

الفصل السادس

الاستخلاصات والتوصيات

- أولاً: الاستخلاصات.

- ثانياً: التوصيات.

أولاً: الاستخلاصات:

في حدود عينة البحث وأهداف البحث وفروضه، وإعتماداً على المنهج العملي في التحليل الإحصائي توصلت الباحثة الى الاستخلاصات التالية:

١. أدى إستخدام البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين تحمل سرعة الأداء الهجومي لناشئي كرة السلة تحت (١٨) سنة.

٢. أدى تطور تحمل كرة السلة الى تحسين فاعلية الهجوم الخاطف لناشئي كرة السلة تحت (١٨) سنة.

ثانياً: التوصيات:

في ضوء الإستخلاصات السابقه توصي الباحثة بما يلي :

١. تطبيق البرنامج المقترح عند التدريب على تحمل سرعة الأداء الهجومي في كرة السلة.
 ٢. زيادة الإهتمام بالتدريبات البدنية المهارية لفاعليتها عند التدريب على الهجوم الخاطف.
 ٣. استخدام البرنامج التقني المستخلص من الدراسة عند متابعة وتحليل فاعلية الهجوم الخاطف.
١. استخدام اختبار تحمل سرعة الأداء الهجومي للوقوف على المستوى الفعلي للاعبين بها حتى يتسنى للمدرب بناء برامجها بما يتفق مع نتائج الاختبار.

المراجع

المراجع العربية

المراجع الأجنبية

المراجع العربية:

- ١- أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧) :التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي.
- ٢- أبو العلا أحمد، أحمد نصر الدين (١٩٩٣) : فسيولوجيا اللياقة البدنية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي
- ٣- أحمد أمين فوزي(٢٠٠٤) : كرة السلة للناشئين ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر
- ٤- أحمد كامل مهدي (١٩٩٩) : أثر أسلوب مقترح على تطوير الأداء المهاري البدني في كرة السلة،مجلة بحوث الترييه الرياضيه،جامعة الزقازيق.
- ٥- أحمد محمود إبراهيم، يوسف عبد الرسول (٢٠٠١) : الأسس العلمية والتطبيقية لنظريات التدريب الرياضي، ذات السلاسل الكويت
- ٦- السيد عبد المقصود (١٩٩٤) : نظريات التدريب الرياضي، مطبعة الحساء، القاهرة.
- ٧- _____ (١٩٩٢) : نظريات التدريب الرياضي، الطبعة الثانية، بورسعيد للطباعة، القاهرة.
- ٨- أمر الله البساطي(٢٠٠١) : الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم (تخطيط- تدريب - قياس)، دار الجامعه الجديدة للنشر.
- ٩- _____ (١٩٩٨) : التدريب الرياضي وتطبيقاته ،منشأة المعارف بالأسكندرية.
- ١٠- بطرس رزق الله (١٩٩٤) : متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، دار المعارف.
- ١١- بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠٠) : فسيولوجيا الرياضه والأداء البدني، ...، الطبعة الأولى دار الفكر العربي.
- ١٢- _____ (١٩٩٩) : التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي، دار الفكر العربي.
- ١٣- _____ (١٩٩٠) : فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١٤- ثناء السيد محمد (١٩٧٣) : فعالية الأداء التكتيكي للهجوم في كرة السلة لفرق الدرجة الأولى بالأسكندرية، رسالة ماجستير غير منشورة، المعهد العالي للتربية للمعلمات بالأسكندرية.

- ١٥- جمال علاء، ناهد الصباغ (١٩٩٦) : علم الحركة ، الجزء الثاني، الطبعة السادسة ، دار المعارف الإسكندرية.
- ١٦- حسن السيد أبو عبده (٢٠٠١) : الاتجاهات الحديثه في تخطيط وتدريب كرة القدم ، داتر النشر
- ١٧- حسن سيد معوض (٢٠٠٣) : كرة السلة للجميع ، الطبعة السابعة، دار الفكر العربي.
- ١٨- حمدي قاسم شلبي (١٩٩٤) : أثر برنامج تدريبي بالأثقال على الأداء المهاري في كرة السلة بالتطبيق على طلاب كليه التربية الرياضييه ببورسعيد،كلية التربيه الرياضييه ببورسعيد،جامعة قناة السويس.
- ١٩- رابحة محمد لطفي (٢٠٠٠) : الحديث في خطط اللعب في كرة السلة، مقال علمي غير منشور ضمن متطلبات الترقى لدرجة أستاذ .
- ٢٠- سامي محمد علي (١٩٩٥) : تقنين تأثير برنامج تدريبي هوائي ولا هوائي على مستوى أداء لاعبي كرة اليد،رسالة دكتوراة غير منشورة.
- ٢١- سعاد جبر وزينب أبو بكر (١٩٩٤) : دراسة معدلات التغيير لتحمل سرعة الأداء لبعض مهارات كرة اليد والسلة، مجلة نظريات وتطبيقات العدد ١٨ ،جامعة الإسكندرية.
- ٢٢- سعد علي محمود (١٩٩٧) : المدخل الي علم التدريب الرياضي، المنصورة، دار الطباعة.
- ٢٣- طارق محمد عوض جمعه (٢٠٠٠) : نظريات وتطبيقات ، العدد ٣٨ ، أثر استخدام برنامج تدريبي لفترة الاعداد على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين تحت ١٥ سنة بنادي عجمان الرياضي بدولة الإمارات العربيه المتحده.
- ٢٤- عادل عبد البصير(١٩٩٩) : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر.
- ٢٥- عماد الدين عبد السميع حامد (١٩٩٥) : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية التحميل اللاهوائي علة بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان.

- ٢٦- علي فهمى البيك (١٩٩٧) : أسس وبرامج التدريب الرياضى للحكام، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٢٧- علي فهمى البيك (١٩٩٢) : أسس أعداد لاعبي كرة القدمو الألعاب الجماعية ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية.
- ٢٨- _____ (١٩٨٩) : تخطيط التدريب الرياضي ، دار المعارف الجامعيه ، الإسكندرية.
- ٢٩- علي فهمى البيك وعماد الدين أبو زيد (٢٠٠٣) : المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، طبعة أولى، منشأة المعارف بالإسكندرية.
- ٣٠- فائز بشير حمودات (١٩٨٥) : أسس ومبادئ كرة السلة ، مطبعة جامعة الموصل.
- ٣١- فريال عبد الفتاح درويش(٢٠٠٣) : كرة السلة (قانون ، تاريخ، لياقة، مهارات، خطط، تدريبات) ، دار المعارف، القاهرة.
- ٣٢- كاظم جابر أمين (١٩٩١) : الاختيارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
- ٣٣- كمال الدين عبد الحميد و قدري سيد مرسى و عماد الدين عباس(٢٠٠٢) : القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر ، نظريات وتطبيقات.
- ٣٤- ليلي فرحات (٢٠٠٥) : القياس والاختبار فى التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر.
- ٣٥- محمد السعيد خشبه (١٩٩٠) : الكومبيوتر وأساسيات علم الحاسب ، الوليد للطباعة والنشر.
- ٣٦- محمد حازم أبو يوسف (١٩٩٤) : تحديد أنسب اختبار للناشئين فى كرة القدم بجمهورية مصر العربية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ٣٧- محمد جمال الدين حمادة وآخرون (٢٠٠١) : التدريب الرياضى،أسس،مبادئ، مفاهيم، تخطيط، محتويات، تقويم، مركز لغة العصر، طنطا.
- ٣٨- محمد حسن علاوي (١٩٩٤) : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف، الإسكندرية.

- ٣٩- محمد خالد حمودة (١٩٩٠) : تصميم وتنفيذ برنامج لاستكشاف الهجوم في كرة اليد باستخدام الحاسب الآلى ، نظريات وتطبيقات ، العدد ١٣ .
- ٤٠- محمد شوقي كشك و معتز بالله محمد حسنين (٢٠٠١) : تنمية الأداء المهاري الخاص بالاتجاه اللاهوائي وأثره على الجوانب البدنية والوظيفية للاعبين كرة القدم . نظريات وتطبيقات العدد ٤٢ .
- ٤١- محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم (١٩٨٦) : طرق تحليل المباراة في الكرة الطائرة، طبعة أولى، دار الفكر العربي .
- ٤٢- محمد صلاح الدين أبو بكر (١٩٩٩) : تصميم برنامج خططي تقني لغاية اتخاذ القرار في مباريات الكرة الطائرة، دكتوراة غير منشورة ، جامعة حلوان .
- ٤٣- محمد عبد الدايم و صبحي حسنين (١٩٩٩) : الحديث في كرة السلة ، الأسس العلمية والتطبيقية (تعليم- تدريب - قياس -أنتقاد - قانون) ، دار الفكر العربي، الطبعة الثانية.
- ٤٤- محمد عبد الدايم وآخرون (١٩٩٣) : برنامج تدريب الأعداد البدني وتدريب الأتقال ، مطابع الأهرام.
- ٤٥- محمد عبد الرحيم إسماعيل (٢٠٠٣) : الأساسيات المهارية والخططية الهجومية في كرة السلة ، منشأة المعارف ، الطبعة الثانية .
- ٤٦- _____ (١٩٩٥) : الهجوم في كرة السلة ، منشأة المعارف ، رسالة دكتوراة منشورة.
- ٤٧- محمود يحيى سعد (١٩٩٥) : المدخل لمجال التدريب الرياضي ، منهج طلاب كلية التربية الرياضية للبنين بالقازيق.
- ٤٨- مصطفى محمد زيدان (١٩٩٨) : كرة السلة للمدرب والمدرس ، دار الفكر العربي.
- ٤٩- _____ (١٩٩٧) : موسوعه تدريب كرة السلة (برامج تدريب التدريب البدني والمهاري والخططي والنفسي والعقلي) ، دار الفكر العربي ، طبعة أولى.
- ٥٠- مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١) : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) ، دار الفكر العربي.

- ٥١- مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٨) : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط- تطبيق -قيادة) ، طبعة أولى ، دار الفكر.
- ٥٢- _____ (١٩٩٠) : الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي.
- ٥٣- منير جرجس و آخرون (١٩٩٧) : كرة اليد بين النظرية والتطبيق، دار بورسعيد للطباعة.
- ٥٤- وائل الدياسطي (٢٠٠١) : تأثير التدريب التنافسي خلال فترة ما قبل المنافسة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للاعبى كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة طوان.
- ٥٥- وفيقة مصطفى سالم (٢٠٠١) : تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية، الجزء الاول ، طبعه أولى ، منشأة المعارف بالأسكندرية.
- ٥٦- يوسف دهب (١٩٩٤) : الفسيولوجيا العامة - وفسيولوجيا الرياضه، القاهرة.

المراجع الأجنبية:

- 57- Allen, W.Jakson and others (1999): Physical Activity for health and fitness an individualized life time Approach, Human kinetics, cliapaigh , U.S.A.
- 58- Chip Sigmon(2003): 52 weeks Basketball training Human kinetics.
- 59- Del harris(1997):Winning defense , Master press.
- 60- Fay Young Miller and Wayne Coffey (1992): Winning Basketball for girl new edition
- 61- Fernando Tavares and Nubio Gomes (1999): The Offensive Process in Basketball, www.theconfernceass.com.
- 62- Fox Edward, L. Bowers Richard, W., Foss Merle, L.(1993):The Physiological Basis for Exercise and sport ,Brown and Chmark , U.S.A,
- 63- Fox, E, (1984): Sports Physiology, Holt Saunders, Tokyo.

- 64- Fox and Matthews (1981): The Physiological of Physical education and Othelics , Waunders , London.
- 65- Glenn Wilkes (1990): Basketball Coach's Complete hand Book W.C Brown Comanpany publishers Dubuque .Lowa.
- 66- H.C.Dubey (2003):dph sports series basketball,discovery publishing house.
- 67- Jerry. Krouse(1991):Basketball Skills and driblls , Leisure Press champaign
- 68- Jon Chalipari(1999): Basketball – half – court offerse , Master press.
- 69- Kindas . Asher,editor(1997): "Coaching Vollyball " American Vollyball Coaches association , Master pres.
- 70- Lenny, Wilknes(1997): NBApower conditioning ,Human Kinetics.
- 71- morgan wootten (2003): couaching basketball successfully, Human Kinetics, second edition.
- 72- Nancy Liberman , Cline , Robin Roberts(1996): Basketball for woman becoming a complete player , Human Kinetics.
- 73- Oliepka and Ratermann(1998): Basketball P;ay Book, Master Press.
- 74- Pat Summitt, Debby Jennings (1996): Basketball fundamentals and team play, 2nd edition , Brown & Benchmark..
- 75- Scott. K. (1996): exercise physiology theory and application tom fitness and performance , WCB, Mcgrowhill, USA
- 76- Tom Riter(1998): Basketball Inbound attack , Master press.
- 77- Tudoro .Pompa(1999):Predization Trainning for Sport Human Kinetics , Champaign ll,U.S.A
- 78- Yar, A.D (1998): The scientific aspects of sport training spring field, Illinois, Shark Tomas.