

الفصل الرابع

إجراءات البحث

- منهج البحث
- مجالات البحث
- وسائل وأدوات جمع البيانات
- خطوات سير البحث.
- الدراسات الاستطلاعية.
- الدراسة الأساسية.
- المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث.

إجراءات البحث

أولاً : منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين (التجريبية – الضابطة) وتم إجراء قياس (قبل – بعد) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

ثانياً : مجالات البحث :

المجال البشري :-

أولاً : عينه اللاعبين :-

بلغ الحجم الكلي للاعبين (٢٨) لاعبا من ناشئ كرة السلة المسجلين بالاتحاد الكردستاني لكرة السلة.

١- عينة الدراسة الأساسية :-

بلغ حجم عينة الدراسة الأساسية (١٦) لاعبا من لاعبي كرة السلة بنادي (بروسك) في محافظة أربيل والمشاركين في دوري كرة السلة بإقليم كردستان العراق ، وقد تم تقسيمهم الى مجموعتين إحداها تجريبية والاخرى ضابطة وبلغ قوام كل مجموعة (٨) لاعبين.

٢- عينة المعاملات العلمية :-

بلغ حجم عينة المعاملات العلمية للإختبارات (١٢) لاعبا من لاعبي كرة السلة بنادي (القلعة الرياضية) بكردستان، وهي عينة مماثلة لعينة البحث الأساسية ومن خارجها وأجريت عليهم الاختبارات (البدينية – المهارية) وذلك لحساب المعاملات العلمية من (صدق – ثبات).

توصيف العينة :-

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث الكلية في متغيرات (العمر الزمني – الوزن – الطول – العمر التدريبي) ن = ٢٨

الدلالات الإحصائية للتوصيف				المتغيرات	
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي		
٠.٥٩ -	٠.٥٨	١٧.٢١	١٧.٢١	العمر الزمني (سنة)	الأولية الأساسية
٠.٣٤	٣.١٥	٧١	٧٢.٢٠	الوزن (كجم)	
٣٦.٠ -	٢.٣٩	١٧٣.١١	١٧٣.٠٩	الطول (سم)	
٦٢.٠ -	٠.٥٨	٦	٥.٥٠	العمر التدريبي (سنة)	

يتضح من جدول (١١) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث (التجريبية والضابطة و عينة المعاملات العلمية فى القياسات الاولى الاساسية أن معامل الالتواء ما بين (٠.٣٤ - ٦٢.٠) مما يشير الى تجانس عينة البحث.

أسباب إختيار العينة : تم إختيار العينة بالطريقة العمدية للأسباب التالية :

- يقوم الباحث بتدريب فريق النادى.
- إقتناع إدارة النادى بأهمية الاسلوب العلمى مما يعود بالفائدة على اللاعبين.
- الامكانيات المطلوبة لتنفيذ البحث متوفرة.
- إستعداد مديرو وإداريو النادى للتعاون مع الباحث.

ثانيا : عينة الخبراء :

بلغ حجم عينة الخبراء (٢٠) خبيراً فى مجال لعبة كرة السلة لا تقل خبرتهم عن ١٠ سنوات فى مجال تدريب أو تدريس كرة السلة وممن تتوافر لديهم الشروط والمواصفات التالية مرفق رقم (٢).

١- أن يكون حاصلًا على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية تخصص تدريب أو مناهج وطرق تدريس كرة السلة.

٢- العمل فى المجال التطبيقي لتدريب كرة السلة وحاصل على بطاقة تدريب معتمدة من أحد إتحادات كرة السلة.

ثالثا : عينة المساعدين :

بلغ حجم عينة المساعدين (٦) من مدرسى التربية الرياضية والمدرسين المقيدى فى الاتحاد الكردستانى لكرة السلة ، والتى لا تقل خبراتهم فى مجال كرة السلة عن ٥ سنوات مرفق (٣)

المجال الزمنى : أتبع الباحث التسلسل الزمنى التالى لتنفيذ إجراءات البحث :

- ١- التحقق من إعتدالية العينة فى الفترة من ١١ / ١٢ / ٢٠١٣ الى ١٣ / ١٢ / ٢٠١٣
- ٢- تحديد الاختبارات (البدينية – المهارية – البدينية المهارية) فى الفترة من ٩ / ١٠ / ٢٠١٣ الى ٢٠ / ١٠ / ٢٠١٣
- ٣- إجراء المعالجات العلمية للاختبارات فى الفترة من ٨ / ١٢ / ٢٠١٣ الى ٢٠ / ١٢ / ٢٠١٣
- ٤- تحديد التقسيم الزمنى الخاص بتطبيق التجربة الاساسية فى الفترة من ٨ / ١٢ / ٢٠١٣ الى ١١ / ١١ / ٢٠١٣
- ٥- وضع التدريبات البدينية المهارية مع تحديد الجرعات التدريبية والتعرف على مدى مناسبة التدريبات المقترحة للتطبيق فى الفترة من ٢ / ١٢ / ٢٠١٣ الى ٢٠ / ١٢ / ٢٠١٣
- ٦- تم تطبيق القياس القبلى فى الفترة من ٢٥ / ١٢ / ٢٠١٣ الى ٢٨ / ١٢ / ٢٠١٣
- ٧- تم تطبيق التجربة الاساسية فى الفترة من ٢٩ / ١٢ / ٢٠١٣ الى ٢٦ / ٢ / ٢٠١٤
- ٨- تم تطبيق القياس البعدى فى الفترة من ٢٨ / ٢ / ٢٠١٤ الى ٢ / ٣ / ٢٠١٤

المجال المكاني :

- ١- أجريت المعاملات العلمية للاختبارات (البدينية – المهارية – البدينية المهارية) على ملاعب نادى (بروسك الرياضى) القاعة المغلقة.
- ٢- أجريت القياسات القبلىة والبعدية وكذلك التجربة الاساسية للبحث على ملاعب نادى (بروسك الرياضى) القاعة المغلقة.

رابعاً : وسائل وأدوات جمع البيانات :-

- ١ - المقابلة الشخصية.
- ٢ - إستمارات إستطلاع رأى الخبراء حول النقاط التالية :-
 - تحديد الاختبارات (البدينية - المهارية - البدينية المهارية) مرفق (٤)، (٥)، (٦)
 - التدريبات البدينية المهارية التي تم تطبيقها في التدريبات المقترحة مرفق (١١).
 - مدى مناسبة التقسيم الزمني الخاص بتطبيق التجربة الاساسية مرفق (١٠)
- ٣ - إستمارات تسجيل البيانات الخاصة لكل من :
 - الطول ، الوزن ، العمر، العمر التدريبي لأفراد عينة البحث مرفق (١)
 - إستمارات تسجيل نتائج الاختبارات (البدينية - المهارية - البدينية المهارية) مرفق (٧)، (٨)، (٩).

خامساً : الاجهزة والادوات المستخدمة :

- شريط قياس لقياس المسافات فى الاختبارات وقياس أطوال اللاعبين.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- كرات سلة ، ساعة إيقاف ، ملعب كرة سلة ، أحبال ، كرات طبية ، كاميرا فيديو ، أقماع ، صفارة ، صناديق

سادساً : خطوات سير البحث:

حتى يتمكن الباحث من تحقيق أهداف البحث وهي التعرف على تأثير التدريبات البدينية المهارية في أداء بعض المهارات الهجومية (التمرير - التصويب من الحركة - المحاورة) لدى لاعبي كرة السلة بأقليم كردستان العراق كان لزاماً على الباحث اتباع الخطوات التالية :

١ - تحديد الاختبارات وذلك عن طريق :

- حصر الاختبارات (البدينية - المهارية - البدينية المهارية) من المراجع والابحاث والدراسات السابقة.
- تم تحديد الاختبارات (البدينية - البدينية المهارية - المهارية) عن طريق أستطلاع رأي الخبراء وذلك بعرض مجموعة من الاختبارات التي تحقق معاملات علمية عالية مرفق (٤)، (٥)، (٦)

جدول رقم (٥)

النسب المئوية لاتفاق آراء الخبراء في اختبارات القدرات البدنية المرتبطة بالمهارات الهجومية في كرة سلة

القدرات	اختبارات القدرات المرشحة	الاصوات	النسب المئوية
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	إختبار الوثب العمودي (ليستون)	١٨	%٩٠
	إختبار الانجاز العمودي النسبي (الوثب المطلق)	٧	%٣٥
	إختبار الوثب العريض من الثبات	١١	%٥٥
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	إختبار حائط الارتداد (ليستون)	٩	%٤٥
	إختبار الانبطاح الامامي (شناو)	١٠	%٥٠
	إختبار رمي الكرة الطبية (٣كجم)	١٨	%٩٠
القوة الديناميكية	إختبار الجلوس من الرقود والركبتين مشيتين في (١٠) ثواني	٨	%٤٠
الرشاقة الخاصة	إختبار الجري المتعرج (ليستون)	١٢	%٦٠
	إختبار سرعة الجري المتعرج	١٢	%٦٠
	إختبار سيمو للرشاقة	١٧	%٨٥
	إختبار الرشاقة حول المنطقة المحرمة لملاعب كرة السلة	١٤	%٧٠
الدقة	إختبار دقة التمرير بيد واحدة من الاعلى (الاتحاد الامريكي للصحة البدنية)	١٣	%٦٥
السرعة	إخبار عدو من بداية متحركة	١٢	%٦٠
	إختبار عدو ثلاثة ارباع ملعب كرة السلة	١٦	%٨٠
	إختبار الجري بعرض الملعب كرة السلة (١٧) مرة	١١	%٥٥
	إختبار الجري بطول الملعب كرة السلة (١٠) مرات	٢٠	%١٠٠
المرونة	إخبار ثني الجذع للامام من الوقوف	١٨	%٩٠
	إختبار اللمس الامامي والخلفي	١٠	%٥٠
	إختبار دوران الجذع على الجانبين	٧	%٣٥
	إختبار النواثر المرقمة	١٩	%٩٥
التوافق	إختبار نط الحبل	٩	%٤٥

يوضح جدول (٥) النسب المئوية لاتفاق آراء الخبراء حول مناسبة اختبارات القدرات البدنية المرتبطة بالمهارات الهجومية (قيد البحث) ، وقد قام الباحث بتطبيق الاختبارات التي حصلت على نسب اتفاق أكثر من (٧٥%) و المظلة بالجدول أعلاه.

جدول رقم (٦)

النسب المئوية لاتفاق آراء الخبراء في الاختبارات المهارية المرتبطة بالمهارات الهجومية في كرة سلة

المهارات	الاختبارات المهارية المرشحة	الاصوات	النسب المئوية
التمرير	إختبار دقة وسرعة التمرير ٣٠ ث	١٨	٩٠%
	إختبار دقة التمرير بيد واحدة من الاعلى	٩	٤٥%
	إختبار سرعة التمرير باليدين	١٢	٦٠%
المحاورة	إختبار سرعة المحاورة حول خمسة شواخص باليد اليمنى واليسرى	١٩	٩٥%
	إختبار محاورة زجراجي لمدة ٣٠ ثانية	١٣	٦٥%
	إختبار المحاورة بين ستة شواخص	٩	٤٥%
التصويب من الوثب	إختبار التصويب من الوثب من تحت السلة لمدة (١٥) ثانية	٨	٤٠%
	إختبار التصويب من الوثب لمدة ٣٠ ثانية (خمس اماكن خارج المنطقة المحرمة)	١٧	٨٥%
	إختبار التصويب بالمتابعة اسفل السلة لمدة (٣٠) ثانية	١٨	٩٠%
	إختبار التصويب من الوثب من الجانبين من مسافة ٢٠ قدم	٧	٣٥%
	إختبار التصويب من القفز من مسافة متوسطة	١٠	٥٠%
التصوية السلمية	إختبار المحاورة المنتهية بالتصويب	١٣	٦٥%
	إختبار شعبان ابراهيم للمحاورة المنتهية بالتصوية السلمية مرة باليد اليمنى ومرة باليد اليسرى	١٤	٧٠%

يوضح جدول (٦) النسب المئوية لاتفاق آراء الخبراء حول المناسبة إختبارات المهارية المرتبطة بالمهارات الهجومية (قيد البحث) ، وقد قام الباحث بتطبيق الاختبارات التي حصلت على نسب اتفاق أكثر من (٧٥%) و المظلة بالجنول أعلاه.

جدول رقم (٧)

النسب المئوية لاتفاق آراء الخبراء في الاختبارات البدنية المهارية المرتبطة بالمهارات الهجومية في كرة سلة

اسم الاختبار	الهدف البدني	الهدف المهاري	الاصوات	النسب المئوية
إختبار مهارة التمرير	قوة مميزة بالسرعة للذراعين، الدقة، توافق	التمرير	١٨	٩٠%
إختبار دقة تمرير الكرة (جونسن)	قوة مميزة بالسرعة للذراعين، دقة، توافق	التمريرة الصدرية	١٢	٦٠%
إختبار التصويب بالمتابعة اسفل السلة لمدة (٣٠) ثانية	تحمل سرعة، قوة مميزة بالسرعة للرجلين، دقة	التصويب من اسفل السلة	١٩	٩٥%
أختبار التصويب بالمتابعة اسفل السلة لمدة (١) دقيقة	تحمل اداء، تحمل قوة مميزة بالسرعة للرجلين، دقة	التصويب بالمتابعة	١٠	٥٠%
إختبار التصويب بالوثب من تحت السلة ١٥ ث	سرعة اداء، قوة مميزة بالسرعة للرجلين، دقة	التصويب بالوثب	١٣	٦٥%
إختبار ١٠ تصويبات سلمية ناجحة (اقل زمن)	سرعة اداء، قوة مميزة بالسرعة للرجلين، دقة	التصويب السلمي	١٧	٨٥%
إختبار سرعة اداء تصويب سلمي على لوح كرة السلة لمدة (٢) دقيقتين	تحمل سرعة اداء، تحمل قوة، دقة، توافق	محاورة، تصويب سلمي	١٨	٩٠%
إختبار المحاورة لمسافة (١٢ م) بين (٦) شواخص (جونسن)	الرشاقة، توافق	محاورة	١٤	٧٠%
إختبار المحاورة لمدة (٣٠ ثانية) بين ١٢ شاخص	سرعة اداء، الرشاقة	محاورة	٩	٤٥%
إختبار سرعة المحاورة (لنوكس)	سرعة اداء، الرشاقة، توافق	محاورة	٨	٤٠%
إختبار سرعة المحاورة لثلاثة ارباع ملعب كرة السلة	سرعة، التوافق	محاورة	١٧	٨٥%

يوضح جدول (٧) النسب المئوية لاتفاق آراء الخبراء حول الإختبارات البدنية المهارية المرتبطة بالمهارات الهجومية (قيد البحث) ، وقد قام الباحث بتطبيق الاختبارات التي حصلت على نسب اتفاق أكثر من (٧٥%) و المظلة بالجدول أعلاه.

في الفترة من ٨ / ٢٠١٣ / ١٢ الى ٢٠١٣ / ١٢ / ٢٠ وقام الباحث بإيجاد المعاملات العلمية من صدق وثبات الاختبارات التي تم الاتفاق عليها من عينة الخبراء.

أولاً : حساب صدق الاختبارات :

- صدق التمايز :

قام الباحث باستخدام صدق التمايز وذلك عن طرق تطبيق الاختبارات على عينة المعاملات العلمية والمتمثلة بمجموعتين مميزة وقوامها (٦) لاعبين ومجموعة غير مميزة وقوامها (٦) لاعبين زمن نفس مجموعة البحث ومن خارج المجموعة الأساسية

والجداول (٨)، (٩)، (١٠) توضح صدق التمايز للاختبارات (البدينية – المهارية – البدينية المهارية).

جدول رقم (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق ومعامل الصدق بين المجموعة المميزة والغير مميزة في (الاختبارات البدينية) (ن) = ١٢

معامل الصدق	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة غير المميزة ن = ٦		المجموعة المميزة ن = ٦		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
			ع±	س	ع±	س		
٠.٨٧	*٥.٥٥	٤.٦٣	١.٨٥	٤٥.٥٠	١.٤٦	٥٠.١٣	القدرة العضلية للرجلين (مسافة الوثب العمودي) سم	الاختبارات البدينية
٠.٨٤	*٤.٨٩	٠.٧٢	٠.٢٦	٤.٠٨	٠.٣٣	٤.٨٠	القدرة العضلية للذراعين (مسافة رمي الكرة الطبية (٣كجم)) متر	
٠.٨٦	*٥.٣٤	١.٧٣	٠.٥١	١٢.٥٩	٠.٧٦	١٠.٨٦	الرشاقة (أختبار سيمو) ثانية	
٠.٩١	*٧.١٠	٠.٤٠	٠.٠٩	٤.٠٧	٠.١٣	٣.٦٨	السرعة الانتقالية (عدو ثلاثة أرباع ملعب كرة السلة ٢١م) ثانية	
٠.٨٤	*٤.٨٨	٥.٨١	٢.٩٣	٦٨.٩٣	١.٦٦	٦٣.١٢	التحمل (الجري الارتدادى بطول الملعب كرة السلة (١٠ * ٢٨م) ثانية	
٠.٨٧	*٥.٦٩	٢.٠٣	٠.٧٤	٨.٣٨	٠.٦٨	١٠.٤٠	المرونة (ثني الجذع للامام ولأسفل من الوقوف) سم	
٠.٨٩	*٦.١٨	٠.٦٥	٠.٢٠	٦.٣٦	٠.٢٢	٥.٧١	التوافق (إختبار الدوائر المرقمة) ثانية	

* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٢

يتضح من جدول (٨) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لاجداد صدق (الاختبارات البدينية) ، وجود فروق معنوية بين المجموعتين لصالح المجموعة المميزة حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٤.٨٨ الى ٧.١٠) وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠.٠٥. كما بلغ معامل الصدق ما بين (٠.٨٤ الى ٠.٩١) مما يؤكد ان الاختبارات البدينية تتسم بالصدق التمييزي.

جدول رقم (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة (ت) الفروق ومعامل الصدق بين المجموعة المميزة والغير مميزة في (الاختبارات المهارية) (ن) = ١٢

المتغيرات	الدلالات الإحصائية		المجموعة المميزة ن = ٦		المجموعة غير المميزة ن = ٦		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	معامل الصدق
			ع±	س	ع±	س			
درجة دقة التمرير على دوائر (٣٠ ثانية)			١٠٣.٤٦	٤.٢١	٧٩.٠٤	١٤.٤٨	٢٤.٤٣	*٤.٥٨	٠.٨٢
سرعة المحاور حول خمسة شواخص (ثانية)	باليد اليمنى		٩.٩٠	٠.٢٣	١٠.٤٧	٠.٢٧	٠.٥٧	*٤.٥٣	٠.٨٢
	باليد اليسرى		١٠.٣٨	٠.٢٩	١١.٣٥	٠.١٨	٠.٩٧	*٨.٠٧	٠.٩٣
التصويب من القفز لمدة ٣٠ ث			٤.٨٨	٠.٣٥	٣.٣٨	٠.٧٤	١.٥٠	*٥.١٥	٠.٨٥
(خمسة اماكن خارج المنطقة المحرمة) عدد التصويب بالمتابعة أسفل السلة لمدة (٣٠) ثانية (عدد)			١٢.٨٨	١.١٣	٩.٨٨	٠.٩٩	٣.٠٠	*٥.٦٦	٠.٨٧

* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٢

يتضح من جدول (٩) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لايجاد صدق (الاختبارات المهارية) ، وجود فروق معنوية بين المجموعتين لصالح المجموعة المميزة حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٤.٥٣ الى ٨.٠٧) وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠.٠٥ . كما بلغ معامل الصدق ما بين (٠.٨٢ الى ٠.٩٣) مما يؤكد ان الاختبارات المهارية تتسم بالصدق التمييزي.

جدول رقم (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة (ت) الفروق ومعامل الصدق بين المجموعة المميزة والغير مميزة في (الاختبارات البدنية المهارية) (ن) = ١٢

المتغيرات	الدلالات الإحصائية		المجموعة المميزة ن = ٦		المجموعة غير المميزة ن = ٦		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	معامل الصدق
			ع±	س	ع±	س			
سرعة دقة التمرير على المربعات (ثانية)			١٣.٨٧	٠.٥١	١٦.٣٦	١.٠٢	٢.٤٨	*٦.١٤	٠.٨٩
زمن اداء (١٠) تصويبات سلمية ناجحة بعد الجري لنصف الملعب (دقيقة)			١.٣٨	٠.١٢	١.٧١	٠.١٢	٠.٣٣	*٥.٤٦	٠.٨٧
تحمل سرعة أداء تصويب سلمي على لوحة كرة السلة لمدة (٢) دقيقتين بعد الجري لنهاية الملعب	عدد التصويبات الصحيحة		٩.٥٠	٠.٥٣	٧.٨٨	٠.٩٩	١.٦٣	*٤.٠٨	٠.٧٩
	المسافة المقطوعة بالمتر		٣٨٣.٧٥	٩.٣٢	٣٤٨.٨٨	١١.٢١	٣٤.٨٨	*٦.٧٧	٠.٩١
سرعة المحاور لثلاثة أرباع ملعب كرة السلة زمن (ثانية)			٤.٢٧	٠.٢٥	٤.٧٦	٠.١١	٠.٥٠	*٥.١٤	٠.٨٥

* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٢

يتضح من جدول (١٠) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لايجاد صدق (الاختبارات البدنية المهارية) ، وجود فروق معنوية بين المجموعتين لصالح المجموعة المميزة حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٤.٠٨ الى ٦.٧٧) وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠.٠٥ . كما بلغ معامل الصدق ما بين (٠.٧٩ الى ٠.٩١) مما يؤكد ان الاختبارات البدنية المهارية تتسم بالصدق التمييزي.

ثانياً : ثبات الاختبارات.

لحساب ثبات الاختبارات قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها على عينة المعاملات العلمية بعد مضي إسبوع من التطبيق الأول وإيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني والجدول (١١)، (١٢)، (١٣) توضح معامل الثبات.

جدول رقم (١١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق ومعامل الثبات بين التطبيق الأول والثاني لعينة المعاملات العلمية في (الاختبارات البدنية) ن = ١٢

المتغيرات	الدلالات الإحصائية		التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين		قيمة ت	معامل الثبات
	س	ع±	س	ع±	س	ع±	س	ع±		
الاختبارات البدنية	القدرة العضلية للرجلين (مسافة الوثب العمودي) سم	٤٧.٨١	٢.٨٨	٤٧.٨٨	١.٧١	٠.٠٦	٢.٣٢	٠.١١	٠.٨٨	
	القدرة العضلية للذراعين (مسافة رمي الكرة الطبية (٣ كجم)) متر	٤.٤٤	٠.٤٧	٤.٤٢	٠.٢٩	٠.٠٢	٠.٣٨	٠.٢٢	٠.٨٧	
	الرشاقة (أختبار سيمو) ثانية	١١.٧٣	١.٠٩	١١.٧٨	٠.٨٠	٠.٠٥	٠.٨١	٠.٢٤	٠.٩٢	
	السرعة الانتقالية (عدو ثلاثة أرباع ملعب كرة السلة ٢١ م) ثانية	٣.٨٨	٠.٢٣	٣.٨٩	٠.١٦	٠.٠١	٠.١٦	٠.٢٤	٠.٩٠	
	التحمل (الجري الارتدادى بطول الملعب كرة السلة (١٠ * ٢٨ م) ثانية	٦٦.٠٣	٣.٧٨	٦٥.٧٢	٢.٤٤	٠.٣١	٣.٧٣	٠.٣٣	٠.٨٧	
	المرونة (ثني الجذع للامام ولأسفل من الوقوف) سم	٩.٣٩	١.٢٥	٩.٤٠	٠.٧٩	٠.٠١	١.٠٨	٠.٠٣	٠.٩٤	
	التوافق (إختبار الدوائر المرقمة) ثانية	٦.٠٤	٠.٣٩	٦.٠٥	٠.٢٨	٠.٠٢	٠.٣١	٠.٢٢	٠.٨٥	

* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠

يتضح من جدول (١١) والخاص بدلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ومعامل الارتباط بين التطبيقين لإيجاد ثبات (الاختبارات البدنية) ، عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني. حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠.٣٣ الى ٠.٩٤) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠.٠٥. كما بلغ معامل الثبات ما بين (٠.٨٥ الى ٠.٩٤) مما يؤكد ان الاختبارات البدنية تنسم بالثبات وانها تعطى نفس النتائج اذا اعيد تطبيقها مرة اخرى على نفس العينة وفى نفس الظروف.

جدول رقم (١٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق ومعامل الثبات بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني
لعينة المعاملات العلمية في (الاختبارات المهارية) ن = ١٢

معامل الثبات	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		التطبيق الثاني		التطبيق الاول		الدلالات الإحصائية
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٠.٩١	٠.٥٦	١٨.٣٨	٢.٥٩	١١.٦٥	٩٣.٨٤	١٦.٢٨	٩١.٢٥	درجة دقة التمرير على دوائر (٣٠ ثانية)
٠.٩٤	٠.٠٦	٠.٣٤	٠.٠١	٠.٢٥	١٠.١٨	٠.٣٨	١٠.١٩	سرعة المحاورة حول خمسة شواخص (ثانية)
٠.٨٨	٠.٣١	٠.٣٩	٠.٠٣	٠.٤٤	١٠.٩٠	٠.٥٥	١٠.٨٧	باليد اليمنى باليد اليسرى
٠.٩٣	٠.٥٢	٠.٩٦	٠.١٣	٠.٦٨	٤.٢٥	٠.٩٦	٤.١٣	التصويب من القفز لمدة ٣٠ ث (خمس أماكن خارج المنطقة المحرمة) عدد
٠.٩٠	٠.١٧	١.٤٨	٠.٠٦	١.٣٥	١١.٣١	١.٨٦	١١.٣٨	التصويب بالمتابعة أسفل السلة لمدة (٣٠ ثانية) (عدد)

* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠

يتضح من جدول (١٢) والخاص بدلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ومعامل الارتباط بين التطبيقين لايجاد ثبات (الاختبارات المهارية) ، عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني. حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠.٠٦ الى ٠.٥٨) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠.٠٥. كما بلغ معامل الثبات ما بين (٠.٨٨ الى ٠.٩٤) مما يؤكد ان الاختبارات المهارية تتسم بالثبات وانها تعطى نفس النتائج اذا اعيد تطبيقها مرة اخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف.

جدول رقم (١٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق ومعامل الثبات بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني لعينة المعاملات العلمية في (الاختبارات البدنية المهارية) ن = ١٢

معامل الثبات	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		التطبيق الثاني		التطبيق الاول		الدلالات الإحصائية
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٠.٩٣	٠.٣٣	١.٥٦	٠.١٣	١.١٠	١٤.٩٩	١.٥٠	١٥.١٢	سرعة دقة التمرير على المربعات (ثانية)
٠.٨٨	٠.٣١	٠.١٦	٠.٠١	٠.١٤	١.٥٣	٠.٢٠	١.٥٥	زمن اداء (١٠) تصويبات سلمية ناجحة بعد الجرى لنصف الملعب (دقيقة)
٠.٨٦	٠.٤٠	١.٢٦	٠.١٣	٠.٨٣	٨.٨١	١.١٤	٨.٦٩	تحميل سرعة أداء تصويب سلمي على لوحة كرة السلة لمدة (٢) دقيقتين بعد الجرى لنهاية الملعب
٠.٩١	٠.٠٩	١٦.٧١	٠.٣٨	١٤.٥١	٣٦٦.٦٩	٢٠.٥٨	٣٦٦.٣١	عدد التصويبات الصحيحة المسافة المقطوعة بالمتري
٠.٨٥	٠.٦٣	٠.٢٢	٠.٠٤	٠.٢٤	٤.٥٥	٠.٣٢	٤.٥١	سرعة المحاورة لثلاثة ارباع ملعب كرة السلة زمن (ثانية)

* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠

يتضح من جدول (١٣) والخاص بدلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ومعامل الارتباط بين التطبيقين لايجاد ثبات (الاختبارات البدنية المهارية) ، عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني. حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠.٠٩ الى ٠.٦٣) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠.٠٥. كما بلغ معامل الثبات ما بين (٠.٨٥ الى ٠.٩٣) مما يؤكد ان الاختبارات البدنية المهارية تتسم بالثبات وانها تعطى نفس النتائج اذا اعيد تطبيقها مرة اخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف

٣ - تكافؤ مجموعتي البحث

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين عينة البحث الأساسية (التجريبية والضابطة) في المتغيرات الأولية الأساسية، والاختبارات (البنية - المهارة - البنية المهارية) قبل إجراء التجربة ويتضح ذلك في الجداول رقم (١٤)، (١٥)، (١٦)، (١٧)

جدول رقم (١٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات (العمر الزمني - الوزن - الطول - العمر التدريبي) (ن) = ١٦

المتغيرات		الدلالات الإحصائية		المجموعة التجريبية س=٨ع	المجموعة الضابطة س=٨ع	الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
الأولية الأساسية	العمر الزمني (سنة)	١٧.١١	٠.٦٣	١٦.٩٩	٠.٧٠	٠.١١	٠.٣٤
	الوزن (كجم)	٧٣.٧٠	٣.٨٣	٧٢.٣٣	٢.٩٠	١.٣٦	٠.٨٠
	الطول (سم)	١٧٢.٩٣	٢.٤٠	١٧٣.٣٩	٣.٠٢	٠.٤٦	٠.٣٣
	العمر التدريبي (سنة)	٥.٥٠	٠.٥٣	٥.٣٨	٠.٧٤	٠.١٣	٠.٣٩

يتضح من جدول (١٤) والخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة من (المتغيرات الأولية الأساسية)، وأن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (٠.٣٣ إلى ٠.٨٠) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين ويشير إلى أن هناك تكافؤ بين مجموعة البحث في القياسات الأولية الأساسية.

جدول رقم (١٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في الاختبارات البدنية (قبل التجربة) (ن) = ١٦

المتغيرات		الدلالات الإحصائية		المجموعة التجريبية ن = ٨		المجموعة الضابطة ن = ٨		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
				س	ع±	س	ع±		
الاختبارات البدنية	القدرة العضلية للرجلين (مسافة الوثب العمودي) سم	٤٧.٣٨	٢.١٣	٤٦.٠٠	٣.٨٥	١.٣٨	٠.٨٨		
	القدرة العضلية للذراعين (مسافة رمي الكرة الطبية (٣كجم)) متر	٤.٧٦	١.٢٥	٤.٦١	٠.٣٩	٠.١٥	٠.٣٢		
	الرشاقة (أختبار سيمو) ثانية	١٢.٤٥	٠.٤٨	١٢.٣٠	٠.٤٩	٠.١٤	٠.٥٩		
	السرعة الانتقالية (عدو ثلاثة أرباع ملعب كرة السلة ٢١م) ثانية	٣.٩٠	٠.١٦	٤.٠١	٠.٢٩	٠.١١	٠.٩٧		
	التحمل (الجري الارتدادى بطول الملعب كرة السلة (١٠ * ٢٨م) ثانية	١.١١	٠.٠٧	١.٠٩	٠.٠٧	٠.٠٢	٠.٤٥		
	المرونة (ثني الجذع للامام ولاسفل من الوقوف) سم	١٤.١٧	٠.٩٩	١٤.١٦	١.٦٩	٠.٠٠	٠.٠١		
	التوافق (إختبار الدوائر المرقمة) ثانية	٦.٦٤	٠.٦١	٦.٦٦	٠.٥٣	٠.٠٢	٠.٠٧		

* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤

يتضح من جدول (١٥) والخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (الاختبارات البدنية) قبل التجربة. أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (٠.٠١ إلى ٠.٩٧) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وتأكيد أن هناك تكافؤ بين مجموعتي البحث في الاختبارات البدنية قبل التجربة.

جدول رقم (١٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في الاختبارات المهارية (قبل التجربة) ن = ١٦

المتغيرات	الدلالات الإحصائية		المجموعة التجريبية ن = ٨		المجموعة الضابطة ن = ٨		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			س	ع±	س	ع±		
الاختبارات المهارية	درجة دقة التمرير على دوائر (٣٠ ثانية)		٩٦.٢٥	١٠.٥٨	٩٦.٥٠	٤.٦٣	٠.٢٥	٠.٠٦
	سرعة المحاور حول خمسة شواخص (ثانية)	باليد اليمنى	١١.٢٣	٠.٨٢	١١.٠٩	٠.٨٩	٠.١٤	٠.٣٤
		باليد اليسرى	١١.٢٢	٠.٧٨	١١.٢٦	١.٠٥	٠.٠٤	٠.٠٨
	التصويب من القفز لمدة ٣٠ ث (خمسة أماكن خارج المنطقة المحرمة) عدد		٣.١٣	٠.٨٣	٣.٥٠	٠.٥٣	٠.٣٨	١.٠٧
	التصويب بالمتابعة أسفل السلة لمدة (٣٠) ثانية (عدد)		١١.٢٥	٢.٣١	١٢.١٣	١.٦٤	٠.٨٨	٠.٨٧

* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤

يتضح من جدول (١٦) و الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (الاختبارات المهارية) قبل التجربة. أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (٠.٠٦ إلى ١.٠٧) و هذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وتأكيد أن هناك تكافؤ بين مجموعتي البحث في الاختبارات المهارية قبل التجربة.

جدول رقم (١٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في الاختبارات البدنية المهارية (قبل التجربة) ن = ١٦

المتغيرات	الدلالات الإحصائية		المجموعة التجريبية ن = ٨		المجموعة الضابطة ن = ٨		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			س	ع±	س	ع±		
الاختبارات البدنية المهارية	سرعة دقة التمرير على المربعات (ثانية)		١٧.٢١	٢.١٨	١٥.٩٥	٢.١٥	١.٢٧	١.١٧
	زمن اداء (١٠) تصويبات سلمية ناجحة بعد الجرى لنصف الملعب (دقيقة)		١.٨٠	٠.٣٧	١.٦٠	٠.٣٣	٠.٢٠	١.١٦
	تحمل سرعة أداء تصويب سلمي على لوحة كرة السلة لمدة (٢) دقيقتين بعد الجرى لنهاية الملعب	عدد التصويبات الصحيحة	٩.١٣	٢.٣٠	٩.٢٥	١.٩٨	٠.١٣	٠.١٢
		المسافة المقطوعة بالمتري	٣٥٣.٨٨	٢٥.٢٧	٣٤٦.٠٠	٢٩.٨٩	٧.٨٨	٠.٥٧
	سرعة المحاور لثلاثة ارباع ملعب كرة السلة زمن (ثانية)		٤.٨٨	٠.٢٦	٤.٧٤	٠.٢٧	٠.١٤	١.٠٣

* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠

يتضح من جدول (١٧) و الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (الاختبارات البدنية المهارية) قبل التجربة. أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (٠.١٢ إلى ١.١٧) و هذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وتأكيد أن هناك تكافؤ بين مجموعتي البحث في الاختبارات البدنية المهارية قبل التجربة.

٤- تحديد التقسيم الزمني الخاص بتطبيق التجربة الأساسية

حتى يتمكن الباحث من تحقيق هدف البحث قام الباحث بعرض تصوير مبني للتقسيم الزمني على الخبراء مرفق رقم (١٠) وبذلك توصل الباحث للشكل النهائي للتقسيم الزمني وكان كالتالي

١- اختار الباحث فترة الاعداد الخاص لتطبيق بحثة التي أستغرقت (٨) أسابيع من الموسم التدريبي وهو (١٢) أسبوع وقد أختار الباحث أن يقسم الموسم التقسيم المزدوج (فترة أعدد عام – وفترة أعدد خاص) بدل من التقسيم الثلاثي (فترة اعدد عام – وفترة اعدد خاص – وفترة اعدد ما قبل المنافسات).

ويرجع اختيار الباحث لهذا التقسيم لمدى مناسبة لطبيعة بحثه حيث أتفق الخبراء على ان التدريبات البدنية المهارية تحتاج لفترة لاتقل عن (٦) أسابيع لظهور تأثيرها على اللاعبين وفضل ٨٠% منهم أن لاتقل الفترة عن (٨) أسابيع.

٢- تم حساب الحجم التدريبي (٨) أسابيع قسمت كما يلي :-

- عدد الوحدات الاسبوعية = ٤ وحدات.

- زمن الوحدة التدريبية = (٢) ساعة.

- حجم التدريب لفترة الاعداد الخاص بالدقيقة يساوي

٤ وحدات $\times$ ٨ أسابيع = ٣٢ وحدة تدريبية

٣٢ وحدة $\times$ ٢ ساعة = ٦٤ ساعة

٦٤ ساعة $\times$ ٦٠ = ٣٨٤٠ ثانية

٣- قام الباحث بتقسيم النسبة الزمنية الخاص بمحتوى الاعداد داخل فترة الاعداد الخاص ال(٨) اسابيع كما يلي :-

جدول رقم (١٨)

محتوى الاعداد	النسبة المئوية	زمن الاعداد
اعداد عام	٣٠%	١١٥٢ق
اعداد خاص	٤٠%	١٥٣٦ق
اعداد خططي	٤٠%	١٥٣٦ق

- ٤- قام الباحث باستبعاد زمن الاعداد الخططي حيث قام بتطبيق البحث خلال الزمن الخططي للاعداد البدني الخاص والاعداد المهاري.
- ٥- قام الباحث باستبعاد زمن الاعداد الخططي حيث قام بتطبيق البحث خلال الزمن المخصص للاعداد البدني الخاص والاعداد المهاري وكما يلي :-

جدول رقم (١٩)

محتوى الاعداد البدني	النسبة الزمنية	الزمن
زمن الاعداد اللبدني العام	٣٠%	٣٤٥.٦ دقيقة
زمن الاعداد البدني الخاص	٧٠%	٨٠٦.٤ دقيقة

- ٦- قام الباحث بتقسيم زمن الاعداد المهاري على (اعداد مهاري هجومي – اعداد مهاري دفاعي) بنسبة مئوية ٥٠% لكل منها وبلغ الاعداد المهاري الهجومي ٧٦٨ دقيقة وكذلك الاعداد المهاري الدفاعي.
- ٧- قام الباحث بدمج الاعداد البدني الخاص والاعداد المهاري الهجومي وذلك لحساب الزمن الكلي الخاص بتطبيق البحث حيث بلغ ١٥٧٤ دقيقة تقريباً.
- ٨- قام الباحث بتقسيم الزمن الخاص بتطبيق البحث على فترة الاعداد الخاص (٨) اسابيع حيث بلغ ١٩٦.٧٥ دقيقة.
- ٩- وقد تم تقسيم زمن تطبيق البحث في الاسبوع على أربع وحدات تدريبية حيث بلغ زمن الوحدة التدريبية ٤٩ دقيقة تقريباً.
- ١٠- التقسيم الزمني لنظم إنتاج الطاقة كما موضح في الجدول.

جدول رقم (٢٠)

التقسيم الزمني لنظم الطاقة داخل الاعداد الخاص

نظم الطاقة		الاربع أسابيع الاولى		الاربع أسابيع الثانية	
		النسبة	الزمن	النسبة	الزمن
النظام الفوسفاتي	٣٠%	١٥ دقيقة	٤٠%	٢٠ دقيقة	
النظام اللاكتيكي	٧٠%	٣٤ دقيقة	٦٠%	٢٩ دقيقة	
المجموع	١٠٠%	٤٩ دقيقة	١٠٠%	٤٩ دقيقة	

- ٥- قام الباحث بوضع التدريبات البدنية المهارية المقترحة وعرضها على الخبراء والتي اشتملت على واحد وثلاثون تدريباً تنوعت بين تدريبات (فردية – زوجية – جماعية) مرفق رقم (١١).
- ٦- كذلك قام الباحث بوضع الخطة التنفيذية لتوزيع الاهداف البدنية والاهداف المهارية للتدريبات البدنية المهارية والتي تتضح في الجدول التالي :-

جدول رقم (٢١)
الخطة التنفيذية للمجموعة التدريبية لفترة الاعداد الخاص (٨) أسابيع

نوع التدريب	اهداف التدريبات البدنية المهارية	
	الاهداف المهارية	الاهداف البدنية
فردى	التحكم بالكرة والمحاوره تدريب رقم (٧٠٦٠٤٠٣٠٢٠١)	سرعة رد الفعل – التوافق – سرعة الاداء – تحمل الاداء – تقوية عضلات رسخ اليد تقوية عضلات الذراعين وحزام الكتف
زوجى	تطوير المحاوره والتحكم بالكرة والهروب من المنافس. تدريب رقم (٥)	توافق – رشاقة – سرعة رد الفعل – سرعة أداء – تحمل سرعة – سرعة أداء
(زوجى - جماعى)	التمرير والاستلام تدريب رقم (١٢٠١١٠٨)	التوافق – القوة المميزة بالسرعة – سرعة رد الفعل
زوجى	التمرير والاستلام والتوقف بالكرة تدريب رقم (٩)	التوافق – القوة المميزة بالسرعة للذراعين – سرعة رد الفعل
(زوجى – جماعى)	التمرير والاستلام والتحرك بعد التمرير تدريب رقم (١٣٠١٠)	التوافق – القوة المميزة بالسرعة للذراعين – سرعة رد الفعل – السرعة الحركية للرجلين
زوجى	المحاوره بالكرة مع التمرير والاستلام تدريب رقم (١٤)	توافق – سرعة رد الفعل
(جماعى)	تصويب من الحركة من زاوية (٩٠) مع التوقف بالكرة. تدريب رقم (١٥)	القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين – سرعة رد الفعل
(جماعى)	تصويب من الحركة بزاوية (٤٥) والتوقف بالكرة. تدريب رقم (١٦) (٢٧)	القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين – سرعة رد الفعل – الدقة – سرعة الاداء – تحمل سرعة – التوافق
(جماعى)	تصويب من جانب الرمية الحرة تدريب رقم (١٧)	القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين – الدقة – سرعة اداء – تحمل سرعة اداء – سرعة رد الفعل رشاق
(جماعى)	تصويب من الحركة بزاوية (١٨٠) مع التوقف بالكرة. تدريب رقم (١٨)	القوة الميزة بالسرعة للذراعين والرجلين – الدقة – الرشاقة – سرعة الاداء – تحمل سرعة الاداء
(جماعى)	تصويب من اسفل السلة مع التوقف بالكرة. تدريب رقم (١٩)	القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين – الدقة – الرشاقة – سرعة الاداء – تحمل سرعة الاداء
(زوجى - جماعى)	تصويب بالوثب من زاوية الملعب. تدريب رقم (٢٨٠٢١٠٢٠)	القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين – الرشاقة – الدقة – تحمل سرعة الاداء
(فردى - جماعى)	تصويب السلمي بعد المحاوره السريعة بالكرة. تدريب رقم (٢٣٠٢٢)	التوافق – سرعة الاداء – القوة المميزة بالسرعة للرجلين – الدقة – سرعة رد الفعل
(زوجى – جماعى)	تصويب السلمي والتمرير من الحركة ومتابعة الكرة. تدريب رقم (٢٥٠٢٤)	التوافق – الدقة – سرعة رد الفعل – القوة المميزة بالسرعة للذراعين – سرعة اداء
(جماعى)	تحرك لاستلام الكرة ومواجهة السلة والتصويب السلمي. تدريب رقم (٢٦)	الرشاقة – التوافق – سرعة رد الفعل – القوة المميزة بالسرعة – تحمل الاداء
(جماعى)	التمرير والاستلام الكرة من الحركة والتصويب السلمي. تدريب رقم (٣١٠٢٩)	التوافق – سرعة رد الفعل – الرشاقة – سرعة الاداء – القوة المميزة بالسرعة للرجلين – تحمل سرعة الاداء
(جماعى)	المحاوره والتمرير والاستلام والتصويب السلمي. تدريب رقم (٣٠)	التوافق – سرعة رد الفعل – سرعة الاداء – تحمل سرعة الاداء

٧- تم وضع الجرعات التدريبية وفقاً لنظم انتاج الطاقة والتي تم تطبيقها فيالوحدات التدريبية لكل تدريب مقترح وفقاً للتوزيع الزمني المحدد في كل وحدة وعرضها على الخبراء مرفق رقم (١٢) حيث قام الباحث بوضع عدد (٧) نماذج للجرعات التدريبية لنظام الطاقة اللاكتيكي، و(٣) نماذج للجرعات التدريبية لنظام الطاقة الفوسفاتي والتي تتضح في الجدول التالي :-

جدول رقم (٢٢)
نماذج الجرعات التدريبية الخاصة بالنظام اللاكتيكي

رقم النموذج	زمن النموذج	زمن العمل	نسبة زمن العمل الى الراحة	زمن الراحة	عدد المجموعات	الراحة بعد المجموعة الاخير
١	٧ ق	٤٠ ث	١ : ١	٤٠ ث	٥ مج	١ ق
٢	٧ ق	٣٠ ث	١ : ١	٣٠ ث	٦ مج	١.٣٠ ق
٣	٧ ق	٣٠ ث	٢ : ١	٦٠ ث	٤ مج	٢ ق
٤	٧ ق	٣٥ ث	١ : ١	٣٥ ث	٥ مج	١.٤٠ ق
٥	٨ ق	٢٠ ث	١ : ١	٢٠ ث	٢ مج	٢ ق
٦	٥ ق	٣٠ ث	١ : ١	٣٠ ث	٤ مج	١.٣٠ ق
٧	٥ ق	٣٠ ث	٢ : ١	٦٠ ث	٣ مج	١.٣٠ ق

جودل رقم (٢٣)
نماذج الجرعات التدريبية الخاصة بالنظام الفوسفاتي

رقم النموذج	زمن النموذج	زمن العمل	نسبة زمن العمل الى الراحة	زمن الراحة	عدد المجموعات	الراحة بعد المجموعة الاخير
١	١٥.٥ ث	١٥ ث	٣ : ١	٤٥ ث	٤ مج	٢ ق
٢	٥ ق	٢٠ ث	٣ : ١	٦٠ ث	٣ مج	٢ ق
٣	٥ ق	١٠ ث	٣ : ١	٣٠ ث	٦ مج	١.٣٠ ق

٨- تم وضع الوحدات التدريبية للأسابيع (٨) لفترة الاعداد الخاص وكانت كما يلي :-

أولاً : الوحدات التدريبية للأربع أسابيع الأولى للمجموعة التجريبية :-

- عدد الوحدات التدريبية (١٦) وحدة تدريبية.
- الزمن الخاص بتطبيق التدريبات ٤٩ دقيقة.
- عدد التدريبات الفوسفاتية في الوحدة (٣) تدريبات بزمن ١٥ دقيقة.
- عدد التدريبات اللاكتيكية في الوحدة (٦) تدريبات بزمن ٣٤ دقيقة.
- قام الباحث بمراعاة التدرج في وضع التدريبات داخل الوحدات التدريبية من السهل الى الاصعب وتتنوع بين (فردى - زوجى - جماعى).

جدول رقم (٢٤)

الوحدات التدريبية للأربع أسابيع الأولى

رقم الوحدة	نظام الطاقة	زمن التدريب	رقم التدريب	الرقم الخاص بنموذج الجرات التدريبية
(٢، ١)	فوسفاتي لاكتيكي	٣ تدريبات (١٥ ق) ٢ تدريب (١٦ ق) ٢ تدريب ٧× ق ١ تدريب ٥× ق	(١)، (٢)، (٥) (٤)، (٦)، (٧)، (٩) (١٠)	(٨)، (٩)، (١٠) (٢)، (٣)، (٤)، (٥)، (٧)
(٤، ٣)	فوسفاتي لاكتيكي	٣ تدريبات ٥× ق ٤ تدريبات ٥× ق ٢ تدريب ٧× ق	(٣)، (٧)، (٨) (٥)، (٦)، (١١)، (١٢)، (١٣) (١٤)	(٨)، (٩)، (١٠) (١)، (٢)، (٣)، (٤)، (٦)، (٧)
(٦، ٥)	فوسفاتي لاكتيكي	٣ تدريبات ٥× ق ٢ تدريب ٨× ق ٢ تدريب ٧× ق ١ تدريب ٥× ق	(٢٢)، (١٤)، (١٥) (١٦)، (١٧)، (١٩)، (٢١) (٢٣)	(٨)، (٩)، (١٠) (١)، (٢)، (٤)، (٥)، (٧)
(٨، ٧)	فوسفاتي لاكتيكي	٣ تدريبات ٥× ق ٤ تدريبات ٥× ق ٢ تدريب ٧× ق	(٤)، (٧)، (١٤) (٢١)، (٢٣)، (٢٤)، (٢٥) (٢٦)، (٢٧)	(٨)، (٩)، (١٠) (١)، (٢)، (٤)، (٦)، (٧)
(١٠، ٩)	فوسفاتي لاكتيكي	٣ تدريبات (١٥ ق) ٢ تدريب (١٦ ق) ٢ تدريب (١٤ ق) ١ تدريب (٥ ق)	(١)، (٢)، (٣) (٨)، (١٥)، (١٦)، (١٧) (١٨)	(٨)، (٩)، (١٠) (٣)، (٤)، (٥)، (٦)، (٧)
(١٢، ١١)	فوسفاتي لاكتيكي	٣ تدريبات ٥× ق ٢ تدريب ٨× ق ٢ تدريب ٧× ق ١ تدريب ٥× ق	(١٠)، (١٣)، (٢٠) (١٨)، (٢٢) (٢٥)، (٢٦)، (٢٧)	(٨)، (٩)، (١٠) (١)، (٣)، (٤)، (٥)، (٦)
(١٤، ١٣)	فوسفاتي لاكتيكي	٣ تدريبات ٥× ق ٢ تدريب ٨× ق ٢ تدريب ٧× ق ١ تدريب ٥× ق	(٢٩)، (٣٠)، (٣١) (١١)، (١٩)، (٢٤)، (٢٨) (٢٠)	(٨)، (٩)، (١٠) (٢)، (٤)، (٥)، (٦)، (٧)
(١٥، ١٦)	فوسفاتي لاكتيكي	٣ تدريبات ٥× ق ٤ تدريبات ٥× ق ٢ تدريب ٧× ق	(١٢)، (٧)، (٢١) (٢٢)، (٢٣)، (٢٤)، (٢٥) (٢٨)، (٢٩)	(٨)، (٩)، (١٠) (١)، (٢)، (٣)، (٤)، (٦)، (٧)

ثانياً: الوحدات التدريبية للأربع أسابيع الثاني

- عدد الوحدات التدريبية ١٦ وحدة تدريبية.
- الزمن الخاص بتطبيق التدريبات ٤٩ دقيقة.
- عدد التدريبات الفوسفاتية في الوحدة (٦) تدريبات بزمان ٢٩ دقيقة.
- عدد التدريبات اللاكتيكية في الوحدة (٣) أو (٤) تدريبات بزمان ٢٠ دقيقة.

جدول رقم (٢٥)

الوحدات التدريبية للأربع أسابيع الثانية

رقم الوحدة	نظام الطاقة	زمن التدريب	رقم التدريب	الرقم الخاص بنموذج الجرعات التدريبية
١٧	فوسفاتي	٦ تدريبات ٥×ق	(٢١)،(١٨)،(١٢) (٣١)،(٢٩)،(٢٥)	(١٠)،(٩)،(٨)
١٩	لاكتيكي	١ تدريب ٨×ق ١ تدريب ٧×ق ١ تدريب ٥×ق	(٢٤)،(١٦)،(١٤)	(٦)،(٣)،(٥)
٢٠	فوسفاتي	٦ تدريبات ٥×ق	(٣١)،(٢٧)،(٢٦)،(٨) (١)،(٥)	(١٠)،(٩)،(٨)
٢٢	لاكتيكي	١ تدريبات ٨×ق ١ تدريب ٧×ق ١ تدريب ٥×ق	(٦)،(٧)،(١١)	(٦)،(٢)،(٥)
٢٣	فوسفاتي	٦ تدريبات ٥×ق	(١١)،(١٠)،(٣)،(٦) (١٧)،(١٣)	(١٠)،(٩)،(٨)
٢٥	لاكتيكي	٤ تدريبات ٥×ق	(١٥)،(١٤)،(٦)،(٥)	(٧)،(٦)
٢٤	فوسفاتي	٦ تدريبات ٥×ق	(٢٨)،(٢٦)،(٢٤)،(٢٠) (١١)،(٢٩)	(١٠)،(٩)،(٨)
٣٠	لاكتيكي	٤ تدريبات ٥×ق	(٧)،(٣١)،(٢٢)،(١٩)	(٧)،(٦)
٢٩	فوسفاتي	٦ تدريبات ٥×ق	(٢٩)،(٢٨)،(٢٧)،(٢٣) (١٨)،(١٦)	(١٠)،(٩)،(٨)
٢٦	لاكتيكي	٤ تدريبات ٥×ق	(٢٤)،(٣١)،(١٩)	(٦)،(٢)،(٥)
٣١				
٢٨				

٩- تم التعرف على الخطة التنفيذية الخاصة بالمجموعة الضابطة خلال الاسابيع (٨) التي تخص فترة الاعداد الخاص والتي طبق فيها التدريبات البدنية والمهارية بطريقة منفصلة. مرفق رقم (١٢)

سادساً - إجراء الدراسة الأساسية :

أولاً : تم اجراء القياس القبلي من الفترة ٢٠١٣/١٢/٢٥ الى ٢٠١٣/١٢/٢٨ حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات (البدينية - المهارية - البدينية المهارية) التي تم تحديدها.

ثانياً : تم تطبيق التدريبات البدينية المهارية المقترحة على عينة البحث (المجموعة التجريبية) والتدريبات التقليدية على المجموعة الضابطة في الفترة من ٢٠١٣/١٢/٢٩ الى ٢٠١٤/٢/٢٦ ، حيث قام الباحث بفصل المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة بعد انتهاء فترة الاحماء وفي بداية الجزء الرئيسي من الوحدات التدريبية وذلك لتطبيق التدريبات المقترحة (قيد البحث) والتي استغرقت ٤٩ دقيقة من زمن الوحدة التدريبية

ثالثاً : تم اجراء القياس البعدي في الفترة من ٢٠١٤/٢/٢٦ الى ٢٠١٤/٢/٢٨ حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات (البدينية - المهارية - البدينية المهارية) قيد الدراسة.

سابعاً : جمع البيانات وإجراء المعالجات الاحصائية.

تم جمع البيانات التي توصل اليها الباحث من خلال القياسين (القبلي - البعدي) علي المجموعتين (التجريبية - الضابطة) وتم تفرغها في استمارات تمهيداً لمعالجتها احصائياً وذلك باستخدام.

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- إختبار (ت) الفروق.
- نسبة معدل التغير.