

الفصل الثالث

إجراءات البحث

- أولاً : منهج البحث
- ثانياً : عينة البحث
- ثالثاً : مجالات البحث
- رابعاً : ادوات جمع البيانات
- خامساً : اعداد وتخطيط البرنامج التدريبي المقترح
- سادساً : الدراسة الأساسية
- سابعاً : المعالجات الإحصائية

إجراءات البحث :

سوف يستعرض الباحث في هذا الفصل منهج البحث ، وخطواته ، وأسباب اختيار العينة ، وما هي الأدوات المستخدمة لجمع البيانات وفقا لشروط المنهج العلمي ، وقد تطلب التصميم الإجرائي عدة دراسات استطلاعية قبل اجراء الدراسة الأساسية للبحث ، وفيما يلي خطوات التصميم الإجرائي للبحث :

أولاً : منهج البحث

قام الباحث باستخدام عدة خطوات منهجية

- المنهج الوصفي : باستخدام الأسلوب الوصفي التحليلي في بعض المراحل لمناسبتة لطبيعة البحث
- المنهج التجريبي : بنظام المجموعة التجريبية الواحدة بإجراء قياس قبل وبعد تنفيذ البرنامج .

ثانيا : مجتمع البحث :

مجتمع البحث هم لاعبي كرة اليد تحت ١٤ سنة والمسجلين في الاتحاد المصري لكرة اليد بمنطقة القاهرة .

• عينة البحث

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة اليد تحت ١٤ سنة وعددهم (٢٠) لاعب من فريق كرة اليد بنادي النصر الرياضي والمسجلين في الاتحاد المصري لكرة اليد والمشاركين في بطولة الدوري لموسم ٢٠٠٨ / ٢٠٠٩م ، وتراوحت اعمارهم ما بين (١٢ : ١٤) سنة ، وعدد سنوات الممارسة (الخبرة) ما بين (٣ : ٥) ومن أسباب اختيار هذه العينة :

- توافر عدد مناسب من اللاعبين الناشئين والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد.
- انتظام العملية التدريبية داخل النادي وتعاون الجهاز الفني والاداري مع الباحث .
- الاهتمام بتنمية وتطوير المواقف الخطئية في هذا السن يؤدي الى رفع قدرة الناشئين على الاستمرار في التدريب .

وللتأكد من خلو العينة من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية قام الباحث بإيجاد التجانس بين أفراد العينة في المتغيرات البدنية والمهارات التالية .

جدول (١)

المتوسطات والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للعينة في المتغيرات المؤثرة على البحث

م	المتغيرات	الدالة الاحصائية	س —	ع ±	معامل الالتواء (ل)
١	العمر الزمني / لأقرب شهر ميلادي		١٣.٢	٠.٣٨٢	-١.٣٢
٢	الطول / لأقرب سم		١٦٣.٥٣	٤.٩٣	٠.٣٢
٣	الوزن / ك جم		٥٩.٤	٩.٧٧	٠.٧٦
٤	العمر التدريبي		٣.٣٠	١.٢٢	-٠.٣٨
٥	عدو ٢٢م في خط مستقيم (ث)		٤.٠٦	٠.٤٢	٠.١٢
٦	الوثب العريض من الثبات (سم)		٤٠.٢	٥.١٢	٠.١٢
٧	التمرير والاستلام على الحائط زمن ٣٠ ث/		٢٣.٣٥	٢.٥٨	١.٢٥-
٨	التنطيط الزجاجي / ٣٠ م (ث)		٦.٦٨	٠.٣٧	٠.٦٩
٩	رمي كرة يد لأبعد مسافة (سم)		٢٠.٣	٢.٨١	٠.٣-
١٠	التصويب على المستطيلات المتداخلة / ٥م (عدد)		١٨.٤٥	١.٩٩	-٠.١١

جدول (١) يشير ان البيانات السابقة جميعها معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الاعتدالي الطبيعي ، ومعاملات الالتواء قريبة جدا من الصفر ، وتتراوح ما بين (٣-+) مما يدل على تجانس افراد العينة في جميع المتغيرات المؤثرة على البرنامج .

ثالثاً : مجالات البحث المجال المكاني :

- تم إجراء جميع قياسات الدراسات الاستطلاعية على ملعب نادي النصر الرياضي بالقاهرة .
- تم إجراء جميع القياسات القبلية والبعدية وتطبيق البرنامج على ملعب نادي النصر الرياضي بالقاهرة .

المجال الزمني :

١- الدراسات الاستطلاعية

- الدراسة الاستطلاعية الاولى الخاصة بتحديد المواقع الخطئية الهجومية واحتمالاتها تم إجرائها فى الفترة من (٢٠٠٨ / ٢ / ٢٥) الى (٢٠٠٨ / ٥ / ٣)
- الدراسة الاستطلاعية الثانية والتي هدفت الى استطلاع رأي الخبراء فى المواقع الخطئية ، واستمارة ملاحظة السلوك الخطئي ، تم إجرائها فى الفترة من ٢٠٠٨ / ٥ / ١٠ الى ٢٠٠٨ / ٦ / ٢ م .
- الدراسة الاستطلاعية الثالثة وكان الهدف منها ضبط وحدات البرنامج التدريبى ، وتقنين الأحمال ، وازمنة الأداء والراحة خلال الوحدات التدريبية ، وإجريت فى الفترة من (٢٠٠٩ / ٥ / ٢٣ الى ٢٠٠٩ / ٥ / ١٥) .

٢- الدراسة الاساسية :

- أجريت القياسات القبلية فى الفترة من ٢٠٠٩ / ٢ / ١ م حتى ٢٠٠٩ / ٣ / ١ م
- طبقت التجربة الاساسية للبرنامج فى الفتره ٢٠١٠ / ٥ / ٢٥ م حتى ٢٠١٠ / ٨ / ٢٥ م
- طبقت القياسات البعدية فى الفترة ٢٠١٠ / ٨ / ٢٦ حتى ٢٠١٠ / ١٠ / ٢٥ م

رابعاً : أدوات جمع البيانات

• الملاحظة العلمية :

تمشيا مع منهج البحث استخدم الباحث أسلوب الملاحظة العلمية لدراسة وتحليل السلوك الخطئي الهجومي الأمثل واحتمالاته ومن ثم إمكانية تصميم مجموعة من المواقع الخطئية الهجومية واحتمالاتها وذلك من خلال تحليل مجموعة من مباريات بطولة العالم لكرة اليد والتي أقيمت بكرواتيا فى الفترة من (٢٠٠٨ / ١ / ١٦) الى (٢٠٠٨ / ٢ / ١) حيث قام الباحث بتسجيل عدد (٥) خمس مباريات وكانت بين الفرق الآتية [(مصر/ اسبانيا) ، (تونس / الكويت) ، (مصر/ التشيك) ، (فرنسا/ السويد) ، (تونس / الدنمارك)] ، للتعرف على السلوك الخطئي الهجومي المناسب لكل موقف وما هى الاحتمالات الأكثر فعالية وذلك لكل فريق ثم قام الباحث بجمع هذه المواقع باستخدام بعض برامج الحاسب الالى [(برنامج موقف ميكرو MOIVE MEICKR لتقطيع لفطات الفيديو)] ، ورؤية الاحتمالات بصورة واضحة ، مع حذف المواقع المتشابهة ثم عرضها على الخبراء .

الاستبيان :

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج تحليل المراجع العلمية ، وتحليل المباريات لاستخلاص المواقع الخطئية والسلوك الخطئي الهجومي الأمثل لكل موقف واحتمالاته وفقاً لما أظهرته نتائج تحليل المباريات ، أسفرت آراء الخبراء على مايلى :

- ١- تحديد مجموعة من المواقع الخطئية الهجومية واحتمالاتها ويوضحها مرفق (٢).
- ٢- وضع استمارة خاصة لقياس السلوك الخطئي الهجومي المنظم لناشئ كرة اليد تحت ١٤ سنة مرفق (٣) وتضمنت (١٥) خمسة عشر موقفاً ، وحرص الباحث على أن تتوافر الشروط الآتية فى الخبراء :
 - أن يكون حاصله على درجة الدكتوراه فى التربية الرياضية من كليات التربية الرياضية
 - أن يكون لديه الخبرة العملية فى مجال تدريب الناشئين (مدرباً / مشرف) مدة لا تقل عن ١٠ سنوات

خامساً : بناء البرنامج التدريبي

تم تصميم البرنامج بناء على ما أسفرت عنه بعض الدراسات السابقة ، وشبكة المعلومات الدولية ، كدراسة فتحية على حسن وآخرون (٢٠٠٨) (٥١)، وامانى حسين محمد (٢٠٠٥) (٤) واوليفر هنري وآخرون (٢٠٠٤) (٥٧) وجلال سالم (٢٠٠٢)، وروث كلاوس (٢٠٠٢) (٥٣)، ونادية الصاوي (١٩٩٩م)، وفتحي صادق منصور (١٩٩٧) (٢٢) واوليفر هيونر Oliver Honer (٥٧) سندرا زينر Sandra Senner (٥٩) ومن ثم امكن للباحث الأتى :

• تحديد هدف البرنامج :

يهدف البرنامج لتنمية السلوك الخططي الهجومي من خلال وضع مجموعه من المواقف الخططية الهجومية واحتمالات لكل موقف خططي للعبة قيد البحث .

• تحديد العناصر المؤثرة فى البرنامج :

- تحديد اللاعبين عينة البحث ومتوسط أعمارهم والحالة الصحية العامة للفريق
- تحديد الزمن الخاص بفترة الإعداد لعينة البحث للموسم التدريبى (٢٠٠٩م / ٢٠١٠م)
- تحديد الأزمنة المخصصة للتدريب وأوقاتها .

وقد قام الباحث بحصر العناصر السابقة من خلال :

- مقابلة الجهاز الفني بنادى النصر الرياضى ومدرّب وإدارى الفريق وإدارة النادي وتم عرض هدف البحث عليهم والحصول على موافقتهم لتطبيق البحث داخل النادي .
- مقابلة اللاعبين وتهينتهم نفسياً للبرنامج قبل تنفيذ البرنامج .

تحديد محتوى البرنامج :

تم اختيار المحتوى الخاص بالمواقف الخططية الهجومية بإجراء الدراسة الاستطلاعية الاولى فى الفترة من (٢٥ / ٢ / ٢٠٠٨ حتى ٣ / ٥ / ٢٠٠٨) هدفت هذه الدراسة الى تحليل خمسة مباريات من مباريات كأس العالم لكرة اليد للرجال والتي أقيمت بكرواتيا (٢٠٠٧ م) لاستخلاص المواقف الخططية والحلول المثلى لكل موقف من مواقف اللعب الهجومية المنظمة وكانت للفرق الأتية (مصر / اسبانيا)، (تونس / الكويت) (مصر / التشيك) (فرنسا / السويد) (تونس / سلوفينيا) .

وفى ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسات السابقة ، وملاحظة وتحليل المباريات، تمكن الباحث من استخلاص (٣٥) موقف خططي هجومي منظم ولكل موقف خططي احتمالاته الخاصة.

- تم اختيار (١٥) موقف يتناسب مع المرحلة السنية للعبة قيد البحث .
- تم وضع عدد أربعة احتمالات كحلول لكل موقف خططي هجومي منظم وقام الباحث بعرضها على الخبراء لحذف أو إضافة أي متغير فى ضوء أهداف البحث .
- وقد أسفرت الآراء على تعديل لبعض المواقف الخططية واحتمالاتها تضمنت ما يلي :
- تعديل بعض الاحتمالات لعدم مناسبتها لمستوي الناشئين ١٤ سنة .
- تغيير عدد الاحتمالات من أربعة احتمالات إلى ثلاثة فقط .

• تصميم استمارة الملاحظة :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية والتي أقيمت فى الفترة ١٠ / ٥ / ٢٠٠٨ حتى ٢ / ٦ / ٢٠٠٨ وهدفت هذه الدراسة الى تصميم استمارة الملاحظة يتضمن فحواها المتغيرات قيد البحث وقد تم عرضها على الخبراء مرفق (١) لإبداء آرائهم فى حذف أو إضافة أي متغير فى ضوء أهداف البحث.

وقد أسفرت الآراء على ما يلي :

- إضافة المحور الرابع والذي يحتوي على (نتيجة الهجمة) .
- تم تعديل الإستمارة وفقاً لآراء الخبراء وبذلك تم التوصل الى الشكل النهائي لها. ومرفق (٣) يوضح تعديل الإستمارة فى شكلها النهائى والتي اشتملت على أربعة محاور وهى :

المحور الأول :

المواقف الخططية : وهي تمثل (١٥) موقف خططي للهجوم المنظم .

المحور الثاني :

يشمل على (٣) ثلاثة احتمالات لكل موقف من المواقف الخطئية الهجومية .

المحور الثالث :

يحتوى على التكوينات الخطئية الهجومية [القطع ، الحجز ، تبادل مراكز ، نصف تبادل المراكز] ، وتحديد السلوك الخطئي للتكوينات الهجومية من حيث (ايجابي / سلبي) لكل من [اللاعب المعد / اللاعب المنهي] .

اللاعب المعد :

- ايجابي [قدرة اللاعب المعد على فتح ثغرة فى صفوف الدفاع وتميرير الكرة بطريقة صحيحة بالسرعة والقوة والدقة خلال التكوينات الهجومية (القطع ، الحجز ، تبادل المراكز ، نصف تبادل المراكز)] .
- سلبي [عدم قدرة اللاعب المعد على فتح ثغرة فى صفوف الدفاع خلال التكوينات الهجومية (القطع ، الحجز ، تبادل المراكز، نصف تبادل المراكز)] .

اللاعب المنهي :

- ايجابي [التحرر من المنافس واستلام الكرة بطريقة صحيحة من حيث المكان والتوقيت بطريقة تؤدي الى التصويب دون اعاقه من خلال التكوينات الهجومية (القطع ، الحجز ، تبادل المراكز ، نصف تبادل المراكز)] .
- سلبي [عدم القدرة على التحرر من المنافس وذلك نتيجة اتخاذه قرار غير مناسب خلال التكوينات الهجومية (القطع ، الحجز، تبادل المراكز، نصف تبادل المراكز)]

المحور الرابع :

يعبر عن نتيجة الهجمة من حيث :

- نجاح الهجوم (إحراز هدف ، رمية جزائية ، رمية حرة)
- فشل الهجوم (عدم إحراز هدف ، قطع الكرة واستحواذ المنافس عليها ، رمية حرة للفريق المنافس).

المعاملات العلمية لاستمارة ملاحظة السلوك الخطئي الهجومي المنظم :

أولاً : صدق استمارة ملاحظة السلوك الخطئي الهجومي

● معامل الصدق :

استخدم الباحث صدق المحكمين وآرائهم للتحقق من صدق محتوى المتغيرات المختارة وطريقة قياسها وتنفيذها ، كما استجاب الباحث لآرائهم فيما يلزم من حذف وتعديل فى ضوء مقترحاتهم ، وجدول (٣) يوضح نسبة اتفاق آراء الخبراء فى المتغيرات قيد البحث

جدول (٢)
آراء الخبراء في المتغير قيد البحث

نسبة الاتفاق %	تكرار آراء الخبراء (ن = ١٠)	مجالات التقويم		السلوك الخططي
		اللاعب المنهى	اللاعب المعد	
١٠٠%	١٠	قدرة اللاعب المنهى في إستغلال الثغرة الدفاعية للتصويب على المرمى	فتح ثغرة لإتاحة فرصة للزميل للتصويب على المرمى	القطع
١٠٠%	١٠	قدرة اللاعب المنهى في إستغلال الثغرة الدفاعية للتصويب على المرمى	فتح ثغرة لإتاحة فرصة للزميل للتصويب على المرمى	الحجز
١٠٠%	١٠	قدرة اللاعب المنهى في إستغلال الثغرة الدفاعية للتصويب على المرمى	فتح ثغرة لإتاحة فرصة للزميل للتصويب على المرمى	تبادل مراكز
١٠٠%	١٠	قدرة اللاعب المنهى في إستغلال الثغرة الدفاعية للتصويب على المرمى	فتح ثغرة لإتاحة فرصة للزميل للتصويب على المرمى	نصف تبادل المراكز

● معامل الثبات :

قام الباحث بالتحقق من ثبات استمارة الملاحظة للسلوك الخططي الهجومي المنظم للتأكد من محاورها وأنها تقيس ما وضعت من أجله ، حيث قام الباحث بملاحظة السلوك الخططي الهجومي من خلال تحليل مباراة (النصر/ الزهور) والتي اقيمت ببطولة الدوري لناشئي كرة اليد تحت ١٤ سنة للموسم الرياضي (٢٠٠٨م / ٢٠٠٩) وبعد أسبوع قام الباحث بإعادة تحليل نفس المباراة ومقارنة نتائج التطبيق الأول والثاني للتأكد من ثبات الاستمارة والذي يوضحه جدول (٤) .

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثاني لإستمارة الملاحظة

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		المتغيرات قيد البحث		استمارة الملاحظة
	ع	س	ع	س			
	١	١.٥٨	١.٥	١.٥٨	١.٥	الاحتمال الاول	
٠.٦٧	٠.٤٢	١.٢	٠.٣٢	١.١	الاحتمال الثاني		
١	٠.٦٣	١.٢	٠.٦٣	١.٢	الاحتمال الثالث		
٠.٦٥	٠.٦٩	١.٤	٠.٦٣	٢.٤	قطع	المعد	
١	٠.٥٢	٢.٤	٠.٥٢	٢.٤	حجز		
٠.٩٥	١.٣٣	٣.٢	١.٣٧	٢.٩	تبادل مراكز		
١	١.١٩	٢.٩	١.١٩	٢.٩	نصف تبادل		
٠.٦٦	٠.٥٧	٢.١	٠.٦٣	١.٨	قطع	المنهى	
٠.٨٧	١.٥٥	٢.٨	١.٦٦	٣.١	حجز		
١	٠.٩٧	١.٦	٠.٩٧	١.٦	تبادل مراكز		
١	٠.٥٢	١.٦	٠.٥٢	١.٦	نصف تبادل مراكز		
١	٠.٥٢	٢.٣	٠.٥٢	٢.٣	نجاح	نتيجة الهجمة	
١	٠.٦٣	١.٢	٠.٦٣	١.٢	فشل		

قيمة (" ر ") الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٠.٨٧٦)

يتضح جدول (٤) وجود فروق دالة احصائياً في معامل الارتباط بين القياسين في المتغيرات قيد البحث ، حيث بلغت قيمه الثبات بين القياسين القبلي والبعدى (٠.٨٦) مما يؤكد ثبات المتغيرات واعطائها نفس النتائج إذا اعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة

• تحديد الأسس العلمية للبرنامج :

قام الباحث بعد الاطلاع على ما توافر لديه من معلومات من المراجع والبحوث السابقة لتحديد الأسس العلمية التي ينتهجها في برنامجة وهى كالاتى :

- تحديد مدة البرنامج ثلاثة أشهر (١٢ اسبوع) .
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (٥ وحدات تدريبية) .
- توزيع الأجزاء الأساسية للبرنامج التدريبي (الإحماء - الإعداد البدنى - الإعداد المهاري - الإعداد الخططي - الختام) .
- طريقة التدريب الفترى (منخفض الشدة - والمرتفع الشدة)
- التحكم فى درجات الحمل باتباع الطريقة باستخدام الأحمال المناسبة (متوسط - عالى - أقصى) مع مراعاة الفروق الفردية للاعبين .
- تشكيل درجة الحمل باتباع الطريقة التوجية (١ : ١) (٢ : ١) .
- تحديد الأساليب المستخدمة للتعليم والتدريب على المواقف الخططية الهجومية واحتمالاتها وطبقاً للفترة المحدودة فى الخططة التدريبية للفريق تم تحديد المحتوى الزمنى للبرنامج التدريبي وفقاً للآتى :
- زمن تطبيق البرنامج : الموسم التدريبي (٢٠٠٩ / ٢٠١٠) لمدة (١٢) أسبوع
- فترة تطبيق البرنامج : فى فترة الإعداد وتبدأ من (٢٠٠٩ / ٥ / ١٥) وحتى (٢٠٠٩ / ٨ / ١٥) .
- عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوعية بواقع (٥) وحدات تدريبية فى الأسبوع ايام [الجمعة - السبت - الاثنين - الأربعاء] .
- عدد الوحدات التدريبية خلال مدة التنفيذ للبرنامج : ٥ وحدات × ١٢ اسبوع = ٦٠ وحدة تدريبية.
- زمن الوحدة التدريبية : (١٢٠) دقيقة .
- زمن التدريب فى الأسبوع : ٥ وحدات × (١٢٠) دقيقة = ٦٠٠ دقيقة = (١٠) ساعات .
- زمن التدريب الكلى للبرنامج : ١٢ اسبوع × ٦٠٠ دقيقة = ٧٢٠٠ دقيقة .

• الجزء الرئيسى للوحدة التدريبية :

لقد ذكر مفتي ابراهيم (٢٠٠١) أن الوحدة التدريبية يمكن تقسيمها الى الإحماء ويتراوح زمنه ما بين (١٠ % ١٥ %) والجزء الرئيسى ما بين ٧٠ % ٨٠ % وفترة التهدئة فى نهاية الوحدة التدريبية ما بين (٧ % الى ١٠ %) (٣٩ : ٢٧٣ - ٢٧٦) ولقد قام الباحث بتقسيم الوحدة التدريبية فى اليوم ، والاسبوع ، والزمن الكلى خلال فترة تنفيذ البرنامج على ما يوضحه جدول (٥) .

جدول (٤)

زمن اجزاء الوحدة التدريبية خلال فترة البرنامج

الزمن خلال فترة تنفيذ البرنامج		الزمن فى الشهر (ق)	الزمن فى الأسبوع (ق)	الزمن فى الوحدة (ق)	الزمن فى الاجزاء
(ساعات)	(دقائق)				
١٥/س	٩٠٠ (ق)	٣٠٠ (ق)	٧٥ (ق)	١٥ (ق)	الجزء التمهيدى (الإحماء)
١٠٠/س	٦٠٠٠ (ق)	٢٠٠٠ (ق)	٥٠٠ (ق)	١٠٠ (ق)	الجزء الرئيسى
٥/س	٣٠٠ (ق)	١٠٠ (ق)	٢٥ (ق)	٥ (ق)	الجزء الختام
١٢٠/س	٧٢٠٠ (ق)	٢٤٠٠ (ق)	٦٠٠ (ق)	١٢٠ (ق)	الزمن الكلى

يوضح جدول (٥) الزمن الخاص بكل جزء من اجزاء الوحدة التدريبية ، وقام الباحث بتنفيذ البرنامج التدريبي خلال الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية .

- تم تقسيم الزمن الكلي للجزء الرئيسي (٦٠٠٠) دقيقة على انواع الأعداد المختلفة (البدني ، المهاري ، الخططي) ويظهر ذلك جدول (٦) وفقاً للنسب المئوية .

جدول (٥)

توزيع ازمنا البرنامج على انواع الإعداد

فترة الإعداد	النسبة المئوية	الزمن / ق
البدني	٣٠ %	١٨٠٠ / دقيقة
المهاري	٤٠ %	٢٤٠٠ / دقيقة
الخططي	٣٠ %	١٨٠٠ / دقيقة

يوضح جدول (٦) توزيع النسب المئوية لأزمنا البرنامج من خلال (اجمالي زمن الجزء الرئيسي) على انواع الإعداد المختلفة ، حيث بلغت النسبة المئوية للإعداد البدني بنوعية (العام والخاص) (٣٠ %) بزمن (١٨٠٠ق) من النسبة الكلية للزمن الكلي للبرنامج ، ونسبة الإعداد المهاري بنوعية (دفاعي/هجومى)(٤٠ %) بزمن (٢٤٠٠) من النسبة الكلية للبرنامج ، كما بلغت نسبة الإعداد الخططي بنوعية (الهجومى/الدفاعى) (٣٠%) بزمن (١٨٠٠ق) من الزمن الكلي لفترة الإعداد للبرنامج .

وفيما يلي تحديد النسب المئوية والتوزيع الزمني لأنواع الإعداد (البدني ، والمهاري ، والخططي) على أسابيع البرنامج مع مراعاة قدرات الناشئين ، ويوضح ذلك جدول (٧) خلال فترة تنفيذ البرنامج .

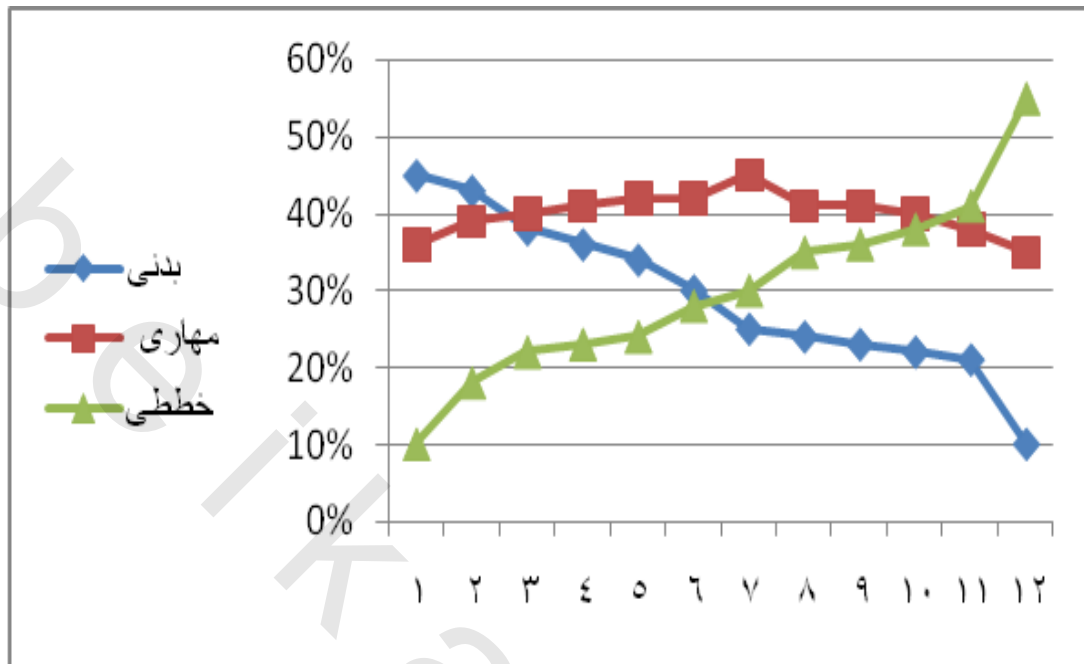
جدول (٦)

النسب المئوية والتوزيع الزمني فى فترة الإعداد خلال تنفيذ البرنامج

الترتيب	الأعداد البدني ٣٠%				الأعداد المهاري ٤٠%				الأعداد الخططي ٣٠%				زمن التدريب في الاسبوع/ق
	الزمن	%	الزمن	%	مهارات هجومية	مهارات دفاعية	الزمن	%	خططي منظم	خططي خلط	الزمن الكلي	%	
١	٢٧٠	٤٥%	١٨٠	٣٦%	١٢٦	٥٤	١٨٠	٣٦%	٣٥	١٥	٥٠	١٠%	٥٠٠ق
٢	٢١٥	٤٣%	١٩٥	٣٩%	١٣٧	٥٩	١٩٥	٣٩%	٦٣	٢٧	٩٠	١٨%	٥٠٠ق
٣	١٩٠	٣٨%	٢٠٠	٤٠%	١٤٠	٦٠	٢٠٠	٤٠%	٧٧	٣٣	١١٠	٢٢%	٥٠٠ق
٤	١٨٠	٣٦%	٢٠٥	٤١%	١٤٤	٦٢	٢٠٥	٤١%	٨٠	٣٥	١١٥	٢٣%	٥٠٠ق
٥	١٧٠	٣٤%	٢١٠	٤٢%	١٤٧	٦٣	٢١٠	٤٢%	٨٤	٣٦	١٢٠	٢٤%	٥٠٠ق
٦	١٥٠	٣٠%	٢١٠	٤٢%	١٤٧	٦٣	٢١٠	٤٢%	٩٨	٤٢	١٤٠	٢٨%	٥٠٠ق
٧	١٢٥	٢٥%	٢٢٥	٤٥%	١٥٨	٦٨	٢٢٥	٤٥%	١٠٥	٥٤	١٥٠	٣٠%	٥٠٠ق
٨	١٢٠	٢٤%	٢٠٥	٤١%	١٤٤	٦٢	٢٠٥	٤١%	١١٨	٥٣	١٧٥	٣٥%	٥٠٠ق
٩	١١٥	٢٣%	٢٠٥	٤١%	١٤٤	٦٢	٢٠٥	٤١%	١٢٦	٥٤	١٨٠	٣٦%	٥٠٠ق
١٠	١١٠	٢٢%	٢٠٠	٤٠%	١٣٧	٦٠	٢٠٠	٤٠%	١٣٠	٥٧	١٩٠	٣٨%	٥٠٠ق
١١	١٠٥	٢١%	١٩٠	٣٨%	١٣٠	٥٧	١٩٠	٣٨%	١٤٤	٦٢	٢٠٥	٤١%	٥٠٠ق
١٢	٥٠	١٠%	١٧٥	٣٥%	١٢٣	٥٣	١٧٥	٣٥%	١٩٢	٨٠	٢٧٥	٥٥%	٥٠٠ق
المجموع	١٨٠٠		٢٤٠٠		١٦٧٧				١٢٥٢		١٨٠٠		٦٠٠٠ق

يوضح جدول (٧) النسب المئوية والتوزيع الزمني لأنواع الإعداد (البدني ، المهاري ، الخططي) خلال فترة تنفيذ البرنامج المقترح ، حيث قام الباحث بدمج زمن المهارات الهجومية وقدرة (٧٠ %) بزمن قدرة (١٦٧٧ ق) ، وزمن الإعداد (الخططي الهجومى المنظم) وقدرة ٧٠% بزمن قدرة (١٢٥٢ ق) ليصبح

إجمالي الزمن المستخدم أثناء البرنامج (٢٩٢٩ ق) ، اتفاقاً مع هدف البرنامج والذي يهدف الى تنمية السلوك الخططي الهجومي لناشني كرة اليد تحت ١٤ سنة .



شكل (١)

النسب المئوية والتوزيع الزمني لأنواع الإعداد (البدني ، المهارى ، الخططي) خلال فترة تنفيذ البرنامج

• تنظيم محتوى البرنامج واختيار التدريبات .

تم تنظيم محتوى البرنامج التدريبي وتوزيع التدريبات على اجزاء البرنامج (الإحماء – الإعداد البدني – الإعداد المهارى – الإعداد الخططي – الختام) وقد راع الباحث فى اختيار التدريبات والمواقف الخططية واحتمالاتها الآتي :

- اختيار التدريبات والمواقف التي تتناسب مع كل جزء من أجزاء البرنامج وملاءمتها للمرحلة السنية للناشئين تحت ١٤ سنة .
- التدريب على المواقف الخططية واحتمالاتها ومراعاة التدرج من السهل إلى الصعب وفى اتجاه مسار الحركة للأداء الخططي الهجومي مرفق (٢) .
- قام الباحث بتحديد ما تتطلبه كل من مراحل الإعداد الثلاثة [مرحلة الإعداد العام – مرحلة الإعداد الخاص – مرحلة ما قبل المنافسات] وفقاً لأهداف كل مرحلة ، وتم توزيع التدريبات الخاصة بالبرنامج مرفق (٤) والتي يوضحها جدول (٨) .

جدول (٧)

توزيع تدريبات البرنامج طبقاً لأهداف مراحل الإعداد

الأسابيع	أيام الأسبوع	الإعداد البدني	تدريبات الإعداد المهاري	زمن الإعداد المهاري الهجومي	الإعداد الخططي (المواقف الخططية واحتمالاتها)	زمن الإعداد الخططي	الزمن
الأول	الجمعة		٢٠، ١٩، ٣، ٢، ١	٢٥	٧، ٢٦، ٢١	٧	٣٢
	السبت		١٢، ٥، ٤	٢٥	٥٢، ٢٢، ١٦	٧	٣٢
	راحة						
	الاثنين		٢٧، ٢٦، ٣٨، ٣٧	٢٥	٢٨، ٤٠، ٥٠	٧	٣٢
	الثلاثاء		١٦، ٢١، ١٦، ٢٥	٢٥	١٩، ٢٣، ٢٤	٧	٣٢
	راحة						
	الخميس		٥، ٢، ٣، ٤	٢٥	١٠، ١٤، ١٨	٧	٣٢
	الجمعة		٦، ٢٢، ٢٠، ٣٧	٢٧	١١، ١٠، ١٥	١٢	٣٩
	السبت		٦، ٥، ٣، ٢، ١	٢٧	٩، ٨، ١٢	١٢	٣٩
	راحة						
الثاني	الاثنين		٥٢، ٥١، ١٦، ٥٤	٢٧	٢٤، ٢٣، ١١، ٩	١٢	٣٩
	الثلاثاء		٤٠، ٣٥، ٢٥، ٥٤	٢٧	٣٠، ٣٥، ٣٨	١٢	٣٩
	راحة						
	الخميس		٣٧، ٣٣، ٣٩، ٢٤	٢٧	٣٣، ٣٥ (موقف ١)	١٢	٣٩
	الجمعة		٢٤، ٢٣، ٨، ٦، ٧	٢٧	٣٤، ٣٣، ٣١، ٣٢ (موقف ١)	١٢	٣٩
	السبت		٢٥، ٣٩، ٣٨، ٣٧	٢٨	(موقف ١) (موقف ٢)	١٢	٤٠
الثالث	راحة						
	الاثنين		٩، ٨، ٧، ٦	٢٨	١٢، ١١، ١٠ (موقف ٢)	١٢	٤٠
	الثلاثاء		١٦، ١٦، ٢١، ٢٥	٢٨	(موقف ٢) (موقف ٣)	١٢	٤٠
	راحة						
	الخميس		٩، ٨، ٢، ١	٢٨	(موقف ٣) (موقف ١)	١٢	٤٠
	الجمعة		١٥، ١٤، ١١، ٢، ١	٢٩	(موقف ٣) (موقف ٤)	١٥	٤٤
الرابع	السبت		١٣، ١٢، ٤، ٣	٢٩	(موقف ٤) (موقف ٢)	١٥	٤٤
	راحة						
	الاثنين		١٩، ١٨، ١٧، ١٦	٢٩	(موقف ٤) (موقف ٥)	١٥	٤٤
	الثلاثاء		٢٥، ٢٤، ٢٣، ١، ٢	٢٩	(موقف ٥) (موقف ٣)	١٥	٤٤
	راحة						
	الخميس		١٣، ٢٦، ١٤، ١٦	٢٩	(موقف ٥) (موقف ٦)	١٥	٤٤
الخامس	الجمعة		٣٠، ٣٣، ٣٢، ٣١	٢٩	(موقف ٦) (موقف ٤)	١٥	٤٤
	السبت		٢٢، ١٩، ٢٠، ٢١		(موقف ٦) (موقف ٧)	١٥	٤٤
	راحة						
	الاثنين		٢٦، ٢٧، ١، ٢، ٣، ٤	٢٩	(موقف ٧) (موقف ٥)	١٥	٤٤
	الثلاثاء		١٠، ٤٠، ٢٥، ١٥	٢٩	(موقف ٧) (٨)	١٥	٤٤
	راحة						
السادس	الخميس		٣٧، ٣٩، ٣٣، ٥٤	٢٩	(٨) (موقف ٦)	١٥	٤٤
	الجمعة		٢٣، ٢٤، ٨، ٦، ٧	٢٩	(موقف ٨) (موقف ٩)	١٩	٤٨
	السبت		١٦، ١٦، ٢٥، ٢١	٢٩	(موقف ٩) (موقف ٧)	١٩	٤٨
	راحة						
	الاثنين		٣٧، ٣٨، ٢٩، ٣٠، ٢٦	٢٩	(موقف ٩) (موقف ١٠)	١٩	٤٨
	الثلاثاء		٨، ٧، ٦، ٢، ١	٢٩	(موقف ١٠) (موقف ٨)	١٩	٤٨
راحة							

الأسابيع	أيام الاسبوع	الإعداد البدني	تدريبات الإعداد المهاري	زمن الاعداد المهاري الهجومي	الإعداد الخططي (المواقف الخططية واحتمالاتها)	زمن الاعداد الخططي	الزمن	
السابع	الخميس		١٠، ١١، ١٢، ١٣	٢٩	(موقف ١٠)(موقف ١١)	١٩	٤٨	
	الجمعة		٣٢، ٣١، ٢٣، ٢٠	٣١	(موقف ١١)(موقف ٩)	٢١	٥٢	
	السبت		٣٩، ٣٨، ٢٥، ١٤	٣١	(موقف ١١)(موقف ١٢)	٢١	٥٢	
	راحة							
	الاثنين		٣٧، ٣٨، ٣٥، ٣٣	٣١	(موقف ١٢)(موقف ١٠)	٢١	٥٢	
	الثلاثاء		٣٢، ٣١، ٢٨، ٢٧، ٢٦	٣١	(موقف ١٢)(موقف ١٣)	٢١	٥٢	
	راحة							
	الخميس		٢، ١، ٣، ٣٤، ٣٣	٣١	(موقف ١٣)(موقف ١١)	٢١	٥٢	
	الجمعة		١٠، ٤٠، ٣٩، ٣٨، ٣٧	٣١	(موقف ١٣)(موقف ١٤)	٢٤	٥٢	
	السبت		٢، ١، ٢٣، ٢٤، ٢٥	٣١	(موقف ١٤)(موقف ١٢)	٢٤	٥٢	
الثامن	راحة							
	الاثنين		٣٧، ٣٨، ٢٧، ٢٦	٣١	(موقف ١٤)(موقف ١٥)	٢٤	٥٢	
	الثلاثاء		٢٥، ١٦، ٢١، ١٦	٣١	(موقف ١٥)(موقف ١٣)	٢٤	٥٢	
	راحة							
	الخميس		٢١، ٢١، ١٤، ١٣، ٢٤	٢٩	(موقف ١٥)(موقف ١٤)	٢٤	٣٥	
	الجمعة		٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٠	٢٨	(موقف ١)(موقف ٢)	٢٥	٥٣	
	السبت		٢١، ٢٠، ٢٢، ١٩	٢٨	(موقف ٣)(موقف ٤)	٢٥	٥٣	
	راحة							
	الاثنين		٣٢، ٣١، ٢٨، ٢٧، ٢٦	٢٨	(موقف ٥)(موقف ٦)	٢٥	٥٣	
	الثلاثاء	مباراة ودية						
التاسع	راحة							
	الخميس		٤٠، ٣٥، ١٥، ١٨	٢٨	(موقف ٧)(موقف ٨)	٢٥	٥٣	
	الجمعة		٣٨، ٣٧، ٣٩، ٤٠، ٥٠	٢٨	(موقف ٩)(موقف ١٠)	٢٦	٥٤	
	السبت		٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٠	٢٨	(موقف ١١)(موقف ١٢)	٢٦	٥٤	
	راحة							
	الاثنين		٦، ٧، ٢٣، ٨، ٢٤	٢٨	(موقف ١٣)(موقف ١٤)	٢٦	٥٤	
	الثلاثاء	مباراة ودية						
	راحة							
	الخميس		١٦، ١٧، ١٩، ١٨	٢٦	(موقف ١)(موقف ١٥)	٣٥	٦١	
	الجمعة		٢، ١، ٢٣، ٢٤، ٢٥	٢٦	(موقف ٢)(موقف ١٤)	٣٥	٦١	
العاشر	السبت				مباراة ودية			
	راحة							
	الاثنين		١٠، ١١، ١٢، ١٣	٢٨	(موقف ١٣)(موقف ١٤)	٢٦	٥٤	
	الثلاثاء	مباراة ودية						
	راحة							
	الخميس		٢١، ٤٠، ٣٩، ٣٨، ٣٧	٢٦	(موقف ٤)(موقف ١٢)	٣٥	٦١	
	الجمعة		١، ٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥	٢٥	(موقف ٥)(موقف ١١)	٣٨	٦٣	
	السبت	مباراة ودية						
	الاثنين		٦، ٧، ٨، ٢٣، ٢٤	٢٥	(موقف ٦)(موقف ١٠)	٣٨	٦٣	
	الثلاثاء		٣٧، ٣٨، ٣٨، ٣٩، ١٨	٢٥	(موقف ٧)(موقف ٨)(موقف ٩)	٣٨	٦٣	
الحادي عشر	راحة							
	الخميس		٢١، ٤٠، ٣٩، ٣٨، ٣٧	٢٦	(موقف ٤)(موقف ١٢)	٣٥	٦١	
	الجمعة		١، ٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥	٢٥	(موقف ٥)(موقف ١١)	٣٨	٦٣	
	السبت	مباراة ودية						
الثاني عشر	الاثنين		٦، ٧، ٨، ٢٣، ٢٤	٢٥	(موقف ٦)(موقف ١٠)	٣٨	٦٣	
	الثلاثاء		٣٧، ٣٨، ٣٩، ١٨	٢٥	(موقف ٧)(موقف ٨)(موقف ٩)	٣٨	٦٣	

• طرق التدريب المستخدمة :

استخدم الباحث طريقة التدريب الفترى بشقية [مرتفع الشدة / منخفض الشدة] لما تتميز به تلك الطريقة بمتغيرات يمكن من خلالها التنوع في أساليب التدريب من حيث (الشدة – الحجم – فترات الراحة) ومن خلال التحكم في هذه المتغيرات يتم توجيه الحمل للإرتقاء بدرجة الأحمال التدريبية ما بين الحمل المتوسط الحمل الأقصى (٥٠ : ٩٥%) (٢٦ : ١٠٥) (٢٥ : ١٠٩) (٣٠ : ٤٠) .

• درجات الحمل المستخدمة :

تم تحديد الحمل التدريبي بما يتناسب مع مستوى الناشئين ، وفترة الإعداد ، مع مراعاة الفروق الفردية والإرتفاع التدريجي بدرجة الحمل من خلال زيادة سرعة الأداء ، أو تقليل فترات الراحة. وتم استخدام الأحمال التدريبية على النحو التالي:

- حمل متوسط [٥٠% : ٧٥%]
- حمل عالي [٧٥% : ٩٠%]
- حمل أقصى [٩٠% : ١٠٠%]

• اتجاهات حمل التدريب :

قام الباحث بتحديد اتجاه حمل التدريب طبقاً لنظم إنتاج الطاقة بمعدلات النبض

جدول (٨)

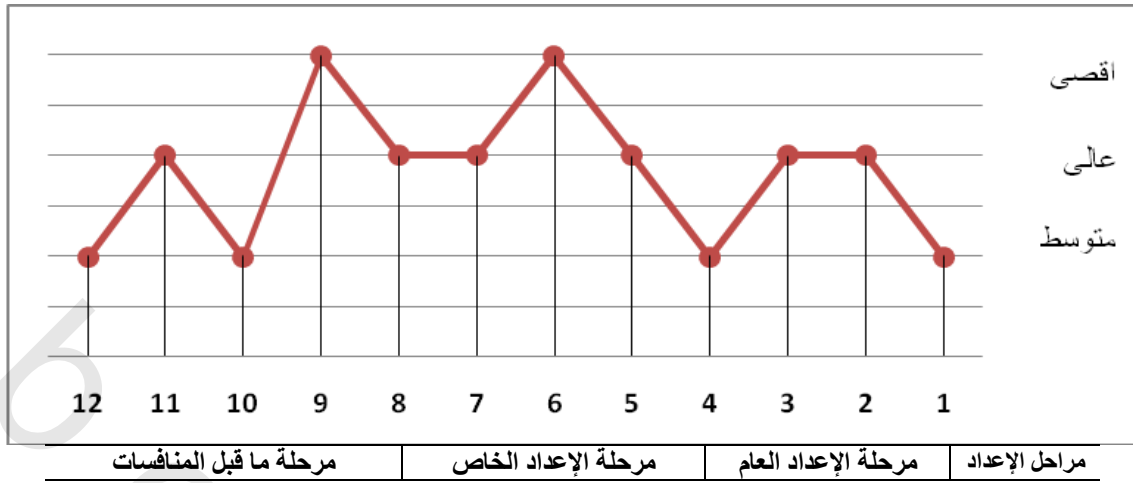
اتجاهات حمل التدريب وفقاً لنظم إنتاج الطاقة

اتجاه الحمل	معدل النبض (ن / ق)
هوائي	١٤٠ – ١٦٠ ن / ق
هوائي / لاهوائي	١٦٠ / ١٨٠ ن / ق
لاهوائي	أكبر من ١٨٠ ن / ق

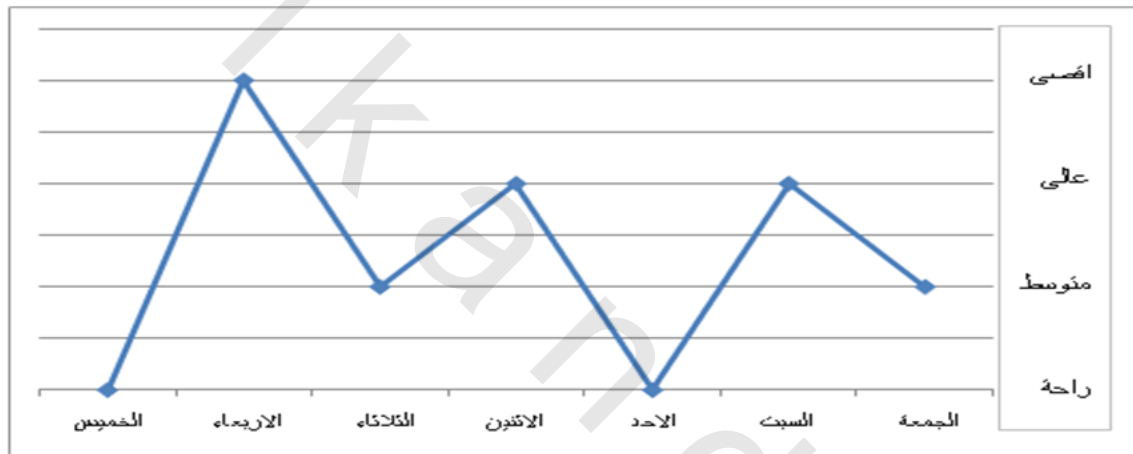
(٢ : ٧) (١٨ : ٩٢) (٣٠ : ٣٠٠)

• تشكيل حمل التدريب :

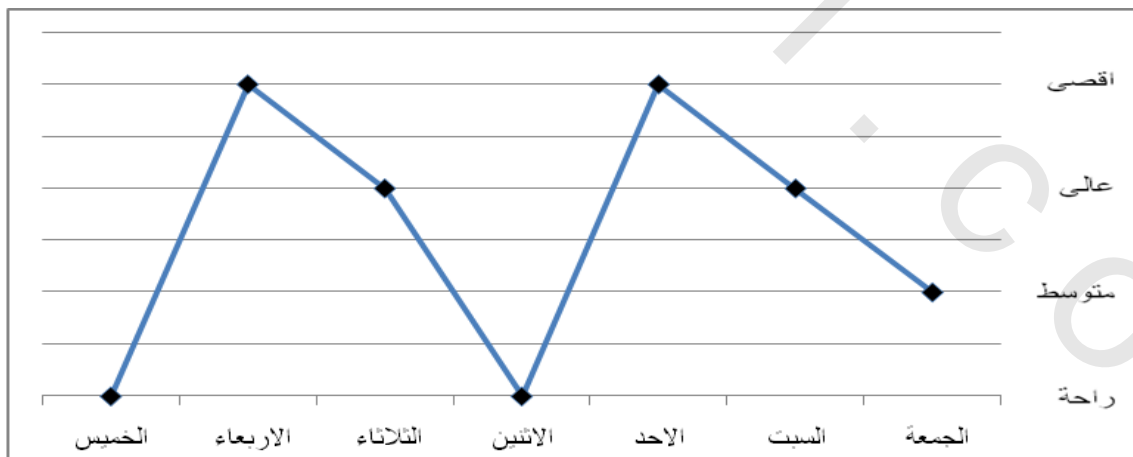
تم تحديد عدد مرات التدريب لدرجات الحمل والتدرج بة من حيث (الحمل المتوسط – الحمل العالي – الحمل الأقصى) مع استخدام تشكيل درجات الحمل الاسبوعى بالطريقة التموجية (١ : ٢) حمل منخفض ٢ حمل عالى مع مراعاة حالة اللاعب ، ويوضح شكل (٢) دورة الحمل المتوسطة (الشهرية) ، شكل (٣) ، ٤ ، ٥ يوضح دورة الحمل الصغرى (الأسبوعية) يوضح دورة الحمل الصغرى .



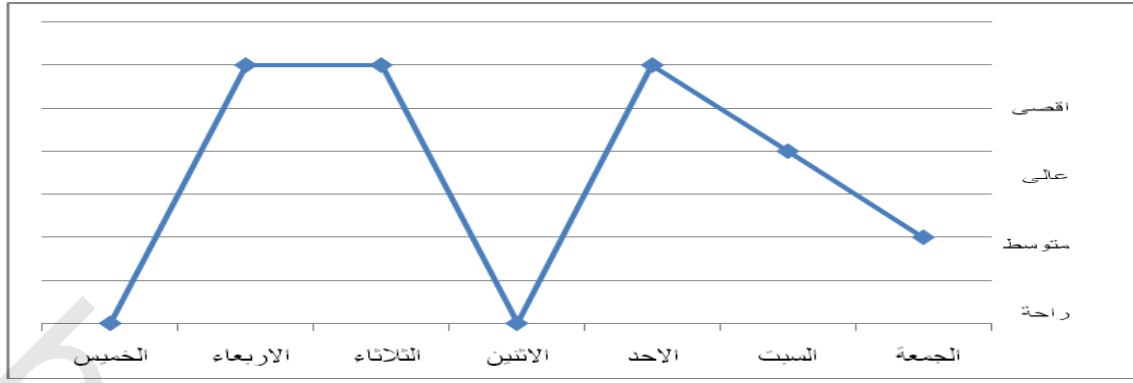
شكل (٢) تشكيل الحمل على أسابيع البرنامج (١٢ أسبوع)



شكل (٣) توزيع درجات الحمل للأسبوع المتوسط



شكل (٤) توزيع درجات الحمل للأسبوع العالي



شكل (٥) توزيع درجات الحمل للأسبوع الأقصى

• تخطيط الوحدات التدريبية

ولضبط فترات الأداء والراحة والتكرارات أجريت الدراسة الاستطلاعية الثالثة في الفترة من ٢٠٠٩/٣/٥ حتى ٢٠٠٩/٣/٧ وهدفت تلك الدراسة الى تجربة بعض التدريبات من الجزء الرئيسي للبرنامج على عينة من ناشئ كرة اليد تحت ١٤ سنة من خارج عينة البحث الأساسية من خلال تنفيذ تطبيق عدد (٢) وحدة تدريبية للتأكد من امكانية تطبيقها على عينة الدراسة الأساسية ، ووفقا لنسبة زمن الأداء والراحة طبقا لنظم إنتاج الطاقة باستخدام التدريب الفترى (٤١ : ٩١-٩٣) كذلك الاستدلال بمعدلات النبض حيث يعد النبض مؤشراً فسيولوجيا لتوجيه وتحديد شدة الحمل (٣ : ٦٥) ويوضح ذلك جدول (٦).

جدول (٩)

تقنين احمال البرنامج التدريبي المقترح في المتغيرات قيد البحث

اتجاه الحمل	معدل النبض	فترة الاداء للراحة	فترة الاداء	فترة الراحة	المجموعات	الراحة بين المجموعات
هوائي	١٤٠ - ١٦٠ ن/ق	١:٠.٥	٧ق	-	-	-
هوائي لاهوائي	اكبر من ١٦٠ : ١٨٠ ن/ق	١:١	١ق	١ق	٢	٢:٣ق
لاهوائي	اكبر من ١٨٠ ن/ق	٣:١	٢٠ث	٤٠ث	٢	٤ق

يوضح جدول (١٠) تقنين احمال البرنامج التدريبي الخاص بالمواقف الخطئية واحتمالاتها وفقاً لنظم إنتاج الطاقة مع مراعاة أن الراحة غير كاملة في اتجاه الحمل الهوائي ، الهوائي / اللاهوائي حيث يتم عودة النبض ١١٠ : ١٢٠ ن / ق مع استخدام الراحة الايجابية التي اشتملت على المشى، الجرى ، الخفيف ، الإطالة ، تمرينات خفيفة بين اللاعبين ، راحة كاملة في اتجاه الحمل اللاهوائي حيث يتم عودة النبض ٩٠ : ١٠٠ ن / ق .

• سادساً : الدراسة الأساسية :

• القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلي للتعرف على السلوك الخططى الهجوم المظم للاعبين خلال التكوينات الهجومية (القطع ، الحجز ، تبادل المراكز ، نصف تبادل المراكز) للاعب المعد واللاعب المنهي ، وذلك باستخدام استمارة الملاحظة لخمس مباريات رسمية لفريق نادي النصر الرياضي مع الفرق الاتية (الطيران أ / الجزيرة/الزهور/٦ اكتوبر/الاهلي) في بطولة الدوري لموسم ٢٠٠٨/٢٠٠٩ في الفترة من ٢٠٠٩ /٢/١ حتى ٢٠٠٩/٣/١ م .

• تنفيذ البرنامج التدريبي :

تم تنفيذ البرنامج التدريبي لمدة (١٢ اسبوع) بواقع (٥) خمس وحدات تدريبية أسبوعية ، زمن الوحدة التدريبية (١٢٠ ق)، وذلك في الفترة الزمنية ٢٥ / ٥ / ٢٠١٠ حتى ٢٥ / ٨ / ٢٠١٠ م.

القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي بتسجيل عدد (٥ مباريات) لنفس الفريق (عينة البحث) مع الفرق الآتية [الشمس ب / الإنتاج الحربي / الطيران ب / الزهور / الجزيرة] للموسم الرياضي ٢٠٠٩ / ٢٠١٠ في الفترة من ٢٦ / ٨ / ٢٠١٠ حتى ٢٥ / ١٠ / ٢٠١٠ للتعرف على تأثير المواقف الخطئية الهجومية واحتمالاتها على السلوك الخططي من خلال التكوينات الهجومية (القطع ، الحجز ، تبادل المراكز ، نصف تبادل المراكز) للاعب المعد ، واللاعب المنهي ، لناشئ كرة اليد تحت ١٤ سنة وذلك من خلال استمارة ملاحظة تحليل السلوك الخططي الهجومي المنظم (مرفق ٣) ، والمواقف الخطئية الهجومية المنظمة واحتمالاتها لكل موقف من مواقف اللعب .

سابعاً : المعالجات الإحصائية :

- تم تجميع البيانات وتنظيمها وجدولتها ومعالجتها إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) واستخراج ما يلي :

- النسب المئوية
- الفرق بين النسب
- معامل ارتباط سبيرمان