

الفصل الثالث

٢/١٠ إجراءات البحث

٣/١ منهج البحث.

٣/٢ مجتمع وعينة البحث.

٣/٣ مجالات البحث.

٣/٤ وسائل وأدوات جمع البيانات.

٣/٥ الدراسات الاستطلاعية.

٣/٦ البرنامج التدريبي المقترح.

٣/٧ خطة المعالجات الإحصائية.

الفصل الثالث

٢/٠ إجراءات البحث

١/٢ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي للمجموعتين إحداهما تجريبية والثانية ضابطة وذلك بطريقة القياسات القبلية البعدية وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

٢/٢ مجتمع وعينة البحث :

عينة الدراسة الأساسية :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم كرة القدم تحت (٩) سنوات بنادي السنطة الرياضي بمحافظة الغربية مرفق (٨) والمقيدين بسجلات النادي ومنطقة الغربية لكرة القدم في الموسم الرياضي ٢٠٠٨/٢٠٠٩ م ، وقد بلغ عدد أفراد العينة (٣٠) برعم بينهم حارسين للمرمى وقد تم استبعادهما في الإحصاء ليصبح عدد أفراد العينة الأساسية (٢٨) برعم حيث أن حراس المرمى لهم برنامج تدريبي خاص يتناسب مع مهارات حارس المرمى ، وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين الأولى ضابطة وعددهم (١٤) لاعب والثانية تجريبية وعددهم (١٤) لاعب .

هذا وقد قام الباحث بالتأكد من توافر المرحلة السنوية بين أفراد العينة وأيضاً توافر الملاعب لتطبيق البرنامج وموافقة المسؤولين عن مدرسة الكرة من إداريين ومدربين على تنفيذ هذا البرنامج وذلك في الأوقات المسموح بها.

عينة الدراسة الاستطلاعية :

تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من نادي بلدية المحلة بمحافظة الغربية وكان عدد العينة (١٢) لاعب من براعم كرة القدم تحت (٩) سنوات وهم من خارج عينة الدراسة الأساسية.

الأسباب التي دعت الباحث لاختيار عينة الدراسة الأساسية :

ترجع أسباب اختيار عينة البحث إلى ما يلي :

- توافر هذه العينة في مدرسة الكرة .

- قرب مكان تدريب العينة .
- تقارب العمر التدريبي للاعبين عينة البحث .
- اعتبار المرحلة السنوية (٩) سنوات هي المرحلة التي تسبق أولى المسابقات الرسمية على مستوى الناشئين .
- وجود علاقة طيبة داخل إدارة نادى السنطة الرياضي تساعد الباحث في تنفيذ برنامجه.

تجانس عينة البحث وضبط المتغيرات :

للتأكد من وقوع افراد عينة البحث تحت المنحى الاعتدالى ، قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات المختارة (الطول - الوزن - السن - العمر التدريبي) والتي من الممكن أن تؤثر على نتائج الدراسة ، والجدول (١-٣)، (٢-٣) يوضح التوصيف الإحصائى لعينة الدراسة .

جدول (١-٣)

التوصيف الإحصائى لعينة الدراسة فى المتغيرات الأساسية قيد البحث

ن = ٢٨

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
معدلات دلالات النمو :							
١	الطول	سم	١٣١,٤٦	١٣١,٠٠	٣,٩١	١,٢٠-	٠,٠٥٠
٢	الوزن	كجم	٢٨,٢١	٢٨,٠٠	٢,٢٦	٠,٨٣-	٠,٢٢
٣	السن	سنة	٨,٥٠	٨,٦٠	٠,٢٩	٠,٨١-	٠,٢٩-
٤	العمر التدريبي	شهر	٩,٤	١٠,٠٠	١,٣٤	٠,٧٥-	٠,٥٨-
اختبارات المهارات الحركية الأساسية :							
١	المشي ٢٥ م	ث	١١,٠٢	١٠,٩٣	٠,٥٧	١,٢٩-	٠,٠١٠
٢	٣٠ م عدو	ث	٦,٢٣	٦,٢٥	٠,٢٨	١,٢٥-	٠,١٣-
٣	الوثب العريض من الثبات	سم	٩٥,٦٤	٩٥,٠٠	٨,٥٧	٠,٥١	٠,٣٩
٤	الحجل ١٠ م بالقدم اليمنى	ث	٤,٠٦	٤,٠٥	٠,١٩	١,٣٠-	٠,١٩
٥	الحجل ١٠ م بالقدم اليسرى	ث	٤,٢٦	٤,٢٢	٠,٣٣	٠,٠٥٩	٠,٩١
٦	تنطيط الكرة بالقدم فى المكان	عدد	١١,٧٥	١٢,٥	٣,٩٧	١,٣٣-	٠,٢٢-

تابع / جدول (٢-١)

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
٧	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	م	٩,٤٠	٩,٣٠	١,٣٠	١,٢٦-	٠,٢٨
٨	ركل الكرة للأمام	م	٢٤,٣٠	٢٤,٤٢	٢,٤٦	٠,٨٨-	٠,٠٧٨-
٩	رمي كرة طبية اكجم لمسافة	م	٣,٦١	٣,٧٥	٠,٣٨	٠,١٨-	٠,٩٦-
١٠	التوازن الثابت	ث	٢٠,١٢	١٨,٢٨	٨,٤٥	١,٣٥-	٠,٣٢
اختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم :							
١	ركل الكرة لأطول مسافة بالقدم اليمنى	م	٢٧,٦٣	٢٧,٨٥	٣,٨٧	٠,٤٧-	٠,٢٨-
٢	ركل الكرة لأطول مسافة بالقدم اليسرى	م	٢٥,٧٥	٢٥,٦٥	٤,٢١	٠,٩١-	٠,٠٦٦
٣	الجري بالكرة ٤٠م في خط مستقيم في أقل زمن	ث	١١,٥٦	١١,٣٢	٠,٥٤	١,٥٣-	٠,٣٤
٤	السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة	درجة	٣٧,٥٠	٤٠,٠٠	١٢,٦٥	١,٠٨-	٠,٠٣٧-
٥	ضرب الكرة بالرأس على دوائر	درجة	١,٩٦	٢,٢٥	١,١٤	١,٠٠	٠,٤٤-
٦	رمية التماس لأبعد مسافة	م	٧,٤٦	٧,٧٠	١,٠٣	١,١٨-	٠,١٧-
٧	الجري على شكل 8	ث	٤٠,٥١	٤٠,٣١	١,٢٥	١,٠٨	٠,٣٠
٨	الوثب العمودي من الثبات	سم	١٧,٩٢	١٨,٠٠	١,٥٦	٠,٨١-	٠,٤٤-

يتضح من جدول (٣-١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتفطح والالتواء للمتغيرات قيد البحث ويتضح تراوح قيم معامل الالتواء ما بين (± 3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .

تكافؤ عينة البحث :

قام الباحث بتقسيم عينة البحث إلى مجموعتين في ضوء إجراءات التكافؤ بينهما ، وفقاً لنتائج القياسات القبلية كما هو موضح بالجدول التالي :

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية للمتغيرات قيد البحث لدى المجموعتين التجريبية والضابطة

ن=١٤=٢

م	المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فروق المتوسطات	قيمة "المحسوبة"
			ع±	س-	ع±	س-		
معدلات دلالات النمو :								
١.	الطول	سم	١٣١,٧٨	٤,١٩	١٣١,٥٠	٣,٧٧	٠,٢٨	٠,١٩
٢.	الوزن	كجم	٢٨,٢٨	٢,٣٩	٢٨,١٤	٢,٢١	٠,١٤	٠,١٦
٣.	السن	سنة	٨,٥١	٠,٣٠	٨,٥٠	٠,٢٩	٠,٠١	٠,١٢
٤.	العمر التدريبي	شهر	٩,٤٠	١,٣٤	٩,٣٠	١,١٥	٠,١٠	٠,١٨
اختبارات المهارات الحركية الأساسية :								
١.	المشي ٢٥ م	ث	١١,٠١	٠,٥٨	١١,٠٤	٠,٥٩	٠,٠٣	٠,١٣
٢.	٣٠ عدو	ث	٦,٢٤	٠,٢٨	٦,٢٣	٠,٢٨	٠,٠١	٠,١٠
٣.	الوثب العريض من الثبات	سم	٩٥,٨٥	٨,٧٩	٩٥,٤٢	٨,٦٧	٠,٤٣	٠,١٣
٤.	الحجل ١٠ بالقدم اليمنى	ث	٤,٠٩	٠,٢٠	٤,٠٣	٠,١٧	٠,٠٦	٠,٧٩
٥.	الحجل ١٠ بالقدم اليسرى	ث	٤,٢٧	٠,٣٣	٤,٢٤	٠,٣٤	٠,٠٣	٠,٢٦
٦.	تنطيط الكرة بالقدم في المكان	عدد	١١,٨٥	٣,٩٥	١١,٦٤	٤,١٤	٠,٢١	٠,١٤
٧.	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	م	٩,٤٠	١,٣٠	٩,٤١	١,٣٥	٠,٠١	٠,٠٢٨
٨.	ركل الكرة للأمام	م	٢٤,٣٥	٢,٥٣	٢٤,٢٦	٢,٤٩	٠,٣٩	٠,٠٩٨
٩.	رمى كرة طبية اكجم لمسافة	م	٣,٦٣	٠,٣٥	٣,٦٠	٠,٤٢	٠,٠٣	٠,١٧

تابع / جدول (٣-٢)

م	المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية				فروق المتوسطات	قيمة "ت" المحسوبة
			ع ±	س -	ع ±	س -		
١٠	التوازن الثابت	ث	٢٠,١٥	٨,٧٤	١٩,٩٢	٨,٤٨	٠,٢٣	٠,٠٦
اختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم :								
١	ركل الكرة لأطول مسافة بالقدم اليمنى	م	٢٧,٦٤	٣,٨٩	٢٧,٦٣	٣,٩٩	٠,٠١	٠,٠٥٠
٢	ركل الكرة لأطول مسافة بالقدم اليسرى	م	٢٥,٧٨	٤,٣٨	٢٥,٧١	٤,٢٠	٠,٠٧	٠,٠٤٦
٣	الجرى بالكرة ٤٠م فى خط مستقيم فى أقل زمن	ث	١١,٥٨	٠,٥٦	١١,٥٣	٠,٥٥	٠,٠٥	٠,٢٥
٤	السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة	درجة	٣٧,٨٥	١٣,١١	٣٧,١٤	١٢,٦٦	٠,٧١	٠,١٤
٥	ضرب الكرة بالرأس على دوائر	درجة	٢,٠٠	١,١٩	١,٩٢	١,١٤	٠,٠٨	٠,١٦
٦	رمية التماس لأبعد مسافة	م	٧,٤٣	١,٠٤	٧,٤٩	١,٠٥	٠,٠٦	٠,١٤
٧	الجرى على شكل 8	ث	٤٠,٥٢	١,٣١	٤٠,٥٠	١,٢٥	٠,٠٢	٠,٠٥٩
٨	الوثب العمودي من الثبات	سم	١٨,١٤	١,٥٦	١٧,٧١	١,٥٨	٠,٤٣	٠,٧٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ١,٧٠

يتضح من جدول (٣-٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية ، مما يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين فى المتغيرات قيد البحث .

٢/٣ مجالات البحث :

١/٣/٣ المجال البشري (عينة البحث) :

أجريت الدراسة الأساسية على عدد (٢٨) لاعب من براعم كرة القدم (٩) سنوات بنادي السنطة الرياضي بمحافظة الغربية .

٢/٣/٣ المجال الجغرافي (المكاني) :

تم اختيار أفراد العينة من براعم كرة القدم بنادي السنطة الرياضي - محافظة الغربية ، وقد تم إجراء جميع القياسات القبلية والبعدية وإجراء البرنامج المحدد على ملعب نادى السنطة الرياضي لكرة القدم .

٢/٣/٣ المجال الزمني :

تم تطبيق إجراءات البحث خلال الموسم التدريبي ٢٠٠٨م/٢٠٠٩م في الفترة من ٣١ / ٥ / ٢٠٠٨م إلى ٢٩ / ٩ / ٢٠٠٨م .

٤/٣ وسائل وأدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث الوسائل والأدوات الآتية :

١/٤/٣ المسح المرجعي :

أ- قام الباحث بإجراء مسح للمراجع المتخصصة التي توافرت لديه وهى دراسة "بدر محمود شحاتة" (١٩٩٠م) (١٦)، ودراسة "هيمن عبد العزيز السيد" (١٩٩٤م) (٨٩) ، "أمين الخولى وإسماء" كامل راتب" (١٩٩٨م) (١٣) ، ودراسة " محمد إبراهيم محمد سلطان " (٢٠٠٠م) (٦٣) حيث حدد الباحث المهارات الحركية الأساسية التى لها ارتباط بكرة القدم و تناسب المرحلة السنية (٩) سنوات، وبعد استطلاع رأى السادة الخبراء مرفق (٢) استقر الباحث على المهارات الحركية الأساسية التالية:

- المهارات الحركية الأساسية الانتقالية [المشي - الجري - الوثب - الحجل]
- المهارات الحركية الأساسية الغير انتقالية [التوازن الثابت]
- مهارات المعالجة والتناول [الركل - التنطيط - الضرب - الرمي]

ب- وحيث قام الباحث بإجراء مسح للمراجع المتخصصة التي توافرت لديه وذلك بغرض تصنيف المهارات الأساسية لكرة القدم وكانت نتائج المسح كما هو موضح بجدول (١-٢) .

٢/٤/٣ الاستبيان :

قام الباحث بتصميم واستخدام استمارات استطلاع رأى الخبراء من خلال إجراء المقابلات الشخصية بغرض التعرف على :

- (١) التعرف على أهم المهارات الحركية الأساسية المناسبة لبراعم كرة القدم (٩) سنوات .
- (٢) التعرف على أهم المهارات الأساسية لكرة القدم المناسبة لبراعم كرة القدم (٩) سنوات .
- (٣) التعرف على أنسب الاختبارات التي تقيس المهارات الحركية الأساسية والمهارات الأساسية لكرة القدم (قيد البحث) المناسبة لبراعم كرة القدم (٩) سنوات .

٢/٤/٣ المقابلة :

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

٤/٤/٣ الأدوات المستخدمة في البحث :

استخدام الباحث أدوات لتنفيذ البرنامج وإجراء القياسات القبلية والبعدية كما يلي :

- أقماع بلاستيك .
- شريط قياس .
- أعلام صغيرة .
- كرات قدم مقاس ٤ .
- ساعة إيقاف .
- عصي .
- أطواق .
- أحبال .

- كرات طبية .
- مرمى كرة يد.
- صافرة.
- مقعد سويدي.

٥/٤/٣ القياسات المستخدمة في البحث :

أ- القياسات الخاصة بمعدل نمو أفراد العينة :

- لتحديد العمر بالسن (من خلال الإطلاع على تاريخ الميلاد) .
- لتحديد الطول بالسنتيمتر (من خلال استخدام الريستامتير) .
- لتحديد الوزن بالكيلو جرام (من خلال الميزان الطبي) .
- لتحديد العمر التدريبي (من خلال الإطلاع على استمارة قيد البرعم) .

ب- وسائل تسجيل البيانات لأفراد العينة :

- بيانات شخصية (الاسم - تاريخ الميلاد - السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) .
- الاختبارات والقياسات قيد البحث . مرفق (٦)

٦/٤/٣ الاختبارات المستخدمة في البحث :

قام الباحث باختيار (١٨) اختبار لقياس كفاءة البراعم في المهارات الحركية الأساسية والمهارات الأساسية لكرة القدم بعد استطلاع رأى السادة الخبراء مرفق (٤) في تحديد مدى صلاحية هذه الاختبارات ، ومن خلال المراجع العلمية (١٦) ، (٨٩) ، (٩) ، (٨٦).

وكانت شروط اختيار الخبراء :

أن يكون حاصلًا على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية في إحدى مجالات كرة القدم - التدريب الرياضي - المناهج وطرق التدريس (متخصص في المهارات الحركية الأساسية) ولقد توصل الباحث من خلال هذه الآراء إلى ما يلي :

أ- اختبارات المهارات الحركية الأساسية :

جدول (٣-٣)

اختبارات المهارات الحركية الأساسية

م	أسم الاختبار	المهارة المراد قياسها	وحدة القياس
١.	اختبار المشي ٢٥ م	قياس مهارة المشي	ث
٢.	اختبار ٣٠ م عدو	قياس مهارة الجري	ث
٣.	اختبار الوثب العريض من الثبات	قياس مهارة الوثب	سم
٤.	اختبار الحجل ١٠ م بالقدم اليمنى	قياس مهارة الحجل	ث
٥.	اختبار الحجل ١٠ م بالقدم اليسرى	قياس مهارة الحجل	ث
٦.	اختبار تنطيط الكرة بالقدم فى المكان	قياس مهارة التنطيط	عدد
٧.	اختبار ضرب الكرة بالرأس لمسافة	قياس مهارة الضرب	م
٨.	اختبار ركل الكرة للأمام	قياس مهارة الركل	م
٩.	اختبار رمى كرة طيبة ١ كجم لمسافة	قياس مهارة الرمي	م
١٠.	اختبار التوازن الثابت	قياس مهارة التوازن الثابت	ث

ب- اختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم :

جدول (٣-٤)

اختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم

م	أسم الاختبار	المهارة المراد قياسها	وحدة القياس
١.	اختبار ركل الكرة لأطول مسافة بالقدم اليمنى	ركل الكرة	م
٢.	اختبار ركل الكرة لأطول مسافة بالقدم اليسرى	ركل الكرة	م
٣.	اختبار الجري بالكرة ٤٠ م فى خط مستقيم فى أقل زمن	الجري بالكرة	ث
٤.	اختبار السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة	السيطرة على الكرة	درجة
٥.	اختبار ضرب الكرة بالرأس على دوائر	ضرب الكرة بالرأس	درجة
٦.	اختبار القدرة على رمى الكرة لأطول مسافة فى الملعب من رمية التماس	رمية التماس	م
٧.	اختبار الجري على شكل 8	الجري وتغيير الاتجاه	ث
٨.	اختبار الوثب العمودي من الثبات	الوثب بدون الكرة	سم

- الشروط العامة عند أداء الاختبارات المستخدمة في البحث :

قام الباحث بالإشراف على تنفيذ الاختبارات المستخدمة في البحث بنفسه بمساعدة
المعاونين وقد روعي عند أداء الاختبارات الآتي :

- ١- أداء الاختبارات بملابس رياضية كاملة (حذاء رياضي - شورت - فاتلة) .
- ٢- أن يتم أداء الاختبارات داخل ملعب كرة القدم .

٥/٢ الدراسات الاستطلاعية :

١١/٥/٢ الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام البحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية بهدف إيجاد المعاملات العلمية
للاختبارات المستخدمة (المهارات الحركية الأساسية - المهارات الأساسية لكرة
القدم) والتي قام الباحث بتحديددها بعد مراجعة الأطر النظرية والدراسات العلمية
ورأى السادة الخبراء في البحث ، تم بإيجاد الصديق للمتغيرات قيد البحث بصدق
المقارنة الطرفية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى وذلك بترتيب الدرجات تنازلياً ثم
إيجاد الفرق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى ، وكذلك تم إيجاد ثبات الاختبارات
المستخدمة قيد البحث يوم السبت الموافق ٣١ / ٥ / ٢٠٠٨م إلى يوم الأربعاء
الموافق ٤ / ٦ / ٢٠٠٨م باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها
(Test - Retest) بفواصل زمني قدرة (٥) أيام بين التطبيقين على نفس العينة
وبنفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات .

المعاملات العلمية لاختبارات المهارات الحركية الأساسية :

أ- الصديق لاختبارات المهارات الحركية الأساسية :

جدول (٣-٥)

دلالة الفروق بين متوسطي الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى في اختبارات

المهارات الحركية الأساسية لدى عينة التقنين

ن=٦

م	المتغير	وحدة القياس	الإرباعي الأعلى		الإرباعي الأدنى		فروق المتوسطات	قيمة "ت" المحسوبة
			س-	ع±	س-	ع±		
١.	المشي ٢٥ م	ث	١٠,٢٥	٠,٢٧	١١,٦٦	٠,٠٧	١,٤١	٨,٦٧
٢.	٣٠ م عدو	ث	٥,٥٢	٠,١٨	٦,٧١	٠,٢٠	١,١٩	٧,٥٠
٣.	الوثب العريض من الثبات	سم	١٠٦,٣٣	٢,٠٨	٨٤,٠٠	٥,١٩	٢٢,٣٣	٦,٩١
٤.	الحجل ١٠ م بالقدم اليمنى	ث	٣,٨٢	٠,٠٥	٤,٢٩	٠,٠٨	٠,٤٦	٨,٢٢
٥.	الحجل ١٠ م بالقدم اليسرى	ث	٣,٩٢	٠,٠٢	٤,٥٨	٠,٣١	٠,٦٥	٣,٥٣
٦.	تنطيط الكرة بالقدم في المكان	عدد	١٦,٠٠	١,٠٠	٦,٦٦	١,١٥	٩,٣٤	١٠,٥٨
٧.	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	م	١١,٣٥	٠,٠٥	٧,٨٣	٠,١٥	٣,٥٢	٣٧,٨٩
٨.	ركل الكرة للأمام	م	٢٧,٨٣	٠,٦٤	٢٢,١٦	١,٦٥	٥,٦٧	٥,٥٢
٩.	رمي كرة طبية اكجم لمسافة	م	٤,٣١	٠,٣٨	٣,٣٥	٠,٣٧	٠,٩٦	٣,٠٩
١٠.	التوازن الثابت	ث	٣١,٠٥	٣,٤٤	١١,٤٧	١,٤٩	١٩,٥٨	٩,٠٣

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,١٣

يوضح جدول (٣-٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى في اختبارات المهارات الحركية الأساسية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ لدى عينة التقنين مما يشير إلى صدق الاختبار .

ب- الثبات لاختبارات المهارات الحركية الأساسية :

جدول (٦-٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى

فى اختبارات المهارات الحركية الأساسية لدى عينة التقنين

ن=١٢

م	المتغير	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
			س-	ع±	س-	ع±	
١.	المشي ٢٥ م	ث	١٠,٩٧	٠,٥١	١٠,٨٠	٠,٥٣	٠,٩٦
٢.	٣٠ م عدو	ث	٦,١٨	٠,٢٦	٥,٩٨	٠,٢٧	٠,٩٠
٣.	الوثب العريض من الثبات	سم	٩٦,١٨	٩,٩٠	٩٨,٣٦	٩,٦٢	٠,٩٨
٤.	الحجل ١٠ م بالقدم اليمنى	ث	٤,٠٤	٠,١٩	٣,٩٢	٠,١٦	٠,٩٦
٥.	الحجل ١٠ م بالقدم اليسرى	ث	٤,٢٠	٠,٣١	٤,٠٦	٠,٣٢	٠,٩٤
٦.	تنطيط الكرة بالقدم فى المكان	عدد	١١,٥٤	٣,٧٧	١٢,٤٥	٤,٠٥	٠,٩٧
٧.	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	م	٩,٥١	١,٤٣	١٠,٢٦	١,٤٨	٠,٩٣
٨.	ركل الكرة للأمام	م	٢٤,٦٦	٢,٧١	٢٥,٥٣	٢,٧٥	٠,٩٥
٩.	رمى كرة طبية اكجم لمسافة	م	٣,٥٩	٠,٣٦	٣,٨٥	٠,٤٤	٠,٩١
١٠.	التوازن الثابت	ث	٢٠,٤١	١,٤٧	٢٠,١٣	١,٥٩	٠,٩٨

قيمة ر الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٠,٤٥

يوضح جدول (٦-٣) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والثانى

(إعادة تطبيق الاختبار) فى اختبارات المهارات الحركية الأساسية لدى عينة التقنين عند

مستوى دلالة ٠,٠٥ مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات .

المعاملات العلمية لاختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم:

أ- الصدق لاختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم:

جدول (٣-٧)

دلالة الفروق بين متوسطى الإرباعى الأعلى والإرباعى الأدنى فى اختبارات المهارات الأساسية

لكرة القدم لدى عينة التقنيين

ن=٦

م	المتغير	وحدة القياس	الإرباعى الأعلى		الإرباعى الأدنى		فروق بين المتوسطات	قيمة "ت" المحسوبة
			ع±	-س	ع±	-س		
١.	ركل الكرة لأطول مسافة بالقدم اليمنى	م	٣٢,٤٠	١,٤٧	٢٢,٢٦	٢,٥١	١٠,١٤	٦,٠٢
٢.	ركل الكرة لأطول مسافة بالقدم اليسرى	م	٣٠,٩٠	٠,٧٢	٢٢,١٦	٣,٨١	٨,٧٤	٣,٨٩
٣.	الجري بالكرة ٤٠م فى خط مستقيم فى أقل زمن	ث	١٠,٩٧	٠,٠٧	١٢,٣٥	٠,١٥	١,٣٨	١٤,١٦
٤.	السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة	درجة	٥٣,٣٣	٥,٧٧	٢٣,٣٣	٥,٧٧	٣٠,٠٠	٦,٣٦
٥.	ضرب الكرة بالرأس على دوائر	درجة	٣,٤١	٠,٣٨	٠,٣٣	٠,٥٧	٣,٠٨	٧,٧١
٦.	رمية التماس لأبعد مسافة	متر	٨,٧٣	٠,٢٥	٥,٩٦	٠,٠٥	٢,٧٧	١٨,٥٥
٧.	الجري على شكل 8	ث	٣٨,٩٧	٠,٢٢	٤٢,٢٧	٠,١٩	٣,٣٠	١٩,٠٦
٨.	الوثب العمودي من الثبات	سم	٢٠,٣٣	٠,٥٧	١٦,٣٣	٠,٥٧	٤,٠٠	٨,٤٨

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,١٣

يوضح جدول (٣-٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإرباعى الأعلى والإرباعى الأدنى فى اختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم لدى عينة التقنيين عند مستوى دلالة ٠,٠٥ مما يشير إلى صدق الاختبارات .

ب- الثبات لاختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم:

جدول (٣-٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

في اختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم لدى عينة التقنين

ن=١٢

م	المتغير	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			س-	ع±	س-	ع±	
١.	ركل الكرة لأطول مسافة بالقدم اليمنى	م	٢٨,٢٥	٣,١٥	٢٨,٧٧	٣,٠٦	٠,٩٧
٢.	ركل الكرة لأطول مسافة بالقدم اليسرى	م	٢٥,٩٧	٣,٦٧	٢٧,٠٠	٣,٧٣	٠,٩٨
٣.	الجري بالكرة ٤٠م في خط مستقيم في أقل زمن	ث	١١,٥٠	٠,٤٨	١١,٤٢	٠,٦٠	٠,٩٢
٤.	السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة	درجة	٣٨,٥٧	١٣,٤٥	٤٠,٠٠	١٦,٣٢	٠,٨٣
٥.	ضرب الكرة بالرأس على دوائر	درجة	١,٨٥	١,٢١	٢,٢٥	٠,٩٩	٠,٩٢
٦.	رمية التماس لأبعد مسافة	متر	٦,٩١	١,١٨	٧,٣٥	٠,٧٤	٠,٧١
٧.	الجري على شكل 8	ث	٤٠,٧٨	١,٢٤	٤٠,٠٣	١,٢٥	٠,٨٢
٨.	الوثب العمودي من الثبات	سم	١٨,٠٠	١,٤١	١٨,٨٥	١,٥٧	٠,٩٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٠,٤٥

يوضح جدول (٣-٨) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني (إعادة تطبيق الاختبار) في اختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم لدى عينة التقنين عند مستوى دلالة ٠,٠٥ مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات .

٢/٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية :

أجريت تلك الدراسة في الفترة من ١٤ / ٦ / ٢٠٠٨م حتى ٢٠ / ٦ / ٢٠٠٨م واستهدفت الآتي :

- (١) مدى صلاحية الملاعب لتنفيذ البرنامج وإجراء الاختبارات المختارة قيد الدراسة.
- (٢) التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة فى القياس ومدى ملائمتها للدراسة .
- (٣) معرفة الطرق الصحيحة التى تستخدم لإجراء القياسات بطريقة سليمة .
- (٤) التعرف على المساعدين والزملاء المعاونين فى إجراء التجربة .
- (٥) ترتيب الاختبارات المختارة وذلك لتحقيق النتائج المرجوة وتوفير الوقت والجهد .
- (٦) تصميم استمارة تسجيل بيانات العينة من نتائج الاختبارات بشكل مقنن .
- (٧) الوصول إلى مدى استيعاب البرامج لتنفيذ الاختبارات المختارة قيد الدراسة والاستفادة من ذلك أثناء تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية .

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية :

- تم تحديد أماكن إجراء الاختبارات داخل ملعب كرة القدم .
- أتضح أن جميع الأدوات والأجهزة المستخدمة فى التجربة صالحة ومناسبة للاستعمال .
- تم التأكد من سهولة التدوين فى استمارات القياس ومن أن المساعدين يفهمون طريقة التسجيل للنتائج.
- تم تحديد عدد (٤) مساعدين ثلاثة خريجي كلية التربية الرياضية والرابع يعمل بمجال تدريب البرامج لفترة طويلة .
- تم ترتيب الاختبارات على النحو التالي :

أولاً : القياسات الانثروبومترية (قياس الطول - قياس الوزن)

ثانياً : اختبارات المهارات الحركية الأساسية .

ثالثاً : اختبار المهارات الأساسية لكرة القدم .

- الوصول إلى مدى استيعاب كل من المساعدين والبراعم لكيفية إجراء الاختبارات .

٣/٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

قام الباحث بتطبيق وحدة تدريبية أسبوعية بواقع ثلاث وحدات تدريبية يومية وذلك فى الفترة من ٢١ / ٦ / ٢٠٠٨م إلى ٢٦ / ٦ / ٢٠٠٨م وذلك بهدف التعرف على ما يلي:

- (١) مدى مناسبة تطبيق أجزاء وحدات البرنامج التدريبي .
- (٢) مدى مناسبة توزيع أحمال التدريب وفقاً لأجزاء وحدات البرنامج التدريبي.
- (٣) مدى ملائمة التمرينات والتدريبات الخاصة بالبرنامج التدريبي .
- (٤) تحديد عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق وحدات البرنامج التدريبي.
- (٥) اكتشاف الصعوبات التى قد تواجه تطبيق وحدات البرنامج التدريبي.
- (٦) التعرف على الوقت المناسب لتنفيذ الوحدات التدريبية وتحديد أيام التدريب .

هذا وقد تم التأكد من مناسبة تطبيق أجزاء وحدات البرنامج التدريبي ، ومناسبة توزيع أحمال التدريب وفقاً لأجزاء وحدات البرنامج التدريبي ، وملائمة التمرينات والتدريبات الخاصة بالبرنامج التدريبي ، وتحديد عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق وحدات البرنامج التدريبي ، وتحديد الصعوبات التى قد تواجه تطبيق وحدات البرنامج التدريبي ، وتحديد أيام التدريب وكانت أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس) من كل أسبوع وذلك الساعة العاشرة صباحاً بما يتفق مع مواعيد تدريب اللاعبين .

٦/٢ البرنامج التدريبي المقترح :

١/٦/٣ خطوات بناء البرنامج :

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

هدف البرنامج :

يهدف تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المهارات الحركية الأساسية إلى محاولة تحقيق ما يلي :

- (١) تنمية وتطوير بعض المهارات الحركية الأساسية (قيد البحث).
- (٢) تطوير وتحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لكرة القدم (قيد البحث) .

ومن خلال الهدف العام للبرنامج نتعرف على بعض الأهداف الفرعية للبرنامج وهي:

- أن يتفهم البراعم طبيعة الأداء الصحيح للمهارات الفنية للعبة .
- أن يكتسب البراعم من خلال ممارسة المهارات الحركية الأساسية الشجاعة والقيادة وروح التعاون .
- تعود البراعم على الممارسة والتدريب في جو يشبه المنافسة .
- تحسين (تطوير) مستوى أداء البراعم في المهارات الأساسية لكرة القدم.

أسس تصميم البرنامج التدريبي :

حاول الباحث مراعاة الأسس الآتية عند تصميم البرنامج التدريبي :

- (١) تحقيق أهداف البحث .
- (٢) مراعاة الخصائص والصفات البدنية والمهارية والنفسية لهذه المرحلة .
- (٣) مراعاة مناسبة المهارات المستخدمة في برنامج كرة القدم مع البراعم .
- (٤) مراعاة تناسب المهارات الحركية الأساسية المختارة مع المهارات المطلوبة تنميتها.
- (٥) مراعاة الفروق الفردية بين لاعبي عينة البحث .
- (٦) توفير الإمكانيات المادية (الأجهزة والأدوات) المطلوبة لتطبيق إجراءات البحث .
- (٧) توفير عنصر التنوع في الأنشطة والتدريبات المستخدمة .
- (٨) توفير عنصر التشويق في الأنشطة والتدريبات المستخدمة .
- (٩) التدرج في الأداء من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب .
- (١٠) محاولة إشباع حاجات البراعم من الحركة والنشاط .
- (١١) استخدام الألعاب الصغيرة لأهميتها في تلك المرحلة السنية.

خطوات تصميم البرنامج التدريبي :

- (١) الرجوع إلى المسح المرجعي وإطلاع الباحث للمراجع العلمية والمصادر المتخصصة والبرامج التي وضعت لهذه المرحلة السنية ولهذا الهدف .
- (٢) اختيار وتحديد المهارات الحركية الأساسية المناسبة لبراعم كرة القدم (٩) سنوات استمارة استطلاع رأى الخبراء مرفق (٢) .

وقد قام الباحث بتحديد الأهمية النسبية للمهارات الحركية الأساسية المختارة بناء على استطلاع رأى الخبراء (من ٧٠٪- إلى أعلى) ،مرفق (٣)

- (٣) اختيار وتحديد أهم مهارات كرة القدم الأساسية المناسبة لبراعم كرة القدم (٩) سنوات استمارة استطلاع رأى الخبراء مرفق (٢) .

وقد قام الباحث بتحديد الأهمية النسبية لمهارات كرة القدم الأساسية المختارة بناء على استطلاع رأى الخبراء (من ٧٠٪- إلى أعلى) ،مرفق (٣).

- (٣) تحديد اختبارات المهارات الحركية الأساسية و المهارات الأساسية لكرة القدم (قيد البحث) المناسبة لبراعم كرة القدم (٩) سنوات ، استمارة استطلاع رأى الخبراء مرفق (٤) .

- (٤) المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث.

- (٥) تحديد القياسات القبلية والبعديّة لهذه المهارات .

- (٦) تحديد الفترة الزمنية الكلية اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح .

- (٧) تحديد عدد وأيام الوحدات التدريبية والزمن الكلى للوحدة التدريبية .

- (٨) تحديد الزمن اللازم لتنفيذ المهارات الحركية الأساسية داخل كل وحدة تدريبية .

ومن خلال اطلاع الباحث على بعض الآراء العلمية حول أسس وضع البرنامج التدريبي من خلال بعض المراجع وهم " عبد الباسط عبد الحليم" (١٩٩٣) (٣٨) ، و"عماد أنور طعيمة" (٢٠٠٥) (٤٩) ، وعمر أبو المجد وجمال النمكى (١٩٩٧) (٥٠) ، و" مفتى إبراهيم" (١٩٩٧) (٨٤) .

استفاد الباحث من تلك الدراسات فى وضع البرنامج التدريبي وذلك من خلال تحديد الآتي :

- تحديد الفترة الزمنية المطلوب تخطيط وتطبيق محتويات البرنامج التدريبي :

حدد الباحث الفترة الزمنية المطلوب تخطيط وتطبيق البرنامج التدريبي حيث بدأت أول وحدة تدريبية يوم الأحد الموافق ٢٠٠٨/٧/٦ ، حتى يوم الخميس الموافق ٢٠٠٨ /٩/٢٥ .

- تحديد عدد أسابيع الفترة المطلوب تخطيط وتطبيق البرنامج التدريبي بها :

وقد حدد الباحث عدد أسابيع الفترة المطلوب تخطيط وتطبيق البرنامج التدريبي بها وهى (١٢) أسبوع .

عدد أسابيع البرنامج التدريبي (١٢) أسبوع

- تحديد عدد مرات التدريب الأسبوعية :

وقد حدد الباحث (٣) وحدات تدريبية فى الأسبوع تنفيذ أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس)

عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (٣) وحدات

- تحديد عناصر البرنامج التدريبي :

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

- (١) إعداد بدني .
- (٢) المهارات الحركية الأساسية .
- (٣) إعداد مهارى .
- (٤) إعداد خططي .

- تحديد الزمن الكلى للوحدة التدريبية :

وقد حدد الباحث زمن الوحدة التدريبية وهو (٩٠) دقيقة على مستوى جميع الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي .

الزمن الكلى للوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة

- تحديد الزمن الكلى للبرنامج التدريبي :

وقد حدد الباحث الزمن الكلى للبرنامج التدريبي =

(٩٠) دقيقة $\times$ (٣٦) وحده تدريبيه = ٣٢٤٠ ق

الزمن الكلى للبرنامج التدريبي (٣٢٤٠) دقيقة

- تحديد نظام تشكيل حمل التدريب فى البرنامج التدريبي :

وقد قام الباحث بتوزيع حمل البرنامج التدريبي الخاص بالوحدات التدريبية الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح باستخدام نظام تشكيل الحمل (١ : ١) وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث ومتطلبات وإمكانات عينة البحث .

نظام تشكيل حمل التدريب المستخدمة بالوحدات التدريبية (١ : ١)

- توزيع نسب الإعداد المختلفة (إعداد بدني عام / خاص - المهارات الحركية الأساسية - إعداد مهارى - خططي) على أسابيع البرنامج التدريبي .

ويوضح الجدول التالي توزيع نسب الإعداد المختلفة على أسابيع البرنامج التدريبي .

جدول (٣-٩)

توزيع نسب الإعدادات المختلفة على أسابيع البرنامج التدريبي

المحتوى الأسبوع	إعدادات بدني عام	إعدادات بدني خاص	المهارات الحركية الأساسية	إعدادات مهاري	خططي
الأسبوع الأول	٢٥%	١٥%	٣٥%	١٥%	١٠%
الثاني	٢٥%	١٥%	٣٥%	١٠%	١٥%
الثالث	١٥%	٢٠%	٣٥%	٢٠%	١٠%
الرابع	١٥%	٢٥%	٣٥%	١٥%	١٠%
الخامس	١٠%	٢٠%	٣٥%	٢٠%	١٠%
السادس	١٥%	٢٠%	٣٥%	٢٠%	١٥%
السابع	١٠%	٢٠%	٣٥%	٢٠%	١٠%
الثامن	١٠%	٢٠%	٣٥%	١٥%	١٥%
التاسع	١٥%	١٥%	٣٥%	٢٠%	١٥%
العاشر	١٠%	١٥%	٣٥%	٢٥%	١٥%
الحادي عشر	١٠%	١٥%	٣٥%	٣٠%	١٠%
الثاني عشر	١٠%	١٠%	٣٥%	٢٥%	٢٠%

- التوزيع الزمني لمحتوى البرنامج التدريبي من (إعدادات بدني عام - إعدادات بدني خاص - المهارات الحركية

الأساسية - إعدادات مهاري - إعدادات خططي) على أسابيع ووحدات البرنامج وفقاً لنسب توزيعها : مرفق (٩)

- محتويات وحدة التدريب اليومية :

قام الباحث بتقسيم الوحدة التدريبية حيث تشمل على :

١- الإحماء :

زمن قدره (٥) دقائق خارج الزمن الكلي للوحدة التدريبية على مستوى جميع الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي.

٢- الإعدادات البدني :

أ- إعدادات بدني عام (تمرينات بنائية عامه) .

ب- إعدادات بدني خاص (تمرينات بنائية خاصة) .

٣- الجزء الرئيسي :

- أ- المهارات الحركية الأساسية .
- ب- الجزء التطبيقي المهارى .
- ج- الجزء الخططي .

٤- الجزء الختامي :

زمن قدره (٣) دقائق خارج زمن الوحدة التدريبية على مستوى جميع الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي.

ملاحظه :

قام الباحث بتحديد فتره وجيزة قبل بداية وحدة التدريب اليومية لتهيئة اللاعبين نفسياً لتقبل العمل والتدريب وشرح الأداء والتدريبات وهذا الزمن يساوى (١٠) دقائق على مستوى الوحدات التدريبية طول برنامج البحث .

- تخطيط وتنفيذ الوحدة التدريبية اليومية :

كما هو فى الجدول (١٠-٣) أن الوحدة التدريبية اليومية يتم تنفيذها كالاتي :

١- الإحماء :

يتراوح زمن الإحماء للوحدة التدريبية ما بين (٥ - ١٠) دقيقة مع مراعاة أن يتمشى الإحماء مع متطلبات وأهداف الجرعة التدريبية ومميزات اللعبة الممارسة وحالة الجو والحرارة وروعي أن تكون الفترة ما بين الإحماء وبداية الإعداد البدنى (٢) ق .

٢- الإعداد البدنى :

ويحتوى على :

أ) إعداد بدني عام :

هى التمرينات البنائية العامة والهدف من استخدامها داخل الوحدة التدريبية هو رفع الكفاءة الوظيفية للجسم واكتساب أساس قوى من القدرات البدنية العامة للبراعم وروعي أن تكون التمرينات فى مستوى قدرات البراعم البدنية والوظيفية .

(ب) إعداد بدني خاص :

وهي تمرينات بنائية خاصة تتشابه مع مهارات اللعبة من حيث تركيب الأداء واتجاه العمل العضلي حيث أنها تعتبر الوسيلة المباشرة للإعداد الرئيسي للمستوى الرياضي لتطوير الحالة التدريبية للفرد و روعي أن تؤدي التمرينات باشتراك الزميل أو باستخدام أداة .

٣- الجزء الرئيسي :

البحث يهدف إلى تطوير مستوى أداء البراعم لبعض المهارات الأساسية لكرة القدم وذلك باستخدام بعض المهارات الحركية الأساسية ، لذلك سنحاول التعرف على تأثير هذه المهارات الحركية الأساسية على تحسين مستوى الأداء من خلال الجزء الرئيسي حيث يتضمن المهارات الحركية الأساسية والجزء المهاري والخططي .

٤- الجزء الختامي :

يهدف هذا الجزء إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية سواء البدنية أو النفسية أو الفسيولوجية واستخدمت تمرينات التهدئة والاسترخاء لتحقيق ذلك بزم من قدره (٣) ق.

جدول (١٠-٢)

تخطيط وتنفيذ الوحدة التدريبية

١	عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية	(٣) وحدات أسبوعياً . بواقع (٣٦) وحدة تدريبية خلال البرنامج التدريبي .
٢	زمن الوحدة التدريبية	(٩٠) دقيقة .
٣	الغرض التعليمي للوحدة التدريبية	١- تطوير وتحسين مستوى بعض المهارات الحركية الأساسية . ٢- تطوير وتحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لكرة القدم .
٤	أيام تنفيذ الوحدة التدريبية	الأحد - الثلاثاء - الخميس
٥	وقت تنفيذ الوحدة التدريبية	الساعة العاشرة صباحاً ، ماعدا الأسبوع الأخير من البرنامج حيث كان موعد التدريب الثالثة عصراً .
٦	عدد المهارات الحركية الأساسية في وحدة التدريب	مهارة حركية واحدة .
٧	تشكيل دورة الحمل	١ : ١

تابع / جدول (١٠-٣)

٨	الأحمال التدريبية المستخدمة	حمل متوسط - حمل عالي
٩	مكونات الوحدة التدريبية بالزمن	١- الإحماء من (٥ - ١٠) ٢- الجزء الإعدادي (٢٠ - ٣٠ ق) - إعداد بدني عام . - إعداد بدني خاص . ٣- الجزء الرئيسي (٤٠ - ٦٠ ق) - المهارات الحركية الأساسية . - الجزء المهارى . - الجزء الخططي . ٤- الجزء الختامي (٣ ق)
١٠	طريقة تنفيذ التدريب للوحدة التدريبية	حسب طبيعة البرنامج والهدف المطلوب تحقيقه.

- توزيع الحمل خلال أسابيع البرنامج التدريبي :

راعى الباحث تناسب الحمل مع حالة البراع مع الارتفاع التدريجي بالحمل فى الوحدة التدريبية وبين وحدات البرنامج - كما أعتمد الباحث على درجات الحمل الرئيسية للعمل وفقاً لتقسيم (محمد حسن علاوي) (١٩٩٤م) من حيث الشدة والحجم (الحمل الأقصى - العالي - المتوسط) بالإضافة إلى الراحة الإيجابية .

وقد استخدم الحمل العالي الذي يتراوح ما بين (٧٥٪ - ٩٠٪) من مقدرة الطفل والحمل المتوسط يتراوح ما بين (٥٠٪ - ٧٥٪) من مقدرة الطفل ، مع مراعاة فترات الراحة والتكرار (٦٩ : ٥٥ ، ٥٦) .

استخدم الباحث دورة الحمل (١ : ١) ولكي يطمئن على صحة البرنامج ومحتوياته كان يستخدم مؤشر النبض على فترات للحكم على درجة الحمل حيث أن من ٧٠ - ١٢٠ نبض (حمل متوسط) ومن ١٢٠ - ١٨٠ نبض (حمل عالي) .

استخدم الباحث الحمل العالي والمتوسط لتناسبهما مع المرحلة السنوية حيث أن الحمل العالي يتطلب فترات طويلة من الراحة حتى يمكن استعادة الشفاء ، والحمل المتوسط يتميز بدرجة متوسطة من حيث العبء الواقع على الجسم ويكون التكرار فيه لعدد كبير من المرات .

توزيع درجات الحمل خلال فترة تنفيذ البرنامج :

الأسبوع	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	ملاحظات
درجة الحمل	-٥٠	-٧٥	-٥٠	-٧٥	-٥٠	-٧٥	الاستعداد للقياس البعدي
	%٧٥	%٩٠	%٧٥	%٩٠	%٧٥	%٩٠	
	متوسط	عالي	متوسط	عالي	متوسط	عالي	
	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	الحادي عشر	الثاني عشر	
	-٥٠	-٧٥	-٥٠	-٧٥	-٥٠	-٧٥	
	%٧٥	%٩٠	%٧٥	%٩٠	%٧٥	%٩٠	
	متوسط	عالي	متوسط	عالي	متوسط	عالي	

- ديناميكية الحمل خلال أسابيع البرنامج التدريبي :

الأسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
الحمل												
أقصى ٩٠-١٠٠ %												
عالي ٧٥-٩٠ %												
متوسط ٥٠-٧٥ %												

- تحديد الزمن الخاص بالمهارات الحركية الأساسية وفقاً لنسب توزيعها بالبرنامج التدريبي :

نسبة المهارات الحركية الأساسية داخل البرنامج التدريبي نسبه ثابتة (٣٥ %) :

زمن المهارات الحركية الأساسية = الزمن الكلي للإعداد × النسبة المئوية

١٠٠

١١٣٤ دقيقة = ٣٥ × ٣٢٤٠

١٨,٩ ساعة = ١٠٠

- توزيع النسب المئوية للمهارات الحركية الأساسية (المختارة) بالبرنامج التدريبي :

جدول (۱۱-۳)

توزيع النسب المئوية للمهارات الحركية الأساسية (المختارة) بالبرنامج التدريبي

النسبة المئوية	المهارات الحركية الأساسية
٤٥%	١- المهارات الحركية الأساسية الانتقالية [المشي - الجري - الوثب - الحجل] .
١٠%	٢- المهارات الأساسية الغير انتقاليه [التوازن الثابت]
٤٥%	٣- مهارات المعالجة والتناول [الركل - التنطيط - الضرب - الرمي]

- التوزيع الزمني للمهارات الحركية الأساسية على أسابيع البرنامج وفقاً لنسب توزيعها :

جدول (۳-۱۲)

التوزيع الزمني للمهارات الحركية الأساسية على أسابيع البرنامج وفقاً لنسب توزيعها

المجموع	الشهر الثالث				الشهر الثانى				الشهر الأول				الشهور
	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الأسبوع

١- المهارات الحركية الأساسية الانتقالية [المشي الجري-الوثب-الحبل]

[illegible]

٢- المهارات الحركية الأساسية الغير انتقاليه | التوازن الثابت

[illegible]

٣- مهارات المعالجة والتناول [الركل - التتطيط - الضرب - الرمي]

[illegible]

إجمالي الزمن الأسبوعي

[illegible]

- تحديد أنشطه المهارات الحركية الأساسية المستخدمة في البرنامج التدريبي :

من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية والأبحاث والدراسات العلمية السابقة في المجال ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب كرة القدم وملامسته إلى الإمكانيات والظروف المحيطة بالفريق عينة البحث قد توصل إلى تحديد الأنشطة مرفق (٧) حيث يحتوى على معظم الخبرات التعليمية والتدريبية للمهارات الحركية الأساسية .

٢/٦/٣ الإعداد الإداري لأفراد العينة قبل تنفيذ الوحدة التدريبية :

حاول الباحث مراعاة بعض الاعتبارات الهامة قبل تنفيذ الوحدة التدريبية اليومية وذلك قبل بدء التدريب والحرص على أدائها من قبل البراعم في وقت لا يتعدى (١٥ ق) وهى:

- تغيير الملابس والوصول لأرض الملعب قبل التدريب بربع ساعة .
- وجود الأدوات والكرات وكل ما يستلزم للتدريب .
- التشجيع المعنوي للاعبين على أداء الوحدة التدريبية السابقة وتشجيعهم على التدريب القادم .
- طرح ملخص بسيط عن أهداف هذه الوحدة وما تتضمنه من مهام وأعمال تعليمية وتدريبية .
- تجرى عملية تجانس أفراد العينة لمجموعات متجانسة ومتقاربة من حيث الصفات البدنية والمهارية والنفسية وذلك قبل أول وحده تدريبية فقط .

٢/٦/٣ القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي في الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٠٠٨/ ٧/ ٢ إلى يوم السبت الموافق ٢٠٠٨/٧/٥ قبل تنفيذ البرنامج التدريبي.

٤/٦/٣ تطبيق البرنامج التدريبي :

تم تطبيق البرنامج التدريبي على اللاعبين (عينة البحث) فى الفترة من يوم الأحد الموافق ٦ / ٧ / ٢٠٠٨م إلى يوم الخميس الموافق ٢٥ / ٩ / ٢٠٠٨م .

٥/٦/٣ القياس البعدى :

قام الباحث بإجراء القياس البعدى يوم الجمعة الموافق ٢٦ / ٩ / ٢٠٠٨م إلى يوم الاثنين الموافق ٢٩ / ٩ / ٢٠٠٨م بعد الأسبوع الثانى عشر (انتهاء البرنامج التدريبي) .

٦ / ٣ المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائيا ، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي Mean.
- الانحراف المعياري Standard Deviation .
- معامل الالتواء Skewness.
- معامل الارتباط Correlation Coefficients.
- الوسيط Median .
- التفلطح Kurtosis .
- اختبار (ت) t.test .
- نسبة التحسن Ratio of presenting