

الفصل الثالث

إجراءات البحث

- منهج البحث
- مجالات البحث
- توصيف العينة وضبط المتغيرات
- أدوات البحث
- خطوات تصميم البرنامج
- الدراسات الاستطلاعية
- القياسات القبليّة والبعديّة
- المعالجات الإحصائية

- منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث ، وذلك باستخدام التصميم التجريبي باستخدام المجموعة الواحدة .

- مجالات البحث :-

١- المجال البشرى (عينة لبحث) :-

اختيرت عينة البحث وذلك بالطريقة العمدية من مدرسة كرة القدم بنادى إيتاى البارود - محافظة البحيرة ، وذلك لوجود أفراد العينة فعلاً داخل النادى وبلغ قوام العينة (٣٤) ناشئ وهم يمثلون المجموعة التجريبية .

حيث قام الباحث قبل اختيار العينة بالتعرف على تواجد هذه العينة المناسبة والتقارب السنى بين أفراد العينة وأيضاً توافر الملاعب لتطبيق البرنامج وموافقة المسؤولين عن مدرسة الكرة من إداريين ومدربين على تنفيذ هذا البرنامج وذلك فى الأوقات المسموح بها .

وقد روعى عند اختيار أفراد العينة أن لا يقل عمر ممارسة الفرد داخل المدرسة عن سنة كاملة مما يضمن فاعلية الأداء للبرنامج .

وتراوحت الأعمار السنية لأفراد العينة ما بين (١١ - ١٣) سنة وعمر الممارسة للناشئ داخل مدرسة كرة القدم تتراوح ما بين (١ - ٢) سنة .

٢- المجال الجغرافى (المكان) :-

تم إختيار أفراد العينة من ناشئ مدرسة كرة القدم بنادى إيتاى البارود محافظة البحيرة وقد تم إجراء جميع القياسات المهارية القبلية والبعدية وإجراء البرنامج المحدد على ملعب نادى إيتاى البارود لكرة القدم .

٣- المجال الزمنى (مدة البحث) :-

قام الباحث بتنفيذ البرنامج فى الفترة الزمنية من ١٦ / ٨ / ٢٠٠٣ إلى ١٥ / ١١ / ٢٠٠٣م وأجريت الدراسة الاستطلاعية الأساسية فى الفترة من ٧ / ٨ / ٢٠٠٣ - ١٤ / ٨ / ٢٠٠٣م وذلك للتعرف على أفراد عينة البحث وتواجدها وتوافر الامكانيات من أدوات وكرات قدم .

حيث تم تطبيق البرنامج الأساسى لمدة ثلاثة شهور بواقع (١٢) أسبوع ويحتوى الأسبوع الواحد على ثلاث وحدات تدريب تتفد أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس) ليكون إجمالى وحدات التدريب للبرنامج (٣٦) وحدة تدريبية بزم من قدرة (٩٠٦٠) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة .

- توصيف العينة وضبط المتغيرات :-

للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحنى الاعتدالى قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث فى بعض المتغيرات [السن - الطول - سنوات الممارسة] والتي من الممكن أن تؤثر على نتائج الدراسة .

والجدول الآتى يوضح التوصيف الاحصائى لعينة الدراسة جدول رقم (١)

جدول (١)

التوصيف الاحصائى لعينة الدراسة فى متغيرات (السن - الطول - عمر الممارسة)

المعالجات الإحصائية المتغيرات	أقل قيمة	أعلى قيمة	المدى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الالتواء	التفطح
السن (سنة)	١١	١٣	٢	١١,٩٤	٠,٨٣	٠,١٢	١,٥٣-
الطول (سم)	١٣١	١٦٠	٢٩	١٤٨,٣٩	٨,٣٧	٠,٤٠-	٠,٧٥-
سنوات الممارسة	٤	٣	١	٢,٤٥	٠,٥١	٠,١٩	٢,٠٩-

يتضح من جدول رقم (١) أن جميع قيم الالتواء لدى عينة الدراسة فى القياس القبلى لمتغيرات (السن - الطول - سنوات الممارسة) تنحصر ما بين ($3 \pm$) مما يدل على إعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة الدراسة.

- أهم الأسباب التى دعت الباحث لإختيار عينة البحث :-

- طبيعة عمل الباحث كمدرس تربية رياضية للمرحلة الاعدادية المرحلة السنينة من (١١ - ١٤) سنة .

- توافر هذه العينة فى مدرسة كرة القدم .

- قرب مكان تدريب العينة .

- اعتبار المرحلة السنية (١١ - ١٣) هي المرحلة التي تسبق أول مسابقة رسمية على مستوى الناشئين .

- وجود علاقات طيبة داخل إدارة نادى إيتاى البارود .

٤- أدوات البحث :-

استخدم الباحث أدوات لتنفيذ البرنامج وإجراء القياسات المهارية القبلية والبعدية كما يلي :

[١] الأدوات المساعدة :

- أقماع بلاستيك
- شرائط ملونة
- أعلام صغيرة
- كرات قدم مقاس ٤
- كرات طبية
- ساعة إيقاف
- صافرة

[٢] القياسات الخاصة بمعدل نمو أفراد العينة :

- لتحديد العمر بالسن (من خلال الاطلاع على تاريخ الميلاد) .
- لتحديد الطول بالسنتيمتر (من خلال استخدام الريستاميتير) .
- لتحديد سنوات ممارسة الناشئ لكرة القدم (من خلال الاطلاع على استمارة قيد الناشئ) .

[٣] وسائل جمع البيانات :

استخدم الباحث لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث إلى الوسائل والأدوات

الآتية:-

١- المسح المرجعى :

حيث قام الباحث بإجراء مسح للمراجع العلمية المتخصصة التى توفرت لديه وذلك بغرض تصنيف المهارات الأساسية التى تستخدم فى لعبة كرة القدم وكانت نتائج المسح المرجعى كما هو موضح بالمرفق رقم (٥) ص ١١٣ .

٢- المقابلات الشخصية :

قام الباحث باستطلاع آراء الخبراء من خلال إجراء المقابلات الشخصية حيث بلغ عددهم (١٠) خبراء مرفق رقم (٦) ص ١١٤ .

وقد أجريت هذه المقابلات بغرض التعرف على :

- ١- التعرف على أهم المهارات الأساسية فى كرة القدم المناسبة للمرحلة السنية .
- ٢- التعرف على أهمية برنامج الألعاب التمهيدية لتحسين مستوى ناشئ مدارس كرة القدم
- ٣- التعرف على الاختبارات التى تقيس المهارات الأساسية قيد البحث .

[٤] وسائل تسجيل البيانات لأفراد العينة :

تسجيل البيانات الشخصية وتتضمن :-

- | | | | |
|----------|------------------|------------|----------|
| ١- الاسم | ٢- تاريخ الميلاد | ٣- السن | ٤- الطول |
| ٥- الوزن | ٦- الصف الدراسى | ٧- العنوان | |

وذلك يعرض من خلال مرفق رقم (٧)

[٥] الاختبارات المهارية المستخدمة للدراسة :-

تم عرض هذه الاختبارات لتحديد نوعية هذه الاختبارات وفق المهارات الموضوعه قيد البحث وهى كالتالى:-

- أ - اختبارات تقيس مهارة التمرير وعددها ثلاث اختبارات (دقة المرير) .
- ب - اختبارات تقيس مهارة ركل الكرة وعددها أربع اختبارات (مسافة الركل) .

ج - اختبارات تقيس مهارة الجرى بالكرة وعددها أربع اختبارات (الجرى بالزمن) .

- وهذه الاختبارات كالتالى :-

١- تمرير الكرة نحو مقعد سويدي (حائط) أكبر عدد من المرات فى ٦٠ ث .

٢- القدرة على تمرير الكرة بالقدم بين حاجزين لعدد ١٠ كرات .

٣- تمرير الكرة على حائط مقسم لعدد ٥ كرات .

٤- ضرب كرة ثابتة بالقدم لأطول مسافة .

٥- ضرب كرة ساقطة من اليد بالقدم لأطول مسافة .

٦- ضرب كرة مرتدة من الأرض بالقدم لأطول مسافة .

٧- تسديد الكرة على المرمى الخالى بالقدم من مسافة ١٢ ياردة .

٨- الجرى بالكرة ٤٠ متر فى خط مستقيم فى أقل زمن .

٩- الجرى بالكرة حول دائرة ٥٠ متر فى أقل زمن .

١٠- الجرى بالكرة حول مربع طول ضلعه ١٠ متر فى أقل زمن .

١١- الجرى المتعرج بالكرة بين الحواجز مسافة ٢٠ متر فى أقل زمن .

حيث اعتمد الباحث فى اختيار الاختبارات المهارية بناءً على الاختبارات المهارية التى سبق تقنينها علمياً فى دراسة مرتبطة لنشأت فايق (١٩٩٥) حيث كانت معاملات الصدق للاختبارات تتراوح ما بين (٠,٧٩ : ٠,٩٧) (٦١ : ٧٠)

وقد اختار الباحث هذه الاختبارات المهارية كأدوات مستخدمة فى هذه الدراسة للأسباب الآتية :-

١- الاختبارات موضوعية بتقنين علمى وموضوعى منذ فترة زمنية قريبة .

٢- هذه الاختبارات موضوعية لانتقاء ناشئ مدارس كرة القدم وهى نفس المرحلة السنوية

لعينة الدراسة .

٣- هذه الاختبارات تقيس معظم القدرات المهارية والتي تعد مؤشراً واضحاً لمستوى الأداء المهارى .

- الشروط العامة عند أداء الاختبارات المستخدمة فى البحث :

قام الباحث بالإشراف على تنفيذ الاختبارات المهارية بنفسه وبمساعدة معاونين وقد روعى عند اداء الاختبارات الآتى :-

١- اداء الاختبارات بملابس رياضية كاملة (حذاء رياضى - شورت - فانلة) .

٢- أن يتم اداء الاختبارات داخل ملاعب كرة القدم .

- المعاملات العلمية للاختبارات المهارية المستخدمة :-

أولاً : ثبات الاختبارات : -

قام الباحث بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيق الاختبارات بفواصل زمنى قدره أسبوع بين التطبيق الأول والثانى ، حيث أخذت عينة قوامها (١٠) من ناشئ كرة القدم خارج العينة الأصلية والمخصصة لإجراء الدراسات الاستطلاعية . حيث أجرى عليهم القياس الأول يوم الجمعة الموافق ٢٠٠٣ / ٨ / ٢١ ثم تم إجراء القياس الثانى يوم الجمعة ٢٠٠٣ / ٨ / ٢٨ وذلك بعد مرور أسبوع على نفس العينة الاستطلاعية بنفس الاختبارات ونفس الظروف والأدوات والمساعدى وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثانى وذلك باستخدام معامل الارتباط .

جدول (٢) يوضح ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث

المتغيرات	المعالجات الإحصائية		التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			س -	ع ±	س -	ع ±	
التمرير	- تمرير الكرة نحو مقعد سويدي مقلوب ١٠ اث		٢١,٨	٢,٧٤	٢٢,٨٠	٢,٧٨	٠,٨٥
	- تمرير الكرة بين حاجزين من ١٠ كرات		٨,٧	١,٧٧	٨,٤٠	١,٧٨	٠,٨٢
	- تمرير الكرة على حائط مقسم		٣,١٥	٠,٥٨	٣,٠٥	٠,٩٣	٠,٧٦
ضرب الكرة	- ضرب كرة ثابتة لأطول مسافة		١١,٥٥	٣,٤٧	١٢,٢٠	٣,٥١	٠,٩١
	- ضرب كرة ساقطة من اليد لأطول مسافة .		١٦,٣	٤,٢٧	١٥,٥٠	٤,٢	٠,٩٥
	- ضرب كرة مرتدة من الأرض لأطول مسافة .		١٣,١	٣,٣٨	١٣,٧٠	٣,٣٣	٠,٨٧
تسديد الكرة	- التسديد على المرمى الخالي من مسافة ١٢ ياردة		٣	١,٥١	٢,٨٠	١,٢٥	٠,٨٥
	- الجرى بالكرة ٤٠ م في خط مستقيم		٩,٤	١,٥١	٨,٨٠	١,٤٨	٠,٨٤
بالكرة	- الجرى بالكرة حول دائرة ٥٠ م		١٨,٧	١,٧٠	١٨,٤٠	١,٥٨	٠,٧٩
	- الجرى حول مربع طول ضلعه ١٠ م		١٨,٨	٢,٤٩	١٨,١٠	٣,٠٣	٠,٩٣
	- الجرى بالكرة مسافة ٢٠ م بين الأعلام		١٢,٨	١,٦٩	١٤,١	٢,٦٩	٠,٧٧

ويتضح من جدول رقم (٢) أن جميع معاملات الارتباط ذات دالة احصائية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ ولجميع الاختبارات المهارية حيث تشير النتائج الموضحة في الجدول السابق عن تراوح القيم ما بين (٠,٧٦ ، ٠,٩٥) وهذا يعطى انعكاساً على ثبات هذه الاختبارات المهارية المستخدمة .

حيث يذكر محمد علاوى و محمد نصر الدين (١٩٨٧) أن معامل الثبات المحسوب يجب ألا يقل عن ٠,٧٠ على الأقل ليكون معامل مقبولاً يدل على ثبات النتائج . (٥١ : ٤٣٨)

ثانياً : صدق الاختبارات :

بعد التأكد من ثبات الاختبارات المختارة قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة قوامها (١٠) ناشئ بعيد عن مجتمع العينة الأصلية وذلك بحساب معامل صدق الاختبارات وذلك بإستخدام صدق التمايز عن طريق إيجاد معنوية فروق المتوسطات بإستخدام قيمة (ت) T . Test حيث قام الباحث بإيجاد دلالة الفروق بين المجموعة المستخدمة فى إيجاد ثبات الاختبارات ومجموعة أخرى قوامها (١٠) ناشئين بعيد عن مجتمع العينة الأصلية .

جدول رقم (٣)

جدول يوضح معامل التمايز للاختبارات المهارية قيد البحث بين المجموعة المميزة وغير المميزة .

المتغيرات	المعالجات الإحصائية	مجموعة البحث		المجموعة الثانية		المتوسط فروق	قيمة
		س -	ع ±	س -	ع ±		
التمرير	- تمرير الكرة نحو مقعد سويدي مقلوب ٦٠ ث	٢٥	١,٥٨	٢٠,٦	١,٦٧	٤,٤٠	٤,٢٧
	- تمرير الكرة بين حاجزين من ١٠ كرات	٩,٨	٠,٤٥	٧,٠	١,٤١	٤,٢٢	٤,٢٢
	- تمرير الكرة على حائط مقسم	٣,٧	٠,٢٧	٢,٤٠	٠,٨٩	١,٣٠	٣,١١
ضرب وتسديد الكرة	- ضرب كرة ثابتة لأطول مسافة	١٦	٢,٨٣	١٠,١	١,٨٢	٥,٩٠	٣,٩٣
	- ضرب كرة ساقطة من اليد لأطول مسافة .	١٩,٨	٢,٣٩	١٢,٨	٢,٧٧	٧,٠	٤,٢٨
	- ضرب كرة مرتدة من الأرض لأطول مسافة .	١٦,٢	٢,٢٨	١١,٢	٢,٥	٥,٠	٣,٦٥
	- التسديد على المرمى الخالى من مسافة ١٢ ياردة	٣,٨	٠,٨٤	١,٨٠	٠,٥٧	٢,٠	٤,٤٢
الجرى بالكرة	- الجرى بالكرة ٤٠ م فى خط مستقيم	٧,٨	٠,٨٤	١١,٠	١,٤١	٣,٢٠	٤,٣٥
	- الجرى بالكرة حول دائرة ٥٠ م	١٧,٢	٠,٨٤	١٩,٦	١,١٤	٢,٤٠	٣,٧٩
	- الجرى حول مربع طول ضلعه ١٠ م	١٥,٨	٢,١٧	٢٠,٤	١,٦٧	٤,٦٠	٣,٧٦
	- الجرى بالكرة مسافة ٢٠ م بين الأعلام	١٢,٢	١,٣٠	١٦,٨	٢,٩٥	٤,٦٠	٣,١٩

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٣١

ويتضح من الجدول السابق نتائج معامل الصدق تتراوح ما بين (٠,٧٤ ، ٠,٨٤) مما يدل على صدق الاختبارات بين مجموعة البحث والمجموعة الأخرى حيث يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية وهذا يدل على صدق الاختبارات المهارية .
ولذلك تم استخدام هذه الاختبارات المهارية كأدوات لقياس هذه التجربة .

الدراسات الاستطلاعية

الدراسة الاستطلاعية الأولى :-

كان الهدف من هذه الدراسة هو التعرف على عينة الدراسة الاستطلاعية وكان قوامها (١٠) ناشئين من داخل مدرسة كرة القدم بنادى إيتاى البارود من سن (١١ - ١٣) سنة تم استبعادهم عن عينة الدراسة الأساسية بحيث تهدف الدراسة إلى الآتى :-

١- مدى صلاحية الملاعب لتنفيذ البرنامج واجراء الاختبارات المهارية .

٢- التعرف على الوقت المناسب لتنفيذ الوحدات التدريبية .

٣- تحديد أيام التدريب .

٤- التعرف على مدى فهم اللاعبين لهدف البرنامج .

٥- التعرف على المساعدين والزملاء المعاونين فى إجراء التجربة .

٦- تصميم استمارة تسجيل بيانات العينة من نتائج الاختبارات بشكل مقنن .

٧- الوصول إلى مدى استيعاب الناشئ لتنفيذ الاختبارات المهارية والاستفادة من ذلك أثناء تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية .

تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية من يوم السبت الموافق ٢٥/٧/٢٠٠٣ حتى يوم الخميس الموافق ٣٠/٧/٢٠٠٣ وكان الهدف هو إجراء الاختبارات المهارية التى وضعت من قبل الخبراء وذلك للتعرف على مدى استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات المهارية ومدى فهم اللاعبين لإجراء الاختبارات .

مدى إستفادة الباحث من هذه الدراسة :

١- تحديد أماكن اجراء الاختبارات داخل ملعب كرة القدم .

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

٣- تحديد أيام التدريب وكانت أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس) من كل أسبوع وذلك الساعة العاشرة صباحاً بما يتفق مع مواعيد تدريب اللاعبين .

٤- تم تحديد عدد (٤) مساعدين ثلاثة خريجي كلية التربية الرياضية والرابع يعمل بمجال تدريب الناشئين لفترة طويلة وتم تدريبهم على كيفية أداء الاختبارات وتسجيل النتائج .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بعد مرور أربعة أيام من انتهاء الدراسة الاستطلاعية الأولى وتحديداً في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٠٣/٨/٤ حتى يوم الأحد الموافق ٢٠٠٣/٨/٩ .

وذلك للتأكد من الصلاحية العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات المرشحة لموضوع البحث.

وكان الهدف من هذه الدراسة الثانية هو التصور العام لإجراء وتنفيذ الاختبارات والبرنامج التدريبي المقترح وذلك من خلال القيام بتنفيذ وحدة تدريبية كاملة من البرنامج على عينة الدراسة الاستطلاعية .

- مدى استفادة الباحث من هذه الدراسة :-

- مدى استعداد اللاعبين لتنفيذ الاختبارات والقيام بالتجربة .

- التنافس بين اللاعبين لتحقيق أعلى النتائج من الاختبارات .

- ضرورة معرفة اللاعبين بنتائجهم بعد كل اختبار لرفع درجة الحماس .

- القياسات القبلية والبعديّة لعينة البحث :-

أولاً القياس القبلي :

بعد تحديد القياسات المهارية وبعد عرضها على السادة الخبراء مرفق (٤) تم إجراء

القياسات القبلية على افراد العينة وكان عددها ٣٤ ناشئ وذلك اعتباراً من يومى الاثنين الموافق

٨/١٠ ويوم الجمعة الموافق ٢٠٠٣/٨/١٤ وذلك تحت إشراف الباحث والمساعدین .

ثم أجرى تنفيذ البرنامج التدريبى للألعاب التمهيدية بعد انتهاء القياسات القبلية حيث بدأ تنفيذ أول وحدة تدريبية فى البرنامج يوم الأحد الموافق ٢٠٠٣/٨/١٦ بواقع ثلاثة شهور للبرنامج .

ثانياً القياس البعدى :

تم إجراء القياس البعدى على عينة البحث فى نفس شروط ومواصفات وبتوقيت ونفس المساعدين فى القياس القبلى وذلك عقب الانتهاء من البرنامج بعد آخر وحدة تدريبية وهى رقم (٣٦) وذلك بداية من يوم الخميس الموافق ٢٠٠٣/١١/١٧ وحتى يوم الأحد الموافق ٢٠٠٣/١١/٢٠ .

البرنامج التدريبى المقترح :

خطوات تصميم البرنامج التدريبى :-

أولاً : هدف البرنامج :-

يهدف البرنامج إلى تحسين مستوى أداء الناشئين للمرحلة السنية (١١ - ١٣) لبعض المهارات الأساسية لكرة القدم وذلك من خلال استخدام الألعاب التمهيدية .

ومن خلال الهدف العام للبرنامج نتعرف على بعض الأهداف الفرعية للبرنامج وهى :-

١- أن يمارس الناشئ المهارة فى شكل لعبة تمهيدية فى جو من المنافسة .

٢- أن يتفهم الناشئ طبيعة الأداء الصحيح للمهارات الفنية للعبة .

٣- أن يكتسب الناشئ من خلال ممارسة الألعاب التمهيدية الشجاعة والقيادة وروح التعاون

٤- تعود الناشئ على الممارسة والتدريب فى جو يشبه المباريات .

٥- تحسين مستوى أداء الناشئ فى مهارات (الجرى بالكرة - التمرير وضرب الكرة والتسديد على المرمى)

ثانياً : أسس وضع البرنامج :-

قبل وضع البرنامج التدريبى المقترح حاول الباحث مراعاة بعض الأسس الواجب توافرها فى البرنامج وهذه الأسس :

- ١- مراعاة الخصائص والصفات البدنية والمهارية والنفسية لهذه المرحلة .
- ٢- مراعاة مناسبة المهارات المستخدمة فى البرنامج فى كرة القدم مع الناشئين .
- ٣- مراعاة تناسب اللعبة التمهيدية المختارة مع المهارة المطلوبة .
- ٤- مراعاة الفروق الفردية بين الناشئين .
- ٥- توفير المكان وتوافر الامكانيات اللازمة والمساعدة .
- ٦- إتاحة الفرصة لاشتراك جميع الناشئين فى وقت واحد والبعد عن الانتظار .
- ٧- مراعاة وجود عنصر الاثارة والتشويق فى محتوى البرنامج .
- ٨- محاولة اشباع حاجات الناشئين من الحركة والنشاط .

ثالثاً : خطوات بناء البرنامج التدريبى المقترح : -

- ١- الرجوع إلى بعض المراجع التى توافرت لدى الباحث والبرامج التى وضعت لهذه المرحلة السنية ولهذا الهدف .
- ٢- اختيار وتحديد أهم مهارات كرة القدم الأساسية لناشئ مدارس كرة القدم .
- ٣- تحديد الألعاب التمهيدية المختارة لتحسين هذه المهارات الأساسية .
- ٤- تحديد القياسات القبلية والبعديّة لهذه المهارات .
- ٥- تحديد الفترة الزمنية الكلية اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبى .
- ٦- تحديد عدد وأيام الوحدات التدريبية والزمن الكلى للوحدة التدريبية .
- ٧- تحديد الزمن اللازم لتنفيذ الألعاب التمهيدية داخل كل وحدة تدريبية .

ومن خلال اطلاع الباحث على بعض الآراء العلمية حول أسس وضع البرنامج التدريبى المقترح وهم عبد الباسط عبد الحليم (١٩٩٣) (٣٤) ، وجمال النمكى (١٩٨٧) (٤٣) ، ومفتى حماد (١٩٩٧) (٥٨) ، و عمرو أبو المجد (١٩٩٧) (٤٣) استند الباحث على آرائهم فى وضع البرنامج المقترح وذلك من خلال تحديد كل من الآتى :-

- ١- تحديد فترة تنفيذ البرنامج التدريبي وهى ثلاث شهور بواقع (١٢) أسبوع حيث بدأت أول وحدة تدريبية يوم الأحد الموافق ٢٠٠٣/٨/١٦م حتى يوم الخميس الموافق ٢٠٠٣/١١/١٥م .
- ٢- عدد الوحدات التدريبية ثلاث وحدات تنفذ أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس) من كل أسبوع حيث عدد الوحدات (٣٦) وحدة تدريبية .
- ٣- توزيع عناصر البرنامج التدريبي المقترح على عدد الأسابيع من إعداد بدنى ومهارى وخطى وألعاب تمهيدية.
- ٤- الإعداد الادارى بمعدل ١٠ دقائق وهذا خارج الزمن الكلى للوحدة التدريبية والجزء الختامى ٥ دقائق
- ٥- الزمن الكلى للوحدة التدريبية يتراوح من (٦٠ - ٩٠) دقيقة .

- محتوى البرنامج :-

- يحتوى البرنامج التدريبي المقترح للألعاب التمهيدية مرفق (١) على معظم الخبرات التعليمية والتدريبية للألعاب التمهيدية سواء كانت لعبة زوجية أو جماعية .
- وقد روعى أن تكون معظم الألعاب التمهيدية جماعية وذلك لتحقيق الهدف من البرنامج .
- وقد تم تقسيم الوحدة التدريبية على ثلاث أقسام هى الجزء التمهيدى والجزء الأساسى والجزء الختامى وفق توزيع زمنى موضح وتضمن البرنامج بعض المهارات الأساسية لكرة القدم ذات الأهمية الكبرى لانشئ مدارس كرة القدم وهى مهارات (الجرى بالكرة بأى جزء من القدم - ضرب الكرة - تمرير الكرة بباطن القدم) .
- وبوضح مرفق (٩) التوزيع الزمنى ومحتوى الوحدة التدريبية اليومية من البرنامج حيث تشمل الوحدة التدريبية على :-

١- الاحماء زمن قدره (٥ ق) خارج الزمن الكلى للوحدة التدريبية .

٢- الاعداد البدنى :-

أ - تمرينات بنائية عامة .

ب - تمرينات بنائية خاصة .

٣- الجزء الرئيسى :-

أ - الألعاب التمهيدية .

ب - الجزء التطبيقي المهارى .

ج - الجزء الخطى (فى شكل لعبة تمهيدية) .

٤- الجزء الختامى : زمن قدره (٣ ق) خارج زمن الوحدة التدريبية .

تخطيط وتنفيذ الوحدة التدريبية اليومية :-

كما هو موضح فى جدول رقم (٤) أن الوحدة التدريبية اليومية يتم تنفيذها كالاتى :

١- الاحماء :-

يتراوح زمن الاحماء للوحدة التدريبية ما بين (٥ - ١٠ ق) مع مراعاة أن يتمشى الاحماء مع متطلبات وأهداف الجرعة التدريبية ومميزات اللعبة الممارسة وحالة الجو والحرارة وروعى ان تكون الفترة بين الاحماء وبداية الاعداد البدنى (٢ ق) .

٢- الاعداد البدنى ويحتوى على :-

أ - التمرينات البنائية العامة :

الهدف من استخدام هذه التمرينات داخل الوحدة التدريبية هو رفع الكفاءة الوظيفية للجسم واكتساب أساس قوى من القدرات البدنية العامة للناشئ . وروعى أن تكون التمرينات فى مستوى قدرات الناشئ البدنية والوظيفية .

ب - التمرينات البنائية الخاصة :

وهى حركات وتمارين تتشابه مع مهارات اللعبة والمهارة الأساسية من حيث تركيب الأداء واتجاه العمل العضلى . حيث انها تعتبر الوسيلة المباشرة للاعداد الرئيسى للمستوى الرياضى لتطوير الحالة التدريبية للفرد . وروعى أن تؤدي هذه التمرينات بإشتراك الزميل أو باستخدام الأداء .

٣- الجزء الرئيسى :

البحث يهدف إلى تحسين مستوى أداء الناشئ لبعض المهارات الأساسية لكرة القدم وذلك باستخدام الألعاب التمهيدية . لذلك سنحاول التعرف على تأثير هذه الألعاب على تحسين مستوى الأداء من خلال الجزء الرئيسى حيث يتضمن الألعاب التمهيدية والجزء المهارى .

٤ - الجزء الختامي :

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

- توزيع الحمل خلال أسابيع البرنامج التدريبي :

يتميز حمل التدريب بدرجات متعددة وعلى المدرب عند تشكيل الحمل مراعاة الارتقاء التدريجي بمستوى الحمل من خلال التغير المنظم لمكوناته . مع أن هذا لا يعنى زيادة الحمل التدريبي يومياً .

وقد روعى أن تكون نسب درجات الحمل الموزعة خلال فترة تنفيذ البرنامج تتراوح ما بين الحمل المتوسط نسبة (٥٠% - ٧٠%) بمعدل نبض ما بين (١٤٠ - ١٦٠) ن/ق والحمل العالى بنسبة (٧٥% - ٩٠%) بمعدل نبض (١٦٥ - ١٩٠) ن/ق .

وقد روعى أن يكون الأسبوع الأول من البرنامج بدرجة حمل حسب المستوى .

- توزيع درجات الحمل خلال أسابيع البرنامج :

- ١- الأسبوع الأول بدرجة حمل خفيف ٤٠% .
- ٢- الأسبوع الثانى بدرجة حمل متوسط (٥٠% - ٧٠%) .
- ٣- الأسبوع الثالث بدرجة حمل عالى ما بين (٧٥% - ٩٠%) .
- ٤- الأسبوع الرابع بدرجة حمل متوسط ما بين (٥٠% - ٧٠%) .
- ٥- الأسبوع الخامس بدرجة حمل عالى ما بين (٧٥% - ٩٠%) .
- ٦- الأسبوع السادس بدرجة حمل متوسط (٥٠% - ٧٠%) .
- ٧- الأسبوع السابع بدرجة حمل عالى (٧٥% - ٩٠%) .
- ٨- الأسبوع الثامن بدرجة حمل متوسط (٥٠% - ٧٠%) .
- ٩- الأسبوع التاسع بدرجة حمل عالى (٧٥% - ٩٠%) .

١٠- الأسبوع العاشر بدرجة حمل عالى (٥٠% - ٧٠%).

١١- الأسبوع الحادى عشر بدرجة حمل عالى (٧٥% - ٩٠%).

١٢- الأسبوع الثانى عشر بدرجة حمل متوسط (٥٠% - ٧٥%).

جدول رقم (٤) يوضح تخطيط وتنفيذ الوحدة التدريبية .

عدد الوحدات التدريبية	٣٦ وحدة تدريبية - بواقع ثلاث وحدات فى الأسبوع
زمن الوحدة التدريبية	من ٦٠ - ٩٠ دقيقة
الغرض التعليمى للوحدة التدريبية	تحسين مستوى أداء بعض مهارات كرة القدم الأساسية لناشئ مدارس كرة القدم - تعلم قواعد الممارسة الايجابية للعبة .
أيام تنفيذ الوحدة التدريبية	الأحد - الثلاثاء - الخميس
وقت تنفيذ الوحدة التدريبية	الساعة العاشرة صباحاً
عدد الألعاب التمهيدية فى وحدة التدريب	٣ ثلاث
عدد مرات تكرار اللعبة التمهيدية	٢
تشكيل دورة الحمل	١ : ١
الأحمال التدريبية المستخدمة	حمل متوسط - حمل عالى
مكونات الوحدة التدريبية بالزمن	الاحماء من ٥ - ١٠ ق - الجزء الإعدادى تمرينات بنائية عامة تمرينات بنائية خاصة - الجزء الرئيسى الألعاب التمهيدية (الجزء المهارى - الجزء الخططى) - الجزء الختامى
طريقة تنفيذ التدريب للوحدة التدريبية	حسب طبيعة البرنامج والهدف المطلوب تحقيقه .

جدول رقم (٥)

يوضح نسب توزيع مكونات الوحدة التدريبية خلال البرنامج التدريبى المقترح

المحتوى الأسبوع	تمارين بنائية عامة	تمارين بنائية خاصة	الألعاب التمهيدية	الجزء المهارى	الجزء الخطى
الأسبوع الأول	% ٢٥	% ١٥	% ٣٥	% ١٥	% ١٠
الثانى	% ٢٥	% ١٥	% ٣٥	% ١٠	% ١٥
الثالث	% ١٥	% ٢٠	% ٣٥	% ١٥	% ١٥
الرابع	% ٢٠	% ١٥	% ٣٥	% ١٥	% ١٥
الخامس	% ١٥	% ١٥	% ٣٥	% ٢٠	% ١٥
السادس	% ٢٠	% ١٥	% ٣٥	% ١٠	% ٢٠
السابع	% ١٥	% ١٥	% ٣٥	% ٢٠	% ١٥
الثامن	% ٢٠	% ١٠	% ٣٥	% ١٥	% ٢٠
التاسع	% ١٥	% ١٥	% ٣٥	% ٢٠	% ١٥
العاشر	% ١٠	% ١٠	% ٣٥	% ٢٥	% ٢٠
الحادى عشر	% ١٥	% ١٠	% ٣٥	% ٣٠	% ١٠
الثانى عشر	% ١٠	% ١٠	% ٣٥	% ٢٥	% ٢٠

- الإعداد الإدارى لأفراد العينة قبل تنفيذ الوحدة التدريبية

حاول الباحث مراعاة بعض الاعتبارات الهامة قبل تنفيذ الوحدة التدريبية وذلك قبل بدء التدريب والحرص على أدائها من قبل الناشئين فى وقت لا يتعدى ١٥ ق و هى : -

١- تغيير الملابس والدخول أرض الملعب قبل التدريب بربع ساعة .

٢- وجود الأدوات والكرات وكل ما يستلزم للتدريب .

٣- التشجيع المعنوى للاعبين على أداء الوحدة التدريبية السابقة وتشجيعهم على التدريب القادم .

٤- طرح ملخص بسيط عن أهداف هذه الوحدة وما تتضمنه من أعمال ومهام تعليمية وتدريبية .

٥- تجرى عملية تجانس أفراد العينة لمجموعات متجانسة ومتقاربة من حيث الصفات البدنية والمهارية والنفسية وذلك قبل أول وحدة تدريبية فقط .

جدول رقم (٦)

يوضح زمن التدريب اليومي للبرنامج ومجموع الزمن الكلى خلال الأسبوع مقسم على ثلاث وحدات فى الأسبوع

المحتوى الأسبوع	الأحد	الثلاثاء	الخميس	المجموع
الأسبوع الأول	٦٠ دقيقة	٦٥ دقيقة	٧٥ دقيقة	٢٠٠ دقيقة
الثانى	٦٥ دقيقة	٧٥ دقيقة	٨٠ دقيقة	٢٢٠ دقيقة
الثالث	٦٥ دقيقة	٧٥ دقيقة	٨٥ دقيقة	٢٢٥ دقيقة
الرابع	٧٠ دقيقة	٨٠ دقيقة	٩٠ دقيقة	٢٤٠ دقيقة
الخامس	٧٠ دقيقة	٨٥ دقيقة	٩٠ دقيقة	٢٤٥ دقيقة
السادس	٧٥ دقيقة	٨٠ دقيقة	٨٥ دقيقة	٢٤٠ دقيقة
السابع	٩٠ دقيقة	٧٠ دقيقة	٨٠ دقيقة	٢٤٠ دقيقة
الثامن	٨٠ دقيقة	٧٠ دقيقة	٦٥ دقيقة	٢١٥ دقيقة
التاسع	٧٥ دقيقة	٨٠ دقيقة	٩٠ دقيقة	٢٤٥ دقيقة
العاشر	٧٠ دقيقة	٨٥ دقيقة	٩٠ دقيقة	٢٤٥ دقيقة
الحادى عشر	٧٥ دقيقة	٩٠ دقيقة	٨٥ دقيقة	٢٥٠ دقيقة
الثانى عشر	٧٠ دقيقة	٨٠ دقيقة	٩٠ دقيقة	٢٤٠ دقيقة

يتضح من الجدول رقم (٦) أن زمن الوحدة التدريبية اليومية يتراوح ما بين (٦٠ - ٩٠) والمجموع الزمنى فى الأسبوع يتراوح ما بين (٢١٥ - ٢٥٠) ق .

المعالجات الإحصائية :

لمعالجة البيانات إحصائياً قام الباحث باستخدام الأساليب الإحصائية الآتية :

- المتوسط الحسابى .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط .
- معامل الالتواء .
- نسبة التحسن .
- اختبار ت .