

الفصل الثالث

إجراءات البحث

- 1 / 3 منهج البحث
- 2 / 3 عينة البحث
- 3 / 3 مجالات البحث
- 4 / 3 أدوات جمع البيانات
- 5 / 3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث
- 6 / 3 توصيف العينة
- 7 / 3 المعاملات العلمية
- 8 / 3 الدراسات الاستطلاعية
- 9 / 3 البرنامج التدريبي المقترح
- 10 / 3 القياسات القبليّة
- 11 / 3 الدراسة الأساسية
- 12 / 3 القياسات البعدية
- 13 / 3 المعالجة الإحصائية

الفصل الثالث

إجراءات البحث

٣ / ١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة وتطبيق القياس القبلي والبعدي لمناسبتة لطبيعة البحث .

٣ / ٢ عينة البحث :

اشتملت عينة البحث علي (١٢) لاعب من فريق الكرة الطائرة ناشئي تحت (١٧) سنة بنادي ميت علوان الرياضي بمحافظة كفر الشيخ ومسجلين بالاتحاد المصري للكرة الطائرة للموسم الرياضي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ ، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية .

٣ / ٣ مجالات البحث :

أ (المجال البشري

فريق الكرة الطائرة بنادي ميت علوان الرياضي بمحافظة كفر الشيخ ناشئين تحت (١٧) سنة ومسجلين بالاتحاد المصري للكرة الطائرة .

ب (المجال الزمني :

تم تنفيذ الدراسة الأساسية خلال فترة الإعداد الخاص في الفترة من ٦ / ٧ / ٢٠١٢ الي ٦ / ٩ / ٢٠١٢ بواقع (٨) أسابيع و (٣٢) وحدة .

ج (المجال المكاني :

تم إجراء الدراسة الأساسية بنادي ميت علوان الرياضي بمحافظة كفر الشيخ .

٣ / ٤ أدوات جمع البيانات :

٣ / ٤ / ١ : اختبار مكونات التوقع الحركي البدنية :

قام الباحث بعمل مسح مرجعي من المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية لتحديد أهم القدرات البدنية المتمثلة في (السرعة الانتقالية – الرشاقة – التوافق – الدقة – القدرة الانفجارية – زمن الاستجابة – قوة القبضة) الخاصة بالتوقع الحركي وقد تمثلت في الجدول رقم (١ - ٣) ، مرفق رقم (٢) .

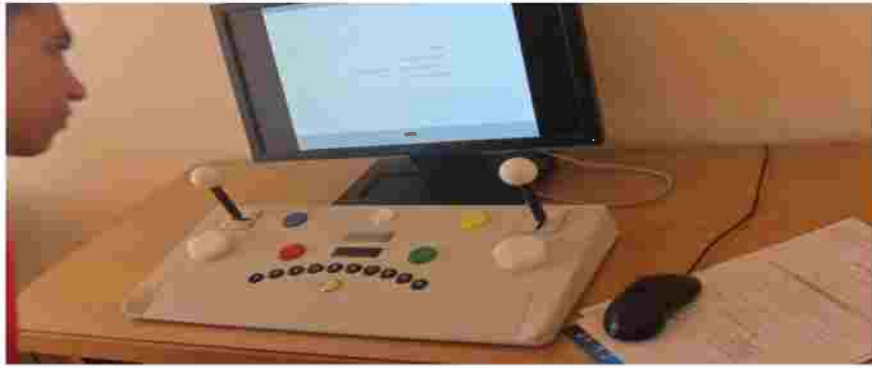
جدول رقم (١ - ٣)

اختبارات متطلبات التوقع الحركي البدنية الخاصة بأداء بعض المهارات الدفاعية في الكرة الطائرة
(الدفاع عن الملعب – حائط الصد الهجومي / الدفاعي)

م	القدرات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	الأداة المستخدمة	المراجع العلمية
١	السرعة الانتقالية	عدو ٢٠ م	ثانية	مضمار – ساعة إيقاف	(١٤٦ : ٥٥)
٢	زمن الاستجابة	الاستجابة للأربع اتجاهات	ثانية	ساعة إيقاف – مربع طول ضلعه ٤.٧٥ م	(١٤٨ : ٤٨)
٣	توافق الرجلين والعينين	الدوائر الرقمية	ثانية	ساعة إيقاف – طباشير	(٣٢٩ : ٥٤)
٤	توافق العينين والذراعين والكرة	رمي الكرات علي الحائط	درجة	حائط – عشرون كرة تنس	(٤٦٥ : ٦)
٥	الدقة	التصويب علي المستطيلات المتداخلة	درجة	حائط – ١٠ كرات يد – طباشير	(٤٧٢ : ٦)
٦	القوة الانفجارية للرجلين	الوثب العمودي من الثبات	سم	حائط – شريط قياس – طباشير	(١١٧ : ٥٥) (٣٠٤ : ٥٤)
٧	قوة قبضة اليدين	قوة القبضة	درجة	جهاز المانوميتر	(٨٤)
٨	الرشاقة	الجري الزجراجي	ثانية	شريط قياس – ٤ حواجز ألعاب قوي	(١٩٥ : ٥٥)

٣ / ٤ / ٢ : اختبار مكونات التوقع الحركي الإدراكية :

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للتعرف على المكونات الإدراكية الخاصة بالتوقع الحركي والمرتبطة بأداء المهارات قيد الدراسة وقد تبين ان تلك المكونات تتمثل في (إدراك المسافة – إدراك الزمن – إدراك الاتجاه – إدراك المكان) تم استخدام برنامج Vienna Test System لقياس مكونات التوقع الحركي الإدراكية والمتواجد بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ ، مرفق رقم (٣) ؛ حيث يقوم الجهاز بقياس متوسط انحراف الوقت والذي يشتمل على (الإدراك الحسي بالزمن – الإدراك الحسي بالمسافة) ، كما يقيس متوسط انحراف الاتجاه والذي يشتمل على (إدراك الإحساس بالاتجاه – إدراك الإحساس بالمكان) .



شكل رقم (١ - ٣) برنامج اختبار نظام فينا

٣ / ٤ / ٣ : اختبارات الأداء المهاري :

قام الباحث بتحديد الاختبارات المهارية الدفاعية (مهارة حائط الصد الهجومي – حائط الصد الدفاعي – الدفاع عن الملعب) بعد الاطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة في الكرة الطائرة واختيار إحدى بطاريات الاختبار التي تقيس المهارات الدفاعية قيد الدراسة والتي يوضحها جدول رقم (٢ - ٣) ، مرفق رقم (٤) .

جدول رقم (٢ - ٣)
الاختبارات المهارية لحائط الصد والدفاع عن الملعب

م	المهارات الفنية	الاختبارات	وحدة القياس	الأداة المستخدمة	المراجع
١	مهارة حائط الصد	أداء حائط الصد الهجومي لقياس مهارة حائط الصد الهجومي	درجة	ملعب كرة طائرة قانوني	(٣٦ : ٥)
٢	مهارة حائط الصد	أداء حائط الصد الدفاعي لقياس مهارة حائط الصد الدفاعي	درجة		(٣٨ : ٥)
٣	مهارة الدفاع عن الملعب	قياس مهارة الدفاع عن الملعب	درجة		(٤٥ : ٥) (١٨٨ : ٤٤)

٣ / ٥ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- ملعب كرة طائرة كامل التجهيز
- ١٥ كرة طائرة قانونية
- شريط قياس
- أقماع
- حواجز
- أساتك مطاطة
- مقاعد سويدية
- سلاسل تدريب
- أثقال حديدية مختلفة الأوزان
- كور طبية مختلفة الأوزان
- حبال وثب
- أطواق بلاستيك
- ٥ كرات يد
- برنامج Vienna Test System لقياس متطلبات التوقع الحركي الإدراكية
- جهاز المانومتر

٣ / ٦ توصيف العينة :

تم إجراء وصف للعينة في متغيرات البحث (معدلات دلالات النمو – اختبارات القدرات البدنية – اختبارات القدرات الإدراكية الخاصة بالتوقع الحركي – اختبارات الأداء المهاري) في الفترة من ٩ / ٦ / ٢٠١٢ إلي ١٢ / ٦ / ٢٠١٢ وتم حساب معامل الالتواء كما هو موضح بجدول رقم (٣ – ٣) .
جدول (٣ – ٣)

توصيف العينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث

ن = ١٢

المتغيرات الأساسية	م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
معدلات دلالات النمو	١	السن	شهر / سنة	١٦.٨٠	١٦.٩٠	٠.١٠	٠.٨٥--	٠.٢٧-
	٢	الطول	سم	١٨٤.٥٠	١٨٤.٠٠	٤.٦٨	١.٣٨-	٠.٦١
	٣	الوزن	كجم	٧١.٥٠	٧٠.٠٠	١٠.٧١	١.١١-	٠.٣٢
	٤	العمر التريبي	شهر / سنة	٣.١٦	٣.٠٠	٠.٨٣	١.١٤	٠.٧٧
المكونات البدنية للتوقع الحركي	٥	سرعة انتقالية	ت	٣.٤٨	٣.٤٤	٠.١٤	٠.٥٢	١.٠٦
	٦	سرعة الاستجابة	ث	٢.٨٠	٢.٧٠	٠.٤٣	٠.٩٢	١.٢٦
	٧	رشاقة	ث	٤.٥٩	٤.٥٥	٠.٣٨	٠.٧٦-	٠.٢٢
	٨	توافق بين العين والقدم	ث	٤.٩٠	٤.٦٥	٠.٨١	١.٦٣-	٠.٢٣
	٩	توافق بين العين واليد	درجة	١٥.٣٣	١٥.٠٠	٢.٥٧	٠.١٠	٠.٩٠
	١٠	دقة اليد اليمنى	درجة	٧.٨٣	٨.٥٠	٢.٨٢	١.١٤-	٠.٤٣-
	١١	دقة اليد اليسرى	درجة	٥.٠٨	٤.٥٠	٢.٢٣	٠.٧٩-	٠.٥٨
	١٢	القوة الانفجارية	سم	٤٦.٠٠	٤٥.٠٠	٣.٥١	٠.٤١	٠.٥٤
	١٣	قوة القبضة اليمنى	كجم	٤٩.١٦	٤٨.٥٠	١١.٥٩	٢.٠٢	١.١٨
	١٤	قوة القبضة اليسرى	كجم	٤٦.٧٥	٤٧.٠٠	٨.٦٠	٠.٢٨	٠.١٠-
المكونات الادراكية للتوقع الحركي	١٥	توقع الوقت	درجة	٧٠.٥٠	٧٣.٠٠	١٠.٩٦	١.٤١	٠.٧٧-
	١٦	توقع الاتجاه	درجة	٥٤.١٦	٦٥.٠٠	٦.٤٦	١.٧٠-	٠.٤٦-
الاختبارات المهارية	١٧	صد هجومي	درجة	٢٧.٥٨	٢٧.٥٠	٢.٥٧	٠.٤٧-	٠.٠٩
	١٨	صد دفاعي	درجة	٢٨.٢٥	٢٩.٠٠	٢.٧٣	١.٤٧-	٠.٢٨-
	١٩	دفاع عن الملعب	درجة	٣٨.٥٠	٣٩.٠٠	٢.١٩	١.٠٦-	٠.٦٥-

يوضح جدول (٣ - ٣) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتفريط ومعامل الالتواء في متغير معدلات دلالات النمو والمكونات البدنية للتوقع الحركي والمكونات الإدراكية للتوقع الحركي والاختبارات المهارية قيد البحث يتضح اعتدالية البيانات حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين ($3 \pm$) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية .

٣ / ٧ المعاملات العلمية للاختبارات :

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) لمكونات التوقع الحركي البدنية ومكونات التوقع الحركي الإدراكية والأداء المهاري علي عينة عددها (١٤) لاعب ناشئ تحت (١٧) سنة بنادي كفر الشيخ الرياضي بمحافظة كفر الشيخ في الفترة من ١٣ / ٦ / ٢٠١٢ إلي ٢٣ / ٦ / ٢٠١٢ .

٣ / ٧ / ١ : صدق الاختبارات :

تم إيجاد الصدق للمتغيرات قيد البحث يوم ١٣ / ٦ / ٢٠١٢ إلي ١٦ / ٦ / ٢٠١٢ بصدق التمايز لعدد (١٤) لاعب حيث يوجد منهم (٧) لاعبين ممارسين جدد لرياضة الكرة الطائرة أما (٧) لاعبين الآخرين مسجلين ضمن فريق نادي كفر الشيخ الرياضي وجميعهم خارج عينة البحث ؛ وذلك لإيجاد قيمة (ت) المحسوبة ومقارنتها بقيمة (ت) الجدولية ويتبين ذلك في الجداول (٤ - ٣) ، (٥ - ٣) ، (٦ - ٣) .

جدول (٤ - ٣)

دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لبيان معامل الصدق (التمايز) في الاختبارات البدنية قيد البحث

$$n=2=7$$

م	الاختبارات		وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		فروق المتوسطات	قيمة ت
				س	ع±	س	ع±		
١	سرعة انتقالية		ث	٣.١٦	٠.١٧	٣.٥٥	٠.١٤	٠.٣٩	٤.٣٣
٢	سرعة الاستجابة		ث	٢.٤٩	٠.١٩	٢.٨٩	٠.٢٢	٠.٤٠	٣.٣٣
٣	رشاقة		ث	٤.١٥	٠.٢٧	٤.٧٣	٠.٣١	٠.٥٨	٣.٦٢
٤	توافق	بين العين والقدم	ث	٤.٣٩	٠.٣١	٥.٠٤	٠.٤٢	٠.٦٥	٣.٠٩
٥		بين العين واليد	درجة	١٨.٣٢	١.٢٧	١٣.٨٧	١.٧٦	٤.٤٥	٥.٠٦
٦	دقة	اليد اليمنى	درجة	١٠.٥٥	١.٨٢	٧.٤١	١.٦٥	٣.١٣	٣.١٣
٧		اليد اليسرى	درجة	٧.٥٩	١.٤٧	٤.٨٩	٢.٠٤	٢.٧٠	٢.٦٤
٨	القوة الانفجارية		سم	٥٥.٧٢	٣.٥٤	٤٤.٢٦	٤.١١	١١.٤٦	٥.١٩
٩	قوة	القبضة اليمنى	درجة	٥٦.٧٣	٤.١٧	٤٧.٣٢	٥.٦٤	٩.٤١	٣.٢٩
١٠		القبضة اليسرى	درجة	٥٢.٦٠	٥.٤٥	٤٣.١٧	٤.٦٣	٩.٤٣	٣.٢٣

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.17$ يوضح جدول (٤ - ٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث لبيان معامل الصدق (التمايز) وذلك عند مستوى معنوية 0.05 . مما يشير إلى صدق الاختبارات .

جدول (٥ - ٣)

دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لبيان معامل الصدق (التمايز) في اختبارات متطلبات التوقع الحركي الإدراكية قيد البحث

ن=١ ن=٢=٧

م	الاختبارات	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		فروق المتوسطات	قيمة ت
		س	ع±	س	ع±		
١	توقع الوقت	٨٥.٢١	٣.١٣	٦٨.٥٧	٤.٤٢	١٦.٦٤	٧.٥٣
٢	توقع الاتجاه	٨٤.٦٣	٧.٥٦	٥١.٢٦	٥.١٧	٣٣.٣٧	٨.٧١

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.17$ يوضح جدول (٥ - ٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في متغير اختبارات التوقع الحركي الإدراكية قيد البحث لبيان معامل الصدق (التمايز) وذلك عند مستوى معنوية 0.05 . مما يشير إلى صدق الاختبارات

جدول (٦ - ٣)

دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لبيان معامل الصدق (التمايز) للاختبارات المهارية قيد البحث

ن=١ ن=٢=٧

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		فروق المتوسطات	قيمة ت
			س	ع±	س	ع±		
١	صد هجومي	درجة	٢٥.١٧	٣.٤٢	٣٧.٣٥	٢.٥١	١٢.١٨	٧.٠٤
٢	صد دفاعي	درجة	٢٦.٥١	٢.٣٧	٣٨.٦٢	٣.١٢	١٢.١١	٧.٥٢
٣	دفاع عن الملعب	درجة	٣٥.٧٨	٢.٦٥	٤١.٥٣	٢.٣٣	٥.٧٥	٤.٠١

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.17$ يوضح جدول (٦ - ٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة للاختبارات المهارية قيد البحث لبيان معامل الصدق (التمايز) وذلك عند مستوى معنوية 0.05 . مما يشير إلى صدق الاختبارات .

٣ / ٧ / ٢ : ثبات الاختبارات :

تم حساب ثبات الاختبارات عن طريق إعادة تطبيق الاختبار ، حيث تم تطبيق الاختبارات المختارة علي عينة البحث كقياس أول وتم إعادة الاختبارات علي العينة مرة أخرى بفارق زمني ٥ أيام ، الفترة من ٢٠ / ٦ إلي ٢٣ / ٦ / ٢٠١٢ ، ثم حساب معامل الارتباط " ر " لاستخراج معامل ثبات الاختبارات كما هو موضح في الجدولين رقم (٧ - ٣) ، (٨ - ٣) ، (٩ - ٣) .

جدول (٧ - ٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني
بيان معامل الثبات في الاختبارات البدنية قيد البحث

ن=١٤

م	الاختبارات		التطبيق الأول		وحدة القياس	التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			س	ع±		س	ع±	
١	سرعة انتقالية		٣.٣٦	٠.٢٣	ث	٣.٣٢	٠.٢٦	٠.٩١
٢	سرعة الاستجابة		٢.٦٩	٠.٣٢	ث	٢.٦٦	٠.٤٥	٠.٩٢
٣	رشاقة		٤.٤٤	٠.٣١	ث	٤.٣٨	٠.٢٧	٠.٩٢
٤	توافق	بين العين والقدم	٤.٧٢	٠.٣٧	ث	٤.٦٤	٠.٤٢	٠.٩٠
٥		بين العين واليد	١٦.١٠	١.٥٢	درجة	١٦.٢٥	١.٣٤	٠.٨٩
٦	دقة	اليد اليمنى	٨.٩٨	٢.١١	درجة	٩.١٤	١.٨٧	٠.٨٨
٧		اليد اليسرى	٦.٢٤	١.٦٣	درجة	٦.٣٦	١.٥٤	٠.٩٠
٨	القوة الانفجارية		٤٩.٩٩	٤.٢١	سم	٥٠.٢٥	٦.٢٥	٠.٨٦
٩	قوة	القبضة اليمنى	٥٢.٠٣	٥.٣٤	درجة	٥٢.٣١	٣.٢٢	٠.٨٩
١٠		القبضة اليسرى	٤٧.٨٩	٧.٤١	درجة	٤٨.١٣	٦.٧٦	٠.٨٨

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٠.٥٣

يوضح جدول (٧ - ٣) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (إعادة تطبيق الاختبار) في الاختبارات البدنية عند مستوى معنوية ٠.٥ مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

جدول (٨ - ٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني
بيان معامل الثبات في اختبارات التوقع الحركي الإدراكية قيد البحث

ن=١٤

م	الاختبارات		التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			س	ع±	س	ع±	
١	توقع الوقت		٧٦.٨٩	٥.١٢	٧٧.٣١	٤.٣٩	٠.٨٩
٢	توقع الاتجاه		٦٧.٩٤٥	٨.٣٦	٦٨.٤٢	٦.٤٧	٠.٨٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.53$.

يوضح جدول (٨ - ٣) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (إعادة تطبيق الاختبار) في اختبارات التوقع الحركي الإدراكية عند مستوى معنوية 0.05 . مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات

جدول (٩ - ٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني
لبيان معامل الثبات للاختبارات المهارية قيد البحث

ن=١٤

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			س	ع±	س	ع±	
١	صد هجومي	درجة	٣١.٢٦	٣.٧٦	٣١.٦٣	٢.٥٧	٠.٨٩
٢	صد دفاعي	درجة	٣٢.٥٦	٢.٨٩	٣٣.٠٢	٢.٦٣	٠.٨٦
٣	دفاع عن الملعب	درجة	٣٨.٦٥	٣.١١	٣٩.١٦	٢.٤٢	٠.٨٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.53$.

يوضح جدول (٩ - ٣) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (إعادة تطبيق الاختبار) في اختبارات المهارات عند مستوى معنوية 0.05 . مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات

٣ / ٨ الدراسات الاستطلاعية

تم إجراء الدراسات الاستطلاعية في الفترة من ٢٤ / ٦ / ٢٠١٢ إلى ٢٨ / ٦ / ٢٠١٢، على عينة مماثلة لعينة البحث من حيث عدد العينة (١٢) لاعب ناشئين تحت ١٧ سنة ومن خارج عينة البحث الأساسية .

٣ / ٨ / ١ الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى يوم ٢٤ / ٦ / ٢٠١٢ .

هدف الدراسة :

١- التأكد من كفاءة برنامج (Vienna test system) ومدى فاعلية البرنامج في قياس

القدرات الإدراكية الخاصة بالتوقع الحركي .

٢- التأكد من كفاءة عمل لوحة المفاتيح المتصلة بالبرنامج

نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- ١- تم التأكد من كفاءة عمل البرنامج وفاعليته في قياس القدرات الإدراكية الخاصة بالتوقع الحركي والمتمثلة في (إدراك الوقت – إدراك المسافة – إدراك الاتجاه – زمن رد الفعل) حيث يقوم البرنامج بإعطاء دراجات لكل تلك المتغيرات .
- ٢- تم التأكد من كفاءة عمل لوحة التحكم الملحقة بالجهاز .

٣ / ٨ / ٢ الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية يوم ٢٥ / ٦ / ٢٠١٢ .

هدف الدراسة :

- ١- تحديد عدد التمرينات داخل الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية .
- ٢- ترتيب تنفيذ التدريبات داخل الوحدة التدريبية بحيث يشمل الترتيب علي التمرينات التي تعمل علي عدم إجهاد الجهاز العضلي بحيث يتم التبادل بين عمل العضلات خلال تطبيق تلك التمرينات منعا لحدوث إصابات وشعور اللاعبين بالملل من تكرار التمرينات أو التدريبات .

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية :

- ١- تم تحديد عدد التمرينات داخل الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وقد تراوحت من (٢ : ٦) تمرينات داخل الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية .
- ٢- تم ترتيب التمرينات والتدريبات داخل البرنامج التدريبي وتوزيع شدة الحمل علي تلك التدريبات بشكل لا يؤدي إلي حدوث إصابات أو شعور اللاعبين بالملل من تكرار التمرينات .

٣ / ٨ / ٣ الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثالثة يوم ٢٨ / ٦ / ٢٠١٢ .

هدف الدراسة :

- ١- تحديد نظام تشكيل الحمل التدريبي الخاص بالبرنامج المقترح .

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

بعد قيام الباحث بالإطلاع علي العديد من المراجع والدراسات المشابهة تم التوصل لحساب حجم حمل التدريب عن طريق حساب متوسط الزمن الذي يستغرقه عدد أشواط المباراة الواحدة في الكرة الطائرة ما بين (٣ : ٥) أشواط بالإضافة إلي فترة الإحماء التي تسبق المباراة .
(٣٨ : ١١) (٥١ : ١٧)

كما توصل الباحث الي تحديد شدة وحجم الحمل الأسبوعية واليومية .

أولا : تحديد شدة الحمل :-

❖ حمل متوسط (٥٠% : ٧٠%) من أقصى قدرة للاعب .

❖ حمل عالي (٧٠% : ٨٥%) من أقصى قدرة للاعب .

❖ حمل أقصى (٨٥% : ١٠٠%) من أقصى قدرة للاعب .

ثانيا : حجم حمل التدريب الأسبوعي :

• حجم الحمل المتوسط قد بلغ (٣٦٠) ق بمتوسط زمن قدره (٩٠) ق حيث تم تحديد

حجم الحمل في وحدة التدريب اليومية بمعلومية (ثلاث أشواط)

• زمن الوحدة التدريبية عندما يكون شدة الحمل (١٠٠%) = متوسط زمن حمل

التدريب الأسبوعي ÷ شدة الحمل العالي

* زمن الوحدة التدريبية = ٩٠ ÷ ٨٠% = ١١٥ ق

• حجم الحمل المتوسط = زمن الوحدة التدريبية × شدة الحمل = ١١٥ ق × ٧٠% = (٨٠) ق تدريبية

• حجم الحمل العالي = زمن الوحدة التدريبية × شدة الحمل = ١١٥ ق × ٨٠% = (٩٠) ق تدريبية

• حجم الحمل الاقصى = زمن الوحدة التدريبية × شدة الحمل = ١١٥ ق × ٩٥% = (١١٠) ق تدريبية

• حجم الحمل الاعلي قد بلغ (٤٤٠) ق بمتوسط زمن قدره (١١٠) ق للوحدة التدريبية

اليومية حيث تم تحديد حجم الحمل بمعلومية (أربعة أشواط)

• زمن الوحدة التدريبية عندما يكون شدة الحمل (١٠٠%) = متوسط زمن حمل

التدريب الأسبوعي ÷ شدة الحمل العالي

* زمن الوحدة التدريبية = ١١٠ ق ÷ ٨٠% = ١٤٠ ق

• حجم الحمل المتوسط = زمن الوحدة التدريبية × شدة الحمل = ١٤٠ ق × ٦٥% = (٩٠) ق تدريبية

• حجم الحمل العالي = زمن الوحدة التدريبية × شدة الحمل = ١٤٠ ق × ٨٠% = (١١٠) ق تدريبية

• حجم الحمل الاقصى = زمن الوحدة التدريبية × شدة الحمل = ١٤٠ ق × ٩٥% = (١٣٠) ق تدريبية

- حجم الحمل الأقصى قد بلغ (٥٢٠) ق تدريبيه في الأسبوع بمتوسط زمن قدره (١٣٠) ق حيث تم تحديد حجم الحمل بمعلومية (خمسة أشواط) .
- زمن الوحدة التدريبيه عندما يكون شدة الحمل (١٠٠ %) = متوسط زمن حمل التدريب الأسبوعي ÷ شدة الحمل العالي
- * زمن الوحدة التدريبيه = ١٣٠ ق ÷ ٨٠ % = ١٦٥ ق
- حجم الحمل المتوسط = زمن الوحدة التدريبيه × شدة الحمل = ١٦٥ ق × ٧٠ % = (١٢٠) ق تدريبيه
- حجم الحمل العالي = زمن الوحدة التدريبيه × شدة الحمل = ١٦٥ ق × ٨٠ % = (١٣٠) ق تدريبيه
- حجم الحمل الاقصى = زمن الوحدة التدريبيه × شدة الحمل = ١٦٥ ق × ٩٠ % = (١٥٠) ق تدريبيه
- تحديد نظام تشكيل حمل التدريب في البرنامج المقترح :

قام الباحث بتوزيع حمل التدريب الخاص بالوحدات التدريبيه باستخدام نظام تشكيل الحمل (١ : ١)

المجموع ٨	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الوحدات الأسبوعية	
	٣								أقصى	شدة حمل الوحدة الأسبوعية
٣									عالي	
٢									متوسط	
٣٦٤٠ دقيقة	٥٢٠ ق	٤٤٠ ق	٥٢٠ ق	٣٦٠ ق	٤٤٠ ق	٥٢٠ ق	٤٤٠ ق	٣٦٠ ق	الزمن (ق)	

شكل رقم (٢ - ٣) متوسط شدة الحمل وزمن الوحدات الأسبوعية للتدريب

ويتضح من الشكل السابق أن إجمالي عدد الدقائق اللازمة للتدريب بلغ (٣٦٤٠) دقيقة ، وبذلك يكون عدد الساعات الكلية للبرنامج المقترح (٦١.٧) ساعة وتم تقسيم شدة الحمل الأسبوعي إلى ثلاث مستويات :

١ - زمن شدة حمل الوحدة الأسبوعية (المتوسط) = ٦ ساعات

٢ - زمن شدة حمل الوحدة الأسبوعية (العالي) = ٧.٣٣ ساعة

٣ - زمن شدة حمل الوحدة الأسبوعية (الاقصى) = ٩.٧ ساعة

- فيما يلي نماذج لتشكيل الحمل بمختلف أنواعه (متوسط – عالي – أقصى) خلال الوحدات التدريبية في الأسبوع .

نموذج للحمل المتوسط خلال الوحدات التدريبية في الأسبوع
دورة الحمل خلال الأسبوع (حمل متوسط) ٣٦٠ ق

درجة الحمل	السبت	الأحد	الأربعاء	الخميس
أقصى				
عالي				
متوسط				
زمن التدريب	٨٠ ق	٩٠ ق	٨٠ ق	١١٠ ق

شكل رقم (٣ - ٣)

نموذج للحمل المتوسط خلال الوحدات التدريبية في الأسبوع
دورة الحمل خلال الأسبوع (حمل عالي) ٤٤٠ ق

درجة الحمل	السبت	الأحد	الأربعاء	الخميس
أقصى				
عالي				
متوسط				
زمن التدريب	١١٠ ق	٩٠ ق	١٣٠ ق	١١٠ ق

شكل رقم (٣ - ٤)

نموذج للحمل المتوسط خلال الوحدات التدريبية في الأسبوع
دورة الحمل خلال الأسبوع (حمل أقصى) ٥٢٠ ق

درجة الحمل	السبت	الأحد	الأربعاء	الخميس
أقصى				
عالي				
متوسط				
زمن التدريب	١٢٠ ق	١٣٠ ق	١٢٠ ق	١٥٠ ق

شكل رقم (٥ - ٣)

٣ / ٩ البرنامج التدريبي المقترح :

البرنامج التدريبي :

هدف البرنامج تطوير مكونات التوقع الحركي الخاصة ببعض المهارات الدفاعية لناشئ الكرة الطائرة
ناشئين تحت ١٧ سنة وذلك من خلال ما يلي :

- ١- مدة البرنامج ٨ أسابيع بواقع (٣٢) وحدة
- ٢- عدد وحدات التدريب الأسبوعي (٤) وحدات
- ٣- اختيار تمرينات الإحماء
- ٤- وضع التمرينات التي تتناسب مع مرحلة النمو السنية تحت ١٧ سنة لتطوير التوقع الحركي
- ٥- استخدام طريقة التدريب الفترية بنوعيه (مرتفع الشدة - منخفض الشدة)
- ٦- شدة الحمل من (٦٠ : ٩٥) % من أقصى مستوى للفرد
- ٧- التكرارات من (١٠ : ٢٠) تكرار ، (٣ - ٤) مجموعات مع مراعاة عدم حدوث هبوط في مستوى اللاعب عند أداء التمرينات
- ٨- فترات الراحة البينية (٩٠ : ٢٤٠) ث راحة ايجابية غير كاملة
- ٩- التقدم بالتدرج في حمل التدريب

* وقد راعي الباحث الأسس التالية عند اختيار التمرينات :

- ١- مراعاة مبادئ التدريب الرياضي
- ٢- استخدام التدريبات التي تعمل علي تطوير التوقع الحركي البدنية بما تتناسب مع المهارات قيد البحث .
- ٣- استخدام التدريبات التي تعمل علي تطوير التوقع الحركي الإدراكية بما تتناسب مع المهارات قيد البحث .
- ٤- التدرج من السهل للصعب .
- ٥- مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء التدريب .

٣ / ١٠ القياسات القبلية

قام الباحث بأجراء القياسات القبلية في الفترة من ١ / ٧ / ٢٠١٢ إلي ٥ / ٧ / ٢٠١٢ ، علي عينة البحث الأساسية بتطبيق اختبارات القدرات البدنية الخاصة بالتوقع الحركي واختبارات المكونات الإدراكية الخاصة بالتوقع الحركي واختبارات الأداء المهاري .

٣ / ١١ الدراسة الأساسية (تطبيق البرنامج)

قام الباحث بتطبيق البرنامج في الفترة من ٦ / ٧ / ٢٠١٢ إلي ٦ / ٩ / ٢٠١٢ بواقع ٣٢ وحدة تدريبية .

٣ / ١٢ القياسات البعدية :

أجريت القياسات البعدية لمجموعة البحث في الفترة الزمنية من ٧ / ٩ / ٢٠١٢ إلي ١١ / ٩ / ٢٠١٢ بعد انتهاء البرنامج التدريبي .

٣ / ١٣ المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- (ت) الفروق
- معامل الارتباط
- نسبة التحسن