

بسم الله الرحمن الرحيم



HOSSAM MAGHRABY



شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الالكتروني والميكرو فيلم



HOSSAM MAGHRABY

جامعة عين شمس

التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

قسم

نقسم بالله العظيم أن المادة التي تم توثيقها وتسجيلها
على هذه الأقراص المدمجة قد أعدت دون أية تغيرات



يجب أن

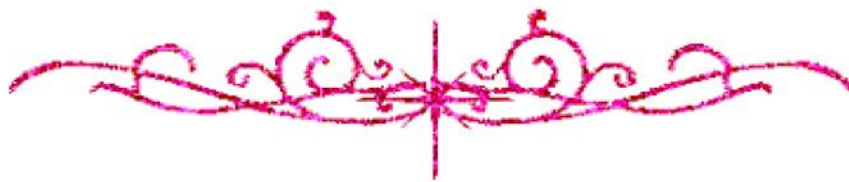
تحفظ هذه الأقراص المدمجة بعيدا عن الغبار



HOSSAM MAGHRABY



بعض الوثائق الأصلية تالفة



HOSSAM MAGHRABY



بالرسالة صفحات

لم ترد بالأصل



HOSSAM MAGHRABY



كلية التربية الرياضية

قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

برنامج تدريبي مقترح ل تنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة وتأثيره على سرعة الأداء المهارى لدى لاعبات كرة السلة

بحث مقدم من

إنجى عادل متولى

مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة

كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية

إشراف

د.أ / مديحت صالح سيد

أستاذ تدريب كرة السلة

كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة

جامعة حلوان

د.أ / عبد العزيز أحمد النمر

أستاذ التدريب الرياضى

كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة

جامعة حلوان

١٤٢٧ هـ - ٢٠٠٦ م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ وَرَحْمَتُهُ لَهَمَّتْ طَائِفَةٌ مِّنْهُمْ أَن
يُضِلُّوكَ وَمَا يُضِلُّونَ إِلَّا أَنفُسَهُمْ وَمَا يَصْرِؤْكَ مِنْ شَيْءٍ
وَأَنزَلَ اللَّهُ عَلَيْكَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُنْ
تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا ﴾

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْعَظِيمِ

(سورة النساء: آية ١١٣)

قرار لجنة المناقشة والحكم

في تمام الساعة الواحدة ظهرا يوم الاثنين ٢٧/٣/٢٠٠٦ م في مقر كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط اجتمعت لجنة المناقشة والحكم المعتمدة من السيد الدكتور/ نائب رئيس الجامعة للدراسات العليا والبحوث بتاريخ ٢٧ / ٢ / ٢٠٠٦ والمشكله من السادة :-

- أ.د / خيريه ابراهيم السكري
أستاذ التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الاسكندرية
(مناقشة)
- أ.د / عبد العزيز أحمد النمر
أستاذ التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة حلوان
(مشرفا)
- أ.د / مدحت صالح ميسر
أستاذ تدريب كرة السله بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة حلوان
(مشرفا)
- د / محمد عبد الوهاب محمد
رئيس منطقة الاسكندرية لكرة السله (خيريه)
(مناقشة)
- لمناقشة رسالة الدكتوراة المقدمة من الباحثة / انجي عادل متولي المدرس المساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط وذلك للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية وموضوعها :- (تطوير تدريبي مقترح لتنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة وتأثيره على سرعة الأداء المهارى لدى لاعبات كرة السلة) والمدرجة بمجلس الكلية بتاريخ ١١ / ٥ / ٢٠٠٣ م والمعتمدة من السيد الأستاذ الدكتور / نائب رئيس الجامعة لشئون الدراسات العليا والبحوث بتاريخ ٢٤ / ٥ / ٢٠٠٣ م وفى مقر كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط بقاعة (أ.د / محمد رأفت محمود) تمت مناقشة الباحثة علناً فى موضوع الرسالة وبعد المناقشة قررت اللجنة () الرسالة واقترحت ()
- الباحثة / انجي عادل متولي درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية.

التوقيع

أعضاء اللجنة

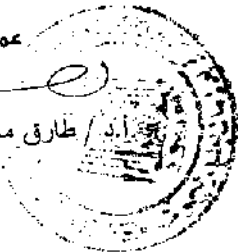
- أ.د / خيريه ابراهيم السكري.
أ.د / عبد العزيز أحمد النمر.
أ.د / مدحت صالح سيد .
د / محمد عبد الوهاب محمد.

وكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث

أ.د / جمال محمد على يوسف

عميد الكلية

أ.د / طارق محمد محمد عبد العزيز



شكر وتقدير

"الحمد لله الذى هدانا لهذا ما كنا لنهتدى لولا أن هدانا الله"

أتوجه إلى الله سبحانه وتعالى فى خضوع وخشوع حامدة وشاكرة على عطائه لى من قدرة ومثابرة على إتمام هذا البحث، راجية من الله عز وجل أن يكون قيذا الفائدة المرجوة للعاملين بمجال كرة السلة فى ج.م.ع.

ويقول المصطفى صلى الله عليه وسلم "من أسدى إليكم بمعروف فاكفوه وأن لم تستطيعوا أن تكافوه فشكروه" ومن هذا المنطلق لا يسعنى إلا إعطاء كل ذى حق حقه وأن أتقدم بالشكر والتقدير والعرفان إلى أستاذى ومعلمى الفاضل صاحب الفكر وواضح البنية الأولى لهذا البحث منذ البداية الأستاذ الدكتور / **عبد العزيز أحمد النمر** أستاذ التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان فهو حقاً نعم المعلم لأبنائه يعطى ولا يبخل ويوجه ويتابع ويبدل دون ملل أو كلال، فقد بث فى نفسى روح الباحث التى تثابر وتصبر لتحقيق العلم فكان لى خير حافظ ومعين، مما جعل لسانى يعجز عن الثناء والتقدير وعظيم الامتنان ومن علمنى حرفاً صرت له عبداً فلك منى يا سيدى أصدق آيات العرفان.

ويزيدنى فخراً وشرفاً أن أتقدم إلى الأستاذ العظيم الدكتور / **محدث صالح سيد** أستاذ تدريب كرة السلة - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان على عطائه الفياض وموالياته وإضافته العلمية الصادقة المنمعة وتقدير كل ما هو جليل طوال فترة الإشراف على هذا البحث والذى كان له بالغ الأثر فى فتح آفاق جديدة أمام الباحثة، مما جعلنى عاجزة معه عن أوافيه حقه بالاعتراف بالجميل جزاه الله عنى خير جزاء.

ويطيب لى أن أتقدم بخالص الشكر وعميق التقدير إلى الأستاذ الدكتور / **خيرية إبراهيم السكري** أستاذ التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية والأستاذ الدكتور / **محمد عبد الوهاب محمد** على تفضلهما لمناقشة هذا البحث وبعد ذلك من تمام نعم الله على الباحثة.

ولا يغوتنى من مبدأ الوفاء والاعتراف بالجميل أن أتوجه بخالص الشكر والتقدير إلى أفراد عينة البحث على ما بذلوه من جهد وكذلك السيد / **عمرو أبو السيد** مدرب الفريق والأستاذ الدكتور / **السيد سامى** وكما نتقدم الباحثة بالشكر والتقدير إلى زوجى / **أمير محمد إبراهيم** على مساعدته وتوجيهاته السديدة ومؤازرته لى طوال البحث جزاه الله عنى خير جزاء.

وأخيراً أتقدم بالثناء والتقدير والاحترام إلى من أتيت لهم بالكثير لأنهم يمنحونى دائماً بسخاء ودون مقابل أسرنى الحبيبة وأبى وأمى وأخوتى فلولاً رعايتهم ودعواتهم ما كان لى يد فى هذا الفضل الذى غمرنى من ربى حفظهم الله ووهبهم الصحة والعافية.

وأخيراً دعوانا أن الحمد لله رب العالمين ...

الباحثة

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
	شكر وتقدير
د	- قائمة المحتويات
ز	- قائمة الجداول
ى	- قائمة الأشكال
	الفصل الأول
	الإطار العام للبحث
٢	مقدمة
٤	مشكلة البحث
٦	أهمية البحث والحاجة إليه
٧	أهداف البحث
٧	فروض البحث
٧	المصطلحات المستخدمة في البحث
	الفصل الثاني
	الإطار النظري والدراسات السابقة
١٠	أولاً: الإطار النظري:
١٠	المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة السلة
١٢	عناصر اللياقة البدنية الخاصة بموضوع البحث
١٢	التحمل الدورى للتنفسى
١٣	القوة الأساسية (القوى)
١٤	القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية)
١٥	السرعة
١٦	الرشاقة
١٦	التدريب بالأثقال
١٧	التدريب البليومتري
١٨	الإعداد المهارى للاعب كرة السلة
١٨	أهمية السرعة الحركية فى الأداء المهارى
١٩	أهمية سرعة الأداء المهارى فى رياضة كرة السلة
٢١	تحديد أهم المهارات الأساسية لكرة السلة
٢٣	أهمية مهارات التمرير والمجاورة والتصويب للاعب كرة السلة

تابع قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
٢٤	ثانياً: الدراسات السابقة والمرتبطة:
٢٤	١- عرض الدراسات السابقة والمرتبطة
٢٤	* دراسات تناولت المتغيرات البدنية
٢٨	* دراسات تناولت سرعة الأداء المهارى
	* دراسات تناولت كل من عناصر اللياقة البدنية ومستوى
٣٠	الأداء المهارى
٣٤	٢- التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة
	الفصل الثالث
	خطة وإجراءات البحث
٣٩	أولاً: منهج البحث
٣٩	ثانياً: عينة البحث
٣٩	ثالثاً: مجالات البحث
٣٩	رابعاً: وسائل جمع البيانات
٤٠	خامساً: إجراءات البحث الإدارية والتنظيمية
٤٠	سادساً: الدراسة الاستطلاعية
٤١	سابعاً: القياس القبلى
٤٣	ثامناً: تصميم البرنامج التدريبى
٥٢	تاسعاً: تطبيق البرنامج
٥٢	عاشراً: القياس البعدى
٥٢	إحدى عشر: المعالجات الإحصائية
	الفصل الرابع
	عرض ومناقشة النتائج
٥٥	أولاً: عرض النتائج
٧٧	ثانياً: مناقشة النتائج
٧٧	- مناقشة نتائج المتغيرات المهارية
٧٨	- مناقشة نتائج المتغيرات البدنية
	الفصل الخامس
	الاستخلاصات والتوصيات
٨٥	أولاً: الاستخلاصات
٨٥	ثانياً: التوصيات

المراجع

٨٧	 أولاً: المراجع العربية
٩٨	 ثانياً: المراجع الأجنبية
	قائمة المرفقات
١٠٣	 مرفق ١: استمارة تسجيل الاختبارات المهارية
١٠٥	 مرفق ٢: استمارة تسجيل الاختبارات البدنية
١٠٧	 مرفق ٣: الاختبارات المهارية
١١١	 مرفق ٤: الاختبارات والقياسات البدنية
١٣٢	 مرفق ٥: التمرينات المستخدمة في البحث
١٧٦	 مرفق ٦: البرنامج التدريبي الأسبوعي

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
١	المسح المرجعي لأراء العلماء الباحثين فيما يختص بالمتطلبات البدنية الخاصة بلعبة كرة السلة	١١
٢	المسح المرجعي للمهارات الأساسية في رياضة كرة السلة	٢٢
٣	دراسات تناولت المتغيرات البدنية	٢٤
٤	دراسات تناولت سرعة الأداء المهارى	٢٨
٥	دراسات تناولت كل من عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى ...	٣٠
٦	متغيرات القياس القبلى للاختبارات المهارية	٤١
٧	متغيرات القياس القبلى للاختبارات البدنية	٤٢
٨	تقسيم البرنامج التدريبى إلى فترات تدريبية	٤٧
٩	توزيع أحمال تمرينات التحمل الدورى التنفسي خلال فترتى (التأسيس - الإعداد)	٤٧
١٠	توزيع أحمال تمرينات الرشاقة خلال الفترات (التأسيس - الإعداد - ما قبل المنافسات)	٤٨
١١	توزيع أحمال تمرينات السرعة خلال الفترات (التأسيس - الإعداد - ما قبل المنافسات) (سرعة رد الفعل)	٤٨
١٢	السرعة الانتقالية	٤٨
١٣	توزيع أحمال (تمرينات القوة خلال الفترات (التأسيس - الإعداد - ما قبل المنافسات)	٤٩
١٤	أحمال تمرينات الأكتال خلال فترة الإعداد	٤٩
١٥	أحمال تمرينات الأكتال خلال فترة ما قبل المنافسة	٤٩
١٦	أحمال تمرينات القدرة العضلية خلال فترة الإعداد (الأسبوع الخامس والسادس)	٥٠
١٧	أحمال تمرينات القدرة العضلية خلال فترة الإعداد (الأسبوع السابع والثامن)	٥٠
١٨	أحمال تمرينات القدرة العضلية خلال فترة ما قبل المنافسة (الأسبوع التاسع والعاشر)	٥١

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
١٩	أحمال تمرينات القدرة العضلية خلال فترة ما قبل المنافسة (الأسبوع الحادى عشر - الثانى عشر)	٥١
٢٠	متغيرات القياس البعدى للاختبارات المهارية	٥٢
٢١	متغيرات القياس البعدى للاختبارات البدنية	٥٣
٢٢	اختبارات لحساب دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمتغيرات المهارية	٥٥
٢٣	اختبارات لحساب دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمتغيرات البدنية	٥٦
٢٤	معدلات النمو فى المتغيرات المهارية	٥٧
٢٥	معدلات النمو فى السرعة	٥٨
٢٦	معدلات النمو فى الرشاقة	٥٩
٢٧	معدلات النمو فى التحمل	٦٠
٢٨	معدلات النمو فى القدرة العضلية	٦١
٢٩	معدلات النمو فى القوة العضلية	٦٣
٣٠	معدلات النمو للمتغيرات المهارية لكل لاعبة من أفراد عينة البحث الفرعية رقم (١)	٦٥
٣١	معدلات النمو للمتغيرات المهارية لكل لاعبة من أفراد عينة البحث الفرعية رقم (٢)	٦٦
٣٢	معدلات النمو للمتغيرات المهارية لكل لاعبة من أفراد عينة البحث الفرعية رقم (٣)	٦٧
٣٣	معدلات النمو للمتغيرات المهارية لكل لاعبة من أفراد عينة البحث الفرعية رقم (٤)	٦٨
٣٤	معدلات النمو للمتغيرات المهارية لكل لاعبة من أفراد عينة البحث الفرعية رقم (٥)	٦٩

تابع قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٧٠	معدلات النمو للمتغيرات المهارية لكل لاعبة من أفراد عينة البحث الفرعية رقم (٦)	٣٥
٧١	معدلات النمو للمتغيرات المهارية لكل لاعبة من أفراد عينة البحث الفرعية رقم (٧)	٣٦
٧٢	معدلات النمو للمتغيرات المهارية لكل لاعبة من أفراد عينة البحث الفرعية رقم (٨)	٣٧
٧٣	معدلات النمو للمتغيرات المهارية لكل لاعبة من أفراد عينة البحث الفرعية رقم (٩)	٣٨
٧٤	معدلات النمو للمتغيرات المهارية لكل لاعبة من أفراد عينة البحث الفرعية رقم (١٠)	٣٩
٧٥	معدلات النمو للمتغيرات المهارية لكل لاعبة من أفراد عينة البحث الفرعية رقم (١١)	٤٠
٧٦	معدلات النمو للمتغيرات المهارية لكل لاعبة من أفراد عينة البحث الفرعية رقم (١٢)	٤١