

الفصل الرابع

إجراءات البحث

- منهج البحث
- عينة البحث
- الأدوات والأجهزة المستخدمة
- الدراسات الاستطلاعية
- مجالات البحث
- الدراسة الأساسية
- المعالجات الإحصائية

إجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث :

قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي باستخدام (الأسلوب المسحي التحليلي) لتحليل المباريات الخاصة بالقياس القبلي والبعدى لعينة البحث باستخدام (برنامج الحاسب الآلى المصمم من قبل الباحثة) ، والمنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة التجريبية باستخدام القياس (القبلي- البعدى) وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

ثانياً:عينة البحث :

عينة البحث الأساسية:

قامت الباحثة بتنفيذ الدراسة الأساسية على لاعبي فريق نادي سان مارك الرياضي لكرة السلة تحت (١٨ سنة) والمسجلين باتحاد كرة السلة و قوامهم (١٤ لاعباً) أربعة عشر لاعب وعلى عدد (٨) مباريات (٤) مباريات لإجراء القياس القبلي وتتمثل في مباريات الدور النهائي لفرق تحت ١٨ سنة ناشئين في كرة السلة للموسم الرياضي (٢٠٠١ - ٢٠٠٢)، (٤) مباريات لإجراء القياس البعدى وتتمثل في مباريات دوري منطقة الاسكندرية للناشئين تحت (١٨) سنة للموسم (٢٠٠٢ - ٢٠٠٣).

جدول (٦) مباريات عينة القياس القبلي

سان مارك - الأولمبي	الأحد ٢٠٠٢/٢/٣	الساعة ٤
سموحة - سان مارك	الاثنين ٢٠٠٢/٢/٤	الساعة ٤
سان مارك - سبورتنج	الثلاثاء ٢٠٠٢/٢/٥	الساعة ٤
الترام - سان مارك	الخميس ٢٠٠٢/٢/٧	الساعة ٧

جدول (٧) مباريات عينة القياس البعدى

الأولمبي - سان مارك	الاثنين ٢٠٠٢/١٠/٧	الساعة ٦
سبورتنج - سان مارك	الاثنين ٢٠٠٢/١٠/٢١	الساعة ٧,٣٠
سان مارك - سموحة	الاثنين ٢٠٠٢/١١/٤	الساعة ٦
الترام - سان مارك	الاثنين ٢٠٠٢/١١/١٨	الساعة ١٠

يوضح جدول رقم (٦)، وجدول رقم (٧) الفرق الممثلة لعينة المباريات الخاصة بالقياس القبلي والقياس البعدي ويشتملوا على مباريات فريق عينة البحث وأندية الأولمبي، سموحة، سبورتنج، والترام.

• وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية للأسباب التالية:

أ - البرنامج التدريبي المقترح يتطلب التنفيذ على لاعبين لهم عمر تدريبي يسمح لهم بامتلاك الحد الأدنى المطلوب للقدرات البدنية والمهارات الأساسية، وخطط اللعب الخاصة بكرة السلة بدرجة عالية من الآلية والاتقان، كذلك العمر الزمني يسمح بمساعدة المدرب في التطبيق (كقياس النبض، والحد الأقصى للأداء على سبيل المثال).

ب - اقتناع مدرب النادي بأهمية البحث العلمي وإيجابيته وتعاونه تجاه تطبيق البرنامج المقترح.

ج - قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي على مباريات دورى منطقة الإسكندرية للناشئين تحت ١٨ سنة لموسم ٢٠٠٢-٢٠٠٣ تقادياً لمرور فترة زمنية طويلة بين القياس القبلي والقياس البعدي حتى لا تتغير خصائص العمر الزمني والعمر التدريبي للاعبين عينة البحث.

ثالثاً: الأدوات والأجهزة المستخدمة :

أ- أدوات البحث:

١- كرات سلة.

٢- ساعة إيقاف.

٣- أقماع.

٤- استماره استطلاع رأي الخبراء مرفق (٢) حول محتوى اختبار تحمل سرعة الأداء الهجومي ومدى مناسبة لقياس ما وضع من أجله.

٥- اختبار تحمل سرعة الأداء الهجومي لعينة البحث الأساسية والمصمم من قبل الباحثة.

٦- استمارة استطلاع رأي الخبراء مرفق (٣) حول المتغيرات الخاصة ببرنامج الحاسب الآلي المصمم من قبل الباحثة لقياس فاعلية الهجوم الخاطف في المباريات.

٧- برنامج الحاسب الآلي المصمم من قبل الباحثة لتحليل المباريات لقياس فاعلية الهجوم الخاطف.

ب- الأجهزة المستخدمة:

- ١- جهاز فيديو.
- ٢- كاميرة فيديو.
- ٣- تليفزيون.
- ٤- جهاز كمبيوتر محمل ببرنامج الحاسب الآلي المصمم من قبل الباحثة لتحليل المباريات بهدف قياس فاعلية الهجوم الخاطف.

رابعاً : الدراسات الاستطلاعية :

قامت الباحثة بعمل ثلاث دراسات استطلاعية وكانت أهدافها كالتالي:

١. بناء اختبار تحمل سرعة الأداء الهجومي لناشئي كرة السلة تحت (١٨) سنة، وإجراء المعاملات العلمية له.
٢. الوصول للشكل النهائي لبرنامج الحاسب الآلي المقترح من قبل الباحثة لقياس فاعلية الهجوم الخاطف في مباريات كرة السلة، وإجراء المعاملات العلمية له.
٣. بناء البرنامج التدريبي المقترح لتحمل سرعة الأداء الهجومي في كرة السلة في صورته النهائية، والتأكد من صلاحيته للتطبيق، الوصول للهدف المطلوب.

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

■ هدف الدراسة :

١. بناء اختبار تحمل سرعة الأداء الهجومي لناشئي كرة السلة تحت (١٨) سنة وقد قامت الباحثة بوضع تصور لكل من (الأداءات الموقفية للمهارات المركبة داخل الاختبار، وتحديد كل من زمن الأداء وزمن الراحة، وأيضاً كيفية توجيه اللاعب للأداء في ضوء نظام الطاقة اللاكتيكي وهذا

النظام المناسب لتحمل سرعة الأداء الهجومي (عن طريق النبض الخاص بنظام الطاقة اللاكتيكي كمصدر إنتاج الطاقة لتحمل سرعة الأداء الهجومي)، مع تحديد شروط الأداء، وكيفية تقييم مستوى الأداء).

٢. إجراء المعاملات العلمية للاختبار (الصدق، الثبات) للتأكد من صلاحيته لقياس ما وضع من أجله.

■ عينة الدراسة الاستطلاعية

عينة اختيرت من لاعبي فريق نادي سموحة الرياضي لكرة السلة تحت (١٨) سنة والمسجلين في الفريق ويشاركوا بالفعل في المباريات الرسمية للنادي وقوامها (١٣ لاعب)

■ إجراءات الدراسة:

١. تم تحديد شكل الاختبار وطريقة أدائه في ضوء المحددات السابقة عن طريق استماره استطلاع رأي الخبراء (مرفق ٢) ثم عرضها على الخبراء (مرفق ١) في المدة (من ٢٠٠١/١٠/١٠ إلى ٢٠٠١/١١/٢٥) (وهي تمثل صدق الاختبار).

٢. قامت الباحثة بإجراء التعديلات اللازمة للاختبار طبقاً لنتيجة استمارة استطلاع رأي الخبراء.

٣. تم الوصول إلى الشكل النهائي للاختبار، وتطبيقه للتأكد من إمكانية الأداء، وتحديد زمن العمل والراحة المناسبين للوصول للنبض المطلوب (النبض الخاص بنظام إنتاج الطاقة المشترك).

٤. تم إجراء معامل الثبات بطريقة إجراء الاختبار وإعادة تطبيقه بعد أسبوع في يومي ١: ٢٠٠١/١٢/٩، وذلك على ملعب نادي سموحة الرياضي.

■ نتائج الدراسة:

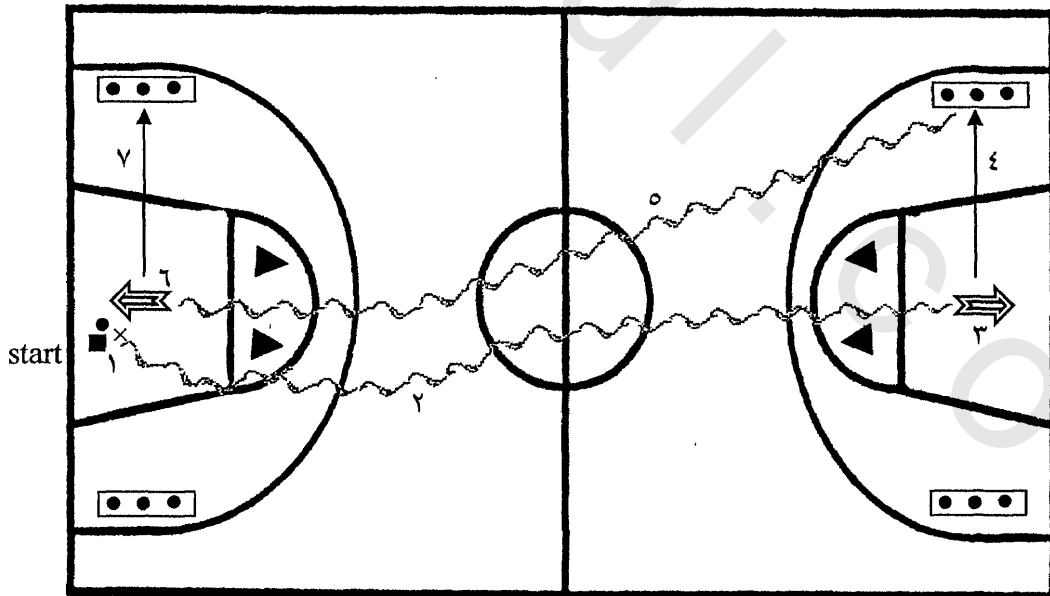
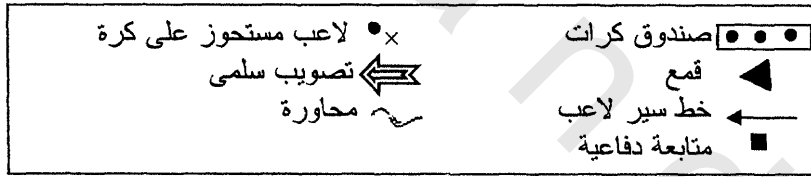
تم الوصول إلى الشكل النهائي للاختبار وهو كما يلي :

الجزء الأول من الاختبار:

١. يقف اللاعب أسفل السلة ويقوم بقذف الكرة لنفسه في لوحة الهدف.
٢. يقوم اللاعب بالمتابعة (متابعة دفاعية) و المحاورة كما بالرسم.
٣. يؤدي اللاعب تصويب سلمي على أن يقوم بالتصويب من المنتصف بين الأقماع الموضحة بالرسم.
٤. يترك اللاعب الكرة ويقوم بالجري جهة أحد الصناديق الموضحة بالرسم للنقاط الكرة والرجوع محاورة ثم تصويب سلمي من المنتصف بين الأقماع في الجهة المقابلة.
٥. يترك اللاعب الكرة ويلتقط الكرة من الصندوق جهة اليسار ويكرر الأداء على أن يكون النقاط الكرة بالتبادل (٢ تكرار يسار ثم ٢ تكرار يمين وهكذا)

زمن الأداء = ٦٠ ثانية

فترة الراحة: ١٢٠ ثانية.



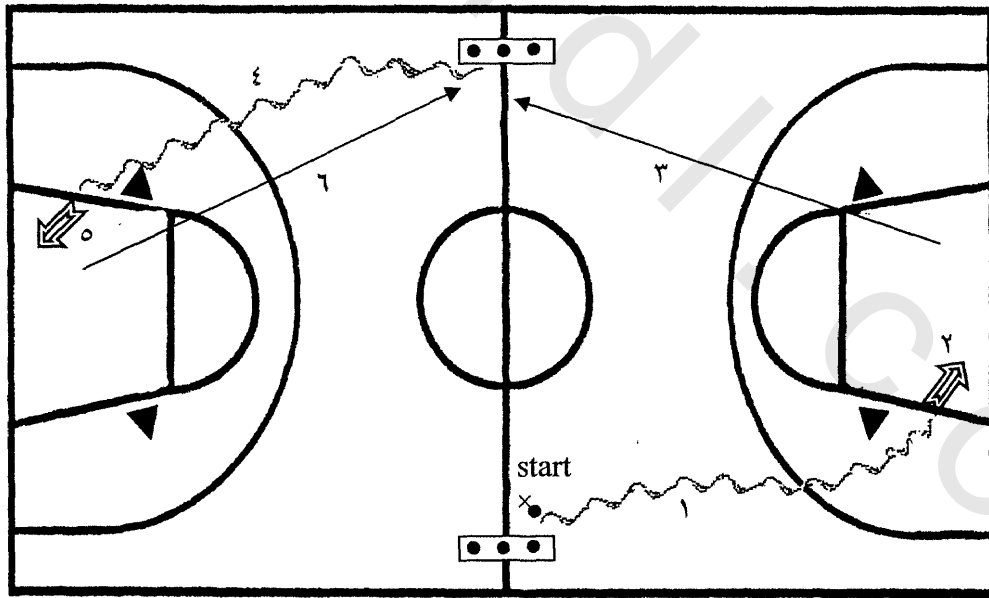
شكل (١) طريقة الأداء في الجزء الأول من الاختبار

تقييم اللاعب:

- حساب الأهداف المسجلة: يحتسب للاعب عدد الأهداف المسجلة في التكرارات المؤداة.
- حساب التكرار: يحتسب تكرار في كل مرة يصل فيها اللاعب إلى الهدف، مع مراعاة مكان نهاية الأداء في نهاية الـ ٦٠ ثانية ويحتسب لأقرب مكان طبقاً للمسافات المقسمة على الملعب (٤/١، ٢/١، ٤/٣، ٤/٣، ٤/٣، ٤/٣).

الجزء الثاني من الاختبار:

١. يقف اللاعب عند خط المنتصف بجانب أحد الصناديق الموضحة بالرسم.
 ٢. يقوم اللاعب بالمحاورة في اتجاه السلة وعمل تصويب سلمي من الجانب وبعد القمع كما بالرسم (يمين)
 ٣. يترك اللاعب الكرة ويقوم بالجري بأقصى سرعة للوصول إلى للصندوق في الجهة المقابلة ويلتقط كرة من الصندوق ويكرر ما سبق.
 ٤. يقوم اللاعب بالرجوع من نفس الجهة ليكرر الأداء الذي سبق شرحه في (٣، ٢) من الجهة الأخرى (يسار).
- زمن الأداء = ٦٠ ثانية.



شكل (٢) طريقة الأداء في الجزء الثاني من الاختبار

تقييم اللاعب:

- حساب الأهداف المسجلة : يحتسب للاعب عدد الأهداف المسجلة في التكرارات المؤداة.
- طريقة حساب التكرار: يحتسب تكرار في كل مرة يصل فيها اللاعب إلى الهدف، مع مراعاة مكان نهاية الأداء في نهاية ال ٦٠ ثانية ويحتسب لأقرب مكان طبقاً للمسافات المقسمة على الملعب (٤/١، ٢/١، ٤/٣، ملعب).
- ملحوظة: المتابعة الدفاعية تؤدي مرة واحدة فقط في بداية الاختبار، يتم إلغاء المحاولة عند حدوث أي مخالفة من اللاعب، تم تحديد زمن العمل بحيث يتراوح نبض اللاعبين بعد المجهود مباشرة بين (١٧٠ إلى ١٩٠) نبضة في الدقيقة.
- كما تم تحديد زمن الراحة بحيث يتراوح نبض اللاعبين (بين ال ١٢٠ إلى ١٤٠ نبضة في الدقيقة)، وذلك لضمان أن نظام إنتاج الطاقة الذي استخدمه اللاعبون أثناء الأداء هو النظام اللاكتيكي (الخاص بتحمل السرعة).

١- قامت الباحثة بإجراء المعاملات العلمية لاختبار تحمل سرعة الأداء الهجومي في كرة السلة (الصدق و الثبات)، عن طريق خبير إحصائي، وكانت النتيجة كما يلي :

أولاً : صدق اختبار تحمل سرعة الأداء الهجومي :

- استخدمت الباحثة لإيجاد الصدق طريقة صدق المحكمين وقد قامت بعرض استمارة استطلاع رأى الخبراء يضم الشكل المبدئي المقترح للاختبار (مرفق ٢) على الخبراء والمدرّبين في المجال (مرفق ١) وصياغتها وتعديلها مرة أخرى طبقاً لما تم التوصل إليه من آراء الخبراء (هذا ما يطلق عليه صدق المحكمين أو المحتوى).
- كما قامت الباحثة بتجربة الاختبار للاختبار للتأكد من إمكانية التطبيق في الاتجاه المطلوب

ثانياً : ثبات اختبار تحمل سرعة الأداء الهجومي :

تم إيجاد ثبات اختبار تحمل سرعة الأداء الهجومي بطريقة الاختبار وإعادة تده بعد أسبوع وقد كانت قيمة معامل الارتباط بين نتائج القياس الأول والثاني كما يلي :

جدول (٩) قيمة معامل الارتباط لاختبار تحمل سرعة الأداء

الجزء الأول من الاختبار		الجزء الثاني من الاختبار	
قيمة معامل الارتباط لبيرسون بين القياس الأول و القياس الثاني الخاص بالتكرار في الجزء الأول من الاختبار	قيمة معامل الارتباط لبيرسون بين القياس الأول و القياس الثاني الخاص بالتكرار في الجزء الأول من الاختبار	قيمة معامل الارتباط لبيرسون بين القياس الأول و القياس الثاني الخاص بالتكرار في الجزء الثاني من الاختبار	قيمة معامل الارتباط لبيرسون بين القياس الأول و القياس الثاني الخاص بالتكرار في الجزء الثاني من الاختبار
القيمة = ٠,٩٦٧ **	القيمة = ٠,٩٥٩ **	القيمة = ٠,٩٦٤ **	القيمة = ٠,٨٨٢ **

** دال عند ١%

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

■ هدف الدراسة :

١. الوصول للشكل النهائي لبرنامج الحاسب الآلي المقترح من قبل الباحثة لقياس فاعلية الهجوم الخاطف في مباريات كرة السلة من حيث

• لغة الكتابة (Access (Microsoft) ، visual basic ٦ ، crystal reports٧

- (تحديد المتغيرات الخاصة بالبرنامج و التي تتمثل في البيانات (Data) المدخلة و التي تساعد على حساب درجة الفاعلية للهجوم الخاطف) وهي:

- تحديد طريقة تقسيم الملعب إلى مناطق للاستدلال على المسافة المقطوعة من الفريق أثناء أداء هجمة واحدة للهجوم الخاطف وذلك عن طريق (حساب المسافة بين منطقة بداية الهجوم الخاطف ومنطقة النهاية له).

- تحديد الحالات التي ينتهي بها أي هجوم خاطف في مباريات كرة السلة وترتيبها طبقاً لدرجة فعاليتها.

- الوصول للشكل النهائي للمعادلة التي يمكن من خلالها تقييم أو حساب درجة الفاعلية للهجمة بطريقة موضوعية من خلال البيانات المدخلة.

- الوصول للشكل النهائي لطريقة إدخال البيانات.

- تحديد الإستمارات المستخرجة من البرنامج مع تحديد الهدف منها.

- تجربة مبدئية للبرنامج.

٢. إجراء المعاملات العلمية للبرنامج (الصدق، الثبات) للتأكد من صلاحيته للاستخدام.

■ إجراءات الدراسة:

١. قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي باستخدام (الأسلوب المسحي التحليلي) لتحليل المباراة الخاصة بتقنين برنامج الحاسب الآلي لقياس فاعلية الهجوم الخاطف من خلال المباريات اي إجراء المعاملات العلمية لها.

٢. قامت الباحثة بأخذ آراء (١٦) خبير من خبراء ومدربين كرة السلة (مرفق ١)، حول برنامج الحاسب الآلي المصمم من قبل الباحثة ومدى صلاحيته في قياس ما وضع من أجله عن طريق استماره استطلاع (مرفق ٣) و تشمل التصور المبدئي لبرنامج الحاسب الآلي للوقوف

على الصورة النهائية للبرنامج في المدة (من ٢٠٠١/١٠/١٠ إلى ٢٠٠١/١١/٢٥) وتمثل صدق البرنامج.

٣. قامت الباحثة بإجراء التعديلات اللازمة للبرنامج طبقاً لنتيجة استطلاع رأي الخبراء والوصول للصورة النهائية للبرنامج، وتصميم البرنامج وذلك بالإستعانة بمبرمج حاسب آلي (مرفق ١) وتجربته تجربة مبدئية للتأكد من صلاحيته للاستخدام في المدة من (٢٠٠١/١٢/١ إلى ٢٠٠٢/١/٣٠) .

٤. تم تقنين برنامج الحاسب الآلي (إجراء معامل الثبات) على مباراة مسجلة بالفيديو من قبل الباحثة بهدف إجراء معامل الارتباط الخاص بالبرنامج (الثبات) وهي مباراة رسمية في الدور النهائي لفرق ناشئي تحت (١٨) سنة في كرة السلة للموسم الرياضي (٢٠٠١-٢٠٠٢) بين فريقي سبورتنج والاتحاد و التي أقيمت يوم الخميس (٢٠٠٢/٢/٧) ، وذلك في يومي " ١٠ ، ١٨ / ٢ / ٢٠٠٢ ."

نتائج الدراسة:

١. تم الوصول إلى الشكل النهائي لبرنامج الحاسب الآلي وهو كما يلي :

أولاً: المدخلات وأكواد إدخالها:

ويتم إدخالها عن طريق القائم على إدخال البيانات بداية من إدخال كود مكان بداية الهجمة، حيث تبدأ الساعة الذاتية للحاسب الآلي في حساب زمن الهجمة، ثم إدخال أكواد المتغيرات الحادثه في الهجمة، ونهاية بإدخال كود مكان نهاية الهجمة والذي يتوقف معه حساب الزمن للهجمة بطريقة آلية.

جدول (١٠) أكواد المتغيرات الخاصة ببرنامج الحاسب الآلي

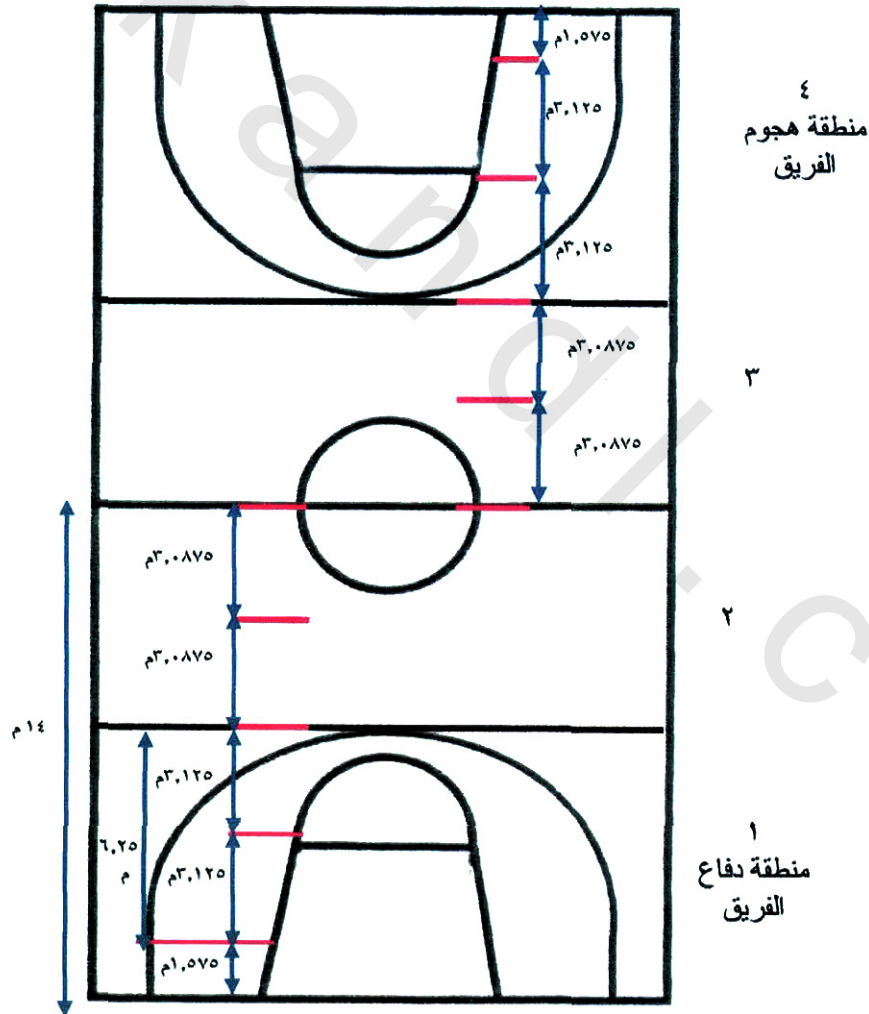
الأكواد	المتغيرات
٤	تمريرة من فوق الكتف
٥	تمريرة صدرية
٦	تمريرة مرتدة
٧	تمريرة من فوق الكتف
٨	محاورة
٩	تصويب ناجح
١٠	تصويب ناجح يستوجب رميه حرة إضافية
١١	تصويب فاشل
١٢	تصويب فاشل يستوجب رميات حرة
١٣	مخالفة
١٤	خطأ مدافع
١٥	خطأ مهاجم

ثانياً: حالات نهاية الهجوم الخاطف ودرجات فعاليتها :

جدول (١١) درجات الفاعلية الخاصة بحالات نهاية الهجوم الخاطف

درجة الفاعلية لكل حالة	حالات نهاية الهجوم الخاطف
٧	إصابة هدف
٦	إصابة هدف مع ارتكاب المدافع خطأ يستوجب رميه إضافيه
٥	عدم إصابة الهدف مع ارتكاب المدافع هدف يستوجب رميات حرة
٤	خطأ على المدافع لا يستوجب رميات
٣	تصويب فاشل
٢	مخالفة او متغير فاشل
١	خطأ على المهاجم

ثالثاً: كيفية تقسيم الملعب وحساب مسافة الهجوم الخاطف :



شكل (٣) كيفية تقسيم المسافات على الملعب

المسافات التي يمكن حدوثها في الهجوم الخاطف :

تحتسب المسافات من منتصف منطقة بداية الهجوم إلى منتصف منطقة نهاية الهجوم (وهو ما أقره الخبير الإحصائي وهي كالتالي :

بداية هجوم في المنطقة (١) ونهاية الهجوم في المنطقة (٢) :

$$\text{المسافة} = ٣,١٢٥ + ٣,٠٨٧٥ = ٦,٢١٢٥$$

بداية هجوم في المنطقة (١) ونهاية الهجوم في المنطقة (٣) :

$$\text{المسافة} = ٣,١٢٥ + ٣,٠٨٧٥ + ٣,٠٨٧٥ = ٩,٢١٢٥$$

بداية الهجوم في المنطقة (١) ونهاية الهجوم في المنطقة (٤) بدون تصويب :

$$\text{المسافة} = ٣,١٢٥ + ٣,٠٨٧٥ + ٣,٠٨٧٥ + ٣,٠٨٧٥ = ١٢,٣٨٧٥$$

بداية الهجوم في المنطقة (١) ونهاية الهجوم في المنطقة (٤) بالتصويب :

$$\text{المسافة} = ٣,١٢٥ + ٣,٠٨٧٥ + ٣,٠٨٧٥ + ٣,٠٨٧٥ + ٣,٠٨٧٥ = ١٥,٥١٢٥$$

بداية الهجوم في المنطقة (٢) ونهاية الهجوم في المنطقة (٣) :

$$\text{المسافة} = ٣,٠٨٧٥ + ٣,٠٨٧٥ = ٦,١٧٥$$

بداية الهجوم في المنطقة (٢) ونهاية الهجوم في المنطقة (٤) بدون تصويب :

$$\text{المسافة} = ٣,٠٨٧٥ + ٣,٠٨٧٥ + ٣,٠٨٧٥ + ٣,١٢٥ = ١٢,٣٨٧٥$$

بداية الهجوم في المنطقة (٢) ونهاية الهجوم في المنطقة (٤) بالتصويب :

$$\text{المسافة} = ٣,٠٨٧٥ + ٣,٠٨٧٥ + ٣,٠٨٧٥ + ٣,١٢٥ + ٣,١٢٥ = ١٥,٥١٢٥$$

بداية الهجوم في المنطقة (٣) ونهاية الهجوم في المنطقة (٤) بدون تصويب :

$$\text{المسافة} = ٣,٠٨٧٥ + ٣,١٢٥ = ٦,٢١٢٥$$

بداية الهجوم في المنطقة (٣) ونهاية الهجوم في المنطقة (٤) بالتصويب :

$$\text{المسافة} = ٣,٠٨٧٥ + ٣,١٢٥ + ٣,١٢٥ = ٩,٣٣٧٥$$

Fast Break Project - Shikosoftware Incorporation

Matches Data

Match Number: 38
Name: سان مارك قبيلي
Opponent: الاولمبي
Date: 03 فبراير 2002
Time: 12:46:04 PM
Place: أسيوط

New Match Edit Match Server Data Start Match
 Actions Edit Match Reports
 Exit

شكل (٤) شكل النافذة الرئيسية للبرنامج

Fast Break Project - Shikosoftware Incorporation

Attack Data

Match: سان مارك
Opponent: أسيوط
Starting Position: 1
Starting Time: 07:46:46 AM
Actions: 4559
Ending Position: 4
Ending Time: 07:46:54 AM
Quarter: 1

Exit

شكل (٥) النافذة الخاصة بإدخال البيانات



شكل (٦) شكل النافذة الخاصة بإستخراج إستمارات النتائج

رابعاً : معادلة حساب الفاعلية :

ل للوصول إلى حساب المعادلة النهائية لحساب فاعلية الهجمة الخاطفة لابد من استخراج سرعة أداء الهجوم الخاطف من المعادلة :

$$\text{سرعة أداء الهجوم (هجمة واحدة)} = \frac{\text{مسافة الأداء (المسافة المقطوعة في أداء الهجوم الخاطف)}}{\text{(زمن أداء الهجمة الخاطفة)}}$$

$$\text{فاعلية الهجوم الخاطف (هجمة واحدة)} = \frac{\text{سرعة الأداء} \times \text{درجة حالة نهاية الهجمة}}{\text{عدد المتغيرات الحادثة في الهجمة}}$$

ملحوظة:

- يقوم الحاسب الآلي بالتعرف على المتغيرات المدخلة، ومكان بداية ونهاية الهجوم مع حساب المسافة المقطوعة في الهجمة الخاطفة، حساب زمن الأداء للهجمة الخاطفة، سرعة أداء الهجمة الخاطفة، وتحديد درجة الفاعلية الخاصة بحالة نهاية

الهجوم، مع حساب درجة الفاعلية لكل هجمة من الهجمات المدخلة للهجوم الخاطف عن طريق المعادلة المقترحة، وإستخراج التقارير الخاصة بالأشواط و المباراة (مرفق ٤) بطريقة ذاتية بمجرد الانتهاء من إدخال البيانات .

- تحسب فاعلية الهجوم الخاطف في كل شوط عن طريق حساب متوسط درجات الفاعلية للهجمات الخاطفة للشوط .
- تحتسب فاعلية الهجوم الخاطف في المباراة عن طريق حساب متوسط درجات الفاعلية للأشواط الأربع .

خامساً: تحديد الإستثمارات المستخرجة:

١. تم تحديد الإستثمارات المستخرجة من البرنامج وتصميم الشكل النهائي لها مرفق (٤).
 ٢. قامت الباحثة بإجراء المعاملات العلمية لبرنامج الحاسب الآلي (الصدق والثبات) عن طريق خبير إحصائي، وكانت النتيجة كما يلي :
- صدق برنامج الحاسب الآلي الهجومي :**

- قامت الباحثة بعرض استبيان يضم الشكل المبدئي المقترح لبرنامج الحاسب الآلي (مرفق ٣) على الخبراء و المدربين في المجال وصياغتها وتعديلها مرة أخرى طبقاً لما تم التوصل إليه من آراء الخبراء (هذا ما يطلق عليه صدق المحكمين أو المحتوى).
- قامت الباحثة بإجراء تجربة مبدئية للبرنامج للتأكد من إمكانية التطبيق وتحقيق الهدف المطلوب (قياس فاعلية الهجوم الخاطف).

ثانياً : ثبات برنامج الحاسب الآلي الخاص بحساب فاعلية الهجوم الخاطف :

- تم إيجاد ثبات برنامج الحاسب الآلي بطريقة التطبيق وإعادته بعد أسبوع وقد كانت قيمة معامل الارتباط بين نتائج القياس الأول والثاني كما يلي :

جدول (١٢) قيمة معامل الارتباط للمتغيرات الخاصة ببرنامج الحاسب الآلي

معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط
الخاص بالمتغيرات	الخاص بالمتغيرات	الخاص بالمتغيرات	الخاص بالمتغيرات	الخاص بالمتغيرات	الخاص بالمتغيرات	الخاص بالمتغيرات
الحادثه في الهجوم	الحادثه في الهجوم	الحادثه في الهجوم	الحادثه في الهجوم	الحادثه في الهجوم	الحادثه في الهجوم	الحادثه في الهجوم
(تصويب، محاوره،	(تصويب، محاوره،	(تصويب، محاوره،	(تصويب، محاوره،	(تصويب، محاوره،	(تصويب، محاوره،	(تصويب، محاوره،
تمرير، مخالفات،	تمرير، مخالفات،	تمرير، مخالفات،	تمرير، مخالفات،	تمرير، مخالفات،	تمرير، مخالفات،	تمرير، مخالفات،
أخطاء)	أخطاء)	أخطاء)	أخطاء)	أخطاء)	أخطاء)	أخطاء)
القيمة =	القيمة =	القيمة =	القيمة =	القيمة =	القيمة =	القيمة =
**١,٠٠٠	**٠,٩٠٦=	**٠,٥٣٧=	**١,٠٠٠=	**٠,٨٣٩	**١,٠٠٠	**١,٠٠٠

** دال عند ۱%

الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

■ **هدف الدراسة :**

١- بناء البرنامج التدريبي المقترح لتحمل سرعة الأداء الهجومي في كرة السلة في صورته النهائية.

٢- التأكد من ملائمة البرنامج التدريبي المقترح لتنمية تحمل سرعة الأداء الهجومي وإمكانية تطبيقه على عينة البحث من حيث :

- طبيعة المرحلة السنوية الخاصة بعينة البحث الأساسية .
- الإمكانيات المتاحة لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح من إمكانات مادية وبشرية.
- الفترة الزمنية المتاحة لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح.
- التقسيم الزمني لمحتوى البرنامج التدريبي المقترح.

- محتوى البرنامج التدريبي المقترح ارتباطاً بالنسبة الزمنية الخاصة بكل جزء من أجزاء المحتوى (المحددة طبقاً لنتائج تحليل المباريات الخاصة بالقياس القبلي للبحث الأساسي والتي تظهر نقاط القوى و الضعف الخاصة بعينة البحث الأساسية).
- مناسبة التدريبات المدمجة بما يتوافق مع طبيعة أداء الهجوم الخاطف (تدريبات لها هدف بدني مهاري في أن واحد).
- تحديد دورات الحمل داخل البرنامج ومدى مناسبتها للمرحلة السنوية الخاصة بعينة البحث الأساسية.
- تحديد المحتوى الخاص بنظم إنتاج الطاقة والتقسيم الزمني الخاص بها في البرنامج المقترح بما يتلاءم مع طبيعة النشاط الممارس (كرة السلة).
- مدى ملائمة الطريقة المتبعة لتقنين الأحمال داخل البرنامج التدريبي من حيث (فترة العمل والراحة، وكيفية تحديد درجة الحمل ارتباطاً بالشدة والحجم، وكيفية التحكم في الحمل أو توجيهه في اتجاه نظام إنتاج طاقة معين عن طريق النبض).
- مدى ملائمة طرق التدريب المستخدمة لتحقيق الأهداف المراد تحقيقها من خلال للبرنامج التدريبي المقترح.

الإجراءات المتبعة في الدراسة الاستطلاعية:

- ١- قامت الباحثة بوضع البرنامج التدريبي المقترح في المدة (من ٤/١ إلى ٢٠٠٢/٦/١).
- ٢- تم عرض البرنامج التدريبي المقترح على الخبراء (مرفق ١) في الفترة (من ٦/٥ إلى ٢٠٠٢/٦/١٥) للتأكد من ملائمة لتحقيق الأهداف التي وضع من أجلها البرنامج.
- ٣- تم التوصل للشكل النهائي للبرنامج التدريبي المقترح (برنامج تحمل سرعة الأداء الهجومي في كرة السلة).
- ٤- تم إجراء تجربة مبدئية لأحد وحدات البرنامج التدريبي المقترح يوم (٢٠٠٢/٦/٢٠) إمكانية تطبيقه على عينة البحث الأساسية.
- ٥- قامت الباحثة بعرض البرنامج التدريبي المقترح على تطبيق وحدة تدريبية للتأكد من إمكانية التطبيق والوقوف على الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحثة أثناء التطبيق.

■ نتائج الدراسة:

تم الوصول إلى الشكل النهائي للبرنامج التدريبي المقترح وهو كما يلي :

• الهدف العام للبرنامج التدريبي المقترح:

تحسين مستوى تحمل سرعة الأداء الهجومي لدى لاعبي عينة البحث الأساسية بهدف زيادة فاعلية أدائهم للهجوم الخاطف في المباريات.

• الأهداف الفرعية الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح:

تخطيط مقترح للتقسيم الزمني وتقسيم المحتوى داخل البرنامج التدريبي المقترح عن طريق نمج النسبة الزمنية الخاصة بالإعداد البدني والنسبة الزمنية للإعداد المهاري داخل كل من (فترة الإعداد الخاص، وفترة ما قبل المنافسة) للاستفادة من مجموع النسبتين لتنمية المحتوى البدني المهاري بصورة مدمجة، فيكون الشكل العام للنسب المئوية الخاصة بمحتوى الإعداد كما يلي: (نسبة زمنية للإعداد البدني الذي لابد وأن يتم التدريب عليه بصورة منفصلة عن المهاري وتدمج النسبة الزمنية المتبقية من زمن البدني مع النسبة المخصصة للمهاري وتصبح نسبة خاصة بالإعداد البدني المهاري معاً، وتخصص نسبة زمنية للإعداد الخططي)، مما يساعد على الإقتصاد في الجهد والوقت المتاح لنسبة كل من البدني والمهاري على حده.

وفيما يلي عرض للصورة النهائية للبرنامج التدريبي المقترح لتحمل سرعة الأداء الهجومي وفقاً للاستكشاف الذي تم تطبيقه في القياس القبلي لعينة البحث الأساسية على فاعلية الهجوم الخاطف:

الزمن الكلي لمرحلة الإعداد:

استغرقت مرحلة الإعداد فترة زمنية (٣) شهور بواقع (٥٧٦٠) دقيقة (الخاصة بمرحلة الإعداد والتي تحتوي على " فترة إعداد عام، فترة إعداد خاص، فترة ما قبل المنافسة)

وقامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في فترة الإعداد الخاص، وفترة ما قبل المنافسة بواقع (٢) شهر وبزمن قدره (١٩٢٠ دقيقة) لكل شهر مضافاً إليه زمن المباريات التجريبية في نهاية الوحدة التدريبية ويساوى (٢٠ دقيقة $\times$ ٤) للشهر الأول و(٣٠ دقيقة $\times$ ٤) للشهر الثاني وفي الجزء الزمني المخصص للإعداد البدني المهاري الهجومي و الإعداد الخططي الهجومي الخاص بالهجوم الخاطف فقط.

الزمن = شهر واحد (بواقع ٤) اسابيع

عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع = ٤ وحدات تدريبية

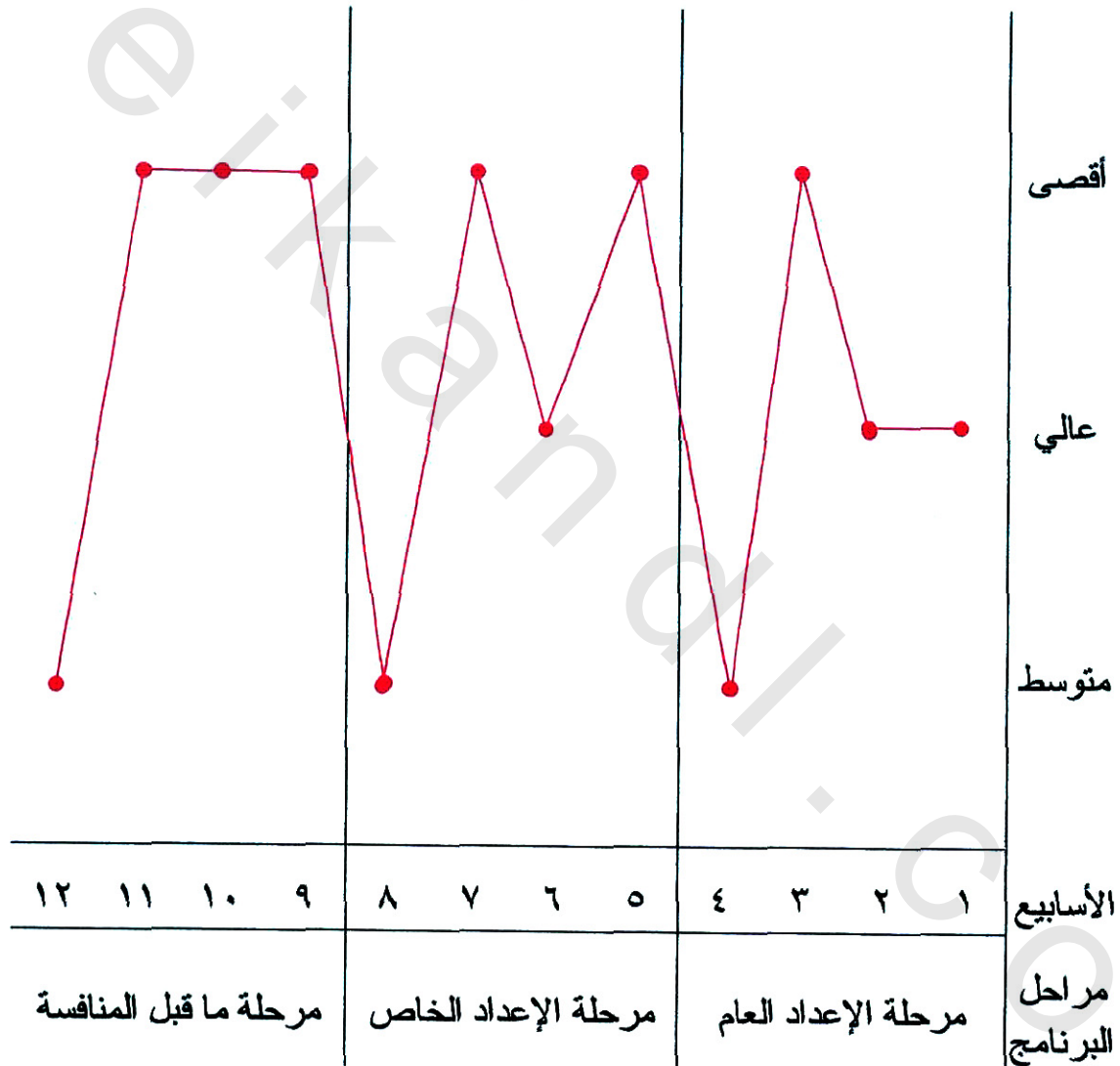
عدد الوحدات التدريبية في الشهر = ١٦ وحدة تدريبية

زمن الوحدة التدريبية = ١٢٠ دقيقة

مجموع زمن الوحدات التدريبية للأسبوع = $٤ \times ١٢٠ = ٤٨٠$ دقيقة

الزمن الكلي للفترة = $٤ \times ٤٨٠ = ١٩٢٠$ دقيقة

ملحوظة: زمن المباريات غير مضاف في جميع نسب البرنامج التدريبي



شكل (٧) ديناميكية تشكيل حمل التدريب داخل دورات الحمل للبرنامج التدريبي ككل:

تم تشكيل ديناميكية الحمل للدورات المتوسطة (الأسابيع داخل الأشهر) والصغرى (الوحدات داخل الأسابيع) بنسبة ٣:١ وكما يلي:

حمل الشهر الأقصى = ٣ أسابيع قصوى + ١ اسبوع متوسط

حمل الشهر العالي = ٢ أسبوع أقصى + ١ أسبوع عالي + ١ أسبوع متوسط

حمل الشهر المتوسط = ١ أسبوع أقصى + ٢ أسبوع عالي + ١ أسبوع متوسط

حمل الإسبوع الأقصى = ٣ وحدات قصوى + ١ اسبوع متوسط

حمل الإسبوع العالي = ٢ وحدات قصوى + ١ وحدة عالية + ١ وحدة متوسطة

حمل الإسبوع المتوسط = ١ وحدة قصوى + ٢ وحدة عالية + ١ وحدة متوسط

درجات الحمل الخاصة بتدريبات تحمل سرعة الأداء (نظام الطاقة المشترك)

درجة الحمل الأقصى

• شدة ٩٥:٨٥% من أقصى تكرار أداء داخل زمن تحمل سرعة الأداء

درجة الحمل العالي

• شدة ٨٤:٧٥% من أقصى تكرار أداء داخل زمن تحمل سرعة الأداء

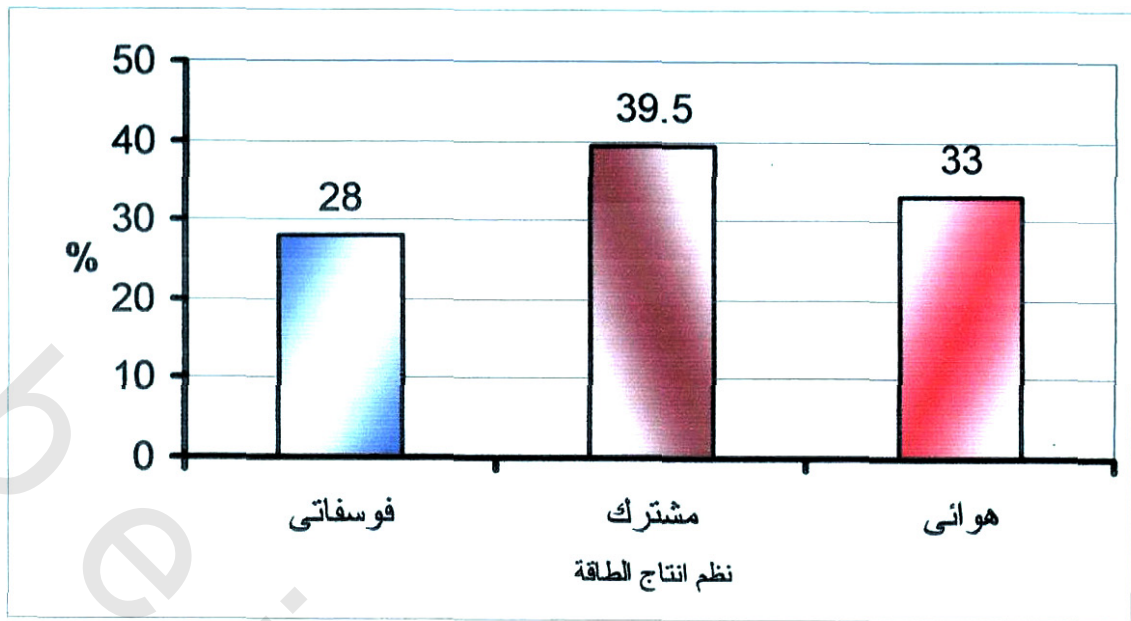
درجة الحمل المتوسط

• شدة ٧٤:٦٥% من أقصى تكرار أداء داخل زمن تحمل سرعة الأداء

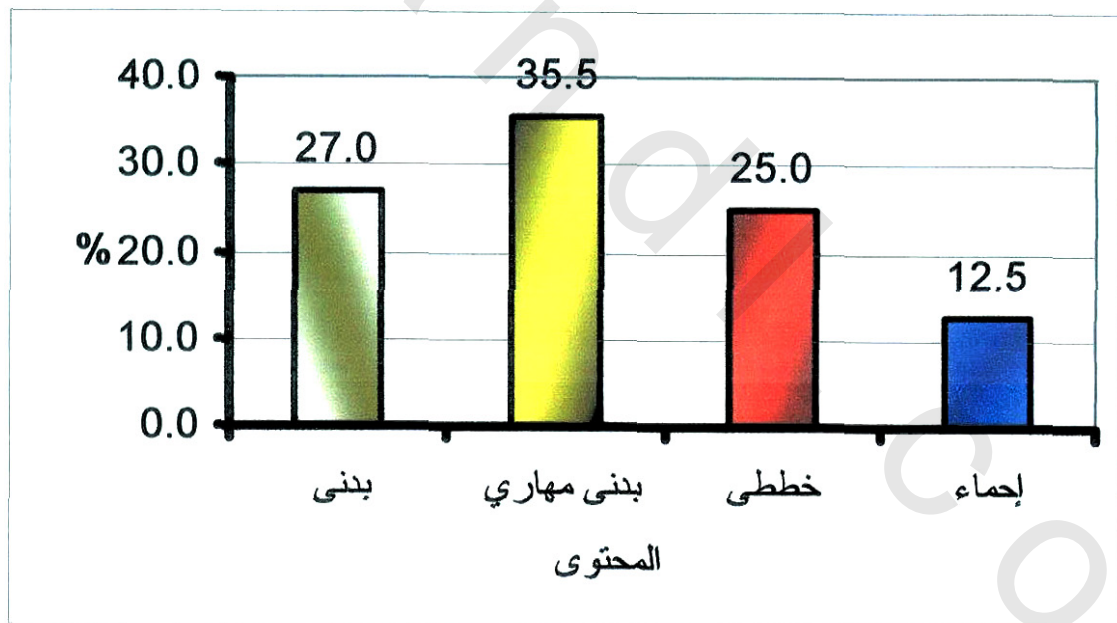
بحيث يتراوح النبض في جميع درجات الحمل من ١٨٠ ن/ق إلى ١٩٠ ن/ق

ملحوظة:

- تم تثبيت زمن العمل (٦٠ ث) والارتقاء بالحمل عن طريق تقليل زمن الراحة
- إجراء قياس جديد للحد الأقصى للاعبين عينة الدراسة كل ٤ أسابيع لتحديد شدة الحمل الجديد نتيجة لتحسن مستوى اللاعبين .
- جميع النسب الزمنية المذكورة في البرنامج التدريبي المقترح نسب تقريبية.
- تم طرح زمن الإحماء والبدني فيما عدا التحمل الدوري التنفسي من الزمن الكلي للإعداد البدني لأنهم غير مؤثرين فسيولوجياً على أي نظام.
- قامت الباحثة بمراعاة تشكيل الحمل لباقي أجزاء الوحدة بحيث يتم تحديد الدرجات المختلفة للحمل داخل كل اتجاه من اتجاهات نظم إنتاج الطاقة بنفس الطريقة المتبعة لنظام الطاقة المشترك.

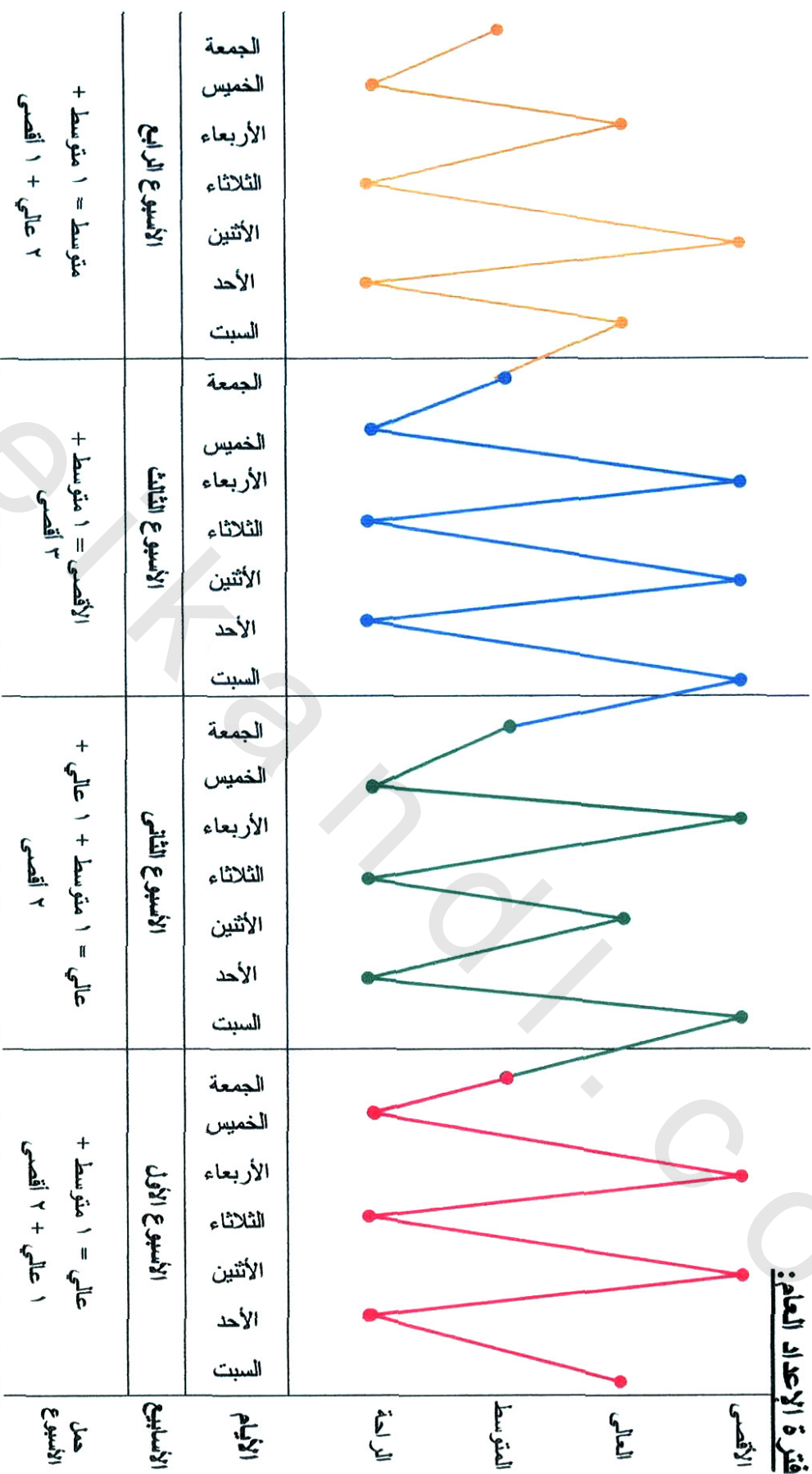


شكل (٨) النسب المئوية الزمنية الخاصة بنظم إنتاج الطاقة الثلاث الخاصة بالبرنامج ككل

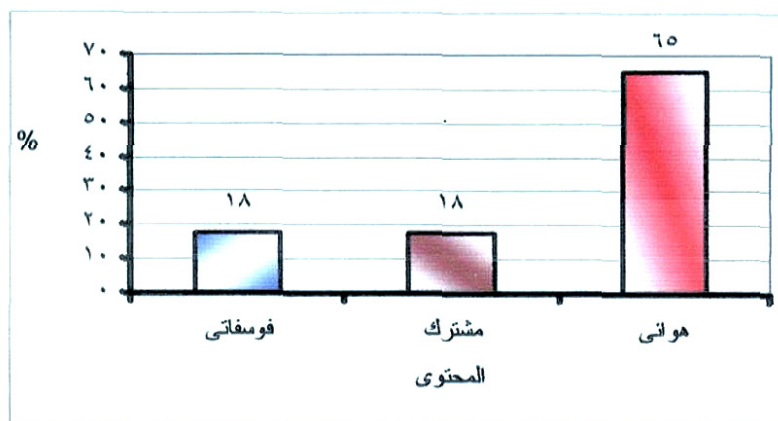


شكل (٩) النسب المئوية الزمنية الخاصة بمحتوى الإعداد للبرنامج ككل

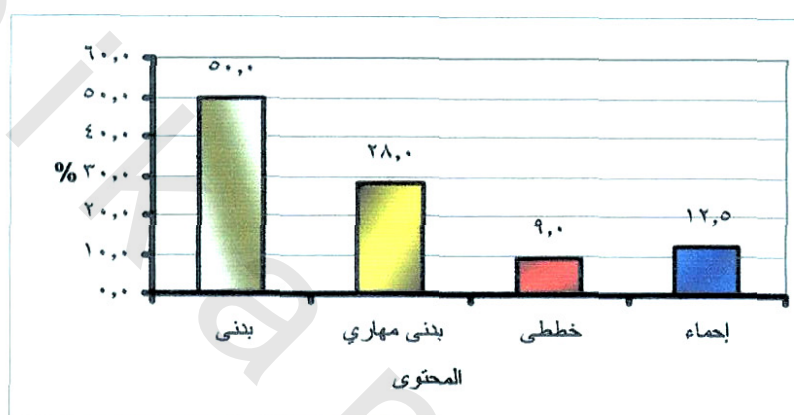
فترة الإعداد العام:



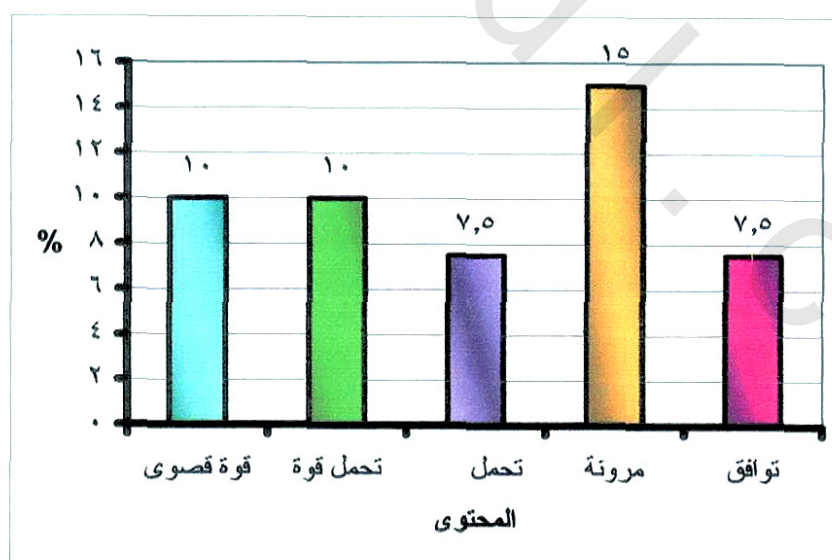
شكل (١٠) توزيع درجات الحمل الإيسبوعيه (الصغرى) داخل الدورة المتوسطة (فترة الإعداد العام) للتدريبى المقترح



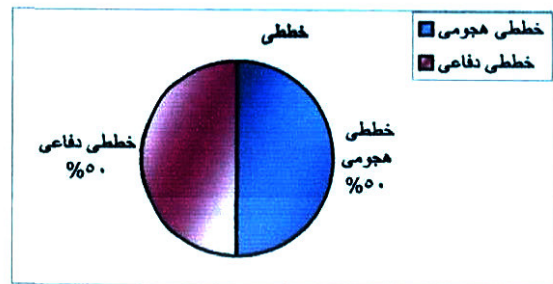
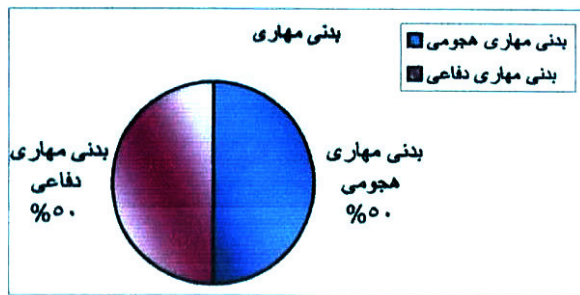
شكل (١١) النسب المئوية الخاصة بمحتوى نظم إنتاج الطاقة لفترة الإعداد العام (فوسفاتي، لاكتيكي، هوائي)



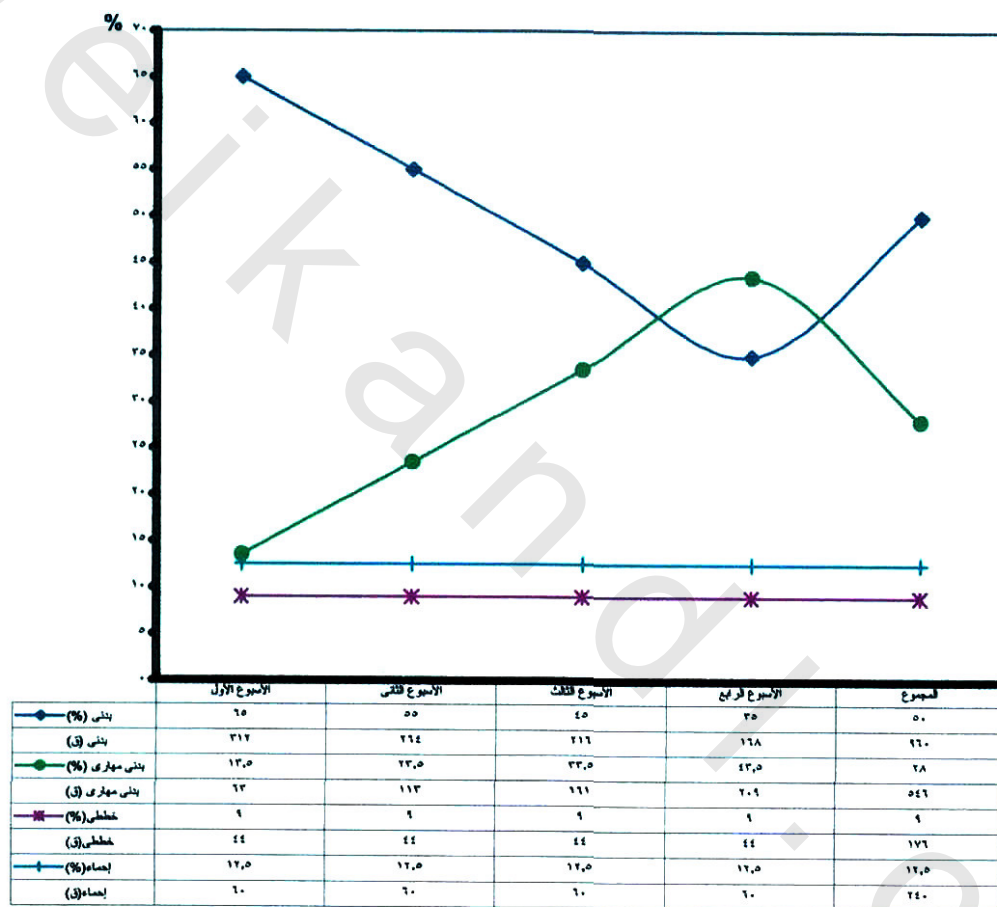
شكل (١٢) النسب المئوية الزمنية الخاصة بمحتوى الإعداد البدني لفترة الإعداد العام (بدني مهاري، خططي)



شكل (١٣) النسب المئوية الزمنية الخاصة بمحتوى الإعداد البدني لفترة الإعداد العام

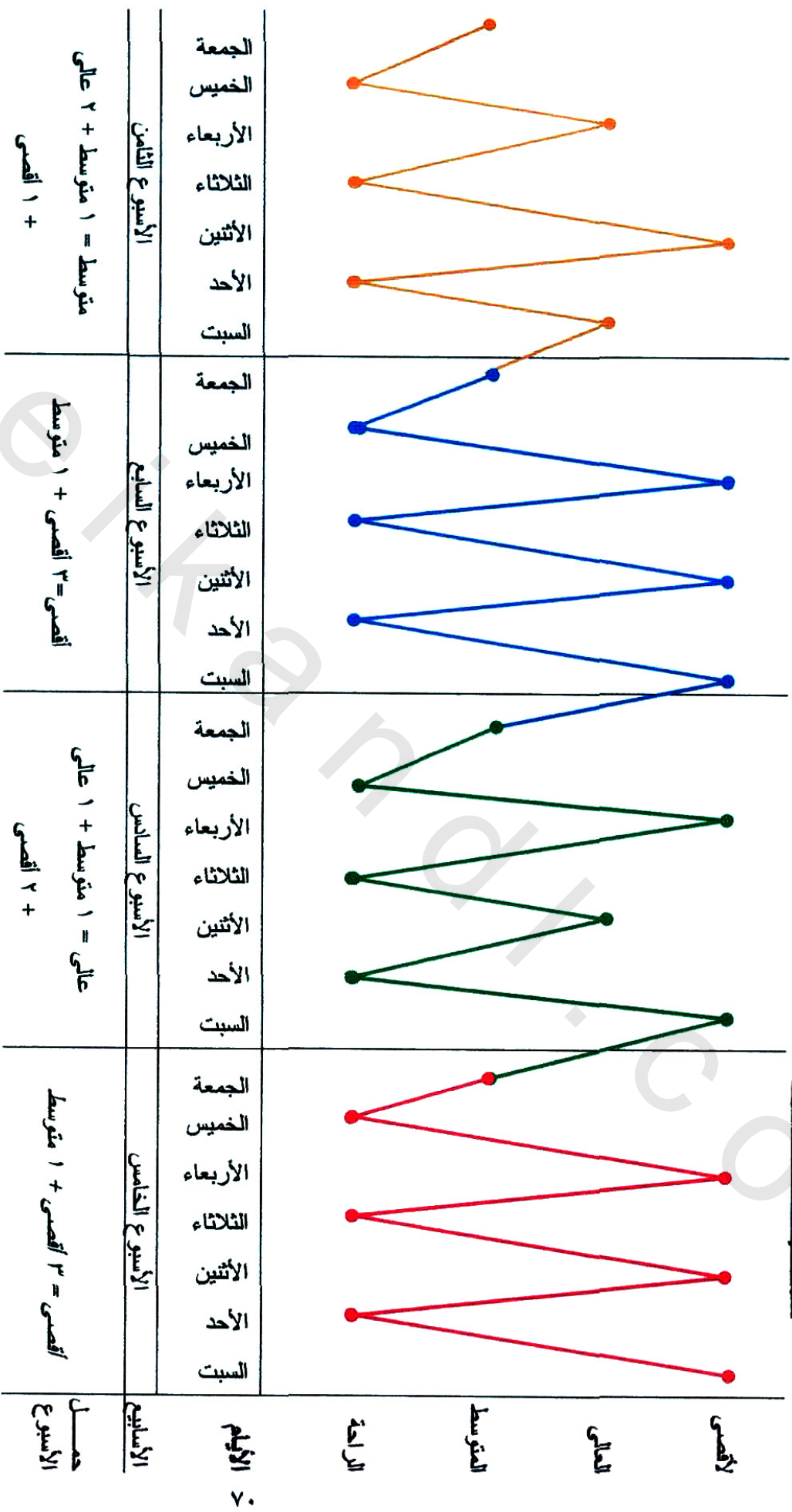


شكل (١٤) يوضح النسبة المئوية الزمنية الخاصة بمحتوى الإعداد البدني المهاري الهجومي والدفاعي، والخططي الهجومي والدفاعي لفترة الإعداد العام

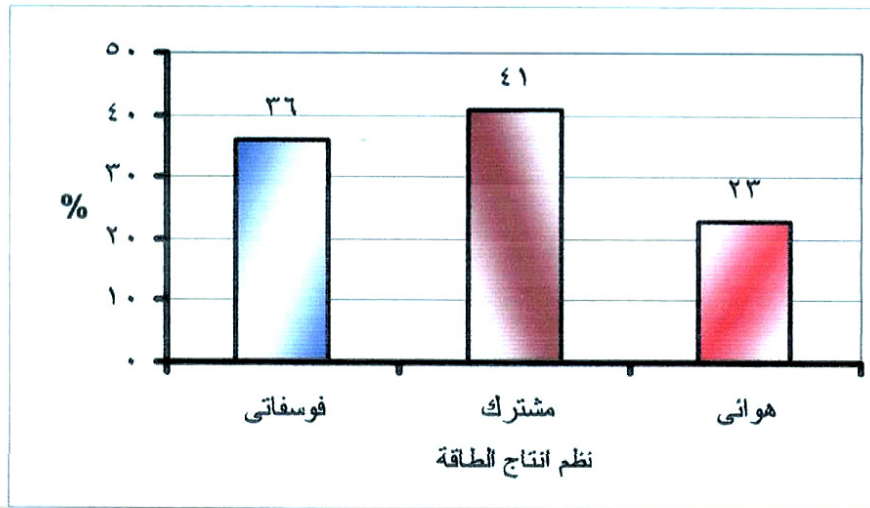


شكل (١٥) النسب المئوية الزمنية الخاصة بمحتوى الإعداد العام

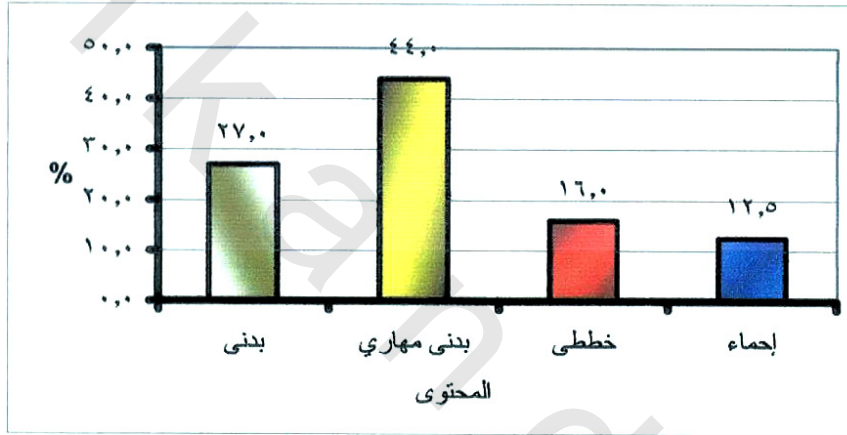
- فترة الإعداد الخاص:



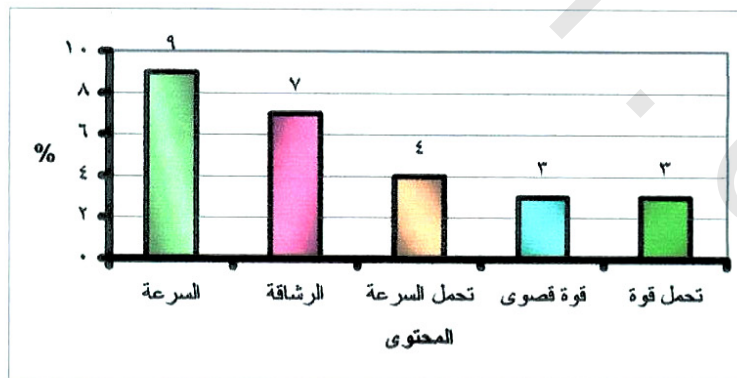
شكل (١٦) يوضح توزيع درجات العمل الإيسوي عليه (الصغرى) داخل الدورة المتوسطة (فترة الإعداد الخاص) للبرنامج التدريبي المقترح



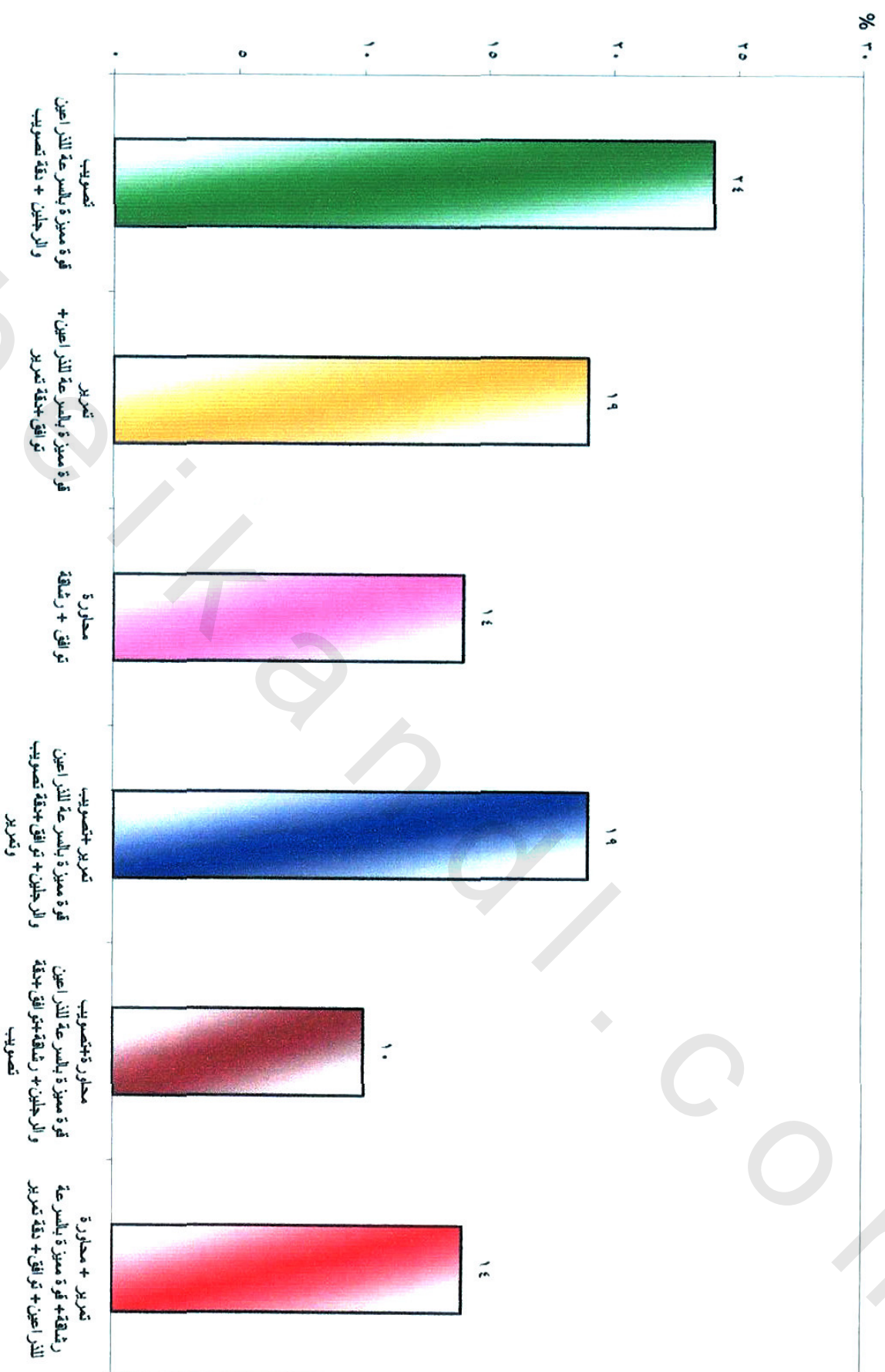
شكل (١٧) النسب المئوية الخاصة بمحتوى نظم إنتاج الطاقة لفترة الإعداد الخاص (فوسفاتي، لاكتيكي، هوائي)



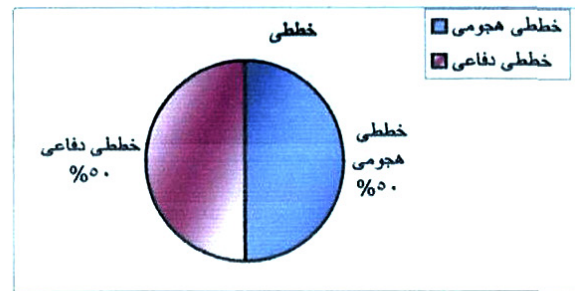
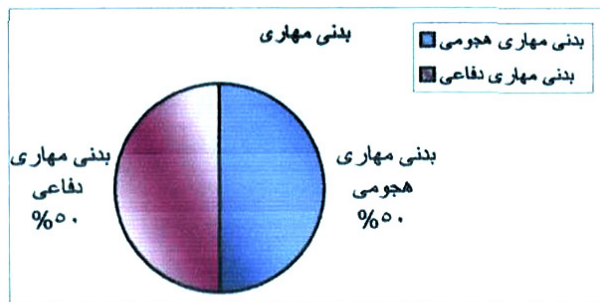
شكل (١٨) لنسب المئوية الزمنية الخاصة بمحتوى الإعداد لفترة الإعداد الخاص (بدني، بدني مهاري، خططي)



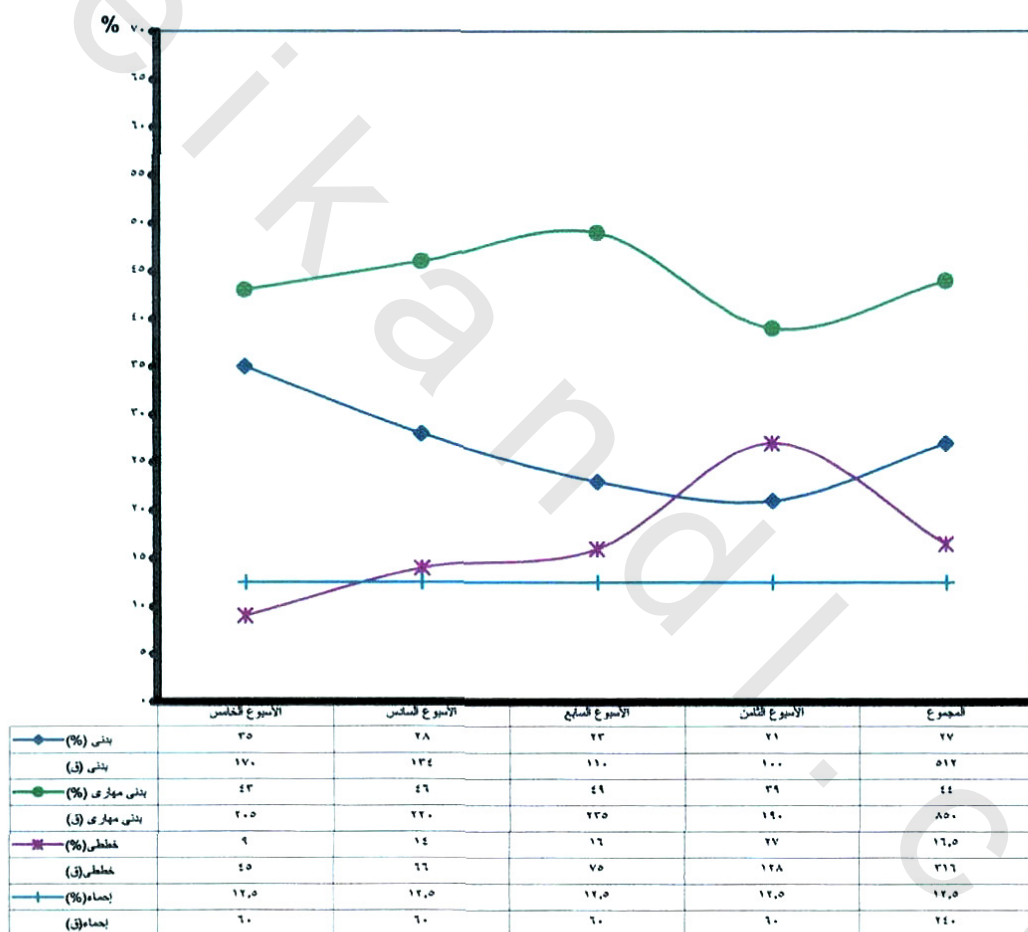
شكل (١٩) النسب المئوية الزمنية الخاصة بمحتوى الإعداد البدني لفترة الإعداد الخاص



شكل (٢٠) النسب المئوية لمحتوى زمن الإعداد البننى المهلوى الخاص بنظام إنتاج الطاقة المشترك لفترة الإعداد الخاص



شكل (٢١) النسب المئوية الزمنية الخاصة بمحتوى الإعداد البدني المهاري الهجومي والدفاعي، والخططي الهجومي والدفاعي لفترة الإعداد الخاص



شكل (٢٢) يوضح النسب المئوية الزمنية الخاصة بمحتوى الإعداد الخاص

جدول (١٤) المحتوى الزمني لمحتوى الإعداد للإسبوع السادس بفترة الإعداد الخاص

المتغير	النسبة	الزمن الكلي في	٢١ دقيقة	٢٢ دقيقة	٢٣ دقيقة	٢٤ دقيقة	٢٥ دقيقة	٢٦ دقيقة
المتغير	١٠٠%	٤٨٠	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
راحة بين مجموعات في النهاية ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
راحة ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
صل ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
محطات	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
مجم	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الحمل	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الاتجاه	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الزمن في	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
راحة بين مجموعات في النهاية ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
راحة ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
صل ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
محطات	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
مجم	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الحمل	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الاتجاه	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الزمن في	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
راحة بين مجموعات في النهاية ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
راحة ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
صل ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
محطات	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
مجم	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الحمل	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الاتجاه	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الزمن في	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
راحة بين مجموعات في النهاية ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
راحة ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
صل ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
محطات	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
مجم	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الحمل	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الاتجاه	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الزمن في	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
راحة بين مجموعات في النهاية ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
راحة ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
صل ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
محطات	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
مجم	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الحمل	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الاتجاه	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الزمن في	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
راحة بين مجموعات في النهاية ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
راحة ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
صل ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
محطات	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
مجم	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الحمل	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الاتجاه	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الزمن في	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
راحة بين مجموعات في النهاية ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
راحة ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
صل ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
محطات	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
مجم	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الحمل	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الاتجاه	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الزمن في	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
راحة بين مجموعات في النهاية ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
راحة ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
صل ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
محطات	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
مجم	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الحمل	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الاتجاه	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الزمن في	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
راحة بين مجموعات في النهاية ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
راحة ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
صل ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
محطات	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
مجم	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الحمل	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الاتجاه	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الزمن في	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
راحة بين مجموعات في النهاية ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
راحة ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
صل ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
محطات	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
مجم	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الحمل	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الاتجاه	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الزمن في	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
راحة بين مجموعات في النهاية ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
راحة ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
صل ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
محطات	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
مجم	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الحمل	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الاتجاه	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الزمن في	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
راحة بين مجموعات في النهاية ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
راحة ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
صل ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
محطات	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
مجم	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الحمل	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الاتجاه	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الزمن في	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
راحة بين مجموعات في النهاية ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
راحة ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
صل ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
محطات	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
مجم	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الحمل	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الاتجاه	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الزمن في	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
راحة بين مجموعات في النهاية ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
راحة ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
صل ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
محطات	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
مجم	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الحمل	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الاتجاه	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الزمن في	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
راحة بين مجموعات في النهاية ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
راحة ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
صل ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
محطات	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
مجم	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الحمل	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الاتجاه	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الزمن في	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
راحة بين مجموعات في النهاية ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
راحة ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
صل ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
محطات	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
مجم	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الحمل	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الاتجاه	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الزمن في	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
راحة بين مجموعات في النهاية ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
راحة ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
صل ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
محطات	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
مجم	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الحمل	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الاتجاه	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الزمن في	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
راحة بين مجموعات في النهاية ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
راحة ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
صل ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
محطات	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
مجم	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الحمل	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الاتجاه	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الزمن في	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
راحة بين مجموعات في النهاية ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
راحة ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
صل ث	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
محطات	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
مجم	٣	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الحمل	٣	١٥						

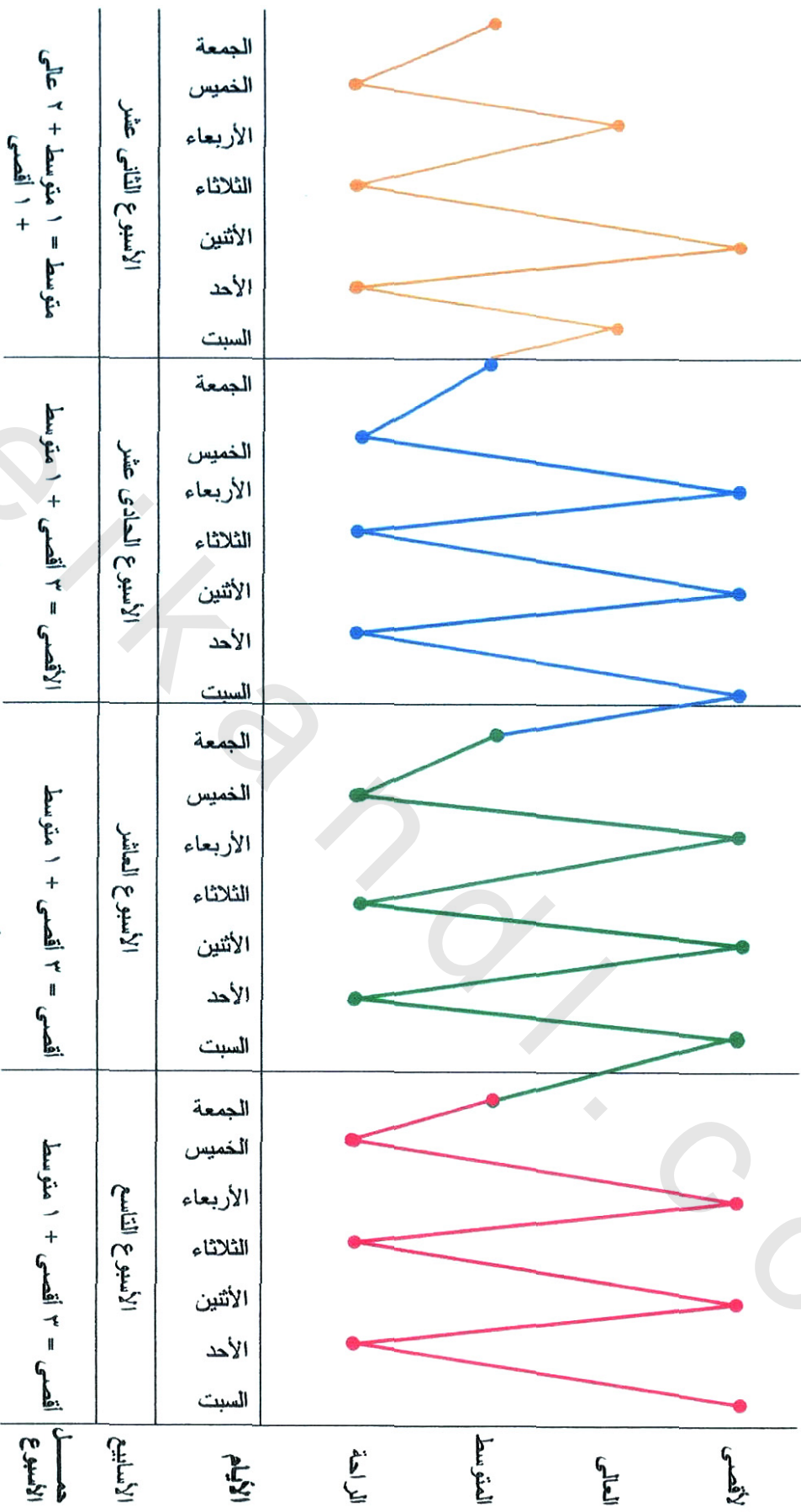
جدول (١٦) المحتوى الزمني لمحتوى الإعداد للاسبوع الثامن بفترة الإعداد الخاص

[illegible]

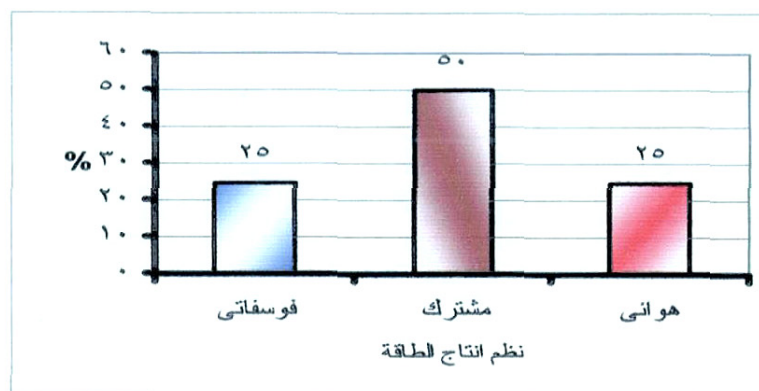
تابع جدول (١٧) محتوى الإعداد البدني المهاري الخاص بنظام إنتاج الطاقة المشترك لفترة الإعداد الخاص

الوحدات	وحدة ٢٥				وحدة ٢٦				وحدة ٢٧				وحدة ٢٨			
	ممرات	التدريب	الألعاب	الألعاب البدنية	ممرات	التدريب	الألعاب	الألعاب البدنية	ممرات	التدريب	الألعاب	الألعاب البدنية	ممرات	التدريب	الألعاب	الألعاب البدنية
الزمن المخصص للبدني المهارى والامورى بنظام مشترك	١٠ ق	١ مع	٢٠ عمل	١٨٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية	١٠ ق	١ مع	٢٠ عمل	١٨٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية	١٠ ق	١ مع	٢٠ عمل	١٨٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية	١٠ ق	١ مع	٢٠ عمل	١٨٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية
	١	٢	٢	١ مع	٢	٢	١ مع	٢	١	٢	١ مع	٢	١	٢	١ مع	٢
الزمن المخصص للبدني المهارى والامورى بنظام مشترك	١٠ ق	١ مع	٢٠ عمل	١٨٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية	١٠ ق	١ مع	٢٠ عمل	١٨٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية	١٠ ق	١ مع	٢٠ عمل	١٨٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية	١٠ ق	١ مع	٢٠ عمل	١٨٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية
	١	٢	٢	١ مع	٢	٢	١ مع	٢	١	٢	١ مع	٢	١	٢	١ مع	٢
الزمن المخصص للبدني المهارى والامورى بنظام مشترك	١٠ ق	١ مع	٢٠ عمل	١٨٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية	١٠ ق	١ مع	٢٠ عمل	١٨٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية	١٠ ق	١ مع	٢٠ عمل	١٨٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية	١٠ ق	١ مع	٢٠ عمل	١٨٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية
	١	٢	٢	١ مع	٢	٢	١ مع	٢	١	٢	١ مع	٢	١	٢	١ مع	٢
الزمن المخصص للبدني المهارى والامورى بنظام مشترك	١٠ ق	١ مع	٢٠ عمل	١٨٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية	١٠ ق	١ مع	٢٠ عمل	١٨٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية	١٠ ق	١ مع	٢٠ عمل	١٨٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية	١٠ ق	١ مع	٢٠ عمل	١٨٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية
	١	٢	٢	١ مع	٢	٢	١ مع	٢	١	٢	١ مع	٢	١	٢	١ مع	٢

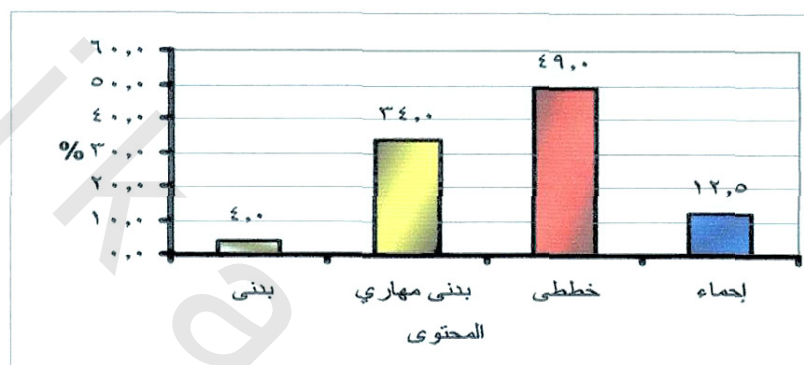
فترة الإعداد لما قبل المنافسة:



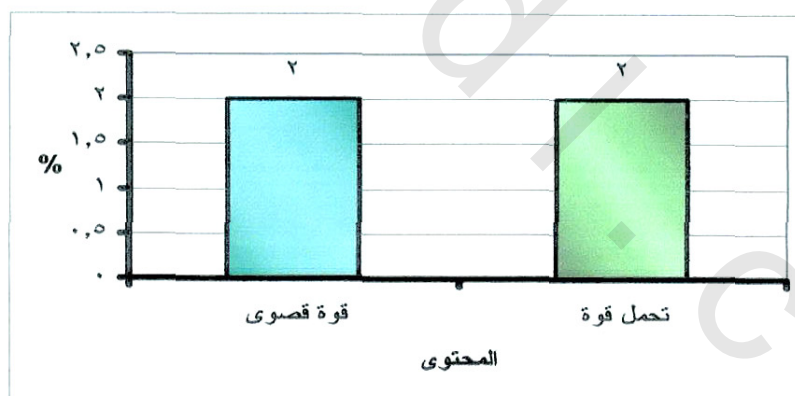
شكل (٢٣) توزيع درجات الحمل الأسبوعية (الصغرى) داخل الدورة المتوسطة (فترة ما قبل المنافسة) للبرنامج التدريبي المقترح



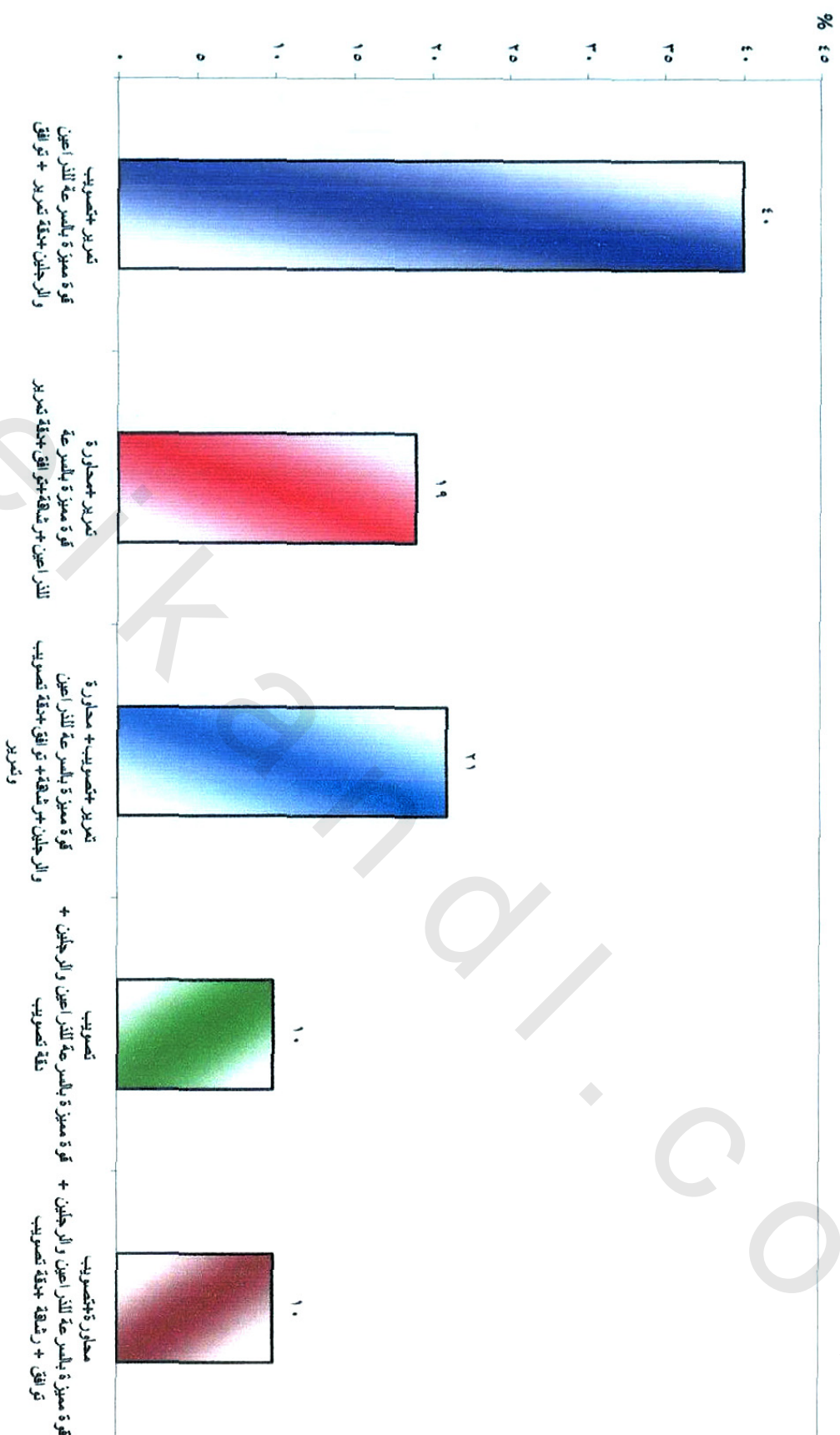
شكل (٢٤) النسب المئوية الخاصة بمحتوى نظم إنتاج الطاقة لفترة الإعداد لما قبل المنافسة (فوسفاتي، لكتيكي، هوائي)



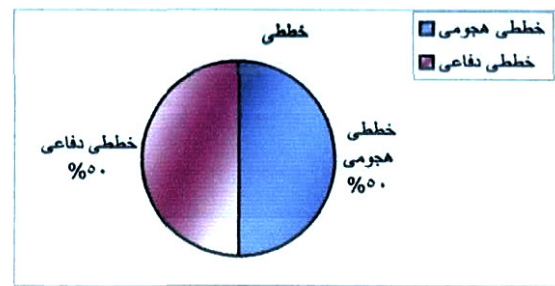
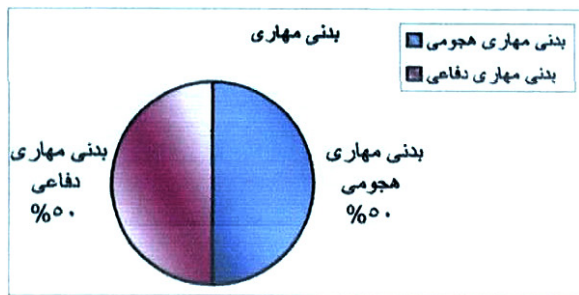
شكل (٢٥) النسب المئوية الزمنية الخاصة بمحتوى الإعداد لفترة الإعداد لما قبل المنافسة (بدني، بدني مهاري، خططي)



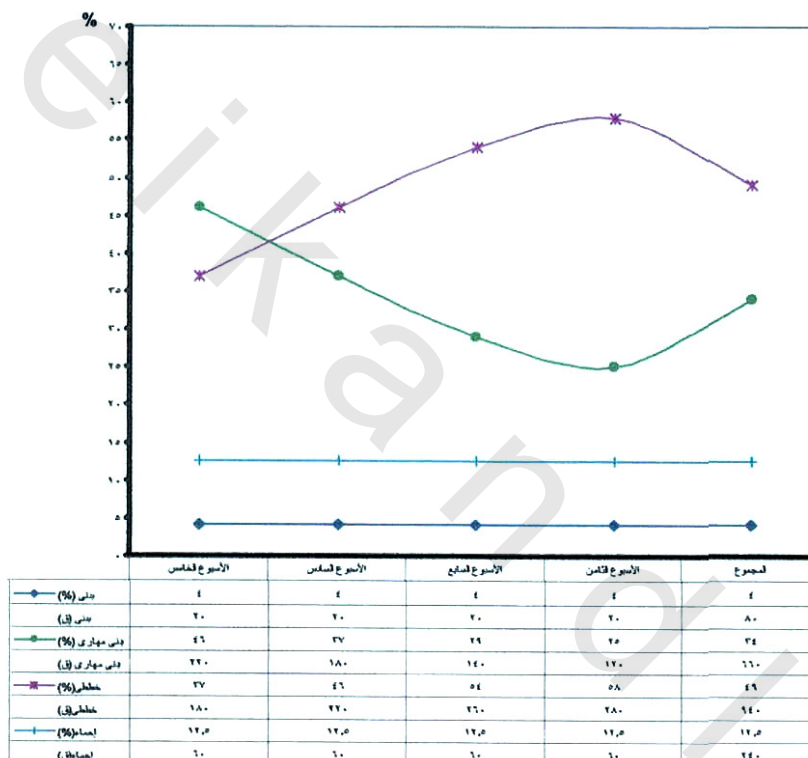
شكل (٢٦) النسب المئوية الزمنية الخاصة بمحتوى الإعداد البدني لفترة الإعداد لما قبل المنافسة



شكل (٢٧) النسب المئوية لمحتوى زمن الإعداد البدني للمبارى الخاص بنظام إنتاج الطاقة المشترك للفترة ما قبل المنافسة



شكل (٢٨) النسبة المئوية الزمنية الخاصة بمحتوى الإعداد البدني المهاري الهجومي والدفاعي، والخططي الهجومي والدفاعي لفترة الإعداد لما قبل المنافسة



شكل (٢٩) لنسب المئوية الزمنية الخاصة بمحتوى الإعداد لما قبل المنافسة

جول (٢٢) محتوى الإعداد البنني المهاري الخاص بنظام إنتاج الطاقة المشترك لفترة مقبل المنافسة

[illegible]

تابع جدول (٢٢) محتوى الإعداد البنني المهاري الخاص بنظام إنتاج الطاقة المشترك لفترة مقبل المنافسة

[illegible]

تابع جدول (٢٢) محتوى الإعداد البني الموهري الخاص بنظام إنتاج الطاقة المشترك لفترة مقبل المنافسة

[illegible]

خامساً: مجالات البحث الأساسي :

المجال الزماني والمكاني:

١- تم إجراء القياس القبلي لتحمل سرعة الأداء الهجومي للاعبين عينة البحث عن طريق الاختبار المصمم من قبل الباحثة لهذا الهدف على ملاعب نادي سان مارك الرياضي يومي ٢٥ - ٢٦ / ١ / ٢٠٠٢ .

٢- تم تسجيل مباريات القياس القبلي لفاعلية الهجوم الخاطف وتتمثل في مباريات الدور النهائي لفرق الناشئين تحت ١٨ سنة في كرة السلة للموسم الرياضي (٢٠٠١ - ٢٠٠٢) والمقامة على ملاعب نادي سبورتنج الرياضي في الفترة من (٣ إلى ٧ / ٢ / ٢٠٠٢)، كما تم إجراء القياس القبلي لها عن طريق تحليلها من خلال برنامج الحاسب الآلي المصمم من قبل الباحثة لهذا الهدف في المدة من (١ إلى ٣٠ / ٤ / ٢٠٠٢) .

٣- تم إجراء القياس البعدي للاختبار الخاص بتحمل سرعة الأداء الهجومي للاعبين عينة البحث على ملاعب نادي سان مارك الرياضي في (١ / ١٠ / ٢٠٠٢) .

٤- تم تسجيل مباريات القياس البعدي لفاعلية الهجوم الخاطف وتتمثل في مباريات دوري منطقة الإسكندرية تحت (١٨) سنة للموسم الرياضي (٢٠٠٢ - ٢٠٠٣) في المدة من (٧ / ١٠ إلى ١٨ / ١١ / ٢٠٠٢) والمقامة على ملاعب المختلفة للأندية المشتركة وهي ملاعب (النادي الأولمبي، نادي سان مارك، نادي سبورتنج، نادي الترام)، كما تم إجراء القياس البعدي عن طريق (برنامج الكمبيوتر المصمم من قبل الباحثة لذلك في المدة من (١ / ١٢ إلى ٢٥ / ١٢ / ٢٠٠٢) .

سادساً: الدراسة الأساسية :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتحمل سرعة الأداء الهجومي على عينة البحث الأساسية على ملاعب نادي سان مارك الرياضي في المدة من (١ / ٨ / ٢٠٠٢ إلى ٥ / ١٠ / ٢٠٠٢) وهي فترة الإعداد البدني الخاص، وفترة ما قبل المنافسات لفريق عينة البحث.

سابعاً: المعالجات الإحصائية:

١. الوسط الحسابي
٢. النسبة المئوية
٣. نسبة التحسن
٤. مربع كاي
٥. اختبار فيشر
٦. الانحراف المعياري
٧. تحليل التباين الأحادي
٨. ت الفروق
٩. معادلة الفاعلية