المرفقات

obeikandl.com

(مرفق ١)

أسماء الخبراء

أسماء خبراء تم أخذ أرائهم حول إختبار تحمل سرعة الأداء الهجومي لناشئي تحت (١٨) سنه 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 الرياضي 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 النربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية
عليه عبد المنعم حجازي	أستاذ كرة اليد المتفرغ بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية.
وائل الدياسطي	مدرس بقسم التدريب كلية النربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان
ياسر عبد الرحمن	مساعد مدرب منتخب مصر مدير فنى لقطاع البنات نادى سموحة الرياضى

obeikandl.com

الخبير الإحصائي :

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

خبراء تم أخذ أرآئهم حول برنامج تحمل سرعة الأداء الهجومى:

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

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

م. د عليه إبراهيم زهدي (مدرس بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة بكليه التربية الرياضية بالإسكندرية، ومدربة منتخب مصر ناشئات ، ومساعد مدرب منتخب مصر للدرجه الأولى في كرة السلة)

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

مبرمج الكمبيوتر :

مهندس/ شريف شومان

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

Database: access (Microsoft)

Program: visual basic 6

Reports: crystal reports7

obeikandl.com

(مرفق٢)

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

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

وسوف تقوم الباحثة بتصميم إختبارين لقياس تحمل سرعة الأداء الهجومي للاعبي كرة السله، وذلك بوضع تصور مبدئي للإختبارات،ويرجى من سيادتكم التكرم بإبـــداء الـــرأي حـــول هـــذه الإختبارات وكيفية وضع درجة الأداء داخل الإختبارات.

و الله الموفق ،

الباحثة

نيفين ممدوح محمد زيدان

الأسم :-

الوظيفه:-

الدرجه العلميه:-

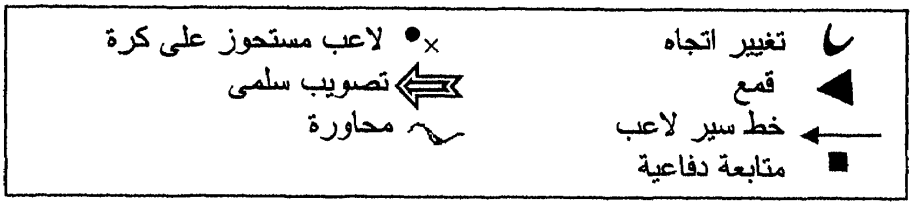
مجال العمل:-

عدد سنوات التدريس:-

عدد سنوات التدريب:-

obeikandl.com

مفتاح الرسم:



الإختبار الأول:

طريقة الأداء:

١. يقف اللاعب خارج الحد النهائي كما بالرسم.

٢. يبدأ اللاعب مع إشارة البدء بالمحاوره 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 الأهـداف المسجله داخل التكرارات.

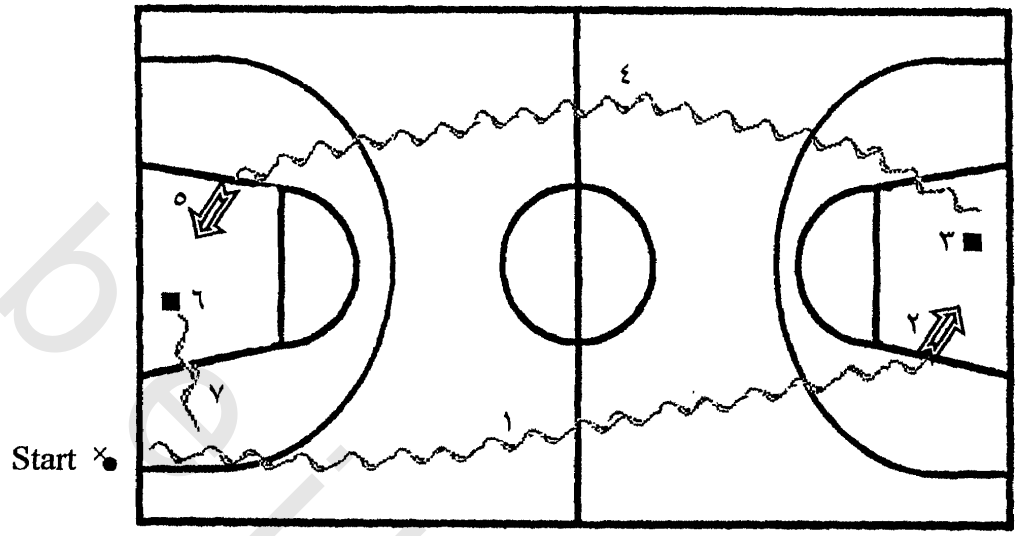
٢. يحتسب هذا التكرار مع تحديد مكان النهايه للأداء لأقرب (١/٤، ١/٢، ٣/٤) ملعب.

٣. يستبعد التكرار إذا أرتكب اللاعب أي مخالفه اثناء الأداء.

٤. يقيم الاداء بنفس الطريقه في الأداء الثاني للإختبار.

obeikandl.com

شكل يوضح الأداء:



التعليق:

الإختبار الثاني:

طريقة الأداء:

١. يقف اللاعب خارج الحد النهائي بالكره.

٢. يبدأ اللاعب مع إشارة البدء بالمحاوره (باليد اليسرى) ثم يقوم بتغيير إتجاهه عند القمع (خـــط المنتصف) ثم يكمل المحاوره (باليد اليمنى) والتصويب السلمي من المنتصف.

٣. يقوم اللاعب بمتابعه الكره.

٤. يكرر ما سبق في الجهه المقابله (اليسار) ويكرر الاداء لمدة ١٢٠ ثانيه.

٥. يأخذ اللاعب راحه ١٢٠ ثانيه.

٦. يكرر الإختبار مره أخرى كما سبق في ١٢٠ ثانيه جديده.

obeikandl.com

طريقة تقييم الاداء:

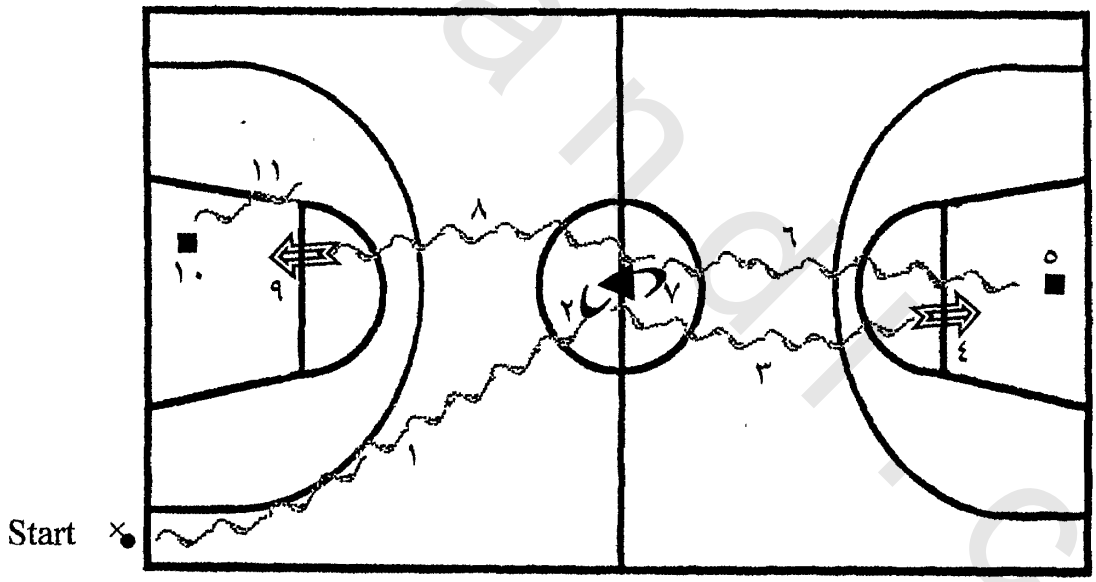
١- تحتسب عدد تكرارات الأداء مع كل مره يصل بها اللاعب الى الهدف ويحتسب عدد الأهداف المسجله داخل التكرارات.

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

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

٤- يقيم الاداء بنفس الطريقه في الأداء الثاني للإختبار.

شكل يوضح الأداء:



التعليق:

obeikandl.com

(مرفق٣)

أستمارة أستطلاع رأي الخبراء حول برنامج الحاسب الآلي المصممه 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 الأاء وفقاً الأستكشاف التقني لفاعليه الهجوم الخاطف في كرة السله "

وسوف تقوم الباحثة بتصميم برنامج حاسب آلي لإستكشاف فاعلية 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،

الباحثة

نيفين ممدوح محمد زيدان

الأسم :-

الوظيفه:-

الدرجه العلميه:-

مجال العمل:-

عدد سنوات التدريس:-

عدد سنوات التدريب:-

obeikandl.com

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 :

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

قامت الباحثة بتحديد البيانات (المتغيرات) التي سوف يتم إدخالها وإعطائها اكواد لسهولة الإدخـــال وهي:

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

obeikandl.com

قامت الباحثة بتحديد اماكن نهايه الهجوم كما يلي :

١- المنطقه رقم(١) وتحدد بالمنطقه الحصوره بين الحد النهائي وقوس الثلاث نقاط الخاص بالفريق (منطقة الدفاع).

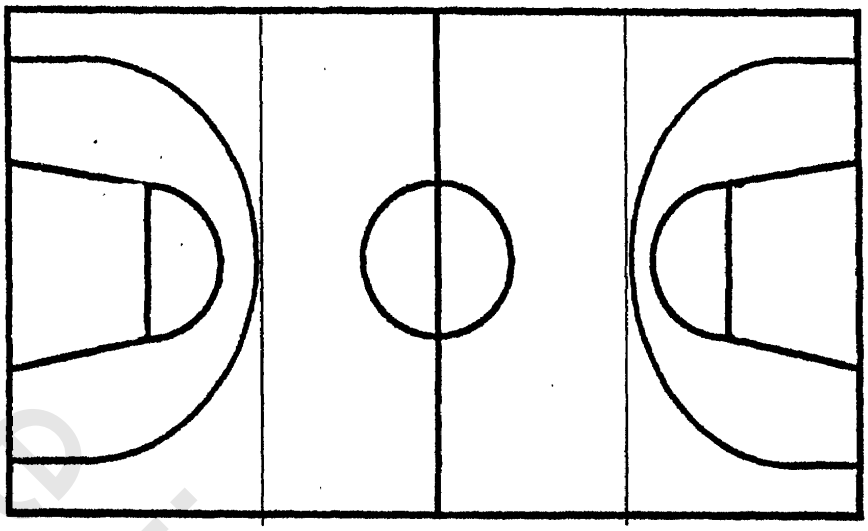
٢- المنطقه رقم(٢) وتحدد بالمنطقه المحصوره بين قوس الثلاث نقاط والخاص بالفريق (منطقه الدفاع) وخط المنتصف.

٣- المنطقه رقم(٣) وتحدد بالمنطقه المحصوره بين خط المنتصف وقوس الثلاث نقاط الخاص بالفريق المنافس(منطقة هجوم الفريق).

٤- المنطقه رقم(٤) وتحدد بالمنطقه المحصوره بين قوس الثلاث نقاط و الخاص بالفريق المنافس (منطقه الهجوم للفريق) والحد النهائي.

oberikandl.com

شكل يوضح المناطق المقسمه على الملعب:



ملحوظه:

- يحدد أحد المفاتيح يتم النقر عليه لبداية حساب زمن الهجمه بطريقه ذاتيه وأخر يتم النقر عليه مع نهايه الهجمه فتتوقف الساعه وبذلك يحسب زمن الهجمه.
- يضاف (٠)على اليمين وبعد الكود الأخير إذا حدث تصويبه فاشله في نهايه الهجمه أوانتهت الهجمه بخطأ على الدفاع يستوجب رميات حره.
- يضاف – على اليمين وبعد الكواد الأخير المسجل في الهجمه إذا حدث وتحول الهجوم الى هجوم منظم حتى لا تدخل هذه الهجمه في حساب الفاعلية.

شكل يوضح الشكل العام للشاشه الخاصه بإدخال المتغيرات الخاصه بالبرنامج:

المكان	نهايه الهجوم	المتغيرات	زمن البدايه	مسلسل
٤	end	١ ٥ ٦ ١١	start	١
٢	end	٦ ٩ ١٢	start	٢
٤	end	٥ ٩ ٦ ١١٠	start	٣
٣	end	٨ ٥ ٧ ١٣	start	٤
٤	end	٥ ٧ ١٣٠	start	٥
–	end	٨ ٥ ٩ –	start	٦

obeikandl.com

شرح الأمثله على الشكل السابق:

الهجمه (١):

متابعه دفاعيه – تمرير من فوق الكتف – تمريره صدريه – تصويب ناجح.

أنتهى الهجوم أسفل سلة المنافس.

الهجمه (٢):

تمريره صدريه – محاوره– مخالفه.

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

الهجمه (٣):

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

أنتهى الهجوم اسفل سلة المنافس.

الهجمه (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.

الهجمه (٥):

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

أنتهى الهجوم أسفل سلة المنافس.

الهجمه (٦):

تمريره من فوق الرأس – تمريره من فوق الكتف – محاوره – تحولت الهجمه الى هجوم منظم.

تستبعد الهجمه عند حساب درجة الفاعلية.

obeikandl.com

أرجو ترتيب الحالات نهايه 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.
- اسفل سلة الفريق مع إرتكاب متغير فاشل او مخالفة.
- أسفل سلة المنافس مع إرتكاب خطا 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.

obeikandl.com

- أسفل سلة الفريق مع إرتكاب خطأ مهاجم.

حالات مضافه:

-

-

-

-

البيانات المستخرجة من البرنامج:

١. درجات فاعلية كل هجمه من هجمات الهجوم الخاطف طبقاً للمعادلة التي سوف يتم وضعها عن طريق خبير إحصائي.

٢. متوسط درجات الفاعلية لهجمات الهجوم الخاطف لكل شوط من أشواط المباراة وللمباراة ككل.

٣. المتغيرات التي استخدمها الفريق في الهجوم الخاطف وتكرارها ونسبه التكرارات الفاشله والناجحه لكل منها.

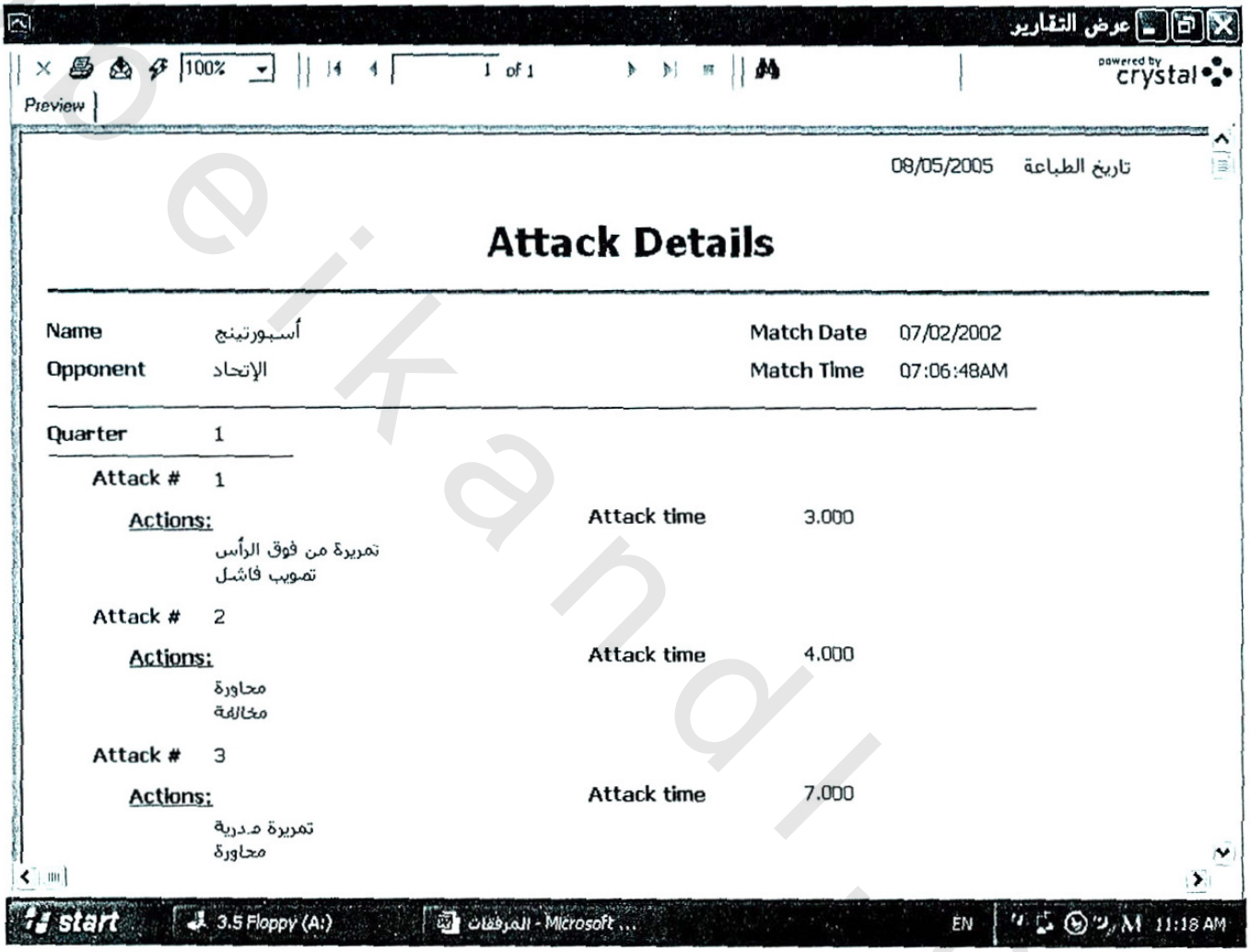
٤. حالات بداية الهجوم الخاطف وأكثرها وأقلها تكرار.

obeikandl.com

مرفق (٤)

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

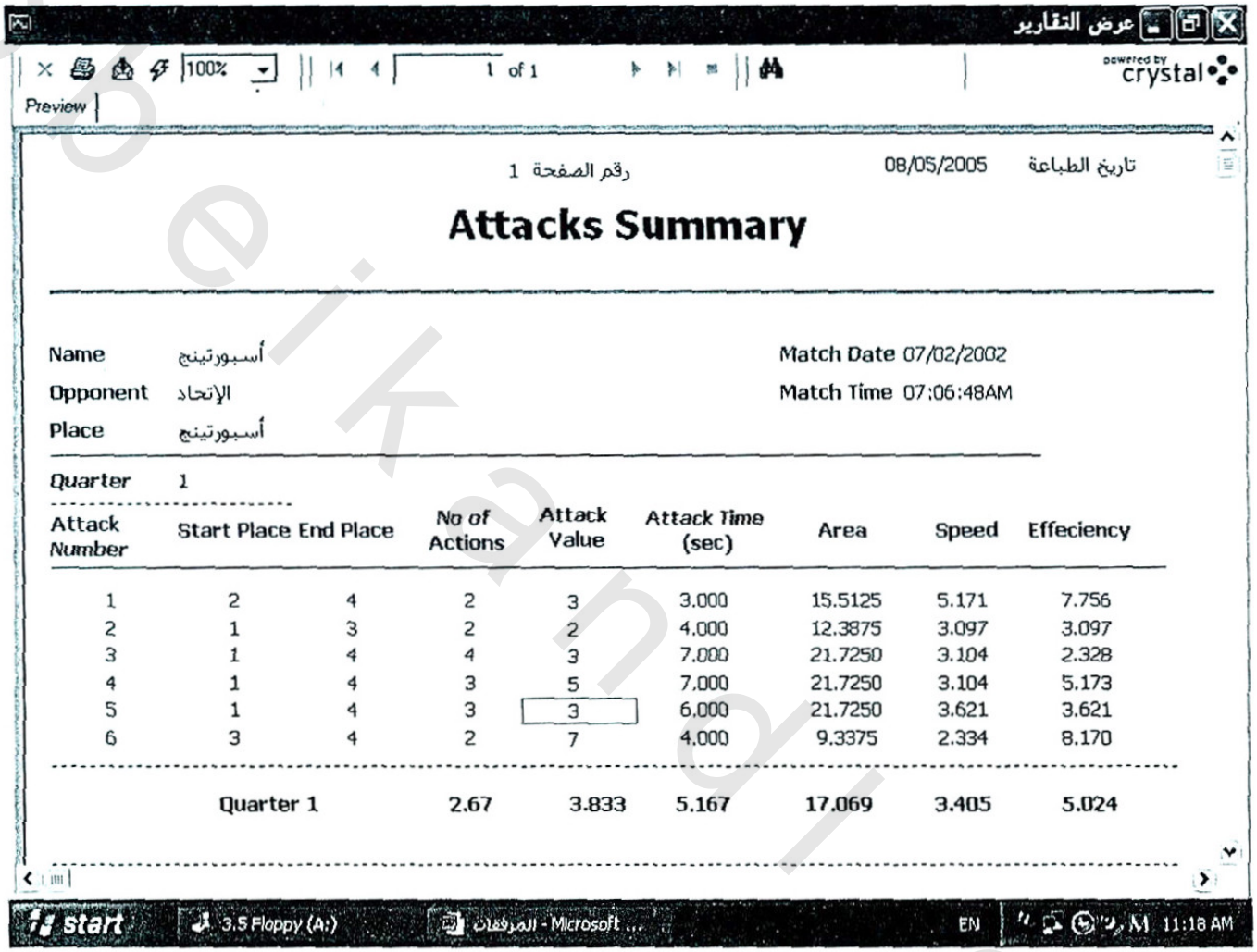
الاستمارة (١)



obeikandl.com

تابع مرفق (٤)

الاستمارة (٢)


عرض التقارير

Preview | 100% | 1 of 1 | powered by crystal

رقم الصفحة 1 تاريخ الطباعة 08/05/2005

Attacks Summary

Name أسبورتينج
Opponent الإتحاد
Place أسبورتينج

Match Date 07/02/2002
Match Time 07:06:48AM

Quarter 1

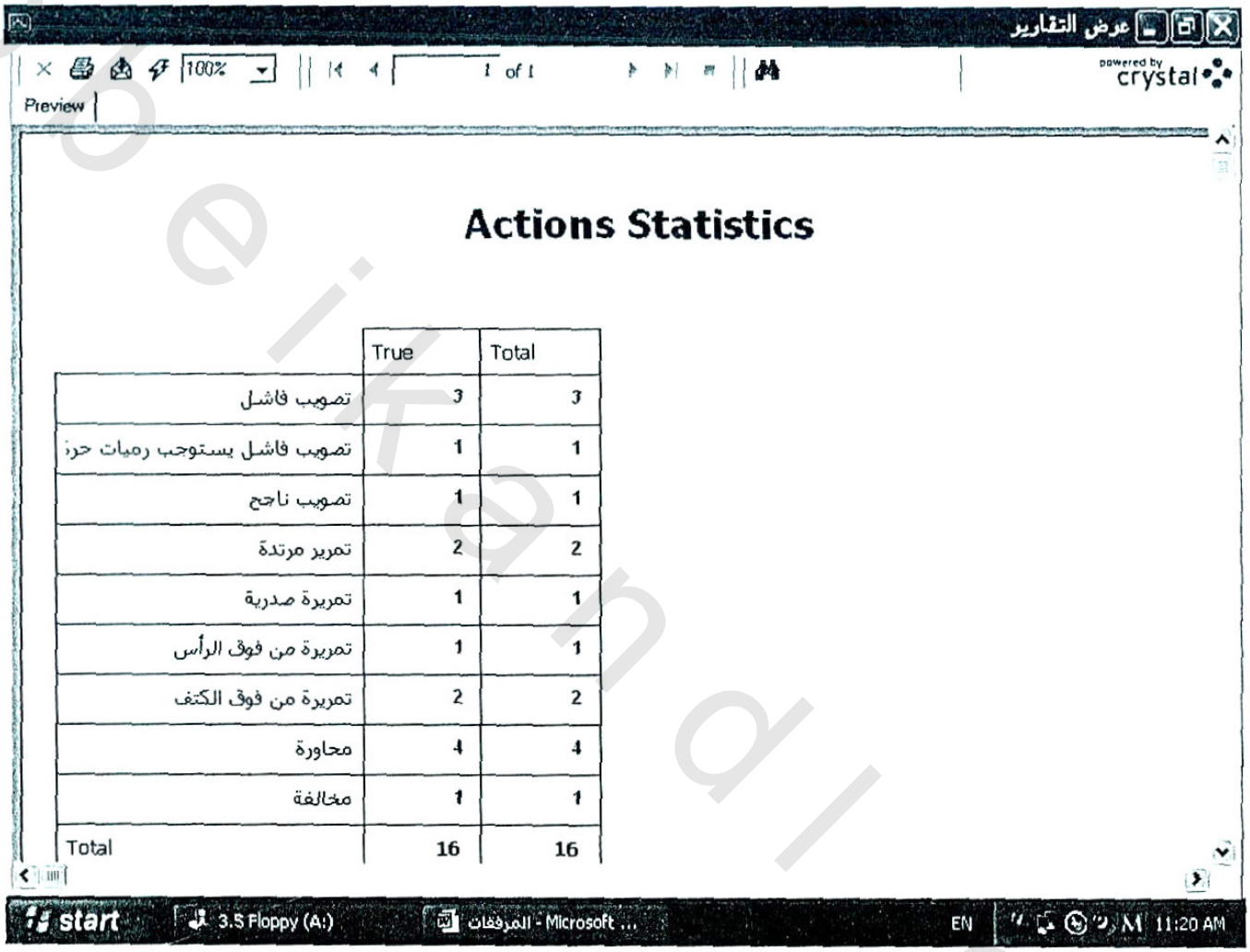
Attack Number	Start Place	End Place	No of Actions	Attack Value	Attack Time (sec)	Area	Speed	Effeciency
1	2	4	2	3	3.000	15.5125	5.171	7.756
2	1	3	2	2	4.000	12.3875	3.097	3.097
3	1	4	4	3	7.000	21.7250	3.104	2.328
4	1	4	3	5	7.000	21.7250	3.104	5.173
5	1	4	3	3	6.000	21.7250	3.621	3.621
6	3	4	2	7	4.000	9.3375	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

obeikandl.com

تابع مرفق (٤)

الاستمارة (٣)



	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

obeikandl.com

ملخص البحث

obeikandl.com

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 بالإضافه الى البناء الجسماني السليم،والكفائه الوظيفيه للأجهزه الحيويه،ويلعب حمل التدريب دوراً هاماً في الوصول باللاعب الى تحقيق أعلى المستويات من خلال الأثار الإيجابيه 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 الهامه 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 لايمكن تحقيق مستوى رياضي عالي إلا اذا تم تخطيط وتوجيه جيد لمستوى الإنجاز.

يتفق كل من بهاء الدين سلامه (٢٠٠٠) وأبو العلا احمد (١٩٩٧) يوسف دهب (١٩٩٤) مع وفوكس ايدوارد (Fox Edward) (١٩٩٣) على أن زياده فاعلية برامج التدريب لن تاتي إلا من خلال تنميه موجهه لنظم إنتاج الطاقه وبالتالي رفع كفاءة جسم اللاعب الوظيفةه 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 نسبه كبيره من اللاعبين لا يستطيعون إنهاء المباريات بنفس الكفاءه البدنيه والفنيه التي بدأو بها إذ غالباً ما يبدو على اللاعبين مظاهر التعب والإجهاد بصوره واضحه مما يؤثر على نسبة نجاح أداء المهارات الأساسيه وبالتالي تقل فاعلية الأداء الخططي مما يؤدي الى الهزيمه في بعض المباريات.

وبعد الإطلاع على المراجع و الدراسات السابقه والرجوع الى أراء خبراء اللعبه تم إرجاع القصور الى أن بناء بعض البرامج التدريبيه لا يتم بنائها بصورة تتناسب وقدرات اللاعبين ومتطلبات اللعبه البدنية والمهارية (الفردية والجماعية) ومدى إرتباطها بأنظمة الطاقه الأكثر إستخداماً في لعبه كرة السلة،مما يجعل اللاعبون 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 بصوره 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 الدرجه 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 الحادثه 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 لفعالية الهجوم الخاطف ".

أهداف البحث :

١- تصميم برنامج تدريبى لتحمل سرعة الأداء الهجومى فى كرة السلة.

٢- تصميم برنامج حاسب آلى لاستكشاف نقاط القوة والضعف وقياس فاعلية الهجوم الخاطف فى مباريات كرة السلة

٣- تصميم اختبار لقياس تحمل سرعة الأداء الهجومى للاعبى كرة السلة.

٤- التعرف على تأثير البرنامج التدريبى على تحمل سرعة الأداء الهجومي لأفـراد عينـة البحث.

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

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى لتحمل سرعة الأداء الهجومى لدى أفراد عينة البحث لصالح القياس البعدى .

٢.توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى لفاعلية الهجوم الخاطف لـدى أفراد عينة البحث لصالح القياس البعدى .

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

إجراءات البحث:

منهج البحث :

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

٢- قامت الباحثة أيضاً بأستخدام المنهج الوصفي بأستخدام (الأسـلوب المسـحي التحليلـي) لتحليل المباريات الخاصه بالقياس القبلي و البعدي لعينـة البحـث بإسـتخدام (برنـامج 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 بالفعـل فـي المباريـات الرسميه وكان قوامها (١٤ لاعب) اربعة عشر لاعب .

٢- عينه من المباريات (لإجراء القياس القبلي والبعدي) :

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

(٤ مباريات للقياس البعدي)

مجالات البحث:

المجال الزماني والمكاني:

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

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 سبورتينج الرياضي في المدة من(٣ إلى ٧/ ٢٠٠٢/٢)، كما تم إجراء القياس القبلى لها عن طريق تحليلها من خلال برنامج الحاسب الألى المصمم من قبل الباحثة لهذا الهدف فى المدة من (١ إلى ٢٠٠٢/٤/٣٠).

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

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

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 فتـرة الإعـداد البدني الخاص، وفترة ما قبل المنافسات لفريق عينة البحث

الأدوات والأجهزه المستخدمه 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.

الأجهزه المستخدمه في البحث:

١- جهاز فيديو.

٢- كاميرة فيديو.

٣- جهازتيليفزيون.

٤- جهاز كمبيوتر مزود ببرنامج الكمبيوتر المصمم من قبل الباحثه لتحليل المباريات بهدف قيـاس فاعلية الهجوم الخاطف.

خطوات البحث:

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

obeikandl.com

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 برامجه بما يتفق مع نتائج الاختبار

obeikandl.com

مستخلص البحث

obeikandl.com

مستخلص البحث

برنامج تدريبي مقترح لتحمل سرعة الأداء الهجومي وفقاً للإستكشاف التقني 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 سنه 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 الباحثه،برنامج الكمبيوتر المصمم من قبل الباحثه لتحليل المباريات بهدف قياس فاعلية الهجوم الخاطف،جهاز فيديو،كاميرة فيديو ،جهازتيليفزيون،جهاز كمبيوتر مزود ببرنامج الكمبيوتر المصمم من قبل الباحثه لتحليل المباريات بهدف قياس فاعلية الهجوم الخاطف.

خطوات البحث:

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

نتائج البحث:

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

obeikandl.com

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

١٤٢٦ H – ٢٠٠٥

obeikandi.com

Acknowledgment

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

obeikandl.com

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 loosing 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.

obeikandl.com

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 ptogram 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

Recommendations

1- Applying the suggested training program in offensive speed endurance performance training

2- Physical-skill excercises should have more attention due to its effectivness while fast break training

3- Computer program came out of this study to be used while analysing fast breakl effeciency

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

obeikandi.com

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 ptogram 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

openkandil.com