

أثر تمارين بحجوم مختلفة في تطور بعض القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية
للاعبين الشباب لكرة السلة

م.د. أحمد كريم لطيف

العراق. جامعة المثنى. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Ahmed_77@yahoo.com

الملخص

تعد التقنية الحديثة والتطور المستمر من العوامل الرئيسة التي جعلت لعبة كرة السلة تخطو خطوات جيدة نحو التقدم . وهذا لا يتم إلاّ من خلال إعداد اللاعبين إعداداً جيداً في مختلف النواحي البدنية والمهارية والخطية والنفسية والذي يعود بالفائدة على التدريب الرياضي وعلى دراسة اللعبة من خلال ارتباط هذه اللعبة بالعلوم الأخرى (علم الفسلجة وعلم البيوميكانيك والتعلم الحركي.....الخ) من العلوم الأخرى . ومن هنا جاءت أهمية البحث في وضع تمارين بحجوم مختلفة لتطوير بعض القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب لكرة السلة. اما مشكلة البحث فكانت ان اغلب المدربين يركزون في تطوير القدرات البيوحركية والمهارات الهجومية من خلال استخدام برامج تدريبية معتادة وطرق واساليب روتينية دون استخدام طريقة التلاعب بالحجوم التدريبية الذي يضيف الشيء الكثير الى اللاعبين من تطور للقابلية البدنية والحركية لذا ارتأى الباحث الدخول في مثل هذه الدراسة من خلال وضع تمارين بحجوم مختلفة لتطوير بعض القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب لكرة السلة. ويهدف البحث الى :

1- وضع تمارين بحجوم مختلفة لتطوير بعض القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب لكرة السلة.

2- التعرف على تأثير التمارين بحجوم مختلفة لتطوير بعض القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب لكرة السلة

الكلمات المفتاحية : تمارين بحجوم مختلفة ، القابليات البيوحركية ، كرة السلة

The impact of exercises of different sizes on developing some biochemical capabilities and offensive skills among basketball young players

Lect .Dr. Ahmed Kareem Latif

Iraq. Muthanna University. Faculty of Physical Education and Sport Sciences

Ahmed_77@yahoo.com

Abstract

Modern technology and constant development are key factors that have made basketball a good step forward. This is done only through the preparation of players well in various physical, skills, planning and psychological aspects , which is beneficial to sports training and the study of the game through the association of this game with other sciences (physiology, biomechanical science and motor learning etc.) Hence , the research significance lies in the development of exercises of different sizes to develop some of the biological capabilities and offensive skills among basketball young players . The research problem was that most coaches concentrate on developing Bio-kinetic and offensive skills through the use of regular training programs and methods routine without the use of manipulation of training sizes, which adds a lot to the players such as the development of physical and motor abilities . so the researcher considered entering into such a study through the development of exercises with different sizes to develop some Bio-kinetic capabilities and offensive skills among basketball young players.

The research aims to :

- 1.Put exercises of different sizes to develop some bio-kinetic capabilities and offensive skills of basketball young players.
2. identify the impact of exercises with different sizes to develop some of the bio-kinetic capabilities and offensive skills of young players basketball

Keywords: Exercises of various sizes, bio-kinetic capabilities, basketball

تعد التربية الرياضية ميداناً مهماً وأداة فاعله في إعداد الأفراد وتربيتهم بدنياً وذهنياً من خلال تطوير قدراتهم وإمكانياتهم الجسمية والفكرية للمشاركة الإيجابية في خدمة المجتمع. إن التطور الحاصل في الحركة الرياضية واتساع قاعدتها يعكس الوجه الحضاري والنهوض الشامل للقطر . وبما أن كرة السلة إحدى النشاطات الرياضية لذا فإن تطويرها يساهم في تطوير الحركة الرياضية .

أذ تعد لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الجماعية التي لاقت انتشاراً جماهيرياً واسعاً بسبب التطور الحاصل في اللعبة من خلال السرعة في أداء المهارات الهجومية وتنوع الخطط الجماعية للفرق وكذلك تطور اللاعبين من الناحية البيو حركية . وتعد التقنية الحديثة والتطور المستمر من العوامل الرئيسة التي جعلت لعبة كرة السلة تخطو خطوات جيدة نحو التقدم . وهذا لا يتم إلا من خلال إعداد اللاعبين إعداداً جيداً في مختلف النواحي البدنية والمهارية والخطية وال نفسية والذي يعود بالفائدة على التدريب الرياضي وعلى دراسة اللعبة من خلال ارتباط هذه اللعبة بالعلوم الأخرى (علم الفسلجة وعلم البايوميكانيك والتعلم الحركي الخ) من العلوم الأخرى . ومن هنا جاءت أهمية البحث في وضع تمارين بحجوم مختلفة لتطوير بعض القابليات البيو حركية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة.

وتتطلب لعبة كرة السلة اعداداً شاملاً من جميع النواحي البدنية والمهارية فضلاً عن الخطية والنفسية ومما لا شك فيه ان تطوير القدرات البيو حركية يبدأ مع الناشئين وهي مهمة وشاقة بالنسبة للمدرب كما انها قد تكون ثقيلة على نفسية اللاعب الشاب الذي يتشوق الى التعامل مع الكرة ومما يزيد من الامر صعوبة ان كثير من مدربي كرة السلة ينساقون وراء هذا الميول بدلا من محاولة استشارة اهتمامهم في تطوير قدراتهم الحركية والبدنية التي تصب في تطوير المهارات الهجومية.

ولقرب الباحث من وسط كرة السلة العراقية "لاحظ ان اغلب المدربين يركزون في تطوير القدرات البيو حركية والمهارات الهجومية من خلال استخدام برامج تدريبية معتادة وطرق واساليب روتينية دون استخدام طريقة التلاعب بالحجوم التدريبية الذي يضيف الشئ الكثير الى اللاعبين من تطور للقابلية البدنية والحركية لذا ارتأى الباحث الدخول في مثل هذه الدراسة من خلال وضع تمارين بحجوم مختلفة لتطوير بعض القابليات البيو حركية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة.

ويهدف البحث الى :

1- وضع تمارينات بحجوم مختلفة لتطوير بعض القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة.

2- التعرف على تأثير التمارينات بحجوم مختلفة لتطوير بعض القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة

2- اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي كإجراء بحثي يتناسب وأهداف البحث

المجموعة	اختبار قبلي	معالجه تجريبه	اختبار بعدي
التجريبية	بعض القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية	تمارينات بحجوم مختلفة	بعض القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية
الضابطة	بعض القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية	التمارينات المعدة من قبل المدرب	بعض القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية

2-2 مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من لاعبي نادي الحلة بكرة السلة فئة الشباب سنة والبالغ عددهم 12 لاعبا حيث تم تقسيم المجتمع بالطريقة العشوائية مجموعتين (تجريبية وضابطة) حيث بلغ عدد كل مجموعة الى (6) لاعبين.

2-3 أدوات وأجهزة ووسائل البحث:

2-3-1 الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- ملعب كرة سلة قانوني

- ساعة توقيت عدد (2)

- حاسبة الكترونية نوع (sony)

- شريط قياسي من القماش.

- كرة سلة عدد (2).

2-3-2 وسائل جمع البيانات:

- المصادر العربية والأجنبية .

- المقابلات الشخصية .

- القياس والاختبارات البدنية والمهارية .

2-3-2 الاختبارات المستخدمة بالبحث

- القابليات البيوحركية - اختبار تحمل القوة

1- اختبار الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر مسافة في الدقيقة .

الغرض من الاختبار : قياس تحمل القوة لعضلات الرجلين معا .

الأدوات والإمكانات : ملعب كرة قدم

أجراء الاختبار : الحجل المستمر بالقدمين معا لتأشير خطوط مرسومة على الأرض.

حساب الدرجات : تسجل اكبر مسافة بالمتر في زمن قدره دقيقة واحدة وتكون المسافة

المقطوعة مؤشراً لتحمل القوة

2- اختبار التوافق

اختبار الدوائر المرقمة: (محمد صبحي حسانين , 1995 , ص416)

الغرض من الاختبار : قياس التوافق للرجلين والعينين

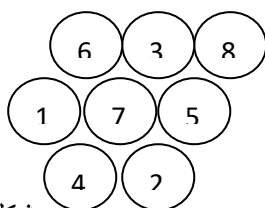
الأدوات والإمكانات : ساعة إيقاف ، يرسم على الأرض ثماني دوائر على ان يكون قطر كل

منها(60) سم ترقم الدوائر كما موضح بالشكل

وصف الأداء : يقف المختبر داخل الدائرة (1) عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين

معا الى الدائرة (2) ثم إلى دائرة (3) ثم دائرة (4) حتى الدائرة (8)

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الدوائر الثمانية.



شكل (1) يمثل اختبار التوافق

3- اختبار المهارات الهجومية

اختبار الطبطبة

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الطبطبة بتغير الاتجاه .

الادوات اللازمة : ملعب كرة السلة , وساعة توقيت الكترونية , وكرة سلة عدد (2) قانونية , طباشير لتحديد الابعاد الشواخص , وشريط لاصق بطول (1.50م) كخط للبدء , وصفارة لإعطاء اشارة البدء .

الاجراءات : انظر شكل (2) .

• رسم الابعاد الخاصة بهذا الاختبار من حيث مواقع الشواخص الستة عن الخط البدء وعلى النحو الآتي :-

- وضع الشريط اللاصق على الارض والذي طوله (1.50م) ثم تحديد نقطتين عند طرفيه ولتكن (أ , ب).

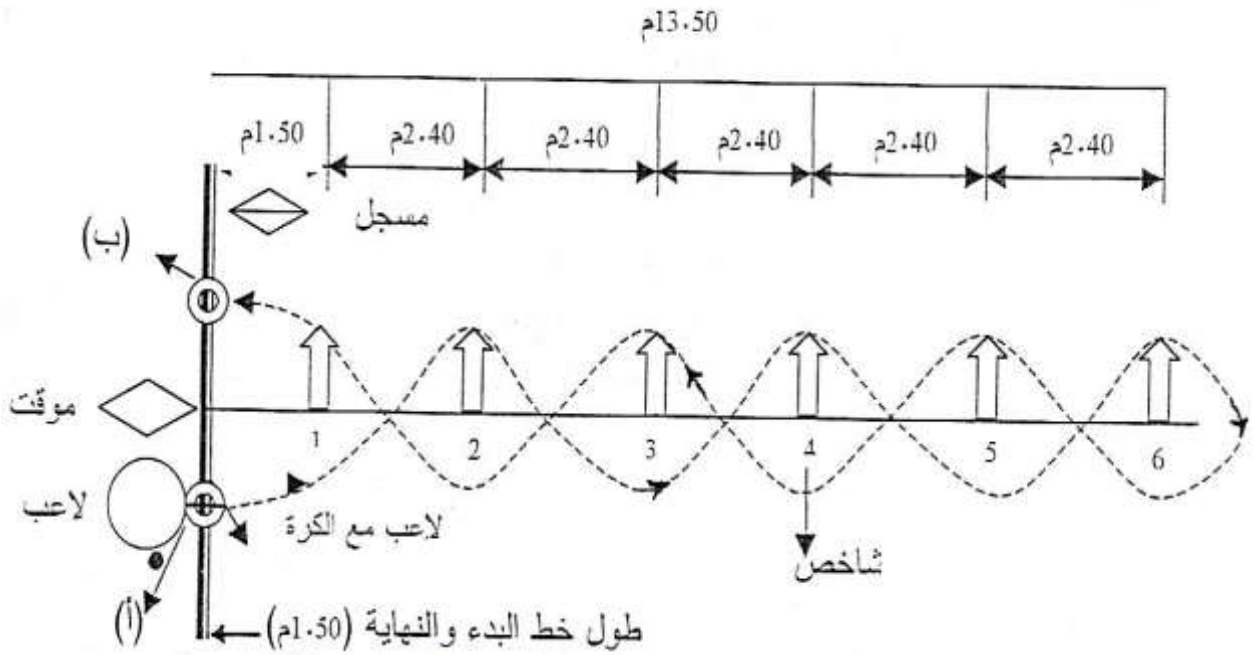
- يبعد الشاخص الاول عن خط البدء مسافة (1.50م) وبشكل مواجه لخط البدء .

- يبعد الشاخص الاول عن الشاخص الثاني مسافة (2.40م) .

- وهكذا المسافة نفسها بين الشاخص الثاني والثالث , والثالث والرابع , والرابع والخامس , والخامس والسادس .

- تثبت جميع الشواخص على الارض في خط مستقيم ومتعامدة على خط البدء .

- المسافة بين خط البدء وعلامة الشاخص السادس (الخير) 13.50 م .



شكل (2)

يوضح قياس سرعة الطبطبة بتغيير الاتجاه بكرة السلة

وصف الاداء: يتخذ اللاعب ومعه الكرة وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البدء عند النقطة (أ) .

• اعطاء اشارة البدء للاعب الذي يقوم بالركض مع الطبطبة بتغيير الاتجاه بين الشواخص ثم يدور اللاعب حول الشاخص الاخير (السادس) ويستمر بطبطبة الكرة بتغيير الاتجاه مع الركض حتى يقطع خط النهاية عند النقطة (ب) ومعه الكرة .

تعليمات الاختبار:

اختبار التصويب بالقفز من يسار خط الرمية الحرة ثم الانتقال دائرياً إلى الوسط واليمين:

• الغرض من الاختبار قياس دقة التصويب بالقفز .

• الأدوات اللازمة :- ملعب كرة سلة ، شريط قياس ، كرة سلة عدد 2 ، وهدف كرة سلة ، طباشير .

• الإجراءات :- رسم ثلاث نقاط على شكل دوائر صغيرة قطرها 15 سم كعلامات دلالة على المناطق الثلاثة التي يتم من خلالها أداء الاختبار على النحو الآتي :-

العلامة الأولى على يسار نهاية خط الرمية الحرة ، وعلى بعد 30 سم .

العلامة الثانية منتصف خط الرمية الحرة وعلى بعد 90 سم من خط الرمية الحرة باتجاه خط الثلاث نقاط .

العلامة الثالثة يمين خط الرمية الحرة وعلى بعد 30 سم .

• وصف الأداء :- يتخذ اللاعب وضع الوقوف في المكان المحدد خارج منطقة الرمية الحرة على جهة اليسار معه الكرة ، يؤدي اللاعب التصويب بالقفز بيد واحدة باتجاه السلة .

للاعب 15 رمية يؤديها بوقع ثلاث مجموعات حيث كل مجموعة خمس رميات

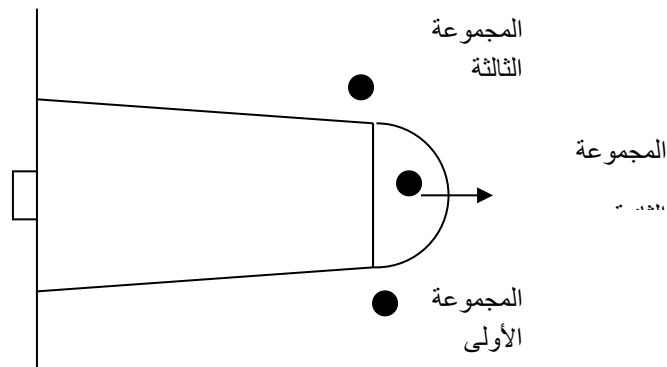
المجموعة الأولى يسار خط الرمية الحرة .

المجموعة الثانية وسط خط الرمية الحرة .

المجموعة الثالثة يمين خط الرمية الحرة .

• حساب الدرجات :- تحتسب للاعب (2) درجة عندما تدخل الكرة الهدف .

تحتسب للاعب درجة واحدة لكل رمية تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل لا تحتسب درجة لكل كرة لا تلمس الحلقة نهائياً .



2-4 التجربة الاستطلاعية:

تجرى التجربة الاستطلاعية عادةً للتعرف على ملائمة الاختبارات ومستوى استجابة أفراد العينة لتلك الاختبارات والمدة المستغرقة لأداء الاختبارات والوحدة التدريبية ، وقد حاول الباحث استثمار التجربة الاستطلاعية من اجل خدمة التجربة وقد كانت بتاريخ 2018/1/6 وعلى فريق شباب نادي الحلة الرياضي .

2-5 إجراءات التجربة الرئيسية:

2-5-1 الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث للقابليات البيومترية والمهارات الهجومية والتي أجريت في تمام الساعة الثالثة عصر يوم الثلاثاء 2018/1/9 في قاعة الشهيد حمزة نوري . لقد حاول الباحث قدر المستطاع تثبيت الظروف المحيطة بالاختبارات من حيث (الزمن ،المكان، الأدوات المستخدمة ،طريقة التنفيذ، فريق العمل) وجعلها متشابهة في الاختبارات القبليّة والبعديّة .

2-5-2 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بأعداد تمارينات بحجوم مختلفة اعتماداً على أسس ومبادئ علم التدريب الرياضي، من خلال بناء مكونات الحمل من حجم وشدة وكثافة مراعيّاً بذلك عمر العينة والعمر التدريبي لها . وتم عرض المنهج التدريبي على الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي وكرة السلة لإقرار صلاحيته . وقد بدأ الباحث يوم السبت الموافق 2018/1/13

- المدة الزمنية(6) أسابيع

- عدد الوحدات في الأسبوع (3) وحدات متمثلة بأيام(السبت والاثنين والأربعاء)

- عدد الوحدات الكلية للتمرينات (18) وحدة

- استخدم الباحث طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري وبأسلوب المحطات

- تتراوح زمن تنفيذ التمارينات الخاصة ما بين(20-30) دقيقة من زمن القسم

- تم تحديد الشدة في التمارينات التي تحتوي تحمل القوة بواسطة النبض (ض/ثا) والتمرينات التي تحتوي على عنصر السرعة بالزمن(م/ثا)

- تم تغيير حجم التدريب كل اسبوعين لنفس المجموعة كالتالي

- الاسبوع الاول 60% قابليات بيوحركية و 40% مهارات هجومية

- الاسبوع الثاني 40% قابليات بيوحركية و 60% مهارات هجومية

- الاسبوع الثالث 50% قابليات بيوحركية و 50% مهارات هجومية

2-5-3 الاختبارات البعدية:

بعد انتهاء المدة المقررة للتمرينات الخاصة , أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث في تمام الساعة السادسة عصرًا من يوم الجمعة 2018/3/2 , مراعين بذلك الالتزام بنفس الظروف وإجراءات أداء الاختبارات التي اتبعت في أثناء إجراء الاختبارات القبلية .

2-6 الوسائل الإحصائية:

1- الوسيط

2- الانحراف الربيعي(2)

3- اختبار ولكوكسن ومان وتتي(3)

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض نتائج اختبارات القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية بكرة السلة.

جدول (1)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودالاتها الإحصائية لنتائج اختبارات القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية بكرة السلة. وللمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	نسبة الخطأ	قيمة ولكوكسن المحسوبة	حجم العينة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبار	الصفة
				الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط		
معنوي	0.05	صفر	6	6.23	104.7	6.55	99	اختبار الحجل المستمر على كلتا القدمين لمدة دقيقة	تحمل القوة
معنوي	0.05	صفر	6	1.99	4.30	0.41	6.40	اختبار الدوائر المرقمة	التوافق
معنوي	0.01	4.93	6	2.11	7.22	0.39	9.55	سرعة الطبطبة بتغيير الاتجاه	مهارة الطبطبة
معنوي	0.02	صفر	6	1.4	8.85	7.1	4.2	مهارة التصويب السلمي	مهارة التصويب السلمي

تم اخذ نسبة الخطأ 0.05

يبين الجدول (1) ان جميع الاختبارات جاءت بفروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية في القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية بكرة السلة .

2-3 عرض نتائج اختبارات القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية بكرة السلة (للمجموعة الضابطة):

جدول (2)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودالاتها الإحصائية لنتائج اختبارات القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية بكرة السلة وللمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	نسبة الخطأ	قيمة ولكوكسن المحسوبة	حجم العينة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبار	الصفة
				الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط		
معنوي	0.05	صفر	6	6.60	100.3	6.59	99.5	اختبار الحجل المستمر على كلتا القدمين لمدة دقيقة	تحمل القوة
معنوي	0.05	صفر	6	0.87	5.60	0.40	6.10	اختبار الدوائر المرقمة	التوافق
معنوي	0.01	4.93	6	1,86	8.76	2.34	9.70	سرعة الطبطبة بتغيير الاتجاه	مهارة الطبطبة
معنوي	0.02	صفر	6	1.6	6.30	1.7	5.80	مهارة التصويب السلمي	مهارة التصويب السلمي

من خلال الاطلاع على الجدول (2) ظهرت ان جميع الاختبارات جاءت بفروق معنوية للمجموعة الضابطة في القدرات الحركية والبدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة .

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية وقيمة مان وتني المحسوبة لنتائج اختبارات القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية بكرة السلة وتحليلها (المجموعة الضابطة والتجريبية)

جدول (3)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبار البعدي وقيمة مان وتني المحسوبة ودالاتها الإحصائية لنتائج اختبارات المهارات الدفاعية (للمجموعة الضابطة والتجريبية)

نوع الدلالة	نسبة الخطأ	قيمة مان وتني المحسوبة	حجم العينة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبار	الصفة
				الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط		
معنوي	0.003	4	6	6.43	104.9	6.60	100.2	اختبار الحجل المستمر على كلتا القدمين لمدة دقيقة	تحمل القوة
معنوي	0.003	3.84	6	1.99	4.20	0.83	5.60	اختبار الدوائر المرقمة	التوافق
معنوي	0.061	7.52	6	2.11	7.22	1.67	10	سرعة الطبطبة بتغيير الاتجاه	مهارة الطبطبة
معنوي	0.008	6.5	6	1.4	8.85	1.6	6.30	مهارة التصويب السلمي	مهارة التصويب السلمي

من خلال الاطلاع على الجدول (3) ومن خلال اختبار مان وتني للمجموعتين التجريبية والضابطة وجد ان هنالك فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية بكرة السلة.

3-4 مناقشة النتائج :

3-4-1 مناقشة نتائج القابليات البيوحركية :

من خلال ما تقدم من عرض وتحليل يتضح لنا ان هناك تطورا في القابليات البيوحركية

(تحمل القوة , التوافق) للمجموعة التجريبية ويعزو الباحث سبب هذا التطور الحاصل الى تأثير التمرينات بأحجام مختلفة والتي احدثت تطورا ملحوظا في القابليات البيوحركية حيث ان التمرينات احجام مختلفة في تدريب تحمل لقوة تكون موجهة على تقوية المجاميع العضلية التي تكون مهمة في الفعالية الرياضية بشكل خاص فهي تخدم تطوير احد انواع القوة ويؤكد ايضا" (هارة , 1991 , ص90)

ان التمرينات الخاصة التي ترتبط اشكالها الحركية بنوع اللعبة وتتصف بكون المقاومة فيها اعلى من متطلبات المنافسة" وهذا ما ينطبق على ما نفذه اللاعبون في المجموعة التجريبية من تمرينات تتضمن استخدام حجوم تدريبية مختلفة في اداء التمرينات وادى الى تطوير القابليات البيو حركية والتي تكون مرتبطة بالأداء المهاري الهجومي ومنها الطبطة التصويب السلمي وهذا ما اكده ابراهيم مجدي" أن الصفات البدنية احد العوامل المهمة التي يتأسس عليها نجاح الاداء للوصول الى المستويات الرياضية العالية وان تنمية هذه الصفات الخاصة ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية. (ابراهيم مجدي صالح , 1998 , ص3)

أما التوافق فمن خلال الجداول السابقة يتضح ان هنالك تطور واضح للمجموعة التجريبية ويعزو الباحث سبب هذا التطور الحاصل الى تأثير التمرينات احجام مختلفة التي اعددها الباحث والتي تهدف الى تطوير التوافق العضلي الذي يعد من القدرات المهمة والاساس التي يعتمد عليها اللاعب في الاداء المهاري والخططي. اذ ان نمو وتطور القدرات الحركية من شأنه ان يساهم في عملية أحداث توازن وتناسق في عمل العضلات ومن ثم توظيف نسب متوازنة من القدرات البدنية كالقوة والسرعة في اداء الواجبات الحركية المختلفة بتوافق ورشاقة عالية , وهذا ما يحتاجه اللاعب الشاب بكرة السلة.

3-4-2 مناقشة نتائج المهارات الهجومية :

أن التطور الحاصل في المجموعة التجريبية في مهارتي الطبطبة والتصويب السلمي يعزوه الباحث الى فاعلية التمرينات احجام مختلفة المعدة من قبل الباحث والتي اثرت بشكل مباشر على تحمل القوة والتوافق للذراعين والقدمين مما احدث تطورا ملحوظا في المهارات المبحوثة لان "هذه القدرات تعمل بشكل اساسي في القدرة على أداء المهارات بسرعة ودقة عالية وهذا ما اكدته النتائج المستخرجة . اذ أن بدون مستويات عالية للصفات البدنية والحركية يكون من الصعب تحقيق اهداف تطوير كفاية الاداء المهاري نظرا لوجود ارتباط وثيق في المهارات والمتطلبات البدنية والحركية في كل نشاط

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- هنالك تطور حاصل للقابليات البيوحرورية والمهارات الهجومية بكرة السلة للاعبين الشباب (المجموعة التجريبية).

2- ان التطور الحاصل لبعض القابليات البيوحرورية اثر بشكل ايجابي في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للاعبين الشباب.

4-2 التوصيات:

1- الاهتمام بتطوير القابليات البيوحرورية لكونها تؤثر ايجابيا في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة.

2- اعتماد التمرينات احجام مختلفة المعدة من قبل الباحث في تطوير القابليات البيوحرورية وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للاعبين الشباب .

3- اجراء دراسات حول القابليات البيوحرورية وتأثيرها في مهارات هجومية ودفاعية غير ما ذكرت في هذه الدراسة.

المصادر

- ابراهيم مجدي صالح : العلاقة بين مركز التحكم ومستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم , مجلة . تربية رياضية جامعة الزقازيق , مج , 1998
- الخياط وضياء الحيايى نوفل محمد : كرة اليد , جامعة الموصل , دار الكتب , 2001
- قيس عبد الجبار , بسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي , بغداد , مطبعة جامعة بغداد , 1987.
- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي . ط1 , حلوان : دار الفكر العربي , 1987 .
- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة , ط1, القاهرة , دار الفكر العربي , 1998.
- هارة : اصول التدريب (ترجمة عبد علي نصيف) , جامعة بغداد , 1991
- وديع ياسين , حسن محمد . التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية , جامعة الموصل : كلية التربية الرياضية , 1999 .