

الفصل الثالث

طرق وإجراءات البحث

- منهج البحث
- عينة البحث
- الإجراءات التنفيذية للدراسة
- التجربة الأساسية
- المعالجات الإحصائية

طرق وإجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين Tow Group Design احدهما تجريبية يطبق عليها البرنامج المقترح والأخرى ضابطة يطبق عليها البرنامج التقليدي.

عينة البحث

تم اختيار عينة قوامها (٣٠) ناشئ بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم تحت (١٦) سنة بمنطقة الدقهلية لكرة القدم ، ثم تم استبعاد بعض الناشئين وعددهم (٦) وذلك لعدم انتظام بعضهم وعددهم (٤) واصابة اثنان وبذلك يبلغ إجمالي عينة البحث ٢٤ ناشئ وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منها ١٢ ناشئ.

أسباب اختيار العينة

- جميع أفراد العينة من الناشئين المسجلين في الاتحاد المصري لكرة القدم في الموسم الرياضي ٢٠٠٦/٢٠٠٧ م.
- متوسط السن والعمر التدريبي لأفراد العينة متقارب إلى حد كبير
- جميع أفراد العينة مسجلين بالفرقة الأولى بالكلية، ويخضعون لبرنامج موحد يتعلق بالمقررات النظرية والتطبيقية.
- تتوافر لدى الطلاب الرغبة لاداء المحتوى التدريبي الخاص بالبرنامج التدريبي المقترح.
- اهمية تلك المرحلة السنوية المقترحة في اكتساب الناشئ للقدرات المهارية والحس حركية.

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 في الجدول التالي:

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات (السن والطول والوزن والعمر التدريبي) للمجموعتين التجريبية والضابطة.

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٥,٩٦	٠,٣٣	١,٣٠٢ -
الطول	سم	١٦٨,٢	١,٤١	٠,١٠٢
الوزن	كجم	٧٠,٠٨	٠,٤٠٨	٠,٧١٦
العمر التدريبي	سنة	٣,١١	٠,٠٩٩	١,٧٢٧ -

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين (٣+ : ٣-) حيث تراوحت ما بين (- ١,٧٢٧ ، ٠,٧١٦) مما يدل على تجانس افراد عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي.

تكافؤ عينة البحث

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج في المتغيرات المستقلة (مكونات التوافق) والمتغيرات التابعة (الاداءات المهارية المركبة) كما هو موضح في الجداول التالية:

جدول (٢)

تكافؤ مجموعتي البحث في مكونات التوافق العضلي العصبي

$$n=2=12$$

اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة "ت"
		ع±	س̄	ع±	س̄	
سرعة تمرير ٦ كرات	ثانية	١٨,٢٣	١٨,١٩	١,١٣	٠,٣٠٠	٠,٢٩٠
نقل الكرات	ثانية	١٤,٥٠	١٤,٤٥	٠,٥١٤	٠,١٣٩	١,٦٢٣
دقة التصويب	عدد	١٠,٨٠	١١,٥٨	٢,٧٨	٠,٩١٦	٠,٢٦٥
الجري الحر	ثانية	١,٨٢	١,٨٨	٠,٢٧٥	٠,١٥٥	٠,١٣٠
الركل في دوائر	عدد	١,١٠	١,٣٣	٠,٨٧٥	٠,٢٨٤	٠,٢٢٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٧٤

يتضح من جدول (٢) وجود فروق غير دالة إحصائياً 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 ، ويشير ذلك الى تكافؤ مجموعتي البحث فى مكونات التوافق العضلي العصبي فى القياس القبلى .

جدول (٣)

تكافؤ مجموعتي البحث فى الاداءات المهارية المركبة

$$ن=٢=١٢$$

اسم الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة "ت"
	س	ع±	س	ع±	
الاستلام مع الدوران ثم التمرير	٨٣,٣١	٥,٢٧	٩٥,٦٤	٤,٨٤	١,١٢٤
امتصاص الكرة بالصدر ثم الجرى بالكرة ثم التمرير	٨٦,٩٣	٨,٣٠	٨٦,٠٧	١٣,١٠	٠,١٩٢
الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	٨٢,١٦	٥,٤٥	٨٤,٨٦	٥,١٣	١,٢٤٩
التصويب المباشر من الحركة	٨٢,٦٨	٤,١٣	٨٦,٤٥	٦,٥٧	١,٦٧٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٧٤

يتضح من جدول (٣) وجود فروق غير دالة إحصائياً 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 فى المتغيرات المهارية فى القياس القبلى .

الإجراءات التنفيذية للدراسة

أولاً: تحديد الاداءات المهارية المركبة:

لتحديد الاداءات المهارية المركبة الأكثر أهمية والتي تتناسب مع طبيعة البحث تم إتباع الخطوات التالية:

١. قام الباحث بعمل مسح مرجعي للدراسات التي تناولت تحليل الاداءات المهارية المركبة حيث اتفقت نتائج التحليل التي قام بها كل من أمر الله البساطي (١٩٩٤م)، وعبد الباسط عبد الحلیم (١٩٩٨م)، ومحمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥م) أن أكثر

الاداءات المهارية المركبة تكرارا أثناء المباراة هي الاستلام ثم التمير والاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمير والاستلام ثم المراوغة ثم التمير.

٢. تم مراعاة النهاية الحتمية لأي أداء مهاري مركب وهما (التصويب - التمير) واعتمد الباحث على نتيجة التحليل الذي قام به أمر الله البساطي (١٩٩٤م) والتي اظهرت أن الاداءات المهارية المركبة التي تنتهي بالتصويب تشكل ١١ % تقريبا واكثرهما استخداما التصويب المباشر من الحركة والاستلام ثم التصويب من الحركة.

٣. تم اختيار ٤ اداءات مهارية مركبة (ادعين ينتهون بالتمير - ادعين ينتهون بالتصويب) وهما كما يلي :

- امتصاص الكرة بالصدر ثم الجري بالكرة ثم التمير
- الاستلام مع الدوران ثم التمير
- الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب
- التصويب المباشر من الحركة

ثانيا: تحديد مكونات التوافق العضلي العصبي:

للتعرف على أهم مكونات التوافق العضلي العصبي الخاصة بالاداءات المهارية المركبة قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء

تصميم الاستمارة:

قام الباحث بإتباع الخطوات التالية لتصميم الاستمارة:

١. المسح المرجعي للتعرف على آراء العلماء حول مكونات التوافق العضلي العصبي وتقسيماته المختلفة .
٢. تم التوصل إلى ١٤ مكون مختلف من مكونات التوافق العضلي العصبي.
٣. في ضوء ما ذكره كاسا Kasa (١٩٩٧م) أن التوافق بصفة عامة يتأسس التوافق على الصفات المورفولوجية والوظيفية وكفاءة الجهاز الحس - حركي Sensomotoric وللتوافق أهمية كبرى في اكتساب السرعة والدقة وتعلم المهارات الحركية ويمكن تقسيم مصطلح التوافق الى مجموعتين:

- المجموعة الاولى : تتعلق بالاداء الحركي الذي يعتمد على الاساس العصبي والفسيوولوجي Neuro-Physiological base.
 - المجموعة الثانية : تتعلق بالاداء الحركي الذي يعتمد على الاساس النفسي حركي Psycho-motorical.
- ولذلك تم تصنيف مكونات التوافق العضلي العصبي داخل الاستمارة إلى مكونات بدنية ومكونات نفس حركية كما يلي:

مكونات التوافق النفس حركية	مكونات التوافق البدنية
الإحساس بالمسافة	الرشاقة
الإحساس بالقوة	التوازن
الإحساس بالعمق	الدقة
الإحساس بالاتجاه	القوة المميزة بالسرعة
الإحساس بالزمن	المرونة الحركية
التوقيت الحركي	السرعة الحركية
الانسياب الحركي	سرعة رد الفعل

تنفيذ الاستمارة

قام الباحث بإتباع الخطوات التالية في تنفيذ الاستمارة:

١. الإعداد الاستمارة في صورتها النهائية موضحا فيها الرسوم التوضيحية لاداءات المهارية المركبة بعد تعديلها أكثر من مرة (مرفق)

٢. المقابلة الشخصية وتوزيع الاستمارة على الخبراء المتخصصين (مرفق) بحيث يجب ان تتوافر لدي الخبير احد الشرطين التاليين وهما:

- يكون حاصل على درجة الدكتوراة في التدريب الرياضي على الاقل
- ان يكون عاملا في مجال التدريب (مستوى دولي)

٣. جمع الاستمارة والتعامل مع بياناتها.

نتائج الاستمارة

في ضوء آراء الخبراء والذين يبلغ عددهم (١١) خبير تم الاتفاق على مكونات التوافق التي تجاوزت نسبة ٧٥% وفي ضوءها استقر الباحث على المكونات الآتية:

١- الرشاقة	٣- سرعة الأداء	٥- الإحساس بالزمن
٢- الدقة	٤- الإحساس بالمسافة	

ثالثاً: تحديد التدريبات النوعية المستخدمة في البرنامج التدريبي (محتوى البرنامج)

بعد العرض السابق للتدريبات النوعية امكن للباحث وضع بعض المبادئ الهامة التي يجب ان يراعيها المدرب عند تنفيذ او تصميم التدريبات النوعية في كرة القدم:

- مراعاة الخصائص المختلفة للمراحل السنوية.
- الاستخدام الامثل للادوات المتاحة.
- التكرار حتى الاتقان.
- مراعاة نظم انتاج الطاقة المختلفة في التدريب (هوائي - لاهوائي) حيث ان طبيعة اللعب في كرة القدم تعتمد على النظامين في انتاج الطاقة.
- التركيز على الاداء المهاري في كرة القدم، بمعنى ان يكون تصميم التدريبات المختلفة يعتمد على نفس شكل وطريقة الاداء في كرة القدم.
- التركيز على العضلات الاساسية العاملة في كرة القدم.

قام الباحث لتحديد التدريبات النوعية المستخدمة في تنمية التوافق العضلي العصبي الخاص بالاداءات المهارية المركبة بإتباع الخطوات التالية:

١. عمل مسح مرجعي لتدريبات مكونات التوافق العضلي العصبي قيد البحث (عامة).
٢. عمل مسح مرجعي لتدريبات مكونات التوافق العضلي العصبي قيد البحث (الخاصة بكرة القدم).
٣. بناء على نتائج المسح المرجعي قام الباحث بتصميم ٣٠ تدريب نوعي ذات اتجاهات وتركيبات مختلفة لتنمية مكونات التوافق العضلي العصبي قيد البحث.
٤. تم اختيار التدريبات الخاصة بمحتوى البرنامج والتي وصل عددها الى ١٥ تمرين

٥. تم تصنيف تلك التدريبات إلى ثلاث مستويات متدرجة الصعوبة كما يلي:

جدول (٤)

تصنيف التدريبات النوعية المختارة إلى ثلاث مستويات متدرجة الصعوبة

المستوى	عدد التدريبات	ارقام التمرينات	طبيعة التدريبات
المستوى الأول	٥	٨ - ٥ - ١ ١٤ - ١٢	تدريبات نوعية منفردة لكل مكون من مكونات التوافق التي تم تحديدها (تدريبين لكل مكون)
المستوى الثاني	٥	-١٧ - ١٥ ٢٢ - ١٩ - ١٨	تدريبات نوعية مركبة
المستوى الثالث	٥	-٢٥ - ٢٤ ٣٠ - ٢٧ - ٢٦	ألعاب المباريات المصغرة

الدراسة الاستطلاعية الأولى

وقد تم إجرائها في الفترة من ٢٠٠٦/١١/١١ إلى ٢٠٠٦/١١/١٥م

أهداف الدراسة:

التعرف على مدى ملائمة التدريبات النوعية قيد البحث لإمكانيات وقدرات الناشئين

تحت ١٧ سنة.

إجراءات الدراسة:

تم تحديد مسافات وتكرارات مقترحة للتمرير والتصويب والرشاقة والسرعة الحركية وتم تطبيقه في الملعب للتأكد من صحتها.

نتائج الدراسة:

١. تم تعديل تمرين الرشاقة من المسافة البينية ١,٥م وعدد ٩ أقماع إلى مسافات بينية ٢م بين الأقماع و تقليل العدد إلى ٥ أقماع.
٢. تم حساب متوسط عدد الركلات في ١٠ ثواني لتمرين سرعة الأداء = ١٥ ركلة.

٣. تم تحديد المسافة المناسبة لبداية التدريب على التمرير = ١٠ م.
٤. تم تحديد المسافة المناسبة لبداية التدريب على التصويب = ١٨ م.
٥. تم تحديد المسافات المناسبة لبداية التدريب على الاحساس بالمسافة = ١٥ م / ٢٠ م / ٢٥ م.
٦. تم تحديد قطر الدائرة المناسب لبداية التدريب على الاحساس بالمسافة = ٣ م.

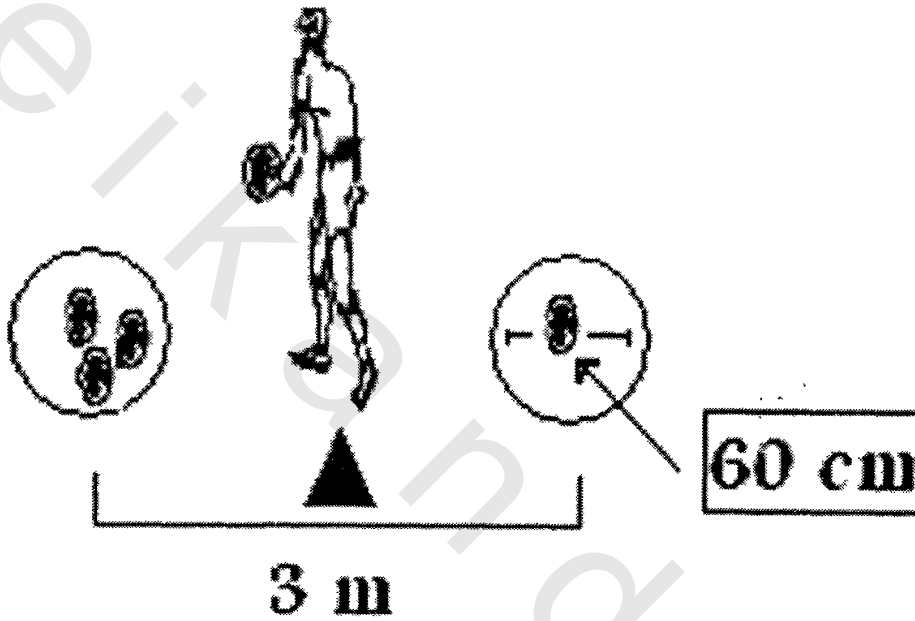
رابعاً: الاختبارات المستخدمة

١- اختبارات مكونات التوافق العضلي العصبي

من خلال إجراء الباحث المسح المرجعي للدراسات والبحوث العلمية في مجال التوافق العضلي العصبي الخاص بكرة القدم لم يتوصل الباحث إلى اختبارات يمكن الاستفادة منها ومن هنا فقد قام بتصميم بعض الاختبارات التي تقيس مكونات التوافق العضلي قيد البحث وعددهم خمس اختبارات كما يلي:

١. اختبار نقل الكرات لقياس عنصر (الرشاقة).
٢. اختبار سرعة تمرير (٦) كرات لقياس عنصر (سرعة الاداء).
٣. اختبار دقة التصويب لقياس عنصر (لدقة).
٤. اختبار الركل في الدوائر لقياس عنصر (الاحساس بالمسافة).
٥. اختبار الجري الحر لقياس عنصر (الاحساس بالزمن).

الاختبار الأول	نقل الكرات
الهدف من الاختبار	قياس عنصر الرشاقة
الأدوات المستخدمة	كرات قدم - ساعتى إيقاف - شريط قياس - أقماع - جير



شكل (٤)

يقف اللاعب عند القمع في منتصف المسافة بين الدائرتين A و B قطر كل منها (٦٠ سم) والمسافة بين الدائرتين (٣ م) وعند سماع الإشارة يقوم الناشئ بنقل الكرات وعددهم (٥) من الدائرة A الى الدائرة B بأقصى سرعة ثم يعود ليقف امام القمع مرة اخرى

وصف
الاختبار

- يحتسب زمن الاداء منذ بداية الحركة عند القمع الى نهاية نقل الكرات والعودة للوقوف امام القمع مرة اخرى.

طريقة
التسجيل

ملحوظة لا يجوز للاعب رمي الكرة بل يجب ان يضعها بنفسه في الدائرة.

الاختبار الثاني

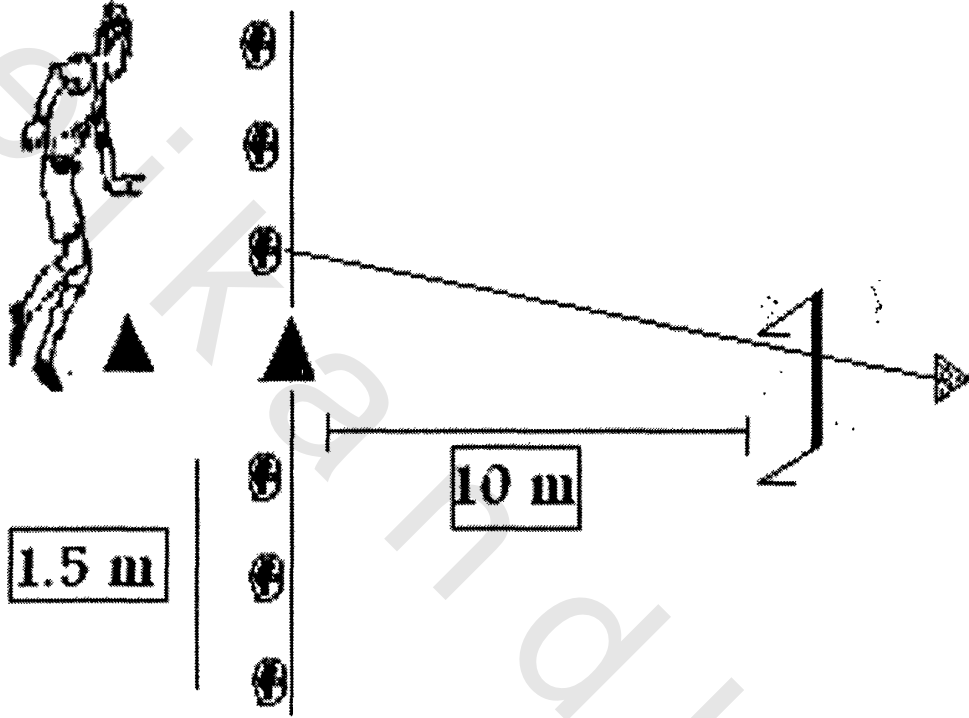
سرعة تمرير ٦ كرات

الهدف من الاختبار

قياس سرعة الأداء

الأدوات المستخدمة

٦ كرات قدم - ساعة إيقاف - شريط قياس - أقماع - حاجز جير



شكل (٥)

- يقف اللاعب عند القمع الذي يبعد ١,٥ م عن القمع في منتصف المسافة بين الكرات والمسافة بين كل كرة ٣٠ سم كما بالشكل وعند سماع الإشارة يقوم الناشئ بركل احدى الكرات داخل الحاجز بأقصى سرعة ثم يعود ليدور خلف القمع مرة اخرى ويقوم بتصويب الكرة حتى ينتهي من ركل جميع الكرات.

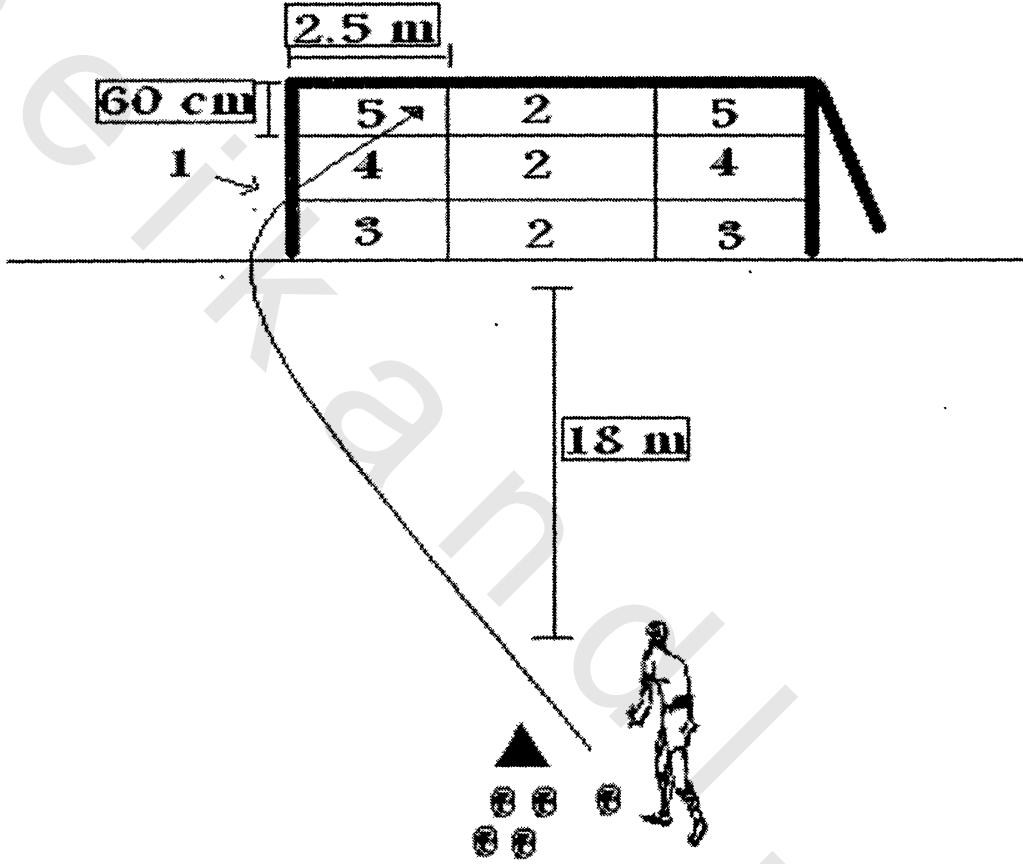
وصف
الاختبار

- يحتسب زمن الاداء منذ بداية الحركة عند القمع الى حتى الانتهاء من ركل الكرات الستة والعودة للوقوف امام القمع مرة اخرى.

طريقة
التسجيل

ملحوظة يترك حرية ركل أي من الكرات ولا يلتزم اللاعب بترتيب معين.

الاختبار الثالث
الهدف من الاختبار
الأدوات المستخدمة
دقة التصويب
قياس عنصر الدقة
كرات قدم - شريط قياس - أقماع - شريط عريض لتقسيم
المرمى



شكل (٦)

- يقف اللاعب عند القمع الذي يبعد ١٨ م عن المرمى كما بالشكل وعند سماع الإشارة يقوم الناشئ بركل الخمس كرات بالمرمى وهكذا حتى ينتهي من ركل جميع الكرات.

وصف
الاختبار

- يتم حساب الدرجات كما في الرسم .

طريقة

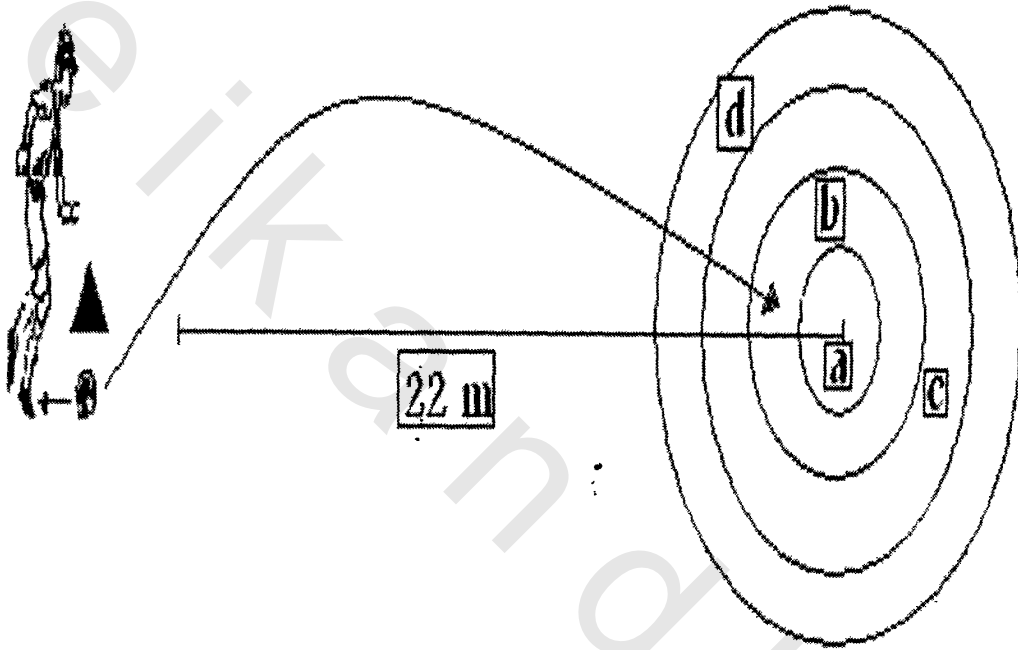
- يحتسب متوسط الدرجات لخمس محاولات

التسجيل

ملحوظة
يترك حرية ركل الكرات ولا يلتزم اللاعب بزمان معين.

ملحوظة

الاختبار الرابع	الركل في الدوائر
الهدف من الاختبار	قياس عنصر الإحساس بالمسافة
الأدوات المستخدمة	كرات قدم - شريط قياس - أقماع - شريط عريض لتقسيم الحاجز

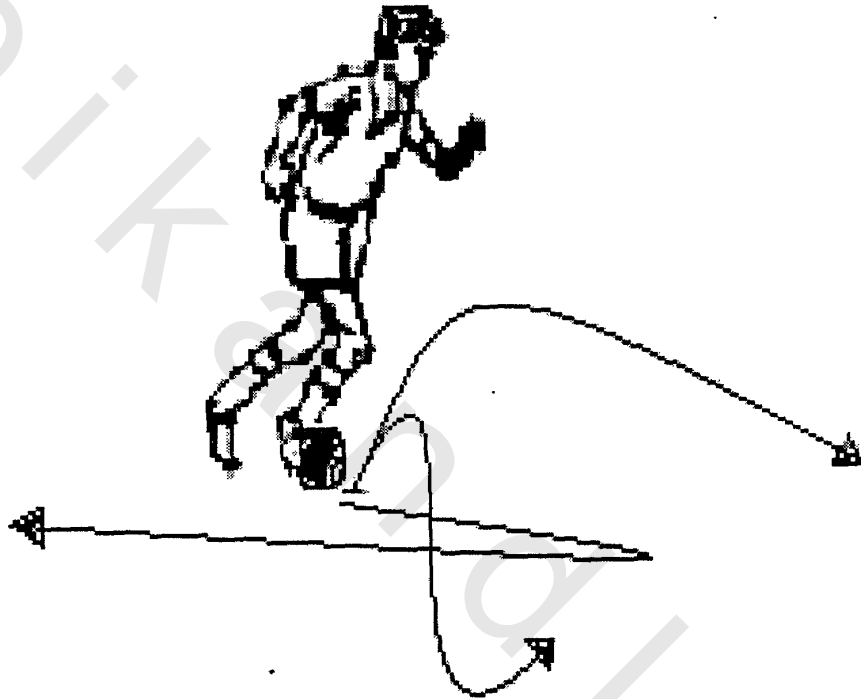


شكل (٧)

- | | |
|---------------|---|
| وصف الاختبار | - يقف اللاعب عند القمع الذي يبعد ٢٢ م عن الدوائر وقطر الدوائر (٣-٥-٧-٩ م) كما بالشكل وعند سماع الإشارة يقوم الناشئ بركل الكرة في الدوائر.
- يعطى للاعب محاولتين. |
| طريقة التسجيل | - يحتسب الدرجات كما يلي:
- إذا سقطت الكرة في الدائرة 'a' يعطى للاعب ٤ درجات
- إذا سقطت الكرة في الدائرة 'b' يعطى للاعب ٣ درجات
- إذا سقطت الكرة في الدائرة 'c' يعطى للاعب ٢ درجات
- إذا سقطت الكرة في الدائرة 'd' يعطى للاعب ١ درجة |

ملحوظة يترك حرية ركل الكرات ولا يلتزم اللاعب بزمن معين.

الاختبار الخامس	الجري الحر
الهدف من الاختبار	قياس عنصر الإحساس بالزمن
الأدوات المستخدمة	كرات قدم - ساعة إيقاف



شكل (٨)

وصف الاختبار - يقوم اللاعب بالجري الحر لمدة ١٠ ث ثم يعاود اللاعب الجري بحيث يقف اللاعب بمفرده عند إحساسه بانتهاء الوقت. يعطى للاعب محاولتين.

طريقة التسجيل - يتم حساب الزمن الذي وقف عنده اللاعب ويتم حساب الفرق عن ١٠ ثواني

ملحوظة لا يرتبط اللاعب بشدة أو شكل معين للأداء.

وقد قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية لتحديد المعاملات العلمية لهذه الاختبارات (صدق - ثبات).

الدراسة الاستطلاعية الثانية

وقد تم إجرائها في الفترة من ٢٠٠٦/١١/١٨ م إلى ٢٠٠٦/١١/١٩ م

أهداف الدراسة:

تحديد المعاملات العلمية لاختبارات مكونات التوافق العضلي العصبي.

إجراءات الدراسة:

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية (صدق - ثبات) لاختبارات مكونات التوافق العضلي العصبي قيد البحث، كما يتضح من الجداول التالية:

جدول (٥)

صدق اختبارات مكونات التوافق العضلي العصبي قيد البحث

ن = ٥

U	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		وحدة القياس	إسم الإختبار
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
*٠,٠٠	١٥	٣	٤٠	٨	ثانية	سرعة تمرير ٦ كرات
*٠,٠٠	١٥	٣	٤٠	٨	ثانية	نقل الكرات
*٠,٠٠	١٨	٣,٦	٣٧	٧,٤	عدد	دقة التصويب
*١	١٧	٣,٤	٣٨	٧,٦	ثانية	الجري الحر
*١	١٦	٣,٢	٣٩	٧,٨	عدد	الركل في دوائر

قيمة U الجدولية عندما (ن = ٥) = ٤

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات عينة البحث ودرجات العينة الغير مميزة ، حيث أن قيم U الجدولية قد فاقت قيمتها المحسوبة

وهذا يعنى قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات أي أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها .

جدول (٦)

ثبات اختبارات مكونات التوافق العضلي العصبي قيد البحث

ن = ١٠

ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	إسم الإختبار
	ع +	س	ع +	س		
*٠,٨٤١	٠,٨٢٦	١٨,٢٨	١,١٣	١٨,٢٣	ثانية	سرعة تمرير ٦ كرات
*٠,٧٥٢	٠,٥٠٩	١٤,٦٦	٠,٥١٤	١٤,٥٠	ثانية	نقل الكرات
*٠,٩٥٨	٢	١٠,٣	٢,٧٨	١٠,٨٠	عدد	دقة التصويب
*٠,٦٨٠	٠,٢٧٥	١,٨٥	٠,٢٧٥	١,٨٢	ثانية	الجري الحر
*٠,٦١٨	٠,٧٨٨	١,٢	٠,٨٧٥	١,١٠	عدد	الركل في دوائر

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (٦) ان هناك ارتباط طردى بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى مما يدل على ثبات الاختبارات المطبقة فى الدراسة.

٢- اختبارات الاداءات المهارية المركبة

من خلال إجراء الباحث المسح المرجعي للدراسات والبحوث العلمية في اتجاه الاداءات المهارية المركبة لكرة القدم لم يتوصل الباحث إلى اختبارات يمكن الاستفادة منها ومن هنا فقد قام بتصميم بعض الاختبارات التي تقيس بعض الاداءات المهارية المركبة قيد البحث وعددهم أربع اختبارات كما يلي:

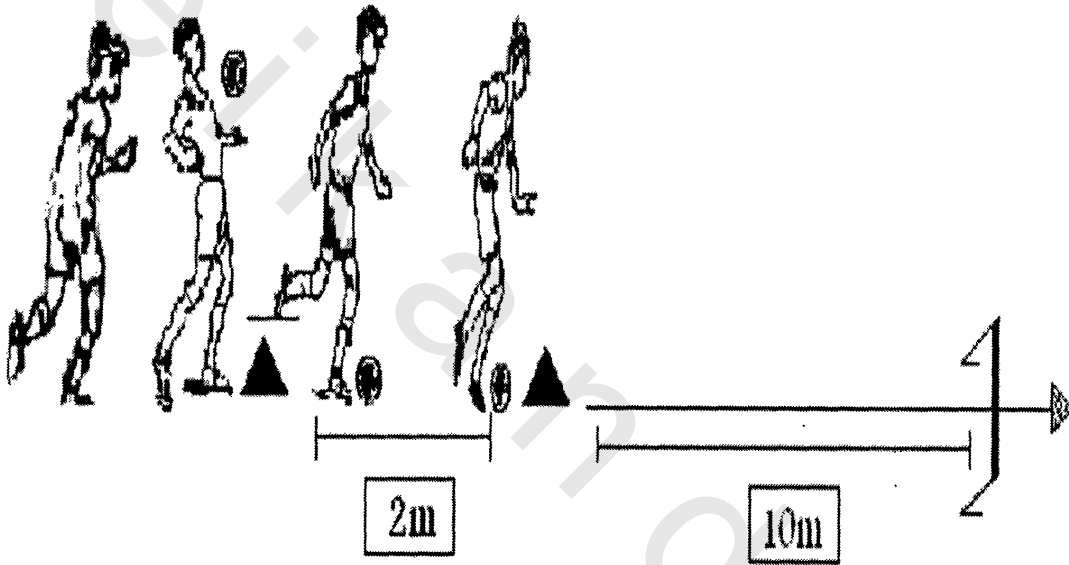
١. امتصاص الكرة بالصدر ثم الجري بالكرة ثم التمرير

٢. الاستلام مع الدوران ثم التمرير

٣. الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب

٤. التصويب المباشر من الحركة

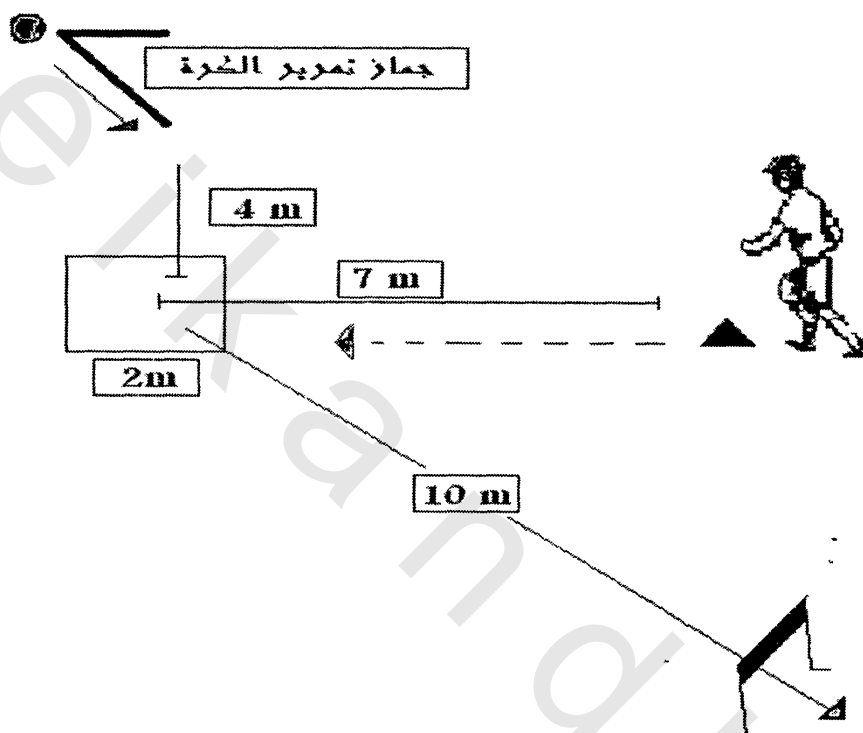
الاختبار السادس	امتصاص الكرة بالصدر ثم الجري بالكرة ثم التمرير
الهدف من الاختبار	قياس زمن ودقة أداء مهارة مركبة رقم (١)
الأدوات المستخدمة	كرات قدم - ساعة إيقاف - أقماع - حاجز



شكل (٩)

- وصف الاختبار
- يقوم اللاعب بالجري لامتصاص الكرة القادمة من المدرب عند القمع رقم ١ ثم الجري بالكرة عند القمع رقم ٢ ثم التمرير داخل الحاجز
- طريقة التسجيل
- يتم حساب الزمن الأداء منذ بداية الحركة للامتصاص إلى لحظة التمرير.
- يتم حساب الدقة وفقا للاثي:
- ١ درجة إذا لم تدخل الكرة داخل الحاجز
 - ٢ درجة إذا اصطدمت الكرة بالحاجز
 - ٣ درجة إذا مرت الكرة بالحاجز
- ملحوظة
- القائم بعملية رمي الكرة شخص واحد لا يتغير.

الاختبار السابع	الاستلام مع الدوران ثم التمرير
الهدف من الاختبار	قياس زمن ودقة أداء مهارة مركبة رقم (٢)
الأدوات المستخدمة	كرات قدم - ساعة إيقاف - أقماع - حاجز - جير - جهاز التمرير



شكل (١٠)

وصف الاختبار - يقوم اللاعب بالجري لاستلام الكرة داخل المربع مع الدوران ثم التمرير داخل الحاجز

يتم حساب الزمن الأداء منذ بداية الحركة للاستلام إلى لحظة التمرير.

يتم حساب الدقة وفقا للاتي:

- ١ درجة إذا لم تدخل الكرة داخل الحاجز
- ٢ درجة إذا اصطدمت الكرة بالحاجز
- ٣ درجة إذا مرت الكرة بالحاجز

طريقة التسجيل

ملحوظة الدوران عند الاستلام جهة اليمين.

الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب

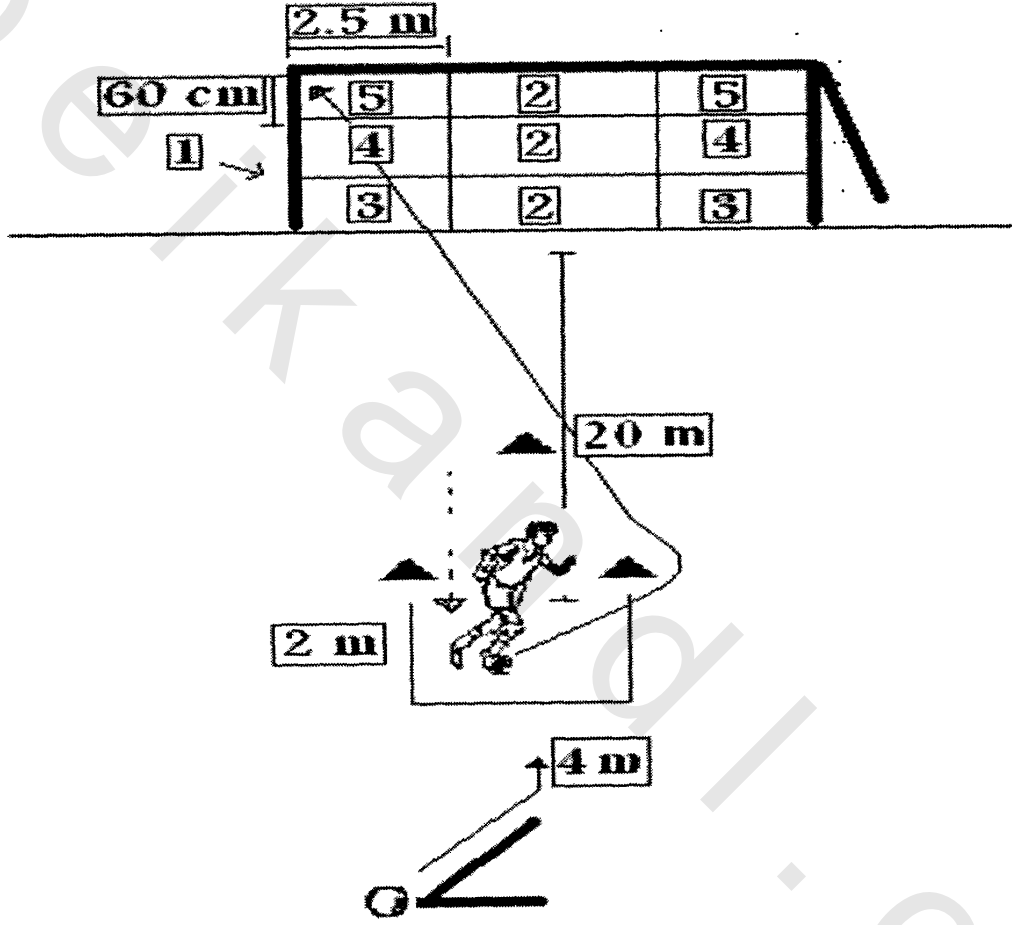
الاختبار الثامن

قياس زمن ودقة أداء مهارة مركبة رقم (٣)

الهدف من الاختبار

كرات قدم - ساعة إيقاف - أقماع - حاجز - جير - جهاز التمرير - شريط عريض ملون

الأدوات المستخدمة



شكل (١١)

يقوم اللاعب بالجري لاستلام الكرة القادمة من المدرب داخل المربع ثم الدوران لمراوغة احدى القمعين ثم التصويب

وصف
الاختبار

يتم حساب الزمن الأداء منذ بداية الحركة للاستلام إلى لحظة التصويب.

طريقة
التسجيل

• يتم حساب الدقة كما بالشكل

ملحوظة الدوران عند الاستلام جهة اليمين.

ملحوظة

التصويب المباشر من الحركة

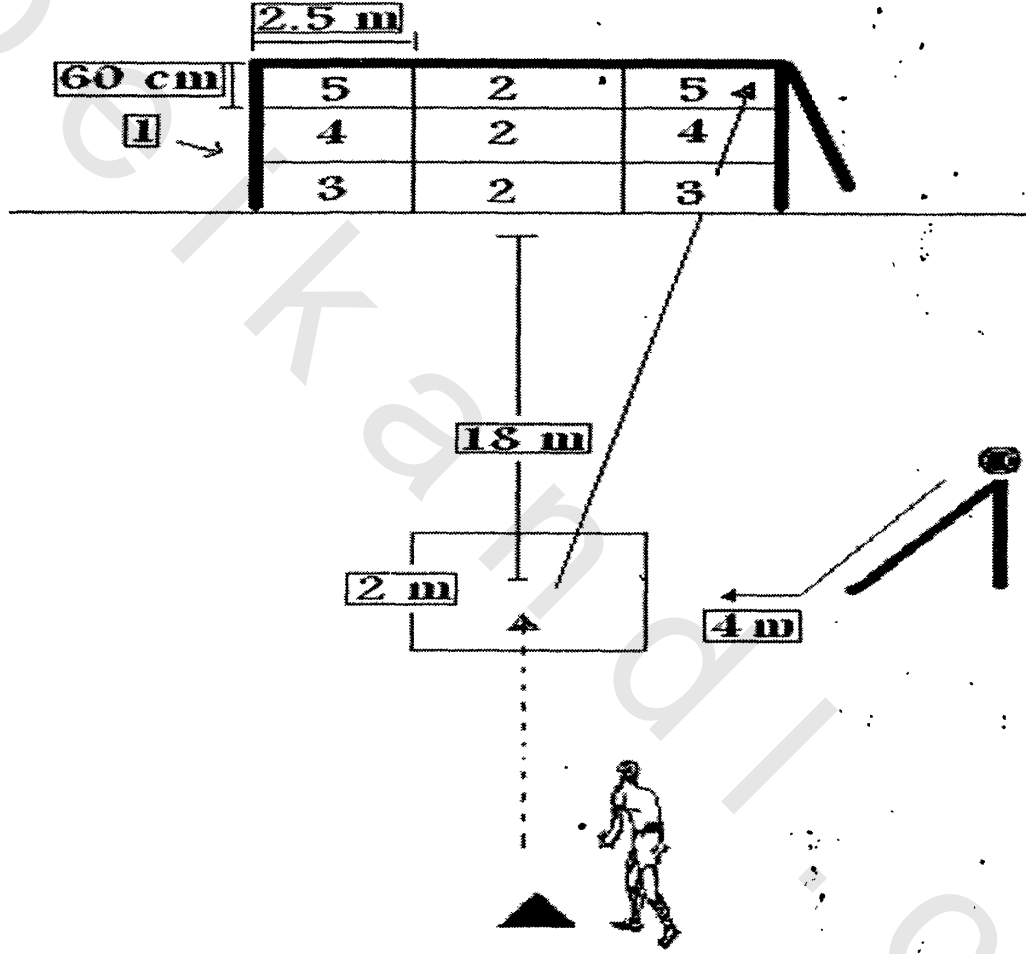
الاختبار التاسع

قياس زمن ودقة أداء مهارة مركبة رقم (٤)

الهدف من الاختبار

كرات قدم - ساعة إيقاف - أقماع - حاجز - جير - جهاز التمرير
- شريط عريض ملون

الأدوات المستخدمة



شكل (١٢)

يقوم اللاعب بالجري لتصويب الكرة منذ اخل المربع في لمرمى

وصف
الاختبار

يتم حساب الزمن الأداء منذ بداية الحركة للتصويب إلى لحظة
التصويب.

طريقة
التسجيل

• يتم حساب الدقة كما بالشكل

يجب التصويب من داخل المربع دون وقوف الكرة.

ملحوظة

وقد قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثالثة لتحديد المعاملات العلمية لهذه الاختبارات (صدق - ثبات)

الدراسة الاستطلاعية الثالثة

وقد تم إجرائها في الفترة من ٢٠٠٦/١١/٢٠م إلى ٢٠٠٦/١١/٢١م

أهداف الدراسة:

تحديد المعاملات العلمية لاختبارات الاداءات المهارية المركبة.

إجراءات الدراسة:

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية (صدق - ثبات) لاختبارات الاداءات المهارية المركبة قيد البحث، كما يتضح من الجداول التالية:

جدول (٧)

صدق اختبارات الاداءات المهارية المركبة قيد البحث

ن = ٥

U	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		إسم الإختبار
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
*٠,٠٠٠	٢٢	٤,٤	٣٣	٦,٦	الاستلام مع الدوران ثم التمرير
*٣	١٨	٣,٦	٣٧	٧,٤	امتصاص الكرة بالصدر ثم الجرى بالكرة ثم التمرير
*١	١٥	٣	٤٠	٨	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب
*٠,٠٠	١٥	٣	٤٠	٨	التصويب المباشر من الحركة

قيمة U الجدولية عندما (ن = ٥) = ٤

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات عينة البحث ودرجات العينة الغير مميزة ، حيث أن قيم U الجدولية قد فاقت قيمتها المحسوبة وهذا يعنى قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات أي أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها .

جدول (٨)

ثبات اختبارات الاداءات المهارية المركبة قيد البحث

ن = ١٠

ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		إسم الإختبار
	ع +	س	ع +	س	
*٠,٦١٢	٥,١٩	٨٣,٢٤	٤,٣٨	٩٦,٢٠	الاستلام مع الدوران ثم التمرير
*٠,٨٩٢	٩	٨٧,٤٥	١٤,٤١	٨٦,٤٢	امتصاص الكرة بالصدر ثم الجرى بالكرة ثم التمرير
*٠,٧٥٢	٥,٩٧	٨٢,٢٧	٥,٣٧	٨٥,٥١	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب
*٠,٨٥٥	٣,٥٨	٨٣,١٠	٥,٥٨	٨٥,٦٨	التصويب المباشر من الحركة

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (٨) ان هناك ارتباط طردى بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى مما

يدل على ثبات الاختبارات المطبقة فى الدراسة

الأجهزة والأدوات المستخدمة

- كرات قدم
- أقماع
- شريط قياس
- ساعة إيقاف الكترونية لأقرب (١/١٠٠ اث)
- حواجز
- جهاز لتمرير الكرة. (مرفق)
- أطواق
- مرمى مقسم

البرنامج التدريبي

الهدف من البرنامج

يهدف البرنامج التدريبي إلى تقنين وتشكيل حمل التدريب للتدريبات النوعية لمكونات

التوافق العضلي العصبي الخاصة بالاداءات المهارية المركبة للناشئين تحت ١٦ سنة.

أسس وضع البرنامج التدريبي

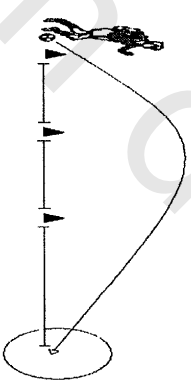
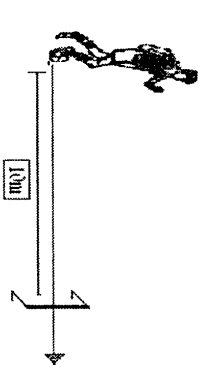
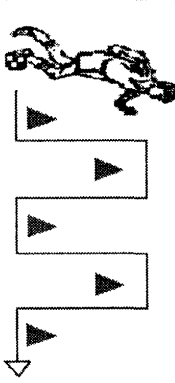
- مدة البرنامج التدريبي المقترح ٨ أسابيع
- عدد الوحدات التدريبية داخل الأسبوع ٣ وحدات
- زمن الوحدة التدريبية من ٩٠ إلى ١٢٠ ق
- شدة الحمل المستخدمة (شدة قصوى - شدة اقل من القصوى)
- تحديد محتوى البرنامج من التدريبات النوعية المستخدمة في تنمية مكونات التوافق العضلي العصبي.
- تقسيم التدريبات وتصنيفها إلى ثلاث مستويات حسب مستوى الصعوبة.
- توزيع تلك المستويات على أسابيع البرنامج كما بالجدول رقم (٩)
- خلال الاسبوع الأول والثاني تم إستخدام تدريبات منفردة لتنمية مكونات التوافق على حده وتم تثبيت التكرارات والمجموعات وزيادة شدة الحمل عن طريق زيادة صعوبة أداء التدريبات.
- في الاسبوع الثالث والرابع تم إستخدام نفس التدريبات السابقة مع زيادة المجموعات من ٣ الى ٤ مجموعات مع زيادة مستوى صعوبة أداء تلك التدريبات.
- خلال الاسبوع الخامس والسادس تم إستخدام تدريبات مركبة وتم تثبيت التكرارات والمجموعات وزيادة شدة الحمل عن طريق زيادة صعوبة أداء التدريبات.
- خلال الاسبوع السابع والثامن تم إستخدام العاب المباريات المصغر وتم تثبيت التكرارات وتم زيادة شدة الحمل عن طريق زيادة صعوبة أداء التدريبات.

جدول (٩)

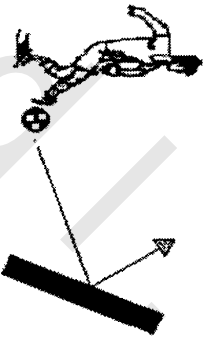
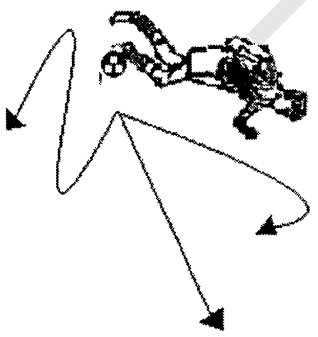
توزيع مستويات التدريبات النوعية على اسابيع البرنامج

الأسابيع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
المستوى	المستوى الأول			المستوى الثاني		المستوى الثالث		
الهدف	تنمية مكونات التوافق المختارة على حده والوصول إلى أقصى مستوى ممكن			تنمية مكونات التوافق في شكل مركب		تنمية مكونات التوافق في شكل تنافسي		

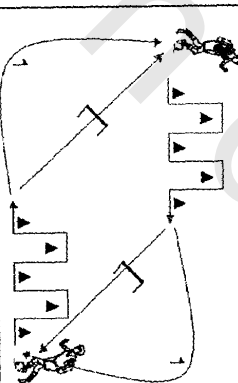
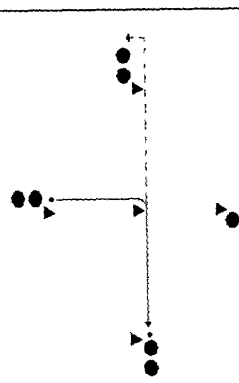
شکل (۱۳)
وحدة تدريبية بالاسبوع الأول (المستوى الأول)

موج الزمن	الزمن	المحتوى				أجزاء الوحدة
	١٥ اق	تم تثبيت الإحصاء (الجري بالكرة + اطالات)				الإحصاء
		راحة	تكرار	مجموعات	شکل التمرين	
	٢٠ اق	٣:١	٥	٣		ركل الكرة داخل الدائرة من مسافات ١٥-٢٠-٢٥م (١٢)
٩٩ اق	٢٠ اق	٣:١	٥	٣		تمرير الكرة داخل الحاجز المواجه من مسافة ١٠م (٨)
	١٠ اق	٣:١	٥	٣		الجري الجزاجي بالكرة من بين الأقماع (١١)

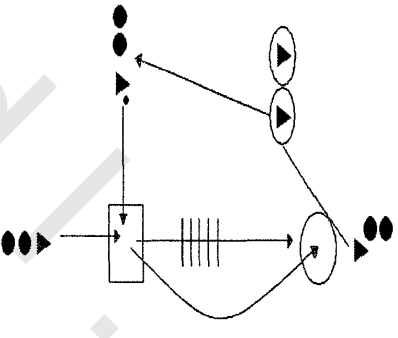
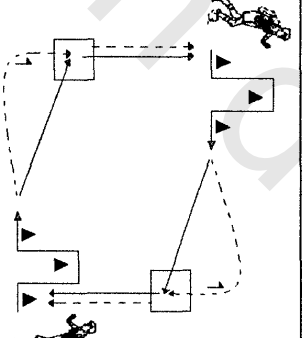
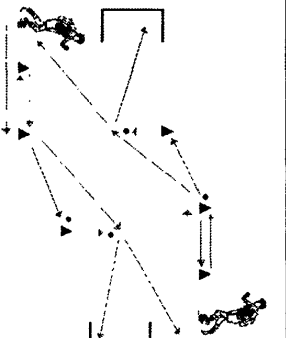
بزرگه الرئيسي

١٢ اق	٣:١	٥	٣		ركل الكرة بالمقعد (٥)	
١٢ اق	٣:١	٥	٣		الجرى الحر بالكرة لمدة ١٠ ثواني (١٤)	
١٠ اق	تم تثبيت الغتام (تدريبات استرخاء)				الغتام	

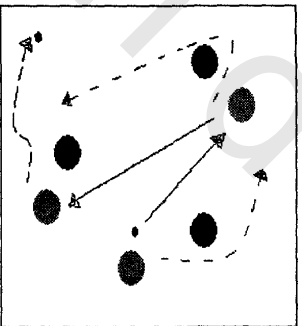
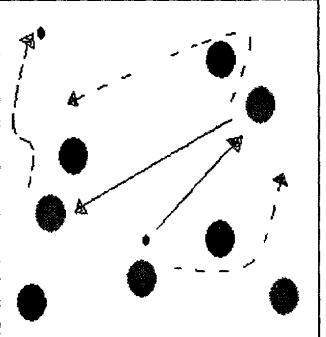
شكل (١٤) وحدة تدريبيهة بالاسبوع الخامس (المستوى الثاني)

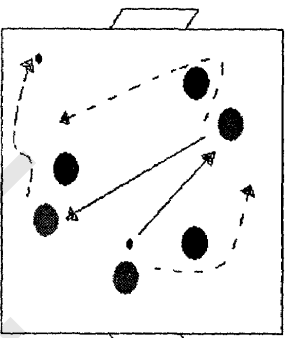
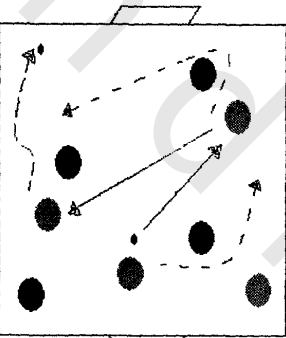
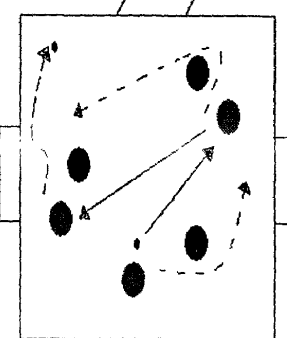
إجمالي الزمن	الزمن	المحتوى				أجزاء الوحدة
١٥٠ق	١٥ق	راحة	تكرار	مجموعات	شكل التمرين	الإحصاء
		٣:١	٥	٢		
١٥٠ق	١٥ق	٣:١	٣	٢		<p>الجري بالكرة للقفع بالمنتصف ثم تمرير الكرة للمجموعة باليمين ثم الجري للمجموعة باليسار وهكذا (١٦)</p>

٥٠٠٠٠٠

١٥ اق	٣:١	٣	٢		الجرى من المجموعة ١ لاستلام الكرة القادمة من المجموعة ٣ داخل المربع ثم ركل الكرة في الدائرة و الجري للوثب فوق العصا ثم الوقوف خلف المجموعة التي تقوم بعد استلام الكرة بالجرى	
١٥ اق	٣:١	٣	٢		الجرى الزجراجي بالكرة ثم تمرير الكرة للمربع المواجه ثم الجري من خلف العلم للحاق بالكرة داخل المربع لتمريرها إلى المجموعة الأخرى والوقوف خلفها (١٨)	
١٥ اق	٣:١	٣	٢		الجرى بالكرة للقمع رقم ٢ ثم تثبيت الكرة و العودة للمس القمع رقم ١ ثم تمرير الكرة للاعب المنتصف ثم العو لاستلامها مرة أخرى أمام المرمى للتصويب (١٩)	
١٠ اق				تم تثبيت الختام (تدرجات استرخاء)	الختام	

شکل (١٥) وحدة تدريبية بالأسبوع السابع (المستوى الثالث)

إجمالي الزمن	الزمن	المحتوى				أجزاء الوحدة	
	١٥ اق	تم تثبيت الإحصاء (الجري بالكرة + اطالات)				الإحصاء	
		راحة	زمن (ك)	تكرار	شكل التمرين	التمرين	
	١٧ اق	٣ اق	١ اق	٥		٣ ضد ٣ في مربع طول ضلعه ١٥ م بدون مرعى ويسمح بحرية اللمسات (٢٤)	
١٠ اق	١٧ اق	٣ اق	١ اق	٥		٤ ضد ٤ في مربع طول ضلعه ١٥ م بدون مرعى ويسمح بحرية اللمسات (٢٥)	

١٧ق	٣ق	١ق	٥		٣ ضد ٣ في مربع طول ضلعه ١٥م في وجود مرمين ويسمح بحرية للمسكات (٢٦)	
١٧ق	٣ق	١ق	٥		٤ ضد ٤ في مربع طول ضلعه ١٥م في وجود مرمين ويسمح بحرية للمسكات (٢٧)	
١٧ق	٣ق	١ق	٥		٣ ضد ٣ في مربع طول ضلعه ١٥م في وجود ٤ مرامي ويسمح بحرية للمسكات (٢٨)	
١٠ق	تم تثبيت الغتام (تدريبات استرخاء)				الغتام	

التجربة الأساسية

القياس القبلي

تم إجراء القياس القبلي لجميع أفراد عينة البحث وعددهم ٢٤ ناشئ في الفترة من ٢٠٠٦/١٢/٢م إلى ٢٠٠٦/١٢/٤م واشتملت هذه القياسات على الآتي:

- ١- اختبارات مكونات التوافق العضلي العصبي
- ٢- اختبارات الاداءات المهارية المركبة
- ٣- اختبارات للمتغيرات الأساسية

والجدول التالي يوضح ترتيب إجراء تلك الاختبارات، حيث يتم ترتيبها وفق مستوى صعوبة ادائها وعدم التأثير السلبي لبعضها على نتائج الأخرى وذلك من خلال إعطاء فترات راحة بينية تسمح بإستعادة الشفاء وقدرة اللاعبين على الانجاز والاداء.

جدول (١٠)

ترتيب إجراء اختبارات البحث

اليوم	التاريخ	ترتيب الاختبارات
السبت	٢٠٠٦/١٢/٢م	الطول والوزن الإحساس بالزمن التصويب المباشر من الحركة الرشاقة
الأحد	٢٠٠٦/١٢/٣م	الإحساس بالمسافة الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب الاستلام مع الدوران ثم التمير
الاثنين	٢٠٠٦/١٢/٤م	الدقة امتصاص الكرة بالصدر ثم الجري بالكرة ثم التمير السرعة الحركية

تنفيذ البرنامج

تم تنفيذ البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية وذلك باستخدام التدريبات النوعية حيث استغرقت ٨ أسابيع في الفترة من ٢٠٠٦/١٢/٩م إلى ٢٠٠٧/١/٣١م وقد تولى الباحث تدريب أفراد المجموعة التجريبية.

القياسات البعدية

تم إجراء القياسات البعدية في نهاية المدة المقررة لتنفيذ البرنامج التدريبي وذلك في الفترة من ٢٠٠٧/٢/٣م إلى ٢٠٠٧/٢/٥م.

المعالجات الإحصائية

وقد استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- معامل ارتباط الفا كرومباخ
- إختبار مان ويتني
- إختبار "ت"
- معادلة نسبة التحسن