

الفصل الثالث

خطة البحث

١/٣ منهج البحث

٢/٣ عينة البحث

٣/٣ أدوات البحث

٤/٣ خطوات إجراء البحث

٥/٣ تطبيق أدوات البحث

٣. خطة البحث :

٣ / ١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبتة وملاءمته لطبيعة البحث ، حيث إن الهدف من الدراسة الوصفية هو تحديد وتقدير الشيء كما هو عليه . ووصف ما هو كائن وما هو حادث .

٣ / ٢ عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على عدد (٢٨) لاعباً ، مقسمين إلى مستويين ، المستوى الأول الدرجة الأولى وعددهم (١٤) لاعباً ، والمستوى الثانى الناشئين وعددهم أيضاً (١٤) لاعباً ، وعدد (٢٠) لاعبة مقسمين إلى مستويين الدرجة الأولى والناشئات وكل مستوى (١٠) لاعبات .

وقد قام الباحث باختيار العينة بالطريقة الطبقيّة العمدية للاعبى كرة السلة بجامعة ووتر بكاليفورنيا - أمريكا وذلك خلال الموسم الرياضى ٩٢ / ١٩٩٣ م . والجدول التالية توضح البيانات الوصفية لكل مستوى من مستويات العينة (اللاعبون واللاعبات) من حيث الطول والوزن والسن .

جدول (١)

البيانات الوصفية للاعبى كرة السلة الدرجة الأولى فى
معدلات النمو (الطول - الوزن - السن) اللاعبين

ن = ١٤

القياسات	متوسط حسابى	إنحراف معيارى	إلتواء
الطول	١٨٥,٨٥٧	٦,٩١٦	٠,٦١٧-
الوزن	٨٢,٨٥٧	٩,١٦٤	٠,٤٠٨-
السن	٢٠,٨٥٧	١,٣٦٥	١,٦٨٩

يوضح جدول (١) البيانات الوصفية لمجموعة الدرجة الأولى فى كرة السلة من حيث الطول والوزن والسن للاعبين فى المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى والإلتواء ، وقد إنحصرت القيم الإلتوائية بين ± 3 وهذا يدل على تجانس العينة فى تلك القياسات .

جدول (٢)

البيانات الوصفية للاعبى كرة السلة الناشئين فى
معدلات النمو (الطول - الوزن - السن)

ن = ١٤

القياسات	متوسط حسابى	إنحراف معيارى	إلتواء
الطول	١٨١,٧١٤	٧,٩٨٥	٠,٣٥٣
الوزن	٧٦,٢١٤	١٠,٠٥٥	٠,٨١٢
السن	١٧,٤٧٤	٠,٩٢٢	٠,٢٣١-

يوضح جدول (٢) البيانات الوصفية لمجموعة الناشئين فى كرة السلة من حيث الطول والوزن والسن فى المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى والإلتواء ، وقد إنحصرت القيم الإلتوائية بين ± 3 وهذا يدل على تجانس العينة فى تلك القياسات .

جدول (٣)

البيانات الوصفية للاعبات كرة السلة الدرجة الأولى فى
معدلات النمو (الطول - الوزن - السن) اللاعبات

ن = ١٠

القياسات	متوسط حسابى	إنحراف معيارى	إلتواء
الطول	١٧١,٩٠٠	٥,١٣١	٠,٠٥٤-
الوزن	٦٤,٣٠٠	٥,٤٧٨	٠,١٢٨-
السن	٢٠,٦٧١	١,٦٧٨	٠,٨٧٠-

يوضح جدول (٣) البيانات الوصفية لمجموعة الدرجة الأولى فى كرة السلة اللاعبات من حيث الطول والوزن والسن فى المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى والإلتواء ، وقد انحصرت القيم الإلتوائية بين ± ٣ وهذا يدل على تجانس العينة فى تلك القياسات .

جدول (٤)

البيانات الوصفية للاعبات كرة السلة الناشئات فى
معدلات النمو (الطول - الوزن - السن)

ن = ١٠

القياسات	متوسط حسابى	إنحراف معيارى	إلتواء
الطول	١٧٠,٤٠٠	٧,٩٧٥	٠,٦٣٧
الوزن	٦٠,٤٠٠	٨,٢٢٢	٠,٢٢٨-
السن	١٧,٤٩٠	٠,٩٠٤	٠,٠٨٠

يوضح جدول (٤) البيانات الوصفية لمجموعة الناشئات فى كرة السلة من حيث الطول والوزن والسن فى المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والالتواء ، وقد انحصرت القيم الالتوائية بين ± ٣ وهذا يدل على تجانس العينة فى تلك القياسات .

٣ / ٣ أدوات البحث :

استخدم الباحث الأدوات التالية :

٣ / ٣ / ١ - اختبار الانتباه العام :

أ - وصف الإختبار :

قام روبرت نيدفر R.Nideffer (١٩٧٦) من قسم علم النفس بجامعة روكستر

Rochster بنيويورك بتصميم اختبار لقياس أسلوب الإنتباه والعلاقات بين الأشخاص Test of

Attentional and interpersonal Style (TAIS) لكى يصلح للتطبيق على الأشخاص

العاديين بهدف التشخيص والتصنيف والتنبؤ . وقام باقتباسه واعداده باللغة العربية محمد حسن

علاوى .

ويتضمن الإختبار الأصى ١٧ بعداً منها ٧ أبعاد لقياس أسلوب الإنتباه ، ١١ بعداً لقياس

التحكم السلوكى وأسلوب العلاقات بين الأفراد .

وتم التوصل إلى تحديد هذه الأبعاد السبعة عشرة باستخدام طريقة تحليل المفردات

Item analysis procedure بالنسبة لاجابات أعداد كبيرة من الأفراد (تلاميذ المدارس

الثانوية ، طلاب الجامعات ، موظفين ، لاعبين ، وغير ذلك) .

وتم إيجاد الارتباطات بين كل بعد والدرجة الكلية لهذا البعد وإستبعاد العبارات التي لا ترتبط إرتباطاً دالاً احصائياً عند ٠,٠١ ، بالبعد الذى تنتمى إليه ، الأمر الذى يحقق الاتساق الداخلى للاختبار .

وفى ضوء هذا الإجراء تم تحديد ١٤٤ عبارة تنتمى إلى الأبعاد السبعة عشرة .

وفى الدراسة الحالية تم الأقتصار على أبعاد الإنتباه السبعة وهى :

١ - تركيز الإنتباه الخارجى الواسع (BET) Broad External Attentional Focus :

الدرجات العاليه على هذا البعد يحصل عليها الفرد الذى يصف نفسه بالقدرة الفاعله على تكامل عدة متغيرات خارجية فى وقت واحد ويعرف ما يدور حوله فى جميع الأوقات . ومن أمثلة هذا البعد عند إلقاء نظرة خاطفة على حشد من الناس لإختيار شخص ما أو عندما يتوقع الرياضى ، حركات وتكتيكات الفريق المنافس . وتضمن هذا الأبعاد ٦ عبارات .

٢ - التحميل الزائد لمتغيرات خارجية (OET) Overloaded by External stimuli :

تدل الدرجات العاليه على هذا البعد ان الفرد يرتكب أخطاء بسبب إرتكابه وتحمله المفرط لعبء العديد من المثيرات الخارجية المختلفة . وتضمن هذا البعد ١٢ عبارة .

٣ - تركيز الإنتباه الداخلى الواسع (BIT) Broad Internal attentional Focus :

الدرجات العالية على هذا البعد يحصل عليها الفرد اذى يصف نفسه بالقدرة الفاعله على تكامل أفكار ومعلومات من عدة مصادر مختلفة ويصفون أنفسهم بالقدرة على التحليل والتخطيط المسبق وتوقع الأحداث • ويتضمن هذا البعد ٨ عبارات •

٤ - التحميل الزائد لمثيرات داخلية (OIT) Overloaded by internal stimuli :

تدل الدرجات العاليه على هذا البعد ان الفرد يرتكب أخطاء بسبب ارتبائه وتحمله المفرط لعبء العديد من المتغيرات الداخلية المختلفه نظراً لإتشغالهم فى التفكير فى أمور كثيرة ومختلفه فى آن واحد ومن ثم فيفقدون القدرة على التفكير الصائب • ويتضمن هذا البعد ٩ عبارات •

٥ - تركيز الإنتباه الضيق (NAR) Narrow attentional focus :

الدرجات العاليه على هذا البعد تشير إلى الفرد الذى يتسم بالقابليه فى تضيق إنتباهه عندما يرغب فى ذلك ، كما انه يستطيع تثبيت تركيزه على فرد آخر أو شئ واحد أو فكرة واحدة • كما أنه عادة ما يتقدم بالإنتهاء من العمل الذى يقوم به قبل البدء فى عمل جديد آخر • ويتضمن هذا البعد ١٢ عبارة •

٦ - تقليص تركيز الإنتباه (RED) Reduced Attentional focus :

تدل الدرجات العاليه على هذا البعد إلى أن الفرد يرتكب أخطاء لانه يعمل على تضيق إنتباهه أكثر من اللازم وخاصة عندما يجابه الفشل أو الخوف الزائد أو الضوضاء العاليه • ويتضمن هذا البعد ١٥ عبارة •

٧ - معالجة المعلومات : Informaiton Processing (INFP) :

الدرجات العاليه على هذا البعد توضح أن الفرد يميل إلى معالجة العديد من المعلومات، وعالمه الإدراكي - المعرفى مزدحم بشتى أنواع المعلومات • ويتضمن ١٩ عبارة ويقوم الفرد بالاجابه على الإختبار على مقياس مدرج من ٥ تدريجات : دائماً / كثيراً / أحياناً / نادراً / أبدا •

ب - ثبات الاختبار :

تم إيجاد معاملات ثبات الاختبار من طرق إعادة الاختبار فى العديد من الدراسات وعلى عينات متعددة من الأفراد وفى فترات تتراوح ما بين أسبوعين إلى أكثر من ثلاثة شهور ما بين التطبيقين وتراوحت معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثانى ، بين ٠,٦ إلى ٠,٩٣ ، بالنسبه لابعاد الاختبار •

ج - صدق الاختبار :

تم حساب صدق الاختبار عن طريق ارتباطه بالعديد من الاختبارات الأخرى المرتبطة بهدف الاختبار . وأسفرت النتائج

عن وجود علاقات متوقعة بين أبعاد اختبار أسلوب الانتباه والعلاقات مع الأشخاص وأبعاد الاختبارات الأخرى فى الاتجاه المتوقع .

كما تم التأكد من صدق التكوين الفرضى للاختبار عن طريق تطبيقه على مجموعات متعددة (ذكور / إناث) (عاديين / رجال شرطة) وغيرهم وأسفر التطبيق عن وجود فروق متوقعة بين المجموعات المختلفة .

كما تم تطبيق الاختبار على مجموعات متعددة من الأفراد وإيجاد العلاقات بين نتائج أبعاد الاختبار والتغيرات الذاتية لسلوكهم عن طريق الخبراء أو عن طريق درجاتهم فى أداء بعض المهام المرتبطة بأبعاد الاختبار وأسفرت النتائج عن وجود علاقات دالة احصائياً بين أبعاد الاختبار وتقديرات المحكمين أو السلوك الفعلى للأفراد

٣ / ٢ - اختبار الإنتباه فى كرة السلة :

قام كل من جفرى سمرز Smmmers ، وكيرين ميللر Miller ، وستيفان فورد Ford (١٩٩١) من جامعة ملبورن باستراليا بتصميم مقياس لقياس أسلوب الإنتباه فى كرة السلة على نمط مقياس نيدفر Nideffer وباستخدام نفس أبعاده التى تقيس أساليب الانتباه السبعة السابق ذكرها وذلك بالنسبة للعبة كرة السله مستخدمين عبارات خاصة بهذه اللعبة على أساس أن الإختبارات الرياضية المتخصصة Sport - Specific تصلح للتطبيق على العينات الرياضية بدرجة أكبر من الإختبارات العامه General tests وأطلقوا عليه اسم اختبار أسلوب الإنتباه فى كرة السلة (BB-TAIS) وقاموا بعرض الـ ٥٩ عبارة التى تقيس الأبعاد السبعة لأسلوب

الانتباه فى اختبار نيدفر (TAIS) على ٤ خبراء (٣ رجال وسيدة) من العاملين فى مجال كرة السلة وعلم النفس وتصميم الإختبارات لبيان مدى مطابقة محتوى ومعنى عبارات المقياس العام لمحتوى ومعنى عبارات مقياس الإنتباه فى كرة السلة ولكن باستخدام تعبيرات ومواقف وأحداث فى لعبة كرة السلة بدلاً من التعبيرات والمواقف والأحداث العامة فى اختبار الإنتباه العام .

وفى ضوء العديد من التعديلات للعبارات وعرضها مرة أخرى على مدربين خبراء فى كرة السلة تم التوصل إلى صيغة العبارات النهائية للإختبار بنفس أبعاد الإختبار العام ونفس عدد عبارات كل بعد .

أ - ثبات الاختبار : -

تم إيجاد معاملات ثبات المقياس عن طريقة إعادة التطبيق على مجموعات كبيرة من لاعبي ولاعبات كرة السلة فى أعمار ومستويات مختلفه وتراوحت معاملات استقرار الاختبار ما بين ٠,٦٩ ، ٠,٨٣ ، كما تم تطبيق معامل ألفا لإيجاد الاتساق الداخلى للإختبار وتراوحت معاملات الارتباط لأبعاد الاختبار ما بين ٠,٦٦ ، ٠,٨٤ .

ب - صدق الاختبار : -

تم إيجاد صدق الاختبار عن طريق تطبيقه على عينه مميزه فى كرة السلة وأخرى غير مميزه وأسفر التطبيق عن وجود فروق داله احصائيا فى أبعاد الاختبار لصالح اللاعبين المميزين .

٣ / ٣ / ٣ - اختبار d_2 :

إختبار d_2 لقياس القدرة على التركيز (تحمل جهد الإنتباه البصرى)

أولاً : وصف الإختبار :

يمكن استخدام اختبار d_2 بصورة فردية أو جماعية وفيه يطلب من المفحوص سرعة ودقة تمييز مفردات متشابهة . وهذا الاختبار يهدف لقياس القدرة على تحمل جهد الإنتباه البصرى بخاصة والقدرة على التركيز بعامة . ونظراً لسهولة وسرعة هذا الاختبار فإنه يصلح بصفة خاصة للتعرف على تأثيرات أنواع مختلفة من الأعباء البدنية أو النفسية على القدرة على التركيز لدى الرياضيين .

وفى هذا الاختبار يقوم المفحوص بشطب حرف (d) الذى يتميز بوجود شرطتين فقط مثل (d , d , d) وذلك من بين أنواع متعددة من حروف (P , d) يتميز كل منها بوجود شرطة واحدة أو شرطتين أو ثلاثه أو أربعة شرطات أو بعدم وجود أى شرطه .

ويحتوى الاختبار على ١٤ سطرا فى كل منهما ٤٧ حرفا . ويبدأ المفحوص عند اشارة القائم بالتجربة وعند سماع المفحوص كلمة " السطر التالى " ينبغى عليه فوراً البدء من السطر التالى مباشرة .

وتستغرق فترة الاختبار ٢ دقيقة و ٢٠ ثانية - أى أن الأداء فى السطر الواحد يستغرق (١٠ ثوان = ١٤٠ ثانية = ٢ ق ، ٢٠ ثانية) ونظراً لقصر فترة اداء الاختبار ينبغى مراعاة

ضمان عدم وجود ضوضاء أو مثيرات مشتتة للإنتباه تؤثر على المفحوص .

ويقوم القائم بالتجربة باعطاء المفحوصين التعليمات التالية : -

- ١ - هذا اختبار لمحاولة التعرف على قدرات كل منكم فى تركيز على واجب معين .
- ٢ - فى السطر التالى تجدون حرف d مميز بشرطيتين فى المرة الأولى توجد شرطتان أعلاه ، وفى المرة الثانية توجد شرطتان أسفله ، وفى المرة الثالثة توجد شرطتان أعلاه والآخرى أسفله على النحو التالى :

٣- المطلوب منكم شطب أى حرف (d) يتميز بوجود شرطتين طبقا للمثال السابق وعدم شطب أى حرف آخر.

٤- حاول أن تجرب فى السطر التالى :

٥- والآن هل لدى أحدكم أى استفسار ؟

(يقوم القائم بالتجربة بالرد على الاستفسارات إن وجدت)

٦- الرجاء عدم قلب الصفحة مع وضع القلم أمامكم والانتباه جيدا للتعليمات التالية :

فى الصفحة الخلفية توجد ٤ أسطر مثل السطر السابق الذى قمتم بتجربته والمطلوب منكم البدء من السطر الأول من ناحية اليسار إلى ناحية اليمين وشطب كل حرف (d) مميز بشرطيتين وعند سماع كلمة "السطر التالى" يجب على كل منكم فورا البدء من السطر التالى.

٧- الرجاء سرعة الأداء بأقصى ما يمكن مع ضرورة مراعاة الدقة.

(والآن الرجاء قلب الورقة)

٨- تجدون فى أعلى اليسار سهما يشير إلى السطر الأول الذى ستبدأ منه .. والمرجو الآن أن يمسك كل منكم بقلمه وسنبداً جميعاً معا عند سماع إشارة البدء.

استعد - ابتدئ

ويجرى تصحيح الاختبار طبقاً للمحكمات التالية :

١- العدد الكلى (GZ) : كمحك لكمية المستوى.

لتحديد العدد الكلى تحتسب كل الحروف فى كل سطر الموجودة قبل آخر حرف صحيح مشطوب.

٢- الأخطاء (F) : كمحك لجودة أو نوعية المستوى.

أخطاء النوع الأول : (إغفال شطب حرف صحيح "ينبغى شطبه")

أخطاء النوع الثانى : (شطب حرف غير صحيح "لا ينبغى شطبه")

٣- النسبة المئوية للأخطاء (F%) : وتستخرج كما يلى :

مجموع أخطاء النوع الأول + مجموع أخطاء النوع الثانى × ١٠٠

العدد الكلى

٤- مسار الأخطاء V :

- عدد الأخطاء فى الأسطر من ١ - ٤ (القسم الأول من الاختبار)

- عدد الأخطاء فى الأسطر من ٥ - ١٠ (القسم الثانى من الاختبار)

- عدد الأخطاء فى الأسطر من ١١ - ١٤ (القسم الثالث من الاختبار)

وللتحليل النوعى (الكيفى) للفروق فى مسار الأخطاء تجرى مقارنة بين الأخطاء النظرية والمتوقعة والأخطاء الحادثة فعلا فى كل قسم من أقسام الاختبار الثلاثة.

أ. تستخرج النسبة المئوية للأخطاء النظرية المتوقعة كما يلى :

النسبة المئوية للأخطاء المتوقعة فى القسم الأول

$$= \frac{\text{النسبة المئوية للأخطاء}}{14} \times 4$$

النسبة المئوية للأخطاء المتوقعة فى القسم الثانى

$$= \frac{\text{النسبة المئوية للأخطاء}}{14} \times 6$$

النسبة المئوية للأخطاء المتوقعة فى القسم الثالث

$$= \frac{\text{النسبة المئوية للأخطاء}}{14} \times 4$$

ب. تستخرج النسبة المئوية للأخطاء الحادثة فعلا كما يلي :

النسبة المئوية للأخطاء الحادثة فعلا فى القسم الأول

$$\begin{aligned} & \frac{\text{النسبة المئوية للأخطاء} \times \text{عدد الأخطاء فى القسم الأول}}{\text{مجموع عدد الأخطاء الكلية فى الأقسام الثلاثة}} = \\ & \frac{\text{النسبة المئوية للأخطاء} \times \text{عدد الأخطاء فى القسم الثانى}}{\text{مجموع عدد الأخطاء الكلية فى الأقسام الثلاثة}} = \end{aligned}$$

النسبة المئوية للأخطاء الحادثة فعلا فى القسم الثالث

$$\begin{aligned} & \frac{\text{النسبة المئوية للأخطاء} \times \text{عدد الأخطاء فى القسم الثالث}}{\text{مجموع عدد الأخطاء الكلية فى الأقسام الثلاثة}} = \end{aligned}$$

وكل الفروق بين الأخطاء النظرية المتوقعة والأخطاء الحادثة فعلا والتي تزيد عن

+٠,٤٧ أو تقل عن -٠,٤٧ تشير إلى عدم إنتظام مسار التركيز. والفروق التي تزيد عن

+٠,٤٧ تشير إلى جودة القدرة على التركيز ، والفروق التي تقل عن -٠,٤٧ تشير إلى ضعف

القدرة على التركيز فى كل قسم من أقسام الاختبار.

وقد استخدم الباحث كلا من :

١- العدد الكلى (GZ) : كمحك لكمية المستوى.

٢- الأخطاء (F) : كمحك لجودة أو نوعية المستوى.

٣ / ٣ / ٤ - إختبارات مستوى الأداء المهارى

١. إختبار التصويب الأمامى

FRONT SHOT

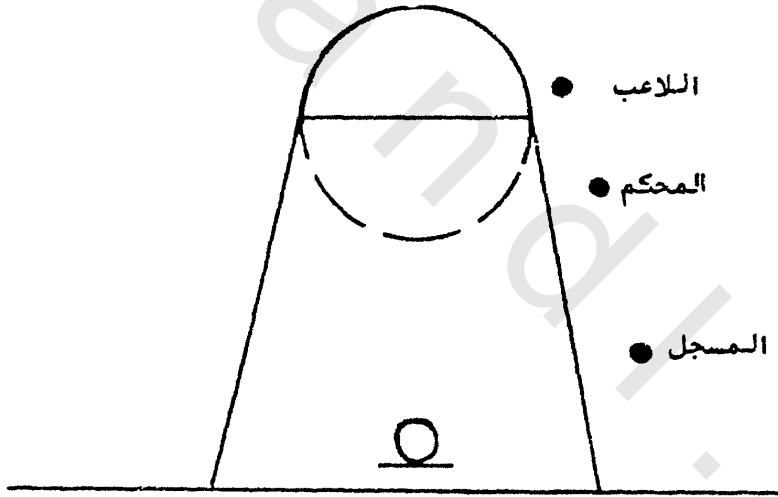
الغرض من الإختبار :

قياس مهارة اللاعب فى التصويب نحو السلة من مكان محدد من الجهة اليسرى من

السلة .

الأدوات : كرة سلة ، هدف كرة السلة

مواصفات الأداء :



شكل رقم (١)

إختبار التصويب الأمامى

يوضح شكل رقم (١) الآتى :

يصوب اللاعب الكرة من المكان المحدد خارج منطقة الرمية الحرة مباشرة ، وذلك من

منطقة تقع عند تقاطع خط الرمية الحرة مع الدائرة ، وهى نقطة محددة على يسار السلة ، ويجب

تحديد هذه النقطة بعلامة ترسم على الأرض .

ويمكن للمختبر أن يؤدي التصويب بيد واحدة أو باليدين معاً بأي طريقة من طرق التصويب ، مع ملاحظة أن يتم التصويب مباشرة الى السلة دون أن تلمس الكرة لوحة الهدف .

وللمختبر ١٥ محاولة يتم أداؤها في ثلاث مجموعات (كل مجموعة خمس رميات) مع ملاحظة أن يترك المختبر مكان التصويب عقب كل مجموعة وينتقل دائرياً ، أو تعطى الفرصة لمختبر آخر يؤدي أول مجموعاته ، وهكذا . هذا ويسمح قبل الأداء بعمل بعض الرميات على سبيل التجريب .

الشروط :

١ - يجب أن يتم التصويب من المكان المحدد لذلك .

٢ - للمختبر الحق في ١٥ رمية .

التسجيل :

١ - تحسب درجتان لكل تصويبة (محاولة) ناجحة تدخل فيها الكرة في السلة .

٢ - تحسب درجة واحدة لكل تصويبة (محاولة) تلمس فيها الكرة الخلفية ولا تدخل

السلة .

٣ - لا تحسب درجات عندما تلمس الكرة اللوحة ولا تدخل السلة . هذا ويسجل للمختبر

العدد الكلي للدرجات في الخمس عشرة محاولة ، أى أن الحد الأقصى للدرجات على

الإختبار تكون ثلاثون درجة .

٢. اختبار التصويب الجانبي

SIDE SHOT

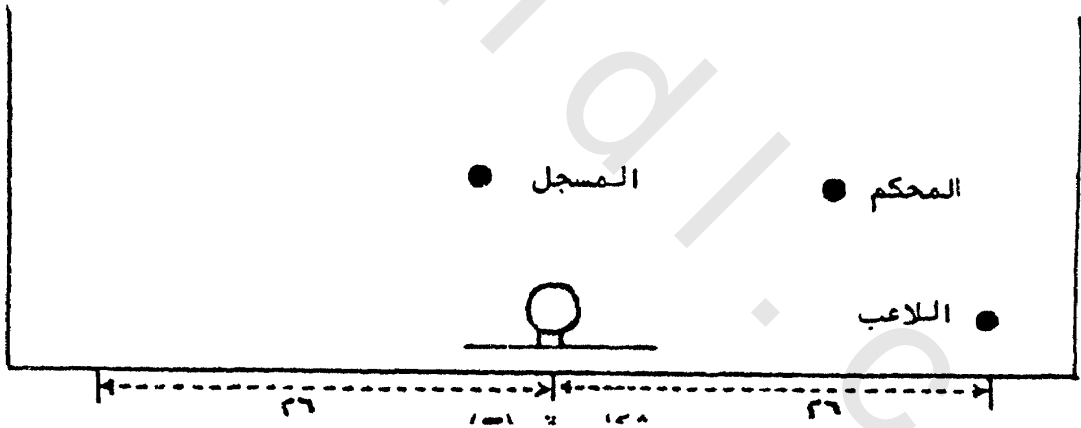
الغرض من الاختبار :

قياس مهارة التصويب عن طريق أداء تصويبات نحو السلة من مكان محدد على أحد

جانبي الهدف بالقرب من ركني الملعب .

الأدوات : كرة سلة ، هدف كرة سلة

مواصفات الأداء :



شكل رقم (٢)

إختبار التصويب الجانبي

يوضح شكل رقم (٢) الآتى :

يصوب المختبر من المكان المحدد على جانبي الهدف بالقرب من ركني الملعب ، وعلى

بعد قدره ٦م من مركز السلة .

وللمختبر الحق فى التصويب باستخدام يد واحدة أو باليدين ، على أن يقوم بأداء عشر تصويبات من أحد جوانب السلة ، ثم ينتقل للجانب الآخر لأداء عشر تصويبات أخرى . هذا ويسمح للمختبر قبل الأداء بأن يؤدي بعض الرميات على سبيل التجريب .

الشروط :

- ١ - يجب أن يتم التصويب من المكان المحدد لذلك (على بعد ٦م من مركز السلة) .
- ٢ - يؤدي المختبر عشر تصويبات من كل جانب ، أى أن العدد الكلى للتصويبات (على الجانبين) عشرون تصويبة .

التسجيل :

- ١ - تحسب درجتان لكل تصويبة (محاولة) ناجحة تدخل فيها الكرة فى السلة .
- ٢ - تحسب درجة واحدة لكل تصويبة (محاولة) تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة .
- ٣ - لا تحسب درجات للتصويبات التى تلمس فيها الكرة اللوحة ولا تدخل فى السلة هذا ويسجل للمختبر العدد الكلى للدرجات فى العشرين محاولة التى قام بها (عشر على كل جانب) ، أى أن الحد الأقصى للدرجات يكون أربعون درجة .

٣. الرمية الحرة

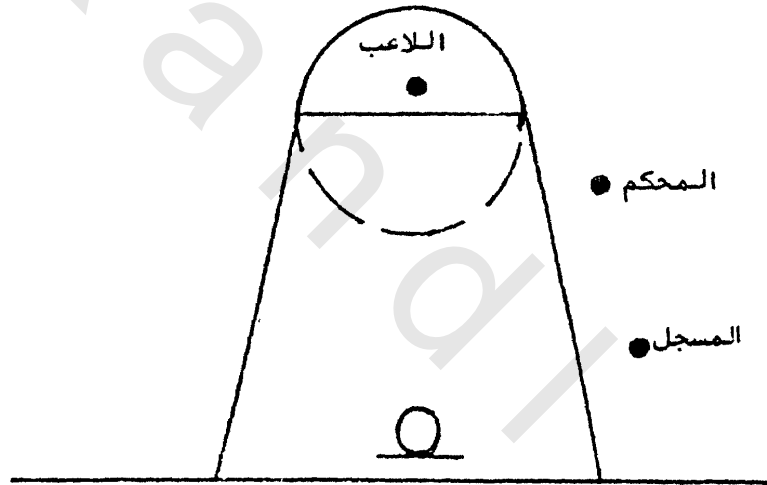
Free Throw

الغرض من الإختبار : قياس مهارة الرمية الحرة ، وذلك من خلف خط الرمية

• الحرة

الأدوات : كرة سلة ، هدف كرة سلة

مواصفات الأداء :



شكل رقم (٣)
إختبار الرمية الحرة

يوضح شكل رقم (٣) الآتى :

يتم أداء الرميات من خلف خط الرمية الحرة ، ولكل مختبر عشرون محاولة ،
وللمختبر أن يقوم بأداء الرميات الحرة باستخدام أى طريقة من طرق التصويب ، على أن
تؤدى الرميات العشرون فى شكل مجموعات كل منها خمس رميات ، على أن يكون ذلك

فى شكل دائرة ، أو أن يدع مختبر آخر يقوم بأداء المجموعة الأولى له ، وهكذا • هذا
ويسمح بأداء بعض الرميات قبل الأداء على سبيل التجريب •

الشروط :

١ - لكل مختبر الحق فى أداء عشرون رمية •

٢ - يجب أن يتم الرمي من خلف خط الرمية الحرة •

التسجيل :

١ - تحسب درجة واحدة لكل أصابة صحيحة (دخول الكرة فى السلة) يقوم بها

المختبر ، وذلك بصرف النظر عن كيفية دخولها السلة •

٢ - تحسب " صفر " إذ لم يتحقق ذلك • وحيث أن لكل مختبر الحق فى أداء

عشرين رمية ، فإن الحد الأقصى لعدد الدرجات عشرون درجة •

٤. إختبار التصويب من أسفل السلة

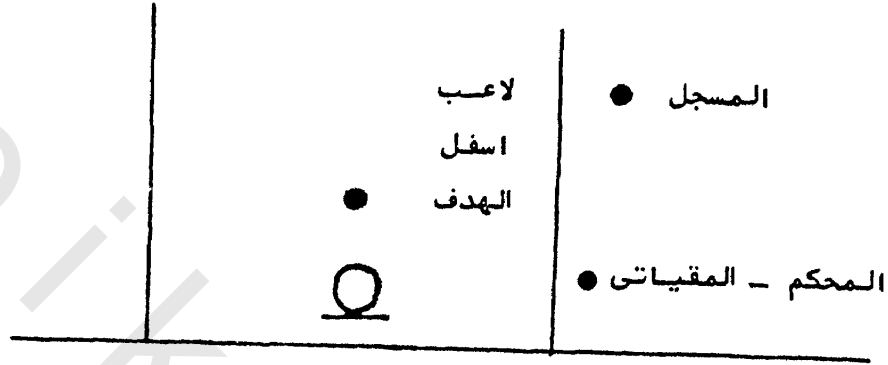
UNDER BASKET SHOT

الغرض من الإختبار : قياس مهارة التصويب من أسفل السلة مباشرة ، ثم الاستحواز

على الكرة بعد ارتدادها لمعاودة التصويب •

الأدوات : ملعب كرة سلة ، كرة سلة ، ساعة إيقاف

مواصفات الأداء :



شكل رقم (٤)
إختبار التصويب من أسفل السلة

يوضح شكل رقم (٤) الآتى :

يقف المختبر أسفل السلة مباشرة وهو ممسك بالكرة ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالتصويب على السلة (بيد واحدة أو باليدين) محاولة إصابة الهدف (إدخال الكرة فى السلة) ثم إستعادة الكرة بسرعة (سواء حقق هدفاً أو لم يحقق) لمعاودة التصويب . وهكذا يكرر العمل بأسرع ما يمكن مع محاولة إصابة أكبر عدد ممكن من الأهداف خلال ٣٠ ثانية ، وهى الفترة الزمنية المحددة للأداء . على أن يتوقف المختبر عن أداء العمل فور سماع إشارة إنتهاء الزمن المحدد .

الشروط :

- ١ - للمختبر الحق فى التصويب بأى طريقة يريد .

٢ - على المختبر أن يعاود الاستحواز على الكرة عقب كل محاولة تصويب ، ليعاود

التصويب ، ويستمر فى ذلك .

٣ - إذا فقد المختبر الكرة كلية ، له أن يبدأ الإختبار من جديد ، مع ملاحظة الا

يكرر ذلك أكثر من مرة واحدة فقط .

٤ - يسمح بأداء محاولتين كاملتين على الإختبار ، على أن تحسب له المحاولة

الأفضل .

التسجيل :

يحسب للمختبر درجة واحدة لكل هدف صحيح (دخول الكرة فى السلة) يحققه خلال

الفترة الزمنية المحددة للإختبار وهى ٣٠ ثانية ، ويجب تسجيل محاولتين للمختبر فى

بطاقة التسجيل ، على أن تحسب له المحاولة الأفضل .

٥. التمرير السريع

SPEED PASS

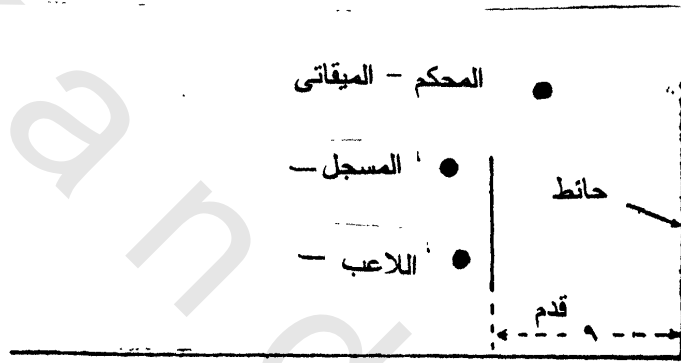
* الغرض من الإختبار : قياس قدرة المختبر على سرعة تمرير وإستلام الكرة .

* الأدوات : أرض مسطحة ، حائط مسطح وأملس ، ساعة إيقاف ، كرة سلة .

* مواصفات الأداء :

(أنظر الشكل رقم ٥)

يقف المختبر خلف خط مرسوم على الأرض وعلى بعد ٩ أقدام (٢٧٠ سم) من الحائط ، عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بتمرير الكرة الى الحائط (بالطريقة التى يريدها) على أن يكون هذا التمرير فى مستوى رأس المختبر وبأسرع ما يمكن ، ثم يقوم بإستقبال الكرة بعد ارتدادها من الحائط ليعاود تكرار العمل الى أن يؤدى عشر تمريرات سليمة .



شكل رقم (٥)
إختبار التمرير السريع

* الشروط :

- ١ - يجب أداء جميع التمريرات من خلف الخط المرسوم على الأرض .
- ٢ - غير مسموح بضرب الكرة بعد ارتدادها من الحائط ، اذ يجب أولاً إستقبالها ثم معاود تمريرها .

- ٣ - مسموح بلامسة الكرة للحائط عند أى ارتفاع .

٤ - فى حالة سقوط الكرة على الأرض أثناء الأداء ، للمختبر أن يعاود الاستحواز على الكرة والإستمرار فى الأداء من خلف الخط ، على الا تحسب سوى التمريرات الصحيحة التى يكون مسارها من المختبر الى الحائط ثم الى المختبر مباشرة دون ملامسة الكرة للأرض .

٥ - يسمح للمختبر بمحاولتين على الإختبار ، على أن تحسب له أفضلهما .

* التسجيل :

يحسب زمن أداء الإختبار من لحظة ملامسة الكرة للحائط فى التمريرة الأولى

الناجحة وحتى ملامسة الكرة للحائط فى التمريرة العاشرة الناجحة .

وهذا ويحسب الزمن بالثوانى وعشر الثانية . على أن تسجل للمختبر المحاولتين

المصرح له بهما ، مع ملاحظة أن تحسب للمختبر المحاولة التى يسجل فيها زمناً أقل من

المحاولتين التين قام بهما .

ويجب ملاحظة أن الإختبار يتطلب حساب زمن أداء عشر تمريرات ناجحة .

٦ . دقة التمرير بيد واحدة من أعلى OVERARM PASS FOR ACCURACY

* الغرض من الإختبار : قياس دقة التمرير بيد واحدة من أعلى على الهدف .

* الأدوات :

كرة سلة ، حائط مرسوم عليه ثلاث دوائر متداخلة (مركز مشترك للدوائر الثلاث)
نصف قطرها على الترتيب من الأصغر الى الأكبر ١٨ بوصة (٤٥ سم) ، ٣٨ بوصة
(٩٨ سم) ، ٥٨ بوصة (١٥٠ سم) مع ملاحظة أن سمك الخطوط بوصة واحدة
(٢,٥٥ سم) ، الحافة السفلة للدائرة الكبيرة ترتفع على الأرض بمقدار ٣ أقدام (٩٠ سم)
، يرسم خط على الأرض وعلى بعد ٣٥ قدماً (١٠,٥ م) * من الحائط ومواجه له .

* مواصفات الأداء :

(أنظر الشكل رقم ٦)

يقف المختبر خلف خط الرمي (المرسوم على الأرض) ومعه الكرة ، على أن يقوم
بالتمرير على الدوائر باستخدام التمرير بيد واحدة من أعلى ، هذا ويسمح للمختبر بأداء عدة
محاولات على سبيل التجريب قبل أداء الإختبار .

* الشروط :

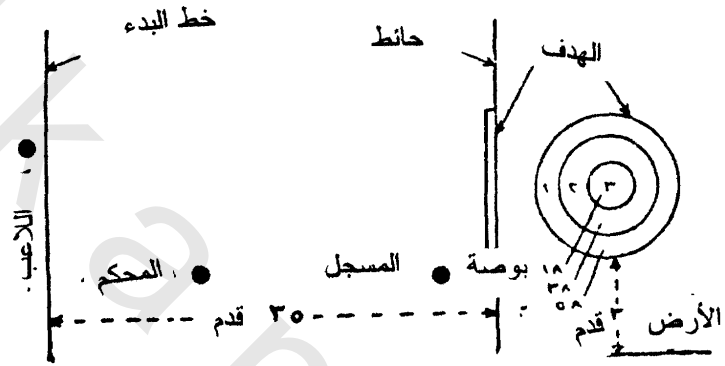
١ - للمختبر أن يمسك الكرة بكلتا اليدين قبل التمرير .

٢ - يجب أن يتم التمرير من خلف الخط المرسوم على الأرض .

٣ - للمختبر أن يتخذ خطوة قبل عملية التمرير ، ولكن عليه الا يتعدى بقدميه الخط

المرسوم على الأرض .

٤ - للمختبر أن يؤدي عشر تمريرات .



شكل رقم (٦)

إختبار دقة التمرير بيد واحدة من أعلى

* التسجيل :

تحتسب المحاولة التي تصيب الدائرة الصغرى بثلاث درجات ، في حين تحتسب بدرجتين اذا أصابت الدائرة الوسطى ، وتحتسب بدرجة واحدة في حالة أصابة الدائرة الخارجية .

مع ملاحظة أنه في حالة أصابة الكرة لأحد خطوط الدوائر الثلاثة يحصل المختبر على الدرجات المخصصة للدائرة التي أصابت الكرة الخط الذي يمثل حدودها (الخطوط داخل مقاييس الدوائر) .

مما سبق يتضح أن الحد الأقصى للدرجات الممكن الحصول عليها هو ثلاثون درجة
(فى حالة أصابة المختبر للدائرة الصغرى فى الرميات العشر المخصصة له) •

٧. دقة التمرير بالدفع

PUSH PASS FOR ACCURACY

* الغرض من الإختبار : قياس دقة التمرير بالدفع باستخدام اليدين نحو الهدف •

الأدوات ومواصفات الأداء :

(أنظر الشكل رقم ٧)

نفس الأدوات ومواصفات الأداء السابق ذكرها فى المحطة السابعة فيما عدا :

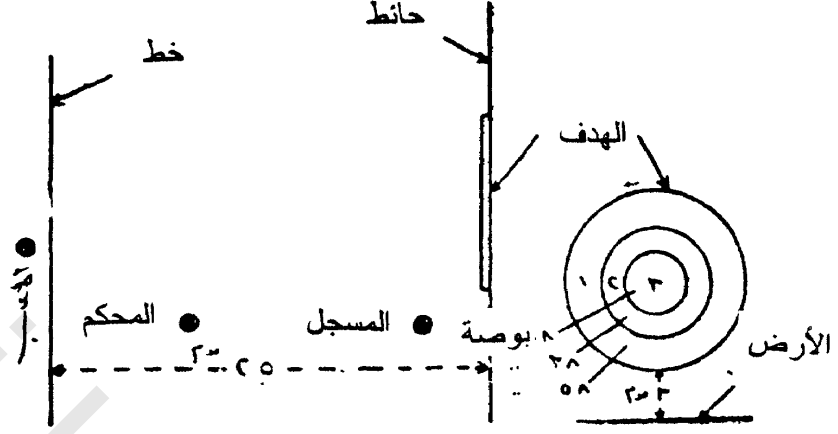
١ - أن المسافة بين الخط المرسوم على الأرض والحائط تكون ٢٥ قدماً

(٧,٥ م) •

٢ - يؤدى التمرير باستخدام اليدين معاً (التمريرة الصدرية) •

* الشروط : نفس شروط المحطة السابعة فيما عدا أن التمرير يتم باليدين •

* التسجيل : يتبع نفس التعليمات الواردة فى المحطة السابعة •



شكل رقم (٧)
إختبار دقة التمرير بالدفع

* الشروط :

- ١ - للمختبر الحق فى التصويب بأى طريقة يريدھا .
- ٢ - على المختبر أن يعاود الأستحواذ على الكرة عقب كل محاولة تصويب ، ليعاود التصويب . . ويستمر فى ذلك .
- ٣ - إذا فقد المختبر الكرة كلية ، له ان يبدأ الإختبار من جديد ، مع ملاحظة الا يكرر ذلك أكثر من مرة واحدة فقط .
- ٤ - يسمح بأداء محاولتين كاملتين على الإختبار ، على أن تحسب له لمحاولة الأفضل .

* التسجيل :

يحسب للمختبر درجة واحدة لكل هدف صحيح (دخول الكرة في السلة) يحققه خلال الفترة الزمنية المحددة للاختبار وهي ٣٠ ثانية • ويجب تسجيل المحاولتين للمختبر في بطاقة التسجيل ، على أن تحسب له المحاولة الأفضل •

٨. اختبار المحاورة

DRIBBLE

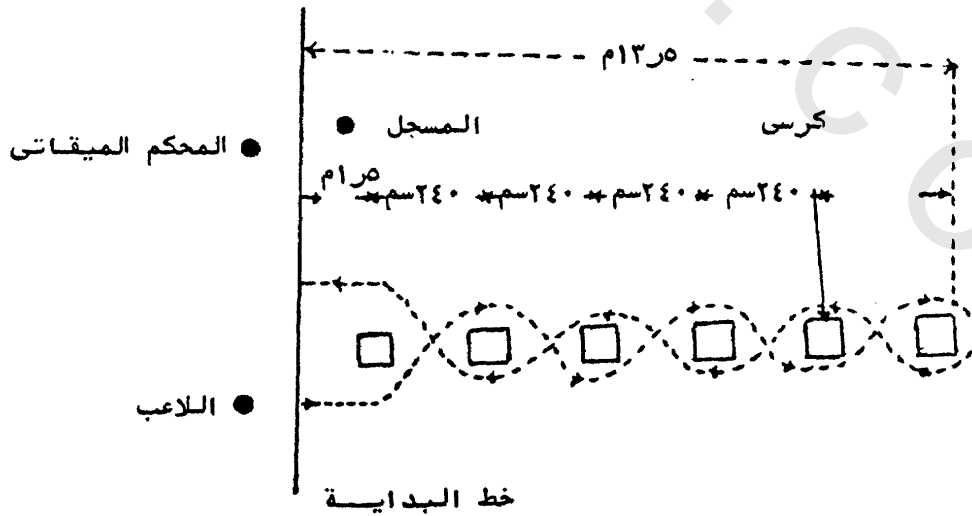
الغرض من الاختبار: قياس سرعة المحاورة حول مجموعة من العوائق (كراسى مثلاً) •

الأدوات: كرة سلة ، ساعة إيقاف ، ستة كراسى موضوعة حسب ما هو موضح بالشكل رقم

(٨) مع ملاحظة رسم خطين للبداية والنهاية يبعد عن الكرسي الأول بمسافة (١,٥ م) ،

في حين أن المسافة بين الكراسى قدرها (٢٤٠ سم) •

مواصفات الأداء :



شكل رقم (٨)
اختبار المحاورة

يوضح شكل رقم (٨) الآتى :

يقف المختبر خلف خط البداية ومعه الكرة ، عند سماع اشارة البدء يقوم بالجري الزجاجى بين الكراسى مع المحاورة المستمرة بالكرة ، على أن يؤدي هذا العمل ذهاباً وإياباً الى أن يتجاوز خط البداية حيث يحسب الزمن الذى قطع فيه المسافة المقررة بأسلوب الأداء السابق ذكره منذ لحظة صدور الأمر بالبدء الى أن يتجاوز المختبر والكرة خط البداية بعد الذهاب والعودة • هذا يسمح بالتدريب على الإختبار قبل الأداء •

الشروط :

- ١ - للمختبر الحق فى إستخدام أى من اليدين فى المحاورة •
- ٢ - يجب لمس الكرة أثناء المحاورة بطريقة قانونية وذلك حسب شروط قانون اللعب
- ٣ - يسمح للمختبر بمحاولتين على الإختبار ، على أن تحسب له أفضلها •

التسجيل :

يحسب الزمن الذى يؤدي فيه المختبر العمل المطلوب من لحظة إشارة البدء وحتى تجاوزه لخط البداية بعد أداء الإختبار ، ويسجل له الزمن الذى أستغرقه فى المحاولتين المخصصتين له ، على أن تحسب له أقلها فى الزمن •

٩. اختبار نسبة التصويب في التدريب

طريقة القياس :

تم حساب النسبة المئوية من خلال حصر عدد مرات التصويب في التدريب وحساب النسبة المئوية لنجاح التصويب من المجموع الكلي لمرات التصويب وذلك لكل لاعب على حدة من خلال تثبيت زمن المباراة التدريبية لكل لاعب من خلال حساب عدد خمسة تدريبات مختلفة وتتضمن في النهاية مباراة تدريبية .

١٠. اختبار نسبة التصويب في المباراة

طريقة القياس :

تم القياس عن طريق ورقة التسجيل الخاصة بذلك ، من خلال خمس مباريات متنوعة .
وقد اختار الباحث الاختبارات المهارية السابقة نظراً لتوافر صدقها وثباتها وموضوعيتها في العديد من الدراسات في البيئة الأمريكية كما أنها تستخدم بواسطة المدربين لأفراد عينة البحث المختارة لتقييم مستوى الاداء المهارى للاعبين واللاعبات .

٥/٣/٣ مستوى الأداء الخططى

لمحاولة تحديد مستوى الأداء الخططى بالنسبة للاعبين واللاعبات أفراد عينة البحث ، قام الباحث بعرض استمارة استبيان تتضمن ٢٠ عاملا من العوامل التى يمكن بواسطتها تقييم مستوى الأداء الخططى ، وذلك فى ضوء خبراته الشخصية وفى ضوء بعض المراجع العلمية المتخصصة فى كرة السلة وفى الالعب الرياضية بصفة عامة والتى تعرضت للأداء الخططى للاعبين .

وقام الباحث بعرض استمارة الاستبيان على مجموعة من ٥ خبراء فى كرة السلة فى ولاية كاليفورنيا ممن يقومون بتدريب فرق الرجال والأنسات للدرجة الأولى ومشهود لهم بالكفاءة العالية وحاصلون على مؤهلات علمية فى مجال تدريب كرة السلة . وطلب من كل منهم تحديد أهم الابعاد التى يمكن استخدامها لتقييم مستوى الأداء الخططى للاعبين وذلك على مقياس مدرج من ٥ تدريجات (له أهمية كبرى جداً ، له أهمية كبرى ، له أهمية متوسطة ، له أهمية قليلة ، ليست له أهمية على الإطلاق) .

وفى ضوء استجابات الخبراء الخمسة تم ترشيح الأبعاد التى وافق عليها ٤ خبراء على الأقل ويصفونها بأنها ذات أهمية كبرى . وأسفرت النتائج عن ترشيح ١٠ عوامل فقط من بين العوامل التى تم تقديمها .

والجدول رقم (٥) يوضح هذه العوامل العشرة المرشحة لتقييم مستوى الأداء الخططى

لأفراد عينة البحث .

جدول (٥)

عوامل تقييم مستوى الأداء الخططى

رقم	العامل
١	الوعى بأبعاد الملعب
٢	التوقيت المناسب للأداء
٣	القدرة على استخدام نقاط القوة
٤	فهم التحركات بالملعب
٥	اليقظة الذهنية فى المباراة
٦	الطابع الإيجابى للتفكير
٧	القدرة على التوقع الجيد
٨	القدرة على التركيز
٩	الثقة بالنفس
١٠	التحكم الانفعالى

٤/٣ خطوات إجراء البحث:

قام الباحث بالإجراءات الإدارية التالية :

* الحصول على موافقة من اللجنة العلمية بجامعة ويتير بكاليفورنيا - أمريكا على

تطبيق البحث .

* الحصول على موافقة قسم التربية الرياضية والترويح بتطبيق البحث على عينة فرق

كرة السلة بالجامعة .

* تكليف جامعة ويتير الباحث بالإشراف على تدريب فريق كرة السلة بالجامعة .

* استطلاع آراء الخبراء على جوانب تطبيق البحث (الانتباه - مستوى الأداء

المهارى - مستوى الأداء الخططى) .

٥/٣ تطبيق أدوات البحث

قام الباحث بمساعدة مدربي اللاعبين واللاعبات بتطبيق الاختبارات المهارية على اللاعبين في شهر سبتمبر ١٩٩٢ قبل شهرين من بداية موسم المنافسات الرياضية للفرق المختارة .

ثم قام الباحث في شهر أكتوبر ١٩٩٢ بتطبيق اختبار الانتباه العام يليه اختبار الانتباه في كرة السلة على اللاعبين في جلسة واحدة بصورة جماعية أحياناً وبصورة فردية أحياناً أخرى طبقاً لظروف اللاعبين واللاعبات .

قام مدربي اللاعبين واللاعبات بالإجابة على استمارة تقييم عوامل المستوى الخططي في ضوء ملاحظاتهم من كل فرد من أفراد عينة البحث في أثناء فترة المنافسات في المدة من نوفمبر ١٩٩٢ حتى فبراير ١٩٩٣ وهي الفترة التي يصل فيها اللاعب أو اللاعببة إلى أعلى مستوى مهاري وخططي .

وفي ضوء نتائج أدوات البحث المستخدمة تمت المعالجة الإحصائية للنتائج .