




The effect of interfering with different training methods to developing agility, motor speed, and the performance of the FAKE SWEEP, OVER STEP, and the bump-off offensive basketball skills

Ali Ishahab Abdel Hussein ^{*1} , Asst. Prof. Dr. Samer Ahmed Hassan ² ,
Prof. Dr Maher Abdel Hamza Hardan ³ 

^{1,2,3} College of Physical Education and Sports Science / University of Babylon, Iraq.

*Corresponding author: alishhab@sport.uoqasim.edu.iq

Received: 02-04-2024

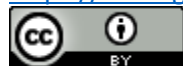
Publication: 28-06-2024

Abstract

The problem of the research was embodied in the presence of weakness in some offensive skill performances and the lack of focus on them in exercises for young basketball players, despite their importance and direct connection to increasing offensive effectiveness, due to not giving sufficient time in training and focusing on developing them during the training units using the overlap in the various modern training methods in The quality of exercises performed by most coaches is that raising the training level of any player cannot be improved, whether physically, skillfully, or tactically, without developing the complex attack, which has a large role in offensive performance. As well as the movement of the player and changing his speed and direction with agility and high motor speed, the researchers wanted to delve into this study by applying training methods and interfering with the exercises within the training unit represented by (sakyō and metakon exercises) for the purpose of giving a clear and accurate scientific indication for the trainers to develop these capabilities because their development will contribute to achieving To achieve high skill performance by improving the accuracy of performance in executing the technical skills to be worked on during playing periods.

Keywords

Training Methods, Agility and Speed, Basketball.



أثر التداخل بأساليب تدريبية مختلفة في تطوير الرشاقة والسرعة الحركية واداء مهارتي
FAKE SWEEP, OVER STEP و the bump-off الهجومية بكرة السلة

تحت 18 سنة

م.م. علي اشهاب عبد الحسين ، أ.م.د. سامر احمد حسن ، أ.د. ماهر عبد الحمزة حردان
العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

aliishhab@sport.uoqasim.edu.iq

تاريخ استلام البحث 2024 /4/2 تاريخ نشر البحث 2024/6/28

الملخص

تجسدت مشكلة البحث في وجود ضعف في بعض الاداءات المهارية الهجومية وقلة التركيز عليها في التمرينات للاعبين كرة السلة الشباب رغم اهميتها وارتباطها المباشر في زيادة الفاعلية الهجومية، بسبب عدم اعطاء الوقت الكافي في التدريب والتركيز في تطويرها خلال الوحدات التدريبية باستخدام التداخل في الاساليب التدريبية الحديثة المختلفة في نوعية التمرينات من قبل اغلب المدربين ان رفع المستوى التدريبي لأي لاعب لا يمكن النهوض به سواء أكان بدينا او مهاريا اوخطيا دون تطوير الهجومية المركبة وما لها من حيز كبير في الأداء الهجومي وكذلك الانتقال الحركي للاعب وتغيير سرعته واتجاهه برشاقة وسرعة حركية عالية ارادة الباحثون الخوض في هذه الدراسة من خلال تطبيق اساليب تدريبية والتداخل في التمرينات داخل الوحدة التدريبية والمتمثلة ب(تدريبات الساكيو والميتكون) لغرض إعطاء مؤشرة علمي واضح ودقيق للمدربين لتطوير هذه القابليات لأن تطويرها سيسهم في الوصول إلى الأداء المهارى العالي من خلال الارتقاء بدقة الأداء في تنفيذ المهارات الفنية المراد العمل عليها أثناء فترات اللعب.

ويهدف البحث الى اعداد تدريبات باساليب تدريبية مختلفة (الساكيو والميتكون) لتطوير الرشاقة والسرعة الحركية ومهاريتي **FAKE SWEEP, OVER STEP** و **the bump -off** الهجومية للاعبين كرة السلة تحت 18 سنة والتعرف على اثر تدريبات باساليب تدريبية مختلفة (الساكيو والميتكون) لتطوير الرشاقة والسرعة الحركية ومهاريتي **FAKE SWEEP, OVER STEP** و **the bump -off** الهجومية للاعبين كرة السلة تحت 18 سنة.

الكلمات المفتاحية: أساليب تدريبية ، الرشاقة والسرعة ، كرة السلة

1-المقدمة:

إن خطوات النجاح في الفعاليات والأنشطة الرياضية كافة تتطلب من المدربين والخبراء اتباع الأسلوب العلمي الصحيح الذي يحقق الأهداف المرسومة للوصول الى أفضل الإنجازات وذلك باستخدام الاساليب التدريب التي تتناسب مع خصائص اللعبة ونوعها ومستوى اللاعبين وامكانياتهم لغرض الارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي، وهذا لا يأتي إلا عن طريق استخدام الاساليب التدريبية التي تحاكي المسار الحركي للمهارات الحركية وفق ظروف اللعب بأحدث الوسائل والأساليب والتقنية في التخطيط والتدريب.

وتعد تدريبات بأساليب مختلفة متداخلة ذات الشدة العالية وهي تدريبات الجهاز العصبي التي تحتاج الى جهد عضلي كبير نسبياً وذلك بتحفيز المجاميع العضلية وتحشيد أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية ، ويؤدي ذلك الى امتلاكها خاصية الانقباض العضلي السريع ، وأثارها للعمل بقدرة كبيرة من خلال التركيز على القابليات البيو حركية المتمثلة بالرشاقة والسرعة الحركية المرتبطة بالأداء المهاري لذلك تسمى بتدريبات الجهاز العصبي لأنها تولد جهداً كبيراً عليه بسبب السيالات العصبية لتحشيد أكبر عدد من الوحات الحركية ومن ثم حصول التكيف والتطور في هذه القابليات. لذا ارادة الباحثون الخوض في هذه الدراسة من خلال تطبيق اساليب تدريبية متداخلة مختلفة متمثلة ب(تدريبات الساكيو والميتكون لتطوير الرشاقة والسرعة الحركية والاداءات الهجومية للاعبى كرة السلة تحت 18سنة).

وتجسدت مشكلة البحث في وجود ضعف في الاداء الهجومي المركب وخاصة مهاري **FAKE** **the bump –off** و **SWEEP, OVER STEP** الهجومية للاعبى كرة السلة تحت 18سنة بسبب عدم اعطاء الوقت الكافي في التدريب والتركيز في تطويرها خلال الوحدات التدريبية من قبل اغلب المدربين. باستخدام الاساليب التدريبية الوظيفية وفق المسار الحركي للمهارة. ومن خلال اهتمام الباحثون ومتابعتهم للوحدات التدريبية تبين انهم لا يعطون الوقت الكافي في التركيز على التدريبات التي تحتاج الى مستوى عال من السرعة والرشاقة والتوافق بصوره مركبه وعدم استخدام الوسائل مما ادى الى ضعف واضح في اداء المهارات الهجومية وان وجدت فهي لا تلبى الغرض منها بسبب عدم اتباع الاساليب المناسبة التي توظف الجانب البدني في الجانب المهاري إثناء التدريب.

ويهدف البحث الى:

1- اعداد تدريبات بأساليب تدريبية مختلفة لتطوير الرشاقة والسرعة الحركية واداء مهارتي **FAKE SWEEP, OVER STEP** و **the bump –off** الهجومية للاعبى كرة السلة تحت 18 سنة.

2- التعرف على اثر تدريبات بأساليب تدريبية مختلفة لتطوير الرشاقة والسرعة الحركية واداء مهارتي **FAKE SWEEP, OVER STEP** و **the bump –off** الهجومية للاعبى كرة

2- إجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

جدول (1) يبين تصميم عمل مجموعتي البحث

| الاختبار بعدي | المعالجة التجريبية | الاختبار قبلي | المجموعة التجريبية |
|--|---------------------------|--|--------------------|
| الرشاقة والسرعة الحركية ومهارتي مهارتي FAKE SWEEP, OVER STEP و the bump –off | تدريبات الاساليب المختلفة | الرشاقة والسرعة الحركية ومهارتي مهارتي FAKE SWEEP, OVER STEP و the bump –off | |
| الرشاقة والسرعة الحركية ومهارتي مهارتي FAKE SWEEP, OVER STEP و the bump –off | تدريبات المدرب | الرشاقة والسرعة الحركية ومهارتي مهارتي FAKE SWEEP, OVER STEP و the bump –off | الضابطة |

2-2 عينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي كرة السلة تحت 18 سنة لنادي الحلة الرياضي للموسم 2023-2024 والبالغ عددهم 15 لاعب، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية، ومن ثم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة بالطريقة العشوائية كل مجموعه 6 لاعبين والذين يمثلون 80% من مجتمع البحث وتم اعطاء التدريبات المعدة من قبل الباحثون الى المجموعة التجريبية.

تجانس وتكافؤ العينة: تم إجراء التجانس والتكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في المتغيرات التابعة باستخدام اختبار تجانس الفروق (Levene test) واختبار (T-test) للعينات المستقلة للتكافؤ والتي ظهرت فيها قيمة مستوى الخطأ أكبر من (0,05) مما يؤكد تجانس وتكافؤ المجموعتين كما مبين في الجدول (2).

جدول (2) يبين اختبار تجانس الفروق (Levene test) واختبار (T-test) للعينات المستقلة

| ت | الاختبارات | وحدة القياس | قيمة F LEVENE | مستوى الخطأ للاختبار ليفين للتجانس | قيمة (T) المحسوبة | مستوى الخطأ لاختبار التكافؤ | دالة الفروق |
|---|-----------------------|-------------|---------------|------------------------------------|-------------------|-----------------------------|-------------|
| 1 | الرشاقة | ثانية | 0.00 | 1.00 | 1.47 | 0.19 | عشوائية |
| 2 | السرعة الحركية | عدد | 0.76 | 0.41 | 1.08 | 0.32 | عشوائية |
| 3 | the bump –off | درجة | 4.50 | 0.50 | 0.39 | 0.70 | عشوائية |
| 4 | FAKE SWEEP, OVER STEP | درجة | 4.33 | 0.56 | 0.60 | 0.40 | عشوائي |

درجة الحرية (6)، ومستوى دلالة (0.05)

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستعملة في البحث:

2-3-1 وسائل البحث العلمي المستخدمة بالبحث:

- الملاحظة.

- الاختبارات والقياس.

- المقابلات الشخصية

- الاستبانة

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث:

- استخدم الباحثون الأجهزة والأدوات الآتية:

- كاميراتصوير نوع Sony صينية الصنع.

- جهاز حاسوب نوع (HP) صيني المنشأ.

- كاميرا رقمية نوع (Canon) صينية المنشأ ذات 25 صورة/ثانية.

- كرات سلة عددها (8) نوع (Molten) صينية الصنع.

- ساعة توقيت عدد (2) الكترونية صينية الصنع.

- شريط قياس معدني بطول 25م.

- شواخص بلاستيك عدد (10) بارتفاعات مختلفة.

- صافرة نوع فوكس عدد (3).

- سلم رشاقة بطول 8م.

- حواجز بارتفاع 30 سم عدد (4).

- كرات طبية عدد (4) مختلفة الالوان والأحجام.

2-4-1 تحديد متغيرات المستخدمة بالبحث:

لغرض تحديد المتغيرات قيد الدراسة من القابليات البيو حركية والاداءات الهجومية المهمة بلعبة كرة السلة واختباراتها، عمد الباحثون الى الاستعانة بالمصادر والابحاث العلمية التي تناولت الموضوع اعلاه وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والاكاديميين في اختصاص كرة السلة من ذوي الخبرة العلمية والميدانية وتم تحديد الرشاقة والسرعة الحركية ومهارتي م **FAKE** **the bump -off** و **SWEEP, OVER STEP** الهجومية واختباراتها للاعبين كره السلة

الشباب والتي تتناسب مع طبيعة العمل

2-4-2 الاختبارات والقياس المستخدمة في البحث:

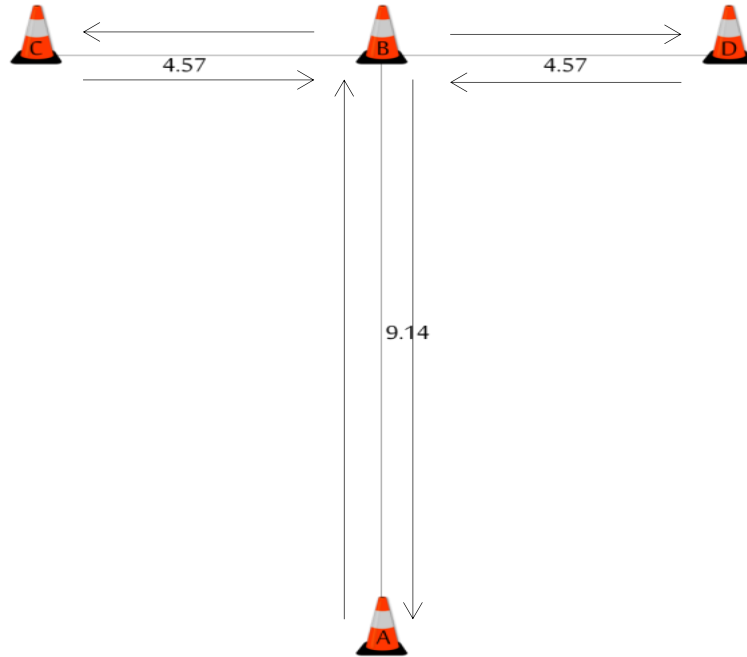
2-4-2-1 اختبار الرشاقة:

- الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.

- الادوات المطلوبة: شريط قياس، اقماع عدد4، ساعة توقيت.
- مواصفات الاختبار: تعيين اربعة من الاقماع كما هو موضح في الشكل (1)، يقف المختبر عند القمع A وعند سماع الصافرة يركض بسرعة الى القمع B ويمسه بيده اليمنى ثم يركض بشكل جانبي يتجه الى القمع C ويمسه بيده اليسرى ثم يعود بالركض الجانبي الى القمع B ويمسه بيده اليمنى ثم يركض بشكل جانبي يتجه الى القمع D ويمسه بيده اليمنى ثم يعود بالركض الجانبي الى القمع B ويمسه باليد اليسرى ثم يعود الى القمع A. ملاحظة تكون المسافة بين القمع A و B هي (9.14م)، و B و C هي (4.57)، و B و D هي (4.57).

التسجيل:

- لن تحتسب المحاولة اذ كان الركض غير صحيح أو يعبر قدم واحد امام الاخرى أو في حالة فشل لمس الاقماع.
- تعطى للمختبر ثلاث محاولات.
- يحتسب أفضل وقت في ثلاث محاولات ناجحة لأقرب 0.1 ثواني والشكل (1) يوضح ذلك.



شكل (1) يوضح اختبار (T) الرشاقة

2-2-4-2 اختبار السرعة الحركية

اسم الاختبار: الخطوات الجانبية.

هدف الاختبار: قياس سرعة اللاعب في حركة الرجلين الجانبية.

الادوات المستعملة في الاختبار: شريط قياس وساعة توقيت.
الإجراءات: منطقة فضاء مناسبة وتوضع فيها ثلاثة شواخص متوازية المسافة بينهما 90سم كما في الشكل (6).

مواصفات الأداء: يقف المختبر عند الشاخص الوسطي، وعند سماع الصافرة يقوم بأخذ خطوات جانبية ناحية اليمين حتى يلمس باليد اليمنى الشاخص الايمن، ثم يعود بأخذ خطوات جانبية ناحية اليسار حتى يلمس بيده اليسرى خط الجانب الاخر. بشرط عدم تقاطع القدمين في اثناء التحرك.

التسجيل:

- تتوزع درجات الاختبار بين خط المنتصف والشواخص الاثنتين الجانبية التي تقع على بعد مسافة متساوية من هذا الخط وهي 90سم.
- تحتسب درجة واحدة للمختبر في كل مرة يقطع او يلمس أحد الشواخص عند حركة لجهة اليمين وعودة لجهة اليسار لمدة 10ثا. كما بالشكل (2)



2-4-2-3 اختبار مهارة bump-off, shoot : the bump

- أسم الاختبار: اختبار bump-off, shoot .

- الغرض من الاختبار: قياس أداء مهارة bump-off, shoot .

- الاجهزة والادوات: كرة سلة عدد (1)، صافرة، شواخص عدد (2).

- وصف الاداء: يقف اللاعب ومعه الكرة خارج خط الرمية الثلاثية بمواجهة السلة واللاعب المدافع، وعند سماع إشارة البدء يؤدي اللاعب مهارة الطبطبة باتجاه السلة وعند الوصول للاعب المدافع الذي يقف عند حدود خط الثلاث نقاط يحاول ان يتجه نحو اللاعب المدافع بكتفه الايمن او الايسر فاذا ذهب بكتفه الايمن تكون الكرة بيده اليسار والعكس صحيح وبعدها مسك الكرة واخذ خطوتين واسعتين للجانب بحيث يصبح بعيد عن اللاعب المدافع والقيام بعملية التصويب نحو السلة كما موضح في الشكل (3).

- التسجيل: يتم التسجيل وفق استمارة تقييم الاداء الفعلي لمهارة **the bump –off, shoot**, كما في أدناه:



شكل (3)

يوضح الاداء الفني لمهارة **the bump –off, shoot**

4-2-4-2 إختبار مهارة **FAKE SWEEP, OVER STEP** :

- أسم الاختبار: اختبار **FAKE SWEEP, OVER STEP**

- الغرض من الاختبار: قياس أداء مهارة **FAKE SWEEP, OVER STEP**

- الاجهزة والادوات: كرة سلة عدد (1)، صافرة، شواخص عدد(2).

- وصف الاداء : يقف اللاعب عند منطقة اللاعب الزاوية حاملا الكرة والمدافع امامه حيث يقوم بمحاولة اجتياز المدافع من احدى الجهتين اليمين او اليسار فاذا انطلق من جهة اليمين عندما يقترب من السلة يقوم بخداع المدافع بالتصويب السلمي بتقديم الرجل اليسار بأخذ خطوة

| الملاحظات | الدرجة حسب الاداء | | | | | | | | | | اسم اللاعب | ت |
|--|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------------|---|
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | | |
| يكون تقييم المهارة بصورة كلية لكل اجزاء الحركة | | | | | | | | | | | | |

واسعة مع تصويب سلمي وهمي نحو السلة لإيهام المدافع بالتصويب ومن ثم الرجوع والدوران على القدم اليمنى الخلفية (قدم الارتكاز) والابتعاد عن اللاعب المدافع ومواجهة السلة ومن ثم التصويب من القفز على السلة والعكس صحيح اذا انطلق من جهة اليسار ، وكما موضح في الشكل (4) .

- التسجيل: يتم التسجيل وفق استمارة تقييم الاداء لمهارة **FAKE SWEEP, OVER STEP** كما في ادناه:



شكل (4)

يوضح الاداء الفني لمهارة FAKE SWEEP, OVER STEP

2-5 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية قبل المباشرة بالتجربة الأساسية من اجل معرفة أهم المعوقات والسلبيات لكي تتم معالجتها ومن اهداف التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

- 1- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثون أثناء تطبيق الاختبارات في الدراسة الرئيسية
- 2- معرفه الشده القصوى لكل تمرين والتقنين على اساس ذلك.
- 3- تدريب المساعدين على كيفية اجراء الاختبارات.
- 4- مدى تفهم افراد عينات البحث للتدريبات المقترحة
- 5- التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات مع الاقتصاد في الوقت والجهد.

2-6 الأسس العلمية للاختبارات: تم استخراج الاسس العلمية للاختبارات المستعملة في البحث وهي: -

اولا: صدق الاختبار: يعد الصدق واحدا من المؤشرات التي يجب توافرها في الأداة الاختبارية المعتمدة في قياس أي من الصفات والمهارات الرياضية، ولغرض تحديد صدق الاختبارات قام الباحثون باستعمال صدق المحتوى من خلال عرض الاختبارات على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في الاختبار والقياس بعد اتفاق السادة الخبراء والمختصين على أنها تحقق الغرض الذي وضعت من أجله لتحقيق صدق الاختبارات.

ثانيا: ثبات الاختبار: لإيجاد ثبات الاختبار قام الباحثون بتنفيذ الاختبارات للعينة المؤلفة من (12) لاعب وبعد سبعة ايام تم تطبيق الاختبارات ثم بعد ذلك ايجاد معامل الارتباط بين الاختبارات، باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني للتأكد من معنوية الارتباط وثباته.

ثالثا: موضوعية الاختبار: تم الحصول على الموضوعية بوساطة استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات حكمين اثنين عن طريق معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج تقييم الحكمين للاختبارات المستخدمة في البحث.

2-7 الاختبارات القبليّة: اجريت الاختبارات القبليّة خلال يومين الاول شمل اختبارات الرشاقة والسرعة الحركية واليوم الثاني شمل اختبارات الاداء المهاري الهجومي.

2-8 التجربة الرئيسية:

تم اعداد تدريبات التداخل بالأساليب المختلفة وتتضمن هذه التدريبات القابليات البيو حركية وبما يتفق ويتطابق مع اداء المهارات الهجومية، وتم توزيعها في الوحدات التدريبية بشكل متناسق ومناسب مراعيًا في ذلك مكونات الحمل التدريبي (الشدة، التكرارات، فترات الراحة المناسبة) والأدوات المستخدمة واسلوب التدريب.

-تفاصيل تدريبات التداخل بالأساليب المختلفة المستخدمة للمجموعة التجريبية:

- 1- عدد الوحدات التدريبية الكلي ستتضمن تدريبات (24).
- 2- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (3) جرعة ولمدة (8) أسابيع.
- 3- زمن التدريبات في الوحدة التدريبية الواحدة (25-30) دقيقة من (القسم الرئيسي فقط).
- 4- ايام التدريب خلال الاسبوع ستكون (الاحد، الثلاثاء، الخميس) للمجموعة التجريبية
- 5- هدف تدريبات التداخل بالأساليب هو تطوير الرشاقة والسرعة الحركية لحركات والمهارات الهجومية لاعبي كره السلة تحت 18 سنة.

2-9 الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدية من خلال مراعاة نفس الظروف والشروط والتعليمات التي استخدمت في الاختبارات القبلية.

2-10 الوسائل الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث:-

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية في الرشاقة والسرعة الحركية والاداءات الهجومية قيد لبحث .

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري في نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية والضابطة في الرشاقة والسرعة الحركية والاداءات الهجومية قيد لبحث

| البعدى | | | | القبلي | | | | وحدة القياس | الاختبارات |
|------------------|-------|-------------------------------------|-------|------------------|-------|-------------------------------------|-------|-------------|-----------------------|
| المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية تدريبات S.A.Q | | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية تدريبات S.A.Q | | | |
| ع± | س- | ع± | س- | ع± | س- | ع± | س- | | |
| 1.21 | 8.66 | 0.75 | 10.16 | 1.60 | 6.83 | 1.21 | 7.33 | عدد | السرعة الحركية |
| 0.49 | 9.695 | 0.510 | 7.079 | 0.47 | 10.91 | 0.32 | 10.85 | ثانية | الرشاقة |
| 0.81 | 5.33 | 0.53 | 7.77 | 0.41 | 4.97 | 0.89 | 4.19 | درجة | the bump -off |
| 0.69 | 5.22 | 0.69 | 8.01 | 0.34 | 4.40 | 0.70 | 4.20 | درجة | FAKE SWEEP, OVER STEP |

3-1-1 عرض فروق الأوساط الحسابية والانحراف المعياري بين الاختبارين القبلي والبعدي والسرعة الحركية والرشاقة والاداءات المهارية الهجومية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (4) يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) ومستوى الخطأ ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في الرشاقة والسرعة الحركية والاداءات الهجومية قيد لبحث للمجموعة التجريبية

| الاختبارات | وحدة القياس | ف | ع ف | قيمة t المحسوبة | مستوى الخطأ | دلالة الفروق |
|-----------------------|-------------|------|------|-----------------|-------------|--------------|
| التوافق | ثانية | 2.35 | 0.75 | 6.26 | 0.008 | معنوي |
| الرشاقة | ثانية | 3.06 | 0.39 | 7.77 | 0.004 | معنوي |
| the bump –off | درجة | 2.83 | 0.98 | 7.05 | 0.001 | معنوي |
| FAKE SWEEP, OVER STEP | درجة | 3.58 | 1,07 | 6.69 | 0.007 | معنوي |

درجة الحرية (5)، ومستوى دلالة (0.05)

3-1-2 عرض فروق الأوساط الحسابية والانحراف المعياري بين الاختبارين القبلي والبعدي للقابليات التوافقية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (5) يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) ومستوى الخطأ ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في القابليات التوافقية للمجموعة الضابطة

| الاختبارات | وحدة القياس | ف | ع ف | قيمة t المحسوبة | مستوى الخطأ | دلالة الفروق |
|------------------------|-------------|------|------|-----------------|-------------|--------------|
| الرشاقة | ثانية | 0.74 | 0.34 | 4.30 | 0.23 | معنوي |
| السرعة الحركية للرجلين | درجة | 1.83 | 0.75 | 5.96 | 0.002 | معنوي |
| the bump –off | درجة | 0.36 | 0,64 | 1.09 | 0.35 | معنوي |
| FAKE SWEEP, OVER STEP | درجة | 0.50 | 0.40 | 1.70 | 0.55 | معنوي |

درجة الحرية (5)، ومستوى دلالة (0.05)

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

1-تدريبات التداخل بالأساليب المختلفة أثر ايجابي في تطوير الرشاقة والسرعة الحركية للاعبى كرة السلة الشباب.

2-تدريبات التداخل بالاساليب المختلفة اثر ايجابي في تطوير مهارتي **off -the bump** **FAKE SWEEP, OVER STEP** الهجومية للاعبى كرة السلة الشباب .

4-2التوصيات:

1-التأكيد على استخدام التداخل بالأساليب المختلفة لتطوير الرشاقة والسرعة الحركية للاعبى كرة السلة تحت 18 سنة.

2-التأكيد على استخدام التداخل بالاساليب المختلفة لتطوير **off -the bump** **FAKE SWEEP, OVER STEP**

3-اعطاء الوقت الكافي لتعليم وتدريب الاداءات الهجومية في ظروف مشابهة لظروف اللعب.

4-اجراء دراسات مشابهة على عينات من أعمار مختلفة

المصادر

- ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية، ج1، جامعة البصرة، دار الكتب والوثائق، 1989.
- سعد محسن اسماعيل: تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا بكرة اليد، جامعة بغداد، اطروحة دكتوراه، 1996.
- محمد علي جاسم: أثر أسلوبى التدريب المتداخل_المتبادل في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية للاعبى كرة القدم الناشئين بأعمار 15-16 سنة مجلة علوم التربية الرياضية ، جامعة بابل ، العدد 13 مجلد 1 ، 2013 .
- محمد حسن علاوى علم التدريب الرياضى، القاهرة: دار المعارف ، 1976
- سعد محسن اسماعيل: تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا بكرة اليد، جامعة بغداد، اطروحة دكتوراه، 1996
- محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الاداء الحركى ، ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربى ، 1994)
- مكرم سعيد السعدون : علاقة بعض القدرات الحركية الأساسية بمستوى الأداء لبعض مهارات كرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد 2 مجلد 1، 2002.

ملحق (1)

انموذج وحدة تدريبية لفريق كرة السلة الشباب بأسلوب تدريبات التداخل بالأساليب

| الملاحظات | زمن الوحدة التدريبية | زمن التمرين الواحد | الراحة بين | | عدد | | الاداء | شدة التمرين % | رقم التمرين | نوع التمرين | اليوم والتاريخ |
|-----------|----------------------|--------------------|------------|-----------|-----------|-----------|--------|---------------|-------------|-------------|------------------|
| | | | المجموعات | التكرارات | المجموعات | التكرارات | | | | | |
| | 18.43د | 5.5د | 120ثا | 30ثا | 2 | 3 | 15ثا | 95 | 1 | ساكيو | الاحد 10/1 |
| | | 5د | 120ثا | 30ثا | 2 | 3 | 10ثا | 100 | 2 | | |
| | | 4.1د | 30ثا | 10ثا | 2 | 3 | 30ثا | 85 | 3 | | |
| | | 3.83د | 30ثا | 20ثا | 2 | 3 | 20ثا | 90 | 4 | ميكون | |
| | 18.43د | 5د | 120ثا | 30ثا | 2 | 3 | 10ثا | 100 | 6 | | الثلاثاء 10/3 |
| | | 5.5د | 120ثا | 30ثا | 2 | 3 | 15ثا | 95 | 7 | ساكيو | |
| | | 3.83د | 30ثا | 20ثا | 2 | 3 | 20ثا | 90 | 8 | | |
| | | 4.1د | 30ثا | 10ثا | 2 | 3 | 30ثا | 85 | 9 | ميكون | |
| | 18.43د | 4.8د | 120ثا | 20ثا | 2 | 3 | 15ثا | 90 | 11 | | الخميس 10/5 |
| | | 5د | 120ثا | 30ثا | 2 | 3 | 10ثا | 100 | 12 | ساكيو | |
| | | 4.1د | 30ثا | 10ثا | 2 | 3 | 30ثا | 85 | 13 | | |
| | | 3.83د | 30ثا | 20ثا | 2 | 3 | 20ثا | 90 | 14 | ميكون | |