

الفصل الثالث

١٠/٣ إجراءات البحث

١/٣ منهج البحث

٢/٣ عينة البحث

٣/٣ أدوات البحث

٤/٣ المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة

٥/٣ الدراسات الاستطلاعية

٦/٣ البرنامج التدريبي المقترح

٧/٣ التجربة الأساسية

٨/٣ الأسلوب الإحصائي المستخدم

الفصل الثالث

١٠/٣ إجراءات البحث

١/٣ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وفقا لطبيعة البحث وأهدافه وذلك باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة .

٢/٣ عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وكان قوامها (٢٤) لاعبة من لاعبات كرة السلة بنادي الشمس تحت ١٨ سنة ناشئات والمسجلات بالإتحاد المصري لكرة السلة . تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين قوام كل مجموعة (١٢) لاعبة تمثل إحداها المجموعة التجريبية والأخرى المجموعة الضابطة .

بالإضافة الى عينة استطلاعية قوامها (١٦) لاعبة من لاعبات نادي الشمس لكرة السلة من خارج عينة البحث .

أسباب اختيار العينة :

تم اختيار عينة البحث للأسباب التالية:

- موافقة إدارة النادي .
- يوجد قصور واضح في التوقع في الناشئات عنه في الناشئين .
- قيام الباحث بتدريب فريق ١٨ سنة بنات بنادي الشمس والإشراف الفني على قطاع الناشئات مما يسهل التحكم في برامج العينة .
- توافر الإمكانيات المطلوبة للإختبارات وتطبيق البرنامج المقترح وموافقة إدارة النادي على ذلك .

تجانس العينة :

قام الباحث بإيجاد التجانس بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) وذلك بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمتغيرات البحث التي قد يكون لها تأثير على نتائج الدراسة مثل - الطول - الوزن - السن - العمر التدريبي .

وقد تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء للمتغيرات السابقة كما يوضح الجدول التالي :

جدول (٣-١)
التجانس بين مجموعتي البحث

ن = ٢٤

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الإلتواء المعياري	معامل الإلتواء
الطول	سم	١٦٦,٥٠	١٦٦	٧,٩٢	٠,٦٢-
الوزن	كجم	٦٢,٤١	٦٤	٦,٣٤	٠,٠٥
السن	سنة	١٦,٧٧	١٦,٩٠	٠,٦٣	٠,٤٤-
العمر التدريبي	سنة	٤,٩٥	٥	٠,٧٥	٠,٠٧

يتضح من الجدول ما يلي :

- أن قيم معاملات الإلتواء تتراوح بين -٠,٦٢ ، +٠,٠٧
- وجميع القيم قد انحصرت بين ± ٣ مما يدل على أن العينة تمثل مجتمعاً اعتدالياً في هذه القياسات .

وبعد تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين (تجريبية - ضابطة) وللتحقق من التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات البحث قام الباحث بإيجاد كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومستوى دلالتها لمتغيرات السن والطول والوزن و العمر التدريبي. جدول (٣-٢)

جدول (٣-٢)
تكافؤ العينة لمجموعتي البحث

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة ن = ١٢		المجموعة التجريبية ن = ١٢		البيانات الإحصائية	
		ع±	م	ع±	م	وحدة القياس	الاختبارات
غير دالة	١,٥٤	٥,٩٥	١,٦٤٠٨	٩,١	١٦٨,٩٢	سم	الطول
غير دالة	٠,٨٩	٥,٧٥	٦١,٢٥	٧,٠٧	٦٣,٥٨	كجم	الوزن
غير دالة	١,٠٦	٠,٥٣	١٦,٦٣	٠,٧٢	١٦,٩١	سنة	السن
غير دالة	١,٣٨	٠,٧٥	٤,٧٥	٠,٧١	٥,١٦	سنة	العمر التدريبي

قيم (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٢) ومستوى ثقة (٠,٠٥) = ٢,٠٧٤

يتضح من جدول (٣-٢) :

أن قيم (ت) غير دالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات البحث (الطول-الوزن-السن-العمر التدريبي) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات السابقة .

تكافؤ العينة :

للتحقق من تكافؤ مجموعتي البحث قام الباحث بتطبيق الاختبارات المصممة على المجموعتين (التجريبية والضابطة) ، وتم إيجاد دلالة الفروق بين نتائج اختبارات توقع المتابعة وتوقع التمرير للمجموعتين ، وكانت النتائج كما توضحها الجداول التالية .

جدول (٣-٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالاتها لكل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي للثلاثة أماكن المحددة لاختبار توقع للمتابعة

ن = ٢٤

م	مكان توقع المتابعة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
		م	ع±	م	ع±
١	HIGHT POST مكان الرمية الحرة	١٥	٢,٩٥	١٦	١,٤٧
٢	DEEP LEFT يسار الرمية الحرة	١٤,٢٥	٣,٣٠	١٥,٩١	١,٢٤
٣	DEEP RIGHT يمين الرمية الحرة	١٦,٤١	٣,٠٢	١٧,٤١	٣,٩٧
٤	مجموع الاماكن	٤٦	٦,٢١	٤٨,٢٥	٦,٢٩

جدول (٣-٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالاتها لكل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي للثلاثة اتجاهات المحددة لاختبار توقع التمرير

ن = ٢٤

م	مكان توقع التمرير	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
		م	ع±	م	ع±
١	المكان (١)	٢,٥٨	١,٠٨	٢,٤١	٠,٧٩
٢	المكان (٢)	٢,٠٨	٠,٩٩	٢,٣٣	٠,٩٨
٣	المكان (٣)	٢,٣٣	١,٢٣	٢,٤١	١,٠٨
٤	مجموع الاماكن	٧	١,٥٩	٧,١٦	١,٨٠

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية ٢٢ ومستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٧٤

يتضح من الجدول (٣-٤ ، ٣-٣) ما يلي :

أن قيم (ت) غير دالة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاماكن المحددة لاختبار توقع المتابعة واختبار توقع التمرير مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه الاختبارات .

٣/٣ أدوات البحث :

تختلف وسائل جمع البيانات تبعاً لنوع البيانات المراد الحصول عليها ، وللحصول على بيانات هذه الدراسة وبعد قراءات الباحث في المراجع والأبحاث العلمية المتخصصة المشابهة والمرتبطة بالبحث والتي تؤيدها البحوث والدراسات السابقة استعان الباحث بالأدوات التالية لمناسبتها لطبيعة وهدف الدراسة .

١- المقابلة الشخصية :

قام الباحث باستفتاء رأي الخبراء والمتخصصين عن طريق المقابلة الشخصية مع الأساتذة والمدرّبين العاملين في مجال التدريب وكرة السلة في كبرى الأندية بهدف التعرف على :-

- طرق التدريب المختلفة المناسبة للتجربة .
- التسلسل الزمني لعملية التدريب .
- تحديد مكونات ومحتوى البرنامج التدريبي .
- أهم القياسات الخاصة بالدراسة .
- زمن الوحدة التدريبية وعدد مرات الوحدات الأسبوعية والزمن الكلي للبرنامج .

٢- الاستبيان :

قام الباحث بتصميم استمارات استبيان مرفق (١) لاستطلاع رأي الخبراء في :-

- تصميم إختبار لقياس التوقع الحركي للمتابعة في كرة السلة .
- تصميم إختبار لقياس التوقع الحركي لقطع التمريرات في كرة السلة .
- أهم طرق تنمية وتطوير التوقع الحركي للمتابعة وقطع التمريرات .
- مكونات البرنامج التدريبي المقترح .

شروط اختيار الخبراء :

وقد راعى الباحث أن تتوفر إحدى الشروط التالية عند اختياره للخبراء في المقابلة الشخصية وفي الخبراء الذين أبدوا آرائهم في استمارات الإستبيان .

- الحصول على درجة الدكتوراه في التدريب الرياضي .
- أن يكون من أعضاء هيئة التدريس في كليات التربية الرياضية .
- أن يكون عمل في مجال تدريب كرة السلة مدة لا تقل عن عشرة سنوات .

٢- الإختبارات المستخدمة :

قام الباحث بتصميم اختبار لتوقع المتابعة واختبار لتوقع التمرير (مرفق ٣) كما قام بتحليل مباريات فعلية للاعبات عينة البحث (مرفق ٧)

وقد راعى الباحث الخطوات التالية عند تصميم الاختبارات :-

- تحليل المهارة المراد قياسها.
- اختيار وحدات الاختبار التى تقيس المهارة .
- اعداد وكتابة تعليمات الاختبار.
- اختيار المحك.
- اختيار الافراد الذين سيطبق عليهم الاختبار.
- التحقق من ثبات وحدات الاختبار.
- التحقق من صدق وحدات الاختبار.
- حساب معاملات الارتباط بين الوحدات المختلفة.
- اعداد الدرجات المعيارية للاختبارات.

(٣٦ : ١٦٧-١٩٨)

كما قام الباحث بتصميم استمارة تقويم الاداء لمهارتى المتابعة وقطع التمريرات مستعينا بأراء الخبراء ، وتشمل هذه الاستمارة مستويات لتقويم المهارتين قيد البحث ، بحيث تكون عباراتها مفهومة لمدرسين وفريق التقويم ؛ وتشمل اربعة مستويات متدرجة من (صفر الى ٣) تمثل درجة الصفر اقل مستوى والدرجة ٣ اعلى مستوى ، أى ان الدرجات المشار اليها تمثل درجات تصاعديّة لكفاءة اللاعبين فى اداء المهارة وبحيث تكون الدرجة (صفر) حدوث فشل فى جمع الكرات المرتدة او فشل فى قطع التمرير ، الى ان تصل الى درجة ٣ والتي تعنى جمع الكرة والاستحواز عليها فى المتابعة ، او قطع التمرير والسيطرة على الكرة .

وقد قام بتحليل ائلمباريات فريق عمل مكون من الباحث واثنين من خبراء كرة السلة . وتم حساب مستوى الاداء كالاتى :-

$$\text{مستوى أداء اللاعب فى مهارة (المتابعة)} = \frac{\text{الدرجة التى حصلت عليها اللاعب} \times 100}{\text{عدد المحاولات} \times \text{اعلى قيمة}}$$

٤/٣ المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة :

أولاً : الصلح :

للتحقق من صدق الاختبارات المصممة المستخدمة في قياسات الدراسة ، استخدم الباحث الصلح المرتبط بالمحك للتأكد من صدق اختبارات ، حيث قام بتطبيق الاختبارات المصممة على عينة قوامها (١٦) لاعبة من خارج عينة البحث من لاعبات كرة السلة المسجلات بالاتحاد المصرى لكرة السلة موسم ٢٠٠٦ / ٢٠٠٧ تحت ١٦ ، ١٨ سنة ناشئات ومن نفس مجتمع العينة الاصلية للبحث .

ثم قام الباحث بتحليل عشرة مباريات (عن طريق تصميم استمارة تحليل) مرفق (٨) من مباريات لنفس اللاعبات ومقارنة نتائج الاختبارات المصممة مع نتائج اللاعبات فى تحليل المباريات للتحقق من صدق الاختبارات وكانت النتائج الإحصائية كما يوضحها الجدول التالى :

جدول (٥-٣)

معامل الارتباط بين الاختبارات المصممة (لتوقع المتابعة / توقع التمير)
وبين المحك (تحليل عشرة مباريات)

ن = ١٦

م	الارتباط	الاختبارات		المحك		المتغير
		ع±	م	ع±	م	
١	٠,٨٦	١,١٨	٤٥,٥٣	١,٦١	٤٥,١٥	توقع المتابعة
٢	٠,٦١	١,٩٩	٤٧,٤٢	٢,٤٧	٤٦,٥١	توقع التمير

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٤) ومستوى ثقة (٠.٠٥) = ٠,٤٩٧

يتضح من جدول (٣-٥) :

أن قيمة معامل الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ثقة ٩٥ ٪ ويعنى ذلك أن هناك ارتباط بين الاختبارات المصممة من الباحث وبين تحليل المباريات (المحك) مما يدل على أن الاختبارات على درجة مقبولة من الصدق

ثانياً: الثبات :

للتحقق من ثبات الاختبارات المصممة قيد البحث استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبارات واعدادة التطبيق ، بعد سبعة أيام من التطبيق الأول وذلك على عينة قوامها (١٦) لاعبة من خارج عينة البحث الأصلية ومن نفس المجتمع الأصلي لها ، واعتبر الباحث تطبيق الاختبارات فى قياس الصدق بمثابة التطبيق الاول لحساب الثبات ، وقد راعى الباحث تثبيت أماكن الاختبارات والأدوات المستخدمة والمحكمين وتوقيت الاختبارات وترتيبها عند اجراء التطبيق الثاني للتأكد من ثبات الاختبارات ، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول الإحصائي التالي :-

جدول (٣-٦)

معامل الارتباط بين التطبيق واعدادة التطبيق لاختبارات البحث

ن = ١٦

الارتباط	الاختبارات		المحك		المتغير	م
	ع±	م	ع±	م		
٠,٨١	٤,٣٩	٤٨,٧٥	٤,٨٨	٤٧,٧٥	توقع المتابعة	١
٠,٥٤	١٢,١٧	٥٠,٠٠	١٤,٠٩	٥٢,٣٨	توقع التمير	٢

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٤) ومستوى ثقة (٠,٠٥) = ٠,٤٩٧

يتضح من جدول (٦-٣) :

أن قيمة معامل الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ثقة ٩٥ ٪ بين تطبيق الاختبارات و إعادة التطبيق لكل من اختبارات توقع المتابعة وتوقع التمرير ، ويعنى ذلك أن الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات .

٥/٣ الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء (٢ دراسة) إستطلاعية طبقاً لما يلي :

الدراسات الإستطلاعية الأولى :

أجريت هذه الدراسة بهدف إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث (توقع المتابعة - توقع التمرير) والتي اتفق عليها الخبراء بعد المقابلات الشخصية وتفريغ نتائج استمارات استطلاع الرأي ، وأجريت هذه الدراسة طبقاً للآتي :

عينة قوامها ١٦ لاعبة (من غير عينة البحث) من لاعبات كرة السلة بنادي الشمس في الفترة من ١٥ / ٦ / ٢٠٠٦ إلى ٣٠ / ٦ / ٢٠٠٦ واستهدفت هذه الدراسة ما يلي :

- الاستقرار على الشكل النهائي لاستمارة تسجيل الدرجات .
- حساب صدق الاختبارات عن طريق مقارنة نتائج الاختبارات بنتائج المحك .
- حساب ثبات الاختبارات عن طريق تطبيقها وإعادة تطبيقها بعد عشرة أيام وقد تم حساب الصدق للاختبارات المستخدمة .

وقد أجريت بعض المعاملات العلمية لهذه العينة والتي توضح توصيف العينة من حيث الطول والوزن والعمر والزمني والعمر التدريبي كما يوضحها الجدول التالي . (جدول ٨)

جدول (٣-٧)

خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية

المتغيرات	وحدة القياس	س	\pm ع	معامل الالتواء
العمر الزمني	بالسنوات	١٦	٠,٦٦	٢,١٧
العمر التدريبي	بالسنوات	٤,٨	١,١٣	٢,٢٦
الطول	بالسنتمتر	١٥٩	٥,٦٩	١,٠٣
الوزن	بالكيلو جرام	٦٥	٩,٢٦	٠,٦٨

يتضح من الجدول أن معاملات الالتواء لعينة الدراسة الاستطلاعية في العمر الزمني والعمر التدريبي والطول والوزن قد إنحصرت بين (± ٣) مما يدل على تجانس أفراد العينة .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من ١٥ / ٧ / ٢٠٠٦ إلى ٣٠ / ٧ / ٢٠٠٦ على اللاعبات عينة البحث بنادي الشمس وإستهدفت هذه الدراسة النقاط التالية :

- تدريب المساعدين والمحكمين على طرق القياس وحساب الدرجات .
- معرفة المدة اللازمة لتطبيق الإختبارات وطرق تسلسلها وتوزيعها .
- التأكد من صلاحية المكان وسلامة وكفاءة الأجهزة المستخدمة .
- الوقوف على الصعاب والمشاكل المحتمل حدوثها أثناء تنفيذ القياسات وتطبيق البرنامج .

وقد أسفرت هذه الدراسة عن :

- استفاد الباحث في التأكد من معرفة الأماكن المحددة للمختبر وللمحكمين وطرق تسجيل الدرجات .
- تم الوقوف على الزمن المحدد لكل لاعبة عند أداء الإختبار من الأماكن المحددة وكذلك الزمن الكلي للإختبارات لجميع أفراد المجموعة التجريبية .
- تم التأكد من صلاحية المكان وسلامة وكفاءة الادوات المستخدمة .

٦/٣ البرنامج التدريبي المقترح :

عند وضع البرنامج التدريبي المقترح راعى الباحث بعض الأسس ، حيث أن برنامج البحث غير تقليدي نظراً لتوقيت تنفيذ البرنامج وكذلك الهدف منه . حيث يأتي تنفيذ البرنامج المقترح أثناء الموسم الرياضي بين الدور الأول والدور الثاني للدوري الخاص بالإتحاد المصري لكرة السلة للمرحلة السنوية قيد البحث مما يتطلب دقة عالية في الفترات الزمنية المحددة لكل وحدة تدريبية مع تنسيقها مع الوحدة الأساسية للبرنامج الخاص بالفريق حتى لا يخل البرنامج المقترح ببرنامج تدريب الفريق للمجموعة التجريبية . وحيث أن الباحث هو مدرب الفريق فقد ساعد ذلك كثيراً على التحكم في وحدات البرنامج المقترح والبرنامج التقليدي وبعد الإطلاع على العديد من المراجع والدراسات السابقة وضع الباحث البرنامج وفقاً للأسس التالية .

أسس وضع البرنامج :

- مدة البرنامج (٨) اسابيع .
- عدد وحدات التدريب الاسبوعية (٣) وحدات .
- استخدام طريقة التدريب الفترى مرتفع ومنخفض الشدة .
- شدة الحمل من ٦٠ % الى ٨٠ % .
- ملائمة حجم و شدة و كثافة تدريبات البرنامج المقترح مع البرنامج الأصلي للفريق .
- فترات الراحة البيئية تتراوح بين ٩٠ : ٢٤٠ ث .

خطوات بناء البرنامج :

أهداف البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى محاولة تطوير التوقع الحركي الخاص بمهارة المتابعة ومهارة قطع التمريرات للاعبات كرة السلة والتعرف على تأثيره على مستوى اداء اللاعبات لمهارتى المتابعة و قطع التمريرات أثناء المباريات .

- واجبات البرنامج :

للوصول إلى تحقيق أهداف البرنامج يجب أن يكون هناك عدة واجبات لهذا البرنامج وقد حدد الباحث بعض هذه الواجبات التي تعمل على تحقيق الأهداف وهي :-

- التدريب على تنمية التوقع الحركي .
- التدريب على الاتجاه الصحيح نحو مكان الاداء وفى التوقيت المناسب .
- الإعداد النفسي والمتمثل في تنمية مهارات التصور - التذكر - الإدراك .

صدق البرنامج :

إستخدم الباحث صدق المحكمين حتى يمكن التأكد من صدق برنامجه المقترح فيما وضع من أجله وذلك عن طريق استطلاع رأى الخبراء في مجال التدريب عاماً وفي مجال كرة السلة خاصاً حيث قام بتصميم استمارة استطلاع رأى وعرضها على عشرة خبراء لاستبيان الآراء حول وضع البرنامج ومحتواه.

وفي ضوء ما استطاع الباحث الحصول عليه من آراء الخبراء ومن القراءات النظرية في البحوث والدراسات والمراجع المرتبطة والمشابهة قام بوضع برنامج البحث المقترح، ثم قام بعرضه مرة أخرى على الخبراء لإبداء الرأى النهائي فيه ليصبح في صورته النهائية قبل التطبيق . ومن خلال تفرغ استمارة الاستبيان ثم التوصل إلى الجدول الثاني جدول (٨-٣)

الترتيب	النسبة	عدد الخبراء	البيانات
			- الفترة الزمنية للتدريب
١	%٧٠	٧	- شهرين (٨ أسابيع)
٢	%٢٠	٢	- شهرين ونصف ()
٣	%١٠	١	- ثلاثة أشهر ()
			- عدد الوحدات اسبوعياً
٢	%٣٠	٣	- وحدتين
١	%٦٠	٦	- ثلاثة وحدات
٣	%١٠	١	- أربعة وحدات
			- زمن تدريبات البرنامج فى الوحدة
١	%٧٠	٧٠	- (٣٠ دقيقة)
٢	%٢٠	٢	- (٤٥ دقيقة)
٣	%١٠	١	- (٦٠ دقيقة)
			- نوع الوحدة التدريبية
٣	%٢٠	٢	- أساسية لليوم التدريبى (منفصلة بيوم خاص)
١	%٥٠	٥	- تكميلية للوحدة الأساسية لليوم
٢	%٣٠	٣	- وحدة خاصة منفصلة فى نفس يوم الوحدة الأساسية للمدرب
			محتوى البرنامج
طبقاً لإخراج الوحدة	%٤٥	١٠	نسب تنمية النواحي النظرية والمعرفية
			بالنسبة لزمن الوحدة طوال فترة البرنامج
	%٥٥	١٠	نسب تنمية النواحي العملية والمهارة
			بالنسبة لزمن الوحدة طوال فترة البرنامج

جدول (٣-٩)

يوضح الأزمنة والنسب المئوية للتدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح بالنسبة للبرنامج الأصلي للمجموعة التجريبية

أيام التدريب	الزمن الكلي للوحدة بالدقيقة	زمن تدريبات البرنامج بالدقيقة		النسبة المئوية من زمن الوحدة	
		نظري	عملي	نظري	عملي
السبت	١٨٠	٦٠	٣٠	٣٣%	١٧%
الأحد	٩٠	-	-	-	-
الاثنين	١٦٠	٢٠	٤٠	١٢,٥%	٢٥%
الثلاثاء	١٥٠	-	-	-	-
الخميس	١٨٠	٣٠	٦٠	١٧%	٣٣%
الزمن خلال الأسبوع		١١٠	١٣٠		

- تم استخدام تدريبات البرنامج التدريبي خلال ثلاثة أيام من أيام التدريب الأساسي.
- استغرق زمن التدريبات النظرية للبرامج المقترح ١١٠ دقيقة والتدريبات العملية ٣٠ دقيقة خلال الأسبوع بواقع ٢٤ وحدة تدريبية خلال شهرين (مدة البرنامج).
- تم دمج تدريبات البرنامج المقترح مع البرنامج الأصلي بما يتناسب مع شدة وحجم الوحدات التدريبية .

محتوى البرنامج التدريبي :

- شرح نظري عن مهارة المتابعة (الدفاعية - الهجومية).
- شرح نظري عن الأماكن التي يمكن أن تتم فيها المتابعة.
- شرح نظري عن مهارة التصويب من القفز.
- شرح وعرض لتحليل مصور عن مهارة التصويب من القفز بالصور.
- شرح وعرض لتحليل مصور عن مهارة التصويب من القفز بالفيديو لمباريات فعلية.
- دراسة احتمالات ارتداد الكرة من الزوايا المختلفة للوحة الهدف والحلقة.
- تدريبات للتصور - التذكر - الانتباه - الإدراك.
- تطوير بعض الخبرات السابقة للاعبين.
- تدريبات فردية للمتابعة.
- تدريبات زوجية عن التوقع الخاص بالمتابعة.
- تدريبات زوجية عن التوقع الخاص بقطع التمريرات.
- تدريبات ثلاثية عن التوقع للمتابعة واخذ المكان المناسب.
- تدريبات ثلاثية عن قطع التمريرات وشكل وأوضاع جسم الممرر.
- تدريبات عملية لتنمية وتطوير التصور والانتباه.

وقد استخدم الباحث عدد (٥٠) تدريب عملي في البرنامج التدريبي (مرفق ٩) تم توزيعهم على الوحدات التدريبية الأساسية للبرنامج الأساسي للفريق (حيث أن برنامج الباحث برنامج تكميلي) بحيث تتراوح أزمانه التدريبات الخاصة بتنمية التوقع من ٤٥ إلى ٦٠ دقيقة من الزمن الأساسي للوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية.

كما تم وضع الجزء النظري عن البرنامج المقترح قبل بداية الوحدة الأساسية للبرنامج مع مراعاة التنسيق بين الجزء النظري ومحتوى الوحدة من تدريبات أساسية وتدريبات لتنمية التوقع.

* الجزء النظري في البرنامج التدريبي :

حتى يتمكن البرنامج التدريبي المقترح من تحقيق اعلى نتيجة ممكنة كان لابد من استخدام جزء خاص من البرنامج التدريبي يحتوي على شرح نظري لعدة جوانب تستخدم في

تنمية التوقع الحركي للمتابعة وقطع التمريرات ... وقد استخدم الباحث بعض الأدوات المساعدة أثناء الشرح ومنها.

COMPUTER	- جهاز كمبيوتر.
VIDEO PLAYER	- جهاز فيديو.
PROJECTOR	- برجيكتور.
FIGURES	- صور تعليمية.

وتم استخدام الأجهزة السابقة في عرض الآتي:

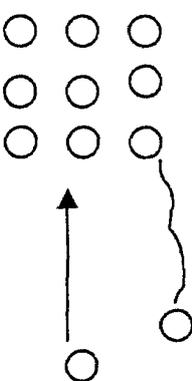
- مواقف متعددة ومتغيرة من مباريات لكرة السلة تحتوي على مهارات المتابعة مع شرح تحرك اللاعبين واحتمالية مكان سقوط الكرة بعد كل تصويبة على السلة من الفريقين.
- شرح جميع التمريرات التي تؤدي في المباريات المعروضة ودراسة وضع يد الممر واتجاهات الكرة وكذلك حركة لاعبي الفريق الآخر والاستجابات الناتجة عن توقع هذه التمريرات مرفق (١١) .
- تم عرض شرائح منفصلة على اللاعبين لتحليل الحركي للتصويب من القفز وشرح حركة مفاصل وأجزاء الجسم (الطرف العلوي - السفلي - الجزع) مع شرح جميع احتمالات الحركة أثناء التصويب مرفق (١١) والتي منها :-
- الطريقة المثالية للتصويب من القفز.
- التصويب من القفز مع مد الذراعين للإمام ولأسفل.
- التصويب من القفز مع دفع الذراعين للخلف مفردتين أعلى الرأس.
- التصويب من القفز مع دفع الذراعين وثنيهما خاف الرأس.
- التصويب من القفز مع حركة الذراع المصوبة في أحد الاجناب.
- التصويب من القفز مع دفع المقعدة للخلف وثنى الجذع للإمام.
- التصويب من القفز مع ميل الجذع لأحد الاجناب.
- التصويب من القفز مع ميل الجذع للخلف.
- التصويب من القفز مع الاندفاع للإمام.
- التصويب من القفز مع الاندفاع للخلف.

مع إجراء مناقشات مفتوحة مع اللاعبين حول توقعاتهم لاحتمالية ارتداد الكرة بعد التصويب من القفز بمختلف الطرق السابقة.

- كما تم في البرنامج النظري توزيع استمارات تحليل المباريات (مرفق ٨) على اللاعبين وتعليمهم كيفية التحليل وعرض احدى المباريات الخاصة بهم على جهاز كمبيوتر مع التحكم في ثبات الصورة وطلب منهم تحليل المواقف التي يوجد بها متابعة أو تمرير مع اعطاء درجات للاعبين المشاركين في الموقف.
- دراسة زوايا التصويب المختلفة وشرحها للاعبات من خلال نموذج معد لذلك ومعرفة النسب المئوية للاحتمالات الاكبر لاماكن ارتداد الكرة.

نموذج لوحة تدريبية شاملة تدريبات البرنامج التدريبي

الأسبوع : السابع
اليوم : الخميس
التاريخ : / / ٢٠٠٧
هدف الوحدة :
زمن الوحدة : ١٨٠ دقيقة
رقم الوحدة : ()

الأشكال والأدوات	التدريبات	التكرار	زمن الراحة	زمن الأداء	أجزاء التدريب
	<ul style="list-style-type: none">• جري الملعب بالطول بسرعات متدرجة.• اطالات لجميع عضلات الجسم.• الجري محطات.• الجري مع رفع الرجلين للامام بطول الملعب.			١٠ اق للاحماء	- إحماء (١٠ دقائق)
	<ul style="list-style-type: none">- (وقوف) رفع الذراعين جانباً ودوران الجذع- (وقوف) ميل الجذع - مسك عضد الزميل مع تبادل لف الجذع جانباً.- (وقوف فتحة - ميل - سند اليدين على منكبين الزميل) ضغط الجزع والمنكبين.	٣ ٣ ٣	١ ١ ١	١ اق ٣٠, ١ اق ١	- الجزء الاساسي (بدني) - مرونة (٢٠ دقيقة)
	<ul style="list-style-type: none">- جرى محطات بالوجه والعودة بالظهر (٣ مجموعات)- الجري الزجراجي بطول الملعب من الجانب والعودة من الجانب الآخر- الجري بطول الملعب عند الإشارة والوثب للمس الصدر بالركبتين ثم الاستمرار بالجري	٢ ٣ ٣	٢ ١ ٢	٥ ٣ ٢	- سرعة انتقالية (٢٠ دقيقة)

هدف الوحدة :
زمن الوحدة : ١٨٠ دقيقة
رقم الوحدة : ()

الأسبوع : السابع
اليوم : الخميس
التاريخ : / / ٢٠٠٧

الأشكال والأدوات	التدريبات	التكرار	زمن الراحة	زمن الأداء	أجزاء التدريب
	<p>- يقف اللاعب كما بالشكل ويتم رسم دوائر أمامهم يقوم المدرب بدرجعة الكرة باتجاه الدوائر على اللاعب أن يسبق الكرة متوقفاً الدائرة التي يقف عندها ليقف هو الأول: يتناوب ذلك مع الزملاء ليؤدي كل لاعب خمس محاولات.</p> <p>- تقف كل لاعبة أمام الأخرى في الجهة المقابلة لها من آخر الملعب وكل لاعبتين كرة.</p> <p>تجري احدهما بالمحاورة إلى نصف الملعب ثم تمريرة صدرية للاعب في الجانب الآخر وهكذا.</p> <p>- كل ثلاث لاعبات معاً تمرر كل لاعبه للأخرى وتجري من خلفها بطول الملعب.</p>			١٥	- دقة و توقع (من برنامج البحث) (١٥ دقيقة)
	<p>- تقف اللاعبات خلف الحد النهائي في الملعب في مجموعات كل مجموعة ٥ لاعبات وكل لاعبة معها كرة الجري بالمحاورة محطات العودة باليد العكسية</p>	١	١	٥	(مهاري) تمرير (١٠ دقائق)
	<p>- تقف اللاعبات خلف الحد النهائي في الملعب في مجموعات كل مجموعة ٥ لاعبات وكل لاعبة معها كرة الجري بالمحاورة محطات العودة باليد العكسية</p>	٣		٥	- المحاورة (١٥ دقيقة)
	<p>- الجري الزجراجي بالمحاور مع تغيير الاتجاه.</p> <p>أ - من خلف الظهر.</p> <p>ب - بالارتكاز على الخلف.</p> <p>ج - من أمام الجسم.</p> <p>د - من بين الرجلين.</p>	٣	٢	١٠	

هدف الوحدة :
زمن الوحدة : ١٨٠ دقيقة
رقم الوحدة : ()

الأسبوع : السابع
اليوم : الخميس
التاريخ : / / ٢٠٠٧

الأشكال والأدوات	التدريبات	التكرار	زمن الراحة	زمن الأداء	أجزاء التدريب
	<p>- يؤدي التدريب ثلاث لاعبات اللاعبة (١) تصويب من القفز، اللاعبة (٢) تتحرك لتتوقع مكان سقوط الكرة، اللاعبة (٣) تقوم بجمع الكرة وردها إلى (١) وبعد كل ٥ تصويبات تبدل اللاعبات أماكنها.</p> <p>- تقف اللاعبة اسفل السلة معها الكرة تقوم بالتصويب واصابة السلة وتتجه لتجميع الكرة قبل سقوطها على الارض لتصويب مرة اخرى لتصيب السلة ١٠ مرات ثم التبديل مع زميله أخرى.</p> <p>- تقف اللاعبات كما بالرسم تجري (١) بالكرة لتمرر إلى (٣) أو (٤) على اللاعبة (٢) توقع التميرر ومحاولة قطعها.</p> <p>- يتم تقسيم الفريق إلى ٣ مجموعات (فرق) تتبارى فيما بينهم والفريق الفائز يستمر في الملعب.</p> <p>* تدريبات تهدئة</p> <p>- وقوف فتحاً ميل الجذع أماماً والعودة</p> <p>- المشى بطول الملعب مع تنظيم عملية التنفس</p> <p>- تدريبات إطالات لعضلات ومفاصل الجسم</p> <p>- تدريبات تنفس (شهيق وزفير)</p>			١٥ ١٠ ١٥ ٤٠ ١٠	<p>- توقع المتابعة (من برنامج البحث) (٢٥ دقيقة)</p> <p>توقع التميرر</p> <p>مباراة</p> <p>- الجزء الختامي</p>

ومن الوحدة التدريبية يتضح الآتي:

- الزمن الكلي للوحدة ١٨٠ دقيقة.
- تم دمج تدريبات البرنامج التدريبي المقترح في الوحدة التدريبية كالاتي:
 - تدريبات توقع عام ١٥ دقيقة.
 - تدريبات توقع المتابعة ١٥ دقيقة.
 - تدريبات توقع التمرير ١٥ دقيقة.
- استغرق الزمن الكلي لتدريبات البرنامج ٤٥ دقيقة تمثل ٢٥٪ من الزمن الكلي للوحدة التدريبية.

٧/٣ التجربة الأساسية :

تم تنفيذ التجربة الأساسية للبحث بعد أن قام الباحث بإجراء التجارب الاستطلاعية ودراسة ما أسفرت عنه نتائجها وقام باستكمال أوجه القصور التي لاحظها واطمئن على صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة والى قدرة المساعدين على رصد الدرجات وإتخاذ القرارات المناسبة أثناء الاختبارات المصممة وكذلك صدق استمارات تحليل المباريات ، قام الباحث بالتالي :

١- القياسات القبليّة:

تم استخدام أسلوبان للقياس في البحث حيث قام الباحث بتصميم اختبارات لقياس التوقع الحركي للمتابعة وقياس التوقع الحركي لقطع التمريرات مرفق (٣).

والأسلوب الثاني كان بتحليل ستة مباريات من الدور التمهيدي والأول لمباريات فريق تحت ١٨ سنة بنات بنادي الشمس مرفق (٨) . للتعرف على النسب المئوية للاعبات عينة البحث في مهارتي المتابعة و قطع التمريرات اثناء المباريات الفعلية .

- قام الباحث باجراء القياس القبلي للاختبارات المصممة للمجموعة الضابطة في الفترة من ٢٠٠٦/٩/١٥ إلى ٢٠٠٦/٩/٢٢ و للمجموعة التجريبية في الفترة من ٢٠٠٦/٩/٢٣ إلى ٢٠٠٦/٩/٣٠ .

- قام الباحث بتحليل عدد ستة مباريات الشمس × (الأهلي - الجزيرة - الطيران - الصيد - الزهور - هليوبوليس) من مباريات الدور الأول لبطولة منطقة القاهرة والجزيرة لكرة السلة لموسم ٢٠٠٦/٢٠٠٧) بعد تصويره بواسطة مصور متخصص مرفق (٨) .

٢- تنفيذ البرامج:

قام الباحث بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية مع مراعاة أن تؤدي المجموعة الضابطة برنامجها التدريبي في نفس الأيام وتحت نفس الظروف وتستغرق نفس الفترة الزمنية الخاصة ببرنامج المجموعة التجريبية ، وقد تم تنفيذ البرنامج بين الدور الأول (التمهيدي) وبين الدور الثاني (النهائيات) لبطولة القاهرة والجزيرة لموسم ٢٠٠٦/٢٠٠٧ واستغرق تنفيذ البرنامج ٨ أسابيع في الفترة من ٢٠٠٦/١١/١ إلى ٢٠٠٦/١٢/٣٠ بملاعب نادي الشمس.

جدول (٣-١٠)
التوزيع الزمني لمحتوى البرنامج التدريبي الأسبوعي
والنسب المئوية بالنسبة للزمن الكلي للتدريب

المجموع	الأسبوع								المحتوى
	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
٧٠٥ دقيقة	٨٠	٧٥	١٠٠	١١٠	٨٠	٦٠	٩٠	١١٠ ق	تدريبات نظرية توقع متابعة
	%١٠,٥	%١٠	%١٣,٣٣	%١٤,٥	%١٠,٥	%٨	%١٢	%١٤,٥	- تمرير
٦٨٠ دقيقة	١٢٠	١٠٠	٧٠	٦٠	٨٠	١٠٠	٨٠	٧٠	تدريبات عملية توقع متابعة
	%١٦	%١٣,٣٣	%٩,٥	%٨	%١٠,٥	%١٣,٣٣	%١٠,٥	%٩,٥	
٥٣٥ دقيقة	٤٠	٦٥	٧٠	٧٠	٨٠	٨٠	٧٠	٦٠	تدريبات عملية توقع تمرير
	%٥,٣٣	%٨,٦	%٩,٥	%٩,٥	%١٠,٥	%١٠,٥	%٩,٥	%٨	

من الجدول والتوزيع الزمني يتضح أن الزمن الكلي للبرنامج استغرق ١٩٢٠ دقيقة بواقع ٣٢ ساعة خلال ٨ أسابيع ثم توزيعها كالاتي:

- تدريبات نظرية للتوقع (تمرير - متابعة) ٧٠٥ دقيقة.
- تدريبات عملية لتنمية وتطوير توقع المتابعة ٦٨٠ دقيقة.
- تدريبات عملية لتنمية وتطوير التمرير ٥٣٥ دقيقة.

٣- القياسات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح من الباحث على المجموعة التجريبية واستمرار المجموعة الضابطة في برنامجها التدريبي التقليدي قام الباحث بإجراء القياسات البعدية وذلك بعد انتهاء مباريات الدور الثاني والنهائي لبطولة القاهرة والجيزة للناشئات تحت ١٨ سنة موسم ٢٠٠٦/٢٠٠٧ وتصويرها.

حيث قام الباحث بإجراء الاختبارات على المجموعة التجريبية في الفترة من ٢٠٠٧/١/١٥ إلى ٢٠٠٧/١/٢٢ وعلى المجموعة الضابطة في الفترة من ٢٠٠٧/١/٢٣ إلى ٢٠٠٧/١/٣٠ في نفس الأماكن وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس المساعدين في الاختبارات القبليّة ، مع مراعاة أن تؤدي كل مجموعة تدريبات البرنامج الأصلي أثناء قيام المجموعة الثانية بإجراء الاختبارات .

وقد قام الباحث بتحليل ستة مباريات من مباريات الدور النهائي لنفس الفرق التي تم تحليل مبارياتها في الدور الأول والتمهيدي. وذلك للتعرف على نسب التغير التي حدثت للاعبات في مهارتي المتابعة وقطع التمريرات في المباريات الفعلية نتيجة لبرنامج البحث .

٨/٣ الأسلوب الإحصائي المستخدم :

بعد جمع البيانات وتبويبها تم معالجتها إحصائياً بما يتناسب مع طبيعة البحث والدراسة وذلك باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

وفي ضوء فروض البحث استخدم الباحث العمليات الإحصائية التالية:-

- معامل الارتباط: لحساب الثبات الخاص بالاختبارات المستخدمة في البحث.
- معامل الالتواء: لتقرير مدى الاعتدالية والتوزيع لعينة البحث .
- اختبارات (ت): لحساب دلالة الفروق.
- النسب المئوية: لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبليّة لمجموعة البحث.

- المتوسط الحسابي = المتوسط = $\frac{\text{مجموع المشاهدات}}{\text{عددها}} = \frac{\text{مج س}}{ن}$

- الانحراف المعياري = $\frac{\text{الانحراف مج س}^2 - \left(\frac{\text{مج س}}{ن}\right)^2}{ن - 1}$

- ت الفروق = $\frac{\sqrt{\frac{\sum (م - م)^2}{ن - 1}}}{ع + ع}$

- الخطأ المعياري = $\frac{ع}{\sqrt{ن}}$

- النسبة المئوية للتحسن = $\frac{\text{متوسط البعدى - متوسط القبلى}}{\text{متوسط القبلى}} \times 100$

مج س ص [$\frac{\text{مج س} \times \text{مج ص}}{ن}$]

- معامل الارتباط (ر) = $\frac{\left[\frac{\text{مج س}^2}{ن} - \left(\frac{\text{مج ص}}{ن}\right)^2 \right] \left[\frac{\text{مج ص}^2}{ن} - \left(\frac{\text{مج س}}{ن}\right)^2 \right]}{\left[\frac{\text{مج ص}^2}{ن} - \left(\frac{\text{مج س}}{ن}\right)^2 \right] \left[\frac{\text{مج س}^2}{ن} - \left(\frac{\text{مج ص}}{ن}\right)^2 \right]}$

- معامل الالتواء = $\frac{3 \left(\frac{\text{المتوسط الحسابى (س)} - \text{الوسط}}{\text{الانحراف المعياري (ع)}} \right)^3}{\text{الانحراف المعياري (ع)}}$