

٣/٠ الفصل الثالث إجراءات البحث

١/٣	منهج البحث
٢/٣	مجتمع وعينة البحث
٣/٣	تجانس وتكافؤ عينة البحث
٤/٣	أدوات ووسائل جمع البيانات
٥/٣	البرنامج التدريبي
٦/٣	التجربة الأساسية
٧/٣	المعالجات الإحصائية

٠/٣ طرق وإجراءات البحث

١/٣ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواسطة القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة.

٢/٣ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من ناشئ كرة القدم تحت (١٧) سنه بنادى اتحاد نبروه الرياضي للعام التدريبي ٢٠٠٦/٢٠٠٧م، والبالغ عددهم (٣٠) ناشئ، وقد تم استبعاد بعض الناشئين من عينة البحث وعددهم (٦) ناشئ للأسباب التالية:

- تم استبعاد حراس المرمى من العينة وذلك وفقا لمتطلبات مركزهم وعددهم (٣).
 - تم استبعاد اللاعبين المصابين وعددهم (٣).
- وبذلك بلغ إجمالي عينة البحث إلى (٢٤) ناشئ، وقد تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين قوام كل منها (١٢) ناشئ كما يلي :

١/٢/٣ المجموعة التجريبية

قوامها (١٢) ناشئ ويقوم الباحث بتدريبهم وفق البرنامج المحدد لهم.

٢/٢/٣ المجموعة الضابطة

قوامها (١٢) ناشئ وقد تم تطبيق البرنامج المتبع بالنادى عليهم.

٣/٢/٣ أسباب اختيار مجتمع وعينة البحث

- جميع أفراد العينة من ناشئ كرة القدم المسجلين بالاتحاد المصرى لكرة القدم لموسم ٢٠٠٦/٢٠٠٧م.

٣/٣ تجانس وتكافؤ عينة البحث

١/٣/٣ تجانس عينة البحث

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج في المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث كما هو موضح بالجدول رقم (١) :

جدول (١)

تجانس عينة البحث في متغيرات النمو والقياسات الجسمية

ن=٣٤

المتغيرات	متوسط	وسيط	انحراف	التواء	تقلطح
السن	١٦,٥٥٩	١٧	٠,٧٠٥	١,٨٧٨-	٠,٤٢٠
الوزن	٦٢,٤١٢	٦٤	٧,٦٢٠	٠,٦٢٥-	١,٠٠٤-
الطول	١٦٨,٥٠٠	١٧٠	٤,٢٥٩	١,٠٥٧-	٠,٣٧١

يتضح من الجدول رقم (١) أن قيم معاملات الالتواء قد تراوحت بين (-٠,٦٢٥ ، -١,٨٧٨) أي أنها انحصرت ما بين (+٣ ، -٣) مما يدل على أن قياسات العينة في متغيرات النمو والقياسات الجسمية قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالي وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

٢/٣/٣ تكافؤ عينة البحث

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في المتغيرات قيد البحث وفقا لنتائج القياسات القبلية كما هو موضح بالجدول أرقام (٢) ، (٣):

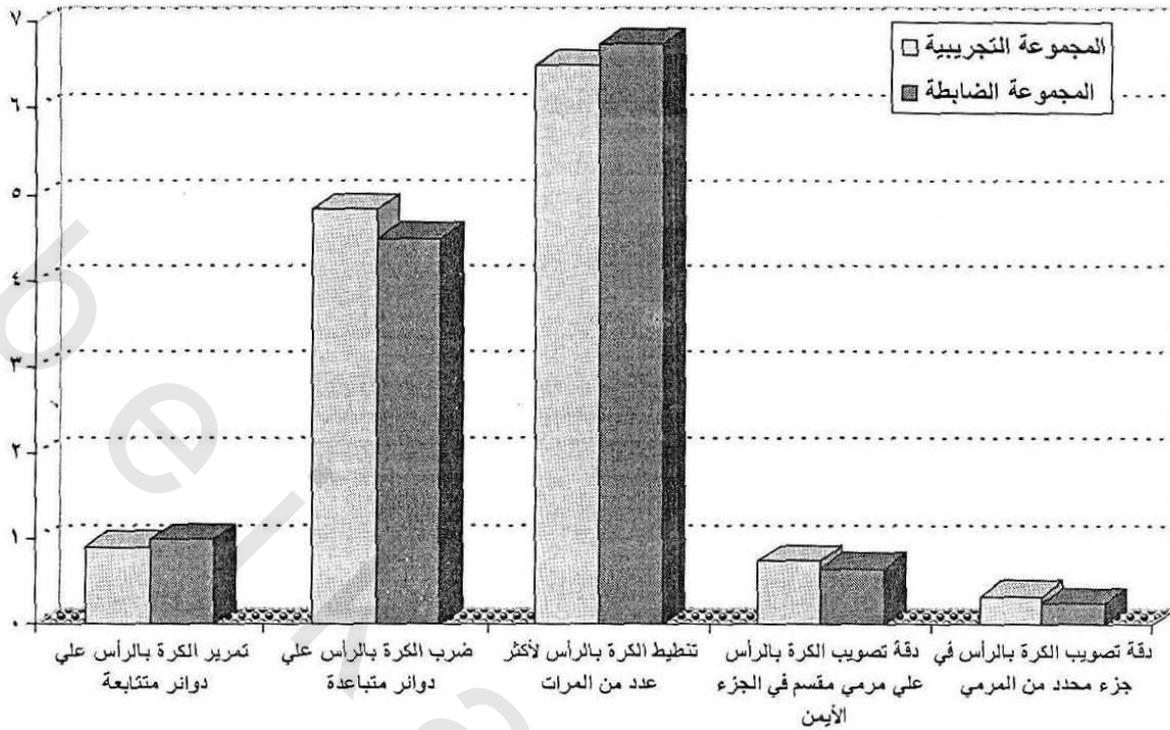
جدول (٢)

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث

ن = ٢٤

قيمة "ت"	معامل الالتواء	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المهارات
		ع±	س̄	ع±	س̄	
٠,٢٥٥	٠,١٦٧-	٠,٨٥٣	١,٠٠٠	٠,٦٦٩	٠,٩١٧	تمرير الكرة بالرأس على دوائر متتابعة
٠,٨٤٩	١,٠٩١-	١,٠٠٠	٤,٥٠٠	٠,٨٣٥	٤,٨٣٣	ضرب الكرة بالرأس على دوائر متباعدة
٠,٢٢٤	٠,٧٣٠	٢,٧٦٨	٦,٧٥٠	٢,٤٦٨	٦,٥٠٠	تنطيط الكرة بالرأس لأكثر عدد من المرات
٠,٣٠٧	١,٤٠٢-	٠,٦٥١	٠,٦٦٧	٠,٦٢٢	٠,٧٥٠	تصويب الكرة بالرأس على مرمى مقسم في الجزء الأيمن
٠,٤١٣	١,٨٨٥	٠,٤٥٢	٠,٢٥٠	٠,٤٩٢	٠,٣٣٣	تصويب الكرة بالرأس في جزء محدد من المرمى

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية ٢٢ = ١,٧١٧



شكل (١)

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث

يتضح من الجدول رقم (٢) والشكل رقم (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، حيث أن قيمة "ت" الجدولية قد فاقت قيمها المحسوبة عند درجة حرية ٢٢ ومستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يعنى تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث في القياس القبلي .

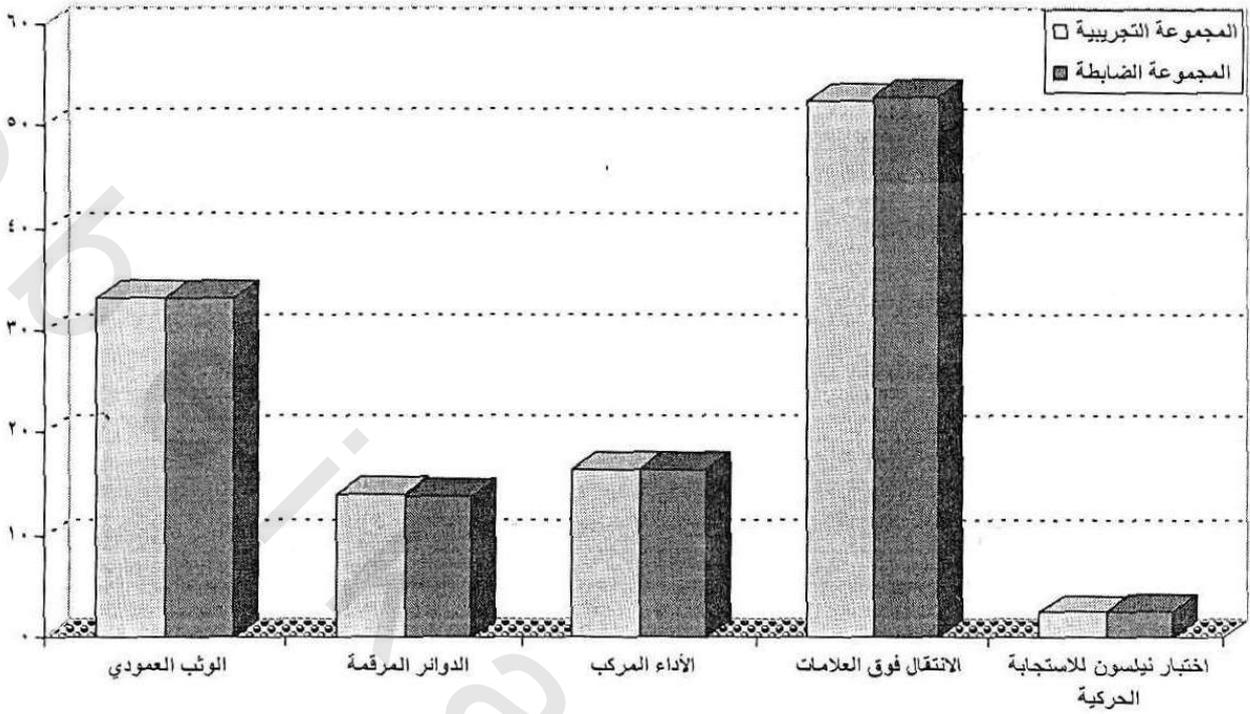
جدول (٣)

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات الخاصة بالقدرات التوافقية قيد البحث

ن = ٢٤

قيمة "ت"	معامل الالتواء	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المهارات
		ع±	س	ع±	س	
٠,١٢٠	٠,٧٠٨-	٢,٦٩١	٣٣,١٦٧	٣,٧٢٥	٣٣,٣٣٣	الوثب العمودي
٠,٠٦٤	٠,١٤١-	٣,٠٠٢	١٣,٩٠٤	٣,٥٥٠	١٣,٩٩٣	الدوائر المرقمة
٠,٠٥٩	١,٠١١-	١,٦٠٧	١٦,٤٣٥	١,٥٤٨	١٦,٤٧٥	الأداء المركب
٠,١٤٩	١,٠٧٠-	٤,٩٨١	٥٢,٩١٧	٧,٨٣٣	٥٢,٥٠٠	الانتقال فوق العلامات
٠,٥٨٤	٢,٠٤٥	٠,١٧٨	٢,٥٣٣	٠,١٥٦	٢,٤٩٢	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية ٢٢ = ١,٧١٧



شكل (٢)

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات الخاصة بالقدرات التوافقية قيد البحث

يتضح من الجدول رقم (٣) و الشكل رقم (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، حيث أن قيمة "ت" الجدولية قد فاقت قيمها المحسوبة عند درجة حرية ٢٢ ومستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يعنى تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث في القياس القبلى .

٤/٣ أدوات ووسائل جمع البيانات

١/٤/٣ المسح المرجعي

تم إجراء مسح مرجعي للدراسات والبحوث والمراجع العلمية وذلك بهدف مساعدة الباحث في تحديد ما يلي :

١/١/٤/٣ تحديد الإطار العام للبحث.

٢/١/٤/٣ تحديد الإطار النظري للبحث

٣/١/٤/٣ تحديد محتوى البرنامج التدريبي ومكونات أجزاء الوحدات التدريبية.

٢/٤/٣ تحديد القدرات التوافقية قيد البحث :

قام الباحث بإجراء دراسة لتحديد القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارة قيد البحث وذلك من خلال استطلاع رأي الخبراء وعددهم (١٠) خبراء في مجال كرة القدم. (مرفق ١)

١/٢/٤/٣ إجراءات الدراسة:

قام الباحث بعرض ما توصل اليه من قدرات توافقية حركية مرتبطة بممارسة النشاط الرياضي بصفة عامة في استمارة لاستطلاع رأي الخبراء لتحديد القدرات التوافقية المرتبطة بمهارة ضرب الكرة بالرأس

وقد تكونت مجموعة الخبراء من (من أعضاء هيئة التدريس من الأساتذة والأساتذة المساعدين بكليات التربية الرياضية للبنين بالزقازيق والإسكندرية والقاهرة وبورسعيد والمنصورة والقائمين على تدريس مادة كرة القدم) وقد بلغ عددهم ١٠ خبراء (مرفق ٣).

٢/٢/٤/٣ نتائج الدراسة :

أسفر عرض استمارة استطلاع الرأي عن طريق المقابلة الشخصية عن عدد ٥ قدرات توافقية مرتبطة بالمهارة قيد الدراسة ويوضح الجدول رقم (٤) النسبة المئوية للقدرات التوافقية وفقاً لاستطلاع رأي الخبراء :

جدول رقم (٤)

النسبة المئوية للقدرات التوافقية المرتبطة بالمهارة قيد البحث وفقاً لاستطلاع رأي الخبراء

م	القدرات التوافقية	النسبة المئوية
١	القدرة على تقدير الوضع	٩٠%
٢	القدرة على بذل الجهد المناسب	٩٠%
٣	القدرة على الربط الحركي	١٠٠%
٤	القدرة على الحفاظ على التوازن	٧٠%
٥	القدرة على سرعة الاستجابة الحركية	٨٠%
٦	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	٥٠%
٧	القدرة على الإبداع الحركي	٢٠%
٨	القدرة الإيقاعية	صفر
٩	القدرة على المرونة الحركية	٥٠%

١٠	البراعة	٣٠%
١١	القدرة على التعلم الحركي	صفر
١٢	القدرة على التوجيه الحركي	٤٠%
١٣	القدرة على الخداع الحركي	٢٠%

ومن خلال الجدول رقم (٤) ارتضى الباحث بمدى الاتفاق بنسبة ٧٠% فيما فوق وذلك للوصول إلى أفضل وأعلى القدرات المرتبطة بالمهارة قيد البحث والتي أسفرت عن (٥) قدرات توافقية وهي:

١/٢/٢/٤/٣ القدرة على بذل الجهد المناسب.

٢/٢/٢/٤/٣ القدرة على تقدير الوضع.

٣/٢/٢/٤/٣ القدرة على سرعة الاستجابة الحركية.

٤/٢/٢/٤/٣ القدرة على الربط الحركي.

٥/٢/٢/٤/٣ قدرة الحفاظ على التوازن.

٣/٤/٣ تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية والمهارية قيد البحث :

قام الباحث بإجراء دراسة لتحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية والمهارية قيد البحث وذلك من خلال استطلاع رأي الخبراء وعددهم (١٠) خبراء في مجال كرة القدم. (مرفق ٢)

١/٣/٤/٣ إجراءات الدراسة

قام الباحث بعرض ما توصل إليه من اختبارات في استمارة استطلاع رأي الخبراء وذلك لتحديد رأيهم بالموافقة من عدمه على الاختبارات من حيث أنها تقيس فعلا القدرات التوافقية في ضوء تعريف كل قدرة والمدرجة باستمارة استطلاع الرأي وكذلك للتعرف على رأي الخبراء في الاختبارات المهارية المرتبطة بالبحث

٢/٣/٤/٣ نتائج الدراسة

أسفر عرض استمارة استطلاع الرأي عن طريق المقابلة الشخصية عن التوصل إلى الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية والمهارية المرتبطة بالبحث ويوضح الجدول رقم (٥) النسبة المئوية للاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية والمهارية وفقا لاستطلاع رأي الخبراء

جدول رقم (٥)

النسبة المئوية للاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية والمهارية قيد البحث وفقا لاستطلاع رأي الخبراء

م	الاختبار	النسبة المئوية	م	الاختبار	النسبة المئوية
١	الوثب العمودي	١٠٠%	٩	الجري لتعدية مقعد سويدي مع دوران الجسم ثم الجري	٢٠%
٢	الوثب العريض من الثبات	٣٠%	١٠	الوثب في دائرة	٣٠%
٣	اختبار نلسون للاستجابة الحركية	٨٠%	١١	الدوائر المرقمة	٩٠%
٤	المسطرة	صفر	١٢	تمرير الكرة بالرأس على دوائر متباعدة	١٠٠%
٥	الكرة المدفوعة	٢٠%	١٣	ضرب الكرة لمسافات واتجاهات مختلفة	١٠٠%
٦	الانتقال فوق العلامات	١٠٠%	١٤	تنطيط الكرة بالرأس ولأكثر عدد من المرات داخل الدائرة	٨٠%
٧	الوثب والتوازن فوق العلامات	٤٠%	١٥	دقة تصويب الكرة بالرأس على مرمى مقسم وفي الجزء الأيمن	١٠٠%
٨	الأداء المركب	١٠٠%	١٦	دقة تصويب الكرة بالرأس وفي جزء محدد من المرمى	١٠٠%

ومن خلال الجدول رقم (٥) ارتضى الباحث النسبة المئوية ٧٠% فما فوق وذلك

لوصول إلى أفضل الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية والمهارية قيد البحث والتي أسفرت عن هذه الاختبارات وهي:

١/٢/٣/٤/٣ اختبار الوثب العمودي من الثبات. (٤٢ : ٣٠٤)

٢/٢/٣/٤/٣ اختبار نيلسون للاستجابة الحركية. (٣١)

٣/٢/٣/٤/٣ اختبار الانتقال فوق العلامات. (٤٢ : ٣٥٢-٣٥٣)

٤/٢/٣/٤/٣ اختبار الأداء المركب. (٢٣ : ٢٥٩-٢٦٠)

٥/٢/٣/٤/٣ اختبار الدوائر المرقمة. (٤٢ : ٣٢٩)

٦/٢/٣/٤/٣ تمرير الكرة بالرأس على دوائر متباعدة. (٣٦)

٧/٢/٣/٤/٣ ضرب الكرة لمسافات واتجاهات مختلفة. (٣٦)

٨/٢/٣/٤/٣ تنطيط الكرة بالرأس ولأكثر عدد من المرات داخل دائرة. (٣٦)

٩/٢/٣/٤/٣ تصويب الكرة بالرأس على مرمى مقسم وفي الجزء الأيمن منه. (٤٠)

١٠/٢/٣/٤/٣ تصويب الكرة بالرأس وفي جزء محدد من المرمى. (٤٠)

٤/٤/٣ استمارات تسجيل البيانات :

١/٤/٤/٣ استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالقياسات الأساسية (السن - الطول - الوزن).

٢/٤/٤/٣ استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية والمهارية قيد البحث.

٥/٤/٣ تحديد المعاملات العلمية للاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية والمهارية قيد البحث:

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية (صدق وثبات) للاختبارات التي قام الباحث باختيارها وتطبيقها على عينة استطلاعية قوامها (١٠) ناشئ حيث أستخدم الباحث صدق التمايز حيث قام الباحث بمقارنة عينة البحث الاستطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية بعينة مميزة من خارج مجتمع البحث تحت (١٩) سنة وقوامها (١٠) ناشئين وذلك للتأكد من صدق الاختبارات قيد البحث كما قام الباحث بحساب ثبات هذه الاختبارات عن طريق تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه (Test - Retest) وحساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للتأكد من ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

١/٥/٤/٣ صدق الاختبارات المهارية

جدول (٦)
صدق الاختبارات المهارية قيد البحث

ن = ٢٠

قيمة "ت"	معامل الالتواء	المجموعة المميزة		المجموعة الاستطلاعية		وحدة القياس	المهارات
		ع±	س	ع±	س		
*٢,٢٩١	١,١٢٥-	٠,٨٧٦	٢,١٠٠	٠,٧٨٩	١,٢٠٠	درجة	تمرير الكرة بالرأس على دوائر متتابعة
*٥,٣٣٤	٠,٣٨٩-	٠,٩٤٣	٧,٠٠٠	٠,٩٦٦	٤,٦٠٠	درجة	ضرب الكرة بالرأس على دوائر متباعدة
*٢,٢٥٠	٠,٤٧٦	٢,٧٨٩	١١,٠٠٠	٢,٨٦٧	٨,٠٠٠	عدد	تنطيط الكرة بالرأس لأكثر عدد من المرات
*٤,٤٢٧	١,٠١٠	٠,٨٧٦	٢,١٠٠	٠,٥١٦	٠,٦٠٠	درجة	تصويب الكرة بالرأس على مرمى مقسم في الجزء الأيمن
*٣,٩٨٤	٠,٢٩٤	٠,٧٨٩	١,٨٠٠	٠,٦٩٩	٠,٤٠٠	درجة	تصويب الكرة بالرأس في جزء محدد من المرمى

* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية ١٨ وقيمة "ت" الجدولية = ١,٧٣٤

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة المميزة والمجموعة الاستطلاعية ، حيث أن قيم "ت" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند درجة حرية ١٨ ومستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يعنى قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات أى أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التى وضعت من أجلها .

٢/٥/٤/٣ صدق الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية

جدول (٧)

صدق الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية قيد البحث

ن = ٢٠

قيمة "ت"	معامل الالتواء	المجموعة المميزة		المجموعة الاستطلاعية		وحدة القياس	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
*٢,٨٢٠	٠,٠٥٤-	٤,٧٣٨	٤٣,٠٠٠	٤,٥٩٠	٣٦,٨٠٠	سم	الوثب العمودي
*٢,٠٥١	٠,٠٣٥-	٢,٣٥٧	١١,٠٩٧	٢,٥٦٩	١٣,٤٨١	ثانية	الدوائر المرقمة
*٢,٦٧٧	٠,٩٨٤	١,٨٦٣	١٤,٢٤٤	١,٨٢٢	١٦,٥٦٩	ثانية	الأداء المركب
*٢,٣٢٦	٠,٥٦٣-	٤,٩٧٢	٥٩,٥٠٠	٦,٧٤٩	٥٣,٠٠٠	درجة	الانتقال فوق العلامات
*٢,٠٣٦	٠,٦٦٠-	٠,٢٠٤	٢,٢٨٠	٠,١١٧	٢,٤٤٠	ثانية	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية

* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية ١٨ وقيمة "ت" الجدولية = ١,٧٣٤

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة المميزة والمجموعة الاستطلاعية ، حيث أن قيم "ت" المحسوبة قد فاقت قيمتها

الجدولية عند درجة حرية ١٨ ومستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يعنى قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات أى أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التى وضعت من أجلها.

٣/٥/٤/٣ ثبات الاختبارات المهارية

جدول (٨)
ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث

ن = ١٠

النسبة المئوية	قوة ارتباط	قيمة "ر"	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		المهارات
			ع±	س	ع±	س	
٥٠,٣٤٨	٠,٥٠٣	*٠,٧١٠	٠,٦٧٥	١,٣٠٠	٠,٧٨٩	١,٢٠٠	تمرير الكرة بالرأس على دوائر متتابعة
٦٤,٢٨٦	٠,٦٤٣	*٠,٨٠٢	١,٠٣٣	٤,٨٠٠	٠,٩٦٦	٤,٦٠٠	ضرب الكرة بالرأس على دوائر متباعدة
٨١,٦٨٢	٠,٨١٧	*٠,٩٠٤	٢,٩١٥	٨,٥٠٠	٢,٨٦٧	٨,٠٠٠	تنطيط الكرة بالرأس لأكثر عدد من المرات
٧٩,٦٧٥	٠,٧٩٧	*٠,٨٩٣	٠,٦٧٥	٠,٧٠٠	٠,٥١٦	٠,٦٠٠	تصويب الكرة بالرأس على مرمى مقسم فى الجزء الأيمن
٨٠,٨٠٨	٠,٨٠٨	*٠,٨٩٩	٠,٧٠٧	٠,٥٠٠	٠,٦٩٩	٠,٤٠٠	تصويب الكرة بالرأس فى جزء محدد من المرمى

* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية ٨ وقيمة "ر" الجدولية = ٠,٥٤٩

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجات عينة البحث فى التطبيق الأول للاختبارات ودرجات التطبيق الثانى لنفس المجموعة الاستطلاعية بفواصل ثلاث أيام ، حيث أن قيم "ر" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يعنى ثبات درجات الاختبار عند إعادة تطبيقه تحت نفس الظروف .

٤/٥/٤/٣ ثبات الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية

جدول (٩)
ثبات الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية قيد البحث

ن = ١٠

النسبة المئوية	قوة ارتباط	قيمة "ر"	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		المتغيرات
			ع±	س	ع±	س	
٧٧,٠٠٢	٠,٧٧٠	*٠,٨٧٨	٥,٢٧٥	٣٧,٦٠٠	٤,٥٩٠	٣٦,٨٠٠	الوثب العمودي
٨٧,٦٩٧	٠,٨٧٧	*٠,٩٣٦	٢,٤٤٣	١٣,٣٩٦	٢,٥٦٩	١٣,٤٨١	الدوائر المرقمة
٧٣,٣٣٥	٠,٧٣٣	*٠,٨٥٦	١,٧٤٣	١٦,٢٦٦	١,٨٢١	١٦,٥٦٩	الأداء المركب
٨٢,٥٦٤	٠,٨٢٦	*٠,٩٠٩	٥,٧٩٨	٥٣,٥٠٠	٦,٧٤٩	٥٣,٠٠٠	الانتقال فوق العلامات
٧٢,٨٣٠	٠,٧٢٨	*٠,٨٥٣	٠,١٢٩	٢,٤١٠	٠,١١٧	٢,٤٤٠	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية

* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية ٨ وقيمة "ر" الجدولية = ٠,٥٤٩

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجات عينة البحث في التطبيق الأول للاختبارات ودرجات التطبيق الثانى لنفس المجموعة الاستطلاعية بفواصل ثلاث أيام ، حيث أن قيم "ر" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يعنى ثبات درجات الاختبار عند إعادة تطبيقه تحت نفس الظروف.

٦/٤/٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة

- ميزان طبي.
- شريط قياس
- كرات قدم.
- جير.
- ريستاميتير.
- ساعتى إيقاف.
- أقماع.

٥/٣ البرنامج التدريبي

قبل وضع البرنامج التدريبي كان لابد من تحديد الهدف منه والتعرف على الأسس التى يتم إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي. (مرفق ٤)

١/٥/٣ الهدف من البرنامج

يهدف البرنامج التدريبي إلى تنمية القدرات التوافقية والتعرف على تأثير تنميتها على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس للناشئين فى كرة القدم للمرحلة السنية تحت ١٧ سنة.

٢/٥/٣ أسس وضع البرنامج التدريبي

عند وضع البرنامج التدريبي راعى الباحث الأسس التالية:

١/٢/٥/٣ مراعاة الهدف من البرنامج.

٢/٢/٥/٣ ملائمة محتوى البرنامج لخصائص النمو البدنى والنفسى والفسىولوجى للمرحلة السنية تحت ١٧ سنة.

٣/٢/٥/٣ توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة فى البرنامج.

٤/٢/٥/٣ مراعاة عنصر التشويق للتمرينات وتدرجها من السهل للصعب.

٥/٢/٥/٣ مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الحجم والشدة لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.

٦/٢/٥/٣ أن تكون فترات الراحة بين المجموعات كافية لوصول أفراد عينة البحث للحالة الطبيعية.

٧/٢/٥/٣ مراعاة التدرج في زيادة شدة وحجم الحمل.

٨/٢/٥/٣ مراعاة مبدأ خصوصية التدريب.

٣/٥/٣ خطوات وضع البرنامج التدريبي

١/٣/٥/٣ تحديد محتوى الوحدات التدريبية

قام الباحث بتحديد التدريبات التي يجب أن يتضمنها محتوى الوحدات التدريبية والتي يتم عن طريقها تحديد القدرات التوافقية قيد البحث:

١/١/٣/٥/٣ تنمية القدرة على تقدير الوضع وذلك من خلال

• الجري لأخذ الفراغ وتتمثل في خلق المساحات الفردية والجماعية بأنواعها ولكن تختلف هنا قيادة التدريب Coaching وذلك بين التمييز بين التوجيهات الفنية للمساحة في اتجاه التكتيك Tactics وبين التوجيهات الفنية في اتجاه القدرات التوافقية

• ملاحظة الزميل المستعد لاستقبال الكرة وتمرير الكرة إليه.

• تمارين اللعب باختلاف عددي ٤ ضد ٣

• تمارين بعدد كبير من اللاعبين في مساحات مصغرة.

• تنفيذ واجبات حركية في وقت ضيق

٢/١/٣/٥/٣ تنمية القدرة على الربط الحركي وذلك من خلال

• الجري المتعرج بالزمن.

• الربط بين المراوغة والخداع والجري بالكرة والتصويب في كرة القدم.

٣/١/٣/٥/٣ تنمية القدرة على بذل الجهد المناسب وذلك من خلال:

• تمارين لتنمية الإحساس بالمسافات.

• تمارين تهديف من مسافات مختلفة.

• تغيير السرعة خلال تأدية الحركات.

• تنفيذ واجب حركي معين في وقت محدد.

٤/١/٣/٥/٣ تنمية القدرة على حفظ التوازن وذلك من خلال :

• تمارين جري من تغيير الاتجاه واللف حول الجسم.

• الحفاظ على التوازن اثناء التصويب او التمرير بعد القيام باللف حول النفس او الدرجة.

٥/١/٣/٥/٣ تنمية القدرة على سرعة الاستجابة الحركية وذلك من خلال :

• الجرى بالكرة مع تغيير الاتجاه مع اشارة المدرب .

• تحديد الزمن لتسوية النتيجة .

• اللعب من لمسة واحدة .

وعليه فقد راعى الباحث ذلك في اختيار محتوى الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي وذلك للارتقاء بمستوى الأداء المهارى للناشئين وفقاً لما تشير إليه متطلبات هذه المرحلة السنوية .

٢/٣/٥/٣ تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي :

قام الباحث باجراء دراسة لتحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي وذلك من خلال استطلاع رأى الخبراء وعددهم ١٠ خبراء في مجال كرة القدم (مرفق ٢)

١/٢/٣/٥/٣ إجراءات الدراسة :

قام الباحث بعرض استمارة استطلاع رأى على الخبراء لتحديد مدة البرنامج ومدة فترة الأعداد العام ، والإعداد الخاص ، ومدة فترة الاستعداد للمباريات ، وكذلك التوزيع النسبي لعناصر البرنامج التدريبي (الإعداد البدني ، الإعداد المهاري ، الإعداد الخططي)

٢/٢/٣/٥/٣ نتائج الدراسة :

أسفر عرض استمارة إستطلاع رأى الخبراء عن طريق المقابلة الشخصية عن :

- تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج ١٢ اسبوع .
- مدة فترة الأعداد العام ٣ أسابيع .
- مدة فترة الأعداد الخاص ٥ أسابيع .
- مدة فترة الاستعداد للمباريات ٤ أسابيع .

٣/٣/٥/٣ تحديد زمن وعدد الوحدات التدريبية الأسبوعية:

قام الباحث بإجراء دراسة لتحديد زمن وعدد الوحدات التدريبية الاسبوعية وذلك من خلال إستطلاع رأى الخبراء وعددهم ١٠ خبراء فى مجال كرة القدم (مرفق ٢)

١/٣/٣/٥/٣ إجراءات الدراسة:

قام الباحث بعرض إستمارة إستطلاع رأى على الخبراء لتحديد عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية المناسبة وذلك زمن الوحدة التدريبية اليومية المناسبة .

٢/٣/٣/٥/٣ نتائج الدراسة :

أسفر عرض استمارة استطلاع رأى الخبراء عن طريق المقابلة الشخصية عن التوصل إلى :

- تم تحديد عدد الوحدات التدريبية المناسبة ٣ وحدات فى الأسبوع .
- تم تحديد زمن الوحدات التدريبية اليومية من (٩٠:١٠٥ ق)

٤/٣/٥/٣ أجزاء وحدة التدريب:

اتفق كل من عادل عبد البصير (١٩٩٢)، أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧) على أن الوحدة التدريبية تنقسم إلى ثلاث أجزاء :

- الجزء الإعدادي : ويشتمل على التهيئة البدنية والفسولوجية للممارسة الرياضية والتهيئة لمجموعة الأداءات الحركية المركبة التي ستضمها الوحدة التدريبية.
- الجزء الرئيسي : ويشتمل على تدريبات متنوعة ومتدرجة الصعوبة تهدف إلى تنمية القدرات التوافقية قيد البحث.
- الجزء الختامي : ويشتمل على تدريبات استرخاء تهدف إلى عودة الناشئ للحالة الطبيعية. (٢٥ : ٢٤٨) (٣ : ٢٦٨)

٥/٣/٥/٣ التوزيع الزمني لأجزاء الوحدات التدريبية:

ويوضح جدول (١٠) أجزاء الوحدة التدريبية وزمن كل جزء .

جدول رقم (١٠)

التوزيع الزمني والنسبي لأجزاء الوحدات التدريبية بالبرنامج

النسبة المئوية للزمن الإجمالي	الزمن الكلي لأجزاء الوحدات التدريبية	عدد الوحدات التدريبية	الزمن	أجزاء البيان الوحدة التدريبية
١٦,٦٦ %	٥٤٠ ق	٣٦	١٥ ق	الإحماء
٧٧,٧٨ %	٢٥٢٠ ق	٣٦	٧٠ ق	متوسط الجزء الرئيسي
٥,٥٦ %	١٨٠ ق	٣٦	٥ ق	الختام
١٠٠ %	٣٢٤٠ ق			الزمن الإجمالي للبرنامج التدريبي

٦/٣/٥/٣ تحديد طرق التدريب المستخدمة:

قام الباحث بإجراء دراسة لتحديد طرق التدريب المناسبة لتنمية وتحسين القدرات التوافقية قيد البحث وكذلك دورة الحمل المناسبة وذلك من خلال استطلاع رأى الخبراء وعددهم (١٠) خبراء في مجال كرة القدم. (مرفق ٣)

١/٦/٣/٥/٣ نتائج الدراسة

أسفر عرض استمارة استطلاع رأي الخبراء عن طريق المقابلة الشخصية عن التوصل إلى:

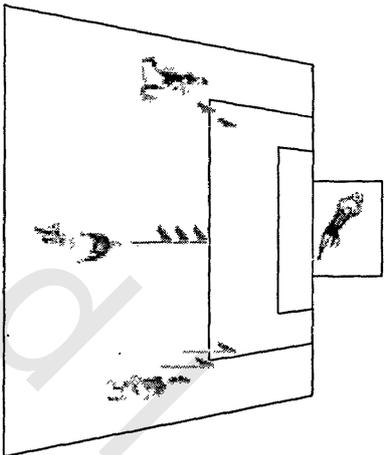
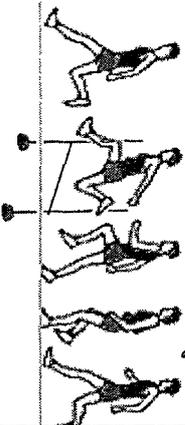
- استخدام طريقة التدريب الفكري بنوعيه منخفض الشدة ومرتفع الشدة وذلك لتنمية وتحسين القدرات التوافقية قيد البحث.
- تم تحديد دورة الحمل ١ : ٢ .

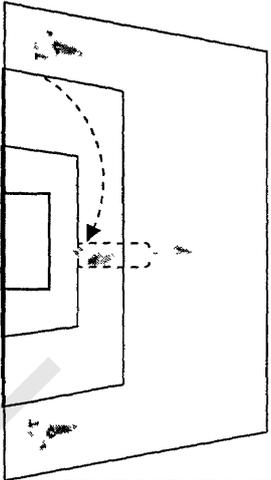
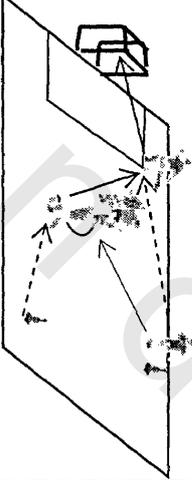
نموذج لوحدية تدريبية بالاسبوع الاول
المكان : نادي نبروه
حمل التدريب :متوسط
طريقة التدريب المستخدمة: فترى منخفض الشدة

زمن الوحدة التدريبية: ٩٥ ق
الهدف الرئيسي : تنمية القدرة على تقدير الوضع - صرب الكرة بالرأس
الاهداف الفرعية : لفة التمير واتقان التصويب

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدريبات	محتويات التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	رشاقة /تحمل /سرعة		٣×١٠ مج	٣٠ ث بين المجموعات		<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً. - (وقوف) الجري مع لمس العقبين للمقعدة. - (وقوف) الجري الجانبي والجري بالظهر. - الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارات المدرب. - أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة. 	١٥ ق	الإحصاء
						<ul style="list-style-type: none"> - سباق تتابع الجري المتفرج بالكرة ثم التصويب: يقسم اللاعبون الي ٤ مجموعات مع كل لاعب كرة -يقف كل ٣ منهم على شكل 	٧٥ ق	الجزء الرئيسي الإعداد البدني

					<p>قائمت أمام مرمرى وخرج منطقة الجراء - توضع أمام كل قاطرة ؛ قوائم بيد كل قائم وآخر مسافة ٢ م بحيث ينتهي القائم الأخير قبل خط الجراء بمسافة ٢ م.</p> <p>كذلك يبدأ القائم الأول عند خط البداية الذي تقف عليه القاطرات بمسافة ٥ م - مع إشارة البدء يجري اللاعب الأول من كل قاطرة بالكرة ثم يجري زجاج بين القوائم ثم يصوب بعد المرور من القائم الأخير بحيث لا يتعدى خط منطقة الجراء ثم يجري خلفا بمجرد تصويب الكرة للتمس اللاعب الذي يليه في القاطرة ثم يقف في آخر القاطرة - يفوز الفريق الذي ينتهي أفراده من الأداء قبل الفريق الآخر.</p>		
	قذرة		٣×١٠ مج	١ ق بين المجموعات	<p>- الوثب العالي: الجري ثم الوثب فوق عارضة الوثب العالي - يقف اللاعبون في قاطرة أمام حضرة وقوائم الوثب العالي يجري اللاعبون وراء بعضهم ويثب اللاعب فوق عارضة الوثب العالي ، ويجري ليقف في آخر القاطرة ويستمر التمرين ، ترفع عارضة الوثب تدريجياً بعد كل مرة تنتهي فيها القاطرة من الوثب</p>	<p>- التصويب على المرمرى بالرأس: يقف (أ) عند زاوية منطقة المرمرى ويقف (ب) خارج منطقة الجراء من الناحية</p>	



					<p>المضادة عند القائم - يقسم المرمي إلى ثلاثة أقسام - يرمي (أ) الكرة عالية نحو الجهة المضادة له منطقة الجزاء - يجري (ب) بسرعة ويثب ليصوب الكرة بالرأس نحو المرمي ويعود جرياً ليثب حول القائم ويرجع ثانية ليصوب الكرة الثانية من (أ) وهكذا - يحدد المدرب المنطقة التي يصوب فيها (ب) الكرة - يؤدي التمرين على أكثر من مرمي.</p>	
	<p>سرعة الأداء / توقيت الحركة</p>	<p>٣×١٠ مج</p>	<p>١ اق بين المجموعات</p>		<p>- التمرين بين ٣ لاعبين ثم التصويب: يقسم اللاعبون إلى قاطرتين (أ)، (ج)، (ب) مهاجم - م مدافع يهاجم (ب)؛ يمرر (أ) الكرة إلى (ب) ويجري أماماً إلى (أ) يمرر (ب) الكرة مباشرة إلى (ج) (١ ج) القائم من الخلف - يمرر (١ ج) الكرة مباشرة إلى (أ) يلاحظ في هذا التمرين سرعة التمرير مباشرة من لمسة واحدة حتى لا يصبح (أ) في موقف تسلل.</p> <p>- قائما وثب عالي بينهما عارضة يمكن تغيير ارتفاعها ، يقف اللاعبون في جهة من القوائم ويقف المدرب من الجهة الأخرى - يرمي المدرب الكرة في الأرض بقوة لترتد عالياً فوق المعارضة - يجري اللاعب الأول في القاطرة ويضرب الكرة برأسه ليمررها إلى المدرب إما</p>	<p>الإعداد المهاري والخططي</p>

نموذج لوحة تدريبية بالأسبوع السادس

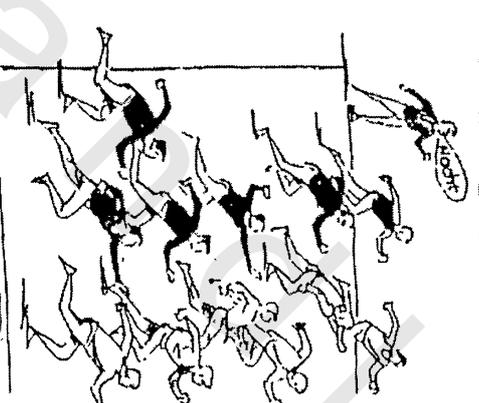
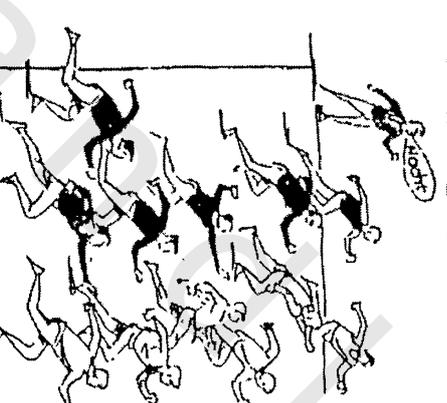
المكان : نادي نبروه الرياضي

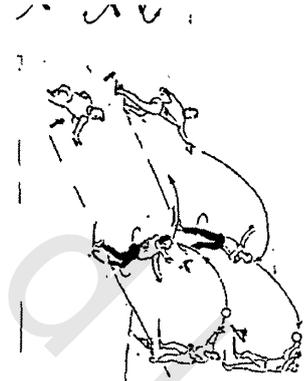
حمل التدريب : أقصى

طريقة التدريب المستخدمة: فترتي مرتفع الشدة

زمن الوحدة التدريبية: ١٠٥ ق
الهدف الرئيسي : تنمية القدرة الإستجابة السريعة
الأهداف الفرعية: تعلم تبادل المركز

الأوقات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدرجات	محتويات التدرجات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	فترة / قوة / أداء		٣ × ٨ مج	٢ : ١		<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول المطب. - (وقوف) مع رفع الركبتين عالياً. - (وقوف) الجري الجانبي و الجري بالظهر. - الجري بالكرة مع تغير الإجهاد مع إشارة المدرب. - تمارينات مرونة للمفاصل. - أداء مجموعة من تدرجات الإحساس بالكرة <p>- الوثب لضرب الكرة بالرأس: يقسم الفريق إلى مجموعات من ٤ لاعبين تقسم كل مجموعة إلى قسمين (أ ، ب) بينهما مسافة ٣ م . يضرب اللاعب الأول من (أ) الكرة عالياً في الأرض بأقصى قوة لترتد من الأرض عالياً - يقفز اللاعب الأول من (ب) عالياً لضرب الكرة بالرأس إلى اللاعب الثاني من (أ) - يجري أول</p>	١٥ ق	الإحساء الجزء الرئيسي والإعداد النهائي
							٨٥ ق	

	تحسين سرعة الاستجابة	٥ مجـ	١ ق بين المجموعات		<p>(أ) بعد ضرب الكرة بالرأس يتأخذ مكانه الآخر قاطرة (ب) ويجري (ب) بعد ضرب الكرة بالرأس يتأخذ مكانه يأخر مجموعة (أ).</p> <p>- لعبة صغيرة:</p> <p>عدد اللاعبين المشتركين : عدد زوجي يتراوح ما بين ٨ : ١٢ .</p> <p>مساحة الملعب: ملعب مستطيل الشكل يتناسب مع عدد اللاعبين ويقسم الملعب من المنتصف بخط واضح .</p> <p>شرح اللعبة: يقسم اللاعبون إلى مجموعتين ويمطى لكل مجموعة ١ سم مثل (بر / بحر / ليل / نهال) تبع المجموعتين عن بعضهما نحو الي ٢ م . يبدأ التمرين بأن يقادي المدرب على ١ اسم أحدهما فتستمر هذه المجموعة وتجري للوصول إلى خط نهاية الملعب ، يحاول الفريق الآخر لمس لاعبي الفريق الأول ، اللاعبون الذين يلمسون ينضمون للفريق الآخر . تنتهي اللعبة عندما تستطيع مجموعة أن تزيد عن خمسة من لاعبي المجموعة الأخرى . يمكن أن تؤدي اللعبة من وضع الجلوس المواجه أو الجلوس ظهر لظهر أو من وضع الإبطاح المائل أو الرقود على الظهر .</p> <p>- تمرين بالرأس بأكثر من كرة:</p> <p>٣ لاعبين (أ ، ب ، ج) يقوم (ج) بتدريس الكرة أرضية إلى (أ) الذي يمررها ثالثة إليه ويستدير ليضرب الكرة التي يرميها إليه (ج) برأسه ويستمر التمرين .</p>
سرعة استجابة / سرعة دقة أداء	٣×١٠ مجـ	٢ : ١			

		إتقان المهارة		٢ × ٨ مج	٢ : ١		<p>- ضرب الكرة بالرأس:</p> <p>يقف اللاعب (ب) بين اللاعبين (أ ، ج) وبين كل لاعب والآخر م - يمسك (أ) الكرة ويرميها إلى (ب) الذي يواجهه - يضرب (ب) الكرة برأسه ليمررها خلفاً إلى (ج) الذي يمسك الكرة ويرميها إلى (ب) مرة أخرى الذي يمررها برأسه إلى (أ) وهكذا - يؤدي التمرين بدون توقف بحيث يستمر لاعب الوسط في ضرب الكرة بدون توقف بالرأس - يبذل اللاعبون أسلحتهم بعد كل دقيقة .</p> <p>- التمرير مع تبادل المراكز:</p> <p>يقسم اللاعبون إلى مجموعات - هذا التمرير يعلم اللاعبين التعود الذي مررت إليه الكرة - يقف اللاعب (ب) في مركز الدائرة - الكرة مع (أ) على الدائرة يمرر (أ) الكرة بيدهم إلى (ب) ويجري إلى مكان (ب) - يمرر الكرة إلى (ج) ويجري ليأخذ مكان (ج) - (ج) يمرر الكرة إلى (أ) الذي أصبح في مركز الدائرة (أ) ويجري نحو (أ) - (أ) يمرر الكرة إلى (د) ويجري خلف الكرة ليأخذ مكان (د) - (د) يمرر إلى (ج) في مركز الدائرة ويجري وهكذا.</p> <p>- (وقوف) المشي حول الملعب . - (وقوف) . ميل الجذع أماماً أسفل) مرجحة الذراعين</p>	٥ ق	الإعداد المهاري والخططي
		دقة التمرير		٢ : ١,٣٠ ق	٢ : ٢				

٦/٣ التجربة الأساسية

١/٦/٣ القياس القبلي

تم إجراء القياس القبلي لجميع أفراد عينة البحث وعددهم (٢٤) ناشئ بنادى نبروه الرياضى فى الفترة من ١٥ / ٧ / ٢٠٠٦ م إلى ٢٠ / ٧ / ٢٠٠٦ م واشتملت هذه القياسات على قياسات (السن ، الطول، الوزن) ، الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية ، الاختبارات المهارية .

٢/٦/٣ تنفيذ البرنامج

تم تنفيذ البرنامج التدريبى على أفراد المجموعة التجريبية بعد الحصول على الموافقات الإدارية اللازمة ، (مرفق ٥) ، وذلك باستخدام تدريبات القدرات التوافقية حيث استغرق ذلك (١٢) أسابيع فى الفترة من ٢٢ / ٧ / ٢٠٠٦ م إلى ١١ / ١٠ / ٢٠٠٦ م وقد قام الباحث بتدريب أفراد المجموعة التجريبية.

٣/٦/٣ القياسات البعديه

تم إجراء القياسات البعديه فى نهاية المدة المقررة لتنفيذ البرنامج التدريبى حيث تم ذلك فى الفترة من ١٤ / ١٠ / ٢٠٠٦ م إلى ١٩ / ١٠ / ٢٠٠٦ م

٧/٣ المعالجات الإحصائية

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي " Excel " التابع للحزمة البرمجية الموثقة Microsoft Office والبرنامج الإحصائي للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الذى يرمز له بالرمز " * SPSS " وتم حساب:

- Mean المتوسط الحسابي
- Median الوسيط
- Standard Deviation الانحراف المعياري

- Skewness
 - Kurtosis
 - Paired Samples T Test
 - Independent Samples T Test
 - Correlation (Pearson)
 - Coefficient of correlation
 - Percentage of correlation
 - Rate of Progress
- معامل الالتواء.
 - معامل التفلطح
 - اختبار دلالة الفروق (ت) للقياسات المستقلة والمترابطة
 - معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
 - قوة الارتباط " r^2 "
 - نسبة الارتباط
 - معدل التغير