

الفصل السادس
الاستنتاجات والتوصيات

obeykandi.com

أولاً : الاستنتاجات :

في ضوء الأهداف والفروض وعينة وإجراءات البحث . اثر التدريبات (البدينية المهارية) تائيرا ايجابيا في تطوير وتحسين القدرات البدنية الخاصة ومن ثم تحسين اداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئ كرة السلة كما يلي :

- تحسنت المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية (القدرة العضلية للرجلين (مسافة الوثب العمودي)، القدرة العضلية للذراعين (مسافة رمي الكرة الطبية (٣كجم)، الرشاقة (أختبار سيمو)، السرعة (عدو ثلاثة أرباع ملعب كرة السلة ٢١م)، التحمل (الجري الارتدادى بطول الملعب كرة السلة (١٠* ٢٨م) ثانية، المرونة (ثني الجذع للامام ولأسفل من الوقوف) سم، التوافق (إختبار الدوائر المرقمة) ثانية) .
- تفوقت المجموعة التجريبية على الضابطة في النسبة المئوية للتحسن (نسبة الفروق بين القياس القبلى و البعدى) في الاختبارات البدنية حيث بلغت نسبة التحسن ما بين (٢٢.٩٤% الى ٤٤.٧٦%) لدى المجموعة التجريبية في حين بلغت نسبة التحسن لدى المجموعة الضابطة ما بين (١٣.٤٨% الى ٢٤.٤٥%) .
- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع القدرات البدنية جميع الاختبارات البدنية (القدرة العضلية للرجلين (مسافة الوثب العمودي)، القدرة العضلية للذراعين (مسافة رمي الكرة الطبية (٣كجم))، الرشاقة (أختبار سيمو)، السرعة (عدو ثلاثة أرباع ملعب كرة السلة ٢١م)، التحمل (الجري الارتدادى بطول الملعب كرة السلة (١٠* ٢٨م) ثانية، المرونة (ثني الجذع للامام ولأسفل من الوقوف) سم، التوافق (إختبار الدوائر المرقمة) ثانية) . بعد التجربة
- تحسنت المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات المهارية (درجة دقة التمرير على دوائر (٣٠ ثانية)، سرعة المحاوره حول خمسة شواخص (ثانية)، التصويب من القفز لمدة ٣٠ث (خمسة اماكن خارج المنطقة المحرمة) عدد، التصويب بالمتابعة اسفل السلة لمدة (٣٠) ثانية (عدد))
- تفوقت المجموعة التجريبية على الضابطة في النسبة المئوية للتحسن (نسبة الفروق بين القياس القبلى و البعدى) في الاختبارات المهارية حيث بلغت نسبة التحسن لدى المجموعة التجريبية ما بين (٢٤.٢٥% الى ٨٠%) في حين بلغت نسبة التحسن لدى المجموعة الضابطة ما بين (١١.٠٣% الى ٢٥%) .
- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع الاختبارات المهارية (درجة دقة التمرير على دوائر (٣٠ ثانية)، سرعة المحاوره حول خمسة شواخص (ثانية)، التصويب من القفز لمدة ٣٠ث (خمسة اماكن خارج المنطقة المحرمة) عدد، التصويب بالمتابعة اسفل السلة لمدة (٣٠) ثانية (عدد))
- تحسنت المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية المهارية (سرعة دقة التمرير على المربعات (ثانية)، زمن اداء (١٠) تصويبات سلمية ناجحة بعد الجرى لنصف الملعب (دقيقة)، تحمل سرعة أداء تصويب سلمى على لوحة كرة السلة لمدة (٢) دقيقتين بعد الجرى لنهاية الملعب، سرعة المحاوره لثلاثة ارباع ملعب كرة السلة زمن (ثانية) لصالح القياس البعدى .
- تفوقت المجموعة التجريبية على الضابطة في النسبة المئوية للتحسن (نسبة الفروق بين القياس القبلى و البعدى) في الاختبارات البدنية المهارية حيث بلغت نسبة التحسن لدى المجموعة التجريبية ما بين (٢٥.١% الى ٦٠.٢٧%) في حين بلغت نسبة التحسن لدى المجموعة الضابطة ما بين (١١.٩٨% الى ٢٠.٢٧%) .
- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع الاختبارات البدنية المهارية (سرعة دقة التمرير على المربعات (ثانية)، زمن اداء (١٠) تصويبات سلمية ناجحة بعد الجرى لنصف الملعب (دقيقة)، تحمل سرعة أداء تصويب سلمى على لوحة كرة السلة لمدة (٢) دقيقتين بعد الجرى لنهاية الملعب، سرعة المحاوره لثلاثة ارباع ملعب كرة السلة زمن (ثانية) لصالح القياس البعدى .
- وكانت اعلى نسب تحسن في الإختبارات البدنية هوة إختبار التحمل الاداء (جري الإرتدادى بطول الملعب كرة السلة ١٠ مرات وكانت النسبة ٤٤.٧٦%)

ثانياً: التوصيات

- في ضوء الأهداف والفروض وعينة وإجراءات البحث . والتدريبات المقترحة يوصي الباحث بما يلي :
- استخدام التدريبات البدنية المهارية المقترحة في تحسين وتطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة السلة .
 - تطبيق التدريبات البدنية المهارية قيد البحث بعد إعادة تقنينها بما يتناسب مع المرحلة السنوية لتحسين القدرات البدنية والمهارات الأساسية في كرة السلة .
 - دمج التدريبات البدنية المهارية في إطار واحد عند تدريب صغار اللاعبين واستغلال الوقت في تحقيق فاعلية أكبر في الإتجاه البدني والمهاري .
 - استخدام الإختبارات البدنية المهارية قيد البحث لتقييم الحالة التدريبية للاعبين وتقويم البرامج التدريبية الخاصة بناشئي كرة السلة .
 - تقنين التدريبات البدنية والمهارية وفقاً لنظم أنتاج الطاقة والجرعات التدريبية المقترحة في البحث .
 - إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث في اتجاه الدمج بين التدريبات البدنية والمهارية والخططية والتعرف على تأثيرها على الأداء الخططي للاعبين كرة السلة .

المراجع

أولا : المراجع العربية

ثانيا: المراجع الاجنبية

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- 1- ابو العلا أحمد : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، ١٩٩٧
- 2- ، إبراهيم شعلان : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي ١٩٩٤ .
- 3- احمد أمين فوزي : كرة السلة للناشئين، المكتبة المصرية، الإسكندرية، ٢٠٠٦ .
- 4- احمد سلامة صابر : تأثير التدريب باستخدام حلقة بدون لوحة على دقة التصويت المباشر لدى لاعب كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٥ .
- 5- : برنامج مهاري مقترح لتنمية بعض المهارات الهجومية الخاصة بمراكز اللعب للاعب كرة السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٩ .
- 6- احمد عبد الله محمد الروبي : تأثير تمارين المنافسة باستخدام الأثقال على الأداء المهاري للناشئين تحت ١٤ سنة في كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد جامعة قناة السويس، ١٩٩٦ م .
- 7- احمد محمود إبراهيم : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية التدريبية في رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٤
- 8- : تأثير توجيه أحمال تدريبية وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي على قيم بعض الدلالات الوظيفية ومستوى الأداء المهاري للجملة الحركية الدولية للاعب الكاراتيه، مجلة علمية، كلية التربية الرياضية، العدد ٣٢، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٥ م.
- 9- احمد مصطفى شبل : تأثير تدريبات المنافسة على تنمية بعض المهارات الهجومية لدى ناشئى كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه طنطا، ٢٠١٠ .
- 10 - اسلام توفيق محمد الرسي : تأثير تنمية التوافق العضلي العصبي على سرعة ودقة بعض الاداءات الهجومية الحركية لدى ناشئى كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٥ م .
- 11 - الفت أحمد مختار هلال : دراسة عاملية للقدرات " البدني - مهارية" في كرة السلة، المجلة العلمية للتربية الرياضية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، العدد السادس، ١٩٩٠ .
- 12 - امر الله البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٨ م
- 13 - : الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم (تخطيط - تدريب - قياس)، دار الجامعة الجديدة للنشر، ٢٠٠١ .
- 14 - ايمان محمد السعودي : جهاز إلكتروني لتحليل الأداء الفني للاعب كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٣ .
- 15 - حازم حسن محمود : أثر برنامج تدريبي باستخدام التمارين النوعية على تحسين الأداء الفني لمهارة الهيلي كير على المتوازيين، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، العدد ٤، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٥ م.

- 16 - خالد فريد عزت : تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الداء الفني لناشئ رياضة الجودو، رسالة دكتوراه، منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.
- 17 - خالد نجم عبد الله، سلوان صالح جاسم : تمارين مهارية مقترحة لتطوير مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة السلة، بحث تجريبي على لاعبي نادى دهوك، مجلة التربية الرياضية، المجلد الرابع عشر - العدد الثاني ٢٠٠٥.
- 18 - دلال على حسن : وضع مجموعة من الاختبارات لقياس المستوى المهارى فى كرة السلة، بحث منشور، كلية التربية الرياضية للبنين، العدد الرابع، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٣ م
- 19 - راتب الداود : أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية للاعبى كرة القدم (١٤-١٦) سنة في نادى الحسين الرياضى، بحث منشور، مجلة جامعة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية)، مجلد (٢٥)، العدد (١٠)، ٢٠١٠.
- 20 - سامي محب حافظ : تأثير تنمية الرشاقة علي مستوي أداء مهارات الملاكمة وبعض المتغيرات الفسيولوجية للبراعم من ١٢ - ١٤ سنة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس، ١٩٩٧ م
- 21 - سامي محمد علي : تقنية تأثير برنامج تدريبي هوائي لا هوائي على مستوى أداء لاعبي كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، ١٩٩٥.
- 22 - سناء عباس إبراهيم : تطوير الأداء الحركي للمهارات الأساسية المستخدمة في الجمل الحركية المركبة للاعبى كرة السلة للصغار (٩: ١٢) سنة بحث منشور نظريات وتطبيقات - العدد التاسع والخمسون، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٦م.
- 23 - صبحية سالم محمد : تأثير استخدام التدريبات النوعية على تحسين الأداء البدني والمهاري لصغار كرة السلة تحت ١٢ سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٢.
- 24 - عادل جودة عبد العزيز : فاعلية برنامج للتدريب النوعي على القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية للاعبى كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٧م.
- 25 - عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.
- 26 - عبد الحكيم الطائي وآخرون : دليل التدريب بكرة السلة، جامعة بغداد، ١٩٩٠ م .
- 27 - عبد الرحمن خليل عبد الرحمن : تأثير تنمية الأداء التكتيكي للمتابعة وبعض المكونات البدنية الخاصة علي مستوي نتائج المتابعة في كرة السلة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس ببورسعيد، ٢٠٠٠.
- 28 - عبد العزيز النمر ومدحت صالح : كرة السلة، تعليم - تدريب، الأساتذة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠
- 29 - عصام الدين عباس الدياسطي و طارق محمد عبد الرؤف : كرة السلة تطبيقات عملية لطرق التدريس والتعلم مع القانون الدولي FIBA لقواعد كرة السلة للرجال والسيدات ، مصر الجديدة ، ٢١ شارع الخليفة المأمون - القاهرة، ٢٠٠٠
- 30 - عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي "نظريات وتطبيقات، دار المعارف، ط٥، الإسكندرية، ٢٠٠٥.
- 31 - عصام أمين حلمي، محمد جابر بريقع : التدريب الرياضي،الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٧.
- 32 - على السيد أبو سمرة : تأثير تمرينات المنافسة على التهديف من منطقة الثلاث نقاط للاعبى الدرجة الأولى فى كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس، ١٩٩٤ م

- 33 - **على محمد العجمى ابراهيم** : تأثير برنامج تدريب مقترح لبعض المهارات الهجومية المركبة بالكرة على مستوى أداء لاعبي كرة السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه الاسكندرية، ٢٠٠١.
- 34 - **علي السعيد ربحان** : ثقافة اللياقة البدنية للبنين، ط١، المكتبة العصرية للنشر، المنصورة، ٢٠٠٧م.
- 35 - **علي فهمي البيك** : أسس أعداد لاعبي كرة القدم الألعاب الجماعية، كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية، ١٩٩٢
- 36 - **عماد الدين عبد الفتاح** : تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة للاعبين الكاراتيه، رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠١م.
- 37 - **عمرو حسن تمام** : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومتريك على تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء التصويب من القفز للاعبى كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٠
- 38 - **عمرو سيد حسن احمد** : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات النوعية على مستوى الاداء البدنى والمهارى لدى حراس مرمى كره اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعه اسبوط، ٢٠١٢.
- 39 - **ليلى السيد فرحات** : القياس والاختبارات في التربية الرياضية، ط٢، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٣.
- 40 - **ماهر احمد حسن البياتي، فارس سامي يوسف** : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم " بحث تجريبي على لاعبي نادي الحسين الرياضي لفئة تحت ١٧ سنة "، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، المجلد الثالث عشر، العدد الأول م ٢٠٠٤
- 41 - **محمد ابراهيم جاد الحق** : تأثير التدريبات الحركية المنفردة والمركبة فى تحسين مستوى الأداء المهارى الهجومى للاعبى كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٨ م
- 42 - **محمد توفيق الوليلي** : كرة اليد تعليم - تدريب - تكتيك، الكويت، ١٩٩٥.
- 43 - **محمد جابر بريقع** : الأساس البيوميكانيكي لاختبار التمرينات الخاصة (المساعدة) لمجموعة حركات الارتقاء المزدوج في بعض الأنشطة الرياضية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٠م.
- 44 - **محمد حسن علاوي** : علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، الطبعة الثالثة عشر، ١٩٩٤م
- 45 - **محمد صبحي حساتين** : القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية، الجزء الثاني، ط٥، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣.
- 46 - **محمد عبد الرحيم إسماعيل** : كرة السلة - تطبيقات عملية، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٦.
- 47 - **محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حساتين** : القياس في كرة السلة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩.
- 48 - **مدحت يونس عبد الرازق** : تأثير برنامج تدريبي مقترح على سرعة أداء بعض المهارات الهجومية لناشئى كرة السلة، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٢
- 49 - **مصطفى محمد زيدان** : كرة السلة للمدرس والمدرّب، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١.
- 50 - **جمال رمضان موسى** : تعليم ناشئى كرة السلة، دار الفكر العربي، الطبعة الرابعة، القاهرة، ٢٠٠٨.
- 51 - **مفتى ابراهيم حماد** : التدريب الرياضى للجنسين، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦
- 52 - **التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق)**، دار الفكر العربي، ٢٠٠١.

- 53 - مهاب عبد الرازق احمد : تأثير التدريبات النوعية للأداء الحس حركي لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية المكورة على عارضة التوازن، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٢م.
- 54 - نبيل حسن الشوريجي : تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى أداء وفعالية مهارة برمة الوسط للمصارعين المتقدمين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٠م .
- 55 - نوري بركات و هلال عبد الكريم صالح : تأثير صفتي المرونة والقوة في إنجاز بعض المهارات الهجومية بكرة السلة،مجلة جامعة تشرين للدراسات و البحوث العلمية، سلسلة العلوم الصحية، سوريا، المجلد (٢٨) العدد (١) ٢٠٠٦ م.
- 56 - نيفين ممدوح زيدان : دليل المدرب كرة السلة، الاعداد البدني، دار الكتاب الحديث، ٢٠١٤.
- 57 - هدى محمد مصطفى الببلي : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ودقة التصويب لناشئات كرة السلة من ١٤-١٦ سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ٢٠٠٤
- 58 - وائل عصام الدين عباس الدياسطي : تأثير التدريب التنافسي خلال فترة الإعداد على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للاعب كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠١ م
- 59 - وجدي مصطفى الفاتح : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠٠٢م .

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 60- Bop Davis : physical Education and the study of sports.ed Others Mosby.M.S.H , 1995
- 61- Bogdanis GC, et :Effects of two different short-term training programs al. on the physical and technical abilities of adolescent basketball players, Department of sports Medicineand Biology of physical Activity , faculty of physica Ed ucation and Sports Science, 14 EthnikisAntistasisStreet , Dafni, Athens, Greece, 2006
- 62- Baechle, T. R. and Earle, R. W : Essentials of strength training and conditioning, (3rd, ed),. Human Kinetics, U. S. A, 2000.
- 63- Dean Smith : Basketball offense and defense. Englwood cliff .s , prenticehall , N.j 2000.
- 64- Greg Brittenham : Complete Conditioning for Basket ball , Human Kinetics , ISBN,1999
- 65- Hal Wissel: Basket ball steps to successco, U.S.A, 1994.
- 66- Heyard, V. H. : Advanced fitness Assessment Exercise prescription, (3rd ed),. Human Kinetinetics, ,U. S. A, 1998
- 67- Human Kinetics, ISBN,19 : Complete Conditioning for Basket ball Bill Foran, Robin pound :Cmplete Conditioning for Basket ball, NBCCA, Human Kinetics, 2007
- 68- Jukić, et al : Analysis of changes in indicators of functional and Motor readiness of female basketball players within One-year training cycles , Faculty of Physical Education, University of Zagreb, Croatian ,1999
- 69- Kilinc F :An intensive combined training program modulates Physical , physiological , biometric , and technical Parameters in women basketball players , School of Physical Education and sport, suleman Demirel University, Isparta ,Turkey, 2007.
- 70- Keven A. Prusak: Basketball Fun and Games, Human Kinetics, 2005.
- 71- Midaugas:Long term effects of different training modalities on Powar , speed , skill, and anaerobic capacity in young Male basketball players,Department of sport Games, Lithuanin, Journal of sports science& medicine, 2005
- 72- Pat Head Summit & Debby: Basket ball fundamentals & team play, brown bench Ark, 2000.
- 73- Trmini S., et al :Effects of Developmental Training of Basketball Cadets Realised in the Competitive Period, Faculty Of Kinesiology , University of Zagreb , Croatia, 2001