شبكة المعلومات الجامعية

بسم الله الرحمن الرحيم

Ain Shams University Information Network
جامعة عين شمس
شبكة المعلومات الجامعية
@ ASUNET

Ain Shams University Information Network
جامعة عين شمس
شبكة المعلومات الجامعية
@ ASUNET

شبكة المعلومات الجامعية

التوثيق الالكتروني والميكروفيلم

شبكة المعلومات الجامعية

جامعة عين شمس

التوثيق الالكتروني والميكروفيلم

قسم

نقسم بالله العظيم أن المادة التي تم توثيقها وتسجيلها
علي هذه الأفلام قد أعدت دون أية تغيرات

يجب أن

تحفظ هذه الأفلام بعيدا عن الغبار

في درجة حرارة من ١٥-٢٥ مئوية ورطوبة نسبية من ٢٠-٤٠%

To be Kept away from Dust in Dry Cool place of 15-25- c and relative humidity 20-40%

بعض الوثائق الاصلية تالفة

Ain Shams University Information Network
جامعة عين شمس
شبكة المعلومات الجامعية
@ ASUNET

بالرسالة صفحات

لم ترد بالاصل

كلية التربية الرياضية للبنين
قسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية

" دراسة تطور بعض الخصائص البدنية والمورفولوجية والوظيفية للاعبي كرة السلة فى المستويات المختلفة بدولة الكويت"

رسالة مقدمة من الباحثة:

مشاعل يوسف إبراهيم العبيد
موجهة فنية لمادة التربية البدنية - وزارة التربية بدولة الكويت

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشـــــراف

أستاذ دكتور
عبدالمنعم بدير القصير
استاذ فسيولوجيا الرياضية المتفرغ بقسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

دكتور
محمد عبدالحميد بلال
أستاذ مساعد بقسم تدريب الألعاب الرياضية كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

دكتور
جمال عبدالناصر يونس محمود
مدرس بقسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

1432هـ - 2011م

بسم الله الرحمن الرحيم

{فأمَّا الزَّبَدُ فيَذْهَبُ جُفَاءً
وَأمَّا مَا يَنْفَعُ النَّاسَ فيَمْكُثُ
فِي الأرض كَذَلِكَ
يَضْرِبُ اللَّهُ الأمْثَالَ}

صدق الله العظيم

(سورة الرعد : من الآية 17)

قرار لجنة المناقشة والحكم

أنه في يوم **الثلاثاء** الموافق **2011/4/12**م إجتمعت اللجنه المكونة من :

1. أستاذ دكتور / عبدالمنعم بدير القصير	أستاذ فسيولوجيا الرياضة المتفرغ بقسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية بالكلية (**مشرفاً**)
2. أستاذ دكتور/ مرفت إبراهيم رخا	أستاذ متفرغ بقسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية بالكلية (**مناقشاً**)
3. أستاذ دكتور / عزة عبدالغني عبدالعزيز	استاذ ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية كلية التربية الرياضية بنات جامعة الإسكندرية(**مناقشاً**)
4. أ.م.دكتور / محمد عبدالحميد بلال	أستاذ مساعد بقسم تدريب الألعاب الرياضية بالكلية (**مشرفاً**)

لمناقشة رسالة الماجستير المقدمة من الباحثة / **مشاعل يوسف إبراهيم العبيد** – بقسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين – جامعه الاسكندرية – **للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية وموضوعها :**

" دراسة تطور بعض الخصائص البدنية والمورفولوجية والوظيفية للاعبي كرة السلة في المستويات المختلفة بدولة الكويت "

وقد تمت المناقشة في تمام الساعة الحادية عشر صباحاً من يوم **الثلاثاء** الموافق **2011/4/12** م بمقر كلية التربية الرياضية للبنين – جامعه الاسكندرية

وبعد المناقشة قررت اللجنة قبول الرسالة واقترحت منح الباحثة / **مشاعل يوسف إبراهيم العبيد درجة الماجستير في التربية الرياضية من قسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية.**

1. أ.د / عبدالمنعم بدير القصير [ ]
2. أ.د / مرفت إبراهيم رخا [ ]
3. أ.د / عزة عبدالغني عبدالعزيز [ ]
4. أ.م.د / محمد عبدالحميد بلال [ ]

يعتمد،،

عميد الكلية

أ.د / محمد صبري عمر

شكر وتقدير

اللَهم لك الحمدُ والشُكر، إستعنتُ بك فأعنتني ولجأتُ إليك فألهمتني وتوكلتُ عليك فوفقتني وأفضتُ من نعمك علي، ربي أوزعني أن أشكُر نعمتك التي أنعمتُ علي، وأسجدُ لك حامدةً وشاكرةً على ما ألهمتني به من صبرٍ ومثابرةٍ وعزيمةٍ وقوةٍ واجتهاد لإنجاز هذا البحث، وما توفيقي إلا بالله العلي القدير.

بأسمى معاني الوفاءِ والعرفان بالجميلِ تسعدُ الباحثة أن تتقدم بالشكرِ إلى الأساتذةِ الأفاضل:
الأستاذ الدكتور/ **عبد المنعم بدير القصير** أستاذ فسيولوجيا الرياضية المتفرغ بقسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية بالكلية.
الدكتور/ **محمد عبدالحميد بلال** أستاذ مساعد بقسم تدريب الألعاب الرياضية بالكلية.
الدكتور/ **جمال عبد الناصر يونس محمود** مدرس بقسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية بالكلية.
المشرفون على هذا البحث لما قدموهُ من عونٍ صادقٍ ومساعدةٍ مثمرةٍ وآراء هادفة وبناءة وتوجيهات علمية، أضافت للباحثة العديد من الخبرات البحثية، وكان لتشجيعهم المستمر عظيم الأثر فى إثراء هذا البحث وإتمامه.

كما تفخرُ الباحثة بأن تكون قمة التتويج لهذا العمل العلمي قبول الأستاذتين الجليلتين:
الأستاذ الدكتور/ **مرفت إبراهيم رخا** أستاذ متفرغ بقسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية بالكلية.
الأستاذ الدكتور / **عزة عبدالغني عبدالعزيز** أستاذ ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية كلية التربية الرياضية بنات جامعة الإسكندرية.
مناقشة هذه الرسالة لتُثريا هذا العمل بالمزيد من العلمِ والخبرة.

كما يطيبُ للباحثة أن تتقدم بخالص الشكر والتقدير لجميع أعضاء هيئة التدريس بقسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية بالكلية وكذلك لكل من ساهم وقدم العون من السادة الزملاء والمساعدين وأعضاء الإتحاد الكويتي لكرة السلة والمدربين وأفراد عينة البحث لما بذلوه فى تذليل كل الصعاب حتى أُنجز هذا البحث بصورتهِ الحالية.

كما أتوجه بخالص الشكرِ والتقدير والعرفان بالجميل إلى روح والدتي طيب اللهُ ثراها، وإلى والدي رمز التضحية والإيثار، وإلى إبنتي الغالية روان ، وإلى أختي العزيزة منيرة ، وإلى كل من علمني حرفاً منذ طفولتي، إلى كل هؤلاء أشكركم على هذا العطاء المتواصل، فلله الحمد والشكر ومنه العون والتوفيق.

الباحثة/ مشاعل يوسف العبيد

قائمة المحتويـات

المحتوى	الصفحة
الفصل الأول(مقدمة ومشكلة البحث)	**7-1**
المقدمة ومشكلة البحث	2
أهمية موضوع البحث	3
مشكلة البحث والحاجة إليه	5
أهداف البحث	6
تساؤلات البحث	6
مصطلحات البحث	7
الفصل الثاني	
الدراسات النظرية والدراسات السابقة	
أولا : الدراسات النظرية	**45-9**
أهمية اللياقة البدنية في الأنشطة الرياضية	9
تعريف اللياقة البدنية	9
مكونات اللياقة البدنية	10
الخصائص البدنية للاعبي كرة السلة	20
ما هية الخصائص المورفولوجية	21
الخصائص الوظيفية للاعبي كرة السلة	23
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	24
النظام التنفسي	27
العمل في معدلات الطاقة	27
الكفاءة البدنية	28
الأهداف الفسيولوجية للكفاءة البدنية	29
السعة الحيوية	30
ثانيا : الدراسات السابقة	**41-37**
الدراسات السابقة	37
التعليق على الدراسات السابقة ومدى الاستفادة منها	42