساكبو(وهي نظام تدريبي متكامل يهدف الى محاكاة مواقف اللعب التنافسية ومصطلح (من الحرف الاول لكل من السرعة الخطية Speed، الرشاقة Agility والسرعة الحركية هذه التدرينات تسهم في تقليل الفجوة بين تدريبات المقاومة التقليدية والحركات النوعية الوظيفية. (عمر صابر حمزة, 2017, 13)

2- الاستجابة الحركية : وهي القدرة على الاستجابة لمثير معين في اقصر زمن ممكن (). محمد حسن علاوي : 1992, 119)

3- المتابعة الدفاعية : وهي الاستحواذ على الكرة من بعد رمية المنافس الخاطئة او عندما ترتد من اللوحة وهي عودة امتلاك الفريق على الكرة . (حسين مناتي ساجت : 2020, 77)

2-منهج البحث واجرائته الميدانية

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو الاختبار القبلي والبُعدي للمجموعتين المتكافئتين (تجريبية وضابطة) لملائمته لطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبى كرة السلة لفئة الشباب لنادى الشرطة الرياضى بأعمار (16-18) سنة للموسم التدريبي 2020-2021 والبالغ عددهم 17 لاعب. وقسمت العينة عشوائيا الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع سبعة لاعبين لكل مجموعة. وتم الاستعانة ب(3) لاعبين لغرض التجربة الاستطلاعية .

2-3 تجانس وتكافؤ العينة : قام الباحثين ون بإيجاد التجانس والتكافؤ ما بين مجموعتي البحث من حيث القياسات الجسمية (الطول ، الكتلة ، والعمر التدريبي والزمني فضلا" عن المتغيرات المبحوثة باستخدام المعالجات الاحصائية المناسبة لذلك بغية معرفة حقيقة الفروق بين مجموعتي البحث وكما مبين بالجدول (1 ، 2) .

ت	المتغيرات	وحدة القياس	قيمة اختبار (ليفين)		مستوى الدلالة
			المحسوبة	Sig	
1	العمر	سنة	1,346	0,322	عشوائي
2	العمر التدريبي	سنة	0,398	0,429	عشوائي
3	الكتلة	كغم	0,188	0,871	عشوائي
4	الطول	سم	1,170	0,320	عشوائي

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق في الاختبارات المبحوثة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي

المتغير	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
سرعة استجابة	ثانية	0.319	2.425	0.26	2.477	0.330	0.747	عشوائي
النتابعة الدفاعية	درجة	1.40	11.502	1.33	11.16	1.425	0.763	عشوائي

* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05). من الجدولين السابقين (1,2) تتضح عشوائية الفروق بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث عند مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة حرية (12)، إذ ظهرت مستويات الخطأ كلها أكبر من (0.05)، مما يدل على تجانس و تكافؤ مجموعتي البحث .

2-3 وسائل جمع المعلومات

الملاحظة.2- الاختبارات والقياسات.3- استمارة تسجيل وتفرغ نتائج الاختبارات الخاصة بالبحث
2-4 الاجهزة الأدوات المستخدمة في البحث:

- 1- جهاز لقياس الطول والوزن
- 2- ملعب كرة سلة عدد 1.
- 3- كرات سلة قانونية عدد 14.
- 4- شريط قياس جلدي 20 متر.

5- شواخص عدد 7.

6- ساعات توقيت الكترونية نوع Caslo عدد 3.

5-2 توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-5-1 اختبار سرعة الاستجابة الحركية اختبار نيلسون (محمد صبحي حسنين وحمدي

عبد المنعم: 1997, 34)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة الاستجابة .

متطلبات الاختبار: منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول (20)م وبعرض (2)م ساعة توقيت إلكترونية - شريط قياس - بورك لتأشير ، كذلك تخطط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط ، المسافة بين خط وآخر (6)م وطول كل خط (1)م .

وصف الاختبار : يقف المختبر عند نهايتي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الاخر ، يتخذ المختبر وضع الاستعداد ، اذ يكون خط المنتصف بين القدمين ، وينحني بجسمه للأمام قليلاً ، ويمسك المحكم بساعة توقيت بأحدى يديه ويرفعها الى أعلى ثم يقوم بسرعة ، بتحريك ذراعه أما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة ، يستجيب المختبر لأشارة اليد ويحاول الركض بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول الى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف مسافة (6)م ، وعندما يقطع المختبر الجانب الصحيح يقوم المحكم بأيقاف الساعة ، وإذا بدأ المختبر الركض بالاتجاه الخاطئ فإن المحكم يستمر في تشغيل الساعة فيغير المختبر من اتجاهه ويصل الى الجانب الصحيح .

التسجيل : اعطاء ست محاولات لكل جانب ، يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة ، ثم الدرجة النهائية هي متوسط الدرجات الست.

2-5-2 اختبار المتابعة الدفاعية : (احمد شهاب حسين , 2021, 177)

الهدف من الاختبار : تقييم الاداء الفني لمهارة المتابعة الدفاعية.

الاجهزة والادوات المستخدمة :

كرة سلة ، لوحة تصويب كرة سلة ، لاعبا هجوم يرتديان نفس اللباس ولاعب دفاع يقوم بالاختبار.

طريقة الاداء :

ثلاثة لاعبين لاعب مدافع(المختبر) ضد لاعب مهاجم في مركز منطقة الرمية الحرة ولاعب مهاجم يقوم بأداء الرمية الحرة من خط الرمية الحرة وان ما يميز اللاعبين المهاجمين ارتداء نفس لون الملابس،وتكون انظار اللاعبين الواقفين داخل المنطقة موجهة نحو اللاعب القائم بأداء الرمية الحرة قبل المباشرة بها، يبدأ الاختبار عند قذف الكرة باتجاه لوحة التصويب ويتجه المختبر وهو اللاعب المدافع نحو المتابعة بعمل الحجز الامامي للخارج، ويأخذ الموقع الذي يراه جيد حسب توقعه ومن ثم القفز والاستحواذ على الكرة، وهكذا يكرر هذا العمل خمس مرات لكي يستطيع المحكمان⁽¹⁾ تقييم الاداء بشكل جيد.

شروط الاختبار :

- يسمح للمختبر بالتدريب على الاختبار قبل البدء .
- لكل مختبر خمس محاولات وتحتسب الافضل .
- يقوم المدافع بمزاحمة اللاعب المهاجم واخذ موقع اسفل السلة حسب ما يراه مناسب في لحظة رمي الكرة نحو لوحة التصويب.
- تعاد المحاولة اذ دخلت الكرة السلة ولم تتم المتابعة.
- عدم التحرك وابقاء النظر الى اللاعب الذي يقوم بالرمية الحرة اليبعد خروج الكرة من يده

التسجيل :

- يكون التقييم وفق الاستمارة المعدة من قبل الباحثين لتقييم مهارة المتابعة الدفاعية وتكون وحدة القياس درجة ويكون التقييم بالاعتماد على الاداءاتالمهاريةللمتابعة الدفاعية التي حددت من قبل المختصين وتسجل درجات الاختبار على استمارة التقييم التي تحتوي على ستة

-السيدان المقومان للاداء الفني: (1)

- ا.م.د. محمد عبد الرضا /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة كربلاء

- ا.م.د. حسنين جمعة عصري /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الرياضية / جامعة الكوفة

اداء اتوكل اداء ثلاثة درجات والمجموع (18) درجة والشكل (8) يوضح طريقة اجراء الاختبار ..

2-6 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثين ون بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (3) لاعبين في يوم الثلاثاء الموافق 2020 /12 /5 الساعة الثالثة عصرا في صالة الشعب الرياضية في محافظة بغداد وقد افادت التجربة الاستطلاعية للباحثون في التعرف على:

1. مدى صلاحية الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.
2. الوقت المستغرق لأجراء الاختبارات .
3. الوقوف على الصعوبات التي قد يتعرض اليها الباحثين عند اجرائه الاختبارات الرئيسية.

2-7 الاختبارات القبليية :

قام الباحثين ون بإجراء الاختبارات القبليية في يوم الأحد الموافق 2020/12/10 في تمام الساعة الثالثة عصرا وبعد أعطاء الباحثين ون شرحاً موجزاً عن كيفية أداء الاختبارات والهدف من إجراؤها ثم اخذ القياسات الخاصة بالطول والوزن والعمر الزمني والتدريبي وبعدها اجريت الاختبارات المهارية والبدنية على عينة البحث .

2-7 التمرينات الخاصة المقترحة:

- بدأ تنفيذ التمرينات المقترحة بتاريخ 15 / 12 / 2020 .
- مدة التمرينات الموضوعه بالاسابيع : (8) اسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية الكلي : (24) وحدة تدريبية.
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية : (3) وحدات .
- أيام التدريب الأسبوعية : (الأحد - الثلاثاء - الخميس) .
- زمن الوحدة التدريبية الكلي : (90) دقيقة.
- زمن القسم الرئيس في الوحدة التدريبية : (30 - 45) دقيقة.
- الطريقة التدريبية المستخدمة: التدريب التكراري .

- الشدة التدريبية المستخدمة: (90 – 100 %). من الشدة القصوية لاداء اللاعب.

2-8 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية وذلك في يوم 20 / 2 / 2021 الساعة الثالثة عصرا ، وقد راعى الباحثين ون توفير الظروف المشابهة للاختبارات القبلية من حيث (الزمان و المكان و الادوات المستخدمة وطريقة إجراء تنفيذ الاختبارات).

3-8 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث:

استعان الباحثين ان بالحقيبة الاحصائية لايجاد المعالجات الاحصائية المناسبة

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المبحوثة وتحليلها ومناقشتها.

3-1-1 عرض نتائج الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية .

(الجدول 3)

فروق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي

والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
		م	ع	م	ع			
سرعة استجابة	ثانية	2.47	.261	1.802	0.11	8.688	0.00	معنوي
المتابعة الدفاعية	درجة	11.1	1.33	15.000	0.797	15.65	0.00	معنوي

* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05)

يتبين لنا من الجدول في اعلاه بان قيمة (ت) المحسوبة ولكل المتغيرات (سرعة الاستجابة الحركية والمتابعة الدفاعية) كانت اكبر من القيم الجدولية ومستوى الخطا اقل من 0.05 مما يدل على معنوية الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة البحث التجريبية .

4-1-2 عرض نتائج الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها.

الجدول (4)

فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
		م	ع	م	ع			
سرعة استجابة	ثانية	2.42	0.31	2.001	0.136	5.616	0.00	معنوي
المتابعة الدفاعية	درجة	11.5	1.40	12.830	0.775	5.778	0.04	معنوي

يتبين لنا من الجدول في اعلاه بان قيمة (ت) المحسوبة ولكل المتغيرات (سرعة الاستجابة الحركية والمتابعة الدفاعية) كانت اكبر من القيم الجدولية ومستوى الخطا اقل من مستوى الدلالة مما يدل على معنوية الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة البحث الضابطة.

4-1-3 عرض نتائج الفروق بين الإختبارين البعدي للمجموعتي الضابطة والتجريبية المبحوثة.

جدول (5)

بين نتائج الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث

المتغير	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة t	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع			
سرعة استجابة	ثانية	1.80	0.11	2.001	0.136	8.688	0.00	معنوي
المتابعة الدفاعية	درجة	15.0	0.79	12.830	0.775	7.998	0.00	معنوي

يتبين لنا من الجدول في اعلاه بان قيمة (ت) المحسوبة ولكل المتغيرات (سرعة الاستجابة الحركية والمتابعة الدفاعية) كانت اكبر من القيم الجدولية ومستوى الخطا اقل من 0.05 مما يدل على معنوية الفروق بين القياس البعدي للمجموعة البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

4-2 مناقشة النتائج

خلال عرض نتائج اختبار سرعة الاستجابة الحركية والموضح في الجداول (3,4,5) اظهرت النتائج الى مدى تحسن سرعة الاستجابة الحركية للمجموعة التجريبية من خلال مقارنة الاختبار القبلي والبعدي كذلك حصول فرق معنوي في الاختبارات البعدية ولصالح التجريبي . ويعزو الباحثين التطور الذي حصل في المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي الى طبيعة تمارين الساكبو وخصوصا التمارين المستخدمة التي عملت على تطوير قدرات اللاعبين سواء البدنية أو الحركية أو المهارية حيث توسع من ادراكهم الحسي والحركي والمعرفي وزيادة تركيز انتباههم وهذا ما أكده (بلال خلف) بان الأجهزة " تعمل على تنمية مهارات المتدربين وتبوع مصادر المعرفة لديهم وتساهم الأجهزة في زيادة المعرفة الإدراكية عند اللاعب وتزيد من انتباهه وتصوره

الذهني كما وتساهم في زيادة قدرة اللاعب على اخذ ردود افعال (2011, 194) وهذا ما أظهرت نتائجه في الاختبار البعدي . ثم حصول تكيف لتلك الاجهزة من خلال التكرار وتنوعه وهذا بدوره يؤدي الى سرعة في اتخاذ القرار ، فضلاً عن ذلك فإن " للبرامج الناتجة من تجارب وخبرات اللاعبين يمكن ان تخدم الرياضي في التوقع الصحيح الذي يقلل من زمن الاستجابة فضلاً عن الاداء المهاري الجيد والقدرات البدنية الخاصة كلها ويعزو الباحثين تطور المجموعة الضابطة الى المنهج المعد من قبل المدرب الذي اعطى نتائج معنوية للمجموعة الضابطة للاختبارات البعدية لمتغير البحث المدروس ، وكذلك الانتظام من قبل لاعبين المجموعة الضابطة وهذا يتفق مع ماتم ذكرة من قبل (قاسم حسن حسين 1998, 178) " ان التنظيم في التدريبات تكسب الرياضي معرفة او مهارة او قدرة او أفكار لازمة لاداء معين او بلوغ هدف محدد وعند الرجوع الى الجداول (3,4,5) نجد تطوراً ملحوظاً في مهارة المتابعة الدفاعية ولصالح الاختبار البعدي يعزو الباحثين معنوية الفروق في هذه المهارة إلى تدريبات ان التدريبات المستعملة في هذا الاسلوب قد اثرت ايجابيا في تطوير المتابعة الدفاعية، لأنها كانت تنصب في تطوير الاداء الخاصة بالمتابعة وهي الارتكاز والدوران نحو لوحة السلة لغرض حجز المهاجم والتوجه والتوقيت الجيد للفقر لحظة ارتداد الكرة من لوحة السلة وتؤكد نتائج التطور في اختبار الاداء المهاري على ملائمة نوعية في تحسين القدرات الخاصة بالمتابعة الدفاعية من خلال الترابط الحركي عبر الدمج بين السرعة كصفة بدنية وسرعة الاداء الحركي بالكرة كصفة مهارية . وهذا ما أكده (قاسم حسن حسين 1998, 177) اذ قال " يجب التركيز على تدريب التوافق والترابط الحركي ووضعه في برنامج التدريب ، فاستعمال التوافق الحركي لفترة طويلة وبتكرار متواصل سيؤدي الى التعود على أطار المسار الحركي والزمني المثالي "

وقد حرص الباحثين على الاهتمام بالمتابعة الدفاعية من خلال التدريبات، لان خصوصية التدريب مهارية فيها كانت تحاكي الواقع الفعلي لمهارة المتابعة الدفاعية من خلال تسخير السرعة بجميع انواعها والرشاقة وفق المسار الحركي للمهارة والتي أداها جميع اللاعبين بدقه وإتقان عالٍ حيث يشير (مهند حسن البشتاوي 2010 , 201) " ان التدريبات تهدف إلى رفع القدرة البدنية

عند الرياضي باستعمال مهارات واتجاه حركي قريب من نوع التخصص وتشبه الرياضة المطلوبة)"
كل هذه الأمور التي ذكرت ساهمت بشكل فعال على إظهار نتائج معنوية ما بينالاختبارين القبلي
والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبار المتابعة الدفاعية وبذلك حقق الباحثين هدفاً من
اهداف البحث وهو تطوير المتابعة الدفاعية.

1- الاستنتاجات و التوصيات

1-4 الاستنتاجات:

- بعد استخدام الوسائل الإحصائية الملائمة ومناقشة النتائج التي تم التوصل لها استنتج الباحثين
- 1- ان لتمرينات (الساقيوS-A-Q) الأثر الكبير في تطور سرعة الاستجابة ومهارة المتابعة
الدفاعية بكرة السلة للاعبين الشباب باعمار دون 18 سنة.
 - 2- ان تطور سرعة الاستجابة انعكس إيجابيا على تطور التحرك الدفاعي واداء المتابعة الدفاعية
لعينة البحث.
 - 3- اظهرت النتائج الى تفوق ملحوظ بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات المدروسة
للاعبي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
 - 4- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي للمتغيرات المبحوثة
ولصالح المجموعة التجريبية.

2-4 التوصيات

- في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحثين ون بالآتي :
1. ضرورة استعمال اساليب تدريبية حديثة كتدريبات S.A.Q من قبل المدربين وفي لعبة كرة
السلة بغية الاقصاد بالجهد والوقت وتحقيق اهداف التدريب.
 2. إجراء دراسات وبحوث أخرى باستعمال اساليب تدريبية حديثة اخرى على فئات عمرية
مختلفة ومهارات مختلفة ولكلا الجنسين في كرة السلة .

- المصادر العربية والاجنبية :

- 1- احمد شهاب حسين (2020) : اثر تمارينات الميتكون في تطوير بعض القابليات البيوحركية واداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية للعبين الشباب بكرة السلة , اطروحة دكتوراه , جامعة بابل , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 2- بلال خلف السكرانة(2011) : اتجاهات حديثة في التدريب , دار الميسرة للنشر والتوزيع , عمان.
- 3- حسين مناتي ساجت واخرون (2020): الاسس النظرية والتطبيقية في كرة السلة , دار الصادق للطباعة والنشر والتوزيع , بابل , العراق.
- 4- عمر صابر حمزة واخرون(2017) : تدريبات السكايو , ط1 , دار الفكر العربي , القاهرة.
- 5- قاسم حسن حسين (1998): الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة , دار الفكر العربي للطباعة , عمان
- 6- قاسم حسن حسين (1991): الفسولوجيا مبادئها وتطبيقها في المجال الرياضي , مطابع دار الحكمة , الموصل, العراق.
- 7- محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم (1997) : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس , ط1 , مركز الكتاب للنشر , القاهرة.
- 8- محمد حسن علاوي (1992) : علم التدريب الرياضي , دار المعارف , القاهرة.
- 9- مهند حسن البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجه(2010) : مبادئ التدريب الرياضي , ط2 , دار وائل للنشر . عمان.

1- an cojocariu . cezarhanceriu : the effect of the sprcific training upon the values of choice reaction time at the level of the upper limbs in the lawn tennis , faculty of physical sports university of lasi , Romania , (IVSL).2017

التمارين المستخدمة في البحث

- 1- من منتصف الملعب يقوم اللاعبون بالطبقة وعمل الخداع على قوس الرمية الميدانية (3) نقاط ومن ثم عمل خداع ثاني على خط الرمية الحرة ومن ثم التصويب بعد سماع صافرة او اشارة الحكم.
- 2- يقوم اللاعب بالانطلاق من خلف الشاخص في منتصف الملعب اداء تمرين الزكراك ثم اداء تمرين القفز على البقعة ويكون مواجهه الى المدرب تم استلام الكرة من المدرب ورميها على البورد والصعود لاستلامها.
- 3- الركض المتحرج الجانبي بين 5 شواخص ثم القفز الامامي بكلتا القدمين فوق 5 اطواق دائرية ثم التحرك الجانبي وفق سلم الرشاقة ثم استلام الكرة وعمل تصويب بالقفز .
- 4- اللاعب (a) يقوم بتمارين قوة للرجلين (نصف دبني) واللاعب (p) يقوم بالطبقة بين الشواخص عند سماع الصافرة يقوم اللاعب (a) بعمل خداع من الثبات واستلام الكرة من الزميل والدوران والتصويب السلمي.
- 5- الوقوف بمواجهة السلة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بالقفز الى البورد اعلى مايمكن وعند سماع الصافرة الانطلاق مسرعا نحو قوس 3 نقاط واستلام الكرة والدخول بالتصويب السلمي على السلة .
- 6- تمارينات بالكرة وفق اجهزة fit lait وبعد سماع الصافرة القطع نحو السلة واداء التصويب بالقفز من اسفل البورد ومن ثم القفز لاستلان الكرة القادمة من المدرب على الجهة الثانية من البورد.
- 7- من منتصف الملعب الركض السريع وعمل الطبقة بين 5 شواخص ثم ترك الكرة والركض مسرعا لعمل 10 قفزات على البورد ومن ثم استلام كرة قادمة من المدرب.
- 8- من اسفل السلة الركض السريع الى نهاية الملعب ثم استلام الكرة على خط اثلاث نقاط وعمل طبقة والتصويب بالقفز من جهة اليمين ثم يعاد نف التمرين من جهة اليسار .
- 9- استلام الكرة المرتدة من البورد والدوران وعمل طبقة الى منتصف الملعب ثم عمل باص طويل الى نهاية الملعب والركض السريع واستلام الكرة وعمل التصويب السلمي

ملحق (1) نموذج لوحدات التدريبية في فترة الاعداد الخاص للاعبين العينة التجريبية

اليوم	رقم التمرين	الشدة	زمن الأداء	التكرارات	المجميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجميع	زمن التمرين الكلي
الأحد	3	90 %	12 ث	5	2	30 ث	1.30 د	9 د
	6	90 %	13 ث	5	2	30 ث	1.30 د	9.10 د
	1	90 %	14 ث	5	2	30 ث	1.30 د	9.20 د
الثلاثاء	7	95 %	11 ث	3	2	1 د	2 د	9.6 د
	2	95 %	12 ث	3	2	1 د	2 د	9.12 د
	18	95 %	11 ث	3	2	1 د	2 د	9.6 د
الخميس	5	90 %	13 ث	5	2	30 ث	1.30 د	9.10 د
	23	90 %	14 ث	5	2	30 ث	1.30 د	9.20 د
	9	90 %	12 ث	5	2	30 ث	1.30 د	9 د
الأحد	4	95 %	13 ث	3	2	1 د	2 د	9.18 د
	22	95 %	11 ث	3	2	1 د	2 د	9.6 د
	8	95 %	14 ث	3	2	1 د	2 د	9.24 د
الثلاثاء	10	100 %	10 ث	2	2	2 د	2.30 د	9.40 د
	19	95 %	11 ث	3	2	1 د	2 د	9.6 د
	17	100 %	10 ث	2	2	2 د	2.30 د	9.40 د
الخميس	11	90 %	14 ث	5	2	30 ث	1.30 د	9.20 د
	21	90 %	12 ث	5	2	30 ث	1.30 د	9 د
	20	90 %	11 ث	5	2	30 ث	1.30 د	8.50 د
الأحد	5	90 %	14 ث	5	2	30 ث	1.30 د	9.20 د
	8	90 %	13 ث	5	2	30 ث	1.30 د	9.10 د
	2	90 %	14 ث	5	2	30 ث	1.30 د	9.20 د
الثلاثاء	9	100 %	11 ث	2	2	2 د	2.30 د	9.44 د

فاعلية تدرينات الساكبو فف تطوبر سرعة الاستجابة الحركفة ومهارة المتابعة الدفاعفة بكرة السلة للاعبفن باعمار دون 18 سنة أ.م.د حسفن

منافف ساجف، م.د منفرة عبف الله محمد شعران العجمف

د 9.48	د 2.30	د 2	2	2	ث 12	100 %	7	
د 9.24	د 2	د 1	2	3	ث 14	% 95	23	
د 9	د 2	د 1	2	3	ث 11	% 95	1	الخمفس
د 9.12	د 2	د 1	2	3	ث 12	% 95	18	
د 9.12	د 2	د 1	2	3	ث 12	% 95	3	
د 9.6	د 2	د 1	2	3	ث 11	% 95	19	الأفء
د 9	د 2	د 1	2	3	ث 10	% 95	4	
د 9.12	د 2	د 1	2	3	ث 12	% 95	21	
د 9.44	د 2.30	د 2	2	2	ث 11	100 %	8	الثلاثاء
د 9.44	د 2.30	د 2	2	2	ث 11	100 %	13	
د 9.18	د 2	د 1	2	3	ث 13	% 95	16	
د 9.6	د 2	د 1	2	3	ث 11	% 95	12	الخمفس
د 9	د 2	د 1	2	3	ث 10	% 95	15	
د 9.12	د 2	د 1	2	3	ث 12	% 95	22	