

الفصل الثالث

٣./ إجراءات البحث

- ١/٣ منهج البحث .
- ٢/٣ مجتمع وعينة البحث .
- ٣/٣ أدوات ووسائل جمع البيانات .
- ٤/٣ الدراسة الإستطلاعية .
- ٥/٣ الدراسة الأساسية .
- ٦/٣ المعالجات الإحصائية .

١/٢. إجراءات البحث

١/٢ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لتحليل مباريات كأس العالم لكرة السلة ٢٠٠٦م باليابان وذلك لتحديد النسبة المئوية والأهمية النسبية للمهارات الهجومية المركبة بالكرة وفقاً لتكرار حدوثها ، كما يستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبيتين أحدهما تستخدم التدريبات الحركية المنفردة والأخرى تستخدم التدريبات الحركية المركبة مع قياس (قبلي - بيني - بعدى) لكلاً منهما .

٢/٢ مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث ناشئ كرة السلة تحت ١٦ سنة والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة للموسم التدريبي ٢٠٠٦ / ٢٠٠٧م ، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة السلة بالنادي الأهلي والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة والمسجلين بنفس الموسم التدريبي وقد بلغت ١٦ لاعب تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين تجريبيتين أحدهما تخضع لبرنامج التدريبات الحركية المنفردة والأخرى تخضع لبرنامج الحركية المركبة .

١/٢/٢ تجانس وتكافؤ العينة :

قام الباحث بالتأكد من تجانس وتكافؤ المجموعتين التجريبيتين في المتغيرات

التالية:

- الطول و الوزن و العمر التدريبي .
- بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) .
- بعض المهارات الهجومية المنفردة (قيد البحث) .
- بعض المهارات الهجومية المركبة (قيد البحث) .

جدول (٣-١)
تجاسس عينة البحث في متغيرات (الطول - الوزن - العمر التدريبي)

ن = ١٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١-	الطول	سم	١٩١,٩٣	١٩١,٥٤	١,٤٨	٠,٦٧
٢-	الوزن	كجم	٧٩,٨٠	٧٨,٩٦	٣,٦٦	٠,٣٥
٣-	العمر التدريبي	السنة	١٦,٠٨	١٥,٧٦	١,٣٠	٠,٦٠

يتضح من جدول (٣-١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية قيد البحث وإن معامل الالتواء بجميع متغيرات البحث انحصرت ما بين (± 3) وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية وهذا دلالة على اعتدالية تجاسس العينة قيد البحث.

جدول (٣-٢)

تجاسس عينة البحث في المتغيرات البدنية القوة ، القدرة ، السرعة ، الرشاقة ، التحمل العضلي ، التحمل الدوري التنفسي ، التوازن ، التوافق ، المرونة

ن = ١٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
متغيرات القوة					
١	كجم	٣٨,٥	٤٠	٦,٧٧	٠,١٢٦
٢	كجم	٥٠,١٨	٥٠	٥,٧٧	٠,٥٠٦
٣	كجم	٢٧,٨٧	٢٧,٥	٦,٢١	٠,٥٢٣
٤	كجم	٢٦,٣١	٢٥	٥,٨٥	٠,٦٧٩
٥	كجم	١٣,٦	١٢	٣,١٨	٠,٤٣
متغيرات القدرة					
٦	سم	٣٥,٦٨	٣٥,٢٥	٧,٢٢	٠,٧٧
٧	عدد	١٢	١١,٢٥	٣,٣٦	١,١٢
٨	عدد	١٦,٦٨	١٥	٣,٨٥	٠,٧٤٣
٩	سم	١٠,٨٢	١٠,٣	٣,٩٤	٠,٥٠٥
١٠	سم	٧,٠٦	٧	١,١٦	١,٩٤٦
متغير السرعة					
١١	زمن	٦,٧١	٦,٩	٠,٧٣٢	٠,٥٧٨
متغير الرشاقة					
١٢	زمن	٩,٤٥	٨,٣٥	٣,٢٢	٠,٦٠٧
متغير التحمل العضلي					
١٣	عدد	١٢,٦٠	١١,٢	٣	٠,٩١٤

تابع / جدول (٣-٢)

الاختبار	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
متغير التحمل الدوري التنفسي					
١٤	مسافة	١٦,٧٥	١٥,٧٥	٥,٢٠	٠,٣٩٠
١٥	عدد	٢,٩٢	١,٦١	٢,٤٨	١,٣٩٦
متغير التوازن					
١٦	درجة	٤,٥٦	٢,٥٢	٣,٨٥	٠,٨٥٨
متغير التوافق					
١٧	عدد	١٣,٥	١٢,٢٥	٤,٠٩	٠,٧٥٠
متغير المرونة					
١٨	سم	٣,٧١	٢,٠٧	٢,٨٩	١,١٥

يتضح من جدول (٣-٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية القوة ، القدرة ، السرعة ، الرشاقة ، التحمل العضلي ، التحمل الدوري التنفسي ، التوازن ، التوافق ، المرونة قيد البحث وإن معامل الالتواء بجميع متغيرات البحث انحصرت ما بين ($3 \pm$) وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية وهذا دلالة على اعتدالية تجانس العينة قيد البحث.

جدول (٣-٣)

تجانس عينة البحث في متغيرات الأداء المهاري الهجومى المنفرد بالكرة

ن = ١٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
التحكم فى المحاورة	زمن	١٣,٣٥	١١,٩١	٥,٠٧	٢,٦٣
الرمية الحرة (٥ مرات)	درجة	٤,٢٥	٢,٧٥	٣,٥٧	١,٣٧
سرعة التصويب من أماكن محددة	درجة	٤,٦٢٥	٣,٧٥	٣,٠٨	٠,٥١
التصويب القريب والبعيد	درجة	٥,٨٧٥	٤,٢٥	٣,٠٠٨	٠,٧٢
سرعة التميرير والاستلام (٣٠ ث)	درجة	٢٤,٦٨	٢٣,٧٥	٣,٦٥	٠,٧٤
دقة التميرير	درجة	٢١,٨٤	٢١,٥	١,٤٨	٠,٤٣٧
التصويب السلمى	عدد	٣,٧١	٢,٠٧	٢,٨٩	١,١٥

يتضح من جدول (٣-٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء فى متغيرات الأداء المهاري الهجومى المركب قيد البحث وأن معامل الالتواء بجميع متغيرات البحث انحصرت ما بين ($3 \pm$) وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية وهذا دلالة على اعتدالية تجانس العينة قيد البحث.

جدول (٣-٤)

تجاسس عينة البحث في متغيرات الأداء المهارى الهجومى المركب بالكرة

ن = ١٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الانثناء
	اختبارات منتهية بالتمرير					
١.	استلام ثم تمرير	درجة	٣٤,١١	٣٣,٩	٤,١٧	٠,٤٩٤
٢.	استلام ثم محاورة ثم تمرير (يمين - شمال)	درجة	١٣,٥٦	١١,٧٥	٣,٤٩	٠,٥٦٠
			١٢,٠٦	١٢	٢,٠٤	٠,٤٣٦
٣.	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تمرير (يمين - شمال)	درجة	١٢,٥	١٣	١,٤٦	٠,١٤٧
			١١,٢١	١١	١,٦٤	١,٦٥
٤.	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم محاورة ثم تمرير (يمين - شمال)	درجة	١٥,١٨	١٤,٧٥	٣,٧٨	٠,٤٧٠
			١٢,٢٥	١,٢٥	٢,٤٦	١,٣٣
	اختبارات منتهية بالتصويب من القفز					
٥.	استلام ثم تصويب من القفز	درجة	١٣,٥٦	١٣,٢٥	٣,٤٥	٠,٤١١
٦.	استلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز (يمين - شمال)	درجة	٣١,٨٣	٣١,٥٥	٢,٨٣	٠,٤١٥
			١١,٧٥	١١	١,٣٤	٢,٠٣
٧.	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب من القفز (يمين - شمال)	درجة	١١,٧٥	١١	١,٣٤	٢,٠٣
			١٢,٠٣	١١	١,٦١	١,٥١
٨.	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم محاورة ثم تصويب من القفز (يمين - شمال)	درجة	١٤,٢٥	١٣,٧٥	٣,٥٤	٠,٧٥
			١٥	١٤,٧٥	٣,٥٤	٠,٢٢
	اختبارات منتهية بالتصويب السلمي					
٩.	استلام ثم محاورة ثم تصويب سلمي (يمين - شمال)	درجة	١٤,٦٨	١٣,٥	٣,٦	٠,٦١
			١٤,٨١	١٤,٢٥	٣,٣٢	٠,٠٥
١٠.	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب سلمي (يمين - شمال)	درجة	١٣,٢٥	١٣,٥	١,٨٤	٠,١٢٨
			١٤,٥٦	١٤,٥	٣,٧٩	٠,٢٦٤

يتضح من جدول (٣-٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الانثناء في متغيرات الأداء المهارى الهجومى المركب قيد البحث وأن معامل الانثناء بجميع متغيرات البحث انحسرت ما بين ($3 \pm$) وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية وهذا دلالة على اعتدالية تجاسس العينة قيد البحث.

٢/٢/٣ تكافؤ العينة :

جدول (٣-٥)
تكافؤ عينة البحث في متغيرات (الطول - الوزن - العمر التدريبي)

$$٨ = ٢٠ = ١٠$$

المتغير	وحدة القياس	المجموعة الأولى		المجموعة الثانية		الفرق بين متوسطات	الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±		
طول	سم	١٧١,٥	٨,٥٥	١٧٢,٢٥	٧,٩٥	٠,٧٥	غير داله
وزن	كجم	٧٧	١١,١٣	٧٧	١,٨٣	-	غير داله
عمر تدريبي	عدد	٣,٣٧	٠,٥٢	٣,٨٧	٠,٨٣	٠,٥	غير داله

* عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

يتضح من الجدول (٣-٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الأولى والمجموعة الثانية في متغيرات السن - الطول - الوزن عند مستوى ٠,٠٥ مما يدل على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات قبل إجراء التجربة .

جدول (٣-٦)
تكافؤ عينة البحث في متغيرات الأداء المهارى المنفرد بالكرة

$$٨ = ٢٠ = ١٠$$

المتغير	وحدة القياس	المجموعة الأولى		المجموعة الثانية		الفرق بين متوسطات	الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±		
التحكم في المحاورة	زمن	١,٥٢	٠,٨٣	١٠,٦٤	٠,٨٢	٠,١٢٢	غير داله
الرمية الحرة (٥ مرات)	درجة	١,٨٧	٠,٦٤	٢	٠,٧٥	٠,١٢٥	غير داله
سرعة التصويب من أماكن محددة	درجة	٢,١٢	٠,٩٩	٢,٢٥	٠,٨٨	٠,١٢٥	غير داله
التصويب القريب والبعيد	درجة	٣,٥	٠,٧٥	٣,٦٢	٠,٥١	٠,١٢٥	غير داله
سرعة التمرير والاستلام (٣٠ ث)	درجة	٢٣,٥	١,٦	٢٣,٦٢	١,٤١	٠,١٢٥	غير داله
دقة التمرير	درجة	٢٢,٢٥	١,٥٨	٢٢,٥٠	١,٥١	٠,٥٢	غير داله
التصويب السلمى	عدد	١,٧١	٠,٣٣	١,٧٥	٠,٣٤	٠,٥٦	غير داله

* عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

يتضح من الجدول (٣-٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الأولى والمجموعة الثانية في متغيرات الأداء المهارى المنفرد عند مستوى ٠,٠٥ مما يدل على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات قبل إجراء التجربة .

جدول (٣-٧)
تكافؤ عينة البحث في متغيرات الأداء البدني

$$n_1 = n_2 = n_3$$

المتغير	وحدة القياس	المجموعة الأولى		المجموعة الثانية		الفرق بين متوسطات	الدلالة
		ع ±	س	ع ±	س		
اختبارات القوة							
١	كجم	٣٦,٨ ٧	٥,٩٣	٣٨,٦٢	٥,٦	١,٧٥	غير داله
٢	كجم	٤٤,٣ ٧	٤,١٧	٤٤,٨٧	٣,٧٩	٠,٥	غير داله
٣	كجم	٢٥,٦ ٢	٥,٦	٢٦,٨٧	٧,٥٢	١,٢٥	غير داله
٤	كجم	٢٣,١ ٢	٣,٧	٢٧,٥	١٣,٦٢	٤,٣٧	غير داله
٥	كجم	١٠,٥	١,١٩	١٢,٧٥	٧	٢,٢٥	غير داله
اختبارات التحمل							
٦	سم	٣٣,٥	٦,٣٢	٣٤,١٢	٧,٠٤	٠,٦٢٥	غير داله
٧	عدد	٩,٥	٠,٩٢	٩,٨٧	٧,١٤	٠,٣٧	غير داله
٨	عدد	١٣,٢ ٦	١,٤	١٣,٨٧	١,٢٤	٠,٢٥	غير داله
٩	سم	٧,٦٣	١,٤٩	٧,٨	١,٦٤	٠,١٦٢	غير داله
١٠	سم	٦,٨	٠,٧١	٧,٠٣	١,٥٦	٠,٢٣٧	غير داله
اختبارات السرعة							
١١	زمن	٥,٨	٠,٩٤	٦,٤٢	١,٢٩	٠,٦٢٥	غير داله
اختبار رشك							
١٢	زمن	٦,٧	٠,٧٧	٧,٣٦	١,٦٩	٠,٦	غير داله
اختبار حمل عصى							
١٣	عدد	١٠,٣ ٥	٠,٦٣	١٠,٦٥	٢,٠١	٠,٣٠٦	غير داله
اختبارات تحمل لوزن نفسي							
١٤	مسافة	١١,٦ ٢	١,٥٩	١٢,١٢	٠,٧٦	٠,٥٠	غير داله
١٥	عدد	١,٣	٠,١٣	١,٦٢	٢,٦٩	٠,٣٢	غير داله
اختبار توازن							
١٦	درجة	١,٥	٠,٢٣	١,٧	٠,٩٦	٠,٢٠٦	غير داله
اختبار توازن							
١٧	عدد	٩,٥	١,٦٩	١٠	١,٧٧	٠,٥	غير داله
اختبار مرونة							
١٨	سم	٩,٥	٠,٩٢	٩,٨٧	٧,١٤	٠,٣٧	غير داله

* عند مستوى مغنوية ٠,٠٥ .

يتضح من الجدول (٣-٧) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الأولى والمجموعة الثانية في المتغيرات البدنية عند مستوى ٠,٠٥ مما يدل على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات قبل إجراء التجربة .

جدول (٣-٨)

تكافؤ عينة البحث في متغيرات الأداء المهارى الهجومى المركب بالكرة

$$n = 2 = 8$$

المتغير	وحدة القياس	المجموعة الأولى		المجموعة الثانية		الفرق بين المتوسطات	الدلالة
		ع ±	س	ع ±	س		
اختبارات منتهية بالتصويب من الفجر							
استلام ثم تمرير	زمن/درجة	٢٩,٤٥	١,٢٤	٢٩,٥٧	١,٢٣	٠,١٢٥	غير داله
استلام ثم محاورة ثم تمرير (يمين - شمال)	زمن/درجة	١١,٢٥	١,٦	١١,٥	١,٧٧	٠,٢٥	غير داله
		١٢	٢,١٣	١٢,٢٥	١,٩٨	٠,٢٥	غير داله
استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تمرير (يمين - شمال)	زمن/درجة	١٢,٥	١,٥١	١٢,٦٢	١,٥٩	٠,١٢٥	غير داله
		١١,١٢	١,٧٢	١,٣٧	١,٦٨	٠,٢٥	غير داله
استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم محاورة ثم تمرير (يمين - شمال)	زمن/درجة	١٢,١٢	١,٣٥	١٢,٢٥	١,٣٨	٠,١٢٥	غير داله
		١١,٢٥	١,٦	١١,٥	١,٦٠	٠,٢٥	غير داله
اختبارات منتهية بالتصويب من الفجر							
استلام ثم تصويب من القفز	زمن/درجة	١١	١,٨٥	١١,٢٥	١,٩٨٧	٠,٢٥	غير داله
استلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز (يمين - شمال)	زمن/درجة	٣١,٦١	٢,٥٤	٣١,٦٥	٢,٥٦	٠,٠٣٧	غير داله
		١١,٧٥	١,٣٨	١٢	١,٤١	٠,٢٥	غير داله
استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب من القفز (يمين - شمال)	زمن/درجة	١١,٧٥	١,٣٨	١٢	١,٤١	٠,٢٥	غير داله
		١١,٧٥	١,٣٨	١٢	١,٤٢	٠,٢٥	غير داله
استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم محاورة ثم تصويب من القفز (يمين - شمال)	زمن/درجة	١١,٧٥	١,٣٨	١٢	١,٤٢	٠,٢٥	غير داله
		١٢,١٢	١,٧٢	١٢,٣٧	١,٦٨	٠,٢٥	غير داله
اختبارات منتهية بالتصويب السلمى							
استلام ثم محاورة ثم تصويب سلمى (يمين - شمال)	زمن/درجة	١٢	١,٣١	١٢,١٢	١,٣٥	٠,١٢٥	غير داله
		١٢,٥	٢,١٣	١٢,٨٧	١,٨٨	٠,٣٧٥	غير داله
استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب سلمى (يمين - شمال)	زمن/درجة	١٣,٢٥	١,٩١	١٣,٥	١,٦٩	٠,٢٥	غير داله
		١١,٨٧	٢,٤١	١٢,١٢	٢,٤٢	٠,٢٥	غير داله

* عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

يتضح من الجدول (٣-٨) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الأولى والمجموعة الثانية في متغيرات الأداء المهارى المركبة عند مستوى ٠,٠٥ مما يدل على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات قبل إجراء التجربة .

٣/٢ مجالات البحث :

- ١- المجال البشرى : ناشئ تحت ١٦ سنة والمسجلين بالنادى الأهلى .
- ٢- المجال المكاني : تم تطبيق التجربة الأساسية (البرنامج التدريبي) والقياسات (القبلية ، البيئية ، البعدية) على ملاعب النادى الاهلى .
- ٣- المجال الزمنى : تم تطبيق البرنامج التدريبي خلال الفترة الزمنية من ٩ / ٥ / ٢٠٠٦م وحتى ٢٢ / ٤ / ٢٠٠٧ من الموسم التدريبي ٢٠٠٦ / ٢٠٠٧م .

٤/٢ وسائل جمع البيانات :

تتطلب طبيعة البحث استخدام عدة أدوات لجمع البيانات وهى كالتالى :

- ١/٤/٣ استمارات البحث .
- ٢/٤/٣ الاختبارات .
- ٣/٤/٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث والقياس .

١/٤/٣ استمارات البحث :

- استمارة تحليل المهارات الهجومية المركبة بالكرة تصميم على العجمى (٢٠٠١) مرفق (١)
- استمارات تسجيل وجمع البيانات الخاصة بعينة البحث فى متغيرات (الطول - الوزن - العمر التدريبي - الصفات البدنية - المهارات الهجومية المركبة بالكرة - المهارات الهجومية المنفردة) مرفق (٢) .
- استمارة تقييم الأداء الفعلى المهارى الهجومى المركب بالكرة خلال المباراة (تصميم الباحث) . مرفق (٣)

تم عرض هذه الاستمارات على مجموعة من الخبراء بلغ عددهم (١٠) خبراء حيث يبدى الخبير رأيه بالموافقة أو غير الموافقة عن كل متغير من المتغيرات المقترحة وفقاً لأهميته النسبية .

الشروط التى يجب توافرها فى اختيار الخبير :

- عضو هيئة تدريس باحدى كليات التربية الرياضية - الجامعات المصرية - لا يقل عن درجة مدرس .
- مدرب لا تقل سنوات الخبرة عن ١٠ سنوات .

وقد قام الباحث باستخدام كافة التوجيهات (الاختبارات / البيانات) التي تم الاتفاق عليها من قبل السادة الخبراء سواء بالتعديل أو الحذف أو الإضافة .

٢/٤/٣ الاختبارات المستخدمة في البحث :

بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة قام الباحث باختيار مجموعة الاختبارات التالية :

- اختبارات الصفات البدنية قيد البحث . مرفق (٤)
- اختبارات الأداء المهارى الهجومى المنفرد بالكرة . مرفق (٥)
- الاختبارات الأداء المهارى الهجومى المركب بالكرة . مرفق (٦)

٣/٤/٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث والقياس .

- جهاز رستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .
- ميزان طبى الكترونى لقياس الوزن بالكيلو جرام .
- ساعة إيقاف .
- مباريات كأس العالم باليابان ٢٠٠٦ مدموجة على DVD.
- جهاز كمبيوتر مناسب ومزود ببرنامج عرض بطئ لتحليل مباريات كأس العالم .
- حائط تمرير متنقل مختلف الارتفاعات (تصميم الباحث) . مرفق (١١)

٥/٣ الدراسات الاستطلاعية :

١/٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تهدف هذه الدراسة الى تحليل مباريات كأس العالم ٢٠٠٦ للتعرف على أكثر المهارات الهجومية المركبة بالكرة وفقاً لتكرار حدوثها فى المباريات .

وقد قام الباحث بإجراء هذه الدراسة من ٩ / ٥ / ٢٠٠٦ حتى ٢٠ / ٥ / ٢٠٠٦ ، وتوصلت الى النسبة المئوية والأهمية النسبية للمهارات الهجومية المركبة بالكرة وفقاً لتكرار حدوثها خلال المباريات .

جدول (٣-٩)
النسبة المئوية والأهمية النسبية للمهارات الهجومية المركبة بالكرة وفقاً لتكرار حدوثها
خلال ملاحظة وتحليل بعض مباريات كأس العالم باليابان ٢٠٠٦ م

م	المهارات الهجومية المركبة بالكرة	اسم الفرق					مجم كلى للمهارات النسبية
		أرجنتين	أمريكا	يونان	أسبانيا	مجم	
١-	استلام ثم تمرير	٦١	٩٣	٧٣	٤٩	٢٧٥	٢٨,٨١ %
٢-	استلام ثم محاورة ثم تمرير	٨٠	٧٤	٦٩	٧٣	٢٩٦	٣١,٠٢ %
٣-	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم تمرير	٤	١١	٩	٣	٢٧	٠,٨٣ %
٤-	استلام ثم محاورة ثم خداع ثم تمرير	٢	٨	١٢	٦	٢٨	٢,٩٣ %
٥-	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم محاورة ثم تمديد	٦	٩	٥	١١	٣١	٣,٢٤ %
٦-	استلام ثم ارتكاز ثم تمديد	٤	٣	٨	٦	٢١	٢,٢٠ %
٧-	استلام ثم ارتكاز ثم محاورة ثم تمرير	-	١	١	٢	٤	٠,٤١ %
٨-	استلام ثم خداع ثم تمرير	١	٨	٥	٢	١٦	١,٦٧ %
٩-	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تمرير	-	٢	١	٥	٨	٢,٨٣ %
١٠-	استلام ثم تصويب سلمي	٢	٥	١	٢	١٠	١,٠٥ %
	استلام ثم محاورة ثم تصويب سلمي	٤	٤	٤	٧	١٩	١,٩٩ %
١١-	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم تصويب سلمي	-	١	-	-	١	٥,١٥ %
١٢-	استلام ثم ارتكاز ثم محاورة ثم تصويب سلمي	-	-	-	-	-	-
١٣-	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب سلمي	-	٢	٧	٣	١٢	١,٢٥ %
١٤-	استلام ثم تصويب قفز	٢٠	٤١	٢٤	٣٤	١١٩	١٢,٤٧ %
١٥-	استلام ثم محاورة ثم تصويب قفز	٦	١٢	١٥	٧	٤٠	٤,١٩ %
١٦-	استلام ثم محاورة ثم الارتكاز ثم التصويب من القفز	١	٢	٢	١	٦	٠,٦٢ %
١٧-	استلام ثم محاورة ثم خداع ثم تصويب قفز	١	٢	٣	٢	٨	٠,٨٣ %
١٨-	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم خداع ثم تصويب قفز	-	-	-	-	-	-
١٩-	استلام ثم ارتكاز ثم تصويب قفز	٤	٤	٦	٣	١٧	١,٧٨ %
٢٠-	استلام ثم ارتكاز ثم محاورة ثم تصويب قفز	-	١	-	-	١	٠,١٠ %
٢١-	استلام ثم خداع ثم تصويب قفز	١	٤	-	٣	٨	٠,٨٣ %

تابع / جدول (٣-٩)

م	المهارات الهجومية المركبة بالكرة	اسم الفرق					الاهمية النسبية
		أسبانيا	يونان	أمريكا	أرجنتين	مج كلى للمهارات	
						مج	%
٢٢-	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب قفز	١	٢	١	-	٤	٠,٤١
٢٣-	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم ارتكاز تصويب قفز	١	-	٢	-	٣	٠,٣١
-	حجم المهارات الهجومية المركبة للفرق	٢٢١	٢٤٦	٢٩٠	١٩٧	٩٥٤	-

ويتضح من الجدول رقم (٣-٩) النسبة المئوية والأهمية النسبية للمهارات الهجومية المركبة بالكرة وفقاً لتكرار حدوثها في مباريات كأس العالم ٢٠٠٦ م.

٢/٥/٢ الدراسة الاستطلاعية الثانية :

- هدفت هذه الدراسة الى وضع مجموعة اختبارات مهارية هجومية مركبة بالكرة بناء على معرفة أكثر المهارات استخداماً في المباراة وكذا مناسبة هذه المهارات للمرحلة السنوية قيد البحث وتم عرضها على السادة الخبراء عن طريق المقابلة الشخصية .
- وأجريت هذه الدراسة خلال الفترة من ٢٥ / ٥ / ٢٠٠٦ حتى ١٥ / ٦ / ٢٠٠٦ م
- التحقق من المعاملات العلمية (صدق - ثبات) للاختبارات المهارية المركبة التي قام الباحث بتصميمها .
- تجريب الاختبارات وتقنين المسافات والأبعاد والأزمنة الخاصة بالاختبارات المهارية المركبة التي قام الباحث بتصميمها .

وتوصلت الدراسة الى :

- تم تحديد الاختبارات المناسبة للبحث بناء على رأى السادة الخبراء .
- تصميم استمارة الاختبارات المهارية الهجومية المركبة بالكرة .
- تعديل بعض المسافات والأزمنة لبعض الاختبارات بما يتناسب مع المرحلة السنوية قيد الدراسة .
- صلاحية الاختبارات المهارية الهجومية المركبة .

جدول (٣-١٠)
معامل صدق اختبارات الأداءات المهارية المركبة

ن = ١٦

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة	الدالة
			ع±	س	ع±	س			
١.	استلام ثم تمرير	درجة	٢٩,٤٥	١,٤٢	٣٣,٨٧	١	٤,٣٣	٧,٦٦	دالة
٢.	استلام ثم محاورة ثم تمرير يمين	درجة	١١,٢٥	١,٦٢	١٣,١٢	١,٨٧	١,٨٧	٤,٢٠٨	دالة
٣.	استلام ثم محاورة ثم تمرير شمال	درجة	١٢,٢١	٢,١	١٤	١,٥١	٢	٤,١٦	دالة
٤.	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم محاورة ثم تمرير يمين	درجة	١٢,٥	١,٥١	١٤,١٢	١,٧٦	١,٢٥	٥,٣٦	دالة
٥.	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم محاورة ثم تمرير شمال	درجة	١١,١٢	١,٧٢	١٤	١,٦٩	١,٨٧	٦,١٩	دالة
٦.	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تمرير يمين	درجة	١٢,١٢	١,٣٥	١٤,٨٧	١,٢٤	١,٧٥	٤,٦٨٧	دالة
٧.	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تمرير شمال	درجة	١١,٢٥	١,٦٦	١٤,٥	٢,١٣	٢,٢٥	٤,٣٤٦	دالة
٨.	استلام ثم التصويب من القفز	درجة	١١	١,٨٥	١٤,٦٢	١,٠٦	٣,٦٢	٤,٨٠٥	دالة
٩.	استلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز يمين	درجة	٣١,٦١	٢,٥٤	٣٤,٣	١,٨١	١,٦٨	٥,٥٢٥	دالة

تابع / جدول (١٠-٣)

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المصوبة	الدالة
			س	ع±	س	ع±			
١٠.	استلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز شمال	درجة	١١,٧٥	١,٣٨	١٤,٥٢	١,٣٨	٢,٥	٤,٦	دالة
١١.	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم محاورة ثم تصويب من القفز يمين	درجة	١١,٧٥	١,٣٨	١٤,٧٥	١,١٦	٢	٤,١٢	دالة
١٢.	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم محاورة ثم تصويب من القفز شمال	درجة	١١,٧٥	١,٣٨	١٤,٦٢	١,١٨	١,٨٧	٤,٩٠٢	دالة
١٣.	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب من القفز يمين	درجة	١١,٧٥	١,٣٨	١٤,١٢	١,٣٥٦	٢,٣٧	٥,٤٩١	دالة
١٤.	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب من القفز شمال	درجة	١٢,١٢	١,٧٢	١٥,١٢	١,٣٥	٢	٥,٥٧٦	دالة
١٥.	استلام ثم محاورة ثم تصويب سلمي يمين	درجة	١٢	١,٣١	١٤,٣٧	١,٥١	١,٣٧	٤,٩٤٩	دالة
١٦.	استلام ثم محاورة ثم تصويب سلمي شمال	درجة	١٢,٥	٢,٣١	١٦,٥٢	١,٠٣	١,٧٥	٤,٠٨٤	دالة

تابع / جدول (١٠-٣)

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة	الدالة
			س	ع±	س	ع±			
١٧.	استلام ثم خداع ثم محاوره ثم تصويب سلمي يمين	درجة	١٣,٢٥	١,٩١	١٩,٦٢	١,٠٦	١,٣٧	٤,٧٨١	دالة
١٨.	استلام ثم خداع ثم محاوره ثم تصويب سلمي شمال	درجة	١١,٨٧	٢,٤١	١٥	٠,٥٣	٣,١٢	٠,٥٧١	دالة

الجدولية عند مستوى ٠,٠٥

جدول (١١-٣)
معامل ثبات اختبارات الأداءات المهارية المركبة

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الأولى		المجموعة الثانية		الفرق بين المتوسطين	الدالة
			س	ع±	س	ع±		
١.	استلام ثم تمرير	درجة	٩,٤٥	١,٢٤	٢٩,٥٧	١,٢٣	٠,١٢٥	غير دالة
٢.	استلام ثم محاورة ثم تمرير يمين	درجة	١١,٢٥	١,٦	١١,٥	١,٧٧	٠,٢٥	غير دالة
٣.	استلام ثم محاورة ثم تمرير شمال	درجة	١٢	٢,١٣	١٢,٢٥	١,٩٨	٠,٢٥	غير دالة
٤.	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم محاورة ثم تمرير يمين	درجة	١٢,٥	١,٥١	١٢,٦٢	١,٥٩	٠,١٢٥	غير دالة
٥.	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم محاورة ثم تمرير شمال	درجة	١١,١٢	١,٧٢	١١,٣٧	١,٦٨	٠,٢٥	غير دالة

معامل ثبات اختبارات الأداءات المهارية المركبة

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الأولى		المجموعة الثانية		الفرق بين المتوسطين	الدالة
			س	ع±	س	ع±		
٦.	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تمرير يمين	درجة	١٢,١٢	١,٣٥	١٢,٢٥	١,٣٨	٠,١٢٥	غير دالة
٧.	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تمرير شمال	درجة	١,٢٥	١,٦٦	١,٥	١,٦٠	٠,٢٥	غير دالة
٨.	استلام ثم التصويب من القفز	درجة	١١	١,٨٥	١١,٢٥	١,٩٨	٠,٢٥	غير دالة
٩.	استلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز يمين	درجة	٣١,٦١	٢,٥٤	٣١,٦٥	٢,٥٦	٠,٠٣٧	غير دالة
١٠.	استلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز شمال	درجة	١١,٧٥	١١,٣٨	١٢	١,٤١	٠,٢٥	غير دالة
١١.	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم محاورة ثم تصويب من القفز يمين	درجة	١١,٧٥	١١,٣٨	١٢	١,٤١	٠,٢٥	غير دالة
١٢.	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم محاورة ثم تصويب من القفز شمال	درجة	١١,٧٥	١,٣٨	١٢	١,٤٢	٠,٢٥	غير دالة
١٣.	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب من القفز يمين	درجة	١١,٧٥	١,٣٨	١٢	١,٤٢	٠,٢٥	غير دالة
١٤.	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب من القفز شمال	درجة	١٢,١٢	١,٧٢	١٢,٣٧	١,٦٨	٠,٢٥	غير دالة

معامل ثبات اختبارات الأداءات المهارية المركبة

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الأولى		المجموعة الثانية		الفرق بين المتوسطين	الدالة
			ع±	س	ع±	س		
١٥.	استلام ثم محاورة ثم تصويب سلمي يمين	درجة	١٢	١,٣١	١٢,١٢	١,٣٥	٠,١٢٥	غير دالة
١٦.	استلام ثم محاورة ثم تصويب سلمي شمال	درجة	١٣,٢٥	٢,١٣	١٢,٨٧	١,٨٨	٠,٣٧٥	غير دالة
١٧.	استلام ثم خداع ثم محاوره ثم تصويب سلمي يمين	درجة	١٣,٢٥	١,٩١	١٣,٥	١,٦٩	٠,٢٥	غير دالة
١٨.	استلام ثم خداع ثم محاوره ثم تصويب سلمي شمال	درجة	١١,٨٧	٢,٤١	١٢,١٢	٢,٤٢	٠,٢٥	غير دالة

٢/٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

تهدف الى تصميم استمارة تقييم الأداء المهارى المركب وذلك من خلال :

- ١- المسح المرجعي وذلك لتحديد محاور أبعاد استمارة قياس الأداء المهارى المركب ومحتويات كل محور لقياس للمهارات الحركية المركبة قيد البحث .
- ٢- قام الباحث بعرض نموذج الاستمارة المفتوح على السادة الخبراء لإبداء الرأى حول ملامحة الاستمارة لقياس المهارات الحركية قيد البحث وذلك من خلال المقابلات الشخصية .
- ٣- إجراء التعديلات اللازمة وصياغة الاستمارة فى صورتها النهائية .
- ٤- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للتأكد من صلاحية الاستمارة من قياس الأداءات الحركية المركبة قيد البحث .
- ٥- وقد أجريت هذه الدراسة خلال الفترة من ٢٠ / ٦ / ٢٠٠٦ حتى ٢٧ / ٦ / ٢٠٠٦ .

جدول (٣-١٢)
معامل صدق استمارة تقييم الأداءات المهارية المركبة

ن = ١٢

الدالة	قيمة ت	الفرق بين المتوسطات	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		المتغير	م
			ع±	س	ع±	س		
دالة	٥,٦	١٥	٤,٩	٤٠,٦	٥,٦	٢٥,٦٢	استلام ثم تمرير	١
دالة	٧,٩	١٧,٥	٤,٩	٤٠,٦	٣,٧	٢٣,١	استلام ثم محاورة ثم تمرير	٢
دالة	٤,١	٢,٨	٤,٦	٣٨	٦,٣	٣٣,٥	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تمرير	٣
دالة	٤,٦	٢,٧	٠,٩٩	١١,١٢	٠,٩٢	٩,٥	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم محاورة ثم تمرير	٤
دالة	٣,٣	٦,٤	٠,٤٦	١٤,٧	١,٤	١٣,٦	استلام ثم تصويب من القفز	٥
دالة	٤,١٤	٤,٥	٠,٠٨	٩,٩	١,٤	٧,٦	استلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز	٦
دالة	٤,٤	٠,٥٢	٠,٣٦	٧,٩	٠,٧١	٦,٨	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب من القفز	٧
دالة	٧,٠٧	٠,٢٨	٠,٧٧	٨,٦	٠,٩٤	٥,٨	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم محاورة ثم تصويب من القفز	٨
دالة	٤,٢٦	٤,٤٣٠	١,١	٩,٠٢	٠,٧٧	٦,٧	استلام ثم محاورة ثم تصويب سلمى	٩
دالة	٤,٠٩	٤,١	٠,١١	١٤,٠٢	٠,٦٣	١٠,٣٥	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب سلمى	١٠

* عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

يتضح من الجدول (٣-١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في جميع الاختبارات قيد البحث ، وبفارق معنوي عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يؤكد أن الاختبارات السابقة تتمتع بمعاملات صدق عالية .

جدول (١٣-٣)
معامل ثبات استمارة تقييم الأداءات المهارية المركبة

ن = ٦

م	المتغير	تطبيق أول		تطبيق ثانی		معامل ارتباط	الدالة
		س	ع±	س	ع±		
١.	استلام ثم تمرير	٢٨,٨	١,٩	٢٩,٠٧	١,٧	٩٧	غيردالة
٢.	استلام ثم محاورة ثم تمرير	١٣	٤,٧	١٣,٣	٤,٩	٩٨	غيردالة
٣.	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تمرير	١٢,١٢	٢,٠٣	١٢	٢,١	٩٨	غيردالة
٤.	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم محاورة ثم تمرير	١٢,٥	١,٥	١٢,٣٧	١,٥	٩٧	غيردالة
٥.	استلام ثم تصويب من القفز	١١,٣٧	١,٦	١١,١٢	١,٧	٩١	غيردالة
٦.	استلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز	١٢,٢٥	١,٣٨	١٢,١٢	١,٣	٩٦	غيردالة
٧.	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب من القفز	١١,٧٥	١,٨	١١,٢٥	١,٦	٧٧	غيردالة
٨.	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم محاورة ثم تصويب من القفز	١١,٣٧	١,٩	١١	١,٨٥	٨٤	غيردالة
٩.	استلام ثم محاورة ثم تصويب سلمى	٣١,٥٧	٢,٤	٣١,٦١	٢,٥٤	٩٩	غيردالة
١٠.	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب سلمى	١٢,٢٥	١,٧٥	١١,٧٥	١,٣٨	٨٥	غيردالة

* عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

يتضح من الجدول (١٣-٣) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني مما يدل على ثبات الاستمارة .

٤/٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الرابعة :

أجريت هذه الدراسة على عينة التقنين وقوامها ١٢ لاعب من ناشئى نادى طنطا الرياضى ومن خارج العينة الأساسية للدراسة وتضمنت هذه الدراسة تطبيق وحدة تدريبيه من البرنامج التدريبى .

تهدف هذه الرسالة الى :

- أ- التأكد من ملائمة محتوى البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية (عينة البحث) .
- ب- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه تطبيق البرنامج .

وتوصلت الدراسة : ملائمة البرنامج التدريبي لعينة البحث والهدف الذي يسعى الى تحقيقه وتوافر الإمكانيات والأدوات اللازمة بتطبيق البرامج .

٦/٣ الدراسة الأساسية :

وقد اشتملت هذه المرحلة على :

- أ- خطوات بناء البرنامج .
- ب- تطبيق البرنامج .

أ- خطوات بناء البرنامج : وقد اشتملت على الآتى :

١- الهدف من البرنامج :

- التعرف على تأثير التدريبات الحركية المنفردة فى مستوى الأداء المهارى الهجومى للاعبى كرة السلة.
- التعرف على تأثير التدريبات الحركية المركبة فى مستوى الأداء المهارى الهجومى للاعبى كرة السلة .

٢- أسس وضع البرنامج :

- تحقيق الأهداف التى وضع من أجلها .
- مناسبة محتوى البرنامج للمرحلة السنوية للعينة قيد البحث .
- تحديد الاداءات المهارية المركبة .
- تحديد محتوى الوحدات التدريبية وأزمنتها .
- تحديد الفترات الزمنية للبرنامج والأحمال التدريبية المناسبة لها وفترات الراحة .
- تحديد طرق التدريب المستخدمة .

٣- تخطيط البرنامج التدريبي :

استعان الباحث بالدراسات والبحوث العلمية التي استهدفت وتناولت برامج التدريب في بعض الألعاب الجماعية بصفة عامة وكرة السلة بصفة خاصة بغرض تطوير الأداء المهارى الهجومي بالكرة ومنها دراسة عمرو حسن تمام (٢٠٠٠) على العجمي (٢٠٠١) ، محمد شوقي كشك وأمر الله البساطي (٢٠٠١) ، شريف على طه (٢٠٠٣) ، مجدى عبد النبي (٢٠٠٧) .

وقد توصل الباحث الى وضع تصور للبرنامج التدريبي وتعيين فتراته وتحديد محتوى كل فترة وعرض البرنامج على السادة الخبراء في مجال التخصص مرفق (١٢) وإعادة تعديله وصياغته في صورة النهائية .

تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي :

اتفقت كل من دراسة "عمرو حسن تمام" (٢٠٠٠) "على العجمي" (٢٠٠١) ، محمد شوقي كشك وأمر الله البساطي " (٢٠٠١) ، " شريف على طه " (٢٠٠٣) ، مجدى عبد النبي (٢٠٠٧) على أن المدة الزمنية للبرنامج التدريبي لتنمية المهارات المركبة تراوحت ما بين (١٠ - ١٢) أسبوعاً ، وبناء على نتائج المسح المرجعي واستطلاع رأي الخبراء تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي للاداءات المهارية المركبة قيد البحث بـ (١٢) أسبوعاً .

تحديد زمن وعدد الوحدات التدريبية الأسبوعية :

اتفقت كل من دراسة "عمرو حسن تمام" (٢٠٠٠) "على العجمي" (٢٠٠١) ، محمد شوقي كشك وأمر الله البساطي " (٢٠٠١) ، " شريف على طه " (٢٠٠٣) ، مجدى عبد النبي (٢٠٠٧) أن ناشئى هذه المرحلة يحتاجون إلى ممارسة الأنشطة التي تتيح للناشئ فرصة بذل قصى ما يمكن من الوقت المخصص من خلال أنشطة تتسم بالنشاط والحيوية وتتشابه مع طبيعة ومتطلبات المواقف المتغيرة التي تطرأ على الناشئ خلال المباريات ويجب أن يتراوح زمن الوحدة من (١٠٠ - ٢٠٠ اق) بواقع (٤-٦) وحدات تدريبية أسبوعياً .

وبناء على ما سبق ومن خلال استطلاع رأى الخبراء وما قام به الباحث من مسح مرجعى للدراسات والبحوث والمراجع العلمية التى تناولت بناء وتصميم البرامج التدريبية فقد حدد الباحث عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية بـ (٤) أربع وحدات تدريبية وزمن الوحدة (٢٠ اق) .

أجزاء الوحدة التدريبية :

اتفقت كل من دراسة "عمرو حسن تمام" (٢٠٠٠) "على العجمى" (٢٠٠١) ، "محمد شوقى كشك وأمر الله البساطى" (٢٠٠١) ، " شريف على طه " (٢٠٠٣) ، مجدى عبد النبى (٢٠٠٧) على أن الوحدة التدريبية تنقسم إلى ثلاث أجزاء:

جزء الإحماء والتهيئة : ويشتمل على تدريبات التهيئة البدنية والفسولوجية لأجهزة الجسم لممارسة الأنشطة التى ستضمونها الوحدة التدريبية .

الجزء الرئيسى : ويشتمل على تدريبات متنوعة ومتدرجة الصعوبة تهدف لأداء وتنمية الاداءات المهارية المركبة والاداءات المهارية المنفردة ولتحسين المستوى البدنى .

الجزء الختامى : ويشتمل على تدريبات متنوعة وتدريب الاسترخاء تهدف إلى عودة الناشئ إلى حالته الطبيعية .

ب- تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج خلال الفترة من ٢٠ / ١ / ٢٠٠٧ وحتى ٢٠ / ٤ / ٢٠٠٧ م لمدة (١٢) إثنى عشر أسبوعاً بواقع (٤) أربع وحدات تدريبية أسبوعية زمن الوحدة (٢٠ اق) مائة وعشرون دقيقة .

البرنامج التدريبي:

جدول (١٤-٣)
رأي الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي وتوزيع وحداته

م	عناصر البرنامج	توزيع الوحدات	نسبة الاتفاق
١	مدة البرنامج	ثلاثة أشهر	%٩٠
٢	عدد الأسابيع	إثني عشر أسبوعا	%٩٠
٣	عدد الوحدات	٤٨ وحدة تدريبي أسبوعيا	%٨٥
٤	تشكيل وحدة الحمل	١ : ١ - ٢ : ١ - ٣	%٨٥
٥	الأحمال التدريبية	نظام التحميل الزائد	%٩٠
٦	طريقة التدريب المستخدم	فترتي مرتفع الشدة - فترتي منخفض الشدة - مستمر .	%٨٠
٧	الاختبارات المستخدمة	اختبار بدنية ومهارية مركبة ومهارية منفردة .	%١٠٠

يتضح من جدول (١٤ - ٣) وبعد الحصول علي تلك العناصر الأساسية للبرنامج المقترح قام الباحث بوضع البرنامج التدريبي وتم عرضه على الخبراء مرة أخرى ثم قام الباحث بإجراء التعديلات التي أوصي بها الخبراء حتى أقروا مدي صلاحية ومناسبة البرنامج لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله .

خطوات تصميم البرنامج :

- هدف البرنامج المقترح :
- تحسين مستوى الأداء المهارى الهجومى المنفرد والمركب بالكرة لدى ناشئ كرة السلة .
- أسس وضع البرنامج :
- ملاءمة البرنامج للمرحلة السنوية المشتركة في البحث .
- تحديد أهم واجبات التدريب وسهولة وتوافر الإمكانيات والأدوات والأجهزة المستخدمة.

- تحديد واجبات وحدة التدريب اليومية فقد يكون لوحدة التدريب هدفا واحدا أو أكثر وقد يقسمها المدرب إلى هدف رئيسي وآخر فرعي ويجب على المدرب كتابة الأهداف بدقة ووضوح .
- أن تسهم كافة المحتويات الخاصة بالوحدة في تحقيق أهدافها .
- تحديد أزمنة كل جزئية في الوحدة ، وكذلك كل تمرين وزمن دوامة وفترة راحته بكل دقة.
- أن يكون ترتيب المحتويات في الوحدة يساعد على تحقيق أفضل إنتاجية ممكنة لتحقيق أهدافها .
- تحديد تنظيمات وتشكيلات اللاعبين خلال كل تمرين الوحدة .
- تحديد الأدوات المستخدمة في كل جزء من أجزاء الوحدة .

مدة البرنامج :

مدة البرنامج ٢ شهر (٢١ أسبوع) بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعية.

جدول (١٥-٣)

توزيع الوحدات التدريبية بالبرنامج التدريبي

الفترة	عدد الأسابيع	عدد الوحدات	أهداف الفترة
التأسيس	٥	٤	١- تنمية تحمل القوة. ٢- تنمية التحمل الدوري التنفسي. ٣- تدريبات مهارية مركبة. ٤- تدريبات مهارية منفردة .
الإعداد	٤	٤	١- تنمية القوة الخاصة (أساسية) قدرة. ٢- تنمية العتبة الفارقة . ٣- تدريبات مهارية مركبة. ٤- تدريبات مهارية منفردة .
ما قبل المنافسات	٣	٤	١- تنمية القدرة العضلية . ٢- تنمية التحمل اللاهوائي. ٣- تدريبات مهارية مركبة. ٤- تدريبات مهارية منفردة .

البرنامج المقترح :

أولاً : التوزيع الزمني لكل من الإعداد البدني والإعداد المهاري والإعداد الخطي خلال فترات الموسم الرياضي :

جدول (٣-١٦)

التوزيع الزمني لكل من الإعداد البدني والإعداد المهاري والإعداد الخطي خلال فترات الموسم الرياضي

الفترة	تأسيس	إعداد	ما قبل المنافسات
بدني	%٦٠	%٣٠	%١٠
مهاري	%٣٠	%٤٠	%٣٠
خطي	%١٠	%٣٠	%٦٠

جدول (٣-١٧)

حجم وشدة وكثافة التدريبات الحركية (منفردة ومركبة) خلال فترة التأسيس

شدة	حجم	راحة	سرعة الأداء	
%٦٠	١٠ إعادة	٩٠ ث	متوسطة	الأول
%٦٠	١٠ إعادة	٩٠ ث	متوسطة	الثاني
%٦٠	١٠ إعادة	٩٠ ث	متوسطة	الثالث
%٦٠	١٠ إعادة	٩٠ ث	متوسطة	الرابع
%٧٠	١٥ إعادة	٩٠ ث	متوسطة	الخامس

ملاحظات :

- يراعى في هذه الفترة تعليم المهارات الجديدة وتحسين أدائها .
- تقييم المهارات سواء كانت (منفردة + مركبة) على شكل الأداء وليس على نتيجة الأداء.
- تؤدي جميع التدريبات الحركية (منفردة + مركبة) بدون وجود مدافع .

جدول (٣-١٨)

حجم وشدة وكثافة التدريبات الحركية (منفردة ، مركبة) خلال فترة الإعداد

سرعة الأداء	راحة	حجم	شدة	
سريع	٩٠ ث	١٥ إعادة	٨٠ %	السادس
سريع	٩٠ ث	١٥ إعادة	٨٠ %	السابع
سريع	٩٠ ث	١٥ إعادة	٨٠ %	الثامن
سريع	٩٠ ث	١٥ إعادة	٩٠ %	التاسع

ملاحظات :

- زيادة سرعة الأداء ودقة التحركات .
- زيادة الاهتمام بنتيجة الأداء للتدريبات الحركية سواء (منفردة + مركبة) .
- تؤدي جميع التدريبات الحركية (منفردة + مركبة) بوجود مدافع سلبى .

جدول (٣-١٩)

حجم وشدة وكثافة التدريبات الحركية (المنفردة + المركبة)

خلال فترة ما قبل المنافسات

سرعة الأداء	كثافة	حجم	شدة	
أقصى سرعة	٩٠ ث	١٥ إعادة	٩٠ %	العاشر
أقصى سرعة	٩٠ ث	١٠ إعادة	١٠٠ %	الحادى عشر
أقصى سرعة	٩٠ ث	١٠ إعادة	١٠٠ %	الثانى عشر

ملاحظات :

- التركيز على نسخة الأداء للتدريبات الحركية (منفردة + مركبة) .
- تؤدي جميع التدريبات الحركية (منفردة + مركبة) بوجود مدافع ايجابى

جدول (٣-٢٠)
توزيع التدريبات المهارية المنفردة والمركبة خلال فترات البرنامج

فترات الموسم	فترة التأسيس					فترة الإعداد					فترات الموسم		
	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠		١١	١٢
بنى	تنمية تحمل القوة والتحمل الهوائى وفقاً للبرنامج الخاص الموضوع للفريق												
	مركب	-٢-١	-٣-٢-١	-٤-٣	-٩-٥	-٢٣	-٣٤-٣١	-١٨-٩	-٥٤	-٤٢	-٥٨-٥٧	-٤٥	-٧-٤
		-٧-٤	-٨-٦-٥	-١-١٠	-١٦-١	-٢٥	-٦٤-٤١	-٢٦	-٥٥	-٤٣	-٦١-٦٠	-٤٧	-٢٣-١٠
		-١٢	٢٠-١٩	-١٣	-٢٤	-٢٨	-٥٠-٤٨	-٣٢	-٥٦	-٤٤	-٦٤-٦٢	-٥٢	-٣٠-٢٤
		-١٤	٢٠-١٩	-١٧	-٢٦	-٣٠	٥٩-٥٢	-٣٥	-٦٠	-٤٥	٦٦-٦٥	-٥٧	-٥٨-٥٣
		٢١-١٥	٢٢-١٨	٢٢-١٨	٢٩-٢٧	-٣٨	-٤٠	-٤٠	-٦١	-٥١	-٦٦	-٦٦	-٣٥
						-٤٦	-٣٧	-٤٧	-٦٥	-٥٧	-٦١	-٦١	-٣٧
	منفرد	-٢-١	-١١-٦	-٥-٤	-٨-٧	-١٥	-١٠-١	-١٣-٩	-٥-٢	-١٦	-٧-٤	-٧-٤	-١٢-١
		-١٧-٣	-٢٦-١٣	-٢٢-٩	-١٤	-٣-١٦	-٢٧-١٢	-١٥	-٢٥-٨	-٦-١١	-٢٣-١٠	-١١	-١٦
		-١٨	-٣٤-٣٣	-٢٤	-٢٠	-٣١	-٢٩-٢٨	-٢٧	-٣٣	-٢٦	-٣٠-٢٤	-١٩	-٢٠
		-١٩	-٤٣-٤٠	-٢٥	-٢١	-٣٢	-٤٧-٤٢	-٣٢	-٣٤	-٢٨	-٥٨-٥٣	-٣١	-٢١
		-٣٦	-٤٦	-٤٤	-٣٠	-٣٩	٤١	-٣٥	-٣٦	-٢٩	٦٠	-٣٥	-٢٢
٣٨-٣٧			٤٨-٤٥	-٥١	-٥٣		-٥٦	-٣٧	-٦١	-٣٦	-٣٧	-٣٧	
موافق لعب وتكوينات خطية مبسطة وفقاً للبرنامج الخاص بالفريق													
خطى	جملة خطية جماعية وفقاً للبرنامج الخاص بالفريق												
	خطى لعب أداءات تكتيكية خاصة باللعبين داخل المباراة وفقاً للبرنامج الخاص بالفريق												

جدول (٣-٢١)
البرنامج البدني

الفترة	عدد الأسابيع	عدد الوحدات	نوع التدريب	أهداف الفترة
التأسيس	٥	٤	تدريب مستمر فترى منخفض الشدة	تنمية عمل القدرة . تنمية التحمل الدوري التنفسى .
الإعداد	٤	٤	فترى مرتفع الشدى ، فترى هوائى مرتفع الشدة .	نسبة الغدة الخاصة (أساسية) - نسبة العتبة الفارقة .
ما قبل المنافسات	٣	٤	فترى لا هوائى مرتفع الشدة .	نسبة القدرة العضلية - نسبة التحمل اللاهوائى .

تابع / جدول (٣-٢٢)

فترة ما قبل المناقصات			فترة الإعداد							فترة التأسيس					فترات الموسم الأسابيع	
١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	١	٢			
%١٠٠	%١٠٠	%٩٥	%٩٠	%٩٠	%٨٥	%٨٠	%٧٥	%٧٥	%٧٠	%٦٥	%٦٠	شدة ٦٠%	٢			
٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	مجموعات ٣	٣			
٣-١	٣-١	٣-١	٣-١	٣-١	٣-١	٣-١	٣-١	٣-١	٣-١	٣-١	٣-١	٣-١	٣-١			
قدرات	قدرات	قدرات	قدرات	قدرات	قدرات	قدرات	قدرات	قدرات	قدرات	قدرات	قدرات	١٠ تكرار	١٠			
توافقية	توافقية	توافقية	توافقية	توافقية	توافقية	توافقية	توافقية	توافقية	توافقية	توافقية	توافقية	٣ راحة	٣			
× ٩	× ٨	× ٧	× ٦	× ٥	× ٤	× ٣	× ٣	× ٣	× ٣	× ٣	× ٣	٢٠٠ م	٢٠٠			
٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	بدون راحة	بدون راحة			
١٦٠	١٦٠	١٦٠	١٦٠	١٦٠	١٦٠	١٦٠	١٦٠	١٦٠	١٦٠	١٦٠	١٦٠	١٢٠	١٢٠			
١٩٠	١٩٠	١٩٠	١٩٠	١٩٠	١٩٠	١٩٠	١٩٠	١٦٠	١٦٠	١٦٠	١٦٠	١٦٠	١٦٠			

إجراء القياسات الخاصة بالبرنامج :

- ١- القياس القبلي خلال الفترة من ١٧ / ١ وحتى ١٨ / ١ / ٢٠٠٧ م.
- ٢- القياس اليبيني خلال الفترة من ٣ / ١ وحتى ٣ / ٢ / ٢٠٠٧ م.
- ٣- القياس البعدي خلال الفترة من ٤ / ٢١ وحتى ٤ / ٢٢ / ٢٠٠٧ م.

وقد قام الباحث بتطبيق البرنامج وإجراء كافة القياسات البدنية والمهارية (قيد البحث) بالصالة بالنادي الاهلي .

٦/٢ المعالجات الإحصائية :

تمت المعالجات الإحصائية وفق نتائج القياسات وتحقيقاً لأهداف البحث وفروضه كما يلي:

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- اختبار (ت)
- تحليل التباين
- اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D)