

اقتراح وحدات تدريبية مبنية على الالعاب الصغيرة لتحسين سرعة الاستجابة وسرعة الاداء الحركي عند لاعبات كرة السلة (اقل من 13 سنة)

Proposing training units based on small games to improve the speed of response and speed of movement performance of basketball players (less than 13 years old)

د. شريط حسام الدين*¹، د. قادري عبد الحفيظ²، د. محمدي مهدي³

¹ معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة باتنة 2، h.cheriet@univ-batna2.dz

² معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة باتنة 2، a.kadri@univ-batna2.dz

³ معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة باتنة 2، m.mohammedi@univ-batna2.dz

تاريخ الإرسال: 2021/04/23 تاريخ القبول: 2021/05/31 تاريخ النشر: 2021/05/31

الملخص:

هدفت دراستنا الى معرفة اثر الوحدات التدريبية المقترحة و المبنية على الالعاب الصغيرة في تحسين سرعة الاستجابة و سرعة الاداء الحركي عند لاعبات كرة السلة، ولمعرفة مدى الأثر طبقنا المنهج التجريبي على عينة عشوائية تتكون من 14 لاعبة من فريق الاتحاد الرياضي الاوراسي فئة اقل من 13 سنة للموسم الرياضي 2020/2019 كما استعملنا اختبارات الصفات البدنية والقدرات الحركية بالإضافة إلى البرنامج المقترح والمتضمن 16 وحدة تدريبية مبنية على الألعاب الصغيرة، حيث بينت النتائج الى وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية في الاختبارين القبلي و البعدي وكذلك المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة باستخدام الوحدات التدريبية المقترحة لتحسين سرعة الاستجابة وسرعة الأداء الحركي عند لاعبات كرة السلة ولصالح الاختبار البعدي وكذلك العينة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: الألعاب الصغيرة؛ سرعة الاستجابة؛ سرعة الأداء الحركي؛ كرة السلة.

Abstract:

Our study aimed to know the effect of the proposed training modules based on small games in improving the speed of response and speed of movement performance of basketball players, and to find out the extent of the impact we applied the experimental approach on a random sample of 14 players from the Eurasian Sports Federation team of less than 13 years for the season In addition to the proposed program, which includes 16

training units based on small games, the results showed that there are individual differences of statistical significance in the pre and post-tests, as well as the experimental group and the control group using the proposed training units to improve The speed of response and speed of movement performance of basketball players in favor of the post-test as well as the experimental sample.

Key words: Small games; speed of response; speed of movement; basketball.

1- مقدمة ومشكلة البحث:

ان التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في شتى مجالات الرياضة سواء في الالعاب الجماعية او الفردية يسير متواكبا مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي، و الارتقاء بهذا المستوى لم يكن يأتي من فراغ بل كان واصبح و مزال العلم هو الأساس، ومن ثم كانت الجهود مستمرة نحو مزيد من الفهم الاعمق لما تتضمنه اسس وقواعد ومفهوم علم التدريب الرياضي من اجل رفع مستوى الحالة التدريبية وبلوغ المستويات العالية و يستلزم ذلك القاء الضوء على كل ما هو جديد ومستحدث في مجال التدريب وتطبيقاته، والمدرّب القوي الناجح يستمد نجاحه وقوته من العلم، واذا رغب المحافظة على ذلك وجب عليه ان يطلع دائما على كل ما هو جديد، وان يتخذ من العلم مرشدا يستتير به خلال عمله في مجال التدريب (امر الله احمد الباسطي، 1998، ص03) .

ان الالعاب الصغيرة تعد وسيلة فعالة ورئيسية في التطور ومناسبة للمبتدئين واللاعبين الكبار على ان يتم تنظيمها وبرمجتها وتهيئة سبل نجاحها كافة من اجل التقدم وتحقيق افضل النتائج في عالم التدريب، فهي ضرورية لتعلم المهارات الحركية الاساسية وتنمية قدرات اللاعبين الادراكية والبدنية وتفسير المثير حتى يتمكن التكيف مع البيئة الخاصة باللعب وتجعله قادرا على الحكم على قيمة اللعبة ومدى تحقيقها للهدف الذي وضعت من اجله في التطور وتنمية الثقة بالنفس والتعاون والمحبة والتضحية وتساعد على فهم حقوق الفرد وواجباته نحو الاخرين .

تعتبر اللياقة البدنية الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الاداء البدني والحركي بأفضل درجة واقل جهد ممكن (مفتي ابراهيم حماد، 2008، ص 143). ومن عناصر اللياقة البدنية السرعة والتي تعرف بانها المقدرة على اداء حركات معينة في اقل زمن ممكن والتي تعتبر مكون هام للعديد من جوانب الاداء البدني في الرياضات المختلفة كما تعتبر ايضا أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية ومن انواعها سرعة الاستجابة التي عرفها جونزون " انها المدة الزمنية بين الایعاز والحركة " (مفتي ابراهيم حماد، 2008، ص 96) وسرعة الاداء الحركي التي يعرفها قاسم حسين على انها سرعة التغيرات الداخلية التي يحصل عليها الرياضي من الطبيعة، وتنتج من تفاعل واجبات الجهاز العصبي المركزي والجهاز العضلي (قاسم حسن حسين، 1998، ص 31). تعتبر كرة السلة من اهم الرياضات التي تعتمد على اداء حركاتها بكفاءة عالية فوق الميدان على السرعة بأنواعها خاصة سرعة الاستجابة وسرعة الاداء الحركي فان العمل على تطوير وتحسين هاتين الصفتين لدى اللاعبين من شأنه الوصول الى اعلى المستويات وتحقيق الاهداف.

تعد لعبة كرة السلة من الألعاب التي لاقت اهتمام عالمي متزايد لكونها من اكثر الألعاب شعبية في العالم، وان التطور الذي حصل في المستويات العالمية لفرق كرة السلة والذي لا حضناه بشكل مثير خلال بطولات كأس العالم الأخيرة جاءت نتيجة الانسجام والتكامل البدني والمهاري و الخططي والجسمي، ولم يظهر هذا التكامل والانسجام بشكل عفوي وعشوائي، بل جاء نتيجة اعتماد المدربين، على علم التدريب الرياضي المستند على العلوم الأخرى والتي تحقق أفضل المستويات والنتائج، والوصول الى الانجاز الرياضي يتطلب إيجاد طرق وحلول مناسبة واكتشاف طرق وأساليب جديدة لتطوير القدرات الحركية والتقنية والتكتيكية والنفسية والعقلية، وخلق ظروف مشابهة لظروف المنافسة، ان لاعب

كرة السلة الذي يمتلك معرفة وخبرة بفنون اللعبة ويستخدم ذكاهه الميداني التكتيكي في اللعب والكفاح من أجل تحقيق الهدف بفاعلية كبيرة يستطيع تحقيق الهدف مع فريقه والحصول على نتائج طيبة في المباريات، وهذا التفوق والنجاح يتطلب وجود العناصر الأساسية لتطوير تكتيك الهجوم والدفاع وهي الإمكانات والقدرات الحركية والبدنية والمستوى العالي للأداء المهاري.

ان أداء لاعب كرة السلة لواجباته الدفاعية والهجومية والتنقل بينها على أكمل وجه وفي أعلى مستوى يتطلب أن يكون اللاعب يتميز بقدرات حركية ولباقة بدنية عالية وذلك لضمان تقديم نتيجة طيبة أثناء المباراة.

كما تعرف وحدة التدريب بأنها مجموعة من الأنشطة الحركية التي تتحقق خلال بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كلاهما معا من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل دقيق " احمد عبد الأمير حمزة العلواني جامعة بابل"، أما الألعاب الشبه رياضية هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجرى على مساحات ضيقة وبعدهم معين من اللاعبين قد يكون هذا المعدل متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف التي يسطرها المربي. من خلال التعريف أعلاه يمكن القول بان الألعاب الشبه الرياضية هي عبارة عن اللعب غير محددة القوانين والشروط تساعد كل فرد سواء كان طفلا صغيرا أو راشدا على التعلم حسب قدراته الفردية وإمكاناته البدنية و الذهنية إما بهدف الترويح والمتعة و إما لتنمية بعض الصفات البدنية المختلفة (قوة، سرعة، مرونة، رشاقة...) وتتميز كرة السلة بتنوع أدائها ومهاراتها وتكراراتها الحركية الأساسية المتنوعة الدفاعية و الهجومية وتعتمد على ما يبذله اللاعب من قدرات بدنية، مهارية، خطية، ذهنية ونفسية لتحقيق أفضل المستويات وبلوغ النتائج الايجابية وتعتبر كرة السلة من بين الرياضات التي يحتاج ممارستها إلى اكتساب قدرات بدنية تتوافق مع متطلبات اللعبة التي تحتاج إلى التركيز، الدقة في التسديد وسرعة الأداء لان زمن الهجمة لا يتعدى 24 ثانية لهذا يركز

المربين الرياضيين في مرحلة تكوين وإعداد لاعبي ولاعبات كرة السلة على تنمية وتطوير السرعة بصفة عامة و سرعة الاستجابة و سرعة الأداء الحركي بصفة خاصة لان هاتين الصفتين تعتبران من الصفات الأكثر أهمية و فعالية لإبراز التقنيات العصرية في كرة السلة لهذا يقترح المدربون والمربيون الرياضيون وحدات تدريبية مبنية على الألعاب الصغيرة لتطوير وتحسين العديد من الصفات البدنية التي تعتمد عليها اللعبة ومن ابرز هذه الصفات كما ذكرت سرعة الاستجابة وسرعة الأداء الحركي ثم ان المرحلة العمرية اقل من 13 سنة تعتبر من مراحل الطفولة حتى لو كانت متأخرة ويعد اللعب ضروري للأطفال لأنه مطلب من مطالب طبيعتهم هو الذي يشبع رغباتهم الجسدية العقلية وحتى النفسية لهذا يعتمد المربي أو المدرب أثناء تصميمه للبرامج التدريبية على إضافة مجموعة من الألعاب الشبه الرياضية جماعية كانت أو فردية بهدف تطوير مجموعة من الصفات البدنية بطريقة مشوقة تدخل البهجة في نفوس الأطفال وتحبيبهم في التدريب.

انطلاقاً من هذه المقارنة النظرية واستناداً على الدراسة الاستكشافية التي اقيمت على عينة استطلاعية من خلال تطبيق بطارية اختبارات وجدنا ان هناك ضعف على مستوى صفة السرعة بشكل كبير لدى لاعبات كرة السلة فئة أقل من 13 سنة وهذا ما أدى بنا الى اقتراح وحدات تدريبية مبنية على الالعاب الصغيرة من أجل الاجابة على التساؤل العام التالي:

2- الهدف العام من الدراسة:

يهدف بحثنا هذا إلى التعرف على:

- أثر الوحدات التدريبية المقترحة والمبنية على الالعاب الصغيرة في تحسين سرعة الاستجابة وسرعة الاداء الحركي عند لاعبات كرة السلة.

- المقارنة بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لدى كل المجموعتين الضابطة والتجريبية.

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

- الألعاب الصغيرة: هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة ال تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها (امين انور الخولي، 2008، صفحة 171)

ويستخلص الباحث أن الألعاب الصغيرة عبارة عن ألعاب مختارة لا تحتاج الى ملاعب كبيرة ويمكن تنفيذها بأدوات بسيطة يسهل استخدامها كما انها سهلة وغير معقدة لا يشترط فيها زمن او عدد الافراد او مساحة وحجم مكان اللعب.

- سرعة الاستجابة: هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على انجاز رد الفعل لمنبه في اقصر وقت ممكن كالجواب للحركة لإشارة مسبقة سواء كانت اشارة سمعية بصرية أو لمسية، و سرعة الفعل تختلف من لاعب الى اخر و هي الى حد ما صفة طبيعية و خلقية في الفرد دون ارادة منه، و نعرفها ايضا على انها المدة الزمنية بين حدوث المثير و بداية الاستجابة الحركية لهذا المثير، وقد عرف "جونزن" سرعة الاستجابة الحركية انها المدة الزمنية بين اليعاز والحركة (مفتي ابراهيم حمادة، 1999، ص 96)

ويستخلص الباحث أن سرعة الاستجابة هي المقدره على الاستجابة لمثير بحركة في اقل زمن ممكن.

- سرعة الأداء الحركي: هي انها سرعة التغيرات الداخلية التي يحصل عليها الرياضي من الطبيعة، وتنتج من تفاعل واجبات الجهاز العصبي المركزي والجهاز العضلي(قاسم حسن حسين 1998، ص 31).

ويستخلص الباحث أن سرعة الأداء الحركي يقصد بها القدرة على اداء حركة او مجموعة من الحركات بجزء او مجموعة من الأجزاء، هذا النوع من السرعة غالبا ما يشتمل على المهارات المغلقة التي تتكون من مهارة حركية واحدة والتي

تؤدي الى مرة واحدة كما تتضمن حركات تشتمل على اكثر من مهارة حركية واحدة كما تتضمن حركات تشتمل على اكثر من مهارة حركية واحدة.

- كرة السلة: كرة السلة هي إحدى أشهر أنواع الرياضات الجماعية على مستوى العالم، يتنافس فيها فريقان، يضم الفريق الواحد خمسة لاعبين، ويحاول كل من الفريقين إحراز نقاط تعرف باسم الأهداف، وذلك من خلال إدخال الكرة في سلة الخصم، والفريق الفائز هو الفريق الذي يتمكن من تسجيل عدد أكبر من النقاط التي يسجلها الفريق المنافس في نهاية المباراة، وقد بدأ ظهور هذه اللعبة لأول مرة في الولايات المتحدة الأمريكية في عام 1891م، ولكنها انتشرت لاحقاً إلى مختلف أرجاء العالم، ولاقت رواجاً واهتماماً واسعاً بين محبي الرياضة (فائز بشير حمودات وآخرون، 1995، ص39).

ويستخلص الباحث أن كرة السلة هي نوع من انواع الرياضات الجماعية، يلعبها فريقان يتنافسان على تحقيق الفوز على الفريق الاخر، حيث يضم كل فريق خمسة لاعبين تلعب بكرة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو ابعاد محددة، حيث يسعى كل لاعب لتسجيل اهداف في شباك الخصم ويطلق على المكان الذي يتم تسجيل الهدف فيه بالسلة والتي تخضع هي الاخرى الى مقاييس عالمية.

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1 الدراسة الاستطلاعية: قبل البدء في اجراء التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة اوقات تدريب الفريق وبعد ذلك قمنا بدراسة الامكانيات المتوفرة ومستوى الفريق، وهذا من اجل التوصل الى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن ان تواجهنا خلال العمل، حيث قابلنا مدرب الفريق وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات.

4-1-1 ادوات الدراسة: تمثلت الادوات المستخدمة في قياس متغيرات الدراسة في الاختبارات البدنية التالية:

اختبار سرعة الاستجابة: (نيلسون سمعي وبصري)
 اختبار سرعة الاداء الحركي: (اكراموف بالكرة وبدون كرة)
 الوحدات التدريبية المقترحة والمتمثلة في 16 وحدة تدريبية.
 4-1-2 الاسس العلمية لأدوات الدراسة:

4-1-2-1 ثبات الاختبار:

تم استخدام طريقة الاختبار واعادة الاختبار على عينة من (07) لاعبات من فريق الاتحاد الرياضي الأوراسي لكرة السلة بباتنة، حيث طبقت عليهم الاختبارات البدنية وبعد الحصول على نتائج الاختبارات قمنا باستعمال معامل الارتباط بيرسون والنتائج المتحصل عليها اثبتت بان الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول 01: يوضح ثبات الاختبارات البدنية المعتمدة في البحث

معامل الثبات	المعالجة الاحصائية	
	الاختبارات	
0.98	سمعي	نيلسون
0.98	بصري	
0.99	بالكرة	اكراموف
0.99	بدون كرة	

4-1-2-2 صدق الاختبار: تم استخدام معامل الصدق الذاتي باعتباره اصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت شوائبها اخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، وقد تبين ان الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالي كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول 02: يوضح صدق الاختبارات البدنية المعتمدة

اقترح وحدات تدريبية مبنية على الالعب الصغيرة لتحسين سرعة الاستجابة وسرعة الاداء الحركي عند لاعبات كرة السلة (اقل من 13 سنة)

معامل الصدق	المعالجة الاحصائية	
	الاختبارات	
0.99	سمعي	نيلسون
0.99	بصري	
0.99	بالكرة	اكراموف
0.99	بدون كرة	

موضوعية الاختبار: الاختبارات المستخدمة في الدراسة الحالية سهلة الفهم وواضحة وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي، وبهذا تعد الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية.

4-2 الدراسة الاساسية:

4-2-1 المنهج العلمي المتبع: يعتبر اختبار المنهجية التي يتبعها الباحث في الدراسة هي التي توجهه في المراحل القادمة من بحثه والمنهج قمنا باختياره تبعاً لطبيعة مشكلة دراستنا هو المنهج التجريبي الذي يعتبر من أحد اهم المناهج العلمية المستخدمة في مجال الدراسات العلمية وبشكل خاص في مجال التربية البدنية والرياضية.

4-2-2 مجتمع البحث: تمثل مجتمع الدراسة في لاعبات نادي الاتحاد الرياضي الاوراسي لكرة السلة باتتة اقل من 13 سنة.

4-2-3 عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية حيث ضمت (14) لاعبة من فريق الاتحاد الرياضي الاوراسي فئة اقل من 13 سنة مقسمة بالتساوي (07) لاعبات في عينة تجريبية (07) في عينة ضابطة.

4-2-4 ادوات البحث: تمثلت ادوات البحث في اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة (سمعي وبصري) واختبار أكراموف (بالكرة وبدون كرة) وكذلك البرنامج التدريبي بواسطة الوحدات تدريبية المبنية على الالعب الصغيرة والذي يتضمن (16) وحدة تدريبية، حيث تم اجراء الاختبارات القبلية يوم

2019/11/09 تلى ذلك اجراء الوحدات التدريبية من 2019/11/16 الى غاية 2020/01/07 بواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع ثم في الأخير اجراء الاختبارات البعدية يوم 2020/01/11.

المجال المكاني: أجريت الدراسة على مستوى قاعة كرة السلة المتواجدة على مستوى المركب الرياضي للمتعدد الاختصاصات بولاية باتنة
المجال الزمني: أجريت الدراسة ابتداء من شهر سبتمبر 2019 الى غاية شهر جانفي 2020.

الوسائل الإحصائية: تمت عملية المعالجة الإحصائية بواسطة استخدام البرنامج الجاهز (spss) و استخراج ما يلي :

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، معامل الالتواء و معامل التفرطح و اختبار شايبيرويك، اختبار ت ستودنت لعينتين مرتبطتين.

3-4 عرض وتحليل النتائج:

1-3-4 مقارنة وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية:
الجدول (03) يبين دلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية:

المتغيرات الإحصائية الاختبارات	القبلي متوسط حسابي	البعدي متوسط حسابي	ت	ت	الدلالة الإحصائية
			المحسوبة	الجدولية	
اختبار نيلسون سمعي	1.83	0.23	5.68	2.44	دال
اختبار نيلسون بصري	2.02	1.77	6.75	2.44	دال
اختبار أكراموف بالكرة	17.43	17.43	13.07	2.44	دال
اختبار أكراموف بدون كرة (ثانية)	16.31	13.43	13.07	2.44	دال إحصائية

قيمة (ت) الجدولية امام درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05) = 2.44

اقتراح وحدات تدريبية مبنية على الالعب الصغيرة لتحسين سرعة الاستجابة وسرعة الاداء الحركي
عند لاعبات كرة السلة (اقل من 13 سنة)

يتبين من الجدول (03) أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية في كل من اختبار نيلسون سمعي، نيلسون بصري، اختبار أكراموف بالكرة، أكراموف بدون كرة، أي أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبين المجموعتين في المتغيرات المحددة مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية ولصالح الاختبار البعدي.

3-3-4 مقارنة وتحليل نتائج الاختبارات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية:
1-3-3-4 مقارنة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية:

جدول رقم (04) يمثل مقارنة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعة الضابطة المجموعة التجريبية

الاختبار	اختبار نيلسون سمعي	اختبار نيلسون بصري	اختبار أكراموف بالكرة	اختبار أكراموف بدون كرة
المجموعة الضابطة	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي
المجموعة التجريبية	1.83	2.08	16.33	15.08
ت المحسوبة	1.54	1.77	17.43	13.43
ت الجدولية	2.83	2.97	1.87	2.29
	دال إحصائيا	دال إحصائيا	دال إحصائيا	دال إحصائيا
	2.17	2.17	2.17	2.17

يتبين من الجدول (04) ان قيمة (ت) المحتسبة ظهرت أكبر من ت الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) الا في اختبار أكراموف بالكرة فان ت المحتسبة ظهرت أقل من ت الجدولية.

مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية بالنسبة لاختبار أكراموف بالكرة. أما بالنسبة لاختبار نيلسون سمعي ونيلسون بصري وأكراموف بدون كرة فإن التاء المحتسبة ظهرت أكبر من ت الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين افراد المجموعتين، وبمراجعة الاوساط الحسابية يتضح أن الفرق هو لصالح المجموعة التجريبية في هذه الاختبارات.

أ-مقارنة النتائج البعدية لاختبار نيلسون سمعي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية: كما نستطيع مقارنة النتائج البعدية لاختبار نيلسون سمعي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية حيث تحصلت المجموعة الأولى على متوسط حسابي قدر بـ (1.83) ثانية فيما تحصلت الثانية على متوسط حسابي قدر بـ (1.54) ثانية في هذا الاختبار، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

ب-مقارنة النتائج البعدية لاختبار نيلسون بصري بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية: وفيما يخص مقارنة النتائج البعدية لاختبار نيلسون بصري بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية نجد أن المجموعة الأولى تحصلت على متوسط حسابي قدر بـ (2.08) مرة فيما تحصلت الثانية على متوسط حسابي قدر (1.77) مرة، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

ج-مقارنة النتائج البعدية لاختبار أكراموف بالكرة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية: وبمقارنة النتائج البعدية اختبار أكراموف بالكرة البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية نجد أن الأولى تحصلت على متوسط حسابي قدر بـ (16.33) مرة، فيما تحصلت الثانية على متوسط حسابي قدر

(15.07) مرة، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

د-مقارنة النتائج البعدي لاختبار أكراموف بدون كرة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية: وبمقارنة النتائج البعدي اختبار أكراموف بدون كرة البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية نجد أن الأولى تحصلت على متوسط حسابي قدر ب (15.08) مرة، فيما تحصلت الثانية على متوسط حسابي قدر (13.43) مرة، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

4-4 مناقشة النتائج وتفسيرها:

في إطار موضوع بحثنا الذي يتطرق إلى دراسة اقتراح وحدات تدريبية مبنية على الألعاب الصغيرة لتحسين سرعة الاستجابة وسرعة الأداء الحركي لدى لاعبي كرة السلة أقل من 13 سنة، ومن خلال النتائج المحصل عليها بعد إجراء اختبارات الأربعة المطبقة على كلتا المجموعتين الشاهدة والتجريبية كما هو موضح في الجداول 03 و 04 والتي سنقوم بمناقشتها في ضوء التحليل الإحصائي والفرضيات المطروحة من أجل إبراز بعض العوامل الرئيسية التي تدخل في تفسير النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

4-4-1 مناقشة نتائج اختبار سرعة الاستجابة نيلسون سمعي: من خلال النتائج التي تحصلت عليها المجموعة التجريبية في اختبار نيلسون سمعي والتي كانت في الاختيار القبلي بمتوسط حسابي قدر ب 1.83 ثانية أما في الاختبار البعدي فقدر المتوسط الحسابي ب 1.54 ثانية وبعد التحليل الإحصائي لهذه النتائج توصلنا إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح الاختبار

البعدي لهذه المجموعة، وبالتالي ترجع الفروق للعوامل التجريبية وتعكس نسبة التحسن الملحوظ في صفة سرعة الاستجابة لدى عناصر المجموعتين وهو ما يبرز لنا دور وأهمية الألعاب الصغيرة في تحسين هذه الصفة لدى لاعبات كرة السلة أقل من 13 سنة، كما يثبت أن لطرق التدريب المتبعة من طرف المدرب وكيفية تطبيقها ميدانيا أهمية بالغة في العملية التدريبية مما يجعل للحصة التدريبية أثرا أكبر على الجانب البدني للاعبين في هذه المرحلة من خلال المحافظة على قدراتهم البدنية وتحسينها.

كما أن مقارنة نتائج العينتين الضابطة والتجريبية أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرحلة البعدية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، كما تتفق هذه النتيجة مع بعض نتائج الدراسات السابقة كدراسة علي جار الله 2016/2015 أثر وحدات تعليمية مقترحة بألعاب شبه رياضية في تنمية بعض الصفات البدنية (سرعة، مرونة) لدى اطفال السنة الاولى متوسط. كما أكدت دراسة بوعزيز مراد 2017/2016 والذي كان أثر البرنامج مقترح بالألعاب الصغيرة في تحسين بعض الصفات البدنية (سرعة، رشاقة) لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-12) سنة وقد توصلت الدراسة الى ان برنامج الألعاب الصغيرة للمجموعة التجريبية تفوق على برنامج المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي (السرعة، الرشاقة) مما يبين أن للألعاب الصغيرة فاعلية في تحسين الصفات الحركية.

4-4-2 مناقشة نتائج اختبار سرعة الاستجابة نيلسون بصري: من خلال النتائج التي تحصلت عليها المجموعة التجريبية في اختبار نيلسون بصري والتي كانت في الاختيار القبلي بمتوسط حسابي قدر بـ1.83 ثانية أما في

الاختبار البعدي فقدر المتوسط حسابي بـ 1.54 ثانية وبعد التحليل الإحصائي لهذه النتائج توصلنا إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي لهذه المجموعة أي أن ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، وبالتالي فإن هذه الفروق الدالة إحصائيا للمجموعة التجريبية ترجع للعوامل التجريبية وتعكس نسبة التحسن الملحوظ في صفة سرعة الاستجابة لدى عناصر المجموعتين وهو ما يبرز لنا دور وأهمية الألعاب الصغيرة في تحسين هذه الصفة لدى لاعبات كرة السلة فئة اقل من 13 سنة، كما يثبت أن لطرق وأساليب التدريب المتبعة من طرف المدرب وكيفية تطبيقها ميدانيا أهمية بالغة في العملية التدريبية مما يجعل للحصة أثرا أكبر على الجانب البدني للاعبين هذه المرحلة من خلال المحافظة على قدراتهم البدنية وتحسينها.

كما أن مقارنة نتائج العينتين الضابطة والتجريبية أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرحلة البعدية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى أن المجموعة التجريبية استفادت جيدا من البرنامج التدريبي المقترح بالألعاب الصغيرة، كما ان هذه النتيجة تتفق مع بعض الدراسات السابقة كدراسة صدام حسين بلمسوس 2014/2013، والتي كان اثر برنامج مقترح للألعاب التمهيدية في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (مداومة عامة ، سرعة) لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (14-16) سنة والتي توصلت الى ان برنامج الالعاب التمهيدية ادى دورا فاعلا و كبيرا في تنمية عناصر اللياقة البدنية المحددة ووجود فروق بين الاختبارات القبلية و البعدية لدى افراد المجموعة التجريبية بشكل ملحوظ .

4-4-3 مناقشة نتائج اختبار سرعة الاداء الحركي اكراموف بالكرة: من خلال النتائج التي تحصلت عليها المجموعة التجريبية في اختبار اكراموف بالكرة والتي كانت في الاختبار القبلي بمتوسط حسابي قدر بـ 17.43 ثانية أما في الاختبار البعدي فقدر المتوسط حسابي بـ 15.07 ثانية وبعد التحليل الإحصائي لهذه النتائج توصلنا إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي لهذه المجموعة، وبالتالي فإن هذه الفروق الدالة إحصائياً للمجموعة التجريبية ترجع للعوامل التجريبية وتعكس نسبة التحسن الملحوظ في صفة التوافق لدى عناصر المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة وهو ما يبرز لنا دور وأهمية الألعاب الصغيرة في تحسين هذه القدرة لدى لاعبات كرة السلة اقل من 13 سنة كما يثبت أن لطرق وأساليب التدريب المتبعة من طرف المدرب وكيفية تطبيقها ميدانيا ذات أهمية بالغة في العملية التدريبية مما يجعل للحصة أثراً أكبر على الجانب البدني للاعبين هذه المرحلة من خلال المحافظة على قدراتهم البدنية وتحسينها.

كما أن مقارنة نتائج العينتين الضابطة والتجريبية في هذا الاختبار أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرحلة البعدية بين المجموعتين، ويرجع الباحثون هذا السبب إلى استفادة العينة التجريبية من البرنامج التدريبي المقترح عن طريق الألعاب الصغيرة مما أدى إلى تحسن هذه الصفة.

4-4-4 مناقشة اختبار سرعة الاداء الحركي اكراموف بدون كرة: من خلال النتائج التي تحصلت عليها المجموعة التجريبية في اختبار الدوائر المرقمة والتي كانت في الاختبار القبلي بمتوسط حسابي قدر بـ 16.31 ثانية أما في الاختبار البعدي فقدر المتوسط حسابي بـ 13.43 ثانية وبعد التحليل الإحصائي

لهذه النتائج توصلنا إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي لهذه المجموعة، على العكس بالنسبة للمجموعة الضابطة في المرحلة البعدية فقد توصلنا إلى عدم وجود فروق معنوية لهذه المجموعة، وبالتالي فإن هذه الفروق الدالة إحصائياً للمجموعتين التجريبية والضابطة ترجع للعوامل التجريبية وتعكس نسبة التحسن الملحوظ في صفة سرعة الاداء الحركي لدى عناصر المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة وهو ما يبرز لنا دور وأهمية الألعاب الصغيرة في تحسين هذه القدرة لدى لاعبات كرة السلة فئة اقل من 13 سنة كما يثبت أن لطرق وأساليب التدريب المتبعة من طرف المدرب وكيفية تطبيقها ميدانيا ذات أهمية بالغة في العملية التدريبية مما يجعل للحصة أثرا أكبر على الجانب البدني للاعبين هذه المرحلة من خلال المحافظة على قدراتهم البدنية وتحسينها.

كما أن مقارنة نتائج العينتين الضابطة والتجريبية في هذا الاختبار أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرحلة البعدية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، ويرجح الباحثون هذا السبب الى استفادة العينة التجريبية من البرنامج التدريبي المقترح عن طريق الألعاب الصغيرة مما أدى الى تحسن هذه الصفة، كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة كدراسة يعقوب بن قسي 2014/2013، تحت عنوان فعالية تصميم برنامج رياضي بالألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (المداومة ، السرعة ، المرونة) عند تلاميذ المرحلة الابتدائية من (10-11) سنة وقد توصلت الدراسة الى برنامج الالعاب الصغيرة ادى دورا فاعلا و كبيرا في تنمية عناصر اللياقة البدنية المحددة .

الخاتمة:

في ضوء النتائج المتحصل في الجانب التطبيقي ويهدف التعرف على أثر الوحدات التدريبية المقترحة من اجل تحسين سرعة الاستجابة و سرعة الاداء الحركي ومدى تحسن هذه الصفات والقدرات بين المرحلة القبلية والمرحلة البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية و كذا معرفة الفروق في هذه الصفات والقدرات بين المجموعتين، ويهدف تقييم و اختبار فعالية و نجاعة الوحدات التدريبية المقترحة من طرف الباحثون قمنا بإجراء اختبارات لبعض الصفات البدنية التي اخترناها كوسيلة بحث أساسية في دراستنا هذه نظرا للأهمية البالغة التي تتميز بها، و بعد عرض نتائج الاختبارات و تحليلها ثم مناقشتها ومقارنتها بالفرضيات التي تبنيهاها في الفصل التمهيدي و ذلك باستعمال أساليب و أدوات إحصائية مناسبة، توصلنا إلى نتائج واستنتاجات مهمة تمثلت فيما يلي:

وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية في الاختبارين القبلي والبعدى باستخدام الوحدات التدريبية المقترحة لتحسين سرعة الاستجابة عند لاعبات كرة السلة لصالح الاختبار البعدى.

وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارين القبلي والبعدى باستخدام الوحدات التدريبية المقترحة لتحسين سرعة الاداء الحركي عند لاعبات كرة السلة لصالح الاختبار البعدى.

وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدى بين العينة التجريبية والعينة الضابطة باستخدام الوحدات التدريبية المقترحة لتحسين سرعة الاستجابة عند لاعبات كرة السلة ولصالح العينة التجريبية.

وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدى بين العينة التجريبية والعينة الضابطة باستخدام الوحدات التدريبية المقترحة لتحسين سرعة الاداء الحركي عند لاعبات كرة السلة ولصالح العينة التجريبية.

وانطلاقا من هذه النتائج التي توصلنا إليها فقد حاولنا تقديم مؤشرات ودلائل للمدربين قد تساعدهم في تحديد النقائص والسلبيات البدنية التي تعرقل أداء اللاعبات أثناء الحصة التدريبية قصد التركيز عليها وإعطائها حجما أكبر، إضافة إلى زيادة الاهتمام بهذه الفئة العمرية الحساسة جدا في جانب تحسين الصفات البدنية والقدرات الحركية للوصول باللاعبات إلى أحسن أداء بدني أو مهاري.

المراجع المستخدمة في البحث:

- امر الله الباسطي، قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار منشأة المعارف، الاسكندرية، 1998.
- امين انور خولي ، جمال الدين الشافعي، العاب صغيرة-العب كبيرة , دار الفكر العربي , القاهرة 2008.
- قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- مفتي براهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث تخطيط تطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008.