

EFFECT OF SPEED TYPES EXERCISES ON SOME SKILL ABILITIES OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS

Dr. Mustafa Asaad Munshed

General Directorate of Maysan Education - Iraq

E-mail: iraqmstfa44@gmail.com

Abstract:

The aim of the research is to prepare a training curriculum that includes exercises for types of speed on some of the skill abilities of young basketball players, and also to identify the impact of this approach in developing the performance of the skill abilities, as the researcher hypothesized that there are statistically significant differences between the pre and post test and in favor of the post test in some of the skill abilities of the youth basketball players, as for the research methodology and field procedures, the researcher used the experimental approach due to its suitability to the nature of the study, the research sample and society were young basketball players for the sports season (2022-2023), and the training curriculum continued and was applied to the study sample for a period of (6 weeks), at the rate of three training units per week, and the researcher used the appropriate statistical methods through the statistical bag program (spss), and the researcher proceeded in the third chapter to present and analyze the results and discuss them through the use of tables In the fourth chapter, the researcher mentioned the most important conclusions, including the variety of exercises in the training curriculum prepared by the researcher, the nature of the exercises such as reaction speed, transitional and motor skills, and skill exercises that positively affected the development of the skill capabilities of youth basketball players. He also touched on the most important recommendations, including that there should be Special training programs to implement the skill capabilities, and to contain exercises dedicated to these skills, and to focus on performing them correctly by providing special exercises and auxiliary training means to make good use of them.

Keywords

building a scale, creative thinking, for advanced players, basketball, coaches' interest in the mental aspect.

تأثير تمارينات انواع السرعة على بعض القدرات المهارية للأعبي الشباب بكرة السلة

م. د مصطفى اسعد منشد الفرطولي
المديرية العامة ل التربية ميسان

E-mail: iraqmstfa44@gmail.com

المستخلص

هدف البحث إلى إعداد منهج تدريسي يشمل تدريبات انواع السرعة على بعض القدرات المهارية للأعبي الشباب بكرة السلة ، وأيضاً التعرف على تأثير هذا المنهج في تطوير أداء القدرات المهارية، كما فرض الباحث إلى إن هنالك فروق

ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي، ولصالح الاختبار البعدي في بعض القدرات المهارية للأعبي الشباب بكرة السلة ، أما مايخص منهجية البحث والإجراءات الميدانية فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمتة طبيعة الدراسة، وكان مجتمع وعينة البحث من اللاعبين الشباب بكرة السلة للموسم الرياضي (2022-2023)، وكذلك استمر المنهج التدريبي وتطبيقه على عينة الدراسة لمدة (6 اسابيع) ، وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد، واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية الملاءمة من خلال برنامج الحقيبة الاحصائية (spss) ، وعمد الباحث في الفصل الثالث إلى عرض وتحليل النتائج ومناقشتها من خلال استخدام جداول خاصة بها، وذكر الباحث في الفصل الرابع اهم الاستنتاجات ومنها تنوع التمرينات في المنهج التدريبي المعد من الباحث وطبيعة التمرينات من سرعة رد الفعل والانتقالية والحركية وتمرينات مهارية أثرت ايجابياً في تطوير القدرات المهارية لدى لاعبي الشباب بكرة السلة، كما تطرق إلى أهم التوصيات ومنها ان تكون هنالك برامج تدريبية خاصة لتنفيذ القدرات المهارية، وان تحتوي على تمرينات مخصصة لهذه المهارات، والتركيز على اداءها بصورة صحيحة من خلال توفير تمرينات خاصة ووسائل تدريبية مُساعدة لاستغلالها بالصورة الجيدة.

الكلمات المفتاحية: بناء مقياس، التفكير الابداعي، للاعبين المتقدمين، كره السلة، اهتمام المدربين بالجانب العقلي.

الفصل الاول:

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:-

بعد التطور الذي تشهده لعبة كرة السلة، والتي تعد من الرياضات الأكثر شعبية وقابلية على المشاهدة والاستمتاع في العالم، فضلاً عن الأداء الممتع الذي يقوم به اللاعبون، والذي يعتمد على أسس ومبادئ رئيسة من التوابي البدنية والمهاراتية والخططية والفنية، وإن لكل مجال من هذه الأسس الطريقة الخاصة التي يطبق بها من خلال الأعداد والتدريب الخاص والقائم على الاستيعاب والفهم الكبير والمترتب لتلك الأسس، والتي تعد واحدة مكملة للأخرى، والتي تطبق على جميع مهارات اللعبة.

وإن النظريات والقواعد والأسس الخاصة بمجال التدريب الرياضي، ساعدت في تطوير هذا العلم ولأفضل المستويات، وما يثبت ذلك النتائج التي تتحققها الفرق الرياضية وهي التي تعد صفة مميزة، وما موجود من تجارب وبحوث حديثة وبمختلف الجوانب، أعطت للعملية التدريبية الشيء الكبير، وذلك من خلال الترابط الحاصل بين جوانب الأعداد الرياضي على المستوى البدني والمهاري والخططي، وهذا ما جعل الاهتمام الكبير والضروري بعلم التدريب الرياضي، فضلاً عن إن التدريب الحديث يتخلله الوسائل التدريبية الحديثة والمتطرفة، والهدف منها هي زيادة صعوبة الأداء، ومواكبة العالم الخارجي وما وصل إليه من تدريب عالي المستوى.

وتحتاج القدرات المهارية هي تلك المهارات المهمة والتي تكون عاملًا في بالغ الأهمية لتغيير نتائج المباريات، والتي بالإمكان من خلالها تحقيق الفوز على الفريق المنافس، وتحقيق نتيجة إيجابية للفريق من خلال استغلالها أفضل استغلال، ولما تحتاج هذه المهارات من تركيز ودقة يتمتع بها لاعب واحد أو لاعبين أو ثلاثة لاعبين في الفريق الواحد، ومن خلال هؤلاء اللاعبين تغير نتيجة المبارزة عند أداء المهارات بشكل صحيح ومثالي.

وُهُنَا تكمنُ أَهميَّةُ البحَثِ فِي بناءِ تَمْرِيناتٍ تَضَمِّنُ انواعَ السرعةِ فِي تطويرِ مهاراتِ كُرَةِ السَّلَةِ، وَالَّتِي مُمْكِنٌ أَنْ تُتحققَ الفِرضِيَّةُ التِّي صَاغَهَا البَاحِثُ فِي مُعَالِجَةِ الْعَسْفِ فِي أَدَاءِ مهاراتِ لُبْعَةِ كُرَةِ السَّلَةِ، وَمُحاوَلَةِ أَدَائِهَا بِأَفْضَلِ صُورَةٍ.

١- مشكلة البحث:

يُؤكِّدُ الكثيرُ مِنَ الْبَاحِثِينَ وَالْمُخْتَصِّينَ فِي مَجَالِ عِلْمِ التَّدْرِيبِ الرِّياضِيِّ، وَخُصُوصاً فِي مَجَالِ كُرَةِ السَّلَةِ، عَلَى أَهمِيَّةِ اسْتِخْدَامِ تَمْرِيناتِ السرعةِ كُونِهِ الْعَاملِ الْاسَّاسِيِّ فِي حَسْمِ اِي نَتْيُوجَةٍ ، مِنْ خَلَالِ تطويرِ الْأَدَاءِ الْمَهَارِيِّ بِشَكْلٍ اَفْضَلِ، وَذَلِكَ لِزِيادةِ عَنْصَرِ السرعةِ فِي الْجَانِبِ الْمَهَارِيِّ.

وَكَوْنِ الْبَاحِثِ أَكَادِيمِيًّا فِي لُبْعَةِ كُرَةِ السَّلَةِ وَلَاعِبِ سَابِقٍ وَمُدْرِبٍ حَالِيًّا لَاحِظَ، إِنَّ هُنَالِكَ بِطَيْئَهِ فِي أَدَاءِ مهاراتِ كُرَةِ السَّلَةِ، وَذَلِكَ مِنْ خَلَالِ خَبْرَتِهِ الْمِيدَانِيَّةِ فِي هَذِهِ الْلُّبْعَةِ، إِذْ يَرِى الْبَاحِثُ إِنَّ اسْتِخْدَامَ تَمْرِيناتِ انواعَ السرعةِ تُؤْدي إِلَى تَحْسِينِ أَدَاءِ الْمَهَارَاتِ لَدِيِّ لَاعِبِيِّ كُرَةِ السَّلَةِ.

٢- أَهْدَافُ البحَثِ:

١. إِعْدَادِ تَمْرِيناتِ انواعَ السرعةِ عَلَى بَعْضِ الْقَدْرَاتِ الْمَهَارِيَّةِ لِلْلَّاعِبِيِّ الشَّابِ بِكُرَةِ السَّلَةِ.
٢. التَّعْرِفُ عَلَى تَأْثِيرِ تَمْرِيناتِ انواعَ السرعةِ عَلَى بَعْضِ الْقَدْرَاتِ الْمَهَارِيَّةِ لِلْلَّاعِبِيِّ الشَّابِ بِكُرَةِ السَّلَةِ.

٣- فرض البحث:

- هُنَالِكَ فَرَوْقٌ ذاتِ دَلَالَةٍ إِحْصَائِيَّةٍ بَيْنِ الاختِبارِ الْقَبْلِيِّ وَالْبَعْدِيِّ، وَلِصَالِحِ الاختِبارِ الْبَعْدِيِّ فِي بَعْضِ الْمَهَارَاتِ لِلْلَّاعِبِيِّ الشَّابِ بِكُرَةِ السَّلَةِ.
- هُنَالِكَ فَرَوْقٌ ذاتِ دَلَالَةٍ إِحْصَائِيَّةٍ بَيْنِ الاختِبارَاتِ الْبَعْدِيَّةِ لِلْمَجْمُوعَتَيِنِ الضَّابِطَةِ وَالْتَّجْرِيَّةِ وَلِصَالِحِ الْمَجْمُوعَةِ التَّجْرِيَّيَّةِ.

٤- مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبي نادي دجلة الرياضي بكرة السلة في محافظة ميسان.
- ٢-٥-١ المجال الزماني: من (2023/5/15) إلى (2023/2/17).
- المجال المكاني: قاعة نادي دجلة الرياضي بكرة السلة.

الفصل الثاني**2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:****2-1 منهج البحث واجراءاته الميدانية:-**

عَمِد الباحث إِلَى استخدام المنهج التجربِي، وذلك لِمُلاعِمتِه طبيعة الدراسة.

2-2 مجتمع وعينة البحث:-

عَمِد الباحث إِلَى استخدام مجتمع البحث من لاعبي كرة السلة الشباب ، إذ بلغ مجتمع البحث الكلي (62) لاعباً للموسم الرياضي (2022 - 2023) والذين يمثلون ست أندية وهم(نادي دجلة ،نادي ميسان،نادي نفط ميسان، نادي الامير،نادي المجر الكبير) ، أما فيما يخص عينة البحث التي اختيرت من مجتمع البحث والمتمثلة بنادي (دجلة الرياضي) فقد بلغت (12) لاعباً، وقد تم تقسيمهم لِيُمثِّلوا عينة البحث الرئيسية (6) لاعبين للمجموعة الضابطة و(6) لاعبين للمجموعة التجريبية.

3- تجأنس عينة البحث:-

عَمِد الباحث إِلَى استخراج التجانس لعينة البحث في المتغيرات التي تؤثر على نتائج البحث، وهذه المتغيرات هي (العمر الزمني - العمر التدريبي-الطول الكلي للجسم-الكتلة)، وذلك من خلال استخدام الوسيلة الاحصائية المُلاعمة (معامل الالتواء)، وكما مُبيَّن في الجدول (1) أدناه.

الجدول(1)**يُبيِّن التجانس لمُتغيرات(العمر الزمني - العمر التدريبي-الطول الكلي للجسم-الكتلة)**

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيله	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	18.356	1.887	18	0.566
العمر التدريبي	سنة	2.785	0.997	2.500	0.858
الطول الكلي للجسم	سم	185.869	4.331	185	0.602
الكتلة	كغم	64.218	3.355	64	0.195

4- تكافُف العينة:-

الجدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية)

الدلالة	sig	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية	اسم الاختبار
			ع±	س	ع±	س			
غير دال	0.734	0.349	0.632	2.000	0.983	2.167	الدرجة	الطباطبة العالية	
غير دال	0.599	0.542	0.516	2.333	0.548	2.500	الدرجة	المناولة الصدرية	
غير دال	0.147	1.464	0.632	3.000	0.548	3.500	الدرجة	التهديف من الثبات	

تحت مستوى دلالة (0.05)

5 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة:

1-5-2 أدوات البحث:

1. المصادر والمراجع العربية.
2. الملاحظة والتجريب.
3. الاختبارات والقياس.
4. استماراة تسجيل.

2-5-2 الأجهزة المستخدمة:

1. شريط قياس.
2. كرات سلة (10) كرات نوع (OFFical).
3. ساعة توقيت نوع (Visuo).
4. ملعب كرة سلة قانوني.
5. حواجز عدد (10) بأارتفاعات مختلفة.
6. حاسبة يدوية علمية.
7. جهاز لابتوب نوع (hp).
8. الشبكة العالمية للانترنت.

2-6 طريقة تنفيذ البحث:

-1-6-2 تحديد مهارات والاختبارات الخاصة بالبحث:-

عَمَدَ الباحث بتحديد المهارات الخاصة بكرة السلة منها (الطبعية العالية ، المناولة الصدرية ، التصويب من الثبات) ، وقام الباحث بتحديد اختبارات المهارات الاكثر استخداماً في الابحاث والدراسات السابقة كونها تلائم عينة البحث ، وذلك لتحديد الاختبار الخاص بالدراسة، واختيار الاكثر دقة من بين الاختبارات المقترنة.

- 1 اختبار الطبوبة العالية لمسافة (20) م. (شابة ، 2000 ، 101)
- 2 اختبار الارتداد (المناولة الصدرية مع الحائط). (جود ، 2015 ، 66)
- 3 اختبار الرمية الحرة من الثبات. (صحي ، 1999 ، 123)
- 7 التجربة الاستطلاعية:-

عَمَدَ الباحث إلى إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد الموافق (22/1/2023)، لغرض تجريب الاختبار على عينة من اللاعبين ومن خارج عينة البحث وبالبالغ عددهم (5) لاعبين من لاعبي نادي (ميسان) الشباب بكرة السلة ، وكان الهدف منها هو الوقوف على اختيار وسائل وأدوات الدراسة، فضلاً عن استخراج الأسس العلمية من (صدق، ثبات و موضوعية)، وعند أداءها حصل الباحثان على ما يأتي:-

1. التعرف على المعوقات التي قد تحصل عند تطبيق التجربة الرئيسية.
2. التأكيد من صلاحية الأجهزة المستخدمة وملاءمة الاختبار للعينة.
3. التعرف على زمن إجراء الاختبار الخاص بالدراسة.
4. تعريف فريق العمل المساعد كيف يطبق الاختبار وما هي إجراءاته.

8-2 الأسس العلمية للاختبار:

8-2-1 صدق الاختبار:-

"قدرة الاختبار على قياس ما وضع من أجله أو السمة المراد قياسها" (علي سmom ، 2015، 28)، وللتأكيد من صدق الاختبار استخدم الباحث مُعامل الصدق الذاتي ويُقاس الصدق الذاتي من خلال الجذر التربيعي لمُعامل ثبات الاختبار.

8-2-2 ثبات الاختبار:-

ويقصد بثبات الاختبار هو "إعطاء نفس النتائج إذا ما أُعيد تطبيقه على العينة نفسها في (وقتين) مختلفتين وفي ظروف متشابهة" (علي حسن الحيلاوي ، 2015، 31)، وطبق الباحث الاختبار على عينة التجربة الاستطلاعية وهم (5) لاعبين خارج عينة التجربة الرئيسية، ومن ثم عَمَدَ إلى إعادة تطبيق الاختبار على نفس العينة بعد مرور (7) أيام وتحت نفس الظروف التي طبق بها الاختبار لأول مرة.

8-2-3 موضوعية الاختبار:-

لغرض التعرف على موضوعية الاختبار الخاص ببحث الدراسة، ولاستخراج موضوعية نتائج الاختبار، عَمَدَ الباحث إلى استخراج مُعامل الارتباط بين درجات اثنان من المُحكمين، "إن الاختبار يُعد موضوعياً إذا أعطى في الحالات جميعها الدرجات نفسها بغض النظر عَنْ يُصححة". (محجوب ابراهيم المشهداني ، 2015 ، 16)

(4) جدول

يبين القيم المعنية بمعاملات الثبات والصدق الذاتي والموضوعية لاختبارات البحث

مستوى الدلالة	الموضوعية	الصدق الذاتي	درجة الثبات	وحدة القياس	الاختبارات	ت
0.000	0.955	0.947	0.896	الدرجة	الطبطة العالية	1
0.000	0.940	0.925	0.856	الدرجة	المناولة الصدرية	2
0.000	0.937	0.921	0.849	الدرجة	التهديف من الثبات	3

دالة إذا كانت درجة ($Sig \geq 0.05$)

2-9 إجراءات البحث الميدانية:

1-9-2 الاختبار القبلي:-

عَمَّدَ الباحث إِلَى إِجْرَاءِ الاختبارِ القبليِّ عَلَى عِينَةِ البحَثِ وَذَلِكَ فِي يَوْمٍ (24/1/2023). الموافق

2-9-2 المنهج التدريبي:-

عَمَّدَ الباحث إِلَى تطبيق تمرينات السرعة الخاص بتطوير بعض المهارات للاعبين الشباب بُكْرَةَ السَّلَةِ، إِذْ تَكُونُ الْمَنْهَجُ التَّدْرِيَّيُّ مِنْ (6 أَسْابِيع)، وَالْأَسْبَوعُ الْوَاحِدُ يَحْتَوِي عَلَى ثَلَاثَ وَحدَاتٍ تَدْرِيَّيَّة، أَيْ بَوْاعِقٍ (18) وَحدَةً تَدْرِيَّيَّةً مُوزَّعَةً عَلَى أَيَّامِ الْأَسْبَوعِ (الْثَّلَاثَاءُ، الْخَمِيسُ، السَّبْتُ)، وَبَدَأَتْ تَطْبِيقَ التَّمْرِينَاتِ بِتَارِيخِ (26/1/2023) وَلِغَايَةِ (10/3/2023)، وَتَضَمَّنَتِ التَّمْرِينَاتِ عَلَى اِنْوَاعِ عَنْصَرِ السَّرْعَةِ، فَضَلَّاً عَنْ تَمْرِينَاتِ مَهَارَيَّةٍ مُتَوْعِّدَةٍ تَخْدِمُ الْأَدَاءِ الصَّحِيحِ لِتَفْعِيلِ الْمَهَارَاتِ بِدَقَّةٍ وَتَرْكِيزٍ عَالِيَّينَ.

3-9-2 الاختبارات البعيدة:-

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحث، تم اجراء الاختبارات البعيدة، بتاريخ (12/3/2023)، إذ كان الباحث حريص على تطبيق نفس الاختبار القبلي وبنفس الظروف والزمان والمكان، وبنفس فريق العمل المساعد.

10-2 الوسائل الاحصائية المستخدمة:-

استخدم الباحث الحقيقة الاحصائية الـ (SPSS)، ذات الاصدار (23).

الفصل الثالث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-3 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-1-3 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية و تحليلها في بعض القدرات المهاريه:-

1-1-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في بعض اختبارات القدرات المهاريه وتحليلها:

بعد تفريغ البيانات الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة من الباحث ، ومعالجتها إحصائياً وكما مبين في الجدول(6).

(6) الجدول

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في بعض اختبارات البحث

الدالة	مستوى الدالة	قيمة (T) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	الامالات الاحصائية
			±	س	±	س		
DAL	*0.000	8.043	0.894	7.000	0.983	2.167	الدرجة	الطببة العالية
DAL	*0.000	17.000	0.753	8.167	0.548	2.500	الدرجة	المناولة الصدرية
DAL	*0.000	16.812	0.516	8.667	0.548	3.500	الدرجة	التهديف من الثبات

درجة الحرية ($n=1-5$) ، * دال إذا كانت درجة مستوى الدالة (Sig) ≥ 0.05

من خلال الاطلاع على الجدول (6) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار (الطببة العالية) ، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي لاختبار القبلي بلغ (2.167) ، وبانحراف معياري (0.983)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (7.000) ، وبانحراف معياري (0.894).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (8.043) تحت مستوى دالة (0.043) مما يدل على معنويتها عند مستوى دالة (0.05) وبدرجة حرية (5)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

اما في اختبار (المناولة الصدرية) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (2.500) ، وبانحراف معياري (0.548) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (8.167) ، وبانحراف معياري (0.753).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (17.000) تحت مستوى دالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دالة (0.05) وبدرجة حرية (5)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

وفي اختبار (التهديف من الثبات) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (3.500) ، وبانحراف معياري (0.516)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (8.667) ، وبانحراف معياري (0.548).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (16.812) ، تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبرجة حرية (5)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدى .

3-1-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في بعض اختبارات القدرات

المهاريات وتحليلها:

بعد تفريغ البيانات الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة من الباحث ، ومعالجتها إحصائياً وكما ومبين في الجدول(7).

الجدول (7)

بيان نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في بعض اختبارات البحث

الدلالـة	مستوى الدلالـة	قيمة (T) المحسوبة	البعـدي		القبـلي		وحدة القياس	العمـلات الإحصـائية	اسم الاختـبار
			±	س	±	س			
DAL	*0.001	7.906	0.516	3.667	0.632	2.000	الدرجة	الطبـطـة العـالـيـة	
DAL	*0.002	5.966	0.408	4.167	0.516	2.333	الدرجة	المنـاـولـة الصـدـرـيـة	
DAL	*0.001	4.817	0.632	4.000	0.632	3.000	الدرجة	الـتـهـدـيـف مـنـ الثـبـات	

درجة الحرية ($n=1-5=5$) ، * دال اذا كانت درجة مستوى الدلالة ($Sig \geq 0.05$)

من خلال الاطلاع على الجدول (7) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار (الطبـطـة العـالـيـة) ، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (2.000) ، وبانحراف معياري (0.632)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (3.667) ، وبانحراف معياري (0.516).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (7.906) تحت مستوى دلالة (0.001) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبرجة حرية (5)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدى .

اما في اختبار (المنـاـولـة الصـدـرـيـة) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (2.333) ، وبانحراف معياري (0.516) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (4.167) ، وبانحراف معياري (0.408).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (0.966) تحت مستوى دلالة (0.002) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (5) ، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

وفي اختبار (التهديف من الثبات) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (3.000) ، وبانحراف معياري (0.632)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (4.000) ، وبانحراف معياري (0.632).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (4.817) ، تحت مستوى دلالة (0.001) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (5)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

4-1-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض اختبارات القدرات المهارية وتحليلها:

بعد تفريغ البيانات الخاصة بالاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة من الباحث ، ومعالجتها إحصائياً وكما مبين في الجدول(8).

الجدول (8)

يبين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض اختبارات البحث

الدالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية
			ع	س	ع	س		
DAL	*0.000	7.906	0.516	3.667	0.894	7.000	الدرجة	الطببة العالية
DAL	*0.000	11.442	0.408	4.167	0.753	8.167	الدرجة	المناولة الصدرية
DAL	*0.000	14.000	0.632	4.000	0.516	8.667	الدرجة	التهديف من الثبات

درجة الحرية (n-2) (10=2-12) ، * دال إذا كانت درجة مستوى الدلالة ($Sig \geq 0.05$)

من خلال عرض الجدول (8) نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي في اختبار (الطببة العالية) للمجموعة التجريبية قد بلغ (7.000) ، وبانحراف معياري بلغ (0.894) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (3.667) ، وبانحراف معياري (0.516).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة ، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (7.906) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (10) وبذلك يكون الفرق دال احصائياً ولصالح المجموعة التجريبية .

وفي اختبار (المناولة الصدرية) بلغ المتوسط الحسابي (8.167) للمجموعة التجريبية ، وبإنحراف معياري بلغ (0.753) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (4.167) ، وبإنحراف معياري (0.408).
وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة ، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (11.442) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (10) وبذلك يكون الفرق دال احصائياً ولصالح المجموعة التجريبية.

اما في اختبار (التهديف من الثبات) بلغ المتوسط الحسابي (8.667) للمجموعة التجريبية ، وبإنحراف معياري بلغ (0.516) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (4.000) ، وبإنحراف معياري (0.632).
وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة ، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (14.000) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (10) وبذلك يكون الفرق دال احصائياً ولصالح المجموعة التجريبية ايضاً.

4-1-1-3 مناقشة نتائج القدرات المهارية :

من خلال الاطلاع على الجداول اعلاه والتي تحتوي على نتائج اختبار المهارات الثلاث ولمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وخصوصاً للاختبارات البعدية، إنَّ نتائج الاختبار البعدى ظهرت معنوية ولصالح الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية، ويعزو الباحث سبب ذلك لتمرينات السرعة المُعدة من قبل الباحث وما يحتوي من تمرينات خاصة بدنية ومهارية ومنها كانت تحتوى على وسائل تدريبية مُساعدة ومنها لا تحتوى على هذه الوسائل، فضلاً عن طبيعة الاختبار التي تُحتم على اللاعب أن يُركز على بعض النواحي الفنية أثناء التنفيذ لكي يتم بأفضل شكل وبصورة مثالى، ويدرك (عادل تركي حسن، سلام جبار صاحب،2009)، "إنَّ تحقيق المسارات الصحيحة للمهارات يضمن تنفيذها بصورة صحيحة، فضلاً عن توفر عامل التركيز والدقة والسرعة في التنفيذ".(2،ص78).

ويرى الباحث إنَّ طبيعة التمرينات المستخدمة البحث من تمرينات عنصر السرعة وهي عمل حركات متكررة من نوع واحد والسرعة مكون هام في العديد من الانشطة الرياضية، قد ساعدت على زيادة احساس العضلات بما هو مطلوب من واجب تنفيذه مثالى، وهذا ما أكدته نتائج الاختبار بالمقارنة بين مجموعتي البحث، وهذا الاحساس العالي للعضلات ما هو إلا نتاج عن التوافق العصبي العضلي والذي جاء نتيجة استخدام الباحث لتمرينات تعمل على زيادة هذا التوافق، وبالتالي جاءت النتيجة لصالح الاختبار البعدى لمجموعة الدراسة،(المجموعة التجريبية).

الفصل الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- ان مكون السرعة عنصر هام في العديد من الانشطة الرياضية.
- لتمرينات السرعة اهمية وقد اثرت تأثير ايجابي في تطوير الاداء المهاري لدى لاعبي الشباب بكرة السلة.

3. يوجد فرق معنوي بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبارات البحث الثالث بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدى.

4. يوجد فرق معنوي بين الاختبارات البعدية في اختبارات البحث الثالث بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

4-2 التوصيات:

1. الاستقدادة من التمرينات المعدة من قبل الباحث في تحقيق اهداف المدرب بالفريق لغرض تحقيق نتائج ايجابية في المباراة.

2. ان تكون هنالك برامج تدريبية خاصة لعنصر السرعة، وان تحتوي على تمرينات بدنية مخصصة لهذه المهارات المبحوثة، والتركيز على اداءها بصورة صحيحة من خلال توفير تمرينات خاصة ووسائل تدريبية مُساعدة لاستغلالها بالصورة الجيدة.

3. عمل هكذا بحوث لمكونات بدنية اخرى وعلى فئات عمرية مختلفة للاعبين كرة السلة.

المصادر والمراجع

1. ثامر محسن وآخرون: الاختبارات والتحليل بكرة القدم، الموصل، 1991.
2. عادل تركي حسن، سلام جبار صاحب: كرة القدم تعليم وتدريب، ط1، البصرة، مطبعة النخيل، 2009.
3. علي حسن الحيلاوي : الاختبارات التطبيقية العملية في المجال الرياضي ، بغداد ، ط1، دار الفردوس للطباعة والنشر والتوزيع، 2015.
4. علي سموم الفرطوسى (وآخرون) : القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2015.
5. محجوب ابراهيم ياسين المشهداني : الاختبارات والمقاييس في مجال التربية البدنية وعلوم التربية الرياضية ، ط1 ، بغداد ، مطبعة دار الدكتور للعلوم الإدارية والاقتصادية ، 2015.

مُلْحَق (1)

نموذج لوحدتين تدريبيتين وبعض التمرينات

الوحدة التدريبية (1)

الأسبوع : الأول

المكان : (قاعة نادي دجلة) هدف الوحدة: تطوير مهارة (الطبعبة والتصويب والمناولة)

اليوم والتاريخ : ()

الشدة : %75

عينة البحث (لاعبي الشباب بكرة السلة

مبدأ العمل إلى الراحة : (1:1)

الزمن الكلي: 62 د

المجموع الكلي	الراحة البنية بين المجاميع	مجموع الراحة	مجموع العمل	الراحة بين التكرارات	النكرارات	وقت العمل	الشدة	ت	الزمن
360 ثا	75 ثا	135 ثا	150 ثا	15 ثا	10	15 ثا	%70	(A3)	62 د
730 ثا	150 ثا	280 ثا	300 ثا	20 ثا	15	20 ثا	%75	(A7)	
1160 ثا	240 ثا	440 ثا	480 ثا	40 ثا	12	40 ثا	%80	(A2)	
1440 ثا	300 ثا	540 ثا	600 ثا	60 ثا	10	60 ثا	%75	(B5)	

النكرار	الوقت	الشدة	تمرينات A	ت
10	15 ثا	%70	السرعة الانتحالية لمسافة 30 م	1
15	20 ثا	%75	السرعة القصوى لمسافة 40 م	2
12	40 ثا	%80	المناولة مع اللاعب الزميل المسافة 7 م، ومن ثم التصويب من المنطقة الثلاثية	3
10	60 ثا	%75	المناولة والتصويب بالهواء المسافة بين اللاعبين 10 م	4

ملحق (2)

فريق العمل المساعد

الاختصاص و مكان العمل	اللقب العلمي	الاسم	ت
الكلية التربية المفتوحة	استاذ مساعد	د.وسام حميد عبدالرضا	1
مديرية تربية ميسان	مدرس	د.احمد حسين غانم	2
مديرية تربية ميسان	مدرس	د.سيف كريم نعمة	3