

**تمهيد :**

بعد التعريف بأهم العناصر والمصطلحات المحيطة بالجانب النظري ومحاولة الامام بما بقدر ممكن من المعلومات ، سنحاول في هذا الجزء دراسة ميدانية حتى نعطيها منهجية علمية وموضوعية ، وتمثل هذه الدراسة في معرفة مدى تأثير الرشاقة والمرونة على الرياضيين في الكوانكيديو ، وهذا بعد تحديد المنهج المناسب والادوات اللازمة والمساعدة لجمع المعلومات والبيانات

**1- المنهج المستخدم:**

يعتبر المنهج الذي يتبعه الباحث في دراسته هو الذي يوجه الباحث في مختلف مراحل بحثه، والمنهج المستخدم الذي تم اختياره انطلاقاً من طبيعة المشكلة التي نريد دراستها هو المنهج التجريبي الذي يعتبر أهم المناهج المستخدمة في المجال الرياضي، وقد دعمنا دراستنا بالمعطيات التي مكنتنا من اختيار اختبارات مناسبة وبرنامج تدريبي الذي يخدم موضوع دراستنا وكذلك الإحصاء.

بحيث تم اختيار مجموعتين واحدة تجريبية وأخرى شاهدة، كل مجموعة تتكون من 3 رياضيين أجريت لها اختبارات قبلية وبعديّة بحيث خضعت المجموعة التجريبية لوحدة تدريبيّة مدمجة.

**2- المجتمع وعينة البحث :**

تعريف المجتمع : يسميه البعض " المجتمع الاحصائي " ويطلق عليه البعض الآخر اسم " المجتمع الأصل " ومهما كانت التسمية ، فمجتمع الدراسة هو المجتمع الذي يحسب منه الباحث عينة بحثه ، وهو الذي يكون موضوع الاهتمام في البحث والدراسة ، وقد يكون مجتمع الدراسة محدود أو غير محدود من حيث الحجم . إضافة الى ذلك ، مجتمع الدراسة هو مجموعة من المفردات تشترك في صفات وخصائص محدودة ومعينة من قبل الباحث إنه الكل الذي نرغب دراسته ، مثل مجتمع عمال التربية والتعليم ، أو مجتمع طلبة التعميم الثانوي . وفي أغلب الدراسات لانستطيع دراسة أو حصر كل مفردات المجتمع نظراً لما قد تتطلبه هاتان العمليتان من وقت طويل أو جهد كبير أو تكاليف باهظة ، وفي مثل هذه الدراسات يتم جمع البيانات من جزء فقط من المفردات المجتمع يسمى العينة .<sup>1</sup>

• تمثل المجتمع الاحصائي في البحث في فريق الرائد حاسي المرة حاسي بجح للكوانكيدو

**العينة :** هي أداة الدراسة أي انها جزء من المجتمع ، يتم اختياره بطريق مختلفة بغرض الدراسة هذا المجتمع فالعينة هي جزء من الكل ، على ان يكون هذا الجزء ممثلاً للكل . بمعنى انه يجب ان تكون العينة ممثلة للمجتمع المحسوبة منه تمثيلاً صادقاً حتى يتسنى للباحث استخدام بيانات ونتائج العينة في تقدير معالم المجتمع بشكل جيد وبمعنى اخر ن يجب ان تكون خصائص المجتمع بما فيها من فروق واختلافات ظاهرة في العينة بقدر الامكان . ويتم اختيار العينة بهدف تعميم النتائج التي يحصل عليها الباحث على المجتمع بأكمله ، فدراسة السلوك السياسي للأفراد في مجتمع معين يعني ان تكون العينة أفراداً من المجتمع

<sup>1</sup> الموجه في الإحصاء الوصفي والاستدلالي الدكتور محمد بوقلاق دار الامل للطباعة والنشر والتوزيع ص15

محل الدراسة ومثلة لهذا المجتمع ، وبنفس الطريقة ، فان دراسة السلوك السياسي للدول يعني ان العينة يجب ان تكون "دولا" وان تكون ممثلة لهذه الدول . وتسمى عملية اختيار العينة "بالمعاينة " . 2.

- تمثلت عينة البحث في فريق الرائد أشبال حاسي المرة حاسي مجبح ، وقد قسمنا الفريق إلى مجموعتين:

للمجموعة التجريبية وتشمل 3 رياضيين ذكور تتراوح أعمارهم من 13 الى 17 سنة منخرطين في النادي الرياضي للهواة الرائد للكوناكيديو .

للمجموعة الضابطة وتشمل 3 رياضيين ذكور تتراوح أعمارهم من 13 الى 17 سنة منخرطين في النادي الرياضي للهواة الرائد للكوناكيديو

### 3- الدراسة الاستطلاعية:

إن دراستنا شملت مجموعة من الخطوات:

- تعيين الاختبارات لصفة الرشاقة (الجري المكوكي للجنسين. ، الجري حول الدائرة ، الوثب المتعرج بين الحواجز).
- الاتصال بإدارة النادي بغرض توفير الوسائل لتسهيل عملية أداء الاختبارات في ظروف ملائمة، فلقينا منهم مساعدة وتفاهم كبير.
- ترتيب الوثائق لإجراء الاختبارات بطريقة قانونية داخل القاعة .

### 4-متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية، وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل النتائج للدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل، وقد جاء ضبط متغيرات الدراسة بناء على الفرضيات التي ذكرناها يمكن لنا ضبط المتغيرات التي تسمح لنا بتوضيح مختلف اقسام البحث باكثر دقة كما يلي:

#### 1- المتغير المستقل

للمتغير المستقل المتسبب في تواجد ظاهرة معينة وفي ما يتعلق المتغير المستقل ببحثنا البرنامج التدريبي

<sup>2</sup> مرجع سابق

## 2- المتغير التابع

وهو ناتج تأثير العامل المستقل في الظاهرة ، والمتغير التابع في دراستنا هو تنمية الرشاقة

## 5-مجالات الدراسة :

## - المجال المكاني:

شملت دراستنا فريق الاشبال نادي الاشبال الرائد حاسي المرة بحاسي مجبج وإجراء الاختبارات كان في القاعة المخصصة لتدريب دار الشباب حي المحطة

## المجال الزمني:

بعد تحديد موضوع البحث بدأ العمل في هذه الدراسة على الشكل التالي:  
استغرقت فترة العمل من 2017/01/12 الى غاية 2017/02/27 بحيث اجريت الاختبارات القبليّة بتاريخ 2017/01/13 ودامت مدتها 25 دقيقة لكل عينة ، بعدها قمنا بتطبيق البرنامج المقترح على العينة التجريبية الى غاية 2017/02/14 وبحجم ساعي قدره 3 ساعات في الاسبوع وبشكل متفرق اي ساعة ونصف كل يوم الاثنين والأربعاء في الفترة المسائية ثم أجرينا الاختبارات البعديّة بتاريخ 2017/02/27 ودامت مدتها هي الاخرى 25 د لكل عينة .

## 6- أدوات جمع البيانات :

تم استخدام مجموعة من الإختبارات البدنية لغرض جمع البيانات

## 7-الإختبارات البدنية :

## اختبارات الرشاقة:

الاختبارالأول : اختبار بارو للرشاقة للجنسين.

•الهدف : - قياس عنصر الرشاقة للمرحلة الثانوية.

-قياس عنصر السرعة للمرحلة الابتدائية

•الأدوات : - خمس قوائم خشبية بارتفاع 150سم.

-ملعب مساحته 10 X16 قدم.

تثبت أربعة قوائم في أركان الملعب والقائم الخامس في المنتصف . ويبدأ المختبر الجري بين القوائم الخمس مبتدئا من النقطة أ ثم ب ، ج ، د ، ب ، هـ وينتهي عند نقطة البداية أ.

•التقويم : المسجل مؤشر للرشاقة

الاختبار الثاني : الوثب المتعرج بين الحواجز W.

•الهدف : قياس الرشاقة للجنسين.

الإجراء : يبدأ المختبر الوثب بين الحواجز الأربعة من نقطة البدء والعودة الى نقطة البداية ، المسافة بين

الحواجز 1م ومن البداية حتى الحاجز الأول 3م .

التقويم : حساب الزمن لدورة واحدة.

الاختبار الثالث : الجري المكوكي للجنسين.

•الهدف : قياس الرشاقة ( للجنسين )

•الإجراء : الجري المكوكي في ملعب طوله 10 أمتار أربع مرات.

التقويم : الزمن المسجل لمسافة 40م مؤشر للرشاقة

الاختبار الرابع : الجري حول الدائرة.

•الهدف : قياس الرشاقة للجنسين .

•الإجراء : الجري حول دائرة قطرها 12 قدم مرسومة على الأرض

•التقويم : الزمن المسجل للجري حول الدائرة مؤشر للرشاقة .

البرنامج التدريبي:

"يعرف التدريب الرياضي بأنه العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد

اللاعبين/اللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية والحفاظ عليها لأطول

فترة ممكنة"<sup>3</sup> والبرنامج بمفهومه العام يعني خطة يلزم اتباعها

الخطة الزمنية للبرنامج :

بالنسبة للمجموعة التجريبية استغرق تنفيذ البرنامج 8 وحدات تدريبية زمن كل وحدة تدريبية 60د

وبناء على ذلك استغرق تنفيذ البرنامج 4 اسابيع وبواقع حصتين في الاسبوع مدة كل حصنة ساعة اي

<sup>3</sup> - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث،تخطيط وتطبيق وقيادة"،دار الفكر العربي،ط 2،القاهرة ،مصر،2001،ص21.

استغرق الكلي للبرنامج 8 ساعات اي ما يعادل 480 دقيقة ، قمنا بتنفيذ البرنامج في الفترة الممتدة من 2017/01/13 الى غاية 2017/02/14

الجدول التالي يبين محتوى التمارين التدريبية خلال الحصص التدريبية والزمن المحدد لها للوحدة التدريبية بالنسبة للمجموعة التجريبية :

الزمن الكلي (بالدقيقة )	محتوى التدريب خلال الحصص التدريبية
45-40	النشاط الاداري والتنظيمي
140-120	الاحماء (الفعاليات التنشيطية )
90-80	شرح وعرض التمرين (نشاط تعليمي )
300-200	تطبيق التمرين (نشاط تطبيقي )
50-40	النشاط الختامي
625-د 480	المجموع

7- المعاملات العلمية للاختبار:

1- ثبات الاختبار:

يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ بأنه: " هو مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين"<sup>(1)</sup>

وهذا ما يدل على وجود ثبات عالي في الاختبارات

$$F \leq 6$$

$$r = 1 - \frac{F}{N}$$

$$N(1 - r^2)$$

F<sup>2</sup> : مربع الفروق بين النتائج الأولى والثانية.

N : عدد العينة.

(1) د/ مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993، ص 52.

ر : معامل الارتباط لسبيرمان.

## 2- صدق الاختبار:

للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق.

$$\text{صدق الاختبار} = \sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}}$$

## 3- موضوعية الاختبار: بما أن تعليمات الإختبار واضحة وسهلة والقيام بتوضيح نموذج أمام اللاعبين

وكذلك وجود طاقم مساعد فالإختبارات موضوعية

## 8- الأساليب الإحصائية :

تم إستخدام حزمة SPSS الإصدار 16