

الفصل الثالث

طرق وإجراءات البحث

• منهج البحث .

• عينة البحث .

• الإجراءات التنفيذية للدراسة .

• البرنامج التدريبي .

• التجربة الأساسية .

• المعالجات الإحصائية .

طرق وإجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين Tow Group Design احدهما تجريبية يطبق عليها البرنامج المقترح والأخرى ضابطة يطبق عليها البرنامج التقليدي.

عينة البحث

تم اختيار عينة قوامها (٢٦) ناشئ بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة بنادي دكرنس الرياضي، وقد تم استبعاد بعض الناشئين وعددهم (٦) وذلك لعدم انتظام بعضهم وعددهم (٤) واصابه اثنان (٢) وبذلك بلغ إجمالي عينة البحث ٢٠ ناشئ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين إحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منها ١٠ ناشئين.

جدول (٤)
توزيع عينة البحث

العدد	العينة	
١٠	المجموعة التجريبية	عينة الدراسة
١٠	المجموعة الضابطة	الأساسية
١٥	عينة الدراسة الاستطلاعية	
٣٥	مجتمع الدراسة	

أسباب اختيار العينة

- جميع أفراد العينة من الناشئين المسجلين في الاتحاد المصري لكرة القدم في الموسم الرياضي ٢٠٠٦/٢٠٠٧م والمشاركين في بطولة منطقة الدقهلية.
- متوسط السن لأفراد العينة متقارب إلى حد كبير.
- تعد مرحلة الناشئين من المراحل الأساسية التي يجب أن يوجه لها الاهتمام فيما يتعلق بالمستوى البدني الوظيفي ومحاولة الارتقاء بهذا المستوى .
- أهمية تلك المرحلة السنوية المقترحة في اكتساب الناشئ للقدرات المهارية المركبة.
- فضلا على أن الباحث يقوم بتدريب تلك المرحلة السنوية في نادي دكرنس الرياضي.

اعتدالية توزيع وتكافؤ عينة البحث

تم التأكد من اعتدالية توزيع وتكافؤ عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن للاعبين قبل تطبيق البرنامج التدريبي كما هو موضح بجدول (٥)

جدول (٥)

اعتدالية توزيع أفراد البحث في القياس القبلي لمتغيرات ضبط العينة قيد البحث

ن = ٣٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
الطول	سم	١٥٧,٥٠٠	٤,٠٦٠	١٥٧,٠٠٠	٠,٣٦٩
الوزن	كجم	٥٥,٢٤٠	٦,٣٤٠	٥٥,٠٠٠	٠,١١٤
السن	سنة	١٣,٣٦٠	٠,٤٩٠	١٣,٥٠٠	٠,٨٥٧-
العمر التدريبي	سنة	٢,٣١٧	٠,٣٥٨	٢,١٠٠	١,٨١٤

يتضح من جدول (٥) ان معاملات الالتواء لعينة البحث في متغيرات الطول والوزن العينة تقع بين (٣- ، ٣+) مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات .

جدول (٦)

اعتدالية توزيع أفراد البحث في القياس القبلي للمتغيرات الوظيفية قيد البحث

ن = ٣٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
السعة الحيوية	ملييلتر	٢٥٠٥	٣٤٣,٥	٢٦٠٠	٠,٨٣٠-
الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين	ملييلتر/كجم/ق	٤,٤٢٠	١,١٦٠	٤	٠,١٥٢
معدل النبض في الراحة	ن/ق	٦٤,١٤٨	٩,٣٦١	٦٤	٠,١٤٧
معدل النبض بعد المجهود مباشرة	ن/ق	١٩٣,٨٠٣	٢١,٦٤٥	١٩٤	٠,٠٢٧-

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في متغيرات ضبط العينة تقع بين (٣- ، ٣+) مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات .

جدول (٧)
اعتدالية توزيع أفراد البحث في القياس القبلي
للمتغيرات المهارية المركبة قيد البحث

ن=٣٥

المتغيرات	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
الاستلام ثم التمرير	زمن الجملة	٣,٥٤٠	٠,٣٥٥	٠,٣٣٨
	الدقة	٢,٠٠٠	٠,٥٣٠	٠,٠٠٠
	الزمن والدقة معاً	١,٧٧٠	٠,٦١٦	٠,٠٩٧
الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير	زمن الجملة	٤,٦١٥	٠,٣٣٥	١,٠٣٠
	الدقة	١,٧٥٠	٠,٧٠٠	١,٠٧١-
	الزمن والدقة معاً	٢,٦٣٧	٠,٨٢٠	١,٤١٧
الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	زمن الجملة	٣,٨٣٠	٠,٣٢٥	١,٢٠٠
	الدقة	١,٧٠٠	٠,٥٧٥	١,٥٦٥-
	الزمن والدقة معاً	٢,٢٥٣	٠,٧٢٩	١,٦٥٧
الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	زمن الجملة	٤,٠١٠	٠,١٣٠	٠,٢٣١
	الدقة	١,٨٠٠	٠,٥٩٥	١,٠٠٨-
	الزمن والدقة معاً	٢,٢٢٨	٠,٧٢٤	٠,٩٤٤
التصويب المباشر من الحركة	زمن الجملة	٢,٩١٠	٠,٠٩٠	٠,٣٣٣
	الدقة	١,٦٠٠	٠,٥٠٥	٠,٥٩٤
	الزمن والدقة معاً	١,٨١٩	٠,٦٢٧	٠,٥٤٨-

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في متغيرات الأداء المهاري المركب تقع بين (+٣، -٣) مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات.

جدول (٨)

اعتدالية توزيع أفراد البحث في القياس القبلي
للمتغيرات البدنية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
التمريرة الحائطية لسرعة أداء التمرير	ثانية	١٣,٠٨٥	٠,٢٢٠	١٣,٠٠٠	١,١٥٩
عدو ٣٠م من الحركة للسرعة الانتقالية	ثانية	٤,٩٢٥	٠,٢٥٥	٤,٩٠٠	٠,٢٩٤
الوثبة الثلاثية بقدم واحدة	متر	٥,٤٦٠	٠,٣٣٥	٥,٥٠٠	٠,٣٥٨-
الوثبة الثلاثية بالقدمين معا	متر	٥,٤٩٠	٠,٣١٥	٥,٥٠٠	٠,٠٩٥-
اختبار للنويس للرشاقة	ثانية	١٢,٢٩٥	٠,٤١٥	١٢,٥٠٠	١,٤٨٢-
اختبار ٣٠×٥م لتحمل السرعة	ثانية	٥,٦٦٠	٠,١٨٥	٥,٧٠٠	٠,٦٤٩-
الوثبة الرباعية في ١٠ ث لتتوافق	عدد	١٩,٦٥٠	١,٠٦٥	١٩,٥٠٠	٠,٤٢٣
القوة القصوى الديناميكية لعضلات الرجلين	كجم	٥٧,٩٥٠	٤,٩٢٠	٥٨,٠٠٠	٠,٠٣٠-
الجري في المكان ٢ دقيقة لتحمل الدوري التنفسي	عدد	١١٥,٩٥٠	٢٤,٢٢٥	١١٥,٠٠٠	٠,١١٨

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في المتغيرات الوظيفية تقع بين (٣-، ٣+) مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات .

تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث :-

جدول (٩)

تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي
للمتغيرات الوظيفية قيد البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
السعة الحيوية	٢٥٣٠,٠٠	٣٣٣,٥٠	٢٤٨٠,٠٠	٢٢٩,٩٨	٥٠,٠٠	٠,٣٩٠
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	٤,٤٣	٠,١٥	٤,٤٩	٠,٤٧	٠,٠٦	٠,٣٨١
معدل النبض في الراحة	٦٤,٣٥٧	٢,٣٥٧	٦٣,٩٣٨	٣,٦٩٢	٠,٤١٩	٠,٢٨٧
معدل النبض بعد المجهود مباشرة	١٩٤,٣١٢	٣,٦٤٥	١٩٣,٢٩٤	٤,٨٧٥	١,٠١٨	٠,٥٠٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٣٤

يتضح من جدول (٩) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في المتغيرات الوظيفية مما يدل على تكافؤ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي إحصائياً.

جدول (١٠)

تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي
للمتغيرات المهارية المركبة قيد البحث

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
٠,٢٥٠	٠,٠٤٠	٠,٤٤٠	٣,٥٦٠	٠,٢٧٠	٣,٥٢٠	الاستلام ثم التمرير
٠,٧٨٨	٠,٢٠٠	٠,٧٤٠	١,٩٠٠	٠,٣٢٠	٢,١٠٠	
٠,٦٧٨	٠,١٩٧	٠,٦٤٠	١,٨٧٤	٠,٥٩٤	١,٦٧٦	
٠,٥٩٦	٠,٠٨٩	٠,٣٥٠	٤,٦٦٠	٠,٣٢٠	٤,٥٧٠	الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير
٠,٩٣٣	٠,٣٠٠	٠,٥٢٠	١,٦٠٠	٠,٨٨٠	١,٩٠٠	
١,٣٠١	٠,٥٠٧	٠,٨٨٤	٢,٩١٣	٠,٧٦٥	٢,٤٠٥	
٠,٥٥٧	٠,٠٨١	٠,٣٤٠	٣,٨٧٠	٠,٣١٠	٣,٧٩٠	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير
٠,٧٧٥	٠,٢٠٠	٠,٥٢٠	١,٦٠٠	٠,٦٣٠	١,٨٠٠	
٠,٩٠٧	٠,٣١٣	٠,٧٦٨	٢,٤١٩	٠,٦٩٥	٢,١٠٦	
٠,٠٤٥	٠,٠٠٣	٠,٢٠٠	٤,٠١٠	٠,٠٦٠	٤,٠١٠	الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب
١,٤٥٠	٠,٤٠٠	٠,٥٢٠	١,٦٠٠	٠,٦٧٠	٢,٠٠٠	
١,٤٥٢	٠,٥٠١	٠,٧٨٩	٢,٥٠٦	٠,٦٧١	٢,٠٠٥	
٢,١٩٠	٠,٠٩٧	٠,٠٦٠	٢,٩٦٠	٠,١٢٠	٢,٨٦٠	التصويب المباشر من الحركة
٠,٨٨٥	٠,٢٠٠	٠,٥٣٠	١,٥٠٠	٠,٤٨٠	١,٧٠٠	
٠,٩٧٩	٠,٢٩١	٠,٦٦٤	١,٩٧٣	٠,٥٩٥	١,٦٨٢	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $٠,٠٥ = ١,٧٣٤$

يتضح من جدول (١٠) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغيرات الأداء المهاري المركب مما يدل على تكافؤ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي إحصائياً .

جدول (١١)
تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي
للمتغيرات البدنية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
التمريرة الحائطية لسرعة أداء التمرير	ثانية	١٣,٠٠	٠,٢٥	١٣,١٧	٠,١٩	٠,١٧٠	١,٦٣٩
عدو ٣٠ م من الحركة لسرعة الانتفاكية	ثانية	٤,٨٩	٠,٤٢	٤,٩٦	٠,٠٩	٠,٠٦٩	٠,٥١٠
الوثبة الثلاثية بقدم واحدة	متر	٥,٥٠	٠,٤١	٥,٤٢	٠,٢٦	٠,٠٧٥	٠,٤٩٤
الوثبة الثلاثية بالقدمين معا	متر	٥,٥٥	٠,٣٧	٥,٤٣	٠,٢٦	٠,١٢٠	٠,٨٣٣
اختبار للتمرير للرشاقة	ثانية	١٢,٢٤	٠,٤٣	١٢,٣٥	٠,٤٠	٠,١١٠	٠,٦١٩
اختبار ٣٠×٥ م لتحصل السرعة	ثانية	٥,٥٦	٠,٢٩	٥,٧٦	٠,٠٨	٠,٢٠٠	٢,٠٨٥
الوثبة الرباعية في ١٠ ث للوقوف	عدد	١٩,٩٠	١,٢٩	١٩,٤٠	٠,٨٤	٠,٥٠٠	١,٠٢٨
القوة القصوى الديناميكية لعضلات الرجلين	كجم	٥٨,١٠	٥,٩٢	٥٧,٨٠	٣,٩٢	٠,٣٠٠	٠,١٣٣
الجري في المكان ٢ ق لتحمل الدوري التنفسي	عدد	١١٥,٠٠	٢٤,٦١	١١٦,٩	٢٣,٨٤	١,٩٠٠	٠,١٧٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (١١) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية مما يدل على تكافؤ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي إحصائيا .

الإجراءات التنفيذية للدراسة

أولا: تحديد الأداءات المهارية المركبة:

لتحديد الأداءات المهارية المركبة الأكثر أهمية والتي تتناسب مع طبيعة البحث تم إتباع الخطوات التالية:

١. قام الباحث بعمل مسح مرجعي للدراسات التي تناولت تحليل الأداءات المهارية المركبة حيث اتفقت نتائج التحليل التي قام بها كل من أمر الله البساطي (١٩٩٤م)، وعبد الباسط عبد الحليم (١٩٩٨م)، ومحمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥م) أن أكثر الاداءات المهارية المركبة تكرارا أثناء المباراة هي الاستلام ثم التمرير والاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير والاستلام ثم المراوغة ثم التمرير.
٢. ونظرا لأن أي مهارة مركبة لكي تكتمل فلا بد أن تنتهي إما (بالتصويب أو بالتمرير) ولقد اعتمد الباحث على نتيجة التحليل الذي قام به أمر الله البساطي (١٩٩٤م) والتي أظهرت أن الأداءات المهارية المركبة التي تنتهي بالتصويب تشكل ١١ % تقريبا

واكثرهما استخداما التصويب المباشر من الحركة والاستلام ثم التصويب من الحركة.

٣. تم اختيار ٥ اداءات مهارية مركبة (٣ اداءات يذتهون بالتمرير - اداعين ينتهيا بالتصويب) وهما كما يلي :

- الاستلام ثم التمرير
- الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير
- الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير
- الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب
- التصويب المباشر من الحركة

ثانيا: تحديد المكونات البدنية :

قام الباحث بتحديد أهم المتغيرات البدنية ذات الارتباط المباشر بالمهارات المركبة الخاصة بالمرحلة السنية من ١٣ : ١٤ سنة بناءا على نتائج استمارة استطلاع رأى الخبراء كما يلي:

تصميم الاستمارة:

قام الباحث لتصميم الاستمارة بإجراء:

المسح المرجعي للتعرف على آراء العلماء حول مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالمرحلة السنية في كرة القدم.

تنفيذ الاستمارة

قام الباحث بإتباع الخطوات التالية في تنفيذ الاستمارة:

١. إعداد الاستمارة في صورتها الأولية.
٢. عرض الاستمارة على السادة الخبراء.
٣. تعديل الاستمارة حسبما أسفرت عنه آراء الخبراء.
٤. إعداد الاستمارة في صورتها النهائية (قابلة للتطبيق). ملحق (١)
٥. المقابلة الشخصية وتوزيع الاستمارة على الخبراء المتخصصين ملحق (١)
- بحيث يجب ان يكون حاصل على درجة الدكتوراة في التدريب الرياضي على الأقل.
٦. جمع الاستمارة والتعامل مع بياناتها.

نتائج الاستمارة

في ضوء آراء الخبراء تم الاتفاق على مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالمرحلة السنية ١٣-١٤ سنة وفي ضوئها استر الباحث، على المكونات الآتية:

- | | | |
|--------------|--------------------------|----------------------|
| ١- الرشاقة | ٢- سرعة الأداء | ٣- السرعة الانتقالية |
| ٤- التوافق | ٥- التحمل الدوري التنفسي | ٦- تحمل السرعة |
| ٧- قوة عضلات | ٨- قدرة قدم | ٩- قدرة قدمين |
- الرجلين

- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجرائها في الفترة من ١٦ / ٦ / ٢٠٠٧ م إلى ٢٠ / ٦ / ٢٠٠٧ م عينة قوامها ١٠ لاعبين.

لاعبين من خارج عينة البحث ومن نفس مجتمع البحث.

هدف الدراسة:

تحديد المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية والوظيفية قيد البحث.

إجراءات الدراسة:

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية (صدق - ثبات) للاختبارات البدنية والمهارية والوظيفية قيد البحث، كما يتضح من الجداول التالية:

صدق الاختبارات

استخدم الباحث طريقة صدق التمايز من خلال تطبيق الاختبار على عينة الدراسة الاستطلاعية، ثم تطبيق الاختبارات على عينة مميزة من لاعبي كرة القدم بنادي دكرنس الرياضى تحت ١٨ سنة والمشاركين فى بطولة المنطقة (الدقهلية)، ثم حساب الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة للتأكد من صدق هذه الاختبارات في التفريق بين المستويات المختلفة للأفراد كما هو موضح بجداول (١٢)، (١٣)، (١٤)

جدول (١٢)
صدق التمايز للمتغيرات الوظيفية

$$١٠ = ٢ن = ١ن$$

قيد البحث

قيمة α	الفرق بين المتوسطين	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		المتغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
٥,٠٩٦	١١٣٥	٤٨٦,٠٦٠	٣٩٢٥,٠٠٠	٤٥٨,٥٥٠	٢٧٩٠,٠٠٠	السعة الحيوية
٥,٦٥٧	٠,٨٨٠	٠,٣٣٠	٥,٢٥٠	٠,٣٣٠	٤,٣٧٠	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $٠,٠٥ = ١,٨٣٣$

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في المتغيرات الوظيفية عند مستوى معنوية $٠,٠٥$ مما يدل على صدق المتغيرات قيد البحث.

جدول (١٣)
صدق التمايز في المتغيرات المهارية

$$١٠ = ٢ن = ١ن$$

المركبة قيد البحث

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		المتغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
٦,٤٧٧	٠,٥٧٠	٠,٢١٠	٢,٥٧٠	٠,١٦٠	٣,١٤٠	زمن الجملة
٤,٢١٢	١,٤٠٠	٠,٧٠٠	٤,٤٠٠	٠,٧١٠	٣,٠٠٠	الدقة
٢,٤٨٢	٠,٤٦٣	٠,٣٣٧	٠,٥٨٤	٠,٤٤٦	١,٠٤٧	الزمن والدقة معاً
٣,٨٠٠	٠,٥٧٠	٠,٢٧٠	٢,٧٨٠	٠,٣٦٠	٣,٣٥٠	زمن الجملة
٦,٦١٠	١,٨٠٠	٠,٦٣٠	٤,٢٠٠	٠,٥٢٠	٢,٤٠٠	الدقة
٣,٤٥٩	٠,٧٣٤	٠,٣٥٦	٠,٦٦٢	٠,٥٢٨	١,٣٩٦	الزمن والدقة معاً
٤,٨٤٧	٠,٧٤٠	٠,٢٧٠	٢,٦٣٠	٠,٣٧٠	٣,٣٧٠	زمن الجملة
٣,٤٨١	١,٢٠٠	٠,٦٣٠	٤,٢٠٠	٠,٨٢٠	٣,٠٠٠	الدقة
٢,٥٧٤	٠,٤٩٧	٠,٣٤٧	٠,٦٢٦	٠,٤٦٤	١,١٢٣	الزمن والدقة معاً
٦,١٦٣	١,٠٢٠	٠,٢٨٠	٢,٧٨٠	٠,٤١٠	٣,٨٠٠	زمن الجملة
٣,٤٧٥	١,٢٠٠	٠,٧٩٠	٤,٢٠٠	٠,٦٧٠	٣,٠٠٠	الدقة
٢,٩٦٦	٠,٦٠٥	٠,٣٥٦	٠,٦٦٢	٠,٤٩٨	١,٢٦٧	الزمن والدقة معاً
٤,٨٧٩	٠,٤٠٠	٠,١١٠	١,٩٢٠	٠,٢٢٠	٢,٣٢٠	زمن الجملة
٨,٨٨٢	٢,٨٠٠	٠,٧٩٠	٥,٢٠٠	٠,٥٢٠	٢,٤٠٠	الدقة
٣,٤٨٤	٠,٥٩٧	٠,٢٨٧	٠,٣٦٩	٠,٤٢٧	٠,٩٦٧	الزمن والدقة معاً

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $٠,٠٥ = ١,٨٣٣$

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في مستوى الأداء المهاري المركب عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على صدق المتغيرات قيد البحث.

جدول (١٤)
صدق التمايز للمتغيرات البدنية

ن=١=٢=١٠

قيد البحث

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
٥,٤١٠	٠,٩٦٠	٠,٢٥٠	١١,٥٦٠	٠,٤٧٠	١٢,٥٢٠	ثانية	التسوية الحائطية لسرعة أداء التمرير
٣,٠١٣	٠,٣٦٠	٠,٣١٠	٣,٩٣٠	٠,١٨٠	٤,٢٩٠	ثانية	عدو ٣٠ من الحركة للسرعة الانتقالية
٤,٢٣٥	١,٤٧٠	١,٠٠٠	٨,٠٠٠	٠,٢٩٠	٦,٥٣٠	متر	الوثبة الثلاثية بقدم واحدة
٤,٥٣٨	١,٩٣٠	١,٠٦٠	٨,٠٤٠	٠,٧١٠	٦,١١٠	متر	الوثبة الثلاثية بالقدمين معا
٧,٠٠٨	١,٥٧٠	٠,٤٦٠	٩,٦٢٠	٠,٤٩٠	١١,١٩٠	ثانية	اختبار للنويس للرشاقة
٥,٠٦١	١,٢٥٠	٠,٦٩٠	٣,٦٩٠	٠,٢٧٠	٤,٩٤٠	ثانية	اختبار ٣٠٠٥م لتحمل السرعة
٧,٠٦٥	٨,٨٠٠	٣,٤٠٠	٣٣,٠٠٠	١,٥٥٠	٢٤,٢٠٠	عدد	الوثبة الرباعية في ١٠ ث للتراق
٣,٣٧٧	١١,٢٥٠	٨,٩٢٠	٩٢,٢٠٠	٤,٥١٠	٨٠,٩٥٠	كجم	القوة القصوى الديناميكية لعضلات الرجلين
٦,٧٥٨	٥٦,٧٠٠	١١,١٦٠	١٧٨,٤٠	٢٢,٥٦٠	١٢١,٧٠٠	عدد	الجري في المكان ٢ ق لتحمل الدوري التنفسي

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٣٣

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في المتغيرات البدنية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على صدق المتغيرات قيد البحث.

ثبات الاختبارات

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية قوامها (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة، ثم إعادة التطبيق بعد أسبوع من التطبيق الأول على نفس المجموعة وفي نفس التوقيت لتوحيد ظروف القياس قدر الامكان ، ثم تم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون للتأكد من ثبات الاختبارات قيد البحث كما هو موضح بالجدول رقم (١٥) ، (١٦) ، (١٧)

جدول (١٥)
معاملات الارتباط بين الترتيب الأول والثاني للمتغيرات
الوظيفية قيد البحث

ن = ١٠

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
*٠,٧٨٨	٤٠٣,٧٣	٢٧٤٧,٢٧	٤٥٨,٥٥٠	٢٧٩٠,٠٠٠	السعة الحيوية
*٠,٨١١	٠,٣١٥	٤,٤٥	٠,٣٣٠	٤,٣٧٠	الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين

قيمة ر الجدولية عند ٠,٠٥ = ٠,٥٤٩

يتضح من جدول (١٥) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيق الأول والثاني مما يدل على ثبات المتغيرات الوظيفية قيد البحث .

جدول (١٦)
معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات المهارية
المركبة قيد البحث

ن = ١٠

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات	
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
*٠,٧٥١	٠,٤٥٠	٣,١٣٠	٠,١٦٠	٣,١٤٠	الاستلام ثم التمريد	
*٠,٧٢٧	١,٠٢٠	٣,٠٢٠	٠,٧١٠	٣,٠٠٠		الدقة
*٠,٨٨١	٠,٤٤٤	١,٠٣٦	٠,٤٤٦	١,٠٤٧		الزمن والدقة معاً
*٠,٨٣٢	٠,٣٥٠	٣,٢٧٠	٠,٣٦٠	٣,٣٥٠	الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمريد	
*٠,٧٥٦	٠,٦١٠	٢,٤٥٠	٠,٥٢٠	٢,٤٠٠		الدقة
*٠,٧٧٩	٠,٥١٤	١,٣٣٥	٠,٥٢٨	١,٣٩٦		الزمن والدقة معاً
*٠,٧٧٥	٠,٤٥٠	٣,٢٥٠	٠,٣٧٠	٣,٣٧٠	الاستلام ثم المراوغة ثم التمريد	
*٠,٨٢٣	٠,٩١٠	٣,٣١٠	٠,٨٢٠	٣,٠٠٠		الدقة
*٠,٨٤٥	٠,٤٣١	٠,٩٨٢	٠,٤٦٤	١,١٢٣		الزمن والدقة معاً
*٠,٩٠٣	٠,٥٠٠	٣,٧٧٠	٠,٤١٠	٣,٨٠٠	الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	
*٠,٨٢١	٠,٧٢٠	٣,١٨٠	٠,٦٧٠	٣,٠٠٠		الدقة
*٠,٨٩٢	٠,٤٧٩	١,١٨٦	٠,٤٩٨	١,٢٦٧		الزمن والدقة معاً
*٠,٧٩٦	٠,٣٣٠	٢,٢٠٠	٠,٢٢٠	٢,٣٢٠	التصويب المباشر من الحركة	
*٠,٧٦٢	٠,٨٢٠	٢,٦٢٠	٠,٥٢٠	٢,٤٠٠		الدقة
*٠,٨٨٢	٠,٣٩٧	٠,٨٤٠	٠,٤٢٧	٠,٩٦٧		الزمن والدقة معاً

قيمة ر الجدولية عند ٠,٠٥ = ٠,٥٤٩

يتضح من جدول (١٦) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيق الأول والثاني مما يدل على ثبات المتغيرات المهارية المركبة قيد البحث .

جدول (١٧)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات البدنية

قيد البحث ن = ١٠

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
*٠,٨٨٥	٠,٤٣	١٢,٤٤	٠,٤٧٠	١٢,٥٢٠	ثانية	التصيرة الحائطية لسرعة أداء التصير
*٠,٨٧٦	٠,٣٩	٤,١٣	٠,١٨٠	٤,٢٩٠	ثانية	عدو ٣٠ من الحركة للسرعة الانتقالية
*٠,٧٩٢	٠,٧٤	٦,٨٧	٠,٢٩٠	٦,٥٣٠	متر	الوثبة الثلاثية بقدم واحدة
*٠,٨٥٣	٠,٧٦	٦,٢٩	٠,٧١٠	٦,١١٠	متر	الوثبة الثلاثية بالقدمين معا
*٠,٨٤٧	٠,٧٢	١١,٠٥	٠,٤٩٠	١١,١٩٠	ثانية	اختبار للنويس للرشافة
*٠,٨٢٦	٠,٦٤	٤,٩٠	٠,٢٧٠	٤,٩٤٠	ثانية	اختبار ٣٠×٥م لتحمل السرعة
*٠,٨١٨	١,٨٨	٢٤,٧٣	١,٥٥٠	٢٤,٢٠٠	عدد	الوثبة الرباعية في ١٠ ث للتلوفق
*٠,٨٩٨	٥,٩٩	٨١,٢٧	٤,٥١٠	٨٠,٩٥٠	كجم	القوة القصوى الديناميكية لعضلات الرجلين
*٠,٨٩٣	٢٥,٢٩	١٢٣,٠٠	٢٢,٥٦٠	١٢١,٧٠٠	عدد	الجري في المكان ٢ بدقة لتحمل الدوري التنفسي

قيمة ر الجدولية عند ٠,٠٥ = ٠,٥٤٩

ينضح من جدول (١٧) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة عند مستوى معنوية

٠,٠٥ بين التطبيق الأول والثاني مما يدل على ثبات المتغيرات البدنية قيد البحث .

الأجهزة والأدوات المستخدمة

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- رستميتّر لقياس الأطوال (RASTAMETAR)
- ساعة إيقاف لقياس الزمن (STOP WATCH)
- جهاز ديناموميتر لقياس القوة القصوى الديناميكية للرجلين.
- جهاز سبيروميتر لقياس السعة الحيوية. - حواجز.
- ساعة بولر لقياس معدل النبض. - صناديق.
- نموجرام استراند لقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين
- كرات قدم. - مرمى مقسم. - أقماع.
- أطواق. - شريط قياس. - صافرة.
- الجهاز الخشبي المائل لتمرير الكرة. ملحق (٥)

البرنامج التدريبي

الهدف من البرنامج

يهدف البرنامج التدريبي إلى تقنين وتشكيل حمل التدريب لتدريبات اللياقة البدنية الخاصة بالاداءات المهاريه المركبة للناشئين تحت ١٤ سنة.

يشير عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل (١٩٩٧م) إلى أن خطوات تصميم البرنامج التدريبي للناشئين في كرة القدم هي كالآتي:

- ١- إجراء الاختبارات والمقاييس لتحديد مستوى اللاعبين.
 - ٢- تكليف المساعدين والمعاونين بمهامهم.
 - ٣- تحضير الأدوات المساعدة.
 - ٤- تحديد دورات الحمل والساعات التدريبية وفقا لدرجة الحمل.
 - ٥- تحديد الزمن الكلى للتدريب داخل البرنامج (الحمل الأقصى - الحمل العالي- الحمل المتوسط) وتوزيع الزمن على الإعدادات المختلفة .
 - ٦- تقسيم أزمنا كل إعداد على المحتوى الفني للبرنامج وفق ما يرى المدرب.
- (٣٩ : ١٨٣)

وكان لابد قبل وضع البرنامج التدريبي تحديد الهدف منه والتعرف على الأسس التي يتم إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي .

أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح :

أ- الأحمال التدريبية المناسبة للمرحلة السنية ١٣ : ١٤ سنة:

من خلال استطلاع رأى الخبراء الذي قام به الباحث لخصائص المرحلة السنية من ١٣ : ١٤ سنة يتضح أن الأحمال المتوسطة والعالية والقصوى هي التي يمكن تطبيقها على عينة البحث لتحقيق الأهداف.

وقد تم تقنين درجات الحمل التدريبي بحيث كان من ١٢٠ إلى أقل من ١٥٠ نبضة في الدقيقة حمل متوسط (أي ما يعادل ٦٠ : ٧٥% من أقصى مستوى من قدره الفرد على الأداء) ومن ١٥٠ : ١٨٠ نبضة في الدقيقة حمل عالي (أي ما يعادل ٧٥ : ٩٠% من

أقصى مستوى من قدرة الفرد على الأداء) ومن ١٨٠ فيما أعلى حمل أقصى (أي ما يعادل من ٩٠ : ١٠٠ % من أقصى مستوى من قدرة الفرد على الأداء) .

ب- المتغيرات البدنية ذات الارتباط المباشر في تلك المرحلة:

قام الباحث بتحديد أهم المتغيرات البدنية ذات الارتباط المباشر بالمرحلة السنية من ١٣ : ١٤ سنة بناء على نتائج استطلاع رأى الخبراء وتم تحديدها بالاتي: (الرشاقة - سرعة الأداء - السرعة الانتقالية- التوافق - التحمل الدوري التنفسي - تحمل السرعة- قوة عضلات الرجلين - قدرة قدم - قدرة قدمين).ملحق(١)

ج - زمن الوحدة التدريبية:

أنفق كلاً من مسعد على محمود ، أمرالله البساطي ، محمد شوقي كشك (٢٠٠٣) أن زمن الوحدة التدريبية لناشئ هذه المرحلة من ١٣ : ١٤ سنة يتراوح ما بين ٨٠ : ١٠٠ دقيقة وذلك بواقع ٣ : ٤ وحدات تدريبية في الأسبوع .

وبناءً على ما سبق يرى الباحث تحديد عدد الوحدات التدريبية بواقع ٤ وحدات تدريبية في الأسبوع للمجموعة التجريبية .

د- تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي:

بعد استطلاع رأى الخبراء وإجراء المسح المرجعي للدراسات السابقة ومراعاة خصائص المرحلة السنية تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي (٨) أسابيع (شهرين).ملحق(١)

هـ- التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية :

قد تم تحديد زمن الوحدة التدريبية بالنسبة للمجموعة التجريبية من ١٠٠ ق إلى ١٣٠ ق بناء على استطلاع رأى الخبراء .

جدول رقم (١٨)

التوزيع الزمني والنسبي لأجزاء الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية
خلال مدة تنفيذ البرنامج (٨ أسابيع)

المجموعة التجريبية			
النسبة المئوية للزمن الإجمالي	الزمن الكلي لأجزاء الوحدات التدريبية	عدد الوحدات التدريبية	البيان أجزاء الوحدة التدريبية
١٢,٩٠%	٤٨٠ ق	٣٢	الإحماء
٨٢,٨٠%	٣٠٨٠ ق	٣٢	الجزء الرئيسي
٤,٣٠%	١٦٠ ق	٣٢	الختام
١٠٠%	٣٧٢٠ ق		الزمن الإجمالي للبرنامج التدريبي

و- فترات البرنامج :

- تقسيم البرنامج التدريبي إلى ثلاث فترات.
- توزيع تلك الفترات على أسابيع البرنامج كما بالجدول رقم (١٩)
- خلال الأسبوع الأول والثاني تم استخدام تدريبات تأسيسية بنائية عامة لتنمية مكونات اللياقة البدنية وتمثل فترة الاعداد العام.
- في الاسبوع الثالث حتى السادس تم استخدام تدريبات خاصة لتنمية مكونات اللياقة البدنية والأداءات مهارية المركبة وتمثل فترة الاعداد الخاص.
- خلال الاسبوع السابع والثامن تم استخدام العاب المباريات المصغرة (تدريبات في شكل تنافسي) وتمثل فترة الاعداد للمباريات.

جدول (١٩)

توزيع فترات على أسابيع البرنامج التدريبي

٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الأسابيع
الاعداد للمباريات		الاعداد الخاص			الاعداد العام		الفترة	
العاب المباريات المصغرة (تدريبات في شكل تنافسي) .		تدريبات خاصة لتنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة .			تدريبات تأسيسية بنائية عامة لتنمية مكونات اللياقة البدنية .		الهدف	

التجربة الأساسية

القياس القبلي

تم إجراء القياس القبلي لجميع أفراد عينة البحث وعددهم ٢٠ ناشئ في الفترة من

٢٥/٠٦/٢٠٠٧م إلى ٢٧/٠٦/٢٠٠٧م

واشتملت هذه القياسات على الآتي:

١- اختبارات مكونات اللياقة البدنية

٢- اختبارات الأداءات المهارية المركبة

٣- اختبارات للمتغيرات الوظيفية.

والجدول التالي يوضح ترتيب إجراء تلك الاختبارات، حيث يتم ترتيبها وفق مستوى

صعوبة أدائها وعدم التأثير السلبي لبعضها على نتائج الأخرى وذلك من خلال إعطاء فترات

راحة بينية تسمح باستعادة الشفاء وقدرة اللاعبين على الإنجاز والأداء.

جدول (٢٠)

ترتيب إجراء اختبارات البحث

اليوم	التاريخ	ترتيب الاختبارات
الاثنين	٢٥/٠٦/٢٠٠٧م	الطول والوزن - المتغيرات الفسيولوجية
الثلاثاء	٢٦/٠٦/٢٠٠٧م	المتغيرات المهارية المركبة
الأربعاء	٢٧/٠٦/٢٠٠٧م	المتغيرات البدنية (الرشاقة - السرعة الانتقالية - تحمل السرعة - سرعة الأداء - التحمل الدوري التنفسي - التوافق - قوة عضلات الرجلين - قدرة قدم - قدرة قدمين)

تنفيذ البرنامج

تم تنفيذ البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية وذلك باستخدام التدريبات النوعية حيث استغرقت ٨ أسابيع في الفترة من ٢٠٠٧/٠٧/٠١م إلى ٢٠٠٧/٠٨/٢٤م وقد تولى الباحث تدريب أفراد المجموعة التجريبية وفيما يلي نموذج لبعض الوحدات التدريبية من أسابيع البرنامج التدريبي.

وحدة تدريبية بالأسبوع الأول (فترة الإعداد العام)
الوحدة التدريبية / الثانية

التاريخ: ٢٠٠٧/٧/٣٠
المكان: دكنس

حمل التدريب: متوسط

طريقة التدريب المستخدمة: القترى منخفض الشدة

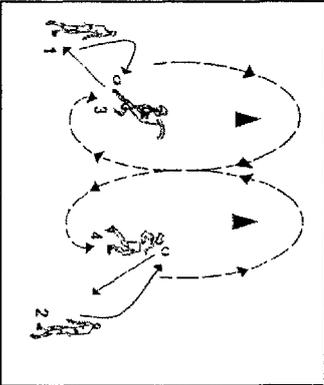
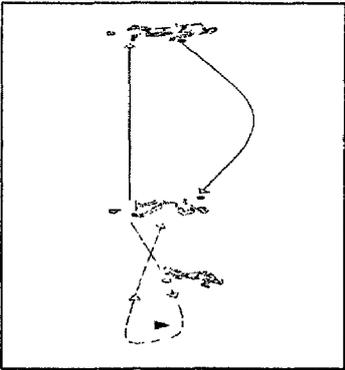
جدول رقم (٢١)

الأهداف الفرعية: التحمل الدوري التلقائي - تحمل أداء

الأسبوع: الأول
زمن الوحدة: ١٠٠ اق

الهدف الرئيسي: تنمية الاداءات المهارية المركبة

متوسط التمرين في الوحدة التدريبية	متوسط العمل في الوحدة التدريبية	الراحة البينية			الحجم	الإخراج	المحتوى	الهدف	أجزاء الوحدة التدريبية	
		بين المجموعات	بين التكرارات	التكرارات						
١٥١/ن ق	%٦٥	١ق	٢:١	٢٠	٤	٥		<p>تم تثبيت الإحصاء</p> <p>- يبدأ اللاعبون أزواج أو أكثر بالجرى الخفيف حتى منتصف الملعب ثم تغيير وضع الجسم للجرى الجانبى حتى الوصول لنهاية الملعب للعدو السريع يعرض الملعب حتى الوصول للجانب الاخر فتقوم اللاعب بالجرى الخفيف حتى منتصف الملعب ثم تبديل وضع الجسم للجرى بالظهر حتى نهاية طول الملعب ثم العدو السريع للوصول لנקطة البداية مرة ثانية.</p> <p>خمسة لاعبين ضد خمسة لاعبين في مساحة ٢٠-٣٠م.</p>	تحمل الأداء	<p>إعداد وتهيئة الفرد من جميع النواحي التحمل العام</p> <p>الجزء الرئيسي (٨٠ق)</p>

متوسط التنبؤ في الوحدة التدريبية	متوسط الحمل في الوحدة التدريبية	الحجم					الإخراج	المحتوى	الهدف	أجزاء الوحدة التدريبية
		بين المجموعات	بين التكرارات	التكرارات	المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة الواحدة				
١٥١ ن/ق	%١٥	ق١	٣:١	٣٢	٤	٨		<p>يقوم اللاعب (١) برمي الكرة عالية إلى (٣) الذي يقوم بتمريرها إليه مرة ثانية بالقدم وبعدها يجرى ليور حول العلامة متجهاً إلى (٢) الذي يرمى إليه الكرة عالية فيقوم (٣) بالوثب عالياً لضربها بالرأس مرة ثانية ويور بالجرى حول العلامة الثانية متجهاً إلى (١) مرة ثانية في الوقت نفسه يبدأ (٤) التمرين مع (٢) ويقوم بتبديل الأماكن مع (٣) بالجرى وهكذا .</p>	تحمل	أجزاء الوحدة التدريبية
		ق١	٣:١	٢٤	٣	٨		<p>- لاعبان ا، ب يقوم اللاعب (١) برمي الكرة عالية إلى (ب) الذي يقوم بالسيطرة عليها بكل اجزاء الجسم وتمريرها ارضية إلى (١) وتمريرها بقم غير المشتركة في الاستلام ويجرى ليور حول العلامة التي تبعد ٥م لاستقبال كرة اخرى من اللاعب (أ) .</p>	تحمل أداء العودة إلى الحالة الطبيعية	الجزء الثاني (٥ق)

وحدة تدريبيهة بالاسبوع الرابع (فترة الإعداد الخاص)
الوحدة التدريبيهة / الاربعة عشر

التاريخ: ٢٠٠٧/٧/٢٤م

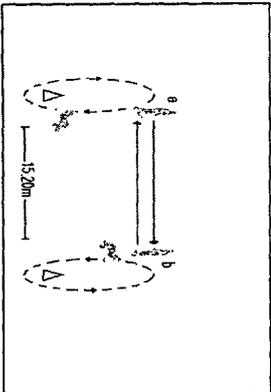
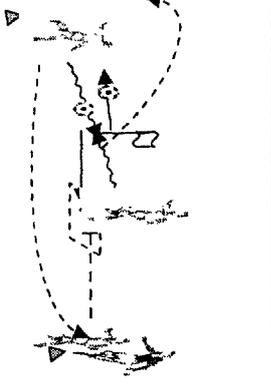
المعلم: ان يكرسن

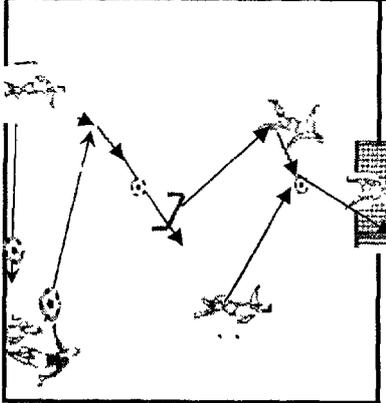
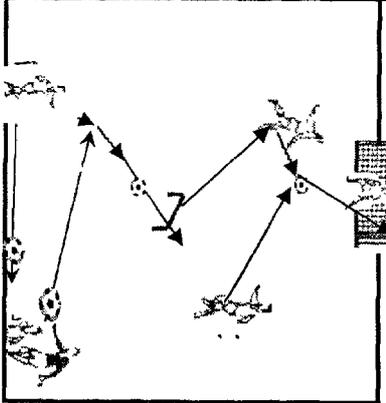
حمل التدريب: عالي

طريقة التدريب المستخدمة: الفتري مرتفع الشدة

جدول رقم (٢٢)

الاسبوع: الرابع
زمن الوحدة: ١٥ اق
الهدف الرئيسي: تتمية الاهداءات المهارية المركبة
الاهداف الفرعية: سرعة أداء - توافق - رشاقة - قوة

متوسط النبض في الوحدة التدريبيهة	متوسط العمل في الوحدة التدريبيهة	الراحة البينية		م		الحجم	الإخراج	المحتوى	الهدف	أجزاء الوحدة التدريبيهة
		بين المجموعات	بين التكرارات	التكرارات	المجموعات					
١٧٧٢/ق	٨٠%	ق٢	٢:١	٤٠	٥	٨		<p>تم تثبيت الإحصاء</p> <p>- يبدأ اللاعبون أزواج أو أكثر بالجرى الخفيف حتى منتصف الملعب ثم تغيير وضع الجسم للجرى الجانبي حتى الوصول لنهاية الملعب العدو السريع بعرض الملعب حتى الوصول للجانب الاخر فيقوم اللاعب بالجرى الخفيف حتى منتصف الملعب ثم تبديل وضع الجسم للجرى بالظهر حتى نهاية طول الملعب ثم العدو السريع للوصول للنقطة البدياه مرة ثانية.</p> <p>- خمسة لاعبين ضد خمسة لاعبين في مساحة ٢٠-٣٠م.</p>	إعداد وتهيئة الفرد من جميع التواحي التحمل العام الجزء الرئيسي (٨٠ق)	
ق٢	٢:١	٤٠	٥	٨						

متوسط التنبؤ في الوحدة التدريبية	متوسط العمل في الوحدة التدريبية	الراحة البدنية				عدد تكرار التمرين في الوحدة الواحدة	الإخراج	المحتوى	الهدف	أجزاء الوحدة التدريبية
		بين المجموعات	بين التكرارات	التكرارات	المجموعات					
متوسط التنبؤ في الوحدة التدريبية	%٨٠	٣٢	٣:١	٣٢	٤	٨	الإخراج	المحتوى	الهدف	أجزاء الوحدة التدريبية
٥١٧٢/ق		٣٢	٣:١	٢٠	٤	٥		<p>الحرى الزجراجي بين الاعلام متبينة المسافات كما بالشكل المقابل ،مع اشارة المدرب يقوم اللاعب بالحرى سريعا وعند وصوله للعلامة الثانية يقوم اللاعب التالي بالحرى للحاق به وهكذا، العودة بالحرى الخفيف.</p>	رشاقة	الجزء الختامي (٥ق)
		٣٢	٣:١	٢٠	٤	٥		<p>يقف اللاعبون على شكل قاطرة ويقوم اللاعب (ا) بتمرير الكرة على اللاعب (ب) الذي يمررها له ثانية قبل الحاجر فيقوم (ا) بتمريرها له في اتجاه قدمه في نفس الوقت يقوم (ا) بالحري للوقت فوق الحاجر لتصويب الكرة الالية اليه من (ج) ويعود خلف القاطرة وهكذا</p>	<p>قوة مميزة بالسرعة</p> <p>العودة إلى الحالة الطبيعية</p>	تم تثبيت الكمام

وحدة تدريبية بالأسبوع الثامن (فترة الإعداد للمباريات)
الوحدة التدريبية / الثلاثون

التاريخ: ٢٣/٨/٢٠٠٧م

المكان: يدكرنس

حمل التدريب: أخصي

طريقة التدريب المستخدمة: الفترتي مرتفع الشدة

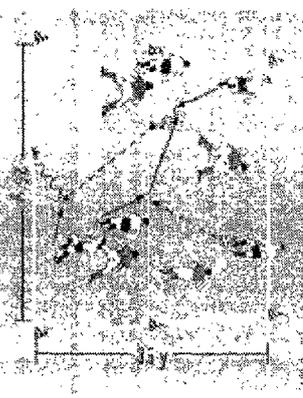
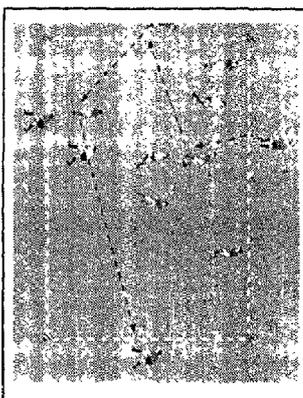
جدول رقم (٢٣)

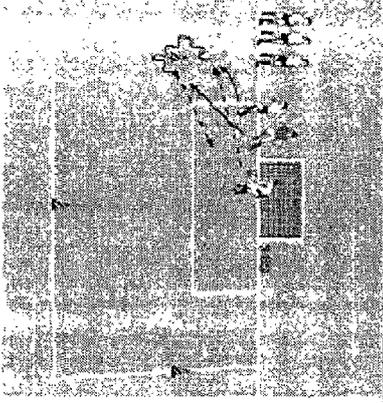
الاهداف الفرعية: التوافق - الرشاقة - سرعة الأداء - قوة

الأسبوع: الثامن

زمن الوحدة: ١٠٠ دقيقة

الهدف الرئيسي: تنمية الأداءات مهارية المركبة

متوسط التنبض في الوحدة التدريبية	متوسط العمل في الوحدة التدريبية	الراحة البينية		الحجم			الإخراج	المحتوى	الهدف	أجزاء الوحدة التدريبية
		بين المجموعات	بين التكرارات	التكرارات	المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة الواحدة				
١٨٦/١٠٠ ق	٩٠% ق	٢ ق	٣:١	٢٥	٥	٥		تم تثبيت الإحصاء - يمرر اللاعب الكرة الى زميله القائم قبل المدافع فيمررها من ليمه واحدة الى الزميل المقابل ، محاولة الاستحواذ على الكرة أكبر عدد من اللمسات - التمرير القصير و الطويل بين اللاعبين بأقل عدد من اللمسات ، هناك لاعبين مساعدين خارج المنطقة المحددة للعب يمكن الاستفادة بهم لكن دون دخولهم لمنطقة اللعب . الفريق الذي يمرر عدد لمسات أكثر يصبح فائزاً .	إعداد وتهيئة الفرد من جميع النواحي سرعة أداء وتوافق سرعة ورشاقة	الإحصاء (١٥ ق) الجزء الرئيسي (٩٠ ق)
٢ ق	٣:١	٤٠	٥	٨						

متوسط التبريد في الوحدة التدرسية	متوسط العمل في الوحدة التدرسية	الراحة البيئية		م			الإخراج	المحتوى	الهدف	جزاء الوحدة التدرسية
		بين المجموعات	بين الفكرارات	التكرارات	المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة الواحدة				
١٨٦ ن/ق	٩٠%	٣٢	٣:١	٢٥	٥	٥		<p>يحتفظ اللاعب بالكرة خلال المساحة المحددة حيث يحاول الوصول للخضوط بينما يحاول اللاعب الآخر قطع الكرة</p> <p>تم تثبيت الختام</p>	<p>رشاقة وقوة مميزة بسرعة</p> <p>العودة إلى الحالة الطبيعية</p>	<p>جزاء الوحدة التدرسية</p> <p>الجزء الختامي (٥ ق)</p>

نموذج للأسبوع السابع من البرنامج التدريبي المقترح

المكان : نادي دكرنس الرياضي.

الأسبوع: السابع

جدول رقم (٢٤)

متوسط النبض في الوحدة التدريبية ن/ق	متوسط الشدة في الوحدة التدريبية	الراحة البيئية		التكرارات	عدد المجموعات	عدد تكرار اللعبة في الوحدة الواحدة	الهدف البدني	الألعاب المستخدمة في الوحدة	الوحدات التدريبية والزمن	اليوم والتاريخ
		بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)							
١٧٢ ن/ق	%٨٠ عالي	٢ق	٣:١	٤٠	٥	٨	ق.م بسرعة ، رشاقة	(١) اللعبة رقم	الأولى ١٠٥ق	الأحد ١٨/١٢ ٢٠٠٧م
		٢ق	٣:١	٢٥	٥	٥	ق٠م بسرعة ، تحمل سرعة	(٢) اللعبة رقم		
		٢ق	٣:١	٢٥	٥	٥	سرعة أداء، ق٠م بالسرعة	(٣) اللعبة رقم		
١٧٩ ن/ق	%٨٥ عالي	٢ق	٣:١	٤٠	٥	٨	السرعة ، الرشاقة	(٤) اللعبة رقم	الثانية ١٠٥ق	الثلاثاء ١٨/١٤ ٢٠٠٧م
		٢ق	٣:١	٢٥	٥	٥	سرعة ، تحمل سرعة	(٥) اللعبة رقم		
		٢ق	٣:١	٢٥	٥	٥	سرعة أداء ، توافق سرعة أداء، ق٠م بالسرعة	(٦) اللعبة رقم		
١٨٦ ن/ق	%٩٠ أقصى	٢ق	٣:١	٤٠	٥	٨	سرعة أداء ، توافق	(٧) اللعبة رقم	الثالثة ١١٠ق	الخميس ١٨/١٦ ٢٠٠٧م
		٢ق	٣:١	٢٥	٥	٥	سرعة أداء ، رشاقة	(٨) اللعبة رقم		
		٢ق	٣:١	٢٥	٥	٥	سرعة أداء ، رشاقة رشاقة ، ق.م بسرعة	(٩) اللعبة رقم		
١٩٣ ن/ق	%٩٥ أقصى	٢ق	٣:١	٤٠	٥	٨	رشاقة ، ق.م بسرعة	(١٠) اللعبة رقم	الرابعة ١١٠ق	الجمعة ١٨/١٧ ٢٠٠٧م
		٢ق	٣:١	٢٥	٥	٨	ق.م بسرعة ، رشاقة	(١١) اللعبة رقم		
		٢ق	٣:١	٤٠	٥	٨	سرعة أداء ، رشاقة	(١٢) اللعبة رقم		

القياسات البعدية

تم إجراء القياسات البعديه في نهاية المدة المقررة لتنفيذ البرنامج التدريبي وذلك في الفترة من ٢٥/٠٨/٢٠٠٧م إلى ٢٧/٠٨/٢٠٠٧م.

المعالجات الإحصائية

استخدم الباحث المعاملات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الوسيط .
- معامل الالتواء.
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين مجموعتين مختلفتين ومتساويتين في العدد.
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين قياسين مختلفين لنفس المجموعة (قبلي بعدى).
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- نسبة التحسن.