



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
الجامعة المستنصرية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
شعبة الدراسات العليا

**اثر تدريبات بدنية متزايدة الشدة لتطوير بعض القدرات
البدنية وتأثيرها في تأخير (MLSS) ودقة التصويب بالقفز
المحسوب بالبرنامج الاحصائي Live Stats بكرة السلة
للمتقدمين**

رسالة مقدمة

**الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة
المستنصرية**

**وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في
التربية البدنية وعلوم الرياضة**

تقدم بها

شهاب أحمد نعمة

إشراف

أ. د فاضل كامل مذكور

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

❁ وما أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ❁

صَدَقَ اللَّهُ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

سورة الإسراء الآية 85

عدم الممازجة

لا مانع لدي من نشر رسالتي الموسومة بـ :

(اثر تدريبات بدنية متزايدة الشدة لتطوير بعض القدرات البدنية وتأثيرها في تأخير (MLSS) ودقة التصويب بالقفز المحسوب بالبرنامج الاحصائي Live Stats بكرة السلة للمتقدمين)

ضمن الدوريات العلمية للانتفاع بها في الصالح العام.

التوقيع
المشرف أ.د فاضل كامل مذكور
2018 / /

التوقيع
الباحث: شهاب احمد نعمة
2018 / /

إقرار المشرف

أشهد ان إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ :

(اثر تدريبات بدنية متزايدة الشدة لتطوير بعض القدرات البدنية وتأثيرها في تأخير (MLSS) ودقة التصويب بالقفز المحسوب بالبرنامج الاحصائي Live Stats بكرة السلة للمتقدمين)

التي تقدم بها طالب الماجستير ((**شهاب أحمد نعمة**)) جرت تحت إشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ الجامعة المستنصرية , وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع المشرف

أ.د فاضل كامل مذكور

التاريخ: ١ \ ٢٠١٨

بناءً على التعليمات والتوصيات نرشد هذه الرسالة للمناقشة .

التوقيع

أ.د فاضل كامل مذكور

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ: ١ \ ٢٠١٨

إقرار المقوم الإحصائي

أشهد أن أعداد هذه الرسالة الموسومة بـ :
**اثر تدريبات بدنية متزايدة الشدة لتطوير بعض القدرات البدنية وتأثيرها في تأخير
 (MLSS) ودقة التصويب بالقفز المحسوب بالبرنامج الاحصائي Live Stats بكرة السلة
 للمتقدمين)**

قد جرى تقويمها إحصائياً بإشرافي، وقد أصبحت بأسلوب علمي سليم خال من الأخطاء
 الإحصائية غير الصحيحة، ولأجله وقعت .

الجامعة المستنصرية
 الكلية: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
 التاريخ: 2018 \ \
 التوقيع: الاسم: م.د رياض مزهر

إقرار المقوم اللغوي

أشهد ان الرسالة الموسومة بـ :
**اثر تدريبات بدنية متزايدة الشدة لتطوير بعض القدرات البدنية وتأثيرها في تأخير
 (MLSS) ودقة التصويب بالقفز المحسوب بالبرنامج الاحصائي Live Stats بكرة السلة
 للمتقدمين)**

التي تقدم بها طالب الماجستير ((**شهاب أحمد نعمة**)) جرت مراجعتها من الناحية اللغوية تحت
 إشرافي , وأصبحت بأسلوب لغوي سليم خال من الألفاظ والتعبيرات اللغوية والنحوية غير
 الصحيحة , ولأجله وقعت .

الكلية: الجامعة المستنصرية / كلية التربية
 التاريخ: 2018 \ \
 التوقيع: الاسم: م.د عدي حسين

إقرار المقوم العلمي

أشهد ان الرسالة الموسومة بـ :
**اثر تدريبات بدنية متزايدة الشدة لتطوير بعض القدرات البدنية وتأثيرها في تأخير
 (MLSS) ودقة التصويب بالقفز المحسوب بالبرنامج الاحصائي Live Stats بكرة السلة
 للمتقدمين)**

قد جرى تقويمها علمياً بإشرافي، وقد أصبحت بأسلوب علمي سليم خال من الأخطاء العلمية
 الغير الصحيحة، ولأجله وقعت .

الكلية: جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة التوقيع: الاسم: ا.م.د وسن حنون علي
 التاريخ: 2018 \ \

إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم، أننا قد اطلعنا على الرسالة الموسومة:
**ب) اثر تدريبات بدنية متزايدة الشدة لتطوير بعض القدرات
 البدنية وتأثيرها في تأخير (MLSS) ودقة التصويب بالقفز
 المحسوب بالبرنامج الاحصائي Live Stats بكرة السلة للمتقدمين**
 المُقدّمة من طالب الماجستير (**شهاب أحمد نعمة**) في قسم الدراسات العليا وناقشنا
 الطالب في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونُقر انها جديرة بالقبول لنيل شهادة الماجستير في
 التربية البدنية وعلوم الرياضة ، يوم الاثنين الموافق 27 / 8 / 2018 م.

رئيس لجنة المناقشة التوقيع : الاسم : ا.د مجيد جاسب حسين	
التوقيع: الاسم : ا.م.د علاء حسين محسن عضواً	التوقيع: الاسم : ا.د علي سلمان عبد الطرقي عضواً

صُدِّقت هذه الرسالة من مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية . في
 جلسته المرقمة () والمنعقدة بتاريخ / / 2018م

التوقيع:

أ.د فاضل كامل مذكور

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
 الجامعة المستنصرية

الأهداء

إلى منبع الحب والحنان ..
إلى ملجأ من الخوف إلى الأمان ...
إلى الشفاء التي أكثرت الدعاء لنا كلما نطقت ..

إلى من أرشدني إلى العلم .. فأنا لي دربي ..
إلى من تفرعت أغصاننا بعرق جبينه ..
إلى من ترعرت الروح بأفضاله ... ولا نطمح إلا برضاه ..
إلى من قال عنهما تعالى

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

" فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا "

صدق الله العظيم

والدي ..

ووالدتي ..

واخي واختي ..

وأبنائي ((شهد ابا الحسن ابا الفضل))

والى روح اخي ورفيق دربي المرحوم شمخي طارق شمخي
أهديكما ثمرة جهدي



الشكر والامتنان

الحمد لله رافع السماء وباسط الأرض ورازق كل شيء بفضل جوده ، والحمد لله الذي جعل حقيقة وجوده في سماء قلوب العارفين ، الحمد لله على منه وفضله علي ، واسجد له خوفاً وطمعا ورغبة ورهبة مادامت انفاسي تعانق الحياة وروحي ملتزمة بطاعته واصلي واسلم على سيدنا محمد وعلى ال بيته الطيبين الطاهرين .

((عذرا إذا كنت قد قدمت أو أخرت في الأسماء فالترتب هي للتفصيل وليست للتفضيل))

بمشاعر الود والمحبة يسعدني أن أتقدم بالامتنان الكبير والشكر الوافر للأستاذ الفاضل أ.د. فاضل كامل مذكور لجهوده الكبيرة ورعايته الابوية والعلمية السديدة التي أبداها لي خلال مدة إشرافه على إعداد هذه الرسالة ولصبره على الباحث ومساندته الرائعة والمثالية لكل خطوة من خطوات البحث والذي ضرب المثل الأعلى في العلاقة الحميمة والنموذجية والتنسيق الرائع بين الباحث ومشرفه إذ عرفته اباً عزيزاً ورائعاً وكزناً مليئاً بالمعلومات المتجددة والمواكبة للتطور .

كما يعجز الباحث عن تقديم الشكر الجزيل لمثله الأعلى في الحياة و معلمه الأول والذي ضرب أروع الصور في الفداء والتضحية الوالد العزيز الذي قدم نفسه فداء لي من أجل اكمال دراستي وأتمنى من الله أن أكون عند حسن ظنه بي.

ثم تلعثمت الحروف في لساني وفاضت الأشواق على الاصبحة الأمانى قلبي يشكرك.. عقلي يشكرك.. بل كياني ، لكم حبي وتقديري وفائق أمتناني سأكون وفيّاً صادقاً ما حييت طول الزمان لكم عائلتي الثانية الدكتور مهند عبد الستار والدكتورة وسن حنون حفظكم الله بحفظه. واتقدم بالشكر والجزيل إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان المتمثلة بعميدها أ.د. ماجد شندي ولي ومعاونيه واسانتتها وموظفيها لموقفهم المشرف وثقتهم بي لا كمال دراسة الماجستير جزاهم الله خيراً

واتقدم بالشكر والجزيل إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية المتمثلة بعميدها أ.د. ماهر محمد عواد العامري. والى كل العاملين بها.

كما يقتضي واجب الشكر والتقدير أن أسجل إلى كل من أساتذتي الكرام وأخص منهم (أ.د. فاضل كامل مذكور، أ.د. منى عبد الستار هاشم، أ.د. عباس فاضل، أ.د. علي سلمان ، أ.م.د. غصون فاضل ، أ.م.د. فراس عجيل ياور ، أ.م.د. حردان عزيز، أ.م.د. احمد وليد ، ا.م.د. زينب حسين ، ا.م.د.) الذين لم يبخلوا عليّ بما أريده من مشورة علمية أغنت مشروع البحث بالشيء الكثير جداً فجزاهم الله عني أفضل الجزاء .

وأقدم بالشكر الجزيل إلى اخوتي ورفاق دربي طيلة سنوات الدراسة وأخص منهم

(نوار، صالح ، مرتضى ، مينا ، انعام ، احمد ، كريم ، سهى ، سجي ،) فلهم جزيل الشكر. لأنهم كانوا أخوة لي وسند للحياة في المستقبل، وألشكر موصول الى نادي الحلة الرياضي المتمثلة بهيأة الادارية المتمثلة بالسيد عز الدين العميدي وجميع الاخوان في الهيئة الادارية للنادي ومدرّب الفريق الاستاذ الدكتور نصر حسين

الذي كان لي خير سند وعون طيلة اجراءات بحثي جزاه الله خير الجزاء وكذلك أفراد عينة البحث على ما بذلوه من جهد وصبر لإتمام مشروع البحث وأتمنى لهم التوفيق، وكذلك أتقدم بالشكر الجزيل إلى كادر العمل المساعد لجهودهم الطيبة معي .

والشكر كل الشكر والتقدير والثناء لمن كان لهم الفضل الذين لم يبخلوا بنصائح علمية واخص بالذكر (الدكتور مهند عبد الستار الدكتور ماجد شندي ولي والدكتور محمد صالح والدكتور فلاح حسن والدكتورة وسن حنون الدكتور وسام الغرباوي والدكتور فارس سامي الدكتورة غصون فاضل ، والاستاذ كرار صلاح ، والاستاذ سلمان داود)، كما اتقدم بالشكر والامتنان إلى السادة رئيس وأعضاء لجنة المناقشة الأفاضل.

وبعد شكر الله تعالى يدعوني واجب الشكر والعرفان أن أتوجه بأصدق المشاعر وبأشدّ الكلمات الطيبة النابعة من قلب وفيّ، لمن كانوا سبباً في استمرار واستكمال مسيرة حياتي ودعمهم المتواصل لي عمي الحاج حيدر الساعدي وزوجته ام مريم وتحملهم مشقة دراستي داعياً الله عز وجل ان يحفظهم بحفظه .والشكر موصول الى الدكتور بهاء جاسم وعمتي ام زيونه لما قدموه لي خلال فترة التجربة الرئيسه من دعم داعياً الله عز وجل ان يحفظهم بحفظه.

وأخيراً يشكر الباحث من ساهم في إخراج هذا البحث بهذه الصورة جميعهم.

ودائماً وابتداءً أقول الحمد لله الذي أعطاني كل شيء الرحمن الرحيم رب العرش العظيم،
والصلاة والسلام على سيد الخلق أجمعين وحبیب الله الرسول محمد صلى الله عليه وسلم.

(اثر تدريبات بدنية متزايدة الشدة لتطوير بعض القدرات البدنية
وتأثيرها في تأخير (MLSS) ودقة التصويب بالقفز المحسوب بالبرنامج
الاحصائي Live Stats بكرة السلة للمتقدمين)

إشراف
أ. د فاضل كامل مذكور
2018 م

الطالب
شهاب احمد نعمة
1439 هـ

مستخلص الرسالة:

لكون الباحث عضواً في لجنة الاحصاء بالاتحاد العراقي المركزي لكرة السلة ومتابعته المباشرة لاستمارة التقييم الاحصائي ((live stats)) الخاصة بنتائج الدوري الممتاز للمتقدمين اذ لاحظ ان مهارة التهديف بالقفز هي المهارات الاساسية في احراز النقاط وتحقيق الفوز، وان غالبية الاندية المشاركة في الدوري الممتاز تعاني من الانخفاض الواضح في تلك المهارة وخصوصاً في الفترات الاخيرة (الثالث، الرابع) من المباراة وذلك بسبب المخلفات الايضية لانتاج الطاقة في النظام اللاهوائي (حامض اللاكتيك) والذي يعد أكثر أنظمة انتاج الطاقة تأثيراً على الخلايا العضلية مما ينعكس سلباً على الاداء المهاري للاعبين، فقد ارتأى الباحث دراسة تلك الظاهرة وايجاد الحلول المناسبة لها. وهدفت دراسة البحث الى التعرف على اثر التمرينات البدنية المتزايدة الشدة في تطوير بعض القدرات البدنية المهارية والوظيفية. فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعة الواحدة، وحدد عينة البحث بالطريقة العمدية التي شملت لاعبي نادي الحلة الرياضي، اذ تم تطبيق المنهج التدريبي الذي استمر لمدة (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية بأسلوب التدريب المتزايد الشدة باستخدام جهاز (Viertmax) والادوات المساعدة، وبعد الحصول على النتائج الخام تم معالجتها إحصائياً. واستنتج الباحث ان التمرينات البدنية المتزايدة الشدة باستخدام الاجهزة والادوات المساعدة ذات فاعلية في تطوير القدرات البدنية والمهارية مما انعكس على الجانب الوظيفي.

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	المبحث
1	عنوان الرسالة	-
2	الاية القرآنية	-
3	عدم ممانعة	-
4	إقرار المشرف	-
5	إقرار المقوم الاحصائي	-
5	إقرار المقوم اللغوي	-
5	إقرار المقوم العلمي	-
6	إقرار لجنة المناقشة و التقييم	-
7	الإهداء	-
8	الشكر والامتنان	-
10	ملخص الرسالة باللغة العربية	-
13	قائمة المحتويات	-
19	قائمة الجداول	-
21	قائمة الأشكال	-
24	قائمة الملاحق	-
26	الباب الأول	-
27	التعريف بالبحث	-
27	مقدمة البحث وأهميته	1-1

29	مشكلة البحث	2-1
30	أهداف البحث	3-1
30	فروض البحث	4-1
30	مجالات البحث	5-1
31	تعريف المصطلحات	6-1
33	الدراسات النظرية والمشابهة	- 2
33	الدراسات النظرية	1-2
33	القدرات البدنية الخاصة بكرة السلة	1-1-2
33	تحمل السرعة	2-1-1-2
34	القوة المميزة بالسرعة	3-1-1-2
35	تحمل القوة	4-1-1-2
36	حامض اللاكتيك	2-1-2
37	نظام حامض اللاكتيك	1-2-1-2
40	نظام حامض اللاكتيك (التركيب الكيميائي)	3-2-1-2
47	نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم قبل وبعد الجهد	4-2-1-2
48	طريقة تأخير التعب المسبب عن تجمع حامض اللاكتيك	5-2-1-2
50	حامض اللبنيك والتعب العضلي	6-2-1-2
51	معدل النبض وحامض اللاكتك	7-2-1-2
52	العتبة الفارقة اللاهوائية ونسبة حامض اللاكتك	3-2-2
54	الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين Vo_2max	5-2-2

56	الحالة الثابتة للاكتات القصوى MLSS	6-2-2
58	تدريب الحد الاقصى للحالة الثابتة	7-2-2
59	تأثير التدريب على MLSS ونقل لاكتات العضلة	8-2-2
60	فئات التدريب	9-2-2
62	الدقة	1-3-2
67	العوامل المؤثرة في الدقة	2-3-2
68	التهديف من القفز	3-3-2
69	الدراسات السابقة	2-2
69	دراسة زين محمد حساني	1-2-2
73	الباب الثالث	
73	منهج البحث واجراءاته الميدانية	-3
73	منهج البحث	1-3
73	مجتمع وعينة البحث	2-3
75	وسائل جمع المعلومات والاجهزة المستخدمة	3-3
76	جهاز القفز العمودي VERTIMAX	4-3
76	مواصفات جهاز VERTIMAX	1-4-3
78	الاختبارات الوظيفية	1-5-3
78	اختبار الحالة القصوى للاكتات MLSS	1-1-5-3
79	اختبار اقصى استهلاك الاوكسجين	2-1-5-3
82	اختبار القدرات البدنية	2-5-3
82	اختبار تحمل القوة لعضلات الرجلين	1-2-5-3

82	اختبار تحمل القوى لعضلات الذراعين	2-2-5-3
83	اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين	3-2-5-3
84	اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	4-2-5-3
84	اختبار تحمل السرعة للرجلين	5-2-5-3
85	الاختبارات المهارية	3-5-3
85	التصويب من القفز POENT 3	1-3-5-3
87	التصويب من القفز POENT 2	2-3-5-3
90	التجربة الاستطلاعية	6-3
90	التجربة الاستطلاعية الاولى	1-6-3
90	التجربة الاستطلاعية الثانية	2-6-3
91	الاسس العلمية للاختبارات البدنية والمهارية	7-3
91	الصدق	1-7-3
92	الثبات	2-7-3
92	الموضوعية	3-7-3
93	الاختبارات القبلية	8-3
94	التجربة الرئيسيه	9-3
95	التمرينات المستخدمة	10-3
98	الاختبارات البعدية	11-3
99	الوسائل الاحصائية	12-3
100	الباب الرابع	
101	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	-4

101	عرض نتائج المتغيرات البدنية والوظيفية والمهارية وتحليلها	1-4
101	عرض نتائج المتغيرات البدنية وتحليلها	1-1-4
101	عرض نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة وتحليلها	1-1-1-4
103	عرض نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين وتحليلها	2-1-1-4
105	عرض نتائج اختبار تحمل السرعة وتحليلها	3-1-1-4
106	عرض نتائج تحمل القوة وتحليلها	4-1-1-4
108	عرض نتائج المتغيرات الوظيفية وتحليلها	2-1-4
108	عرض نتائج اختبار الحد الحالة القصى للاكتات وتحليلها	2-2-1-4
111	عرض نتائج اختبار الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين Vo ₂ max وتحليلها	2-2-1-4
113	عرض نتائج اختبار دقة التصويب بالقفز ب (نقطتين) وتحليلها	1-3-1-4
115	عرض نتائج اختبار دقة التصويب بالقفز ب (ثلاث نقاط) وتحليلها	2-3-1-4
116	مناقشة المتغيرات البدنية	1-2-4
120	مناقشة المتغيرات الوظيفية	2-2-4
127	مناقشة المتغيرات المهارية	3-2-4
131	الباب الخامس	
132	الاستنتاجات والتوصيات	
132	الاستنتاجات	-5
133	التوصيات	1-5
134	المصادر العربية والاجنبية	2-5
146	الملاحق	

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
1	تجانس العينة في (العمر، العمر التدريبي ، الطول ، كتلة الجسم)	74
2	يبيّن مفردات الاختبار ومعامل الثبات والصدق والموضوعية ومعنوية الارتباط للاختبارات	93
3	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة	101
4	(تفرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة) (بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في Sig المحسوبة و) اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين	102
5	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	103
6	(تفرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة) (بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في Sig المحسوبة و) اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	104
7	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار تحمل السرعة	105
8	(تفرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة) (بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في Sig المحسوبة و) اختبار تحمل السرعة	107
9	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين	106

	القبلي والبعدي في اختبار تحمل القوة للرجلين والذراعين	
107	(تفرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة) (بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي Sig المحسوبة و) اختبار تحمل القوة للرجلين والذراعين	10
108	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين (MLSS القبلي والبعدي في اختبار الحالة القصوى للاكتات)	11
109	(تفرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة) (بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في Sig المحسوبة و) (MLSS اختبار الحالة القصوى للاكتات)	12
111	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين (Vo ₂ Max)	13
113	(المحسوبة تفرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي اختبار الحد الأقصى Sig و) (Vo ₂ Max لاستهلاك الاوكسجين)	14
114	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار دقة التصويب بالقفز (نقطتين)	15
115	(المحسوبة تفرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة) (بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار دقة التصويب Sig و) بالقفز (نقطتين)	16
115	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار دقة التصويب بالقفز (ثلاث نقاط)	17
130	نتائج دقة التصويب المحسوبة بالبرنامج الاحصائي	18

قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
41	النسبة المئوية لشدة الانقباض العضلي	1
45	يوضح العلاقة بين PH الدم وحامض اللبنيك	2
52	يوضح علاقة معدل ضربات القلب بنسبة حامض اللبنيك	3
54	يوضح كمية تركيز حامض اللبنيك في الدم أثناء التدرج في شدة الحمل	4
64	الزيادة في متطلبات القوة للتهديف كلما زادت المسافة	5
64	تقليل زاوية الانطلاق بالقفز كلما زادت المسافة	6
76	جهاز vertimax	7
77	(Vertimax) منافذ جهاز)	8
81	صور توضيحية للاختبار (Vo_2max)	9
86	يوضح اختبار الاستلام المنتهي بالتصويب بالقفز (ثلاث نقاط)	10
88	يوضح اختبار الاستلام المنتهي بالتصويب بالقفز (نقطتين)	11
100	يوضح نموذج خطة الشدة التدريبية لمدة (شهرين)	12
96	يوضح شدة الاسبوع الاول	13
96	يوضح شدة الاسبوع الثاني	14

96	يوضح شدة الاسبوع الثالث	15
97	يوضح شدة الاسبوع الرابع	16
97	يوضح شدة الاسبوع الخامس	17
97	يوضح شدة الاسبوع السادس	18
98	يوضح شدة الاسبوع السابع	20
98	يوضح شدة الاسبوع الثامن	21
103	الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين	22
104	الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	23
106	الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار تحمل السرعة	24
108	الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار تحمل القوة للرجلين والذراعين	25
110	الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لعينة MLSS(البحث في اختبار الحالة القصوى للاكتات)	26
113	الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين)Vo ₂ Max(27
114	الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار دقة التصويب بالقفز(نقطتين)	28
116	الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار دقة التصويب بالقفز (ثلاث نقاط)	29

126	حركة اللاكتات القسوى الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي	30
-----	--	----

قائمة الملاحق

الصفحة	العنوان	رقم الملحق
146	اسماء الخبراء	1
147	فريق العمل المساعد	2
148	استمارة التسجيل للبرنامج الاحصائي (Live Statistics)	3
149	كتاب عدم الممانعة لنادي الحلة لكرة السلة لاجراء الدراسة على عينة النادي لكرة السلة للموسم 2017-2018 للدوي العراقي الممتاز	4
150	استمارة تسجيل وتفريغ البيانات للاختبار الوظيفي (MLSS) لعينة البحث	5
151	استمارة تسجيل وتفريغ البيانات للاختبار المهاري (التصويب) لعينة البحث	6
152	استمارة تسجيل وتفريغ البيانات للاختبارات البدنية لعينة البحث استمارة تفريغ النتائج للقدرات البدنية لأفراد العينة	7
153	الاجهزة والادوات المستخدمة قيد البحث	8
155	الاحزمة المستخدمة في جهاز (vertimax)	9
156	صور توضيحية للاختبارات الوظيفية (MLSS)	10
157	صور توضيحية للاختبارات الوظيفية (Vo ₂ max)	11
158	التمارين البدنية المستخدمة في المنهج التدريبي	12
161	المنهج التدريبي	13

الباب الاول

ا- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته

2-1 مشكلة البحث

3-1 أهداف البحث

4-1 فروض البحث

5-1 مجالات البحث

6-1 التعريف بالمصطلحات

ا- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهمية

ان تحقيق النتائج الرياضية الجيدة في المستوى العالي ذات الطابع المميز لعصرنا الحالي، لم يأت من فراغ بل جاء نتيجة استخدام المعرفة والعلوم المختلفة وكذلك البحث العلمي، لذا اصبحت كفاية التدريب ونوعيته في الالعب الرياضية كافة من قضايا المجتمعات الحديثة لتحقيق النتائج الجيدة التي تنشدها معظم دول العالم ومنها العراق.

ان لعبة كرة السلة واحدة من الالعب الفرقية التي تمارس بشكل كبير وتحتل مكانة متميزة ومتقدمة بين الالعب الرياضية، فهي لعبة مشوقة لما تحتويه من مهارات متعددة يتطلب إتقانها وأداءها بشكل جيد من لدن اللاعبين، ومنهم المتقدمون في اللعبة والتدريب، اذ تعد لعبة كرة السلة بانها لعبة لاهوائية فلا بد من ان يكون التدريب في مرحلته الخاصة على وفق العتبة الفارقة اللاهوائية وهذا يعني ان شدة التدريب تؤدي الى زيادة حامض اللاكتيك وظهوره بالدم بنسبة معينة، ونتيجة للصلة الوثيقة والارتباط والتأثير المتبادل الموجود بين المتغيرات البدنية والوظيفية في لعبة كرة السلة اصبح من الضروري الاهتمام بهذه المتغيرات، كونها دعامة اساسية للتدريب ومؤشراً مهماً لمدربي كرة السلة لتجاوز التعب، لأن نظام الطاقة المسيطر هو النظام اللاهوائي والذي تشكل نسبة النظام اللاهوائي 90% والنظام الهوائي 10%⁽¹⁾.

ولما كانت لعبة كرة السلة من الرياضات المعتمدة على النظام الأوكسيجيني فانه من المتوقع حصول زيادة في نسبة تركيز حامض اللبنيك بالدم، لذا اصبح من

¹ Seatt K.Powas Edward . Howley, contribution of Anaerobic Aerobic Energy Production During various Sport Events " U.S.A , 2001 . P-44.