

## الفصل الخامس

—

### الاستنتاجات والتوصيات

—

- الاستنتاجات •
- التوصيات •

## الاستنتاجات والتوصيات

### الاستنتاجات :

فى حدود طبيعة هذا البحث وفى حدود العينة المستخدمة والبرنامج المقترح يمكن للباحث صياغة الاستخلاصات الآتية :

- ١ - برنامج التدريب بالاثقال المستخدم فى هذه الدراسة له تأثير على مستوى اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة للناشئات .
- ٢ - برنامج التدريب بدون اثقال الذى طبق على المجموعة الضابطة له تأثير ايجابى على مستوى اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة للناشئات .
- ٣ - برنامج التدريب بالاثقال أفضل من برنامج التدريب بدون اثقال فى تنمية القدرة العضلية للرجلين .
- ٤ - برنامج التدريب بالاثقال افضل من برنامج التدريب بدون الاثقال فى تنمية التحمل الهوائى والسرعة .
- ٥ - برنامج التدريب بالاثقال افضل من برنامج التدريب بدون الاثقال فى تنمية الرشاقة .
- ٦ - برنامج التدريب بالاثقال افضل من برنامج التدريب بدون الاثقال فى تنمية قوة عضلات الصدر والرجلين والظهر .
- ٧ - ان معدلات نمو القوة العضلية تكون سريعة فى البداية ثم تتم ببطء بعد ذلك .
- ٨ - ان معدل نمو القوة العضلية للرحلين اكبر من معدل نمو القوة العضلية للمصدر .

### التوصيات :

- ١ - استخدام برنامج التدريب بالاثقال الخاص بالدراسة فى تنمية عناصر اللياقة البدنية المختارة (القدرة العضلية - التحمل - السرعة - الرشاقة - القوة) لدى الناشئات تحت ١٦ سنة .

- ٢ - الاهتمام ببرامج تنمية القوة العضلية لما لها من تأثير على السرعة والقوة
  - ٣ - ضرورة الاهتمام ببرامج المحافظة على القوة اثناء الموسم الرياضى .
  - ٤ - اجراء دراسات مشابهة فى المراحل السنوية المختلفة وفى جميع الالعاب الجماعية .
  - ٥ - ضرورة اجراء الدراسات والابحاث التجريبية فى الموسم الرياضى بأكمله لمعرفة تأثيره خلال فترات الموسم المختلفة ( اعداد عام - فترة منافسات - مرحلة انتقال) .
  - ٦ - اجراء دراسات مماثلة يتم فيها تناول تأثير البرنامج على فاعلية الاداء المهارى لكرة السلة .
  - ٧ - ضرورة مراعاة الفروق الفردية للاعبين عند تخطيط برامج التدريب بالاثقال .
  - ٨ - الاهتمام بتدريبات الاطالة قبل بداية التدريب بغرض الاحماء وبعد نهايته يساعد العضلة فى العودة الى حالتها الطبيعية .
-

## المراجع

---

أولا : المراجع العربية

ثانيا : المراجع الأجنبية

اولا : المراجع العربية :

- ١ - ابراهيم السيد حجاب : أثر تنمية القوة العضلية للطرف السفلى على المستوى الرقوى للوشب العالى للمبتدئين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية، ١٩٨٢.
- ٢ - اجلال على حسن : تأشير برنامج مقترح للتدريب بالاشغال لتنمية القدرة وعلاقتها بمستوى اداء الضربة الساحقة، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بالزقازيق ١٩٨٦.
- ٣ - احمد امين فوزى ، الفت هلال: مبادئ كرة السلة الفنية ، ١٩٩٢.
- ٤ - عبد العزيز سلامة: كرة السلة للناشئين ، دار الفكر العربى ، الطبعة الثانية ١٩٨٦.
- ٥ - احمد عبيد : اثر التدريب بالاشغال على تنمية تحمل القوة لافراد القوات المسلحة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة (١٩٨١)
- ٦ - اخلاص نور الدين عبد الظاهر، تأشير كل من التدريب اللا هوائى والتدريب كاميليا محمد عبده ، نادية محمد الطويل كلية التربية الرياضية، بحوث المؤتمر الاول للجزيرة ١٩٨٧ ، المجلد الثالث .
- ٧ - السيد محمد حسن بسيونى : تأثير تطوير القوة المميزة بالسرعة على مرحلة تزايد السرعة فى سباق ١٠٠ م عدو للناشئين تحت ١٣ سنة ، ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ١٩٨٨.
- ٨ - الاتحاد المصرى لكرة السلة : لوائح تنظيم مسابقات كرة السلة موسم ١٩٠/٨٩ ، ٩٠/٩١ ، ٩٢/٩١ ، ٩٣/٩٢.

- ٩ - الهام فرج عبدالعظيم : تأثير التمرينات الهوائية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات الكليسة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق ١٩٨٦٠
- ١٠- ايهاب محمد عبدالفتاح : أثر التدريب بالاثقال على مستوى الاداء فى مهارة الضربة الساحقة للناشئين فى لعبة الكسرة الطائرة ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة حلوان ١٩٨٩٠
- ١١- بكر محمد احمد سلام : أثر تنمية القوة العضلية للرجلين والمنكبين على السرعة لعدائى منتخب المدارس الثانوية بمحافظة المنوفية ، ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق ١٩٨٧٠
- ١٢- ترنديل عبد الغفور مدحت : تأثير التدريب بالاثقال فى التمرينات على تنمية اللياقة البدنية وكفاءة بعض الاجهزة الحيوية لدى طالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، رسالة دكتوراه - كلية التربية الرياضية ، القاهرة ١٩٨٠٠
- ١٣- حاتم حسن محمد يوسف : تأثير برنامج تدريبي بالاثقال فى فترة اعداد المنتخب المصرى للناشئين فى السباحة على تقدم المستوى الرقى ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بالجزيرة ١٩٩١٠
- ١٤- حسن سيد معسوس : كرة السلة للجميع ، الجهاز المركزى للكتب الجامعية ١٩٧٧٠

- ١٥- خميس محمد عبدالجواد : أثر بعض اساليب تدريب القوة على سرعة تعلم أداء حركة الطلوع بالشد والضغط للارتكاز على جهاز الحلق لدى المبتدئين فى رياضة الجمباز رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بالاسكندرية ، ١٩٨٣ .
- ١٦- سمير لطفى السيد : تأثير برنامج تدريبي بالاشغال على تنمية بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية الخاصة والمهارات الاساسية للاعبين الكسرة الطائرة ، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية بالهرم ١٩٩١ .
- ١٧- صديق محمد ابراهيم : أثر تنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسن مستوى بعض حركات مجموعة الارتقاء فى رياضة الجمباز ، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية للبينين بالاسكندرية ١٩٨٠ .
- ١٨- عبد العزيز احمد عبدالعزيز النمر : تأثير استخدام تدريبات الوثب العميق على زيادة مسافة الوثب العمودى للاعبى كرة السلة ، انتاج علمى جامعة حلوان ( المجلد الثانى العدد الثالث ) ١٩٨٩ .
- ١٩- \_\_\_\_\_ : دراسة عاملية للرشاقة فى كرة السلة ، انتاج علمى علوم وفنون الرياضة - جامعة حلوان المجلد الثانى العدد الثالث ١٩٨٩ .
- ٢٠- \_\_\_\_\_ : تأثير استخدام الاثقال الحرة واجهزة الاثقال على تنمية التحمل العضلى ، انتاج علمى ، كلية التربية الرياضية بالهرم ١٩٩٢ .
- ٢١- \_\_\_\_\_ : تأثير برنامج تدريبي بالاشغال على معدلات نمو القوة العضلية ، انتاج علمى ، كلية التربية الرياضية بالهرم ١٩٨٩ .

- ٢٢- عبد المنعم هريسيدي : استخدام بعض اساليب تنمية القوة الخاصة  
بالوثب الطويل واثرها على الاداء ، رسالة  
دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين  
بالاسكندرية .
- ٢٣- عصام الدين عباس الدياسطي: اثر التدريب بالاثقال على القدرة العضلية ،  
رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بالهرم  
١٩٧٧ .
- ٢٤- عصام عبد الخالسيق : التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات ، دار المعارف  
١٩٨٧ .
- ٢٥- فريال ابراهيم زهران : اثر التدريب بالاثقال على قدرة الارتقاء فى  
الوثب ، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية  
بالجزيرة ١٩٧٤ .
- ٢٦- مدحت صالح السيد : دراسة بعض العوامل المؤثرة على مهارة المتابعة  
فى كرة السلة ، رسالة ماجستير كلية التربية  
الرياضية بالجزيرة .
- ٢٧- محروس محمد قنديل : تأثير تنمية القدرة العضلية على سرعة التعلم  
والاداء الحركى فى الجمباز ، دكتوراه كلية  
التربية الرياضية بالاسكندرية ١٩٨٠ .
- ٢٨- محمد جمال الدين حمادة : أثر تنمية القدرة العضلية على مهارة التصويب  
بالوثب لاعلى فى كرة اليد ، دكتوراه كلية  
التربية الرياضية بالهرم ١٩٨٣ .
- ٢٩- محمد حسن عسلاوى : علم التدريب الرياضى ، دار المعارف ، الطبعة  
العاشرة ١٩٨٧ .
- ٣٠- \_\_\_\_\_ : علم النفس الرياضى ، دار المعارف ، الطبعة  
السادسة ١٩٨٧ .
- ٣٠- \_\_\_\_\_ ، البحث العلمى فى المجال الرياضى ، دار الفكر  
ومحمد نصر الدين رضوان العربى ، القاهرة ، ١٩٧٨ .

- ٣٢- محمد حسن عللاوى ،  
محمد نصر الدين رضوان :  
القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس  
الرياضى ، دار الفكر العربى ، الطبعة  
الثانية ، ١٩٨٨ .
- ٣٣- محمد صبحى حسنين :  
التقويم والقياس فى التربية البدنية ، دار  
الفكر العربى ١٩٧٨ ، الجزء الاول .
- ٣٤- \_\_\_\_\_ :  
التقويم والقياس فى التربية البدنية ، دار  
الفكر العربى ، الجزء الثانى ، ١٩٧٨ .
- ٣٥- محمد محمود عبدالدايم ،  
مدحت صالح السيد ،  
طارق شكرى القطبان  
محمد عبدالوهاب :  
برامج تدريب الاعداد البدنى وتدريبات  
الاثقال ، مطبعة الاهرام ، القاهرة ،  
١٩٩٣ .
- ٣٦- محمد عبدالوهاب :  
تأثير التدريب بالاثقال لتسمية القوة المميزة  
بالسرعة على بعض عناصر اللياقة البدنية  
والمهارية لدى لاعبي كرة السلة للناشئين ،  
انتاج علمى ، مؤتمر الاسكندرية ، الطبعة الاولى ،  
١٩٨١ .
- ٣٧- \_\_\_\_\_ :  
الرياضة والتنفس ، المحطة العلمية للتربية  
الرياضية ، العدد الثانى ، الاسكندرية ،  
١٩٧٣ .
- ٣٨- محمد نبوى الاشمرم :  
اثر تطوير القوة المميزة بالسرعة على اداء  
خطفه الرمية الخلفية بالمواجهة "سنتيمتر  
الامامى للناشئين" تحت ١٨ سنة ، ماجستير كلية  
التربية الرياضية بالاسكندرية بنين ١٩٨٦ .
- ٣٩- مروة فتحى حسن :  
اثر تنمية القوة العضلية على السرعة بتنويع  
بعض مكونات التدريب ، ماجستير كلية التربية  
الرياضية بالحزيرة ١٩٨٣ .

٤٠- مصطفى محمد زيسدان : العلاقة بين القدرات الحركية والاستعداد لممارسة

كرة السلة ، رسالة دكتوراه كلية التربية

الرياضية للبنين ، بالقاهرة ١٩٨٣ .

٤١- ناريمان محمد الخطيب : تأثير برنامج لتدريب المقاومة بأسلوبين

مختلفين على تنمية القوة العضلية للاعبين

الجمباز فى مرحلة ما قبل البلوغ ، انتاج

علمى بكلية التربية الرياضية بالحزيرة تحت

النشر .

٤٢- مجموعة من المؤلفين برئاسة

مدخل الى نظريات وطرق التدريب العامة ومكونات

اللياقة البدنية ، المعهد العالى الالمانى

للتربية الرياضية ، لايبزيخ (المانيا)

الديمقراطية ) ، ١٩٨٥ م .

وهانس واليبورغ ريتتر ،

الترجمة ليورغى شلابف

والتدقيق لمحمد عبد الحمص

والاشراف العامد . لونا

كالب مدير قسم الطلبة الاجانب

شانيا : المراجع الاجنبية :

43. Berger, R.A.: Effect of Varied Weight training programs on strength, Research Quarterly, 1962.

44. Boyd-John-McMechen-JR.: The Physiological effects of two variable resistance weight training programs on males and females, West Virginia University, 1983.

45. Epley Boyd: Dynemic Strength Training for athletes, W.M.C. Brown Publysis Dubuque, 1985.

46. Fleck, S.J. and W. Kramer: Designing resistance training Programs-Champagin, Illinois Humman Kinetics Books 1987.

47. Fox, Edwards et al.: Bases of Fatness Macmillan Publishing company, New York, 1987.
48. Gillespie, J.W.: The effect of three selected weight Training Programs on Strength and Musular endurance Texas A. University, 1983.
49. Irvine-John-Stuart: The effect of **Aerobic Training** and Weight Training on the cardiorespiratory fitness, Body Cathexis, and Self-Concept of College Females, in Western Michigan University, 1984.
50. Lamb, David R.; Physiology of exercises MacMillan Publishing, London, 1984.
51. Lynne pirie, Bill Reynolds: For women Abady Building program for Beauty, Stength and Fitness, Warner books, 1984.
52. Knudtson-P.O.: Study of the effect of weight-training and jumping exercises on jumping ability of girl basketball players, Eugene, Ore: Univ. of Oregon, 1958.
53. Mather-Sтивен-Boyd: In season weight training and its effects on High school Basketball players, in Michigan state University, 1988.
54. Martens, K.1990. Successful coaching (2nd.ed) Champaign (Illinois: Leisuke Press).

55. Reid-C.M.: Weight training and strength, cardiorespiratory functioning and body composition of Man. British journal of sports medicine, 1987.
56. Shatky Brain J.: Coaches guide to sport physiology, Humman Kinetics publishers, Inc., 1986.
57. Smith, T.: Junior weight training and strength training North palm Beach, The Athelectic institute, 1981.
58. Stone, M. and O'Bryant, H.; Weight training, a scientific Approach, Byrgess International group, In U.S.A., 1987.
59. Taylor, A.W.: The scientific aspects of sports training Charles cthomas, Publishar, Spring field illinois, 1975.
60. Wayne Westcott : Strength fitness physiological principles and training techniques, W.M.S. Brown Publishers, 1991.
61. Wood-Denise-Karen: The effect of Two Free Weight training programs on selected closed motor skills (explosiveness, transfer learning, Task Demands, The University of Tennessee, 1984.

# ملخص البحث

-----

## ملخص البحث

=====

أولاً : باللغة العربية :

ان كرة السلة من اكثر الالعاب انتشارا على مستوى العالم لما تمتاز بسه هذه اللعبة من ايقاع سريع ومناورات مستمرة متواصلة بين الهجوم والدفاع ، وقد ساهم دخول المحترفين فى بطولات العالم والدورات الاولمبية فى تطور اللعبة حيث أصبحت تعتمد على دقة التصويب والسرعة فى انهاء الهجمات عن طريق الهجوم الخاطف والمتابعة الدفاعية والهجومية اكثر من الاعتماد على الخطط المرسومة ولذا فقد اهتمت دول العالم المتقدمة بتنمية اللياقة البدنية للاعبى كرة السلة لأنها الأساس الذى يرتكز عليها اعداد اللاعبين على المستوى العالمى ، وتعتبر القوة من اهم العناصر البدنية الاساسية لما لها من فاعلية كبيرة فى المجال الرياضى عامة وبصفة خاصة كرة السلة ، والتدريب بالاثقال يعتبر من أهم وسائل تنمية القوة فى مختلف أنواع الرياضات لما له من تأثير فى تحسين مستوى الأداء فى جميع الأنشطة الرياضية .

مشكلة البحث والحاجة اليه :

لاحظ الباحث من خلال عمله كمدرّب لناشئات كرة السلة قصور برامج الاعسداد البدنى لا تفى بالحاجة المتزايدة الى اللياقة البدنية العالية التى تعتبر الركيزة الاساسية للاعبى كرة السلة فى مراحل البطولة ، كما لاحظ الباحث من خلال عمله عدم وجود برامج خاصة للتدريب بالاثقال بالنسبة للناشئين والناشئات نتيجة لعدم اهتمام العاملين فى مجال كرة السلة بأهمية التدريب بالاثقال فى الاعسداد البدنى لكرة السلة عامة وللمرحلة السنية من ١٥ الى ١٦ سنة وبالأخص فى مجال الانسان وهذا ما دعى الباحث الى محاولة وضع برنامج للتدريب بالاثقال ايماناً بأن مرحلة الناشئين والناشئات هى المرحلة التى يمكن تثمر فيها الجهود .

أهداف البحث :

- ١ - وضع برنامج للتدريب بالاثقال للناشئات .
- ٢ - التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة .



وقد استغرق تنفيذ البرنامج التجريبي ١٠ أسابيع بواقع ٤ وحدات تدريب أسبوعية وقد استخدمت المجموعة التجريبية برنامج التدريب بالاثقال ، بينما استخدمت المجموعة الضابطة برنامج تدريب بدون أثقال وبعد انتهاء البرنامج تتم تطبيق نفس القياسات القبلية فى القياس البعدى وتمت بعد ذلك معالجة البيانات احصائيا بحساب دلالة الفروق بين متوسطى المجموعتين .

#### نتائج البحث :

- ١ - برنامج التدريب بالاثقال المستخدم فى هذه الدراسة له تأثير على مستوى اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة للناشئات .
- ٢ - برنامج التدريب بدون اثقال الذى طبق على المجموعة الضابطة له تأثير ايجابى على مستوى اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة للناشئات .
- ٣ - برنامج التدريب بالاثقال أفضل من برنامج التدريب بدون اثقال فى تنمية القدرة العضلية للرجلين .
- ٤ - برنامج التدريب بالاثقال افضل من برنامج التدريب بدون الاثقال فى تنمية التحمل (الهوائى - السرعة) .
- ٥ - برنامج التدريب بالاثقال افضل من برنامج التدريب بدون الاثقال فى تنمية الرشاقة .
- ٦ - برنامج التدريب بالاثقال افضل من برنامج التدريب بدون الاثقال فى تنمية قوة عضلات الصدر والرجلين والظهر .
- ٧ - ان معدلات نمو القوة العضلية تكون سريعة فى البداية ثم تتم ببطء بعد ذلك .
- ٨ - ان معدل نمو القوة العضلية للرجلين اكبر من معدل نمو القوة العضلية للصدر .

#### التوصيات :

- ١ - استخدام برنامج التدريب بالاثقال الخاص بالدراسة فى تنمية عناصر اللياقة البدنية المختارة (القدرة العضلية - التحمل - الرشاقة - القوة) لدى الناشئات تحت ١٦ سنة .

- ٢ - الاهتمام ببرامج تنمية القوة العضلية لما لها من تأثير على السرعة والقوة .
  - ٣ - ضرورة الاهتمام ببرامج المحافظة على القوة اثناء الموسم الرياضى .
  - ٤ - اجراء دراسات مشابهة فى المراحل السنية المختلفة وفى جميع الاعراب الجماعية .
  - ٥ - ضرورة اجراء الدراسات والابحاث التجريبية فى الموسم الرياضى بأكمله لمعرفة تأثيره خلال فترات الموسم المختلفة (اعداد عام - فترة منافسات - مرحلة انتقال) .
  - ٦ - اجراء دراسات مماثلة يتم فيها تناول تأثير البرنامج على فاعلية الأداء المهارى لكرة السلة .
  - ٧ - ضرورة مراعاة الفروق الفردية للاعبين عند تخطيط برامج التدريب بالأثقال .
  - ٨ - الاهتمام بتدريبات الاطالة قبل بداية التدريب بغرض الاحماء وبعد نهايته يساعد العضلة فى العودة الى حالتها الطبيعية .
-