

# تأثير منهج تدريبي لتنمية السرعة الحركية واثرها على اداء بعض المهارات الاساسية بكرة السلة

لاعبو الناشئين بأعمار (14-16) سنة

د. رياض جمعه حسن

جامعه القادسية – كلية التربية الرياضية

## الملخص

استعرض الباحث في مقدمة بحثه أهمية لعبة كرة السلة وخاصة للناشئين ودورها في نمو عناصر الحركة وهدف البحث إلى وضع منهج تدريبي لتنمية السرعة الحركية للاعبين كرة السلة ومعرفة تأثير هذا المنهج على عينة البحث, أما فروض البحث فقد تضمنت ان للمنهج التدريبي دلالة احصائية في تنمية السرعة الحركية. وشمل مجتمع البحث جميع اللاعبين الناشئين لنادي الرفادين الرياضي بأعمار 14 – 16 وللموسم 2013 – 2014 في محافظة القادسية, وللفترة الزمنية من 8/2 / 2013 الى 3 / 3 / 2014 وعلى ملعب نادي الرفادين , واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مشكلة بحثه حيث طبقت التجربة على عينة عددها (30) لاعباً . كما اختيرت الاختبارات والوسائل الاحصائية تحقيق اهداف البحث وفروضه توصل اليها الباحث إلى عدة استنتاجات اهمها وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. لذلك اوصى الباحث بتطبيق المنهج المقترح في تدريبات الاندية لما له من فائدة في تطور السرعة الحركية واستغلال ذلك في رفع المهارة في لعبة كرة السلة

## **Training program for developing of motor speed and its effect on performance of some basic of novices basketball players aged (14-16 years)**

Training program for developing of motor speed and its effect on performance of some basic of Junior basketball players aged (14-16 years) Ph.D Riyadh Jumaa Hassan Akram Abul Hussein Jiyad Physical education College Qadisiya university

At the introduction, the researcher explores the importance of basketball, especially for juniors and their role in the growth of the movement elements This research aims to put training program for developing of motor speed and identify its effect on performance of research sample . The research hypotheses have included that the training program has statistically significant differences in speed motor development. Research community included all junior players for the Rafedain sports club 14-

16 years of season 2013-2014 in Diwaniyah province The researcher used the experimental approach , as applied to the experiment on a sample of (30) players The most important conclusions is that there are significant differences between pretest and posttest and in favor of the post test. Therefore, the researcher recommended the application of the proposed approach in training clubs because of its interest in the development of the motor speed and used to raise the skill in the basketball game