

الفصل الثالث

إجراءات البحث

أولاً : منهج البحث :

ثانياً : مجتمع وعينة البحث .

- أسباب إختيار العينة .

- مجالات البحث .

- تحديد متغيرات البحث .

ثالثاً : أدوات جمع البيانات .

- الأجهزة والأدوات .

- الإختبارات .

- البرنامج التدريبي .

رابعاً : الدراسات الاستطلاعية .

- الدراسة الاستطلاعية الأولى

- الدراسة الاستطلاعية الثانية .

- الدراسة الاستطلاعية الثالثة .

- الدراسة الاستطلاعية الرابعة

خامساً : تطبيق البرنامج .

سادساً : المعالجة الإحصائية .

إجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي حيث يعتبر مناسباً لتحقيق أهداف وفروض البحث بتصميم المجموعة الواحدة مستخدماً الطريقة التتبعية أى قياس قبلى وقياس تتبعى وقياس بعدى .

ثانياً : مجتمع وعينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (١٥) لاعب من للاعبى كرة السلة بنادى طنطا الرياضى تحت ١٦ سنة والمسجلين بالإتحاد المصرى لكرة السلة للموسم الرياضى ٢٠٠٢ / ٢٠٠٣ م .

- أسباب اختيار العينة :

- قيام الباحث بالتدريب بنادى طنطا الرياضى أعطى للباحث فرصة فى إجراء القياسات وتطبيق بحثه .
- موافقة المسؤولين بالنادى على تطبيق البرنامج المقترح على اللاعبين قيد البحث .
- جميع أفراد العينة مسجلين بالإتحاد المصرى لكرة السلة لموسم ٢٠٠٢ / ٢٠٠٣ م تحت ١٦ سنة .

مجالات البحث :

- المجال البشرى :

أجرى البحث على (١٥) لاعب كرة سلة من لاعبي نادى طنطا الرياضى بمحافظة الغربية تحت ١٦ سنة لموسم ٢٠٠٢ / ٢٠٠٣ .

- المجال المكانى :

تم تطبيق البرنامج المقترح على ملاعب نادى طنطا وصالة الأتقال (الجيم) الموجودة بالنادى .

- المجال الزمني :

طبق البرنامج المقترح في الموسم التدريبي ٢٠٠٢ / ٢٠٠٣ .

- تحديد متغيرات البحث :

إعتمد الباحث في تحديد مهارات الدفاع الفردي للاعبى كرة السلة على :

- المراجع العلمية والدراسات السابقة .

- تحليل مباريات الفريق عينة البحث في بطولة منطقة الغربية لكرة السلة للموسم

٢٠٠٢ / ٢٠٠٣ .

- آراء الخبراء في مجال كرة السلة مرفق (١)

ثالثا : أدوات جمع البيانات :

على ضوء ما أسفرت عنه الدراسات النظرية الاستطلاعية وطبقا لمتطلبات

البحث فقد استخدم الباحث لجمع البيانات المتعلقة بالبحث ما يلى :

١- الأجهزة والأدوات :

- جهاز فيديو لتحليل مهارات الدفاع الفردي .

- كرات سلة ذات اشتراطات قانونية وكانت جميعا ماركة Trun

- ملعب كرة السلة قانونى (٢٨ × ١٥) م .

٢- الاختبارات :

قام الباحث بعمل مسح مرجعى للمراجع العلمية واستعراض رأى الخبراء

وذلك لمعرفة الاختبارات البدنية والمهارية المناسبة لقياس الأداء الأقصى للاعبين

قيد البحث . مرفق (٤ ، ٦)

جدول (١)
الاختبارات البدنية المقترحة

الاختبار	وحدة القياس	المرجع
١- قوة عضلات الرجلين	كيلو جرام	٤٣
٢- قوة عضلات الظهر	كيلو جرام	٤٣
٣- وثب عريض	سنتيمتر	٤٣
٤- الوثب العمودي من الثبات	سنتيمتر	٤٣
٥- الجلوس من الرقود	عدد مرات	٤٣
٦- العدو ٣٠ متر من الحركة	الثانية	٤٣
٧- اختبار التحكم فى الجسم	الثانية	٣٧

مرفق (٤)

جدول (٢)
الاختبارات الدفاعية المقترحة

الاختبار	وحدة القياس	المرجع
١- اختبار التحركات الدفاعية	الثانية	٣٧
٢- اختبار الخطوات الجانبية	عدد مرات	٣٧
٣- اختبار المتابعة المستمرة	عدد مرات	٢٩
٤- اختبار التحركات الدفاعية مصمم	الثانية	الباحث
٥- اختبار الأداء الدفاعي الفردى	الثانية	الباحث

مرفق (٦)

وقد قام الباحث بإستخدام إستمارة متابعة الأداء الدفاعي الفردى وذلك لقياس الأداء الفعلى وتحليل المهارات الفردية الدفاعية لأداء اللاعبين فى المباريات .

مرفق (٧)

٣ - البرنامج التدريبي :

جدول (٣)

رأى الخبراء فى عناصر البرنامج التدريبي وتوزيع وحداته

م	عناصر البرنامج	توزيع الوحدات	نسبة الاتفاق
١	مدة البرنامج	ثلاثة أشهر	٩٠%
٢	عدد الأسابيع	إثنى عشر إسبوعا	٩٠%
٣	عدد الوحدات	٤٨ وحدة تدريبية	٨٥%
٤	تشكيل وحدة الحمل	١ : ١ - ٢ : ١ - ٣	٨٥%
٥	الأحمال التدريبية	نظام التحميل الزائد	٩٠%
٦	طريقة التدريب المستخدم	فترى مرتفع الشدة - فترى منخفض الشدة	٨٠%
٧	الاختبارات المستخدمة	اختبارات مهارية دفاعية اختبارات بدنية	١٠٠%

وبعد الحصول على تلك العناصر الأساسية للبرنامج المقترح قام الباحث بوضع البرنامج التدريبي وتم عرضه على الخبراء مرة أخرى ثم قام بإجراء التعديلات التى أوصى بها الخبراء حتى أقروا مدى صلاحية ومناسبة البرنامج لتحقيق الهدف الذى وضع من أجله . مرفق (٢)

خطوات تصميم البرنامج :

- هدف البرنامج المقترح :

معرفة تأثير البرنامج المقترح على مهارات الدفاع الفردى للاعبى كرة السلة .

- أسس وضع البرنامج :

- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية المشتركة فى البحث .

- تحديد أهم واجبات التدريب وسهولة وتوافر الإمكانيات والأدوات والأجهزة المستخدمة .

- الإستعانة ببعض البرامج التي وضعت في المجال ومراعاة مستوى البرنامج بالنسبة للبرامج السائدة .
- إتاحة فرصة الاشتراك والممارسة لكل لاعب في وقت واحد .
- توافر عامل الأمن والسلامة .
- توزيع فترات الراحة والعمل داخل البرنامج .

ولقد وضع كلا من **عبد الحميد شرف (١٩٩٦)** و**على البيك (١٩٨٤)** عدة خطوات عند تقسيم البرنامج هي :

- الأسس التي يقوم عليها البرنامج .
- الهدف والأهداف الإجرائية .
- محتوى البرنامج .
- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج .
- تنفيذ البرنامج .
- الأدوات المستخدمة في البرنامج . (٢٥ : ٧٣) ، (٣٦ : ٦٠)

وأكد **عادل عبد البصير (١٩٩٢)** و**حنفى مختار (١٩٩٨)** على بعض الإحتياجات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج وهى :

- مراعاة التدرج فى الحمل .
- تطبيق مبدأ الاستمرارية فى التدريب .
- تجنب الإسراع الغير مدروس فى عمليات التنفيذ .
- الاهتمام بعمليات الإحماء قبل البدء فى أى وحدة تدريبية .

(٢٤ : ٨٧) ، (١٩ : ١١)

وقد وضع **مفتى إبراهيم (١٩٩٧)** مجموعة من الاعتبارات الهامة التى يجب مراعاتها عند تخطيط وحدة التدريب وهى :

- تحديد واجبات وحدة التدريب اليومية فقد يكون لوحدة التدريب هدفاً واحداً أو أكثر وقد يقسمها المدرب إلى هدف رئيسى وآخر فرعى ويجب على المدرب كتابة الأهداف بدقة ووضوح .
- أن تسهم كافة المحتويات الخاصة بالوحدة فى تحقيق أهدافها .
- تحديد أزمنة كل جزئية فى الوحدة ، وكذلك كل تمرين وزمن دوامة وفترة راحته بكل دقة .
- أن يكون ترتيب المحتويات فى الوحدة يساعد على تحقيق أفضل إنتاجية ممكنة لتحقيق أهدافها .
- تحديد تنظيمات وتشكيلات اللاعبين خلال كل تمرين فى تمرينات الوحدة .
- تحديد الأدوات المستخدمة فى كل جزء من أجزاء الوحدة (٥٤ : ٣٧٩)

- مدة البرنامج :

مدة البرنامج ٣ شهور (١٢ أسبوع) بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعية .

جدول (٤)

توزيع الوحدات التدريبية بالبرنامج التدريبى

الفترة	عدد الأسابيع	عدد الوحدات	أهداف الفترة
التأسيس	٥	٤	١- تنمية تحمل القوة . ٢- تنمية التحمل الدورى التنفسى . ٣- تدريبات الدفاع الفردى .
الإعداد	٤	٤	١- تنمية القوة الخاصة (أساسية) قدرة . ٢- تنمية العتبة الفارقة . ٣- تدريبات الدفاع الفردى .
ما قبل المنافسات	٣	٤	١- تنمية القدرة العضلية . ٢- تنمية التحمل اللاهوائى . ٣- تدريبات الدفاع الفردى .

- نوع التدريب :

أ - فترة التأسيس :

- تدريب الحمل المستمر أيام (الإثنين - الجمعة) .
- تدريب فترى منخفض الشدة أيام (السبت - الأربعاء) .

ب- فترة الإعداد :

- تدريب فترى مرتفع الشدة أيام (السبت - الأربعاء) .
- تدريب فترى هوائى مرتفع الشدة أيام (الإثنين - الجمعة) .

ج- فترة ما قبل المنافسات :

- تدريب فترى لا هوائى مرتفع الشدة أيام (السبت - الإثنين - الأربعاء - الجمعة) .

أولا : فترة التأسيس :

- مدة هذه الفترة (٥) أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية فى الأسبوع .

مكونات الوحدة :

- ١- إحماء .
- ٢- تمرينات مرونة + إطالة .
- ٣- تمرينات دفاع فردى .
- ٤- تمرينات :
- أ - تحمل قوة (السبت - الأربعاء) .
- ب- تحمل هوائى (الاثنين - الجمعة) .
- ٥- تمرينات تهدئة .

جدول (٥)

توزيع الوحدات التدريبية (بدنى - مهارى) أثناء فترة التأسيس

الأسبوع		الأول		الثانى		الثالث		الرابع		الخامس	
الوحدات	السبب	بدنى	مهارى	بدنى	مهارى	بدنى	مهارى	بدنى	مهارى	بدنى	مهارى
الأسبوع	السبب	شدة %٦٠	تدريبات ٣,٢,١	شدة %٦٥	تدريبات ٤,٢,١	شدة %٧٠	تدريبات ٣,٢	شدة %٧٥	تدريبات ٤,٣,٢	شدة %٧٥	تدريبات ٣,٢,١
		مجموعات ٣	٦,٥,٤	مجموعات ٣	١١,٦	مجموعات ٣	٥,٤	مجموعات ٣	١١,١٠,٦	مجموعات ٣	٦,٥,٤
		تكرار ١٠	١١,١٠	تكرار ١٠	١٥,١٢	تكرار ١٠	١٧,١٥,٦	تكرار ١٠	١٧,١٥	تكرار ١٢	١٢,١١
		راحة ٣ ق		راحة ٣ ق		راحة ٣ ق		راحة ٣ ق		راحة ٣ ق	١٧,١٥
الاثنين		١٦٠٠م	تدريبات ٣,٢,١	٢٠٠٠م	تدريبات ٦,٣,٢	٢٤٠٠م	تدريبات ٦,٥,٤	٢٨٠٠م	تدريبات ٦,٣,٢	٣٢٠٠م	تدريبات ٦,٥,٤
		بدون راحة	١٢,١٠,٤	بدون راحة	١١,١٠	بدون راحة	١٧,١٥	بدون راحة	١٧,١٥	بدون راحة	١١,١٠
		نبض ١٦٠/١٢٠		نبض ١٦٠/١٢٠		نبض ١٦٠/١٢٠		نبض ١٦٠/١٢٠		نبض ١٦٠/١٢٠	
الأربعاء		شدة %٦٠	تدريبات ٣,٢,١	شدة %٦٥	تدريبات ٣,٢,١	شدة %٧٠	تدريبات ٣,٢	شدة %٧٥	تدريبات ٤,٣,٢	شدة %٧٥	تدريبات ٤,٣,٢
		مجموعات ٣	٦,٤	مجموعات ٣	١١,٦,٤	مجموعات ٣	٦,٥,٤	مجموعات ٣	١١,١٠,٦	مجموعات ٣	١١,٦,٥
		تكرار ١٠	١١,١٠	تكرار ١٠	١٥,١٢	تكرار ١٠	١٧,١٥	تكرار ١٠	١٧,١٥	تكرار ١٢	١٥,١٢
		راحة ٣ ق		راحة ٣ ق		راحة ٣ ق		راحة ٣ ق		راحة ٣ ق	١٧
الجمعة		١٦٠٠م	تدريبات ٣,٢,١	٢٠٠٠م	تدريبات ٦,٣,٢	٢٤٠٠م	تدريبات ٦,٥,٤	٢٨٠٠م	تدريبات ٦,٣,٢	٣٢٠٠م	تدريبات ٦,٥,٤
		بدون راحة	٦,٥	بدون راحة	١١,١٠	بدون راحة	١٧,١٥	بدون راحة	١٧,١٥	بدون راحة	١١,١٠
		نبض ١٦٠/١٢٠		نبض ١٦٠/١٢٠		نبض ١٦٠/١٢٠		نبض ١٦٠/١٢٠		نبض ١٦٠/١٢٠	

ملاحظات :

- تؤدى تدريبات الأثقال خلال هذه الفترة ببطئ .
- جميع تدريبات الدفاع فى هذه الفترة بدون كرة Domey .

تمارين الأثقال المستخدمة خلال فترة التأسيس :

- ١- تمرين رفع الكعبين .
- ٢- تمرين ثنى الرجلين بالنقل (من الانبطاح) .
- ٣- تمرين مد الرجلين بالنقل (من الجلوس) .

- ٤- تمرين الجلوس من الرقود والركبتين منثنيتين .
- ٥- تمرين الجذب للصدر من الجلوس .
- ٦- تمرين مد عضلات الظهر .
- ٧- تمرين الدفع أمام الصدر .
- ٨- تمرين رفع الذراعين عاليا بالثقل من أمام الرأس .
- ٩- تمرين رفع الذراعين عاليا بالثقل من خلف الرأس .
- ١٠- تمرين مد الذراعين بالثقل عاليا .
- ١١- ثنى الذراعين بالثقل .
- ١٢- تمرين ثنى الرسغ .
- ١٣- تمرين Power Clean (٣٣)

ثانيا : فترة الإعداد :

مدة هذه الفترة (٤) أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية فى الأسبوع

مكونات الوحدة التدريبية .

- ١- الإحماء .
- ٢- تمرينات مرونة + إطالة .
- ٣- تمرينات دفاع فردى .
- ٤- تمرينات القوة الأساسية الخاصة (السبت - الأربعاء) .
- ٥- تمرينات العتبة الفارقة اللاهوائية (الاثنين - الجمعة) .
- ٦- تمرينات الرشاقة (السبت - الإثنين - الأربعاء - الجمعة) .
- ٧- تمرينات تهدئة .

جدول (۶)

توزيع الوحدات التدريبية (بدنى - مهارى) أثناء فترة الإعداد

الأسبوع		السادس		السابع		الثامن		التاسع	
الوحدات		بذنى	مهاري	بذنى	مهاري	بذنى	مهاري	بذنى	مهاري
السبت	شدة %٨٠	تدريبات ٧,٤,٢	١٤,١٣,٨	شدة %٨٥	تدريبات ٧,٦,٤	شدة %٩٠	تدريبات ٨,٧,٤	شدة %٩٠	تدريبات ٩,٨,٧
	مجموعات ٣	١٢,٨		مجموعات ٣	١٤,١٣	مجموعات ٣	١٨,١٤,١٣	مجموعات ٣	١٤,١٣
	تكرار ١٠-٦	١٠-٦		تكرار ١٠-٦	١٠-٦	تكرار ١٠-٦	١٠-٦	تكرار ١٠-٦	١٠-٦
	راحة ٢ق	٢ق		راحة ٢ق	٢ق	راحة ٢ق	٢ق	راحة ٢ق	٢ق
	رشاقة ٦ : ١	٨ : ١		رشاقة ١٨ : ١٣	١٨ : ١٣	رشاقة ١٨ : ١٣	١٨ : ١٣	رشاقة ١٨ : ١٣	١٨ : ١٣
الاثنين	٢٠٠×٣م	تدريبات ٧,٦,٢	١٤,١٣	٢٠٠×٤م	تدريبات ٨,٧,٦	٢٠٠×٥م	تدريبات ٩,٨,٧	٢٠٠×٦م	تدريبات ٩,٨,٧
	نفض ١٨٠/١٦٠	١٢,٨		نفض ١٨٠/١٦٠	١٤,١٣	نفض ١٨٠/١٦٠	١٨,١٤	نفض ١٨٠/١٦٠	١٨,١٤
	نفض راحة لا يقل عن ١٢٠	نفض راحة لا يقل عن ١٢٠		نفض راحة لا يقل عن ١٢٠	١٤,١٣	نفض راحة لا يقل عن ١٢٠	١٨,١٤	نفض راحة لا يقل عن ١٢٠	١٨,١٤
	رشاقة ٨ : ١	١٠ : ١		رشاقة ١٨ : ١٣	١٨ : ١٣	رشاقة ١٨ : ١٣	١٨ : ١٣	رشاقة ١٨ : ١٣	١٨ : ١٣
الأربعاء	شدة %٨٠	تدريبات ٧,٤,٢	١٤,١٣	شدة %٨٥	تدريبات ٨,٧,٦,٤	شدة %٩٠	تدريبات ٨,٧,٤	شدة %٩٠	تدريبات ٩,٨,٧
	مجموعات ٣	١٣,١٢,٨		مجموعات ٣	١٤,١٣	مجموعات ٣	١٨,١٤,١٣	مجموعات ٣	١٤,١٣
	تكرار ١٠-٦	١٠-٦		تكرار ١٠-٦	١٠-٦	تكرار ١٠-٦	١٠-٦	تكرار ١٠-٦	١٠-٦
	راحة ٢ق	٢ق		راحة ٢ق	٢ق	راحة ٢ق	٢ق	راحة ٢ق	٢ق
	رشاقة ١٠ : ١	١٢ : ١		رشاقة ١٨ : ١٣	١٨ : ١٣	رشاقة ١٨ : ١٣	١٨ : ١٣	رشاقة ١٨ : ١٣	١٨ : ١٣
الجمعة	٢٠٠×٣م	تدريبات ٧,٦,٢	١٤,١٣	٢٠٠×٤م	تدريبات ٨,٧,٦	٢٠٠×٥م	تدريبات ٩,٨,٧	٢٠٠×٦م	تدريبات ٩,٨,٧
	نفض ١٨٠/١٦٠	١٣,١٢,٨		نفض ١٨٠/١٦٠	١٤,١٣	نفض ١٨٠/١٦٠	١٨,١٤	نفض ١٨٠/١٦٠	١٨,١٤
	نفض راحة لا يقل عن ١٢٠	نفض راحة لا يقل عن ١٢٠		نفض راحة لا يقل عن ١٢٠	١٤,١٣	نفض راحة لا يقل عن ١٢٠	١٨,١٤	نفض راحة لا يقل عن ١٢٠	١٨,١٤
	رشاقة ١٢ : ١	١٢ : ١		رشاقة ١٨ : ١٣	١٨ : ١٣	رشاقة ١٨ : ١٣	١٨ : ١٣	رشاقة ١٨ : ١٣	١٨ : ١٣

ملاحظات :

- تؤدي تمارينات الأثقال في هذه الفترة بسرعة .
- فترات الراحة لتمارين العدو تحدد حسب النبض المطلوب خلال هذه الفترة .

تمريعات الأثقال المستخدمة خلال فترة الإعداد :

- ١- تمرين مد الرجلين بالثقل من الجلوس .
- ٢- تمرين رفع الكعبين .
- ٣- تمرين الدفع أمام الصدر على مستوى مائل .
- ٤- تمرين رفع الذراعين جانباً بالثقل .
- ٥- تمرين الجلوس من الرقود والركبتين منتنيتين .
- ٦- تمرين الجذب للصدر من الجلوس .
- ٧- تمرين رفع الذراعين عالياً بالثقل من أمام الرأس .
- ٨- تمرين رفع الذراعين عالياً بالثقل من خلف الرأس .
- ٩- تمرين مد الذراعين بالثقل عالياً .
- ١٠- تمرين ثنى الذراعين بالثقل .
- ١١- تمرين Power Clean . (٣٣)

ثالثاً : فترة ما قبل المنافسات :

مدة هذه الفترة (٣) أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية فى الأسبوع

مكونات الوحدة التدريبية :

- ١- إحماء .
- ٢- تمرينات مرونة + إطالة .
- ٣- تمرينات دفاع فردى .
- ٤- تمرينات القدرة العضلية أيام (السبت - الأربعاء) .
- ٥- تمرينات العمل اللاهوائى أيام (الاثنين - الجمعة) .
- ٦- تمرينات رشاقة أيام (السبت - الاثنين - الأربعاء - الجمعة) .
- ٧- تمرينات تهدئة .

جدول (٧)

توزيع الوحدات التدريبية (بدنى - مهارى) أثناء فترة ما قبل المنافسات

الأسبوع		العاشر		الحادى عشر		الثانى عشر	
الوحدات	السبب	بدنى	مهارى	بدنى	مهارى	بدنى	مهارى
الاسبوع	شدة	شدة	شدة	شدة	شدة	شدة	شدة
	%٩٥	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠
	مجموعات	مجموعات	مجموعات	مجموعات	مجموعات	مجموعات	مجموعات
	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣
	تكرار	تكرار	تكرار	تكرار	تكرار	تكرار	تكرار
الاسبوع	٦-١	٦-١	٦-١	٦-١	٦-١	٦-١	٦-١
	راحة	راحة	راحة	راحة	راحة	راحة	راحة
	اق	اق	اق	اق	اق	اق	اق
	رشاقة	رشاقة	رشاقة	رشاقة	رشاقة	رشاقة	رشاقة
	٤ : ١	٤ : ١	٤ : ١	٤ : ١	٤ : ١	٤ : ١	٤ : ١
الاسبوع	تدريبات	تدريبات	تدريبات	تدريبات	تدريبات	تدريبات	تدريبات
	٢٨،٢٧،١٩	٢٣،٢٢،١٩	٢٣،٢٢،١٩	٢٣،٢٢،١٩	٢٣،٢٢،١٩	٢٣،٢٢،١٩	٢٣،٢٢،١٩
	٣١،٣٠،٢٩	٢٦،٢٥،٢٤	٢٦،٢٥،٢٤	٢٦،٢٥،٢٤	٢٦،٢٥،٢٤	٢٦،٢٥،٢٤	٢٦،٢٥،٢٤
	٣٢	٣٢،٣١،٢٧	٣٢،٣١،٢٧	٣٢،٣١،٢٧	٣٢،٣١،٢٧	٣٢،٣١،٢٧	٣٢،٣١،٢٧
	نبض	نبض	نبض	نبض	نبض	نبض	نبض
الاسبوع	٢٠٠/١٨٠	٢٠٠/١٨٠	٢٠٠/١٨٠	٢٠٠/١٨٠	٢٠٠/١٨٠	٢٠٠/١٨٠	٢٠٠/١٨٠
	نبض راحة	نبض راحة	نبض راحة	نبض راحة	نبض راحة	نبض راحة	نبض راحة
	لا يقل عن	لا يقل عن	لا يقل عن	لا يقل عن	لا يقل عن	لا يقل عن	لا يقل عن
	٩٠/٨٠	٩٠/٨٠	٩٠/٨٠	٩٠/٨٠	٩٠/٨٠	٩٠/٨٠	٩٠/٨٠
	رشاقة	رشاقة	رشاقة	رشاقة	رشاقة	رشاقة	رشاقة
الاسبوع	٤ : ١	٤ : ١	٤ : ١	٤ : ١	٤ : ١	٤ : ١	٤ : ١
الاسبوع	تدريبات	تدريبات	تدريبات	تدريبات	تدريبات	تدريبات	تدريبات
	٢٢،١٩،٩	٢٢،٢١،١٩	٢٢،٢١،١٩	٢٢،٢١،١٩	٢٢،٢١،١٩	٢٢،٢١،١٩	٢٢،٢١،١٩
	٢٦،٢٥،٢٣	٢٥،٢٤،٢٣	٢٥،٢٤،٢٣	٢٥،٢٤،٢٣	٢٥،٢٤،٢٣	٢٥،٢٤،٢٣	٢٥،٢٤،٢٣
	٣٠،٢٨،٢٧	٣٢،٣١،٢٧	٣٢،٣١،٢٧	٣٢،٣١،٢٧	٣٢،٣١،٢٧	٣٢،٣١،٢٧	٣٢،٣١،٢٧
	نبض	نبض	نبض	نبض	نبض	نبض	نبض
الاسبوع	٢٠٠/١٨٠	٢٠٠/١٨٠	٢٠٠/١٨٠	٢٠٠/١٨٠	٢٠٠/١٨٠	٢٠٠/١٨٠	٢٠٠/١٨٠
	نبض راحة	نبض راحة	نبض راحة	نبض راحة	نبض راحة	نبض راحة	نبض راحة
	لا يقل عن	لا يقل عن	لا يقل عن	لا يقل عن	لا يقل عن	لا يقل عن	لا يقل عن
	٩٠/٨٠	٩٠/٨٠	٩٠/٨٠	٩٠/٨٠	٩٠/٨٠	٩٠/٨٠	٩٠/٨٠
	رشاقة	رشاقة	رشاقة	رشاقة	رشاقة	رشاقة	رشاقة
الاسبوع	٤ : ١	٤ : ١	٤ : ١	٤ : ١	٤ : ١	٤ : ١	٤ : ١
الاسبوع	تدريبات	تدريبات	تدريبات	تدريبات	تدريبات	تدريبات	تدريبات
	٢٨،٢٧،١٩	٢٢،٢١،١٩	٢٢،٢١،١٩	٢٢،٢١،١٩	٢٢،٢١،١٩	٢٢،٢١،١٩	٢٢،٢١،١٩
	٣١،٣٠،٢٩	٢٥،٢٤،٢٣	٢٥،٢٤،٢٣	٢٥،٢٤،٢٣	٢٥،٢٤،٢٣	٢٥،٢٤،٢٣	٢٥،٢٤،٢٣
	٣٢	٣٢،٣١،٢٧	٣٢،٣١،٢٧	٣٢،٣١،٢٧	٣٢،٣١،٢٧	٣٢،٣١،٢٧	٣٢،٣١،٢٧
	نبض	نبض	نبض	نبض	نبض	نبض	نبض
الاسبوع	٢٠٠/١٨٠	٢٠٠/١٨٠	٢٠٠/١٨٠	٢٠٠/١٨٠	٢٠٠/١٨٠	٢٠٠/١٨٠	٢٠٠/١٨٠
	نبض راحة	نبض راحة	نبض راحة	نبض راحة	نبض راحة	نبض راحة	نبض راحة
	لا يقل عن	لا يقل عن	لا يقل عن	لا يقل عن	لا يقل عن	لا يقل عن	لا يقل عن
	٩٠/٨٠	٩٠/٨٠	٩٠/٨٠	٩٠/٨٠	٩٠/٨٠	٩٠/٨٠	٩٠/٨٠
	رشاقة	رشاقة	رشاقة	رشاقة	رشاقة	رشاقة	رشاقة
الاسبوع	٤ : ١	٤ : ١	٤ : ١	٤ : ١	٤ : ١	٤ : ١	٤ : ١

ملاحظات :

- تحدد فترات الراحة لتمارين السرعة حسب النبض المطلوب خلال هذه الفترة .

تمريبات الأثقال المستخدمة خلال فترة ما قبل المنافسات :

- ١- تمرين مد الرجلين بالثقل من الجلوس .
- ٢- تمرين الدفع أمام الصدر .
- ٣- تمرين رفع الذراعين عالياً بالثقل أمام الرأس .
- ٤- تمرين رفع الذراعين عالياً بالثقل خلف الرأس .
- ٥- تمرين ثنى الرجلين بالثقل من الانبطاح .
- ٦- تمرين ثنى الذراعين بالثقل .
- ٧- تمرين مد الذراعين الثقل .
- ٨- تمرين Power Snatch (٣٣)

رابعاً : الدراسات الإستطلاعية :

- بعد أن تم اختيار أدوات البحث وأفراد عينة البحث قام الباحث بتطبيق بعض الدراسات الإستطلاعية وهدفت إلى :
- التعرف على مدى مناسبة الإختبارات الحركية لعينة البحث .
 - التحقق من صلاحية أدوات القياس المقترحة للتطبيق .
 - التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند التجربة الأساسية .
 - تدريب الأيدي المساعدة على تنفيذ أداء الإختبارات قيد البحث .
 - تقدير الزمن الذي يمكن أن يستغرقه اللاعب الواحد في الإختبارات .

- الدراسة الاستطلاعية الأولى :

وهدفت لتحديد مهارات الدفاع الفردي الخاصة بلاعب كرة السلة وقام الباحث بتحليل مباريات الفريق الأول لكرة السلة بنادى طنطا الرياضى والمشارك فى الدورة المجمعدة للموسم الرياضى ٢٠٠١ م - ٢٠٠٢ م وذلك للتأكد من صدق وثبات إستمارة تحليل الأداء الدفاعى الفردي .

- الدراسة الاستطلاعية الثانية :

وهدفت إلى التأكد من صدق وثبات الاختبارات البدنية الخاصة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الدفاعي الفردي للاعبى كرة السلة وكانت فى الفترة ٢٠٠٢/٦/١٠ م إلى ٢٠٠٢/٦/١٧ م .

الوثبات :

تم تطبيق الإختبارات وإعادة تطبيقها بفارق سبعة أيام على مجموعة من مجتمع البحث عددهم (١٥) هم لاعبى فريق تحت (١٦) سنة (ب) بنادى طنطا الرياضى كما يلى :

جدول (٨)

معامل ثبات الاختبارات البدنية بين التطبيق الأول والثانى
لعينة التقنيين

ن = ١٥

معامل ثبات " ر "	الفرق	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		إسم الاختبار
		ع±	س	ع±	س	
*٠,٧٧١	٧,٩٦٠	٢٧,٦٣٨	١٢٥,٩٢٦	٤٠,٤٤٣٤	١١٧,٩٦٦٧	قوة عضلات الرجلين
*٠,٩٩٧	١,٢٤٠	٢٦,٧٠٧	١١٤,٦٤	٢٦,٦٨٠	١١٣,٤٠٠	قوة عضلات الظهر
*٠,٩٩٦	٠,٣٣٣	٢٥,٢١٣	٢٠٣,٥٣٣	٢٥,٥٩٠	٢٠٣,٢٠	الوثب العريض
*٠,٩٩٤	٠,٠٦٦٦	١١,٦٥٥	٤٢,٤٦٦	١٢,٠٨٨	٤٢,٥٣٣	الوثب العمودى من الوثبات
*٠,٩٨٠	١,٥٣٣	١٣,١٣٢	٦١,٨٠٠	١٤,٣٤٥	٦٠,٢٦٦	الجلوس من الرقود
*٠,٧٨٦	٠,١٥٣	٠,٤٨٤	٦,٣٠٠	٠,٥١٢	٦,٤٥٣	عدو ٣٠ م
*٠,٩٣٥	٠,٢٦٦	٠,٦٩١	٩	٠,٨٤٤	٩,٢٢٦	التحكم فى الجسم

* معامل الثبات عند ٠,٠٥ = ٠,٥ .

يتضح من الجدول السابق وجود معاملات ثبات عالية بجميع الاختبارات البدنية المختارة حيث كانت أعلى درجة للإختبار رقم (٢) ودرجة ثباتها ٠,٩٩ وكانت أقل درجة للاختبار رقم (١) ودرجة ثباتها ٠,٧٧ .

- الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

وهدفت إلى التأكد من صدق وثبات الاختبارات المهارية الدفاعية وذلك فى الفترة من ٢٠٠٢/٦/١٢ إلى ٢٠٠٢/٦/١٩ .

جدول (٩)

معامل ثبات الاختبارات المهارية الدفاعية بين التطبيق الأول والثانى لعينة التقنين

ن = ١٥

معامل ثبات "ر"	الفرق	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		إسم الاختبار
		ع±	س	ع±	س	
*٠,٩٠٠	٠,١٩٣	٠,٨٧٩	١٦,١٦٦	٠,٨٩٩	١٦,٣٦٠	التحركات الدفاعية
*٠,٨٨١	٠,١٣٣	٠,٦٥٤	٠,٥	٠,٧٤٣	٤,٨٦٦	الخطوات الجانبية
*٠,٩٧٠	٠,٢٠٠	٢,٢٩٤	١٣,٥٣٣	٢,٢٨٨	١٣,٣٣٣	المتابعة المستمرة
*٠,٩٨١	٠,١٢٠٠	٩,١٩	١١,١٨٠	٠,٨٤٤	١١,٣٠٠	التحركات الدفاعية
*٠,٨٨٠	٠,٢٥٣٣	٠,٧١٦	٢٣,٩٥٣	٠,٧٢٧	٢٤,٢٠٦	الأداء الدفاعى

* معامل الثبات عند ٠,٠٥ = ٠,٥ .

ويتضح من الجدول السابق وجود معاملات ثبات عالية لجميع الاختبارات وكان الاختبار رقم (٤) أعلى درجة ثبات ٠,٩٨ وكانت الاختبار رقم (٥) أقل الاختبارات وكان درجته ٠,٨٨ .

الصدق :

تم إيجاد صدق الاختبارات بطريقة تمايز المجموعات المتضادة من خلال مجموعة من لاعبي الدرجة الأولى ومجموعة من لاعبي الناشئين تحت (١٦) سنة (ب) بنادى طنطا الرياضى وإيجاد المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) المحسوبة كما يلى :

جدول (١٠)

معامل صدق التمايز للاختبارات البدنية بين المجموعة الضعيفة والمجموعة المميزة

ن = ٣٠

اسم الاختبار	المجموعة الضعيفة		المجموعة المميزة		الفرق	قيمة T
	س	ع ±	س	ع ±		
قوة عضلات الرجلين	١٣٢,٦١٣	٢٦,٨٧٤	١٦٩,٤٦٠	٢٦,٤٤٣	٣٦,٨٤٦	*٣,٧٨٥
قوة عضلات الظهر	١١٩,٥٤٦	٢٧,٦٠٨	١٥٦,٨٦٦	٢٦,٩٢٦	٣٧,٣٢٠	*٣,٧٤٨
الوثب العريض	١,٩٥٨	٢,٦٣٠	٢,٥٥٨	٠,٢٧١	٠,٦٠٠	*٦,١٥٢
الوثب العمودى من الثبات	٤١,٤٠٠	١٤,٤٤٦	٦١,٢٦٦	٨,٥١٤	١٩,٨٦٦	*٤,٥٨٩
الجلوس من الرقود	٦٧,٢٦٦	٢٢,٩٣٣	١٠٥,١٣	١٩,٤٤١	٣٧,٨٦٦	*٤,٨٧٨
عدو ٣٠ م	٦,٧٤٠	٠,٣٩٩	٥,٧٦٦	٠,٢٤٩	٠,٩٧٣	*٧,٩٩٩
التحكم فى الجسم	٩,٢٩٣	٠,٦٢٨	٧,٧١٣	٠,٥٩٧	١,٥٨٠	*٧,٠٥٧

* قيمة ت عند ٠,٠٥ = ٢,٠٤ .

ويتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً لجميع الاختبارات بين المجموعتين لصالح المجموعة المميزة ، وكان الاختبار رقم (١) أقل قيمة دالة ودرجته (٣,٧) وكان الاختبار رقم (٦) أعلى قيمة دالة ودرجته (٧,٩) .

جدول (١١)

معامل صدق التمايز للإختبارات المهارية الدفاعية بين المجموعة الضعيفة والمجموعة المميزة

ن = ٣٠

إسم الإختبار	المجموعة الضعيفة		المجموعة المميزة		الفرق	قيمة T
	س	ع ±	س	ع ±		
التحركات الدفاعية	١٢,٥٠٦	١,٢٠٥	١٠,٥٨٠	١,١٠٥	١,٩٢٦	*٤,٥٦٢
الخطوات الجانبية	٥,٢٦٦	٠,٧٠٣	٨,١٣٣	٠,٨٣٣	٢,٨٦٦	*١٠,١٧٦
المتابعة المستمرة	١٥,٢٦٦	١,٧٠٩	٢٤,٦٠٠	١,٧٦٤	٩,٣٣٣	*١٤,٧١١
التحركات الدفاعية	١٠,٦٠٠	٠,٥٣٨	٨,١٤٠	٠,٥٨٧	٢,٤٦٠	*١١,٩٥٢
الأداء الدفاعي	٢٢,٦٠٠	٠,٣٥٨	١٧,٣٥٣	٠,٨٥٠	٥,٢٤٦	*٢٢,٠٠٦

* قيمة ت عند ٠,٠٥ = ٢,٠٤ .

ويتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً لجميع الاختبارات بين المجموعتين لصالح المجموعة المميزة ، وكان الإختبار رقم (١) أقل قيمة دالة ودرجته (٤,٥٦٢) وكان الاختبار رقم (٥) أعلى قيمة دالة ودرجته (٢٢,٠٠٦) .

- الدراسة الاستطلاعية الرابعة :

طبقت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (١٢) لاعب كرة سلة من فريق ١٦ سنة (ب) والغير مقيدین ضمن عينة البحث وذلك يوم ٢٠/٦/٢٠٠٢ وقد أجريت هذه الدراسة للأسباب التالية :

- التحقق من ملائمة الوحدة للهدف المطلوب .
- التحقق من ملائمة المكان والأدوات والأجهزة المستخدمة .
- التحقق من دقة إجراء وتنفيذ الاختبارات .
- تنسيق وتنظيم سير العمل في القياس .

- كفاءة السواعد وتفهمهم لمواصفات كل إختبار وطرق القياس والتسجيل .

- نتائج الدراسة :

- تفهم اللاعبين لأداء الاختبارات بسهولة .

- توافر الدقة لدى المساعدين بالنسبة لطرق القياس والتسجيل .

جدول (١٢)

التوزيع الزمني عند إجراء القياس القبلي والبيني والبعدي للبرنامج

م	القياس	اليوم	من	اليوم	إلى
١	القياس القبلي	الجمعة	٢٠٠٢/٦/٢١	الأحد	٢٠٠٢/٦/٢٣
٢	القياس البيني	الأربعاء	٢٠٠٢/٨/٧	الجمعة	٢٠٠٢/٨/٩
٣	القياس البعدي	السبت	٢٠٠٢/٩/٢١	الاثنين	٢٠٠٢/٩/٢٣

خامساً : تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح حسب الفترة الزمنية الموضحة

بالجدول رقم (١٢) .

سادساً : المعالجة الإحصائية :

إستخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية والمناسبة لطبيعة البحث :

- المتوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري .

- نسبة التحسن .

- إختبارات الفروق .

- تحليل التباين .