

تأثير تطوير السرعة الحركية في أداء بعض المهارات الهجومية للعبة كرة السلة

مقدم من قبل الباحثة

لقاء عبدالله علي

1431هـ

2010م

ملخص البحث:-

تحتاج لعبة كرة السلة الى العديد من الصفات البدنية الخاصة التي تساعد اللاعبين القيام بالاداء الحركي الصحيح للمهارة , ولكون صفة السرعة الحركية واحدة من الصفات المهمة التي تستند عليها تلك اللعبة ولحدوث قصور في تلك الصفة لاغلب فرقنا السلوية تم اجراء هذا البحث الذي يهدف الى اعداد تمارين خاصة بالسرعة الحركية لتطويرها ومعرفة مدى تأثيرها على اداء بعض المهارات الاساسية للعبة , اما اهم فروض البحث فكانت وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية وصالح البعدية لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المختارة , هذا فضلا عن اسناد البحث الى اهم الدراسات النظرية التي تعطي الرصانة للبحث , بعدها تم اختيار المنهج التجريبي لتطبيق البحث كونه اكثر ملائمة لموضوع الدراسة ومن ثم تم اختيار

عينة البحث واجراء التكافؤ والتجانس للعينة وتحديد الوسائل الاحصائية المناسبة ,بعدها تم عرض نتائج الاختبارات ومناقشتها للحصول على الاستنتاجات الخاصة بالبحث ومن اهمها هناك تأثير ايجابي واضح بين تطوير السرعة الحركية وبعض المهارات الاساسية للعبة كرة السلة ,اما اهم التوصيات فكانت التركيز على الصفات التي لها التأثير الفعال لتطوير الاداء المهاري الجيد للاعبين ومنها صفة السرعة الحركية.

Abstract:-

The Basketball game needs to have various physical which enable the players perform proper movement skills .Movement speed is one of the most important properties which this game depends on and because most of our basketball teams lack this property this research had been carried our aiming at prepairing special exercises that would work on improving the movement speed of the players and shudy the effect of these exercise on the basic skills of the game .

One of the most important hypotheses of this rerearch is the existence of statistical differences between the pretests and the protests all for the benefit of the protests for both groups the experimental and the control .

This research is based on the most important theoretical studies in the fierd on which the empirical work of the present research is based The research samplea were chosen in conformal with the needs of the theoretical work and the required statistics had been shared

Tests results and discussions are presented to obtain this research's conclusions among which is the existence of a positive obvious influence between the movement speed and basketball basic skills

Among the most important recommendations of this research is focusing on the properties which have viral influence on developing skill performance of the players among which is the movement speed.

الباب الأول

1-1 مقدمة البحث وأهميته

اظهر العالم اليوم تقدما كبيرا في مختلف مجالات الحياة وعلى مجالات العلوم كافة ومنها العلوم الخاصة بمجال التربية الرياضية اذ تسعى كل البلدان الى تطوير القدرات الرياضية باستخدام الوسائل الاكثر فاعلية للحصول على النتائج المميزة.

لذا نرى ان لعبة كرة السلة الحديثة وهي من الالعاب الرياضية الفرقية في تقدم وتطور مستمر حالها في ذلك حال الالعاب الرياضية الاخرى ومما لاشك فيهان متطلبات تطور مستوى نتائج النواحي البدنية والمهارية مرتبط بالتخطيط الصحيح للمناهج التدريبية الموضوعة والمعدة مسبقا.

ولعبة كرة السلة يتميز ادائها بالسرعة الحركية العالية لحكم قوانينها وطبيعة اداء المهارات الخاصة بها فاللاعب يكون محكوم بفترة زمنية محددة لنقل الكرة من الساحة الخلفية الى الساحة الامامية وكذلك محكوم بفترة معينة لانهاء الهجمة هذا من ناحية ومن ناحية اخرى فان لاعب كرة السلة يحتاج الى سرعة حركية عالية داخل الملعب بحيث تمكنه من التقدم لساحة الخصم عند الهجوم والرجوع للدفاع في اقل فترة زمنية ممكنة وكذلك يتطلب من اللاعب امتلاك سرعة حركية عالية تمكنه من اجتياز المدافع للحصول على المواقع المناسبة سواء للتهديف أو المناولة .

من خلال ما تقدم تتضح اهمية البحث في اعداد واستخدام التمارين الخاصة التي تعمل على تطوير السرعة الحركية ومعرفة مدى تأثيرها على اداء بعض المهارات الاساسية في لعبة كرة السلة

2-1 مشكلة البحث

لايزال المهتمون في لعبة كرة السلة يواصلون البحث لايجاد الوسائل الاكثر فاعلية وصولا الى ما تطمح اليه الدول لتحقيق افضل المستويات في نواحي اللعبة كافة من خلال التغلب على المعوقات التي تحول دون تقدمها الى الامام بالدراسة والبحث .

ومن هذا المنطلق ولكون الباحثة تعمل في مجال التدريس والتدريب ومن خلال رؤيا عامة لمستويات الاداء للعبة فقد لاحظت وجود ضعف في صفة السرعة الحركية مما انعكس سلبا على الاداء المهاري وبالتالي النتيج النهائية للفرق .

وعلى ضوء ما تقدم انصب البحث على دراسة ومعالجة هذا الموضوع من خلال اعداد تمارين خاصة تعمل على تطوير السرعة الحركية ومعرفة مدى تأثيره على بعض المهارات الاساسية في لعبة كرة السلة .

3-1 اهداف البحث

1-3-1 اعداد تمارينات خاصة لتطوير السرعة الحركية لفئة الشباب بكرة السلة.

1-3-2 معرفة مدى تأثير التمارينات المعدة في تطوير السرعة الحركية .

1-3-3 معرفة مدى تأثير تطوير السرعة الحركية على اداء بعض المهارات الاساسية في لعبة كرة السلة.

1-4 فروض البحث

1-4-1 هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي في متغيرات البحث .

1-4-2 هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث.

1-5 مجالات البحث

1-1-5 المجال البشري :- لاعبي شباب نادي الكهرباء بكرة السلة باعمار 16-18 سنة.

2-1-5 المجال الزمني :- 8-8-2009 لغاية 14-10-2009م

3-1-5 المجال المكاني :- قاعة نادي الشباب المغلقة

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والمشابهة

1-2 الدراسات النظرية:-

1-1-2 مفهوم السرعة الحركية :-

تصنف السرعة الحركية كواحدة من انواع السرعة الى جانب سرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية وتعرف السرعة الحركية بانها (سرعة انقباض عضلة او مجموعة عضلية عند اداء الحركات الوحيدة كسرعة ركل الكرة او سرعة الوثب وكذلك عند اداء الحركات المركبة كسرعة استلام الكرة وتميرها او التهديف)¹ ويقسم مفتي ابراهيم حماد السرعة الحركية الى²

- أ- سرعة الحركة الوحيدة :- وتعرف بانها انجاز حركة او مهارة حركية واحدة في اقل زمن ممكن,ومن مظاهرها دفع الجلة والتصويب .
- ب- سرعة الحركة المركبة :- وتعرف بانها انجاز اكثر من مهارة حركية لمرة واحدة في اقل زمن ممكن, ومن مظاهرها الوثب والضرب الساحق في الكرة الطائرة او الاستلام والتمرير في كرة السلة .
- ت- سرعة تكرار الحركات المتشابهة :- وتعرف بانها انجاز الحركات المتشابهة في اقل زمن ممكن, ومن مظاهرها العدو والتجديف والدراجات.

2-1-2 اهمية السرعة الحركية :-

يظهر مستوى السرعة الجيد من خلال بعض الخصائص التقييمية للحركة كالايقاع والتوقع والنقل والانسياب الحركي كل تلك الخصائص لها تاثير ايجابي كبير على مستوى تقدم السرعة الحركية (فالعداء الجيد او لاعب كرة القدم او السلة المتميز يعتمد على سرعة الاداء الحركي والتي تظهر من خلال ايقاعاتها المتميزة ويستدل عليها بالفواصل والمساحات الزمنية المقننة والموزونة بين اجزاء الحركة من ناحية وسرعة الاداء من ناحية اخرى)³

الباب الثالث

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1- عادل عبد البصير علي. التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي, 1999م, ص108
2- ممفتي ابراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة , القاهرة : دار الفكر العربي, 1998م, ص162
3- بسطويسي احمد. اسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة : دار الفكر العربي , 1999م, ص152

1-3 منهج البحث :-

(المنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة، فمشكلة البحث هي التي تفرض المنهج الذي يمكن استخدامه)¹
لذا اختارت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته في حل مشكلة البحث وهو احد المناهج الاساسية في البحث العلمي والذي يعني (الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم من متغير او اكثر بينما تثبت المتغيرات الاخرى)²

2-3 عينة البحث :-

ويقصد بالعينة (الانموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليها)³
وبذلك اختارت الباحثة لاعبي شباب نادي الكهرباء الرياضي بكرة السلة باعمار (16-18) سنة وواقع عشرين لاعب وقد تم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية الى مجموعتين متكافئتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة بمعدل عشرة لاعبين لكل مجموعة .

1-2-3 تجانس عينة البحث :-

لغرض التحقق من ان نتائج لاعبي عينة البحث تتوزع اعتداليا ولتجنب المؤشرات التي قد تؤثر على البحث قامت الباحثة باجراء التجانس على عينة البحث ومن ثم تم معالجتها احصائيا باستخدام معامل الالتواء وكما هو مبين بالجدول (1)

جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث في المتغيرات (الطول - الوزن - العمر)

المتغيرات	وحدة القياس	س	الوسيط	+ع	معامل الالتواء
الطول	سم	178,3	176	5,15	1,33
الوزن	كغم	65,6	65	6,02	0,29
العمر	شهر	198,06	196,6	3,89	1,12

2-2-3 تكافؤ عينة البحث :-

1- حسن احمد وسوزان علي . ميادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية , الاسكندرية : منشأة المعارف, 1999م ,ص47
2- محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب . البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي , القاهرة : دار الفكر العربي, 1999م ,ص217
3- وجيه محبوب . طرائق البحث العلمي ومناهجه , جامعة بغداد : مطبعة التعليم العالي, 1993م,ص181

للحصول على تكافؤ عينة البحث تم تقسيم العينة الى مجموعتين بالطريقة العشوائية المجموعة الاولى تجريبية والثانية ضابطة بواقع عشرة لاعبين لكل مجموعة بعدها قامت الباحثة باستخدام اختبار (t) لمعرفة الفروق بين المجموعتين في الاختبارات المختارة فكانت النتائج تدل على عدم وجود فروق دالة احصائيا أي غير معنوية بين المجموعتين وهذا يدل على تكافؤ عينة البحث وكما هو مبين في جدول (2)

جدول (2)

يبين الاختبارات والأوساط الحسابية وانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية في الاختبارات القبليّة لعينة البحث

المعنوية	ت الجدولية	ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبارات
			ع	س	ع	س	
غير معنوي	2,10	1,22	1,47	20,8	1,66	20,9	ركض في المكان لمدة 10 ثانية
غير معنوي		1,89	0,84	14,5	1,03	13,2	السرعة في تمرير الكرة
غير معنوي		1,10	1,89	11,03	1,34	10,26	السرعة في طبطة الكرة
غير معنوي		0,58	0,49	12,09	0,23	12,76	التوقف والارتكاز

3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :-

- ✓ - المصادر والمراجع الاجنبية والعربية.
- ✓ - ملعب كرة سلة قانوني .
- ✓ - كرات سلة عدد (14) كرة نوع ملتون.
- ✓ - ميزان لقياس الوزن .
- ✓ - شريط لاصق - شواخص.
- ✓ - ساعة إيقاف الكترونية لقياس الزمن

3-4 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث :-

لاجل الحصول على مصداقية في مجال البحث توجب على الباحثة جمع عدد من الاختبارات التي تخص البحث وعرضها على الخبراء والمختصين* في مجال اللعبة لترشيح الاختبار الملائم للبحث وبذلك فقد تم ترشيح الاختبارات التالية :-

الاختبار الاول :- الركض في المكان لمدة عشرة ثواني¹

الغرض من الاختبار :- قياس السرعة الحركية لعضلات الرجلين

الاختبار الثاني :- السرعة في تمرير الكرة²

الغرض من الاختبار :- قياس السرعة الحركية لعضلات الذراعين

الاختبار الثالث :- السرعة في طبطة بالكرة³

الغرض من الاختبار :- قياس سرعة الطبطة

الاختبار الرابع :- التوقف والارتكاز⁴

الغرض من الاختبار :-تقييم مهارتي التوقف والارتكاز.

3-5 اجراءات البحث الميدانية

3-5-1 التجربة الاستطلاعية :-

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً ميدانياً عملياً للوقوف على السلبيات التي قد تواجه الباحث اثناء التجربة الرئيسية للعمل على تفاديها واستناداً الى ذلك فقد تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من لاعبي نادي الشهيد اوهان للشباب بكرة السلة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية بواقع خمسة لاعبين بتاريخ 1-8-2009م

1-محمد محمود عبدالدايم ومحمد صبحي حسانين. الحديث في كرة السلة. الاسس العلمية والتطبيقية. القاهرة: دار الفكر العربي, 1999. ص124

2- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي, 1987, ص368-369

3- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. نفس المصدر السابق, 1987, ص321

4- احمد امين فوزي ومحمد عبدالعزيز سلامة. كرة السلة للناشئين, الاسكندرية: الفنية للطباعة والنشر, 1988, ص411

* - ا.د- محمد صالح , علم التدريب- كرة سلة , كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد.

* - ا.د- انتصار عويد , تعلم حركي- كرة سلة , كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة بغداد

* - ا.م.د- سلوان صالح , اختبارات- كرة سلة , كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد

* - ا.م.د هدى حميد , بابو ميكانيك- كرة سلة , كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد

* - هلال عبد الكريم , علم التدريب- كرة سلة , كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد

3-5-2 المنهج التدريبي المستخدم :-

- يتكون المنهج التدريبي المعد من الفقرات التالية :-
- ✓ - مدة المنهج التدريبي شهرين ونصف.
 - ✓ - مدة المنهج التدريبي بالاسابيع عشرة اسابيع.
 - ✓ - عدد الوحدات الكلية (30) وحدة .
 - ✓ - عدد الوحدات بالاسبوع ثلاث وحدات (احد- ثلثاء- خميس).
 - ✓ - زمن الوحدة التدريبية كاملة (90-120) دقيقة.
 - ✓ - زمن تدريب السرعة الحركية في الوحدة التدريبية (20-25) دقيقة.
- تم اجراء الاختبارات القبليه بتاريخ 4-8-2009 وبعد تطبيق المنهج تم اجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 17-10-2009م

3-6 الوسائل الإحصائية:-

- ✓ - الوسط الحسابي
- ✓ - الوسيط
- ✓ - الانحراف المعياري
- ✓ - معامل الالتواء
- ✓ - معامل الارتباط
- ✓ - قانون (t-test)

الباب الرابع

4- عرض وتحليل نتائج الاختبارات ومناقشتها :-

1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المختارة (ركض في المكان لمدة 10 ثانية-

السرعة في تمرير الكرة- السرعة في الطبطبة بالكرة- التوقف والارتكاز :-

يبين الجدول (4) نتائج اختبارات (ركض في المكان لمدة 10 ثانية-السرعة في تمرير الكرة- السرعة في الطبطبة بالكرة- التوقف والارتكاز) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، فقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي ففيما يخص المجموعة التجريبية للاختبارات المختارة كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي كالاتي (9,20-13,2-10,26-12,76) 0 وبانحراف معياري (1,66-1,03-1,34-0,23) وفي الاختبار البعدي أصبح الوسط الحسابي (9,24-17,7-8,59-10,88) وبانحراف معياري (1,03-2,19-1,38-0,42) أما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (12,06-11,22-9,96-13,76) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,26) تحت درجة حرية (10-1=9) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم العينة وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية في

الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للاختبارات المختارة

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		حجم العينة	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	المعنوية
	ع	س	ع	س				
ركض في المكان لمدة 10 ثانية	1,66	20,9	1,03	24,9	10	12,06	2,26	معنوي
السرعة في تمرير الكرة	1,03	13,2	2,19	17,7		11,22		معنوي
السرعة في طبطبة الكرة	1,34	10,26	1,38	8,59		9,96		معنوي
التوقف والارتكاز	0,23	12,76	0,42	10,88		13,76		معنوي

أما بالنسبة للمجموعة الضابطة يبين الجدول (4) نتائج الاختبارات المختارة فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (8,20-11,03-14,5-20,8) وبانحراف معياري (1,47-0,84-0,84-11,29) وفي الاختبار البعدي أصبح الوسط الحسابي (19,22-16,1-9,74-11,29) وبانحراف معياري (2,29-1,12-0,79-0,84) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (14,8-8,11) وفروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي.

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم العينة وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للاختبارات المختارة

المعنوية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	حجم العينة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
				ع	س	ع	س	
معنوي	2,26	8,14	10	1,29	22,19	1,47	20,8	ركض في المكان لمدة 10 ثانية
معنوي		6,87		0,79	16,1	0,84	14,5	السرعة في تمرير الكرة
معنوي		5,54		1,12	9,74	1,89	11,03	السرعة في طبخة الكرة
معنوي		7,35		0,84	11,29	0,49	12,09	التوقف والارتكاز

أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (9,24-17,7-10,88-8,59) وبانحراف معياري (1,03-2,19-1,38-0,42) أما المجموعة الضابطة فقد بلغ وسطها الحسابي (19,22-16,1-9,74-11,29) وبانحراف معياري (2,29-1,12-0,79-0,84) أما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (18,8-9,74-8,59-7,18) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (10,2) تحت درجة حرية (20-2=18) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبار البعدي والجدول (5) يوضح ذلك

جدول (5)

يبين الاختبارات والأوساط الحسابية وانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية وحجم العينة في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المعنوية	حجم العينة	ت الجدولية	ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبارات
				ع	س	ع	س	
معنوي	20	2،10	7,18	1,29	22,19	1,03	24,9	ركض في المكان لمدة 10 ثانية
معنوي			8,59	0,79	16,1	2,19	17,7	السرعة في تمرير الكرة
معنوي			9,74	1,12	9,74	1,38	8,59	السرعة في طبطة الكرة
معنوي			8,63	0,84	11,29	0,42	10,88	التوقف والارتكاز

4-1-1 مناقشة نتائج اختبار ركض في المكان لمدة 10 ثواني :-

يبين الجدول (5) نتائج اختبار ركض في المكان لمدة 10 ثواني فقد اظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى , وتعزو الباحثة ذلك الى كثرة التركيز على التمارين التي تحتاج الى سرعة حركة اداء عالية مثل تمارين الحجل السريع لمسافات محددة والقفز بكتا القدمين لفترة زمنية معينة هذا بالاضافة الى اللجوء الى استخدام السلاالم في تمارين الصعود والنزول عليها , كما حرصت الباحثة على تفعيل التمارين من بدايات مختلفة مثل القفز بالمكان ومن ثم الركض الامر الذي انعكس ايجابا في تطوير سرعة الاداء الحركي للاعبين. اما المجموعة الضابطة فقد اظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى لكنها طفيفة قياسا بالمجموعة التجريبية الامر الذي يدل على الرتابة في استخدام التمارين وعدم التنوع في تطبيقها.

4-1-2 مناقشة نتائج اختبار السرعة في تمرير الكرة :-

يبين الجدول (5) نتائج اختبار السرعة في تمرير الكرة فقد اظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى , وتعزو الباحثة السبب في ذلك الى فاعلية التمارين المستخدمة في التدريب اذ قامت الباحثة باستخدام التمارين التي تخدم المهارة والتدرج بالصعوبة فيتم تطبيق التمارين من السهل الى الصعب وكذلك العمل على تكرار اداء تمارين المناولة بشتى انواعها وكذلك لجأت الباحثة الى استخدام الكرات الطبية التي كان لها الاثر الفعال في تطوير تلك المهارة وبالتالي الحصول على نتائج جيدة.

اما بالنسبة الى المجموعة الضابطة فقد اظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ,فقد حدث تطور نسبي قليل قياسا بالمجموعة التجريبية والذي يعود الى قلة التركيز على تلك المهارة بالصورة الصحيحة التي يكسبها التفعيل الجيد لها .

4-1-3 مناقشة اختبار السرعة في طبطة الكرة:-

يبين الجدول (5) نتائج اختبار السرعة في تمرير الكرة فقد اظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتعزو الباحثة ذلك الى استخدام التمارين التي تعمل على تجزئة المهارة بالصورة التي يتم من خلالها الحصول على تطور ملموس ,كما عملت على استخدام عنصر الزمن خلال تطبيق التمارين أي تحديد اللاعب بفترة زمنية معينة لاداء التمرين الامر الذي ادى الى زيادة السرعة الحركية للاعب اثناء اداء التمارين بصورة لارادية.

اما بالنسبة الى المجموعة الضابطة فقد اظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ,أي حدوث تطور في تلك المهارة لكنه قليل مقارنة بالمجموعة التجريبية ويعود ذلك الى عدم اعطاء الوقت الكافي للتدريب على تلك المهارة الحركية المهمة وقلة التركيز عليها .

4-1-4 مناقشة اختبار التوقف والارتكاز:-

يبين الجدول (5) نتائج اختبار السرعة في تمرير الكرة فقد اظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتعزو الباحثة ذلك الى اعطاء الوقت الكافي لشرح وتفعيل تلك المهارة والتي تعد من أساسيات تعلم لاعب كرة السلة فعملية التوقف والارتكاز الخاطئ تؤدي الى حدوث مخالفة المشي اذا كان اللاعب مستحوذ على الكرة لذلك وجب التركيز على تلك المهارة عن طريق (الاهتمام بحركات القدمين والتأكيد عليها في الجزء الاول من البرنامج التدريبي لاتقانها وجعلها سريعة ودقيقة)¹ كما وساعدت التمارين الخاصة بالسرعة الحركية على تطوير هذه المهارة لدى اللاعبين بالشكل الصحيح.

اما بالنسبة الى المجموعة الضابطة فقد اظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ,وكان التطور قليل نسبيا وذلك لاهمال بعض المدربين تلك المهارة الاساسية على اعتبار اللاعبين يجيدونها مسبقا وهذا الاعتقاد خاطئ اذ يجب تكرار تلك المهارة بشكل دائمى للحصول على آلية التطبيق.

الباب الخامس

1- محمد محمود عبدالدايم ومحمد صبحي حسنين. مصدر سبق ذكره. ص 67

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:-

- 1) وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المختارة.
- 2) وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات المختارة.
- 3) ظهور تطور كبير للسرعة الحركية لدى اللاعبين جراء استخدام التمارين الخاصة لتلك الصفة اثناء الوحدات التدريبية .
- 4) هناك تأثير ايجابي واضح لتطوير السرعة الحركية على اداء بعض المهارات الاساسية في لعبة كرة السلة.

5-2 التوصيات:-

- 1) ضرورة التركيز على الصفات التي لها التأثير الفعال لتطوير الاداء المهاري الجيد للاعبين ومنها صفة السرعة الحركية .
- 2) ضرورة استخدام التمارين الخاصة ذات المردود الايجابي للاعبين كرة السلة والعمل على تنويع تلك التمارين واتباع الاسس العلمية عند وضعها .
- 3) التأكيد على وضع التمارين الخاصة بالسرعة الحركية في بداية الوحدة التدريبية وذلك لان اداء مثل تلك التمارين تحتاج الى الحالة المناسبة لاثارة الجهاز العصبي المركزي أي ان يكون اللاعب غير متعب.
- 4) العمل على الاخذ باوليات البحث وجعله بداية لمشاريع بحوث اخرى في الالعاب المختلفة على ضوء مستويات عمرية منوع

المصادر:-

- 1- احمد امين فوزي ومحمد عبدالعزيز سلامة كرة السلة للناشئين, الاسكندرية: الفنية للطباعة والنشر, 1988م
- 2- بسطويسي احمد. اسس ونظريات التدريب الرياضي, القاهرة : دار الفكر العربي , 1999م
- 3- حسن احمد وسوزان علي . مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية , الاسكندرية : منشأة المعارف, 1999م
- 4- عادل عبد البصير علي. التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي , 1999م
- 5- محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب . البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي , القاهرة : دار الفكر العربي, 1999م
- 6- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي, 1987م
- 7- محمد محمود عبدالدايم ومحمد صبحي حسانين. الحديث في كرة السلة. الاسس العلمية والتطبيقية, القاهرة: دار الفكر العربي, 1999م
- 8- ممفتي ابراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة , القاهرة : دار الفكر العربي, 1998م
- 9- وجيه محجوب . طرائق البحث العلمي ومناهجه, جامعة بغداد : مطبعة التعليم العالي, 1993م

الاسبوع :الاول

الشهر : الثاني

ملحق (أ) يبين نموذج من الوحدات التدريبية المقترحة

الملاحظات	وقت الاداء الكلي	الشدة	وقت الراحة		تكرار	نوع التمارين المستخدمة	الوحدات
			بين التمارين	بين التكرار			
	9دقيقة	%85	2دقيقة	1دقيقة	7	وقوف-ضرب الكعبين بالورك-صافرة انطلاق لمسافة 15متر	الوحدة الثالثة عشر
	8دقيقة		2دقيقة	1دقيقة	6	القفز مع سحب الساقين للصدر-صافرة انطلاق لمسافة 15متر	
	5دقيقة		1,5دقيقة	1دقيقة	4	وقفة المدافع عمل حركة التردد-صافرة انطلاق سريع لمسافة 20متر	
	3دقيقة			1دقيقة	3	القفز المتناوب على جانبي المصطبة 10قفزات	
	9دقيقة	%85	2دقيقة	1دقيقة	7	القفز للاعلى بالمكان- صافرة ركض سريع لمسافة 15متر	الوحدة الرابعة عشر
	8دقيقة		2دقيقة	1دقيقة	6	نزول نصف دبني-صافرة انطلاق لمسافة 10متر	
	6دقيقة		2دقيقة	1دقيقة	4	نزول دبني كامل والصعود لعشر مرات القفز بكلتا الساقين ضما للامام لمسافة 20 متر	
	2دقيقة			1دقيقة	2	عمل حركة التردد من الوقوف لمدة 30 ثانية	
	9دقيقة	%85	2دقيقة	1,5دقيقة	5	ركض ارتدادي مسافة 10متر مع الطبطبة بالكرة	الوحدة الخامسة عشر
	6دقيقة		1,5دقيقة	45ثانية	6	حجل مسافة 30متر-15على قدم اليمين و15على قدم اليسار	
	7دقيقة		2دقيقة	1دقيقة	5	نزول دبني كامل والصعود لعشر مرات	
	2دقيقة			1دقيقة	2	القفز في المكان لمدة 30 ثانية	

