الباب الثاني: الجانب التطبيقي للدراسة

الفصل الأول: الجانب النمهيدي للفصل التطبيقي

مدخل :

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة . إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها . وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح وعملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية . وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث .

إجراءات الدراسة الميدانية

1- المنهج المستخدم في البحث :

استخدمنا في هذه الدراسة المنهج التجريبي ، وهو يعتبر من المناهج الأكثر استعمالا في البحوث العلمية والموثوق بنتائجها . وملائمتها لطبيعة مشكلة البحث . وتحقيقها لأهدافه ، ويمكن بواسطتها الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الصدق والموضوعية . وهو يشير في مضمونه العلمي العام إلى قياس تأثير موقف معين أو عامل معين على ظاهرة ما وهو مرتبط بالجانب الزمني [1]

ويمثل استخدامنا للمنهج التجريبي في تطبيقنا لمفردات النموذج للبرنامج التدريبي المقترح ومعرفة أثره في تنمية وتطوير صفة السرعة القصوى لعينة البحث قصد الدراسة .

وذلك بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مع قياس قبلي وقياس بعدي لكل منهما

2- مجتمع وعينة البحث :

تتكون البطولة الجهوية الشرقية من 12 فريق : فريق اتحاد بوسعادة ، ، مولودية المسيلة ، إتحاد أولاد دراج ، اتحاد أولاد خلوف ، اتحاد الدوسن ، وفاق عين الحجل ، فريق جامعة باتنة ، اولمبي المسيلة ، فريق رأس العيون بباتنة ، أولمبي مجانة ، وفاق غيلاسة . ترجي سيدي عيسي . وبلغ عدد اللاعبين في مجتمع البحث الأصلي المسجلين في البطولة الجهوية الشرقية لسنة 2016-2017 لصنف الأواسط . 192 لاعب .

اختار الباحث مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة فريق اتحاد بوسعادة هي التجريبية . وفريق وفاق الحجل هي المجموعة الضابطة .

وتم اختيار المجموعتين بطريقة قصدية (عمدية) وتم تطبيق عليها اختبار 30 م الذي يقيس السرعة القصوى . القبلي و البعدي . وقد استبعد الباحث اللاعبين المصابين وكذا اللاعبين الذين لم ينتظموا بالتدريب والمباريات .

كما طبق على المجموعة التجريبية البرنامج التدريبي المقترح الذي تم عرضه ومناقشته من قبل متخصصين في مجال التدريب الرياضي من داخل وخارج المعهد .

[1]- محمد زيان عمر : البحث العلمي مناهجه وتقنياته ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1983 ، ص 117 .

وقد تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة والتي قد أوضحتها وأكدتها الدراسات السابقة حيث راعي الباحث مدى تجانس العينتين في المتغيرات الوصفية الجسمية من حيث العمر ، الوزن ، الطول ، الخبرة السابقة (العمر التدريبي)

ومن أهم الأسباب التي أدت بالباحث إلى اختيار هذه العينة ما يلي :

- تعاون المسئولين وتسهيل مهمة البحث .

- الباحث مقيم بالمدينة المجاورة لمدينة بوسعادة مما يساعد على متابعة كل المتغيرات التي من شأنها أن تعيق السير الحسن لتجربة البحث .

- توافر الإمكانيات المادية (الملاعب ، الأدوات)

3- مجالات الدراسة :

المجال البشري : أجريت الدراسة على 32 لاعب والذين تتراوح أعمارهم من 16 إلى 19 سنة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين .

المجموعة التجريبية : تتكون من 16 لاعبا (فريق اتحاد بوسعادة) وهي التي تخضع للمتغير المستقل (يطبق عليها البرنامج التدريبي)

المجموعة الضابطة : تتكون من 16 لاعب (فريق وفاق عين الحجل) وهي التي لا يطبق عليها البرنامج التدريبي (تبقي في نفس الظروف)

المجال الزمني : تم إجراء الدراسة النظرية في الفترة الواقعة بين 24 ديسمبر 2016 إلى غاية 02مارس 2017. تم إجراء الدراسة الميدانية في الفترة الواقعة بين 22 مارس 2017 إلى غاية 06افريل 2017 . تم في هذه الفترة تطبيق الإختبارات وإعادة تطبيقها . القياسات القبلية ، تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ، إجراء الاختبارات البعدية.

المجال المكاني : تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ، القياسات القبلية و البعدية لعينة الدراسة بالملعب البلدي الشهيد عبد اللطيف مختار بدائرة بوسعادة ، أما فيما يخص القياسات المتعلقة بالعينة الضابطة ، أجريت بملعب الشهيد حرحوز محمد بدائرة عين الحجل-قام بها مدرب الفريق-

4- متغيرات الدراسة :

المتغير المستقل : هو المتغير الذي يؤثر في المتغير التابع وهو الذي يتداوله الباحث من أجل معرفة تأثيره في المتغير التابع وفي هذه الدراسة هو البرنامج التدريبي المقترح .

المتغير التابع : هو الذي يتأثر ويتغير بتغيرالمتغيرالمستقل . وفي هذه الدراسة هو السرعة القصوى .

5- أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث في عملية جمع البيانات الأدوات التالية :

أولا : المصادر والمراجع العربية والأجنبية

وهذا من خلال الاطلاع والقراءات النظرية وتحليل محتوي المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب عامة والتدريب في كرة القدم خاصة . وأداء المدرب الرياضي والتي يمكن من خلالها وضع تصور لما يجب أن يكون عليه هذا المدرب في الارتقاء بمستوي اللعبة و اللاعبين . استعداد للمنافسات . كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة والمرتبطة بكيفية إعداد وتطبيق البرامج التدريبية .

ثانيا : المقابلات الشخصية

استخدم الباحث كذلك في هذه الدراسة أسلوب المقابلة الشخصية للحصول على البيانات والمعلومات التي تخدم الدراسة : وقد تمثلت المقابلات الشخصية في عدة زيارات ميدانية قام بها الباحث حيث أجريت فيها مقابلة رئيس ومدرب نادي اتحاد بوسعادة واللذان أبديا لنا الاستعداد الكامل للتعاون معنا ، حيث تم تزويدنا ببعض البيانات الإحصائية والمعطيات فيهما يخص الأهداف والبرامج الموضوعية في العملية التدريبية . كذلك تم إجراء مقابلات حول كيفية تنفيذ البرامج التدريبية . وكذلك حول الإيجابيات والسلبيات والمعوقات أثناء عملهم والتي تحول دون تحقيق الأهداف الموضوعة للبرامج التدريبية في كرة القدم . كما شملت المقابلة مع بعض الأساتذة على المستوي المحلى حول الكيفية الصحيحة في بناء البرامج التدريبية

ثالثا :الاختبارات البدنية .

وقد اعتمد الباحث على اختبار 30 م جري من الوقوف . والذي يهدف إلى قياس السرعة الانتقالية القصوي لمسافة 30 م من وضع الوقوف خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء ينطلق اللاعب بأقصى سرعته حتى خط النهاية . ويحسب الزمن المستغرق في هده المسافة . وتعطي ثلاث محاولات و تسجل أحسنها . [1]

6- المواصفات (المعايير العلمية للاختبار):

تم التأكد منها من خلال إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى .

ثبات الاختبار : يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد علي نفس الأفراد وفي نفس الظروف ، ويذكر نبيل عبد الهادي أن هذا الأساس العلمي يعتبر من المقومات الأساسية للاختبار الجيد يفترض أن يعطي الاختبار نفس النتائج تقريبا إذا أعيد استخدامه مرة أخري . [2]

وعليه قمنا بإجراء ثبات الاختبار حيث طبق الإختبار الأول على العينة السالفة الذكر- فريق اتحاد بوسعادة- وبعد أسبوع وتحت نفس الظروف أعيد نفس الاختبار على نفس العينة .

ثم قام الباحث باستخدام معاملي الارتباط البسيط Persan وبعد الكشف في جدول دلالات معامل الارتباط البسيط لمعرفة مدى ثبات الاختبار عند درجة الحرية (14(n-1 ومستوي الدلالة 0.05 . وجد أن القيمة المحسوبة للاختبار أكبر من القيمة الجدولية 0.49 مما يؤكد أن الاختبار يتمتع بدرجة ثبات عالية .

صدق الاختبار :

من اجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار وقد تبين أن الاختبار يتمتع بدرجة صدق ذاتي عال .

موضوعية الاختبار :

[1]- حنفي محمود مختار : الاختبارات والقياسات للاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1993 ، 10.

[2]- نبيل عبد الهادي : القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الصفي ، دار وائل للنشر ، الأردن ، 1999، ص 109 .

إن الاختبار المستخدم بعيد عن الشك والتأويل حيث نجد مفردات الاختبار ضمن أهداف الوحدة التدريبية ، ولهذا نعتبر مفردات الاختبار ذات موضوعية ومصداقية جيدة .

7- الدراسة الاستطلاعية الثانية :

وهي تتمثل في المرحلة الرئيسية من البحث والمتعلقة بالبرنامج التدريبي . والذي يمكن أن نلخصه فيما يلي :

أولا : الإطار العام للبرنامج التدريبي المقترح

يعتبر بناء البرامج التدريبية من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التدريب الرياضي لأن البرامج التدريبية العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب .

- إن البرامج التدريبية المنظمة التي تتبع الأصول العلمية تؤدي إلى تطور حالة الفرد وتجعله قادرا من البدنية . ومن نواحي أخري يتمكن من القيام بواجبات ومهام النشاط أو العمل الذي يقوم به . كما أنها تحقق أهداف معينة وتعوض نواحي النقص لمختلف عناصر متطلبات الحالة التدريبية للاعب والتكيف لعمل الأجهزة الحيوية . أما البرامج التدريبية الغير منتظمة أو التقليدية فهي توضع وفق اجتهاد فردي في الغالب . وتتضمن تمريناته نوعيات متشابهة ومقارنة من حيث الحجم والشدة وقد ترتكز على نوعية واحدة تعطي بأسلوب معين كما أنها تعتمد على الدوافع الشخصية وتكون عرضة للتغيير والتبديل دون تقييم أو تقنين منظم .

هذا ما أكدته الدراسات الحديثة في مجال التدريب مثل دراسات Budgetchel – Gvirdin jabo (Allen wadce) . أن البرنامج التدريبي في كرة القدم لابد أن يكون مستمر وله أهدافه التي يعرفها اللاعبون ويقتنعون بها . حيث أن فهم تلك الأهداف تمكنهم من الوصول إليها كما يجب أن تتماشي مع قدراتهم ومتطلبات المرحلة التدريبية خلال الموسم وتعمل على تقديمهم وتحسين حالتهم العامة لان عدم الالتزام ببرنامج منظم يؤدي إلى عدم كفاءة العمل ويهدر الوقت.

ثانيا : الأسس العلمية في وضع البرنامج المقترح

لقد اعتمد الباحث على المراجع العلمية والدراسات والأبحاث السابقة والمشابهة في تحديد أفضل السبل والطرق والمبادئ التخطيط وإعداد البرامج التدريبية في مجال كرة القدم وبعد تحليل تلك المراجع أمكن التوصل إلى وضع أسس لبناء البرنامج المقترح والذي نلخصه فيما يلي :

* مراعاة البرنامج لخصائص ومميزات المرحلة السنية قيد البحث

– مراعاة البرنامج للمبادئ العامة للحمل (الزيادة المستمرة المتدرجة للحمل – الفرق الفردية – ضرورة التدريب طوال العام – الإعداد الشامل للاعب – تنوع الحمل في الظروف العادية ، التوازن الإيقاعي بين الحمل و الاسترجاع .

– عدم الشروع في الانتقال من مرحلة إلى أخرى واحترام أهداف ومحتويات الفترات الزمنية المخصصة للتدريب لكل فترة ومرحلة وعليه عملية التدرج في الحمل ومفردات وأهداف البرنامج مطلوب .

– تثبيت إجراءات التطبيق والقياس لمجموعتين البحث

– مراعاة عنصر المرونة للبرنامج والتكيف مع الظروف ، ووضع مزيد من البدائل التي تضمن تحقيق الأهداف في التطبيق العملي والتطوير

– احترام مبادئ التدريب وأسس التخطيط الرياضي الاهتمام بعملية الإحماء قبل الممارسة والمنافسة بهدف تهيئة اللاعب بدنيا ونفسيا .

– الاهتمام بالجانب الترويحي وذلك للتهيئة النفسية وإثارة الدوافع نحو مزيد من التفاعل في الأداء خلال تطبيق البرنامج (إدخال عناصر التشويق والمنافسة)

– مراعاة عدم الوصول باللاعب إلى الإجهاد أو الإرهاق من أجل المحافظة على الرعاية النفسية .

ثالثا : بناء البرنامج التدريبي المقترح

قام الباحث خلال مراحل بناء البرنامج التدريبي المقترح الاعتماد على النقاط التالية .

1- تحديد الأهداف : يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تحقيق الأهداف التالية :

وصول اللاعب إلى الحالة التدريبية الكاملة وذلك من خلال زيارة تطوير عنصر مهم من عناصر اللياقة البدنية الخاصة وهو السرعة القصوى.

2- تحديد محتوي البرنامج

يري الباحث أن يظم محتوي البرنامج المقترح الأتي :

– المتطلبات الفيزيولوجية المتحكمة في تحسن خاصية السرعة القصوى ، وتشمل على تطوير سعة وقدرة النظام اللاهوائي اللالبني.

3– تحديد وسائل تنفيذ المحتوى

ولتنفيذ ذلك قام الباحث بتحديد ما يلي :

– عدد اللاعبين الذين سيتم تدريبهم

– أماكن التدريبات

– الاختبارات لقياس مستوي تطوير هذه الخاصية

– الزمن الكلي لمختلف الفترات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح

– الوسائل التدريبية التي سيتم استخدامها .

4– ضبط المتغيرات :

للسير الحسن لتجربة البحث الميدانية عمد الباحث إلى ضبط جميع المتغيرات التي من شأنها إعاقة التجربة . وعليه قام الباحث باستبعاد كل المتغيرات التي قد تأثر مباشرة على نتائج البحث حيث تم ضبط المتغير المستقل وهو البرنامج التدريبي المقترح ، وتحديد مدى تأثيره على المتغير التابع الذي يتمثل في صفة السرعة القصوى . وانطلاقا من هذه الاعتبارات تم ضبط هذه المتغيرات

– العينتين متجانستين من جميع الجوانب (الجنس ، العمر ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي ، مستوي القدرة البدنية المأخوذة بعين الاعتبار)

– تم إجراء الاختبار القبلي و البعدي في نفس التوقيت للعينتين وتحت نفس الظروف ، ولقد أشرف الباحث بنفسه بمساعدة فريق العمل على القياسات التي تمت على العينة التجريبية أما فيما يخص العينة الضابطة فقد أخذت القيم عن طريق المهاتفة .

– استبعد الباحث اللاعبين المصابين وكذا اللاعبين الذين لم ينتظموا بالتدريب والمباريات

– قام الباحث بتخطيط البرنامج التدريبي المقترح مع مراعاة توحيد الإطار العام للبرنامج التدريبية لكل من المجموعتين من حيث فترات التدريب وعدد مرات التدريب في الأسبوع وتوقيت وزمن وعدد الوحدات التدريبية اليومية ومكان التدريب كما أدخلت التدريبات الفنية للبرنامج المقترح على المجموعة التجريبية كمتغير تجريبي في حيث استمرت المجموعة الضابطة في التدريب باستخدام التمرينات التقليدية .

– الوسائل المستخدمة في الحصص التدريبية موحدة لكل عينة وتحت نفس الظروف.

– أفراد المجموعة التجريبية تتلقي نفس المعلومات النظرية والنواحي التدريبية والتطبيقية وذلك من خلال إتباع نفس الطريقة في التدريب تحت إشراف الباحث .

العينية الضابطة تترك تحت إشراف مدربها مع مراقبة كل خطوات التدريب من طرف الباحث

– بعد جمع كل هذه المعلومات السالفة الذكر قام الباحث بوضع البرنامج التدريبي المقترح حيز التنفيذ .

والذي سوف يتم عرض ومناقشة نتائجه لاحقا لمعرفة مدى تأثير هذا البرنامج على العينة التجريبية .

* الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث

إن الهدف من استعمال التقنيات الإحصائية هو التوصل إلى المؤشرات الكمية التي تساعد على التحليل والتفسير . التأويل والحكم وأهم الأساليب المستخدمة في هذا البحث نجد :

المتوسط الحسابي :

ويعد من أشهر مقاييس النزعة المركزية الذي يستخدم بجمع قيم كل عناصر المجموعة ثم قسمه النتيجة على عدد العناصر ويحسب من خلال المعادلة التالية :

$$س = \frac{مج س}{ن}$$

حيث :

س : المتوسط الحسابي

مج س : مجموع الدرجات

ن : عدد أفراد العينة

واستخدام المتوسط الحسابي لهدف الحصول علي المتوسط المفحوصين في اختبار 30 م بالإضافة إلى ذلك فإنه ضروري لاستخراج الانحراف المعياري

* الانحراف المعياري

ويعبر عليه بالمعادلة التالية :

$$ع = \frac{مج.ح^2}{\sqrt{ن - 1.}}$$

وتستخدم هذه المعادلة عندما تكون : ن < 30

حيث

ع : الانحراف المعياري

مج ح^2 : مجموع مربعات الانحرافات عن المتوسط

ن : عدد أفراد العينة

وهو من أهم مقاييس التشتت ، إذ يبين لنا مدى ابتعاد درجة المفحوص عن النقطة المركزية

* معامل الارتباط برسون

ويحتسب معامل الارتباط برسون بالمعادلة التالية

$$ر = \frac{ن\ مجـ س ص - مجـ س\ مجـ ص}{\sqrt{ن\ مجـ س^2 - (مجـ س)^2}\ \sqrt{ن\ مجـ ص^2 - (مجـ ص)^2}}$$

حيث ر : معامل الارتباط

مج س ص : مجموع الدرجات في الاختبار س X درجة الاختبار ص

مج س : مجموع درجات الاختبار س

مج ص : مجموع درجات الاختبار ص

مج $س^2$: مجموع مربعات الاختبار س

ن : عدد الأفراد

واستخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون بهدف معرفة العلاقات الارتباطية بين اختبارين بالرجوع إلي جدول الدلالة الإحصائية بمعامل بيرسون ، أن كانت النتيجة المحتسبة أكبر من القيمة الجدولية فإن الارتباط يكون قويا والعكس صحيح .

* اختبارات الدلالة الإحصائية :

استخدم الباحث اختبار student test لمعرفة الدلالة الإحصائية ، وعليه تم اختيار معادلتين للدلالة الإحصائية ، الأول لمعرفة مدى التجانس بين العينتين في الاختبار القبلي وكذا التجانس في الاختبار البعدي ، أما المعادلة الثانية لمعرفة الدلالة الإحصائية للفروق المتوسطية بين الاختبار القبلي والبعدي لكلا المجموعتين وكانت كالتالى :

المعادلة الأولى :

تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لعينتين وهي كالأتي :

حيث :

ت : اختبار ستيودنت

س1 : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى

س2 : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية

ع1 : الانحراف المعياري للمجموعة الأولى

ع2 : الانحراف المعياري للمجموعة الثانية

ن : عدد الأفراد

وتستخرج القيمة الجدولية من خلال الجدول الإحصائي الخاص باختبار ستيودنت . وهذا عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ن 2 .

المعادلة الثانية :

تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة واحدة وهي كالأتي

حيث :

ت : اختبار ستيودنت

م ف : متوسط الفروق بين المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي

ح ف : ف – م ف

ف : الفرق بين الدرجات في الاختبار القبلي والبعدي

ن : عدد أفراد العينة

وتحتسب ت الجدولية من خلال الجدول الإحصائي الخاص + ستيودنت وهذا عند مستوي الدلالة مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن – 1 .

خاتمة :

إن نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية لأن جوهر الدراسة مكنون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية .

وعليه فقد حاول الباحث من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة الأحداث والغايات في هذا الاتجاه. وذلك بتحديد النقاط التي يمكن أن تساعدنا في ضبط حدود البحث وبالفعل ثم ذلك فقد تم تحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث ويخدم مشكلة البحث الرئيسية كما تم تحديد عينة البحث والتي تمثل تمثيلا صادقا للمجتمع الأصلي ، واختيار الأدوات اللازمة لذلك وتحديد طرق القياس المستخدمة وضبط المتغيرات التي من شانها إعاقة السير الحسن لتجربة الرئيسية واختيار الطرق والوسائل الإحصائية اللازمة والملائمة التي تساعدنا في عميلة عرض وتحليل النتائج .