



**The effect of metcon-style exercises to developing strength characterized by speed and motor balance and performing two skills - MIDDLE DRIVE, FAKE STEP THROUGH SHIMMY, JAB2DRIBBLE, FLOATER, combined offensive basketball for under 18 years**

Ali Ishahab Abdel Hussein <sup>\*1</sup>  , Asst. Prof. Dr. Samer Ahmed Hassan <sup>2</sup>  ,

Prof. Dr. Maher Abdel Hamza Hardan <sup>3</sup> 

<sup>1,2,3</sup> Faculty of Physical Education and Sports Science / University of Babylon, Iraq.

\*Corresponding author: [aliishhab@sport.uoqasim.edu.iq](mailto:aliishhab@sport.uoqasim.edu.iq)

Received: 08-04-2024

Publication: 28-08-2024

**Abstract**

The problem of the research lies in the presence of a weakness in the bio-kinetic capabilities, the strength characterized by speed and motor balance of basketball players under 18 years of age, and their direct connection and importance to the performance of complex offensive skills, and that raising the training level of each player cannot be advanced, whether physical, skillful, or tactical, without developing the bio-kinetic capabilities. This is important and has a large role in complex offensive performance, especially my skills - MIDDLE DRIVE, FAKE STEP THROUGH SHIMMY, JAB2DRIBBLE, FLOATER. As well as the movement of the player and changing his speed and direction with extreme and explosive abilities, so the researchers wanted to delve into this study by applying exercises in a training method represented by (metcon training) for the purpose of giving a clear and accurate scientific indication for coaches to develop these bio-motor abilities because their development will contribute to reaching high skill performance. By improving the accuracy of performance in executing the technical skills required to be performed while playing, the research aims to prepare exercises in the metcon style to develop the strength distinguished by speed, motor balance, and the two skills - MIDDLE DRIVE, FAKE STEP THROUGH SHIMMY, JAB2DRIBBLE, FLOATER, combined attack for basketball players under 18 years old. And to learn about the effect of metcon-style exercises to develop the strength distinguished by speed and motor balance and the performance of two skills - MIDDLE DRIVE, FAKE STEP THROUGH SHIMMY, JAB2DRIBBLE, FLOATER, combined attack for basketball players under 18 years old.

**Keywords:** Metcon Style, Middle Drive, Fake Step Throug Shimmy, Basketball.



اثر تمرينات بأسلوب الميتكون في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتوازن الحركي واداء

مهارتي SHIMMY, -MIDDLE DRIVE ,FAKE STEP THROUG

JAB2DRIBBLE,FLOATER الهجومية المركبة 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](mailto:aliishhab@sport.uoqasim.edu.iq)

تاريخ استلام البحث 2024 / 4 / 8 تاريخ نشر البحث 2024/8/28

### المخلص

تكمّن مشكلة البحث في وجود ضعف في القابليات البيو حركية والخاصة القوة المميزة بالسرعة والتوازن الحركي للاعبين كرة السلة تحت 18 سنة وارتباطها واهميتها المباشر بأداء المهارات الهجومية المركبة ، وان رفع المستوى التدريبي لكل لاعب لا يمكن النهوض به سواء أكان بدنيا او مهاريا او خطيا دون تطوير القابليات البيو حركية ومن هذه الأهمية وما لها من حيز كبير في الأداء الهجومي المركب وخاصة مهارتي MIDDLE DRIVE ,FAKE STEP - SHIMMY, JAB2DRIBBLE,FLOATER THROUG وكذلك النقل الحركي للاعب وتغيير سرعته واتجاهه بقدرات قصويه وانفجارية لذا اراد الباحثون الخوض في هذه الدراسة من خلال تطبيق تمرينات بأسلوب تدريبي متمثل ب(تدريب الميتكون) لغرض إعطاء مؤشرة علمي واضح ودقيق للمدربين لتطوير هذه القابليات البيو حركية لأن تطويرها سيسهم في الوصول إلى الأداء المهارى العالى من خلال الارتقاء بدقة الأداء في تنفيذ المهارات الفنية المطلوب أدائها أثناء اللعب, ويهدف البحث الى اعداد تمرينات بأسلوب الميتكون لتطوير القوة المميزة بالسرعة والتوازن الحركي ومهارتي MIDDLE DRIVE ,FAKE STEP - SHIMMY, JAB2DRIBBLE,FLOATER THROUG الهجومية المركبة للاعبين كره السلة تحت 18 سنة . والتعرف على اثر تمرينات بأسلوب الميتكون لتطوير القوة المميزة بالسرعة والتوازن الحركي واداء مهارتي MIDDLE DRIVE ,FAKE STEP - SHIMMY, JAB2DRIBBLE,FLOATER THROUG الهجومية المركبة للاعبين كره السلة تحت 18 سنة.

الكلمات المفتاحية: تمرينات ، أسلوب الميتكون ، مهارتي - MIDDLE DRIVE ,FAKE

THROUG SHIMMY, JAB2DRIBBLE,FLOATER ، كرة السلة

## 1-المقدمة:

إن الوصول الى النجاح في الفعاليات والأنشطة الرياضية كافة يتطلب من المدربين والخبراء اتباع الأساليب العلمية الصحيحة المدروسة وفق تجارب حقيقة والذي يحقق الأهداف المرسومة للوصول الى افضل الإنجازات وذلك باستخدام الاساليب التدريب التي تتناسب مع خصائص اللعبة ونوعها ونظام الطاقة الذي يحكم الاسلوب ومستوى اللاعبين وامكانياتهم لغرض الارتقاء بمستوى الرياضي ، وهذا لا يأتي إلا عن طريق استخدام الاساليب التدريبية التي تعمل على جميع اجزاء الجسم وفق المسار الحركي لأداء المهارات وفق ظروف اللعب بأحدث الوسائل والأساليب والتقنية في التخطيط والتدريب .

وتعد التمرينات بأسلوب الميكون من التدريبات الوظيفية الحديثة ذات الشده العالية وهي تدريبات الجهاز العصبي التي تحتاج الى جهد عضلي كبير نسبياً وذلك بتحفيز المجاميع العضلية و تحشيد أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية ، ويؤدي ذلك الى امتلاكها خاصية الانقباض العضلي السريع ، وأثارها للعمل بقدرة كبيرة من خلال التركيز على القوة المميزة بالسرعة والتوازن الحركي الخاصة بالأداء المهاري لذلك سميت بتدريبات الجهاز العصبي لأنها تولد جهداً كبيراً عليه بسبب السيالات العصبية لتحشيد أكبر عدد من الوحدات الحركية ومن ثم حصول التكيف والتطور المطلوب في هذه القابليات.

ولعبة كرة السلة هي إحدى الألعاب التي تتميز بالإيقاع السريع في التحول بين الهجوم والدفاع وبالعكس ونتيجة لذلك تعدد الاداءات الحركية المختلفة والتي تتميز بتغير السرعة والاتجاه والعمل بقدرات انفجارية بما يتلاءم مع المواقف المتنوعة التي يواجهها اللاعب اثناء الدفاع او الهجوم وخصوصا الهجوم لذا يعد إتقان أداء المهارات الهجومية الركبة من أهم الموضوعات التي تشغل المعنيين باللعبة وان وخاصة مهارتي قيد الدراسة وهي ومهارتي MIDDLE –

SHIMMY,JAB2DRIBBLE,FLOATER DRIV ,FAKE STEP THROUG

الهجومية المركبة

واشتملت مشكلة البحث في وجود ضعف في القابليات البيو حركية وخاصة القوة المميزة بالسرعة والتوازن الحركي للاعبين كرة السلة الشباب رغم ارتباطها واهميتها المباشر بالمهارات الهجومية المركبة، بسبب عدم اعطاء الوقت الكافي في التدريب والتركيز في تطويرها خلال الوحدات التدريبية من قبل اغلب المدربين. باستخدام الاساليب التدريبية الوظيفية والمركبة وفق الواجب الحركي للمهارة.

ومن خلال اهتمام الباحثون ومتابعته للوحدات التدريبية كونه لاعبا سابقا واتصاله بمدربي الدوري العراقي بكره السلة للشباب تبين انهم لا يعطون الوقت الكافي في التركيز على التدريبات التي تحتاج الى مستوى عالٍ من السرعة والقوة والتوازن الحركي بصوره مركبه ومدمجه بما يلائم المسار الحركي للمهارات مما ادى الى ضعف واضح في اداء المهارات الهجومية المركبة وخاصة مهارتي MIDDLE DRIVE ,FAKE STEP THROUGH – SHIMMY,JAB2DRIBBLE,FLOATER وان وجدت فهي لا تلبي الغرض منها بسبب عدم اتباع الاساليب المناسبة التي توظف الجانب البدني في الجانب المهاري إثناء التدريب وقلة وعي اللاعبين لها وعدم تكيفهم على أداء مثل هكذا تدريبات وبشدد عالية مع الإتيان الكبير للأداء المهاري الهجومي لاعبي كره السلة تحت 18 سنة ويهدف البحث الى:

- 1- اعداد تمرينات بأسلوب الميكون لتطوير القوة المميزة بالسرعة والتوازن الحركي ومهارتي – SHIMMY, MIDDLE DRIVE ,FAKE STEP THROUGH JAB2DRIBBLE,FLOATER الهجومية المركبة للاعبين كره السلة تحت 18 سنة.
- 2- التعرف على اثر تمرينات بأسلوب الميكون لتطوير القوة المميزة بالسرعة والتوازن الحركي ومهارتي – MIDDLE DRIVE ,FAKE STEP THROUGH SHIMMY, JAB2DRIBBLE,FLOATER الهجومية المركبة للاعبين كره السلة تحت 18 سنة.

## 2- إجراءات البحث:

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

جدول (1) يبين تصميم عمل مجموعتي البحث

الاختبار بعدي	المعالجة التجريبية	الاختبار قبلي	المجموعة
القوة المميزة بالسرعة والتوازن الحركي ومهاتري MIDDLE DRIVE ,FAKE وSTEP THROUG SHIMMY, JAB2DRIBBLE,FLOATER	التمرينات بأسلوب المينكون	القوة المميزة بالسرعة والتوازن الحركي ومهاتري MIDDLE DRIVE ,FAKE وSTEP THROUG SHIMMY, JAB2DRIBBLE,FLOATER	التجريبية
القوة المميزة بالسرعة والتوازن الحركي ومهاتري MIDDLE DRIVE ,FAKE وSTEP THROUG SHIMMY, JAB2DRIBBLE,FLOATER	تدريبات المدرّب	القوة المميزة بالسرعة والتوازن الحركي ومهاتري MIDDLE DRIVE ,FAKE وSTEP THROUG SHIMMY, JAB2DRIBBLE,FLOATER	الضابطة

## 2-2 عينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين كره السلة تحت 18 سنة لنادي الحلة الرياضي للموسم

2023-2024 والبالغ عددهم 12 لاعب، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية، ومن ثم تقسيمهم الى مجموعتين بالطريقة العشوائية كل مجموعة 6 لاعبين 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) F واختبار (T.test) للعينات المستقلة للتكافؤ والتي ظهرت فيها قيمة مستوى الدلالة أكبر من (0,05) مما يؤكد تجانس وتكافؤ المجموعتين كما مبين بالجدول (2).

جدول (2) يبين اختبار تجانس الفروق F (Levene test) واختبار (T.test)

للعينات المستقلة

ت	الاختبارات	وحدة القياس	قيمة F LEVE NE	مستوى الدلالة للاختبار ليفين للتجانس	قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة لاختبار التكافؤ	دالة الفروق
1	القوة المميزة بالسرعة	متر	0.65	0.85	1.54	0.32	عشوائية
2	التوازن الحركي	درجة	0.41	0.54	0.22	0.84	عشوائية
3	MIDDLE DRIVE ,FAKE STEP THROUG	درجة	0.50	0.50	0.39	0.70	عشوائية
4	SHIMMY, JAB2DRIBBLE,FLOATE R	درجة	3.04	0.31	1.60	0.160	عشوائية

عند درجة حرية (6)، ومستوى دلالة (0.05)

2-3 الوسائل والايهزة والادوات المستعملة في البحث:

2-3-1 وسائل البحث العلمي المستخدمة بالبحث

- الملاحظة.

- الاختبارات والقياس.

- المقابلات الشخصية

- الاستبانة

2-3-2 الايهزة والادوات المستخدمة بالبحث:

- كاميرا تصوير نوع Sony صينية الصنع.

- جهاز حاسوب نوع (HP) صيني المنشأ.

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

- ساعة توقيت عدد (2) الكترونية صينية الصنع.

- شريط قياس معدني بطول 25م.

#### 4-2 اجراءات البحث الميدانية:

##### 1-4-2 تحديد متغيرات المستخدمة بالبحث:

لغرض تحديد القابليات البيو حركية والمهارات الهجومية المركبة بلعبة كرة السلة واختباراتها، عمد الباحثون الى الاستعانة بالمصادر والابحاث العلمية التي تناولت الموضوع اعلاه وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والأكاديميين في اختصاص كرة السلة من ذوي الخبرة العلمية والميدانية وتم تحديد القوة المميزة بالسرعة والتوازن الحركي والمهارات الهجومية المركبة واختباراتها للاعبين كره السلة تحت 18 سنة والتي تتناسب مع طبيعة العمل وهي:

اولا: القابليات البيو حركية: وتتضمن:

1-التوازن الحركي.

2-القوة المميزة بالسرعة.

ثانيا: المهارات الهجومية المركبة:

#### MIDDLE DRIVE ,FAKE STEP THROUG -1

#### SHIMMY, JAB2DRIBBLE,FLOATER -2

##### 2-4-2 الاختبارات والقياس المستخدمة في البحث:

##### 1-2-4-2 اختبارات القابليات البيو حركية:

اولا: اختبار الثلاث خطوات (يمين-يسار-يمين)

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة

الأدوات المطلوبة: منطقة مستوية (فضاء)، شريط قياس، صافرة لإعطاء إشارة البدء.

مواصفات الأداء: يقف المختبر على خط البداية ويقوم بأداء عملية الخطوة، ويؤدي

المختبر ثلاث خطوات بالتبادل يمين يسار يمين لأبعد مسافة.

شروط الأداء:

1- يجب الدفع بالقدم من وضع الثبات.

2- السرعة والاستمرارية في الأداء.

3- تؤخذ القياسات لأقرب (سم)

4- تعطى محاولتان لكل مختبر وتؤخذ نتيجة أفضلهما.

التسجيل: تحسب الدرجة لأقرب (سم) بين خط البداية والمسافة التي يصل إليها المختبر.

كما في الشكل (1)



الشكل (1)

### ثانيا: اختبار التوازن الحركي:

اسم الاختبار: اختبار الانتقال فوق العلامات (11) علامة بشكل متعرج لمسافة (10) م

(توازن متحرك)

- الغرض من الاختبار: قياس التوازن في أثناء الحركة وبعدها.

- الأدوات: ساعة إيقاف، شريط قياس، 11 علامة.

- مواصفات الأداء: يقف المختبر على خط البداية بالقدم اليمنى ثم يقف من على العلامة (1) بمشط القدم اليسرى (يلاحظ تغطية العلامة بالقدم) ويحاول الثبات في هذا الوضع ثم يقوم بالوثب إلى العلامة (2) ليقف على مشط القدم اليمنى وهكذا إلى أن يصل إلى العلامة الأخيرة بنفس الأسلوب في كل وثبة والمسافة بين خط البداية والعلامة الأولى (1م) وكما هو موضح في الشكل (2).

- حساب الدرجة: يسجل للمختبر 1 درجة عن كل محاولة وثب صحيحة والثبات لمدة خمس ثوانٍ

على العلامة المحددة وتعطى لكل لاعب محاولتان وتحسب أفضلها كما في الشكل (2)





الشكل (2)

1-2-4-2 اختبارات اداء المهارات الهجومية المركبة:

أولاً:- اختبار مهارة **MIDDLE DRIVE ,FAKE STEP THROUGH** :

- أسم الاختبار: اختبار **MIDDLE DRIVE ,FAKE STEP THROUGH**.

- الغرض من الاختبار: قياس أداء مهارة **MIDDLE DRIVE ,FAKE STEP THROUGH**.

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

- وصف الاداء : يقف اللاعب فوق خط الرمية الثلاثية بمواجهة السلة واللاعب المدافع , وعند سماع إشارة البدء يؤدي اللاعب مهارة المحاورة بكلتا اليدين وبعدها الطبطبة لمنتصف من طقة الرمية الحرة حيث يقوم اللاعب بتوقف بعدة واحدة بكلتا القدمين و يقوم بخداع اللاعب المدافع بالتصويب على السلة وبعد القيام بحركة خداع التصويب يقوم اللاعب بالارتكاز على قدم اليمين وتقديم قدم اليسار بأخذ خطوة واسعة ووضع الكرة بالسلة باليد اليمنى او التوقف بعدة واحدة بكلتا القدمين والارتكاز بالقدم اليسار واخذ خطوة واسعة بالقدم اليمين حيث تكون الخطوة باتجاه القدم اليسار ووضع الكرة باليد اليسرى في السلة. , وكما موضح في الشكل (3) .

- التسجيل : يتم التسجيل وفق استمارة تقييم الاداء الفعلي لمهارة.

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

**MIDDLE DRIVE ,FAKE STEP THROUGH** , كما في أدناه :



شكل (3)

يوضح الاداء الفني لمهارة **MIDDLE DRIVE ,FAKE STEP THROUGH**

ثالثاً: اختبار مهارة SHIMMY, JAB2 DRIBBLE, FLOATER :

- أسم الاختبار: اختبار مهارة SHIMMY, JAB2 DRIBBLE, FLOATER

- الغرض من الاختبار: قياس أداء مهارة SHIMMY, JAB2DRIBBLE, FLOATER

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

- وصف الاداء: يقف اللاعب عند منطقة اللاعب الزاوية خلف الشاخص حاملا الكرة بيده والمدافع امامه يقوم بالمحافظة على الكرة من خلال ابعادها عن متناول يد اللاعب المدافع من خلال نقل الكرة من اليسار الى اليمين وبالعكس بحيث تكون الكرة قريبة من جسم اللاعب وتكون الكرة جزء من الجسم وليس خارج حدود الجسم بحيث لا يستطيع اللاعب المدافع من لمسها

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

وبعد ذلك يقوم بالانطلاق نحو السلة بالقيام بالطبقة الواطئة بأخذ طبتين ومن ثم الصعود والتصويب نحو السلة حيث يكون التصويب من الحركة ويكون اتجاه الكرة الى الاعلى من اجل ان لا يصل او يستطيع اللاعب المدافع ابعادها وكما موضح في الشكل (4) .

- التسجيل: يتم التسجيل وفق إستمارة تقييم الاداء لمهارة

HIMMYJAB2DRIBBLE, FLOATER

كما في أدناه:



شكل (4) يوضح الاداء الفني لمهارة SHIMMY,JAB2 DRIBBLE,FLOATER

## 5-2 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية قبل المباشرة بالتجربة الأساسية يوم السبت المصادف 2023/9/28 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.

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

اولاً: 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.

ثانياً: ثبات الاختبار: لإيجاد ثبات الاختبار قام الباحثون بتنفيذ الاختبارات للعينه المؤلفة من (12) لاعب في التجربة الاستطلاعية الاولى وبعد سبعة ايام اعيد تطبيق الاختبارات لإيجاد معامل الارتباط بين الاختبارات باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني للتأكد من معنويه الارتباط وثباته.

**ثالثاً: موضوعية الاختبار:** تم الحصول على الموضوعية بواسطة 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 يومي الاحد والاثنين المصادف 2020/9/30-29 في الساعة الرابعة عصرا اليوم الاول شمل اختبارات القوة المميزة بالسرعة والتوازن الحركي وفي اليوم الثاني اجريت اختبارات اداء المهارات الهجومية.

### **2-8 التجربة الرئيسية:**

تم بناء تمرينات بأسلوب الميكون وتتضمن هذه التدرينات الجانبين المهاري والبدني وبما يتفق ويتطابق مع اداء المهارات الهجومية المركبة بتاريخ 2023/10/2، وتم توزيعها في الوحدات التدريبية بشكل متناسق ومناسب مراعيًا في ذلك مكونات الحمل التدريبي (الشدة، التكرارات، فترات الراحة المناسبة)، لتكون قادره على تطوير القدرات البدنية والمهارية لمجموعة البحث التجريبية لتحقيق أغراض وأهداف العملية التدريبية والبحث.

### **- تفاصيل تدريبات الميت تكون المستخدمة للمجموعة التجريبية:**

عدد الوحدات التدريبية الكلي ستتضمن تدريبات (24) جرعة

1- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (3) جرعة ولمدة (8) أسابيع.

2- زمن الجرعة التدريبية الواحدة (25-30) دقيقة من (القسم الرئيسي فقط).

3- ايام التدريب خلال الاسبوع ستكون (الاحد، الثلاثاء، الخميس) للمجموعة التجريبية (تدريبات الميكون).

4- هدف تدريبات الميكون هو القوة المميزة بالسرعة والتوازن الحركي واداء المهارات الهجومية المركبة لاعبي كره السلة تحت 18 سنة.

5- مراعات الحمل التدريبي والتموجية خلال الاسبوع الواحد وبين الاسبوع الثمانية من خلال التقنين بالشدة والحجم والكثافة.

### **2-9 الاختبارات البعدية:**

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

**2-10 الوسائل الإحصائية المستخدمة:** استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث ومنها:-

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- معامل الارتباط بيرسون.

- اختبار ليفين.

- اختبار (t) للعينات المترابطة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبليّة والبعدية في بعض

القدرات البيوحركية واداء المهارات الهجومية المركبة قيد لبحث.

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري في نتائج الاختبارين القبلي والبعدية

للمجموعتين التجريبية والضابطة في القوة المميزة بالسرعة والتوازن الحركي واداء المهارات

الهجومية المركبة قيد لبحث

البعدية		القبلي				وحدة القياس	الاختبارات		
المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة	
ع	س	ع	س	ع	س	ع	س		
0.69	5.87	0.62	6.81	0.92	4.15	0.39	4.33	سم	القوة المميزة بالسرعة
0.98	6.16	0.98	8.16	1.04	4.40	1.04	4.50	درجة	التوازن الحركي
0.75	4.22	1.37	7.50	0.98	4.16	0.75	4.16	درجة	MIDDLE DRIVE ,FAKE STEP THROUG
0.89	4.12	0.75	7.83	0.89	4.00	0.89	4.00	درجة	SHIMMY, JAB2 DRIBBLE, FLOATER

2-3 عرض فروق الأوساط الحسابية والانحراف المعياري بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة المميزة بالسرعة والتوازن الحركي للمجموعة التجريبية (تدريبات الميتكون).

الجدول (4) يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) ومستوى الدلالة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في القوة المميزة بالسرعة والتوازن الحركي للمجموعة التجريبية (تدريبات الميتكون)

الاختبارات	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
القوة المميزة بالسرعة	متر	2	0.63	7.79	0.001	معنوي
التوازن الحركي	درجة	3.66	1.63	5.50	0.003	معنوي

درجة الحرية (5)، ومستوى دلالة (0.05)

3-3 عرض فروق الأوساط الحسابية والانحراف المعياري بين الاختبارين القبلي والبعدي في أداء المهارات الهجومية المركبة للمجموعة التجريبية (تدريبات الميتكون).

جدول (5) يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) ومستوى الدلالة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أداء المهارات الهجومية المركبة للمجموعة التجريبية (تدريبات الميتكون)

الاختبارات	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
MIDDLE DRIVE ,FAKE STEP THROUG	درجة	3.34	1,50	5.42	0.003	معنوي
SHIMMY,JA B2 DRIBBLE,FL OATER	درجة	3.83	1.47	6.37	0.001	معنوي

درجة الحرية (5)، ومستوى دلالة (0.05)

3-4 عرض فروق الاوساط الحسابية والانحراف المعياري بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (6) يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) ومستوى الدلالة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في القوة المميزة بالسرعة والتوازن الحركي للمجموعة الضابطة

الاختبارات	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
القوة المميزة بالسرعة	متر	0.78	0.61	3.45	0.018	معنوي
التوازن الحركي	درجة	1.66	1.03	3.95	0.011	معنوي

درجة الحرية (5)، ومستوى الدلالة (0.05)

3-5 عرض فروق الاوساط الحسابية والانحراف المعياري بين الاختبارين القبلي والبعدي الضابطة في اداء المهارات الهجومية.

جدول (7) يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) ومستوى الدلالة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اداء المهارات الهجومية

الاختبارات	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
MIDDLE DRIVE ,FAKE STEP THROUGH	درجة	0.00	1.09	0.000	1.000	غير معنوي
SHIMMY,JA B2 DRIBBLE,FL OATER	درجة	0.00	1.41	0.000	1.000	غير معنوي

درجة الحرية (5)، ومستوى دلالته (0.05)



#### 4-الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الاستنتاجات:

- 1-حققت المجموعة التجريبية نتائج جيدة في فروق الاوساط الحسابية بين القياسين القبلي البعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والتوازن الحركي.
- 2-لم تحقق المجموعة الضابطة نتائج جيدة في فروق الاوساط الحسابية في القياسين البعدي-البعدي في اختبارات اداء المهارات الهجومية المركبة.
- 3-حققت المجموعة الضابط نتائج في فروق الاوساط الحسابية في القياسين البعدي البعدي في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والتوازن الحركي.
- 4-ان تدريبات الميكون افضلية في تطوير الاداء الهجومي المركب

##### 4-2 التوصيات:

- 1-ضرورة استخدام اساليب تدريبية حديثة كتدريبات الميكون وفي مختلف الالعاب الرياضية من قبل المدربين بغية الاقتصاد بالجهد والوقت وتحقيق اهداف التدريب.
- 2-اعتماد تدريبات الميكون وتقنيها وفق انظمة الطاقة بغية الاقتصاد بالجهد والوقت وتحقيق اهداف التدريب بما يتلاءم مع قدرات وقابليات وفترات الاعداد للمتدربين.
- 3-إجراء دراسات وبحوث أخرى باستخدام اساليب تدريبية حديثة اخرى على فئات عمرية مختلفة ومهارات مختلفة ولكلا الجنسين في مختلف الالعاب.

#### المصادر

- 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، العدد13، مجلد 1، 2013
- 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.
- مكرم سعيد السعدون: علاقة بعض القدرات الحركية الأساسية بمستوى الأداء لبعض مهارات كرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد 2 مجلد 1، 2004.