



جمهورية العراق  
وزارة التعليم العالي  
والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية البدنية  
وعلوم الرياضة

## **تأثير تمارينات مهارية في تطوير السرعة الانتقالية وبعض القدرات الحركية ومهارات الهجوم السريع ومؤشرات الجهاز التنفسي للاعبين كرة السلة فئة الناشئين**

رسالة مقدمة الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير

إعداد الطالبة

سجى ستار قدوري خلف

بإشراف

أ.م.د. رشا طالب ذياب

٢٠١٧ م

١٤٣٨ هـ



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا  
اكَتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ  
عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا  
مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ  
مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

صدق الله العظيم

(سورة البقرة: الآية ٢٨٦)



## إقرار المشرف

أشهد أن أعداد هذه الرسالة الموسومة ((تأثير تدريبات مهارية في تطوير السرعة الانتقالية و بعض القدرات الحركية ومهارات الهجوم السريع ومؤشرات الجهاز التنفسي للاعبين كرة السلة فئة الناشئين)) المقدمة من الطالبة (سجى ستار قدوري خلف) تمت بإشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير.

التوقيع :

المشرف : أ.م.د. رشا طالب ذياب

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /

جامعة ديالى

/ / ٢٠١٧ م

بناء على التعليمات والتوصيات المتوافرة نرشح هذه الرسالة للمناقشة

التوقيع :

الاسم : أ.م.د. مجاهد حميد رشيد

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /

جامعة ديالى

/ / ٢٠١٧ م



## إقرار المقوم اللغوي

اشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ : ((تأثير تمرينات مهارية في تطوير السرعة الانتقالية وبعض القدرات الحركية ومهارات الهجوم السريع ومؤشرات الجهاز التنفسي للاعبين كرة السلة فئة الناشئين)) قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية و أصبحت بأسلوب علمي خالٍ من الأخطاء اللغوية ولأجله وقعت .

التوقيع :-

الاسم:- م.د نوفل اسماعيل صالح

كلية التربية للعلوم الإنسانية/

جامعة ديالى

/ / ٢٠١٧ م



## إقرار المقوم الإحصائي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ ((تأثير تدريبات مهارية في تطوير السرعة الأنتقالية وبعض القدرات الحركية ومهارات الهجوم السريع ومؤشرات الجهاز التنفسي للاعبين كرة السلة فئة الناشئين)) قد تمت مراجعتها من الناحية الإحصائية وأصبحت بأسلوب خالٍ من الأخطاء ، ولأجله وقعت .

التوقيع:

الاسم : أ.م. د بشار غالب البياتي  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /  
جامعة ديالى

/ / ٢٠١٧ م



## إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم أطلعنا على الرسالة الموسومة بـ: ((تأثير  
تمرينات مهارية في تطوير السرعة الانتقالية وبعض القدرات الحركية ومهارات  
الهجوم السريع ومؤشرات الجهاز التنفسي للاعبين كرة السلة فئة الناشئين)) وقد  
ناقشنا الطالبة سجي ستار قدوري في محتوياتها وفي ما له علاقة بها، ونقر أنها  
جديرة لنيل درجة الماجستير في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع :  
أ.م.د. رافد علي داود  
عضواً  
٢٠١٧ / /

التوقيع :  
أ.م.د. سحر حر مجيد  
عضواً  
٢٠١٧ / /

التوقيع :  
أ.م.د. حمودي عصام نعمان  
رئيس اللجنة  
٢٠١٧ / /

صُدمت الرسالة من مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة  
ديالى بجلسته المرقمة ( ) بتاريخ / / ٢٠١٧م.

التوقيع :

أ.د. ليث إبراهيم جاسم

عميد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/

جامعة ديالى

٢٠١٧ / / م



## الإهداء

إلى نبي الرحمة محمد ( صل الله عليه وسلم )

إلى من رعى خطواتي الأولى وقوى عزمي .....

إلى من أثار بصيرتي وأثار شمعة الثقة بنفسي .....

" والدي أظال الله في عمره "

إلى ينبوع الحنان والمحبة الصافية

إلى الشفاه التي أكثرت لنا الدعاء كلما نطقت .....

إلى التي جعلت الجنة تحت أقدامها .....

" أمي الحنونة "

إلى سندي في الحياة ومرأتي في الوجود

" أخواتي واخي العزيز ( فخراً واعتزازاً ) "

إلى من مد يد العون لي وساعدني في مسيرتي العلمية

اهدي ثمرة جهدي المتواضع هذا

سجى



## شكر وتقدير

الحمد لله الذي له ما في السماوات وما في الأرض وله الحمد في الآخرة وهو الحكيم الخبير . والصلاة والسلام على سيد المرسلين محمد ( صلى الله عليه وسلم ) ... وبعد .

احمد الله حمد الحامدين واشكره شكر الشاكرين لتيسيره لي أتمام متطلبات هذه الرسالة أتمنى أن تنال رضا الجميع .

أتقدم بالشكر الجزيل إلى السادة رئيس لجنة المناقشة وأعضائها المحترمين لما أبدوه لي من ملاحظات علمية رصينة فجزاهم الله عني خير الجزاء .

و أتقدم بالشكر الجزيل إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى متمثلة بالسيد عميد الكلية الأستاذ الدكتور المحترم ليث ابراهيم جاسم لإتاحة الفرصة لإكمال دراستي العليا.

وعرفاناً مني بالجميل أتقدم بالشكر إلى المشرفة الدكتورة ( رشا طالب ذياب) لدعمها خلال دراستي العليا التي كان لها الاثر الكبير إلى ما وصلت إليه ، فضلا عن تذليل كافة الصعوبات التي واجهتني خلال مسيرتي العلمية من خلال متابعة البحث خطوة بخطوة وتوفير الأجهزة والاحتياجات والمشورات العلمية ليكون هذا العمل بالصورة التي هو عليها فجزاها الله عني خير الجزاء .

واوجه شكري الى جميع زملائي في الدراسة من دون استثناء .....

وأوجه شكري وتقديري إلى مدربي المدرسة التخصصية كل من د. يسار صباح صالح و استاذ علي وأفراد عينة البحث من اللاعبين لما بذلوه من جهد معي لإتمام البحث فجزاهم الله عني خير الجزاء .



وأُتقدم بالشكر إلى جميع موظفات وموظفي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى لتقديم المساعدة للباحث .

وأُتقدم بالشكر الى المقوم الاحصائي أ.م.د. بشار غالب البياتي والمقوم اللغوي م.د. نوفل اسماعيل صالح والمقوم العلمي .

وأوجه شكري وتقديري الى الخبراء د. قيس جواد و د. جمال عبد الكريم.

و أُتقدم بالشكر الجزيل الى فريق العمل المساعد(علي ستار ،محمد عبد الشهيد ،عمر، غزوان صادق، كرار احسان، يزدان نجم، زينب عبد الكريم، جليلة جوير).

وأوجه شكري وتقديري الى السادة التدريسيين في السنة التحضيرية وايضا الذين درسوني في الدراسة الاولية .

وعرفاناً مني بالجميل أُتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتور المحترم د.سعد الجنابي ود. حسام محمد هيدان .

وأقدم كلمات شكر وحب كبير إلى جميع أفراد عائلتي الذين وفروا وبذلوا الكثير من الوقت والجهد المتواصل في شد أزري لإكمال الدراسة وتخطي المصاعب التي واجهتني والعمل بكل جهد على توفير الجو الملائم لي أثناء الدراسة .

وأخيرا أُتقدم بالشكر والامتنان لكل من ساعدني ووقف بجانبني ووفقتني الله وإياهم لما فيه الخير .

**الباحث**



مستخلص الرسالة باللغة العربية

## تأثير تمارين مهارية في تطوير السرعة الانتقالية وبعض القدرات الحركية ومهارات الهجوم السريع ومؤشرات الجهاز التنفسي للاعبين كرة السلة فئة الناشئين

المشرف

أ.م.د. رشا طالب ذياب

الباحثة

سجى ستار قدوري

اشتملت الرسالة على خمسة أبواب:

الباب الأول: التعريف بالبحث المقدمة وأهمية البحث: أحتوى هذا الباب على المقدمة وأهمية البحث في معرفة مدى فاعليه التمارين المهارية في تطوير السرعة الانتقالية وبعض القدرات الحركية ومهارات الهجوم السريع ومؤشرات الجهاز التنفسي لدى لاعبو المركز الوطني لرعاية الموهوبين بكرة السلة فرع ديالى كما أشتمل على مشكلة البحث التي تؤثر ضعفا في اداء اللاعبين الناشئين يعود الى الضعف في قدراتهم الحركية والمهارية المرتبط بالتمارين التي يخضعون لها التي لا تنعكس بشكل مؤثر وايجابي على مؤشرات الجهاز التنفسي اما أهداف البحث هي أعداد تمارين مهارية في تطوير السرعة الانتقالية وبعض القدرات الحركية ومهارات الهجوم السريع ومؤشرات الجهاز التنفسي للاعبين كرة السلة فئة الناشئين ، والتعرف على تأثير التمارين المهارية في تطوير السرعة الانتقالية وبعض القدرات الحركية للاعبين كرة السلة فئة الناشئين ، وايضا التعرف على تأثير التمارين المهارية في بعض مهارات الهجوم السريع للاعبين كرة السلة فئة الناشئين، والتعرف على تأثير التمارين المهارية في تطوير بعض مؤشرات الجهاز التنفسي للاعبين كرة السلة فئة الناشئين .اما



فروض البحث هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبالية والبعدية في السرعة الانتقالية و بعض القدرات الحركية ولصالح الاختبارات البعدية للاعبين كرة السلة فئة الناشئين، وهناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبالية والبعدية في بعض مهارات الهجوم السريع ولصالح الاختبارات البعدية للاعبين كرة السلة فئة الناشئين. وهناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبالية والبعدية في بعض مؤشرات الجهاز التنفسي ولصالح الاختبارات البعدية للاعبين كرة السلة فئة الناشئين. اما الباب الثاني الدراسات النظرية والمشابهة أحتوى هذا الباب على مفهوم السرعة الانتقالية و القدرات الحركية ومكوناتها ومفهوم الهجوم السريع في كرة السلة وأنواعه والحالات التي تبدأ منها قواعد هذا الهجوم وعوامل النجاح والفشل لهذا الهجوم كما أحتوى على ابرز المهارات المتعلقة بالهجوم السريع ومؤشرات الجهاز التنفسي فضلا عن العديد من الدراسات والبحوث ومناقشتها. اما الباب الثالث منهج البحث وإجراءاته الميدانية تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث، وأجري هذا البحث على عينة تم اختيارهم بالطريقة العمدية مكونة من (١٢) لاعبا من المركز الوطني لرعاية الموهوبين بكرة السلة فرع ديالى باعمار (١٣-١٥) سنة. واستخدم الباحث بعض الوسائل والأدوات والاجهزة لإعانتة في أتمام بحثه. وقام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية لتفادي المعوقات التي قد تواجهه في التجربة الرئيسية . ثم أجرى الاختبارات القبالية تتبعها معالجة تجريبية للمجموعة التجريبية التي تضمنت تنفيذ التمرينات الخاصة لفترة (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات في الأسبوع وبعدها أجراء الاختبارات البعدية. اما الباب الرابع عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها أحتوى هذا الباب على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها التي عن



طريقها تم التوصل إلى أهداف البحث وتحقيق فروضه اما الباب الخامس الاستنتاجات والتوصيات توصل الباحث إلى عدة استنتاجات أهمها التمرينات المهارية المستخدمة ادت الى حدوث تطوير في السرعة الانتقالية و القدرات الحركية (الرشاقة والتوافق) والتمرينات المهارية المستخدمة قد أثرت وبشكل معنوي في تطوير مهارات الهجوم السريع لدى افراد عينة البحث. والتمرينات المهارية المستخدمة ادت الى تقليل زمن الهجوم السريع و ادت الى تطوير مؤشرات الجهاز التنفسي قيد البحث كما يلي اذ عملت على زيادة التهوية الرئوية في الاختبار البعدي عنه في الاختبار القبلي. والتقليل من نسبة او قيم الاستهلاك الاوكسجيني ومعدل التنفس وتركيز الاوكسجين في هواء الزفير في الاختبار البعدي عنه في الاختبار القبلي. في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث استخدام التمرينات المهارية المعدة من قبل الباحث لتنمية السرعة الانتقالية والقدرات الحركية و مهارات الهجوم السريع و مؤشرات الجهاز التنفسي بكرة السلة فئة الناشئين. والاهتمام بتدريب الفئات العمرية على الهجوم السريع بشكل مبكر. والتأكيد على إجراء دراسات وبحوث لمعرفة مدى التطور الحاصل لدى فرقنا وإيجاد المعالجات المطلوبة للاستفادة منها من قبل مدربي الأندية والمنتخبات. والتأكيد على جانب الاعداد للفئات العمرية وعلى وجه الخصوص صفة السرعة المقترنة بالدقة لأهميتها في تنفيذ الهجوم السريع. والتأكيد على تدريب مهارة المناولة الطويلة وتنمية القدرات الحركية الاخرى المرتبطة ارتباط مباشر بهذه المهارة.



## ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
١	العنوان	
٢	الآية القرآنية	
٣	إقرار المشرف	
٤	إقرار المقوم اللغوي	
٥	إقرار المقوم الاحصائي	
٦	إقرار لجنة المناقشة	
٧	الإهداء	
٩-٨	شكر وتقدير	
١٢-١٠	مستخلص الرسالة باللغة العربية	
٢٠-١٣	ثبت المحتويات	
٢١	ثبت الجداول	
٢٣	ثبت الإشكال	
٢٤	ثبت الملاحق	



الباب الأول		٢٥-٣٠
١	التعريف بالبحث	٢٦
١-١	مقدمة البحث وأهميته	٢٦
٢-١	مشكلة البحث	٢٨
٣-١	اهداف البحث	٢٩
٤-١	فروض البحث	٢٩
٥-١	مجالات البحث	٣٠
الباب الثاني		٣١-٦٢
٢	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	٣٢
١-٢	الدراسات النظرية	٣٢
١-١-٢	التمرينات المهارية	٣٢
٢-١-٢	السرعة الانتقالية	٣٣
٣-١-٢	مفهوم القدرات الحركية	٣٣
٤-١-٢	مكونات القدرات الحركية	٣٤
١-٤-١-٢	التوافق	٣٤



٣٦	الرشاقة	٢-٤-١-٢
٣٧	مفهوم الهجوم في كرة السلة	٥-١-٢
٤٠	انواع الهجوم السريع	٦-١-٢
٤١	الحالات التي يبدأ منها الهجوم السريع	٧-١-٢
٤١	فوائد الهجوم السريع	٨-١-٢
٤٣	عوامل نجاح الهجوم السريع	٩-١-٢
٤٤	اسباب فشل الهجوم السريع	١٠-١-٢
٤٥	مراحل الهجوم السريع	١١-١-٢
٤٧	المهارات الهجومية المتعلقة بالهجوم السريع بكرة السلة	١٢-١-٢
٤٩	المناولة	١-١٢-١-٢
٥١	التصويب	٢-١٢-١-٢
٥٣	المتابعة	٣-١٢-١-٢
٥٤	المتابعة الدفاعية	٤-١٢-١-٢
٥٥	المتغيرات الفسلجية قيد الدراسة	١٣-١-٢
٥٥	الاستهلاك الاوكسجيني خلال الاختبار VO2 .	١-١٣-١-٢
٥٨	التهوية الرئوية Ve	٢-١٣-١-٢



٥٨	معدل التنفس	٣-١٣-١-٢
٦٠	معدل تركيز الاوكسجين في هواء الزفير Feo2 .	٤-١٣-١-٢
٦٠	الدراسة السابقة	٢-٢
٦٠	دراسة عمر عبد الغفور	١-٢-٢
٦١	اوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسة السابقة	٢-٢-٢
٦٢	اهم ما يميز الدراسة الحالية	٣-٢-٢
الباب الثالث ٩٩ - ٦٣		
٦٤	منهج البحث وإجراءاته الميدانية	٣
٦٤	منهج البحث	١-٣
٦٥	المجتمع عينة البحث	٢-٣
٦٥	تجانس عينة البحث	٣-٣
٦٧	الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث	٤-٣
٦٧	وسائل جمع المعلومات	١-٤-٣
٦٧	الأجهزة والأدوات المستخدمة	٢-٤-٣
٦٨	اجراءات البحث الميدانية	٥-٣



٦٨	تحديد اهم القدرات الحركية واختبارها	١-٥-٣
٦٩	اختبارات القدرات الحركية قيد الدراسة	٢-٥-٣
٦٩	اختبار المحاورة(الطبطة) بالجري المتعرج بين (٦) شواخص	١-٢-٥-٣
٧١	اختبار رمي واستلام الكرة المرتدة من الجدار للارض	٢-٢-٥-٣
٧٢	ركض ٢٠م من البدء الطائر	٣-٢-٥-٣
٧٣	تحديد اهم الاختبارات المهارية	٣-٥-٣
٧٥	الاختبارات المهارية المستخدمة بالبحث	٤-٥-٣
٧٥	اختبار الاستلام والطبطة العالية والتصويب السلمي	١-٤-٥-٣
٧٨	اختبار دقة المناولة الطويلة	٣-٤-٥-٣
٨٠	اختبار المتابعة الدفاعية	٤-٤-٥-٣
٨٠	تحديد اهم المؤشرات الفسلجية المستخدمة	٥-٥-٣
٨١	جهاز FIT MATE PRO	١-٥-٥-٣
٨٣	الاختبارات الرئيسية لمؤشرات البحث	٦-٥-٣
٨٣	اختبار الاستهلاك الاوكسجيني	١-١-٦-٥-٣
٨٤	قياس معدل التنفس	٢-١-٦-٥-٣



٨٥	قياس التهوية الرئوية	٣-١-٦-٥-٣
٨٦	معدل تركيز الاوكسجين في هواء الزفير	٤-١-٦-٥-٣
٨٦	الاية تسجيل نتائج القياسات الفسيولوجية	٧-٥-٣
٨٧	اجراءات البحث الميدانية	٦-٣
٨٧	الاسس العلمية للاختبارات	١-٦-٣
٨٧	الصدق	١-١-٦-٣
٨٨	الثبات	٢-١-٦-٣
٨٨	الموضوعية	٣-١-٦-٣
٨٩	التجارب الاستطلاعية	٢-٦-٣
٨٩	التجربة الاستطلاعية الاولى	١-٢-٦-٣
٩٠	التجربة الاستطلاعية الثانية	٢-٢-٦-٣
٩١	التجربة الرئيسية	٣-٦-٣
٩١	الاختبارات القبلية	١-٣-٦-٣
٩٢	اسس وضع وتطبيق التمرينات المهارية	٢-٣-٦-٣
٩٤	الاختبارات البعدية	٣-٣-٦-٣
٩٥	الوسائل الاحصائية	٧-٣



الباب الرابع		٩٦ - ١١٤
٩٧	عرض وتحليل ومناقشة النتائج	٤
٩٧	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة وتحليلها للقدرات الحركية	١-٤
٩٩	مناقشة نتائج السرعة الانتقالية و القدرات الحركية	١-١-١-٤
١٠١	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة وتحليلها لمهارات الهجوم السريع	٢-١-٤
١٠٤	مناقشة نتائج مهارات الهجوم السريع	١-٢-١-٤
١٠٤	التصويب	١-١-٢-١-٤
١٠٥	المناولة	٢-١-٢-١-٤
١٠٧	اختبار المتابعة الدفاعية	٣-١-٢-١-٤
١٠٨	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة وتحليلها لمؤشرات الجهاز التنفسي	٣-١-٤
-١١١ ١١٤	مناقشة نتائج مؤشرات الجهاز التنفسي	١-٣-١-٣
الباب الخامس		١١٥ - ١٢٤
١١٥	الاستنتاجات والتوصيات	٥



١١٦	الاستنتاجات	١-٥
١١٧	التوصيات	٢-٥
١١٨	المصادر العربية	
١٢٦	المصادر الأجنبية	
-١٢٧ ١٥٨	الملاحق	

### ثبت الجداول

الصفحة	ثبت الجداول	ت
٦٤	يوضح التصميم التجريبي	١
٦٦	يبين التوزيع الطبيعي لعينة البحث	٢
٦٨	نسب اتفاق المختصون على اختبارات القدرات الحركية	٣
٧٤	نسب اتفاق المختصون على الاختبارات المهارية المرشحة وقيم كا <sup>٢</sup> .	٤
٨١	يبين نسب اتفاق المختصون على اختبارات مؤشرات الجهاز التنفسي المرشحة وقيم كا <sup>٢</sup>	٥
٨٩	يبين معامل الثبات ومعامل الصدق الذاتي والموضوعية	٦



لاختبارات القدرات الحركية والاختبارات المهارية		
٧	يبين أوقات وأقسام الوحدة التدريبية والنسبة المئوية لكل قسم	٩٤
٨	يوضح نتائج اختبارات القدرات الحركية لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي .	٩٧
٩	يوضح فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة وقيم الدلالة لاختبارات السرعة الانتقالية و القدرات الحركية لعينة البحث.	٩٨
١٠	يوضح نتائج اختبارات مهارات الهجوم السريع لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي .	١١٠
١١	يوضح فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة وقيم الدلالة لاختبارات مهارات الهجوم السريع لعينة البحث.	١١١
١٢	يوضح نتائج اختبارات مؤشرات الجهاز التنفسي لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي .	١٠٨
١٣	يوضح فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة وقيم الدلالة لاختبارات مؤشرات الجهاز التنفسي لعينة البحث.	١٠٩



## ثبت الاشكال

الصفحة	ثبت الإشكال	ت
٧٠	اختبار المحاورة (الطبطة) بالجري المتعرج بين (٦) شواخص	١
٧٢	اختبار رمي واستلام الكرة المرتدة من الجدار والارض	٢
٧٣	اختبار ( ركض ٢٠ م من البدء الطائر )	٣
٧٦	اختبار الاستلام والطبطة العالية والتصويب السلمي	٤
٧٩	اختبار دقة المناولة الطويلة	٥
٨٢	الجهاز (Fit mate pro)	٦



## ثبت الملاحق

الصفحة	الموضوع	ت
١٢٧	استبيان حول تحديد أهم القدرات الحركية في البحث	١
١٢٩	استبيان حول تحديد الاختبار الأنسب للقدرات الحركية في البحث	٢
١٣٢	استمارة تسجيل القياسات الجسمية	٣
١٣٣	أسماء الاساتذة المتخصصين والخبراء الذين اسهموا في تحديد المتغيرات والاختبارات المستخدمة في البحث	٤
١٣٥	استبيان حول تحديد الاختبارات المهارية في البحث	٥
١٣٨	استبيان حول تحديد أهم مؤشرات الجهاز التنفسي في البحث	٦
١٤٠	جهاز الفت ميت	٧
١٤١	التمارين المهارية	٨
١٥١	الوحدات التدريبية	٩

## الباب الأول

### ١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته.

٢-١ مشكلة البحث.

٣-١ اهداف البحث.

٤-١ فروض البحث.

٥-١ مجالات البحث.

١-٥-١ المجال البشري

٢-٥-١ المجال الزماني

٣-٥-١ المجال المكاني

## ١ - التعريف بالبحث:

## ١-١ مقدمة البحث وأهميته:

تعد كرة السلة من الألعاب التي تتميز بالأداء السريع و الدقيق، إذ يتطلب من اللاعب ان يستمر أداءه طوال الفترات الأربع بمستوى عال من الاداء وهذا يقترن بتحمل اللاعب وكفائته الحركية الخاصة و قدراته الخطئية لمواجهة متغيرات المباريات. وتعد القدرات الحركية العامة من دقة و توافق و توازن و رشاقة و مرونة العامل الاساس في المهارات الاساسية و تحمل واداء فعاليات اللعب .

وان التمرينات هي الأوضاع والحركات البدنية التي تشكل الجسم وتنمي مقدرته الحركية وذلك للوصول إلى احسن قدرة حركية ممكنة في الأداء بالنسبة للميدان الرياضي والمهني والعمل في مجالات الحياة المختلفة وتختار وفق قواعد خاصة .

ان التخطيط لتدريب الناشئين يجب ان يؤكد في بداياته على تطوير السرعة الانتقالية و القدرات الحركية والارتقاء بكفاءة الوظائف الفسيولوجية للاعبين كي تكون القاعدة الاساسية التي تبنى عليها المهارات الاساسية بلعبة كرة السلة. وفضلا عن أن مهمة المدرب هي تطوير مستوى مهارات اللاعبين لجعلهم على إستعداد لخوض المباريات لذا عليه ان يعد لاعبيه من الناحية الحركية لتأدية أي عمل ناجح .

إن نجاح معظم المدربين يرجع الى انتقاء التمارين لغرض تحقيق المهام الخاصة التي يفضلها في الهجوم و الدفاع ، إذ تساعد هذه التمرينات كل لاعب في الانتقال و السيطرة على الكرة في اصعب الظروف و المفاجأة

و ان يغير اتجاههم في اللحظة المناسبة وتمرير الكرة ونقلها وتسديدها الى السلة .

ونتيجة لتطور اللعب الهجومي من خلال زيادة فاعلية الأداء الفردي والجماعي أصبح الهجوم السريع الاثر الحاسم في تحقيق الفوز ، لذا أصبح من الضروري أن يتبع المدربون طرقا هجومية متعددة تتلاءم مع ظروف المباراة وقدرات الفريق المنافس من جانب وقدرات لاعبيهم من جانب آخر .

أن التطور في الأداء الدفاعي بكرة السلة قد فرض صيغا متطورة في طريقة الأداء (الفردي والجماعي ) في الهجوم ، ولكي يأخذ طابع الهجوم في تأثيره فأن الصيغ الأفضل هي الانتقال السريع إلى ملعب الخصم و الاقتراب من سلة الخصم قبل أن يأخذ الفريق المدافع وضعه الصحيح في الدفاع.

لذا بات من المهم الاعتماد على الهجوم السريع في لعبة كرة السلة لكونه مفتاح الفوز في حالة إتقانه ويمكن أن يلاحظ ذلك في البطولات العالمية والمحلية .

أما من الناحية الفنية فان الهجوم السريع يستغرق وقتاً قليلاً جداً عند مقارنته بالهجوم المنظم مما يعطي فرصا كثيرة للتصويب على السلة للفرق التي تستخدمه وان استخدامه باستمرار يساعد على تنمية صفة التأهب والاستعداد الدائم لاقتناص الكرات من الخصم وبذلك أصبح الفرق في النشاط أثناء الدفاع .

ان الجهاز التنفسي هو أحد أجهزة الجسم الرئيسية التي تؤدي دورا مهما في الحفاظ على ديمومة عمل الجسم والجهاز التنفسي ينقل الجهاز التنفسي الأوكسجين إلى الرئتين ومن ثم إلى بقية أجزاء الجسم كما ينقل في

الوقت نفسه ثاني أكسيد الكربون من أجزاء الجسم المختلفة إلى الرئتين ومن ثم إلى خارج الجسم ويتكون الجهاز التنفسي من مجموعة من الأعضاء التي تتكاتف معا لتحافظ على عمل الجهاز بشكل كامل وبطريقة منظمة. وهنا تبرز أهمية البحث لكونه من البحوث التي تحاول الوقوف على حالة التعثر التي تصيب فرقنا ولاعبينا عند أدائهم الهجوم السريع أثناء المباريات وهو أيضا محاولة من الباحثة لوضع معالجات مناسبة للتغلب على هذه الحالة من خلال تطوير السرعة الانتقالية وبعض القدرات الحركية ومؤشرات الجهاز التنفسي لأهميتها في نجاح هذا النوع من الهجوم.

## ٢-١ مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحث على المصادر كونه مهتم بلعبة كرة السلة في العراق بالعموم ومحافظة ديالى خاصة والاستعانة بالخبراء في مجال اللعبة وعن طريق الدراسة الناقدة التحليلية استطاع ان يؤشر ضعفا في اداء اللاعبين الناشئين يعود الى الضعف في قدراتهم الحركية والمهارية المرتبط بالتمريبات التي يخضعون لها التي لا تنعكس بشكل مؤثر وايجابي على مؤشرات الجهاز التنفسي وذلك ما عداها مشكله بحثية حاول تسليط الضوء عليها من خلال اعداد تمرينات خاصة تراعي تطوير مؤشرات الجهاز التنفسي اثناء الاداء الحركي والمهاري وهذا حسب رؤيتها سينعكس ايجابا في تطوير قدراتهم الحركية ومهارات الهجوم السريع بتقليل زمن الهجمة للحصول على افضل النتائج فضلا عن امكانيات العمل الوظيفي للجهاز التنفسي .

## ٣-١ أهداف البحث :

- ١- أعداد تمارين مهارة لتطوير السرعة الانتقالية وبعض القدرات الحركية ومهارات الهجوم السريع ومؤشرات الجهاز التنفسي للاعبين كرة السلة فئة الناشئين .
- ٢- التعرف على تأثير التمارين المهارية في تطوير السرعة الانتقالية وبعض القدرات الحركية للاعبين كرة السلة فئة الناشئين .
- ٣- التعرف على تأثير التمارين المهارية في تطوير بعض مهارات الهجوم السريع للاعبين كرة السلة فئة الناشئين .
- ٤- التعرف على تأثير التمارين المهارية في تطوير بعض مؤشرات الجهاز التنفسي للاعبين كرة السلة فئة الناشئين .

## ٤-١ فروض البحث :

- ١- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في السرعة الانتقالية وبعض القدرات الحركية ولصالح الاختبارات البعديّة للاعبين كرة السلة فئة الناشئين .
- ٢- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض مهارات الهجوم السريع ولصالح الاختبارات البعديّة للاعبين كرة السلة فئة الناشئين.
- ٣- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض مؤشرات الجهاز التنفسي ولصالح الاختبارات البعديّة للاعبين كرة السلة فئة الناشئين.



## ٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري :- لاعبو المركز الوطني لرعاية الموهوبين  
بكرة السلة - فرع ديالى والبالغ عددهم (١٢) لاعب وبأعمار (١٣-١٥)  
سنة .

٢-٥-١ المجال الزماني :- المدة من ٢٠١٦/٣/٢ ولغاية  
٢٠١٦/٧/٥

٣-٥-١ المجال المكاني :- القاعة الداخلية لنادي ديالى الرياضي ،  
مختبر الفلسفة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى .