

الفصل الثالث

٣/٠ إجراءات البحث

٣/١ منهج البحث

٣/٢ عينة البحث

٣/٣ تجانس عينة البحث

٣/٤ الإجراءات التنفيذية للدراسة

٣/٥ الدراسات الاستطلاعية

٣/٦ تكافؤ مجموعتي البحث

٣/٧ برنامج التمرينات المقترح

٣/٨ خطوات تنفيذ التجربة

٣/٩ المعالجات الإحصائية

٠/٣ إجراءات البحث :

١/٣ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإجراء القياس القبلي و القياس البعدي .

٢/٣ عينة البحث

تم اختيارها بالطريقة العمدية من ناشئ كرة اليد ٩ - ١٢ سنة من إستاذ المنصورة الرياضي والمسجلين بالإتحاد المصري لكرة اليد موسم ٢٠٠٦/٢٠٠٧م وبلغ عددها ٤٠ ناشئاً تم اختيار ١٠ ناشئين للعينة المميزة ، وأيضاً ١٠ ناشئين للعينة الاستطلاعية وبذلك أصبحت عينة الدراسة الأساسية ٢٠ ناشئ قسمت إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما ١٠ ناشئين والجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

يوضح توزيع عينة البحث

العدد	العينة
١٠	المجموعة الضابطة
١٠	المجموعة التجريبية
١٠	عينة الدراسة الاستطلاعية
١٠	العينة المميزة
٤٠	الإجمالي

٣/٣ تجانس العينة :

تم عمل التجانس لعينة البحث في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) والعمر التدريبي لعدد ٢٠ ناشئ للعينة الأساسية ، وعدد ٢٠ ناشئ للعينة الاستطلاعية والمميزة والجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لخصائص عينة البحث

ن=٤٠

الخاصية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
السن	سنة	١٠,٠١	٠,٣١٢	١٠	١,٢٦٢-
الطول	سم	١٤٢,٣٥	٢,٦٢	١٤٢,٥	٠,١٠١
الوزن	كجم	٤١,٤٥	٢,١١	٤١	٠,٥٢٣
العمر التدريبي	سنة	٢,٢٢	٠,٣٠٢	٢,٢٥	٠,٥٨٣-

يتضح من الجدول (٣) : أن معامل الالتواء لكل من السن والطول والوزن والعمر التدريبي تراوح ما بين (١,٢٦٢ : ٠,٥٢٣) أي انحصرت بين - ٣ ، + ٣ مما يدل على أن عينة البحث تتوزع اعتداليا

٤/٣ الإجراءات التنفيذية للدراسة :

١/٤/٣ وسائل وأدوات جمع البيانات :

استعان الباحث بالأدوات الآتية :

١/١/٤/٣ أدوات خاصة بإجراء عملية التجانس بين أفراد عينة البحث .

مرفق (٩)

جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم

مرفق (١٠)

جهاز الميزان الطبي لقياس الوزن

٢/١/٤/٣ استطلاع رأى الخبراء :

قام الباحث بتصميم أربع استمارات استبيان وتم عرضهم على السادة الخبراء مرفق (١) لاستطلاع رأى سيادتهم فيما يتعلق بتحديد الآتي :

• أهم المهارات الهجومية والدفاعية ، وكذلك الاختبارات التى تقيس تلك المهارات

لنفاشئ كرة اليد مرفقى (٢) (٣) .

• مكونات الإدراك الحس - حركى (قيد البحث) وكذلك الاختبارات التى تقيس تلك

المكونات مرفقى (٤) (٥)

وقد اشترط الباحث فى الخبراء الشروط التالية : -

☞ أن يكون حاصلاً على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية .

☞ أن لا تقل سنوات الخبرة عن خمس سنوات .

٢/٤/٣ تحديد أهم المهارات الهجومية والدفاعية في كرة اليد واختباراتها :

١- تحديد أهم المهارات الهجومية والدفاعية لناشئى كرة اليد (٩-١٢) سنة :
قام الباحث بإعداد استمارة استبيان لإستطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم المهارات الهجومية والدفاعية لناشئى كرة اليد والجدول التالي يوضح النسب المئوية لآراء الخبراء .

جدول (٤)

يوضح النسبة المئوية لآراء الخبراء فى أهم المهارات الهجومية والدفاعية لناشئى كرة اليد

ن = ١٠

المهارات الهجومية	عدد الموافقة	النسبة المئوية
التمرير	١٠	%١٠٠
استلام الكرة	١٠	%١٠٠
التنطيط	٩	%٩٠
التصويب	٨	%٨٠
الخداع	٧	%٧٠
المهارات الدفاعية	عدد الموافقة	النسبة المئوية
المسافات الدفاعية	٦	%٦٠
وضع الاستعداد الدفاعي	٧	%٧٠
التحركات الدفاعية	١٠	%١٠٠
المراقبة	٥	%٥٠
حائط الصد	٨	%٨٠
المقابلة	٥	%٥٠
الاستلام وتسليم المنافس	٤	%٤٠
التغطية	٣	%٣٠
جمع الكرات المرتدة	٤	%٤٠

يتضح من جدول (٤) : أن النسب المئوية لآراء الخبراء والتي حققت نسبة تزيد عن ٨٠% بلغت " ٦ " مهارات هجومية ودفاعية وهم على الترتيب كالاتي :

- التمرير
- استلام الكرة
- التنطيط
- التصويب
- حائط الصد
- التحركات الدفاعية

٢- تحديد الاختبارات التى تقيس المهارات الهجومية والدفاعية لناشئ كرة اليد :
قام الباحث بإعداد استمارة استبيان لإستطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الاختبارات التى تقيس المهارات الهجومية والدفاعية لناشئ كرة اليد ، والجدول التالى يوضح النسب المئوية لآراء الخبراء .

جدول (٥)

يوضح النسب المئوية لآراء الخبراء فى الاختبارات الخاصة بقياس المهارات الهجومية والدفاعية الخاصة بناشئ كرة اليد (٩-١٢) سنة .
ن = ١٠

المهارة	الاختبارات	عدد الموافقة	النسبة المئوية
التمرير والاستلام	التمرير والاستلام على الحائط	١٠	%١٠٠
	التمرير على الحدود الخارجية لخط الرمية الحرة	٦	%٦٠
	التوافق وسرعة التمرير	٧	%٧٠
التخطيط	التخطيط لمسافة ٣٠ م فى خط مستقيم	١٠	%١٠٠
	التخطيط المستمر للكرة حول ملعب كرة السلة	٧	%٧٠
	التخطيط المستمر فى اتجاه متعرج (على شكل زجراج) لمسافة ٤٠ م	٧	%٧٠
التصويب	التصويب بالوثب عالياً على هدف ٦٠ x ٦٠ سم	٩	%٩٠
	اختبار دقة التصويب على المرمى من المستوى العالى مسافة ٦ م	٧	%٧٠
التحركات الدفاعية	التحرك الدفاعي على مرتين	٦	%٦٠
	اختبار التحركات الدفاعية طويلة المدى .	٧	%٧٠
	اختبار التحركات الدفاعية قصيرة المدى .	٩	%٩٠
حائط الصد	اختبار حائط صد دفاعي فردى بالوثب عالياً مرتين	١٠	%١٠٠
	اختبار القدرة على أداء حائط صد دفاعي فردى بالوثب عالياً .	٧	%٧٠

يتضح من جدول (٥) : أن النسبة المئوية لآراء الخبراء للمهارات الهجومية والدفاعية والتي حققت نسبة تزيد عن ٨٠% بلغت خمس اختبارات خاصة لناشئ كرة اليد موزعين بمعدل اختبار واحد لكل مهارة وهم على الترتيب الآتي :

- التمرير والاستلام على الحائط
- التنطيط لمسافة ٣٠م في خط مستقيم
- التصويب بالوثب عالياً على هدف ٦٠ X ٦٠ سم
- اختبار التحركات الدفاعية قصيرة المدى .
- اختبار حائط صد دفاعي فردي بالوثب عالياً مرتين

٣/٤/٣ تحديد مكونات الإدراك الحس - حركي والاختبارات التي تقيسها .

- ١- تصميم استمارة استبيان لإستطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم مكونات الإدراك الحس - حركي الخاصة بناشئ كرة اليد والجدول (٦) يوضح النسب المئوية لآراء الخبراء .

جدول (٦)

يوضح النسبة المئوية لآراء الخبراء في مكونات الإدراك الحس - حركي لناشئ كرة اليد .

النسبة المئوية	عدد الموافقة	مكونات الإدراك الحس - حركي
١٠٠%	١٠	إدراك المسافة
٩٠%	٩	إدراك الزمن
٨٠%	٨	إدراك المكان
٥٠%	٥	إدراك السرعة
٦٠%	٦	إدراك القوة
٣٠%	٣	إدراك الدقة
٤٠%	٤	إدراك اتجاه الجسم
٧٠%	٧	إدراك التوازن
٧٠%	٧	إدراك الزميل والمنافس
٦٠%	٦	إدراك التوافق بين اليد والقدم والعينين
٧٠%	٧	إدراك وعي الجسم بالفراغ
٦٠%	٦	الإدراك البصري
١٠%	١	إدراك الالوزان المختلفة
٦٠%	٦	إدراك عمق الرؤية
٥٠%	٥	إدراك مجال الرؤية

يتضح من جدول (٦) : أن النسبة المئوية لأراء الخبراء فى مكونات الإدراك

الحس - حركي والتي حققت نسبة تزيد عن ٨٠% بلغت ٣ مكونات للإدراك الحس - حركي الخاصة بناشئ كرة اليد وهم على الترتيب الآتي :

- إدراك المسافة
- إدراك الزمن
- إدراك المكان

٢- تصميم استمارة استبيان لاستطلاع رأي الخبراء فى الاختبارات المناسبة لقياس

مكونات الإدراك الحس - حركي الخاصة بناشئ كرة اليد والجدول التالى يوضح النسب المئوية لأراء الخبراء .

جدول (٧)

النسب المئوية لأراء الخبراء فى الاختبارات الخاصة بقياس الإدراك الحس - حركي لناشئ كرة اليد

المكونات	الاختبارات	عدد الموافقة	النسبة المئوية
إدراك المسافة	إدراك المسافة توجيه الكرة لمسافات مختلفة	٩	٩٠%
	التصويب من القفز ٤,٦ م من جهات مختلفة	٧	٧٠%
	إدراك المسافة الأفقية للذراعين (يمين شمال)	٥	٥٠%
إدراك الزمن	إدراك اللاعب لزمن المحاورة ٥ ث	١٠	١٠٠%
	الإحساس بتقدير الزمن (٣-٥-١٠-٢٠ ث)	٧	٧٠%
	الإحساس بتقدير الزمن مسك الكرة ١٠ ث	٦	٦٠%
إدراك المكان	الإحساس بإدراك اللاعب للمكان	١٠	١٠٠%
	إدراك التحرك الجانبي للقدم ٣٠ سم يمين ، ٣٠ شمال	٧	٧٠%
	القطع على حرف L	٦	٦٠%

- يتضح من جدول (٧) أن أعلى النسب المئوية لأراء الخبراء فى الاختبارات المناسبة لقياس مكونات الإدراك الحس -حركي والتي حققت نسبة تزيد عن ٨٠% كانت على النحو التالي :
- قياس إدراك المسافة باختيار (إدراك المسافة ، توجيه الكرة لمسافات مختلفة) .
 - قياس إدراك الزمن باختيار (إدراك اللاعب لزمن المحاورة ٥ ث) .
 - قياس إدراك المكان باختيار (الإحساس بادراك اللاعب للمكان) .

٥/٣ الدراسات الاستطلاعية :

١/٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى فى الفترة ٢٠٠٧/٥/١٥ إلى ٢٠٠٧/٥/١٩ على عينة البحث المكونة من ١٠ لاعبين تم اختيارهم بطريقة عشوائية من نفس المرحلة السنية والمجتمع الاصلى من عينة البحث لتنفيذ الاختبارات التى تم تحديدها .

واستهدفت هذه الدراسة التأكد من :

- سلامة وتنفيذ وتطبيق الاختبارات بما يتعلق بها من إجراءات القياس والأدوات والأجهزة المستخدمة .
- اكتشاف نواحي القصور التى تظهر أثناء تنفيذ الاختبارات .
- تدريب المساعدين على تسجيل البيانات فى الاستمارة المعدة لذلك .

٢/٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية لحساب صدق وثبات الاختبارات (قيد البحث) ، وطبقت تلك الاختبارات على عينة قوامها ١٠ ناشئين فى المرحلة السنية ٩ - ١٢ سنة من استاد المنصورة الرياضي يمثلون العينة الاستطلاعية الغير مميزة المستخدمة فى إجراء صدق التمايز مع مجموعة مميزة قوامها ١٠ ناشئين من استاد المنصورة الرياضي خلال الفترة من ٢٤/٥ - ٢٧/٥/٢٠٠٧ ، بينما تمت إجراءات الثبات بطريقة تطبيق الاختبار ، وإعادة تطبيقه بعد أسبوع على العينة المميزة فقط خلال الفترة من ٢/٦/٢٠٠٧ إلى ٨/٦/٢٠٠٧ .

١/٢/٥/٣ صدق الاختبار

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين قياسات المجموعة المميزة ،
وقياسات المجموعة غير المميزة في اختبارات الإدراك الحس حركي و الاختبارات المهارية
في كرة اليد (صدق التمايز) كما يتضح في جدول (٨)

جدول (٨)

حساب صدق الاختبارات

ن = ٢٠

القياس الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	الدالة
		ع	م	ع	م			
اختبار إدراك المسافة	نقطة	٣,٦	١,٧١	١,٨	١,٥٤	١,٨	٢,٤٦	دالة
اختبار إدراك الزمن	نقطة	١,٤	٠,٥١	٠,٤	٠,٥١	١,٠	٤,٣٣	دالة
اختبار إدراك المكان	تكرار	٣,١	١,٥٢	١,٤	٠,٨٤	١,٧	٣,٠٨	دالة
اختبار التمرير والاستلام	تكرار	٣٣,١	٧,٨٦	٢٠,٩	٥,٠٤	١٢,٢	٤,١٢	دالة
اختبار التصويب على هدف ٦٠×٦٠سم	هدف	٤,١	١,٦٦	٢,١	٠,٧٣	٢,٠٠	٣,٤٧	دالة
اختبار التنطيط لمسافة ٣٠متر	ثانية	١٢,٢	٢,٩	١٦,٠	٣,٤	٣,٧	٢,٦٣	دالة
اختبار التحركات الدفاعية قصيرة المدى	ثانية	٧,١١	١,٦	٨,٨	١,٧	١,٧	٢,٢٢	دالة
اختبار حائط الصد الدفاعي	ثانية	٦,٩	٠,٧٣	٨,٣	١,٩١	١,٣	٢,١١	دالة

عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٠

قيمة ت الجدولية

يتضح من جدول (٨) : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ن القياسات المجموعة المميزة في كرة اليد و قياسات المجموعة غير المميزة في اختبارات الإدراك الحس - حركي والمتمثلة في اختبار إدراك المسافة واختبار إدراك الزمن واختبار إدراك المكان والاختبارات المهارية المتمثلة في اختبار التمرير والاستلام و اختبار التصويب على هدف ٦٠×٦٠سم واختبار التنطيط لمسافة ٣٠متر واختبار التحركات الدفاعية قصيرة المدى واختبار حائط صد دفاعي فردي بالوثب عالياً مرتين ، وهذا يؤكد صدق الاختبارات المستخدمة في البحث .

٣/٥/٢/٢ ثبات الاختبارات (تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه) :

جدول (٩)

يوضح معامل الثبات في اختبارات الإدراك الحس-حركي والاختبارات المهارية في كرة اليد

ن = ١٠

القياس الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		معامل الارتباط	الدالة
		ع	م	ع	م		
اختبار إدراك المسافة	نقطة	٣,٥	٠,٨٤	٣,٦	١,٠٧	*٠,٧٤	دالة
اختبار إدراك الزمن	نقطة	٠,٩	٠,٥٦	١,١	٠,٥٦	*٠,٨١	دالة
اختبار إدراك المكان	تكرار	٢,٤	٠,٩٦	٢,٥	١,٤	*٠,٨٤	دالة
اختبار التمرير والاستلام	تكرار	٣٠,٨	٧,٦٧	٣٢,٢	٧,٦٢	*٠,٦٩	دالة
اختبار التصويب على هدف ٦٠×٦٠سم	هدف	٣,٧	٠,٩٤	٣,٩	١,١٩	*٠,٨٣	دالة
اختبار التنطيط لمسافة ٣٠متر	ثانية	١٠,٩	٢,٣٢	١١,٧	٢,٣٣	*٠,٧٣	دالة
اختبار التحركات الدفاعية قصيرة المدى	ثانية	٦,١٥	٠,٨٨	٦,٤٧	١,٢١	*٠,٧٣	دالة
اختبار حائط الصد الدفاعي	ثانية	٦,٦٢	٠,٦٢	٦,٤٨	٠,٥٤	*٠,٧٥	دالة

قيمة ر الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجات حرية (٨) = ٠,٦٦٦

يتضح من جدول (٩) أن معاملات الارتباط في اختبارات الإدراك الحس-حركي والمتمثلة في اختبار إدراك المسافة واختبار إدراك الزمن واختبار إدراك المكان والاختبارات المهارية المتمثلة في اختبار التمرير والاستلام واختبار التصويب على هدف ٦٠×٦٠ واختبار التنطيط لمسافة ٣٠متر واختبار التحركات الدفاعية قصيرة المدى واختبار حائط الصد الدفاعي ، تراوحت قيمتها بين (٠,٦٩ ، ٠,٨٤) وان جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) وهذا يؤكد ثبات الاختبارات المستخدمة في البحث .

٦/٣ تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحث بتقسيم عينة البحث الأساسية بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية والتي بلغت ٢٠ ناشئ إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية وبلغ عدد كل مجموعة ١٠ ناشئين ثم قام بإجراء تكافؤ بين المجموعتين في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) وكذلك في متغيرات البحث للتأكد من أن المجموعتين متكافئتين في هذه المتغيرات والجداول (١٠) (١١) (١٢) توضح ذلك .

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) لدراسة تكافؤ المجموعتين

ن=٢٠

المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	الدالة
	م	ع	م	ع			
السن	١٠,١٢	٠,٢٢	٩,٩	٠,٣٦	٠,٢٢	١,٦٤	غير دالة
الطول	١٤٢,٤	٢,٩٥	١٤٢,٣	٢,٤١	٠,١	٠,٠٨	غير دالة
الوزن	٤١,٣	٢,٢١	٤١,٦	٢,١١	٠,٣	٠,٣١	غير دالة
العمر التدريبي	٢,٣	٠,٢٤	٢,١	٠,٣١	٠,٢	١,٩٨	غير دالة

عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٠

قيمة ت الجدولية

يتضح من جدول (١٠) : عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) والعمر التدريبي ما يدل على تكافؤ المجموعتين في معدلات النمو والمستوى التدريبي قبل إجراء التجربة .

جدول (١١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبلية لاختبارات الإدراك الحس - حركي

ن=٢٠

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	الدالة
		ع	م	ع	م			
اختبار إدراك المسافة	نقطة	١,٠٨	٣,٥	١,١٠	٢,٩	٠,٦	١,٢٣	غير دالة
اختبار إدراك الزمن	نقطة	٠,٤٨	١,٣	٠,٤٢	١,٢	٠,١	٠,٤٩	غير دالة
اختبار إدراك المكان	تكرار	١,١٩	٢,٩	١,٢٦	٢,٤	٠,٥	٠,٩١	غير دالة

قيمة ت الجدولية

عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,١٠

يتضح من جدول (١١) : عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات الإدراك الحس - حركي والمتمثلة في اختبار إدراك المسافة واختبار إدراك الزمن واختبار إدراك المكان حيث كانت قيم "ت" المحسوبة تتراوح ما بين (٠,٤٩ - ١,٢٣) وهي نسبة أقل من "ت" الجدولية مما يدل على أن المجموعتين متكافئتين في مكونات الإدراك الحس - حركي قبل تطبيق البحث .

جدول (١٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبلية للاختبارات المهارية في كرة اليد

ن=٢٠

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	الدالة
		ع	م	ع	م			
اختبار التمرير والاستلام	تكرار	٨,٤٥	٣٣,٥	٨,٨٨	٣٢,١	١,٤	٠,٣٦	غير دالة
اختبار التصويب على هدف ٦×٦٠	هدف	٠,٧٨	٤,٢	١,٣٧	٣,٩	٠,٣	٠,٦	غير دالة
اختبار التنطيط لمسافة ٣٠ متر	ثانية	٢,٦٨	١١,٣	٢,٢٥	١٣,٤	٢,١	١,٩٥	غير دالة
اختبار التحركات الدفاعية قصيرة المدى	ثانية	١,٢٢	٦,٨٢	١,١٧	٦,٦	٠,٢١	٠,٤١	غير دالة
اختبار حائط الصد الدفاعي	ثانية	٠,٦٨	٦,٨٥	٠,٥٦	٦,٧	٠,١٥	٠,٥٥	غير دالة

قيمة ت الجدولية

عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,١٠

يتضح من جدول (١٢) : عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية في كرة اليد والمتمثلة في اختبار التمرير والاستلام و اختبار التصويب على هدف ٦٠×٦٠ واختبار التنطيط لمسافة ٣٠ متر واختبار التحركات الدفاعية قصيرة المدى واختبار حائط الصد الدفاعي حيث كانت قيم "ت" المحسوبة تتراوح ما بين (٠,٣٦ - ١,٩٥) وهى نسبة أقل من "ت" الجدولية مما يدل على أن المجموعتين متكافئتين في المستوى المهاري قبل تطبيق البحث .

٧/٣ البرنامج التدريب المقترح :

انطلاقاً من أهداف البحث وفى ضوء المسح المرجعي والدراسات الاستطلاعية ، ونتائج استطلاع رأى الخبراء ودراسة خصائص عينة البحث فى هذه المرحلة السنية اختار الباحث التمرينات التي يتكون منها البرنامج المقترح .

١/٧/٣ عرض البرنامج المقترح على السادة الخبراء :

قام الباحث بعرض برنامج التمرينات المقترح على عدد من الخبراء فى مجالي كرة اليد وعلم النفس الرياضي وقد إجمعوا على مناسبة البرنامج مرفق (١١)

٢/٧/٣ أسس ومعايير وضع البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بالاتفاق مع مدرب كرة اليد الخاص بالمرحلة السنية (٩ - ١٢ سنة) باستاذ المنصورة ، حيث أنه المسئول عن ناشئ المرحلة العمرية المطبق عليهم تجربة البحث ، على مراعاة الأسس والمعايير التالية :

- يتم تطبيق برنامج التمرينات خلال مرحلة الإعداد للفريق .
- يتم تطبيق البرنامج التدريبي المحدد من قبل مدرب هذه المرحلة (٩ - ١٢ سنة) على أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) ماعدا الجزء الخاص بالإعداد المهاري ، حيث يتم تطبيق البرنامج المقترح قيد البحث على أفراد المجموعة التجريبية .
- استخدم الباحث طريقة التدريب التكرارى وذلك لمناسبته لهدف وطبيعة البحث .
- تم الاتفاق على تواجد الباحث واشتراكه فى تدريب أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) خلال فترة أجراء التجربة العملية (قيد البحث) .
- التدرج فى الأداء الحركي من السهل إلى الصعب من حيث عدد مرات التكرار ، وعدد المجموعات لكل تمرين .
- مراعاة عامل الأمن والسلامة (من حيث شكل التمرين -العوائق - مساحة المكان) .

٣/٧/٣ التوزيع الزمني للبرنامج التدريب المقترح :

- مدة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ٩ أسابيع .
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع ٣ وحدات تدريبية .
- عدد وحدات التدريب في البرنامج ٢٧ وحدة تدريبية .
- زمن الوحدة التدريبية من ٢٥ دقيقة إلى ٣٠ دقيقة .

ويشير الباحث إلى أن محتوى البرنامج التدريبي يشتمل على واجبات تمرينات لبعض مكونات الإدراك الحس - حركي خاصة ومرتبطة ببعض المهارات الهجومية والدفاعية تتناسب مع الناشئين من ٩ - ١٢ سنة في رياضة كرة اليد .

٨/٣ خطوات تنفيذ الدراسة :

١/٨/٣ التجربة الأساسية :

٢/١/٨/٣ القياسات القبليّة :

قام الباحث بالقياس القبلي لعينة البحث من الفترة ١٠ / ٦ / ٢٠٠٧م إلى الفترة ١٣ / ٦ / ٢٠٠٧م وتم توزيع الاختبارات كما يلي :-

(١) يوم : ١٠ / ٦ / ٢٠٠٧م

- اختبار إدراك المسافة .

- اختبار إدراك الزمن .

(٢) يوم : ١١ / ٦ / ٢٠٠٧م

- اختبار إدراك المكان .

- اختبار مهارتي التمرير والاستلام .

(٣) يوم : ١٢ / ٦ / ٢٠٠٧م

- اختبار مهارة التصويب .

- اختبار مهارة التنطيط .

(٤) يوم : ١٣ / ٦ / ٢٠٠٧م

- اختبار مهارة التحركات الدفاعية قصيرة المدى .

- اختبار مهارة حائط الصد الدفاعي .

وقد تم تسجيل البيانات اللازمة في الاستمارات والكشوف المعدة لذلك ، مرفق رقم (٨)

٣/١/٨/٣ تنفيذ التجربة الأساسية

تطبيق برنامج التمرينات المقترحة :

بعد الانتهاء من القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث بدأ الباحث في تطبيق محتوى

برنامج التمرينات المقترحة من يوم ١٧ / ٦ / ٢٠٠٧م إلى يوم ١٦ / ٨ / ٢٠٠٧م وذلك لمدة ٩ أسابيع متصلة .

٤/١/٨/٣ القياسات البعديّة :

قام الباحث بإجراء القياسات البعديّة بعد نهاية الأسبوع التاسع ، في الفترة من

١٨ / ٨ / ٢٠٠٧م إلى ٢١ / ٨ / ٢٠٠٧م لأفراد عينة البحث وقد تضمنت نفس الطريقة والشروط التي تمت بها القياسات القبليّة .

نموذج لوحدة تدريبية من برنامج التمرينات المقترح
الأسبوع : الأول الشدة ٧٥% الزمن ٢٥-٣٠ ق
هدف الوحدة : تنمية إدراك المسافة
اليوم ٢٠٠٧/٦/١٧

جدول (١٣)

مكونات الوحدة أجزاء الوحدة	التمرين الغرض من	زمن التكرارات	رقم المحور	رقم التمرين	التمرينات المستخدمة	حجم الحمل		فترة الراحة بين المجموعات	الأدوات المستخدمة
						ك	م		
الجزء الرئيسي	تنمية إدراك المسافة	٣٠ ث	الأول	١	[الوقوف] الجري الخفيف لمسافة ١٠م عند سماع البدء وعند الوصول لخط النهاية عليه التوقف • الأداء واللاعب مفتوح العينين مرة واحدة • الأداء واللاعب معصوب العينين ٣مرات	٤	٢	١ ق	صفارة
	تنمية إدراك المسافة	٥٠ ث		٢	[وقوف : ممسكاً بكرة يد] يقوم اللاعب برمي الكرة لتصل للمسافة الأولى ٧م ، ثم الثانية ٨م ، ثم الثالثة ٩م على خطوط متوازية خلال ثلاث محاولات • الأداء واللاعب مفتوح العينين مرة واحدة . الأداء واللاعب معصوب العينين مرتين .	٣	٢	٢٠,٢٠ ق	كرة يد
	تنمية إدراك المسافة	٣٠ ث	الأول	٣	[الجلوس على مقعد سويدي] رمي الكرة لمسافة ٨م في خط مستقيم . • الأداء واللاعب مفتوح العينين مرة واحدة . • الأداء واللاعب معصوب العينين ٣مرات .	٤	٢	٢ ق	مقعد سويدي كرة يد
	تنمية إدراك المسافة	٢٥ ث	الأول	٤	[الانبطاح فوق صندوق مقسم ارتفاعه ٢٠سم] رمي الكرة لمسافة ٥٥م في خط مستقيم . • الأداء واللاعب مفتوح العينين مرة واحدة . • الأداء واللاعب معصوب العينين ٣مرات .	٤	٢	١,٤٠ ق	صندوق مقسم كرة يد

نموذج لوحدة تدريبية من برنامج التمرينات المقترح
الأسبوع : الأول الشدة ٧٥% الزمن ٢٥-٣٠ ق
هدف الوحدة : تنمية إدراك الزمن
اليوم ٢٠٠٧/٦/١٩

جدول (١٤)

مكونات الوحدة أجزاء الوحدة	التمرين الغرض من	زمن التكرارات	رقم المحور	رقم التمرين	التمرينات المستخدمة	حجم الحمل		فترة الراحة بين المجموعات	المستخدمة الأدوات
						ك	م		
الجزء الرئيسي	تنمية إدراك الزمن	٤٠ ث	الثنائي	١	[الوقوف] الجري من خط البداية لمدة ٨ ث عند سماع صفارة البدء . • الأداء والتوقف عند إدراك مرور ٨ ث • يكرر الأداء ٣ مرات واللاعب مبصراً	٣	٢	٢ ق	كرة يد
	تنمية إدراك الزمن	٧٠ ث	الثنائي	٢	[وقوف : ممسكاً بكرة يد مواجهاً للحائط] عمل تمرير على الحائط عند سماع صفارة البدء لمدة ١٠ ث • الأداء مع صفارة البدء والتوقف عند الإحساس بمرور ١٠ ث . • يكرر الأداء ٤ مرات واللاعب مبصراً .	٤	٢	٢ ق	كرة يد
	تنمية إدراك الزمن	٥ ق	الثنائي	٣	يقسم المدرب الفريق مجموعتين كل مجموعة عبارة عن ٥ ناشئين يقومون بمحاولة هجومية أحدهما على الأخرى وعند إدراكهم . • يكرر الأداء ٤ مرات	٤	٢	٢ ق	ملعب يد كرة يد

نموذج لوحدة تدريبية من برنامج التمرينات المقترح
الأسبوع : الأول الشدة ٧٥% الزمن ٢٥-٣٠ ق
هدف الوحدة : تنمية إدراك المكان اليوم ٢٠٠٧/٦/٢١

جدول (١٥)

مكونات الوحدة أجزاء الوحدة	التمرين التمرين من	زمن التكرارات	رقم المحور	رقم التمرين	التمرينات المستخدمة	حجم الحمل		فترة الراحة بين المجموعات	المستخدمة الأدوات
						ك	م		
الجزء الرئيسي	تنمية إدراك المكان	٥٠ ث	الثالث	١	[الوقوف] يقف اللاعب على خط الـ ٩م ثم يقوم بعمل خطوات جانبية (دفاع) للمس خط المنتصف والعودة مغمض العينين • الأداء واللاعب مفتوح العينين مرة واحدة • الأداء واللاعب معصوب العينين مرتين	٣	٢	٢ ق	ملعب يد
	تنمية إدراك المكان	٣٠ ث	الثالث	٢	[الوقوف] يقوم المدرب برسم خطين المسافة بينهم ٦م ويقوم الناشئ بالتحرك بين الخطين بخطوات جانبية للمس كل خط باليدين معاً . • الأداء واللاعب مفتوح العينين مرة واحدة . • الأداء واللاعب معصوب العينين ٣ مرات .	٤	٢	٢ ق	
	تنمية إدراك المكان	١٠٠ ث	الثالث	٣	[الوقوف] ١٠ ناشئين أمامهم أطواق قطر كلاً منهم ٢م يقوم كل ناشئ بالتنطيط داخل الطوق عند سماع صفارة البدء بدون خروج الناشئ خارج الطوق لمدة ٢٠ ث . • يكرر الأداء واللاعب مبصراً ٣ مرات	٣	٢	٢ ق	أطواق كرة يد
	تنمية إدراك المكان	٣٠ ث	الثالث	٤	[وقوف أمام خط الـ ٩م] التحرك للأمام حتى خط الـ ٦م ثم يقوم الناشئ بالتصويب بالوثب على المرمى • الأداء والناشئ مبصراً مرة واحدة . • الأداء والناشئ معصوب العينين مرتين .	٣	٢	٢ ق	ملعب يد كرة يد

**توزيع تكرارات ومجموعات حجم الحمل لبرنامج التمرينات الخاصة ببعض مكونات الإدراك
الحس - حركي لرياضة كرة اليد (٩-١٣ سنة)
جدول (١٦)**

الأســــــــــــــــــــــبوع									حجم الحمل				اسم المتغير
									المجموعة		التكرار		
٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	إلى	من	إلى	من	
٣/٦	٣/٦	٣/٦	٣/٥	٣/٥	٢/٥	٢/٤	٢/٤	٢/٤ ، ٢/٣	٣	٢	٦	٣	إبراك المسافة
٣/٦	٣/٦	٣/٦	٣/٥	٣/٥	٢/٥	٢/٤	٢/٤	٢/٤ ، ٢/٣	٣	٢	٦	٣	إدراك الزمن
٣/٦	٣/٦	٣/٦	٣/٥	٣/٥	٢/٥	٢/٤	٢/٤	٢/٤ ، ٢/٣	٣	٢	٦	٣	إبراك المكان

تراوحت شدة الحمل خلال تجربة البحث ما بين ٧٥-٨٠ % .

٩/٣ المعالجات الإحصائية .

قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية وذلك لتحقيق أهداف البحث وفروضة وقد تضمنت خطة المعالجة الإحصائية لبيانات الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- نسبة التحسن .
- الوسيط
- اختبار " ت " .
- معامل الارتباط (بيرسون)