

الباب الثاني الجانب التطبيقي

الفصل الأول: الطرق المنهجية للبحث

تمهيد

ان طبيعة المشكل التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة الى الدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا اذا كان قابلا للدراسة. وللقيام بالبحث الميداني يتوجب على الباحث القيام ببعض الاجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله ذو قيمة علمية.

فالبحث الميداني لا يعني القيام باختبارات فقط وانما معالجة كل حيثياته من حيث الدراسة الأولية والأسس العلمية للاختبارات والضبط الاجرائي للمتغيرات، كما أن لمشكل البحث فروض علينا اتباع المنهج التجريبي الذي يساعد اختبار المشكلة وتحديدها ووضع فرضيات ومعرفة العوامل التي تؤثر في موضوع الدراسة.

1-1-1- منهج البحث:

ان دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق اليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج لأن المنهج هو عبارة عن طريقة يصل بها الانسان الى حقيقة¹.

ويتم الوصول الى الحقائق العلمية عن طريق البحث والاستقصاء، كما أن الفكرة الأساسية التي يعتمد عليها المنهج تكون عبارة عن محاولة الباحث التحكم في الموقف المراد دراسته باستثناء المتغير أو المتغيرات التي يعتقد أنها السبب في حدوث تغير معين في ذلك الموقف².

لذا نجد أن كل ظاهرة لها منهج يتلاءم مع طبيعة فكرتها ومسارها ولأجل ذلك فقد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة.

1-2-1- مجالات البحث:**1-2-1- المجال البشري:**

تمت التجربة على عينة من لاعبي أواسط كرة القدم في ولاية الجلفة للموسم الرياضي 2016/2017 ، والذين كان عددهم 240 لاعبا الذين ينشطون في القسم الشرفي فما فوق .

1-2-2- المجال المكاني:

جرت هذه الاختبارات بملعب الثانوية الجديد بالبيرين وكذا الملعب البلدي بالبيرين ولاية الجلفة.

1-2-3- المجال الزمني:

لقد بدأت الدراسات الجديدة لهذا العمل بعد تحديد موضوع الدراسة في بداية العام 2017 ، ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية أما بالنسبة للاختبارات البدنية فكانت كما يلي :الاختبار وإعادة الاختبار ثم الاختبار القبلي 2017/02/12 أما الاختبار البعدي كان في 2017/03/08.

¹ علي جواد الطاهر، منهج البحث الادبي، ط9 بغداد ، مطبعة الديواني، 1986 ، ص19
² محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999 ، ص 217

1-3-مجتمع وعينة البحث:

تعد عملية اختيار عينة البحث من الخطوات الضرورية لغرض إتمام العمل العلمي الرصين إذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلائم مع طبيعة عمله وينسجم مع المشكلة المراد حلها إضافة الى كون هذه العينة تمثل مجتمعها الاصلي اصدق تمثيل .

تم اختيار مجتمع البحث بصورة عشوائية من لاعبي الاواسط لكرة القدم في ولاية الجلفة باعمار (16-18) سنة البالغ عددهم 240 لاعبا، أما عينة البحث فقد تكونت من 40 لاعبا من لاعبي أواسط البيرين وعين وسارة، تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين

المجموعة الاولى هي المجموعة التجريبية بواقع 20 لاعبا والثانية هي المجموعة الشاهدة بواقع 20 لاعبا ، وتم استبعاد حراس المرمى وعددهم 4 ، حارسان لكل فريق فضلا عن استبعاد اللاعبين الذين لم يكملوا اجراءات البحث وعددهم 2 من كل مجموعة ، وتختلف ايضا لاعبان من كل مجموعة ليصبح عدد اللاعبين لكل مجموعة 14 لاعبا وبهذا أصبح عدد أفراد عينة البحث 28 لاعبا يمثلون نسبة مقدارها 16% من مجتمع البحث.

1-4-أدوات البحث

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية
- الاختبارات الرياضية بدنية ومهارية
- فريق عمل
- استمارة استبيان واخرى لتسجيل البيانات
- كرات قدم قانونية
- شريط قياس
- كرونومتر
- شواخص
- كرات طبية
- حواجز
-

1-5- طرق البحث

تمثلت طرق البحث المستعملة كمايلي:

أ- طريقة جمع المادة المخبرية: وهي عملية سرد وتحليل المعطيات النظرية التي ترتبط ارتباطا مباشرا بموضوع البحث وتتناسب مع أهدافه.

ب- طريقة الاختبارات البدنية المهارية: وهي من أهم الطرق استخداما في مجال التربية البدنية والرياضية وخاصة في البحوث التجريبية، باعتبارها اساس اتقييم الموضوعي ، وأهم الطرق للوصول الى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية.

ت- الطرق الاحصائية: تعتبر من أهم الطرق المؤدية الى فهم عوامل الاساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة ، وتساعد على الوصول الى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها علما أن لكل بحث وسائله الاحصائية الخاصة ، التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث وقد اعتمدنا في بحثنا على الوسائل اللاحصائية التالية:

$$\begin{aligned} \text{الوسط الحسابي:} & \quad \bar{س} = \frac{\text{مد . س}}{ن} \quad (1) \dots \\ \text{الانحراف المعياري :} & \quad \sigma = \sqrt{\frac{\text{مد . س}^2}{ن} - \left(\frac{\text{مد . س}}{ن}\right)^2} \quad (2) \dots \end{aligned}$$

معامل الارتباط البسيط بيرسون:

$$r = \frac{\text{مد . ص} - \frac{\text{مد . ص} \cdot \text{ص . مد}}{ن}}{\sqrt{\left[\text{مد . ص}^2 - \frac{(\text{مد . ص})^2}{ن}\right] \left[\text{ص . مد}^2 - \frac{(\text{ص . مد})^2}{ن}\right]}} \quad (3) \dots$$

$$\text{النسبة المئوية \%} = \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100 \quad (4) \dots$$

$$(1) \text{ اختبار } T \text{ للعينات المستقلة: } T = \frac{s_1^2 - s_2^2}{\left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right) \frac{(1-2n_1)2^2\sigma^2 + (1-1n_2)1^2\sigma^2}{2-2n_1+1n_2}}$$

$$(2) \text{ اختبار } T \text{ للعينات المتناظرة: } T = \frac{\text{مد. ف.}}{\frac{n \text{ مد. ف.}^2 - (2 \text{ مد. ف.})^2}{1-n}}$$

1-6- التجربة الاستطلاعية:

أولاً: تطبيقاً للطرق العلمية المتبعة في البحث، ولأجل الوصول الى نتائج دقيقة ومضبوطة، قام بتطبيق الاختبارات الخاصة بالجانب البدني المهاري على مجموعة مكونة من 10 لاعبين تم استبعادهم فيما بعد من التجربة ، كما تم اجراء الاختبار واعادة الاختبار في نفس الوقت ، وهو توقيت اجراء الاختبارات في هذا البحث وقد اغنت التجربة الباحث ببعض الملاحظات وهي:

- مدى انسجام الاختبارات مع مستوى وقدرات العينة
- مدى سلامة وكفاية الاجهزة والادوات المستخدمة
- مراعاة الوقت عند تنفيذ الاختبارات

ثانياً: من خلال مراجعة المصادر الخاصة بكرة القدم قام الباحث بكتابة الصفات البدنية والمهارية الاساسية بكرة القدم في استمارة استبيان ، اضافة الى الاختبارات التي انتقاها الباحث، وتم عرض هذه الاستمارة على مجموعة من الدكاترة المختصين في التربية البدنية والرياضية ، ومدربي الفرق الوطنية لكرة القدم على مستوى بعض الولايات وهذا للاستفادة من خبراتهم الميدانية في تطبيق البرنامج المقترح وتوصيل الباحث الى مايلي:

الجدول رقم (01)

الترتيب ب	المهارات بالكرة أو بدونها	%	الصفات البدنية الخاصة	%
01	السيطرة على الكرة	12.2	الوقت العمودي من الثبات	16.23
02	الجري بالكرة	11.56	الوثب الطويل من الثبات	14.24
03	ضرب الكرة بالقدم	11.34	رمي كرة طبية وزن 3 كغ	13.24
04	الجري وتغيير الاتجاه	10.36	الوثب على ساق واحدة مسافة 30م	11.36
05	الخداع	10	اختبار عضلات البطن مدة 30 ثا	10.11
06	الوثب أو الارتقاء	9.72	رمي كرة طبية مع وضع التثبيت على كرسي وزن 3 كغ	11.45
07	ضرب الكرة بالرأس	09	اختبار عضلات البطن خلال 7 ثا	10.96
08	المهاجمة	08	رمي كرة ناعمة للذراع العاملة	8.98
09	الخداع والتمويه بالجسم	7.34	
10	رمي التماس	05	
11	وقفه لاعب دفاع	3.48	
12	حراسة المرمى	02	

1-7- طريقة اجراء الاختبارات:

تم تطبيق الاختبارات على العينة في الملعب البلدي بالبيرين ومعبد الثانوية الجديدة وفي مواعيد محددة مع فريق العمل¹.

تم تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف ونفس الوقت والمتطلبات لجميع أفراد العينة كما يلي:

اليوم الاول: اختبارات بدنية +مهارة للعينة الشاهدة

اليوم الثاني: اختبارات بدنية +مهارة للعينة التجريبية

- اجريت الاختبارات في الفترة المسائية من الساعة 16:30 الى الساعة 18:30 مع شرح وعرض جميع مفردات الاختبار من قبل الباحث وفريق العمل قبل تنفيذها من طرف العينة.
- اعطاء فرصة كافية للاعبين لاجراء الاحماء الكامل.
- اعطاء فترات راحة كاملة للاعبين بين اختبار واخر.
- هيا الباحث استمارة خاصة لغرض تسجيل الدرجات الخام لكل مجموعة.
- تم تسجيل النتائج طبقا للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار كما سيتم توضيحه.

1-8-الاختبارات المستخدمة

1-8-1- الاختبارات البدنية:

1-اختبار الوثب العمودي من الثبات:

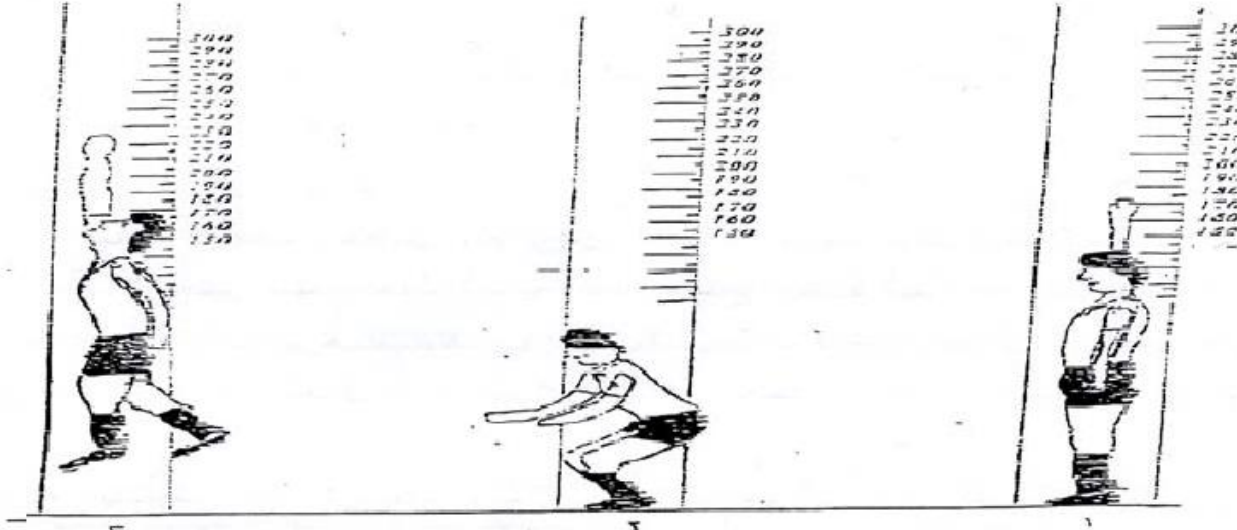
الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

الادوات المستخدمة: طباشير، شريط قياس، لوحة مدرجة.

وصف الاداء: توضع لوحة بجانب المختبر ويقوم بمد ذراعه لتأشير النقطة التي يصل اليها بواسطة قطعة طباشير، وعند اعطاء الاشارة يتخذ المختبر وضع القفز ثم اقفز للوصول الى أعلى نقطة ممكنة.

¹فريق العمل:

التسجيل: تقاس المسافة بين الاشارة الاولى والثانية ويسجل الرقم وتعطى للاعب محاولتان تحسب منها الافضل¹. انظر الشكل 1



الشكل رقم (1)

2- اختبار الوثب الطويل من الثبات

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

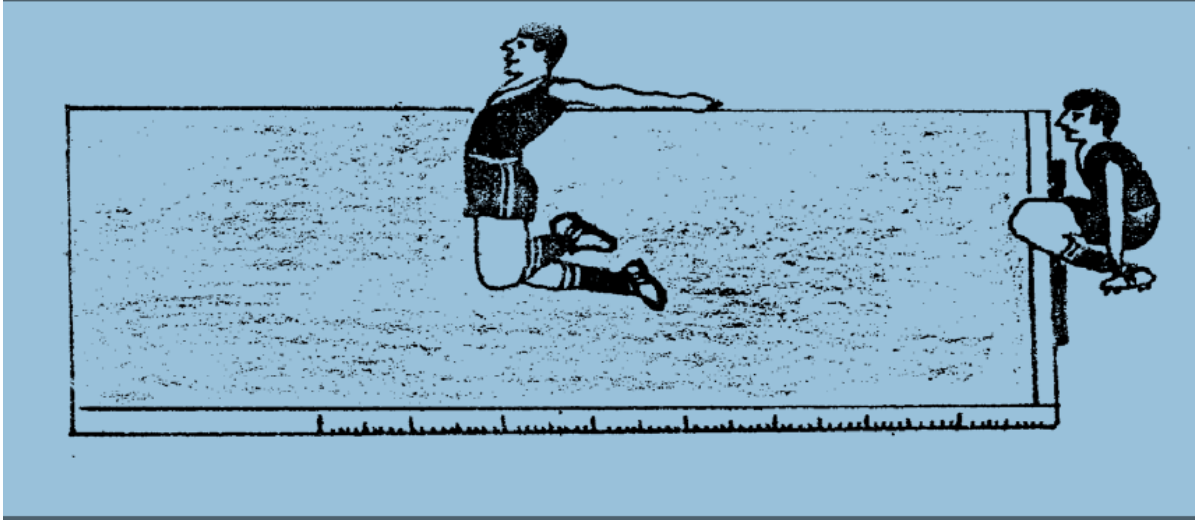
الادوات المستخدمة: أرض مسطحة، شريط قياس.

وصف الاداء: القيام بتثبيت شريط قياس على الارض المسطحة ، يقف المختبر خلف البداية ثم يقوم بثني الركبتين تم ارجاع الذراعين الى الخلف بعد ذلك والوثب لابعد مسافة ، وتعطى للمختبر محاولتان تسجل فيهما أحسن نتيجة انظر الشكل 2

التسجيل: تحسب المسافة من خط البداية حتى أقرب اثر للقدم ن خط البداية²

¹ ريسان مجيد خربيط: موسوعة قياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الاول، جامعة ابصرة 1989 ص 38

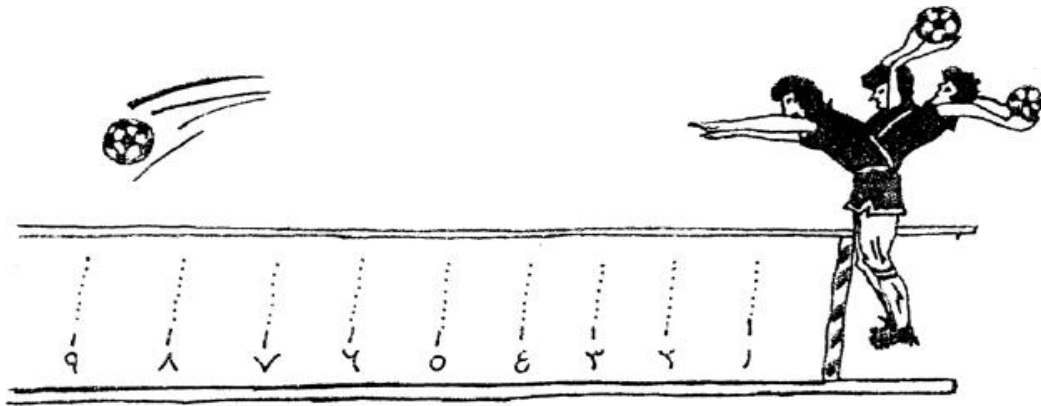
² قاسم المندلاوي ، شامل كامل: الاختبارات والقياسات في التربية البدنية والرياضية ، جامعة بغداد 1989 ص 78



الشكل رقم (2)

3- اختبار رمي الكرة الطبية 05 كغ:

- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للأطراف العليا والقسم العلوي من الجذع.
 - وصف الاداء: يقف اللاعب كأنه يؤدي رمية جانبية القدمان على الارض ، الكرة ممسوكة باليدين ويتم رمي الكرة من فوق وخلف الرأس لا بعد مسافة ممكنة تعطى للاعب محاولتان،
 - من وضع الجلوس يقوم اللاعب بأداء ثلاث محاولات لرمي الكرة الى أبعد مسافة
- التسجيل: تحتسب المسافة المحققة في أفضل محاولة¹



الشكل رقم (3).

¹ ريسان مجيد مرجع سابق، ص 37

4- اختبار الجلوس من وضع الرقود:

- الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن.
- مواصفات الاداء: من وضع الرقود والكفان متشابكان خلف الرقبة ، يقوم اللاعب بثني الجذع أمام اسفل الى أن يلمس اللعب الركبتين بالجبهة ثم يكرر الاداء أكبر عدد من المرات خلال 30 ثانية على أن يقوم الزميل بتنشيت قدمي اللاعب على الارض¹.
- التسجيل: يحتسب للاعب عدد المحاولات الصحيحة خلال 30 ثانية التي تقام بها.



الشكل رقم (4).

5- اختبار الوثب على رجل واحدة لمسافة 30 متر:

- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجل.
- مواصفات الاداء: يقف اللاعب ورجل القفز تمس خط البداية والرجل الاخرى حرة ال طليقة الى الخلف وعند اعطاء الامر بالبداية يجري اللاعب باسرع مايمكن ، وتعطى محاولة لكل رجل
- التسجيل: يحسب الزمن بالثانية ولاقرب واحد /100 من الثانية

1-9- الاسس العلمية للاختبار:

1- ثبات الاختبار:

¹ريسان مجيد مرجع سابق، ص 40

يقصد بثبات الاختبار هو ان تعطي الاختبار نفس النتائج اذا ما اعيد على نفس الافراد وفي نفس الظروف¹، وقد قام الباحث بتطبيق الاختبار الاول على عينة مكونة من 10 لاعبين وذلك بتاريخ 2017/02/22 واعيد الاختبار بعد اسبوع من ذلك على نفس العينة في نفس الظروف والتي تم استبعادها من المجتمع البحث ثم قام الباحث باستخراج معامل الارتباط البسيط بيرسون وبعد البحث في جدول الدلالات لمعامل الارتباط البسيط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 وجدنا ان القيمة المحتسبة لكل اختبار هي اكبر من القيمة الجدولية 0.60 مما يؤكد أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية كما هو موضح في الجدول²

2- صدق الاختبار:

من أجل أن يتأكد الباحث من صدق الاختبار تم عرضه على مجموعة من المختصين اللاحق ذكرهم وقد اجمعوا على صدق الاختبار في قياس الصفة المراد قياسها فضلا عن احتساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات ، وقد تبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية كما هو موضح في الجدول.

موضوعية الاختبار:

ان الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي إذ أن الاختبار ذا الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك وعدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقه³، حيث ان التسجيل يتم باستخدام وحدات الزمن والمسافة وعدد المرات والدقة وبذلك تعد الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية جيدة.

*تقارن كل قيمة من هذه القيم بالقيمة الجدولية 0.52 عند درجة حرية 09 ومستوى دلالة 0.05.

¹ نفس المرجع السابق، ص 320

² أحمد محمد خاطر ، علي فهمي البيك: التقويم والقياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، مصر ، 1978، ص 18

³ ابراهيم أحمد سلامة، مرجع سابق، ص 39

10-1- الضبط الاجرائي للمتغيرات:

أن من خصائص العمل التجريبي أن يقوم الباحث متعمدا بمعالجة عوامل معينة تحت شروط مضبوطة ضبطا دقيقا لكي يتحقق من كيفية حدوث حالة أو حادث ويحدد أسباب حدوثه . وقد تم ضبط المتغيرات كمايلي:

أ- المتغير المستقل: وهو التدريب البليو متري.

ب- المتغير التابع: وهما 1- القوة المميزة بالسرعة

2- المهارة الاساسية في كرة القدم

ث- المتغيرات العشوائية: وهي متعددة وتم ضبطها كما يلي:

❖ وقت اجراء الاختبارات للمجموعة التجريبية يتم في نفس وقت اجراء الحصر التدريبية. للمجموعة الشاهدة وفي ظروف مناخية متقاربة.

❖ تم ابعاد كل لاعب انقطع عن التدريب بلاضافة الى حراس المرمى ، وهذا من أجل احترام مبدأ الاستمرارية والتطور بالنسبة لجميع النواحي البدنية

❖ تم أخذ افراد العينات من نفس الاعمار 16-18 سنة

❖ بالنسبة للفروق المرفولوجية فان المقارنات تتم بين اللاختبارات القبليّة والبعدية لنفس المجموعة أي قياس مقدار التحسن وبالتالي فإن الفروق بن افراد المجموعات ليس عاملا مؤثرا على النتائج المتحصل عليها ، وبالرغم من هذا فإن المجموعات كانت متقاربة من حيث القياسات المرفولوجية

لم يستطع الرياضي تأديتها يجب عليه البدء ببرنامج علاجي للتوازن والثبات لرفع مستواه الى حد المعقول للبدء ببرنامج يحتوي على تمارين البليومتريك¹.

ثم يوجه الاهتمام التالي بعد التوازن الى مستوى القوة اللامركزية ، فمن المستحيل إجراء التحول السريع من اعمل اللامركزي الى العمل المركزي دون مستوى معين من القوة

¹ Klatt(1989) directot of physical performance laboratory .concordia college .riverforest .illinois.personal conversation on balance and stabilization testing. p 63.64

اللامركزية، ويمكن أن يعرف هذا من خلال ملاحظة التحول البطيء من العمل اللامركزي الى العمل المركزي (أي حصول فترة توقف او قطع طويلة بين لحظة الاصطدام بالارض أو الارتداد عنها الى الاعلى) فيعني هذا أن القوة اللامركزية ليست كافية.

الاختبارات	الدراسة الاحصائية	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق
الاختبارات البدنية	1- اختبار الوثب العمودي من الثبات 2- اختبار الوثب الطويل من الثابت 3- اختبار رمي الكرة الطيبة 4- اختبار الجلوس من وضع الرقود. 5- اختبار الوثب على رجل واحدة مسافة 30متر	10	0.99 0.93 0.99 0.83 0.92	0.99 0.96 0.99 0.99 0.91 0.95
الاختبارات المهارية	1- اختبار جري 30متر بالكرة 2- اختبار ضرب الكرة الى ابعد مسافة. 3- اختبار الجري المتعرج بالكرة. 4- اختبار التحكم في تنطيطالكرة في الهواء 5- اختبار تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الارض		0.91 0.88 0.96 0.86 0.84	0.95 0.93 0.97 0.92 0.91

جدول رقم (03) يبين اختبارات التوازن والثبات قبل البدء بتمرينات البليومتر (klatt1989)

الملاحظات	تفاصيل الاختبار	الاختبار/ الوضع الابتدائي
<p>مناسب لجميع الاعمار</p>	<p>أ- الوقوف المنتصب على قدم واحد ب- ثني الورك ومد الركبة بدون ارتكاز على الساق ت- الحفاظ على الوضع لمدة 10 ثا ث- تلاحظ امكانية الحفاظ على الوضع مع ارتجاف بسيط أو انحراف جانبي بسيط قدر الامكان</p>	<p>الميزان الوقوف الاعتيادي</p>
<p>مناسب لجميع الاعمار</p>	<p>أ- قرفص بثني الكاحل والركبة والكاحل ب- حافظ على الوضع في الاسفل لمدة 10 ثا ت- لاحظ امكانية الحفاظ على الوضع مع ارتجاف بسيط أو انحراف جانبي بسيط قدر الامكان</p>	<p>قرفصاء بساق واحدة (ثني ساق واحدة)</p>

خاتمة:

لقد شمل محتوى هذا الفصل الاجراءات الميدانية ، فكان الاستطلاع تمهيدا للعمل الميداني بالاضافة الى الاجزاء للبحث فيما يخص الاختبارات البدنية، عينات البحث، مجالاته وكذا الدراسة الاحصائية .

حيث أن هذه الاجراءات تعتبر اسلوب منهجي في أي بحث يسعى الى أن يكون دراسة علمية تركز عليه لدراسات الاخرى ، بالاضافة الى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج اتي توصل اليها ، هذا من جهة ومن جهة اخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الاسلوب المنهجي الذي هو اساس كل بحث علمي.