

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)

محمدي مهدي

قادري عبد الحفيظ

شريط حسام الدين

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

أستقبل بتاريخ: 2021/04/20 تم قبوله بتاريخ: 2021/05/13 نشر بتاريخ: 2021/07/09

ملخص.

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 مقسمة بالتساوي (07) لاعبات في عينة تجريبية (07) في عينة ضابطة ، كما استعملنا اختبارات الصفات البدنية والقدرات الحركية بالإضافة الى 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 باستخدام الوحدات التدريبية المقترحة لتحسين سرعة الاستجابة عند لاعبات كرة السلة لصالح الاختبار البعدي، وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارين القبلي و البعدي باستخدام الوحدات التدريبية المقترحة لتحسين سرعة الاداء الحركي وسرعة الاستجابة عند لاعبات كرة السلة لصالح الاختبار البعدي، كما بينت النتائج وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين العينة التجريبية و العينة الضابطة باستخدام الوحدات التدريبية المقترحة لتحسين سرعة الاستجابة وسرعة الاداء الحركي عند لاعبات كرة السلة و لصالح العينة التجريبية.

الكلمات الدالة: الألعاب الصغيرة، سرعة الاستجابة، سرعة الاداء 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 Al-Riyadi 2019/2020 is divided equally (07) players in an experimental sample (07) in a control sample, and we also used tests of physical characteristics and motor abilities in addition to the proposed program that includes 16 training units based on small games, where the results indicated the existence of individual differences of statistical significance. In the pre and post tests using the proposed training units to improve the response speed of basketball players in favor of the post test, the presence of statistically significant differences in the pre and post tests using the proposed training units to improve the speed

شريط حسام الدين. قادري عبد الحفيظ. محمد مهدي
اقتراح وحدات تدريبية مبنية على الألعاب الصغيرة لتحسين سرعة الاستجابة وسرعة الاداء الحركي عند لاعبات كرة السلة (اقل من 13 سنة).

of movement performance and the speed of response for basketball players in favor of the post test, as shown. Results: There were individual differences with statistical significance in the post test between the experimental sample and the control sample using the training units The proposed Libyan for improving the speed of response and speed of movement performance of basketball players for the benefit of the experimental sample.

Key-words: Small games, speed of response, speed of movement, basketball.

مقدمة.

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، و من ثم كانت الجهود مستمرة نحو مزيد من الفهم الاعمق لما تتضمنه اسس و قواعد و مفهوم علم التدريب الرياضي من اجل رفع مستوى الحالة التدريبية و بلوغ المستويات العالية و يستلزم ذلك القاء الضوء على كل ما هو جديد و مستحدث في مجال التدريب و تطبيقاته، و المدرب القوي الناجح يستمد نجاحه و قوته من العلم، و اذا رغب المحافظة على ذلك و جب عليه ان يطلع دائما على كل ما هو جديد، و ان يتخذ من العلم مرشدا يستنير به خلال عمله في مجال التدريب (امر الله احمد الباسطي، 1998، ص03).

ان الالعاب الصغيرة تعد وسيلة فعالة و رئيسية في التطور و مناسبة للمبتدئين و اللاعبين الكبار على ان يتم تنظيمها و برمجتها و تهيئة سبل نجاحها كافة من اجل التقدم و تحقيق افضل النتائج في عالم التدريب، فهي ضرورية لتعلم المهارات الحركية الاساسية و تنمية قدرات اللاعبين الادراكية و البدنية و تفسير المثير حتى يتمكن التكيف مع البيئة الخاصة باللعب و تجعله قادرا على الحكم على قيمة اللعبة و مدى تحقيقها للهدف الذي وضعت من اجله في التطور و تنمية الثقة بالنفس و التعاون و المحبة و التضحية و تساعد على فهم حقوق الفرد و واجباته نحو الاخرين .

تعتبر اللياقة البدنية الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة و كفاءة خلال الاداء البدني والحركي بأفضل درجة و اقل جهد ممكن (مفتي ابراهيم حماد، 2008، ص 143). و من 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 و من انواعها سرعة الاستجابة التي عرفها جونزون " انها المدة الزمنية بين الایعاز والحركة " (مفتي ابراهيم حماد، 2008، ص96) و سرعة الاداء الحركي التي يعرفها قاسم حسين على انها سرعة التغيرات الداخلية التي يحصل عليها الرياضي من الطبيعة، و تنتج من تفاعل واجبات الجهاز العصبي المركزي و الجهاز 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 و سرعة الاداء الحركي فان العمل على تطوير وتحسين هاتين الصفتين لدى اللاعبين من شأنه الوصول الى اعلى المستويات وتحقيق الاهداف.

تعد لعبة كرة السلة من الالعاب التي لاقت اهتمام عالمي متزايد لكونها من اكثر الالعاب شعبية في العالم، و ان 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 و الانسجام بشكل عفوي و عشوائي، 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 ذكاءه 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 الإمكانيات 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 ولياقة بدنية عالية وذلك لضمان تقديم نتيجة طيبة أثناء المباراة.

الخلفية النظرية.

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 وبعده 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 الألعاب غير محددة القوانين والشروط تساعد كل فرد سواء كان طفلا صغيرا أو راشدا على التعلم حسب قدراته الفردية وإمكانياته البدنية و الذهنية إما بهدف الترويح والمتعة و إما لتنمية بعض الصفات البدنية المختلفة (قوة ، سرعة ، مرونة ، رشاقة.....)

و تتميز كرة السلة بتنوع أداؤها و مهاراتها و تكراراتها الحركية الأساسية المتنوعة الدفاعية و الهجومية و تعتمد على ما يبذله اللاعب من قدرات بدنية، مهارية، خطية، ذهنية و نفسية لتحقيق أفضل المستويات و بلوغ النتائج الايجابية و تعتبر كرة السلة من بين الرياضات التي يحتاج ممارستها إلى اكتساب قدرات بدنية تتوافق مع متطلبات اللعبة التي تحتاج إلى التركيز ، الدقة في التسديد و سرعة الأداء لان زمن الهجمة لا يتعدى 24 ثانية لهذا يركز المربين الرياضيين في مرحلة تكوين و إعداد لاعبي ولاعبات كرة السلة على تنمية و تطوير 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 و المربيون الرياضيون وحدات تدريبية مبنية على الألعاب الصغيرة لتطوير و تحسين العديد من الصفات البدنية التي تعتمد عليها اللعبة و من ابرز هذه الصفات كما ذكرت سرعة الاستجابة و سرعة الأداء الحركي ثم ان المرحلة العمرية اقل من 13 سنة تعتبر من مراحل الطفولة حتى لو كانت متأخرة و يعد اللعب ضروري للأطفال لأنه مطلب من مطالب طبيعتهم هو الذي يشبع رغباتهم الجسدية العقلية و حتى 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 و تحبيبهم في التدريب.

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

هل تساهم الوحدات التدريبية المقترحة و المبنية على الألعاب الصغيرة في تحسين سرعة الاستجابة و سرعة الأداء الحركي عند لاعبات كرة السلة فئة عمرية اقل من 13 سنة؟
وينبثق من التساؤل العام التساؤلات الجزئية التالية:

شريط حسام الدين. اقتراح وحدات تدريبية مبنية على الألعاب الصغيرة لتحسين سرعة
قادري عبد الحفيظ. الاستجابة وسرعة الاداء الحركي عند لاعبات كرة السلة (اقل من 13 سنة).

محمد مهدي

- هل توجد فروق فردية ذات دلالة احصائية في الاختبارين القبلي والبعدي باستخدام الوحدات التدريبية المقترحة لتحسين سرعة الاستجابة عند لاعبات كرة السلة ولصالح الاختبار البعدي؟
- هل توجد فروق فردية ذات دلالة احصائية في الاختبارين القبلي والبعدي باستخدام الوحدات التدريبية المقترحة لتحسين سرعة الاداء الحركي عند لاعبات كرة السلة ولصالح الاختبار البعدي؟
- هل توجد فروق فردية ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين العينة التجريبية و العينة الضابطة باستخدام الوحدات التدريبية المقترحة لتحسين سرعة الاستجابة عند لاعبات كرة السلة؟
- هل توجد فروق فردية ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين العينة التجريبية والعينة الضابطة باستخدام الوحدات التدريبية المقترحة لتحسين سرعة الاداء الحركي عند لاعبات كرة السلة؟
- كما يهدف بحثنا هذا إلى التعرف على:
- اثر الوحدات التدريبية المقترحة و المبنية على الالعب الصغيرة في تحسين سرعة الاستجابة و سرعة الاداء الحركي عند لاعبات كرة السلة.
- المقارنة بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لدى كل المجموعتين الضابطة والتجريبية.

المنهجية.

- 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 العقاقيل والمشاكل التي يمكن ان تواجهنا خلال العمل، حيث قابلنا مدرب الفريق وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات.

- 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.

-الاسس العلمية لأدوات الدراسة:

ثبات الاختبار:

تم استخدام طريقة الاختبار واعداد 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 أثبتت 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
0.98	بصري	نيلسون
0.99	بالكرة	اكراموف
0.99	بدون كرة	اكراموف

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

معامل الصدق	المعالجة الاحصائية الاختبارات	
	0.99	سمعي
0.99	بصري	نيلسون

0.99	بالكرة	اكراموف
0.99	بدون كرة	

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

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 أهم المناهج العلمية المستخدمة في مجال الدراسات العلمية وبشكل خاص في مجال التربية البدنية والرياضية.

مجتمع البحث: تمثل مجتمع الدراسة في لاعبات نادي الاتحاد الرياضي الأوراسي لكرة السلة باتنة اقل من 13 سنة.

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

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 الألعاب 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 الاحصائية: تمت عملية المعالجة الاحصائية بواسطة استخدام البرنامج الجاهز (spss) و استخراج ما يلي :

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

تحليل النتائج.

- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

الجدول (03): يمثل عرضاً إجمالياً لنتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين.

المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة	
		الاختبار	
0.30 ± 1.83	0.14 ± 1.94	المتوسط الحسابي	اختبار نيلسون السمعي
		±	
		الانحراف المعياري	
2.48	20.14	القيمة العليا	(ثانية)
1.51	1.73	القيمة الدنيا	
0.07 ± 2.02	0.22 ± 2.19	المتوسط الحسابي	اختبار نيلسون البصري
		±	
		الانحراف المعياري	
2.10	2.57	القيمة العليا	(ثانية).
1.88	1.93	القيمة الدنيا	
1.62 ± 17.43	0.55 ± 17.36	المتوسط الحسابي	اختبار أكراموف بالكرة
		±	
		الانحراف المعياري	(ثانية)

شريط حسام الدين. اقتراح وحدات تدريبية مبنية على الألعاب الصغيرة لتحسين سرعة
قادري عبد الحفيظ. الاستجابة وسرعة الاداء الحركي عند لاعبات كرة السلة (اقل من 13 سنة).

محمد مهدي

20.56	18.21	القيمة العليا	
15.73	16.44	القيمة الدنيا	
1.34±16.31	0.50±16.50	المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري	اختبار أكراموف بدون كرة (ثانية)
18.97	17.05	القيمة العليا	
15.08	15.69	القيمة الدنيا	

اعتمادا على الجدول (03) أعلاه والذي يمثل عرضا إجماليا لنتائج اختبارات الصفات البدنية القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وقد تضمن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكذا أكبر نتيجة وأصغر نتيجة محققة في هذه الاختبارات.

أما في اختبار نيلسون السمعي فقد تحصلت لاعبات المجموعة الضابطة على متوسط حسابي قدر بـ (1.94) ثانية أما لاعبات المجموعة التجريبية فقد تحصلن على متوسط حسابي قدر بـ (0.30) ثانية. وفي اختبار نيلسون البصري فقد تحصلت لاعبات المجموعة الضابطة على متوسط حسابي قدر بـ (2.19) ثانية و تحصلت لاعبات المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدر بـ (2.02) ثانية. كما نلاحظ من خلال النتائج القبلية لاختبار أكراموف بالكرة تحصلت لاعبات المجموعة الضابطة على متوسط حسابي قدر بـ (17.36) ثانية و تحصلت لاعبات المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدر بـ (17.43) ثانية.

وفي اختبار أكراموف بدون كرة نلاحظ لاعبات المجموعة الضابطة تحصلن على متوسط حسابي قدر بـ (16.50) ثانية و تحصلت لاعبات المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدر بـ (16.31) ثانية. - عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة :

الجدول (04): يمثل عرضا إجماليا لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين.

المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة الاختبار	
		المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري	اختبار نيلسون سمعي (ثانية)
0.23 ± 1.54	0.12 ± 1.83	القيمة العليا	اختبار نيلسون سمعي (ثانية)
1.99	1.98	القيمة الدنيا	
1.32	1.65		
0.16±1.77	0.21 ± 2.08	المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري	اختبار نيلسون بصري (ثانية).
1.98	2.48	القيمة العليا	
1.45	1.85	القيمة الدنيا	
1.59 ± 15.07	0.80± 16.33	المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري	اختبار أكراموف بالكرة (ثانية)
20.56	17.54	القيمة العليا	
15.73	15.04	القيمة الدنيا	
1.80 ± 13.43	0.60 ± 15.08	المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري	اختبار أكراموف بدون كرة (ثانية)
16.78	16	القيمة العليا	

11.57	14.01	القيمة الدنيا	
-------	-------	---------------	--

اعتمادا على الجدول (04) أعلاه والذي يمثل عرضا إجماليا لنتائج اختبارات الصفات البدنية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وقد تضمن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكذا أكبر نتيجة وأصغر نتيجة محققة في هذه الاختبارات.

أما في اختبار نيلسون سمعي فقد تحصلت لاعبات المجموعة الضابطة على متوسط حسابي قدر بـ (1.83) ثانية أما لاعبات المجموعة التجريبية فقد تحصلن على متوسط حسابي قدر بـ (1.54) ثانية.

وفي اختبار نيلسون بصري فقد تحصلت لاعبات المجموعة الضابطة على متوسط حسابي قدر بـ (2.08) ثانية وتحصلت لاعبات المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدر بـ (1.77) ثانية.

كما نلاحظ من خلال النتائج البعدية لاختبار أكراموف بالكرة تحصلت لاعبات المجموعة الضابطة على متوسط حسابي قدر بـ (16.33) ثانية وتحصلت لاعبات المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدر بـ (15.07) ثانية.

وفي اختبار أكراموف بدون كرة تحصلت لاعبات المجموعة الضابطة على متوسط حسابي قدره (15.08) ثانية وتحصلت لاعبات المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدر بـ (13.43) ثانية.

-مقارنة وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة:

الجدول (05) يبين دلالة الفروق الاختبارية القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة:

المتغيرات الإحصائية	القبلي المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري	البعدى المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
اختبار نيلسون سمعي (ثانية)	0.14 ± 1.94	0.12 ± 1.83	6.17	2.44	دال إحصائيا
اختبار نيلسون بصري (ثانية)	0.22 ± 2.19	0.21 ± 2.08	5.03	2.44	دال إحصائيا
اختبار أكراموف بالكرة (ثانية)	0.55 ± 17.36	0.80 ± 16.33	10.55	2.44	دال إحصائيا
اختبار أكراموف بدون كرة (ثانية)	0.50 ± 16.50	0.60 ± 15.08	9.04	2.44	دال إحصائيا

قيمة (ت) الجدولية امام درجة حرية (05) ومستوى دلالة (0.05) = 2.44

يتبين من الجدول (05) 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 إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للاختبارات السابقة.

بمقارنة نتائج اختبار نيلسون سمعي للمجموعة الضابطة أين تحصلت فيه لاعبات هذه العينة في المرحلة القبليّة على متوسط حسابي قدر بـ (1.94) ثانية، أما المرحلة البعدية فقد تحصلت لاعبات هذه المجموعة على متوسط حسابي قدر (1.83) ثانية.

ومن خلال هذه النتائج نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى لاختبار نيلسون سمعي ولصالح الاختبار البعدى.

يمكننا مقارنة نتائج اختبار نيلسون بصري للمجموعة الضابطة أين تحصلت فيه لاعبات هذه العينة في المرحلة القبليّة على متوسط حسابي قدر بـ (2.40) ثانية، أما المرحلة البعدية فقد تحصلت لاعبات هذه المجموعة على متوسط حسابي قدر (2.08) ثانية، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى لاختبار نيلسون البصري ولصالح الاختبار البعدى.

شريط حسام الدين. اقتراح وحدات تدريبية مبنية على الألعاب الصغيرة لتحسين سرعة قادري عبد الحفيظ. الاستجابة وسرعة الاداء الحركي عند لاعبات كرة السلة (اقل من 13 سنة).

محمد مهدي

كما يمكننا مقارنة نتائج اختبار أكراموف بالكرة للمجموعة الضابطة أين تحصلت فيه لاعبات هذه العينة في المرحلة القبليّة على متوسط حسابي قدر بـ (17.36) ثانية، أما المرحلة البعدية فقد تحصلت لاعبات هذه المجموعة على متوسط حسابي قدر (16.33) ثانية، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى لاختبار أكراموف بالكرة ولصالح الاختبار البعدى. كما يمكننا مقارنة نتائج اختبار أكراموف بدون الكرة للمجموعة الضابطة أين تحصلت فيه لاعبات هذه العينة في المرحلة القبليّة على متوسط حسابي قدر بـ (16.50) ثانية، أما المرحلة البعدية فقد تحصلت لاعبات هذه المجموعة على متوسط حسابي قدر (15.08) ثانية، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى لاختبار أكراموف بدون كرة ولصالح الاختبار البعدى. -مقارنة وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية:- الجدول (06) يبين دلالة الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية:

المتغيرات الإحصائية	القبلي	البعدى	المتغيرات الإحصائية	الجدولية	الدلالة الإحصائية
اختبار نيلسون سمعي(ثانية)	0.30 ± 1.83	1.54 ± 0.23	2.44	5.68	دال إحصائيا
اختبار نيلسون بصري(ثانية)	0.07 ± 2.02	0.16 ± 1.77	2.44	6.75	دال إحصائيا
اختبار - أكراموف بالكرة (ثانية)	1.62 ± 17.43	1.62 ± 17.43	2.44	13.07	دال إحصائيا
اختبار أكراموف بدون كرة (ثانية)	1.34 ± 16.31	1.80 ± 13.43	2.44	13.07	دال إحصائيا

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

يتبين من الجدول (06) 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 إحصائية بين لاعبين المجموعتين في المتغيرات المحددة مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدى،

وبمقارنة نتائج اختبار نيلسون سمعي للمجموعة التجريبية أين تحصلت فيه هذه العينة في المرحلة القبليّة على متوسط حسابي قدر بـ (1.83) ثانية، أما المرحلة البعدية فقد تحصلت لاعبات هذه المجموعة على متوسط حسابي قدر (1.54) ثانية. مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى لاختبار نيلسون سمعي ولصالح الاختبار البعدى.

يمكننا مقارنة نتائج اختبار نيلسون بصري للمجموعة التجريبية أين تحصلت فيه لاعبات هذه العينة في المرحلة القبليّة على متوسط حسابي قدر بـ (2.02) ثانية، أما المرحلة البعدية فقد تحصلت لاعبات هذه المجموعة على متوسط حسابي قدر (1.77) ثانية. ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى لاختبار نيلسون البصري ولصالح الاختبار البعدى.

كما يمكننا مقارنة نتائج اختبار أكراموف بالكرة للمجموعة التجريبية أين تحصلت فيه لاعبات هذه العينة في المرحلة القبليّة على متوسط حسابي قدر بـ (17.43) مرة، أما المرحلة البعدية فقد تحصلت لاعبات هذه المجموعة على متوسط حسابي قدر (15.07) مرة، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى لاختبار أكراموف بالكرة ولصالح الاختبار البعدى.

يمكننا مقارنة نتائج اختبار أكراموف بدون كرة للمجموعة التجريبية أين تحصلت فيه لاعبات هذه العينة في المرحلة القبليّة على متوسط حسابي قدر بـ (16.31) ثانية، أما المرحلة البعدية فقد تحصلت لاعبات هذه المجموعة على متوسط حسابي قدر (13.43) ثانية، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى لاختبار أكراموف بدون كرة ولصالح الاختبار البعدى. -مقارنة وتحليل نتائج الاختبارات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية:-

جدول رقم (07) مقارنة نتائج الاختبارات القبلية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية

الاختبار	الاختبار الأول	الاختبار الثاني	الاختبار الثالث	الاختبار الرابع
	اختبار نيلسون سمعي (ثانية)	اختبار نيلسون بصري (ثانية)	اختبار أكراموف بالكرة (ثانية)	اختبار أكراموف بدون كرة
المجموعة	المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري
المجموعة الضابطة (العينة القبلية = 07، العينة البعدية = 07)	1.94 ± 0.14	2.19 ± 0.22	17.36 ± 0.55	16.50 ± 0.50
المجموعة التجريبية (العينة القبلية = 07، العينة البعدية = 07)	1.83 ± 0.30	2.02 ± 0.07	17.43 ± 1.62	16.31 ± 1.34
ت المحسوبة	1.004 غير دال إحصائياً	1.96 غير دال إحصائياً	0.10 غير دال إحصائياً	0.33 غير دال إحصائياً
ت الجدولية	2.17	2.17	2.17	2.17

يتبين من الجدول (07) ان قيمة (ت) المحسوبة ظهرت اقل من ت الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية.

أ-مقارنة النتائج القبلية لاختبار نيلسون سمعي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية: كما نستطيع مقارنة النتائج القبلية لاختبار نيلسون سمعي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية حيث تحصلت المجموعة الأولى على متوسط حسابي قدر بـ (1.94) ثانية فيما تحصلت الثانية على متوسط حسابي قدر بـ (1.83) ثانية في هذا الاختبار، فتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبين اختلاف في النتائج بين المجموعتين في هذا الاختبار

ب-مقارنة النتائج القبلية لاختبار نيلسون البصري بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية: وفيما يخص مقارنة النتائج القبلية لاختبار نيلسون البصري بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية نجد أن المجموعة الأولى تحصلت على متوسط حسابي قدر بـ (2.19) مرة فيما تحصلت الثانية على متوسط حسابي قدر (2.02) مرة، فتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبين اختلاف في النتائج بين المجموعتين في هذا الاختبار.

ج-مقارنة النتائج القبلية لاختبار أكراموف بالكرة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية: وبمقارنة النتائج القبلية لاختبار التوافق الدوائر المرقمة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية نجد أن الأولى تحصلت على متوسط حسابي قدر بـ (17.36) ثانية فيما تحصلت الثانية على متوسط حسابي قدر (17.43) ثانية، فتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبين اختلاف في النتائج بين المجموعتين في هذا الاختبار.

د-مقارنة النتائج القبلية لاختبار أكراموف بدون كرة بين المجموعة الضابطة والتجريبية: وبمقارنة النتائج القبلية لاختبار أكراموف بدون كرة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية نجد أن الأولى تحصلت على متوسط حسابي قدر بـ (16.50) ثانية فيما تحصلت الثانية على متوسط حسابي قدر

شريط حسام الدين. اقتراح وحدات تدريبية مبنية على الألعاب الصغيرة لتحسين سرعة
قادري عبد الحفيظ. الاستجابة وسرعة الاداء الحركي عند لاعبات كرة السلة (اقل من 13 سنة).

محمد مهدي
(16.31) ثانية، فتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبين اختلاف في النتائج بين المجموعتين في هذا الاختبار.

- مقارنة نتائج الاختبارات البعيدة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية:
جدول رقم (08) يمثل مقارنة نتائج الاختبارات البعيدة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية

الاختبار	الاختبار الأول	الاختبار الثاني	الاختبار الثالث	الاختبار الرابع
	اختبار نيلسون سمعي (ثانية)	اختبار نيلسون بصري (ثانية)	اختبار أكراموف بالكرة (ثانية)	اختبار أكراموف بدون كرة (ثانية)
المجموعة	المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري
المجموعة الضابطة	1.83 ± 0.12	2.08 ± 0.21	16.33 ± 0.80	15.08 ± 0.60
المجموعة التجريبية	1.54 ± 0.23	1.77 ± 0.16	17.43 ± 1.62	13.43 ± 1.80
ت المحسوبة	2.83 دال إحصائيا	2.97 دال إحصائيا	1.87 دال إحصائيا	2.29 دال إحصائيا
ت الجدولية	2.17	2.17	2.17	2,17

يتبين من الجدول (08) 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 فان 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 البعيدة لاختبار نيلسون سمعي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية: كما نستطيع مقارنة النتائج البعيدة 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 البعيدة لاختبار نيلسون بصري بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية: وفيما يخص مقارنة النتائج البعيدة 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 البعدية لاختبار أكراموف بدون كرة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية: وبمقارنة النتائج البعدية اختبار أكراموف بدون كرة البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية نجد أن الأولى تحصلت على متوسط حسابي قدر بـ (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.

مناقشة.

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 من 03 إلى 08 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.

- 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 بـ 1.83 ثانية أما في الاختبار البعدي فقدر المتوسط الحسابي 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)، ونفس الشيء بالنسبة للمجموعة الضابطة التي تحصلت في المرحلة القبليّة من نفس الاختبار على متوسط حسابي قدر بـ 1.94 ثانية وبتوسط حسابي قدر بـ 1.83 ثانية في المرحلة البعدية وقد توصلنا إلى وجود فروق معنوية أيضا لصالح الاختبار البعدي لهذه المجموعة أي أن ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، وبالتالي فإن هذه الفروق الدالة إحصائية للمجموعتين التجريبية والشاهدة 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 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 عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرحلة القبليّة ووجود 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 اثر وحدات تعليمية مقترحة بالألعاب شبه رياضية في تنمية بعض الصفات البدنية (سرعة ، مرونة) لدى اطفال السنة الاولى متوسط.

كما أكدت دراسة بوعزيز مراد 2017/2016 والذي كان اثر 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.

-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 بـ 1.83 ثانية أما في الاختبار البعدي فقدر المتوسط الحسابي 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)، ونفس الشيء بالنسبة للمجموعة الضابطة التي تحصلت في المرحلة القبلية من نفس الاختبار على متوسط حسابي قدر بـ 2.40 ثانية ومتوسط حسابي قدر بـ 2.08 ثانية في المرحلة البعدية وقد توصلنا إلى وجود فروق معنوية أيضا لصالح الاختبار البعدي لهذه المجموعة أي أن ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، وبالتالي فإن هذه الفروق الدالة إحصائيا للمجموعتين التجريبية والضابطة 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 عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرحلة القبلية بين المجموعتين أي أن ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرحلة البعدية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية أي أن ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، ويعزو الباحث 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 .

- 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 أي أن ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، على العكس بالنسبة للمجموعة الضابطة التي تحصلت في المرحلة القبلية من نفس الاختبار على متوسط حسابي قدر بـ 9.58 ثانية ومتوسط حسابي قدر بـ 8.94 ثانية في المرحلة البعدية فقد توصلنا إلى عدم وجود فروق معنوية لهذه المجموعة أي أن ت المحسوبة أقل من ت الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، وبالتالي فإن هذه الفروق الدالة إحصائيا للمجموعتين التجريبية والضابطة 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 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 عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرحلة القبلية بين المجموعتين أي أن ت المحسوبة أقل من ت الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرحلة البعدية بين المجموعتين أي أن ت المحسوبة أقل من ت الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) أي ان ت المحسوبة لم ترتقي الى مستوى الدلالة عكس المتوسط الحسابي الذي كانت نتيجته في العينة التجريبية احسن من العينة الضابطة و هو ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرحلة البعدية بين المجموعتين , ويرجع الباحث هذا

السبب الى استفادة العينة التجريبية من البرنامج التدريبي المقترح عن طريق الالعاب الصغيرة مما أدى الى تحسن هذه الصفة .

- 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 أي أن ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، على العكس بالنسبة للمجموعة الضابطة التي تحصلت في المرحلة القبلية من نفس الاختبار على متوسط حسابي قدر بـ 16.50 ثانية ومتوسط حسابي قدر بـ 15.08 ثانية في المرحلة البعدية فقد توصلنا إلى عدم وجود فروق معنوية لهذه المجموعة أي أن ت المحسوبة أقل من ت الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، 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 أقل 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 عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرحلة القبلية بين المجموعتين أي أن ت المحسوبة أقل من ت الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرحلة البعدية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية أي أن ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) ويرجع الباحث 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 قسيمي 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 .

- مناقشة عامة لنتائج الاختبارات: من نتائج الجداول السابقة ومن خلال استعراض الفروق بين المتوسطات بين لاعبي العينة قيد البحث مع بعض المعايير الدولية للياقة الحركية وبمقارنة النتائج التي تحصلت عليها لاعبات دراستنا الحالية الذين ينتمون إلى المجموعة التجريبية مع المستوي المعياري للقدرات الحركية العالمية فقد تبين أن مستوى القدرات الحركية لديهم تقارب عموما مع نتائج المستوي المعياري للقدرات الحركية العالمية ونلاحظ ارتفاع بعض القدرات مثل (سرعة الاستجابة و سرعة الاداء الحركي)، أما لاعبات المجموعة الضابطة فقد أظهرت النتائج وجود انخفاض معتبر في مستوى هذه القدرات الحركية مقارنة مع المعايير الدولية، ويرجع هذا حسب رأينا إلى عدم كفاية عدد الحصص التدريبية وقصر المدة الزمنية لكل حصة إضافة الى عدم توفر الوسائل و الأدوات البيداغوجية المتطورة والهيكل القاعدية الضرورية لإحداث التحسن اللازم في القدرات الحركية مقارنة باللاعبين في الدول الغربية.

- مقارنة النتائج بالفرضيات: بعد إنهاء دراسة موضوع بحثنا الحالي وتوصلنا إلى النتائج المحصل عليها في اختبارات القدرات الحركية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وبمقارنة هذه النتائج بالفرضيات التي تم طرحها من قبل توصلنا إلى ما يلي:

الفرضية الأولى: انطلاقا من نتائج اختبار(نيلسون السمعي و البصري) للعينة التجريبية والضابطة ومقارنتهما بالفرضية الأولى التي تنص على وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية في الاختبارين القبلي

شريط حسام الدين.
قادري عبد الحفيظ.

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

محمد مهدي

و البعدي باستخدام الوحدات التدريبية المقترحة لتحسين سرعة الاستجابة عند لاعبات كرة السلة لصالح
الاختبار البعدي ، فقد بينت نتائج دراستنا الحالية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة
(0.05) في اختبار نيلسون (السمعي و البصري) ، بين الاختبار القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي
حيث بينت تحسن في مستوى سرعة الاستجابة بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب
الصغيرة، و هذا كله يتماشى مع صحة الفرضية المطروحة سابقا.

الفرضية الثانية: انطلاقا من نتائج اختبار اكراموف (بالكرة و بدون كرة) للعينة التجريبية والضابطة
ومقارنتها بالفرضية الثانية التي تنص على وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي
والبعدي باستخدام الوحدات التدريبية المقترحة لتحسين سرعة الاداء الحركي عند لاعبات كرة السلة
لصالح الاختبار البعدي. فقد بينت نتائج دراستنا الحالية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى
الدلالة (0.05) في اختبار اكراموف بالكرة و بدون كرة بين الاختبار القبلي و البعدي و لصالح الاختبار
البعدي حيث بينت تحسن في مستوى سرعة الاداء الحركي لدى لاعبات كرة السلة بعد تطبيق البرنامج
التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الشبه رياضية، وهذا كله يتماشى مع صحة الفرضية المطروحة
الفرضية الثالثة: انطلاقا من نتائج اختبار نيلسون (السمعي و البصري) للعينة التجريبية والمجموعة
الضابطة و مقارنتها بالفرضية الثالثة التي تنص على وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية في الاختبار
البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في صفة سرعة الاستجابة عند لاعبات كرة السلة
فئة اقل من 13 سنة و لصالح المجموعة التجريبية فقد بينت نتائج دراستنا الحالية وجود فروق فردية ذات
دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في اختبار نيلسون السمعي و البصري بين المجموعة
التجريبية و المجموعة الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية حيث بينت تحسن في مستوى سرعة
الاستجابة لدى لاعبات كرة السلة بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة وهذا
كله يتماشى مع الفرضية المطروحة.

الفرضية الرابعة : انطلاقا من نتائج اختبار اكراموف (بالكرة و بدون كرة) للعينة التجريبية
والمجموعة الضابطة و مقارنتها بالفرضية الثالثة التي تنص على وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية
في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في صفة سرعة الاداء الحركي عند
لاعبات كرة السلة فئة اقل من 13 سنة و لصالح المجموعة التجريبية فقد بينت نتائج دراستنا الحالية وجود
فروق فردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في اختبار اكراموف بدون كرة بين
المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية اما في اختبار اكراموف بالكرة
بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة بينت النتائج وجود فروق فردية من حيث نتيجة المتوسط
الحسابي و لصالح المجموعة التجريبية حيث بينت تحسن في مستوى سرعة الاستجابة لدى لاعبات كرة
السلة بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة وهذا كله يتماشى مع الفرضية
المطروحة.

خلاصة

في ضوء النتائج المتحصل في الجانب التطبيقي وبهدف التعرف على أثر الوحدات التدريبية المقترحة من
اجل تحسين سرعة الاستجابة و سرعة الاداء الحركي ومدى تحسن هذه الصفات والقدرات بين المرحلة
القبليّة والمرحلة البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وكذا معرفة الفروق في هذه الصفات والقدرات
بين المجموعتين، وبهدف تقييم و اختيار 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 تبينناها في الفصل التمهيدي و ذلك باستعمال أساليب و أدوات إحصائية مناسبة، توصلنا إلى نتائج
واستنتاجات مهمة تمثلت في ما يلي :

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

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

وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي 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 البعدي 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 الحصص 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 والمصادر.

- امر الله الباسطي (1998). قواعد واسس التدريب الرياضي و تطبيقاته، الاسكندرية: دار منشأة المعارف.

- قاسم حسن حسين (1998). علم التدريب الرياضي في الاعداد المختلفة، القاهرة: دار الفكر العربي.

- مفتي براهيم حماد (2008). التدريب الرياضي الحديث تخطيط تطبيق و قيادة، القاهرة: دار الفكر العربي.