



## التحمل الخاص وعلاقته بأداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة رزان سعد كريم

### الملخص

لعبة كرة السلة تحتاج الى متطلبات خاصة بدنية ومهارية ولكون صفة التحمل الخاص هي احدى الصفات البدنية المهمة والفعالة والتي تستخدم في معظم اوقات المباريات لذلك لا يمكن اهمال هذه الصفة وصفة التحمل الخاص هي احدى الصفات التي يدرسها علم التدريب الرياضي حيث يعتبر علم التدريب من اهم المجالات التي طرأت عليها الكثير من التطورات في السنوات الاخيرة بسبب التجارب والبحوث العلمية التي كانت ومازالت همها الوحيد رفع مستوى الفني للرياضة بشكل عام والوصول بمستوى الرياضيين الى اعلى مايمكن حيث لم يصبح هناك حد للوصول اليه والوقف عنده بل اصبح كل شئ ممكن الاستفادة منه لتطوير المستوى الرياضي.

ومن هنا تأتي اهمية البحث من حيث دراسة العلاقة بين صفة التحمل الخاص واداء بعض المهارات الهجومية في لعبة كرة السلة.

ملاحظة وجود ضعف في مستوى التحمل الخاص والاداء المهاري للعبة كرة السلة لذا ارتأت الباحثة دراسة مدى العلاقة بين التحمل وعلاقته باداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة. والهدف من البحث التعرف على العلاقة بين التحمل الخاص واداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة.

الكلمات المفتاحية(تحمل / كرة سلة)

## Your endurance and its relationship to the performance of some offensive skills basketball

### Abstract

**The research consisted of five categories:-**

**The first category/identification of the research:-**

Basketball game needs a special physical and skillful requirements and because of the private endurance feature is one of the important and active physical features used in most of the matches time, thus we could not ignore this feature, and the feature of the private endurance is one of the features studied by the physical science, whereas the science of training is one of most important aspects on which a lot of developments in the last years because of scientific experiments and researches ,whose single objective to raise the artistic

level of the sport in general and make the athletes reach high level as possible, where there is no limit to reach it and to consider it, but every thing has become possible ,but every thing could be useful to develop the sport level.



Depending on this, the importance of the research has come including studying the relation between the feature of the private endurance and some of basic skills in basket ball game.

### **The research problem:-**

Observing the existence of weakness in the private endurance and the skillful performance level for basketball game, thus the researcher opines, studying the extent of the relation between the endurance and its relation with some of the basic skills in basket ball game.

### **The research objective:-**

- Identifying the relation between the private endurance and some of the basic skills of basket ball.

### **The research hypothesis**

- There is liaison correlation of statistical significance between the private endurance and some basic skills of basket ball.

### **The second category/ theoretical and similar studies**

### **Third category/ methodology and field procedures of the research:**

The researcher has used the descriptive method of liaison correlation style for its suitability for the problem nature aimed to be studied

Where, the researcher has used the research sample randomly, represented by she/students of college of physical education for girl, third stage, and the results was processed by(spss)

The forth category/ Displaying and discussing the results:-

### **The fifth category/ conclusions:**

- ❖ There is liaison correlation of significant significance between the private endurance and some of basic skills of basketball.
- ❖ The special endurance element and some of the basic skills of basket ball which are completed each other in correct skillful performance for some of basic skills of basket ball.
- ❖ The special endurance element is one of the essential foundations on which some of the basic skills depended on them.

### **Recommendations**

- ❖ Using versified training methods also numerous means to improve the private endurance level according a scientific accurate manner.
- ❖ Should take into consideration the correct scientific methods in connection process, illustrating the private endurance element during learning the basic skills of basketball.



- ❖ The necessity of improving the private endurance element during the training units for the she/students of basketball.
- ❖ Conducting researches and similar studies for other the physical abilities of basket ball

### 1-التعريف بالبحث:

#### 1مقدمة البحث واهميته :-

شهد العالم تطور هائل في مختلف ميادين الحياة وفي مختلف الفعاليات الرياضية المؤكد ان التطور لم يكن وليد الصدفة او اتى من فراغ بل جاء نتيجة جهود العاملين في المجال الرياضي . لذا اخذ الفرد البحث عن منفذ يخلصه من اعباء العمل ومشاقه وعلى هذا الاساس نرى اتساع عدد الممارسين للانشطة الرياضية وبشكل ملحوظ.

تعد لعبة كرة السلة احدى الالعاب الفرعية التي حققت انتشار واسعاً في ارجاء العالم لما لها من مزايا وخصائص تربوية وبدنية ومهارية وعقلية والية في الاداء وفي التحكم لقانون كرة السلة فضلاً عن وجود عناصر خاصة بها من الاثارة والاداء الفني الحيوي والمتعة لممارسيها وكذلك للمتفرجين لذا يسعى القائمون عليها باعطاء افكارهم وجهودهم لمحاولة زيادة تطويرها والارتقاء بمستواها الفني والخططي والقانوني لهذا كان من اللازم الحرص الدقيق في التخطيط السليم لعملية التدريب الرياضي واعداد مناهج تدريبيه خاصة بالعبة واستخدام كافة الاساليب العلمية وطرق التدريب الحديثة وتنفيذها بشكل صحيح . هذا الامر ادى الى حصول تطور بدني وفني عالي جداً ساعد في تحقيق الانجاز باسهل الطرق وايسرها .

لعبة كرة السلة تحتاج الى متطلبات خاصة بدنية ومهارية ولكون صفة التحمل الخاص هي احدى الصفات البدنية المهمة والفعالة والتي تستخدم في معظم اوقات المباريات لذلك لايمكن اهمال هذه الصفة وصفة التحمل الخاص هي احدى الصفات التي يدرسها علم التدريب الرياضي حيث يعتبر علم التدريب من اهم المجالات التي طرأت عليها الكثير من التطورات في السنوات الاخيرة بسبب التجارب والبحوث العلمية التي كانت ومازالت همها الوحيد رفع مستوى الفني للرياضة بشكل عام والوصول بمستوى الرياضيين الى اعلى مايمكن حيث لم يصبح هناك حد للوصول اليه والوقوف عنده بل اصبح كل شئ ممكن الاستفادة منه لتطوير المستوى الرياضي.

ومن هنا تاتي اهمية البحث من حيث دراسة العلاقة بين صفة التحمل الخاص وبعض المهارات الاساسية في لعبة كرة السلة.

لقد تطورت لعبة كرة السلة في السنوات الاخيرة بسبب تغيير بعض القوانين والقواعد العامة للعبة مما جعل اللعبة اكثر سرعة واكثر اثارة الا ان هناك بعض الامور لاتزال بحاجة الى دراسة وبحث لاجل استمرارية عملية تطوير الفرق الرياضية حيث تهدف اسس ونظريات التدريب الرياضي في الالعاب كافة الى الارتقاء بمستوى اللاعبين وتطويره. والبحث في ايجاد العلاقة بين المتطلبات البدنية والمهارية ودراسة تلك العلاقة لاجل التوصل الى تحديد نقاط الضعف والقوة لدى فرق الرياضة والتي من شأنها رفع مستوى الاداء لدى اللاعبين والنهوض بهم بما ان لعبة كرة السلة هي احدى الالعاب الرياضية التي حظيت باهتمام العديد من الدول ومن ضمنهم العراق .لذا كان من الواجب دراسة العلاقة بين متطلبات البدنية المتمثلة بالتحمل الخاص والمتطلبات المهارية لما تلك الصفة من اهمية واضحة في استخدامها ضمن مجريات اللعبة .وبما ان الباحثة هي احدى طالبات الماجستير في كلية التربية الرياضية للبنات فقد



لاحظت وجود ضعف في مستوى التحمل الخاص والاداء المهاري للعبة كرة السلة لذا ارتأت دراسة مدى العلاقة بين التحمل وعلاقته ببعض المهارات الاساسية في لعبة كرة السلة.

## 2- اجراءات البحث

### 1-2 منهج البحث:-

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته مع طبيعة المشكلة المراد دراستها .

يعرف المنهج الوصفي انه (المنهج الذي يهدف الى جمع البيانات لمحاولة اختيار فروض او الاجابة على تساؤلات تتعلق بالحالة الجارية لافراد عينة البحث)(12:ص139) .

### 2-2 مجتمع وعينة البحث:-

تم اختيار مجتمع وعينة البحث بطريقة عمدية حيث تمثلت بطالبات المرحلة الثانية في جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية للبنات وبلغ عددهن (119) طالبة.

### 2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:-

- ✓ المصادر والمراجع العربية.
- ✓ شبكة الانترنت.
- ✓ ساعة توقيت.
- ✓ ملعب كرة السلة.
- ✓ حاسبة الكترونية.
- ✓ شواخص.
- ✓ شريط قياس.
- ✓ طباشير.
- ✓ صافرة.
- ✓ جدار املس.
- ✓ كرة سلة.

### 2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:-

1- اختبار التصويب السريع على السلتين لستة مرات(1:ص412) .

الغرض من الاختبار :- قياس القدرة على التحمل الخاص ودقة التصويب.  
الادوات اللازمة:- ملعب كرة السلة-كرة سلة ساعة ايقاف-مواصفات الاختبار يقف المختبر خلف منتصف الحد النهائي مباشرة ومع اشارة البدء يقذف الكرة للامام حتى خط المنتصف الملعب تقريبا ويجري مسرعاً خلفها لمسكها والطبطة ومن ثم القيام بالتصويب السلمي بها ثم يستحوذ على الكرة مرة اخرى ليؤدي نفس العمل على الهدف الثاني وهكذا لستة مرات متتالية.  
تعليمات الاختبار:- يؤدي المختبر التصويبة السلمية بنفس الشروط الفنية والقانونية اذا فشل المختبر من اصابة الهدف في اي من المحاولات الستة يعاد الاختبار مرة اخرى .



- التسجيل :- يتم حساب زمن المحاولة الاقل بالثانية واجزائها .
- 2- اختبار الطبطبة بين اربعة شواخص لمدة (45 ثانية) (15:ص107-108).  
الغرض من الاختبار:- قياس القدرة على تحمل السرعة الطبطبة مع تغير الاتجاه.  
الادوات اللازمة:- ملعب كرة السلة – شواخص عدد – شريط قياس-ساعة ايقاف –صافرة –كرة سلة .  
مواصفات الاختبار :- يتطلب الاختبار مسافة مسطحه طولها على الاقل (12م)  
توضع الشواخص في خط مستقيم يرسم على الارض ويبعد الشاخص الاول عن خط البداية مسافة 3,60 في حين تكون المسافة بين الشواخص 1,80 ويفضل وضع ارقام على الارض اذ يقف المختبر خلف خط البداية وهو ممسك بالكرة وعند سماع الصافرة يقوم بالجري مع طبطبة الكرة بين الشواخص على شكل (8) ويستمر بالجري الى ان يسمع كلمة قف من الحكم والتي تعبر عن نهاية الـ (45 ثا).  
تعليمات الاختبار :- يجب ان تكون الكرة عند تخطي اي شاخص في جانب المختبر البعيد عن الحاجز وهذا يتطلب تغيير اليد باستمرار عقب تخطي كل حاجز مع مراعاة عدم لمس الحاجز او فقدان الكرة اثناء الجري المكوكي . يمنح المختبر محاولتين تحسب له الافضل .  
التسجيل:-تحسب للمختبر نقطة عن كل شاخص يتخطاه بالطريقة الصحيحة خلال الـ45ثا .
- 3- اختبار المناولة لكريا زجلو(1:ص204) .  
الغرض من الاختبار :- قياس تحمل سرعة المناولة ودقتها .  
الادوات اللازمة :- جدار املس- شريط قياس – ساعة ايقاف .  
مواصفات الاختبار :- يقف المختبر ومعه الكرة على بعد مسافة 3م من جدار مرسوم عليه خط موازي للارض وعلى ارتفاع 108سم اذ يزيد هذا الارتفاع في حالة اذا كان المختبر اطول من 180سم يرسم الخط في هذه الحالة بارتفاع يمثل طول المختبر والعكس صحيح يقوم المختبر باداء المناولة مع الحائط حتى مستوى الخط المرسوم في زمن قدره 90 ثانية.  
مقسمة على فترتين متساويتين زمن كل وحدة 45ثانية تتخللها مدة راحة قدرها 20ثانية.  
تعليمات الاختبار :- يجب ان تكون المناولة بكتا اليدين (مناولة صدرية).  
يمنح المختبر محاولتين ويتم حساب المحاولة الافضل .  
التسجيل :- يتم حساب عدد المحاولات التي اداها المختبر خلال الوقت المحدد
- 4- التهديد من القفز (6:ص367) .  
الغرض:-قياس دقة التهديد .  
الادوات:- كرات سلة عدد(12) – شريط قياس –هدف كرة سلة –طباشير .  
الاجراءات :- رسم ثلاث نقاط على شكل دوائر صغيرة قطرها 15 سم كعلامة دالة على مناطق الثلاث .  
العلامة الاولى :- يسار نهاية خط الرمية الحرة وعلى بعد 30سم من الخط .  
العلامة الثانية :- منتصف خط الرمية الحرة .  
العلامة الثالثة :- يمين نهاية خط الرمية الحرة على بعد 30 سم من الخط .  
وصف الاداء :-  
- يتخذ اللاعب وضع الوقوف في المكان المحدد خارج منطقة الرمية الحرة وعلى جهة اليسار (العلامة الاولى) .  
- يؤدي اللاعب التهديد بالقفز باليد الواحدة باتجاه السلة دون ان تلمس الكرة لوحة الهدف .  
- للاعب (15) محاولة او رمية يؤديها (5)رميات من كل علامة .  
حساب الدرجات:-  
- تسجيل 2درجة لكل رمية ناجحة .



- تسجيل اللاعب درجة واحدة للرمية التي تلمس الحلق او تدخل .
- لا تحتسب درجة عندما تلمس الكرة اللوحة ولا تدخل .
- الدرجة القصوى (30) درجة .
- 5- مناولة الكرة واستلامها نحو الدوائر المتداخلة على الحائط (13:ص395) .
- الغرض من الاختبار :- قياس دقة المناولة الصدرية المباشرة نحو الهدف .
- الادوات :- حائط املس - كرة سلة عدد(2) - شريط قياس - طباشير .
- الاجراءات :-
- رسم ثلاث دوائر متداخلة.
- قطر الدائرة الاولى (45سم) .
- قطر الدائرة الثانية (98 سم).
- قطر الدائرة الثالثة 150 سم .
- الحافة السفلى للدائرة الكبيرة تبعد 90 سم عن سطح الارض .
- رسم خط يبعد 7,5 م من الحائط .
- الاداء :- يقف اللاعب خلف خط البدء وهو ماسك الكرة .
- يستمر اللاعب في تكرار 10 مناولات صدرية مباشرة وبصورة مثالية .
- حساب الدرجات :-
- تحسب (3) درجات لكل مناولة صدرية مباشرة تصيب الكرة الدائرة الصغيرة .
- تحسب (2) درجة لكل مناولة صدرية مباشرة تصيب الكرة الدائرة الوسطى .
- تحسب (1) واحدة لكل مناولة صدرية مباشرة تصيب الكرة الدائرة الكبيرة .
- الدرجة القصوى (30) درجة .

## 2-5 التجربة الاستطلاعية :-

- تعد التجربة الاستطلاعية احد الوسائل المهمة اثناء تنفيذ مشاريع البحث وفي مختلف الاختصاصات فهي تدريبا عمليا للباحث يقف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلا وعليه فقد تم اجراء التجربة الاستطلاعية على (5) طالبات من خارج عينة البحث وتم اختيارهم بطريقة عشوائية وكان الهدف من اجراء التجربة .
- 1- التعرف على المعوقات والسلبيات لتفاديها .
  - 2- معرفة زمن الاختبار لضمان الحصول على نتائج دقيقة وصادقة ..
  - 3- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث .
  - 4- التأكد من سلامة الادوات والاجهزة المستخدمة .
  - 5- تنظيم تسلسل الاختبارات .

## 2-5-1 المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة :-

- **معامل الصدق :-** استخدمت الباحثة الصدق الظاهري لايجاد معامل الصدق للاختبارات وخلال عرضها باستمارة استبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين (ملحق 1) لتحديد صلاحية الاختبارات وبعد جمع الاستمارات اسفرت النتائج على اتفاق جميع الخبراء وبنسبة 100% على صلاحية الاختبارات المستخدمة وبهذا حققت الباحثة معامل الصدق الظاهري .



- **معامل الثبات:-** لايجاد معامل الثبات قامت الباحثة باستخدام (طريقة اعادة الاختبار) وبذلك باعادة الاختبار على العينة الاستطلاعية بعد ثلاثة ايام من التطبيق الاول واستخرجت الباحثة معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيق الاول والتطبيق الثاني , وقد اسفرت النتائج عن ان جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات , ذلك لان يتم معامل الارتباط المحسوبة اعلى من القيمة الجدولية البالغة (0,878) تحت مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 4, وكما مبين في الجدول (1).

- **معامل الموضوعية:-** لايجاد معامل الموضوعية قامت الباحثة بايجاد معامل الارتباط البسيط بين درجات حكمين اثناء اعادة الاختبار وقد اسفرت النتائج عن ان جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الموضوعية , ذلك لان جميع قيم معامل الارتباط المحسوبة اعلى من القيمة الجدولية البالغة 0,878 تحت مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 3 وكما مبين في الجدول (1) .

### جدول (1)

يبين معامل الثبات ومعامل الموضوعية للاختبارات

الاختبارات	معامل الثبات	الدلالة	معامل الموضوعية	الدلالة
التصويب السريع على السلتين	0,968	معنوي	0,975	معنوي
الطبطة بين اربع شواخص	0,911	معنوي	0,961	معنوي
المناوله الكريازجلو	0,932	معنوي	0,982	معنوي
التهديف من القفز	0,901	معنوي	0,974	معنوي
مناولة الكرة واستلامها	0,916	معنوي	0,969	معنوي

### ملحق (1)

اسماء الاساتذة والمختصين

اللقب والاسم	الاختصاص	مكان العمل
أ.د انتصار عويد	تعلم – سلة	كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد
أ.م.د لقاء عبد الله	كرة سلة	كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد
أ.م.د زينب علي	كرة سلة	كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد
أ.م.د ندى محمد امين	تدريب – سلة	كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد
م.د وردة علي	اختبارات وقياس	كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد
م.د نعيمة زيدان	اختبارات – طائرة	كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد
م.د ايناس سلمان	اختبارات – جمناستيك	كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد



### 2-6-1 التجربة الرئيسية :

بعد التأكد من سلامة وصحة جمع الإجراءات المنفذة وبما فيها المعاملات العلمية للاختبارات ,تم التطبيق الميداني على عينة البحث وذلك في المدة المحصورة من 2014/3/4 ولغاية 2014/3/13 على ملعب كلية التربية الرياضية للبنات وبمساعدة فريق العمل المساعد .

### 2-6-2 الوسائل الاحصائية :-

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات باستخدام القوانين الاحصائية الاتية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط(بيرسون)، الخطأ المعياري) .

### 3- عرض النتائج ومناقشتها :-

3-1 عرض ومناقشة نتائج التحمل الخاص وعلاقته بأداء بعض المهارات الهجومية في كرة السلة .

#### جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية وقيم الخطأ المعياري لمتغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
تصويب السريع على السلتين	ثانية	81,63	4,42	0,781
الطبطة بين اربع شواخص	درجة	11,80	4,21	0,744
المناوله لكريازجلو	عدد	16,45	1,24	0,219
التهديف بالقفز	درجة	13,5	1,350	0,238
المناوله الصدرية	درجة	17,42	0,561	0,099

بين الجدول(2) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات التحمل الخاص واختبارات الخاصة بالمهارات الاساسية حيث نجد ان نتائج حققت توزيعا مقبولا , اذ يشير هذا الامر الخطأ المعياري ..... فقط جانت قيمة عند جمع الاختبارات بشكل مقبول , اذ انحصرت ما بين (0,099 – 0,781) وجميعها يؤشر حسن توزيع افراد العينة عند هذه الاختبارات .

#### جدول (3)

يبين معاملات الارتباط بين اختبارات التحمل الخاص وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة

الاختبارات	التهديف بالقفز	الدالة الاحصائية	المناوله الصدرية	الدالة الاحصائية
التصويب السريع على السلتين	0,658	معنوي	0,567	معنوي
الطبطة بين اربع شواخص	0,664	معنوي	0,442	معنوي
المناوله لكريازجلو	0,521	معنوي	0,682	معنوي





يبين الجدول (3) قيمة معاملات الارتباط البسيط (بيرسون) بين مهارات التهديف بالقفز واختبارات التحمل الخاص، إذ بلغت (0,658 - 0,664 - 0,521) على التوالي، حيث كانت جميعها أعلى من القيمة الجدولية البالغة 0,296 تحت مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 3، وهذا يدل على وجود علاقة طردية ومعنوية بين التهديف بالقفز والتحمل الخاص لدى عينة البحث.

كما بين جدول (3) قيم معاملات الارتباط البسيط بيرسون بين مهارة المناولة الصدرية واختبارات التحمل الخاص، إذ بلغت (0,567 - 0,442 - 0,782) على التوالي، حيث كانت جميعها أعلى من القيمة الجدولية البالغة 0,296 تحت مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 3 وهذا يدل على وجود علاقة طردية ومعنوية بين المناولة الصدرية والتحمل الخاص لدى عينة البحث.

ومن خلال النتائج التي تظهر في الجدول 3 نجد ان علاقات الارتباط كانت معنوية مما يؤكد ان التحمل الخاص في القدرات البدنية والمهمة التي لا بد من امتلاكها لكي تتمكن الطالبة من اداء المهارات الاساسية المختلفة بشكل جيد ومؤثر، وهذا ماكداه المفتي (ان العلاقة بين التحمل الخاص والمهارة ايجابية لدى اللاعبين كرة السلة فهي تؤثر على الاداء الصحيح اذ ماسعر اللاعب التعب وحتى يتمكن من الحفاظ على مستوى الاداء طول المباراة.

كما ان امتلاك الطالبات لقدرة التحمل الخاص بكرة السلة يوهلها باداء فني جيد يشعرها بالنجاح ويرسخ ثقتها بنفسها، وهذا يعكس حقيقة مهمة هي كلما تحسنت التحمل الخاص لدى الطالبة ارتفع مستوى الاداء المهاري بشكل جيد وهذا ماكداه (وديع فرج) ((ان القدرات البدنية تمكن الرياضي من الاداء الحركي للمهارة في افضل صورة ممكنة)) (16:ص5).

## الخاتمة

- ✚ هناك علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين التحمل الخاص واداء بعض المهارات الهجومية بكرة السله.
- ✚ ان عنصر التحمل الخاص واداء بعض المهارات الهجومية بكرة السله هما يكملان احدهما الاخر في الاداء المهاري الصحيح للمهارات قيد دراسة البحث.
- ✚ ان عنصر التحمل الخاص هو احد الركائز الاساسيه التي يستند عليها اداء بعض المهارات الهجومية بكرة السله.
- ❖ استخدام طرائق تدريبيه متنوعه ووسائل عديدة لتطوير مستوى التحمل الخاص وفق اسلوب علمي دقيق.
- ❖ يجب الاخذ بنظر الاعتبار الاسس العلميه الصحيحه في عملية الربط بين عنصر التحمل الخاص واداء المهارات الاساسيه بكرة السله.
- ❖ ضرورة تطوير عنصر التحمل الخاص اثناء الفصل الدراسي لدى طلاب كرة السله.
- ❖ اجراء بحوث ودراسات مماثله للقدرات البدنيه الاخرى بلعبة كرة السله.



## المصادر

1. احمد امين فوزي ومحمد عبد العزيز سلامة . كرة السلة للناشئين . الاسكندرية : الفنية للطباعة والنشر ، 1989 .
2. احمد نصر الدين سيد . فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 2003م .
3. الفرطوسي وعلي سموم ، القانون الدولي لكرة السلة ، ترجمة ، بغداد ، مطبعة المهيمن ، 2009.
4. الطائي . عبد الكريم واخرون . دليل التدريب الرياضي في كرة السلة ، بغداد : مطابع التعليم العالي ، 1990 .
5. العزاوي . اياد عبد الكريم والمفتي .وداد محمد رشاد . كرة السلة المهارات الخطئية – تدريب . الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989.
6. ريسان خريبط ، موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ج1 ، مطابع التعليم العالي ، البصرة ، 1989 .
7. حسن سيد معوض ، كرة السلة للجميع ، القاهرة : مكتبة القاهرة الحديثة ، 1968 .
8. عصام عبد الخالق . التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1999م .
9. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين . اسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية بمدارس البنين والبنات ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 2003م.
10. فريدة محمد رشيد امين :تأثير برنامج استشفائي على وفق التدليك وتمارين التهدئة في بعض المهارات الهجومية والمتغيرات الفسيولوجية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، 2014 .
11. لقاء عبدالله علي الدليمي :تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير التحمل الخاص في بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارات الهجومية على لاعبي كرة السلة ، أطروحة دكتورا ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، 2005م .
12. محمد حسن علاوي واسامة راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية . علم النفس ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.
13. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، اختبارات الاداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994.
14. محمد عثمان : موسوعة العاب القوى (تدريب – تكنيك – تعليم – تحكيم) ، القاهرة : دار القلم للنشر والتوزيع ، 1990.
15. محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين. الحديث في كرة السلة . الاسس العلمية والتطبيقية . تعليم-تدريب-قياس-انتقاء-قانون القاهرة : دار الفكر العربي 1999.
16. وديع فرج ، الكرة الطائرة ، دليل المعلم والمدرّب واللاعب : (الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 1990).

المجلد 14 العدد 4 عام 2015



مجلة الرياضة المعاصرة

1. Smith HK and Thomas SG .physiological characteristics of elite female basketball players , Canadian journal of sports science 16 : 1991.
2. Rights and Entitlements in human tissue and cells , star , S.L and grieesemer , the ethical and legal regulation of human tissue and biobank research in Europe , universitatserlag cotangent , 2011.