

الفصل الثاني

0/3 الإجراءات :

1/3 المنهج :

استخدم الباحث المنهج التجريبي في استخدام تصميم تجريبي (مجموعة تجريبية واحدة) بأسلوب القياس القبلي والقياس البعدي وذلك لمناسته وطبيعة هذا البحث.

2/3 المجتمع :

يمثل مجتمع البحث ناشئي كرة القدم المرحلة السنوية مواليد (1994) من أندية محافظة أسيوط والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم موسم 2009/2008م وعددهم 195 ناشئي من أندية (شركة تكرير بتترول أسيوط - م . ش. منفلوط - صدفا الرياضي - التوليدية الرياضي - البحاري الرياضي - القوصية الرياضي - ساحل سليم الرياضي).

3/3 العينة :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقد بلغ حجم العينة (22) ناشئي من ناشئي كرة القدم بنادي شركة تكرير بتترول أسيوط .

1/3/3 أسباب اختيار العينة :

- يعد نادي شركة تكرير بتترول أسيوط أكبر أندية الصعيد من حيث حجم الناشئين الذين يتدربون ومسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم ومن حيث الإمكانيات المادية والبشرية والأدوات المتاحة لتنفيذ البرنامج .
- عمل الباحث كمدير فني لقطاع الناشئين بنادي شركة تكرير بتترول أسيوط.

4/3 وسائل وأدوات جمع البيانات:

قام الباحث في حدود ما توصل إليه بالإطلاع على المؤلفات العلمية والدراسات والمراجع العربية والأجنبية والاتصال بشبكة المعلومات الالكترونية وذلك بهدف تحقيق الآتي:

1/4/3 تصميم استمارة استبيان لتحديد الأداء المهاري المركب:

قام الباحث بتحديد أهم المهارات المركبة من خلال تحليل المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تتناسب مع المرحلة السنية كما في جدول (1).

جدول (1)

المهارات المركبة ونسبة استخدامها للناشئين

م	المهارة المركبة	النسبة
1	الاستلام ثم التمير	72.75%
2	الاستلام ثم الجري ثم التمير	14.21%
3	الاستلام ثم المراوغة ثم التمير	2%
4	الاستلام ثم مراوغة ثم تصويب	1.77%
5	الاستلام مع المراوغة ثم التمير	1.36%
6	الاستلام مع المراوغة ثم الجري ثم التمير	1%
7	الاستلام ثم الجري ثم التصويب	0.92%
8	الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمير	0.88%
9	الاستلام مع المراوغة ثم الجري بالكرة وانتمير	0.55%
10	الاستلام مع المراوغة ثم التصويب	0.48%
11	الاستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التمير	0.29%
12	الاستلام مع المراوغة ثم التصويب	0.15%
13	الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التصويب	0.11%
14	الاستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التصويب	0.04%

ينضج من الجنول رقم (1) أهم نتائج دراسة عبد الباسط عبد الحليم التحليلية (29) (1998م) للتعرف على أهم المهارات المركبة ونسبة استخدامها للناشئين وكانت كالتالي:

الاستلام ثم التمرير 72.75% الاستلام ثم الجري ثم التمرير 14.21%
الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير 2% الاستلام ثم مراوغة ثم تصويب 1.77% الاستلام مع المراوغة ثم التمرير 1.36% .

ثم قام الباحث بتصميم استمارة استبيان تحتوي على الأداء الهاري المركب المستخرج من تحليل المراجع وعرضها على السادة الضبراء لاختبار أهم المهارات المركبة التي تناسب مع المرحلة السنية.

2/4/3 تصميم استمارة استبيان لتحديد أهم القدرات التوافقية قام الباحث بتحديد أهم القدرات التوافقية من خلال تحليل المراجع العلمية والدراسات السابقة لتحديد أهم القدرات التوافقية التي تناسب مع المرحلة السنية كما في جدول (2) .

18	10	1							خيال حركي
16	10	1							تكوين
8	30	3							الربط الحركي
6	40	4							الاستجابة السريعة
10	20	2							تكيف
15	10	1							براعة
14	10	1							الدقة
13	10	1							توجيه مكاني
12	10	1							قوة انفجارية
11	20	2							التوقع
2	70	7							إحساس حركي
17	10	1							قابلية للتعلم
9	20	2							توقيت حركي
3	60	6							سرعة حركية
7	40	4							الإيقاعية
1	100	10							توازن
4	60	6							رشاقة
5	40	4							الرنونة
-	-	-	2003	1997	1995	1991			العام
-	%	-	38	51	10	2			المرجع
التدريب	النسبة المئوية	المجموع	عماد عبد الحافظ	محمد صبيح	أبوإب زكي	أحمد لطفي			الإصدار
			6	9	8	7			م

يتضح من جدول (2) أن أعلى نسبة مئوية لتحليل المراجع التزام ثم الإحساس الحركي ثم الرشاقة ثم السرعة الحركية وأقل نسبة للخيال الحركي والتكوين والبراعة والقابلية للتعلم.

ثم قام الباحث بتصميم استمارة استبيان تحتوي على القدرات التوافقية المستخرجة من خلال تحليل المراجع وعرضها على السادة الخبراء لاختيار وتحديد أهم القدرات التوافقية التي تتناسب مع المرحلة السنية والأداء المهاري المركب .
مرفق(2)

جدول (3)

النسبة المئوية لأراء الخبراء حول أهم القدرات التوافقية المرتبطة بالأداء المهاري المركب ن=8

الترتيب	النسبة المئوية	عدد التكرارات	المتغيرات القدرات التوافقية
1	٪100	8	التوازن
3	٪75	6	الرشاقة
4	٪75	6	السرعة الحركية
2	٪87.5	7	الإحساس الحركي
6	٪50	4	الاستجابة السريعة
5	٪62.5	5	قوة انفجارية

في ضوء آراء الخبراء قام الباحث باختيار القدرات التوافقية التي حققت نسبة ٪75 فأكثر وهي على الترتيب (التوازن - الإحساس الحركي - الرشاقة - السرعة الحركية) والتي يجب التركيز عليها ضمن متغيرات البرنامج التدريبي.

ثم قام الباحث بتصميم استمارة استبيان تحتوي علي ما توصل إليه من نتائج تحليل بعض المراجع العلمية والأبحاث والدراسات السابقة وتشتمل علي الاختبارات التي تقيس القدرات التوافقية ويتم عرضها على الخبراء .
وذلك بهدف تحديد أفضل وأنسب اختبار لقياس كل قدرة توافقية علي حده .
بعد استطلاع رأي الخبراء تم تحديد الأهمية النسبية للاختبارات التي

تقيس القدرات التوافقية قيد البحث كما هو موضح في جدول (4)

جدول (4)

النسبة المئوية لأراء الخبراء حول أهم الاختبارات

التي تقيس القدرات التوافقية ن = 8

الترتيب	الأهمية النسبية	الاختبارات	القدرات التوافقية
2	25%	الجرمي الزجراجي بطريقة بارو	الرشاقة
3	12.50%	الجرمي على شكل حرف &	
1	62.50%	الانبطاح المائل من وضع الوقوف	
1	75%	الوقوف على العارضة معشط القدم (متعامد- طولياً)	التوازن
2	12.5%	الثوب والتوازن فوق العلامات	
3	12.5%	الدوائر المرقمة	
3	12.50%	الجرمي في المكان (15 ث)	السرعة الحركية
1	75%	30م علو من البدء العالي	
2	12.50%	50م علو من البدء العالي	
1	62.5%	الثوب مسافة والعينان مغلقتان	الإحساس الحركي
2	25%	المواقع للإحساس الحركي	
3	12.50%	قوى القبضة للمتغير للإحساس الحركي	

من الجدول السابق وفي ضوء آراء الخبراء تم اختيار الاختبار الأعلى نسبة

مئوية من بين ثلاثة اختبارات لقياس القدرة التوافقية وهي كالتالي:

- اختبار الانبصاح المائل من وضع الوقوف لقياس الرشاقة.
- اختبار الوقوف على العارضة بمشط القدم متعامداً طولياً لقياس التوازن.
- اختبار 30م عدو من البدء العالي لقياس السرعة الحركية.
- اختبار الوثب لسافة والعينان مغلقتان لقياس الإحساس الحركي.

3/4/3 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- جهاز ريستاميتري لقياس الطول والوزن .
- ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثانية.
- شريط قياس بالسنتيمتر
- عصا خشبية .
- سلم أرضي .
- حواجز ارتفاع 20 سم، 30سم.
- أطواق بلاستيك.
- استمارة استبيان لتحديد أهم المهارات المركب.
- استمارة استبيان لتحديد أهم القدرات التوافقية.
- استمارة استبيان لمحتويات البرنامج التدريبي .
- استمارة استبيان لتحديد أهم اختبارات القدرات التوافقية.
- استمارة استبيان لتحديد أهم اختبارات، الأبناء المهاري المركب.
- استمارة تفريغ البيانات (الاسم -الوزن - لطول - العمر التدريبي).

- استمارة تفريغ نتائج القدرات، التوافقية .
- استمارة تفريغ نتائج الأداء المهاري المركب .
- التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي.
- تدريبات القدرات التوافقية .
- نماذج من الوحدات التدريبية .

4/4/3 المعاملات العلمية لاختبارات القدرات التوافقية والأداء المهاري المركب المستخدمة في الدراسة :

1/4/4/3 الصدق :

قام الباحث بحساب صدق التعاين لمتغيرات القدرات التوافقية ومتغيرات الأداء المهاري المركب على مجموعتين إحداهما مميزة قوامها (10) ناشئين من ناشئ نادي شركة بترول أسبوط تحت 14 سنة وعينة غير مميزة قوامها (10) ناشئين من ناشئ م. ش. القوصية تحت 14 سنة لحساب الفروق بينهما وجدول (5) يوضح ذلك .

جدول رقم (5)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لاختبارات القدرات التوافقية والأداء المهاري المركب ن=10

الدلالة	قيمة ت	المجموعة الغير المتميزة ن=10		المجموعة المتميزة ن=10		وحدة القياس	المختبرات	
		ع	س	ع	س			
دال	7.65	0.43-	5.62	0.72	4.12	ث	زمن	استلام ثم
دال	2.79	0.51	1.40	0.94	3.30	درجة	دقة	تمرير
دال	6.65	0.55-	5.95	0.289-	4.36	ث	زمن	استلام ثم
دال	9.25	0.48	1.30	0.699	3.60	درجة	دقة	سحري ثم تمرير
دال	5.49	1.59-	6	1.41-	4.55	ث	زمن	استلام ثم
دال	2.63	0.42	1.20	0.63	3.80	درجة	دقة	مراوغة ثم تمرير
دال	3.78	1.11-	6.85	0.37-	5.21	ث	زمن	استلام ثم
دال	4.83	0.69	1.40	0.96	3.40	درجة	دقة	مراوغة ثم تصويب
دال	8.12	0.48	3.70	1.28	5.90	عدد/ث		رشاقة
دال	8.44	0.21	6.40	0.44	5.45	ث		سرعة حركية
دال	3.90	1.79	7.10	2.83	15.30	ث		توازن
دال	9.72	10.01	123.1	12.66	154.10	سم		إحساس حركي

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.833

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المتميزة والغير متميزة ولصالح المجموعة المتميزة مما يدل على قدرة الاختبارات على التمييز بين المجموعتين وبالتالي تصبح هذه الاختبارات صادقة.
2/4/4/3 الثبات :

قام الباحث بصياغة ثبات اختبارات القدرات التوافقية والأداء المهاري المركب على عينة قوامها (10) ناشئين من ناشئي نادي القوسية الرياضي تحت

14 سنة واستخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه بعد مرور (7)

أيام في الفترة من 2008/10/2 إلى 2008/10/8.

جدول (6)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لاختبارات القدرات
التوافقية والأداء المهاري للركب ن=10

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المختبرات		
	ع	س	ع	س		زمن	دقة	
0.844	0.35	5.50	0.38	5.62	ث	زمن	استلام ثم تمرير	الأداء المهاري المركب
0.801	0.48	1.30	0.51	1.40	درجة	دقة	استلام ثم جرى ثم تمرير	
0.918	0.54	4.74	0.55	4.58	ث	زمن	استلام ثم جرى ثم تمرير	
0.758	0.79	1.80	0.48	1.30	درجة	دقة	تمرير	
0.795	0.50	6.41	0.38	6	ث	زمن	استلام ثم مراوغة ثم تمرير	
0.785	0.74	1.90	0.42	1.20	درجة	دقة	تمرير	
0.759	0.28	6.64	0.18	6.85	ث	زمن	استلام ثم مراوغة ثم تصويب	
0.785	0.73	1.90	0.42	1.20	درجة	دقة	تصويب	
0.801	0.51	3.8	0.48	3.7	عند/ث		رشاقة	
0.898	0.14	6.40	0.21	6.40	ث		سرعة حركية	
0.789	1.47	6.20	1.79	7.10	ث		توازن	القدرات التوافقية
0.771	9.60	125	10.01	123.10	سم		إحساس حركي	

• قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.632

يتضح من جدول (6) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق

الثاني للاختبارات قد تراوحت ما بين (0.75 إلى 0.93) مما يدل على أن

الاختبارات ذات ثبات عالي.

قام الباحث بعمل تجانس لعينة البحث للتأكد من أن عينة البحث تتوزع

إعتدالياً في جميع المتغيرات قيد البحث كما هو موضح بجدول (7).

جدول (7)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء في المتغيرات الأساسية قيد البحث (ن=22)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء		
السن	عدد	14.38	0.39	14.45	1.56		
الطول	سم	163.09	8.48	163.50	0.68		
الوزن	كجم	58.95	6.10	60	0.32		
العمر التدريبي	عدد	2.86	0.710	3	0.20		
الأداء الهوائي المركب	استلام ثم تمرير	زمن	ث	4.41	0.33	4.24	0.62
		دقة	درجة	1.90	0.811	2	0.76
	استلام ثم جرى ثم تمرير	زمن	ث	4.43	0.263	4.05	0.50
		دقة	درجة	1.86	0.639	2	0.11
	استلام ثم مراوغة ثم تمرير	زمن	ث	4.79	0.270	4.80	0.018
		دقة	درجة	2	1.154	2	0.81
	امتلاك ثم مراوغة ثم تمرير	زمن	ث	6.09	0.143	6.06	0.13
		دقة	درجة	2.04	0.950	2	1
القدرات الواقية	رشاقة	عدد/ث	4.68	0.546	5	0.40	
	سرعة حركية	ث	5.49	0.40	5.54	0.93	
	توازن	ث	13.6	2.17	13.50	0.37	
	إحساس حركي	سم	157	12.50	160	0.25	

ينضح من جدول (7) أن جميع معاملات الالتواء للمتغيرات الأساسية

للعجومة التجريبية تنحصر ما بين $(3 \pm)$.

5/3 ثالثا البرنامج التدريبي المقترح

تم الاستعانة بالعديد من المراجع المتخصصة في كرة القدم والتدريب والاختبارات والمقاييس لتحديد عناصر البرنامج التدريبي مرفق (2) من حيث (مدة البرنامج- عدد وحدات التدريب الأسبوعية- زمن الوحدة التدريبية- دورة الحمل- الأحمال المناسبة للبرنامج - طريقة التدريب البدنية العامة المناسبة للبرنامج ثم تم عرضها على السادة الخبراء ، لاختيار عناصر البرنامج التي تناسب مع المرحلة السنوية قيد البحث تحت 14 سنة .

جدول (8)

نتائج استطلاع رأى الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي المقترح للمرحلة السنوية 14 سنة

المتغيرات	الاختبار	النسبة المئوية	
1	مدة البرنامج	12 أسبوع	100%
2	عدد الوحدات التدريبية	3 وحدات أسبوعية	87.5%
3	زمن وحدة التدريب	80-90 دقيقة	87.5%
4	العناصر الأساسية للبرنامج	عام + خاص + مباريات تجريبية	100%
5	دورة الحمل	2:1	75%
6	الأحمال المناسبة	متوسط - أقل من الأقصى (عالي)	100%
7	طريقة التدريب البدنية المناسبة	الفتري (منخفض - مرتفع الشدة) - المستمر	87.5%

بناء على استطلاع رأى الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي وكذلك الاستعانة بالمراجع العلمية والدراسات السابقة تم توزيع درجات الحمل على الأسابيع التدريبية كما يلي :

- الأسبوع الأول: درجة الحمل متوسط ما بين 75%-75% من أقصى حمل.
- الأسبوع الثاني: درجة الحمل أقل من الأقصى (عالي) ما بين 75%-90% من أقصى حمل.
- الأسبوع الثالث: درجة الحمل أقل من الأقصى (عالي) ما بين 75%-90% من أقصى حمل.
- الأسبوع الرابع: درجة الحمل متوسط ما بين 75%-75% من أقصى حمل.
- الأسبوع الخامس: درجة الحمل أقل من الأقصى (عالي) ما بين 75%-90% من أقصى حمل.
- الأسبوع السادس: درجة الحمل أقل من الأقصى (عالي) ما بين 75%-90% من أقصى حمل.
- الأسبوع السابع: درجة الحمل متوسط ما بين 75%-75% من أقصى حمل.
- الأسبوع الثامن: درجة الحمل أقل من الأقصى (عالي) ما بين 75%-90% من أقصى حمل.
- الأسبوع التاسع: درجة الحمل أقل من الأقصى (عالي) ما بين 75%-90% من أقصى حمل.
- الأسبوع العاشر: درجة الحمل متوسط ما بين 75%-75% من أقصى حمل.
- الأسبوع الحادي عشر: درجة الحمل أقل من الأقصى (عالي) ما بين 75%-90% من أقصى حمل.
- الأسبوع الثاني عشر: درجة الحمل متوسط ما بين 75%-75% من أقصى حمل.

بعد الحصول على تلك العناصر الأساسية للبرنامج التدريبي، جدول (8) قام الباحث بوضع البرنامج التدريبي، وتم عرضة مرة أخرى على الخبراء ثم قام بإجراء التعديلات التي تحقق الهدف الذي وضع من أجله .

1/5/3 الهدف من البرنامج :

يهدف البحث إلى تنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالأداء المهاري المركب لدى ناشئي كرة القدم تحت 14 سنة .

2/5/3 أسس وضع البرنامج

قام الباحث بتطبيق الأسس العامة للتدريب الرياضي كما أشار إليها عصام عبد الضائق (1994م)، السيد عبد المقصود (1994م)، أمرالله البساطي (1998م) ومفتي إبراهيم (1999م) وعمرى (الاستعداد- الاستجابة الفردية- التكيف- الحمل الزائد- التقدم بدرجات الحمل- الخصوصية- التنوع- الإحماء والتهدئة - العودة للحالة الطبيعية) .

(246-12:36)، (382-306:6)، (8-5:8)، (79-22:61)

وقد أشتمل البرنامج على كل الإجراءات، الإبريدية والإمكانات البشرية والأدوات والأجهزة المطلوبة وإضمان نجاح التخطيط للبرنامج راعى الباحث الأسس التالية:

- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها.
- مراعاة خصائص المرحلة السنية والفروق الفردية بين أفراد العينة.
- الاهتمام باختيار التمرينات المناسبة لكل مرحلة .
- وضع البرنامج التدريبي مستخدماً الأسس العلمية المتعلقة بحمل التدريب من حيث (شدة الحمل - زمن الأداء - فترة الراحة البينية - المجموعات -

التكرارات) لكل وحدة تدريبية يومية وكل أسبوع على حدة تجنّباً لظاهرة الحمل الزائد هذا يعد الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة بذلك.

- الاستمرارية في التدريب.
- مرونة البرنامج بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيقه .
- الاستعانة ببعض البرامج التي وضعت في هذا المجال .
- تم تنمية العناصر البدنية بصفة عامة ثم التركيز على القدرات التوافقية بصفة خاصة .
- ومن خلال تحليل المراجع العلمية المتخصصة تم تقسيم فترة الأعداد إلى من الأسبوع الأول حتى الثالث إعداد عام ومن الأسبوع الرابع حتى الثامن كإعداد خاص ومن الأسبوع التاسع حتى الأثنى عشر كإعداد للمباريات.
- قام الباحث بإعداد مجموعات من التدريبات للقدرات التوافقية بدون كرة ومجموعة من التدريبات للقدرات التوافقية المرتبطة مع الأداء المهاري بالكرة لأدائها في الوحدات التدريبية مرفوق (6).

6/3 خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي:

قام الباحث بتنفيذ البرنامج التدريبي على النحو التالي :-

1/6/3 القياسات القبليّة للمجموعة :

أجريت القياسات القبليّة على مجموعة البحث للمتغيرات البدنية والمهارية وكذلك القدرات التوافقية وتلك أيام السبت والأحد الموافق 2008/10/11-12م .

2/6/3 تطبيق البرنامج:

تم تطبيق وحدات البرنامج على عينة البحث حيث تم التنفيذ بواسطة
المساعدين وتحت إشراف البرنامج (36) ت مدة التطبيق (12 أسبوع) بواقع ثلاث
وحدات أسبوعية اعتباراً.

من يوم الثلاثاء 2008/10/14 حتى الأحد 2009/1/4م وبذلك يكون عدد
الوحدات التدريبية للبرنامج (36) وحدة أيام الأحد، الثلاثاء، الخميس.

3/6/3 القياسات البعدية للمجموعة :

أجريت القياسات البعدية بعد (12 أسبوع) من بدأ تطبيق البرنامج
وتلك يومي الثلاثاء والأربعاء الموافق 2009/1/7،6م وذلك لجميع الاختبارات قيد
البحث (الأداء المهاري المركب واختبارات القدرات التوافقية) وذلك بنفس
أسلوب التطبيق للقياس القبلي وتحت نفس الظروف ثم تم جمع البيانات
وجدولتها لمعالجتها إحصائياً.

7/3 المعالجات الإحصائية المستخدمة:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط .
- اختبار (ت).