

بسم الله الرحمن الرحيم



SALWA AKL



شبكة المعلومات الجامعية

التوثيق الالكتروني والميكروفيلم



SALWA AKL

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



SALWA AKL



بعض الوثائق الأصلية تالفة



SALWA AKL



بالرسالة صفحات

لم ترد بالأصل



SALWA AKL

عبد الرحمن

جامعة قناة السويس

كلية التربية الرياضية ببورسعيد

قسم التدريب الرياضي

B17417

أثر تنمية العمل الهوائي واللاهوائي على بعض الصفات
البدنية وبعض المهارات الأساسية لكرة السلة للناشئين
من ١٤-١٦ سنة

بحث مقدم من

الباحث / عادل محمد رمضان عبد ربه

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

إشراف

دكتور / عصام الدين عباس الدياسطى

أستاذ بقسم الألعاب بكلية التربية

الرياضية للبنين بالقاهرة -

جامعة حلوان

دكتور / محمد السيد رحيم

أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي ووكيل كلية

التربية الرياضية ببورسعيد لشئون التعليم

والطلاب جامعة قناة السويس

عبد الرحمن

١٤١٧ هـ - ١٩٩٧ م

٢٧٦٢

قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا
مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ ﴿٣٢﴾

صدق الله العظيم
(سورة البقرة - الآية ٣٢)

جامعة قناة السويس

كلية التربية الرياضية ببورسعيد

مئون الدراسات العليا

قرار لجنة المناقشة والحكم

أنه فى يوم / تسعة / الموافق ١٩٩٧/٩/١٧ إجتمعت اللجنة المشكلة من :

١- أ.د. / محمد السيد رحيم

أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضى ووكيل كلية

التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب ببورسعيد -

جامعة قناة السويس (مشرفاً)

٢- أ.د. / محمد بطل عبد الخالق

أستاذ بقسم التدريب الرياضى ووكيل كلية التربية

الرياضية ببورسعيد لشئون الدراسات العليا والبحوث،

جامعة قناة السويس. (مناقشاً)

٣- أ.د. / عصام الدين عباس الدياسطى

أستاذ كرة السلة بكلية التربية الرياضية بالهرم. (مشرفاً)

٤- أ.م.د. / محمد عبد الرحيم

أستاذ كرة السلة المساعد، كلية التربية الرياضية للبنين

بالإسكندرية. (مناقشاً)

لمناقشة الرسالة المقدمة من الباحث / عادل محمد رمضان عبد ربه - المعيد بقسم التدريب الرياضى بكلية

التربية الرياضية ببورسعيد - جامعة قناة السويس لنيل درجة الماجستير فى التربية الرياضية وموضوعها :

'أثر تنمية العمل الهوائى واللاهوائى على بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية لكرة السلة

للفائشين (١٤-١٦ سنة)'.
وقد تمت المناقشة علناً فى تمام الساعة / تسعة / يوم / تسعة / الموافق ١٩٩٧ / ٩ / ١٧ بمقر كلية

التربية الرياضية ببورسعيد.

وبعد المناقشة قررت اللجنة / تسعة / الموافق ١٩٩٧ / ٩ / ١٧ بمقر كلية

التربية الرياضية ببورسعيد.

درجة الماجستير فى التربية الرياضية.

توقيعات أعضاء اللجنة

()
()
()
()

١- أستاذ دكتور / محمد السيد رحيم

٢- أستاذ دكتور / محمد بطل عبد الخالق

٣- أستاذ دكتور / عصام الدين عباس الدياسطى

٤- أستاذ دكتور / محمد عبد الرحيم



شكر وتقدير

اللهم إني أحبك لا إله إلا أنت سبحانك جل جلالك قدرت فأقدرت، وألهمت فأنطقت، وأوجدت ففسرت، وخلقت فأحسنيت خلق الإنسان لا إله إلا أنت سبحانك القائل "خلق الإنسان علمه البيان" وأصلى وأسلم على سيد الخلق أجمعين صلى الله عليه وسلم المعلم الأول والمربي العظم والقدوة المقتداة والنور المهداة والصادق المصدق صلاة وتسليماً عليك يا سيدي يارسول الله.

حقاً إنه ليسعد الباحث أن يقدم هذا العمل العلمي بعد جهد متواصل وجد ومثابرة معتمداً على المولى سبحانه وتعالى وعلى علم وخبرة الأستاذين الجليلين المشرفين على هذا البحث الأستاذ الدكتور / محمد السيد رحيم، والأستاذ الدكتور / عصام الدين عباس الدياسطي فهما حقاً نعم العالمان للأبناء وهما نبع فياض لا ينتهي يعطيان ولا يبخلان ويوجهان ويتابعان، يبذلان الجهد بسخاء دون عناء أو كلل، فلقد مننوني الكثير من رعايتهما وأمدوني بالمعرفة العلمية الغزيرة، ووفاء وإعترافاً لكل ذي فضل بفضلهم أتقدم لهما شاكراً فلن تستطيع الكلمات أن توفيهما حقهما، أدعو الله أن يحفظهما دائماً لطلاب العلم مناراً ينير الطريق للباحثين.

كما لا يفوتني أن أتقدم بعظيم شكري وعرفاتي إلى الأستاذين الجليلين المناقشين الأستاذ الدكتور / محمد بطل عبد الخالق والأستاذ مساعد الدكتور / محمد عبد الرحيم على تقبلهما بقبول مناقشة هذا البحث.

كما أتوجه بإسمى آيات الشكر إلى كل من قدم إلى توجيهها أو إرشاداً وأخص زملائي وأعضاء هيئة التدريس بقسم التدريب الرياضي على تعاونهم الصادق خلال فترة إجراءات البحث. ولا يفوتني أن أتقدم بخالص شكري وعرفاتي إلى كل من شرفنا بحضور هذه المناقشة.

وأخيراً بكل الحب والتقدير والعرفان بالجميل أهدي ثمرة جهدي وكدي وخالص شكري وإمتناني إلى زوجتي الغالية وولدي العزيز الذين كانوا الشمعة التي تنير الطريق أمامي كما أهدي هذا البحث إلى من مهدوا لي درب حياتي وكانوا نبزاساً أهتدي بنوره إلى أبي وأمي الذي لم ولن تنتهي دعواتهم بالتوفيق أطال الله عمرهما، كما أتوجه بالشكر والعرفان إلى أخوتي وعائلة زوجتي لما قدموه من عون صادق كي أنجز هذا البحث، ولتكن آخر دعواتي أن الحمد لله رب العالمين والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
الآية القرآنية	أ
قرار لجنة المناقشة والحكم	ب
شكر وتقدير	ج
قائمة المحتويات	د
قائمة الجداول	ح
قائمة الأشكال	ك

الفصل الأول

المقدمة

أولاً : تقديم	٢
ثانياً : مشكلة البحث	٤
ثالثاً : أهمية البحث والحاجة إليه	٥
رابعاً : هدف البحث	٧
خامساً : فروض البحث	٧
سادساً : تعريف لبعض المصطلحات المستخدمة في البحث	٨

الفصل الثاني

القراءات النظرية والدراسات المرتبطة

١- الطاقة	١٢
٢- العمل الهوائي	١٤
٣- العمل اللاهوائي	١٥
٤- العمل الهوائي واللاهوائي في كرة السلة	١٦
٥- نظم إنتاج الطاقة في العمل الهوائي	٢١
٦- نظم إنتاج الطاقة في العمل اللاهوائي	٢٣
٧- التغيرات الكيميائية المصاحبة للعمل الهوائي	٢٥
٨- التغيرات الكيميائية المصاحبة للعمل اللاهوائي	٢٦

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
٩- طرق التدريب المختلفة	٢٧
١٠- الكفاءة البدنية	٣١
١١- الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين	٣٢
١٢- السعة الحيوية	٣٥
١٣- النبض	٣٧
١٤- معدل النبض	٣٨
١٥- معدل التنفس	٤١
١٦- الصفات البدنية فى كرة السلة	٤٣
١٧- المهارات الأساسية فى كرة السلة	٤٧
ثانيا : الدراسات المرتبطة	
١- الدراسات العربية	٥٣
٢- الدراسات الأجنبية	٥٦
٢- التعليق على الدراسات المرتبطة	٥٩

الفصل الثالث

إجراءات البحث

أولاً : منهج البحث	٦٣
ثانياً : مجالات البحث	
١- المجال الجغرافى	٦٣
٢- المجال الزمنى	٦٣
٣- المجال البشرى	٦٣
ثالثاً : عينة البحث	
١- أسباب إختيار العينة	٦٣
٢- تكافؤ عينة البحث	٦٤

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
رابعاً : أدوات جمع البيانات	
١- قياس الوزن	٦٨
٢- قياس الطول	٦٩
٣- إستفتاء رأى الخبراء	٦٩
٤- الإختبارات المختارة	٧٧
٥- إستمارة جمع البيانات	٧٨
٦- الأجهزة المستخدمة فى البحث	٧٨
خامساً : إختيار المساعدين	٧٩
سادساً : إعداد البرنامج التدريبى	٧٩
سابعاً : الدراسات الإستطلاعية	٩١
ثامناً : التجربة الأساسية	٩٩
تاسعاً : القياسات البعدية	١٠٠
عاشراً : المعالجات الإحصائية	١٠٠

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج	١٠٣
ثانياً : مناقشة النتائج	١١٩

الفصل الخامس

الإستنتاجات والتوصيات

أولاً : الإستنتاجات	١٣٠
ثانياً : التوصيات	١٣١

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية	١٣٣
ثانياً : المراجع الأجنبية	١٤١

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
المرفقات	
مرفق (١) : نماذج توضيحية لمصادر إنتاج الطاق.....	١٥٠
مرفق (٢) : إستمارة إستطلاع رأى الخبراء.....	١٥٣
مرفق (٣) : نماذج إستمارة جمع البيانات المستخدمة فى البحث.....	١٦٩
مرفق (٤) : الإختبارات الفسيولوجية المستخدمة فى البحث.....	١٧٣
مرفق (٥) : الإختبارات البدنية المستخدمة فى البحث.....	١٧٩
مرفق (٦) : الإختبارات المهارية المستخدمة فى البحث.....	١٨٤
مرفق (٧) : البرنامج التدريبى.....	١٨٨
مرفق (٨) : تدريبات لتنمية الصفات البدنية للاعب كرة السلة.....	١٩٢
مرفق (٩) : تدريبات لتنمية المهارات الأساسية للاعب كرة السلة.....	٢٠٥
مرفق (١٠) : تدريبات لتنمية العمل الهوائى واللاهوائى.....	٢١٧
مرفق (١١) : درجات حمل التدريب بإستخدام معدل النبض.....	٢١٩
مرفق (١٢) : شهادة المركز الإستشارى لعلوم الرياضة.....	٢٢١
مرفق (١٣) : قائمة بأسماء الخبراء.....	٢٢٣
ملخص البحث باللغة العربية.....	٢
مستخلص البحث باللغة العربية.....	٦
ملخص البحث باللغة الإنجليزية.....	١
مستخلص البحث باللغة الإنجليزية.....	٦

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٢٩	طرق التدريب المختلفة.....	١
٣٠	طرق تدريب الطاقة المقترحة لمختلف الرياضات والأنشطة الرياضية.....	٢
٥٣	١- الدراسات العربية.....	٣
٥٦	٢- الدراسات الأجنبية.....	٤
	المتوسط الحسابى والإحراف المعيارى وقيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات السن، الطول، الوزن للمجموعتين التجريبية والضابطة.....	٥
٦٥	المتوسط الحسابى والإحراف المعيارى وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس القبلى للاختبارات الفسيولوجية.....	٦
٦٦	المتوسط الحسابى والإحراف المعيارى وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس القبلى للاختبارات البدنية.....	٧
٦٧	المتوسط الحسابى والإحراف المعيارى وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس القبلى للاختبارات المهارية.....	٨
٦٨	النسبة المئوية والأهمية النسبية للاختبارات التى تقيس المتغيرات الفسيولوجية لناشئ كرة السلة من ١٤-١٦ سنة وفق آراء الخبراء.....	٩
٧٠	النسبة المئوية والأهمية النسبية للصفات البدنية لناشئ كرة السلة من ١٤-١٦ سنة وفق آراء الخبراء.....	١٠
٧١	النسبة المئوية والأهمية النسبية للاختبارات التى تقيس الصفات البدنية لناشئ كرة السلة ١٤-١٦ سنة وفق آراء الخبراء.....	١١
٧٢	النسبة المئوية والأهمية النسبية للاختبارات التى تقيس المهارات الأساسية لناشئ كرة السلة ١٤-١٦ سنة وفق آراء الخبراء.....	١٢
٧٣	النسبة المئوية والأهمية النسبية لمتغيرات الحمل الخاصة بالعمل الهوائى واللاهوائى لناشئ كرة السلة من ١٤-١٦ سنة وفق آراء الخبراء.....	١٣
٧٤	التوزيع الزمنى لمحتوى البرنامج التدريبى للمجموعة التجريبية.....	١٤

تابع قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
١٥	التوزيع الزمني لمحتوى البرنامج التدريبي للمجموعة الضابطة	٨٥
١٦	التوزيع الزمني والنسبة المئوية للعمل الهوائى واللاهوائى للمجموعة	
٨٦	التجريبية على مدار ١٠ أسابيع	
٨٧	نموذج لوحة تدريبية من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية	
٨٨	نموذج لوحة تدريبية من البرنامج التدريبي للمجموعة الضابطة	
١٩	المتوسط الحسابى والإحراف المعيارى وقيمة (ت) لمعامل ثبات الإختبارات	
٩٢	الفسولوجية	
٢٠	المتوسط الحسابى والإحراف المعيارى وقيمة (ت) لمعامل ثبات الإختبارات	
٩٢	البدنية	
٢١	المتوسط الحسابى والإحراف المعيارى وقيمة (ت) لمعامل ثبات الإختبارات	
٩٣	المهارية	
٢٢	المتوسط الحسابى والإحراف المعيارى وقيمة (ت) لمعامل صدق	
٩٤	الإختبارات الفسولوجية	
٢٣	المتوسط الحسابى والإحراف المعيارى وقيمة (ت) لمعامل صدق	
٩٥	الإختبارات البدنية	
٢٤	المتوسط الحسابى والإحراف المعيارى وقيمة (ت) لمعامل صدق	
٩٦	الإختبارات المهارية	
٢٥	تنظيم وترتيب إختبارات البحث	
٢٦	نموذج لتقنين حمل التدريب عن طريق معادلة حمل التدريب بإستخدام	
٩٩	النبض	
٢٧	المتوسط الحسابى والإحراف المعيارى وقيمة (ت) المحسوبة بين القياسين	
١٠٤	القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الإختبارات الفسولوجية	
٢٨	المتوسط الحسابى والإحراف المعيارى وقيمة (ت) المحسوبة بين القياسين	
١٠٥	القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الإختبارات البدنية	