

الملخصات

- ملخص الدراسة باللغة العربية
- ملخص الدراسة باللغة الانجليزية
- مستخلص الدراسة باللغة العربية
- مستخلص الرسالة باللغة الانجليزية

ملخص البحث

أسم الباحث / عمر محمد وهبي حمكت

عنوان البحث /

"تأثير التدريبات البدنية المهارية في أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئي كرة السلة

بأقليم كردستان – العراق

مشكلة الدراسة وأهميته

يشهد العالم في العصر الحديث تطور منقطع النظير في مختلف الميادين الرياضية، ويقوم هذا التطور على أساس البحث العلمي، والدراسة الموضوعية الهادفة، ومما لا شك فيه ان البحث العلمي يمثل أهمية في تحقيق التقدم الحضاري والرقى البشرى لمجالات الحياة المختلفة لذا فقد ارتبط التقدم العلمي في الدول بالتفوق في المحافل واللقاءات الدولية والعالمية الرياضية وإن الوصول إلى المستويات العالية لم يكن وليد المصادفة أو العشوائية وإنما يكون نتيجة لاستخدام أحدث الأساليب العلمية والتخطيط للتدريب الرياضي، فقد أدى تصارع الدول المتقدمة لتحقيق الإنجازات الرياضية العالمية إلى اهتمامها بالبحث العلم في مجال التدريب الرياضي منذ بدء انتقاء الناشئ ليصبح لاعبا مميزاً، وأن الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في إظهار النشاط الحركي في صورة متكاملة لما له من تأثير فعال على تنمية الصفات والمتطلبات البدنية والحركية اللازمة لأي لاعب للقيام بأى نوع من أنواع النشاط الحركي حيث أن اللاعب غير المعد بدنيا على مستوى المنافسة يظهر عليه التعب ويتسبب عن ذلك فقد الكرة بكثرة بالإضافة إلى ضعف التفكير الخططي أو انعدامه على عكس اللاعب المعد بدنيا فإنه ينهي المباراة كما بدأها والتفكير السليم خلال أداءه المهاري والخططي.

أهداف البحث

- يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات البدنية المهارية في أداء بعض المهارات الهجومية (التمرير، التصويب من الحركة، المحاورة) لدى ناشئي كرة السلة بأقليم كردستان – العراق من خلال:
- 1- تصميم مجموعة تدريبات بدنية مهارية خاصة لبعض المهارات الهجومية في كرة السلة " التمرير – التصويب من الحركة – المحاورة "
 - 2- التعرف على تأثير التدريبات البدنية المهارية في بعض القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للذراعين والقدمين، الرشاقة، التوافق، السرعة، تحمل السرعة) المرتبطة بالأداء لمهارات
- التمرير – التصويب من الحركة – والمحاورة لدى لاعبي كرة السلة بأقليم كردستان العراق.
 - 3- التعرف على تأثير التدريبات البدنية المهارية في أداء بعض المهارات الهجومية (التمرير – التصويب من الحركة – المحاورة) لدى لاعبي كرة السلة بأقليم كردستان العراق.

فروض البحث

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لكل من المجموعتين (التجريبية – والضابطة) للقدرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لكل من المجموعتين (التجريبية – والضابطة) لكل من الأداء البدني والمهاري ولصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لكل من المجموعتين (التجريبية – والضابطة) لأداء بعض المهارات الهجومية (التمرير – والتصويب من الحركة – والمحاورة) قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

- ٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة للقدرات البدنية قيدالبحث لصالح المجموعة التجريبية.
- ٥- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة لكل من الاداء البدني والمهاري لصالح المجموعة التجريبية.
- ٦- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة لأداء بعض المهارات الهجومية (التمرير – والتصويب من الحركة – والمحاورة) لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث

أ- منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين (التجريبية – الضابطة) وتم إجراء قياس (قبلي – بعدي) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

ب – مجتمع البحث :

أولاً : عينه اللاعبين :- بلغ الحجم الكلي للاعبين (٢٨) لاعبا من ناشئى كرة السلة المسجلين بالاتحاد الكردستاني لكرة السلة.

* عينة الدراسة الأساسية :-

بلغ حجم عينة الدراسة الأساسية (١٦) لاعبا من لاعبي كرة السلة بنادى (بروسك) فى محافظة أربيل والمشاركين فى دورى كرة السلة بإقليم كردستان العراقى، وقد تم تقسيمهم الى مجموعتين إحداها تجريبية والاخرى ضابطة وبلغ قوام كل مجموعة (٨) لاعبين.

* عينة المعاملات العلمية :-

بلغ حجم عينة المعاملات العلمية للإختبارات (١٢) لاعبا من لاعبي كرة السلة بنادى (القلعة الرياضى) بكرديستان، وهى عينة مماثلة لعينة البحث الاساسية ومن خارجها وأجريت عليهم الاختبارات (البدنية – المهارية) وذلك لحساب المعاملات العلمية من (صدق – ثبات).

أسباب إختيار العينة : تم إختيار العينة بالطريقة العمدية للأسباب التالية :

- يقوم الباحث بتدريب فريق النادى.
- إقتناع إدارة النادى بأهمية الاسلوب العلمى مما يعود بالفائدة على اللاعبين.
- الامكانيات المطلوبة لتنفيذ البحث متوفرة.
- إستعداد مدريو وإداريو النادى للتعاون مع الباحث.

• عينة الخبراء :

بلغ حجم عينة الخبراء (٢٠) خبيراً فى مجال لعبة كرة السلة لا تقل خبرتهم عن ١٠ سنوات فى مجال تدريب أو تدريس كرة السلة وممن تتوافر لديهم الشروط والمواصفات التالية :-

- ١- أن يكون حاصل على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية تخصص تدريب أو مناهج وطرق تدريس كرة السلة.
- ٢- العمل فى المجال التطبيقي لتدريب كرة السلة وحاصل على بطاقة تدريب معتمدة من أحد إتحادات كرة السلة.

• عينة المساعدين :

بلغ حجم عينة المساعدين (٦) من مدرسى التربية الرياضية والمدربين المقيدين فى الاتحاد الكردستاني لكرة السلة، والتي تقل خبراتهم فى مجال كرة السلة عن ٥ سنوات مرفق (٧)

ج – المجال المكانى :

- ١- أجريت المعاملات العلمية للإختبارات (البدنية – المهارية – البدنية المهارية) على ملاعب نادى (بروسك الرياضى) القاعة المغلقة.
- ٢- أجريت القياسات القلبية والبعديّة وكذلك التجربة الاساسية للبحث على ملاعب نادى (بروسك الرياضى) القاعة المغلقة.

د- المجال الزمنى : أتبع الباحث التسلسل الزمنى التالى لتنفيذ إجراءات البحث :

- ١- التحقق من إعتدالية العينة فى الفترة من ١١ / ١٢ / ٢٠١٣ الى ١٣ / ١٢ / ٢٠١٣
- ٢- تحديد الاختبارات (البدنية – المهارية – البدنية المهارية) فى الفترة من ٩ / ١٠ / ٢٠١٣ الى ٢٠ / ١٠ / ٢٠١٣.
- ٣- إجراء المعالجات العلمية للإختبارات فى الفترة من ٨ / ١٢ / ٢٠١٣ الى ٢٠ / ١٢ / ٢٠١٣
- ٤- تحديد التقسيم الزمنى الخاص بتطبيق التجربة الاساسية فى الفترة من ٨ / ١٢ / ٢٠١٣ الى ١١ / ١١ / ٢٠١٣.
- ٥- وضع التدريبات البدنية المهارية مع تحديد الجرعات التدريبية والتعرف على مدى مناسبة التدريبات المقترحة للتطبيق فى الفترة من ٢ / ١٢ / ٢٠١٣ الى ٢٠ / ١٢ / ٢٠١٣.
- ٦- تم تطبيق القياس القبلى فى الفترة من ٢٥ / ١٢ / ٢٠١٣ الى ٢٨ / ١٢ / ٢٠١٣
- ٧- تم تطبيق التجربة الاساسية فى الفترة من ٢٩ / ١٢ / ٢٠١٣ الى ٢٦ / ٢ / ٢٠١٤.
- ٨- تم تطبيق القياس البعدى فى الفترة من ٢٨ / ٢ / ٢٠١٤ الى ٢ / ٣ / ٢٠١٤.

وسائل وأدوات جمع البيانات :-

- ١- المقابلة الشخصية.
- ٢- إستمارات إستطلاع رأى الخبراء حول النقاط التالية :-
 - تحديد الاختبارات (البدنية – المهارية – البدنية المهارية)
 - مدى مناسبة التدريبات البدنية المهارية والجرعات التدريبية الخاصة بها
 - مدى مناسبة التقسيم الزمنى الخاص بتطبيق التجربة الاساسية
- ٣- إستمارات تسجيل البيانات الخاصة لكل من :
 - الطول، الوزن، عدد سنوات الممارسة لأفراد عينة البحث
 - إستمارات تسجيل نتائج الاختبارات (البدنية – المهارية – البدنية المهارية)

الاجهزة والادوات المستخدمة :

- شريط قياس لقياس المسافات فى الاختبارات وقياس أطوال اللاعبين.
- ميزان طبى لقياس الوزن.
- كرات سلة، ساعة إيقاف، ملعب كرة سلة، أحبال، كرات طبية، كاميرا فيديو، أقماع، صفارة، صناديق

المعادلات الاحصائية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- إختبار (ت) الفروق.
- نسبة معدل التغيير.

الأستنتاجات :

في ضوء الأهداف والفروض وعينة وإجراءات البحث. اثر البرنامج التدريبي القائم على استخدام التدريبات (البدينية المهارية) تأثيرا ايجابيا في تطوير وتحسين القدرات البدنية الخاصة ومن ثم تحسين اداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئ كرة السلة كما يلي :

- تحسنت المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية (القدرة العضلية للرجلين (مسافة الوثب العمودي) ، القدرة العضلية للذراعين (مسافة رمي الكرة الطبية (3كجم)) ، الرشاقة (أختبار سيمو) ، السرعة (عدو ثلاثة أرباع ملعب كرة السلة 21م) ، التحمل (الجري الارتدادى بطول الملعب كرة السلة (10*28م) ثانية ، المرونة (ثني الجذع للامام ولأسفل من الوقوف) سم ، التوافق (إختبار الدوائر المرقمة) ثانية).
- تفوقت المجموعة التجريبية على الضابطة في النسبة المئوية للتحسن (نسبة الفروق بين القياس القبلى و البعدى) فى الاختبارات البدنية حيث بلغت نسبة التحسن ما بين (22.94% الى 44.76%) لدى المجموعة التجريبية فى حين بلغت نسبة التحسن لدى المجموعة الضابطة ما بين (13.48% الى 24.45%).
- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى جميع القدرات البدنية جميع الاختبارات البدنية (القدرة العضلية للرجلين (مسافة الوثب العمودي) ، القدرة العضلية للذراعين (مسافة رمي الكرة الطبية (3كجم) ، الرشاقة (أختبار سيمو) ، السرعة (عدو ثلاثة أرباع ملعب كرة السلة 21م) ، التحمل (الجري الارتدادى بطول الملعب كرة السلة (10*28م) ثانية ، المرونة (ثني الجذع للامام ولأسفل من الوقوف) سم ، التوافق (إختبار الدوائر المرقمة) ثانية). بعد التجربة
- تحسنت المجموعة التجريبية فى جميع الاختبارات المهارية (درجة دقة التمرير على دوائر (30ثانية) ، سرعة المحاوره حول خمسة شواخص (ثانية) ، التصويب من القفز لمدة 30ث (خمسة اماكن خارج المنطقة المحرمة) عدد ، التصويب بالمتابعة اسفل السلة لمدة (30) ثانية (عدد)
- تفوقت المجموعة التجريبية على الضابطة فى النسبة المئوية للتحسن (نسبة الفروق بين القياس القبلى و البعدى) فى الاختبارات المهارية حيث بلغت نسبة التحسن لدى المجموعة التجريبية ما بين (24.25% الى 80%) فى حين بلغت نسبة التحسن لدى المجموعة الضابطة ما بين (11.03% الى 25%).
- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى جميع الاختبارات المهارية (درجة دقة التمرير على دوائر (30ثانية) ، سرعة المحاوره حول خمسة شواخص (ثانية) ، التصويب من القفز لمدة 30ث (خمسة اماكن خارج المنطقة المحرمة) عدد ، التصويب بالمتابعة اسفل السلة لمدة (30) ثانية (عدد)
- تحسنت المجموعة التجريبية فى جميع الاختبارات البدنية المهارية (سرعة دقة التمرير على المربعات (ثانية) ، زمن اداء (10) تصويبات سلمية ناجحة بعد الجرى لنصف الملعب (دقيقة) ، تحمل سرعة أداء تصويب سلمى على لوحة كرة السلة لمدة (2) دقيقتين بعد الجرى لنهاية الملعب ، سرعة المحاوره لثلاثة ارباع ملعب كرة السلة زمن (ثانية) لصالح القياس البعدى.
- تفوقت المجموعة التجريبية على الضابطة فى النسبة المئوية للتحسن (نسبة الفروق بين القياس القبلى و البعدى) فى الاختبارات البدنية المهارية حيث بلغت نسبة التحسن لدى المجموعة التجريبية ما بين (25.1% الى 60.27%) فى حين بلغت نسبة التحسن لدى المجموعة الضابطة ما بين (11.98% الى 20.27%).
- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى جميع الاختبارات البدنية المهارية (سرعة دقة التمرير على المربعات (ثانية) ، زمن اداء (10) تصويبات سلمية ناجحة بعد الجرى لنصف الملعب (دقيقة) ، تحمل سرعة أداء تصويب سلمى على لوحة كرة السلة لمدة (2) دقيقتين بعد الجرى لنهاية الملعب ، سرعة المحاوره لثلاثة ارباع ملعب كرة السلة زمن (ثانية) لصالح القياس البعدى.

التوصيات :

في ضوء الأهداف والفروض وعينة وإجراءات البحث والتدريبات المقترحة يوصي الباحث :

- استخدام التدريبات البدنية المهارية المقترحة في تحسين وتطوير القدرات البدنية والمهارية الحركية لناشئي كرة السلة .
- تطبيق التدريبات البدنية المهارية قيد البحث بعد إعادة تقنينها بما يتناسب مع المرحلة السنية لتحسين القدرات البدنية والمهارية الحركية في كرة السلة .
- دمج التدريبات البدنية المهارية في إطار واحد عند تدريب صغار اللاعبين واستغلال الوقت في تحقيق فاعلية أكبر من الإتجاه البدني والمهاري .
- استخدام الإختبارات البدنية المهارية قيد البحث لتقسيم الحالة التدريبية للاعبين وتقويم البرامج التدريبية الخاصة بناشئي كرة السلة .
- تقنين التدريبات البدنية والمهارية وفقا لنظم أنتاج الطاقة والجرعات التدريبية المقترحة في البحث
- إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث في أتجاه الدمج بين التدريبات البدنية والمهارية والخططية والتعرف على تأثيرها على الأداء الخططي للاعبي كرة السلة .

مستخلص البحث

أسم الباحث / عمر محمد وهبي حكمت

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات البدنية المهارية في أداء بعض المهارات الهجومية (التمرير، التصويب من الحركة، المحاورة) لدى ناشئ كرة السلة بأقليم كردستان – العراق

في ضوء الأهداف والفروض وعينة وإجراءات البحث. اثر البرنامج التدريبي القائم على استخدام التدريبات (البدنية المهارية) تأثيرا ايجابيا في تطوير وتحسين القدرات البدنية الخاصة ومن ثم تحسين أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئ كرة السلة كما يلي :

- تحسنت المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية (القدرة العضلية للرجلين (مسافة الوثب العمودي) ، القدرة العضلية للذراعين (مسافة رمي الكرة الطبية (3كجم)) ، الرشاقة (أختبار سيمو) ، السرعة (عدو ثلاثة أرباع ملعب كرة السلة 21م) ، التحمل (الجري الارتدادى بطول الملعب كرة السلة (10*28م) ثانية ، المرونة (ثني الجذع للامام ولأسفل من الوقوف) سم ، التوافق (إختبار الدوائر المرقمة) ثانية).

- تفوقت المجموعه التجريبية على الضابطة في النسبة المئوية للتحسن (نسبة الفروق بين القياس القبلى و البعدى) فى الاختبارات البدنية حيث بلغت نسبة التحسن ما بين (22.94% الى 44.76%) لدى المجموعه التجريبية فى حين بلغت نسبة التحسن لدى المجموعه الضابطة ما بين (13.48% الى 24.45%).

- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع القدرات البدنية جميع الاختبارات البدنية (القدرة العضلية للرجلين (مسافة الوثب العمودي) ، القدرة العضلية للذراعين (مسافة رمي الكرة الطبية (3كجم) ، الرشاقة (أختبار سيمو) ، السرعة (عدو ثلاثة أرباع ملعب كرة السلة 21م) ، التحمل (الجري الارتدادى بطول الملعب كرة السلة (10*28م) ثانية ، المرونة (ثني الجذع للامام ولأسفل من الوقوف) سم ، التوافق (إختبار الدوائر المرقمة) ثانية). بعد التجربة.

Research Summary

Researcher Name / Omar Mohammed Wahbi Hikmat

Title Search /

"The impact of physical exercises skill in the performance of some offensive skills among youngsters basketball Kurdistan Region - Iraq "

Problem of the study and its importance

The world is witnessing in the modern evolution unrivaled in the various fields of sports, and does this development on the basis of scientific research, and objective study aimed, and undoubtedly that scientific research is important in the progress of civilization and human progress to different areas of life has therefore been associated with scientific advances in the states of superiority in forums and meetings, international and global sports, although access to the high levels did not come by accident or random, but is the result of the use of the latest scientific methods and planning for athletic training, has led struggling developed countries to achieve sporting achievements global interest in research science in the field of sports training since the start of the selection of the emerging to become a player special, and that the physical setting of the most important ingredients for success in the show loco motor activity in the integrated image because of its significant influence on the development of the qualities and requirements of physical and kinetic necessary for any player to do any kind of physical activity, and that a player is not prepared physically to the level of competition shown by fatigue and cause it gave the ball a lot in addition to the weakness of tactical thinking or lack thereof on the opposite player prepared physically as it finished the game started and the proper mindset during his performance and tactical skill.

Research Objectives

The research aims to identify the effect of exercise of skill in the performance of some offensive skills

(Scrolling, the correction of the movement, conversation) with an emerging basketball in Kurdistan - Iraq

Through : -

- 1- Design group exercises physical skill, especially for some offensive skills in basketball " Scrolling - correction of the movement - a conversation."
- 2- to identify the effect of exercise skill in some physical abilities (strength characteristic speed of the arms and feet, agility, compatibility, speed, carrying speed) performance-related skills -passing - Correction of the movement - and a conversation with basketball players in the Kurdistan Region of Iraq.
- 3 - to identify the effect of exercise of skill in the performance of some offensive skills (Scroll - the correction of movement - Interviewing) I have basketball players in the Kurdistan Region of Iraq.

Research hypotheses

- 1- There are statistically significant differences between the measurement and tribal dimensional measurement for each of the two groups (Experimental - and Aaldhabth) physical capacities under discussion and in favor of dimensional measurement.
- 2- There are statistically significant differences between tribal measurement and dimensional measurement for each of the two groups (Experimental - and Aaldhabth) for each of the physical performance and skill and in favor of dimensional measurement.
- 3- There are significant differences between the measurement and tribal dimensional measurement for each of the two groups. (Experimental - and Aaldhabth) to perform some offensive skills (scroll - and the correction of Movement - and conversation) under discussion and in favor of dimensional measurement.
- 4- There are significant differences between the dimensional measurement of the experimental group and the control capabilities Physical Qidalbges for the experimental group.
- 5- no statistically significant differences between the dimensional measurement of the experimental group and control group for each of the physical performance and skill for the experimental group.
- 6- no statistically significant differences between the dimensional measurement of the experimental group and control group to perform some offensive skills (scroll - and the correction of the movement - and conversation) in favor of the experimental group.

Search Procedures

A research methodology : -

The researcher used the experimental approach using experimental design with two groups (experimental - control) were conducted to measure (tribal - after me) so as to appropriateness of the nature of the research.

B - the research community :

First: the same players : - The overall size of the players (28) players from the emerging basketball registered Union of Kurdistan basketball.

*** Sample basic study : -**

The volume of the sample core (16) players from the players Basketball Club (Brosque) in the province of Erbil and the participants in the National Basketball Association in Iraqi Kurdistan region, has Tmottagsimam into two groups, one experimental and the other officer and the strength of each group (8) players.

*** Scientific sample of transactions : -**

The volume of sample transactions scientific tests (12) players from the basketball players Club (Castle Sports) Kurdistan, a sample similar to the sample core and outside and conducted their tests (physical - footwork) to calculate transactions scientific (sincerity - firming).

• **Sample experts :**

The sample of experts (20), an expert in the field for the game of basketball is not less than 10 years of experience in the field of training or teaching basketball and who possess the following terms and conditions : -

• Sample assistants :

The volume of sample assistants (6) of the physical education teachers and coaches enrolled in the Union of Kurdistan, basketball, and carrying their expertise in the field of basketball facility for 5 years (7)

C - the spatial domain :

- 1- transactions conducted scientific tests (physical - footwork - physical skill) the golf club (Brosk Sports) Hall closed.
- 2- measurements were carried out before and after the experiment, as well as basic research on golf club (Brosk Sports) Hall closed.

(D) the time domain : Follow the researcher following chronology for the implementation of research procedures :

- 1- check Aatdalah sample in the period from 11/12/2013 to 13/12/2013
- 2- Identify tests (physical - footwork - physical skills) in the period from 10/09/2013 to 10/20/2013.
- 3- making processors for scientific tests in the period from 08/12/2013 to 20/12/2013
- 4- Determine the partition timeframe for the application of basic experience in the period from 12/08/2013 to 11/11/2013.
- 5- put skill with physical exercises to determine doses training and to identify the extent of the proposed exercises suitable for application in the period from 02/12/2013 to 20/12/2013.
- 6 - have been applied tribal measurement in the period from 25/12/2013 to 12/28/2013
- 7 - basic experiment was applied in the period from 29/12/2013 to 02/26/2014.
- 8 - dimensional measurement was applied in the period from 02/28/2014 to 02/03/2014.

Tools and methods of data collection : -

- 1- personal interview.
- 2- forms expert opinion on the following points : -
 - Identification tests (physical - footwork - physical skill)
 - The extent of suitable physical exercises and footwork doses own training
 - The extent appropriate division timeframe for the application of basic experiment
- 3- registration forms for each of the data :
 - Height, weight, number of years of practice to Agrad research sample
 - Forms recording the results of the tests (physical - footwork - physical skill)

Equipment and tools used :

- A tape measure to measure distances in the tests and measure the lengths of the players.
- Medical balance to measure weight.
- Balls basket, stop watch, a basketball court, ropes, balls medical, video camera, suppositories, whistle, funds

The study basic :

Been applied physical exercises technique proposed by the sample amounted to apply the exercises in (8) weeks of (4) training units per week and the time of the unit (120 minutes) and reached the time of application exercises (49) minutes from the time the unit in the main part of the training module during the period of preparation while your application has been traditional program to the control group.

Statistical equations :

- The arithmetic average.
- Standard deviation.
- Mediator.
- Coefficient of torsion.
- Tests differences.
- Ratio of the rate of change.

Conclusions :

In light of the objectives and hypotheses and sample and research procedures. The impact of the training program based on the use of exercises (physical skill) have a positive impact in the development and improvement of physical abilities own and then improve the performance of some offensive skills with emerging

basketball as follows :

- Improved the experimental group in all the physical tests (the ability of muscle to the men (plyometric), the ability of muscle to arms (distance throw the ball medical (3 kg), agility (tested Simo), speed (an enemy three-quarters of the basketball court 21 m), endurance (running the length of the pitch rebound the basketball (10 * 28 m) seconds, flexibility (bend the trunk forward and down from the stand) cm, compatibility (test circles numbered) seconds).
- Outperformed the experimental group to control the percentage of improvement (the percentage difference between the measurement of tribal and post test) in the physical tests, where the percentage of improvement between (22.94 % to 44.76 %) for the experimental group, while the percentage of improvement among the control group between (13.48% to 24.45 %).
- Outperformed the experimental group to a control group in all the physical abilities of all physical tests (the ability of muscle to the men (plyometric), the ability of muscle to arms (distance throw a medicine ball (3 kg), agility (tested Simo), speed (an enemy three-quarters of the basketball court 21 m), endurance (running the length of the pitch

rebound the basketball (10 * 28 m) seconds, flexibility (bend the trunk forward and down from the stand) cm, compatibility (test circles numbered) sec.) after the experiment

- Improved the experimental group in all tests of skill (the degree of precision scrolling circuits (30 seconds), the speed of conversation about five Hoa_khas (seconds), the correction of jumping for 30 s (five places outside the exclusion zone) number, aiming to follow-up the bottom of the basket for a period of (30) seconds.(No.)
- Outperformed the experimental group to control the percentage of improvement (the percentage difference between the measurement of tribal and post test) in tests of skill, where the percentage of improvement with the experimental group between (24.25 % to 80%), while the percentage of improvement among the control group between (11.03% to 25%).
- Outperformed the experimental group to a control group in all tests of skill (the degree of precision scrolling circuits (30 seconds), the speed of conversation about five Hoa_khas (seconds), the correction of jumping for 30 s (five places outside the exclusion zone) number, aiming to follow-up the bottom of the basket for two (30) seconds (number)
- Improved the experimental group in all tests of physical skills (speed accuracy slider on the squares (seconds), time performance (10) corrections successful peace after a run of half pitch (minutes), carrying speed performance straighten peaceful on the plate basketball for two (2) minutes after Running to the end of the pitch, the speed of conversation for three-quarters of the basketball court time (seconds) for the benefit of dimensional measurement.
- Outperformed the experimental group to control the percentage of improvement (the percentage difference between the measurement of tribal and post test) in tests of physical skill, where the percentage of improvement with the experimental group between (25.1 % to 60.27 %), while the percentage of improvement among the control group between (11.98 % to 20.27 %).
- Outperformed the experimental group to a control group in all tests of physical skills (speed accuracy slider on the squares (seconds), time performance (10) corrections successful peace after running half- pitch (minutes), carrying speed performance straighten peaceful on the plate basketball for two (2) two minutes after running to the end of the pitch, the speed of conversation for three-quarters of the basketball court time (seconds) for the benefit of dimensional measurement.

Recommendations:

In light of the objectives and hypotheses and sample and research procedures and drills proposed researcher recommends :

- The use of physical exercises technique proposed in the improvement and development of physical abilities and skill for beginners Aalasitas basketball.
- The application of physical exercises footwork under discussion after the re- codified commensurate with the age group to improve the physical abilities and skills in basic basketball.

- The integration of physical exercises skill in one frame when training young players and use the time to achieve greater efficiency in the direction of physical and skill.
- The use of physical skill tests under discussion to assess the situation for the players training and evaluating training programs Bnashi basketball.
- Legalization of physical exercises and skill and according to the systems of energy production and dosing of training proposed in Search
- Further studies and research in the direction of integration between physical exercises and skill and tactical and recognize the impact on the tactical performance of basketball players.

Abstract

Effect of exercise of skill in the performance of some offensive skills among youngsters basketball Kurdistan Region – Iraq

Researcher Name / Omar Mohammed Wahbi Hikmat

The research aims to identify the effect of exercise of skill in the performance of some offensive skills (Scrolling, the correction of the movement, conversation) with an emerging basketball in Kurdistan - Iraq

In light of the objectives and hypotheses and sample and research procedures. The impact of the training program based on the use of exercises (physical skill) have a positive impact in the development and improvement of physical abilities own and then improve the performance of some offensive skills with emerging basketball as follows:

- Improved the experimental group in all the physical tests (the ability of muscle to the men (plyometric), the ability of muscle to arms (distance throw the ball medical (3 kg)), agility (tested Simo), speed (an enemy three-quarters of the basketball court 21 m), endurance (running the length of the pitch rebound the basketball (10 * 28 m) seconds, flexibility (bend the trunk forward and down from the stand) cm, compatibility (test circles numbered) seconds).
- Outperformed the experimental group to control the percentage of improvement (the percentage difference between the measurement of tribal and post test) in the physical tests, where the percentage of improvement between (22.94% to 44.76%) for the experimental group, while the percentage of improvement among the control group between (13.48 % to 24.45%).
- Outperformed the experimental group to a control group in all the physical abilities of all physical tests (the ability of muscle to the men (plyometric), the ability of muscle to arms (distance throw a medicine ball (3 kg), agility (tested Simo), speed (an enemy three-quarters of the basketball court 21 m), endurance (running the length of the pitch rebound the basketball (10 * 28 m) seconds, flexibility (bend the trunk forward and down from the stand) cm, compatibility (test circles numbered) sec.) after the experiment.

المرفقات

()

أسماء اللاعبين

سماء اللاعبين المجموعة التجريبية

التدريبي				اسماء اللاعبين	
				بلال ميرزة	
				محمد لطيف محمد	
				علي محمد خورشيد	
				ابراهيم	
				كريم	
				حيدر	

سماء اللاعبين

التدريبي				اسماء اللاعبين	
				بيركار عثمان رشيد	
				هيرش	
				هيدي نوزاد اسماعيل	
				شهرام أنور حيدر	
				هلمت	
				سيدار أدريس	
				خوشويست جميل	

obeyikandi.com

()

بيان بأسماء السادة الخبراء

بيان بأسماء السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريب والتدريس المتخصصين في مجال

الدرجة العلمية		
أستاذ دكتور بقسم العلوم الصحية كرة السلة - جامعة الاسكندرية كلية التربية الرياضية لل		
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي كرة السلة - جامعة بغداد كلية التربية الرياضية .	زيد شاكر الشخلي	
أستاذ دكتور بقسم المناهج وطرق التدريس كرة السلة - جامعة الاسكندرية كلية التربية الرياضية للبنات .	زينب أبو بكر	
سم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - جامعة الاسكندرية كلية التربية الرياضية للبنات	سامية مختار محمد	
أستاذ دكتور بقسم التدريب الرياضية لياقة بدنية- جامعة بغداد كلية التربية الرياضية .	شاكر محمود الشخلي	
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي فسلجة كرة السلة - جامعة صلاح الدين كلية التربية الرياضية .	شريف قادر محمد	
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي : - جامعة الاسكندرية كلية التربية الرياضية للبنين .		
أستاذ دكتور بقسم الترويح الرياضي كرة السلة - جامعة الاسكندرية كلية التربية الرياضي		
أستاذ دكتور بقسم التدريب الرياضي كرة السلة - جامعة سوران كلية التربية الاساسية.		
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي كرة السلة - عة الموصل كلية التربية الرياضية .	فانز بشير حمدان	
أستاذ دكتور بقسم التدريب الرياضي كرة السلة - جامعة سوران كلية التربية الاساسية .		
أستاذ علم الاجتماع بقسم العلوم التربوية والنفسية كرة السلة - جامعة الاسكندرية كلية التربية الرياضية للبنات .	مايسه	
ستاذ مساعد بقسم التدريب الريي - جامعة الاسكندرية كلية التربية الرياضية للبنين .		
عضو مجلس إدارة منطقة الأسكندرية لكرة السلة ومدرّب كرة السلة .	مصطفى عبد الحميد محمد	
- جامعة الموصل كلية التربية الرياضية .	مؤيد عبد الرزاق حسو	
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي كرة السلة - جامعة الموصل كلية التربية الرياضية .	نبيل عبدالله	
أستاذ متفرغ بقسم المناهج وطرق التدريس كرة السلة - جامعة الاسكندرية كلية التربية الرياضية للبنات .	نجوى سليمان	
استاذ دكتور بقسم التدريب الرياضي أ - جامعة الموصل كلية التربية الرياضية .	هاشم أحمد سليمان	
أستاذ دكتور بقسم المناهج وطرق التدريس كرة السلة - جامعة الاسكندرية كلية التربية الرياضية للبنات .	هدى درويس مصطفى	
أستاذ دكتور بقسم المناهج وطرق التدريس - عة السليمانيّة كلية التربية الرياضية .	ياسين عمر محمد	

الأبجدية

تم الترتيب حسب

()

أستمارة أسماء الفريق المساعد

سماء الفريق المساعد

الوظيفة		
بكلوريوس تربية رياضية / مدرس في وزارة التربية / محافظة أربيل	بيشوا عثمان عيسى	
بكلوريوس تربية رياضية .	داريوش وليم كوربيل	
بكلوريوس تربية رياضية / مدرس في وزارة التربية / محافظة أربيل	رابر أسماعيل عدو	
بكلوريوس تربية رياضية / مدرس في وزارة التربية / محافظة أربيل		
بكلوريوس تربية رياضية / مدرس في وزارة التربية / محافظة أربيل	فرهناك همزة شفيق	
بكلوريوس تربية رياضية / وزارة التربية / محافظة أربيل	هيمن محمد مصطفى	

- تم ترتيب أسماء السادة المساعدين بجدياً



جامعة الاسكندرية

كلية التربية الرياضية

إستطلاع رأي الخبراء حول الإختبارات البدنية المقترحة

لقياس بعض القدرات البدنية لناشئ كرة السلة

يقوم الباحث / عمر محمد وهبي حكمت بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية وموضوعها : -

"تأثير الدريبات البدنية المهارية في أداء بعض المهارات الهجومية لد ناشئ كرة السلة بإقليم

" -

هذا وقد قام الباحث بإختيار عدة إختبارات لقياس بعض القدرات البدنية المؤثرة على المهارات الهجومية في كرة السلة استنادا إلى المراجع العلمية والأبحاث والدراسات التي تناولت هذا الموضوع .
لذا يرجى من سيادتكم التكرم بإبداء الرأي بوضع علامة (✓) أمام ما ترونه ملائما من الإختبارات لقياس القدرات البدنية المقترحة .

كما يرجى إضافة أي إختبارات لم يتعرض لها الباحث وترتبط بموضوع الدراسة . ولا يفوت الباحث إلا أن يتقدم بوافر الشكر العظيم معاونتكم الصادقة في إثراء هذا البحث

وتفضلوا سيادتكم بقبول وافر الإحترام

الإسم :

الوظيفة :

الدرجة العلمية :

عدد سنوات التدريس :

عمر محمد وهبي حكمت

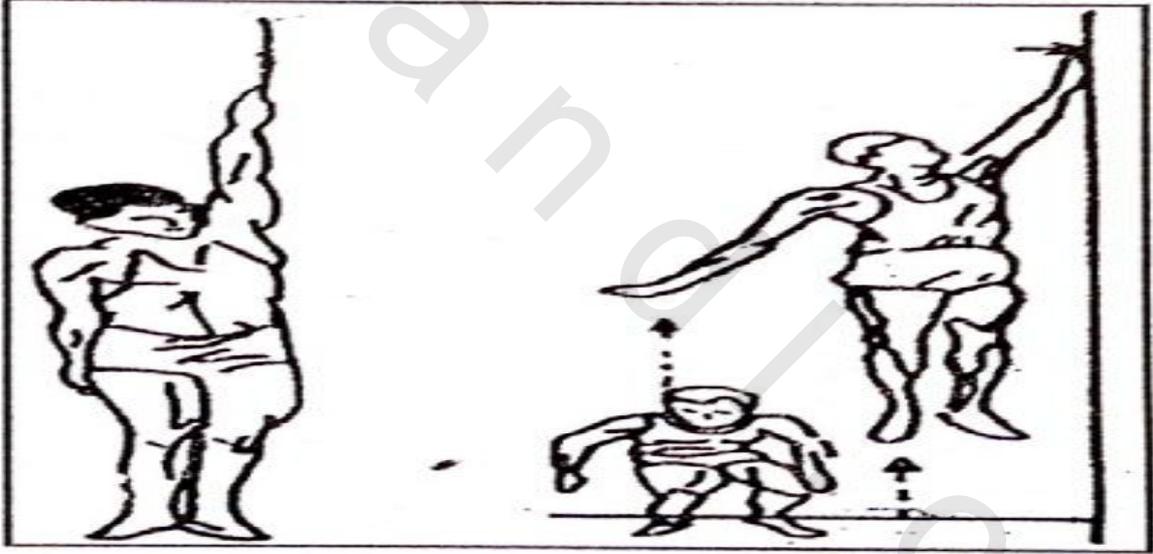
- قياس القوة المميزة بالسرعة للقدمين من الوثب للاعلى
- سيورة طولها () وعرضها ()
- بخطوط عريضة بين كل خط والاخر مسافة نصف بوصة ()
- (في حالة وضعها على حائط يراعى ()
- نتيجة لاحتكاكه بالحائط أثناء الوثب (مانيزيا

الادوات والتنظيم

- يقف المختبر بحيث يكون أحد كتفيه (الايمن في حالة تأديتة للاختبار باليد اليمنى والعكس صحيح مواجه للسطورة يقوم بطبع يده في مانيزيا ثم يقوم بعمل علامة ... ثم يلي ذلك أن يقوم بالوثب لأقصى مسافة ممكنة (عموديا) ليقوم بعمل علامة أخرى بيده

- المسافة بين العلامة الاولى والعلامة الثانية تعتبر هي المسافة التي سجلها في هذا
- ()
- ()

التسجيل



إختبار رمي الكرة الطبية ()

قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين

شريط قياس ، كرة طبية تزن ()

الادوات والتنظيم

يرسم خط على الارض ، يحدد أمام هذا الخط قطاع للرمي يتم تقسيمه الى خطوط عريضة المسافة بينها (ياردات) لسهولة القياس . على ان يسمح بتسجيل اقصى مسافة ممكنة ، كما تحدد منطقة للرمي طولها (ياردات) يقوم المختبر بالرمي بينها .

يجلس المختبر على المقعد خلف خط المرسوم على الارض والذي يحدد بداية قطاع

يقوم المختبر برمي الكرة الطبية

تحتسب للاعب اطول مسافة للكرة الطبية . ()

التسجيل

قياس السرعة الانتقالية .

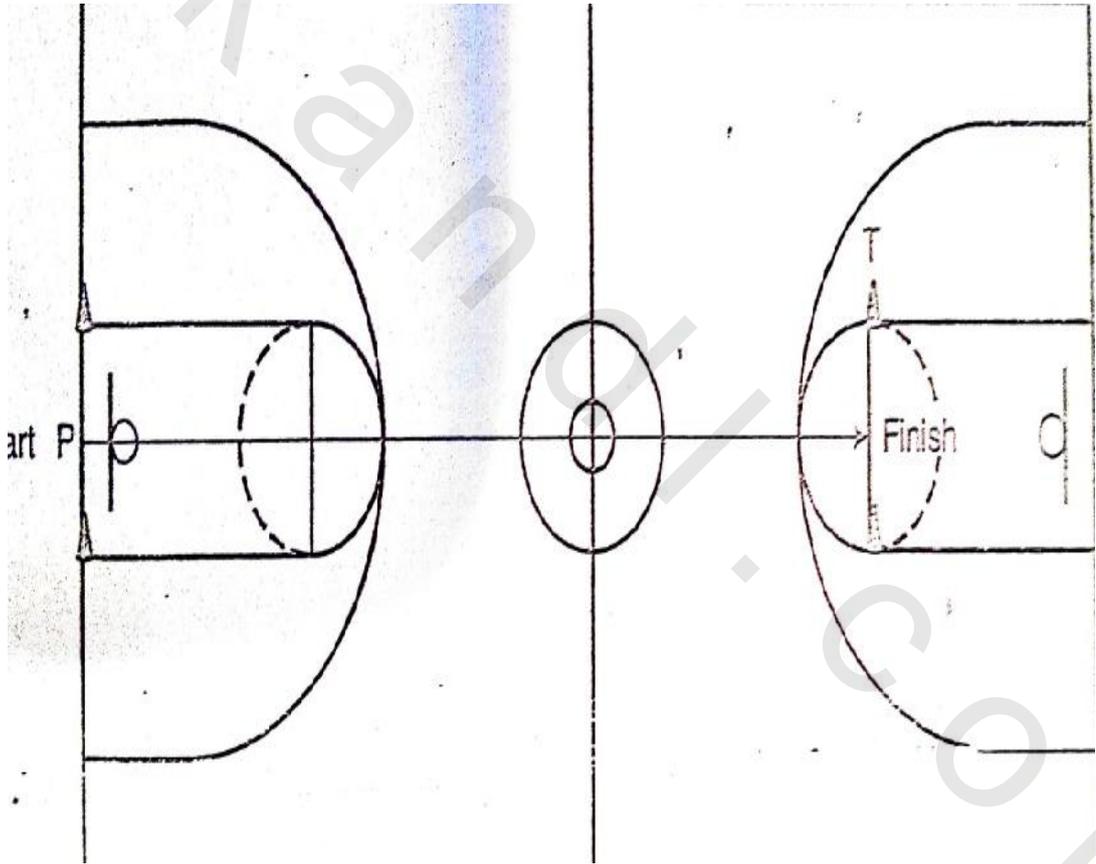
ساعة إيقاف

الادوات والتنظيم

يقف المختبر خلف خط ملعب كرة السلة عند سماعه اشارة البدء يقوم المختبر بالعدو باقصى سرعة الى حد خط منطقة الرمية الحرة للملعب الثاني

يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في قطع المسافة من بداية ملعب كرة السلة الى حد خط منطقة الرمية الحرة للملعب الثاني كما موضح في الشكل ... ()

التسجيل



قياس توافق الرجلين والعين :

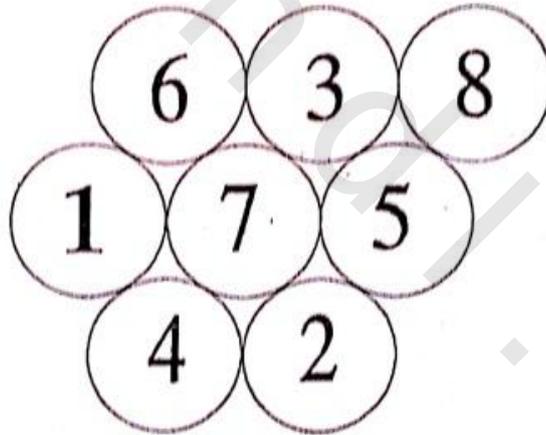
ساعة إيقاف ، يرسم على الارض ثمانية دوائر على ان تكون قطر كل منهما
، ترقم الدوائر كما هو موضح في الشكل .

الادوات والتنظيم

يقف المختبر داخل الدائرة رقم () وعند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين
() وهكذا حتى الدائرة رقم () ويتم ذلك

يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في الانتقال عبر الدوائر الثمانية بالثواني لأقرب
عشر ثانية . ()

التسجيل



اختبار الدوائر المرقمة

قياس مرونة الرجلين والجذع

ارض مستوية ، مصطبة ، مسطرة خشبية مرقمة من (-)

الادوات والتنظيم

بعد تثبيت المسطرة على الصندوق بحيث يقع الواحد بحافة
الصندوق ويقع في النصف العلوي (-) (-)

يقوم المختبر بثني الجذع أمام
المقياس بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ويحاول ثني الجذع
لأقصى مدى ويبطء مع ملاحظة أن تكون اليدين في مستوى
واحد ، ويكرر الاداء مرتين

التسجيل

تسجيل أفضل محاولة صحيحة ()

عدم ثني الركبتين أثناء عملية القياس

()

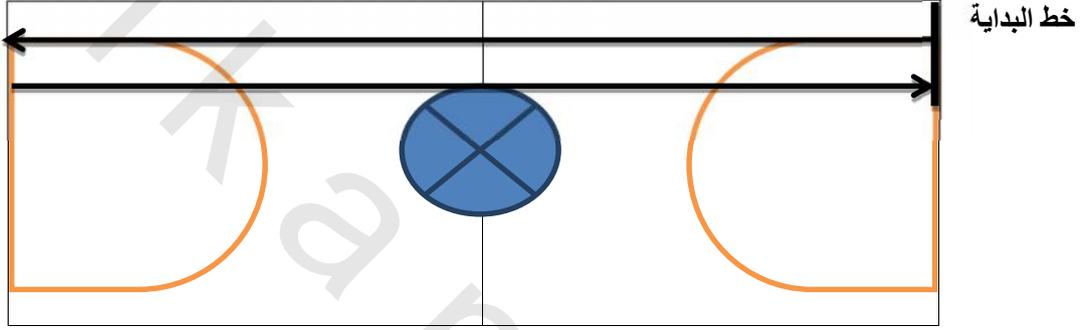
()

: قياس القدرة على تحمل السرعة

: الادوات والتنظيم

يقف اللاعب خلف خط بداية ملعب كرة السلة وعند سماع اشارة المحكم يقوم
اللاعب بالجري باقصى سرعة الى نهاية الملعب والعودة (ذهابا وايابا) ()

: التسجيل
يحسب الزمن الذي يستغرقه المختبر في قطع المسافة المحددة وباقرب عشر للثانية
()



ختبار سيمو للرشاقة

▪ قياس الرشاقة العامة للجسم

▪ منطقة الرمية الحرة لملاعب كرة السلة - ساعة إيقاف- تحديد خط للبداية والنهاية -

الادوات والتنظيم

يجرى اللاعب الى المنطقة (B) ويمر من خلف القمع الموضوع ثم يجرى الى

(D) ويمر من خلف القمع الموضوع ثم الى النقطة (A) ويمر من خلف القمع

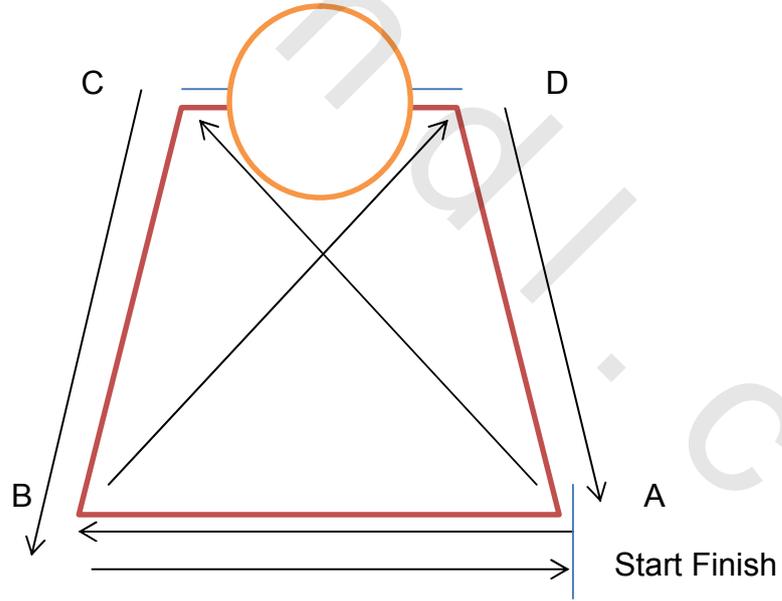
الموضوع ثم يجري الى النقطة (C) ويمر من خلف القمع الموضوع ثم يجرى الى

(B) ويمر من خلف القمع الموضوع ثم يجري الى خط النهاية كما مبين

▪ يسجل اللاعب أفضل زمن المحاولتين ويسجل الزمن لاقرب الثانية

التسجيل

يعطى للاعب محاولتان ()



:



جامعة الاسكندرية

كلية التربية الرياضية

المهارية

لقياس بعض المهارات الهجومية

يقوم الباحث / عمر محمد وهبي حكمت بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية وموضوعها : -

"تأثير التدريبات البدنية المهارية في أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئ كرة السلة بإقليم

" - "

"تأثير التدريبات البدنية المهارية في أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئ كرة السلة بإقليم المراجع العلمية والأبحاث والدراسات التي تناولت هذا الموضوع .

هذا وقد قام البحث باختيار عدة إختبارات لقياس بعض المهارات الهجومية في كرة السلة استنادا إلى لذا يرجى من سيادتكم التكرم بإبداء الرأي بوضع علامة لقياس المهارات الهجومية المقترحة .

ما يرجى إضافة أي إختبارات لم يتعرض لها الباحث وترتبط بموضوع الدراسة . ولا يفوت الباحث إلا أن يتقدم بوافر الشكر العظيم معاونتكم الصادقة في إثراء هذا البحث

وتفضلوا سيادتكم بقبول وافر الإحترام

:

الوظيفة :

الدرجة العلمية :

عدد سنوات التدريب :

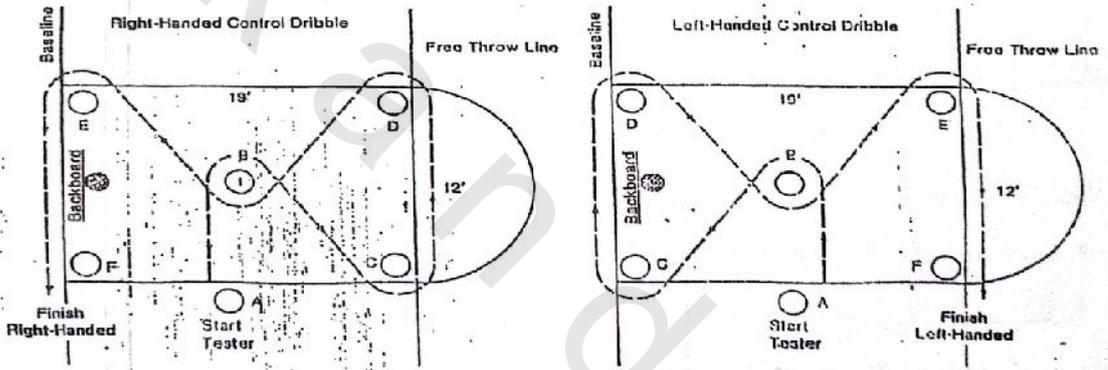
عمر محمد وهبي حكمت

- قياس سرعة المحاورة باليد اليمنى واليد اليسرى
- ملعب كرة السلة ، أقماع ، كرة سلة ، صفارة شريط لاصق .

الادوات والتنظيم

- يبدأ اللاعب الاختبار بالمحارة عند القمع (A)
- إشارة البدء يتحرك اللاعب (B) ويتم تبادل الكرة بين اليمين واليسار حسب وضع القمع . ويتم إيقاف الساعة عندما يعبر الشخص الذي يتم اختباره خط النهاية . ويتم الاختبار على محاولتين باليد اليمنى ومحاولتين باليد اليسرى على ان يتم اختيار افضل محاولة لكل يد
- يتم التسجيل لاقرب عشر من الثانية .

التسجيل



() التصويب من القفز لمدة

: قياس سرعة ودقة ومهارة التصويب من الـ

: الادوات والتنظيم

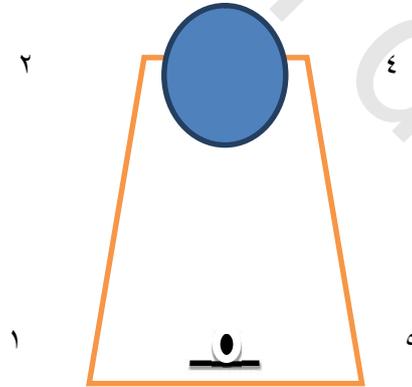
: يقف المختبر عند رقم واحد وعند سماع صفارة الحكم يقوم بالتصويب من الـ المحددة كما هو في الشكل وهكذا لمدة ثانية

: تحتسب الرميات الناجحة خلال الفترة المحددة وهي ثانية

التسجيل

: يشترط التصويب من القفز . لا يجوز التحرك إلا بالمحاورة القانونية أثناء الانتقال من نقطة

في حالة فقدان الكرة كلياً يمكن البدء مرة أخرى ولكن لمرة واحدة في كل محاولة بحيث يستمر في حساب الزمن الى ان تنتهي المحاولة.... (٣١).



إختبار التصويب بالمتابعة من اسفل السلة () ثانية

: تحمل سرعة أداء ، قوة مميزة بالسرعة للقدمين
التصويب بالمتابعة من اسفل السلة

: الادوات والتنظيم

: يقف اللاعب اسفل السلة ممسكا بالكرة وعند سماع اشارة المحكم يبدأ بالتصويب على السلة
باسرع ما يمكن محاولا تسجيل اكبر عدد ممكن من الاصابات خلال زمن قدره ثانية
ويسمح للمختبر بالتدريب قبل بدء الاختبار

: التسجيل

- الدرجة التي يحصل عليها اللاعب في هذا الاختبار هي مجموعة
النقاط التي يحصل عليها في مدة ثانية .

يمكن التصويب باي طريقة .

- بعد كل تصويبة ناجحة او فاشلة يستمر اللاعب بالتصويب .

- في حالة فقدان الكرة كليا يمكن البد من جديد ولكن لمرة واحدة في
كل محاولة بحيث انه اذا فقد الكرة مرة اخرى يستمر حساب الزمن
الى ان تنتهي المحاولة .

- لكل مختبر محاولتان تحتسب لة افضلهما () ثانية

()

()



جامعة الاسكندرية

كلية التربية الرياضية

البدنية المهارية المقترحة

لتطوير المهارات الهجومية لناشئ كرة السلة

يقوم الباحث / عمر محمد وهبي حكمت بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية وموضوعها : -

"تأثير التدريبات البدنية المهارية في أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئ كرة السلة بإقليم

" -

هذا وقد قام الباحث بوضع عدة اختبارات بدنية مهارية لتقيس القدرات البدنية بالإضافة إلى قياس المهارات الهجومية قيد الدراسة لناشئ كرة السلة

لذا يرجى سيادتكم التكرم بإبداء الرأي بأختيار الاختبارات وما ترونه مناسباً من هذه الاختبارات البدنية المهارية في تطوير المهارات الهجومية قيد الدراسة

كما يرجى إضافاً "تأثير التدريبات البدنية المهارية في أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئ كرة السلة بإقليم . ولا يفوت الباحث إلا أن يتقدم بوافر الشكر العظيم معاونتكم الصادقة في إثراء هذا البحث .

وتفضلوا سيادتكم بقبول وافر الإحترام

الإسم :

الوظيفة :

الدرجة العلمية :

عدد سنوات التدريب :

عمر محمد وهبي حكمت

إختبار التصويب بالمتابعة من اسفل السلة () ثانية

- الهدف البدني
الهدف المهاري
الادوات والتنظيم
- :
تحمل سرعة أداء ، قوة مميزة بالسرعة للقدمين ، الدقة
التصويب من اسفل السلة
ملعب كرة السلة ، أقماع ، كرة سلة ، صفارة شريط لاصق ملون .
- :
يقف اللاعب اسفل السلة ممسكا بالكرة وعند سماع اشارة المحكم يبدأ بالتصويب على السلة
بأسرع ما يمكن محاولا تسجيل اكبر عدد ممكن من الاصابات خلال زمن قدره ٣٠ ثانية
ويسمح للمختبر بالتدريب قبل بدء الاختبار
- تحتسب كل اصابة بنقطة واحدة .
- الدرجة التي يحصل عليها اللاعب في هذا الاختبار هي مجموعة
النقاط التي يحصل عليها في مدة ٣٠ ثانية
- التسجيل
- :
- يمكن التصويب باي طريقة .
- بعد كل تصويبة ناجحة او فاشلة يستمر اللاعب بالتصويب .
- في حالة فقدان الكرة كليا يمكن البد من جديد ولكن لمرة واحدة - في
كل محاولة بحيث انه اذا فقد الكرة مرة اخرى يستمر حساب الزمن الى
ان تنتهي المحاولة .
- لكل مختبر محاولتان تحتسب لة افضلهما (بعد كل محاولة ٣٠ ثانية
راحة) (٤٧)

() تصويبات سلمية ناجحة ()

:	الهدف البدني
سرعة الأداء ، قوة مميزة بالسرعة للرجلين ، الدقة	الهدف المهاري
التصويب السلمي	الادوات والتنظيم
:	ملعب كرة السلة ، كرة السلة ، أقماع ، صفارة ، ساعة إيقاف

: يقوم اللاعب بأداء المحاورة من احد منتصف ملع كرة السلة باتجاه الهدف لإداء التصويبة السلمية ثم التهديق لعدد (١٠) محاولات

: التسجيل
يحسب لكل محاولة ناجحة في التهديق نقطة واحدة .
أعلى نقاط يحصل عليها المختبر هي (١٠) نقاط .

()

إختبار سرعة تحمل أداء تصويب سلمي على لود () دقيقتين

- الهدف البدني
الهدف المهاري
الادوات والتنظيم
- :
تحمل سرعة الأداء ، تحمل القوة ، الدقة ، التوافق
المحاورة ، التصويبة السلمية .
ملعب كرة السلة ، كرة السلة ، أقماع ، صفارة ، ساعة إيقاف .
- التسجيل
- :
يقف المختبر خلف خط الملعب وعند سماع اشارة المحكم ينطلق بالمحاورة وباقصى سرعة
لعمل التصويبة السلمية ومتابعة الكرة والعودة مرة اخرى (ذهابا وايابا) حتى ينتهي الوقت
المحدد
- يحسب الوقت من بدا اشارة المحكم الى نهاية الوقت المحدد
(دقيقتي).
- تحتسب عدد مرات التصويب السلمي الناجحة .
- تحسب المسافة المقطوعة خلال الوقت المحدد (دقيقتين) .
- :
- يقف اللاعب خلف خط الملعب .
- تكون المحاورة بالكرة بدون اخطاء والتصويب السلمي .

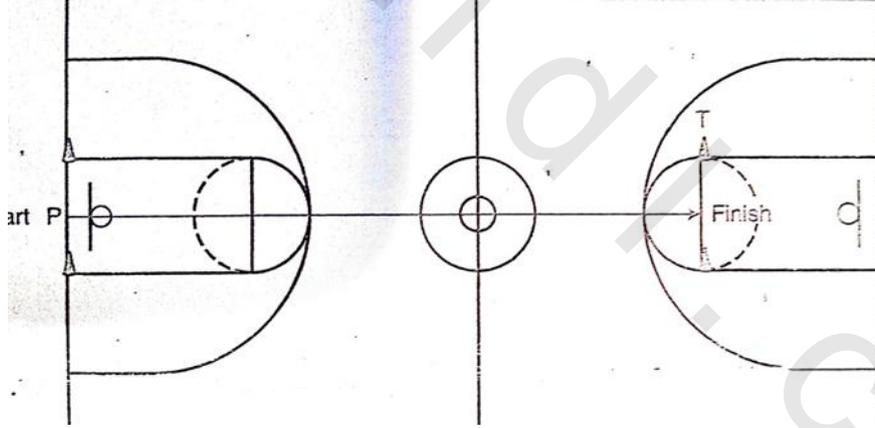
()

:
قياس السرعة ، الرشاقة
المحاورة
الاهداف البدني
الاهداف المهاري
الادوات والتنظيم
: ملعب كرة السلة ، كرة السلة ، أقماع ، صفارة ، ساعة إيقاف

: يقف المختبر خلف خط القاعدة ملعب كرة السلة ومعه كرة السلة ، عند سماعه اشارة البدء يقوم المختبر بالعدو باقصى سرعة بالطبقة الى حد خط منطقة الرمية الحرة للملعب الثاني

: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في قطع المسافة من بداية ملعب كرة السلة الى حد خط منطقة الرمية الحرة للملعب الثاني ...
التسجيل

: - يقف اللاعب خلف خط الملعب .
- تكون المحاورة بالكرة بدون اخطاء والتصويب السلمي .
()



البدنية

()

أستمارة تسجيل

()
أستمارة تسجيل لاختبارات المهارة

..... :

..... :

.....: العمر التدريبي

		وحدة القياس		المهارات الهجومية	

()

أستمارة تسجيل ختبارات البدنية المهارية

()

إستمارة إستطلاع رأي الخبراء في التقسيم الزمني الخاص بالتدريبات البدنية المهارية قيد البحث

كلية التربية الرياضية للبنات

قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

لتحديد التقسيم الزمني الخاص بالتدريبات البدنية المهارية لتطوير بعض المهارات الهجومية في كرة السلة .

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / عمر محمد وهبي حكمت بأجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربي الرياضية وعنوانها :

"تأثير التدريبات البدنية المهارية في أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئي كرة السلة بأقليم
" -

ونظراً لم تتميزون به سيادتكم من خبرة علمية وعملية في هذا المجال لذا يتقدم الباحث الى سيادتكم للمساعدة في تحديد بعض الجوانب التي يتم من خلالها تحديد التقسيم الزمني للفترة التدريبية والتي سيتم من خلالها تطبيق الدراسة الأساسية للبحث ، هذا وقد توصل الباحث الى المتغيرات الأساسية من خلال الاطلاع على الدراسات المشابهة والمراجع العلمية .

لذا نرجو من سيادتكم التكرم بوضع علامة () أفضل إختيار ترونة مناسبة ، مع التكرم باضافة أي متغيرات لم يتطرق اليها الباحث في هذه الاستمارة وترونه مفيداً في هذا .

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الإحترام

بيانات شخصية :

:

الدرجة العلمية :

جهة العمل :

التخصص الدقيق :

عدد سنوات الخبرة التدريب :

عدد سنوات التدريس

أستمارة رأي الخبراء لتحديد التقسيم الزمني الخاص بالتدريبات البدنية المهارية لتطوير بعض المهارات الهجومية

- يفضل أن تكون مدة تطبيق البحث :-

						عدد الاسبوع
--	--	--	--	--	--	-------------

- يفضل أن يتم تطبيق البحث في :-

	الاعداد للمباريات				الفترة التدريبية
--	-------------------	--	--	--	------------------

- يفضل أن تكون عدد ايام التدريب في الاسبوع :-

					عدد الايام
--	--	--	--	--	------------

- يفضل أن تكون طرق التدريب المقترحة لتحسين الاداء البدني المهاري :-

					الطريقة
--	--	--	--	--	---------

- يفضل أن تكون زمن الوحدة التدريبية :-

					زمن الوحدة التدريبية
--	--	--	--	--	----------------------

- يفضل أن يأخذ زمن الإعداد البدني في مرحلة الاعداد العام نسبة مئوية تقدر بي :-

	%	%	%	%	%	
--	---	---	---	---	---	--

- يفضل أن يأخذ زمن الإعداد المهاري في مرحلة الإعداد العام نسبة مئوية تقدر بي :-

	%	%	%	%	%	
--	---	---	---	---	---	--

- يفضل أن يأخذ زمن الإعداد الخططي في مرحلة الإعداد العام نسبة مئوية تقدر بي :-

	%	%	%	%	%	
--	---	---	---	---	---	--

- يفضل أن يأخذ زمن الإعداد البدني في مرحلة الإعداد الخاص نسبة مئوية تقر بي :-

	%	%	%	%	%	
--	---	---	---	---	---	--

- يفضل أن يأخذ زمن الإعداد المهاري في مرحلة الإعداد الخاص نسبة مئوية تقر بي :-

	%	%	%	%	%	
--	---	---	---	---	---	--

- يفضل أن يأخذ زمن الإعداد الخططي في مرحلة الإعداد الخاص نسبة مئوية تقر بي :-

	%	%	%	%	%	
--	---	---	---	---	---	--

- يفضل العمل بأي من نظم إنتاج الطاقة لتطوير اقدرات البدنية المهارية الخاصة في كرة السلة :-

	الهوائي	اللاكتيكي		
--	---------	-----------	--	--

مفاتيح الرسومات

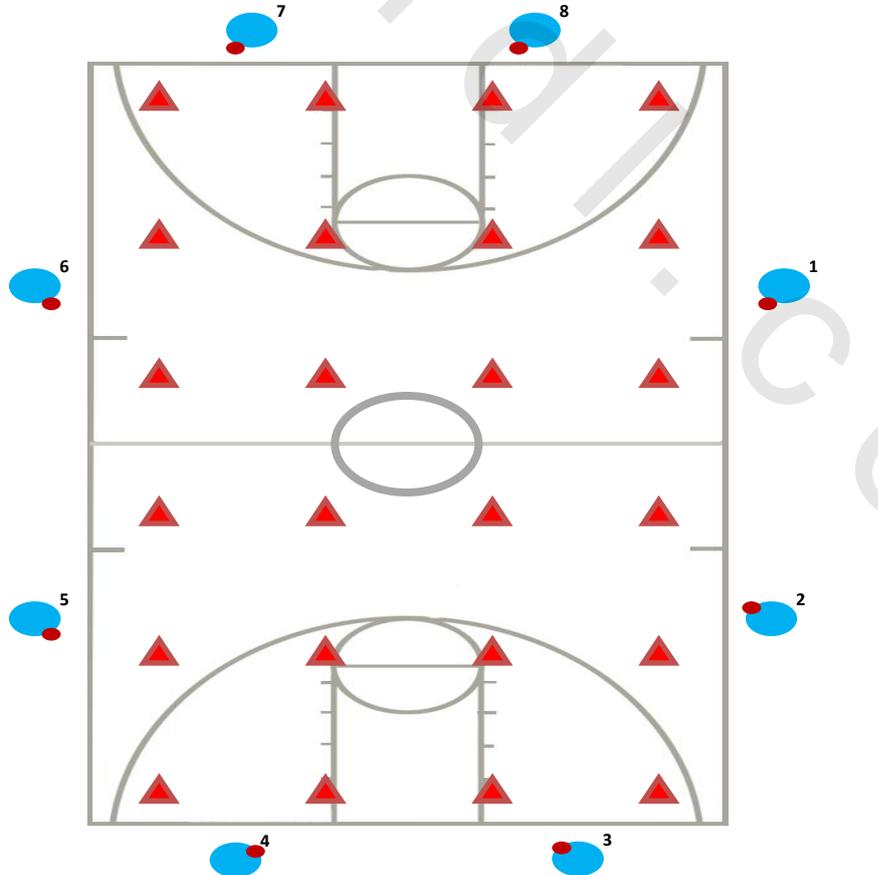
	
	
	تمرير
	
	
	
	تغير اتجاه مع دربل
	تصويب
	تصويب سلمي

التدريبات البدنية المهارية المقترحة

تدريب رقم (١) : فردي

الهدف المهاري : تدريب لتطوير المحاورة والتحكم في الكرة بسرعة رد الفعل البدني :
التوافق – الرشاقة – سرعة الأداء – يحمل الأداء – الأدوات : أقماع – كرات سلة
الإجراءات التنفيذية :

- ١- يتم وضع الأقماع كما بالرسم
- ٢- يقف جميع اللاعبين خارج الملعب مع الاستحواذ على كرة السلة .
- ٣- عند إعطاء إشارة من المدرب يحاور اللاعب بالكرة باليد اليمنى داخل الملعب مع لمس جميع الأقماع باليد اليسرى ثم رجوع كل لاعب الى مكانه الاصلي .
- ٤- يتم تغيير اليد المحاورة واللمس باليد الأخرى والرجوع للمكان .
- ٥- عند إعطاء إشارة المدرب يتم تغيير المطلوب وهو تبادل دفع الكرة بين الرجلين باليد اليمنى واستقبالها باليد اليمني وتغيير الاتجاه ونقل الكرة لليد اليسرى – المحاورة مع الارتكاز الخلفي وتغيير اليد المحاورة – المحاورة مع الارتكاز الخلفي مع عدم تغيير اليد المحاورة المحاورة السريعة امام كل قمع والتوقف المفاجئ ثم الانطلاق مرة أخرى بالمحاورة.



تدريب رقم (٢) فردي:

الهدف المهاري : تطوير المحاورة و التحكم في الكرة
الهدف البدني : التوافق - سرعة الأداء - تحمل الأداء -

تقوية عضلات رسغ اليد الزراعين

الأدوات : حائط - كرات طيبة قابلة للإرتداد - كرات سلة
الإجراءات التنفيذية :

١- يقف اللاعبون امام الحائط مع الاستحواز على كرة سلة
وعلى بعد متر واحد من الحائط

٢- تتم المحاورة على الحائط باليد اليمنى ثم المحاورة باليد اليسرى .

٣- تتم المحاورة باليد اليمنى مرتان ثم التبديل لليد اليسرى

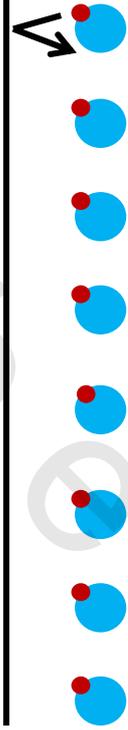
٤- تتم المحاورة باليد اليمنى مرة واحدة ثم التبديل لليد اليسرى .

٥- يتم المحاورة من وضع الوقوف ثم الوصول

الى وضع القرفصاء مع استمرار المحاورة ثم الوقوف مرة أخرى
حتى اشارة المدرب مع تغيير اليد المحاورة .

٦- يتم المحاورة من وضع الوقوف ثم الوصول لوضع

القرفصاء ثم تبديل اليد المحاورة و الوقوف بها مرة أخرى .



تدريب (٣) فردي

الهدف المهاري : تطوير المحاورة و التحكم في الكرة

الهدف البدني : التوافق - تقوية عضلات الزراعين و حزام الكتف

الأدوات : كرات سلة ، أو كرات طيبة قابلة للأرتداد

الإجراءات التنفيذية :

١- يقف كل لاعب امام الحائط وبحوزته كرتان

٢- تتم المحاورة من الوقوف مع دفع الكرتان على الحائط في نفس الوقت

٣- تتم المحاورة من الوقوف مع تبادل دفع الكرتان باليد اليمنى ثم اليسرى .

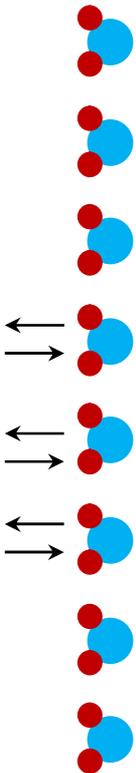
٤- يتم المحاورة بالكرتان من الوقوف في وقت واحد ثم الوصول لوضع

القرفصاء ثم الوقوف مع استمرار المحاورة

٥- تتم المحاورة بالكرتان مع تبادل دفع الكرتان باليد اليمنى ثم

اليسرى من الوقوف ثم الوصول لوضع القرفصاء ثم

الوقوف مرة أخرى مع استمرار المحاورة .



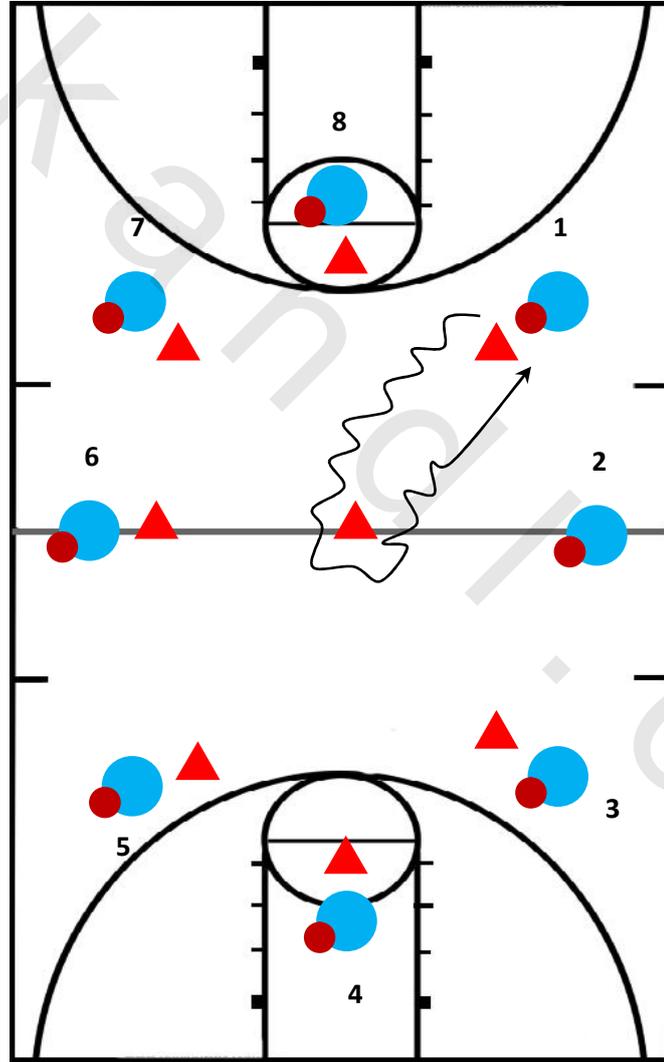
تدريب (٤) فردي

الهدف المهارى : تطوير المحاورة و التحكم في الكرة

الهدف البدني : التوافق - الرشاقة - سرعة الأداء - تحمل الأداء .

الإجراءات التنفيذية :

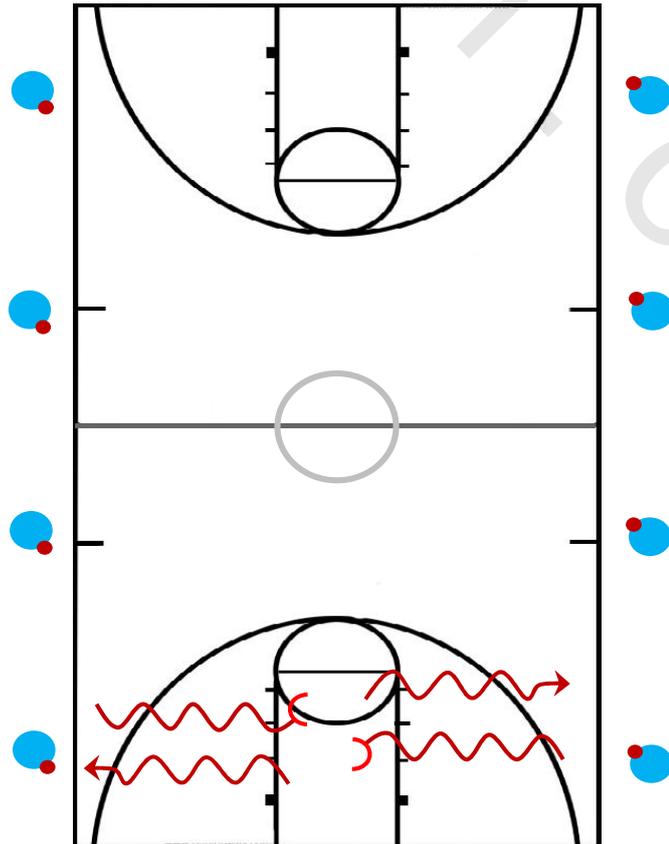
- ١- يقوم اللاعبون في نفس الوقت بالمحاورة باليد اليمنى و لمس قمع المنتصف ثم المحاورة في اتجاه القمع التالى و لمسه باليد القريبة و تغيير الاتجاه و التحرك في اتجاه المنتصف مرة أخرى و لمس قمع المنتصف
- ٢- يتحرك جميع اللاعبين في اتجاه عقارب الساعة مع لمس الأقماع الثمانية و ضرورة لمس قمع المنتصف .
- ٣- تتم المحاورة باليد اليسرى و التحرك عكس اتجاه عقارب الساعة .



تدريب (٥) : زوجي

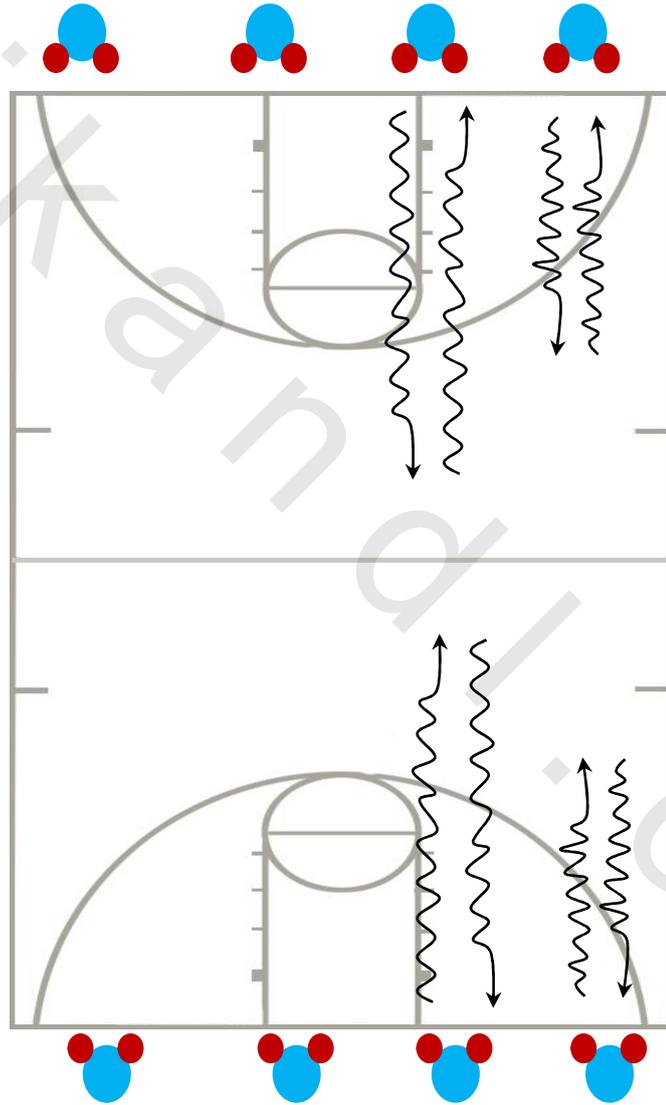
الهدف المهاري : تطوير المحاورة و الهروب من المنافس و التحكم في الكرة
الهدف البدني : التوافق - الرشاقة - سرعة رد الفعل - سرعة الأداء - تحمل سرعة الأداء
الأدوات : كرات سلة
الإجراءات التنفيذية

- ١- يقف اللاعبون على امتداد الحدان الجانبيين للملعب و كل لاعب يواجه زميل مع الاستحواذ على كرة سلة .
- ٢- يبدأ كل لاعبان بالمحاورة السريعة للأمام في اتجاه الزميل باليد اليمني و عند الاقتراب منه تدفع الكرة لليد اليسرى و تكمل المحاورة للحد الجانبي المقابل باليد اليسرى و تغيير المكان .
- ٣- تتم المحاورة باليد اليسرى و دفع الكرة لليد اليمني عند مقابلة الزميل و الانتقال للحد الجانبي المقابل .
- ٤- تتم المحاورة باليد اليمني حتى مقابلة الزميل و دفع الكرة بين الرجلين إلى اليد اليسرى و تكملة المحاورة حتى الحد الجانبي المقابل .
- ٥- نفس التدريب السابق مع تغيير اليد المحاورة .
- ٦- تتم المحاورة باليد اليمني حتى مقابلة الزميل و دفع الكرة من خلف الظهر إلى اليد اليسرى و تكلمة المحاورة حتى الحد الجانبي المقابل .
- ٧- نفس التدريب السابق مع تغيير اليد المحاورة .
- ٨- تتم المحاورة باليد اليمنى حتى مقابلة الزميل و أداء ارتكاز خلفي مع تكملة المحاورة باليد اليمنى مرة أخرى حتى الحد الجانبي المقابل .
- ٩- نفس التدريب السابق مع تغيير اليد المحاورة .



تدريب (٦) : فردي**الهدف المهاري : تطوير المحاورة والتحكم في الكرة****الهدف البدني : التوافق – سرعة رد الفعل****الأدوات : كرات سلة – كرات تنس أرض****الإجراءات التنفيذية :**

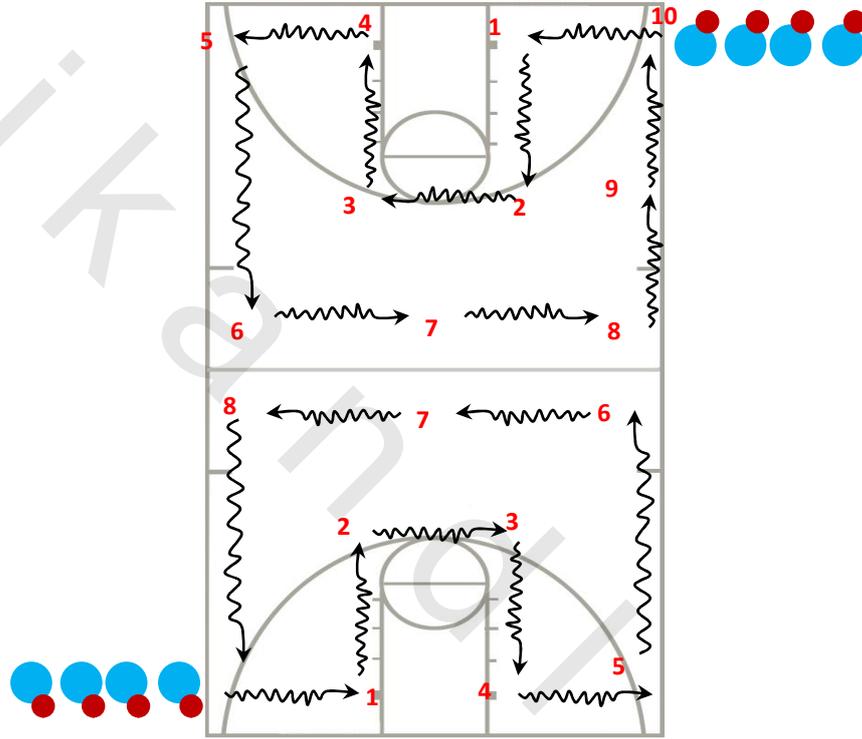
- ١- تتم المحاورة بالكرة من الحد النهائي للملعب و حتى خط الرمية الحرة ثم العودة مع رمي و لقف كرة تنس لأعلى
- ٢- تتم تغيير اليد المحاورة و الرمي و اللقف لكرة التنس باليد الأخرى
- ٣- المحاورة بالكرة حتى خط المنتصف و العودة إلى الحد النهائي مع رمي و لقف كرة التنس
- ٤- تغيير اليد المحاورة و الرمي و اللقف باليد العكسية .



تدريب (٧) : فردي

الهدف المهاري : تطوير المحاورة و التحكم في الكرة
الهدف البدني : التوافق – الرشاقة – سرعة الأداء – تحمل سرعة الأداء
الأدوات : كرات سلة
الإجراءات التنفيذية :

- ١- يقسم اللاعبون إلى مجموعتين لبقا عن الركن الأيسر للملعب و بحوزة كل لاعب كرة
- ٢- يتحرك اللاعب الأول في كل مجموعة بجانب خطوط الملعب بالمحاورة مع أداء أشكال مختلفة من المحاورة عند التقاء خطوط الملعب (من بين الرجلين – من خلف الظهر – مع الارتكاز الخلفي – مع نقل الكرة لليد العكسية – مع التوقف المفاجئ والإنطلاق)
- ٣- يتم الأداء من الركن الأيسر للملعب و البدء باليد العكسية .

**تدريب (٨) : زوجي**

الهدف المهاري : تطوير التمرير و الاستلام
الهدف البدني : التوافق – القوة المميزة – الكتف – سرعة رد الفعل .
الأدوات : حائط – كرات طينية قابلة للإرتداد
الإجراءات التنفيذية :

- ١- يقف كل لاعبان أمام حائط و بحوزتها كرة سلة .
- ٢- يمرر اللاعب رقم ١ الكرة على الحائط و يتحرك في اتجاه دائري ليحل محله رقم ٢ لاستلام الكرة و تمريرها مرة أخرى على الحائط و التحرك في نفس اتجاه ١ إلى أن يعطى المدرب إشارة التوقف .



٣- يتم تغيير نوع التمرير (بيد واحدة - من فوق الرأس

- من أسفل - مع المتابعة تدريب (٩) : زوجي

الهدف المهاري : تطوير التمرير والاستلام والتوقف بالكرة .

الهدف البدني : التوافق - القوة المميزة بالسرعة للذراعين - الرشاقة - سرعة رد الفعل

الأدوات : كرات سلة

الإجراءات التنفيذية :

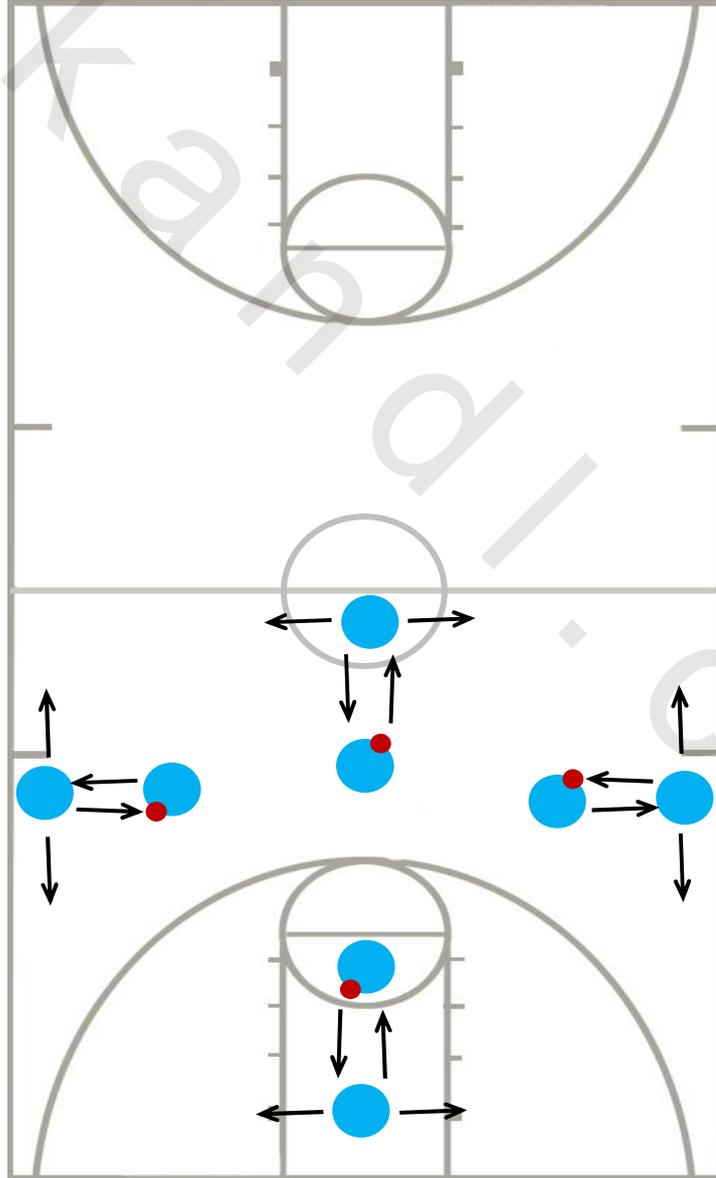
١- يقف كلا لاعبان بكرة على مسافة ٤ م تقريبا كما في الشكل

٢- يتم التمرير من لاعب الحائز على الكرة جهة اليمين وجهة اليسار والتمرير القصير للأمام و

التمرير العالي للخلف وعلى استلام الاستجابة لجميع أنواع التمريرات في الاتجاهات المختلفة و

استلام الكرة بطريقة قانونية وتمريرها مرة أخرى للممر الثابت في مكانه حتى اعطاء

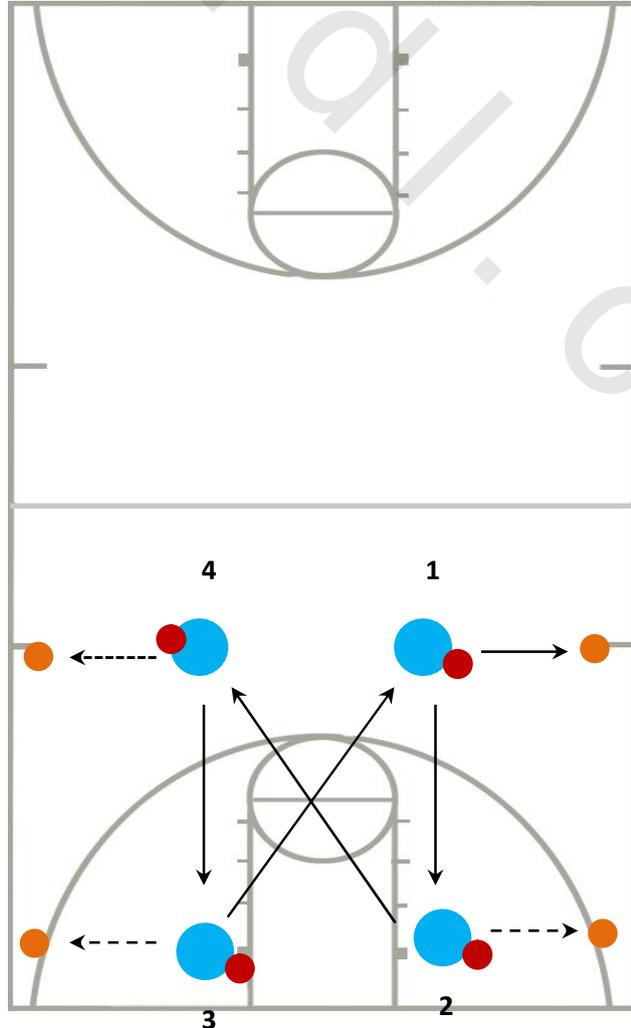
اشارة من المدرب ويتم تبديل الأدوار .



تدريب (١٠) جماعي

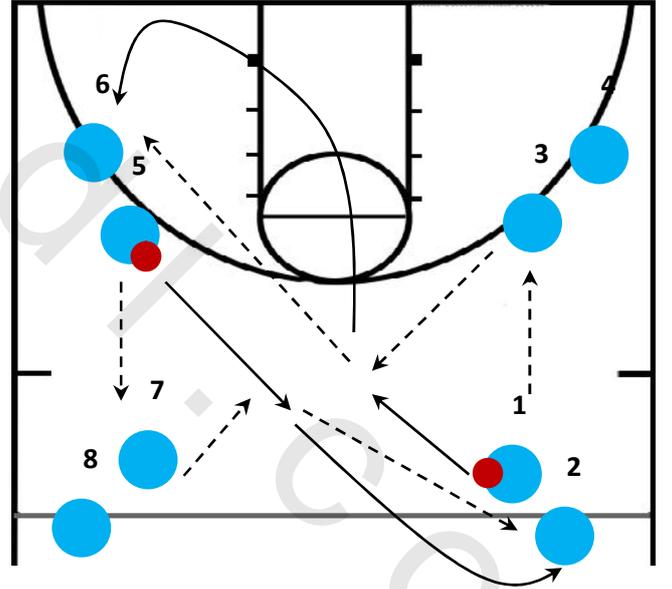
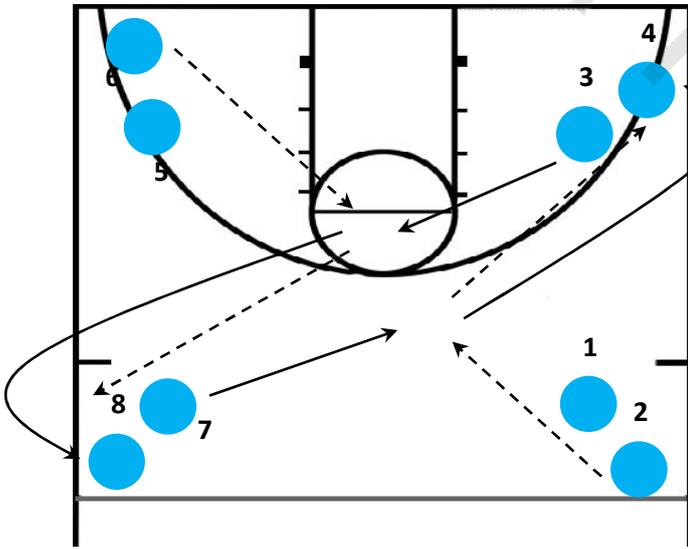
الهدف المهاري : تطوير التميرير و الاستلام و التحرك بعد التميرير
الهدف البدني : التوافق – القوة المميزة بالسرعة للذراعين – سرعة رد الفعل
الأدوات : كرات طبية
الإجراءات التنفيذية :

- ١- يقف اللاعبون كما بالشكل عند منطقة الرمية الحرة
- ٢- ١، ٢، ٣، ٤ بحوزتهم كرة طبية (مج ١) أ، ب، ج، د بدون (مج ٢).
- ٣- تقوم (مج ١) بتمرير الكرة (مج ٢) ثم التحرك، ويتم كالتالي :
 - ١) يمرر الكرة لـ أ ويحل محله ٢
 - ٢) يمرر الكرة لـ ب ويحل محله ٤
 - ٣) يمرر الكرة لـ ج ويحل محله ١
 - ٤) يمرر الكرة لـ د ويحل محله ٣
- ٤- يستمر التميرير و الاستلام بين المجموعتين مع ثبات أماكن (مج ٢) حتى اشارة المدرب ثم تبديل الأدوار.
- ٥- يؤدي التميرير و الاستلام بين مجموعتين مع تحرك أماكن (مج ٢) بعد التميرير كما يلي :
 - أ يقوم بتبديل مكانه مع ب بعد كل تمرير
 - د يقوم بتبديل مكانه مع ج بعد كل تمرير
- ٦- يتم تغيير نوع التميرير المستخدم



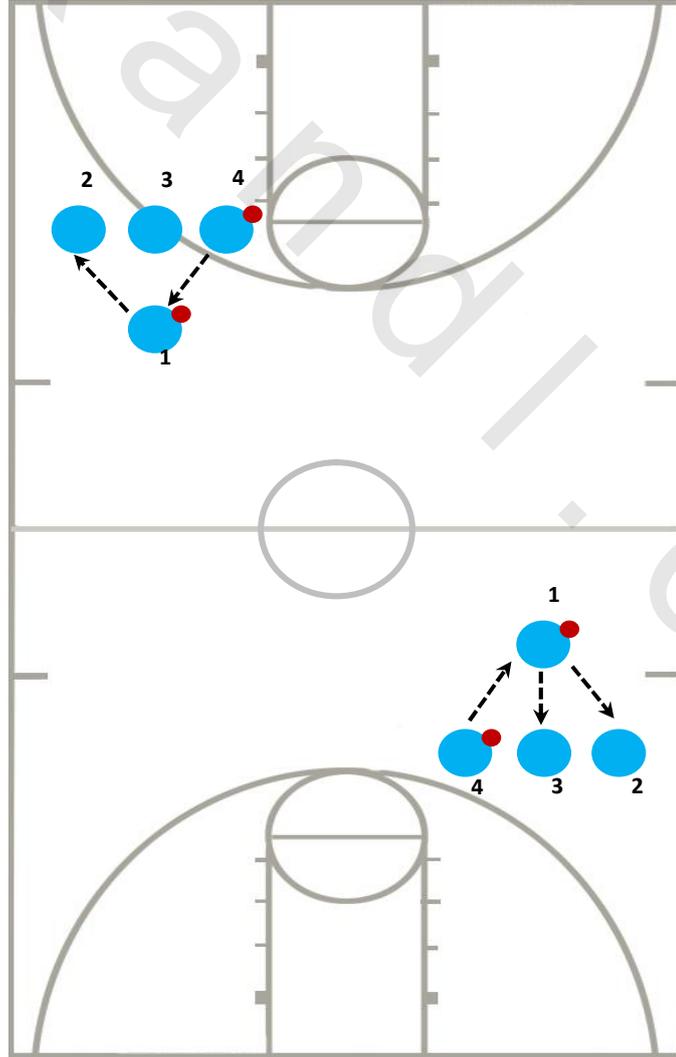
تدريب (١١) : جماعي**الهدف المهاري : تطوير التمرير والإستلام****الهدف البدني : التوافق - الرشاقة - سرعة رد الفعل****الأدوات : كرات سلة****الإجراءات التنفيذية :**

- ١- يقف اللاعبون في مربع كما بالشكل و بحوزة رقم ١ ، ٥ كرة سلة
- ٢- يمرر ١ الكرة إلى ٣ ويتحرك قطري لاستلام الكرة مرة أخرى من ٣ ثم تمريرها إلى رقم ٦ و الوقوف خلفه
- ٣- من نفس التوقيت يمرر ٥ الكرة إلى ٧ ويتحرك قطري بالجري لاستلام الكرة منه مرة أخرى ثم يمررها إلى ٢
- ٤- بعد أن يمرر ٣ الكرة إلى ١ يتحرك في اتجاه قطري لاستلام الكرة من ٦ و تمريرها إلى ٨ و الوقوف خلفه .
- ٥- في نفس التوقيت بعد أن يمرر ٧ الكرة إلى ٥ تتحرك في اتجاه قطري لاستلام الكرة من ٢ و يمررها إلى ٤ و يقف خلفه .
- ٦- تمكن ابعاد المسافات بين اللاعبين كما يمكن تقريب المسافة وفقا للهدف المطلوب تحقيقه



تدريب (١٢) : جماعي**الهدف المهاري : تطوير التمرير والاستلام****الهدف البدني : القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين – التوافق – سرعة رد الفعل – سرعة الحركة****الأدوات : كرات طبية****الإجراءات التنفيذية :**

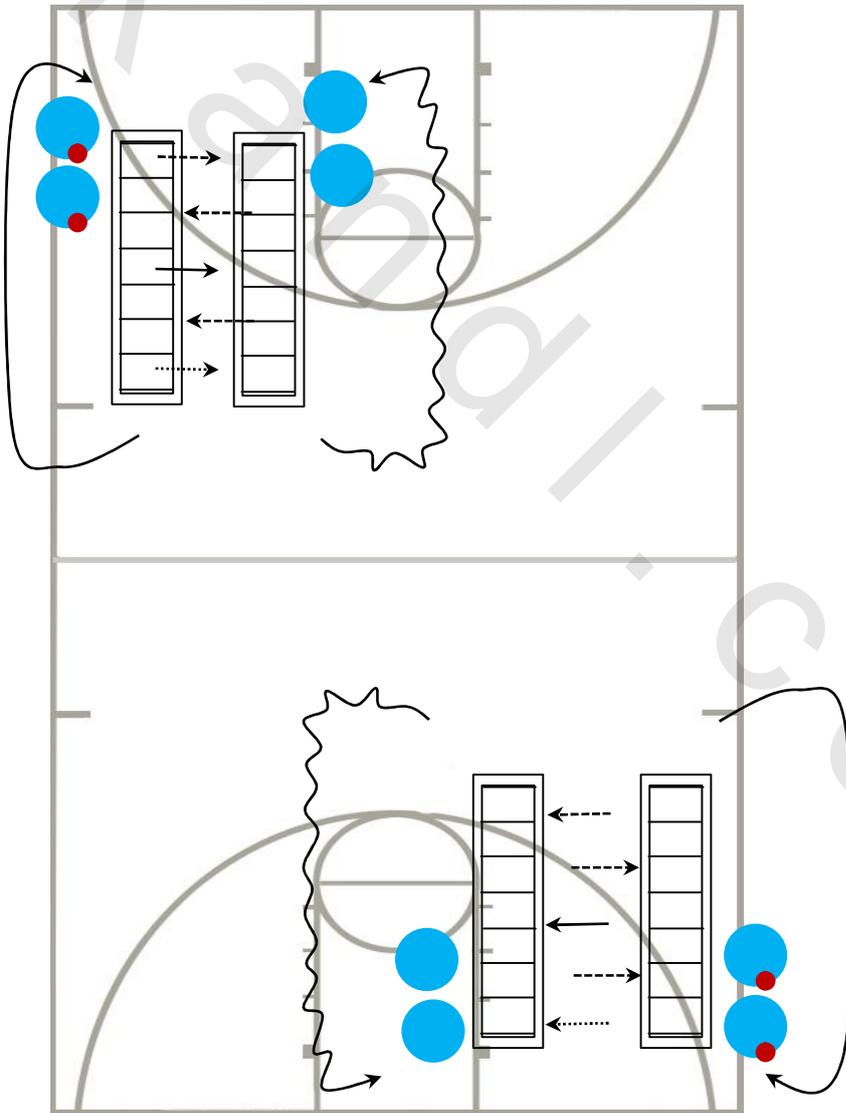
- ١- يقسم اللاعبون إلى مجموعتين تضم كل مجموعة ٤ لاعبين ويقفوا كما بالشكل وبحوزة كل مجموعة كرتان مع رقم ١ ، ٤
- ٢- يمرر ١ الكرة إلى ٢ ويستلم في نفس الوقت الكرة من ٤ ثم يمرر بالتبادل لرقم ٣ واستلام الكرة في نفس التوقيت من ٢ ثم يمرر الكرة إلى ٤ ويستلم الكرة من ٣ ويستمر الأداء حتى اشارة المدرب ثم يتم تغيير اللاعب رقم ١ حتى ياخذ الجميع دورهم في التمرير للثلاثة لاعبين الآخرين
- ٣- يتم التمرير والاستلام من الوثب .



تدريب (١٣) : زوجي

الهدف المهاري : تطوير التميرير والاستلام من الحركة
الهدف البدني : التوافق – القوة المميزة بالسرعة – السرعة الحركية للرجلين
الأدوات : كرات سلة – سلم
الإجراءات التنفيذية :

- ١- يقف كل لاعب خلف السلم وفي مواجهة الزميل كما بالشكل
- ٢- الدخول داخل المربع الأول بالقدم اليمنى تليها اليسرى و التميرير للزميل الذي يستقبلها بالقدم اليمنى تليها القدم اليسرى وهكذا يتم التميرير والاستلام حتى آخر السلم واللاعب المستحوز على الكرة يحاور بها حتى خط البداية والزميل يجرى أيضا ليصل للخط و يكرر حتى اشارة المدرب
- ٣- يتبع اللاعبان التاليين نفس الإجراءات بعد وصول



تدريب (١٤) : زوجي

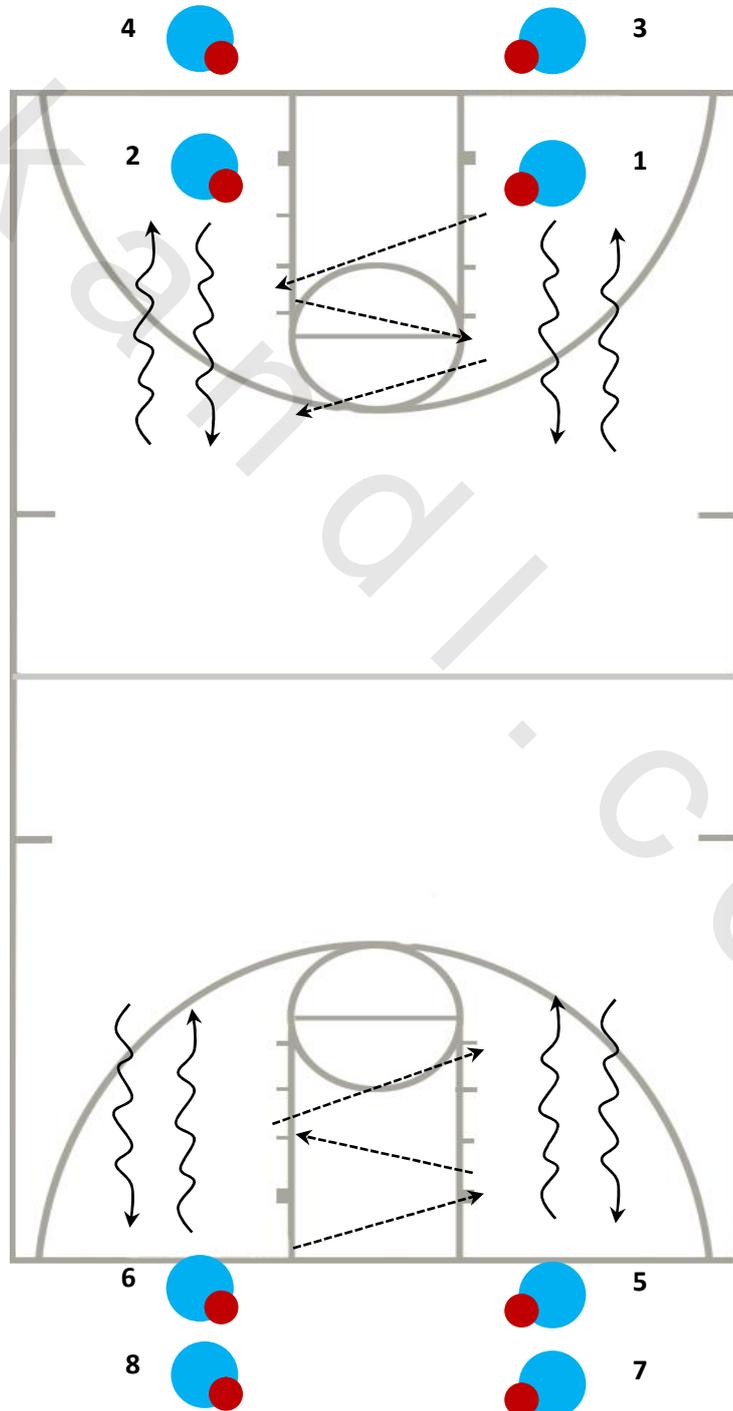
الهدف المهاري: المحاورة بالكرة مع التمرير والاستلام

الهدف البدني : التوافق - سرعة رد الفعل

الأدوات : كرات سلة - كرات تنس

الإجراءات التنفيذية :

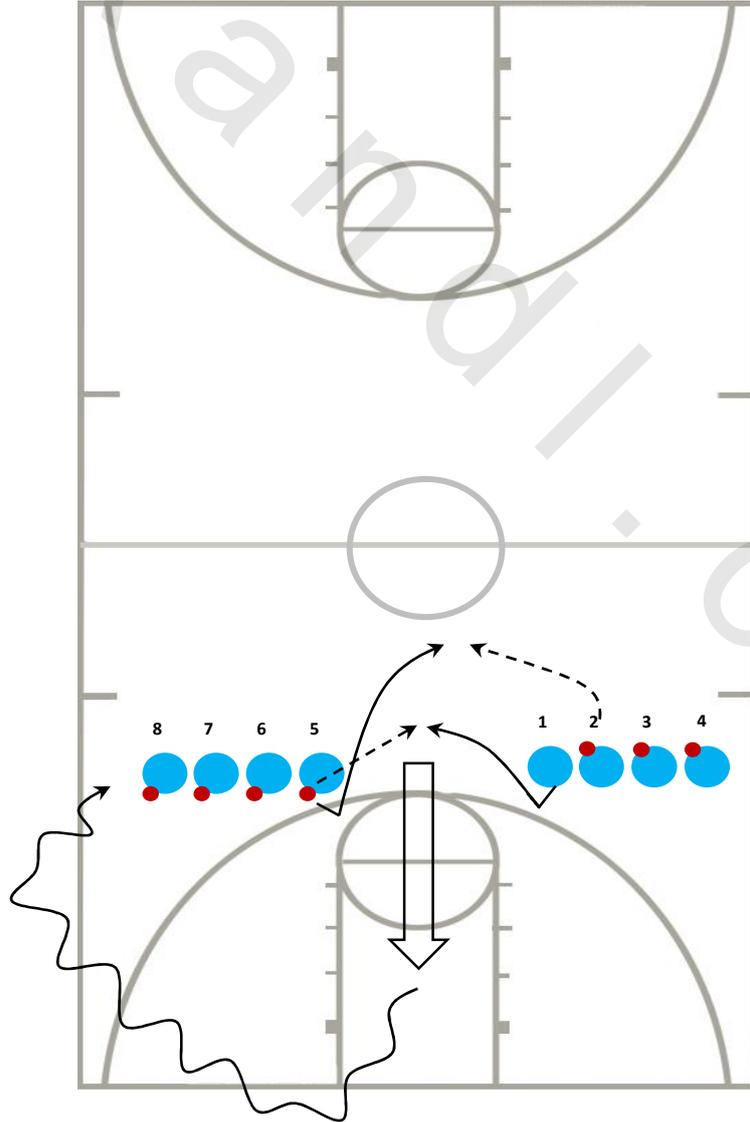
- ١- يقف كلا لاعبان بكرة سلة عند الحد النهائي وعلى الحدود الجانبية لمنطقة الرمية الحرة
- ٢- يجاور الاعبان ١،٢ بالكرة في اتجاه خط الرمية الحرة مع رمي و لقف كرة تنس
- ٣- يتم تغيير اليد المحاورة عند الرجوع للحد النهائي مع الرمي و اللقف باليد العكسية
- ٤- يستمر الأداء حتى إشارة المدرب.



تدريب (١٥) جماعي

الهدف المهاري : تطوير التصويب من الحركة من زاوية (٩٠°) مع التوقف بالكرة
الهدف البدني : القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين - الدقة - سرعة رد الفعل
الأدوات : كرات سلة
الإجراءات التنفيذية :

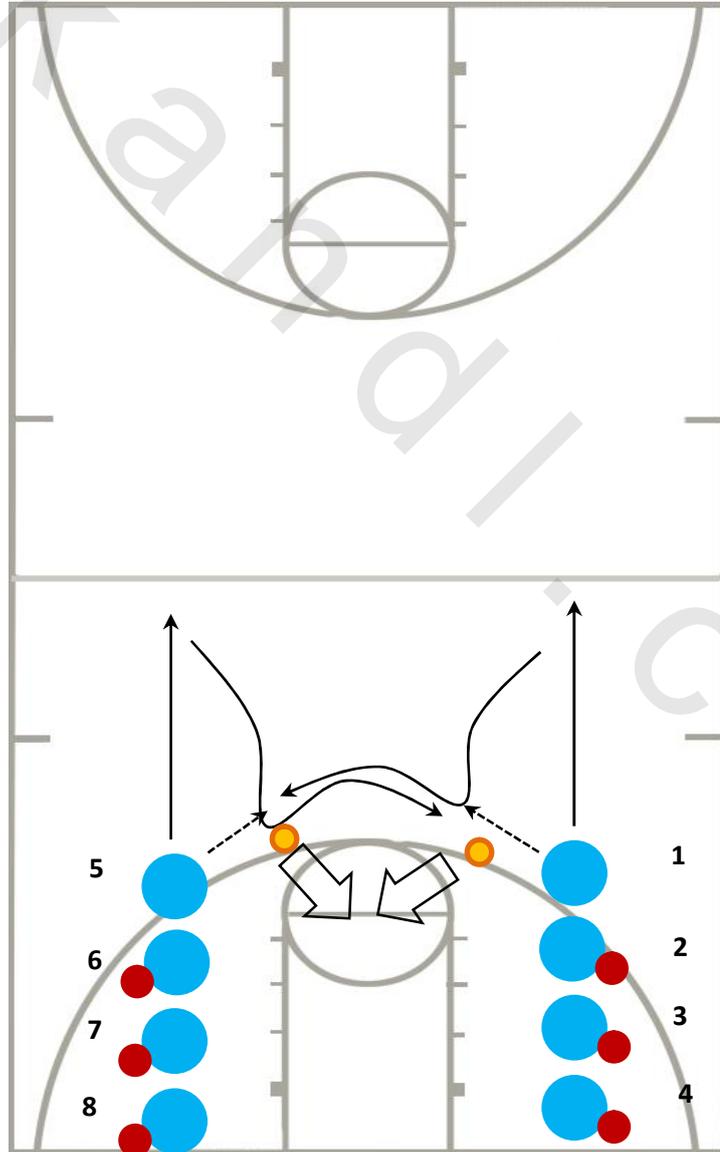
- ١- يقسم اللاعبون إلى مجموعتين و بجوزتهم كرات سلة ما عدا لاعب واحد يقف في مقدمة مجموعة كما بالشكل .
- ٢- يؤدي اللاعب رقم ١ خداع قبل استلام الكرة (V Cut) ويتحرك لاستلام الكرة من رقم ٥ بعد التوقف القانوني ومواجهة الحلقة والتصويب بالوثب ثم يتابع الكرة ويحاور بها في اتجاه القاطرة المقابلة ويقف خلف اللاعب رقم ٨
- ٣- بعد ان يمرر ٥ الكرة يؤدي خداع (V Cut) ويتحرك لاستلام الكرة من رقم ٢ ومواجهة الحلقة والتصويب بالوثب ثم يتابع الكرة ويحاور بها في اتجاه القاطرة المقابلة ويقف خلف اللاعب رقم ٤ ويتم التمرير والتصويب ومتابعة الكرات حتى إشارة المدرب



تدريب (١٧) جماعي

الهدف المهاري : تطوير التصويب من جانب خط الرمية الحرة
الهدف البدني : القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين - الدقة - سرعة الأداء - تحمل سرعة الأداء
- سرعة رد الفعل - رشاقة
الأدوات : كرات سلة - أقماع
الإجراءات التنفيذية :

- ١- يقسم اللاعبون إلى قاطرين وبحوزة كل لاعب كرة ماعدا رقم ١، ٥.
- ٢- يجري ١،٥ للأمام حتى خط المنتصف ولمس الخط والرجوع بالجري حتى الأقماع ثم نفس الاتجاه يمينا ويسارا واستلام الكرة ويتم كالآتي اللاعب ١ يستلم الكرة من ٦ واللاعب ٥ يستلم الكرة من ٢
- يجري ٢، ٦ حتى خط المنتصف ولمس الخط والرجوع بالجري حتى الأقماع ثم تغيير الاتجاه واستلام الكرة من ٣،٧ ويتم كالآت : اللاعب ٢ يستلم الكرو من ٧ واللاعب ٦ يستلم الكرة من ٣.



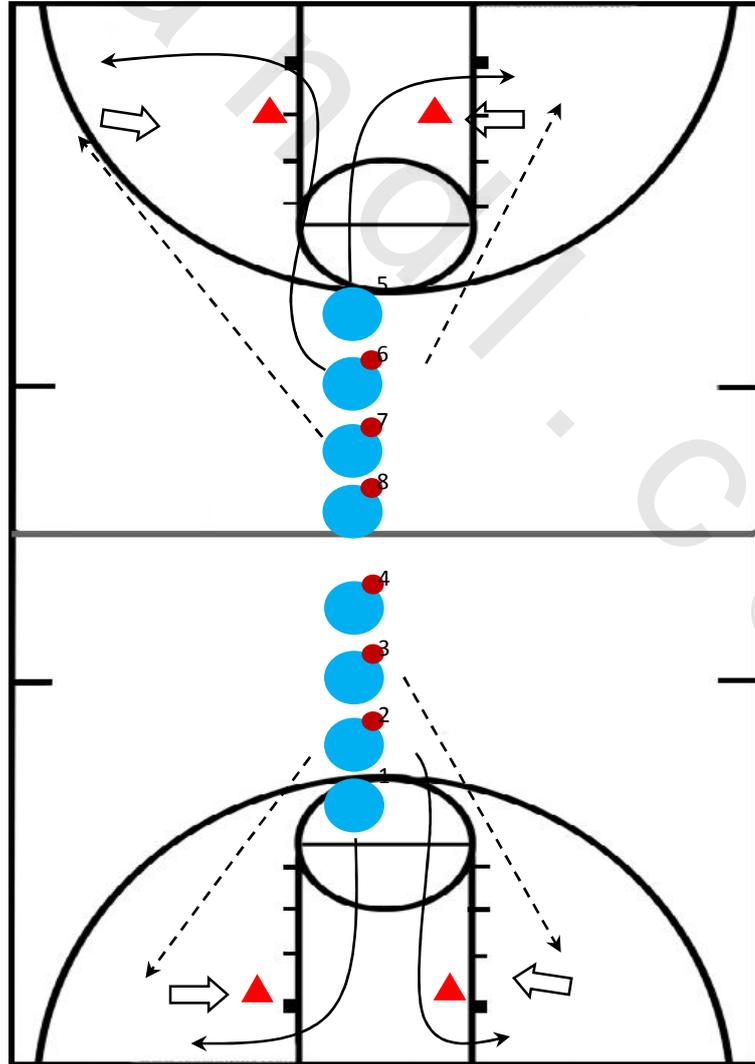
تدريب رقم (١٨) جماعي

الهدف المهاري : تطوير التصويب من الحركة من زاوية ١٨٠° مع التوقف بالكرة
الهدف البدني : القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين - الدقة - الرشاقة - سرعة الأداء - تحمل
سرعة الأداء

الأدوات : كرات سلة - أقماع

الإجراءات التنفيذية :

- ١- يقف اللاعبون في قاطرتين كما بالشكل و كل قاطرة تواجه أحداً أهداف السلة و بيد كل لاعب كرة سلة باستثناء اللاعب الأول في القاطرة ١، ٥
- ٢- يتحرك اللاعب ١ في اتجاه اليمين لاستلام الكرة من ٢ ومواجهة السلة والتصويب لاوثب و متابعة الكرة و الوقوف خلف قاطرته
- ٣- اللاعب رقم ٥ يؤدي نفس التدريب و استلام الكرة من ٦ والتصويب و مقابلة الكرة و الوقوف خلف قاطرته .
- ٤- اللاعب رقم ٢ يجري بسرعة و يأخذ مكانه من جهة اليسار و يستلم الكرة من رقم ٣ ويواجه السلة و يؤدي التصويب من الوثب
- ٥- اللاعب رقم ٦ يجري بسرعة و يأخذ مكانه من جهة اليسار و يستلم الكرة من رقم ٧ ويواجه السلة و يؤدي التصويب من الوثب و يستمر الأداء وفقاً للهدف من التدريب



تدريب رقم (٢٠) زوجي

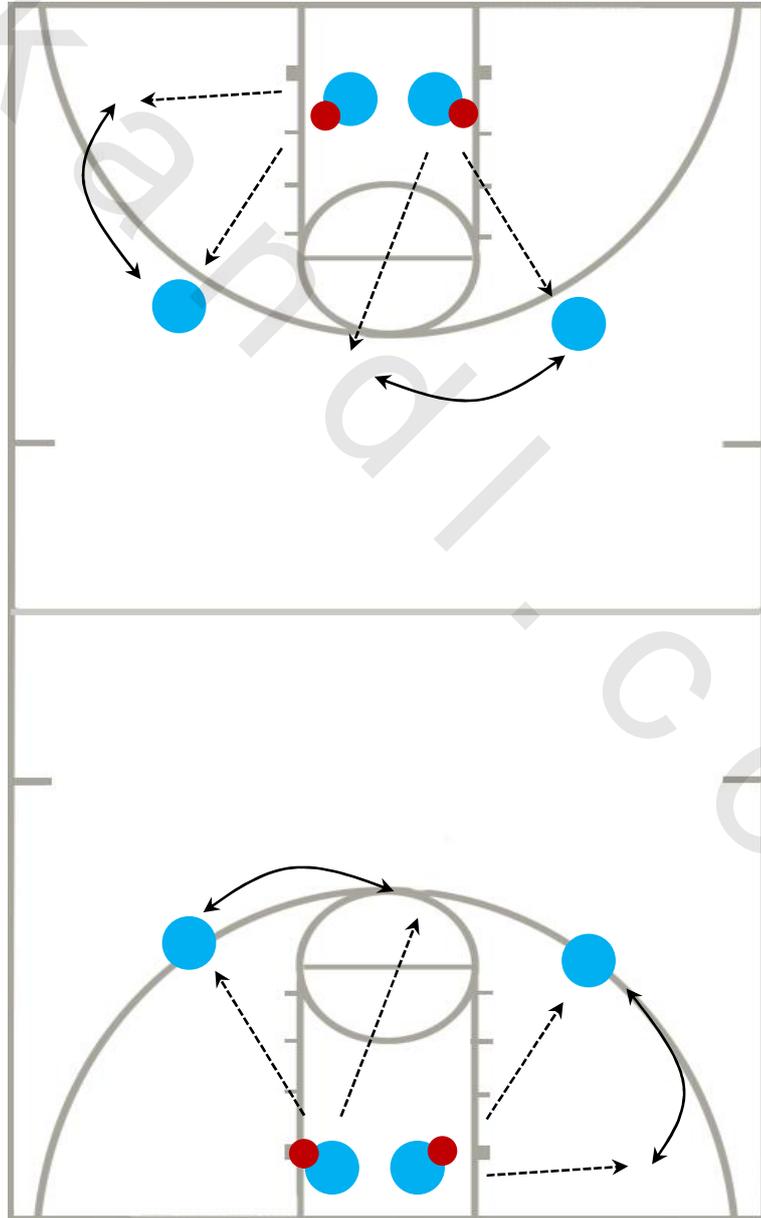
الهدف المهاري : تطوير التصويب بالوثب من زوايا الملعب

الهدف البدني : قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين – رشاقة – دقة

الإدوات : كرات سلة

الإجراءات التنفيذية :

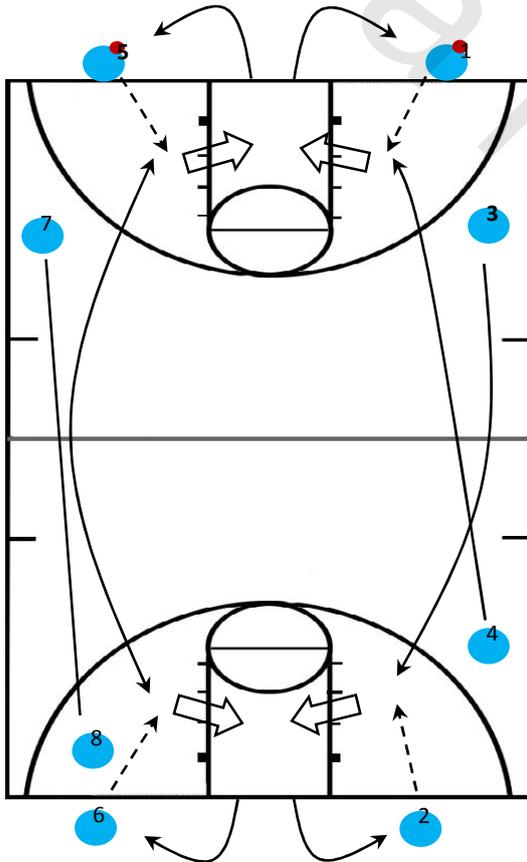
- ١- يقسم اللاعبون إلى مصوب و ممر .
- ٢- يأخذ المصوب مكانه في النقطة أ و تمرر له الكرة ويستلمها ويؤدي تصويب بالوثب و يتحرك إلى النقطة ب ويستلم الكرة مرة أخرى ويصوب من الوثب ثم ينتقل إلى النقطة أ مرة أخرى يتم الأداء بين المحرر والمصوب من الأماكن المختلفة من الملعب و حتى اشارة من المدرب
- ٣- يتم تبديل الأدوار بين المحرر والمصوب ثم يتم تبديل زوايا و أماكن التصويب وفقا لتوجيه المدرب



تدريب رقم (٢١) جماعي

الهدف المهاري : تطوير التصويب بالوثب بعد استلام الكرة
الهدف البدني : قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين - دقة - تحمل سرعة أداء
الأدوات : كرات سلة
الإجراءات التنفيذية :

- ١- يقسم اللاعبون إلى مجموعتين كما بالشكل
- ٢- اللاعبون ١، ٢، ٥، ٦ في منتصف الملعب ٧، ٤، ٨ عند الحد النهائي و يحوزتهم كرة سلة .
- ٣- يتحرك ١ ن ٥ في اتجاه ٣، ٧ لاستلام الكرة والتصويب في نفس التوقيت يتحرك ٢، ٦ في اتجاه ٤، ٨ لاستلام الكرة والتصويب
- ٤- يقوم ١، ٥، ٢، ٦ بمتابعة الكرة والوقوف مكان ٣، ٧، ٤، ٨
- ٥- يتحرك ٣، ٧ في اتجاه ٦، ٢ لاستلام الكرة والتصويب في نفس التوقيت يتحرك ٤، ٨ في اتجاه ١، ٥ لاستلام الكرة والتصويب ويستمر الأداء حتى إشارة المدرب
- ٦- يمكن أداء هذا التدريب مع التغيير في نوع التصويب (سلمي - من الوثب - من مسافات متوسطة - مسافات بعيدة - زوايا متنوعة)



تدريب (٢٢) فردي

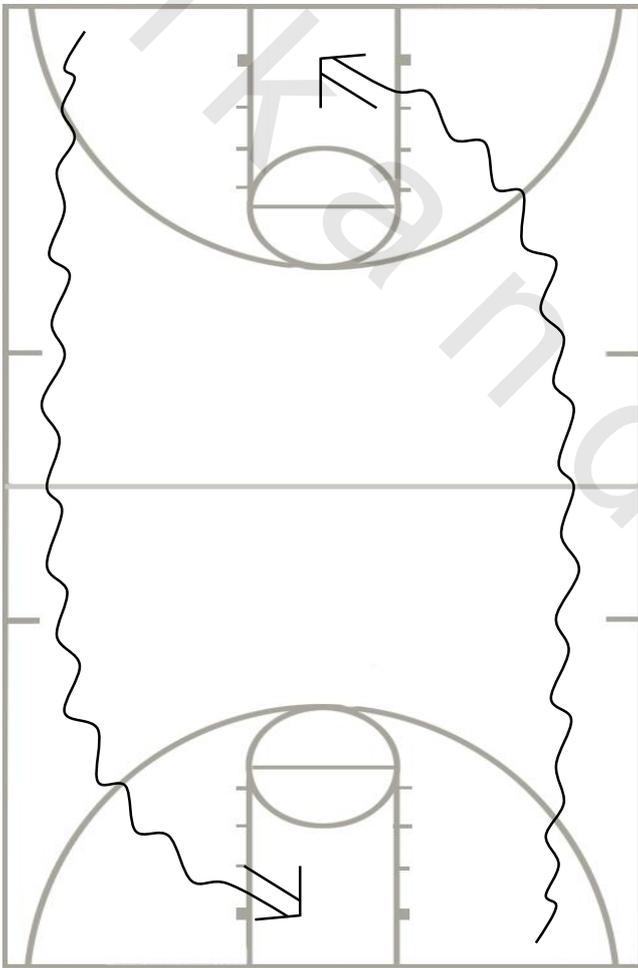
الهدف المهاري : التصويب السلمي بعد المحاورة السريعة بالكرة
الهدف البدني : التوافق – سرعة الأداء – القوة المميزة بالسرعة للرجلين
الأدوات : كرات سلة
الإجراءات التنفيذية

- ١- يقسم اللاعبون إلى مجموعتين عند الحد النهائي من الملعب و كل مجموعها بحوزتها كرتان
- ٢- يحاور ١ ، ٥ في اتجاه السلة المقابلة بسرعة ويؤديان تصويب سلمي و يتابعا كرتهما ويقفان خلف قاطرتهما

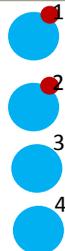
الأداء



الأداء



- ٣- بعد أن يصل ١ ، ٥ إلى منتصف الملعب ينطلق ٢ ، ٦ نفس التدريب
- ٤- بعد فترة راحة تغير المجموعتان المكان ويتم من يسار الملعب .



تدريب رقم (٢٣) جماعي

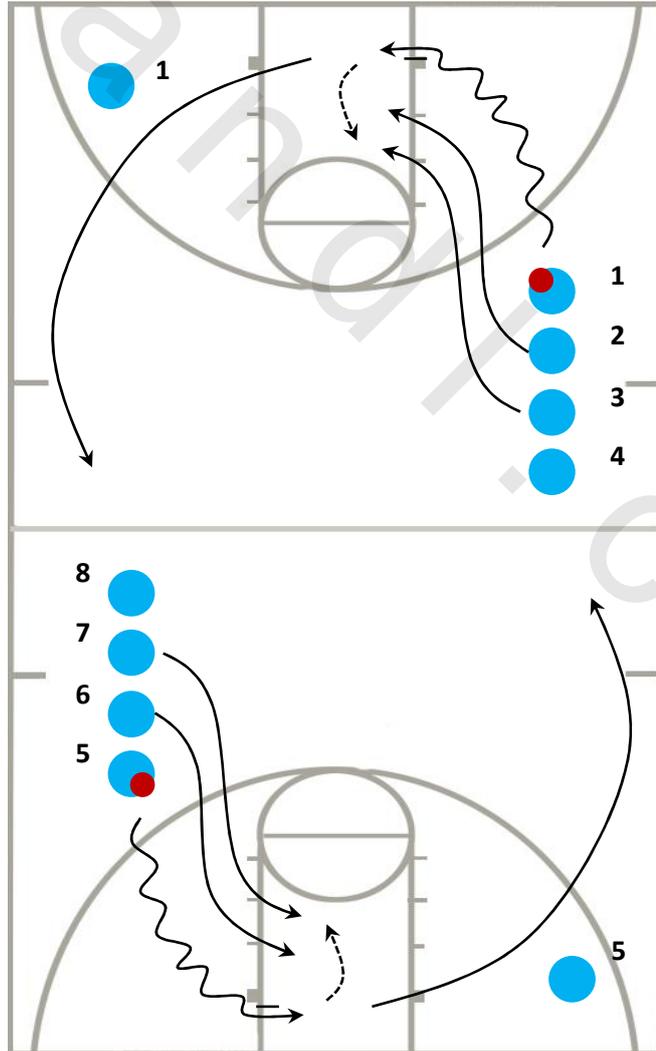
الهدف المهاري : التصويب السلمي بعد استلام الكرة

الهدف البدني : التوافق – الدقة – سرعة رد الفعل – القوة المميزة بالسرعة للرجلين

الأدوات : كرات سلة

الإجراءات التنفيذية

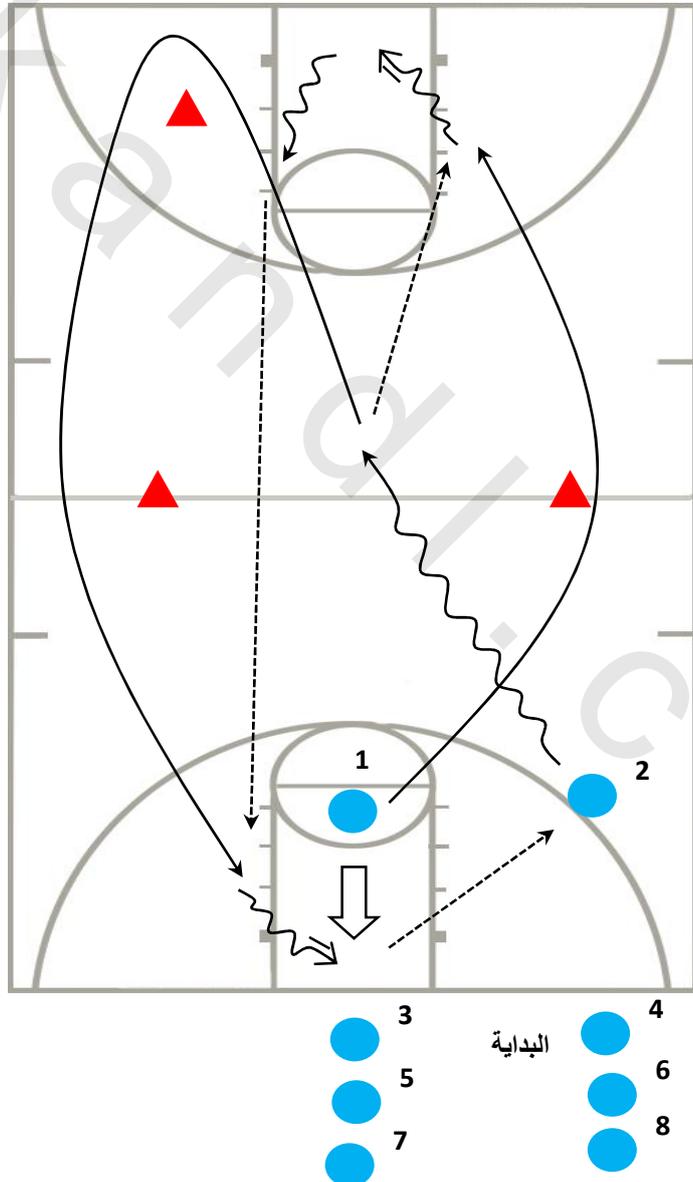
- ١- يبدأ التمرين بمحاورة رقم ١ بالكرة وأداء تصويب سلمي ٢ يجري من خلفه لمتابعة الكرة و الدوران في اتجاه المنتصف والتمرير ل ٣ الذي يتسلمها ويؤدي تصويب سلمي ويجري من خلفه رقم ٤ لمتابعة الكرة و الدوران في اتجاه اللاعبين و التمرير للاعب خلفه
- ٢- للاعب المصوب ينتقل للقاطرة الأخرى يليه الممر
- ٣- نفس الأداء يتم من اللاعب رقم ٥ الذي يؤدي تصويب سلمي يليه رقم ٦ يتابع الكرة قبل نزولها للأرض ويؤدي ارتكاز و التمرير لرقم ٧ الذي يصبو تصويبه سلمية يليه رقم ٨ الذي يتابع الكرة ويمررها للاعب من خلفه
- ٤- اللاعب المصوب ينتقل للقاطرة الأخرى وكذلك الممر وتستمر الدائرة في التصويب السلمي و المتابعة والتمرير حتى اعطاء اشارة المدرب



تدريب رقم (٢٤) زوجي

الهدف المهاري : التصويب السلمي و التمير من الحركة و متابعة الكرة
الهدف البدني : التوافق - الدقة - سرعة رد الفعل - القوة المميزة بالسرعة للذراع سرعة الأداء
الأدوات : أقماع - كرات سلة
الإجراءات التنفيذية :

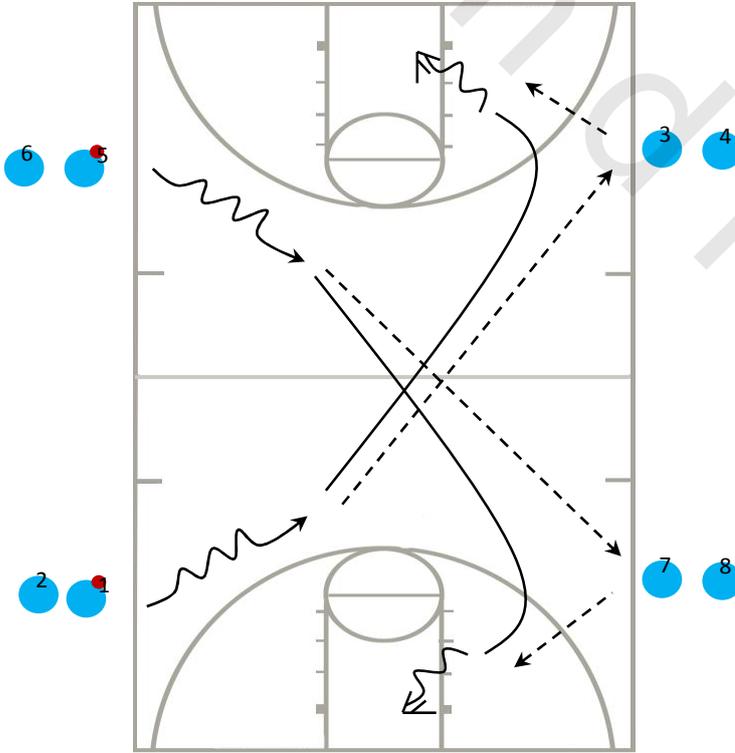
- ١- يرمي رقم ١ الكرة في اتجاه لوحة الهدف ثم يتابعها ويمرره تمريره خارجية لـ ٢ الذي يحاور بالكرة في اتجاه منتصف الملعب
- ٢- يجري رقم ٢ بعد التمير من خلف القمع عند الحد النهائي للملعب و يغيروا اتجاهه و يجر بسرعة بجانب الحد الجانبي
- ٣- يتابع رقم ١ الكرة و يؤدي محاوره سريعة ثم يمرر تمريره طويلة لرقم ٢ الذي يتسلمها و يؤدي توصيب سلمي
- ٤- بعد أن يؤدي ١ التصويب السلمي يبدأ ٣ ، ٤ التدريب

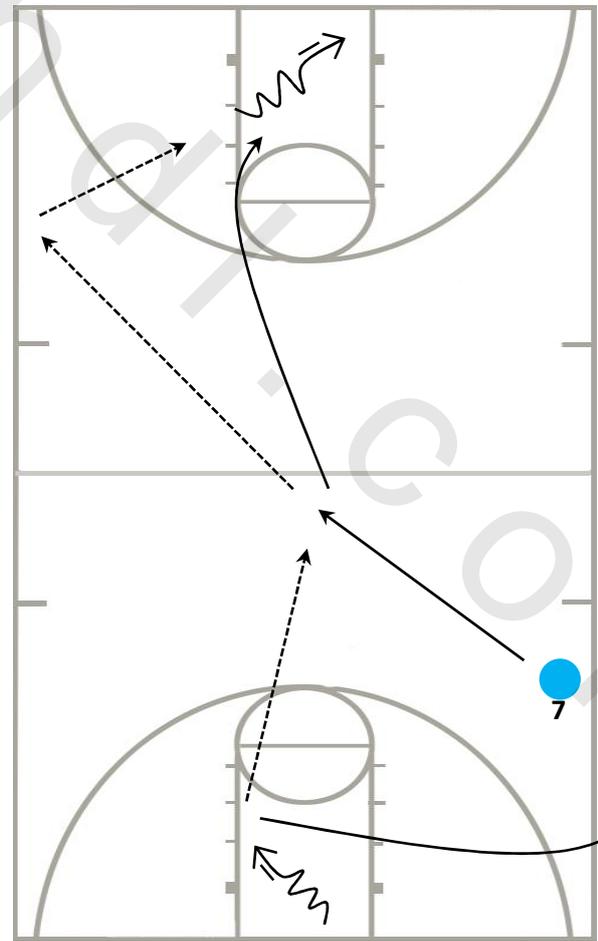
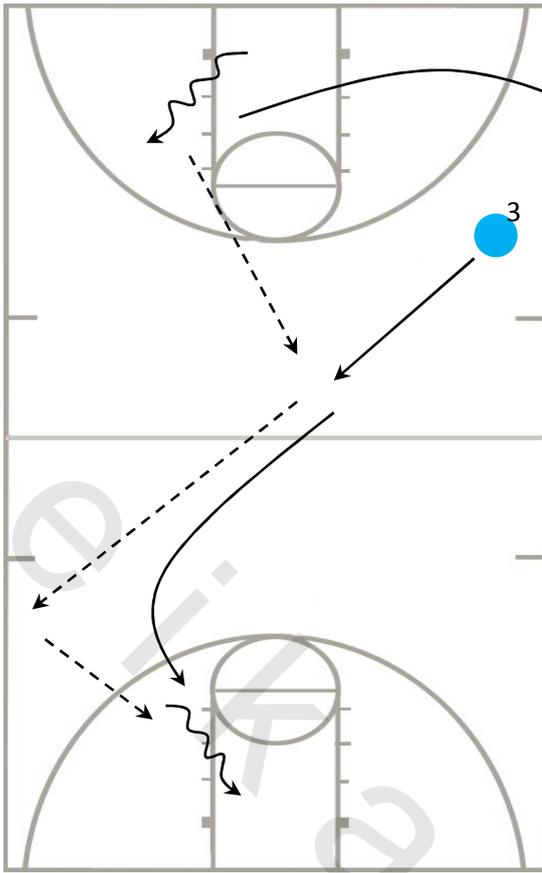


تدريب رقم (٢٥) جماعي

الهدف المهاري : التصويب السلمي و التمرير من الحركة و متابعة الكرة
الهدف البدني : التوافق - الدقة - سرعة رد الفعل - القوة المميزة بالسرعة - سرعة الداء
الأدوات : كرات سلة
الإجراءات التنفيذية :

- ١- ١، ٢، ٣، ٤ مجموعة ٥، ٦، ٧، ٨ مجموعة
- ٢- يحاور ١ بالكرة ثم يمرر لرقم ٣ ويقطع في اتجاه يمين الهدف لاستلام التمريرة مرة أخرى و التصويب السلمي و متابعة الكرة
- ٣- يحاور ١ مرة أخرى بعد المتابعة و تحسن زاوية التمرير و يقطع ٣ في اتجاه منتصف الملعب ويستلم الكرة من ١ ثم يمررها مرة أخرى لـ ٢ و يقطع في اتجاه السلة و يستلم الكرة من ٢ و يؤدي تصويب سلمي
- ٤- في نفس التوقيت يحاور ٥ بالكرة في اتجاه ٧ و يمرر له الكرة و يقطع في اتجاه السلة ناحية اليسار و يستلم الكرة و يؤدي تصويب سلمي و يتابع الكرة بعد التصويب .
- ٥- يحاور ٥ مرة أخرى بعد المتابعة و تحسن زاوية لتمرير و يقطع ٧ في اتجاه منتصف الملعب و يستلم الكرة من ٥ ثم يمررها مرة أخرى لـ ٦ و يقطع في اتجاه السلة و يستلم الكرة من ٦ و يؤدي تصويب سلمي .
- ٦- يستمر التمرير لاستلام و التصويب السلمي بين كل مجموعة حتى اشارة المدرب

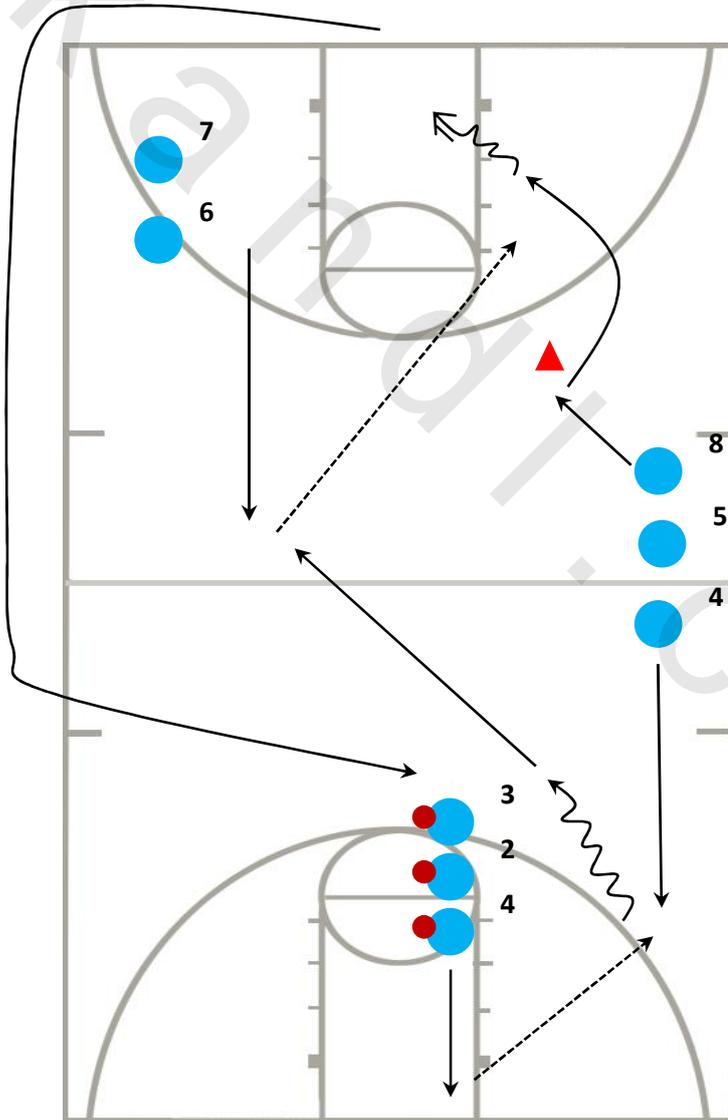




تدريب (٢٦) جماعي

الهدف المهاري : التحرك لاستلام الكرة ومواجهة السلة والتصويب السلمي
الهدف البدني : الرشاقة – التوافق – سرعة رد الفعل – القوة المميزة بالسرعة – تحمل الأداء
الأدوات : كرات السلة
الإجراءات التنفيذية

- ١- يرمي ١ الكرة في اتجاه لوحة الهدف ثم يتابع الكرة ويمررها لرقم ٤ الذي يتحرك حتى محاذاة خط الرمية الحرة لاستلامها ثم يجاور لها من اتجاه منتصف الملعب
- ٢- يتحرك ٦ لاستلام الكرة من ٤ يسار الملعب
- ٣- يقطع ٨ في اتجاه المرمر أولاً ثم يؤدي خداع في الاتجاه الأيمن لاستلام الكرة الممررة من ٦ ويؤدي تصويب سلمي .
- ٤- يستمر الأداء بنفس الترتيب مع انتقال كل لاعب إلى المكان الذي مررته الكرة أما المصوب فيجاور بالكرة ويقف خلف رقم ٣



تدريب رقم (٢٧) جماعي

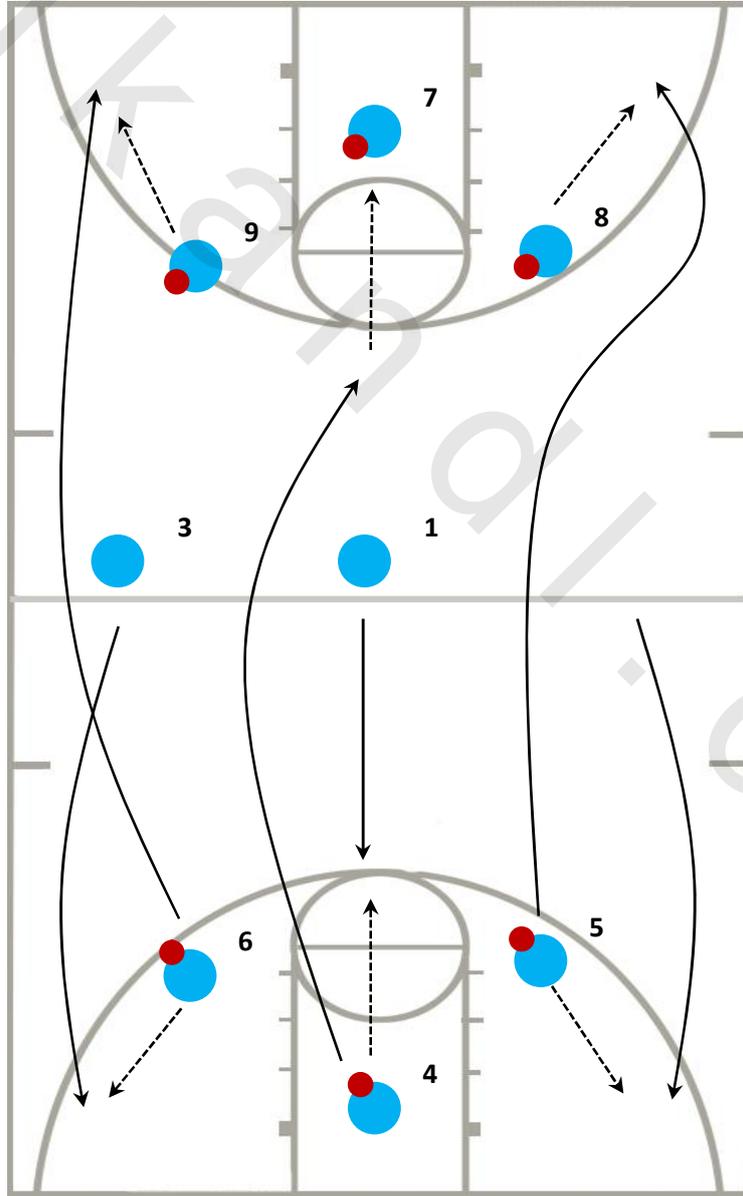
الهدف المهاري : الاستلام من الحركة والتصويب بالوثب

الهدف البدني : التوافق – سرعة رد الفعل – القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين – سرعة الأداء

الأدوات : كرات سلة

الإجراءات التنفيذية :

- ١- ١، ٢، ٣ في منتصف الملعب ٤، ٥، ٦ في حيازتهم كرات سلة ٧، ٨، ٩ في حيازتهم كرات سلة
- ٢- يتحرك ١، ٢، في اتجاه ٤، ٥، ٦ لاستلام الكرة والتصويب من الوثب ثم متابعة الكرات المصوبة وأخذ اماكنهم
- ٣- يتحرك ٤، ٥، ٦ في اتجاه ٧، ٨، ٩ لاستلام الكرة والتصويب من الوثب ثم متابعة الكرات المصوبة وأخذ اماكنهم
- ٤- يستمر الأداء حتى اشارة المدرب .



تدريب رقم (٢٨) زوجي

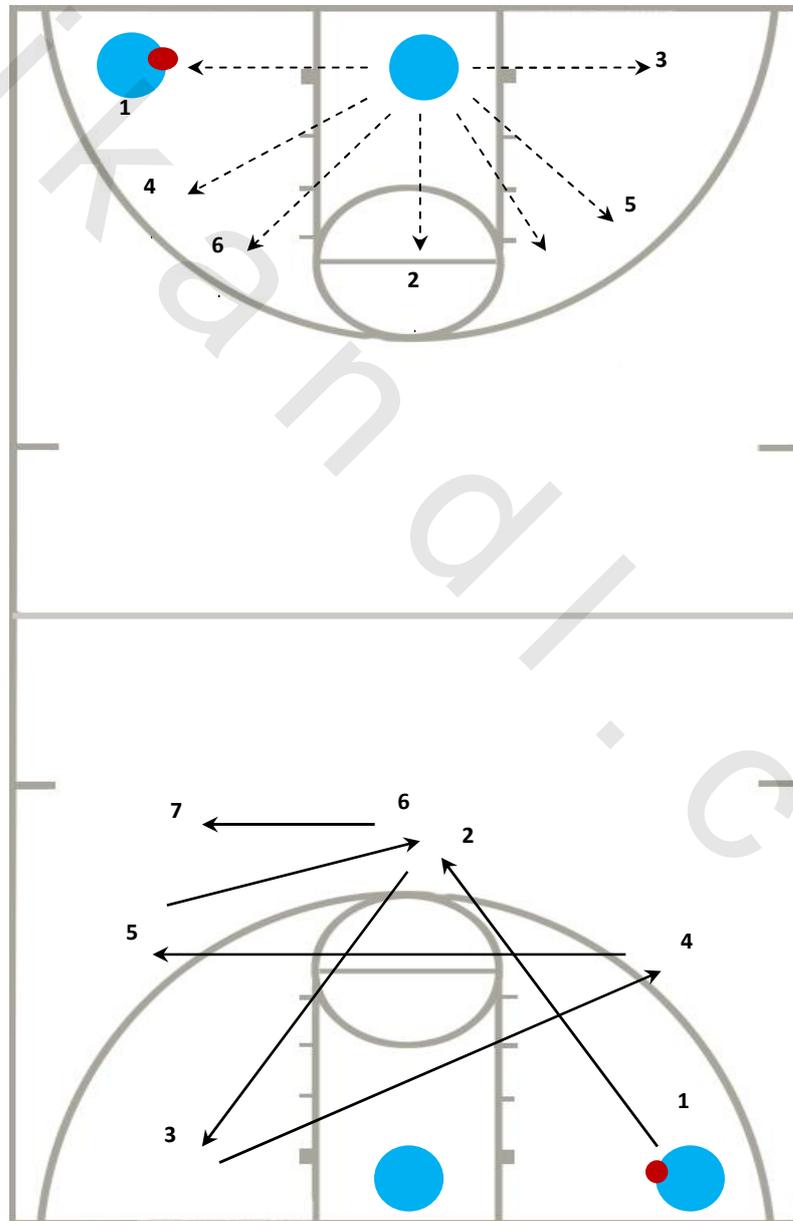
الهدف المهاري : التصويب من عدة زوايا بالوثب

الهدف البدني : التوافق – سرعة رد الفعل – الرشاقة – القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين

الأدوات : كرات سلة

الإجراءات التنفيذية :

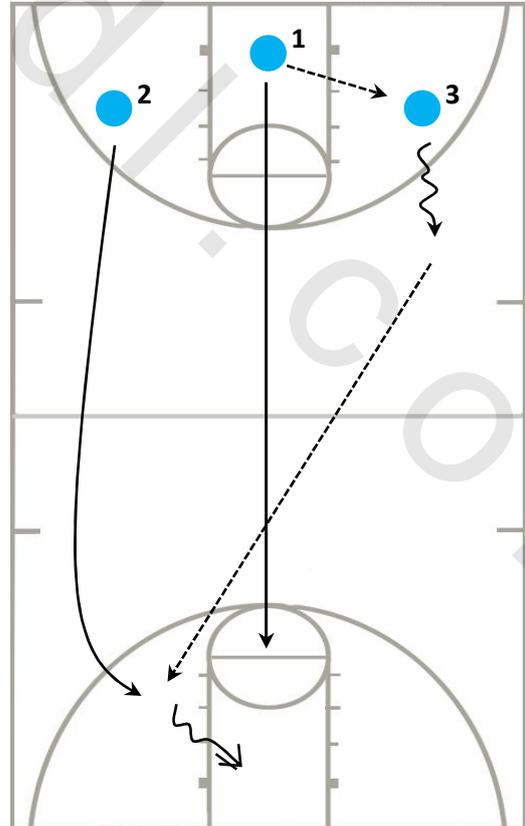
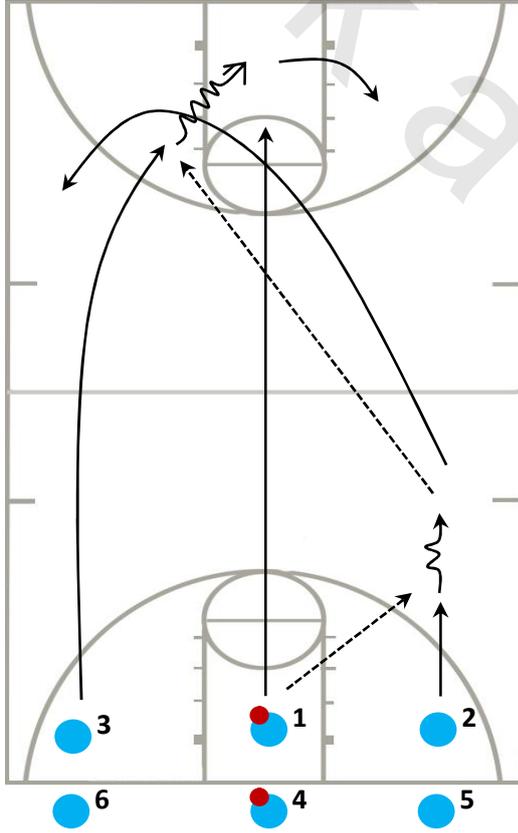
- ١- يقف لاعب النقطة رقم التصويب و الزميل أسفل السلة لمتابعة الكرات المصوبة وتمريها للزميل
- ٢- يبدأ اللاعب في التصويب من النقطة ١ ثم يسرع إلى النقطة ٢ لاستلام الكرة من الزميل والتصويب بالوثب ثم النقطة ٣ وحتى النقطة رقم ٧ .
- ٣- يتم تبديل الأدوار بين المصوبين والمتابعين للكرات



تدريب رقم (٣٠) جماعي

الهدف المهاري : المحاوره و التميرير و الإقدام و التوصيب السلمي
الهدف البدني : التوافق - سرعة رد الفعل - القوة المميزة - سرعة الأداء - تحمل سرعة الأداء
الأدوات : كرات سلة
الإجراءات التنفيذية :

- ١- يمرر ١ الكرة إلى ٢ الذي يحاور بها في اتجاه مستقيم ثم يمرره تمريرة قطرية لرقم ٣ الذي يجري بسرعة لاستلامها و أداء تصويب سلمي و الانتقال إلى الجانب العكسي من الملعب
- ٢- بعد أن يمرر ٢ الكرة يتحرك بسرعة إلى الجانب العكسي من الملعب
- ٣- يتحرك ١ بسرعة لمتابعة التصويبية واستلامها قبل ان تلمس الأرض
- ٤- يمرر ١ الكرة إلى ٣ الذي يحاوبها في اتجاه مستقيم ثم يمرر تمريرة قطرية لرقم ٢ الذي يجري بسرعة لاستلامها و أداء تصويب سلمي .
- ٥- يؤدي هذا التدريب (ذهاب و عودة) و يمكن أن يؤدي مرتين أو ثلاث مرات وفقا للهدف من التدريب



تدريب رقم (٣١) جماعي

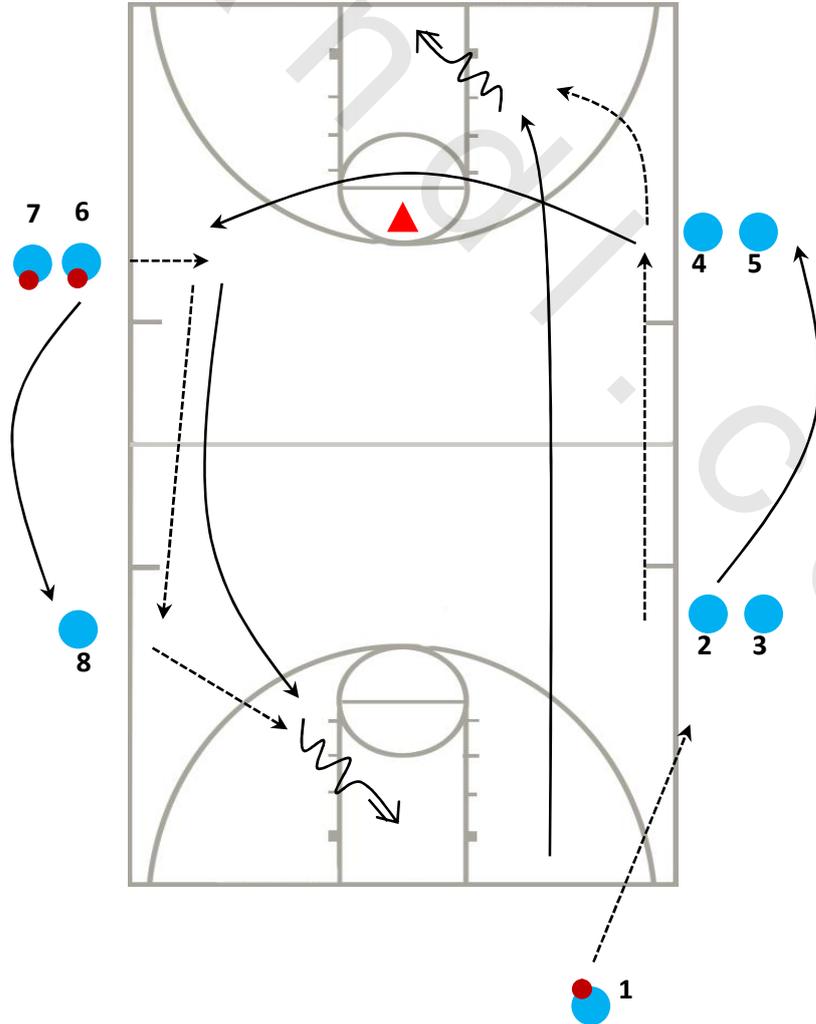
الهدف المهاري : التمرير والاستلام والتصويب السلمي

الهدف البدني : التوافق – سرعة رد الفعل – القوة المميزة بالسرعة – تحمل سرعة الأداء

الأدوات : كرات سلة

الإجراءات التنفيذية :

- ١- يقف اللاعبون كما بالرسم
- ٢- يمرر ١ الكرة إلى ٢ ويجري بسرعة في اتجاه السلة المقابلة .
- ٣- يمرر ٢ الكرة إلى ٤ ويجري ليقف خلف ٥
- ٤- يمرر ٤ الكرة إلى ١ الذي يؤدي تصويب سلمي ويتابع كونه ويقف بها خلف ٧
- ٥- يجري ٤ بعد التمرير من خلف القمع لاستلامها الكرة من ٦ ثم تمريرها مرة أخرى لـ ٨ واستلامها و أداء تصويب سلمي
- ٦- يجري ٦ بعد التمرير ويقف مكان ٨
- ٧- يجري ٤ بعد التصويب ليقف ٣
- ٨- يتابع ٨ الكرة المصوبة ثم يمرره لرقم ٣ ويكرر نفس التدريب
- ٩- يستمر الأداء حتى إشارة المدرب



obeykanda.com

()

() أسابيع

الخطة التنفيذية للمجموعة الضابطة لفترة



Alexandria University
Faculty of Physical Education for Girls
Department Sports Training & Movement
science

The Effect of Technical Conditional Exercises in Performing Some Attacking Skills for Basketball Juniur Players in the Region of Kurdistan - Iraq

Presented by

Omar Mohaamed Wahbbi Hekmet

Researcher Department of Sports Management

Faculty of Physical Education for Girls - Alexandria University

**Within the requirements for obtaining a master's degree in
Physical education and sport**

Supervised by

Doctor

Aleya Ibrahim Zohdy

Professor in Sport Training

& Movement science Department
Faculty of Physical Education for Girls

University of Alexandria

Doctor

Neven Mamduh Zeidan

Assistant Professor in Sport Training

& Movement science Department
Faculty of Physical Education for Girls

University of Alexandria

2014 -1435

الملخصات

- ملخص الدراسة باللغة العربية
- ملخص الدراسة باللغة الانجليزية
- مستخلص الدراسة باللغة العربية
- مستخلص الرسالة باللغة الانجليزية

ملخص البحث

أسم الباحث / عمر محمد وهبي حمكت

عنوان البحث /

"تأثير التدريبات البدنية المهارية في أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئي كرة السلة

بأقليم كردستان – العراق

مشكلة الدراسة وأهميته

يشهد العالم في العصر الحديث تطور منقطع النظير في مختلف الميادين الرياضية، ويقوم هذا التطور على أساس البحث العلمي، والدراسة الموضوعية الهادفة، ومما لا شك فيه ان البحث العلمي يمثل أهمية في تحقيق التقدم الحضاري والرقى البشري لمجالات الحياة المختلفة لذا فقد ارتبط التقدم العلمي في الدول بالتفوق في المحافل واللقاءات الدولية والعالمية الرياضية وإن الوصول إلى المستويات العالية لم يكن وليد المصادفة أو العشوائية وإنما يكون نتيجة لاستخدام أحدث الأساليب العلمية والتخطيط للتدريب الرياضي، فقد أدى تصارع الدول المتقدمة لتحقيق الإنجازات الرياضية العالمية إلى اهتمامها بالبحث العلم في مجال التدريب الرياضي منذ بدء انتقاء الناشئ ليصبح لاعبا مميزاً، وأن الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في إظهار النشاط الحركي في صورة متكاملة لما له من تأثير فعال على تنمية الصفات والمتطلبات البدنية والحركية اللازمة لأي لاعب للقيام بأى نوع من أنواع النشاط الحركي حيث أن اللاعب غير المعد بدنيا على مستوى المنافسة يظهر عليه التعب ويتسبب عن ذلك فقد الكرة بكثرة بالإضافة إلى ضعف التفكير الخططي أو انعدامه على عكس اللاعب المعد بدنيا فإنه ينهي المباراة كما بدأها والتفكير السليم خلال أداءه المهاري والخططي.

أهداف البحث

- يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات البدنية المهارية في أداء بعض المهارات الهجومية (التمرير، التصويب من الحركة، المحاورة) لدى ناشئي كرة السلة بأقليم كردستان – العراق من خلال:
- 1- تصميم مجموعة تدريبات بدنية مهارية خاصة لبعض المهارات الهجومية في كرة السلة " التمرير – التصويب من الحركة – المحاورة " .
 - 2- التعرف على تأثير التدريبات البدنية المهارية في بعض القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للذراعين والقدمين، الرشاقة، التوافق، السرعة، تحمل السرعة) المرتبطة بالأداء لمهارات – التمرير – التصويب من الحركة – والمحاورة لدى لاعبي كرة السلة بأقليم كردستان العراق.
 - 3- التعرف على تأثير التدريبات البدنية المهارية في أداء بعض المهارات الهجومية (التمرير – التصويب من الحركة – المحاورة) لدى لاعبي كرة السلة بأقليم كردستان العراق.

فروض البحث

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لكل من المجموعتين (التجريبية – والضابطة) للقدرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لكل من المجموعتين (التجريبية – والضابطة) لكل من الأداء البدني والمهاري ولصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لكل من المجموعتين (التجريبية – والضابطة) لأداء بعض المهارات الهجومية (التمرير – والتصويب من الحركة – والمحاورة) قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

- ٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة للقدرات البدنية قيدالبحث لصالح المجموعة التجريبية.
- ٥- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة لكل من الاداء البدني والمهاري لصالح المجموعة التجريبية.
- ٦- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة لأداء بعض المهارات الهجومية (التمرير – والتصويب من الحركة – والمحاورة) لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث

أ- منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين (التجريبية – الضابطة) وتم إجراء قياس (قبلي – بعدي) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

ب – مجتمع البحث :

أولاً : عينه اللاعبين :- بلغ الحجم الكلي للاعبين (٢٨) لاعبا من ناشئى كرة السلة المسجلين بالاتحاد الكردستاني لكرة السلة.

* عينة الدراسة الأساسية :-

بلغ حجم عينة الدراسة الأساسية (١٦) لاعبا من لاعبي كرة السلة بنادى (بروسك) فى محافظة أربيل والمشاركين فى دورى كرة السلة بإقليم كردستان العراقى، وقد تم تقسيمهم الى مجموعتين إحداها تجريبية والاخرى ضابطة وبلغ قوام كل مجموعة (٨) لاعبين.

* عينة المعاملات العلمية :-

بلغ حجم عينة المعاملات العلمية للإختبارات (١٢) لاعبا من لاعبي كرة السلة بنادى (القلعة الرياضى) بكرديستان، وهى عينة مماثلة لعينة البحث الاساسية ومن خارجها وأجريت عليهم الاختبارات (البدنية – المهارية) وذلك لحساب المعاملات العلمية من (صدق – ثبات).

أسباب إختيار العينة : تم إختيار العينة بالطريقة العمدية للأسباب التالية :

- يقوم الباحث بتدريب فريق النادى.
- إقتناع إدارة النادى بأهمية الاسلوب العلمى مما يعود بالفائدة على اللاعبين.
- الامكانيات المطلوبة لتنفيذ البحث متوفرة.
- إستعداد مدريو وإداريو النادى للتعاون مع الباحث.

● عينة الخبراء :

بلغ حجم عينة الخبراء (٢٠) خبيراً فى مجال لعبة كرة السلة لا تقل خبرتهم عن ١٠ سنوات فى مجال تدريب أو تدريس كرة السلة وممن تتوافر لديهم الشروط والمواصفات التالية :-

- ١- أن يكون حاصل على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية تخصص تدريب أو مناهج وطرق تدريس كرة السلة.
- ٢- العمل فى المجال التطبيقي لتدريب كرة السلة وحاصل على بطاقة تدريب معتمدة من أحد إتحادات كرة السلة.

• عينة المساعدين :

بلغ حجم عينة المساعدين (٦) من مدرسى التربية الرياضية والمدربين المقيدين فى الاتحاد الكردستاني لكرة السلة، والتي تقل خبراتهم فى مجال كرة السلة عن ٥ سنوات مرفق (٧)

ج – المجال المكانى :

- ١- أجريت المعاملات العلمية للإختبارات (البدنية – المهارية – البدنية المهارية) على ملاعب نادى (بروسك الرياضى) القاعة المغلقة.
- ٢- أجريت القياسات القلبية والبعديّة وكذلك التجربة الاساسية للبحث على ملاعب نادى (بروسك الرياضى) القاعة المغلقة.

د- المجال الزمنى : أتبع الباحث التسلسل الزمنى التالى لتنفيذ إجراءات البحث :

- ١- التحقق من إعتدالية العينة فى الفترة من ١١ / ١٢ / ٢٠١٣ الى ١٣ / ١٢ / ٢٠١٣
- ٢- تحديد الاختبارات (البدنية – المهارية – البدنية المهارية) فى الفترة من ٩ / ١٠ / ٢٠١٣ الى ٢٠ / ١٠ / ٢٠١٣.
- ٣- إجراء المعالجات العلمية للإختبارات فى الفترة من ٨ / ١٢ / ٢٠١٣ الى ٢٠ / ١٢ / ٢٠١٣
- ٤- تحديد التقسيم الزمنى الخاص بتطبيق التجربة الاساسية فى الفترة من ٨ / ١٢ / ٢٠١٣ الى ١١ / ١١ / ٢٠١٣.
- ٥- وضع التدريبات البدنية المهارية مع تحديد الجرعات التدريبية والتعرف على مدى مناسبة التدريبات المقترحة للتطبيق فى الفترة من ٢ / ١٢ / ٢٠١٣ الى ٢٠ / ١٢ / ٢٠١٣.
- ٦- تم تطبيق القياس القبلى فى الفترة من ٢٥ / ١٢ / ٢٠١٣ الى ٢٨ / ١٢ / ٢٠١٣
- ٧- تم تطبيق التجربة الاساسية فى الفترة من ٢٩ / ١٢ / ٢٠١٣ الى ٢٦ / ٢ / ٢٠١٤.
- ٨- تم تطبيق القياس البعدى فى الفترة من ٢٨ / ٢ / ٢٠١٤ الى ٢ / ٣ / ٢٠١٤.

وسائل وأدوات جمع البيانات :-

- ١- المقابلة الشخصية.
- ٢- إستمارات إستطلاع رأى الخبراء حول النقاط التالية :-
 - تحديد الاختبارات (البدنية – المهارية – البدنية المهارية)
 - مدى مناسبة التدريبات البدنية المهارية والجرعات التدريبية الخاصة بها
 - مدى مناسبة التقسيم الزمنى الخاص بتطبيق التجربة الاساسية
- ٣- إستمارات تسجيل البيانات الخاصة لكل من :
 - الطول، الوزن، عدد سنوات الممارسة لأفراد عينة البحث
 - إستمارات تسجيل نتائج الاختبارات (البدنية – المهارية – البدنية المهارية)

الاجهزة والادوات المستخدمة :

- شريط قياس لقياس المسافات فى الاختبارات وقياس أطوال اللاعبين.
- ميزان طبى لقياس الوزن.
- كرات سلة، ساعة إيقاف، ملعب كرة سلة، أحبال، كرات طبية، كاميرا فيديو، أقماع، صفارة، صناديق

المعادلات الاحصائية :

- المتوسط الحسابى.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- إختبار (ت) الفروق.
- نسبة معدل التغيير.

الأستنتاجات :

في ضوء الأهداف والفروض وعينة وإجراءات البحث. اثر البرنامج التدريبي القائم على استخدام التدريبات (البدينية المهارية) تأثيرا ايجابيا في تطوير وتحسين القدرات البدنية الخاصة ومن ثم تحسين اداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئ كرة السلة كما يلي :

- تحسنت المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية (القدرة العضلية للرجلين (مسافة الوثب العمودي) ، القدرة العضلية للذراعين (مسافة رمي الكرة الطبية (3كجم)) ، الرشاقة (أختبار سيمو) ، السرعة (عدو ثلاثة أرباع ملعب كرة السلة 21م) ، التحمل (الجري الارتدادى بطول الملعب كرة السلة (10 * 28م) ثانية ، المرونة (ثني الجذع للامام ولأسفل من الوقوف) سم ، التوافق (إختبار الدوائر المرقمة) ثانية).
- تفوقت المجموعة التجريبية على الضابطة في النسبة المئوية للتحسن (نسبة الفروق بين القياس القبلى و البعدى) فى الاختبارات البدنية حيث بلغت نسبة التحسن ما بين (22.94% الى 44.76%) لدى المجموعة التجريبية فى حين بلغت نسبة التحسن لدى المجموعة الضابطة ما بين (13.48% الى 24.45%).
- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى جميع القدرات البدنية جميع الاختبارات البدنية (القدرة العضلية للرجلين (مسافة الوثب العمودي) ، القدرة العضلية للذراعين (مسافة رمي الكرة الطبية (3كجم) ، الرشاقة (أختبار سيمو) ، السرعة (عدو ثلاثة أرباع ملعب كرة السلة 21م) ، التحمل (الجري الارتدادى بطول الملعب كرة السلة (10 * 28م) ثانية ، المرونة (ثني الجذع للامام ولأسفل من الوقوف) سم ، التوافق (إختبار الدوائر المرقمة) ثانية). بعد التجربة
- تحسنت المجموعة التجريبية فى جميع الاختبارات المهارية (درجة دقة التمرير على دوائر (30 ثانية) ، سرعة المحاوره حول خمسة شواخص (ثانية) ، التصويب من القفز لمدة 30ث (خمسة اماكن خارج المنطقة المحرمة) عدد ، التصويب بالمتابعة اسفل السلة لمدة (30) ثانية (عدد)
- تفوقت المجموعة التجريبية على الضابطة فى النسبة المئوية للتحسن (نسبة الفروق بين القياس القبلى و البعدى) فى الاختبارات المهارية حيث بلغت نسبة التحسن لدى المجموعة التجريبية ما بين (24.25% الى 80%) فى حين بلغت نسبة التحسن لدى المجموعة الضابطة ما بين (11.03% الى 25%).
- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى جميع الاختبارات المهارية (درجة دقة التمرير على دوائر (30 ثانية) ، سرعة المحاوره حول خمسة شواخص (ثانية) ، التصويب من القفز لمدة 30ث (خمسة اماكن خارج المنطقة المحرمة) عدد ، التصويب بالمتابعة اسفل السلة لمدة (30) ثانية (عدد)
- تحسنت المجموعة التجريبية فى جميع الاختبارات البدنية المهارية (سرعة دقة التمرير على المربعات (ثانية) ، زمن اداء (10) تصويبات سلمية ناجحة بعد الجرى لنصف الملعب (دقيقة) ، تحمل سرعة أداء تصويب سلمى على لوحة كرة السلة لمدة (2) دقيقتين بعد الجرى لنهاية الملعب ، سرعة المحاوره لثلاثة ارباع ملعب كرة السلة زمن (ثانية) لصالح القياس البعدى.
- تفوقت المجموعة التجريبية على الضابطة فى النسبة المئوية للتحسن (نسبة الفروق بين القياس القبلى و البعدى) فى الاختبارات البدنية المهارية حيث بلغت نسبة التحسن لدى المجموعة التجريبية ما بين (25.1% الى 60.27%) فى حين بلغت نسبة التحسن لدى المجموعة الضابطة ما بين (11.98% الى 20.27%).
- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى جميع الاختبارات البدنية المهارية (سرعة دقة التمرير على المربعات (ثانية) ، زمن اداء (10) تصويبات سلمية ناجحة بعد الجرى لنصف الملعب (دقيقة) ، تحمل سرعة أداء تصويب سلمى على لوحة كرة السلة لمدة (2) دقيقتين بعد الجرى لنهاية الملعب ، سرعة المحاوره لثلاثة ارباع ملعب كرة السلة زمن (ثانية) لصالح القياس البعدى.

التوصيات :

في ضوء الأهداف والفروض وعينة وإجراءات البحث والتدريبات المقترحة يوصي الباحث :

- استخدام التدريبات البدنية المهارية المقترحة في تحسين وتطوير القدرات البدنية والمهارية الحركية لناشئي كرة السلة .
- تطبيق التدريبات البدنية المهارية قيد البحث بعد إعادة تقنينها بما يتناسب مع المرحلة السنية لتحسين القدرات البدنية والمهارية الحركية في كرة السلة.
- دمج التدريبات البدنية المهارية في إطار واحد عند تدريب صغار اللاعبين واستغلال الوقت في تحقيق فاعلية أكبر من الإتجاه البدني والمهاري .
- استخدام الإختبارات البدنية المهارية قيد البحث لتقسيم الحالة التدريبية للاعبين وتقويم البرامج التدريبية الخاصة بناشئي كرة السلة .
- تقنين التدريبات البدنية والمهارية وفقا لنظم أنتاج الطاقة والجرعات التدريبية المقترحة في البحث
- إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث في أتجاه الدمج بين التدريبات البدنية والمهارية والخططية والتعرف على تأثيرها على الأداء الخططي للاعبي كرة السلة.

مستخلص البحث

أسم الباحث / عمر محمد وهبي حكمت

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات البدنية المهارية في اداء بعض المهارات الهجومية (التمرير، التصويب من الحركة، المحاورة) لدى ناشئ كرة السلة باقليم كردستان – العراق

في ضوء الأهداف والفروض وعينة وإجراءات البحث. اثر البرنامج التدريبي القائم على استخدام التدريبات (البدنية المهارية) تأثيرا ايجابيا في تطوير وتحسين القدرات البدنية الخاصة ومن ثم تحسين اداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئ كرة السلة كما يلي :

- تحسنت المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية (القدرة العضلية للرجلين (مسافة الوثب العمودي) ، القدرة العضلية للذراعين (مسافة رمي الكرة الطبية (3كجم)) ، الرشاقة (أختبار سيمو) ، السرعة (عدو ثلاثة أرباع ملعب كرة السلة 21م) ، التحمل (الجري الارتدادى بطول الملعب كرة السلة (10*28م) ثانية ، المرونة (ثني الجذع للامام ولأسفل من الوقوف) سم ، التوافق (إختبار الدوائر المرقمة) ثانية).

- تفوقت المجموعه التجريبية على الضابطة في النسبة المئوية للتحسن (نسبة الفروق بين القياس القبلى و البعدى) في الاختبارات البدنية حيث بلغت نسبة التحسن ما بين (22.94% الى 44.76%) لدى المجموعه التجريبية في حين بلغت نسبة التحسن لدى المجموعه الضابطة ما بين (13.48% الى 24.45%).

- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع القدرات البدنية جميع الاختبارات البدنية (القدرة العضلية للرجلين (مسافة الوثب العمودي) ، القدرة العضلية للذراعين (مسافة رمي الكرة الطبية (3كجم) ، الرشاقة (أختبار سيمو) ، السرعة (عدو ثلاثة أرباع ملعب كرة السلة 21م) ، التحمل (الجري الارتدادى بطول الملعب كرة السلة (10*28م) ثانية ، المرونة (ثني الجذع للامام ولأسفل من الوقوف) سم ، التوافق (إختبار الدوائر المرقمة) ثانية). بعد التجربة.

Research Summary

Researcher Name / Omar Mohammed Wahbi Hikmat

Title Search /

"The impact of physical exercises skill in the performance of some offensive skills among youngsters basketball Kurdistan Region - Iraq "

Problem of the study and its importance

The world is witnessing in the modern evolution unrivaled in the various fields of sports, and does this development on the basis of scientific research, and objective study aimed, and undoubtedly that scientific research is important in the progress of civilization and human progress to different areas of life has therefore been associated with scientific advances in the states of superiority in forums and meetings, international and global sports, although access to the high levels did not come by accident or random, but is the result of the use of the latest scientific methods and planning for athletic training, has led struggling developed countries to achieve sporting achievements global interest in research science in the field of sports training since the start of the selection of the emerging to become a player special, and that the physical setting of the most important ingredients for success in the show loco motor activity in the integrated image because of its significant influence on the development of the qualities and requirements of physical and kinetic necessary for any player to do any kind of physical activity, and that a player is not prepared physically to the level of competition shown by fatigue and cause it gave the ball a lot in addition to the weakness of tactical thinking or lack thereof on the opposite player prepared physically as it finished the game started and the proper mindset during his performance and tactical skill.

Research Objectives

The research aims to identify the effect of exercise of skill in the performance of some offensive skills

(Scrolling, the correction of the movement, conversation) with an emerging basketball in Kurdistan - Iraq

Through : -

- 1- Design group exercises physical skill, especially for some offensive skills in basketball " Scrolling - correction of the movement - a conversation."
- 2- to identify the effect of exercise skill in some physical abilities (strength characteristic speed of the arms and feet, agility, compatibility, speed, carrying speed) performance-related skills -passing - Correction of the movement - and a conversation with basketball players in the Kurdistan Region of Iraq.
- 3 - to identify the effect of exercise of skill in the performance of some offensive skills (Scroll - the correction of movement - Interviewing) I have basketball players in the Kurdistan Region of Iraq.

Research hypotheses

- 1- There are statistically significant differences between the measurement and tribal dimensional measurement for each of the two groups (Experimental - and Aaldhabth) physical capacities under discussion and in favor of dimensional measurement.
- 2- There are statistically significant differences between tribal measurement and dimensional measurement for each of the two groups (Experimental - and Aaldhabth) for each of the physical performance and skill and in favor of dimensional measurement.
- 3- There are significant differences between the measurement and tribal dimensional measurement for each of the two groups. (Experimental - and Aaldhabth) to perform some offensive skills (scroll - and the correction of Movement - and conversation) under discussion and in favor of dimensional measurement.
- 4- There are significant differences between the dimensional measurement of the experimental group and the control capabilities Physical Qidalbges for the experimental group.
- 5- no statistically significant differences between the dimensional measurement of the experimental group and control group for each of the physical performance and skill for the experimental group.
- 6- no statistically significant differences between the dimensional measurement of the experimental group and control group to perform some offensive skills (scroll - and the correction of the movement - and conversation) in favor of the experimental group.

Search Procedures

A research methodology : -

The researcher used the experimental approach using experimental design with two groups (experimental - control) were conducted to measure (tribal - after me) so as to appropriateness of the nature of the research.

B - the research community :

First: the same players : - The overall size of the players (28) players from the emerging basketball registered Union of Kurdistan basketball.

*** Sample basic study : -**

The volume of the sample core (16) players from the players Basketball Club (Brosque) in the province of Erbil and the participants in the National Basketball Association in Iraqi Kurdistan region, has Tmottagsimam into two groups, one experimental and the other officer and the strength of each group (8) players.

*** Scientific sample of transactions : -**

The volume of sample transactions scientific tests (12) players from the basketball players Club (Castle Sports) Kurdistan, a sample similar to the sample core and outside and conducted their tests (physical - footwork) to calculate transactions scientific (sincerity - firming).

• **Sample experts :**

The sample of experts (20), an expert in the field for the game of basketball is not less than 10 years of experience in the field of training or teaching basketball and who possess the following terms and conditions : -

• Sample assistants :

The volume of sample assistants (6) of the physical education teachers and coaches enrolled in the Union of Kurdistan, basketball, and carrying their expertise in the field of basketball facility for 5 years (7)

C - the spatial domain :

- 1- transactions conducted scientific tests (physical - footwork - physical skill) the golf club (Brosk Sports) Hall closed.
- 2- measurements were carried out before and after the experiment, as well as basic research on golf club (Brosk Sports) Hall closed.

(D) the time domain : Follow the researcher following chronology for the implementation of research procedures :

- 1- check Aatdalah sample in the period from 11/12/2013 to 13/12/2013
- 2- Identify tests (physical - footwork - physical skills) in the period from 10/09/2013 to 10/20/2013.
- 3- making processors for scientific tests in the period from 08/12/2013 to 20/12/2013
- 4- Determine the partition timeframe for the application of basic experience in the period from 12/08/2013 to 11/11/2013.
- 5- put skill with physical exercises to determine doses training and to identify the extent of the proposed exercises suitable for application in the period from 02/12/2013 to 20/12/2013.
- 6 - have been applied tribal measurement in the period from 25/12/2013 to 12/28/2013
- 7 - basic experiment was applied in the period from 29/12/2013 to 02/26/2014.
- 8 - dimensional measurement was applied in the period from 02/28/2014 to 02/03/2014.

Tools and methods of data collection : -

- 1- personal interview.
- 2- forms expert opinion on the following points : -
 - Identification tests (physical - footwork - physical skill)
 - The extent of suitable physical exercises and footwork doses own training
 - The extent appropriate division timeframe for the application of basic experiment
- 3- registration forms for each of the data :
 - Height, weight, number of years of practice to Agrad research sample
 - Forms recording the results of the tests (physical - footwork - physical skill)

Equipment and tools used :

- A tape measure to measure distances in the tests and measure the lengths of the players.
- Medical balance to measure weight.
- Balls basket, stop watch, a basketball court, ropes, balls medical, video camera, suppositories, whistle, funds

The study basic :

Been applied physical exercises technique proposed by the sample amounted to apply the exercises in (8) weeks of (4) training units per week and the time of the unit (120 minutes) and reached the time of application exercises (49) minutes from the time the unit in the main part of the training module during the period of preparation while your application has been traditional program to the control group.

Statistical equations :

- The arithmetic average.
- Standard deviation.
- Mediator.
- Coefficient of torsion.
- Tests differences.
- Ratio of the rate of change.

Conclusions :

In light of the objectives and hypotheses and sample and research procedures. The impact of the training program based on the use of exercises (physical skill) have a positive impact in the development and improvement of physical abilities own and then improve the performance of some offensive skills with emerging

basketball as follows :

- Improved the experimental group in all the physical tests (the ability of muscle to the men (plyometric), the ability of muscle to arms (distance throw the ball medical (3 kg), agility (tested Simo), speed (an enemy three-quarters of the basketball court 21 m), endurance (running the length of the pitch rebound the basketball (10 * 28 m) seconds, flexibility (bend the trunk forward and down from the stand) cm, compatibility (test circles numbered) seconds).
- Outperformed the experimental group to control the percentage of improvement (the percentage difference between the measurement of tribal and post test) in the physical tests, where the percentage of improvement between (22.94 % to 44.76 %) for the experimental group, while the percentage of improvement among the control group between (13.48% to 24.45 %).
- Outperformed the experimental group to a control group in all the physical abilities of all physical tests (the ability of muscle to the men (plyometric), the ability of muscle to arms (distance throw a medicine ball (3 kg), agility (tested Simo), speed (an enemy three-quarters of the basketball court 21 m), endurance (running the length of the pitch

rebound the basketball (10 * 28 m) seconds, flexibility (bend the trunk forward and down from the stand) cm, compatibility (test circles numbered) sec.) after the experiment

- Improved the experimental group in all tests of skill (the degree of precision scrolling circuits (30 seconds), the speed of conversation about five Hoa_khas (seconds), the correction of jumping for 30 s (five places outside the exclusion zone) number, aiming to follow-up the bottom of the basket for a period of (30) seconds.(No.)
- Outperformed the experimental group to control the percentage of improvement (the percentage difference between the measurement of tribal and post test) in tests of skill, where the percentage of improvement with the experimental group between (24.25 % to 80%), while the percentage of improvement among the control group between (11.03% to 25%).
- Outperformed the experimental group to a control group in all tests of skill (the degree of precision scrolling circuits (30 seconds), the speed of conversation about five Hoa_khas (seconds), the correction of jumping for 30 s (five places outside the exclusion zone) number, aiming to follow-up the bottom of the basket for two (30) seconds (number)
- Improved the experimental group in all tests of physical skills (speed accuracy slider on the squares (seconds), time performance (10) corrections successful peace after a run of half pitch (minutes), carrying speed performance straighten peaceful on the plate basketball for two (2) minutes after Running to the end of the pitch, the speed of conversation for three-quarters of the basketball court time (seconds) for the benefit of dimensional measurement.
- Outperformed the experimental group to control the percentage of improvement (the percentage difference between the measurement of tribal and post test) in tests of physical skill, where the percentage of improvement with the experimental group between (25.1 % to 60.27 %), while the percentage of improvement among the control group between (11.98 % to 20.27 %).
- Outperformed the experimental group to a control group in all tests of physical skills (speed accuracy slider on the squares (seconds), time performance (10) corrections successful peace after running half- pitch (minutes), carrying speed performance straighten peaceful on the plate basketball for two (2) two minutes after running to the end of the pitch, the speed of conversation for three-quarters of the basketball court time (seconds) for the benefit of dimensional measurement.

Recommendations:

In light of the objectives and hypotheses and sample and research procedures and drills proposed researcher recommends :

- The use of physical exercises technique proposed in the improvement and development of physical abilities and skill for beginners Aalasitas basketball.
- The application of physical exercises footwork under discussion after the re- codified commensurate with the age group to improve the physical abilities and skills in basic basketball.



Alexandria University
Faculty of Physical Education for Girls
Department Sports Training & Movement
science

**The Effect of Technical Conditional Exercises in
Performing Some Attacking Skills for Basketball Juniur
Players in the Region of Kurdistan - Iraq**

Presented by

Omar Mohaamed Wahbbi Hekmet

Researcher Department of Sports Management

Faculty of Physical Education for Girls - Alexandria University

**Within the requirements for obtaining a master's degree in
Physical education and sport**

Supervised by

Doctor

Aleya Ibrahim Zohdy

Professor in Sport Training

& Movement science Department
Faculty of Physical Education for Girls

University of Alexandria

Doctor

Neven Mamduh Zeidan

Assistant Professor in Sport Training

& Movement science Department
Faculty of Physical Education for Girls

University of Alexandria

2014 -1435

Abstract

Effect of exercise of skill in the performance of some offensive skills among youngsters basketball Kurdistan Region – Iraq

Researcher Name / Omar Mohammed Wahbi Hikmat

The research aims to identify the effect of exercise of skill in the performance of some offensive skills (Scrolling, the correction of the movement, conversation) with an emerging basketball in Kurdistan - Iraq

In light of the objectives and hypotheses and sample and research procedures. The impact of the training program based on the use of exercises (physical skill) have a positive impact in the development and improvement of physical abilities own and then improve the performance of some offensive skills with emerging basketball as follows:

- Improved the experimental group in all the physical tests (the ability of muscle to the men (plyometric), the ability of muscle to arms (distance throw the ball medical (3 kg)), agility (tested Simo), speed (an enemy three-quarters of the basketball court 21 m), endurance (running the length of the pitch rebound the basketball (10 * 28 m) seconds, flexibility (bend the trunk forward and down from the stand) cm, compatibility (test circles numbered) seconds).
- Outperformed the experimental group to control the percentage of improvement (the percentage difference between the measurement of tribal and post test) in the physical tests, where the percentage of improvement between (22.94% to 44.76%) for the experimental group, while the percentage of improvement among the control group between (13.48 % to 24.45%).
- Outperformed the experimental group to a control group in all the physical abilities of all physical tests (the ability of muscle to the men (plyometric), the ability of muscle to arms (distance throw a medicine ball (3 kg), agility (tested Simo), speed (an enemy three-quarters of the basketball court 21 m), endurance (running the length of the pitch rebound the basketball (10 * 28 m) seconds, flexibility (bend the trunk forward and down from the stand) cm, compatibility (test circles numbered) sec.) after the experiment.



Alexandria University
Faculty of Physical Education for Girls
Department Sports Training & Movement
science

**The Effect of Technical Conditional Exercises in
Performing Some Attacking Skills for Basketball Juniur
Players in the Region of Kurdistan - Iraq**

Presented by

Omar Mohaamed Wahbbi Hekmet

Researcher Department of Sports Management

Faculty of Physical Education for Girls - Alexandria University

**Within the requirements for obtaining a master's degree in
Physical education and sport**

Supervised by

Doctor

Aleya Ibrahim Zohdy

Professor in Sport Training

& Movement science Department
Faculty of Physical Education for Girls

University of Alexandria

Doctor

Neven Mamduh Zeidan

Assistant Professor in Sport Training

& Movement science Department
Faculty of Physical Education for Girls

University of Alexandria

2014 -1435