

# المرفقات

## (مرفق ١)

### أسماء الخبراء

أسماء خبراء تم أخذ آرائهم حول إختبار تحمل سرعة الأداء الهجومي لناشئي تحت (١٨) سنة في كرة السله ، وكذلك حول محتوى برنامج الحاسب الآلى (الكمبيوتر) المصمم من قبل الباحثة لقياس فاعلية الهجوم الخاطف في مباريات كرة السله.

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| أحمد كامل مهدي             | أستاذ كرة السلة بقسم التدريب الرياضى ووكيل كلية التربية الرياضية بالهرم جامعة حلوان   |
| إيهاب محجوب                | مدير فنى كرة السلة بنادى سان مارك الرياضى   |
| حسني محمود                 | مدرب فريق تحت ١٨ سنة بنادى سان مارك الرياضى   |
| دلال على حسن               | أستاذ كرة السلة بقسم المناهج وطرق التدريس كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية   |
| دولت عبد الرحمن عبد القادر | أستاذ متفرغ بقسم العلوم الصحية كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية  |
| سعاد محمد جبر              | أستاذ كرة اليد بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية  |
| سلوى عز الدين فكري         | أستاذ كرة اليد المتفرغ بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة ووكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث سابقاً بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية |
| شعبان إبراهيم              | أستاذ كرة السلة بقسم التدريب كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية  |
| عليه إبراهيم زهدي          | مدرس بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية  |
| عليه عبد المنعم حجازي      | أستاذ كرة اليد المتفرغ بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية.   |
| وائل الدياسطي              | مدرس بقسم التدريب كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان   |
| ياسر عبد الرحمن            | مساعد مدرب منتخب مصر مدير فنى لقطاع البنات نادى سموحة الرياضى   |

## الخبر الإحصائي :

أ. د محمد حسين محمد خليل      أستاذ الإحصاء المتفرغ، المعهد العالى للصحة العامة، جامعة الإسكندرية

### خبراء تم أخذ آرائهم حول برنامج تحمل سرعة الأداء الهجومي:

أ. د أحمد كامل مهدي ( أستاذ كرة السلة بقسم التدريب الرياضى، ووكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب بكلية التربية الرياضية بالهرم ومدرّب الفريق القومى لكرة السلة)

أ. د علي فهمى الببكي (أستاذ التدريب بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية، ومخطط برامج وأعمال لبعض الفرق القومية فى الألعاب المختلفة)

م. د عليه إبراهيم زهدى ( مدرس بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية بالإسكندرية، ومدربة منتخب مصر ناشئات ، ومساعد مدرس منتخب مصر للدرجة الأولى فى كرة السلة )

ملحوظة : جميع الخبراء لاتقل خبرتهم التدريسية أو التدريبية عن عشر سنوات.

## ميرمج الكمبيوتر :

مهندس/ شريف شومان

وقام باستخدام ما يلي لتصميم برنامج الكمبيوتر الخاص بتحليل الهجوم الخاطف :

Database: access (Microsoft)

Program: visual basic 6

Reports: crystal reports7

(مرفق ٢)

أستمارة أستطلاع رأي الخبراء حول الإختبارات المصممه من قبل الباحثة لقياس تحمل سرعة الأداء الهجومي للاعبى كرة السله

تقوم الباحثة بدراسه للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية وعنوانها " برنامج تدريبي مقترح لتحمل سرعه الأداء وفقاً الأستكشاف التقني لفاعليه الهجوم الخاطف في كرة السله "

وسوف تقوم الباحثة بتصميم إختبارين لقياس تحمل سرعة الأداء الهجومي للاعبى كرة السله، وذلك بوضع تصور مبدئي للإختبارات، ويرجى من سيادتكم التكرم بإبداء الرأي حول هذه الإختبارات وكيفية وضع درجة الأداء داخل الإختبارات.

و الله الموفق ،

الباحثة

نيفين ممدوح محمد زيدان

الاسم :-

الوظيفه :-

الدرجه العلميه :-

مجال العمل :-

عدد سنوات التدريس :-

عدد سنوات التدريب :-

## مفتاح الرسم:

●x لاعب مستحوز على كرة	تغيير اتجاه
تصويب سلمى	قمع
محاورة	خط سير لاعب
	متابعة دفاعية

## الإختبار الأول:

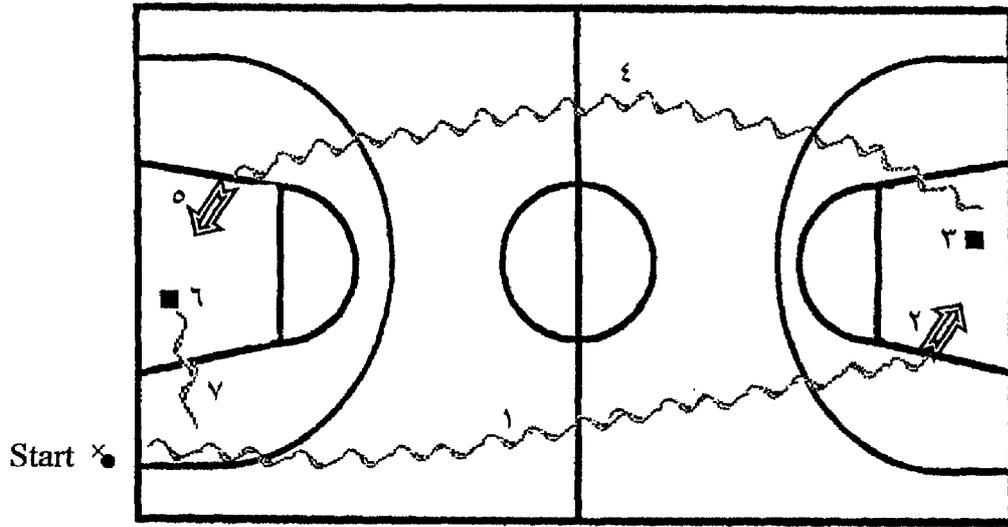
### طريقة الأداء:

١. يقف اللاعب خارج الحد النهائي كما بالرسم.
٢. يبدأ اللاعب مع إشارة البدء بالمحاورة و التصويب السلمي و المتابعه لتكرار ما سبق في الجهه المقابله.
٣. يكرر الأداء حتى ١٢٠ ثانيه.
٤. يأخذ اللاعب راحه ١٢٠ ثانيه.
٥. يكرر الإختبار مره أخرى كما سبق في ١٢٠ ثانيه جديده.

### طريقة تقييم الأداء:

١. تحتسب عدد تكرارات الأداء مع كل مره يصل بها اللاعب الى الهدف ويحتسب عدد الأهداف المسجله داخل التكرارات.
٢. يحتسب هذا التكرار مع تحديد مكان النهايه للأداء لأقرب (٤/١، ٢/١، ٤/٣) ملعب.
٣. يستبعد التكرار إذا ارتكب اللاعب أي مخالفه اثناء الأداء.
٤. يقيم الاداء بنفس الطريقه في الأداء الثاني للإختبار.

## شكل يوضح الأداء:



التطبيق:

الإختبار الثاني:

طريقة الأداء:

١. يقف اللاعب خارج الحد النهائي بالكرة.
٢. يبدأ اللاعب مع إشارة البدء بالمحاورة (باليد اليسرى) ثم يقوم بتغيير اتجاهه عند القمع (خط المنتصف) ثم يكمل المحاورة (باليد اليمنى) والتصويب السلمي من المنتصف.
٣. يقوم اللاعب بمتابعه الكرة.
٤. يكرر ما سبق في الجهة المقابلة (اليسار) ويكرر الاداء لمدة ١٢٠ ثانية.
٥. يأخذ اللاعب راحة ١٢٠ ثانية.
٦. يكرر الإختبار مره أخرى كما سبق في ١٢٠ ثانية جديد.

## طريقة تقييم الاداء:

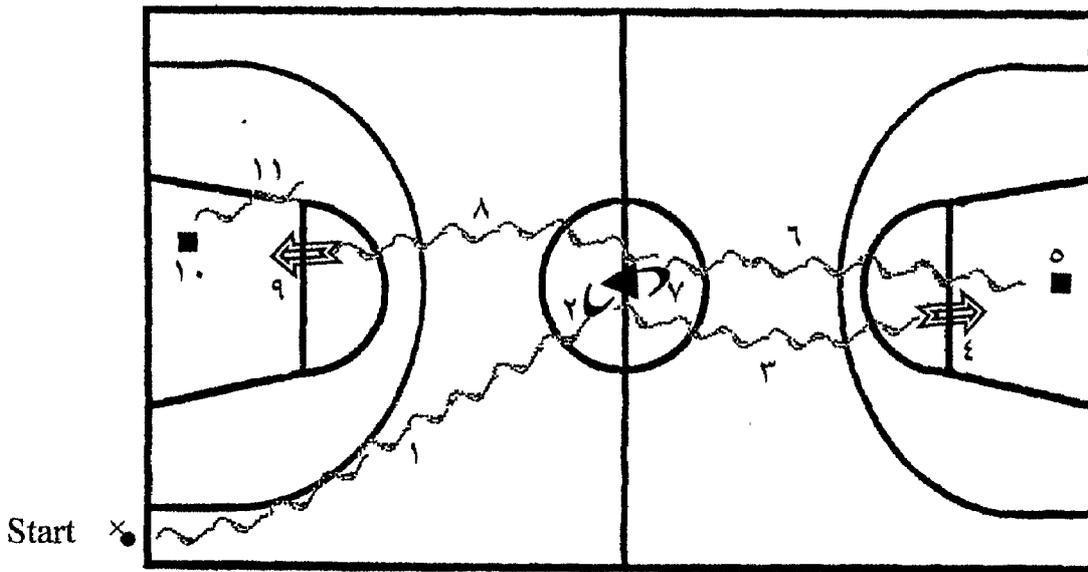
١- تحتسب عدد تكرارات الأداء مع كل مره يصل بها اللاعب الى الهدف ويحتسب عدد الأهداف المسجله داخل التكرارات.

٢- يحتسب هذا التكرار مع تحديد مكان النهايه للأداء لأقرب (٤/١، ٢/١، ٤/٣) ملعب.

٣- يستبعد التكرار إذا ارتكب اللاعب أي مخالفه اثناء الأداء.

٤- يقيم الاداء بنفس الطريقه في الأداء الثاني للاختبار.

## شكل يوضح الاداء:



التعليق:

(مرفق ٣)

أستمارة أستطلاع رأي الخبراء حول برنامج الحاسب الآلي المصمم من قبل الباحثة لإستكشاف  
فعالية الهجوم الخاطف في مباريات كرة السله

تقوم الباحثة بدراسه للحصول على درجة دكتوراه الفلسفه في التربيه الرياضيه وعنوانها:  
" برنامج تدريبي مقترح لتحمل سرعه الأء وفقاً الأستكشاف التقني لفاعليه الهجوم الخاطف في  
كرة السله "

وسوف تقوم الباحثة بتصميم برنامج حاسب آلي لإستكشاف فاعليه الهجوم الخاطف في  
مباريات كرة السله، وذلك بوضع تصور مبدئي للبرنامج، ويرجى من سيادتكم التكرم بإبداء الرأي  
حول هذه الإختبارات وكيفية وضع درجة الأداء داخل الإختبارات.

و الله الموفق،

الباحة

نيفين ممدوح محمد زيدان

الأسم :-

الوظيفة:-

الدرجة العلميه:-

مجال العمل:-

عدد سنوات التدريس:-

عدد سنوات التدريب:-

سوف تقوم الباحثة بتقسيم الهجوم الخاطف الى ثلاث مراحل:

١- مرحلة البدايه.

٢- مرحلة التقدم.

٣- مرحله الختام ( الإنهاء).

الأكواد الخاصه بحالات بداية الهجوم الخاطف :

- |   |  |
|---|--|
| ١ | متابعه دفاعيه                                    |
| ٢ | قطع كرة  |
| ٣ | كرة قفز  |
| ٤ | بعد تصويبه ناجحه (أو إدخال الكره من خارج الحدود) |

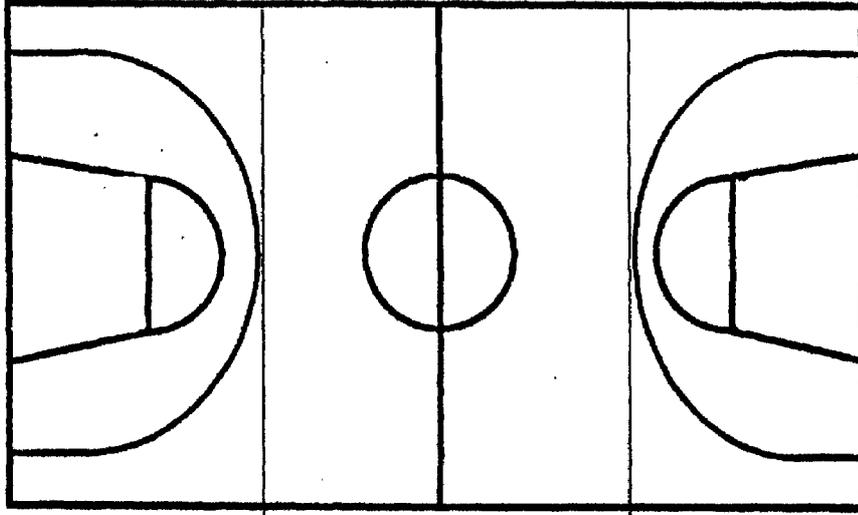
قامت الباحثة بتحديد البيئات (المتغيرات) التي سوف يتم إدخالها وإعطائها اكواد لسهولة الإدخال وهي:

- |    |                      |
|----|----------------------|
| ٥  | تمريره من فوق الكتف  |
| ٦  | تمريره صدريه         |
| ٧  | تمريره مرتده         |
| ٨  | تمريره من فوق الرأس  |
| ٩  | محاوره               |
| ١١ | تصويب                |
| ١٢ | مخالفه               |
| ١٣ | خطأ شخصي على المدافع |
| ١٤ | خطأ شخصي على المهاجم |

قامت الباحثة بتحديد اماكن نهايه الهجوم كما يلي :

- ١- المنطقه رقم (١) وتحدد بالمنطقه المحصوره بين الحد النهائي وقوس الثلاث نقاط الخاص بالفريق (منطقه الدفاع).
- ٢- المنطقه رقم (٢) وتحدد بالمنطقه المحصوره بين قوس الثلاث نقاط والخاص بالفريق (منطقه الدفاع) وخط المنتصف.
- ٣- المنطقه رقم (٣) وتحدد بالمنطقه المحصوره بين خط المنتصف وقوس الثلاث نقاط الخاص بالفريق المنافس (منطقه هجوم الفريق).
- ٤- المنطقه رقم (٤) وتحدد بالمنطقه المحصوره بين قوس الثلاث نقاط و الخاص بالفريق المنافس (منطقه الهجوم للفريق) والحد النهائي.

شكل يوضح المناطق المقسمة على الملعب:



ملحوظة:

- يحدد أحد المفاتيح يتم النقر عليه لبداية حساب زمن الهجمة بطريقة ذاتيه وآخر يتم النقر عليه مع نهاية الهجمة فتتوقف الساعة وبذلك يحسب زمن الهجمة.
- يضاف ( ٠ ) على اليمين وبعد الكود الأخير إذا حدث تصويبه فاشله في نهاية الهجمة أو انتهت الهجمة بخطأ على الدفاع يستوجب رميات حرة.
- يضاف - على اليمين وبعد الكود الأخير المسجل في الهجمة إذا حدث وتحول الهجوم الى هجوم منظم حتى لا تدخل هذه الهجمة في حساب الفاعلية.

شكل يوضح الشكل العام للشاشة الخاصة بإدخال المتغيرات الخاصة بالبرنامج:

المكان	نهاية الهجوم	المتغيرات	زمن البدايه	مسلسل
٤	end	١ ٥ ٦ ١ ١	start	١
٢	end	٦ ٩ ١ ٢	start	٢
٤	end	٥ ٩ ٦ ١ ١ ٠	start	٣
٣	end	٨ ٥ ٧ ١ ٣	start	٤
٤	end	٥ ٧ ١ ٣ ٠	start	٥
-	end	٨ ٥ ٩ -	start	٦

شرح الأمثلة على الشكل السابق:

الهجمة (١):

متابعه دفاعيه - تمرير من فوق الكتف - تمريره صدريه - تصويب ناجح.  
أنتهى الهجوم أسفل سلة المنافس.

الهجمة (٢):

تمريره صدريه - محاوره - مخالفه.

أنتهى الهجوم بين قوس الثلاث نقاط الخاص بالفريق و منطقة المنتصف.

الهجمة (٣):

تمريره من فوق الكتف - محاوره - تمريره صدريه - تصويبه فاشله.

أنتهى الهجوم أسفل سلة المنافس.

الهجمة (٤):

تمريره من فوق الرأس - تمريره من فوق الكتف - تمريره مرتده - خطأ شخصي على المدافع.

انتهى الهجوم في المنتصف بين خط المنتصف وقوس الثلاث نقاط الخاص بالفريق المنافس.

الهجمة (٥):

تمريره من فوق الكتف - تمريره مرتده - خطأ شخصي على المدافع يستوجب رميات.

أنتهى الهجوم أسفل سلة المنافس.

الهجمة (٦):

تمريره من فوق الرأس - تمريره من فوق الكتف - محاوره - تحولت الهجمة الى هجوم منظم.

تستبعد الهجمة عند حساب درجة الفاعلية.

أرجو ترتيب الحالات نهاية الهجوم الخاطف التاليه مع إقتراح درجة لكل حاله على أن ترتب من الاكبر الى الأصغر (من الأكثر فاعلية الى الأقل):

- أسفل سلة المنافس مع إصابه الهدف ورتكاب خطأ عن طريق الدفاع يستوجب رميه حره إضافيه.
- أسفل سلة المدافع مع إصابه هدف.
- أسفل سلة المدافع مع عدم إصابه هدف وإرتكاب المدافع خطأ شخصي يستوجب رميات.
- أسفل سلة المدافع مع عدم إصابه هدف وإرتكاب المدافع خطأ شخصي لا يستوجب رميات.
- في المنتصف بين خط المنتصف وقوس الثلاث نقاط الخاص بالمنافس مع إرتكاب المدافع خطأ شخصي .
- في المنتصف بين خط المنتصف وقوس الثلاث نقاط الخاص بالفريق مع إرتكاب خطأ مدافع.
- أسفل سلة الفريق مع إرتكاب خطأ مدافع.
- أسفل سلة المنافس مع عدم غصابه الهدف (تصويب فاشل).
- أسفل سلة المنافس مع غرتكاب متغير فاشل أو مخالفة.
- في المنتصف بين خط المنتصف وقوس الثلاث نقاط الخاص بالمنافس مع ارتكاب متغير فاشل أو مخالفه.
- في المنتصف بين خط المنتصف وقوس الثلاث نقاط الخاص بالفريق مع إرتكاب متغير فاشل او مخالفه.
- أسفل سلة الفريق مع إرتكاب متغير فاشل او مخالفة.
- أسفل سلة المنافس مع إرتكاب خطأ مهاجم.
- في المنتصف بين خط المنتصف وقوس الثلاث نقاط الخاص بالفريق المنافس مع إرتكاب خطأ مهاجم.
- في المنتصف بين خط المنتصف وقوس الثلاث نقاط الخاص بالفريق مع ارتكاب خطأ مهاجم.

- أسفل سلة الفريق مع إرتكاب خطأ مهاجم.

#### حالات مضافه:

-  
-  
-  
-

#### البيانات المستخرجة من البرنامج:

1. درجات فاعلية كل هجمه من هجمات الهجوم الخاطف طبقاً للمعادلة التي سوف يتم وضعها عن طريق خبير إحصائي.
2. متوسط درجات الفاعلية لهجمات الهجوم الخاطف لكل شوط من أشواط المباراة وللمباراة ككل.
3. المتغيرات التي استخدمها الفريق في الهجوم الخاطف وتكرارها ونسبه التكرارات الفاشله والناجحه لكل منها.
4. حالات بداية الهجوم الخاطف وأكثرها وأقلها تكرار.

مرفق (٤)

أشكال الإستمارات المستخرجه من برنامج الحاسب الآلي المخصص لقياس فاعلية الهجوم الخاطف  
في كرة السلة

الاستمارة (١)

عرض التقارير

100% 1 of 1

powered by crystal

Preview

08/05/2005 تاريخ الطباعة

## Attack Details

Name	أسبورتينج	Match Date	07/02/2002
Opponent	الإتحاد	Match Time	07:06:48AM
Quarter	1		
Attack #	1	Attack time	3.000
<u>Actions:</u>	تمريرة من فوق الرأس تصويب فاشل		
Attack #	2	Attack time	4.000
<u>Actions:</u>	محاورة مخالفة		
Attack #	3	Attack time	7.000
<u>Actions:</u>	تمريرة مدرية محاورة		

start 3.5 Floppy (A:) المرفقات - Microsoft ... EN 11:18 AM

تابع مرفق (٤)

الاستمارة (٢)

عرض التقارير

100%

1 of 1

powered by crystal

رقم الصفحة 1 08/05/2005 تاريخ الطباعة

## Attacks Summary

Name أسبورتينج Match Date 07/02/2002  
Opponent الإتحاد Match Time 07:06:48AM  
Place أسبورتينج

Quarter 1

Attack Number	Start Place	End Place	No of Actions	Attack Value	Attack Time (sec)	Area	Speed	Efficiency
1	2	4	2	3	3.000	15.5125	5.171	7.756
2	1	3	2	2	4.000	12.3875	3.097	3.097
3	1	4	4	3	7.000	21.7250	3.104	2.328
4	1	4	3	5	7.000	21.7250	3.104	5.173
5	1	4	3	3	6.000	21.7250	3.621	3.621
6	3	4	2	7	4.000	9.3375	2.334	8.170
Quarter 1			2.67	3.833	5.167	17.069	3.405	5.024

start 3.5 Floppy (A:) المرفقات - Microsoft ... EN 11:18 AM

تابع مرفق (٤)

الاستمارة (٣)

عرض التقارير

powered by crystal

Preview

### Actions Statistics

	True	Total
تصويب فاشل	3	3
تصويب فاشل يستوجب رميات حرة	1	1
تصويب ناجح	1	1
تمرير مرتدة	2	2
تمريرة صدرية	1	1
تمريرة من فوق الرأس	1	1
تمريرة من فوق الكتف	2	2
محاورة	4	4
مخالفة	1	1
Total	16	16

start 3.5 Floppy (A:) المرفقات - Microsoft ... EN 11:20 AM

# ملخص البحث

## ملخص البحث

برنامج تدريبي مقترح لتحمل سرعة الأداء الهجومي وفقاً للإستكشاف التقني لفاعلية الهجوم  
الخاطف في كرة السلة

تعتبر كرة السلة أحد الأنشطة التي تأثرت بالتطور التكنولوجي الحديث وذلك لإرتباطها الوثيق بالعلوم الأخرى ، فنجاح الأداء الفني للاعب كرة السلة يتوقف على مدى ما يتمتع به من قدرات بدنيه ومهاريه وخططيه ونفسيه بالإضافة الى البناء الجسماني السليم، والكفائه الوظيفيه للأجهزه الحيويه، ويلعب حمل التدريب دوراً هاماً في الوصول باللاعب الى تحقيق أعلى المستويات من خلال الآثار الإيجابية التي تعمل على تحسين مستوى الأداء المهاري الوظيفي و الذي ينعكس بدوره على أداء اللاعب الخططي ويحدد مستوى إنجازه.

ويعد التخطيط للتدريب الرياضي من العمليات الهامة التي تساعد المدرب على الاقتصاد في الوقت و الجهد، فهو أولى الخطوات التنفيذية في عملية بناء الهيكل التدريبي كما أنه من أهم الوسائل العلمية الاستراتيجية الهامة في وضع وتنسيق البرامج التدريبية بهدف الوصول الى المستوى الرياضي المنشود، لدرجة أنه لا يمكن تحقيق مستوى رياضي عالي إلا اذا تم تخطيط وتوجيه جيد لمستوى الإنجاز.

يتفق كل من بهاء الدين سلامه (٢٠٠٠) وأبو العلا احمد (١٩٩٧) يوسف ذهب (١٩٩٤) مع وفوكس ايدوارد ( Fox Edward ) (١٩٩٣) على أن زياده فاعلية برامج التدريب لن تأتي إلا من خلال تنميه موجهه لنظم إنتاج الطاقه وبالتالي رفع كفاءة جسم اللاعب الوظيفه طبقاً لاحتياجات ومتطلبات الأداء البدني والمهاري في المباريات دون إهدار الوقت و الجهد المبذول في إتجاهات تدريبيه أخرى غير مطلوبه في الوقت الراهن . (١٢،١٠٩:١١٠) (٢،٣٠) (٥٦،٧٧) (٦٢،٣٧:٣٤)

وقد لاحظت الباحثه من خلال خبرتها كلاعبه ومدربه كرة سلة أن نسبة كبيره من اللاعبين لا يستطيعون إنهاء المباريات بنفس الكفاءه البدنيه والفنيه التي بدأوا بها إذ غالباً ما يبدو على اللاعبين مظاهر التعب والإجهاد بصوره واضحه مما يؤثر على نسبة نجاح أداء المهارات الأساسيه وبالتالي نقل فاعلية الأداء الخططي مما يؤدي الى الهزيمه في بعض المباريات.

وبعد الإطلاع على المراجع و الدراسات السابقة والرجوع الى آراء خبراء اللعبة تم إرجاع القصور الى أن بناء بعض البرامج التدريبية لا يتم بنائها بصورة تتناسب وقدرات اللاعبين ومتطلبات اللعبة البدنية والمهارية ( الفردية والجماعية) ومدى إرتباطها بأنظمة الطاقه الأكثر استخداماً في لعبه كرة السلة،مما يجعل اللاعبين يفشلون في الوصول الى كامل طاقتهم طوال زمن المباراة. كما أتضح وفي حدود علم الباحثه في المجال أن هناك بعض الخبراء الذين تطرقوا لأحد هذه الجزئيات بصورة منفصله حيث تعرض أحمد كامل مهدي (١٩٩٩) لدمج الأداء البدني بالمهاري في بحث بعنوان " أثر أسلوب مقترح على تطوير الأداء المهاري البدني في كرة السلة "، سعاد جبر وزينب بكر (١٩٩٤) الى نفس الإتجاه في بحث بعنوان " دراسة معدلات التغير لتحمل سرعة الأداء لبعض مهارات كره اليد و السلة " ، كما اجرت ثناء السيد (١٩٧٣) بحث تناول فعالية الهجوم الخاطف بعنوان " فاعلية الأداء التكتيكي في كرة السلة لفرق الدرجة الأولى بالإسكندريه " وفي حدود علم الباحثه لم تصل الى دراسه استخدمت الحاسب الآلي بوصفه من أحدث الأساليب التكنولوجيه للإستكشاف وبناء البرامج بطريقه موضوعية.

ولذا رأت الباحثه أهمية بناء برنامج تدريبي مقترح للتحمل اللاهوائي اللاكتيكي حيث يعد المصدر الأساسي لإنتاج الطاقة والذي يتمثل في تحمل سرعة الأداء الهجومي في كرة السلة طبقاً لإستكشاف نقاط القصور ونواحي القوه بدقة عن طريق وسيلة موضوعيه تكنولوجية دقيقة لمواكبة تقدم العصر،حتى يتسنى للاعبين أداء خططهم الهجوميه بفاعلية خاصة الهجوم الخاطف بإعتباره من اهم انواع الهجوم حالياً في ضوء المتغيرات الحادته في القانون،مع التركيز على دمج النواحي البدنيه و المهاريه معاً في مرحلة الإعداد حتى يتماثل مع الأداء الخططي في المباريات، ومن هذا المنطلق انطلقت فكرة البحث الحالي وهو " برنامج تدريبي مقترح لتحمل سرعة الأداء الهجومي وفقاً للإستكشاف التقني لفاعلية الهجوم الخاطف ".

#### أهداف البحث :

- ١- تصميم برنامج تدريبي لتحمل سرعة الأداء الهجومي في كرة السلة.
- ٢- تصميم برنامج حاسب آلي لاستكشاف نقاط القوة والضعف وقياس فاعلية الهجوم الخاطف في مباريات كرة السلة
- ٣- تصميم اختبار لقياس تحمل سرعة الأداء الهجومي للاعبى كرة السلة.

٤- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تحمل سرعة الأداء الهجومي لأفراد عينة البحث.

٥- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على فاعلية الهجوم الخاطف لدى أفراد عينة البحث.

#### فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لتحمل سرعة الأداء الهجومي لدى أفراد عينة البحث لصالح القياس البعدي .

٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لفاعلية الهجوم الخاطف لدى أفراد عينة البحث لصالح القياس البعدي .

٣. تحسين تحمل سرعة الأداء الهجومي يؤثر على فاعلية الهجوم الخاطف لدى أفراد عينة البحث .

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث :

١- قامت الباحثة باستخدام المنهج التجريبي (بالتصميم التجريبي ذو المجموعه الواحده باستخدام القياس القبلي البعدي لعينه البحث) حيث أنه يعتبر أكثر أساليب البحث مناسبة لهذا البحث.

٢- قامت الباحثة أيضاً باستخدام المنهج الوصفي باستخدام ( الأسلوب المسحي التحليلي ) لتحليل المباريات الخاصه بالقياس القبلي و البعدي لعينة البحث باستخدام ( برنامج الكمبيوتر المصمم من قبل الباحثه )

#### عينه البحث:

#### ١- عينه بشرية :

قامت الباحثة بتنفيذ الدراسة الأساسية على عينه اختيرت من ناشئي نادي سان مارك الرياضي لكرة السلة تحت ( ١٨ سنه ) والمسجلين في فريق النادي ويشاركوا بالفعل في المباريات الرسميه وكان قوامها ( ١٤ لاعب ) اربعة عشر لاعب .

## ٢- عينه من المباريات (لإجراء القياس القبلي والبعدى) :

اشتملت عينه المباريات على (٨) مباريات ، بواقع (٤) مباريات للقياس القبلي)

(٤) مباريات للقياس البعدى)

مجالات البحث:

المجال الزماني والمكاني:

٥- تم إجراء القياس القبلي لتحمل سرعة الأداء الهجومي لدى لاعبي عينة البحث عن طريق الاختبار المصمم من قبل الباحثة لهذا الهدف على ملاعب نادي سان مارك الرياضي والموافق (٢٥، ٢٦/١/٢٠٠٢) .

٦- تم تسجيل مباريات القياس القبلي لفاعلية الهجوم الخاطف وهي مباريات الدور النهائي لفرق تحت ١٨ سنة ناشئين في كرة السلة للموسم الرياضي (٢٠٠١-٢٠٠٢) والمقامة على ملاعب نادي سبورتنج الرياضي في المدة من (٣ إلى ٧ /٢ /٢٠٠٢) ، كما تم إجراء القياس القبلي لها عن طريق تحليلها من خلال برنامج الحاسب الألى المصمم من قبل الباحثة لهذا الهدف في المدة من (١ إلى ٣٠ /٤ /٢٠٠٢).

٧- تم إجراء القياس البعدى للاختبارات الخاصة بتحمل سرعة الأداء الهجومي للاعبى عينة البحث على ملاعب نادي سان مارك الرياضي فى (١ /١٠ /٢٠٠٢) .

٨- تم تسجيل مباريات القياس البعدى لفاعلية الهجوم الخاطف وهي مباريات دوري منطقة الإسكندرية تحت (١٨) سنة للموسم الرياضي (٢٠٠٢-٢٠٠٣) في المدة من (٧ /١٠ إلى ١٨ /١١ /٢٠٠٢) والمقامة على ملاعب المختلفة للأندية المشتركة وهي ملاعب ( نادي الأولمبي، نادي سان مارك، نادي سبورتنج، نادي الترام )، كما تم إجراء القياس البعدى من خلالها (تحليلها عن طريق برنامج الكمبيوتر المصمم لذلك في المدة من (١ /١٢ إلى ٢٥ /١٢ /٢٠٠٢).

## الدراسة الأساسية :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتحمل سرعة الأداء الهجومي على عينة البحث الأساسية على ملاعب نادي سان مارك الرياضي في المدة من ( ٨/١ إلى ٢٠٠٢/١٠/٥ ) وهي فترة الإعداد البدني الخاص، وفترة ما قبل المنافسات لفريق عينة البحث

## الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

### أدوات البحث :

- ١- كرات سلة.
- ٢- ساعة إيقاف.
- ٣- أقماع.
- ٤- اختبار تحمل سرعة الأداء الهجومي لعينة البحث الأساسية والمصمم من قبل الباحثة.
- ٥- برنامج الكمبيوتر المصمم من قبل الباحثة لتحليل المباريات بهدف قياس فاعلية الهجوم الخاطف.

## الأجهزة المستخدمة في البحث:

- ١- جهاز فيديو.
- ٢- كاميرة فيديو.
- ٣- جهاز تليفزيون.
- ٤- جهاز كمبيوتر مزود ببرنامج الكمبيوتر المصمم من قبل الباحثة لتحليل المباريات بهدف قياس فاعلية الهجوم الخاطف.

## خطوات البحث:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي والبعدي لكل من تحمل سرعة الأداء الهجومي، وفاعلية الهجوم الخاطف للاعبين فريق لعينه البحث، والوصول الى النتائج، وإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة.

## الاستخلاصات:

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) سنه.

## التوصيات:

في ضوء الاستخلاصات السابقة 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.
٤. استخدام اختبار تحمل سرعة الأداء الهجومي للوقوف على المستوى الفعلي للاعبين بها حتى يتسنى للمدرب بناء برامجها بما يتفق مع نتائج الاختبار

## مستخلص البحث

## مستخلص البحث

برنامج تدريبي مقترح لتحمل سرعة الأداء الهجومي وفقاً للإستكشاف التفتي لفاعلية الهجوم الخاطف في كرة السلة

يهدف هذا البحث الى تصميم برنامج تدريبي لتحمل سرعة الأداء الهجومي و التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على كل من تحمل سرعة الأداء الهجومي وفاعلية الهجوم الخاطف.

### المنهج المستخدم:

- المنهج التجريبي (بالتصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلي البعدي لعينه البحث )
- المنهج الوصفي (باستخدام الأسلوب المسحي).

### عينة البحث:

- فريق نادي سان مارك الرياضي تحت ١٨ سنة ناشئين.
- عدد ٨ مباريات لإجراء القياس القبلي و البعدي لعينه البحث.

### أدوات وأجهزة البحث:

كرات سلة، ساعة إيقاف، أقماع، إختبار تحمل سرعة الأداء الهجومي لعينه البحث الأساسية والمصمم من قبل الباحث، برنامج الكمبيوتر المصمم من قبل الباحث لتحليل المباريات بهدف قياس فاعلية الهجوم الخاطف، جهاز فيديو، كاميرة فيديو، جهاز تليفزيون، جهاز كمبيوتر مزود ببرنامج الكمبيوتر المصمم من قبل الباحث لتحليل المباريات بهدف قياس فاعلية الهجوم الخاطف.

### خطوات البحث:

قامت الباحثه بإجراء القياس القبلي والبعدي لكل من تحمل سرعة الأداء الهجومي، وفاعلية الهجوم الخاطف للاعبى فريق لعينه البحث، والوصول الى النتائج، وإجراء المعالجات الإحصائية المناسبه.

### نتائج البحث:

١. أدى استخدام 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

Alexandria University  
Faculty of Physical Education for girls  
Training and kinematics department

**Suggested Training Program for Endurance of offensive Speed  
performance according to the exploration of technology for Fast Break  
Effectiveness in Basket Ball**

Thesis presents by  
**Nevein Mamdouh Zeidan**  
Asst. lecturer in training and kinematics department

Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for Ph.D. in physical education

**Supervised by**

Prof. Dr.  
**Azza Mohammed Hamdy**  
Professor of basket ball  
Entertainment department  
Faculty of physical education for girls  
Alexandria University

Dr.  
**Sanaa Abbas Ibrahim**  
Asst. Professor  
Training and kinematics department  
Faculty of physical education for girls  
Alexandria University

## **Acknowledgment**

I wish to express my thanks to the Academy of Scientific Research  
and Technology for its support in preparing this thesis

## **Thesis Summary**

### **Suggested Training Program for Endurance of offensive Speed performance according to the exploration of technology for Fast Break Effectiveness in Basket Ball**

Modern technology development has a huge effect on basketball, The technical performance for basketball player depends on his physical, skill , planning and psychological abilities , so basketball is highly related with other sciences. Training Intensity plays a great role in developing functional and skill performance which in turn has effect on player tactic performance and his achievement level.

Sport training planning is an important function which gives hand to trainers to save time and effort. It is the first practical step in building the training structure, also its one of the important scientific strategies used in building and coordinating the training program aiming to arrive to the sport level required.

Bahaa Eldeen salama (٢٠٠٠) , Abo EL Ela Ahamed (١٩٩٧), Yousf Dahab (١٩٩٤) and Fox Edward (١٩٩٣) mentioned that: Increasing training program effectiveness only possible through Energy productive systems guided development, increasing player body functional efficiency as per the matches physical and skill requirements, without losing time and effort in un-required training approaches.

The researcher noticed from her experience as basketball player and trainer that high percentage of the players can not end the match with same technical and physical effectiveness which they start the match with, fatigue appears strongly near match end which effect the basic skill performance success percentage, which in turn affects the tactic performance effectiveness.

After reading reference books, previous studies, exploring the basket ball experts opinions, the researcher found that the reason of this problem lying in not considering to players abilities and the game requirements either skill or physical (individual or group) while planning training programs, also not taking into account the correlation between these abilities and energy production system which used frequently in basketball, this make the players can not arrive to there full capacity during whole the game time. As far as the researcher knows, there are some experts studied this point , e.g. Ahmed Kamel Mahdy (١٩٩٩) who studied the combination of physical and skill performance in his study titles "the effect of proposed training program to develop physical skill performance in Basketball", also Soaad Gabr and Zainab Bakr (١٩٩٤), in their study titled " Change rates for performance speed endurance in basketball and handball", also Thanaa ElSaysed in her research titled "Tactic performance efficiency in basket ball for First class teams in Alexandria", as far as the researcher knows no study used the computer as the latest technological studies for exploring and building training program subjective method.

So the researcher found it is very important to build proposed training program for Lactic anaerobic endurance as it is the main source for energy production, which affect the offensive performance speed in basketball to enable players to perform attack planning effectively specially fast break, as one of the most important attack methods in modern basketball, specially with the new changes in the game rules, with concentrating on combining skill and physical elements together in preparation stage to stimulate the tactic planning in the actual game, from here the current study idea came as : "Proposed Training Program for Performance Speed Endurance per Technical Exploring for Fast Break Effectiveness in Basket Ball"

### **Thesis objectives**

- 1- Designing training program for offensive performance speed endurance in basket ball
- 2- Designing computer program for defining advantages and weakness points and measuring fast break attack in basket ball matches
- 3- Designing performance speed endurance test for paskrtball players
- 4- Identifying the training program effect on offensive speed performance endurance for study sample
- 5- Identifying the training program effect on Offensive speed effecciency for study sample

### **Thesis suppositions**

- 1- There is significant differences between pre-measurements and post-measurements for offensive performance speed in research sample in favour of post-measurements.
- 2- There is significant differences between pre-measurements and post-measurements for fast break attack efficiency in research sample in favour of post- measurements.
- 3- Improving offensive performance speed endurance affect fast break efficiency for research sample

### **Thesis Procedures**

#### **Thesis approach**

- 1- The researcher used the experimental approach ( single group experimental design, using pre and post measurements) , as it was the most suitable approach to her study
- 2- The researcher also used the descriptive approach (using the analysis scan method) to analyze the matches for pre and post measurements for the study sample using the computer program designed by the researcher

#### **Thesis sample**

Thesis sample consists of 14 junior (under 18) basketball players form San mark club in addition to 8 matches 4 for pre-measurements and 4 for post-measurements.

## **Research boundaries**

### **Geographical and Chronic boundary**

- 1- The pre-measurements for offensive performance speed endurance done for the study sample players in San Mark playing court using the test designed by the researcher on 25,26/1/2002
- 2- The matches for pre-measurement for fast break attack effectiveness has been recorded in junior under 18 finals for 2001/2002 season which carried on Sporting Club court during the period 3-7/2/2002, the pre-measurement has been done through analysis using the computer program designed by the researcher on 1-30/4/2002
- 3- The post-measurements for offensive performance speed endurance done for the study sample players in San Mark playing court on 1/10/2002
- 4- The matches for post-measurement for fast break attack efficiency has been recorded in junior under 18 competition for 2002/2003 season during the period 7/10-18/11/2002 which carried on various courts for the clubs participated (Olympic club, San Mark, Sporting and Tram clubs), the post-measurement has been done through analysis using the computer program designed by the researcher on 25/12/2002

### **Main study**

The proposed training program for offensive performance speed endurance has been applied on 1/8-5/10/2002 as specific physical preparation period and before competition period for study sample

## **Equipment and tools used in the study**

### **Study tools**

- 1 - Basket balls
- 2 – Stop watch
- 3 – Cones
- 4 – The offensive performance speed test designed by the researcher
- 5 – Computer program designed by the researcher to analyze the matches aiming to measure fast break attack efficiency

## **Thesis Equipment**

- 1 – Video
- 2 – Video Camera
- 3 – TV
- 4 – Computer with the program designed by the researcher installed on to analyze the matches

## **Conclusions**

- 1- Using the suggested training program improved offensive speed endurance performance for basketball juniors under 18 years
- 2- Developing offensive speed endurance performance improved fast break efficiency for basketball juniors under 18 years

## **Recommendations**

- 1- Applying the suggested training program in offensive speed endurance performance training
- 2- Physical-skill exercises should have more attention due to its effectiveness while fast break training
- 3- Computer program came out of this study to be used while analysing fast break efficiency
- 4- Using the offensive speed endurance performance test to define the actual performance level for players to give chance to the trainer to build his program as per test results.

## **Recommendation for Basketball federation**

- 1- Training courses should be organized about using Computers in designing and preparing programs and exploring matches to specify teams advantages and disadvantages and to find suitable training solutions
- 2- Training should be done in various basketball software
- 3- Computer courses should be part from trainers preparation courses
- 4- Considering the results of this study

# **Abstract**

## **Suggested Training Program for Endurance of offensive Speed performance according to the exploration of technology for Fast Break Effectiveness in Basket Ball**

This thesis aims to design proposed program for attack performance speed endurance in basket ball and identifying the proposed training program effect on Attack speed performance endurance , Fast break attack efficiency for sample players

### **Thesis approach**

- ◆ The experimental approach ( single group experimental design , using pre and post measurements)
- ◆ The descriptive approach (using the analysis scan method)

### **Thesis sample**

- ◆ San Mark sport team for youth (under 18 years)
- ◆ 8 matches for pre and post measurements for the study sample

### **Equipment and tools used in the study**

Basket balls , Stop watch , Cones , The attack performance speed test designed by the researcher , Computer program designed by the researcher to analyze the matches aiming to measure fast break attack efficiency , Video , Video Camera , TV, Computer with the program designed by the researcher installed on to analyze the matches

### **Thesis procedures**

The researcher taken pre and post measurements for both attack performance speed endurance and fast break efficiency for the study sample, arrived to the results, performed the suitable statistical analysis

### **Thesis results**

- 1- Using the suggested training ptoqram improved offensive speed endurance performance for basketball joniors under 18 years
- 2- Developing offensive speed endurance performance improved fast break effeciency for basketball joniors under 18 years