



تأثير تدريبات مركبة في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة السلة الناشئين

أ. د لقاء عبد الله

ورود رحيم عبد النبي

wroudraheam@gmail.com

P-ISSN: ١٩٩٢-٠٠٩١

E-ISSN: ٢٧٠٨-٣٤٥٤

الملخص

يعد التدريب الرياضي من الأنشطة التربوية الهادفة التي تسعى للوصول باللاعب الى افضل المستويات كما في لعبة كرة السلة . يعد التدريب المركب واحد من اساليب الاعداد البدني وهو مزج تدريبات الانتقال مع تدريبات البلايومترك بشكل متتابع، ومن خلال الدراسات فقد ظهر هناك انخفاض في مستوى اداء بعض الصفات البدنية ومنها القوة المميزة بالسرعة.اذ يهدف البحث الى اعداد ترمينات مركبة في تطوير القوة المميزة بالسرعة. والتعرف على الفروق بين مجاميع البحث . تم استخدام المنهج التجريبي وبلغ عدد افراد مجتمع البحث الكلي (٦٩) لاعب وبلغ عدد فراد العينة (١٦) لاعب , وقد اظهرت النتائج وجود فروق بين مجاميع البحث .

الكلمات المفتاحية: - التدريبات المركبة , القوة المميزة بالسرعة , المهارات الهجومية.

The effect of complex training in developing the characteristic of strength, with speed and some offensive skills, for young basketball players

Sports training is one of the educational activities that seek to reach the player to the best levels, as in the game of basketball. Complex training is one of the methods of physical preparation, which is the mixing of weightlifting exercises with palladium training in a sequential manner, and through studies it has appeared that there has been a decrease in the level of performance of some physical characteristics, including the strength that is characterized by speed. On the differences between the research groups. The experimental method was used, and the total number of members of the total research community reached (٦٩) players. The number of individuals in the sample reached (١٦) players. The results showed that there were differences between the research groups.

Key words: - Combined training, speed, strength, attacking skills.

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

يعد التدريب الرياضي من الأنشطة التربوية الهادفة التي تسعى للوصول باللاعب الى افضل المستويات وهي تعتمد على ثلاث ابعاد رئيسية يمثل اللاعب والعملية التدريبية والمدرّب . حيث يمثل اللاعب الجانب الهام في العملية التدريبية وهو كإنسان له خصائصه الفردية ودوافعه الخاصة التي تميز شخصيته والتي تحد من ميوله واتجاهاته . اما الجانب الثاني فهو عملية التدريب وهي النظريات والقواعد والاجراءات والطرائق المتبعة لتحسين مستوى اللاعب والتي ترتبط بالاساس بعملية منظمة ومخطط لها . اما الجانب الثالث فهو المدرّب الذي يجب ان يكون ملماً بشكل واسع بكل محتويات التدريب واجراءاته .



يعد التدريب المركب واحد من اساليب الاعداد البدني وهو مزج تدريبات الاثقال مع تدريبات البلايومترك بشكل متتابع وذلك بهدف الحصول على نتائج افضل .اي اداء تدريبات الاثقال مع تدريبات البلايومترك في نفس الوحدة التدريبية ولا يتم استخدام تدريبات الاثقال بهدف الاحماء لتدريبات الاثقال بل يتم استخدامها بين مجموعات الاثقال وهذا ما يطلق عليه التدريب المركب ومن خلاله يستطيع الرياضيون الحصول على افضل النتائج .

لقد اثبتت الكثير من الدراسات ان رياضة كرة السلة هي ثاني الالعاب الجماعية شعبية وانتشارا في معظم بلدان العالم . وكذلك فقد توصل الكثير من الباحثين الى اعتبارها واحدة من اكثر الرياضات الجماعية اثارة للحماس ورغبة اللاعبين . ان كرة السلة بما تتضمنه من مهارات حركية متنوعة تتطلب من ممارسيها امتلاك عدد من القدرات البدنية الخاصة منها تحمل السرعة والقوة وكذلك تحمل الاءاء . تعد صفة القوة المميزة بالسرعة من الصفات البدنية المركبة حيث تتكون من صفتين اساسيتين هي القوة والسرعة وتؤدي صفة القوة المميزة بالسرعة دورا مهما وبارزا في حسم نتائج كثير من الفعاليات والالعاب ولا سيما كرة السلة .

وقد عرف (قاسم المندلوي واحمد سعيد) القوة المميزة بالسرعة بأنها قدرة الجهاز العضلي العصبي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباض العضلي (٤:٤٥) اما ياسر محمد فقد عرفها (بأنها قوة اقل من القصوى في سرعة اقل من القصوى وتتميز بالتكرار دون فترات انتظار لتجميع القوة. (١٠:٢٥٦)

ومن هنا تكمن اهمية البحث في استخدام تمرينات مركبة تؤثر في صفة القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة السلة الناشئين. ومن خلال الدراسات وكذلك من خلال مشاهدة مباريات الدوري وكذلك من خلال نتائج بعض الفرق والمقابلات التي اجرتها الباحثة فقد ظهر هنالك انخفاض في مستوى اداء بعض الصفات البدنية ومنها القوة المميزة بالسرعة لبعض الفرق في المباريات وهذا الانخفاض يؤثر بالمحصلة على نتائج تلك الفرق . لذا ارتأت الباحثة وضع تمرينات مركبة في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الهجومية للاعبي كرة السلة الناشئين .

١-٢ اهداف البحث :

- ١ - اعداد تمرينات مركبة للاعبي كرة السلة الناشئين .
- ٢ - التعرف على تأثير هذه التمرينات في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة السلة الناشئين .
- ٣ - التعرف على تأثير التمرينات في تطوير بعض المهارات الهجومية للاعبي كرة السلة الناشئين .

١-٣ فرضيتا البحث :

- ١ - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في الاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات البحث .
- ٢ - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في الاختبارات البعدية - البعدية لمتغيرات البحث .

١-٤ مجالات البحث :

- ١ - المجال البشري : ناشئة نادي الاعظمية بكرة السلة بأعمار ١٤-١٦ سنة .
- ٢ - المجال الزمني : ٢٠٢٠/١/٥ .
- ٣ - المجال المكاني : قاعة نادي الاعظمية المغلقة



٢ - منهجية البحث واجراءاته

٢-١-١ منهج البحث :-

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدى لكل مجموعة لملائته طبيعة المشكلة. فالمنهج التجريبي " يمثل ادق انواع البحوث العلمية التي يمكن ان تؤثر على العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع من خلال التجربة " (٣٥:٦)

٢-٢ مجتمع وعينة البحث :-

من الامور الواجبة في البحث العلمي هو اختيار العينة. اذ ان اختيار عينة تمثل مجتمع الاصل تمثيلا صادقا. ان الاهداف التي يضعها الباحث لبحثه والاجراءات التي يستخدمها تحدد طبيعة العينة التي سيختارها , سوف يتم اختيار مجتمع البحث من لاعبي ناشئة اندية محافظة بغداد البالغ عددهم (٦) اندية ، وبذلك كان عدد مجتمع البحث الكلي ٦٩ لاعب موزعين على الاندية الستة اما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية (القرعة) والتمثلة بلاعبي ناشئة الاعظمية بكرة السلة والبالغ عددهم (١٦) لاعب وكانت النسبة المؤية لعينة البحث من مجتمع الاصل هي ٢٣,١ % .

٢-٣ الاجهزة والوسائل المستخدمة في البحث :-

٢-٣-١ الوسائل جمع المعلومات

-المصادر والمراجع والاجنبية والعربية .

-استمارة استطلاع و آراء الا خبراء والمختصين .

-المقابلات الشخصية .

-الاختبارات والقياس .

-فريق العمل .

٢-٣-٢ الاجهزة والادوات المستخدمة لتنفيذ البحث :-

-ملعب كرة سلة .

-كرات عدد (٨) .

-شريط قياس .

-ساعة توقيت الكترونية.

٢-٤ اجراءات البحث الميدانية

٢-٤-١ التجربة الاستطلاعية :-

بعد ان تم ترشيح الاختبارات الخاصة بالبحث من قبل مختصي اللعبة وخبراء علم التدريب الرياضي . اصبح من اللازم اجراء تجربة استطلاعية ، اذ يؤكد خبراء البحث العلمي على ضرورة القيام بالتجربة الاستطلاعية لغرض معرفة مدى ملائمة الاختبارات والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث لافراد العينة , وبناءا على ذلك فقد قامت الباحثة باجراء التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء المصادف ٢٠١٩/١٢/٣١

٢-٤-٢ تحديد الاختبارات البدنية

٢-٤-٢-١ اختبار الحجل لاقصى مسافة ١٠ ثانية لكل رجل على حدة :- (٤:١٣١)

الغرض من الاختبار :- قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

اجراءات الاختبار :- رسم خطوط على الارض ووضع علامات تفيد بالقياس بالمتري ثم يقوم اللاعب وضع الوقوف عند سماع صافرة البداية بالحجل على رجل واحدة وعلى امتداد الخط المرسوم على الارض في الملعب بأقصى سرعة ممكنة لتسجيل اكبر مسافة ثم يتم اعادة نفس الاختبار للرجل الاخرى .
الشروط :-



- ١_ يجب الابتعاد او الخروج عن امتداد الخط المرسوم على الارض .
- ٢_ يجب عدم ملامسة اي جزء من الجسم للارض .
- ٣_ لكل مختبر محاولة واحدة

٢-٤-٢-٢ اختبار ثني ومد الذراعين (شناو) اقصى عدد لمدة ١٠ ثوان :- (٣١:٢)

- الغرض من الاختبار :- قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين .
 الادوات المستخدمة :- ارض مسطحة ، ساعة توقيت الكترونية ، صافرة لاعطاء اشارة البدء والنهاية .
 عدد المحاولات :- يمنح كل لاعب محاولة واحدة فقط .
 احتساب النقاط :- تحتسب عدة واحدة من كل مرة يقوم فيها اللاعب بثني ومد الذراعين والطريقة الصحيحة يسجل اللاعب عدد مرات ثني ومد الذراعين ولمدة (١٠) ثوان .
 التسجيل :- يحسب للمختبر درجة واحدة لكل هدف صحيح (دخول الكرة في السلة) يحققه خلال الفترة الزمنية المحددة للاختبار (٣٠) ثانية .

٢-٤-٢-٣ اختبار التصويب على السلة من على الجانب :- (٣٨٥:٥-٣٨٦)

- وصف الاداء :-
 - تخطط منطقة الاختبار وفقا لما موضح بالشكل
 - يرسم خطين على كل جانب من جوانب الملعب بجوار المنطقة الركنية لكل جانب وعلى بعد (٢٠) قدما من السلة .
 - يقف اللاعب عند الخط المخصص له ويقوم بتصويب (١٠) تصويبات متتالية على السلة ثم ينتقل الى الجانب الاخر من الملعب لتصويب التصويبات الاخرى على نفس المسافة .
 - مجموع التصويبات على السلة (٢٠) عشرون تصويبة ، عشر تصويبات من كل جانب .
 - يسمح للاعب بالتصويب على السلة بيد واحدة او باليدين معا .
 - يمنح كل لاعب محاولة واحدة للتدريب قبل اداء الاختبار على كل جانب .
 حساب الدرجات :
 - تحسب (٢) درجتان لكل كرة تدخل السلة .
 - تحتسب (١) درجة لكل كرة تلمس حلقة السلة ولا تدخلها .
 - درجات اللاعب هي مجموع النقاط التي يحصل عليها من التصويبات العشرين .

الحد الاقصى للدرجات هي (٤٠) درجة .

٢-٥ التمرينات المستخدمة

لاجل الحصول على تمرينات ذات فاعلة جيدة كان من الضروري الاطلاع على المصادر والمراجع الحديثة الخاصة بعلم التدريب الرياضي والتي تكون كفيلا بإغناء الباحثة بالمعلومات التي تساعدها في وضع التمرينات ، هذا فضلاً عن الاستعانة بخبرات المشرفة وفيما يأتي بعض الإيضاحات الخاصة بالتمرينات :-

- ❖ مدة التمرينات :- شهران ونصف .
- ❖ مد التمرينات :- عشرة أسابيع .
- ❖ عدد الوحدات التدريبية الكلية :- (٢٠) وحدة تدريبية .
- ❖ عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع :- وحدتان .
- ❖ أيام التدريب :- السبت، الاثنين .
- ❖ زمن الوحدة التدريبية كاملاً :- (٩٠) دقيقة .
- ❖ سيتم استخدام الشدة تحت القصوى والشدة القصوى .
- ❖ سيتم استخدام طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة



٢-٦ الاختبارات البعدية :

سوف تحدد الباحثة فترة اجراء الاختبارات ويتم تطبيق نفس الاجراءات المتبعة في الاختبارات القبلية من حيث الزمان والمكان والادوات المستخدمة في الاختبارات والمستخدم في القياس وطريقة تنفيذ الاختبارات مع مساعدة فريق العمل المساعد .

٢-٧ الوسائل الاحصائية :

سوف تحدد الباحثة الوسائل الاحصائية باستخدام الحقيبة الاحصائية SPSS لمعالجة بيانات التجربة ومنها تم اختيار القوانين الاحصائية المناسبة للبحث .

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٣-١ عرض نتائج اختبار (t) للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية وتحليلها:

الجدول (١)

يبين الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة لأفراد المجموعة التجريبية

* معنوي (دال) عندما تكون القيمة الاحتمالية أقل من قيمة دلالة الاختبار البالغة (٠,٠٥).

من الجدول (٤) الخاص بأفراد المجموعة التجريبية يتبين ان قيمة الوسط الحسابي اختبار القوة

ت	المتغيرات	سَ قبلي	سَ بعدي	سَ ف	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة
١	قوة مميزة بسرعة رجلين	١٢,٢٥	١٧,٠٠	٤,٧٥	١,١٦ ٤	١١,٥٣٣	٠,٠٠	دال
٢	قوة مميزة بسرعة ذراعين	١٤,٥٠	١٩,٥٠	٥,٠٠	١,٦٠ ٣	٨,٨١٩	٠,٠٠	دال

المميزة بالسرعة للرجلين فقد في بلغت للاختبار القبلي (١٢,٢٥), أما في الاختبار البعدي فبلغت قيمته (١٧,٠٠) وبلغ الوسط الحسابي للفروق (٤,٧٥) وبانحراف معياري للفروق (١,١٦٤) وبلغت قيمة (T) المحسوبة ١١,٥٣٣, وبلغت القيمة الاحتمالية للخطأ (٠,٠٠٠) وهي أقل من مستوى دلالة الاختبار البالغة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي (دال) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح نتيجة الاختبار البعدي.

أما في اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (١٤,٥٠), أما في الاختبار البعدي فبلغت قيمته (١٩,٥٠٠) وبلغ الوسط الحسابي للفروق (٥,٠٠) وبانحراف معياري للفروق مقداره (١,٦٠٣) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٨,٨١٩) وبلغت القيمة الاحتمالية للخطأ (٠,٠٠٠) وهي أقل من مستوى دلالة الاختبار البالغة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي (دال) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح نتيجة الاختبار البعدي.

٣-٢ عرض نتائج اختبار (t) للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية وتحليلها:

الجدول رقم (٢)



يبين الأوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعدية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة لأفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية * معنوي (دال) عندما تكون القيمة الاحتمالية أقل من قيمة دلالة الاختبار البالغة (٠,٠٥).

ت	المتغيرات	سَ قبلي	سَ بعدي	سَ ف	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة
١	تصويب جانبي	٤,٥٠	٩,٧٥	٥,٢٥٠	٢,٤٣ ٤	٦,٠٩٩	٠,٠٠	دال

من الجدول (٢) الخاص بأفراد المجموعة التجريبية يتبين ان قيمة الوسط الحسابي في اختبار مهارة التصويب الجانبي فقد بلغت في الاختبار القبلي (٤,٥٠)، أما في الاختبار البعدي فبلغت قيمته (٩,٧٥) وبلغ الوسط الحسابي للفروق (٥,٢٥٠) وانحراف معياري للفروق مقداره (٢,٤٣٤) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٦,٠٩٩) وبلغت القيمة الاحتمالية للخطأ (٠,٠٠) وهي أقل من مستوى دلالة الاختبار البالغة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي (دال) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح نتيجة الاختبار البعدي.

٣-٣ عرض نتائج اختبار (t) للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية وتحليلها:

الجدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعدية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة لأفراد المجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	سَ قبلي	سَ بعدي	سَ ف	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة
١	قوة مميزة بسرعة رجلين	١٢,٣٧	١٣,٦٢	١,٢٥	٠,٧٠ ٧	٥,٠٠	٠,٠٢	دال
٢	قوة مميزة بسرعة ذراعين	١٣,٥٠	١٥,١٢	١,٦٢٥	٠,٧٤ ٤	٦,١٧٧	٠,٠٠	دال

* معنوي (دال) عندما تكون القيمة الاحتمالية أقل من قيمة دلالة الاختبار البالغة (٠,٠٥).

من الجدول (٦) الخاص بأفراد المجموعة الضابطة يتبين ان قيمة الوسط الحسابي في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين قد بلغت قيمة في الاختبار القبلي (١٢,٣٧٥)، أما في الاختبار البعدي فبلغت قيمته (١٣,٦٢٥) وبلغ الوسط الحسابي للفروق (١,٢٥) وانحراف معياري للفروق مقداره (٠,٧٠٧) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٥,٠٠) وبلغت القيمة الاحتمالية للخطأ (٠,٠٢) وهي أقل من مستوى دلالة الاختبار البالغة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي (دال) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح نتيجة الاختبار البعدي،

أما في اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين فقد بلغت قيمة في الاختبار القبلي (١٣,٥٠)، أما في الاختبار البعدي فبلغت قيمته (١٥,١٢٥) وبلغ الوسط الحسابي للفروق (١,٦٢٥) وانحراف معياري للفروق مقداره (٠,٧٤٤) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٦,١٧٧) وبلغت القيمة الاحتمالية للخطأ



(٠,٠٠) وهي أقل من مستوى دلالة الاختبار البالغة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي (دال) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح نتيجة الاختبار البعدي.

٣-٤ عرض نتائج اختبار (t) للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية وتحليلها:

الجدول رقم (٤)

يبين الأوساط الحسابية للاختبارات القبلي والبعدي ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة لأفراد المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية معنوي (دال) عندما تكون القيمة الاحتمالية أقل من قيمة دلالة الاختبار البالغة (٠,٠٥).

ت	المتغيرات	سَ قبلي	سَ بعدي	سَ ف	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة
١	تصويب جانبي	٤,٧٥	٦,٨٧٥	٢,١٢٥	١,٨٠٧	٣,٣٢٥	٠,٠٠	دال

من الجدول (٤) الخاص بأفراد المجموعة الضابطة يتبين ان قيمة الوسط الحسابي في اختبار مهارة التصويب الجانبي قد بلغت قيمته في الاختبار القبلي (٤,٧٥)، أما في الاختبار البعدي فبلغت قيمته (٦,٨٧٥) وبلغ الوسط الحسابي للفروق (٢,١٢٥) وانحراف معياري للفروق مقداره (١,٨٠٧) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٣,٣٢٥) وبلغت القيمة الاحتمالية للخطأ (٠,٠٠) وهي أقل من مستوى دلالة الاختبار البالغة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي (دال) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح نتيجة الاختبار البعدي.

٣-٥ عرض نتائج اختبار (t) للاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات عينة البحث البدنية وتحليلها:

الجدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وقيمة (t) المحسوبة ودلالاتها في الاختبارات البدنية البعدي

ت	الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحسوبة	قيمة الخطأ	الدلالة الإحصائية
		س-	ع ±	س-	ع ±			
١	قوة مميزة بسرعة رجلين	١٧,٠٠	١,٦٠٩	١٣,٦٢	١,٥٩	٤,١٠٤	٠,٠٠	دال
٢	قوة مميزة بسرعة ذراعين	١٩,٥٠	٢,٠٧٠	١٥,١٢	١,١٢	٣,٢٥١	٠,٠٠	دال

* معنوي (دال) عندما تكون القيمة الاحتمالية أقل من قيمة دلالة الاختبار البالغة (٠,٠٥).

من الجدول (٥) الخاص بنتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة يتبين ان قيمة الوسط الحسابي في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين قد بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (١٧,٠٠) بانحراف معياري (١,٦٠٩) ، و للمجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي (١٣,٦٢٥) بانحراف معياري (١,٥٩٧) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٤,١٠٤) وبلغت القيمة الاحتمالية للخطأ (٠,٠١) وهي أقل من مستوى دلالة الاختبار البالغة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي (دال) بين نتائج المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .



اما في اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (١٩,٥٠) بانحراف معياري (٢,٠٧٠) ، و للمجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي (١٥,١٢٥) بانحراف معياري (١,١٢٥) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٣,٢٥١) وبلغت القيمة الاحتمالية للخطأ (٠,٠٠) وهي أقل من مستوى دلالة الاختبار البالغة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي (دال) بين نتائج المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

٣-٦ عرض نتائج اختبار (t) للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات عينة البحث المهارية وتحليلها:

الجدول رقم (٦)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وقيمة (t) المحسوبة ودلالاتها في الاختبارات المهارية البعدية

ت	الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحسوبة	قيمة الخطأ	الدلالة الإحصائية
		ع ±	س-	ع ±	س-			
	تصويب جانبي	١,٣٨٨	٩,٧٥	١,٤٥	٦,٨٧٥	٤,٠٣٩	٠,٠٠	دال

* معنوي (دال) عندما تكون القيمة الاحتمالية أقل من قيمة دلالة الاختبار البالغة (٠,٠٥). من الجدول (٦) الخاص بنتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة يتبين ان قيمة الوسط الحسابي في اختبار مهارة التصويب الجانبي قد بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٩,٧٥) بانحراف معياري (١,٣٨٨) ، و للمجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي (٦,٨٧٥) بانحراف معياري (١,٤٥٧) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٤,٠٣٩) وبلغت القيمة الاحتمالية للخطأ (٠,٠٠١) وهي أقل من مستوى دلالة الاختبار البالغة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي (دال) بين نتائج المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

٣-٧ مناقشة النتائج :-

٣-٧-١ مناقشة اختبار الحجل لاقصى مسافة خلال (١٠) ثانية :

يبين الجدول رقم (٨) نتائج اختبار الحجل لاقصى مسافة خلال (١٠) ثانية اذ اظهرت النتائج فيما يخص المجموعة التجريبية وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي . وتعزو الباحثة ذلك الى فاعلية التمارين المستخدمة في المنهج التدريبي المستخدم والتي ادت الى تطوير بعض الصفات البدنية منها القوة المميزة بالسرعة حيث تعد من الصفات البدنية الضرورية والمهمة في لعبة كرة السلة (وهي من الصفات المركبة حيث تتكون من صفتين اساسيتين هي القوة والسرعة حيث تؤدي هذه الصفة دورا مهما وبارزا في حسم نتائج كثير من الفعاليات والالعاب لاسيما كرة السلة) (٧:١٠٣) ، اما فيما يخص المجموعة الضابطة فقد اظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

٣-٧-٢ اختبار ثني ومد الذراعين (شناو) اقصى عدد لمددة (١٠) ثواني :

يبين الجدول رقم (٨) نتائج اختبار ثني ومد الذراعين اقصى عدد لمددة (١٠) ثانية . اذ اظهرت النتائج فيما يخص المجموعة التجريبية وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي . وتعزو الباحثة ذلك الى فاعلية التمارين المستخدمة في المنهج التدريبي المستخدم والتي ادت الى تطوير بعض الصفات البدنية منها القوة المميزة بالسرعة الخاصة بالذراعين حيث تعد من الصفات البدنية الضرورية والمهمة في لعبة كرة السلة (فهي تعد من الصفات البدنية التي تساهم في تطوير مستوى الانجاز الرياضي من خلال تحقيق التكيف الوظيفي في المجاميع العضلية)



(٣:١٣٢) , اما فيما يخص المجموعة الضابطة فقد اظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي

٣-٧-٣ مناقشة اختبار التصويب الجانبي :

يبين الجدول رقم (١) نتائج اختبار اختبار التصويب على السلة من على الجانب , فيما يخص المجموعة التجريبية فقد اظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي . وتعزو الباحثة ذلك الى استخدام التمارين الخاصة والمتنوعة والتي من شأنها رفع مستوى الاداء المهاري فالبدائيات المختلفة للتمارين والنهائيات يكون لها دور فعال في تطوير المهارة (عندما يتعلق الامر بتطوير حالة الرياضي المهارة والخطوية يمكن التقدم بالحمل من خلال تنويع بدايات الحركة ونهائياتها وتغيير توقيتها ووضعها في تركيبات متنوعة لزيادة القدرة على دمج الاداءات بعضها ببعض بما يتناسب ومتطلبات الموقف خلال المنافسة الفعلية والتدريب عليها في ظروف صعبة ومتباينة) , اما ما يتعلق بالمجموعة الضابطة فقد اظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

٤-الخاتمة:-

حيث استنتجت الباحثة ما يلي :-

وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية المركبة , وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية في الاختبارات البدنية المركبة , وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية في الاختبارات المهارية

وتوصلت الى ما يلي :-

ضرورة الاهتمام بتطوير بعض الصفات البدنية المركبة منها (القوة المميزة بالسرعة), التأكيد على استخدام الأسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي من حيث تسلسل التمارين المستخدمة ومقدار الحمل المعطى خلال الوحدة التدريبية مع التأكيد على فترات الراحة البينية لما لذلك من تأثير مهم في تطوير الصفات البدنية ومنها القوة المميزة بالسرعة), استخدام طرائق تدريبية متنوعة وبوسائل عديدة بعض الصفات البدنية والمهارات الهجومية وفق أسلوب علمي دقيق في تحديد مكونات الحمل التدريبي , التأكيد على استخدام مبدأ التدرج في رفع الأحمال التدريبية بالشكل الذي يتناسب مع عمر اللاعب لتلافي حدوث الإصابات .

المصادر

- ١- إسراء فؤاد صالح , سهاد قاسم سعيد الموسوي ؛ أبعاد التدريب الرياضي بين الحداثة والتنفيذ , ط١ , الجزيرة للطباعة والنشر , ٢٠١٧ , ص ١١٥ .
- ٢- اشراق علي محمود ؛ اختبار اداء عدد من المتغيرات البدنية والمهارية وعلاقتها بنتائج فرق كرة السلة : (رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد , ٢٠٠٢) , ص ٣١ .
- ٣- ابو العلا عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية : (القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٩٧) , ص ١٣٢ .
- ٤- قاسم حسن حسين واحمد سعيد ؛ التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق : (بغداد , مطبعة علاء , ١٩٧٩) , ص ٤٥ .



- ٥- كمال عبد الحميد وصبحي حسانين ؛ القياس بكرة اليد : (القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٨٠) , ص١٣١.
- ٦- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي : (القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٨٧) , ص٣٨٥-٣٨٦.
- ٧- منى حمد الأزهرى ومصطفى حسين ناجي أصول البحث العلمي في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية , ط١ , مركز الكتاب للنشر , القاهرة , ١٩٩٩ , ص ٣٥ .
- ٨- ماجد علي موسى التميمي ؛ التدريب الرياضي الحديث : (بغداد , دار الكتب والوثائق الوطنية , ٢٠٠٩) , ص١٠٣.
- ٩- وجيه محجوب أصول كتابة البحث العلمي ومناهجه دار المناهج للنشر والتوزيع . عمان , ١٩٩٣ , ص ٣٣ ,
- ١٠- ياسر محمد حسن دبور ؛ كرة اليد الحديثة : (الاسكندرية , دار المعارف , ١٩٩٧) , ص٢٥٦ .

