

الفصل الثالث

إجراءات البحث

- منهج البحث
- مجالات البحث
- عينة البحث
- أدوات جمع البيانات
- الدراسة الاستطلاعية
- المعاملات العلمية لإختبارات البحث
- إيجاد معامل صدق الاختبار
- إيجاد معامل ثبات الاختبار
- البرنامج التدريبي
- الاختبار القبلي
- الاختبار البيني
- الاختبار البعدي
- المعالجات الإحصائية

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة لملائمته طبيعة البحث مع استخدام القياس القبلي والبيني والبعدي.

مجالات البحث:

- ١- المجال البشري: مبتدئي كرة القدم من المدرسة الكروية في محافظة واسط بأعمار من (٩ - ١١) سنة.
- ٢- المجال المكاني: ملعب كرة القدم في المدرسة الكروية.
- ٣- المجال الزمني: تم تطبيق البرنامج التدريبي للفترة من ١/ ٢/ ٢٠١٤ ولغاية ٢٣/ ٤/ ٢٠١٤.

عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على ٣٦ مبتدئ من المدرسة الكروية في محافظة واسط تتراوح أعمارهم من ٩ - ١١ سنة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية أجريت الدراسة الأساسية على ٢٢ مبتدئ في حين أجريت الدراسة الاستطلاعية على ١٤ مبتدئ ، والجدول رقم (١) يوضح اعتدالية عينة البحث الأساسية وعددها (٢٢) والعينة الاستطلاعية وعددها (١٤) مبتدئ كرة قدم.

شروط اختيار العينة:

- أن يتراوح أعمارهم ما بين ٩ إلى ١١ سنة.
- أن يوافق ولي أمره على الاشتراك في التجربة.
- أن يكون من الملتزمين والمستمرين في التدريب دون انقطاع.

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث في المتغيرات الأولية الأساسية قبل التجربة لمبتدئي كرة القدم ٩-١١ سنة
ن = ٣٦

الدلالات الإحصائية للتوصيف					المتغيرات
المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التفلطح	معامل الالتواء	
١٠.٣٠	١٠.٥	٠.٦٦	١.٠١-	٠.٢٨-	السن سنة
١٤٢.٣٢	١٤٣	٤.٧٩	٠.١٢	٠.٤٧	الطول سم
٣٨.٩٥	٣٨.٥	٤.٣٤	١.٢٨-	٠.١٩	الوزن كجم

يتضح من جدول (١) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في القياسات الأولية الأساسية أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (٠.٢٨- إلى ٠.٤٧) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين ± ٣ . وتقرب جدا من الصفر كما بلغ معامل التفلطح ما بين (١.٢٨- إلى ٠.١٢) وهذا يعني أن تذبذب المنحنى الاعتدالي يعتبر مقبولا وفي المتوسط وليس متذبذبا للأعلى ولا للأسفل مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث في المتغيرات الأولية قبل التجربة.

رابعاً: وسائل وأدوات جمع البيانات:

لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بموضوع البحث أستخدم الباحث الوسائل والأدوات التالية:

١- وسائل جمع البيانات:

❖ : استمارة استطلاع الخبراء :

قام الباحث بتصميم واستخدام استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء في الآتي:

- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء في تحديد أهم المهارات الأساسية في كرة القدم المناسبة لموضوع البحث والملائمة لعينة الدراسة الأساسية. مرفق (٢)
- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء في تحديد أهم الاختبارات المهارية والبدنية المناسبة لموضوع البحث والملائمة لعينة الدراسة الأساسية. مرفق (٣)

❖ المقابلة:

قام الباحث عن طريق المقابلة الشخصية للسادة الخبراء بعرض استمارات الاستطلاع الخبراء لإبداء الرأي بما يتعلق في موضوع البحث، كما تطرق الباحث من خلال المقابلة الشخصية إلى أهم الجوانب المتعلقة بموضوع البحث من حيث البرنامج التدريبي وعدد أسابيع البرنامج وعدد أيام الوحدات التدريبية خلال الأسبوع وزمن الوحدة التدريبية وإلى نوعية التمارين المعطاة للاعبين وكذلك طريقة التعامل مع هذه المرحلة السنية والصعوبات التي ممكن أن تواجه الباحث خلال تطبيق البرنامج التدريبي.

شروط اختيار الخبراء:

- أن يكون حاصلًا على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية في مجال كرة القدم .
- أن يكون حاصلًا على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية ويعمل في مجال تدريب كرة القدم بالأندية المصرية .

❖ الاختبارات:

قام الباحث بإجراء المسح المرجعي للدراسات والبحوث المتخصصة في مجال تدريب كرة القدم وقد تم استطلاع رأي السادة الخبراء والمتخصصين في مجال التربية الرياضية والتدريب الرياضي وعددهم (١٠) خبراء مرفق (١) ، لاختيار أهم المهارات الأساسية بكرة القدم مرفق (٢) وفضل الاختبارات البدنية والمهارية الملائمة لعينة البحث مرفق (٣) . كما موضح في جدول (٢ ، ٣ ، ٤) .

جدول (٢)
يوضح النسبة المئوية لاختيار الخبراء للمهارات الأساسية في كرة القدم

ن = ١٠

ت	المهارات الأساسية	نعم	لا	النسبة المئوية
١	مهارة ركل الكرة	٨	٢	٨٠%
٢	مهارة الجري بالكرة	٩	١	٩٠%
٣	مهارة السيطرة على الكرة	٥	٥	٥٠%
٤	مهارة المراوغة (المحاورة)	٨	٢	٨٠%

يتضح من الجدول (٢) النسب المئوية للمهارات الأساسية بكرة القدم حيث ارتضى الباحث نسبة (٧٠%) لقبول المهارات ، حيث تم قبول المهارات جميعها ما عدا مهارة السيطرة على الكرة لأنها لم تحقق النسبة المطلوبة .

جدول (٣)
يوضح النسبة المئوية لاختيار الخبراء للاختبارات البدنية

ن = ١٠

ت	الاختبارات البدنية	العنصر البدني	نعم	لا	النسبة المئوية
١	اختبار عدو ٣٠ م	سرعة انتقالية	١٠	صفر	١٠٠%
٢	اختبار عدو ٥٠ م	سرعة انتقالية	١	٩	١٠%
٣	اختبار ثني الجذع للأمام والأسفل من الوقوف	مرونة	٩	١	٩٠%
٤	اختبار ثني الجذع للأمام والأسفل من الجلوس	مرونة	١	٩	١٠%
٥	اختبار الجري المتعرج (لبارو)	رشاقة	١٠	صفر	١٠٠%
٦	اختبار الجري الزجراجي بين المقاعد	رشاقة	٣	٧	٣٠%
٧	اختبار الدوائر المرقمة	توافق	٨	٢	٨٠%
٨	اختبار نط الحبل	توافق	٤	٦	٤٠%

يتضح من الجدول (٣) النسب المئوية للاختبارات البدنية بكرة القدم حيث ارتضى الباحث نسبة (٧٠%) لقبول الاختبارات، حيث تم قبول اربع اختبارات (اختبار عدو ٣٠ م ، اختبار ثني الجذع للأمام والأسفل من الوقوف، اختبار الجري المتعرج (لبارو)، اختبار الدوائر المرقمة) لأنها حققت نسبة أكبر من ٧٠ % وتم استبعاد اربع اختبارات لأنها لم تحقق النسبة المطلوبة .

جدول (٤)
يوضح النسبة المئوية لاختيار الخبراء للاختبارات المهارية

ن = ١٠

ت	الاختبارات المهارية	نعم	لا	النسبة المئوية
١	تمرير الكرة بين حاجزين	١٠	صفر	١٠٠%
٢	تمرير الكرة نحو حائط أو مقعد سويدي مقلوب اكبر عدد من المرات	٨	٢	٨٠%
٣	تمرير الكرة على حائط مقسم	٥	٥	٥٠%
٤	الجري بالكرة ٤٠ م في خط مستقيم في اقل زمن ممكن	٩	١	٩٠%
٥	الجري بالكرة حول مربع طول ضلعه ١٠ م والدوران حول الحواجز اقل زمن ممكن	٨	٢	٨٠%
٦	الجري بالكرة حول دائرة ٥٠ م (تحكم بالكرة) في اقل زمن	٤	٦	٤٠%
٧	الجري الزجاجي بالكرة بين الحواجز ثنائية	٩	١	٩٠%
٨	الجري الارتدادي بالكرة ٢ × ١٠ م ثنائية	٥	٥	٥٠%
٩	الجري المتعرج بين الأقماع أو الكراسي (ثنائية)	٩	١	٩٠%

يتضح من الجدول (٤) النسب المئوية للاختبارات المهارية بكرة القدم حيث ارتضى الباحث نسبة (٧٠%) لقبول الاختبارات، حيث تم قبول ستة اختبارات (تمرير الكرة بين حاجزين، تمرير الكرة نحو حائط أو مقعد سويدي مقلوب اكبر عدد من المرات، الجري بالكرة ٤٠ م في خط مستقيم في اقل زمن ممكن، الجري بالكرة حول مربع طول ضلعه ١٠ م والدوران حول الحواجز اقل زمن ممكن، الجري الزجاجي بالكرة بين الحواجز ثنائية، الجري المتعرج بين الأقماع أو الكراسي (ثنائية)) لأنها حققت نسبة اكبر من ٧٠ % وتم استبعاد ثلاثة اختبارات لأنها لم تحقق النسبة المطلوبة.

الاختبارات البدنية والمهارية المرشحة من قبل السادة الخبراء :

اولا: الاختبارات المهارية:

مرفق رقم (٤)

١. تمرير الكرة بالقدم بين حاجزين. (دقة التمرير) (٢٠ : ٢٨٥)
٢. تمرير الكرة نحو حائط أو مقعد سويدي مقلوب اكبر عدد من المرات. (سرعة اداء) (٢٠ : ٢٨٤)
٣. الجري بالكرة ٤٠ م خط مستقيم اقل زمن. (الجري والتحكم بالكرة) (٢٠ : ٢٩٨)
٤. الجري بالكرة حول مربع طول ضلعه ١٠ م والدوران حول الحواجز اقل زمن. (الجري والتحكم بالكرة) (٢٠ : ٣٠١)
٥. الجري الزجاجي بالكرة بين الحواجز (ثنائية). (مراوغة رشاقة خاصة) (٦٧)
٦. الجري المتعرج بالكرة بين الأقماع أو الكراسي (ثنائية). (مراوغة رشاقة خاصة) (٥٢ : ٢٨٨)

ثانيا : الاختبارات البدنية:

مرفق رقم (٤)

١. عدو ٣٠ م . (سرعة انتقالية) (٢٣ : ١٠)
٢. ثني الجذع للأمام والأسفل من الوقوف (مرونة الظهر والعضلات الخلفية للساقين) (٣٤٦ : ١)
٣. اختبار الجري المتعرج (لبارو). (رشاقة) (٤٠٧ : ٤١)
٤. اختبار الدوائر المرقمة. (توافق العين والرجل) (٤١٧ : ٤١)

أسباب اختيار الاختبارات:

١. قام الباحث بمسح لبعض المراجع والدراسات السابقة وقد تبين استخدام معظم الباحثين لهذه الاختبارات وقد تم اختيار هذه الاختبارات نظراً لتمتعها بصدق وثبات عالي وكذلك ملائمة تلك الاختبارات للمرحلة العمرية لعينة البحث وموضوع البحث.
٢. قيام الباحث بتصميم واستخدام استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد مدى صلاحية الاختبارات التي قام الباحث باستخدامها لقياس الكفاءة المهارية والبدنية للمبتدئين من (٩ – ١١) سنة بكرة القدم.

٢- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ميزان طبي لقياس الوزن.
- جهاز قياس الأطوال (رستميتير).
- صافرة تحكيم .
- ساعة إيقاف.
- شريط قياس.
- أقماع بلاستيك مختلفة الأحجام.
- قمصان تدريب.
- كرة قدم عدد (١٠) .
- استمارة تسجيل البيانات.
- سلم ارضي للتدريب.
- أطواق.

الدراسة الاستطلاعية:

- قام الباحث بأجراء تلك التجربة على (١٤) مبتدأ من خارج العينة الأساسية في الفترة من ٢٠١٤/١/١١ حتى ٢٠١٤/١/١٧ واستهدفت هذه التجربة
 - تحديد الصعوبات المتوقع حدوثها أثناء تنفيذ القياسات والاختبارات المختارة.
 - التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس ومدى ملائمتها للاختبارات.
 - التعرف على الزمن الذي تستغرقه هذه الاختبارات خلال التطبيق لتحديد الزمن المناسب للاختبارات.
 - معرفة الطرق الصحيحة التي تستخدم لإجراء القياسات والاختبارات بطريقة سليمة اختصاراً للوقت والجهد.
 - ترتيب الاختبارات المهارية والبدنية بما يؤدي إلى السهولة والانسيابية بين الاختبارات.
 - التعرف على عدد الكادر المساعد.
 - التعرف على الرجل السائدة وغير السائدة وذلك من خلال:
١. سؤال المدرب المختص على فريق المدرسة الكروية.

٢. سؤال اللاعب نفسه لتحديد الرجل السائدة وغير السائدة.

- إيجاد الصدق والثبات للاختبارات قيد البحث.

نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- تم التأكد من صلاحية المكان الذي سيتم فيه تطبيق البرنامج التدريبي.
- تم التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البرنامج التدريبي.
- ملائمة التمرينات المستخدمة مع عينة البحث.
- تم التأكد من تفهم المساعدين لإجراءات قياس الاختبارات وكذلك التأكد من كيفية تسجيل النتائج في الاستمارات المخصصة لذلك بدقة عالية.
- تلافي الأخطاء قبل وقوعها.
- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق والثبات).

المعاملات العلمية للاختبارات البحث:

أ- معامل صدق الاختبارات:

للتأكد من صدق الاختبارات قيد البحث قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للاختبارات على عينة تم تقسيمهم الى مجموعتين وفقاً لزم من ممارستهم اللعبة من خلال الفرق بين المتوسطين واستخدام اختبار (ت) الفروق كما في الجدول (٥) و (٦).

جدول (٥)

دلالات الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لمبتدئي كرة القدم في الاختبارات البدنية لإيجاد صدق التمييز

ن=١٤

معامل الصدق	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة غير المميزة ن = ٧		المجموعة المميزة ن = ٧		الدلالات الإحصائية الاختبارات
			ع±	س	ع±	س	
٠.٨٦	*٥.٩٢	١.٠١	٠.٥١	٦.١٧	٠.١٨	٥.١٦	زمن عدو ٣٠م (ثانية) (سرعة انتقالية)
٠.٧٧	*٤.١٧	١.٨٠	٠.٦٠	٠.٨٤	١.٠٧	٢.٤٠	ثني الجذع للأمام والأسفل من الوقوف (سم) (مرونة)
٠.٧٣	*٣.٧٠	٢.١١	١.٤٨	١١.٩٢	١.٠٢	٩.٨١	اختبار الجري المتعرج (لبارو) (ثانية) (رشاقة)
٠.٧٢	*٣.٥٦	٣.٢١	٢.٧٥	١٣.٤٩	٠.٧٦	١٠.٢٨	اختبار الدوائر المرقمة (ثانية) (توافق)

* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٨

يتضح من جدول (٥) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لإيجاد صدق الاختبارات البدنية، وجود فروق معنوية بين المجموعتين لصالح المجموعة المميزة حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٣.٥٦ إلى ٥.٩٢) وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠.٠٥. كما بلغ معامل الصدق ما بين (٠.٧٢ إلى ٠.٨٦) مما يشير الى صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات.

جدول (٦)
دلالات الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لمبتدئي كرة القدم من ٩-١١ سنة في الاختبارات
المهارية لإيجاد صدق التمييز

ن = ١٤

الاختبارات	الدلالات الإحصائية		المجموعة المميزة ن = ٧		المجموعة غير المميزة ن = ٧		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	معامل الصدق
	س	ع±	س	ع±					
تمرير الكرة بالقدم بين حاجزين (١٠ محاولات) درجة من خمسة (دقة)	٢.٣٠	٠.٧٥	١.٠٠	٠.٥٣	١.٣٠	*٤.٤٧	٠.٧٩		
تمرير الكرة نحو الحائط أو مقعد سويدي مقلوب (عدد/ثانية) سرعة أداء	١٢.١٠	١.٧٣	١٠.١٠	٠.٨٨	٢.٠٠	*٣.٧٦	٠.٧٤		
الجري بالكرة ٤٠م فى خط مستقيم (ثانية) قدرة الجري والتحكم بالكرة	١٢.٠٨	٠.٨٠	١٤.٦٤	٠.٥٩	٢.٥٦	*٨.١٦	٠.٩٢		
الجري بالكرة حول مربع طول ضلعه ١٠م والدوران حول الحواجز (ثانية) قدرة الجري والتحكم بالكرة	٢٩.٣١	٤.٧٣	٣٩.٧١	٤.٢٩	١٠.٤١	*٥.١٥	٠.٨٣		
الجري الزجراجي بالكرة بين الحواجز ٥م (ثانية) المراوغة والرشاقة الخاصة	١٧.٨٠	٢.٣٧	٢٧.٠١	٤.٢١	٩.٢٢	*٦.٠٣	٠.٨٧		
الجري المتعرج بالكرة بين الأقماع أو الكراسي (ثانية) المراوغة والرشاقة الخاصة	٢٨.٧٩	٤.٦٤	٣٩.٩٣	٤.٢١	١١.١٥	*٥.٦٣	٠.٨٥		

* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٨

يتضح من جدول (٦) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لإيجاد صدق (الاختبارات المهارية)، وجود فروق معنوية بين المجموعتين لصالح المجموعة المميزة حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٣.٧٦ إلى ٨.١٦) وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠.٠٥. كما بلغ معامل الصدق ما بين (٠.٧٤ إلى ٠.٩٢) مما يؤكد أن (الاختبارات المهارية) تتسم بالصدق التمييزي. وأنها تقيس ما وضعت من أجله.

ب- ثبات الاختبارات :

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بعد مرور خمسة أيام وذلك لحساب ثبات الاختبار عن طريق احتساب معامل الارتباط بين التطبيقين على نفس المجموعة الاستطلاعية والجدول رقم (٧، ٨) توضح ذلك.

جدول (٧)

دلالات الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمبتدئي كرة القدم ٩-١١ سنة للإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية

ن = ١٤

معامل الثبات	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الدلالات الإحصائية الاختبارات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٠.٨٩	٠.٣٢	٠.٥١	٠.٠٤	٠.٥٨	٥.٦٣	٠.٦٤	٥.٦٧	عدو ٣٠م (ثانية) سرعة انتقالية
٠.٩١	٠.٢٣	١.٩٤	٠.١٠	١.٦٠	١.٦٠	١.٣٢	١.٥٠	ثني الجذع للأمام والأسفل من الوقوف (سم) (مرونة)
٠.٩٣	٠.٥٧	٢.٠٠	٠.٢٦	١.٧٢	١٠.٦١	١.٦٤	١٠.٨٦	اختبار الجري المتعرج لبارو(ثانية) (رشاقة)
٠.٨٧	٠.٦٩	٤.١٨	٠.٦٤	٣.٣١	١٢.٥٢	٢.٥٦	١١.٨٨	اختبار الدوائر المرقمة (ثانية) (توافق)

*معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٦

يتضح من جدول (٧) والخاص بدلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ومعامل الارتباط بين التطبيقين للإيجاد ثبات (الاختبارات البدنية) ، عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني. حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠.٢٣ إلى ٠.٦٩) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠.٠٥. كما بلغ معامل الثبات ما بين (٠.٨٧ إلى ٠.٩٣) مما يؤكد أن الاختبارات البدنية تتسم بالثبات وأنها تعطي نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف.

جدول (٨)
دلالات الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لعينة البحث الاستطلاعية لمبتدئي كرة القدم ٩-١١ سنة للإيجاد
معامل الثبات للاختبارات المهارية

ن = ١٤

معامل الثبات	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الدلالات الإحصائية / الاختبارات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٠.٨٦	٠.٤٤	١.٠٢	٠.١٠	٠.٨٣	١.٥٥	٠.٩٢	١.٦٥	تمرير الكرة بالقدم بين حاجزين (١٠ محاولات) درجة من خمسة (دقة)
٠.٩٢	٠.٦١	٢.٢٠	٠.٣٠	١.٤٧	١٠.٨٠	١.٦٨	١١.١٠	تمرير الكرة نحو الحائط أو مقعد سويدي مقلوب (عدد/٦٠ ثانية) سرعة أداء
٠.٩١	٠.٤٩	١.٤٨	٠.١٦	١.٣٨	١٣.٥٢	١.٤٨	١٣.٣٦	الجري بالكرة ٤٠ م في خط مستقيم (ثانية) قدرة الجري والتحكم بالكرة
٠.٨٨	٠.٤٧	٦.٠٧	٠.٦٤	٦.٨٣	٣٣.٨٧	٦.٩٢	٣٤.٥١	الجري بالكرة حول مربع طول ضلعه ١٠ م والدوران حول الحواجز (ثانية) قدرة الجري وتحكم بالكرة
٠.٩٤	١.٠٢	٤.٨٩	١.١١	٥.٨٣	٢١.٢٩	٥.٧٨	٢٢.٤٠	الجري الزجراجي بالكرة بين الحواجز ٥ م (ثانية) المراوغة والرشاقة الخاصة
٠.٨٧	٠.٥٥	٦.٨١	٠.٨٤	٦.٥١	٣٥.٢٠	٧.١٦	٣٤.٣٦	الجري المتعرج بالكرة بين الأقماع أو الكراسي (ثانية) المراوغة والرشاقة الخاصة

*معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٦

يتضح من جدول (٨) والخاص بدلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ومعامل الارتباط بين التطبيقين للإيجاد ثبات (الاختبارات المهارية)، عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني. حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠.٤٤ إلى ١.٠٢) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠.٠٥. كما بلغ معامل الثبات ما بين (٠.٨٦ إلى ٠.٩٤) مما يؤكد أن الاختبارات المهارية تتسم بالثبات وأنها تعطي نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف.

البرنامج التدريبي:

أ - خطوات بناء البرنامج التدريبي:

قبل وضع البرنامج التدريبي كان لابد من تحديد هدف البرنامج والأسس الواجب إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي متمثلة في:

هدف البرنامج:

يهدف تطبيق البرنامج التدريبي المستخدم إلى محاولة تحقيق ما يلي:

١ - تحسين زمن ودقة مستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم للرجل غير السائدة للمبتدئين (قيد البحث).

٢ - تحسين زمن أداء بعض المتغيرات البدنية المناسبة للمبتدئين (قيد البحث). ومن خلال الهدف العام للبرنامج التدريبي نتعرف على بعض الأهداف الفرعية للبرنامج:

١ - أن يتفهم المبتدئين طبيعة الأداء الصحيح لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

٢ - أن يكتسب المبتدئين من خلال الممارسة الشجاعة والقيادة وروح التعاون.

٣ - أن يتعود المبتدئين على الممارسة والتدريب في أجواء تشبه المنافسة.

ب - أسس تصميم البرنامج التدريبي:

البرنامج التدريبي الذي وضعه الباحث ونفذه على عينة البحث الأساسية تم تصميمه بعد الاطلاع على بعض المصادر والمراجع والدراسات المرجعية وعرض عينة من الوحدات التدريبية على السادة المشرفين لإبداء آرائهم على هذه الوحدات التدريبية ومن ثم تم عرضها على السادة الخبراء في مرفق رقم (١) وقد راعى الباحث عند وضع البرنامج التدريبي الأمور التالية:

١. تحقيق أهداف البحث.
٢. مراعاة الخصائص والصفات المهارية والبدنية لعينة البحث.
٣. الاستعانة ببعض البرامج التي تناولت الأداءات المهارية.
٤. ملائمة البرنامج المرحلة السنوية لعينة البحث الأساسية.
٥. مرونة البرنامج بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيقه.
٦. مراعاة الفروق الفردية لعينة البحث.
٧. زيادة متطلبات الأداء المهاري من حيث السرعة والدقة للأداء في ظروف بسيطة ثم التدرج في ظروف صعبة.
٨. ممارسة الأداءات المهارية التمرير والجري بالكرة والمراوغة في شكل فردي وثنائي وجماعي.
٩. استخدام التمارين المنوعة والمشوقة خلال البرنامج لإبعاد الملل وخلق جو المرح والتنافس.
١٠. إعطاء الراحة المناسبة للاعبين عند تنفيذ التمارين الخاصة بالبرنامج التدريبي.
١١. محاولة إشباع حاجات المبتدئين من التمارين واللعب.

ج - خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

- ١ - الرجوع إلى المسح المرجعي واطلاع الباحث على المراجع العلمية والمصادر المختلفة والبرامج التي وضعت لهذه المرحلة ولهذا الهدف من البرامج.
- ٢ - اختيار وتحديد المهارات الأساسية في كرة القدم المناسبة لعينة البحث، استمارة استطلاع رأي الخبراء مرفق رقم (٢).

٣- تحديد الاختبارات المهارية والبدنية (قيد البحث) المناسبة لعينة البحث، استمارة استطلاع الخبراء مرفق رقم (٣).

٤- إجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة (قيد البحث).

٥- تحديد القياسات القلبية والبيئية والبعدية للاختبارات المستخدمة (قيد البحث).

٦- تحديد الفترة الزمنية الكلية اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي.

٧- تحديد عدد وأيام الوحدات التدريبية والزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية.

٨- تحديد الزمن اللازم لتنفيذ التمارين داخل كل وحدة تدريبية.

٩- تحديد زمن كل قسم من أقسام الوحدة التدريبية للبرنامج التدريبي.

وقد قام الباحث واستناداً على المصادر والمراجع العلمية آنفة الذكر في وضع البرنامج التدريبي وذلك من خلال تحديد الآتي:

- تحديد الفترة الزمنية المطلوب تطبيق محتويات البرنامج التدريبي.

حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي من يوم ٢٠١٤/٢/١ ولغاية ٢٣/٤/٢٠١٤.

- تحديد عدد أسابيع الفترة الزمنية لتطبيق البرنامج التدريبي.

وقد حدد الباحث عدد أسابيع البرنامج التدريبي التي تنفذ خلاله الوحدات التدريبية وهي (١٢) أسبوع.

- تحديد عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع.

وقد حدد الباحث (٣) وحدات تدريبية خلال الأسبوع وهي أيام (السبت - الاثنين - الأربعاء).

- تحديد الزمن الكلي للوحدة التدريبية:

وقد حدد الباحث زمن الوحدة التدريبية وهو (١٢٠) دقيقة على مستوى جميع الوحدات التدريبية.

- تحديد الزمن الكلي للبرنامج التدريبي:

وقد حدد الباحث الزمن الكلي للبرنامج التدريبي ١٢٠ دقيقة $\times$ ٣٦ وحدة تدريبية = ٤٣٢٠ دقيقة.

- تحديد عناصر البرنامج التدريبي:

وقد حدد الباحث عناصر البرنامج التدريبي وتوزيعها على عدد الأسابيع من:

١. تمارين بدنية مناسبة للمرحلة العمرية لعينة البحث. مرفق (٥)

٢. تمارين مهارية وتكثيف هذه التمارين على الرجل غير السائدة للمبتدئين. (٥)

٣. اللعب من خلال تقسيم اللاعبين إلى فرق متساوية.

- تحديد طريقة التدريب للبرنامج التدريبي:

- وقد حدد الباحث طرق التدريب التكراري والفتري المرتفع والمنخفض الشدة والمستمر في تطبيق تمارين البرنامج التدريبي لأنها الطرق المناسبة في تعليم وتحسين وتنشيط المهارات الأساسية للمبتدئين.

محتويات الوحدة التدريبية:

١- الإحماء :

وقد تضمن الإحماء على تمارين عامة وخاصة الغرض منها تهيئة وأعداد اللاعبين للقسم الرئيسي بواقع زمن قدره (١٥) دقيقة وشمل الإحماء على:

إحماء عام.

إحماء خاص.

٢- القسم الرئيسي : بواقع زمن قدره (١٠٠) دقيقة .

- وتضمن تمرينات بدنية مناسبة وملائمة لخصائص المرحلة السنوية لعينة البحث ولها تأثير على نوع المهارات الاساسية المستخدمة في البرنامج التدريبي وهي (السرعة الانتقالية وسرعة التردد الحركي والرشاقة والتوافق والمرونة).

- تمرينات مهارية مناسبة لتحسين الرجل غير السائدة وذلك من خلال تطبيق الاداء الاول للتمرينات بالقدم اليمنى واليسرى والاداء الثاني لنفس التمرين يكون بالرجل غير السائدة فقط.

٣- الختامي :

وتضمن تمارين الاسترخاء والعودة إلى الوضع الطبيعي في زمن قدره (٥) دقيقة.

محتوى البرنامج التدريبي:

تناولت المجموعة التدريبية التدريب بصورة منتظمة خلال أيام الأسبوع بعد توزيعها بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع حيث تدرّب أفراد عينة البحث أيام السبت والاثنين والأربعاء وكما موضح كالاتي:

١. زمن الوحدة التدريبية ١٢٠ دقيقة.

٢. عدد الوحدات التدريبية (٣) وحدات في الأسبوع.

٣. مدة البرنامج التدريبي (١٢) أسبوع.

٤. عدد الوحدات التدريبية الكلي (٣٦) وحدة تدريبية.

جدول رقم (٩)

يوضح إجمالي البرنامج التدريبي المقترح

القسم	الإجماء	الرئيسي	الختامي
الزمن	٥٤٠ دقيقة	٣٦٠٠ دقيقة	١٨٠ دقيقة

١- الإجماء: $١٥ \times ٣ \times ١٢ = ٥٤٠$ دقيقة.

٢- الرئيسي: البدني: $١٠٠ \times ٣ \times ١٢ = ٣٦٠٠$ دقيقة.

٣- الختامي: $٥ \times ٣ \times ١٢ = ١٨٠$ دقيقة.

المجموع الكلي للبرنامج التدريبي = ٤٣٢٠ دقيقة.

جدول رقم (١٠)

يوضح التوزيع النسبي للإعداد البدني والمهاري والخططي خلال الأشهر التي تضمنها البرنامج التدريبي

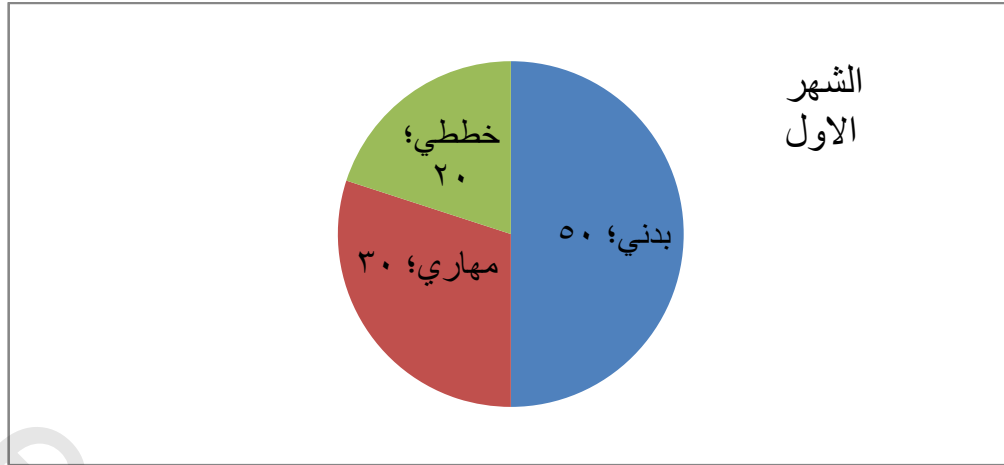
الشهر	الأول	الثاني	الثالث
حمل التدريب			
البدني	٥٠%	٤٠%	٣٠%
المهاري	٣٠%	٤٠%	٤٠%
الخططي	٢٠%	٢٠%	٣٠%
المجموع	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%

جدول (١١)
يوضح التوزيع النسبي للإعداد البدني والمهاري والخططي خلال الأسابيع التي تضمنها البرنامج التدريبي

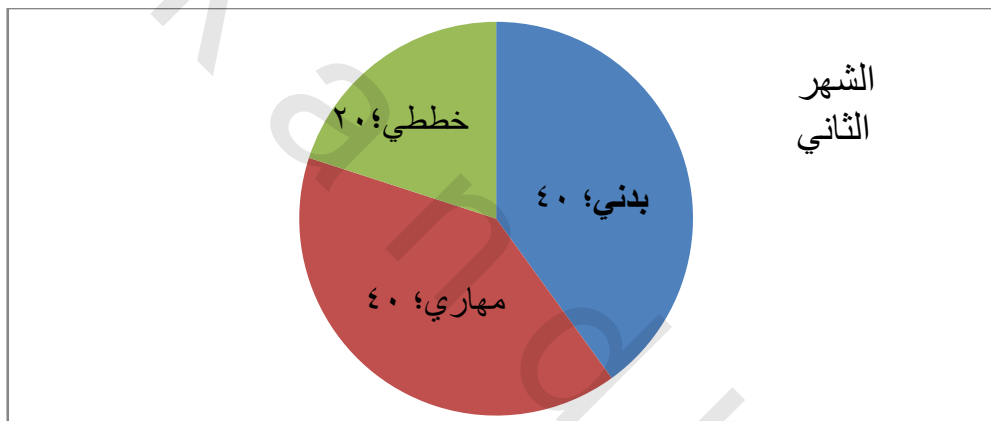
الأسبوع	الإعداد البدني	الإعداد المهاري	الإعداد الخططي	المجموع
١	%٥٠	%٣٠	%٢٠	%١٠٠
٢	%٥٠	%٣٠	%٢٠	%١٠٠
٣	%٥٠	%٣٠	%٢٠	%١٠٠
٤	%٥٠	%٣٠	%٢٠	%١٠٠
٥	%٤٠	%٤٠	%٢٠	%١٠٠
٦	%٤٠	%٤٠	%٢٠	%١٠٠
٧	%٤٠	%٤٠	%٢٠	%١٠٠
٨	%٤٠	%٤٠	%٢٠	%١٠٠
٩	%٣٠	%٤٠	%٣٠	%١٠٠
١٠	%٣٠	%٤٠	%٣٠	%١٠٠
١١	%٣٠	%٤٠	%٣٠	%١٠٠
١٢	%٣٠	%٤٠	%٣٠	%١٠٠

جدول رقم (١٢)
يوضح التوزيع النسبي لأقسام الوحدة التدريبية التي تضمنها البرنامج التدريبي

القسم	الإحماء	الرئيسي	الختامي	المجموع
النسبة المئوية	%١٢.٥	%٨٣.٥	%٤	%١٠٠



شكل رقم (١)
يوضح حجم الإعداد البدني والمهاري والخططي في الشهر الأول من البرنامج التدريبي لمبتدئي كرة القدم ٩-١١ سنة



شكل رقم (٢)
يوضح حجم الإعداد البدني والمهاري والخططي في الشهر الثاني من البرنامج التدريبي لمبتدئي كرة القدم ٩ - ١١ سنة



شكل رقم (٣)
يوضح حجم الإعداد البدني والمهاري والخططي في الشهر الثالث من البرنامج التدريبي لمبتدئي كرة القدم ٩-١١ سنة

١. الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث الأساسية وعلى النحو التالي:

■ القياس القبلي:

أجرى الباحث القياس القبلي على عينة البحث الأساسية المتكونة من (٢٢) مبتدئ في يومي ٢٨ - ٢٩/١/٢٠١٤ وتضمنت على مجموعة من الاختبارات البدنية وكذلك المهارة للرجل غير السائدة في ملعب المدرسة الكروية والتي خضعت للتقنين العلمي من خلال إجراء الصدق والثبات لهذه الاختبارات المختارة.

■ القياس البيني:

قام الباحث خلال تطبيق البرنامج التدريبي بإجراء القياس البيني بعد مرور (٦) أسابيع أي بعد (١٨) وحدة تدريبية يومي ١٤ - ١٥ / ٣ / ٢٠١٤ وذلك بهدف معرفة وقياس مستوى التحسن في الأداء المهاري والبدني للاعبين.

■ القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي على عينة الدراسة الأساسية وكان ذلك يوم ٢٥ - ٢٦ / ٤ / ٢٠١٤ وقد تمت جميع الاختبارات على نحو ما تم في القياس القبلي والبيني وتحت نفس الظروف والترتيب والوقت.

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث في الاختبارات المهارية والبدنية قبل التجربة:

جدول (١٣)

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث في (الاختبارات البدنية) قبل التجربة

الدلالات الإحصائية للتوصيف					الاختبارات
المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	معامل الالتواء	
٥.٨٢	٥.٧٥	٠.٣٢	٤.٣٩	١.٠٣	زمن عدو ٣٠م (ثانية) سرعة انتقالية
١.٤١	١.٥	١.١٠	١.٢٩-	٠.٠٢	ثني الجذع للأمام والأسفل من الوقوف (سم) مرونة
١٠.٥٥	١٠.١٩	١.٢٩	٢.٩٠	١.٧٥	اختبار الجري المتعرج لبارو(ثانية) رشاقة
١٣.٤٩	١٣.٣٠	٢.٨٩	١.٣٤-	٠.٢٠	اختبار الدوائر المرقمة (ثانية) توافق

يتضح من جدول (١٣) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في (الاختبارات البدنية) قبل التجربة أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (٠.٠٢ إلى ١.٧٥) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين ± ٣ . وتقارب جدا من الصفر. كما بلغ معامل التقلطح ما بين (-١.٣٤ إلى ٤.٣٩). وهذا يعني أن تذبذب المنحنى الاعتدالي يعتبر مقبولا وفي المتوسط وليس متذبذبا للأعلى ولا للأسفل مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث في (الاختبارات البدنية) قبل التجربة.

جدول (١٤)
التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث في (الاختبارات المهارية) قبل التجربة

الدلالات الإحصائية للتوصيف					الاختبارات
المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	معامل الالتواء	
١.٠٥	١	٠.٥٣	٠.٨٢-	٠.٥٨	تمرير الكرة بالقدم بين حاجزين (١٠ محاولات) درجة من خمسة (دقة)
٧.٦٤	٦.٥	٢.٥٤	٠.٠١-	٠.٩١	تمرير الكرة نحو الحائط أو مقعد سويدي مقلوب (عدد/٦٠ ثانية) سرعة أداء
١٤.٢٦	١٤.٣٩	١.٢٨	١.٢٠-	٠.٢٠-	الجري بالكرة ٤٠ م في خط مستقيم (ثانية) قدرة الجري والتحكم بالكرة
٣٧.١١	٣٧.٥٨	٤.٧٣	١.٧٨	٠.٠٨	الجري بالكرة حول مربع طول ضلعه ١٠ م والدوران حول الحواجز (ثانية) قدرة الجري والتحكم بالكرة
٢٦.٥١	٢٦.١١	٣.٦٤	١.٨٣	٠.٦٣	الجري الزجراجي بالكرة بين الحواجز (ثانية) المراوغة والرشاقة الخاصة
٤٠.٩٥	٤٠.٥٧	٣.٩٥	١.١٤-	٠.٢٧-	الجري المتعرج بالكرة بين الأقماع أو الكراسي (ثانية) المراوغة والرشاقة الخاصة

يتضح من جدول (١٤) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في (الاختبارات المهارية) قبل التجربة أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-٠.٢٧ إلى ٠.٩١) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين ± ٣ . وتقترب جدا من الصفر. كما بلغ معامل التقلطح ما بين (-١.٢٠ إلى ١.٨٣). وهذا يعني أن تذبذب المنحنى الاعتدالي يعتبر مقبولا وفي المتوسط وليس متذبذبا للأعلى ولا للأسفل مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث في (الاختبارات المهارية) قبل التجربة.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحث العديد من المعالجات الإحصائية وذلك للتعرف وإيجاد الفروق بين الاختبارات القبلي والبيني والبعدي قيد البحث للمجموعة التجريبية وهي تتمثل في:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل التقلطح.
- (ت) الفروق.
- (ف) الفروق.
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- تحليل التباين.
- النسبة المئوية.