Journal of Sports Sciences
ISSN: 2074 - 6032 ISSN-e: 2710 - 5016
Journal Homepage: https://pessj.uodiyala.edu.iq

Information Article

Group Training According to Different Offensive and Defensive Formations and Their Impact on the Movement of the Defensive Player and the Accuracy of Performing Some Complex Offensive Skills in Basketball for Young Players

Omar Mohammed Majeed Saud
College of Physical Education and Sports Sciences, University of Baghdad

ARTICLE INFO

Keywords:
Group training, attacking formations, complex attacking skills

ABSTRACT

This study aims to identify the effect of group training using offensive and defensive formations on the development of the physical, skill-based, and tactical performance of basketball players, particularly in the youth category. This is due to the nature of basketball, which is characterized by high speed in transitioning between offensive and defensive situations, as well as the execution of complex skills under the pressure of competition.

The researcher adopted the experimental method using a one-group design, as it is appropriate to the nature of the research problem and its objectives. The research population consisted of Iraqi Youth Basketball League players aged 16 to under 18 years. This age group is considered one of the stages that witnesses noticeable development in players' physical and skill abilities.

The research sample was intentionally selected from the basketball players of Al-Hashd Sports Club. The sample consisted of 12 players, aged between 16 and under 18 years. This sample was carefully selected to suit the objectives of the study and to provide an appropriate group for participation in the proposed training program.

The study focused on demonstrating the role of these formations in improving the movement of the defensive player, increasing his ability to adopt correct positioning, and enhancing his ability to read the opponent's movements. In addition, it aimed to develop the accuracy of performance in basic offensive skills such as passing, dribbling, and jump shooting.

The results showed that adopting group training based on various offensive and defensive formations contributes effectively to improving response speed and neuromuscular coordination. This positively reflects on the efficiency of the team's collective performance and the speed of transition between different playing situations. This type of training also helped enhance cooperation and coordination among players during the execution of tactical duties on the court.

The study recommends the necessity of incorporating offensive and defensive formations into training programs designed for youth players, due to their important role in building the skill-based and tactical foundation of players and preparing them to reach advanced levels of athletic performance in later stages.

Corresponding Author
E-mail address: omar.m.m@cope.uobaghdad.edu.iq
DOI: https://doi.org/10.26400/June/68/3
This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

مجلة علوم الرياضة
ISSN: 2074 - 6032 ISSN-e: 2710 - 5016
الصفحة الرسمية: https://pessj.uodiyala.edu.iq

تدريبات جماعية وفقاً لتشكيلات اللعب الهجومية والدفاعية المختلفة وتأثيرها في حركة اللاعب المدافع ودقة أداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للاعبين الشباب

عمر محمد مجيد سعود
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد

معلومات المقال

الكلمات المفتاحية:
تدريبات جماعية، تشكيلات اللعب الهجومية، المهارات الهجومية المركبة.

الملخص

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أثر التدريب الجماعي باستخدام التشكيلات الهجومية والدفاعية في تطوير الأداء البدني والمهاري والتكتيكي للاعبي كرة السلة، ولا سيما في فئة الشباب، نظرًا لما تتميز به اللعبة من سرعة عالية في الانتقال بين حالتي الهجوم والدفاع، وتنفيذ المهارات المركبة تحت ضغط المنافس، واعتمد الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، وذلك لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه، يتكوّن مجتمع البحث من لاعبي الدوري العراقي للشباب بكرة السلة من 16 – دون18سنة اذ تُعد هذه المرحلة العمرية من الفترات التي تشهد تطورًا ملحوظًا في القدرات البدنية والمهارية للاعبين، تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من لاعبي نادي (الحشد الرياضي) لكرة السلة، حيث بلغ عدد أفراد العينة (12) لاعباً، وتتراوح أعمارهم بين (16– دون 18) سنة. تم اختيار هذه العينة بعناية لتتناسب مع أهداف البحث ولتوفير مجموعة ملائمة للمشاركة في البرنامج التدريبي المقترح، وقد ركزت الدراسة على بيان دور هذه التشكيلات في تحسين حركة اللاعب المدافع، وزيادة قدرته على التمركز الصحيح وقراءة تحركات الخصم، فضلًا عن تطوير دقة الأداء في المهارات الهجومية الأساسية مثل المناولة والطبطبة والتهديف بالقفز ، وأظهرت النتائج أن اعتماد التدريب الجماعي القائم على التشكيلات الهجومية والدفاعية المتنوعة يسهم بشكل فاعل في تحسين سرعة الاستجابة والتوافق العصبي العضلي، مما ينعكس إيجابيًا على كفاءة الأداء الجماعي للفريق وسرعة التحول بين مواقف اللعب المختلفة، كما ساعد هذا النوع من التدريب في تعزيز التعاون والتنسيق بين اللاعبين في أثناء تنفيذ الواجبات الخططية داخل الملعب، وتوصي الدراسة بضرورة إدراج التشكيلات الهجومية والدفاعية ضمن البرامج التدريبية الموجهة للاعبي الشباب لما لها من دور مهم في بناء القاعدة المهارية والتكتيكية، وتهيئة اللاعبين للوصول إلى مستويات متقدمة من الأداء الرياضي في المراحل اللاحقة.

1 – المقدمة:

تعد كرة السلة من الرياضات الجماعية التي تتطلب مستوى عالياً من المهارات البدنية والفنية، إذ تعتمد على السرعة في الانتقال بين الهجوم والدفاع، بالإضافة إلى القدرة على تنفيذ الحركات التكتيكية المعقدة في فترات زمنية قصيرة. ويعتمد النجاح في

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

مجلة علوم الرياضة
ISSN: 2074 - 6032 ISSN-e: 2710 - 5016
الصفحة الرسمية: https://pessj.uodiyala.edu.iq

هذه اللعبة على الأداء المتكامل بين اللاعبين، حيث يتطلب الأمر التنسيق بين الحركات الهجومية والدفاعية بطريقة تسمح للفريق بتحقيق الأهداف وتفادي الهجمات المضادة (Cohen & Green, 2020).

تُعدّ **التشكيلات الهجومية والدفاعية** من العوامل الرئيسة التي تؤثر في سير اللعب، إذ تساهم في تحديد توزيع اللاعبين على أرضية الملعب وكيفية التنقل بين الأوضاع المختلفة. ففي الهجوم، تهدف التشكيلات الهجومية إلى خلق مساحات تسمح بفرص تسجيل النقاط، بينما تركز التشكيلات الدفاعية على إغلاق هذه المساحات وصد الهجمات (Baechle & Earle, 2000). تُعد التشكيلات الهجومية مثل **المنطقة المغلقة** و **الهجوم المفتوح** من الأساليب الأساسية التي يتم استخدامها للضغط على الدفاع، في حين تعتمد التشكيلات الدفاعية مثل **الدفاع الفردي** و **الدفاع الجماعي** على استراتيجيات متنوعة لمنع التسجيل.

وفيما يتعلق بتأثير هذه التشكيلات على **حركة اللاعب المدافع**، يشير **Helgerudوآخرون (2007)** إلى أن اللاعب المدافع في كرة السلة يتطلب قدرة على التنقل السريع بين المواقع الدفاعية المختلفة مع القدرة على **القراءة التكتيكية** للخصم. وعليه، فإن التدريب الجماعي وفقًا لتشكيلات اللعب الهجومية والدفاعية يساهم في تحسين هذه القدرة، مما يسمح للاعب المدافع بالتفاعل بسرعة وفعالية مع تحركات الفريق المنافس.

أما بالنسبة **للدقة في أداء المهارات الهجومية المركبة**، فإن المهارات مثل **المناولة، الطبطبة، التهديف بالقفز** تتطلب مستوى عالياً من التنسيق بين أعضاء الفريق وأداء الحركات في ظل ظروف الضغط الدفاعي. يشير **Powers Howley (2018)** إلى أن التدريب الجماعي يُسهم في تحسين دقة هذه المهارات من خلال تعزيز التفاعل بين اللاعبين أثناء تنفيذ الحركات المعقدة.

تشير الدراسات الحديثة إلى أن التدريب الجماعي الذي يعتمد على استخدام **التشكيلات الهجومية والدفاعية المتنوعة** له تأثير إيجابي في تحسين **الدقة في المهارات الهجومية** مثل التهديف و **السرعة في الانتقال بين الهجوم والدفاع**، فضلاً عن **تحسين التكيف العصبي العضلي**، وهو ما يعكس فعالية هذه التشكيلات في تحسين أداء الفريق ككل.(Kenney, Wilmore, & Costill, 2019)

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

مجلة علوم الرياضة
ISSN: 2074 - 6032 ISSN-e: 2710 - 5016
الصفحة الرسمية: https://pessj.uodiyala.edu.iq

في **فئة الشباب**، تعد هذه التشكيلات جزءاً أساسياً في تطوير المهارات الحركية والقدرات التكتيكية للاعبين، حيث أن هذه المرحلة العمرية تمثل نقطة حاسمة في تكوين اللاعبين وتطوير قدراتهم البدنية والفنية. إذ تتيح لهم هذه التدريبات تعلم أسس التكتيك الهجومي والدفاعي بشكل مبكر، مما يسهم في رفع مستوى الأداء المستقبلي.(Ali, 2019)

مشكلة البحث:-

يعد دور اللاعب المدافع في كرة السلة من الأدوار الأساسية التي تؤثر بشكل مباشر على نتيجة المباراة، حيث يُطلب من المدافع التحرك بسرعة، وتغيير الاتجاهات بشكل متكرر، والتفاعل مع الهجوم المتنوع من الفريق المنافس. ولذلك، فإن حركة اللاعب المدافع تعد من المهارات البدنية والفنية الضرورية التي تحتاج إلى تحسين مستمر لمواكبة التشكيلات الهجومية والدفاعية المتنوعة. ويعتمد النجاح في الدفاع على قدرة اللاعب على التفاعل مع التكتيك الدفاعي وتقديم الأداء الفني العالي تحت ضغوط الهجمات المتنوعة من الفريق المنافس.

من جهة أخرى، تعتبر القدرة على أداء المهارات الهجومية المركبة مثل المناولة الصدرية، الطبطبة، التهديف بالقفز من المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة، حيث تتطلب تلك المهارات التنسيق الجيد بين حركات اليدين، القدمين، والجذع. ويزداد تعقيد هذه المهارات عندما يُنفذ اللاعب المهارة في ظروف ضغط دفاعي، وهو ما يتطلب تحسين التكيف العصبي العضلي لتحسين دقة الأداء الهجومي.

إذًا، يواجه اللاعبون الناشئون العديد من التحديات التي تشمل تحسين قدراتهم البدنية والمهارية على حد سواء، ويُعد تحسين القدرة على التفاعل مع التشكيلات الدفاعية والهجومية أحد أكبر هذه التحديات. وقد أظهرت الدراسات السابقة أن تدريب اللاعبين وفقًا لتشكيلات اللعب الهجومية والدفاعية يُمكن أن يسهم بشكل كبير في تحسين التحرك الدفاعي ودقة تنفيذ المهارات الهجومية

لكن، بالرغم من أهمية هذه الجوانب في تطوير المستوى الفني والبدني للاعبين، فإن هناك نقصاً في الدراسات التي تُركِّز على التأثير المتبادل بين التشكيلات الهجومية والدفاعية في تحسين حركة اللاعب المدافع ودقة أداء المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة للاعبين الشباب

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

مجلة علوم الرياضة
ISSN: 2074 - 6032 ISSN-e: 2710 - 5016
الصفحة الرسمية: https://pessj.uodiyala.edu.iq

هدف البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تدريبات جماعية وفقاً لتشكيلات اللعب الهجومية والدفاعية المختلفة وتأثيرها في حركة اللاعب المدافع بكرة السلة للاعبين الشباب فضلا عن التعرف على تاثيرهذه التدريبات جماعية وفقاً لتشكيلات اللعب المختلفة سواء الهجومية والدفاعية المختلفة ا في أداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للاعبين الشباب.

فرضية البحث: -

- هناك فرق معنوي ذو دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي حركة اللاعب المدافع بكرة السلة للاعبين الشباب
- هناك فرق معنوي ذو دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في دقة أداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للاعبين الشباب

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث

اعتمد الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، وذلك لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه. يُعد المنهج التجريبي من المناهج العلمية الأكثر دقة في دراسة الظواهر الرياضية والتربوية، إذ يُتيح للباحث التحكم في المتغيرات المستقلة وتحديد أثرها في المتغيرات التابعة بشكل موضوعي.

وتعد **تصميمات المجموعة الواحدة** من التصاميم المناسبة في البحوث التطبيقية الرياضية، إذ يمكن للباحث مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لنفس المجموعة، مما يسهم في تحديد مقدار التغير الذي أحدثه البرنامج التدريبي بدقة، ويعزز من مصداقية النتائج المتحصل عليها

وأن هذا التصميم يساعد على تقليل تأثير الفروق الفردية بين أفراد العينة، حيث يُعد كل لاعب بمثابة **ضابط لنفسه**، مما يسهم في عزل تاثير التمرينات ويُسهم في تفسير النتائج بشكل علمي دقيق.

2-2 مجتمع البحث وعينته:-

يتكوّن مجتمع البحث من لاعبي الدوري العراقي للشباب بكرة السلة من 16 – دون18سنة اذ تُعد هذه المرحلة العمرية من الفترات التي تشهد تطورًا ملحوظًا في القدرات البدنية والمهارية للاعبين،.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

مجلة علوم الرياضة
ISSN: 2074 - 6032 ISSN-e: 2710 - 5016
الصفحة الرسمية: https://pessj.uodiyala.edu.iq

عينة البحث:-

تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من لاعبي نادي (الحشد الرياضي) لكرة السلة، حيث بلغ عدد أفراد العينة (12) لاعباً، وتتراوح أعمارهم بين (16- دون 18) سنة. تم اختيار هذه العينة بعناية لتتناسب مع أهداف البحث ولتوفير مجموعة ملائمة للمشاركة في البرنامج التدريبي المقترح.

وروعي في اختيار العينة تجانس أفرادها من حيث العمر الزمني والخبرة التدريبية ومستوى الأداء، لضمان أن تكون نتائج البحث دقيقة وقابلة للتعميم على مجتمع البحث الأصلي. هذا النهج يساهم في تحسين مصداقية البيانات المستخلصة ويضمن أن التغيرات التي تم ملاحظتها ناتجة عن تأثير البرنامج التدريبي وليس بسبب فروق فردية أو عوامل أخرى غير متحكم فيها

الجدول (1) يبين الجدول الوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينه البحث

القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الوسيط
الطول (سم)	175.60	5.20	-0.12	176
الوزن (كغم)	71.80	6.10	-0.20	72
العمر (سنة)	16.20	1.00	0.06	16
العمر التدريبي (سنة)	2.80	0.85	0.18	3.0

2-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

أولاً: الوسائل المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث مجموعة من الوسائل العلمية والعملية لجمع البيانات وتنفيذ التجربة الميدانية، وذلك بهدف ضمان دقة النتائج وتحقيق أهداف البحث. وقد تمثل ذلك في الوسائل التالية:

1. **المقابلات الشخصية مع المدربين المختصين** تم إجراء مقابلات مع المدربين المختصين في **لعبة كرة السلة** للاستفادة من خبراتهم العملية والمعرفية في مجال إعداد وتطبيق البرامج التدريبية، وذلك لاكتساب رؤى قيمة حول الأساليب الأكثر فاعلية في تطوير المهارات البدنية والفنية للاعبين.
2. **الملاحظة العلمية المنظمة** استخدم الباحث **الملاحظة العلمية المنظمة** لمتابعة أداء اللاعبين في أثناء تنفيذ التمرينات والاختبارات العملية. تم توثيق الملاحظات المتعلقة بدقة تنفيذ المهارات الهجومية والدفاعية، وكذلك التفاعل بين اللاعبين في التشكيلات الهجومية والدفاعية المختلفة.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

مجلة علوم الرياضة
ISSN: 2074 - 6032 ISSN-e: 2710 - 5016
الصفحة الرسمية: https://pessj.uodiyala.edu.iq

3. **استمارات تسجيل النتائج** تم إعداد **استمارات تسجيل النتائج** الخاصة بالاختبارات القبلية والبعدية، والتي تتضمن قياس أداء المهارات الهجومية المركبة مثل التهديف، الطبطبة، المناولة، وكذلك قياس القدرة على التغطية الدفاعية وسرعة الاستجابة.
4. **المصادر والمراجع العلمية** اعتمد الباحث على مجموعة من **المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية** ذات العلاقة بموضوع البحث، مثل كتب ودراسات سابقة ومقالات بحثية، وذلك لدعم الإطار النظري والتوجيهات التطبيقية للبحث.

ثانياً: الأجهزة المستخدمة في البحث

اعتمد الباحث على مجموعة من الأجهزة الحديثة لضمان دقة القياس والتنفيذ خلال مدة تطبيق البرنامج التدريبي واختبارات البحث. وتتمثل الأجهزة المستخدمة في البحث فيما يأتي :

1. **جهاز قياس الطول.(Stadiometer)**
2. **ميزان طبي إلكتروني**
3. **ساعة توقيت إلكترونية(Stopwatch)**
4. **اقماع بلاستك للاختبارات والمهارات :**
5. **جهاز الحاسوب(Laptop)**
6. **برنامج التحليل الإحصائي(SPSS)**

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث :

اختبار الخطوات الدفاعية (حركة اللاعب المدافع)

هدف الاختبار:-

يهدف هذا الاختبار إلى قياس مستوى سرعة حركة اللاعب الدفاعية وقدرته على الانتقال الجانبي السريع في أثناء الأداء الدفاعي في كرة السلة.

الأدوات المستخدمة:-

ملعب كرة سلة، شريط قياس، ساعة توقيت، شاخصات، شريط لاصق لتحديد أماكن الأداء.

طريقة الأداء:-

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

مجلة علوم الرياضة
ISSN: 2074 - 6032 ISSN-e: 2710 - 5016
الصفحة الرسمية: https://pessj.uodiyala.edu.iq

يتم تنفيذ الاختبار بين خطين متوازيين تفصل بينهما مسافة (360 سم). يقف اللاعب في وضع الاستعداد الدفاعي عند أحد الخطين، وعند إعطاء إشارة البدء يبدأ بالتحرك جانبياً بين الخطين باستخدام الخطوات الدفاعية.

يقوم اللاعب بلمس الخط المقابل ثم العودة إلى الخط الأول بنفس الأسلوب الدفاعي، ويستمر في التكرار حتى إكمال العدد المحدد من الحركات الجانبية.

حساب النتيجة

يتم تسجيل الزمن الذي يستغرقه اللاعب لإتمام (10) مرات من الانتقال بين الخطين، ويُعد الزمن الأقل مؤشراً على أداء أفضل في الاختبار.

الآختبارات المهارية الهجومية المركبة بكرة السلة:

ثانيا : أختبار الاستلام والطبطبة العالية المنتهية بالمناولة الصدرية باليدين

الغرض من الاختبار:-

يهدف الاختبار إلى قياس قدرة اللاعب على تنفيذ سلسلة من المهارات الهجومية في كرة السلة، والتي تشمل الاستلام والطبطبة ثم إنهاء الحركة بالمناولة الصدرية بدقة وسرعة.

الأدوات المطلوبة:-

ملعب كرة السلة، أربع كرات سلة، ساعة توقيت، شريط قياس، أقماع أو شاخصات، شريط لاصق لتحديد النقاط داخل الملعب.

إجراءات الاختبار:-

1. يتم تحديد نقطة البداية في منتصف الملعب اعتماداً على شكل الاختبار.
2. توضع علامتان على جانبي نقطة البداية تبعدان حوالي (8 م) عن المركز، بحيث تمثلان المحطات الأساسية للحركة.
3. يحدد مسار الحركة داخل الملعب بحيث يشمل مناطق مختلفة لأداء الاستلام والطبطبة والمناولة.
4. توضع نقطة خلف خط الرمية الحرة على مسافة تقارب (3 م) لتكون إحدى محطات الأداء.
5. يتم وضع شاخصين عند خط منتصف الملعب لتحديد مسار حركة اللاعب في أثناء تنفيذ الاختبار.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

مجلة علوم الرياضة
ISSN: 2074 - 6032 ISSN-e: 2710 - 5016
الصفحة الرسمية: https://pessj.uodiyala.edu.iq

وصف الأداء:-

يقف اللاعب المختبر عند نقطة البداية في منتصف الملعب ممسكاً بالكرة، وعند إعطاء إشارة البدء يقوم بتمرير الكرة إلى اللاعب المساعد الموجود في النقطة المحددة أمامه.

بعد ذلك يتحرك المختبر بسرعة نحو النقطة التالية لاستلام الكرة مرة أخرى، ثم يقوم بالطبطبة والتقدم بالكرة باتجاه النقطة المرسومة داخل الملعب.

يقوم اللاعب بعد ذلك بتنفيذ مناولة صدرية باتجاه الزميل أو الهدف المحدد، ثم ينتقل مباشرة إلى النقطة التالية لمتابعة تنفيذ المهارات المطلوبة.

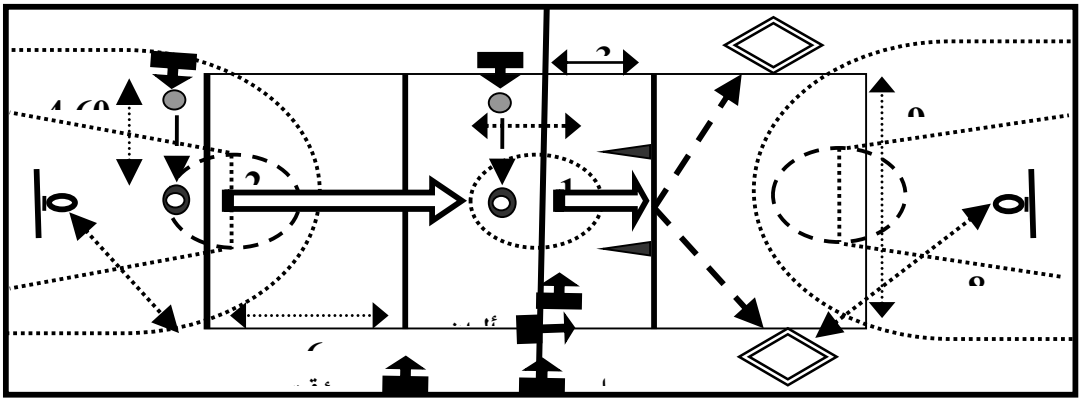
يستمر اللاعب في أداء هذا التسلسل من الحركات والمهارات وفق المسار المحدد في الاختبار حتى إكمال جميع المحطات المرسومة في الملعب.

شروط الاختبار:-

- يبدأ الاختبار بإشارة من الباحث أو الحكم.
- يجب على اللاعب الالتزام بمسار الحركة المحدد في أرض الملعب.
- في حال فقدان الكرة أو حدوث خطأ في المناولة يسمح للاعب بمتابعة الأداء مع احتساب الملاحظة ضمن التقييم.
- يهدف الاختبار إلى قياس السرعة والدقة في أداء المهارات المركبة.

طريقة تسجيل النتائج:-

يتم تسجيل الزمن الكلي الذي يستغرقه اللاعب منذ لحظة البدء وحتى الانتهاء من تنفيذ جميع مراحل الاختبار. كما يتم ملاحظة دقة الأداء أثناء تنفيذ المهارات المختلفة، إذ إن الأخطاء في المناولة أو التحكم بالكرة قد تؤثر في الدرجة النهائية للاختبار.



الشكل (1) الآختبارات المهارية الهجومية المركبة(الاستلام والطبطبة العالية المنتهية بالمناولة الصدرية باليدين)

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

مجلة علوم الرياضة
ISSN: 2074 - 6032 ISSN-e: 2710 - 5016
الصفحة الرسمية: https://pessj.uodiyala.edu.iq

وصف الأداء :-

- يقف اللاعب المختبَر عند النقطة الأولى المحددة في منتصف الملعب والموجودة خلف خط المنتصف، ويقف أحد أفراد فريق العمل بجانبه من الجهة اليسرى حاملاً الكرة.
- عند إعطاء إشارة البدء بواسطة الصافرة، يقوم أحد أفراد الفريق بمناولة الكرة للاعب المختبر باستخدام المناولة الصدرية باليدين. بعدها يستلم اللاعب الكرة ويباشر بالطبطبة العالية متجهاً نحو الخط الأول لملعب الكرة الطائرة الواقع بعد خط المنتصف، ثم يؤدي مناولة صدرية باتجاه جهازي قياس الدقة بشكل متناوب. بعد ذلك يعود بسرعة إلى النقطة نفسها لتكرار الأداء، ثم ينتقل بسرعة إلى النقطة الثانية لتنفيذ المحاولة مرتين.
- تتكون المحاولات الأربع من محاولتين تنفذان من النقطة الأولى باتجاه الخط الأول لملعب الكرة الطائرة بعد خط المنتصف، بينما تؤدى المحاولتان الأخريان من النقطة الثانية باتجاه الخط نفسه وفق الآلية السابقة.
- يجب أن يتم الأداء بسرعة مع مراعاة تنبيه اللاعب المختبر لتنفيذ المحاولات الأربع من مواقعها المحددة. ويسمح للاعب بتجاوز الخط الأول لملعب الكرة الطائرة بعد خط المنتصف عقب أداء المناولة الصدرية، مع الالتزام بالحركة ضمن المساحة المحددة بين الشاخصين. كما يسمح لكل لاعب بمحاولتين خاطئتين فقط.

إدارة الاختبار

- **الموقت** :يتولى إعطاء إشارة البدء باستخدام الصافرة، إضافة إلى حساب الزمن الكلي الذي يستغرقه اللاعب في تنفيذ الاختبار.
- **المنادي** :يقوم أحد أفراد فريق العمل بالإعلان عن الألوان الخاصة بأداتي قياس الدقة خلال المحاولات الأربع.
- **المسجل** :يتولى تسجيل أسماء اللاعبين أولاً، ثم تدوين الألوان التي تم إصابتها والزمن المستغرق لكل لاعب.

حساب الدرجة

- يتم احتساب الزمن ابتداءً من لحظة استلام اللاعب المختبر للكرة وحتى انتهاء المحاولة الرابعة بعد ملامسة الكرة لشبكة أداة قياس الدقة.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

مجلة علوم الرياضة
ISSN: 2074 - 6032 ISSN-e: 2710 - 5016
الصفحة الرسمية: https://pessj.uodiyala.edu.iq

- يقسم الزمن على (60) ثانية لغرض المعالجة الحسابية.
- تمنح ثلاث درجات للإصابة في اللون الأحمر، ودرجتان للون الأزرق، ودرجة واحدة للون الأخضر.
- في حالة إصابة الألوان المختلطة يتم احتساب الدرجات على النحو الآتي:
  - درجتان لمزيج الألوان الأربعة (مجموع الدرجات ÷ 4).
  - (2.5)درجة لمزيج اللونين الأحمر والأزرق (مجموع الدرجات ÷ 2).
  - (1.5)درجة لمزيج اللونين الأزرق والأخضر (مجموع الدرجات ÷ 2).
  - درجة واحدة لنصف اللون الأزرق.
  - (0.5)درجة لنصف اللون الأخضر.
  - (0.75)درجة لنصف اللون الأزرق ونصف اللون الأخضر (مجموعهما ÷ 2).
- **الدرجة النهائية للاختبار** تحسب بقسمة مجموع درجات الدقة على الزمن.

اختبار الاستلام والطبطبة العالية المنتهية بالتصويب السلمي

هدف الاختبار

يهدف هذا الاختبار إلى قياس قدرة اللاعب على تنفيذ مهارتي الاستلام والطبطبة العالية وإنهائهما بالتصويب السلمي نحو السلة.

الأدوات المستخدمة

ملعب كرة سلة، أربعة حواجز، شاخص، ثماني كرات سلة قانونية، شريط قياس بطول (20 م)، شريط لاصق، ساعة توقيت إلكترونية، كرسيان، وصافرة.

إجراءات الاختبار

- يتم تحديد نقطة مركزية أسفل السلة تعتمد كمرجع لتحديد باقي النقاط الرئيسة في الاختبار.
- تحدد نقطتان لوقوف اللاعب المختبر؛ الأولى أمامية تبعد (8.35 م) عن النقطة المركزية، والثانية تقع على الجانب الأيسر البعيد على مسافة (7.79 م) من النقطة نفسها، مع ابتعادها عن الخط الجانبي بمقدار (1 م).
- توضع أربعة حواجز بارتفاع (2 م)، ويثبت على كل حاجز عارض أفقي بطول (100 سم) وعرض (50 سم). يوضع حاجزان أمام اللاعب المختبر على مسافة (75 سم)، بينما يوضع الحاجزان الآخران داخل المنطقة يمين ويسار النقطة المركزية على بعد (3.25 م) و(2.21 م) على التوالي.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

مجلة علوم الرياضة
ISSN: 2074 - 6032 ISSN-e: 2710 - 5016
الصفحة الرسمية: https://pessj.uodiyala.edu.iq

- يوضع شاخص على بعد (50 سم) من نهاية خط الرمية الحرة من جهة يسار النقطة المركزية، ويستخدم لتنظيم دخول اللاعب المختبر إلى المنطقة من الجانبين الأيمن والأيسر.
- كذلك يتم تحديد نقطتين لوقوف أحد أفراد فريق العمل الذي يقوم بتمرير الكرة للاعب المختبر أثناء تنفيذ الاختبار.

وصف الأداء

- يقف اللاعب المختبر عند النقطة الأمامية المحددة على أرض الملعب، بينما يقف اثنان من أفراد فريق العمل ومعهما الكرة عند النقطتين المحددتين مسبقاً.
- عند إعطاء إشارة البدء بواسطة الصافرة، يقوم أحد أفراد الفريق بمناولة الكرة من الجهة اليمنى إلى اللاعب المختبر باستخدام المناولة الصدرية. بعد استلام الكرة يبدأ اللاعب بالطبطبة العالية باتجاه السلة ماراً من يمين الشاخص ليؤدي التصويب السلمي للمحاولة الأولى.
- بعدها ينتقل اللاعب إلى النقطة الثانية الجانبية لاستلام الكرة مرة أخرى وأداء محاولة تصويب أخرى باتجاه السلة من الجهة اليسرى للشاخص.
- ثم يعود اللاعب إلى النقطة الأمامية ويستمر في تنفيذ المحاولات المتبقية بالطريقة نفسها وبالتناوب بين النقطتين حتى إكمال العدد المحدد من المحاولات.

إدارة الاختبار

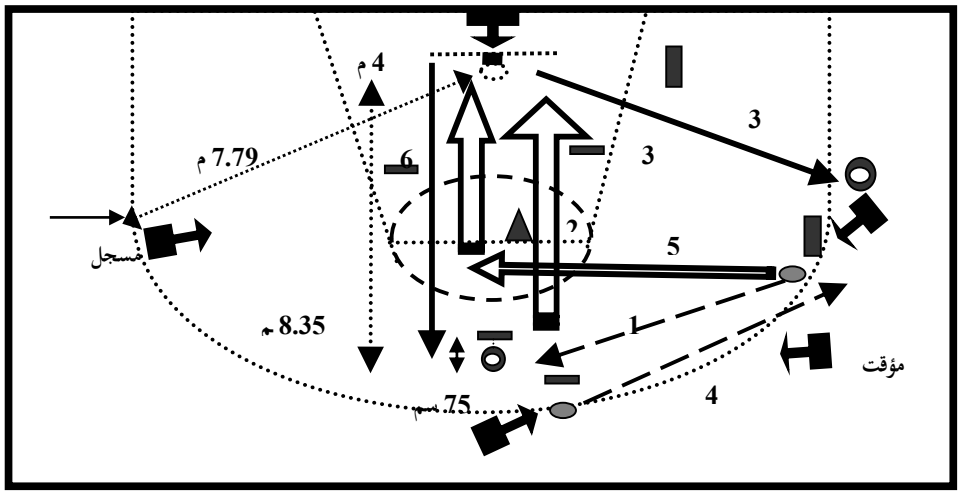
- **الموقت:** يتولى إعطاء إشارة البدء وتسجيل الزمن الكلي المستغرق في أداء الاختبار.
- **المسجل** :يقوم بتسجيل أسماء اللاعبين وتدوين عدد المحاولات الناجحة والفاشلة بالإضافة إلى الزمن.

حساب الدرجة

- يبدأ حساب الزمن منذ لحظة استلام اللاعب للكرة وحتى انتهاء المحاولة العاشرة عند مغادرة الكرة يد اللاعب أثناء التصويب.
- يقسم الزمن على (60) ثانية.
- يمنح اللاعب درجة واحدة عن كل محاولة تصويب ناجحة.
- في حالة فشل التصويب أو الأداء غير الصحيح لا تمنح أي درجة.
- تجمع درجات المحاولات الناجحة للحصول على درجة الدقة.
- **الدرجة النهائية** تحسب بقسمة مجموع درجات الدقة على الزمن.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

مجلة علوم الرياضة
ISSN: 2074 - 6032 ISSN-e: 2710 - 5016
الصفحة الرسمية: https://pessj.uodiyala.edu.iq



الشكل (2) الآختبارات المهارية الهجومية المركبة (الاستلام والطبطبة العالية المنتهية **بالتصويب السلمي**)

شروط الاختبار:

1. ضرورة تنفيذ الأداء بأقصى سرعة ممكنة مع المحافظة على دقة الحركة.
2. يتم تنبيه اللاعب المختبر من قبل فريق العمل لتنفيذ المحاولات من المواقع المحددة في أرض الملعب.

يقوم أحد أفراد فريق العمل الموجود على يسار اللاعب المختبر بتمرير أربع كرات إليه، في حين يقوم فرد آخر من الفريق يقف على يمينه بتمرير أربع كرات أخرى بالتناوب، وذلك على وفق تسلسل الأداء المحدد في وصف الاختبار. كما يتولى فريق العمل متابعة صحة خطوات اللاعب في أثناء الأداء والتأكد من استخدام الذراع المناسبة عند تنفيذ التصويب السلمي. ويسمح لكل لاعب بمحاولتين غير صحيحتين فقط أثناء الاختبار.

2-5 التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية من الخطوات الأساسية في البحث العلمي، حيث تهدف إلى تمهيد الطريق أمام الباحث لتنفيذ التجربة الرئيسية بشكل دقيق، و تساهم في اكتشاف المشكلات المحتملة التي قد تعيق سير التجربة خلال التطبيق الميداني. وتهدف أيضًا إلى اختبار ملاءمة الأدوات والإجراءات المستخدمة، والتأكد من قدرتها على التعامل مع المتغيرات والعينة المستهدفة.

نفذ الباحث التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (4) لاعبًا من مجتمع البحث، وهي عينة تم اختيارها من خارج التجربة الرئيسية، وقد جرت هذه التجربة في تاريخ 2024/11/1 .وهدف الباحث من هذه التجربة إلى تحقيق الأهداف الاتية :

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

مجلة علوم الرياضة
ISSN: 2074 - 6032 ISSN-e: 2710 - 5016
الصفحة الرسمية: https://pessj.uodiyala.edu.iq

1. التحقق من دقة الأدوات والأجهزة المستخدمة في جمع البيانات وملاءمتها للمتغيرات المستهدفة.
2. التأكد من ملاءمة الاختبارات المعتمدة، بما في ذلك مدى سهولة تطبيقها وفهم المشاركين للتعليمات.
3. تحديد العوامل والمتغيرات المؤثرة في نتائج البحث، والعمل على ضبطها والتحكم فيها خلال تنفيذ التجربة الرئيسية.
4. ضبط الإجراءات الميدانية لضمان سير العمل بشكل منظم ودقيق أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي والاختبارات.
5. الكشف عن الصعوبات المحتملة التي قد تواجه الباحث خلال التجربة الرئيسة، مما يتيح له معالجتها في وقت مبكر.

أسهمت نتائج التجربة الاستطلاعية في إدخال بعض التعديلات على الإجراءات التنظيمية، مما ساعد في ضمان تنفيذ التجربة **الرئيسية** بشكل دقيق وفعّال

2-6 الاختبار القبلي :-

يعد الاختبار القبلي خطوة هامة في المنهج التجريبي، حيث يهدف إلى تحديد المستوى الأولي للمشاركين في المتغيرات المدروسة قبل تطبيق البرنامج التدريبي. من خلال هذه الخطوة، يتمكن الباحث من مقارنة النتائج التي تم الحصول عليها قبل وبعد تنفيذ البرنامج، وبالتالي قياس مقدار التغير الذي أحدثه التدريب في تحسين القدرات البدنية والمهارية. بالإضافة إلى ذلك، يساهم الاختبار القبلي في التأكد من استعداد المشاركين لتنفيذ الاختبارات وفهمهم الكامل لتعليمات الإجراءات، وهذا يساهم في توفير الوقت والجهد، ويقلل من احتمالية حدوث أخطاء أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية. أُجريت الاختبارات القبلية من يوم 5-2024/11/8 تم تنفيذ الاختبارات تحت ظروف موحدة لجميع أفراد العينة، مع مراعاة تثبيت مكان إجراء الاختبارات واستخدام الأدوات نفسها لكل المشاركين، إضافة إلى توحيد أسلوب الشرح والتعليمات، وذلك لضمان دقة النتائج وموثوقيتها.

2-7 التجربة الرئيسة

تم الاعتماد هذا البحث على التدريبات الجماعية التي تتم وفقًا لـ تشكيلات اللعب الهجومية والدفاعية المختلفة وبتشكيلات مختلفة من اللاعبين ، بهدف تحسين العب الهجومي والدفاعي للاعبين بحيث تم تصميم التدريبات تدريجيًا وبالتوازي من اقل عدد من اللاعبين ، وفق الخطوات التالية:

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

مجلة علوم الرياضة
ISSN: 2074 - 6032 ISSN-e: 2710 - 5016
الصفحة الرسمية: https://pessj.uodiyala.edu.iq

مدة البرنامج التدريبي استمر البرنامج التدريبي لمدة 8أسابيع بواقع 3وحدات تدريبية أسبوعيًا، زمن كل وحدة 90دقيقة مع فترات راحة قصيرة بين التمارين لضمان كفاءة الأداء.

التمارين الأساسية •:تضمنت التمارين الدفاعية تدريبات فردية وجماعية مثل التحرك الجانبي، التغطية الدفاعية، والتصدي للهجمات.

شملت التمارين الهجومية تدريبات متدرجة لتطوير التمرير الدقيق، الطبطبة السريعة، والتهديف من زوايا مختلفة.

المرحلة الرئيسة:

- تنفيذ تدريبات جماعية ضمن تشكيلات هجومية ودفاعية لتحسين التعاون والتفاعل بين اللاعبين.
- التدريب على الانتقال السريع بين الدفاع والهجوم لتنمية سرعة الاستجابة.
- تطبيق تمارين مهارية مركبة مثل التهديف بالقفز بعد الطبطبة والتمرير من الحركة والتهديف تحت الضغط.
- تنفيذ التدريبات وفق تشكيلات صغيرة مع تصاعدها أي زيادة عدد اللاعبين تدريجيا بحيث تحاكي مواقف المباراة الحقيقية، مع التركيز على الهجوم والدفاع وتغيير الاتجاهات والتمريرات المتقدمة.

2-8 الاختبارات البعدية:

يُعد الاختبار البعدي جزءًا أساسيًا من المنهج التجريبي، حيث يُستخدم لقياس التغيرات التي حدثت في المتغيرات المدروسة بعد تطبيق البرنامج التدريبي. يهدف هذا الاختبار إلى تحديد مدى تحقيق الأهداف التدريبية التي وُضعت مسبقًا ومدى تأثير البرنامج التدريبي على العينة.

بعد إتمام تنفيذ جميع الوحدات التدريبية المحددة، تم إجراء **الاختبارات البعدية** في **5-2025/1/8** تطبيق نفس الإجراءات التي تم اعتمادها في **الاختبارات القبلية**، بما في ذلك توقيت الاختبار، الأدوات والأجهزة المستخدمة، وكذلك مكان التنفيذ.

كما تم مراعاة توحيد الظروف المحيطة أثناء الاختبارات البعدية لضمان الحصول على نتائج دقيقة وموضوعية .وُضِع في الاعتبار أن أي فروق بين القياسات القبلية والبعدية يجب أن تعود إلى تأثير البرنامج التدريبي، وليس إلى عوامل أخرى قد تؤثر على النتائج.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

مجلة علوم الرياضة
ISSN: 2074 - 6032 ISSN-e: 2710 - 5016
الصفحة الرسمية: https://pessj.uodiyala.edu.iq

2-9 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث البرنامج الإحصائي SPSS لتحليل بيانات الاختبارات التي تم جمعها، وذلك باستخدام مجموعة من الوسائل الإحصائية التي تتناسب مع طبيعة البحث وتصميمه.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدية لمتغيرات البحث:

الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق للمجموعة التجريبية في نتائج الإختبارات القبلي والبعدي في الاختبارات

المتغيرات	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	انحراف الفروق	tالمحسوبة	Sig (p)	الدلالة
المناولة صدرية	الاختبار القبلي	13.8000	.91894	4.70000-	1.05935	14.030-	0.000	معنوي
	الاختبار البعدي	18.5000	.70711					
التهديف السلمي	الاختبار القبلي	3.8000	.91894	3.20000-	1.68655	-6.000	0.000	معنوي
	الاختبار البعدي	7.0000	1.15470					
حركة اللاعب المدافع	الاختبار القبلي	20.5000	.84984	4.00000-	.81650	15.492	0.000	معنوي
	الاختبار البعدي	16.5000	.52705					

3-2 مناقشة النتائج :

شير نتائج الدراسة إلى وجود تحسن واضح في بعض المهارات الهجومية المتمثلة بالمناولة الصدرية والتهديف السلمي، إضافة إلى المهارة الدفاعية الخاصة بحركة اللاعب المدافع، ويُعزى هذا التطور إلى فاعلية البرنامج التدريبي المعتمد على التشكيلات الهجومية والدفاعية المتنوعة، إذ أسهم في تحسين التوافق الحركي بين الأداءين الهجومي والدفاعي، وتعزيز دقة تنفيذ المهارات تحت ظروف مشابهة للمنافسة الفعلية.

ففي مهارة المناولة الصدرية أظهرت النتائج ارتفاع المتوسط الحسابي من (13.80) في الاختبار القبلي إلى (18.50) في الاختبار البعدي، مما يدل على تحسن دقة التمرير وسرعة الأداء نتيجة التدريب على مواقف لعب حقيقية والتعامل مع الضغط الدفاعي، الأمر الذي يسهم في تحسين سرعة اتخاذ القرار ودقة الأداء المهاري.

أما مهارة التهديف السلمي فقد أظهرت النتائج تحسنًا ملحوظًا، إذ ارتفع المتوسط الحسابي من (3.80) إلى (7.00)، ويُعزى ذلك إلى التدريب المتكرر على التسديد في أثناء الحركة وبعد الطبطبة وفي ظل الملاحقة الدفاعية، مما ساعد اللاعبين على تحسين التوازن بين القوة والدقة في الأداء المهاري في أثناء مواقف اللعب.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

مجلة علوم الرياضة
ISSN: 2074 - 6032 ISSN-e: 2710 - 5016
الصفحة الرسمية: https://pessj.uodiyala.edu.iq

فضلاً عن أن التمرينات الخاصة والمتنوعة ذات أثر إيجابي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية، فضلًا عن تحسين سرعة الأداء ودقة التهديف، مما يدل على أهمية توظيف التمرينات ذات الطابع المهاري والخططي في إعداد اللاعبين، ولا سيما في الفئات العمرية الشابة. وبناءً على ذلك، فإن التحسن الذي ظهر لدى عينة البحث في المناولة الصدرية والتهديف السلمي وحركة اللاعب المدافع يمكن تفسيره في ضوء طبيعة التدريبات الجماعية التي ربطت بين الأداء المهاري والمواقف الخططية الواقعية.

وفيما يتعلق بـ حركة اللاعب المدافع فقد أظهرت النتائج تحسنًا معنويًا في الأداء الدفاعي، حيث انخفض المتوسط الحسابي من (20.50) في الاختبار القبلي إلى (16.50) في الاختبار البعدي، مع ظهور فرق دال إحصائيًا(t = 15.49) ، مما يشير إلى فاعلية التدريبات في تطوير سرعة الاستجابة الدفاعية والقدرة على الانتقال بين الأوضاع الدفاعية المختلفة، نتيجة التدريب على التشكيلات الدفاعية والتنقل الحركي السريع داخل الملعب.

4- الخاتمة:

أظهرت التدريبات المعتمدة على التشكيلات الهجومية والدفاعية المتنوعة تأثيرًا إيجابيًا في تطوير المهارات الهجومية والدفاعية لدى اللاعبين، وتحسنت المناولة الصدرية من حيث الدقة وسرعة الأداء نتيجة التمرينات التي ركزت على التنسيق العصبي العضلي، وشهد التهديف السلمي تطورًا ملحوظًا بسبب التدريب المتخصص على التسديد في ظروف اللعب الضاغطة، وتحسنت المتابعة والحركة الدفاعية من خلال زيادة سرعة الاستجابة والقدرة على التغطية الدفاعية، وأسهم التدريب الجماعي وفق التشكيلات المختلفة في تعزيز التفاهم والتنسيق بين اللاعبين وتطوير الأداءين الفردي والجماعي، ويوصى بتطبيق البرنامج التدريبي القائم على التشكيلات الهجومية والدفاعية بشكل مستمر لما له من دور فعال في تطوير مهارات لاعبي كرة السلة الشباب، وضرورة تطوير التشكيلات التدريبية لتتضمن مواقف لعب واقعية وأكثر تعقيدًا تحاكي ظروف المباريات، والتركيز على تنمية التوافق العصبي العضلي من خلال تمارين التوافق بين العين واليد وتمارين السرعة والدقة، وإدخال تمارين فنية عالية الكثافة تساعد اللاعبين على تنفيذ المهارات بسرعة ودقة تحت ضغط المباراة، وإجراء دراسات مستقبلية لدراسة تأثير تشكيلات هجومية ودفاعية متنوعة في تطوير الأداء المهاري الفردي والجماعي والتكيف مع أساليب اللعب المختلفة.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

مجلة علوم الرياضة
ISSN: 2074 - 6032 ISSN-e: 2710 - 5016
https://pessj.uodiyala.edu.iq :الصفحة الرسمية

References:

- Abu Alaa Abdel Fattah. (2012). Physiology of Sports Training. Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Aerobic high-intensity intervals improve VO_2max more than moderate training.
- Alawi, Muhammad Hassan, and Abdel Fattah, Abu Alaa. (2000). Physiology of Training and Sports. Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Arias, J. L., Argudo, F. M., & Alonso, J. I. (2012). Effect of task constraints on decision-making in youth basketball players. Journal of Sports Science & Medicine, 11(4), 567–573.
- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2000). Essentials of Strength Training and Conditioning (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 2. Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2000).
- Cohen, S. A., & Green, M. L. (2020). Basketball skills and drills (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Essentials of strength training and conditioning (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ford, P. R., Yates, I., & Williams, A. M. (2010). An analysis of practice activities and instructional behaviors used by youth soccer coaches during practice: Exploring the link between science and application. Journal of Sports Sciences, 28(5), 483–495. https://doi.org/10.1080/02640410903582750
- Helgerud, J., Høydal, K., Wang, E., Karlsen, T., Berg, P., Bjerkaas, M., … Hoff, J. (2007). Aerobic high-intensity intervals improve VO_2max more than moderate training. Medicine & Science in Sports & Exercise, 39(4), 665–671. https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3180304570
- Helgerud, J., Høydal, K., Wang, E., Karlsen, T., Berg, P., Bjerkaas, M., … Hoff, J. (2007).
- Kadhim, T., Abdulridha, S., & Murad, N. (2025). The effect of special exercises on developing the rolling speed and accuracy of shooting in futsal. Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga, 3(11), 10-47134.
- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2019). Physiology of sport and exercise (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Medicine & Science in Sports & Exercise, 39(4), 665–671. https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3180304570
- Mustafa Muhammad Zaidan. Encyclopedia of Basketball Training, 1st ed., Cairo: Dar Al-Fikr, 1997.
- Powers, S. K., & Howley, E. T. (2018). Exercise physiology: theory and application to fitness and performance (10th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Sampaio, J., McGarry, T., Calleja-González, J., Sáiz, S. J., i del Alcázar, X. S., & Balciunas, M. (2015). Exploring game performance in the National Basketball Association using player tracking data. PLoS ONE, 10(7), e0132894. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0132894
- Wissel, H. (2012). Basketball: Steps to success (3rd ed.). Human Kinetics.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License