

الفصل الثالث

خطة وإجراءات البحث

أولاً : منهج البحث

ثانياً : عينة البحث

ثالثاً : مجالات البحث

رابعاً : أدوات جمع البيانات

خامساً : خطوات إجراء التجربة

أ- المرحلة التمهيدية .

- اختيار المساعدين .

- الدراسات الاستطلاعية .

- القياس القبلي .

ب- المرحلة الأساسية .

- تصميم البرنامج التدريبي .

- تطبيق البرنامج التدريبي .

- القياس البيني الأول .

- القياس البيني الثاني .

ج- المرحلة النهائية .

- القياس البعدي .

- المعالجات الإحصائية .

إجراءات البحث

أولاً : منهج البحث :

قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة مع استخدام القياس القبلي و البعدي وقياسين بينين .

ثانياً : عينة البحث :

اختص هذا البحث بدراسة تأثير البرنامج التدريبي للقدم غير المميزة علي تحسين مستوي أداء مهارات التمرير والجري بالكرة والتصويب كأمتلة لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم علي مجموعة من اللاعبين تراوحت أعمارهم بين ١٢ : ١٤ سنة وقد وقع الاختيار علي ناشئي كرة القدم بنادي السنطة الرياضي لتنفيذ التجربة وذلك للأسباب الآتية :

١- قيام الباحث بالتدريب ضمن فرق الناشئين ومدرسة الكرة بالنادي .

٢- توافر الأعداد المطلوبة من الناشئين في هذه المرحلة العمرية .

٣- توافر الأدوات والإمكانات المطلوبة لتنفيذ هذا البحث .

وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من الناشئين بنادي السنطة الرياضي تحت ١٤ سنة خلال فترة الإعداد لموسم ٢٠٠٣ / ٢٠٠٤ وبلغ عدد أفراد العينة (٤٢) لاعبا بينهم حارسين للمرمي يتم استبعادهم في الإحصاء ليصبح عدد أفراد العينة الأساسية (٤٠) لاعبا .

ثالثاً : مجالات البحث :

١- المجال البشري : أجريت الدراسة الأساسية علي عدد (٤٠) لاعبا من ناشئي نادي السنطة الرياضي بمحافظة الغربية من ١٢ : ١٤ سنة .

٢- المجال المكاني : ملعب كرة القدم بنادي السنطة الرياضي .

٣- المجال الزمني : طبق البرنامج التدريبي خلال الفترة من ٢٠٠٣/٦/٧ إلي ٢٠٠٣/٩/١٢ .

رابعاً : أدوات جمع البيانات :

لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بالبحث استخدم الباحث الأدوات الآتية:

١- الأجهزة والأدوات :

- ميزان طبي لقياس الوزن - جهاز قياس الأطوال (رستاميتير)

- ساعة إيقاف
- شريط قياس
- جهاز ديناموميتر الرجلين
- أقماع بلاستيك
- مرمي كرة يد
- أعلام
- أقمصة تدريب
- استمارة تسجيل البيانات من تصميم الباحث

٢- الاستبيان :

قام الباحث بتصميم واستخدام استمارات استطلاع رأي الخبراء الآتية :

أ- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد مدى صلاحية الاختبارات التي قام الباحث باختيارها من خلال مسح شامل للمراجع وباستخدام شبكة المعلومات لقياس الكفاءة البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم في المهارات موضع الدراسة.

مرفق (١)

ب- استمارة استطلاع رأي الخبراء في تحديد عناصر البرنامج التدريبي

مرفق (٢)

ج- استمارة تسجيل البيانات وتتضمن :

- بيانات شخصية : (الاسم - تاريخ الميلاد - السن - الطول - الوزن)

مرفق (٤)

- الاختبارات والقياسات قيد الدراسة

٣- المقابلة :

عن طريق المقابلة الشخصية للباحث مع السادة الخبراء تم عرض استمارات الاستبيان السابقة كل علي حدة لإبداء الرأي .

- الاختبارات :

قام الباحث باختيار اثني عشر اختبارا لقياس كفاءة الناشئين البدنية والمهارية بعد استطلاع رأي السادة الخبراء في تحديد مدى صلاحية هذه الاختبارات .

- الاختبارات البدنية :

(٩٥)

١- اختبار قياس قوة عضلات الرجلين

(٩٥)

٢- اختبار الوثب العريض من الثبات

(٩٥)

٣- اختبار الجري الزجراجي بين القوائم

(٥١ : ١١)

٤- اختبار الحلوس من الرقود ٣٠ ث

- الاختبارات المهارية :

- ١- اختبار الاستلام والتمرير والتحكم (٩٧)
- ٢- اختبار مختار لدقة التمرير (٢٣ : ٤٤)
- ٣- اختبار دقة التمرير الطويل (٦٦ : ٢٥٧)
- ٤- اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة والكرة ثابتة (٦٦ : ٢٥٦)
- ٥- اختبار الجري بالكرة في خط منحرج بين القوائم (٩٦)
- ٦- اختبار المحاورة علي الكرة (٢٣ : ٤٨)
- ٧- اختبار التصويب من أماكن مختلفة (٢٣ : ٥٠)
- ٨- اختبار تصويب الكرة إلي المرمي في جزء محدد (٩٨) مرفق رقم (١)

مبررات اختيار الاختبارات :

- ١- قام الباحث بمسح شامل للمراجع واستخدام شبكة المعلومات وتبين استخدام معظم الباحثين لهذه الاختبارات وقد تم اختيار هذه الاختبارات نظرا لتمتعها بصدق وثبات عالي وكذلك مناسبة تلك الاختبارات لسن وعينة البحث وموضوع البحث . (٩٥)
- ٢- قام الباحث بتصميم واستخدام استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد مدي صلاحية الاختبارات التي قام الباحث باستخدامها لقياس الكفاءة المهارية والبدنية لناشئ كرة القدم من ١٢ : ١٤ سنة .

شروط اختيار الخبراء :

أن يكون حاصلًا علي درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية في إحدى المجالات الآتية : كرة القدم - الاختبارات والمقاييس - التدريب الرياضي .

خامسا : خطوات إجراء التجربة :

بعد أن تم تحديد المنهج المستخدم واختيار عينة البحث وتحديد الاختبارات والقياسات المستخدمة والأجهزة اللازمة للدراسة ، قام الباحث بالعديد من الإجراءات والخطوات الهامة

للدراسة والتي تعمل علي سير التجربة بطريقة علمية سليمة وتحقيقها لأغراض البحث وتم تقسيم تلك الإجراءات إلى ثلاث مراحل وهي تتمثل في :

أ- المرحلة التمهيدية : وقد اشتملت علي :

- ١- اختيار المساعدين
- ٢- الدراسات الاستطلاعية
- ٣- القياس القبلي

أولاً : اختيار المساعدين :

استعان الباحث ببعض الزملاء من خريجي كلية التربية الرياضية والمدربين في مجال كرة القدم وقد شرح لهم جوانب البحث والهدف منه والقياسات والاختبارات المستخدمة وتدريبهم علي طرق القياس وكيفية التسجيل ببطاقة تسجيل البيانات وفقاً لما يلي:

- شرح مواصفات التطبيق لكل اختبار مع أداء نموذج لكل اختبار .
- توضيح الغرض من عمليات القياسات والاختبارات .
- شرح كيفية استخدام الأدوات والأجهزة المستخدمة في تنفيذ الاختبارات .

ثانياً : الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء عدد ٣ دراسات استطلاعية اختلف هدف كل دراسة منها عن الأخرى وتمت في أوقات مختلفة .

١- الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بمقابلة السادة الخبراء خلال شهر فبراير ٢٠٠٣ لتحديد عناصر البرنامج التدريبي من حيث :

- عدد أسابيع البرنامج المقترح
- عدد الأسابيع المقترحة لكل مرحلة من مراحل الإعداد .
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية
- التوزيع النسبي لعناصر البرنامج التدريبي .
- طرق التدريب المستخدمة في البرنامج - زمن وحدة التدريب اليومية .
- دورة الحمل الفترية
- الأحمال المناسبة خلال أسابيع البرنامج التدريبي .
- النسبة المئوية لأزمنة مكونات كل مرحلة من مراحل الإعداد .
- مجموع الساعات التدريبية خلال البرنامج التدريبي .
- الطرق المستخدمة للتدريب علي الأداءات المهارية

نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى :

أبدى السادة الأساتذة الخبراء آرائهم في عناصر البرنامج التدريبي وينضح ذلك من خلال
الجدول رقم (1)

جدول (1)

نتائج رأي الخبراء في تحديد عناصر البرنامج التدريب

م	عناصر البرنامج التدريب المقترح	رأي السادة الخبراء
1	عدد أسابيع البرنامج المقترح	(12) اثني عشر أسبوعيا
2	عدد الأسابيع المقترحة لكل مرحلة من مراحل الإعداد	(3) أسابيع بدني عام (5) أسابيع إعداد مهاري (4) أسابيع إعداد مباريات
3	عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية	(4) وحدات أسبوعيا بواقع (48) وحدة تدريبية خلال البرنامج التدريبي
4	التوزيع النسبي لعناصر البرنامج التدريبي	30% بدني 40% مهاري 30% خططي
5	زمن الوحدة التدريبية	من (80) ق إلى (100) ق
6	الأحمال التدريبية المناسبة	متوسط . عالي . أقصى
7	العناصر الأساسية للبرنامج المقترح	إعداد بدني عام . إعداد بدني خاص . إعداد مهاري . إعداد خططي
8	مجموع الساعات التدريبية	من 70 : 80 ساعة
9	دورة الحمل	(1:1) ، (2: 1)
10	الطرق المستخدمة للتدريبات مهارية	تمرينات الإحساس بالكرة تمرينات بأكثر من كرة تدريبات منافسة . تدريبات باستخدام الألعاب الصغيرة . تدريبات مع تنمية الصفات البدنية .

(1:1) تعني وحدة تدريب بدرجة حمل أقل يتلوها وحدة تدريبية بدرجة حمل أعلى .

(2:1) تعني وحدة تدريب بدرجة حمل أقل يتلوها وحدتين تدريبيتين بدرجة حمل أعلى .

(٥٦ : ١٦١)

- د- اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة والكرة ثابتة
 هـ اختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم
 و- اختبار المحاورة علي الكرة .
 ن- اختبار التصويب من أماكن مختلفة .
 ع- اختبار تصويب الكرة إلي المرمي في جزء محدد .
 ٣- الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

أجريت تلك الدراسة في الفترة من ٢٠٠٣/٥/١٠ حتى ٢٠٠٣/٥/١٧ واستهدفت إيجاد كل من معامل الالتواء والصدق والثبات للاختبارات قيد البحث .
أولاً : معامل الالتواء :

أجري الباحث معامل الالتواء للاختبارات قيد البحث للتأكد من تجانس العينة في الاختبارات كما هو موضح في الجدولين (٢) ، (٣) .

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات العمر ،
 الطول ، الوزن ، الاختبارات البدنية لعينة الدراسة الأساسية .
 ن = (40)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	العمر	سنة	13.28	0.78	13	0.538
2	الطول	سم	154.53	8.21	154.50	0.057
3	الوزن	كجم	42.43	7.25	40.50	0.552
4	قياس قوة عضلات الرجلين	كجم	69.613	10.133	73	0.536
5	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	177.75	16.05	180.00	0.030
6	اختبار الجري الزجراجي متعدد الاتجاهات	الزمن	28.68	2.36	28	0.540
7	اختبار جلوس من الرقود	مرة	18.33	2.09	18	0.622

يتضح من الجدول رقم (2) أن درجات معامل الالتواء في المتغيرات المستخدمة تتراوح بين ($3 \pm$) مما يدل علي أن مجتمع البحث يخلو من عيوب التوزيع وبالتالي يدل علي تجانس مجموعة البحث في المتغيرات الموضحة بالجدول .

جدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للاختبارات المهارية
لعينة الدراسة الأساسية
ن = (40)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	اختبار الاستلام والتمرير والتحكم	القدم المميزة	76.35	5.87	75	1.009
		القدم غير المميزة	89.15	6.95	90	0.492
2	اختبار مختار لدقة التمرير	القدم المميزة"	17.33	1.76	18	0.110
		القدم غير المميزة"	2.53	0.85	2.50	0.051
		القدم المميزة"	18.27	2.17	19	0.768
		القدم غير المميزة	1.53	0.78	1.50	0.081
3	اختبار دقة التمرير الطويل	القدم المميزة	28.75	11.37	20	0,588
		القدم غير المميزة	12.50	10.80	20	0,016
4	اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة	القدم المميزة	23.13	2.41	23	0,143
		القدم غير المميزة	18.30	2.13	18	0.393
5	الجري بالكرة في خط متعرج	القدم المميزة	27.20	2.22	27	1.153
		القدم غير المميزة	30.58	2.35	30	0.567
6	المحاورة علي الكرة	القدم المميزة	27.53	1.84	27	0.101
		القدم غير المميزة	31.33	1.85	31	0.094
7	التصويب من أماكن مختلفة	القدم المميزة	4.50	0.82	4	0.298
		القدم غير المميزة	2.80	0.76	3	0.729
8	التصويب في جزء محدد من المرمى	القدم المميزة	63.5	19.16	60	0.737
		القدم غير المميزة	33	20.53	40	0.022

يتضح من الجدول رقم (3) أن درجات معامل الالتواء في المتغيرات المستخدمة تتراوح بين (± 3) مما يدل على أن مجتمع البحث يخلو من عيوب التوزيع وبالتالي يدل على تجانس مجموعة البحث في المتغيرات الموضحة بالجدول .

ثانياً : صدق الاختبارات :

لحساب صدق الاختبارات قيد الدراسة قام الباحث بإيجاد عدد مجموعتين قوام كل مجموعة (٥) لاعبين إحدى المجموعتين لاعبين ذوي مستوى عالي ، والأخرى ذات مستوى منخفض وقم تم استخدام اختبار (ت) للتعرف علي الفروق بين المجموعتين كما هو موضح بالجدول رقم (4) .

جدول (4)

معامل الصدق بين المجموعة ذات المستوى المرتفع والمجموعة ذات المستوى المنخفض في الاختبارات المهارية (ن = 5)

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	المستوي المرتفع		المستوي المنخفض		متوسط الفروق	قيمة ت
			س	ع ±	س	ع ±		
1	الاستلام والتمرير والتحكم	زمن	81.40	1.82	88.40	1.14	7.00	7.30
	القدم غير المميزة	زمن	93.60	4.62	100.20	2.86	6.60	2.717
2	مختار لدقة التمرير	زمن	18.20	1.10	19.60	0.55	1.40	2.556
	القدم غير المميزة	أهداف	3.20	0.45	1.60	0.55	1.60	5.060
	القدم المميزة	زمن	19.20	1.10	21.20	1.10	2.00	2.887
	القدم غير المميزة	أهداف	1.80	0.45	0.40	0.55	1.40	4.427
3	دقة التمرير الطويل	درجة	36.00	8.94	12.00	10.95	24.00	3.795
	القدم غير المميزة	درجة	32.00	10.95	16.00	8.94	16.00	2.530
4	ضرب الكرة لأبعد مسافة	متر	27.20	0.84	23.60	0.55	3.60	8.050
	القدم غير المميزة	متر	20.40	1.14	17.80	0.84	2.60	4.111
5	الجري بالكرة بين القوائم	زمن	26.60	1.14	31.00	1.00	4.40	6.487
	القدم غير المميزة	زمن	32.40	1.52	37.20	0.84	4.80	6.197
6	المحاورة علي الكرة	زمن	28.60	1.14	33.80	0.84	5.20	8.222
	القدم غير المميزة	زمن	34.20	2.59	38.00	0.71	3.80	3.167
7	التصويب من أماكن مختلفة	أهداف	5.20	0.45	3.60	0.55	1.60	5.060
	القدم غير المميزة	أهداف	3.40	0.55	1.80	0.45	1.60	5.060
8	التصويب إلى المرمى في جزء محدد	درجة	68.00	10.95	40.00	0.00	28.00	5.715
	القدم غير المميزة	درجة	32.00	10.95	20.00	0.00	12.00	2.449

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية $0.05 = 2.31$

يتضح من الجدول رقم (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة ذات المستوى المرتفع والمجموعة ذات المستوى المنخفضة في الاختبارات المهارية مما يدل علي أن ذلك الاختبار يميز بين اللاعبين .

ثالثاً : ثبات الاختبارات :

لإيجاد درجة الثبات للاختبارات المهارية قيد الدراسة قام الباحث بتطبيق تلك الاختبارات علي عينة قوامها (١٥) لاعب من خارج عينة البحث الأصلية ثم أعاد تطبيقها مرة أخرى بعد فاصل زمني وقدرة أربعة أيام وقد تم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون وذلك لإيجاد معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين في المرة الأولى والثانية ، حيث كلما اقتربت قيمة الثبات من ١,٠٠ الواحد الصحيح كلما زاد استقرار وثبات الاختبار وهذا ما سنوضحه في الجدول (5) .

جدول (5)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات المهارية ن = (5)

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			س	ع ±	س	ع ±	
1	الاستلام والتمرير والتحكم	زمن	70.67	4.58	4.47	4.47	0.994
		زمن	83.60	4.48	4.37	4.37	0.988
2	مختار لدقة التمرير	زمن	15.80	1.47	1.10	1.10	0.917
		أهداف	3.07	0.70	0.68	0.68	0.721
		زمن	17.93	1.16	1.15	1.15	0.868
		أهداف	2.13	0.64	0.70	0.70	0.814
3	دقة التمرير الطويل	درجة	42.67	12.80	13.9	13.9	0.511
		درجة	14.67	11.87	11.21	11.21	0.901
4	ضرب الكرة لأبعد مسافة	متر	35.47	1.55	1.85	1.85	0.874
		متر	21.53	1.30	0.88	0.88	0.877
5	الجري بالكرة في خط متعرج	زمن	24.20	2.01	1.79	1.79	0.957
		زمن	29.80	1.70	2.02	2.02	0.963
6	المحاورة علي الكرة	زمن	24.60	1.64	1.77	1.77	0.917
		زمن	29.27	1.94	2.22	2.22	0.959
7	التصويب من أماكن مختلفة	أهداف	6.50	0.83	0.74	0.74	0.773
		أهداف	4.27	1.03	1.06	1.06	0.878
8	التصويب إلى المرمى في جزء محدد	درجة	78.67	11.87	12.80	12.80	0.539
		درجة	32.00	19.71	14.74	14.74	0.748

يتضح من الجدول رقم (5) أن معامل الارتباط بين التطبيقين يقترب من الواحد

الصحيح في الاختبارات المهارية المستخدمة قيد الدراسة مما يدل علي أن للاختبار

معامل ثبات عادل .

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

من خلال العرض السابق يتبين أنه تم ايجاد معاملي الصدق والثبات للاختبارات المهارية قيد الدراسة حيث تتوفر فيهم درجة صدق وثبات عالية وتم التأكد من أن الاختبارات البدنية والمهارية تخلو من التوزيعات غير الاعتدالية من خلال ايجاد معامل الالتواء .

ثالثا : القياسات القبلية :

أجري الباحث القياسات القبلية علي عينة البحث الأساسية وقوامها (٤٠) لاعبا وذلك خلال الفترة من ٢٠٠٣/٦/٢ إلي ٢٠٠٣/٦/٦ واشتملت هذه القياسات علي مجموعة الاختبارات البدنية وكذلك المهارية للقدمين حيث أجريت تلك القياسات في ملعب كرة القدم بنادي السنطة الرياضي .

بد المرحلة الأساسية :

٢- تطبيق البرنامج التدريبي

١- تصميم البرنامج التدريبي

٤- القياس البيئي الثاني

٣- القياس البيئي الأول

١- تصميم البرنامج التدريبي :

البرنامج التدريبي الذي وضعه الباحث ونفذه لم يقتصر علي الوحدات التدريبية فقط بما تشمله من طريقة التدريب الفكري بشقيه المنخفض والمرتفع والتدريب التكراري وكذلك وسائل التدريب علي الأداءات المهارية بل اشتمل علي كل الإجراءات الإدارية والإمكانات البشرية والأدوات والأجهزة لضمان نجاح التخطيط للبرنامج ... وقد راعى الباحث عند وضع البرنامج التدريبي الأسس الآتية :

١- الاستعانة ببعض البرامج التي تناولت الأداءات المهارية .

٢- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية للعينة قيد البحث .

٣- مرونة البرنامج بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيقه .

٤- زيادة متطلبات الأداء المهاري من حيث دقة الأداء أما بتصغير الهدف أو بتغييره من مكان

لآخر .

- ٥- التدريب علي سرعة ودقة الأداء المهاري تحت ظروف مبسطة ثم ظروف تتميز بالصعوبة .
- ٦- ممارسة أنواع التمرير والجري بالكرة والتصويب في شكل منافسات تدريبية فردية - زوجية - جماعية .
- ٧- فترة الراحة المناسبة للاعبين عند تنفيذ البرنامج لتطوير سرعة ودقة الأداء المهاري.
- ٨- تطوير الأداء المهاري عن طريق الارتفاع التدريجي لسرعة الأداء وزيادة استخدام القوة في التمرين .
- ٩- الفروق الفردية بين اللاعبين عند تنمية الأداءات المهارية خلال فترة تنفيذ البرنامج التدريبي الموجه لتنمية تلك الأداءات باستخدام التدريب الفردي والتدريب في مجموعات متشابهة للارتفاع بدقة وسرعة الأداء .
- ١٠- الاستعانة بالألعاب الصغيرة في البرنامج كعامل نفسي يساعد اللاعبين علي التدريب بروح عالية يكون لها أثر كبير في تنمية بعض العناصر البدنية والمهارية بطريقة غير مباشرة لانتقال أثر التدريب .
- ١١- الاعتماد بصورة أساسية علي القدم غير المميّزة في التدريب علي الأداءات المهارية مع مراعاة الارتفاع التدريجي من ظروف مبسطة ثم ظروف تتميز بالصعوبة .

البرنامج التدريبي :

اشتمل البرنامج التدريبي علي جزئين رئيسيين ، الجزء الأول هو الإعداد البدني (عام - خاص) ، الجزء الثاني هو الإعداد المهاري والخططي وتم فيه تحسين مستوي أداء القدم غير المميّزة في أداء مهارات التمرير والجري بالكرة والتصويب من خلال التدريبات المهارية والفنية والخططية وتدريبات المنافسة (تشبه ما يحدث في المباراة) ، وتدريبات المجموعات وتدريبات باستخدام الألعاب الصغيرة وكذلك استخدام الباحث المباريات التدريبية التي تعتبر التطبيق العلمي لما تدرب عليه الناشئ .

وقد حدد الباحث الأسبوع الأول والثاني والثالث كإعداد عام .

و الأسبوع الرابع والخامس والسادس والسابع والثامن كإعداد خاص .

و الأسبوع التاسع والعاشر والحادي عشر والثاني عشر كإعداد للمباريات . مرفق (٥)

التخطيط الزمني لمحتوى البرنامج التدريبي :

تناولت المجموعة التجريبية التدريب بصورة منتظمة خلال أيام الأسبوع بعد توزيعها بواقع أربع مرات أسبوعيا حيث تدرّب أفراد العينة أيام السبت والاثنين والأربعاء والجمعة وتستغرق زمن الوحدة التدريبية من ٨٠ : ١٠٠ دقيقة وعليه يكون :

• عدد الوحدات التدريبية خلال فترة تنفيذ البرنامج (١٢) أسبوعا .

٤ (وحدات) \times ١٢ (أسبوع) = ٤٨ وحدة تدريبية .

• زمن الوحدة التدريبية اليومية من ٨٠ : ١٠٠ق فإن متوسط زمن الوحدة ٩٠ ق.

• زمن وحدات التدريب خلال فترة تنفيذ البرنامج = $٩٠ \times ٤٨ = ٤٣٢٠$ ق = ٧٢ ساعة .

• زمن الإعداد البدني = إجمالي زمن الوحدات التدريبية \times النسبة

= $٠,٣٠ \times ٤٣٢٠ = ١٢٩٦$ ق = ٢١,٦ ساعة .

• زمن الإعداد المهاري = $٠,٤٠ \times ٤٣٢٠ = ١٧٢٨$ ق = ٢٨,٨ ساعة .

• زمن الإعداد الخططي = $٠,٣٠ \times ٤٣٢٠ = ١٢٩٦$ ق = ٢١,٦ ساعة .

جدول (٦)

التوزيع الزمني لمواد التدريب علي مدار فترة تنفيذ البرنامج

المجموع الكلي	الإعداد الخططي	الإعداد المهاري	الإعداد البدني	مواد التدريب الزمن المخصص للتدريب
4320	1296	1728	1296	بالدقيقة
72	21.6	28.8	21.6	بالساعات

من خلال الجدول السابق والتعرف علي الزمن الكلي للتدريب يتم معرفة زمن تدريب

كل مادة ومن توزيع نسبة كل منها خلال مراحل تنفيذ البرنامج من خلال المعادلة .

زمن التدريب الكلي \times نسبة كل مادة

جدول (7)

التوزيع الزمني التفصيلي لعناصر التدريب خلال فترة تنفيذ البرنامج من واقع النسب المئوية لعناصر التدريب .

فترة تنفيذ البرنامج															
فترة الإعداد															
مرحلة الإعداد				الإعداد العام				الإعداد الخاص				الإعداد للمباريات			
عناصر التدريب (المواد التدريبية)			بدني			مهاري			خططي			خططي			
			عام		خاص		عام		خاص		عام		خاص		
الزمن المخصص للتدريب			388	86	345	172	216	302	864	475	65	216	518	648	
النسبة المئوية			9%	2%	8%	4%	5%	7%	20%	11%	2%	5%	12%	15%	
لمواد التدريب															
30% إعداد بدني				40% إعداد مهاري				30% إعداد خططي							

عن (١٤ : ٢٥ - ٢٧)

يحتل الإعداد المهاري في فترة الإعداد العام ٨% بزم من قدره ٣٤٥ ق
أما في فترة الإعداد الخاص يحتل ٢٠% بزم من قدره ٨٦٤ ق .
أما في فترة الإعداد للمباريات يحتل نسبة ١١% بزم من قدره ٥١٨ ق

توزيع الحمل خلال فترة تنفيذ البرنامج

قام البحث بتنظيم الأحمال التدريبية وتوزيعها طبقا لما أشار إليه أمر الله البساطي (١٩٩٦)
عن جمال علاء الدين (١٤ : ٥٤)

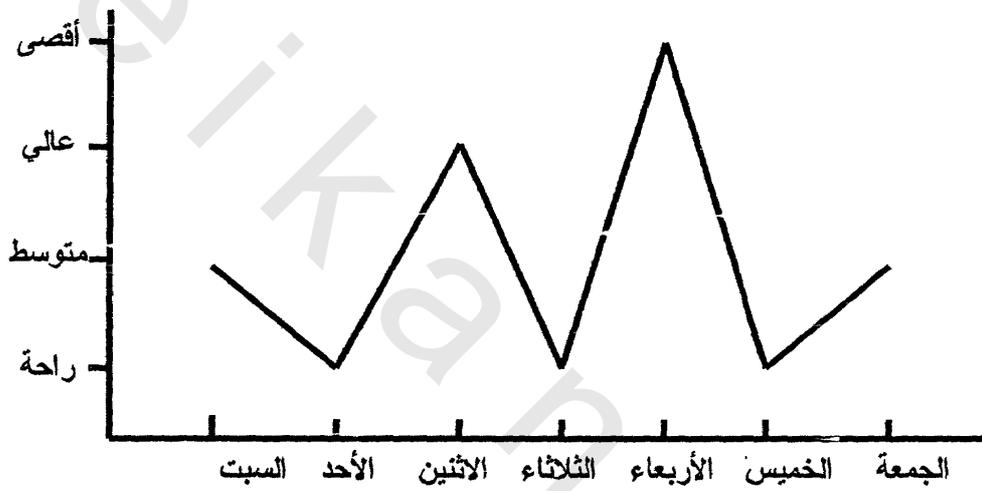
جدول رقم (8)

توزيع الأحمال التدريبية خلال فترة تنفيذ البرنامج

الاستعداد	الثاني عشر	الحادي عشر	العشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الأسبوع
القياس	60-70%	75-90%	75-80%	90-100%	70-80%	90-100%	60-70%	90-100%	80-90%	60-70%	80-90%	60-70%	درجة الحمل
البعدي	متوسط	عالي	أقصى	متوسط	أقصى	أقصى	متوسط	أقصى	عالي	متوسط	عالي	متوسط	

توزيع حمل التدريب خلال دورة الحمل الأسبوعية :

- يوم السبت تصل درجة الحمل إلي ٧٠% من أقصى حمل " حمل متوسط "
- يوم الاثنين تصل درجة الحمل إلي ٨٠% من أقصى حمل " حمل عالي "
- يوم الأربعاء تصل درجة الحمل إلي ٩٠% من أقصى حمل " حمل أقصى "
- يوم الجمعة تصل درجة الحمل إلي ٧٠% من أقصى حمل " حمل متوسط "



شكل (١) توزيع حمل التدريب خلال دورة الحمل الأسبوعية .

جدول (9)

عدد وحدات التدريب الإجمالية والراحة في البرنامج التدريبي

البيان	وحدات التدريب	عدد المباريات	الراحة
عدد الأيام	48 يوم	4	32
عدد الساعات	71 ساعة	6	-

يوضح جدول رقم (9) إجمالي عدد وحدات التدريب وعددها (48) وحدة تدريبية وعدد المباريات التدريبية (4) ، عدد أيام الراحة (32) يوم وذلك خلال فترة تنفيذ البرنامج التدريبي .

٢- تطبيق البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي خلال الفترة من ٢٠٠٣/٦/٧ وحتى يوم ٢٠٠٣/٩/١٢ وذلك بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعيا ولمدة (١٢) أسبوع واستغرقت كل وحدة تدريبية من ٨٠ : ١٠٠ اق وكانت أيام التدريب هي السبت، الاثنين، الأربعاء ، الجمعة.

٣- القياس البيني الأول :

قام الباحث خلال تطبيق البرنامج التدريبي بإجراء قياس بيني أول بعد مرور (٤) أسابيع أي (١٦) وحدة تدريبية وذلك بهدف قياس مستوي التحسن في الأداء المهاري للاعبين .

٤- القياس البيني الثاني :

قام الباحث خلال تطبيق البرنامج التدريبي بإجراء قياس بيني ثاني بعد مرور (٨) أسابيع أي (٣٢) وحدة تدريبية وذلك بهدف متابعة مستوي التحسن في الأداء المهاري للاعبين.

ج- المرحلة النهائية :

١- القياس البعدي
٢- المعالجات الإحصائية المستخدمة

١- القياس البعدي

تم إجراء القياس البعدي بعد نهاية الأسبوع الثاني عشر والانتهاء من تطبيق البرنامج علي عينة الدراسة الأساسية وكان ذلك خلال الفترة من ٢٠٠٣/٩/١٣ إلي ٢٠٠٣/٩/١٧ وقد تمت جميع القياسات علي نحو ما تم إجراءه في القياس القبلي بنفس الترتيب وفي نفس الميعاد.

٢- المعالجات الإحصائية المستخدمة :

استخدم الباحث العديد من المعالجات الإحصائية وذلك للتعرف وإيجاد الفروق بين القياسات القبلي ، البيني ١ ، البيني ٢ ، البعدي للمجموعة التجريبية في القياسات والاختبارات قيد البحث وهي تتمثل في :

أ- مقاييس الترة المركزية :

- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء

ب- معامل الارتباط البسيط لبيرسون ج- اختبار (ت) لإيجاد الفروق

د- تحليل التباين . هـ اختبار شيفية Sheffe .