

تأثير التدريب على وفق أنموذج برجر للقوة العضلية على تطوير بعض أنواع القوة العضلية وأثرها على الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة للشباب

م.م وهاب عبد الرزاق عباس
كلية علوم الحاسبات وتكنولوجيا

م.م حيدر زغير علوان
قسم النشاطات الطلابية

المعلومات

جامعة القادسية

ملخص البحث العربي:

تتجلى أهمية البحث بإيصال معلومة علمية صحيحة للمدربين عن كيفية تدريب القوة بالاتجاه الصحيح والمناسبة والضرورية في تحقيق الانجازات بلعبة كرة السلة من خلال استخدام نماذج وأفكار علماء التدريب الرياضي ومنهم العالم (برجر) وهنا قد نساهم في تحقيق الانجازات العالية في لعبة كرة السلة للمتقدمين.
وكانت أهداف البحث:

١- التعرف على تأثير التدريب وفق أنموذج برجر للقوة العضلية في تطوير بعض أنواع القوة العضلية وأثرها على الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة للشباب .
وكانت أهم الاستنتاجات :

١- التدريب على وفق أنموذج برجر للقوة العضلية من النماذج الناجحة في تطوير بعض أنواع القوة العضلية وأثرها على الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة للشباب.
وتم التوصية ب :

١- اعتماد التدريب على وفق أنموذج برجر للقوة العضلية من النماذج الناجحة في تطوير بعض أنواع القوة العضلية وأثرها على الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة للشباب.

The effect of training according to the burger muscle strength model on the development of some types of muscle strength and its effect on the offensive skill performance of basketball for youth

M. Haider Zghair Alwoan M. Wahhab Abdel-Razzaq Abbas

The importance of the research is evidenced by the delivery of correct scientific information to coaches on how to train strength in the correct, appropriate and necessary direction in achieving achievements in the game of basketball through the use of models and ideas of sports training scientists, including the world (burger), and here we may contribute to achieving high achievements in the game of basketball for applicants.

The research objectives were:

1- Identify the effect of training according to the Burger Muscle Power model in developing some types of muscle strength and its effect on the offensive skill performance of basketball for youth.

The most important conclusions were:

1- Training according to the burger muscle strength model, one of the successful models in developing some types of muscle strength and its effect on the offensive skill performance of basketball for youth.

It was recommended:

1- Adopting training according to the Burger Muscular Strength model, one of the successful models in developing some types of muscle strength and its effect on the offensive skill performance of basketball for youth.

١ - التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

التقدم العلمي له دور كبير في النهوض بالحضارة والازدهار وهذا ما نلاحظه في البلدان المتقدمة والمتطورة وفي كافة المجالات ومنها الرياضية أيضا".

إذ تعد الرياضة وتطورها نتيجة هذا التقدم بالمستوى العلمي وخصوصا المختصين بالجانب الرياضي واهتمام بالجانب البحث والتجريب على كان أنواع الوسائل والطرق التدريبية التي تعلم على تقدم مستوى اللاعبين بمختلف الألعاب الرياضية. وتعد لعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية الفرعية والأداء فيها ليس بالأمر السهل بل تحتاج إلى تدريب متواصل وباستخدام التدريب الصحيح وخاصة في جانب القوة العضلية ، إذ تدريب القوة له آراء وأفكار المختصين بها ومنهم العالم (برجر) الذي بدأ بالاهتمام الكبير في جانب القوة العضلية وكيفية الارتقاء بها لمختلف الألعاب الرياضية ، ولهذا جاء اهتمامنا بلعبة كرة السلة لتجريب نموذج من نماذج العالم (برجر) في تطوير القوة العضلية الخاصة بلعبة كرة السلة . ولهذا فان رأي علماء التدريب الرياضي كان لهم الدور الأكبر في النهوض وتحقيق الانجازات الرياضية المختلفة سواء بالجانب البدني أو المهاري الضروري لنوعية اللعبة. ومن هنا تتجلى أهمية البحث بإيصال معلومة علمية صحيحة للمدربين عن كيفية تدريب القوة بالاتجاه الصحيح والمناسبة والضرورية في تحقيق الانجازات بلعبة كرة السلة من خلال استخدام نماذج وأفكار علماء التدريب الرياضي ومنهم العالم (برجر) وهنا قد نساهم في تحقيق الانجازات العالية في لعبة كرة السلة للمتقدمين.

١-٢ مشكلة البحث:

لعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية التي تعد استخدام القوة العضلية فيها دور كبير في تحقيق الانجازات وخصوصا إن نجاح الأداء المهاري يعتمد على نجاح بناء القوة العضلية بالشكل الصحيح من ناحية تشكيل الحمل والأداء الصحيح.

ومن خلال خبرة الباحثان المتواضعة بعلم التدريب الرياضي ولعبة كرة السلة وجدا هناك مستوى متدني لا يرتقي لمستوى الطموح في تحقيق النتائج الجيدة للاعبين كرة السلة الشباب والنتائج عن ضعف القوة المستخدم في تنفيذ الأداء المهاري ، كذلك ملاحظة التدريبات القوة غير

مستند إلى رأي وتجارب العلماء المختصين من ضمنهم العالم (برجر) الذي وضع نماذج خاصة لتدريب القوة العضلية ، ولهذا ارتى الباحثان تجريب نموذج العالم (برجر) في تدريب القوة العضلية للاعبين الشباب بكرة السلة وبيان تأثيرها على القوة والأداء المهاري الهجومية بكرة السلة.

٣-١ أهداف البحث:

- ١- التعرف على تأثير التدريب وفق أنموذج برجر للقوة العضلية في تطوير بعض أنواع القوة العضلية وأثرها على الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة للشباب .
- ٢- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية على تطوير بعض أنواع القوة العضلية وأثرها على الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة للشباب.
- ٣- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على تطوير بعض أنواع القوة العضلية وأثرها على الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة للشباب.

٤-١ فروض البحث:

- ١- وجود تأثير ايجابي للتدريب وفق أنموذج برجر للقوة العضلية على تطوير بعض أنواع القوة العضلية وأثرها على الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة للشباب.
- ٢- وجود فروقات معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية على تطوير بعض أنواع القوة العضلية وأثرها على الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة للشباب.
- ٣- وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية على تطوير بعض أنواع القوة العضلية وأثرها على الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة للشباب.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو كرة السلة لفريق نادي الميناء الرياضي فئة الشباب للموسم (٢٠٢٠-٢٠٢١).

٢-٥-١ المجال المكاني: ملعب نادي الميناء الرياضي.

٣-٥-١ المجال الزمني: المدة ٢٠٢٠/٩/٧ ولغاية ٢٠٢٠/١٢/٣

٢- الدراسات النظرية:

١-٢ نموذج (برجر) Berger لتدريب القوة العضلية: (٦ : ٣٠١)

قام العالم برجر منذ عام ١٩٦٢ بتجارب عدة للوقوف على أفضل النتائج لتطوير القوة العضلية للمتدربين ، وقد استخدم خليط من التجارب لتحديد أفضل التكرارات في المجموعة

الواحدة وأفضل عدد المجموعات المعتمدة ، وقد تمكن من إثبات إن الأداء لمجموعة واحدة وبعده تكرارات من (٤-٨) تكرار يمكن إن يؤدي إلى تحسين القوة أفضل من استخدام مجموعة واحدة وبعده تكرارات من (٢-١٠) تكرارات أو (١٢) تكرار ، وقد أوضح إن العدد المثالي لتطوير القوة هو (٣-٩) تكرار وبمعدل ثلاث وحدات في الأسبوع، كما اجري تجربة لثلاث نماذج تدريبية مختلفة بالمجموعات وبعده التكرارات للتوصل إلى أفضل نموذج يمكن اعتماده في تدريب القوة، وقد توصل إلى إن التدريب بثلاثة مجموعات وبعده (٦) تكرارات وثلث مرات أسبوعيا يكون أفضل الأساليب المعتمدة في تطوير القوة.

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته : تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي نادي الميناء الرياضي الشباب البالغ عددهم (١٥) لاعب وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبي التشكيلة الأساسية والبالغ عددهم (١٢) لاعب ، ثم تم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) كل مجموعة (٦) لاعبين وتم أيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدول (١).

جدول (١) يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين التجريبتين في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبارات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	٠,١٧٥	٢,٢١٢	١,٦٧٨	٧٥,٨٤	٢,٠٧٢	١,٥٦٨	٧٥,٦٦	الوزن /كغم
غير معنوي	٠,١٢٥	١,٦١	٢,٨٨٩	١٧٩,٤	٢,٠٣٦	٣,٦٥٨	١٧٩,٦٦	الطول / سم
غير معنوي	٠,١٤٥	٥,٣٢	٠,٧٧٨	١٤,٦٢٤	٣,٧٥٦	٠,٥٤٧	١٤,٥٦٢	القوة المميزة بالسرعة للذراعين/عدد
غير معنوي	٠,١٦٩	٤,١٥١	٠,٨٦٧	٢٠,٨٨٤	٤,٧٨٧	٠,٩٩٥	٢٠,٧٨٤	القوة المميزة بالسرعة للرجلين /عدد
غير معنوي	٠,٤٥٨	٢,٦٥٤	٠,٦٨٧	٢٥,٨٨٤	٣,٤٠٦	٠,٨٧٤	٢٥,٦٥٦	القوة الانفجارية للرجلين / سم
غير معنوي	٠,١٨٧	١,٩٧٨	٢,٩٨٧	١٥٠,٩٨	١,٧	٢,٥٦٢	١٥٠,٦٥	القوة الانفجارية للذراعين/ سم
غير معنوي	٠,٤٩٨	٣,٥٥٩	٠,٦٣٥	١٧,٨٤١	٣,١٨٣	٠,٥٦٢	١٧,٦٥٢	المناولة بيد واحدة/ عدد
غير معنوي	٠,٣٦٢	٣,٤٢٥	٠,٨٧٤	٢٥,٥١٢	٢,٩٤١	٠,٧٤٥	٢٥,٣٢٦	المتابعة الهجومية على اللوحة/عدد
غير معنوي	٠,٣٥٨	٣,٥٣٧	٠,٤١٢	١١,٦٤٥	٢,٨١١	٠,٣٢٥	١١,٥٦١	التصويب السلمي بعد أداء الطبطبة/عدد

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٢٣

٣-٣ وسائل جمع المعومات وأدوات البحث :

١-٣-٣ وسائل جمع البيانات

١-المصادر العربية والأجنبية.

٢-الملاحظة العلمية

٣-الاختبارات المستخدمة.

٢-٣-٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة

١-ساعة توقيت.

٢-شريط قياس.

٣-ميزان طبي.

٤-كرات سلة عدد ٦ .

٥-ملعب كرة سلة.

٤-٣ إجراءات البحث :

١-٤-٣ تحديد متغيرات البحث:

من خلال خبرة الباحث الميدانية والتدريبية وجد وان هذه المتغيرات ضرورية للاعبين كرة

السلة وعليه تم اختيارها وجراء القياسات حولها.

١-القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

٢-القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

٣- القوة الانفجارية للرجلين.

٤- القوة الانفجارية للذراعين

٥-المناولة بيد واحدة.

٦-المتابعة الهجومية على اللوحة.

٧-التصويب السلمي بعد أداء الطبطبة

٢-٤-٣ الاختبارات المستخدمة:

١-اختبار القوة المميزة بالسرعة (ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي في ١٠ ثواني)(٥)

: (٢٨٦)

٢-اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين(ثني ومد الركبتين في ٢٠ ثانية)(٥ : ٢٨٧)

٣- اختبار القدرة الانفجارية للرجلين (الوثب العمودي لسارجنت)(درجة المختبر هي عدد

السننيمترات بين الخط الذي يصل إليه من وضع الوقوف والعلامة الذي يصل إليها نتيجة الوثب

لأعلى مقربة لأقرب ١ سم) (٨ : ٨٤) .

٤- اختبار رمي الكرة الطبية وزنها (٢ كغم) باليدين (٧ : ٨٤) (قياس القوة الانفجارية لمنطقتي الذراعين والكتفين). (٨ : ٨٥).

٥- اختبار المناولة بيد واحدة (٣ : ٢٢١).

٦- اختبار المتابعة الهجومية على اللوحة (٣ : ٢٣٧-٢٣٩).

٧- اختبار التهديد السلمي بعد أداء الطبطة (٣ : ٢٢٤).

٣-٤-٣ الأسس العلمية للاختبارات : تم الاعتماد على الاختبارات المقننة والتي تتمتع بصدق وثبات وموضوعية عالية ومأخوذة من مصادر سابقة (٢ : ٥٤-٥٥).

٣-٤-٤ التجربة الاستطلاعية: اجري الباحثون تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٠١٩/٩/٧ على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد مكونات الحمل التدريبي.

٣-٥ التجربة الميدانية :

٣-٥-١ الاختبارات القبلية : أجريت بتاريخ ٢٠٢٠/٩/١٣

٣-٥-٢ التجربة الرئيسية : للمدة من ٢٠٢٠/٩/١٤ ولغاية ٢٠٢٠/١٢/٢

٣-٥-٣ : الاختبارات البعدية : أجريت بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/٣

٣-٦ التدريب المستخدم : تم وضع مجموعة من التمرينات القوة العضلية والتي تعتمد على نوعية القوة الخاصة بكرة السلة، وتم تطبيق التمرينات للمجموعة التجريبية وفق نموذج برجر (٦ تكرار ، ٣ مجموعات ، ٣ مرات اسبوعياً) ، وتم تقنين الشدة التي تراوحت (٩٠-١٠٠ %) وتم تقنين الحمل المطلوب من ناحية الحجم والراحة ووفق التفصيل التالي:

- عدد الأشهر : شهرين

- عدد الأسابيع : (٨) أسابيع.

- عدد الوحدات : (٢٤) وحدة تدريبية.

- أيام الوحدات : الأحد ، الثلاثاء ، الخميس.

- الحجم : تم تحديد الحجم وفق الشدة المطلوبة .

- الراحة : تم اعتماد النبض كمؤشر للراحة (بين التكرارات ١٢٠-١٣٠ ض/د) (بين

المجاميع ١١٠-١٢٠ ض/د).

٣-٧ الوسائل الإحصائية : تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد.

١-الوسط الحسابي ٢-الانحراف المعياري ٣-اختبار ت للعينات المترابطة.

٤-اختبار ت للعينات الغير مترابطة ٥-النسبة المئوية.

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (٢)

يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة				الاختبارات
قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	س بعدي	س قبلي	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	س بعدي	س قبلي	
٤,٦٦	٠,٨٦٩	١٨,٦٧٤	١٤,٦٢٤	٢,٦٥٥	٠,٧٤٥	١٦,٥٤	١٤,٥٦٢	القوة المميزة بالسرعة للذراعين/عدد
٤,٢٦٢	٠,٩٣٤	٢٤,٨٦٥	٢٠,٨٨٤	٣,٠٣٦	٠,٦٨٧	٢٢,٨٧	٢٠,٧٨٤	القوة المميزة بالسرعة للرجلين / عدد
٤,٦٣١	٠,٨٣٣	٢٩,٧٤٢	٢٥,٨٨٤	٢,٧٥٦	٠,٧٩٤	٢٧,٨٤٥	٢٥,٦٥٦	القوة الانفجارية للرجلين / سم
٤,٤٨١	١,٠٧١	١٥٥,٧٨	١٥٠,٩٨	٣,٨٦٨	٠,٧٧٣	١٥٣,٦٤	١٥٠,٦٥	القوة الانفجارية للذراعين/ سم
٤,٢٣٦	٠,٦٦٤	٢٠,٦٥٤	١٧,٨٤١	٣,٣٩٥	٠,٢٩٨	١٨,٦٦٤	١٧,٦٥٢	المناوله بيد واحدة/ عدد
٤,٠١١	٠,٩٢٥	٢٩,٢٢٣	٢٥,٥١٢	٢,٨٠٦	٠,٧٧٩	٢٧,٥١٢	٢٥,٣٢٦	المتابعة الهجومية على اللوحة/ عدد
٣,٦٤٤	٠,٨٨١	١٤,٨٥٦	١١,٦٤٥	٤,٣٠٢	٠,٣٣٤	١٢,٩٩٨	١١,٥٦١	التصويب السلمي بعد أداء الطبطبة/ عدد

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (٥) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٥٧

جدول (٣)

يوضح نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

مستوى الدلالة	قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات
		ع	س البعدي	ع	س البعدي	
معنوي	٤,٥٨٩	٠,٦٨٤	١٨,٦٧٤	٠,٧٨٤	١٦,٥٤	القوة المميزة بالسرعة للذراعين/عدد
معنوي	٤,٧٨٤	٠,٧٤٥	٢٤,٨٦٥	٠,٥٦٤	٢٢,٨٧	القوة المميزة بالسرعة للرجلين / عدد
معنوي	٤,٨٨٩	٠,٦٧١	٢٩,٧٤٢	٠,٥٥٣	٢٧,٨٤٥	القوة الانفجارية للرجلين / سم
معنوي	٤,٥٥٣	٠,٧٧٤	١٥٥,٧٨	٠,٧١٢	١٥٣,٦٤	القوة الانفجارية للذراعين/ سم
معنوي	٥,٢٦٤	٠,٦٨٤	٢٠,٦٥٤	٠,٤٩٧	١٨,٦٦٤	المناوله بيد واحدة/ عدد
معنوي	٤,٤٩	٠,٦٤٧	٢٩,٢٢٣	٠,٥٥٧	٢٧,٥١٢	المتابعة الهجومية على اللوحة/ عدد
معنوي	٤,٣	٠,٦٢٣	١٤,٨٥٦	٠,٧٤١	١٢,٩٩٨	التصويب السلمي بعد أداء الطبطبة/ عدد

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٢٣
من خلال ملاحظة جدول (٢) تبين لنا أن جميع المتغيرات البحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية قد حصلت لها تطور وذلك من خلال الفروقات المعنوية بين قيم (T) المحتسبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعديّة إذ كانت قيم T المحتسبة أكبر مقيمها الجدولية عند درجة حرية (٥) واحتمال خطأ (٠,٠٥) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية.

ويرى الباحثان إن سبب التطور هو مراعاة جميع شروط تمرينات ومبادئه الفنية والقانونية وهذا ما أكده مهند عبد الستار (٨٩ : ٩) "بان هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي أن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطوير الأداء إذ بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وتحت ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين حيث البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين".

ويرجع سبب تطور المجموعتين إلى استمرارها في التدريب وانتظامهم فيه وهذا بالتأكيد يساعد على تطور الصفات البدنية والمهارية في نفس الوقت لأنه من خصوصيات ومبادئ علم التدريب، إضافة إلى ذلك يذكر كل من محمد حسن علاوي (١٩٨٦) (٧ : ١٧) ونادر عبد السلام العوامري (١٩٨٣) (١٠ : ٣٠١) "أن التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارية على حد سواء".

ومن خلال ملاحظة جدول (٣) تبين لنا أن المجموعة التجريبية كانت أفضل من المجموعة الضابطة في تطوير القوة العضلية وكذلك في تطوير المهارات الأساسية في كرة السلة وذلك من خلال وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية .

ويرجع سبب ذلك إلى تدريبات القوة العضلية الى أنموذج العالم (برجر) والتي لعبت دورا في تطوير القوة وهذا دليل على إن تلك القدرة لا يمكن تطويرها في استخدام التدريب المناسبة والصحيح، " لان القوة العضلية لأ يتم تطويرها بصورة عفوية وتلقائية وإنما من خلال التدريب المنتظم " (٧ : ١١٧) .

كما إن فعالية رياضية تعتمد على مجاميع عضلية معينة تختلف من لعبة لأخرى حسب الرياضة التخصصية وكون لعبة كرة السلة من الألعاب التي تميز لاعبيها بقوة عضلات الذراعين والرجلين بشكل كبير لذلك وجب الاهتمام بهذه المجاميع من خلال التكرار المنتظم للتمارين والزيادة التدريجية للتكرارات إذ أثبتت الحمل القصوي ناجح في تنمية القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية من خلال إعادة التمارين البدنية خلال الوحدة التدريبية ولعدة مرات إلى تطوير هذه الصفة البدنية (٤ : ١١٥).

وجاء الاهتمام بتدريب القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية لأهميتهما في لعبة كرة السلة ودرورها الفعال في تحقيق النتائج الجيدة إثناء المباراة ويذكر قاسم حسن حسين (١٩٩٨) من أن القوة المميزة بالسرعة " تظهر مدى إمكانية عضلات جسم الرياضي في دفع جسمه أو أجزاء منه في حركات الدفع للأمام والأعلى والخلف " (٤ : ١٣٣).

وفي الجانب المهاري يرجع تطورها إلى تطور صفة القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية إذ أن الرياضيين لا يستطيعوا إتقان المهارات الأساسية التي تميز كل فعالية في حالة افتقارهم إلى الصفات البدنية الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضي ، لذلك نجد الارتباط الوثيق بين المستوى المهاري والمتطلبات الخاصة في كل نشاط (١ : ٩).

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات :

١- التدريب على وفق أنموذج برجر للقوة العضلية من النماذج الناجحة في تطوير بعض أنواع القوة العضلية وأثرها على الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة للشباب.

٢- تشكيل الحمل من ناحية المجموعات والتكرارات وأيام التدريب ضرورية في تطوير القوة العضلية وكما في أنموذج برجر الذي حقق تطور فيها نحو الأفضل.

٥-٢ التوصيات :

١- اعتماد التدريب على وفق أنموذج برجر للقوة العضلية من النماذج الناجحة في تطوير بعض أنواع القوة العضلية وأثرها على الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة للشباب.

٢- التأكيد في التدريب على تشكيل الحمل من ناحية المجموعات والتكرارات وأيام التدريب ضرورية في تطوير القوة العضلية وكما في أنموذج برجر الذي حقق تطور فيها نحو الأفضل.

المصادر :

- ١- أمر الله احمد ألبساطي :أسس وقواعد التدريب الرياضي ، القاهرة، دار المعارف ، ١٩٨٨.
- ٢- علي مطير حميدي .تأثير تمارين مقترحة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية الهجومية للاعبين مراكز اللعب المختلفة بكرة السلة:رسالة ماجستير جامعة البصرة.كلية التربية الرياضية.٢٠٠٥.
- ٣- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله : كرة سلة . دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل ، ط٢ ، ١٩٩٩.

٤- قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنبيكي . اللياقة البدنية وطرق تحقيقها : مطابع التعليم العالي ، بغداد ، ١٩٨٨.

- ٥-قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد : الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء .مطبعة جامعة بغداد، ١٩٨٧.
- ٦- عادل تركي حسن . مبادئ التدريب الرياضي وتدرجات القوة :دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف ، ٢٠١١.
- ٧-محمد حسن علاوي.علم التدريب الرياضي: دار المعارف ،مصر، ١٩٨٦ .
- ٨- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩٤ .
- ٩- مهذ عبد الستار العاني : تأثير برنامج مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠١.
- ١٠-نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل : مجلة دراسات وبحوث ، جامعة حلوان، عدد ٢، ١٩٨٣ .

ملحق (١)

نموذج من التمرينات المستخدمة

الشدة: ٩٠%

الأسبوع : الأول

زمن التمرينات الكلي : ٣٠-٣٢ دقيقة

الوحدة التدريبية (١)

الراحة		الحجم	التمرينات	الزمن دقيقة	القسم
بين التكرارات	بين المجموع				
		٣×٦	١- ثني ومد الذراعين مع وضع تثقيب بالساعدين بزنة (١كغم) لكل ساعد.	٢,٥٦	الرئيس
رجوع النبض (١٢٠-١١٠)	رجوع النبض (١٣٠-١٢٠)	٣×٦	٢- القفز المزدوج على شكل أرنب .	٢,٣٦	
ض/د (٤-٣) دقيقة	ض/د (٣-٢) دقيقة	٣×٦	٣- مسك دمبلص وعمل حركات المد والثني المستقيم للذراعين.	٢,٤١	
		٣×٦	٤- أداء متابعة على اللوحة.	٢,٣١	

