

الفصل الثالث

٠/٣ - طرق وإجراءات البحث

١/٣ - منهج البحث

٢/٣ - مجتمع وعينة البحث

٣/٣ - تجانس وتكافؤ عينة البحث

٤/٣ - الإجراءات التنفيذية للدراسة :

١/٤/٣ - المسح المرجعي

٢/٤/٣ - تحديد الأداءات الحركية المركبة

٣/٤/٣ - مناسبة الأداءات الحركية المركبة
للمرحلة السنوية (تحت ١٢ سنة)

٤/٤/٣ - التأكد من صلاحية المكان والأدوات
المستخدمة في البحث

٥/٤/٣ - اختبارات الأداءات الحركية المركبة

٦/٤/٣ - الاختبارات البدنية

٧/٤/٣ - الأجهزة والأدوات المستخدمة

٨/٤/٣ - البرنامج التدريبي

٥/٣ - التجربة الأساسية

٦/٣ - المعالجات الإحصائية

٣/٠ - طرق وإجراءات البحث

٣/١ - منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواسطة واسطة القياس القبلي والبعدى لكل مجموعة.

٣/٢ - مجتمع وعينة البحث:

٣/٢/١ - مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من ناشئ كرة القدم تحت (١٢) سنة بنادي المنصورة الرياضي للعام التدريبي ٢٠٠٣/٢٠٠٤م، والبالغ عددهم (٦٠) ناشئ، وقد تم استبعاد بعض الناشئين من مجتمع البحث وعددهم (١٢) ناشئ للأسباب التالية:

- تم استبعاد حراس المرمى من العينة وذلك وفقا لمتطلبات مراكزهم وعددهم (٤).

- تم استبعاد اللاعبين المصابين وعددهم (٥).

- تم استبعاد اللاعبين الغير منتظمين في حضور التدريبات وعددهم (٣).

وبذلك بلغ إجمالي مجتمع البحث إلى (٤٨) ناشئ.

٣/٢/٢ - عينة البحث:

تم اختيار عينة قوامها (٢٤) ناشئ بالطريقة العمدية بنسبة ٥٠% من مجتمع البحث، وقد تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين متكافئتين قوام كل منها (١٢) ناشئ كما يلي:

٣/٢/٢/١ - المجموعة التجريبية:

قوامها (١٢) ناشئ ويقوم الباحث بتدريبهم وفق البرنامج المحدد لهم.

٣/٢/٢/٢ - المجموعة الضابطة:

قوامها (١٢) ناشئ وقد تم تطبيق البرنامج المتبع بالنادي عليهم.

٣/٢/٢/٣ - أسباب اختيار مجتمع وعينة البحث:

- جميع أفراد العينة من ناشئ كرة القدم المسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم لموسم ٢٠٠٣/٢٠٠٤م.

- تماثل العمر التدريبي لأفراد عينة البحث حيث أن معظمهم بدأ في ممارسة كرة القدم بالنادي منذ سنتين.

- تعد مرحلة الناشئين من المراحل الأساسية التي يجب أن يوجه لها الاهتمام فيما يتعلق بمستوى الأداء المهاري ومستوى اللياقة البدنية ومحاول الارتقاء بهذا المستوى وتلقي العمل القائم على دمج المهارات وتركيبها.

٣/٣- تجانس وتكافؤ عينة البحث:

٣/٣-١ 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 بالجدول التالي:

جدول رقم (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات (الطول والوزن والسن والعمر التدريبي) للمجموعتين التجريبية والضابطة

$$n_1 + n_2 = 24$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة			
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	الطول	سم	١٤٨,٠٨	٥,١٤	١٤٧	٠,٦٣	١٤٦,١٧	٥,٢٤	١٤٦	٠,٠٩٥
٢	الوزن	كجم	٤٠,٦٧	٥,٣٣	٣٨,٥	١,٢٢	٤٠,٤٢	٤,٨٠	٣٨,٥	١,٢
٣	السن	سنة	١١,٤٣	٠,١٤	١١,٤٢	٠,٣٠	١١,٥١	٠,٢٣	١١,٥٤	٠,٤٥-
٤	العمر التدريبي	سنة	١,٥١	٠,١٩٦	١,٥	٠,١١	١,٤٣	٠,٢٠	١,٤٢	٠,٢١

يتضح من الجدول رقم (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء للمجموعة التجريبية تراوحت ما بين (٠,١١ : ١,٢٢) بينما تراوحت قيم معامل الالتواء للمجموعة الضابطة ما بين (٠,٠٩٥ : -٠,٤٥) وأن هذه القيم انحصرت ما بين (٣ ±) لمتغيرات الطول والوزن والسن والعمر التدريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة مما يؤكد تجانس مجموعتي البحث.

٢/٣/٣ - تكافؤ عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في المتغيرات قيد البحث وفقاً لنتائج القياسات القبلية كما هو موضح بالجدول التالية:

جدول رقم (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمتوسط زمن أداء اختبارات الأداءات

الحركية المركبة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي

ن ٢٤ = ٢ + ١

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		ع +	س -	ع +	س -		
الاستلام من الحركة ثم التمرير	زمن العدو قبل الاستلام	٢,٦٩٢	٠,٠٤٦٧	٢,٦٧٨	٠,٠٤٧	٠,٠١٤	٠,٦٩٣
	زمن اداء الاستلام والتمرير	٠,٩٦٢	٠,٠٧٤	٠,٩٧٨	٠,٠٨٥	٠,٠١٦	٠,٤٦٥
	الزمن الاجمالي	٣,٦٥٤	٠,٠٦٣٧	٣,٦٥٦	٠,٠٦٩١	٠,٠٠٢	٠,٠٦١
الاستلام من الحركة مع الدوران ثم التمرير	زمن العدو قبل الاستلام	٢,٨٠٥	٠,٠٧٩	٢,٧٩٢	٠,٠٧٦	٠,٠١٣	٠,٤٢٢
	زمن اداء الاستلام مع الدوران ثم التمرير	٤,٥٦٨	٠,١٦٠	٤,٥٥٤	٠,١٦٢	٠,٠١٤	٠,٢٠٣
	الزمن الاجمالي	٧,٣٧٣	٠,١٥٥	٧,٣٤٦	٠,١٥٤	٠,٠٢٧	٠,٤٢٣
الاستلام من الحركة مع الدوران ثم الجري الزجراجي بالكرة ثم التمرير	زمن العدو قبل الاستلام	٢,٧٨٨	٠,٠٨٣	٢,٨١٩	٠,٠٧٥	٠,٠٣١	٠,٩٨٣
	زمن اداء الاستلام مع الدوران ثم الجري الزجراجي ثم التمرير	٦,٦٤٦	٠,٣٢٩	٦,٦٣٣	٠,٣٢٩	٠,٠١٣	٠,٠٩٩
	الزمن الاجمالي	٩,٤٣٣	٠,٣٦١	٩,٤٥٢	٠,٣٦٤	٠,٠١٩	٠,١٢٤-
استلام من الحركة بالمواجهة ثم الجري الزجراجي بالكرة ثم التمرير	زمن العدو قبل الاستلام	٢,٦٦٩	٠,٠٨٠	٢,٦٨٠	٠,٠٧٦	٠,٠١١	٠,٣٣٩-
	زمن اداء الاستلام بالمواجهة ثم الجري الزجراجي ثم التمرير	٦,٢٢٣	٠,٥١٧	٦,٢٠٩	٠,٥١٧	٠,٠١٤	٠,٦٣
	الزمن الاجمالي	٨,٨٩٢	٠,٥٠٣	٨,٨٨٩	٠,٥٠٤	٠,٠٠٣	٠,٠١٢
استلام من الحركة بالمواجهة ثم الخداع ثم التمرير	زمن العدو قبل الاستلام	٢,٦٨١	٠,٠٧٥	٢,٦٨٨	٠,٠٧٨	٠,٠٠٧	٠,٢٣٩-
	زمن اداء الاستلام بالمواجهة ثم الخداع ثم التمرير	٢,٩٩٦	٠,٢٩٠	٢,٩٨٣	٠,٢٩٢	٠,٠١٣	٠,١١٢
	الزمن الاجمالي	٥,٦٧٧	٠,٣٢٤	٥,٦٧١	٠,٣٣١	٠,٠٠٦	٠,٠٤٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٧٤

يبين الجدول رقم (٥) أن قيمة (ت) الجدولية اكبر من قيم (ت) المحسوبة مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متوسط زمن أداء اختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

جدول رقم (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمتوسط (الدقة - الزمن والدقة معاً)
لاختبارات الأداءات الحركية المركبة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي
ن ١ + ٢ = ٢٤

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		س-	ع+	س-	ع+		
الدقة	درجة	١,٧٥٠	٠,٦٢٢	١,٦٦٧	٠,٦٥١	٠,٠٨٣	٠,٣٢١-
	درجة	١,٤١٧	٠,٦٦٩	١,٣٣٣	٠,٦٥١	٠,٠٨٤	٠,٣٠٩-
	درجة	١,٣٣٣	٠,٤٩٢	١,٢٥	٠,٤٥٢	٠,٠٨٣	٠,٤٣٢-
زمن والدقة معاً	درجة	٣,٣٠٩	٠,٥٤١	٣,٥٠٠	٠,٦٦٤	٠,١٩١	٠,٧٧٠-
	درجة	٢,٦٦٧	٠,٠٢٠	٣,٨٣٣	٠,٩٢٩	١,١٦٦	٠,٤١٨-
	درجة	٢,٥	٠,٥٥١	٢,٦٦٧	٠,٥٦١	٠,١٦٧	٠,٧٣٤-

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٤٧

يتضح من الجدول رقم (٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الدقة والزمن والدقة معاً للأداءات الحركية المركبة حيث أن قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمة (ت) المحسوبة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين.

جدول رقم (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمتوسط أداء الاختبارات البدنية بين

المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي

ن ١ + ن ٢ = ٢٤

المتغيرات	المتوسط الحسابي	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		ع	س	ع	س		
القوة المميزة بالسرعة	مسافة	٣,٨٨٠	٣,٨٩٨	٣,٨٨٠	٣,٨٩٨	٠,٠١٨	٠,١١٠-
	زمن	١,٦٧٧	١,٦٦٢	١,٦٥٦	١,٦٦٢	٠,٠١٥	٠,٢١٧
	سرعة	٢,٣٣٦	٢,٤٠٠	٢,٣٦٢	٢,٤٠٠	٠,٠٦٤	٠,٤١٢-
	مسافة	٣,٧٤٢	٣,٧٦٠	٣,٦٨٠	٣,٧٦٠	٠,٠١٨	٠,٠٦٢-
	زمن	١,٨٣٥	١,٨٢٢	١,٨٣٥	١,٨٢٢	٠,٠١٣	٠,٢٥٣
	سرعة	٢,٠٨٨	٢,٠٦٣	٢,٠٨٨	٢,٠٦٣	٠,٠٢٥	٠,١٨٨
السرعة	وثب ثلاثي من الثبات بالقدمين معا	٤,١٦٨	٤,١٨٦	٤,١٦٨	٤,١٨٦	٠,٠١٨	٠,١١٤-
	٢٠م عدو من البدء المنطلق	٣,٦٤٩	٣,٦٣٥	٣,٦٤٩	٣,٦٣٥	٠,٠١٤	٠,١١٤
	١٠م عدو من البدء المنطلق	٢,٠٤٩	٢,٠٥٧	٢,٠٤٩	٢,٠٥٧	٠,٠٠٨	٠,١٦٧-
	١٠م عدو من الثبات	٢,٧١٣	٢,٦٩٩	٢,٧١٣	٢,٦٩٩	٠,٠١٤	٠,٢٨٧
	٤ × ١٠م جري مكوكي	١٢,٧٢٥	١٢,٧١١	١٢,٧٢٥	١٢,٧١١	٠,٠١٤	٠,٠٦٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٧٤

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متوسط أداء اختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث حيث أن قيمة "ت" الجدولية أكبر من قيمة "ت" المحسوبة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين.

٤/٣ - الإجراءات التنفيذية للدراسة :

١/٤/٣ - المسح المرجعي :

تم إجراء مسح مرجعي للدراسات والبحوث والمراجع العلمية وذلك بهدف مساعدة الباحث في تحديد ما يلي:

١/١/٤/٣ - تحديد مكونات اللياقة البدنية قيد البحث.

٢/١/٤/٣ - تصميم اختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث.

٣/١/٤/٣ - تحديد محتوى البرنامج التدريبي ومكونات أجزاء الوحدات التدريبية.

٢/٤/٣ - تحديد الأداءات الحركية المركبة :

قام الباحث بتحديد الأداءات الحركية المركبة وذلك من خلال تحديد كم الأداءات الحركية المركبة للاعبين المستويات العليا في كرة القدم عن طريق إجراء دراسة استطلاعية قام فيها الباحث بالتحليل الكمي والكيفي للأداءات الحركية المركبة لفرق (البرازيل-ألمانيا-انجلترا) في كأس العالم ٢٠٠٢م، ويتضح ذلك من الدراسة الاستطلاعية الأولى كما يلي:

١/٢/٤/٣ - الدراسة الاستطلاعية الأولى:

وقد تم إجرائها في الفترة من ١٢/٩/٢٠٠٤ إلى ١٤/٩/٢٠٠٤م

أهداف الدراسة:

تهدف تحليل فرق البرازيل وألمانيا وانجلترا في كأس العالم ٢٠٠٢م وذلك للأغراض

التالية:

١. تحليل الأداءات الحركية المركبة كما وكيفاً.

٢. اختيار الأداءات الحركية المركبة قيد البحث.

نتائج الدراسة :

أظهرت الدراسة الاستطلاعية الأولى الاستخدام الكبير للأداءات الحركية المركبة طوال

زمن المباراة حيث تم أدائها بنسب متفاوتة، وتعد الأداءات الأكثر استخداماً هي:

١. الاستلام ثم التمرير، حيث بلغت النسبة المئوية للأداء ٣٧,٨٤%.

٢. الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير، حيث بلغت النسبة المئوية للأداء ١٤,٩%.

٣. التمرير المباشر من الحركة، حيث بلغت النسبة المئوية لأدائها ١٤,٩%.

٤. الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير، حيث بلغت النسبة المئوية لأدائها ١٢,٠٦%.

وقد تم اختيار الاستلام ثم التمرير، والاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير، والاستلام ثم المراوغة ثم التمرير، وذلك لكثرة أدائها وإمكانية تصميم العديد من التدريبات المركبة الخاصة بأدائها مع إمكانية تبسيط تركيبها ليلانم المرحلة السنية.

٣/٤/٣ - مناسبة الأداءات الحركية المركبة للمرحلة السنية (تحت ١٢ سنة):

للتأكد من مدى مناسبة الأداءات الحركية المركبة للمرحلة السنية قيد البحث فقد قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية كما يلي:

٣/٤/٣-١ الدراسة الاستطلاعية الثانية:

وقد تم إجرائها في الفترة من ١٥ / ٩ / ٢٠٠٤ م إلى ١٧ / ٩ / ٢٠٠٤ م.

أهداف الدراسة :

- التعرف على مدى مناسبة الأداءات الحركية المركبة قيد البحث لإمكانات وقدرات الناشئين تحت ١٢ سنة.

نتائج الدراسة:

- ١- احتواء الأداءات الحركية المركبة على العناصر الحركية اللازمة للسيطرة على الكرة وتمريرها مما يزيد من أهمية التدريب عليها.
- ٢- اشتراك مجموعات عضلية مختلفة متباينة الحجم والوظيفة مما يساعد على توجيه الأداء المهاري في الاتجاه والسرعة المناسبين للموقف.
- ٣- تناسب الأداءات الحركية المركبة المختارة مع إمكانات وقدرات الناشئين في هذه المرحلة السنية وأنها تشكل في تكوينها صور موقفية لما يحدث في المباراة وذلك لاحتوائها على مهارات مختلفة مثل الاستلام والتمرير والجري بالكرة وبدونها والخداع.

٣/٤/٤ - التأكد من صلاحية المكان والأدوات المستخدمة في البحث :

٣/٤/٤-١ الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

وقد تم إجرائها في الفترة من ١٨ / ٩ / ٢٠٠٤ إلى ١٩ / ٩ / ٢٠٠٤ م

أهداف الدراسة:

- ١- التأكد من صلاحية المكان الذي سيتم فيه تطبيق البرنامج.
- ٢- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس.
- ٣- تدريب المساعدين على إجراء الاختبارات و كيفية القياس والتسجيل وذلك للتعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء القياسات لضمان صحة تسجيل البيانات.

نتائج الدراسة:

١- تم التأكد من صلاحية المكان الذي سيتم فيه تطبيق البرنامج حيث تم ذلك بالملعب الرئيسي لكرة القدم بنادي المنصورة الرياضي.

٢- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياسات.

تم التأكد من تفهم المساعدين لإجراءات قياس الاختبارات وكذلك التأكد من كيفية تسجيل النتائج في الاستمارات المخصصة لذلك بدقة.

٣/٤/٥ - اختبارات الأداءات الحركية المركبة: (مرفق ٢)

لتصميم اختبارات الأداءات الحركية المركبة قام الباحث بتحديد المسافات المناسبة للجري بالكرة وبدون الكرة، كذلك المسافات المناسبة للتمرير، والمساحة المناسبة للاستلام، من خلال إجراء الدراسة الاستطلاعية الرابعة كما يلي:

٣/٤/٥/١ - الدراسة الاستطلاعية الرابعة:

وقد تم إجرائها في الفترة من ٢١/٩/٢٠٠٤م إلى ٢٢/٩/٢٠٠٤م

أهداف الدراسة:

١- التعرف على المسافات المناسبة للتمرير الخاص باختبارات الأداءات الحركية المركبة.

٢- التعرف على المسافات المناسبة للجري بالكرة وبدون الكرة الخاص باختبارات الأداءات الحركية المركبة.

٣- التعرف على المساحة المناسبة لاستلام الكرة الخاص باختبارات الأداءات الحركية المركبة.

نتائج الدراسة:

١- تم تحديد المسافات المناسبة للتمرير بمسافة تتراوح بين ١٠ - ١٥م.

٢- تم تحديد المسافات المناسبة للجري بالكرة بمسافة تتراوح بين ١٠-١٥م والجري بدون كرة بمسافة تتراوح بين ١٥-٢٠م.

٣- تم تحديد المساحة المناسبة لاستلام داخل مربع ٢,٥م × ٢,٥م.

٢/٥/٤/٣ - إجراءات تصميم اختبارات الأداءات الحركية المركبة:

قام الباحث بعمل مسح مرجعي للدراسات والأبحاث والمراجع العلمية بهدف إيجاد اختبارات ذات معاملات علمية لقياس الأداءات الحركية المركبة (قيد البحث) والمناسبة للمرحلة السنية (عينة البحث)، وقد اتضح للباحث عدم وجود أي دراسة أو مرجع علمي به اختبارات لقياس الأداءات الحركية المركبة والمناسبة للمرحلة السنية قيد البحث.

ولذلك فقد قام الباحث بتصميم اختبارات لقياس الأداءات الحركية المركبة قيد البحث، وذلك باتباع الخطوات التالية:

- تحديد مفردات الاختبارات.
- إعداد الاختبارات في صورتها الأولية.
- استطلاع رأي الخبراء للاختبارات لوضعها في صورتها النهائية.
- تحديد المعاملات العلمية للاختبارات.

٣/٥/٤/٣ - تحديد مفردات الاختبارات:

قام الباحث بتحديد الأداءات الحركية المنفردة التي تحتويها الأداءات الحركية المركبة قيد البحث، كما يتضح من جدول (٨).

جدول (٨)

الأداءات الحركية المركبة ومفرداتها

م	الأداءات الحركية المركبة	مفردات الأداء الحركي المركب
١	الاستلام ثم التمرير	عدو قبل الاستلام - الاستلام بالمواجهة - التمرير
٢	الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	عدو قبل الاستلام - الاستلام (بالمواجه، بالدوران) - الجري بالكرة (في خط مستقيم، زجاجي) - التمرير.
٣	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	عدو قبل الاستلام - الاستلام بالمواجهة - المراوغة - التمرير.

وقد قام الباحث بتركيب تلك المفردات في شكل اختبارات تهدف إلى قياس زمن العدو قبل استلام الكرة، وقياس الأداء الحركي المركب من لحظة استلام الكرة وحتى تمريرها، قياس الدقة في التمرير، مع ملائمة تلك الاختبارات للمرحلة السنية قيد البحث، حيث أشار محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان (١٩٨٧م) أن بناء الاختبارات الجديدة أو تعديل الاختبارات الموجودة يتطلب اتخاذ بعض الإجراءات والخطوات الضرورية التي تتم من خلال مصدرين هما التفكير المنطقي، والتحليل الإحصائي وكل منهما يعتمد على الآخر ويكمله. (٤٠ : ١٦٨ - ١٧١)

٣/٤/٥ - إعداد الاختبارات في صورتها الأولية :

قام الباحث بصياغة الاختبارات المستخدمة لقياس الأداءات الحركية المركبة قيد البحث - وذلك بعد تجريبيها وتحديد المسافات الخاصة بكل اختبار - متضمناً (اسم الاختبار - هدف الاختبار - الأدوات والأجهزة المستخدمة - طريقة أداء الاختبار - طريقة حساب درجات الاختبار).

٣/٤/٥ - استطلاع رأي الخبراء للاختبارات لوضعها في صورتها النهائية:

ثم قام الباحث بعرض الاختبارات المستخدمة في قياس الأداءات الحركية المركبة في استمارة استطلاع رأي على الخبراء وبلغ عددهم (٤ خبراء) من خلال المقابلة الشخصية لهم وذلك للتأكد من مدى ملائمة هذه الاختبارات لقياس الأداءات الحركية المركبة ومناسبتها للمرحلة السنية قيد البحث، وقد تم تعديل بعض المسافات والأبعاد للاختبارات بناءً على نتيجة استطلاع الرأي وذلك بما يتناسب مع المرحلة السنية قيد البحث. (مرفق ٣)

٣/٤/٥ - تحديد المعاملات العلمية لاختبارات الأداءات الحركية المركبة :

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية (صدق وثبات) للاختبارات التي قام بتصميمها على عينة استطلاعية قوامها ٢٤ ناشئ كما يلي:

٣/٤/٥/١ - الدراسة الاستطلاعية الخامسة :

وقد تم إجرائها في الفترة من ٢٤/٩/٢٠٠٤ إلى ١٠/٥/٢٠٠٤م

هدف الدراسة:

تحديد المعاملات العلمية لاختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث.

إجراءات الدراسة:

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية (صدق وثبات) للاختبارات التي قام بتصميمها وذلك بعد وضعها في صورتها النهائية مستخدماً صدق المقارنة الطرفية، وتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test & re-test) لحساب الثبات، كما يتضح من الجداول التالية:

جدول رقم (٩)

معامل صدق اختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث ن+١=٢=٢٤

المتغيرات	وحدة القياس	النصف الأعلى		النصف الأدنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		ع+	س-	ع+	س-		
الاستلام من الحركة ثم التمرير	زمن العدو قبل الاستلام	٢,٥٧	٠,٠٦٤١	٢,٦٩	٠,٠٣٣	٠,١٢	٠٣,٢١١
	زمن أداء الاستلام ثم التمرير	٠,٨٩	٠,٠٣٧٤	١,٠١٣	٠,٠٧١	٠,١٢	٠٣,١٥٣
	الزمن الاجمالي	٣,٥٤٦	٠,١٠١	٣,٧٠٧	٠,٠٧٣	٠,١٦	٠٣,١٨٦
الاستلام من الحركة مع الدوران ثم الجري ثم التمرير	زمن العدو قبل الاستلام	٢,٧١	٠,٠٤٣٨	٢,٨٢	٠,٠٥٩	٠,١١	٠٢,٩٤٥
	زمن أداء الاستلام مع الدوران ثم الجري ثم التمرير	٤,٣٤	٠,٠٩٠٨	٤,٥٩	٠,١٤٢	٠,٢٥	٠٢,٨٩١
	الزمن الاجمالي	٧,٠٤٧	٠,١٣١	٧,٤١٣	٠,١٩٩	٠,٣٧	٠٢,٩١١
الاستلام من الحركة مع الدوران ثم الجري الزجراجي ثم التمرير	زمن العدو قبل الاستلام	٢,٧٢	٠,٠٥٥	٢,٨٤	٠,٠٢٩	٠,١٢	٠٣,٢٣٦
	زمن أداء الاستلام مع الدوران ثم الجري الزجراجي ثم التمرير	٦,٣٥	٠,١٤٣	٦,٧٩	٠,٢١٥	٠,٤٤	٠٢,٩٨٤
	الزمن الاجمالي	٩,٠٦١	٠,١٩٧	٩,٦٣٣	٠,٢٤٤	٠,٥٧	٠٣,٠٥١
استلام من الحركة بالمواجهة ثم الجري الزجراجي ثم التمرير	زمن العدو قبل الاستلام	٢,٥٥	٠,٠٣٥٨	٢,٦٧	٠,٠٥٩٦	٠,١٢	٠٢,٩٦٧
	زمن أداء الاستلام بالمواجهة ثم الجري الزجراجي ثم التمرير	٥,٧٥	٠,٣٧	٦,٥٠	٠,١٧٤	٠,٧٥	٠٣,٢٣١
	الزمن الاجمالي	٨,٠١	٠,٢٩٤	٨,٩٣٥	٠,٢٠٣	٠,٩٣	٠٣,٢٣٩
استلام من الحركة بالمواجهة ثم الخداع ثم التمرير	زمن العدو قبل الاستلام	٢,٥٧	٠,٠٣٦١	٢,٦٨٩	٠,٠٥٦٥	٠,١٢	٠٣,٠٠٣
	زمن أداء الاستلام بالمواجهة ثم الخداع ثم التمرير	٢,٨١	٠,١٤١	٣,٠٩	٠,١٦٧	٠,٢٨	٠٢,٨٦٢
	الزمن الاجمالي	٥,٣٧٧	٠,١٧٦	٥,٧٨٨	٠,٢١٧	٠,٤١	٠٢,٩٣٥

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

يتضح من جدول (٩) وجو فروق دالة إحصائياً بين النصف الأعلى والنصف الأدنى في

اختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث لصالح النصف الأعلى عند مستوى معنوية

٠,٠٥ مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث.

جدول (١٠)

معامل الثبات لمتوسطات أزمنة الأداءات الحركية المركبة قيد البحث ن=٢٤

المتغيرات	القياس الأول	القياس الثاني	الفرق بين المتوسطين	معامل الثبات	المتغيرات	القياس الأول	القياس الثاني	الفرق بين المتوسطين	معامل الثبات
الاستلام من الحركة ثم التمرير	زمن العدو قبل الاستلام	٢,٦٣٣	٠,٠٨٥	٠,٠٨٦	٠,٠٠١	٠,٨٩٩	٠,٠٠١	٠,٠٨٦	٠,٠٨٩٩
	زمن أداء الاستلام ثم التمرير	٠,٩٥٥	٠,٠٧٩	٠,٠٦٦	٠,٠٠١	٠,٩٣	٠,٠٠١	٠,٠٦٦	٠,٩٣
	الزمن الاجمالي	٣,٥٥٨	٠,١١٩	٣,٥٧٦	٠,٠١٨	٠,٩٢	٠,٠١٨	٣,٥٧٦	٠,٩٢
الاستلام من الحركة مع الدوران ثم الجري ثم التمرير	زمن العدو قبل الاستلام	٢,٧٧	٠,٠٨٥	٠,٠٨٩٨	٠,٠٢٢	٠,٩١٤	٠,٠٢٢	٠,٠٨٩٨	٠,٩١٤
	زمن أداء الاستلام مع الدوران ثم الجري ثم التمرير	٤,٤٨٠	٠,٢٠٦	٤,٤١٩	٠,٠٦١	٠,٨٦٦	٠,٠٦١	٤,٤١٩	٠,٨٦٦
	الزمن الاجمالي	٧,٢٤٨	٠,٢١٥	٧,١٦٦	٠,٠٨٢	٠,٨٩	٠,٠٨٢	٧,١٦٦	٠,٨٩
الاستلام من الحركة مع الدوران ثم الجري ثم التمرير	زمن العدو قبل الاستلام	٢,٧٩٥	٠,٠٧٢	٢,٧٧٣	٠,٠٢٢	٠,٧٩٧	٠,٠٢٢	٢,٧٧٣	٠,٧٩٧
	زمن أداء الاستلام مع الدوران ثم الجري ثم التمرير	٦,٦٠٣	٠,٣٣١	٦,٥٢٩	٠,٠٧٤	٠,٨٤٣	٠,٠٧٤	٦,٥٢٩	٠,٨٤٣
	الزمن الاجمالي	٩,٣٩٨	٠,٣٥٤	٩,٣٠٣	٠,٠٩٥	٠,٨٦	٠,٠٩٥	٩,٣٠٣	٠,٨٦
الاستلام من الحركة مع الدوران ثم الجري ثم التمرير	زمن العدو قبل الاستلام	٢,٦١٣	٠,٠٧٨	٢,٦١٧	٠,٠٠٤	٠,٧٩٦	٠,٠٠٤	٢,٦١٧	٠,٧٩٦
	زمن أداء الاستلام بالمواجهة ثم الجري ثم التمرير	٦,١٦٣	٠,٤٩٨	٦,١٩٥	٠,٠٣٢	٠,٨٧٠	٠,٠٣٢	٦,١٩٥	٠,٨٧٠
	الزمن الاجمالي	٨,٧٧٥	٠,٥٠١	٨,٨١٢	٠,٠٣٧	٠,٨٦	٠,٠٣٧	٨,٨١٢	٠,٨٦
الاستلام من الحركة مع الدوران ثم الجري ثم التمرير	زمن العدو قبل الاستلام	٢,٦٣٨	٠,٠٨٤	٢,٦١٧	٠,٠٢١	٠,٨٧٦	٠,٠٢١	٢,٦١٧	٠,٨٧٦
	زمن أداء الاستلام بالمواجهة ثم الجري ثم التمرير	٢,٩٧٩	٠,٢٤٦	٢,٨٤٧	٠,١٣٢	٠,٨١٤	٠,١٣٢	٢,٨٤٧	٠,٨١٤
	الزمن الاجمالي	٥,٦١٧	٠,٢٨٧	٥,٤٦٤	٠,١٥٣	٠,٨١	٠,١٥٣	٥,٤٦٤	٠,٨١

ينضح من الجدول رقم (١٠) أن معاملات الثبات لاختبارات الأداءات الحركية المركبة

من حيث زمن الأداء تراوحت ما بين (٠,٧٩٦ : ٠,٩٣) وجميعها ذات معاملات ثبات عالية.

جدول رقم (١١)

معامل صدق (الدقة - الزمن والدقة معا) لاختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث

ن+١=٢ ن=٢٤

المتغيرات	القياس الأول	القياس الثاني	الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	المتغيرات	القياس الأول	القياس الثاني	الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
الاستلام من الحركة ثم التمرير	درجة	١,٦٦٧	٠,٤٩٢	٣,٢٥	٠,٦٢٢	١,٥٨٣	٠,٠٨٧	٣,٠٨٧	٠,٠٨٧
	درجة	١,٠٨٣	٠,٢٨٩	٢,١٦٧	٠,٣٨٩	١,٠٨٤	٠,١٢١	٣,١٢١	٠,١٢١
	درجة	١,٢٥	٠,٤٥٢	٢,٢٥	٠,٥٤٢	١	٠,٠٢٢	٣,٠٢٢	٠,٠٢٢
الاستلام من الحركة ثم التمرير	درجة	٣,٣٣٣	٠,٩٤٦	٦,٤٩٧	١,١٩٨	٣,١٦٤	٠,١٠٢	٣,١٠٢	٠,١٠٢
	درجة	٢,١٦٧	٠,٥٠١	٤,٣٣٣	١,٣٤٥	٢,١٦٦	٠,٨١٨	٢,٨١٨	٠,٨١٨
	درجة	٢,٤٩٩	٠,٧٦٩	٤,٤٩٩	٠,٨٦٧	٢	٠,٠٤٣	٣,٠٤٣	٠,٠٤٣

ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٠١

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين النصف الأعلى والنصف الأدنى في الدقة والزمن والدقة معاً لاختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث لصالح النصف الأعلى عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث.

جدول رقم (١٢)

معامل الثبات لمتوسطات (الدقة - الزمن والدقة معاً) اختبارات الأداءات الحركية المركبة

المتغيرات	القياس الأول	القياس الثاني	الفرق بين المتوسطين	معامل الثبات
	س-	ع+	س-	ع+
الدقة	درجة	٢,٤٥٨	٠,٩٧٧	٠,٨٣٨
	درجة	١,٦٢٥	٠,٦٤٧	٠,٨٤٤
	درجة	١,٧٥	٠,٦٧٦	٠,٨٩٩
الزمن والدقة معاً	درجة	٤,٩١٦	١,٤٢٦	٠,٩٣
	درجة	٣,٢٥١	٠,٩٢٠	٠,٩٠
	درجة	٣,٤٩٩	٠,٩٣٠	٠,٧٩

يتضح من الجدول رقم (١٢) أن معاملات الثبات للدقة، والزمن والدقة معاً لاختبارات الأداءات الحركية المركبة تراوحت ما بين (٠,٧٩ : ٠,٩٣) وجميعها ذات معاملات ثبات عالية.

٣/٤/٦ - الاختبارات البدنية:

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للدراسات والبحوث والمراجع العلمية لتحديد أهم مكونات اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم والمناسبة للمرحلة السنية قيد البحث وهي (السرعة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة)، وكذلك أنسب الاختبارات التي تقيس هذه المكونات البدنية (مرفق ٥)، وقد قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية لتحديد المعاملات العلمية لهذه الاختبارات (الصدق - الثبات) كما يلي:

٣/٤/٦/١ - الدراسة الاستطلاعية السادسة:

تم إجرائها في الفترة من ١٠/٧/٢٠٠٤م إلى ١٠/١٤/٢٠٠٤م

هدف الدراسة:

تحديد المعاملات العلمية لاختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث.

إجراءات الدراسة :

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية (صدق وثبات) لاختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث مستخدماً صدق المقارنة الطرفية لحساب الصدق، وتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test & re-test) لحساب الثبات، كما يتضح من الجداول التالية:

جدول رقم (١٣)
معامل صدق اختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث

ن+١=٢=٢٤

الاختبارات	وحدة القياس	النصف الأدنى		النصف الأعلى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		ع+	س-	ع+	س-		
القوة المميزة بالسرعة	مسافة	٣,٦٢٥	٠,٢١٩	٤,٣٢٦	٠,٢٥٨	٠,٧٠١	*٣,١١٢
	زمن	١,٥٤٧	٠,٠٤٨	١,٧٨٣	٠,١١٣	٠,٢٣٦	*٢,٩٩٥
	سرعة	٢,١١٣	٠,١١٤	٢,٦٩٣	٠,٢٢٩	٠,٥٨	*٣,٠٨٥
	مسافة	٣,٤٥٣	٠,٤٤٥	٤,٢٨٨	٠,٢٥٣	٠,٨٣٥	*٣,١٧٤
	زمن	١,٦٠٧	٠,١٥٥	١,٩٢٣	٠,٠٣٩	٠,٣١٦	*٣,٢٩٢
	سرعة	١,٨٨١	٠,٢١١	٢,٤٧١	٠,٣٤١	٠,٥٩	*٢,٨٧١
السرعة	وثب ثلاثي من الثبات بالقدم اليسرى	٣,٩٩٦	٠,١٧٠	٤,٥٥٥	٠,٢٣٨	٠,٥٥٩	*٣,٠٥٣
	٢٠م عدو من البدء المنطلق	٣,٣٢٧	٠,١٦١	٣,٧٦٨	٠,٢٦٤	٠,٤٤١	*٣,٠٠٥
	١٠م عدو من البدء المنطلق	١,٩٦٨	٠,٠٢٨٦	٢,١١٣	٠,٠٦٣	٠,١٤٥	*٣,٠٤٣
	١٠م عدو من الثبات	٢,٥١٢	٠,٠٨١٢	٢,٧٣٨	٠,٠٩٤	٠,٢٢٦	*٣,٠٦٥
الرشاقة	١٠م جري مكوكي	١٢,١٢٢	٠,٣٥٠	١٣,٠١٦	٠,٤٤١	٠,٨٩٤	*٢,٩٧٤

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

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين النصف الأعلى والنصف الأدنى

في اختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث لصالح النصف الأعلى عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على صدق الاختبارات.

جدول رقم (١٤)

معامل الثبات لمتوسطات قياسات اختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث ن=٢٤

المتغيرات	القياس الأول	القياس الثاني	الفرق بين المتوسطين	معامل الثبات
	ع+	س-	ع+	س-
القوة المعبرة بالسرعة	مسافة	٣,٩٧٥	٠,٤٢٨	٠,٩١٤
	زمن	١,٦٦٥	٠,١٤٨	٠,٨٨٢
	سرعة	٢,٤٠٣	٠,٣٤٥	٠,٨٨٧
	مسافة	٣,٨٨٧	٠,٥٥٤	٠,٨٢٩
	زمن	١,٧٦٥	٠,١٩٦	٠,٨٨٣
	سرعة	٢,١٧٦	٠,٤٠٩	٠,٨١٣
السرعة	الوثب الثلاثي من الثبات بالقدم اليسرى	٤,٢٧٥	٠,٣٤٩	٠,٨٦٢
	٢٠م عدو من البدء المنطلق	٣,٥٤٨	٠,٢٨٩	٠,٨٣٢
	١٠م عدو من البدء المنطلق	٢,٠٠٤	٠,٠٨٨	٠,٨٢١
	١٠م عدو من الثبات	٢,٦٢٥	٠,١٤٤	٠,٨١١
الرشاقة	١٠م جري مكوكي	١٢,٥٦٩	٠,٦٠٣	٠,٨٤٥

يتضح من الجدول رقم (١٤) أن قيم معاملات الثبات لقياسات اختبارات مكونات اللياقة

البدنية تراوحت ما بين (٠,٨١١ : ٠,٩١٤) وجميعها ذات معاملات ثبات عالية.

٧/٤/٣- الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ميزان طبي.
- شريط قياس
- كرات قدم.
- شواخص (تصميم الباحث). (مرفق ٢)
- ريستاميتير.
- ساعتي إيقاف.
- أقماع.
- جير.

٨/٤/٣- البرنامج التدريبي: (مرفق ٦)

قبل وضع البرنامج التدريبي كان لابد من تحديد الهدف منه والتعرف على الأسس التي

يتم اتباعها عند وضع البرنامج التدريبي.

١/٨/٤/٣- الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي إلى تنمية الأداءات الحركية المركبة والتعرف على تأثير تدميتها على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم للمرحلة السنية تحت ١٢ سنة.

٣/٨/٤/٣ - أسس وضع البرنامج التدريبي:

٣/٨/٤/٣ - تحديد الأداءات الحركية المركبة قيد البحث:

وذلك من خلال التحليل الكمي والكيفي لهذه الأداءات لفرق البرازيل وألمانيا وإنجلترا في كأس العالم ٢٠٠٢م حيث تم تحديد ثلاث أداءات حركية مركبة تعد هي الأكثر استخداماً أثناء المباريات وهي الاستلام ثم التمرير، الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير، والاستلام ثم المراوغة ثم التمرير، ويتفق ذلك مع نتائج التحليل التي قام بها أمر الله البساطي (١٩٩٤م) (٦)، وعبد الباسط عبد الحليم ١٩٩٨م (٢٥). ويوضح جدول رقم (١٥) الأداءات الحركية المركبة الأكثر استخداماً والنسبة المئوية لتكرارها أثناء المباراة.

جدول رقم (١٥)

الأداءات الحركية المركبة الأكثر تكراراً والنسبة المئوية لتكرارها

م	الأداء الحركي المركب	النسبة المئوية للتكرار
١	الاستلام ثم التمرير	٣٧,٨٤%
٢	الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	١٤,٩%
٣	التمرير المباشر من الحركة	١٤,٩%
٤	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	١٢,٠٦%
٥	الجري الحر ثم الوثب ثم التمرير بالرأس	١٠,٠٩%

وقد تم اختيار الأداءات الحركية المركبة رقم (١)، (٢)، (٤) وذلك لكونها الأكثر استخداماً كما يمكن تصميم عدد كبير من التركيبات المهارية الخاصة بها مع إمكانية التدرج بصعوبتها.

٣/٨/٤/٣ - تحديد مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالمرحلة السنية قيد البحث:

قام الباحث بتحديد أهم مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالمرحلة السنية قيد البحث بناء على نتائج المسح المرجعي وخصائص المرحلة السنية للناشئين تحت ١٢ سنة وهي "السرعة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة والتحمل الهوائي والمرونة" وقد قام الباحث باختيار كل من السرعة والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة وذلك لارتباطها باللياقة الحركية للناشئين واللازمة لأداء الأداءات الحركية المركبة.

٣/٤/٨/٣- تحديد محتوى الوحدات التدريبية :

في ضوء ما أكد عليه كلا من محمد شوقي كشك وأمر الله البساطي (٢٠٠٠م) أن المرحلة السنوية تحت ١٢ سنة هي مرحلة الأداء الفني Technical Phase ويجب أن يتضمن محتوى التدريب لها على:

- التحرك والجري بالكرة وبدونها لخلق مساحات لنفسه وللزميل.
 - إدخال بعض الشروط الخاصة أثناء الأداء مثل السيطرة والتمرير (لمستين بحد أقصى).
 - الجري بالكرة لمسافات مختلفة بأجزاء محددة بالقدم.
- الهجوم والقدرة على الاختراق بالكرة وبدونها، مع حث اللاعب دائماً على التسجيل والتهديف وسرعة اتخاذ القرار. (٢١١: ٤٥-٢١٣)

وعليه فقد راعى الباحث ذلك في اختيار محتوى الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي وذلك للارتقاء بمستوى الأداء المهاري للناشئين وفقاً لما تشير إليه متطلبات هذه المرحلة السنوية، وقد قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية للتعرف على مدى ملائمة محتوى البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية كما يلي:

٣/٤/٨/٤- الدراسة الاستطلاعية السابعة:

وقد تم إجرائها في الفترة من ١٧/١٠/٢٠٠٤م إلى ٢٢/١٠/٢٠٠٤م

أهداف الدراسة:

- ١- تطبيق ثلاث وحدات تدريبية من البرنامج التدريبي للتأكد من سلامة الأحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة.
- ٢- تقنين الأحمال عن طريق معدل النبض.

نتائج الدراسة:

- ١- تم تحديد حمل التدريب بالنسبة للبرنامج التدريبي من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البينية.
- ٢- تم تقنين حمل التدريب بحيث كان من ١٢٠ إلى أقل من ١٥٠ نبضة في الدقيقة حمل متوسط، ومن ١٥٠ إلى أقل من ١٨٠ نبضة في الدقيقة حمل عالي، ومن ١٨٠ فيما أعلى حمل أقصى.

٣/٤/٤ - تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي:

اتفق كلا من عبد الباسط عبد الحليم (١٩٩٨) (٢٥)، سليمان فاروق سليمان (١٩٩٣م) (٢١) على أن المدة الزمنية للبرنامج التدريبي لتنمية المهارات المركبة تراوحت بين (١٠) إلى (١٢) أسبوع، وبناء على نتائج المسح المرجعي تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي لتنمية الأداءات الحركية المركبة بـ (١٠ أسابيع).

٣/٤/٥ - تحديد زمن وعدد الوحدات التدريبية الأسبوعية:

يتفق كل من أسامه كامل راتب (١٩٩٩م)، أمر الله البساطي (١٩٩٥م) أن ناشئ هذه المرحلة يحتاجون إلى ممارسة الأنشطة الرياضية التي تنسم بالنشاط والحيوية الزائدة وأنه يجب أن تتاح للناشئ فرصة أن يبذل أقصى نشاط لأقصى كمية متاحة من الوقت المخصص أي حوالي من (٦٠ - ٨٠ دقيقة) بواقع ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع. (٣ : ١١٤) (٥ : ١٨).

وبناءً على ما سبق يرى الباحث تحديد عدد الوحدات التدريبية بالبرنامج بثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع لكل من المجموعة التجريبية والضابطة.

٣/٤/٦ - أجزاء وحدة التدريب:

اتفق كل من محمد علاوى (١٩٩٠م)، عادل عبد البصير (١٩٩٢م)، أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧م) على أن الوحدة التدريبية تنقسم إلى ثلاث أجزاء.

- الجزء الإعدادي: ويشتمل على التهيئة البدنية والفسولوجية للممارسة الرياضية والتهيئة لمجموعة الأداءات الحركية المركبة التي ستتضمنها الوحدة التدريبية.
- الجزء الرئيسي: ويشتمل على تدريبات متنوعة ومتدرجة الصعوبة تهدف إلى تنمية الأداءات الحركية المركبة قيد البحث.
- الجزء الختامي: ويشتمل على تدريبات استرخاء تهدف إلى عودة الناشئ للحالة الطبيعية.

٧/٨/٤/٣- التوزيع الزمني لأجزاء الوحدات التدريبية:

تم تحديد زمن الوحدة التدريبية بالبرنامج التدريبي بـ (٨٥ دقيقة) ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من أسامه كامل راتب (١٩٩٩م) (٣)، أمر الله البساطي (١٩٩٥م) (٥) ويوضح جدول (١٦) أجزاء الوحدة التدريبية وزمن كل جزء.

جدول رقم (١٦)

التوزيع الزمني والنسبي لأجزاء الوحدات التدريبية بالبرنامج

أجزاء الوحدة التدريبية	البيان	الزمن	عدد الوحدات التدريبية	الزمن الكلى لأجزاء الوحدات التدريبية	النسبة المئوية للزمن الإجمالي
الإحماء	١٠ ق	٣٠	٣٠٠ ق	١١,٧٦ %	
الجزء الرئيسي	٧٠ ق	٣٠	٢١٠٠ ق	٨٢,٣٥ %	
الختام	٥ ق	٣٠	١٥٠ ق	٥,٨٩ %	
الزمن الإجمالي للبرنامج التدريبي			٢٥٥٠ ق	١٠٠ %	

التوزيع الزمني لمتوسط أزمنة أجزاء الوحدات التدريبية.

٨/٨/٤/٣- تحديد طرق التدريب المستخدمة:

استخدم الباحث طريقة التدريب الفتري بنوعيه منخفض الشدة ومرتفع الشدة وذلك لتنمية وتحسين مكونات اللياقة البدنية قيد البحث، حيث اتفق كل من مسعد علي محمود وأمر الله البساطي ومحمد شوقي كشك (٢٠٠٢م) أن التدريب الفتري يعتمد بصفة أساسية على النظام الفوسفاتي لإنتاج الطاقة (ATP-PC) بالإضافة للنظم الأخرى، حيث يسهم كثيرا في إحداث عملية التكيف بتأثيره الفعال من خلال التحكم في متغيراته في جميع الأنشطة الرياضية. (٤٩: ١٠٩)

ويوضح الجدول رقم (١٧) مستوى الشدة خلال فترات التمرين والراحة ومدة العمل

لثلاث مستويات باستخدام التدريب الفتري.

جدول رقم (١٧)

مستوى الشدة خلال فترات التمرين والراحة ومدة العمل لثلاث مستويات باستخدام التدريب الفتري

المستوى	الشدة خلال فترة التمرين	الشدة خلال استعادة الشفاء (الراحة)	الاتجاه أو الفترة التدريبية
مبتدئ - حديث	٧٠ : ٧٥ % من أقصى معدل لضربات القلب	٣٠ : ٣٥ % من أقصى معدل لضربات القلب	٢٠ دقيقة
متوسط	٧٥ : ٨٥ % من أقصى معدل لضربات القلب	٣٥ : ٤٠ % من أقصى معدل لضربات القلب	٣٠ : ٤٠ دقيقة
متقدم	٨٥ : ٩٥ % من أقصى معدل لضربات القلب	٤٠ : ٤٥ % من أقصى معدل لضربات القلب	٤٠ : ٦٠ دقيقة

(٤٩ : ١١٠)

ويوضح جدول (١٨) أسس تشكيل حمل التدريب الفتري وفق معدل الزمن وطبقا لنظم إنتاج الطاقة.

جدول رقم (١٨)

أسس تشكيل حمل التدريب الفتري وفق معدل الزمن وطبقا لنظم إنتاج الطاقة

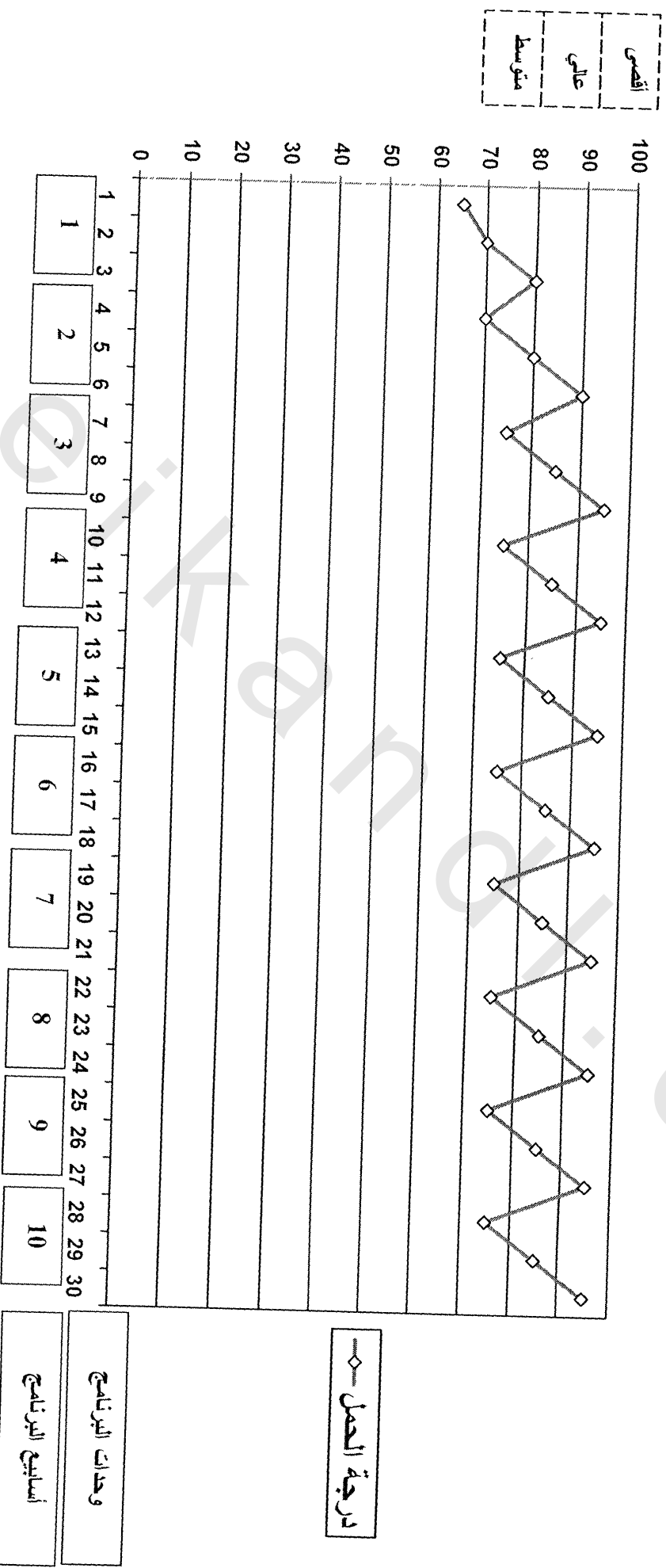
نظام الطاقة	زمن التمرين (العمل)	عدد تكرار التمرين	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة	نسبة العمل إلى الراحة	طبيعة فترة الراحة
النظام الفوسفاتي ATP-PC	١٠ ثواني	٥٠	٥	١٠	٣ : ١	راحة نشطة (مشي وإطالات)
	٢٠ ث	٤٥	٥	٩		
	٢٥ ث	٤٠	٤	١٠		
		٣٢	٤	٨		
النظام الفوسفاتي واللاكتيكي ATP-PC & LA	٣٠ ث	٢٥	٥	٥	٣ : ١	عمل خفيف إلى متوسط من التمرينات والهرولة
	٤٠ : ٥٠ ث	٢٠	٤	٥		
	٦٠ : ٧٠ ث	١٥	٣	٥		
	٨٠ ث	١٠	٢	٥		

(٤٩ : ١١١)

وسوف يتم تنظيم الأداء داخل تدريبات البرنامج بحيث يقف الناشئين في قطارات كل قطار مكون من أربع ناشئين، وبذلك تكون فترة الراحة بين التكرارات لكل ناشئ مماثلة لثلاث أمثال زمن الأداء للناشئ الواحد، فإذا افترضنا أن زمن أداء التكرار الواحد في أحد التدريبات المهارية هو (٤) ثواني فإن زمن الراحة بين التكرار الواحد والذي يليه ستكون (١٢) ثانية وبافتراض أن المجموعة الواحدة سوف تحتوى على (١٠) تكرارات يكون زمن الأداء للمجموعة الواحدة للأربعة ناشئين دقيقتان و (٤٠) ثانية، وبافتراض أنه سوف يتم أداء خمس

مجموعات فيكون بذلك زمن الأداء الكلي لهذا التمرين ١٣ دقيقة و ٢٠ ثانية وزمن فترات الراحة بين المجموعات الخمسة هو (٨) دقائق، أي أن الزمن الكلي للأداء ٢١ دقيقة و ٢٠ ثانية، وبافتراض أن كل وحدة تدريبية تحتوى على أربعة تدريبات فيكون زمن العمل داخل الوحدة التدريبية هو حوالي (٦٦) دقيقة وأربعون ثانية وزمن فترات الراحة هو حوالي ٣٨ دقيقة.

شكل رقم (١)
درجات حمل التدريب خلال وحدات وأسابيع البرنامج التدريبي



٥/٣ التجربة الأساسية :

١/٥/٣ القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي لجميع أفراد عينة البحث وعددهم (٢٤) ناشئ بنادي المنصورة الرياضي في الفترة من ١٠/٢٤ / ٢٠٠٤م إلى ١٠/٢٩ / ٢٠٠٤م واشتملت هذه القياسات على الآتي:

- | | |
|------------------------|---------------------------------------|
| أ) السن | ب) الطول |
| ج) الوزن | د) العمر التدريبي |
| هـ) الاختبارات البدنية | و) اختبارات الأداءات الحركية المركبة. |

٢/٥/٣ تنفيذ البرنامج:

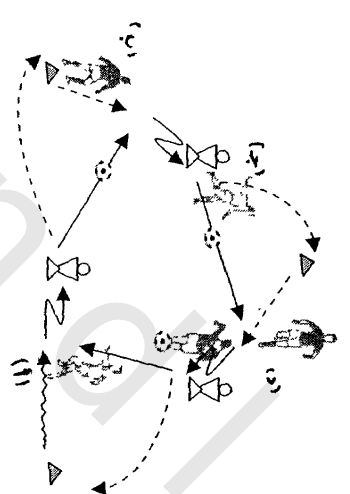
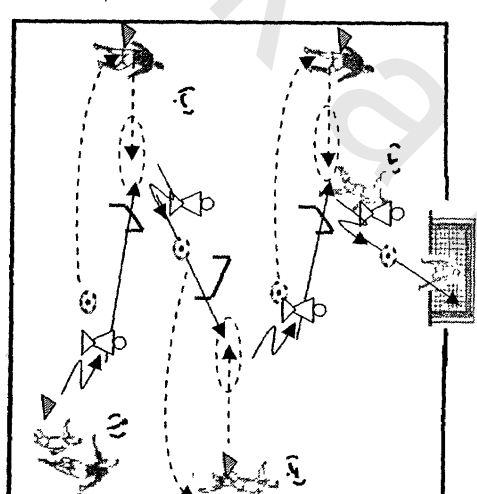
تم تنفيذ البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية وذلك باستخدام بعض التدريبات مهارية لتنمية الأداءات الحركية المركبة حيث استغرق ذلك (١٠) أسابيع في الفترة من ١٠/٣١ / ٢٠٠٤م إلى ١/٩ / ٢٠٠٥م وقد قام الباحث بتدريب أفراد المجموعة التجريبية. وفيما يلي نموذج لأسبوع من أسابيع البرنامج التدريبي.

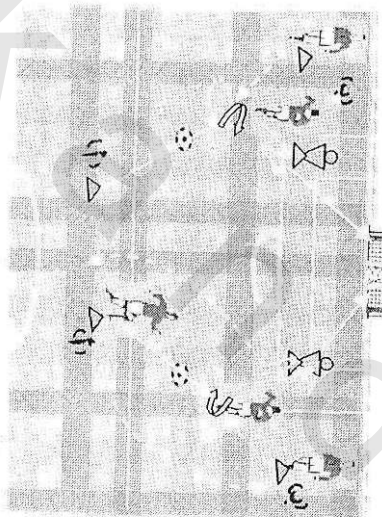
الوحدة التدريبية الثالثة عشر

التاريخ : ٢٠٠٤/١١/٣٠ م
المكان : ملعب نادي المنصورة الرياضي
حمل التدريب : متوسط
طريقة التدريب المستخدمة : فترى منخفض الشدة

(الرسالة)

الأهداف الفرعية : تدريبات على الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير

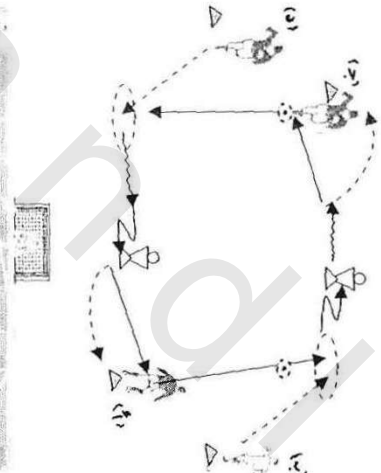
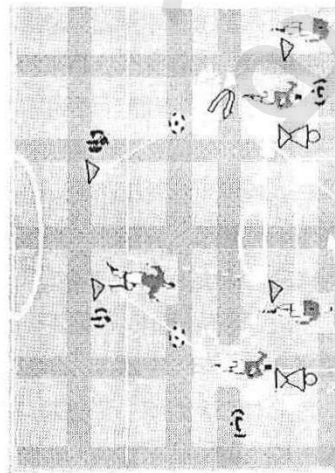
الأجزاء	الوقت	محتوى التدريبات	إخراج التدريبات	التمررات	الراحة بين التمررات	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الهدف	الأدوات
الإحصاء	٥ دقائق	- (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليا. - (وقوف) الجري مع لمس العقين المقعدة. - (وقوف) الجري الجانبي. - (وقوف) الجري بالظهر. - أداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتنوعة لمجموعة عضلات الرجلين. - أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة والسيطرة عليها.		١٠	٣ : ١	٤	١ ق	تهيئة الجسم بدنيا وعضليا وذهنيا لممارسة النشاط الرياضي	كرات - قدم - أقصاع - جير - حواجز - شواخص
الجزء الرئيسي	٦٠ ق	- يقف اللاعبون على شكل مثلث كما بالرسم يقوم اللاعب (أ) بالجري بالكرة ثم أداء الدخايع للمرور الشاخص الموضوع على بعد ١٠ م في منتصف المسافة بين الكورنيين ثم التمرير للاعب (ب) الذي يتحرك للأمام لاستلام الكرة ثم المراوغة ثم التمرير للاعب (ج) وهكذا. - يقف اللاعبون على شكل قطار في منتصف الملعب، يقوم اللاعب الاول بالجري بالكرة ثم أداء المراوغة للمرور بجوار الشاخص ثم التمرير أسفل الحائز للاعب (أ) الذي يقوم بالاستلام ثم المراوغة ثم التمرير أسفل الحائز وهكذا حتى تصل الكرة للاعب (ج) الذي يقوم بالاستلام ثم المراوغة ثم التصويب على المرمى.		١٠	٣ : ١	٤	١ ق	تدريبات على الاستلام ثم المراوغة التمرير	

الختام	٥	- يعبر اللاعب (١) الكرة للاعب (ب) داخل الدائرة (٣) فيقدم (ب) بالكرة للاعب (ب) داخل الدائرة ثم الدوران وأداء المروعة ثم التهديف على المرمى وهكذا. (وقتها) المشي حول الملعب. (وقتها) يميل الجناح أماما أسفل ومراجعة النواحيين.		١٠	٣ : ١	٤	١	التعليق و الرجوع الى الحالة الطبيعية
--------	---	---	--	----	-------	---	---	---

الوحدة التدريبية الرابعة عشر

التاريخ: ٢٠٠٤/١٢/٢٣
المكان: ملعب نادي المنصورة الرياضي
حمل التدريب: عالي
طريقة التدريب المستخدمة: فكري مرتقبة الشدة

الأسبوع: الخامس
زمن الوحدة التدريبية: ١٠٠ دقيقة
الهدف الرئيسي: تنمية الأداءات الحركية المركبة ومكونات الثقة البدنية (السرعة- القوة المميزة بالسرعة- الرشاقة)
الأهداف الفرعية: تدريب على المراوغة ثم الجري بالكرة ثم التمرير - الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير

الاسماء	زمن الجزء	محتوى التدريبات	إخراج التدريبات	التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجموع	الراحة بين المجموعات	الهدف	الأدوات
الجزء الرئيسي	٨٠ ق	- (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا. - (وقوف) الجري مع لمس العين للشفة. - (وقوف) الجري الخلفي. - (وقوف) الجري بالخطى. - أداء مجموعة من تدريبات الإضافة المتقدمة - مجموعة عضلات الرجلين. - أداء مجموعة من تدريبات الإضافة بالكرة - السيطرة عليها. - يمرر اللاعب (أ) الكرة داخل السائرة (٢٠,٥) - يتحرك اللاعب (ب) لاستلام الكرة داخل السائرة - التمرير على الجنب للاعب (جس) ويتحرك (ب) ليأخذ مكان (أ) ويتحرك اللاعب (جس) ليأخذ مكان (ب) وهكذا. - يمرر اللاعب (أ) الكرة داخل السائرة (٢٠,٥) - يتحرك اللاعب (ب) بالانطلاق لاستلام الكرة داخل السائرة مع التمرير مع الجنب بالكرة ثم الجري بالكرة ثم التمرير عاليًا تجاه المرمى وهكذا. - نفس التمرير السابق على أن يستد التمرير والاقتراب من الجنب الآخر للملعب. - يمرر اللاعب (أ) الكرة داخل السائرة (٢٠,٥) - يتحرك اللاعب (ب) لتلقي الكرة بالاستلام مع الدوران ثم المراوغة ثم التمرير على المرمى. - نفس التمرير السابق على أن يتم تغيير اتجاه التمرير والانطلاق بالكرة إلى الجنب الآخر من الملعب. - (وقوف) المشي حول الملعب. - (وقوف) ميل الجذع أمامًا أسفل ومرجحة الخلفين.	 	٨	٣ : ١	٥	١٠,٥ ق	تدريب على الاستلام ثم المراوغة ثم الجري بالكرة ثم التمرير	كرات - قدم - أقصاع - حبر - هو الجزء - شوخص
الجزء الختام	٥ ق			١٠	٣ : ١	٥	١٠,٥ ق	التهدئة والرجوع إلى الحالة الطبيعية	

الوحدة التدريبية الخامسة عشر

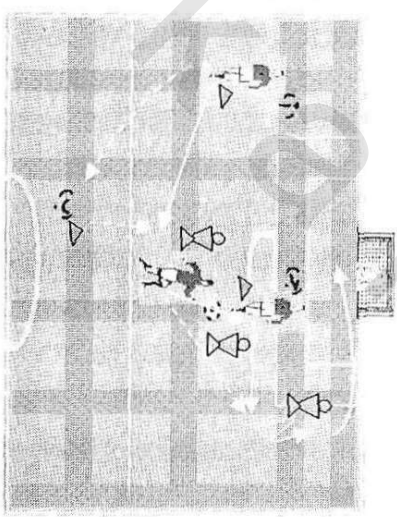
التاريخ: ٢٠٠٤/١٢/٥
المكان: ملعب نادي المتصورة الرياضي

حمل التدريب: أقصى
طريقة التدريب المستخدمة: فكري مرتفع الشدة

الهدف الرئيسي: تنمية الأداءات الحركية الموكبة ومكونات الميقاتية البدنية (السرعة - القوة المعمورة بالسرعة - الرشاقة)
الاهداف الفرعية: تدريبات على الاستلام ثم التمرير - الاستلام ثم الكرة ثم الجري بالكرة ثم التمرير - الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير

الاسبوع: الخامس

زمن الوحدة التدريبية: ١٠٥ دقيقة

أجزاء الوحدة التدريبية	زمن الجزء	محتوى التدريبات	إخراج التدريبات	التكررات	الراحة بين التكررات	المجموع	الراحة بين المجموعات	الهدف	الأدوات
الإحماء	١٥ ق	- (وقفة) الجري حول الملعب. - (وقفة) الجري مع رفع الركبتين عاليًا. - (وقفة) الجري مع لمس العقبين للمقدمة. - (وقفة) الجري الخلفي. - (وقفة) الجري بالخطى. - أداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتوقعة لمجموعة عضلات الرجلين. - أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة والسيفرة عليها.	إخراج التدريبات	١٢	٣ : ١	٥	٢ ق	- تدريبات على الاستلام - ثم التمرير - الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير - الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	- كرة - قدم - أقماص - حبل - حذاء الجري - شواخص
الجزء الرئيسي	٨٥ ق	- يمرر (أ) الكرة إلى (ب) في نفس الوقت الذي يمرر فيه الكرة (ج) إلى (د) ثم يقوم بالتمرير بثلاث كرات كدفاع سفين لكل من (أ)، يقوم (ج) (د) بالانطلاق لاستلام الكرة ثم المراوغة ثم الجري بالكرة وتثبيتها في نهاية المربع بعدد الكرات ثم الحو لتبادل الأماكن (ج) (د) معاً وهكذا. - يقف اللاعب (أ) في منتصف الملعب ويقف اللاعب (ب) على الجانب الأيسر من الملعب يمرر اللاعب (ب) الكرة أرضية للاعب (أ) الذي يقوم بالانطلاق لاستلام الكرة ثم تمريرها للاعب (ج) والانطلاق لاستلام الكرة مرة أخرى خلف الشاخص (أو أن تو) ثم المراوغة ثم التمرير عاليًا داخل منطقة الـ ١٨ ثم يقوم بالتمرير ليأخذ مكان اللاعب (ب) ويتحرك (ب) ليأخذ مكان (أ) للقيام بنفس الأداء وهكذا. - يقف اللاعب (أ) عند منتصف الملعب واللاعب		١٢	٣ : ١	٥	٢ ق	- تدريبات على الاستلام - ثم التمرير - الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير - الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	- كرة - قدم - أقماص - حبل - حذاء الجري - شواخص

٣/٥/٣ القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية في نهاية المدة المقررة لتنفيذ البرنامج التدريبي حيث تم ذلك في الفترة من ٢٠٠٥ / ١ / ١١م إلى ٢٠٠٥ / ١ / ١٦م

٣/٦- المعالجات الإحصائية :

تمت المعالجة الإحصائية بواسطة الحاسب الآلي باستخدام برنامجي SPSS & EXELLE، وتحقيقاً لأهداف البحث واختبار الفروض استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

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