

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 للاعبين الشباب بكرة السلة

م. د مصطفى اسعد منشد الفرطوسي
المديرية العامة لتربية ميسان

E-mail: iraqmstfa44@gmail.com

المستخلص

هدف البحث إلى إعداد منهج تدريبي يشمل تدريبيات انواع السرعة على بعض القدرات المهارية للاعبين الشباب بكرة السلة ، وايضاً التعرف على تأثير هذا المنهج في تطوير أداء القدرات المهارية، كما فرض الباحث إلى أن هنالك فروق

ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي، ولصالح الاختبار البعدي في بعض القدرات المهارية للأعبي الشباب بكرة السلة، أما ما يخص منهجية البحث والإجراءات الميدانية فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته 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 أسابيع)، وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد، واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الملاءمة من خلال برنامج الحقيبة الإحصائية (spss)، وعَمَدَ الباحث في الفصل الثالث إلى عرض وتحليل النتائج ومناقشتها من خلال استخدام جداول خاصة بها، وذكر الباحث في الفصل الرابع أهم الاستنتاجات ومنها تنوع التمرينات في المنهج التدريبي المُعد من الباحث وطبيعة التمرينات من سرعة رد الفعل والانتقالية والحركية وتمرينات مهارية أثرت إيجابياً في تطوير القدرات المهارية لدى لاعبي الشباب بكرة السلة، كما تطرق إلى أهم التوصيات ومنها أن تكون هُناك برامج تدريبية خاصة لتنفيذ القدرات المهارية، وأن تحتوي على تمرينات مُخصصة لهذه المهارات، والتركيز على ادائها بصورة صحيحة من خلال توفير تمرينات خاصة ووسائل تدريبية مُساعدة لاستغلالها بالصورة الجيدة.

الكلمات المفتاحية: بناء مقياس، التفكير الابداعي، للاعبي المتقدمين، كرة السلة، اهتمام المدربين بالجانب العقلي.

الفصل الاول:

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:-

بعد التطور الذي تشهده لعبة كرة السلة، والتي تُعد من الرياضات الأكثر شعبية وقابلية على المشاهدة والاستمتاع في العالم، فضلاً عن الأداء المُمتع الذي يقوم به اللاعبون، والذي يعتمد على أسس ومبادئ رئيسة من النواحي البدنية والمهارية والخططية والفنية، وإنَّ لكل مجال من هذه الأسس الطريقة الخاصة التي يُطبق بها من خلال الأعداد والتدريب الخاص والقائم على الاستيعاب والفهم الكبير والمُرتبط لتلك الأسس، والتي تُعد واحدة مُكملة للأخرى، والتي تُطبق على جميع مهارات اللعبة.

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

وتُعد القدرات المهارية هي تلك المهارات المهمة والتي تكون عاملاً في بالغ الأهمية لتغيير نتائج المباريات، والتي بالإمكان من خلالها تحقيق الفوز على الفريق المُنافس، 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 تُغير نتيجة المباراة عند أداء المهارات بشكل صحيح ومثالي.

وهنا تكمن أهمية البحث في بناء تمارين تتضمن انواع السرعة في تطوير مهارات كرة السلة، والتي يمكن أن تحقق الفرضية التي صاغها الباحث في معالجة الضعف في أداء مهارات لعبة كرة السلة، ومحاولة أدائها بأفضل صورة.

1-2 مشكلة البحث:-

يؤكد الكثير من الباحثين والمُختصين في مجال علم التدريب الرياضي، وخصوصاً في مجال كرة السلة، على أهمية استخدام تمارين السرعة كونه العامل الاساسي في حسم اي نتيجة ، من خلال تطوير الأداء المهاري بشكل افضل، وذلك لزيادة عنصر السرعة في الجانب المهاري.

وكون الباحث أكاديمياً في لعبة كرة السلة ولاعب سابق ومدرب حالياً لاحظ، إنَّ هُنالك بطيء في أداء مهارات كرة السلة، وذلك من خلال خبرته الميدانية في هذه اللعبة، إذ يرى الباحث إنَّ استخدام تمارين انواع السرعة تؤدي إلى تحسين أداء المهارات لدى لاعبي كرة السلة.

1-3 أهداف البحث:

1. إعداد تمارين انواع السرعة على بعض القدرات المهارية للاعبين الشباب بكرة السلة.
2. التعرف على تأثير تمارين انواع السرعة على بعض القدرات المهارية للاعبين الشباب بكرة السلة.

1-4 فرض البحث:

- هُنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي، ولصالح الاختبار البعدي في بعض المهارات للاعبين الشباب بكرة السلة.
- هُنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي دجلة الرياضي بكرة السلة في محافظة ميسان.
- 1-5-2 المجال الزمني: من (2023/2/17) إلى (2023/5/15).
- المجال المكاني: قاعة نادي دجلة الرياضي بكرة السلة.

الفصل الثاني

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث وإجراءاته الميدانية:-

عَمَدَ الباحث إلى استخدام المنهج التجريبي، وذلك لملاءمته طبيعة الدراسة.

2-2 مُجتمع وعينة البحث:-

عَمَدَ الباحث إلى استخدام مُجتمع 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 الأمير،نادي المجر الكبير) ، أما فيما يخص عينة البحث التي اختيرت من مجتمع البحث والمتمثلة بـ (نادي (دجلة الرياضي) فقد بلغت (12) لاعباً، وقد تم تقسيمهم ليمثلوا عينة البحث الرئيسة (6) لاعبين للمجموعة الضابطة و(6) لاعبين للمجموعة التجريبية.

2-3 تجانس عينة البحث:-

عَمَدَ الباحث إلى 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 الملاءمة (معامل الالتواء)، وكما مبين في الجدول (1) أدناه.

الجدول (1)

يُبين التجانس لمتغيرات (العمر الزمني- العمر التدريبي-الطول الكلي للجسم-الكتلة)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	مُعامل الالتواء
العُمر الزمني	سنة	18.356	1.887	18	0.566
العُمر 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

4-2 تكافؤ العينة:-

الجدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية)

الدالة	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	الطبطة العالية
غير دال	0.599	0.542	0.516	2.333	0.548	2.500	الدرجة	المنولة الصدية
غير دال	0.147	1.464	0.632	3.000	0.548	3.500	الدرجة	التهديف من الثبات

تحت مستوى دلالة (0.05)

2-5 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة:

2-5-1 أدوات البحث:

1. المصادر والمراجع العربية.
2. الملاحظة والتجريب.
3. الاختبارات والقياس.
4. استمارة 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) بأرتفاعات مختلفة.
6. حاسبة يدوية علمية.
7. جهاز لابنوب نوع (hp).
8. الشبكة العالمية للانترنت.

2-6 طريقة تنفيذ البحث:

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

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

- 1- اختبار الطبطة العالية لمسافة (20) م. (شباب ، 2000 ، 101)
 - 2- اختبار الارتداد (المناولة الصدرية مع الحائط). (جواد ، 2015، 66)
 - 3- اختبار الرمية الحرة من الثبات. (صبيح ، 1999 ، 123)
- 2-7 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 والبالغ 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 وموضوعية)، وعند أجراءها حصل الباحثان على ما يأتي:-

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

2-8 الأسس العلمية للاختبار:

2-8-1 صدق الاختبار:-

" قُدرة الاختبار على قياس ما وضع من أجله أو السمة المُراد قياسها"، (علي سموم ، 28، 2015)، وللتأكد من صدق الاختبار استخدم الباحث مُعامل الصدق الذاتي ويُقاس الصدق الذاتي من خلال الجذر التربيعي لمُعامل ثبات الاختبار.

2-8-2 ثبات الاختبار:-

ويقصد بثبات الاختبار هو "إعطاء نفس النتائج إذا ما أُعيد تطبيقه على العينة نفسها في (وقتتين) مُختلفتين وفي ظروف مُتشابهة" (علي حسن الحيلوي ، 31، 2015)، 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.

2-8-3 موضوعية الاختبار:-

لغرض التعرف على موضوعية الاختبار الخاص ببحث الدراسة، ولإستخراج موضوعية نتائج الاختبار، عَمَدَ الباحث إلى استخراج معامل الارتباط بين درجات اثنان من المُحكّمين، "لأن الاختبار يُعد موضوعياً إذا أُعطى في الحالات جميعها الدرجات نفسها بغض النظر عمّن يُصحّحه". (محجوب ابراهيم المشهداني ، 16، 2015)

جدول (4)

يبين القيم المعنية بمعاملات الثبات والصدق الذاتي والموضوعية لاختبارات البحث

ت	الاختبارات	وحدة القياس	درجة الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية	مستوى الدلالة
1	الطبقة العالية	الدرجة	0.896	0.947	0.955	0.000
2	المنافسة الصورية	الدرجة	0.856	0.925	0.940	0.000
3	التدريب من الثبات	الدرجة	0.849	0.921	0.937	0.000

دالة إذا كانت درجة (Sig) $\geq (0.05)$

9-2 إجراءات البحث الميدانية:

2-9-1 الاختبار القبلي:-

عَمَدَ الباحث إلى إجراء الاختبار القبلي على عينة البحث وذلك في يوم الموافق (2023/1/24).

2-9-2 المنهج التدريبي:-

عَمَدَ الباحث إلى تطبيق تمارين السرعة الخاص بتطوير بعض المهارات للاعبين الشباب بكرة السلة، إذ تكون المنهج التدريبي من (6 أسابيع)، والاسبوع الواحد يحتوي على ثلاث وحدات تدريبية، أي بواقع (18) وحدة تدريبية موزعة على أيام الاسبوع (الثلاثاء، الخميس، السبت)، وبدأت تطبيق التمارين بتاريخ (2023/1/26) ولغاية (2023/3/10)، وتضمنت التمارين على أنواع عنصر السرعة، فضلاً عن تمارين مهارية متنوعة تخدم الأداء الصحيح لتنفيذ المهارات بدقة وتركيز عاليين.

2-9-3 الاختبارات البعدية:-

بعد الانتهاء من تطبيق التمارين المعدة من قبل الباحث، تم إجراء الاختبارات البعدية، بتاريخ (2023/3/12)، إذ كان الباحث حريص على تطبيق نفس الاختبار القبلي ونفس الظروف والزمان والمكان، وبنفس فريق العمل المُساعد.

2-10 الوسائل الإحصائية المستخدمة:-

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية الـ (SPSS)، ذات الإصدار (23).

الفصل الثالث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1-1 عرض نتائج الاختبار القبلي والبُعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية و تحليلها في بعض

القدرات المهارية:-

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

المهارية وتحليلها:

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

الجدول (6)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبُعدية للمجموعة التجريبية في بعض اختبارات البحث

العلامة الإحصائية	وحدة القياس	القبلي		البُعدي		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
		س	ع	س	ع			
الطبطبة العالية	الدرجة	2.167	0.983	7.000	0.894	8.043	*0.000	دال
المنافسة الصدرية	الدرجة	2.500	0.548	8.167	0.753	17.000	*0.000	دال
التهدف من الثبات	الدرجة	3.500	0.548	8.667	0.516	16.812	*0.000	دال

درجة الحرية (ن-1) (5=1-6) ، * دال إذا كانت درجة مستوى الدلالة (Sig) $\geq (0.05)$

من خلال الاطلاع على الجدول (6) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية في اختبار (الطبطبة العالية) ، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (2.167) ، وبانحراف معياري (0.983)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البُعدي (7.000) ، وبانحراف معياري (0.894). وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (8.043) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (5)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البُعدي .

اما في اختبار (المنافسة الصدرية) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (2.500) ، وبانحراف معياري (0.548) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البُعدي (8.167) ، وبانحراف معياري (0.753). وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (17.000) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (5) ، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البُعدي .

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

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) وبدرجة حرية (5)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

3-1-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض اختبارات القدرات المهنية وتحليلها:

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

الجدول (7)

يبين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض اختبارات البحث

السمات الاحصائية اسم الاختبار	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
		س	ع	س	ع			
الطبطة العالية	الدرجة	2.000	0.632	3.667	0.516	7.906	*0.001	دال
المناوله الصدرية	الدرجة	2.333	0.516	4.167	0.408	5.966	*0.002	دال
التهدف من الثبات	الدرجة	3.000	0.632	4.000	0.632	4.817	*0.001	دال

درجة الحرية (ن-1) (5=1-6) ، * 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 (الطبطة العالية) ، 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) وبدرجة حرية (5)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

اما في اختبار (المناوله الصدرية) 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 .

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

القدرات المهارية وتحليلها:

بعد تفرغ البيانات الخاصة بالاختبارين البعدي 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

المعاملات الإحصائية	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
			س	±ع	س	±ع			
الطبطة العالية	الدرجة		7.000	0.894	3.667	0.516	7.906	*0.000	دال
المناوله الصدرية	الدرجة		8.167	0.753	4.167	0.408	11.442	*0.000	دال
التهديف من الثبات	الدرجة		8.667	0.516	4.000	0.632	14.000	*0.000	دال

درجة الحرية (ن-2) (12-2=10) ، * 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 (الطبطة 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 الصديقية) 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.

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

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

ويرى الباحث إنَّ طبيعة التمرينات المُستخدمة 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 تنفيذي مثالي، وهذا ما أكدته نتائج الاختبار بالمُقارنة 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 البعدي لمجموعة الدراسة، (المجموعة التجريبية).

الفصل الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

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

3. يوجد فرق معنوي بين الاختبارات القبليّة والبعدية في اختبارات البحث الثلاث بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى.

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

2-4 التوصيات:

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

2. ان تكون هُناك برامج تدريبية خاصة لعنصر السرعة، وان تحتوي على تمرينات بدنية مُخصصة لهذه المهارات المبحوثة، والتركيز على ادائها 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 الحياوي : الاختبارات التطبيقية العملية في المجال الرياضي ، بغداد ، ط1، دار الفردوس للطباعة والنشر والتوزيع، 2015.
4. علي سموم الفرطوسي (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.

ملحق (1)

نموذج لوحدين تدريبيتين وبعض التمرينات

الوحدة التدريبية (1)

الأسبوع : الأول

المكان : (قاعة نادي دجلة)

هدف الوحدة : تطوير مهارة (الطبطة والتصويب والمناولة)

اليوم والتاريخ : ()

الشدة : 75%

عينة البحث (لاعبي الشباب بكرة السلة)

مبدأ العمل إلى الراحة : (1:1)

الزمن الكلي: 62 د

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

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

ملحق (2)

فريق العمل المساعد

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