

الفصل الثالث

إجراءات البحث

- منهج البحث
- عينة البحث
- تحديد متغيرات البحث
- القياسات الجسمية الخاصة بالتحكم في الكرة
- عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالتحكم في الكرة
 - المهارات الاساسية
 - الاختبارات البدنية
 - الاختنارات المهارية
- إختبارات التحكم في الكرة
 - حساب المعاملات السلمية
 - الصدق
 - الثبات
 - تجانس عينة البحث
 - تكافؤ عينة البحث
 - وضع البرنامج
 - تحديد اماكن إجراء التجربة
 - تحديد المساعدات و تدريبهن
 - الدراسة الاستطلاعية
 - نتائج الدراسة الاستطلاعية
 - القياس القبلى
 - تطبيق البرنامج
 - نموذج لوحدرة تدريبية
 - القياس البعدى
 - معالجة البيانات إحصائياً

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي متبعة التصميم التجريبي (القياس القبلى البعدى) باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية ، و الاخرى ضابطة .

عينة البحث :

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة للعام الدراسى ١٩٩٤ - ١٩٩٥ م ، وبلغ حجم العينة الفعلى (٤٠) طالبة بواقع (٢٠) طالبة لكل من مجموعتى البحث التجريبية و الضابطة ، واستبعدت الطالبات الممارسات للعبة كرة السلة ، أو أى نشاط رياضى آخر ، كما استبعدت الطالبات غير المنتظمات فى التدريب أثناء تطبيق البرنامج .

اسباب اختيار عينة البحث :

اختيرت طالبات الفرقة الثانية للاسباب الاتية :-

- ١- درس لهن المهارات الاساسية الهجومية (المحاوره - التمرير - التصويب) .
- ٢- وجود قصور فى اداء المهارات الاساسية و يظهر ذلك عند عرض نموذج لإحدى المهارات أثناء تدريس الطالبة فى التربية العملية فهذا برنامج بمثابة اعداد للطالبة قبل تدريسها للتربية العملية فى الفرقتين الثالثة والرابعة .
- ٣- خطط اللعب يبدأ تدريسها فى الفرقة الثانية .

تحديد متغيرات البحث :

اعتمدت الباحثة فى تحديد القياسات الجسميه ، والعناصر البدنية ، والاختبارات الخاصة بها ، واختبارات التحكم فى الكره ، والمهارات الاساسية والاختبارات الخاصة بها على ثلاث مصادر هى :

- ١- المراجع العلمية التى تناولت هذا الموضوع .
 - ٢- آراء الخبراء فى مجال كرة السلة .
 - ٣- الابحاث و الدراسات المرتبطة .
- وقد تم تحديد المواصفات الخاصة بالخبير حسب الشروط التالية :-

١- اعضاء هيئة التدريس :- الحاصلين على درجة الدكتوراة ، و العاملين فى مجال كرة السله مدة لا تقل عن عشر سنوات .

ب- المدربين :- ممن لهم خبرة فى مجال التدريب مدة لا تقل عن عشر سنوات .
(مرفق رقم ١)

و تضمنت متغيرات البحث ما يلى :-

أولاً .٠٠ القياسات الجسمية :

تم تحديد القياسات الجسمية التى تؤثر على التحكم فى الكرة ، و ذلك من خلال عرض إستمارة استبيان ، و الجدول التالى يوضح آراء الخبراء فى هذا الصدد .

(مرفق رقم ٢)

جدول رقم (٢)

النسب المئوية للقياسات الجسمية المؤثرة

فى التحكم فى الكرة

ن = ١٠

م	القياسات الجسمية	عدد الآراء	النسب المئوية
١	الطول الكلى للجسم .	٥	%٥٠
٢	طول الذراع .	٤	%٤٠
٣	وزن الجسم .	٦	%٦٠
٤	طول الكف .	٨	%٨٠
٥	طول الاصابع .	٣	%٣٠
٦	طول الرجل .	٢	%٢٠
٧	طول القدم .	١	%١٠
٨	عرض القدم .	١	%١٠
٩	عرض الكف .	٦	%٦٠
١٠	عرض الكتف .	٣	%٣٠
١١	محيط الساعد .	٢	%٢٠
١٢	محيط العضد .	٣	%٣٠
١٣	محيط الصدر .	٢	%٢٠
١٤	محيط السمانة .	١	%١٠

- يوضح الجدول السابق آراء الخبراء حول تحديد أهم القياسات الجسمية المؤثرة على

التحكم فى الكرة ، و النسب المئوية لكل قياس .

وقد اكتفت الباحثة باختيار القياسات الجسمية التي حققت نسبة ٥٠% فأكثر والتي

تمثلت في الطول ، الوزن ، طول الكف ، عرض الكف .

ثانياً : عناصر اللياقة البدنية :

- تم تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالتحكم في الكرة من جلال عرض إستمارة

استبيان ، و الجدول التالي يوضح آراء الخبراء في هذا الصدد .

(مرفق رقم ٣)

جدول رقم (٣)

النسب المئوية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة

بالتحكم في الكرة

ن = ١٠

م	العنصر	عدد الآراء	النسب المئوية
١	قدرة الذراعين	٨	٨٠%
٢	قدرة الرجلين	٢	٢٠%
٣	التوافق العضلي العصبي	٩	٩٠%
٤	الدقة	٩	٩٠%
٥	التوازن	٥	٥٠%
٦	السرعة الحركية	٦	٦٠%
٧	الرشاقة	٦	٦٠%
٨	مرونة رسغ اليد	٧	٧٠%
٩	الجلد العضلي	٢	٢٠%
١٠	الجلد الدورى التنفسي	١	١٠%
١١	القوة العضلية	٣	٣٠%

يوضح الجدول السابق النسب المئوية لكل عنصر طبقاً لآراء الخبراء و قد اكتفت

الباحثة باختيار العناصر التي حققت نسبة ٥٠% فأكثر ، و هي العناصر السابعة التالية :

١- قدرة الذراعين .

- ٢- التوافق العضلى العصبى .
- ٣- الدقّة .
- ٤- التوازن .
- ٥- السرعة الحركية .
- ٦- الرشاقّة .
- ٧- مرونة رسغ اليد .

ثالثاً . المهارات الاساسية الهجومية :

قامت الباحثة بعرض استمارة استبيان على خبراء اللعبة تشتمل على المهارات الاساسية فى كرة السلة و التى تم تدريسها فى الفرقة الاولى بهدف تحديد أهم المهارات التى يؤثر فيها التحكم فى الكرة ، و الجدول التالى يوضح آراء الخبراء فى هذا الصدد .
(مرفق رقم ٤)

جدول رقم (٤)

النسب المئوية للمهارات الاساسية الهجومية والتي تتأثر بالتحكم فى الكرة

ن = ١٠

م	المهارات الاساسية الهجومية	عدد الآراء	النسب المئوية
١	مسك الكرة .	٨	٨٠%
٢	تمرير الكرة .	٧	٧٠%
٣	استلام الكرة .	٩	٩٠%
٤	تنظيظ الكرة .	٧	٧٠%
٥	التصويب .	٨	٨٠%
٦	حركات القدمين .	٣	٣٠%

يبين الجدول السابق المهارات الاساسية الهجومية فى كرة السلة ، و آراء الخبراء بالنسبة لكل مهارة ، و قد اكتفت الباحثة باختيار المهارات التى حصلت على نسبة ٥٠ % فأكثر ، و هى :

١. مسك الكرة .

٢. التمرير (التمريرة الصدرية) .

٣. التصويب (التصويبة السلمية - تصويبة الرمية الحرة) .

٤. المعاورة .

رابعاً ٠٠ تحديد الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث : -

قامت لباحثة بعمل مسح للمراجع العلمية ، و الابحاث السابقة لحصر الاختبارات

التي تقيس متغيرات البحث لإختيار أفضل هذه الاختبارات طبقاً لآراء الخبراء .

١ - اختبارات عناصر اللياقة البدنية : -

بعد تحديد العناصر تم اختيار الاختبارات الآتية كما فى الجدول التالى .

(مرفق رقم ٥)

جدول رقم (٥)

النسب المئوية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية

المؤثرة فى التحكم فى الكرة

ن = ١٠

م	العنصر	الاختبار	عدد الآراء	النسب المئوية
١	قدرة الذراعين .	دفع كرة طبية بيد واحدة	١٠	%١٠٠
٢	التوافق العضلى العصبى .	رمى و استقبال الكرات	١٠	%١٠٠
٣	الدقة .	التصويب باليد على المستطيلات	١٠	%١٠٠
٤	التوازن .	الوقوف على مشط القدم	٨	%٨٠
٥	السرعة الحركية .	السرعة فى تمرير الكرة	٨	%٨٠
٦	الرشاقة .	الجرى المكوكى	٧	%٧٠
٧	مرونة رسغ اليد .	باستخدام جهاز الجينوميتر	٩	%٩٠

يبين الجدول السابق النسب المئوية للاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة المختارة

ب - الاختبارات المهارية : -

بعد تحديد المهارات تم اختيار الاختبارات الآتية كما فى الجدول التالى .

(مرفق رقم ٦)

جدول رقم (٦)

النسب المئوية للاختبارات المهارية المختارة

ن = ١٠

م	المهارة	الاختبار	وحدة القياس	عدد الآراء	النسب المنوبة
١	التمرير .	السرعة في تمرير الكرة	ث	٩	%٩٠
٢	التمرير .	الدقة في تمرير الكرة	درجة	٩	%٩٠
٣	المحاورة .	المحاورة حول العوائق	ث	٦	%٦٠
٤	المحاورة المنتهية بالتصويب .	المحاورة حول العوائق وتصويب سلمى	ث	٩	%٩٠
٥	تصويبة الرمية الحرة .	الرمية الحرة ٢٠ محاولة	عدد	٧	%٧٠
٦	التصويب .	التصويب اسفل السلة ٣٠ ث	عدد	٨	%٨٠

يبين الجدول السابق المهارة ، و الاختبار الذي تم تحديده لقياسها و قد تم تحديد

ستة اختبارات ثلاثة لقياس مهارة التصويب بينما حدد الخبراء اختبارين لكل من مهارتي التمرير و المحاورة .

ج - اختبارات التحكم في الكرة :-

قامت الباحثة بعرض استمارة من تصميمها على خبراء اللعبة تشتمل على اختبارات

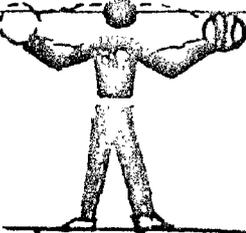
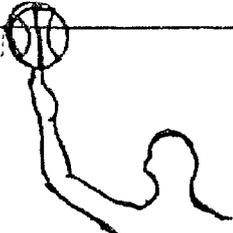
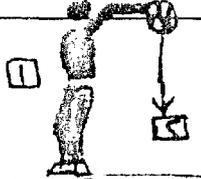
التحكم في الكرة ، والجدول التالي يوضح آراء الخبراء في هذا الصدد .

(مرفق رقم ٧)

جدول رقم (٧)

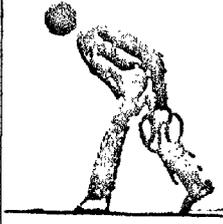
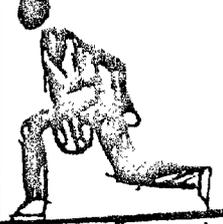
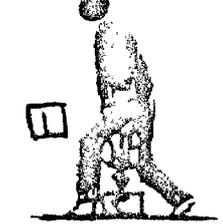
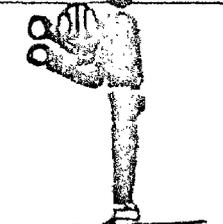
النسب المئوية لإختبارات التحكم في الكرة

ن = ١٠

م	إختبارات التحكم في الكرة	رسم الإختبار	عدد الآراء	النسب المئوية
١	دوران الكرة حول الجوزع في (١٠ ث) .	 شكل رقم (١)	١٠	%١٠٠
٢	دوران الكرة حول الرجل الامامية في (١٠ ث) .	 شكل رقم (٢)	٤	%٤٠
٣	دوران الكرة حول الرأس في (١٠ ث) .	 شكل رقم (٣)	٣	%٣٠
٤	توازن الكرة على قمة اصبع السبابة .	 شكل رقم (٤)	٢	%٢٠
٥	رمى الكرة من خلف الرأس والدوران لإلتقاطها بعد ارتدادها من الارض في (١٥ ث) .	 شكل رقم (٥)	١	%١٠

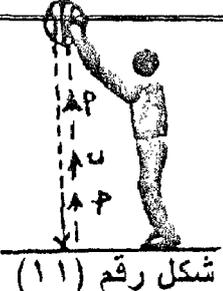
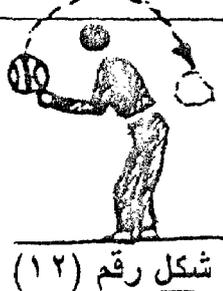
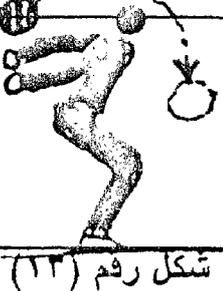
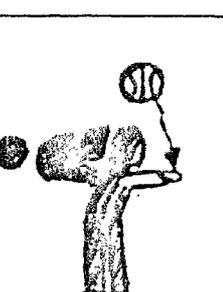
النسب المئوية لإختبارات التحكم فى الكرة

ن = ١٠

م	إختبارات التحكم فى الكرة	رسم الإختبار	عدد الآراء	النسب المئوية
٦	التحكم فى الكرة بين الرجلين أثناء المشى لمسافة ٢٤ متراً .	 شكل رقم (٦)	٨	%٨٠
٧	التمرير الارتدادى من الامام للخلف فى (١٠ ث) .	 شكل رقم (٧)	٩	%٩٠
٨	تمرير الكرة من بين الرجلين من وضع الطعن فى (١٠ ث) .	 شكل رقم (٨)	٤	%٤٠
٩	المحاورة بين القدمين من الجهة اليمنى لليسرى و العكس فى (١٥ ث) .	 شكل رقم (٩)	٧	%٧٠
١٠	تنظييط الكرة على الذراع فى (١٥ ث) .	 شكل رقم (١٠)	٣	%٣٠

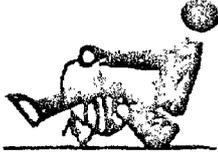
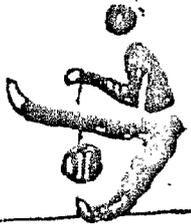
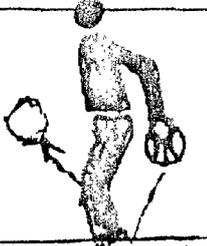
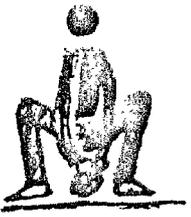
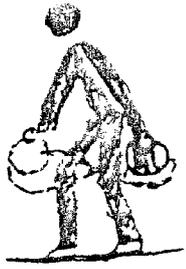
النسب المئوية لإختبارات التحكم فى الكرة

ن = ١٠

م	إختبارات التحكم فى الكرة	رسم الإختبار	عدد الآراء	النسب المئوية
١١	دفع الكرة عمودياً امام الجسم واستقبالها على ثلاث مستويات فى (١٥ ث) .		٢	%٢٠
١٢	تمرير الكرة من فوق الرأس واستلامها قبل سقوطها على الارض فى (١٠ ث) .		٩	%٩٠
١٣	نفس الإختبار السابق إلى ان يكون التمرير من الخلف للامام فى (١٠ ث) .		٩	%٩٠
١٤	تمرير الكرة باليدين من اعلى الرأس و للخلف و التقاطها من بين الرجلين عند سقوطها فى (١٥ ث) .		١	%١٠
١٥	تبادل تمرير كرتان فى شكل دائرى .		٦	%٦٠

النسب المئوية لإختبارات التحكم فى الكرة

ن = ١٠

م	اختبارات التحكم فى الكرة	رسم الاختبار	عدد الآراء	النسب المئوية
١٦	المحاورة بالكرة من اسفل الرجلين من وضع الجلوس طويلاً فى (١٠ ث) .	 شكل رقم (١٦)	٤	%٤٠
١٧	الجلوس طويلاً ، فتح القدمين والمحاورة بالكرة بين الرجلين فى (١٠ ث) .	 شكل رقم (١٧)	٤	%٤٠
١٨	التمرير الارتدادى من الخلف للامام فى (١٠ ث) .	 شكل رقم (١٨)	٨	%٨٠
١٩	تثبيت الكرة بين الرجلين دون ان تلمس الارض و سرعة تبديل اليدين مرة اليمنى اماماً و مرة اليسرى فى (١٠ ث) .	 شكل رقم (١٩)	٧	%٧٠
٢٠	تمرير الكرة على شكل 8 بين الرجلين اثناء المشى لمسافة ٢٤ متراً .	 شكل رقم (٢٠)	٨	%٨٠

النسب المئوية لإختبارات التحكم في الكرة

ن = ١٠

م	إختبارات التحكم في الكرة	رسم الإختبار	عدد الآراء	النسب المئوية
٢١	المحاورة باليد اليمنى في وضع الانبطاح المائل و اليسرى مستندة على الارض في (١٠ ث) .		٣	%٣٠
٢٢	من وضع نصف جثو المحاورة بالكرة من اسفل الرجل الامامية في (١٠ ث) .		٣	%٣٠

يبين الجدول السابق اختبارات التحكم في الكرة و قد تم اختيار الاختبارات التي

حصلت على نسبة ٥٠٪ فأكثر .

حساب المعاملات العلمية للاختبارات المختارة :

اولا- صدق الاختبارات :

استخدمت الباحثة ثلاثة انواع من الصدق هي

١ - صدق المحتوى :-

عرضت الباحثة مجموعة الاختبارات المرشحة على مجموعة من الخبراء في مجال التدريس ، وتدريب كرة السلة ، وقد أجمعوا على مناسبة الاختبارات لأغراض القياس ، والاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية سبق استخدامها في الابحاث العلمية وكذلك الاختبارات الخاصة بالنواحي المهارية ، مما يعني صدق هذه الاختبارات ، أما بالنسبة لاختبارات التحكم في الكرة في حدود علم الباحثة انها لم تستخدم في ابحاث علمية من قبل و لكنها استخدمت كتدريبات ، وقد ثبت صدق هذه الاختبارات..

٢- الصدق الذاتي :

لم تكتفى الباحثة باستخدام صدق المحتوى ، ولكن استخدمت أيضا مؤشر الثبات INDEX OF RELIABILITY و الذى أطلق عليه الصدق الذاتى و هو عبارة عن الجذر التربيعى الثابت بشرط ان يحسب بأسلوب الاختبار - اعادة الاختبار .

(٢٤ : ٣١٦)

و يوضح جدول رقم (٨) ان جميع الاختبارات ذات صدق ذاتى مرتفع .

٣ - صدق التمايز :

كما استعانت الباحثة بصدق التمايز الذى يعتمد على تطبيق الاختبارات على مجموعتين مختلفتى المستوى ، و قد تم اختيار (٢٠) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات و اطلق عليهن اسم (العينة المميزة) كما تم اختيار (٢٠) طالبة من طالبات الفرقة الثانية مجتمع البحث غير المقيدات ضمن عينة الدراسة ، و قد اطلق عليهن اسم (العينة غير المميزة) و قد تم تطبيق الاختبارات المختارة على المجموعتين (المميزة و الغير مميزة) للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطى المجموعتين فى كل اختبار و ذلك فى يوم ٢٥/٢/١٩٩٥ م

جدول رقم (٨)

المتوسط الحسابى و الانحراف المعياري وقيمة (ت)

لصدق التمايز للاختبارات المختارة

ن = ٢٠ لكل مجموعة

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت)
			٢س	٢ع	١س	١ع	
١	رمى و استقبال الكرات .	درجة	٧,٢٥	١,٢٩	٣,٩٥	١,٠٥	٨,٦٨
٢	التصويب باليد على المستطيلات .	درجة	٧,٣٥	١,٠٤	٣,٢٥	١,٠٧	١١,٩٨
٣	الوقوف على مشط القدم .	ث	٣,٥٥	٠,٤٦	١,٥٠	٠,٤٥	١٣,٨٩
٤	دفع كرة طبية بيد واحدة .	متر	٦,٢٤	٠,٤٢	٤,٦٢	٠,٤١	١٢,٠٣

تابع جدول رقم (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت)

لصدق التمايز للاختبارات المختارة

ن = ٢٠ لكل مجموعة

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت)
			٢س	٢ع	١س	١ع	
٥	السرعة في تمرير الكرة .	ث	١٤,٢٣	٠,٥١	١٦,٤٠	٠,٦٩	١١,٢
٦	الجرى المكوكي .	ث	٢٤,٣٣	٢,٥	٢٧,٨٦	١,٠٥	٥,٦٧
٧	مرونة رسغ اليد .	درجة	١٦٩	٢٠,٧٤	١٣٢	١٣,٠٤	٦,٥٨
٨	التصويب من أسفل السلة (٣٠ ث).	ث	٦,٩٥	١,٢٣	٢,٤	١,١٤	١١,٨٣
٩	الدقة في تمرير الكرة .	درجة	١٥,٩	١,٥١	١١,٠٧	٢,٣	٥,٢٧
١٠	الرمية الحرة ٢٠ محاولة .	عدد	٩,٥٥	١,٧٠	٥,٨٥	٠,٨٨	٨,٤٣
١١	المحاورة حول العوائق المنهية بالتصويب .	ث	١٥,١٠	٠,٤	١٩,٢٤	١,٦	١٠,٩٤
١٢	سرعة المحاورة حول العوائق .	ث	١٥,١٠	٠,٤٠	١٩,١٨	١,٥٥	١١,١١
١٣	دوران الكرة حول الجذع (١٠ ث) ×	عدد	٩,٤	١,٢٣	٥,٣	١,١٣	١٠,٧
١٤	التمرير الارتدادي من الأمام للخلف (١٠ ث) .	عدد	٥,٥٥	١,٠	٢,٤	١,١٩	٨,٨٣
١٥	التمرير الارتدادي من الخلف للأمام (١٠ ث)	عدد	٧,٩٥	٠,٨٨	٠,٤,٦	١,١	١٠,٣٧
١٦	تمرير الكرة من فوق الرأس وأستلامها (١٠ ث) .	عدد	٤,٩	٠,٩١	٢,٦	١,٤٣	٥,٩١

تابع جدول رقم (٨)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيمة (ت)

لمصدق التمايز للاختبارات المختارة

ن = ٢٠ لكل مجموعة

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت)
			٢س	٢ع	١س	١ع	
١٧	نفس الأختبار السابق على أن يكون التمرير من الخلف للأمام (١٠ث) .	عدد	٤,٩٥	١,٠٥	٢,٠	٠,٧٩	٩,٧٩
١٨	التحكم فى الكرة بين الرجلين أثناء المشى لمسافة ٢٤ م .	درجة	٨,٣	١,٠٨	٥,٤	٠,٨٢	٩,٣٢
١٩	المحاورة بالكرة بين الرجلين أثناء المشى لمسافة ٢٤ م .	درجة	٤,٩	٠,٧٩	١,٤٥	١,٠	١١,٨٠
٢٠	تبادل تمرير كراتان فى شكل دائرى .	ث	١٣,٩	٢,٧	٨,٨	٠,٩٧	٧,٧٥
٢١	المحاورة بين القدمين من الجهة اليمنى لليسرى والعكس (١٥ث) .	عدد	٢,٢	٠,٦	٠,٦	٠,٧	٧,٥٦
٢٢	تثبيت الكرة بين الرجلين دون أن تلمس الأرض وسرعة تبديل اليدين مرة اليمنى أماماً ثم اليسرى (١٠ث) .	عدد	١٢,٤	١,٧	٨,٠	٠,٩	٩,٩٧

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٩٣

ثانياً ، ثبات الاختبارات : -

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات للاختبارات قيد الدراسة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار، واعدادة تطبيقه TEST - RETEST RELIABILITY . (٢٥ : ٣٢٥)
وقد تم ذلك على عينة قوامها (٢٠) طالبة من الفرقة الثانية من غير أفراد العينة الأصلية ، ثم اعادة الإختبار بعد اسبوع ، و تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الاول و الثانى للاختبارات المختارة ، و ذلك فى التاريخ من ١٣ / ٢ / ٩٥ م إلى ١٣ / ٢ / ٩٥ م

جدول رقم (٩)

المتوسط الحسابى و الانحراف المعياري و معامل الارتباط

للإختبارات المختارة

ن = ٢٠

الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط	الصدق الذاتى الثبات
		ع	س	ع	س		
رمى واستقبال الكرات .	درجة	١,٩٧	٦,٢٥	١,٦٥	٦,٠	٠,٨٠	٠,٨٩
التصويب باليد على المستطيلات .	درجة	١,٤٦	٥,٨٥	١,٣٩	٥,٩٥	٠,٧٤	٠,٨٦
الوقوف على مشط القدم .	ث	٠,٤٥	٢,٥٧	٠,٤٤	٢,٥٥	٠,٩٣	٠,٩٦
دفع كرة طبية بيد واحدة .	متر	٠,٤٢	٤,٦٧	٠,٤٣	٤,٦	٠,٩٦	٠,٩٨
السرعة فى التمرير .	ث	٠,٧٧	١٦,٤٩	٠,٧٦	١٦,٤٩	٠,٩٤	٠,٩٧
الجرى المكوكى .	ث	٠,٩٩	٢٧,٩٧	٠,٩٦	٢٧,٩٧	٠,٩٥	٠,٩٧
مرونة رسغ اليد .	درجة	١٣,٠٢	١٣٣,٠	١٣,٠٥	١٣٤,٠	٠,٩٦	٠,٩٨
التصويب من اسفل السلة (٣٠ ث)	ث	١,٢٥	١,٧٥	١,٢٧	١,٨٥	٠,٧٩	٠,٨٩
الدقة فى تمرير الكرة .	درجة	٠,٣٣	١٢,٠١	٠,٥٤	١٤,٦	٠,٨٨	٠,٩٤
المحاورة حول العوائق المنتهية بالتصويب .	ث	٢,١٠	١٨,٦٥	٢,٠٨	١٨,٦٩	٠,٩٥	٠,٩٧
المحاورة حول العوائق .	ث	٠,٧٨	١٧,٧٩	٠,٧٥	١٧,٨٢	٠,٩٩	٠,٩٩
الرمية الحرة ٢٠ محاولة .	عدد	١,٩١	٧,٠٥	١,٩٣	٦,٨٥	٠,٨٨	٠,٩٤

تابع جدول رقم (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و معامل الارتباط

للإختبارات المختارة

ن = ٢٠

الصدق الذاتي الثبات	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	الاختبارات
		ع	س	ع	س		
٠,٨٦	٠,٧٤	١,٠٨	٥,٠	١,٠٧	٥,١	عدد	دوران الكرة حول الجذع (١٠ ث) .
٠,٨٨	٠,٧٧	١,٤٣	٣,٠٥	١,٨٤	٣,١٥	عدد	التمرير الارتدادي من الامام للخلف (١٠ ث) .
٠,٩٢	٠,٨٤	١,٥٣	٣,٤	١,٥٣	٣,٣	عدد	التمرير الارتدادي من الخلف للامام (١٠ ث) .
٠,٨٩	٠,٧٩	١,٢٢	٢,٧	١,٤٣	٢,٩	عدد	تمرير الكرة من فوق الرأس و استلامها (١٠ ث) .
٠,٨٥	٠,٧٣	١,٠٥	١,٥	١,١١	١,٥	عدد	نفس الاختبار السابق على ان يكون التمرير من الخلف للامام (١٠ ث) .
٠,٨٥	٠,٧٣	٠,٩٣	١,٧	١,٠١	١,٨	درجة	المحاورة بالكرة بين الرجلين أثناء المشى لمسافة ٢٤ متراً .
٠,٨٩	٠,٧٩	١,٠٥	٥,٤٥	١,١٤	٥,٣٥	درجة	التحكم في الكرة بين الرجلين أثناء المشى لمسافة ٢٤ م .
٠,٧٧	٠,٥٩	٠,٧٤	١,١٥	٠,٧٠	١,٠٥	عدد	المحاورة بين القدمين من الجهة اليمنى لليسرى والعكس (١٥ ث) .
٠,٩٧	٠,٩٥	١,٠٢	٨,٦	١,٠٢	٨,٦	ث	تبادل تمرير كرتان في شكل دائري .
٠,٨٥	٠,٧٣	٠,٨٩	٧,٩٥	١,٠١	٧,٨	عدد	تثبيت الكرة بين الرجلين دون أن تلمس الأرض وسرة تبديل اليدين مرة اليمنى أماماً ثم اليسرى (١٠ ث)

يوضح الجدول السابق المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و معاملات الارتباط بين التطبيقين الاول ، و الثانى ، و قد حققت الإختبارات المختارة معاملات ثبات مناسبة حيث تقترب قيمتها من الواحد الصحيح ، و هذا يعنى تمتع الإختبارات بمعامل ثبات مرتفع .

تجانس عينة البحث :

قامت الباحثة بعمل تجانس لمجموعتى البحث التجريبية و الضابطة فى المتغيرات التى تم تحديدها ، و الجدول التالى يوضح تجانس العينة فى المتغيرات المختارة و ذلك فى الفترة من ١٣/٢/١٩٩٥ م إلى ٢٠/٢/١٩٩٥ م

جدول رقم (٩٠)

المتوسط الحسابى و الانحراف المعيارى و الوسيط

و معامل الالتواء لمتغيرات البحث

ن = ٤٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن .	سنة	١٩,٤٣	١,١٢	١٩,٠	١,١٥
٢	الطول .	سم	١٦٣,٤	٣,٥٣	١٦٣,٠	٠,٤٣
٣	الوزن .	كجم	٥٨,٤٨	٥,٤٣	٥٨,٠	٠,٢٧
٤	طول الكف .	سم	١٦,١٣	١,٢٩	١٦,٠	٠,٣٠
٥	عرض الكف .	سم	٨,٦٣	٠,٦١	٨,٥	٠,٦٤
٦	رمى و استقبالي الكرات .	درجة	٦,٥٣	٢,٥٣	٦,٠	٠,٦٣
٧	التصويب باليد على المستطيلات .	درجة	٦,٢٨	٢,٣٩	٧,٠	٠,٩ -
٨	الوقوف على مشط القدم .	ث	٢,٥٩	١,٠٠	٢,٣	٠,٨٧

تابع جدول رقم (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط

و معامل الالتواء لمتغيرات البحث

ن = ٤٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
٩	دفع كرة طبية بيد واحد .	متر	٦,٠٠	٠,٧٦	٦,١٠	٠,٣٩-
١٠	السرعة في تمرير الكرة .	ث	١٥,٥٨	٠,٨٦	١٥,٦٥	٠,٢٤-
١١	الجرى المكوكي .	ث	٢٦,٧٦	١,٣٦	٢٦,٨٠	٠,٩-
١٢	مرونة رسغ اليد .	درجة	١٥٠,٧	٢٨,٨١	١٤٩	٠,١٨
١٣	التصويب من اسفل السلة ٣٠ ث .	ث	٣,٢٣	١,١٣	٣,٠	٠,٦١
١٤	الدقة في تمرير الكرة	درجة	١٩,٤	٢,٥	١٨,٩	٠,٦
١٥	الرمية الحرة ٢٠ محاولة .	عدد	٤,٨٠	٢,٤١	٥,٠	٠,٢٥-
١٦	المحاورة حول العوائق المنتهية بالتصويب .	ث	١٨,٨٦	١,٩٤	١٨,٢٠	٠,٧٤
١٧	سرعة المحاورة حول العوائق .	ث	١٣,٨٦	١,٥٠	١٣,٤٨	٠,٧٦

تابع جدول رقم (٩)

المتوسط الحسابى و الانحراف المعياري و الوسيط

و معامل الالتواء امتغيرات البحث

ن = ٤٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
١٨	دوران الكرة حول الجذع (١٠ اث)	عدد	٣,٥٣	١,٢٠	٣,٠	١,٣٣
١٩	التمرير الإرتدادى من الأمام للخلف (١٠ اث).	عدد	٢,٥٥	١,٣٤	٤,٠	١-
٢٠	التمرير الإرتدادى من الخلف للأمام (١٠ اث).	عدد	٣,٥٧	١,٤٣	٣,٠	١,٢٠
٢١	تمرير الكرة من فوق الرأس وأستلامها (١٠ اث).	عدد	٢,٢٧	١,٠٩	٤,٠	٠,٧٤
٢٢	نفس الاختبار السابق على أن يكون التمرير من الخلف للأمام (١٠ اث).	عدد	٣,٥٨	١,٣٢	٥,٠	١,٣٢
٢٣	التحكم فى الكرة بين الرجلين أثناء المشى لمسافة ٢٤ م.	درجة	٥,٦٢	٢,٣٤	٥,٠	٠,٧٩
٢٤	المحاورة بالكرة بين الرجلين أثناء المشى بمسافة ٢٤ م.	درجة	١,٨٥	١,٤١	٢,٠	٠,٣٢-

تابع جدول رقم (١٠)

المتوسط الحسابى و الانحراف المعياري و الوسيط

و معامل الالتواء امتغيرات البحث

ن = ٤٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
٢٥	تبادل تمرير كرتان فى شكل دائرى .	ث	٧,٦٣	١,٦٣	٨,٠١	٠,٧٠
٢٦	المحاورة بين القدمين من الجهة اليمنى اليسرى والعكس (١٥ ث) .	عدد	١,٠	٠,٧٧	١,٠	صفر
٢٧	تثبيت الكرة الى الرجلين دون أن تلمس الأرض وسرعة تبديل اليدين مرة اليمنى أماماً ثم اليسرى (١٠ ث) .	عدد	٥,٥٣	١,٩٥	٥,٠	٠,٨٢

قيمة (ت) عند مستوى (٠,٠٥) = (٢,٠٩٣) .

يبين الجدول السابق المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لمتغيرات البحث لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة ، وقد وجد أن جميع قيم معاملات الالتواء تنحصر بين القيمة (± 3) مما يدل على أن العينة متماثلة وتقع تحت المنحنى الأعدالى .

تكافؤ عينة البحث :

بعد التحقق من تجانس عينة البحث تم عمل تكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى متغيرات الدراسة المختارة وذلك فى الفترة من ٢/١٣ الى ٢٠/٢/١٩٩٥ .

جدول رقم (١١)

دلالة الفروق بين المتوسطات للمتغيرات المختارة للمجموعتين

التجريبية والضابطة

ن = ٢٠ لكل مجموعة

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
			س١	ع١	س٢	ع٢	
١	السن	سنة	١٩,٢٥	١,٠٢	١٩,٦	١,٢٣	٠,٩٥
٢	الطول .	سم	١٦٣,٢٥	٤,٠٤	١٦٣,٥٥	١,١٤	٠,٣١
٣	الوزن .	كجم	٥٨,٦	٥,٩٩	٥٨,٣٥	٥,١١	٠,١٤
٤	طول الكف .	سم	١٥,٩٨	١,٢٣	١٦,٢٨	١,٣٩	٠,٧٠
٥	عرض الكف .	سم	٨,٥٣	٠,٧٠	٨,٧٣	٠,٥٣	٠,٩٩
٦	رمى وأستقبال الكرات .	درجة	٧,٣	٢,٦٨	٥,٧٥	٢,٢٥	١,٩٣
٧	التصويب باليد على المستطيلات .	درجة	٦,٩	٢,٤٠	٥,٦٥	٢,٣٢	١,٦٣
٨	الوقوف على مشط القدم .	ث	٢,٥٥	١,١٥	٢,٦٢	٠,٨٩	٠,٢١
٩	قدرة الذراعين دفع كرة طبية بيد واحدة .	متر	٥,٩٦	٠,٨٤	٦,٠٥	٠,٧٢	٠,٣٥
١٠	الجرى المكوكى .	ث	٢٦,٦٣	١,٢٩	٢٦,٨٨	١,٤٩	٠,٥٥
١١	السرعة فى تمرير الكرة .	ث	١٥,٣٨	٠,٧٤	١٥,٧٨	٠,٦٠	١,٨٣
١٢	مرونة رسغ اليد .	درجة	١٥٠,٧	٢٨,٨١	١٦٢,٠	٢٠,٣٥	١,٧٩
١٣	التصويب من أسفل السلة ٣٠ ث.	عدد	٣,١	١,٢٥	٣,٣٥	١,٠٤	٠,٦٧
١٤	الدقة فى تمرير الكرة .	درجة	٢٠,٤	٨,٨	١٧,٥	٩,٢٧	٠,٩
١٥	رمية حرة ٢٠ محاولة	عدد	٥,٠	٢,٤١	٤,٦	٢,٥٢	٠,٥٠
١٦	سرعة المحاوره حول العوائق	ث	١٣,٨٨	١,٣	١٣,٨٤	١,٧٤	٠,٠٨

تابع جدول رقم (١١)

دلالة الفروق بين المتوسطات للمتغيرات المختارة للمجموعتين

التجريبية والضابطة

ن = ٢٠ لكل مجموعة

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
			س١	ع١	س٢	ع٢	
١٧	سرعة المحاور حول العوائق المنتهية بالتصويب .	ث	١٨,٦٦	٢,١٠	١٨,٧٠	١,٨٧	٠,٠٦
١٨	دوران الكرة حول الجزع (١٠ث)	عدد	٣,٦٥	١,١٤	٣,٤	١,٣١	٠,٦٣
١٩	التمرير الأرتدادى من الأمام الى الخلف (١٠ث) .	عدد	٢,٦٥	١,٢٣	٢,٤٥	١,٥٠	٠,٤٥
٢٠	التمرير الأرتدادى من الخلف للأمام (١٠ث) .	عدد	٣,٩	١,٢٥	٣,٢٥	١,٥٩	١,٩٦
٢١	تمرير الكرة من فوق الرأس وأستلامها (١٠ث) .	عدد	٢,٣	١,١٣	٢,٢٥	١,١٢	٠,١٤
٢٢	نفس الأختبار السابق على أن يكون التمرير من الخلف للأمام (١٠ث)	عدد	٣,٦	١,٣١	٣,٢٥	١,٤٠	٠,٨٠
٢٣	التحكم فى الكرة بين الرجلين أثناء المشى لمسافة ٢٤ م .	درجة	٥,١٥	٢,١١	٦,١	٢,٥٧	١,٢٥
٢٤	المحاورة بالكرة بين الرجلين أثناء المشى لمسافة ٢٤ م .	درجة	٢,٠	١,٤١	١,٧	١,٤٦	٠,٦٤
٢٥	تبادل تمرير كرتان فى شكل دائرى	ث	٧,٧٢	١,٧٢	٧,٥٥	١,٦٣	٠,٣١
٢٦	المحاورة بين القدمين من الجهة اليمنى لليسرى والعكس (١٥ث)	عدد	١,٠	٠,٨٠	١,٠	٠,٨٠	صفر
٢٧	تثبيت الكرة بين الرجلين دون أن تلمس الأرض وسرعة تبديل اليدين مرة اليمنى أماماً ثم اليسرى (١٠ث) .	عدد	٥,٨	١,٩٩	٥,٢٥	١,٩٧	٠,٨٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٠٩٣

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) وهذا يعنى عدم وجود فروق دالة أحصائية فى متغيرات الدراسة المختارة بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة مما يدل على تكافؤ عينة البحث .

وضع البرنامج :

يسعى البرنامج لتحقيق هدفين :

أ - تنمية التحكم فى الكرة .

ب- رفع مستوى أداء المهارات الهجومية (التمرير - المحاورة - التصويب) .

ولتحقيق هذين الهدفين قامت الباحثة بالخطوات التالية :

١- وضع مجموعة من التدريبات الهدف منها تنمية التحكم فى الكرة ، وذلك عن طريق عرض أستمارة أستبيان على خبراء اللعبة ، وبناءً على أرائهم تم تحديد مجموعة معينة من التدريبات .

٢- قامت الباحثة بتحديد بعض التدريبات البدنية التى تنمى عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالتحكم فى الكرة وانتهى حدها الخبراء من خلال عرض أستمارة الأستبيان وهى (التوافق - الدقة - قدرة الذراعين - التوازن - الرشاقة - السرعة الحركية - مرونة راسغ اليد) ويتم تنمية هذه العناصر داخل وحدات البرنامج .

٣- تم تشكيل حمل التدريب بالنسبة للتدريبات البدنية المختارة وذلك بقياس الحد الأقصى لكل طالبة فى كل تدريب على حده عن طريق قياس أقصى عدد من مرات التكرار لكل تدريب ، والجدول التالى يوضح ذلك :

(مرفق رقم ٨)

٤- قامت الباحثة بإعداد (٤٣) تدريباً للتحكم فى الكرة تم عرضهم على خبراء اللعبة لتحديد أنسب هذه التدريبات وأفضلها لأفراد العينة وقد تم تقسيم تدريبات التحكم فى الكرة لتدريبات للمحاورة ، وتدريبات للتمرير ، وتدريبات للتصويب .

٥- قامت الباحثة بإعداد (٢٠) تدريباً مهارياً لمهارات المحاورة ، التمرير ، التصويب وقد تم تحديد (٧) تدريبات أشتمل كل تدريب على أكثر من مهارة ... بالإضافة لأحتواءه على أكثر من عنصر بدنى كالتوافق ، والدقة ، والقدرة ، محاولة منها دمج تدريبات التحكم فى الكرة مع المهارات مثل دوران الكرة حول الجذع والتصويب السلمى حتى تكون التدريبات أشبه بمواقف المباراة .

٦- تم تشكيل حمل التدريب بالنسبة للتدريبات المهارية المختارة ، بقياس الحد الأقصى لكل طالبة فى كل تدريب على حدى ، وذلك عن طريق قياس أقصى عدد من مرات التكرار فى كل تدريب .

ويوضح الجدول رقم ١٢ أسلوب تشكيل حمل التدريب المهارى لكل طالبة

على حده .

جدول رقم (١٣) تشكيل حمل التدريب المهاري

للطالبة /

فترات الراحة البينية (ث)	الحجم		الشدة (%)	حمل التدريب المهاري		الوحدة	الأسبوع
	مجموعات	تكرار		التدريبات مهارية ١١٥، ١١٤، ١١٣، ١١٢ ١١٨، ١١٧، ١١٦	تدريبات التحكم في الكرة ٧٦، ٧٥، ٧٤، ٧٣، ٧٢، ٧١، ٧٠، ٦٩ ٨٤، ٨٣، ٨٢، ٨١، ٨٠، ٧٩، ٧٨، ٧٧ ٩٢، ٩١، ٩٠، ٨٩، ٨٨، ٨٧، ٨٦، ٨٥ ١٠٠، ٩٩، ٩٨، ٩٧، ٩٦، ٩٥، ٩٤، ٩٣ ١٠٦، ١٠٥، ١٠٤، ١٠٣، ١٠٢، ١٠١ ١١١، ١١٠، ١٠٩، ١٠٨، ١٠٧		
٣٠ - .	٤	١٥ - ١٠	٨٠			١	الأول
١٥ - .	٦	٢٠ - ١٥	٦٠			٢	
٥ - ٥	٨	٢٥ - ٢٠	٤٠			٣	
١٥ - .	٦	٢٠ - ١٥	٦٠			٤	
٣٠ - .	٤	١٥ - ١٠	٨٠			١	الثاني
١٥ - .	٦	٢٠ - ١٥	٦٠			٢	
٣٠ - .	٤	١٥ - ١٠	٨٠			٣	
٥ - ٥	٨	٢٥ - ٢٠	٤٠			٤	
١٥ - .	٦	٢٠ - ١٥	٦٠			١	الثالث
٥ - ٥	٨	٢٥ - ٢٠	٤٠			٢	
٣٠ - .	٤	١٥ - ١٠	٨٠			٣	
١٥ - .	٦	٢٠ - ١٥	٦٠			٤	
٣٠ - .	٤	١٥ - ١٠	٨٠			١	الرابع
١٥ - .	٦	٢٠ - ١٥	٦٠			٢	
٥ - ٥	٨	٢٥ - ٢٠	٤٠			٣	
١٥ - .	٦	٢٠ - ١٥	٦٠			٤	
٥ - ٥	٨	٢٥ - ٢٠	٤٠			١	الخامس
١٥ - .	٦	٢٠ - ١٥	٦٠			٢	
٣٠ - .	٤	١٥ - ١٠	٨٠			٣	
١٥ - .	٦	٢٠ - ١٥	٦٠			٤	

٧= تم تشكيل حمل التدريب البدني المهارى بدرجات مختلفة من الحمل ، تراوحت الشد بين ٣٥ : ٨٠٪ من أقصى ما تستطيع الطالبة أدائه ، الحجم يتراوح ما بين ٣ : ٨ مجموعات ومرات التكرار من ١ : ٣٠ مرة ، وفترات الراحة البينية تتراوح من ٥ - ١٢٠ ث .

- استخدمت الباحثة الطريقة التمجية لتشكيل درجة الحمل خلال الأسبوع الواحد ، وتعنى تعاقب الأرتفاع ، والإخفاض بدرجة الحمل فى غضون الوحدات التدريبية للأسبوع الواحد .

٨- قامت الباحثة بتطبيق نموذج لوحدة تدريبية على (١٠) طالبات من الفرقة الثانية (ضمن عينة البحث) تم اختيارهن بطريقة عشوائية ، وذلك للتعرف على الزمن المناسب لأداء الوحدة التدريبية ، وكانت كل طالبة تؤدى تدريبات الوحدة وفقاً لدرجة الحمل المقررة عليها ، وجاء متوسط زمن أداء الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة .

- كذلك قامت الباحثة باستطلاع آراء الخبراء من خلال أستمارة أستبيان للتعرف على زمن الوحدة التدريبية ، ومدة البرنامج ، وعدد مرات التدريب فى الأسبوع .

وقد جاءت النتائج على النحو التالى :

- مدة البرنامج (٦) أسابيع .
- عدد مرات التدريب فى الأسبوع (٤) مرات .
- زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة .

(مرفق رقم ٥)

تحديد مكان إجراء التجربة :

- أختارت الباحثة كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .. حيث يتوافر فيها كل الأدوات والأجهزة اللازمة لإجراء التجربة من ملاعب كرة سلة ، كرات السلة ، كرات طبية ، أجهزة قياس المرونة ، والطول ، والوزن .

تحديد المساعدات وتدريبهن :

- تم الأستعانة بزميلتين من معيدات كرة السلة وقامت الباحثة بإعطائهن فكرة عن كيفية إجراء الأختبارات البدنية ، وأختبارات التحكم فى الكرة ، والأختبارات المهارية ، وكيفية القياس ، وتسجيل القياسات فى بطاقة تسجيل لكل طالبة .

الدراسة الاستطلاعية :

- طبقت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (٢٠) طالبة من طالبات الفرقة الثانية (المجتمع الأصلي لعينة الدراسة) وغير المقيدات ضمن عينة البحث ، وذلك فى يوم ٢٢/٢/١٩٩٥ م ، وقد إجريت هذه الدراسة للأسباب الآتية :
- ١- التحقق من ملائمة المكان والأدوات والأجهزة المستخدمة وأختبار صحتها للعمل .
 - ٢- التحقق من مناسبة التدريبات والأختبارات الموضوعية لعينة البحث .
 - ٣- دقة إجراء وتنفيذ الأختبارات والتدريبات .
 - ٤- تنسيق وتنظيم سير العمل فى القياس .
 - ٥- توقيت إجراء قياس الأختبارات والتدريبات .
 - ٦- كفاية السواعد ودقتهم ، وتفهمهم لمواصفات كل اختبار ، وطرق القياس والتسجيل المستخدمة .
 - ٧- أكتشاف نواحي القصور التى قد تكشف عنها الدراسة الاستطلاعية .

نتائج الدراسة الاستطلاعية :

- عدم ملائمة بعض تدريبات التحكم فى الكرة للطالبات وعدم قدرتهن على أدائها .
- تفهم الطالبات لطرق أداء الأختبارات بسهولة ويسر .
- توافرت الدقة لدى المساعدات بالنسبة لطرق القياس والتسجيل .
- تحديد زمن الأداء بالنسبة لكل نوع من أنواع التدريبات المختلفة .

القياس القبلى :

- تم إجراء القياسات القبلية الخاصة بهذا البحث للمجموعتين .. التجريبية والضابطة وذلك بالنسبة للأختبارات المختارة ... البدنية ، وأختبارات التحكم فى الكرة ، والأختبارات المهارية ، وذلك فى الفترة من ١٣/٢/١٩٩٥ الى ٢٠/٢/١٩٩٥ .

تطبيق البرنامج :

- تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية بواسطة الباحثة فى الفترة من ١٩٩٥/٣/٦ الى ١٩٩٥/٤/١٧ ولمدة (٦) أسابيع بواقع (٤) مرات فى الأسبوع ، وزمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة .
- تم تدريب المجموعة التجريبية كما يلى :
- تم تقسيم الطالبات الى (٤) مجموعات بواقع (٥) طالبات فى كل مجموعة ، ثم التبدل بين المجموعات فى شكل دائرى وذلك أثناء التدريبات البدنية ، والمهارية .

الوحدات التدريبية للبرنامج :

- قامت الباحثة بتثبيت زمن الوحدة التدريبية بواقع (٩٠) دقيقة فى كل مرة ، وتم توزيعه على النحو التالى :
- (١٨) دقيقة للجزء الإعدادى .
- (٦٠) دقيقة للجزء الرئيسى موزعة كالتالى :
- * (١٥) لتدريبات التحكم فى الكرة .
- * (١٥) دقيقة تدريبات مهارية .
- * (٣٠) نشاط تطبيقى قد يشتمل على مباريات .
- (١٢) دقيقة للجزء الختامى .

(مرفق رقم ٩)

- أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فطبق عليها البرنامج التقليدى من خلال الباحثة وهو كالبرنامج المقترح ولكن بدون وجود تدريبات التحكم فى الكرة .

نموذج لوحدية تدريبيهة

اليوم : السبت

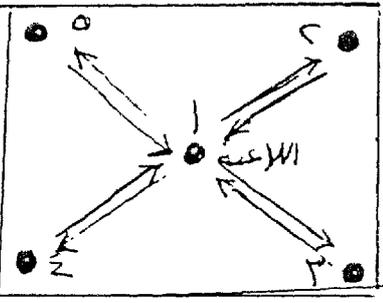
التاريخ : ٣/١١

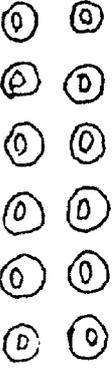
المجموعة : (ت) التجريبية

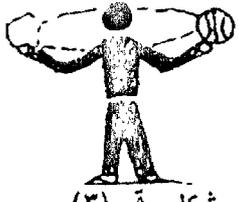
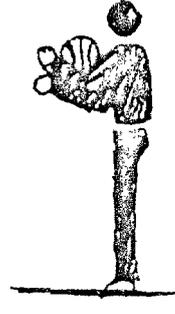
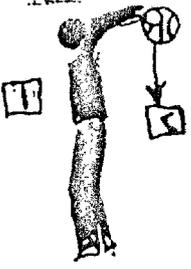
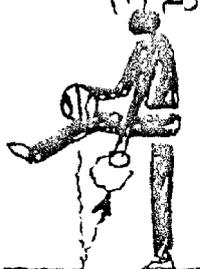
جدول رقم (١٤)

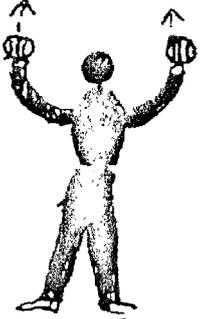
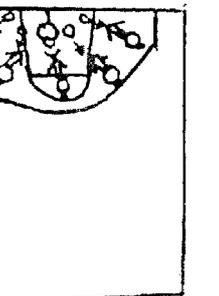
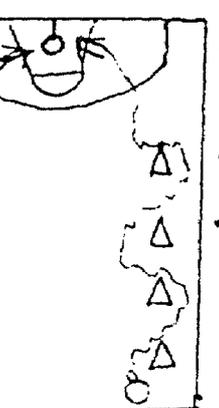
م	تقسيم الوحدة التدريبيهة	الزمن	شرح التدريب	الرسم
١	الجزء الإعداى ويشمل: - تدريبات الإحصاء	١٨ دقيقة	- (وقوف ، تشابك اليدين) دوران الرسغين جهة اليسار وجهة اليمين . - (وقوف الذراعان أماما) ضم وفرد الأصابع ، ثم تبادل قبض وبسط الرسغين . - (الوقوف) ضغط الجذع أماما مع رفع الذراعين جانبيا ثم ضغطه خلفا . - (وقوف . فتحا) ثنى الجذع جانبيا جهة اليمين ثم جهة اليسار باستمرار . - (الوقوف) رفع العقبين وثنى الركبتين نصفاً . - (جلوس فتحا) مع لمس الأرض ، ضغط الجذع أماما ويكرر . - (الوقوف) الوثب مع رفع الرجل اليمنى أماما والتصفيق أسفل الرجل المرفوعة ويكرر بالرجل الأخرى . - الوثب فى مختلف الإتجاهات أماما وخلفا ويمينا ويسارا . - ضغط الرأس جهة اليمين ، وجهة اليسار (٥ مرات فى كل إتجاه) .	

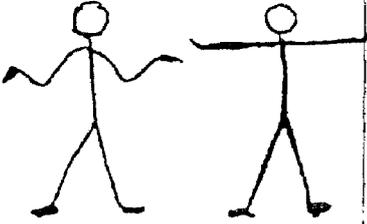
شكل رقم (٢٣)

م	تقسيم الوحدة التدريبية	الزمن	شرح التدريب	الرسم
			- ضغط الجذع جهة اليمين ، وجهة اليسار (١٠ ث لكل جانب) .	 <p>شكل رقم (٢٤)</p>
			- ضغط الذراعين لأعلى (٢٠ ث) .	 <p>شكل رقم (٢٥)</p>
			- ثنى الركبتين مع فتح الرجلين (٣٠ ث) .	 <p>شكل رقم (٢٦)</p>
			- مسك القدمين باليدين ، وضغطها للداخل (٣٠ ث) .	 <p>شكل رقم (٢٧)</p>
			قلب الكف لأسفل ثم لأعلى ثم للجانب الأيمن ، ثنى الرسغ بحيث يكون اتجاه الأصابع لأعلى ثم لأسفل (١٠ ث لكل اتجاه) .	 <p>شكل رقم (٢٨)</p>
	تدريبات عناصر اللياقة البدنية .		- لمس الكرات الطبية والرجوع لنقطة البداية ، تقف الطالبة في منتصف المرسوم وعند الكرة رقم (١) ثم تجرى في اتجاه الكرة رقم (٢) لتمسها باليد ، ثم تعود للمس الكرة رقم (١) نقطة البداية ثم تجرى للمس الكرة رقم (٣) وتعود مرة	 <p>شكل رقم (٢٩)</p>

م	تقسيم الوحدة التدريبية	الزمن	شرح التدريب	الرسم
			أخرى للمس الكرة رقم (١) ... وهكذا حتى تنتهي الكرة من لمس جوبع الكرات .	
			رمى كرات التنس على الحائط وأستلامها بنفس اليد ، ثم يكرر باليد الأخرى ، ثم رمى الكرة بإحدى اليدين وأستلامها باليد الأخرى .	
			- الوثب داخل الأطواق رجل بعد الأخرى ' تقف اللاعبة خارج خط البداية ومع لأشارة البدء تثب داخل الأطواق الموضوعه بطول الملعب رجل تلو الأخرى .. حتى الأتهاء من الوثب داخل جميع الأطواق ، ثم تعود لخط البداية بالجري فى خط مستقيم ، كما هو موضح بالرسم .	<p>● اللعنة</p> <p>شكل رقم (٣٠)</p> 
			رفع كرة طبية لأعلى باستمرار باليد اليمنى ، ثم باليد اليسرى .	<p>شكل رقم (٣١)</p> 
			- رمى كرة طبية لأقصى مسافة ممكنة باليد اليمنى ثم يكرر باليد اليسرى .	
		٦٠ دقيقة	- (الوقوف فتحا) دوران الكرة حول الجذع (١٠ اث) .	
			- (الوقوف فتحا) أحد القدمين متقدمة عن الأخرى ، متهير الكرة أمام الرجل الأمامية وبين الرجلين (١٠ اث) .	<p>شكل رقم (١)</p>  <p>شكل رقم (٢)</p>
٢	الجزء الرئيسى أولاً : تدريبات التحكم فى الكرة (مجموعة التصير)			

م	تقسيم الوحدة التدريبية	الزمن	شرح التدريب	الرسم
	(مجموعة المحاورة)		- (الوقوف . فتحاً) تمرير الكرة حول الرأس (١٠ث) .	 <p>شكل رقم (٣)</p>
			- (الوقوف فتحاً) دحرجة الكرة على الذراع من منطقة الرسغ وحتى نهاية العضد من أعلى ثم العودة في نفس المسار (١٠ث) . - (الوقوف) تمرير الكرة باليد من أعلى الرأس وللخلف وأنتقاطها خلف الجسم (١٠ث) .	 <p>شكل رقم (١٢)</p>
	(مجموعة التصويب)		- (الوقوف فتحاً) تمرير الكرة بين الرجلين لتلمس الأرض ثم أنتقاطها خلف الجسم ، ثم تمرير الكرة لتلمس الأرض وأستلامها أمام الجسم (١٥ث)	 <p>شكل رقم (٧)</p>
			- (الوقوف على قدم واحدة) القدم الأخرى مرفوعة أماما المحاورة بالكرة من اليد اليمنى لليسرى وأسفل الرجل المرفوعة (١٠ث) .	 <p>شكل رقم (٣٢)</p>
			- (الوقوف) المحاورة بالكرة بجانب الجسم في الجهة اليمنى ثم نقلها والمحاورة باليد اليسرى (١٠ث) .	 <p>شكل رقم (٣٣)</p>
			- (الوقوف فتحاً) الكرة على اليد اليمنى فذفها عالياً مع فرد الرسغ وأستلامها على نفس اليد (١٠ث)	 <p>شكل رقم (٣٤)</p>

الرسم	شرح التدريب	الزمن	تقسيم الوحدة التدريبية	م
 <p>شكل رقم (٣٥)</p>	<p>تم يكرر باليد الأخرى (١٠ اث) .</p> <p>- (الوقوف . فتحا) استخدام كرتين كرة على اليد اليمنى وكرة على اليد اليسرى وقذفهما عالية وأستلامهما (١٠ اث) .</p> <p>- (الوقوف) مسك الكرة فى شكل حركة التصويب ، الوثب والتخلص من الكرة فى الهواء ، مع فرد رسغ اليد .</p> <p>- (التصويب المباشر على السلة)</p> <p>تقف خمس لاعبات بالكرات داخل قوس الثلاث نقاط ، كل طالبة تقف عن زاوية من زوايا التصويب الخمس بينما تقف طالبة مساعدة فى مواجهة كل طالبة مصوبة لأرجاع الكرة إليها مرة أخرى ، تؤدى كل طالبة (٥٠) تصويبة بواقع (١٠) تصويبات من كل زاوية .</p>		<p>ثانيا : التدريبات المهارية .</p>	
 <p>شكل رقم (٣٦)</p>	<p>- (المحاورة بين الأقماع والتصويب)</p> <p>تقوم الطالبة رقم (١) من كل مجموعة بالمحاورة بالكرة بين الأقماع لتتوقف داخل قوس الثلاث نقاط ، وتصوب ثم تجرى لتستحوذ على كراتها ، وتحاور بها فى خط مستقيم حتى تصل الى نقطة البداية لتعاود تكرار المحاولة بين الأقماع والتصويب ويكرر الأداء</p>			
 <p>شكل رقم (٣٧)</p>				

م	تقسيم الوحدة التدريبية	الزمن	شرح التدريب	الرسم
٣	الجزء الختامي	١٢ دقيقة	<p>- التدريب الثالث :</p> <p>(التمرير والأستلام - الخداع مع الأرتكاز - المحاورة والتصويب) .</p> <p>بعد أداء الإرتكاز والمحاورة مرة واحدة جهة اليمين ثم تبديل الكرة أثناء المحاورة من خلف الظهر ثم التصويب .</p> <p>- عمل مباراة بين فريقين</p> <p>(وقوف ، المد عرضاً) تبادل ثنى وفرد الساعدين ، والكوعين ، والرسغين .</p> <p>(جلوس الركوع ، ثبات الحوض) تبادل دفع الحوض والرأس للخلف وللأمام .</p> <p>- المشى مع تبادل نظر اليدين والرجلين .</p> <p>- (رقود) الذراعين جانباً ، عمل أهتزاز للرجلين .</p>	 <p>شكل رقم (٣٩)</p>

القياس البعدى :

أجرى القياس البعدى فى المدة من ١٨/٤/١٩٩٥ الى ٢٠/٤/١٩٩٥ فى إختبارات

التحكم فى الكرة والإختبارات المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة .

معالجة البيانات أحصائياً :

تمت المعالجة الأحصائية بواسطة الباحثة وذلك طبقاً للخطوات التالية :

- ١- حساب المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ، ومعامل الالتواء لأختبارات البحث
- ٢- حساب دلالة الفروق T.Test فى متغيرات البحث بين :
 - أ - متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس القبلى .
 - ب- متوسطات المجموعة التجريبية فى القياس القبلى والبعدى .
 - ج- متوسطات المجموعة الضابطة فى القياس القبلى والبعدى .
 - د - متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى .