

Research Paper

## تأثير تقنيات تمرينات خاصة بطريقة (بورك) لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة الناشئين

عبد الرحمن نبهان إسماعيل

وزارة التربية / مديرية تربية ديالى, [rtrt4432@gmail.com](mailto:rtrt4432@gmail.com)

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2025.158908.1254>

Submission Date 07-04-2025

Accept Date 19-05-2025

### المستخلص

تتجلى أهمية البحث في رفع مستوى اللاعبين الناشئين بكرة السلة من الناحية البدنية والمهارية نتيجة استخدام تقنيات الصحيح للحمل البدنى للتمرينات الموضوعة وحسب قابلية اللاعبين مما يعزز الجانب البدنى والمهارى وهذا ما نطمح له في علم التدريب الرياضى للوصول بالرياضين إلى أعلى المستويات . وكانت مشكلة البحث: أن المستوى البدنى والمهارى للاعبين الناشئين ليس بالمستوى الطموح وبعض الأحيان عدم تطبيق بعض التمرينات للصعوبة مما يدل على الطريقة المستخدمة في تقنيات الحمل البدنى للتمرينات وهذا ما جعل الباحث أن يهتم بدراسة هذه المشكلة من خلال استخدام طريقة تقنيات جديدة وهى طريقة (بورك) التي استخدم معادلات علمية لحساب الحمل والشدة المطلوبة وهذا يعطى الطريق العلمي الصحيح في تطوير مستوى اللاعبين الناشئين بالجانب البدنى والمهارى . وكان هدف البحث: التعرف على تأثير تقنيات تمرينات خاصة بطريقة (بورك) لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة الناشئين. واستخدم المنهج التجرييبي ، وبعد تطبيق التمرينات تم الاستنتاجات: تقنيات تمرينات خاصة بطريقة (بورك) تعتبر من الطرق الناجحة لغرض تطوير الجانب البدنى والمهارى للاعبين كرة السلة الناشئين . وعليه تم التوصية: اعتماد تقنيات تمرينات خاصة بطريقة (بورك) كونها تعتبر من الطرق الناجحة لغرض تطوير الجانب البدنى والمهارى للاعبين كرة السلة الناشئين ..

**الكلمات المفتاحية:** تقنيات تمرينات ، طريقة (بورك) ، متغيرات البدنية والمهارية، كرة السلة

## The Effect of Standardizing Specific Exercises Using the Burke Method on Developing Some Physical and Skill Variables for Junior Basketball Players

Abdulrahman Nabhan Ismael

Ministry of Education / Diyala Education Directorate

### Abstract

The importance of this research lies in raising the physical and skill level of junior basketball players by using the correct standardization of the physical load for the exercises designed, based on the players' abilities. This enhances the physical and skill aspects, which is what we aspire to in the science of sports training, to bring athletes to the highest levels. The research problem was: The physical and skill level of junior players is not up to the desired level, and sometimes some exercises are not implemented due to difficulty. This indicates the method used to standardize the physical load for exercises. This prompted the researcher to study this problem by employing a new standardization method, the Burke Method, which uses scientific equations to calculate the required load and intensity. This provides the correct scientific path to developing the physical and skill level of junior players. The aim of the study was to identify the effect of standardizing specific exercises using the Burke method on developing some physical and skill variables for junior basketball players. An experimental approach was used, and after implementing the exercises, conclusions were drawn: Standardizing specific exercises using the Burke method is considered a successful method for developing the physical and skill aspects of junior basketball players. Accordingly, it was recommended to adopt standardized exercises using the Burke method, as it is considered a successful method for developing the physical and skill aspects of junior basketball players. Keywords: Standardization of exercises, Burke method,

physical and skill variables, basketball.

**Keywords:** Exercise standardization, Burke method, physical and skill variables, basketball.

### 1- التعريف بالبحث:

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يلعب العلم والتقويم دوراً كبيراً في معرفة مستوى التقدم في مختلف المجالات منها التعليمية والتربية والاجتماعية وحتى الرياضية إذ يقوم على أساس معرفة مدة التقدم وما هي الطرق والأساليب لعلاج الاختلافات بالتقدم مع وضع العلامات والقياسات المطلوب الوصول لها.

وفي المجال الرياضي يتعرض اللاعبين إلى أحمال بدنية يتطلب تقديرها وفق مستوىهم وقابليةهم البدنية ومستواهم العمري وهناك طرائق متعددة لتقدير الحمل البدني ومنها طريقة (بورك) التي يراها (فاضل دحام, 2022) هي "طريقة فعالة تستخدم على نطاق واسع لتقدير الأحمال التدريبية للألعاب الفردية في كثير من الدول الأوروبية إذ يتم اعتماد طريقة حساب الحمل التدريبي للتمرينات أو للوحدات التدريبية المنفذة بدلاً ما يسمى مقاييس تقييم الجهد المبذول وباستخدام ما يسمى بمقاييس (بورك) الخاص بتقدير درجة الشدة" <sup>(1)</sup>

ومن هنا نستدل أن استخدام المقاييس الحقيقة والعملية في تقدير الحمل البدني للتمرينات الموضوع أكيد سوف يساعد على التطور والتحسين بالجانب البدني والمهاري وهذا يتفق مع رأي (محمد محمود, 2014) الذي أكد على أن " البرنامج التدريبي الذي يحمل ما ينبغي أن يحمله من الأسس العلمية لا بد أن يحمل في طياته تركيز مباشر على التخصص دون الشمولية في بعض مراحله لكي تظهر نتائجه وفق المطلوب" <sup>(2)</sup>

وفي لعبة كرة السلة تحتاج إلى الجانب البدني بصورة صحيحة ومقننة وخاصة للفئات العمرية مثل الناشئين التي تعتبر التمرينات الموضوع لابد أن تتناسب مستواهم وقابليةهم وعلى ضوء ذلك سيتم تطويرهم من الناحية البدنية وهذا يعكس على الجانب المهاري وتحقيق الانجازات .

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في رفع مستوى اللاعبين الناشئين بكرة السلة من الناحية البدنية والمهارية نتيجة استخدام تقدير الصريح للحمل البدني للتمرينات الموضوعة وحسب قابلية اللاعبين مما يعزز الجانب البدني والمهاري وهذا ما نطمح له في علم التدريب الرياضي للوصول بالرياضيين إلى أعلى المستويات .

#### 1-2 مشكلة البحث:

للوصول بالمستوى الفعلي في الجانب البدني والمهاري للاعبين كرة السلة للفئات العمرية لا بد من استخدام التمرينات التخصصية وتقديرها بصورة صحيحة وعلمية حسب قابلية اللاعبين وعدم الوصول للإجهاد والحمل الزائد وهذا يتطلب استخدام تقدير صريح وعلمي وفق آراء مختصين من علماء التدريب الرياضي الخاص بتقدير الحمل البدني .

ومن خلال خبرة الباحث في مجال علم التدريب الرياضي ولعبة كرة السلة كونه مدرساً ومدرباً لمنتخب تربية ديالى وحاصل على شهادة تدريبية دولية فئة C لاحظ أن المستوى البدني والمهاري للاعبين الناشئين قد لا يرتفع إلى مستوى عالي وبعض الأحيان عدم تطبيق بعض التمرينات للصعوبة مما يدل على الطريقة المستخدمة في تقدير الحمل البدني للتمرينات وهذا ما جعل الباحث أن يهتم بدراسة هذه المشكلة من خلال استخدام طريقة تقدير جديدة وهي طريقة (بورك) التي استخدم معادلات علمية لحساب الحمل والشدة المطلوبة وهذا يعطي الطريقة العلمي الصريح في تطوير مستوى اللاعبين الناشئين بالجانب البدني والمهاري .

#### 1-3 هدف البحث:

1- التعرف على تأثير تقدير تمرينات خاصة بطريقة (بورك) لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة الناشئين.

<sup>(1)</sup> فاضل دحام منصور : الشامل في التدريب الرياضي مفاهيم وتطبيقات طرائق وأساليب تدريبية تنظيم أحمال تدريبية, ط1, بغداد , مطبعة الرفاه , 2022, ص154.

<sup>(2)</sup> محمد محمود عبد القادر : الأسس الفسيولوجية لتنظيم أحمال التدريب خطوات نحو النجاح , القاهرة, مركز الكتاب الحديث , 2014 , ص358.

#### 4-1 فرضية البحث:

1- وجود تأثير ايجابي لنقين التمرينات الخاصة بطريقة (بورك) لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة الناشئين.

#### 5- مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبي منتخب تربية ديالي بكرة السلة للعام الدراسي 2022-2023 .

2-5-1 المجال المكاني : القاعة المغلقة لمديرية النشاط الرياضي والكشفي في تربية ديالي .

3-5-1 المجال الزماني : المدة من 2022/10/1 ولغاية 2022/12/3 .

#### 2- منهجة البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: تم الاستعانة بالمنهج التجاري لمعالجة مشكلة البحث وتحقيق أهدافه ، وخصوصاً ذو التصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وبذلك أصبح التصميم التجاري .

#### 2-2 مجتمع البحث وعيته:

حدد مجتمع البحث بلاعبين منتخبات تربية العراق بكرة السلة المرحلة الثانوية للعام الدراسي (2022-2023) ، أما عينة البحث فقد تم اختيار منتخب تربية ديالي بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (12) لاعباً وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وبلغ عدد كل مجموعة (6) لاعبين. وتم تجانس العينة داخل كل مجموعة باستخدام معامل الاختلاف ، بينما تم تكافؤ المجموعتين باستخدام اختبار (T) للعينات غير متراقبة وكما بينها جدول (1).

**جدول (1) يبين تجانس العينتين الضابطة والتجريبية وتكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث**

مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			وحدة القياس	متغيرات البحث
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
غير معنوي	0.099	1.251	1.633	130.52	1.182	1.542	130.42	سم	الطول
غير معنوي	0.201	2.678	0.947	35.33	2.738	0.965	35.24	كغم	الوزن
غير معنوي	0.373	2.427	0.201	1.391	2.746	0.198	1.422	سم	القوة الانفجارية للرجلين
غير معنوي	0.875	12.422	0.341	2.745	12.529	0.321	2.562	متر	القوة الانفجارية للذراعين
غير معنوي	0.557	3.764	2.683	29.861	3.127	2.347	30.460	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
غير معنوي	0.761	5.336	0.623	11.674	3.96	0.452	11.412	عدد	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
غير معنوي	0.251	4.362	0.712	16.321	3.891	0.631	16.214	عدد	تحمل القوة للذراعين
غير معنوي	0.254	5.321	0.512	9.621	4.936	0.471	9.542	ثانية	التهديد السلمي
غير معنوي	0.224	2.67	0.467	17.471	3.026	0.531	17.547	ثانية	التمرير السريع
غير معنوي	0.458	2.02	0.334	16.53	2.57	0.422	16.42	ثانية	الطبطة

\*قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (10) واحتمال خطأ (0.05) والبالغة = 2.228

#### 2-1 وسائل جمع البيانات:

1- المصادر العربية والأجنبية.

2- الاختبارات والقياسات المستخدمة بالبحث.

#### 2-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

1- ساعة توقيت إلكترونية عدد (6)

2- شريط قياس بطول (6 متر)

3- كرات سلة عدد (6)

4- ملعب قانوني بكرة السلة

5- ميزان طبي لقياس الوزن.

6- طباشير، حبل طول 3 متر.

7- قوائم عدد (2).

#### 2-2 إجراءات البحث الميدانية:

#### 2-1 تحديد متغيرات البحث :

بالاستناد إلى المصادر والمراجع وحسب مشكلة البحث تم التوصل إلى المتغيرات الآتية لأهميتها بكرة السلة وهي القوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للذراعين وتحمل القوة للذراعين والمهارات الأساسية الهجومية وشملت التصويب والتمرير والمحاورة .

## 2-4-2 الاختبارات المستخدمة :

### 2-4-2-1 القوة الانفجارية للرجلين<sup>(1)</sup> :

اسم اختبار : اختبار الوثب العمودي من الثبات (لسارجينت)

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للرجلين .

الأدوات المستخدمة : مسطرة أو شريط قياس ، حائط ، قطعة طباشير .

وصف الأداء : تثبيت المسطرة على الحائط أو شريط القياس وذلك لقياس مسافة الوثب العمودي بين العلامتين . يقف المختبر جانباً بجوار الحائط حافي القدمين ممسكاً بيده قطعة من الطباشير ( طولها بوصة واحدة ) في اليد بجوار الحائط . يفرد يده على كامل امتدادها بأقصى ما يستطيع ليضع علامة على الحائط بالطباشير . يقوم المختبر بثني الركبتين مع احتفاظه بذراعه لأعلى والرأس والظهر على استقامة واحدة . بيدأ المختبر في الوثب العمودي لأعلى بأقصى ما يستطيع ليضع علامة بالطباشير في أعلى نقطة يصل إليها .

التسجيل : يعطى للمختبر ثلث محاولات وتسجل أفضل محاولة له ، يتم القياس من العلامة الأولى حتى العلامة الثانية .

### 2-4-2-2 القوة الانفجارية للذراعين<sup>(2)</sup> :

اسم الاختبار :رمي الكرة الطبية (2 كغم) من فوق الرأس باليدين .

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للذراعين .

الأدوات المستخدمة : مسطرة أو شريط قياس ، كرسي ، كرة طبية وزن 2 كغم .

وصف الأداء : يجلس المختبر على الكرسي ممسكاً بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة أمام الصدر وتحت مستوى الذقن ، كما يجب أن يكون الجزء ملائماً لحافة الكرسي ويوضع حول صدر المختبر حبل بحيث يثبت الجزء على الكرسي .

التسجيل : حساب المسافة المقطوعة .

### 2-4-2-3 القوة المميزة بالسرعة للرجلين<sup>(1)</sup> :

اسم الاختبار : اختبار الحجل لأقصى مسافة في (10) ثانية .

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت وصافرة وشريط قياس واستماره تسجيل .

وصف الأداء : يقف اللاعب خلف علامة محددة على الأرض وبعد سماع الصافرة يقوم بالحجل على رجل واحدة وباختيار اللاعب وبخط مستقيم محدد وبأسرع ما يمكن .

التسجيل : تسجل المسافة التي قطعها المختبر في أثناء مدة الـ (10) ثواني ، تعطى للمختبر محاولتان وتسجل أفضل المحاولات .

### 2-4-2-4 اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين<sup>(1)</sup> :

اسم الاختبار : اختبار ثني الذراعين ومدهما من وضع الاستناد الأمامي (10 ثا)

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين .

الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت .

وصف الأداء : من وضع الاستناد الأمامي مع ملاحظة أخذ وضع الجسم الوضع الصحيح ، ثني الذراعين ثم مدهما كاملاً .

التسجيل : يتم التسجيل لعدد مرات ثني الذراعين ومدهما بشكل صحيح خلال (10) ثوان .

<sup>(1)</sup> علي سلمان عبد الطيفي : الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية ( بدنية – حرkinia – مهاراتية ) ، بغداد ، مكتب النور ، 2013 ، ص46 .

<sup>(2)</sup> محمد حسن علاوي؛ محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، ط3، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص110 .

<sup>(1)</sup> بسطويسي احمد : اسس تربية العضليات في مجال الفعاليات والألعاب الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، 2014 ، ص80 .

<sup>(1)</sup> كاظم جابر أمير : الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، ط2، الكويت ، ذات السلسل للطباعة والنشر والتوزيع ، 1999 ، ص149 .

## 2-4-2-5 اختبار تحمل القوة للذراعين<sup>(3)</sup>:

الغرض من الاختبار: قياس تحمل قوة عضلات الذراعين والمنكبين.

الأداء: من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين إلى أن يلامس الأرض بالصدر ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل ، يكرر الأداء أكبر عدد ممكн من المرات .  
ملاحظات:

- غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار.
- يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء.
- ضرورة ملامسة الصدر للأرض عند الأداء.

التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.

## 2-4-2-6 اختبار التهديف السلمي<sup>(1)</sup>:

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الطبطة و التهديف السلمية

الأدوات المستخدمة: شواخص عدد (3) وكرة سلة وساعة توقيت تكون المسافة بين الخط البداية الذي يبعد (19,5) متر عن النقطة النازلة من مركز الحلقة والشاحن الأول (6) أمتار والمسافة بين الشواخص (4,5) متر .

وصف الأداء: يقف المختبر عند خط البداية وعندما يسمع بإشارة البدء يبدأ بطبعية الكرة بين الشواخص مبتدئاً بجهة يمين الشاحن الأول (بالنسبة للاعب يستخدم ذراعه اليمنى) وعند وصوله إلى مسافة مناسبة إلى الهدف يقوم بالتهديفة السلمية ويعود مسرعاً بالكرة في حالة نجاح التهديف أما إذا لم ينجح التهديف فيعود الكرة من تحت الحلقة إلى أن تتجه الإصابة ثم يعود مسرعاً و يتم حساب الزمن و الذي يكون دليلاً للاختبار .

## 2-4-2-7 اختبار التمرير السريع<sup>(2)</sup>:

الغرض من الاختبار: إلى قياس إمكانية المختبر على سرعة تمرير واستلام الكرة .

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت ، كرة السلة ، أرض مسطحة ، حائط أملس.

طريقة أداء الاختبار: يقف المختبر خلف خط مرسوم على الأرض وعلى بعد 9 قدم (2,70 م) من الحائط . وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بتمرير الكرة إلى الحائط بالطريقة التي يختارها على أن يكون هذا التمرير بمستوى رأس المختبر وبأسرع ما يمكن ، ثم يقوم باستقبال الكرة بعد ارتدادها من الحائط لإعادة تكرار العمل إلى أن يتم تأدية عشر تمريرات سلية .

شروط الاختبار :

– يسمح بلامسة الكرة للحائط في أي ارتفاع .

– لا يسمح بضرب الكرة عند ارتدادها من الحائط ، إذ يجب أولاً استقبالها ثم إعادة تمريرها .

– يجب أداء جميع التمريرات من خلف الخط المرسوم على الأرض .

– أما في حالة سقوط الكرة على الأرض أثناء الأداء على المختبر أن يعود الاستحواذ على الكرة والاستمرار في الأداء من خلف الخط على أن لا تحسب سوى التمريرات الصحيحة التي يكون مسارها من المختبر إلى الحائط ، ثم إلى المختبر مباشرة دون ملامسة الكرة الأرض .

– يسمح للمختبر بمحاولتين فقط وتحسب له أفضل محاولة .

التسجيل: يتم حساب الزمن في هذا الاختبار عند ملامسة الكرة للحائط في التمريرة الأولى الناجحة ، ويستمر حتى ملامسة الكرة للحائط في التمريرة الناجحة العاشرة والأخيرة .

هذا ويحسب الزمن بالثواني وعشرين الثانية ، على أن تسجل للمختبر المحاولتين المسموح بها . وفي هذه الحالة يجب أن تتحسب للمختبر المحاولة التي يسجل فيها زمن أقل من هاتين المحاولتين . ويتم حساب الزمن لأداء عشر تمريرات ناجحة .

## 2-4-2-8 اختبار الطبطة<sup>(1)</sup>:

الهدف من الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى اختبار سرعة الطبطة بين مجموعة من الشواخص .

<sup>(3)</sup> محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط 4 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 ، ص 236.

<sup>(1)</sup> مؤيد عبد الله جاسم ؛ وفائز بشير حمودات : كرة السلة ، ط 2 ، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص 171.

<sup>(2)</sup> مؤيد عبد الله جاسم ؛ وفائز بشير حمودات : المصدر السابق ، 1999 ، ص 172.

<sup>(1)</sup> مؤيد عبد الله جاسم ؛ وفائز بشير حمودات : المصدر السابق ، 1999 ، ص 173.

**الأجهزة والأدوات المستخدمة:** شواخص عدستة، ساعة توقيت، كرة السلة، يتم ترتيب الشواخص كما مبين في الشكل (11) مع ملاحظة رسم خط للبداية وخط آخر للنهاية، خط البداية يبعد عن الشواخص الأولى بمقدار (5 قدم، 1,5 م) في حين أن المسافة بين الشواخص الباقي قدرها (8 قدم، 2,40 م).

**شروط أداء الاختبار:** عند البداية يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري الزكيبي بين الشواخص مع الطبطة المستمرة بالكرة على أن يقوم المختبر بهذا العمل ذهاباً إلى خط النهاية وإياباً إلى أن يتجاوز خط البداية. وعلى الميقاتي في هذه الحالة حساب الزمن الذي استغرقه هذه المحاولة أي المسافة من (البداية - النهاية - البداية).

**شروط الاختبار:**

- يسمح للمختبر بالتدريب على الاختبار قبل البدء.
- يجب على المختبر أن يؤدي عملية الطبطة بالشكل القانوني.
- يحق للمختبر أن يؤدي عملية الطبطة بأي من اليدين (اليمين أو اليسار).
- يسمح للمختبر بمحاولتين فقط تحسب له أفضل محاولة.

**التسجيل:**

- يتم حساب الزمن الذي يؤدي فيه المختبر الاختبار المطلوب من لحظة البدء بالاختبار حتى اجتياز المختبر خط البداية مع الكرة.
- يتم تسجيل الزمن للمحاولتين.
- يتم اعتماد الزمن الأفضل لإحدى المحاولتين.

#### 3-4-2 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم السبت الموافق 1/10/2022 على بعض لاعبي عينة البحث العينة التجريبية لغرض تقييم التمرينات المقننة لحساب الحمل الصحيح ومعرفة الصعوبات والمعوقات التي تواجه الباحث.

#### 5-2 التجربة الميدانية:

1-5-2 الاختبارات القبلية: تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الثلاثاء الموافق 10 / 10 / 2022 ) في القاعة المغلقة لمديرية النشاط الرياضي والكشفي في تربية ديالى ، وقد قام الباحث بتثبيت الظروف وطريقة إجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند إجراء الاختبارات البعيدة .

#### 5-2 التمرينات المقننة:

تم تقييم التمرينات الخاصة المستخدمة في تطوير الجانب البدنى والمهارى للاعبى كرة السلة الناشئين بطريقه (بورك) وتنحصر هذه الطريقة ( فاضل دحام , 2022 ) " بسؤال اللاعب عن شعوره وتقدير لمستوى شدة التمرين وصعوبته بعد الأداء إذ يعطي للاعب درجة تقدير مستوى الصعوبة التي واجهها أثناء الأداء ، وتتراوح هذه الدرجة ( 0 - 10 ) إذ تمثل الدرجة صفر أقل شدة أي أن صعوبة التمرين لا تعنى شيئاً على الإطلاق والدرجة ( 10 ) تمثل أعلى مستوى من الشدة أي أقصى درجات الصعوبة " <sup>(1)</sup> وعلى هذا الأساس تم تشكيل الحمل .

الشدة تعتمد على الدرجات من ( 0 - 10 ) ، عدد التكرارات محددة وفق الشدة ، الراحة تم تقييمها حسب النبض كمؤشر للراحة بين التكرارات (120-130 ض/د) وبين المجاميع ( 120-130 ض/د ) وبتموج حمل من ( 1 - 2 ) ، عدد الأشهر : شهراً ، عدد الأسابيع ( 8 ) أسابيع ، عدد الوحدات ( 24 ) وحدة تدريبية ، أيام الوحدات ( السبت ، الثلاثاء ، الخميس )

وبعد الانتهاء من بناء التمرينات المطلوب بالشكل النهائي وتقييم الحمل التدريبي وتم برمجته بالقسم الرئيس من الوحدات التدريبية للمدرب، وتم تطبيقه خلال فترة الإعداد الخاص. وبدأ تطبيق البرنامج التدريبي بتاريخ 10/8/2022 وانتهت بتاريخ 12/1/2022

3-5-2 الاختبارات البعدية: عمد الباحث بإجراء الاختبارات البعدية بعد إكمال الوحدات التدريبية والبالغة (24) وحدة تدريبية في يوم السبت الموافق ( 3 / 12 / 2022 ) مراعياً في ذلك جميع الظروف والشروط وإجراءات الاختبارات القبلية .

#### 6-2 الوسائل الإحصائية: تم اعتماد نظام (SPSS) لإيجاد المتغيرات الآتية :

- الوسط الحسابي-2-الانحراف المعياري-3-معامل الاختلاف. 4-اختبار T للعينات غير المترابطة. 5-اختبار T للعينات المترابطة.

<sup>(1)</sup> فاضل دحام منصور : مصدر سبق ذكره ، 2022، ص154.

**3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها**  
**جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعدية وقيم (T) المحسوبة والجدولية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة**

مستوى الدلالة	نسبة التطور	قيمة T المحسوبة	الخطأ القياسي	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات المستخدمة
				ع	س	ع	س		
معنوي	% 19	2.469	0.113	0.163	1.701	0.198	1.422	سم	القوة الانفجارية للرجلين
معنوي	% 17	2.368	0.190	0.224	3.012	0.321	2.562	متر	القوة الانفجارية للذرازين
معنوي	% 13	5.080	0.837	2.346	34.712	2.347	30.460	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
معنوي	% 16	2.906	0.660	0.652	13.33	0.452	11.412	عدد	القوة المميزة بالسرعة للذرازين
معنوي	% 12	2.731	0.771	0.764	18.32	0.631	16.214	عدد	تحمل القوة للذرازين
معنوي	% 18	2.718	0.550	0.345	8.047	0.471	9.542	ثانية	الهدف السلمي
معنوي	% 9	2.949	0.511	0.647	16.04	0.531	17.547	ثانية	التمرير السريع
معنوي	% 17	4.236	0.571	0.563	14.001	0.422	16.42	ثانية	الطبطية

**قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0.05) = 2.132**  
**جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعدية وقيم (T) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية في الاختبارات المستخدمة**

مستوى الدلالة	نسبة التطور	قيمة T المحسوبة	الخطأ القياسي	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات المستخدمة
				ع	س	ع	س		
معنوي	% 36	3.908	0.131	0.160	1.903	0.201	1.391	سم	القوة الانفجارية للرجلين
معنوي	% 44	2.801	0.441	0.31	3.98	0.341	2.745	متر	القوة الانفجارية للذرازين
معنوي	% 36	6.578	1.637	2.889	40.630	2.683	29.861	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
معنوي	% 32	3.913	0.970	0.674	15.47	0.623	11.674	عدد	القوة المميزة بالسرعة للذرازين
معنوي	% 26	3.239	1.330	0.869	20.63	0.712	16.321	عدد	تحمل القوة للذرازين
معنوي	% 51	3.648	0.898	0.574	6.345	0.512	9.621	ثانية	الهدف السلمي
معنوي	% 22	3.623	0.887	0.537	14.257	0.467	17.471	ثانية	التمرير السريع
معنوي	% 29	4.214	0.898	0.475	12.745	0.334	16.53	ثانية	الطبطية

**قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0.05) = 2.132**  
**جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية البعدية وقيم (T) المحسوبة والجدولية بين المجموعتين الضابطة والتتجريبية في الاختبارات المستخدمة**

مستوى الدلالة	قيمة T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبارات المستخدمة
		ع	س	ع	س		
معنوي	3.366	0.160	1.903	0.163	1.701	سم	القوة الانفجارية للرجلين
معنوي	5.660	0.31	3.98	0.224	3.012	متر	القوة الانفجارية للذرازين
معنوي	5.274	2.889	40.630	2.346	34.712	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
معنوي	5.107	0.674	15.47	0.652	13.33	عدد	القوة المميزة بالسرعة للذرازين
معنوي	4.468	0.869	20.63	0.764	18.32	عدد	تحمل القوة للذرازين
معنوي	5.692	0.574	6.345	0.345	8.047	ثانية	الهدف السلمي
معنوي	4.742	0.537	14.257	0.647	16.04	ثانية	التمرير السريع
معنوي	3.817	0.475	12.745	0.563	14.001	ثانية	الطبطية

**قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية  $N-2=10$  واحتمال خطأ (0.05) = 2.228**  
 من خلال ملاحظة الجدولين (2) و(3) تبين لنا هناك تطور في الجانب البدنى والمهارى للاعبى كرة السلة الناشئين للمجموعتين الضابطة والتتجريبية والتي يعود إلى انتظام العينة في تطبيق التمرينات الموضوع وكذا استخدام البرامج التدريبية بصورة صحيحة إذ يشير ( عادل ناجي , 2010 ) نقا عن (مهند عبد الستار , 2001 ) " أن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدنى والمهارى للاعبين " <sup>(1)</sup>.

<sup>(1)</sup> عادل ناجي حسن السعدون : تقويم بعض حالات اللعب (المهارى - الخططي ) في الدفع رجل لرجل داخل ربع ملعب بكرة السلة، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 2010 ، ص 104.

ويرى (ريسان خرييط ، 1988) "أن من الواجبات الرئيسية للتدريب الرياضي هو الإعداد البدني للاعب بتنمية القدرات البدنية وخاصة قوة التحمل والقدرة العضلية والسرعة والمرنة والرشاقة ويشار إلى هذه القدرات بالصفات البدنية وأن هذه القدرات هي الأساس للوصول بالرياضي إلى مستوى عالي" <sup>(2)</sup>.

ومن خلال ملاحظة جدول (4) تبين لنا هناك تطور وتقدّم للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة بسبب استخدام التمرينات المقنة بأسلوب علمي وفق طريقة (بورك) الذي يعطي الحرية للاعب في معرفة مستواها ومدى صعوبة التمرين وعلى ضوئه يمكن تقدير التمرينات الموضوعة وهذا هو هدفنا من التدريب الرياضي. إذ يرى كل من (مروان عبد المجيد، محمد جاسم ، 2010) "أن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي في الفعالية أو الشّاط الذي يتخصص فيه اللاعب" <sup>(1)</sup>. كما أن هذا التقني يساعد على اختيار التمرينات وتحديد الحمّل الموضوع لغرض إعطاء برنامج تدريبي مقتن وصحيح إذ يؤكد (ماجد علي، 2003) بخصوص الأحمال الكبيرة "أن نجاح البرنامج التدريبي يعتمد على حسن تنظيم وتوزيع الأحمال البدنية داخل الدائرة التدريبية الصغيرة التي تعد منطلق التطبيق العملي القائم على قاعدة التبديل في تقل التدريب بين الحد الأدنى والحد الأعلى والراحة الفعلية" <sup>(2)</sup>. وتساعد التمرينات الموضوعة المشابهة لأجواء المنافسة في التحكم بقوّة وصعوبة التمرينات ما يطابق الأجواء في اللعب وحسب قابلية اللاعب إذ يرى ( وجدي مصطفى ؛ محمد لطيف ، 2002) تعد تدريب المنافسات هي " طريقة لتطوير الجانب البدني والمهاري والخططي خلال سير الألعاب مع التزام بقوانين وقواعد النشاط التّخصصي ، ويتم التغيير بدرجات الحمّل من خلال التحكم في الواجبات والشروط ومساحة وزمن اللعب" <sup>(3)</sup> .

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات:

- 1- تقنيات تمرينات خاصة بطريقة (بورك) تعتبر من الطرق الناجحة لغرض تطوير الجانب البدني والمهاري للاعبين ككرة السلة الناشئين.
- 2- طريقة بورك تعتبر البديل لتحديد صعوبة وشدة التمرينات والتي تتراوح (0 - 10) وتعتمد على شعور اللاعب وتقدير مستوى وهذا يعطي الحقائق الأقرب لبيان صعوبة التمرينات لغرض التدرج بها.

### 5-2 التوصيات:

- 1- اعتماد تقنيات تمرينات خاصة بطريقة (بورك) كونها تعتبر من الطرق الناجحة لغرض تطوير الجانب البدني والمهاري للاعبين ككرة السلة الناشئين.
- 2- التأكيد على طريقة بورك لأنها تعتبر البديل لتحديد صعوبة وشدة التمرينات والتي تتراوح (0 - 10) وتعتمد على شعور اللاعب وتقدير مستوى وهذا يعطي الحقائق الأقرب لبيان صعوبة التمرينات لغرض التدرج بها.

### المراجع

- بسطويسي احمد : اسس تنمية القوة العضلية في مجال الفعاليات والألعاب الرياضية , ط 1 , القاهرة , دار الكتاب الحديث , 2014.
- رisan خرييط مجید : التدريب الرياضي , بغداد, دار الكتب للطباعة والنشر, 1988.
- عادل ناجي حسن السعدون : تقويم بعض حالات اللعب (المهاري - الخططي ) في الدفاع رجل لرجل داخل ربع ملعب بكرة السلة, أطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة البصرة , 2010.
- علي سلمان عبد الطرفي : الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية (بدنية - حركية - مهارية ) , بغداد , مكتب النور , 2013.

<sup>(2)</sup> رisan خرييط مجید : التدريب الرياضي , بغداد, دار الكتب للطباعة والنشر, 1988 , ص 17.  
<sup>(1)</sup> مروان عبد المجيد إبراهيم ؛ محمد جاسم الياسري : اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي, ط1, عمان , الوراق للنشر والتوزيع, 2010, ص 22.

<sup>(2)</sup> ماجد علي موسى التميمي: تأثير تشكيل أحمال تدريب مطولة السرعة في بعض المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية بركرض المسافات القصيرة, أطروحة دكتوراه , جامعة البصرة, كلية التربية الرياضية, 2003, ص 27.

<sup>(3)</sup> وجدي مصطفى الفاتح ؛ محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب , المينا, دار الهدى للنشر والتوزيع , 2002, ص 89.

- فاضل دحام منصور : الشامل في التدريب الرياضي ( مفاهيم وتطبيقات ، طرائق وأساليب تدريبية ، تنظيم أحمال تدريبية )، ط1، بغداد ، مطبعة الرفاه ، 2022.
- كاظم جابر أمير : الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، ط2، الكويت ، ذات السادس للطباعة والنشر والتوزيع ، 1999.
- ماجد علي موسى التميمي: تأثير تشكيل أحمال تدريب مطاولة السرعة في بعض المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية بركض المسافات القصيرة، أطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2003.
- محمد حسن علاوي؛ محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، ط3، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994.
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط4 ، القاهرة ، دار الفكر العربي, 2001.
- محمد محمود عبد القادر : الأسس الفسيولوجية لتخفيط أحمال التدريب خطوات نحو النجاح ، القاهرة، مركز الكتاب الحديث ، 2014.
- مروان عبد المجيد إبراهيم ؛ محمد جاسم الياسري : اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي، ط1، عمان، الوراق للنشر والتوزيع, 2010.
- مؤيد عبد الله جاسم ؛ وفائز بشير حمودات : كرة السلة ، ط2 ، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999.
- وجدي مصطفى الفاتح ؛ ومحمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، المينا، دار الهدى للنشر والتوزيع ، 2002.
- الملاحق

**ملحق (1) يبين برمجة التمارينات**  
**الشدة : طريقة بورك**  
**الزمن: 50-52 دقيقة**

**الأسبوع : الأول**  
**الوحدة التدريبية : 3-2-1**

الملحوظات	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	الحجم التدريبي	التمرينات	ت
رجوع النبض 120-110 ض/د	رجوع النبض 120-130 ض/د		2×4	أداء استناد امامي (5) مرات وثم الهرولة لمنتصف الملعب لاستلام الكرة وأداء الطبيعة لنهاية الملعب.	1
			3×4	ثني ومد الركبتين نصف دبني (5) مرات وثم استلام كرة وأداء التهديف السلمي.	2
			3×3	مناولة مع ثلاثة زملاء بتناقاطع شكل (8) ذهابا وإيابا على طول الملعب	3
			3×3	رمية حرة	4
			3×3	لعب 2×2 داخل نصف ملعب بدون طبيعة	5