

الفصل الثالث

إجراءات البحث

إجراءات البحث

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك بتصميم مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة لتناسبها مع طبيعة إجراءات وأهداف البحث .

مجالات البحث :

المجال البشرى : (عينة البحث)

- وصف العينة : عينة عمدية من لاعبي كرة القدم تحت ١٤ سنة بنادى نبروه الرياضى

- حجم العينة: (٣٠) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وحجم كل منها (١٥) لاعبا

خصائص العينة :

- أن يكون مارس كرة القدم سنة فى النادى على الأقل

- تم استبعاد حراس المرمى من العينة لطبيعة مراكزهم

اسباب اختيار العينة :-

- ان الباحث يعمل فى نادى نبروه مدربا فى قطاع الناشئين

- توافر اللاعبين بكثرة وكذلك توافر الملاعب والادوات وكذلك توافر المساعدين بالنادى

- العلاقة القوية بين الباحث ومسئولى النادى

المجال المكانى - ملعب كرة القدم بنادى نبروه الرياضى

المجال الزمنى - الفترة من ٢٠٠٥/٦/١ م إلى ٢٠٠٥/٩/١٧ م

أدوات جمع البيانات -

الملاحظة. عن طريق ملاحظة الباحث لكثير من المدربين العاملين فى مجال كرة القدم

المقابلة : عن طريق مقابلة الباحث للسادة الخبراء وتم عرض استمارات استبيان عليهم

كل على حدة لبدء الرأى وعددهم تسعة خبيرا . (مرفق ٣)

-الاختبارات البدنية والمهارية

-استمارات تسجيل البيانات وتتضمن (الاسم -تاريخ الميلاد -السن - الطول -الوزن)

-استمارة استطلاع رأى الخبراء فى تحديد عناصر البرنامج التدريبى

وقد أعد الباحث استمارة تضمنت عناصر البرنامج التدريبى من حيث .مدة البرنامج -عدد الوحدات

التدريبية - زمن الوحدة التدريبية -العناصر الأساسية للبرنامج -تشكيل دورة الحمل -الاحمال التدريبية

- طرق التدريب المناسبة للبرنامج -التوزيع النسبى لعناصر البرنامج -الوسائل المستخدمة للتدريب

على الأداء البدنى والفنى .

وقد أبدى السادة الأساتذة والمدربون الخبراء آرائهم فى عناصر البرنامج التدريبى (مرفق ٢)

وتتضح نتائج استطلاع رأى الخبراء من جدول رقم (٩)

٢٠ ضبط المتغيرات وتكافؤ أفراد العينة ...

قام الباحث بضبط المتغيرات التجريبية والتي رأى أنها من الممكن أن تؤثر على نتائج الدراسة بالنسبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، وحتى يمكن للمتغير التجريبي وهو (البرنامج التدريبي المقترح) التأثير على المتغير التابع والتي يتمثل في مدى الارتقاء بالاداءات البدنية والمهارية قيد البحث . وقد استلزم ذلك من الباحث ضبط كافة العوامل المتعلقة بإجراءات التجربة أو العامل التجريبي وتمثلت في

- ١ - توحيد وقت التدريب للمجموعتين (الساعة التاسعة صباحا)
- ٢ - توحيد مكان التدريب للمجموعتين (ملعب نادى نبوة الرياضى)
- ٣ - قام الباحث بتدريب المجموعتين التجريبية والضابطة لضمان عدم اختلاف مستوى التدريب قدر الامكان بالنسبة للمجموعتين .

٤ - قيام نفس المساعدين بإجراء الاختبارات بنفس الطريقة والترتيب لكلا المجموعتين

وأشتملت عوامل الضبط التجريبي على النحو التالى :

١. معدلات (السن ، العمر التدريبي ، الطول ، الوزن)
٢. الاختبارات التى تقيس الاداءات البدنية والمهارية قيد البحث والجدول والجدول رقم (٢) يوضح تجانس مجموعات البحث فى (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) والجدول رقم (٣) يوضح تكافؤ مجموعتى البحث فى الاختبارات التى تقيس الاداءات البدنية والجدول رقم (٤) يوضح تكافؤ مجموعتى البحث فى الاختبارات التى تقيس الاداءات المهارية

شروط اختيار الخبراء .

- ١- أن يكون حاصلًا على درجة دكتوراة الفلسفة فى التربية الرياضية فى إحدى المجالات الآتية كرة القدم - الاختبارات والمقاييس - التدريب الرياضى
- ٢- العمل فى المجال التطبيقى فى إحدى المجالات السابقة
- ٣- أن يكون لديه خبرة مناسبة فى مجال التدريب الرياضى

معاونى قياس الاختبارات وتسجيل النتائج .

- استعان الباحث ببعض الزملاء من خريجي كلية التربية الرياضية والمدربين فى مجال كرة القدم وقد شرح لهم جوانب البحث والهدف منه والقياسات والاختبارات المستخدمة وتدريبهم على طرق القياس وكيفية التسجيل ببطاقة تسجيل البيانات وفقا لما يلى :
- شرح مواصفات التطبيق لكل اختبار مع أداء نموذج لكل اختبار .
 - توضيح الغرض من عمليات القياسات والاختبارات .
 - شرح كيفية استخدام الأدوات والأجهزة المستخدمة فى تنفيذ الاختبارات

جدول (٢)
تجانس عينة البحث

ن = ٤٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	التفاح
السن	سنة	١٣,٣٦٢	١٣,٤٠٠	٠,٤٢١	٠,٢٧١-	١,٢٥١-
الطول	سم	١٦٢,٤٦٢	١٦٢,٥٠٠	١,٢٩٤	٠,٠٨٨-	٠,٥٢٧-
الوزن	كجم	٥٦,٨٨١	٥٦,٥٠٠	٢,٤٣٢	٠,٤٧٠	٠,٧٢٤-
العمر التدريبي	سنة	٢,١٦٢	٢,١٠٠	٠,٢٩٤	٠,٦٣٢	٠,٩٦٨-

يتضح من الجدول رقم (٢) أن قيم معاملات الالتواء قد تراوحت بين (٠,٢٧١- ، ٠,٦٣٢) أي أنها انحصرت ما بين (٣+ ، ٣-) مما يدل على أن قياسات العينة في متغيرات النمو والعمر التدريبي قد وقعت تحت المنحنى الأعتالي وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

جدول (٣)
تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ٣٠

المكونات البدنية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		معامل الالتواء	قيمة "ت"
		ع±	س	ع±	س		
سرعة	بالثانية	٠,٣٠٨	٥,٧٤٨	٠,٣١٩	٥,٩٣٤	٠,٧٣٦-	١,٥٧٠
تحمل سرعة	بالثانية	٠,١٨٤	٥,٦٩١	٠,٢٠٦	٥,٧٤١	٠,٢٤٨	٠,٦٨٧
قوة مميزة بالسرعة	بالمتر	٠,٠٧٤	١,٦٥٠	٠,١١٢	١,٦٢١	٠,٣٣٩	٠,٧٩٨
تحمل أداء	بالعدد	١,٦٩٩	١٤,٢٠٠	٠,٨٢٨	١٣,٦٠٠	٠,٢٢٣-	١,١٨٨
سرعة أداء	بالعدد	١,٣٠٢	٨,٨٦٧	٠,٩٩٠	٨,٥٣٣	٠,٥٢٢	٠,٧٦٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٠١

يتضح من الجدول رقم (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، حيث أن قيمة "ت" الجدولية قد فاقت قيمها المحسوبة عند درجة حرية ٢٨ ومستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يعني تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث في القياس القبلي .

جدول (٤)
تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث

ن = ٣٠

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		معامل الالتواء	قيمة "ت"
		ع±	س	ع±	س		
الجرى بالكرة ٢٥ م	بالثانية	٠,٣٩٠	١١,٥٤١	٠,٣٨٠	١١,٦٨٧	١,١٣٨	٠,٩٧٩
السيطرة على الكرة	بالدرجة	١,٤٠٧	٤,٨٦٧	١,١١٣	٤,٣٣٣	١,٤١١	١,١١٢
دقة التمرير على مرمى صغير	بالدرجة	٠,٨٣٤	٣,١٣٣	٠,٨١٦	٢,٦٦٧	٠,٣٥٥-	١,٤٩٦
دقة التصويب على المرمى	بالدرجة	٠,٩١٥	٣,١٣٣	٠,٥٩٤	٢,٧٣٣	٠,٢٥٥-	١,٣٧٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٠١

يتضح من الجدول رقم (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات مجموعتي البحث التجريبية والضابطة . حيث أن قيمة "ت" الجدولية قد فاقت قيمها المحسوبة عند درجة حرية ٢٨ ومستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يعني تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث في القياس القبلي .

التصميم الاجرائى لمتغيرات البحث .

للتحقق من صدق الفروض قام الباحث بتحديد إجراءات تنفيذ الدراسة تحقيقاً لأهداف البحث فى المراحل الآتية .
المرحلة الأولى .أداء الاختبارات وإجراء المعاملات العلمية لها (صدق-ثبات)لقياس بعض الاداءات البدنية والمهارية .
المرحلة الثانية . تصميم وتنفيذ برنامج تدريبى باستخدام أسلوب المنافسة لتنمية الاداء البدنى والقنى لناشئ كرة القدم .
- تنفيذ المرحلة الأولى .
قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية لتنفيذ المرحلة الأولى والخاصة بالاختبارات لإيجاد المعاملات العلمية.
-هدف الدراسة .تحديد المعاملات العلمية للاختبارات.
إجراءات الدراسة .قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية (ثبات - صدق) للاختبارات البدنية والمهارية على عينة استطلاعية قوامها (١٢) ناشئاً حيث قام بحساب .

أولاً : معامل الثبات للاختبارات Reliability

قام الباحث بإيجاد معامل ثبات الاختبارات عن طريق تطبيق الاختبارات Test Retest وذلك على عينة من ناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة قوامها (١٢) ناشئ وهذا يتفق مع ما أشار إليه إبراهيم سلامة (١٩٨٠م) بأن الاختبار ذو الثبات المرتفع هو الذى يعطى نفس النتائج عند تنفيذه على نفس الأفراد (١ : ٧٨)

وقد راعى الباحث أن تكون الفترة بين القياسين الأول والثانى (أسبوع) والجدول أرقام (٥) ، (٦) توضح بالترتيب .

- معامل الثبات لمتوسط الاختبارات البدنية قيد البحث جدول (٥)
- معامل الثبات لمتوسط الاختبارات المهارية قيد البحث (٦)

جدول (٥)

ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١٢

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة "ر"
		س	ع±	س	ع±	
سرعة	بالثنية	٥,٦٥٠	٠,٤٣٩	٥,٥٥٨	٠,٤٠٤	*٠,٧٤٢
تحمل سرعة	بالثنية	٥,٧٣٦	٠,١٩١	٥,٦٧٤	٠,١٥٦	*٠,٨٩٩
قوة مميزة بالسرعة	بالمتر	١,٧٤٥	٠,١٢٦	١,٧٤٨	٠,١٣١	*٠,٨٩٠
تحمل أداء	بالعدد	١٤,٥٠٠	١,٥٠٨	١٥,١٦٧	١,٢٦٧	*٠,٨٥٦
سرعة أداء	بالعدد	٩,٠٨٣	١,٢٤٠	٩,٦٦٧	٠,٨٨٨	*٠,٧٧١

دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية ١٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٩٧

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجات عينة البحث فى التطبيق الأول للاختبارات ودرجات التطبيق الثانى لنفس المجموعة الاستطلاعية بفواصل أسبوع ، حيث أن قيم (ر) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يعنى ثبات درجات الاختبار عند إعادة تطبيقه تحت نفس الظروف

جدول (٦)
ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		ع±	س	ع±	س	
الجرى بالكرة ٢٥م	بالثانية	١٣,٣٠٣	٠,٤٥٦	١٣,١٠٢	٠,٥٤٢	*٠,٩٢٩
السيطرة على الكرة	بالدرجة	٤,٩١٧	١,٥٦٤	٥,٣٣٣	١,٠٧٣	*٠,٩٣٩
دقة التمرير على مرمى صغير	بالدرجة	٤,٠٠٠	١,٢٧٩	٤,٦٦٧	١,١٥٥	*٠,٨٦٢
دقة التصويب على المرمى	بالدرجة	٣,٢٥٠	٠,٨٦٦	٣,٤١٧	٠,٩٩٦	*٠,٩٢٢

دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية ١٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٩٧

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين كل من درجات عينة البحث في التطبيق الأول للاختبارات ودرجات التطبيق الثاني لنفس المجموعة الاستطلاعية بفصل أسبوع ، حيث ان قيم (ر) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يعنى ثبات درجات الاختبار عند إعادة تطبيقه تحت نفس الظروف

ثانيا : معامل صدق الاختبارات 'Validity'

يذكر إبراهيم سلامة (١٩٨٠) أن صدق الاختبار يشير إلى الدرجة التي يقيس بها هذا الاختبار الذي صمم لقياسها، ومن ثم فإن الصدق يعد أول معايير الجودة اللازم توافرها في أدوات القياس (١: ١٠٣) وقد قام الباحث لاحتساب قيم صدق هذه الاختبارات عن طريق صدق الرباعيات (الربيعي الأعلى، والربيعي الأدنى).

جدول (٧)
صدق الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ٦

المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الاعلى		الربيع الادنى		معامل الالتواء	قيمة "ت"
		ع±	س	ع±	س		
سرعة	بالثانية	٥,١٨٣	٠,٠٢٩	٦,٢٢٣	٠,٢٣٦	٠,٥٢٦	*٦,١٨٩
تحمل سرعة	بالثانية	٥,٤٨٣	٠,١٠٤	٥,٩٣٣	٠,٠٢٩	٠,٤٨٩	*٥,٨٩٢
قوة مميزة بالسرعة	بالمتر	١,٨٨٣	٠,٠٢٩	١,٥٦٧	٠,٠٧٦	٠,٤١٤	*٥,٤٨٥
تحمل اداء	بالعدد	١٦,٠٠٠	٠,٠٠٠	١٢,٣٣٣	٠,٥٧٧	٠,٤٩٠	*٨,٩٨١
سرعة اداء	بالعدد	١٠,٦٦٧	٠,٥٧٧	٧,٦٦٧	٠,٥٧٧	٠,٢٩٠	*٥,١٩٦

دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية ٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,١٢٢

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين كل من درجات الربيعي الاعلى والربيعي الأدنى . حيث ان قيم (ت) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند درجة حرية ومستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يعنى قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات أي انها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها

جدول (٨)
صدق الاختبارات المهارية قيد البحث

ن = ٦

المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الاعلى		الربيع الادنى		معامل الالتواء	صدق الاختبارات المهارية قيد البحث ن = ٦ قيمة "ت"
		ع±	س	ع±	س		
الجرى بالكرة ٢٥م	بالثانية	١١,٢٨٩	٠,٠٢٧	١١,٢٨٠	٠,٢٧٠	٠,٧٧٠	*٤,٨٥٠
السيطرة على الكرة	بالدرجة	٦,٦٦٧	٠,٥٧٧	٣,٠٠٠	١,٠٠٠	٠,٢٣٤	*٤,٤٩١
دقة التمرير على مرمى صغير	بالدرجة	٥,٣٣٣	٠,٥٧٧	٢,٣٣٣	٠,٥٧٧	٠,٢٩٠	*٥,١٩٦
دقة التصويب على المرمى	بالدرجة	٤,٣٣٣	٠,٥٧٧	٢,٣٣٣	٠,٥٧٧	٠,٤١٣	*٣,٤٦٤

دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية ٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,١٢٢

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين كل من درجات الربيعي الاعلى والربيعي الأدنى ، حيث ان قيم (ت) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند درجة حرية ومستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يعنى قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات أي انها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها

نتائج الدراسة

تمت الاختبارات التى قام الباحث بتنفيذها لقياس الاداءات البدنية والمهارية بدرجة عالية من المعاملات العلمية (ثبات - صدق) وبتحقيق المعاملات العلمية أصبحت الاختبارات معدة لإجراء تطبيقها على عينة الدراسة الأساسية عند تطبيق البرنامج التدريبى على ناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة ثم قام الباحث بإجراء دراستين استطلاعيتين على عينة من لاعبي كرة القدم تحت ١٤ سنة من مركز شباب بهوت وغير مشتركين فى الدراسة الأساسية قبل تنفيذ البرنامج التدريبى وبعد اختيار المساعدين وتصميم البرنامج لتنمية الاداء البدنى والفنى قيد الباحث

الدراسات الاستطلاعية الخاصة بالبرنامج التدريبى

- الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى فى الفترة الزمنية ١ / ٦ / ٢٠٠٥ م إلى ٤ / ٦ / ٢٠٠٥ م على عينة مماثلة لمجتمع البحث قوامها (١٢) للاعبى كرة القدم تحت ١٤ سنة ومن خارج عينة البحث الأساسية

أهداف الدراسة الاستطلاعية

- التعرف على الصعوبات التى يمكن أن تحدث أثناء تنفيذ الدراسة الأساسية والعمل على حلها وتلافى حدوثها

- إعداد مكان التدريب وتنظيم الأدوات والأجهزة المستخدمة .
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى الدراسة
- مراجعة شروط ومواصفات وإجراءات تطبيق الاختبارات والقياسات

نتائج الدراسة الاستطلاعية

- سهولة إعداد مكان التدريب ومدى مناسبته والغرض المستخدم
- صلاحية الملعب للقيام بالتجربة الأساسية .

الدراسة الاستطلاعية الثانية

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية فى الفترة الزمنية ٦ / ٦ / ٢٠٠٥ م إلى ١٠ / ٦ / ٢٠٠٥ م

أهداف الدراسة الاستطلاعية

- تجربة وحدة تدريبية من البرنامج التدريبى
- تدريب المساعدين على تطبيق الاختبارات وتسجيل النتائج .

على عينة الدراسة الأساسية

نتائج الدراسة الاستطلاعية

- استيعاب المساعدين لطرق قياس الاختبارات وتدوين النتائج
- استيعاب وفهم طريقة تطبيق الاختبارات قيد البحث
- شرح الوحدة التدريبية قبل بداية التدريب

المرحلة الثانية

تصميم البرنامج التدريبي :

قبل وضع البرنامج كان لابد من تحديد هدف البرنامج والأسس الواجب اتباعها عند وضع البرنامج التدريبي ممثلة في :

أولاً : هدف البرنامج :

تصميم برنامج تدريبي باستخدام أسلوب المنافسة على مستوى الأداء البدني والفني لنادي كرة القدم .

ثانياً : أسس وضع البرنامج التدريبي :

البرنامج التدريبي الذي وضعه الباحث ونفذه لم يقتصر على الوحدات التدريبية فقط بل اعتمد

على طريقته التدريب الفترى المرتفع الشدة وكذا وسائل التدريب على

الأداءات البدنية والمهارية

وقد اشتمل البرنامج على كل الإجراءات الإدارية والإمكانات البشرية والأدوات والأجهزة المطلوبة

لضمان نجاح التخطيط للبرنامج .

راعى الباحث عند وضع البرنامج التدريبي الأسس الآتية :

(١) خضوع خطة البرنامج للهدف العام

(٢) الاستعانة ببعض البرامج التي تناولت هذا المجال من قبل

(٣) ملائمة البرنامج للمرحلة السنية للعيينة قيد البحث

(٤) مرونة البرنامج بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيقه

(٥) تدريبات المنافسة ذات شدة عالية وحجم قليل .

(٦) تخطيط التدريب بحيث يتشابه مواقفه مع مواقف المباراة (التقسيمات الصغيرة)

(٧) زيادة الاشتراطات والتدرج في صعوبة الاداء طبقاً لتحقيق الاهداف المرجوه

(٨) تحقيق المتعة بجانب تحقيق أهداف التدريب

(٩) إعطاء التعليمات والتوجيهات بصفة مستمرة متضمنة معلومات والمعارف التي يحتاجها

اللاعب لتعديل ادائه

(١٠) فترات الراحة المناسبة للاعبين عند تنفيذ البرنامج لتطوير سرعة ودقة سرعة الاداء البدني

والمهارى

(١١) ستعان الباحث بالالعب الصغيرة فى البرنامج كعامل نفسى يساعد اللاعبين على التدريب

بروح عالية يكون لها أثر كبير فى تنمية بعض العناصر البدنية والمهارية بطريقة غير مباشرة

لانتقال أثر التدريب

ثالثاً - خطوات بناء البرنامج

لبناء البرنامج قام الباحث بالاستعانة بالدراسات السابقة التي تناولت تأثير البرامج التدريبية

على تطوير مستوى الاداء البدني والمهارى مثل .

- دراسة محمد محمد مختار الزغبى (١٩٩٥)، دراسة وليد شمس الدين (٢٠٠١)

- دراسة أيمن محمد محمود سليمان (٢٠٠٣) دراسة محمد أبو النصر محمود (٢٠٠٠)

- دراسة أشرف جابر (١٩٩٠) دراسة محمد السيد الجنيدى (٢٠٠٥)

- دراسة سليمان فاروق (١٩٩٣)، دراسة طارق عوض (١٩٩٣)

- دراسة إبراهيم شعلان (١٩٩٤)، دراسة عمرو على أبو المجد (١٩٩٠)

ومن المراجع العلمية المتخصصة فى بناء محتوى البرامج والتي استعان بها الباحث والتي أشار

حنفى مختار(١٩٩٤) (٢١ : ٢٩٨- ٣١٢)، محمود أبو العنين ومفتى إبراهيم (١٩٨٥)

(٥٦ : ٥٧- ١١٥)، على البيك (١٩٩٢) (٣٧ : ١٧٠- ١٧٥) على البيك (١٩٩٣) (٣٨ : ٥٢- ٦٧)

محمد علاوى (١٩٩٤) (٤٤ : ٣٠٣- ٣٢٩)، عصام عبد الخالق (١٩٩٤) (٣٤ : ٢٢٣- ٢٤٦)

السيد عبدالمقصود (١٩٩٤) (٩ : ٣٠٦- ٣٨٢)، أبو العلا عبدالفتاح وإبراهيم شعلان (١٩٩٤)

(٤ : ٣٦٧- ٣٨٠) أمر الله البساطى (١٩٩٦) (١٠ : ٢٣- ٤٥)، مفتى إبراهيم (١٩٩٧) (٦٢ : ٦٠)

رابعاً - البرنامج التدريبى ..

- اشتمل البرنامج التدريبى على جزئين رئيسيين ، الجزء الاول هو الاعداد البدنى (عام-خاص)، والجزء

الثانى هو الاعداد المهارى والاعداد الخططى وتم فيه تنمية الاداءات البدنية والمهارية من خلال

تدريبات تشبه ما يحدث فى المباراة وبعض الالعاب الصغيرة ، وكذا المباريات التدريبية التى تعتبر التطبيق

العملى الفعلى لما تدرب عليه الناشئ .

- حدد الباحث الاسبوع الاول والثانى والثالث كاعداد عام واعداد خاص

- الاسبوع الرابع حتى الثانى عشر تكون بداية تدريبات تنافسية وتكون ذات شدة عالية وحجم قليل .

جدول (٩)

نتائج استطلاع رأي الخبراء في عناصر البرامج التدريبية

مدة البرنامج	(١٢) اثني عشر اسبوعا (٨٤ يوم)
عدد الوحدات التدريبية	(٤٨) وحدة تدريبية بواقع ٤ وحدات اسبوعيا
زمن الوحدة التدريبية	من ٩٠ إلى ١٢٠ ق
العناصر الأساسية للبرنامج	اعداد بدني عام - اعداد بدني خاص - اعداد مهاري - اعداد خططي
دورة الحمل	(١ : ١)
الاحمال التدريبية	متوسط - عالي - اقصى
طرق التدريب المناسبة	التدريب الفترى (مرتفع الشدة)
التوزيع النسبي لعناصر البرنامج خلال فترة الاعداد	٣٠٪ بدني - ٤٠٪ مهاري - ٢٠٪ خططي . تدريبات المنافسة من ٨٠ - ٩٠٪
الطرق المستخدمة للتدريب على الأداء البدني والفني	- تدريبات منافسة (ما يحدث في المباريات) تمرينات باستخدام الالعب الصغيرة

(١ : ١) تعنى وحدة تدريب بدرجة حمل أقل يتلوها وحدة تدريب بدرجة حمل أعلى (٥٠ : ١٦١)

التخطيط الزمني لحتوى البرنامج التدريبي :

من خلال الخطوات التي اتبعها الباحث في بناء البرنامج من حيث الاستعانة بالمراجع العلمية والدراسات السابقة ونتائج استطلاع رأي الخبراء والخبرة الشخصية للباحث .
وعليه تكون :

عدد وحدات التدريب خلال فترة تنفيذ البرنامج (١٢) أسبوعا =

٤ (وحدات) $\times$ ١٢ اسبوع = ٤٨ وحدة تدريبية .

زمن وحدة التدريب اليومية من (٩٠ : ١٢٠ ق)

فإذا كان متوسط زمن وحدات التدريب (١٠٥ ق) يكون :

زمن وحدات التدريب خلال فترة تنفيذ البرنامج = ٤٨ (وحدة) $\times$ ١٠٥ ق

= ٥٠٤٠ ق

= ٨٤ ساعة .

جدول (١١)

فترة تنفيذ البرنامج											
مراحل الإعداد				الإعداد العام				الإعداد الخاص			
عناصر التدريب (المواد التدريبية)				بدني				بدني			
خططي	مهاري	بدني		خططي	مهاري	بدني		خططي	مهاري	بدني	
		ق	د			ق	د			ق	د
٧٥٦	٦٠٥	٢٥٢	١٠١	٥٥٤	١٠٠٨	٣٥٣	٢٥٢	٠٢٢	٤٠٣	١٠١	٤٥٣
ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق
%١٥	%١٢	%٥	%٢	%١١	%٢٠	%٧	%٥	%٤	%٨	%٢	%٩
٣٠% إعداد بدني ٤٠% إعداد مهاري ٣٠% إعداد خططي											

عن (٧ : ٢٥ - ٢٧)

يبين جدول رقم (١١) الزمن المخصص لعناصر التدريب والنسبة المئوية خلال فترة تنفيذ البرنامج حيث يحتل الإعداد المهارة في فترة الإعداد العام نسبة مئوية قدرها ٨% بزم ٤٠٣ دقيقة ، في حين يحتل نسبة ٢٠ % بزم ١٠٠٨ دقيقة في فترة الإعداد الخاص ، بينما يحتل نسبة ١٢% بزم ٦٠٥ دقيقة وذلك خلال فترة تنفيذ لبرنامج التدريبي .

تشكيل الحمل خلال فترة تنفيذ البرنامج

يعد التشكيل الصحيح لحمل التدريب الركيزة الأساسية لتطور مستوى اللاعب ويتطلب الارتقاء بمستوى اللاعب تقدم في مستوى الحمل واستخدام العلاقة بين شدة الحمل وحجمه واستخدام درجة الحمل المناسبة لاتجاه التدريب تؤدي إلى تشكيل الحمل بصورة جيدة .

وبمعلومية الزمن الكلي للتدريب خلال فترة تنفيذ البرنامج (٥٠.٤٠ق)، يتم حساب زمن الإعداد البدني والمهاري والخططي كل حسب نسبته المئوية طبقاً لرأي الخبراء . -
الأعداد البدني = إجمالي زمن وحدات التدريب خلال فترة تنفيذ البرنامج × النسبة (٣٠%)

$$= (٥٠.٤٠ \times ٠.٣٠) = ١٥١٢ \text{ ق}$$

$$٢٥.٢ \text{ ساعة}$$

الإعداد المهاري = $(٥٠.٤٠ \times ٠.٤٠) = ٢٠١٦ \text{ ق}$

$$٣٣.٦ \text{ ساعة}$$

الإعداد الخططي = $(٥٠.٤٠ \times ٠.٣٠) = ١٥١٢ \text{ ق}$

$$٢٥.٢ \text{ ساعة}$$

وجداول (٢٠) يوضح التوزيع الزمني لمواد التدريب على مدار فترة تنفيذ البرنامج .

جدول (١٠)

التوزيع الزمني لجوانب الاعداد علي مدار فترة تنفيذ البرنامج .

الزمن المخصص للتدريبات		مواد التدريب
س	ق	
٢٥,٢ =	١٥١٢	الإعداد البدني
٣٣,٦ =	٢٠١٦	الإعداد المهاري
٢٥,٢ =	١٥١٢	الإعداد الخططي
٥٠,٤٠ دقيقة (٨٤ ساعة)		المجموع الكلي

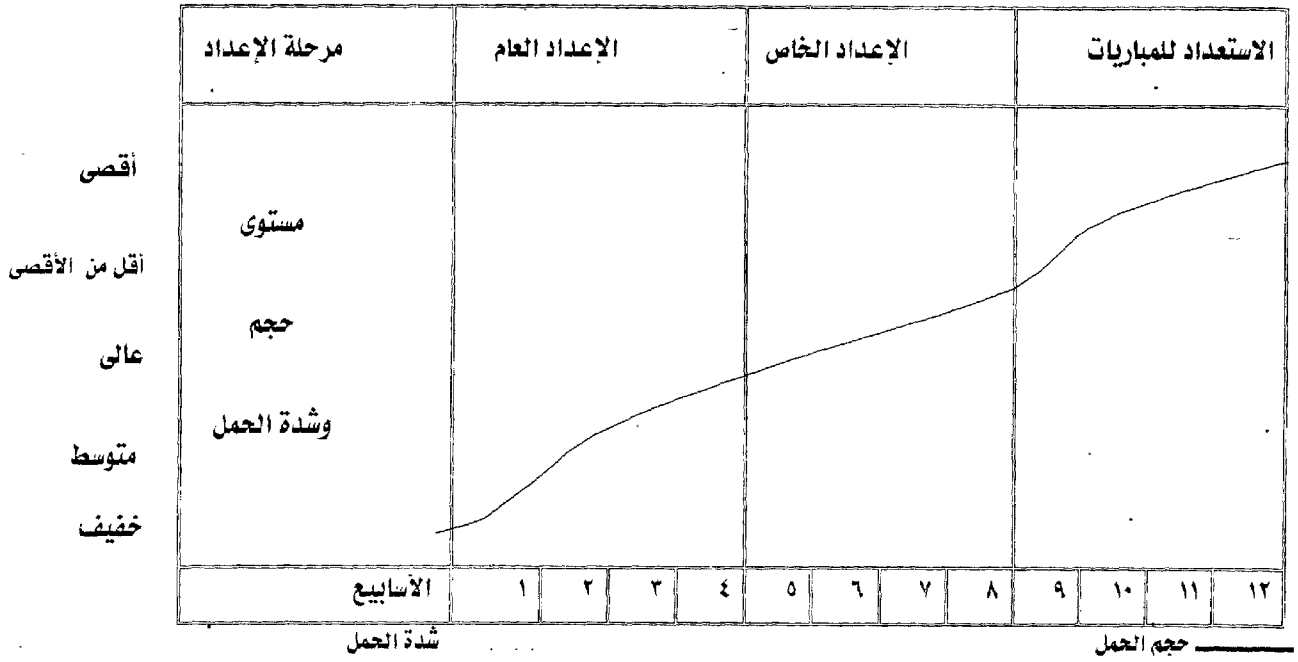
يوضح جدول رقم (١٠) التوزيع الزمني لمواد التدريب خلال فترة تنفيذ البرنامج حيث يحتل الإعداد البدني ٢٥,٢ س في حين الإعداد المهاري يستغرق ٣٣,٦ ساعة، بينما الإعداد الخططي يستغرق نفس زمن الإعداد البدني .

بعد التعرف على الزمن الكلي للتدريب خلال فترة تنفيذ البرنامج والتوزيع الزمني لمواد التدريب (بدني - مهاري - خططي) والمبينة بالجدول رقم (٩) يتم معرفة زمن تدريب كل مادة وفق توزيع نسبة كل منها خلال مراحل تنفيذ البرنامج من خلال المعادلة .

$$\text{زمن التدريب الكلي} \times \text{نسبة كل مادة}$$

والجدول رقم (١٠١) يوضح التوزيع الزمني التفصيلي لعناصر التدريب خلال فترة تنفيذ البرنامج من واقع النسب المئوية لعناصر التدريب .

وشكل رقم (١) يوضح ديناميكية الحمل لتدريبات المنافسة وتوزيعه خلال مراحل فترة الإعداد

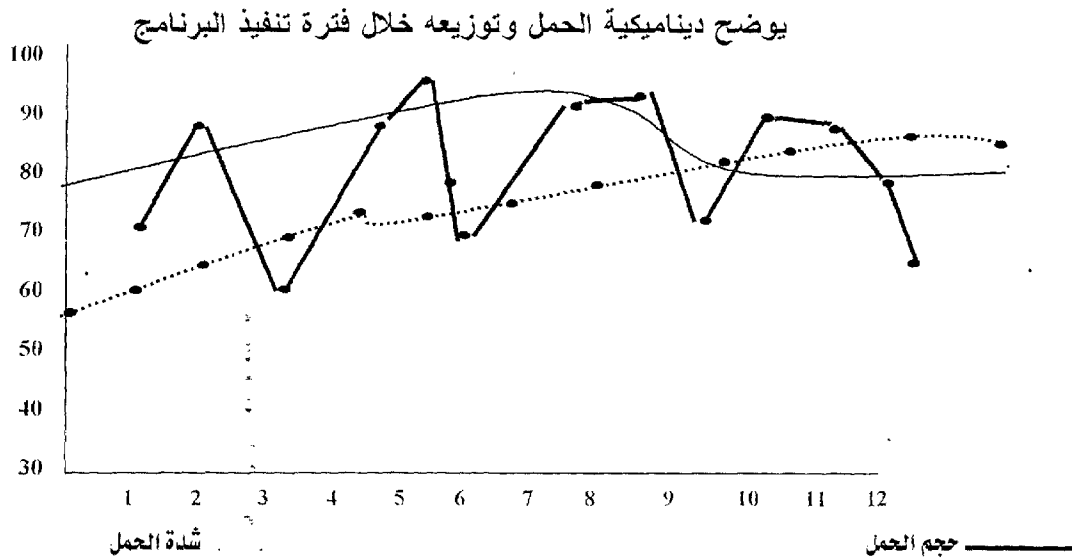


توزيع حمل التدريب خلال فترة تنفيذ البرنامج التدريبي

قام الباحث بتنظيم الأحمال التدريبية وتوزيعها طبقا لما أشار إليه أمر الله البساطي (١٩٩٦م)

عن جمال علاء الدين (٥٤:١٠)

وشكل (٢)



شكل (٢) يوضح توزيع درجات الحمل خلال الأسابيع التدريبية خلال فترة البرنامج وفقا للديناميكية

التي تناولها الباحث فيما يلي

- الأسبوع الأول: درجة الحمل متوسطة ما بين ٦٠-٧٠% من أقصى حمل .
- الأسبوع الثاني: درجة الحمل عالية ما بين ٨٠-٩٠% من أقصى حمل .
- الأسبوع الثالث: تكون بداية تمهيدية لمرحلة الإعداد الخاص وتكون درجة الحمل متوسطة ويعتبر منتصف الأسبوع الثالث هو بداية تنمية الأداءات المهارية
- الأسبوع الرابع: درجة الحمل عالية ما بين ٨٠-٩٠% من أقصى حمل .
- الأسبوع الخامس: تصل درجة الحمل للحد الأقصى وتكون م بين ٩٠-١٠٠% من أقصى حمل
- الأسبوع السادس: درجة الحمل متوسطة ما بين ٦٠-٧٠% من أقصى حمل .
- الأسبوع السابع: تكون درجة الحمل إلى الحد الأقصى ما بين ٩٠ حدود المقدرة للاعب .
- الأسبوع الثامن : تصل درجة الحمل إلى مرحلة التثبيت للحد الأقصى
- الأسبوع التاسع: تكون درجة الحمل متوسطة ما بين ٧٠-٨٠% من أقصى حمل .
- الأسبوع العاشر: تصل درجة الحمل إلى الحد الأقصى ما بين ٩٠-١٠٠% من أقصى حمل
- الأسبوع الحادي عشر: تكون درجة الحمل عالية ما بين ٧٥-٩٠% من أقصى حمل .
- الأسبوع الثاني عشر: تكون درجة الحمل متوسطة وفي هذا الأسبوع يستعد اللاعبون لأداء الاختبارات البعيدة للأداءات البدنية والمهارية لمعرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي

توزيع حمل التدريب خلال دورة الحمل الأسبوعية

يكون التدريب خلال الأسبوع على النحو التالي:

يوم السبت تصل درجة الحمل إلى ٧٠% من أقصى حمل، وفي اليوم التالي تصل إلى ٨٠% أما يوم الأربعاء فتصل درجة الحمل إلى الحد الأقصى ٩٠% أما اليوم الرابع فيكون درجة الحمل متوسطة .

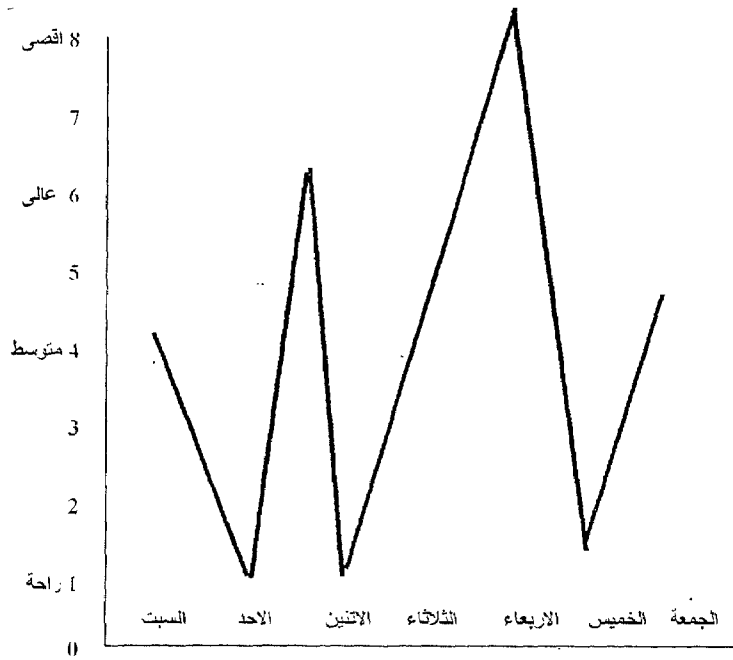
الشكل رقم (٣) يوضح ديناميكية الحمل التدريبي لدورة الحمل الأسبوعية خلال فترة تنفيذ البرنامج (الأسبوع الأول) .

والجدولين رقم (١٢)، (١٣) توضح توزيع نسب الإعدادات الثلاثة (بدني -مهاري -خططي) لكل أسبوع من أسابيع تنفيذ البرنامج التدريبي (١٢ أسبوع)

والشكل رقم (٤) يوضح توزيع النسب المئوية للإعداد البدني والمهاري والخططي خلال الأسابيع التي يمتد البرنامج التدريبي .

والجدول رقم (١٤) يوضح التوزيع الزمني اليومي للبرنامج التدريبي خلال فترة تنفيذه

والجدول رقم (١٥) يوضح التوزيع الزمني للإعداد البدني والمهاري والخططي خلال أسابيع البرنامج التدريبي



شكل (٣)

ديناميكية الحمل التدريبي لدورة الحمل الأسبوعية
خلال فترة تنفيذ البرنامج (الأسبوع الأول)

جدول (١٢)

التوزيع النسبي لعناصر البرنامج التدريبي

الأسبوع المحتوي	%١	%٢	%٣	%٤	%٥	%٦	%٧	%٨	%٩	%١٠	%١١	%١٢
الإعداد البدني	٥٥	٥٠	٤٠	٤٠	٣٥	٣٠	٢٥	٢٠	٢٠	٢٠	١٥	١٥
الإعداد المهاري	٢٥	٢٥	٤٠	٤٠	٤٠	٤٥	٤٥	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٣٥
الإعداد الخططي	١٠	١٥	٢٠	٢٠	٢٥	٢٥	٣٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٥	٥٠

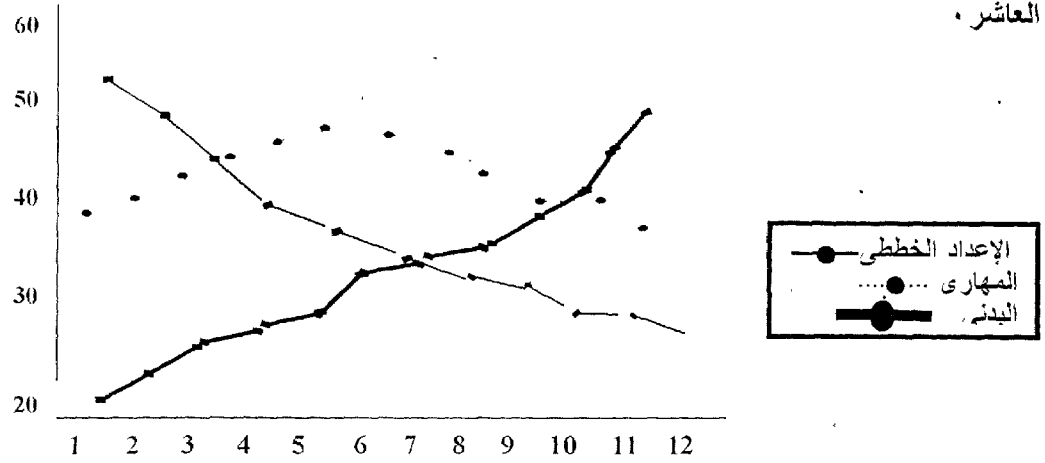
يوضح الجدول رقم (١٢) التوزيع النسبي لعناصر البرنامج التدريبي خلال أسابيع البرنامج التدريبي حيث أن نسبة الإعداد البدني بلغت ٥٥% في حين أن الإعداد المهاري ٣٥%، والإعداد الخططي ١٠% وذلك من إجمالي زمن الأسبوع الأول بينما وصلت نسبة الإعداد البدني ٢٠%، والإعداد المهاري ٤٠%، والإعداد الخططي ٤٠% وذلك من إجمالي زمن الأسبوع العاشر.

جدول (١٣)

الأسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
الإعداد العام	%٩٠	%٨٠	%٧٠	%٦٠	%٥٠	%٤٠	%٣٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%١٥	%١٥
البديني خاص	%١٠	%٢٠	%٣٠	%٤٠	%٥٠	%٦٠	%٧٠	%٨٠	%٨٠	%٨٠	%٨٥	%٨٥

التوزيع النسبي للإعداد البدني (العام-الخاص)

يوضح الجدول (١٣) التوزيع النسبي للإعداد البدني (العام-الخاص) خلال أسابيع تنفيذ البرنامج التدريبي حيث أن نسبة الإعداد العام إلى الإعداد الخاص بلغت ٩٠% : ١٠% في الأسبوع الأول من الإعداد البدني، بينما في الأسبوع الرابع بلغت ٦٠% : ٤٠%، في حين وصلت هذه النسبة ٢٠% : ٨٠% من زمن الإعداد البدني في الأسبوع العاشر.



شكل (٤)

توزيع النسب المئوية للإعداد البدني والمهارى والخططي خلال الأسابيع التي تضمنها البرنامج التدريبي

جدول (١٤)
التوزيع الزمني اليومي للبرنامج التدريبي

اليوم الأسبوع	الأحد	الثلاثاء	الخميس	الجمعة	المجموع
الأول	٩٠	١٠٠	١٠٥	٩٠	٣٨٥
الثاني	١٠٠	١٠٥	١١٥	١٠٠	٤٢٠
الثالث	٩٠	١٠٠	١١٥	٩٠	٣٩٥
الرابع	٩٥	١١٥	١٢٠	١٠٠	٤٢٠
الخامس	١٠٠	١١٥	١٢٠	١٠٥	٤٤٠
السادس	٩٥	١٠٥	١١٠	٩٠	٤٤٠
السابع	١٠٠	١١٥	١٢٠	١٠٠	٤٣٥
الثامن	١١٠	١١٥	١٢٠	١٠٥	٤٥٠
التاسع	١٠٠	١٠٠	١١٥	٩٠	٤١٥
العاشر	١١٠	١١٥	١٢٠	١٠٠	٤٤٥
الحادي عشر	١٠٥	١١٠	١٢٠	٩٥	٤٣٠
الثاني عشر	٩٥	١٠٠	١١٠	٩٠	٣٩٥
المجموع	١١٩٠	١٣٠٥	١٣٩٠	١١٥٥	٥٠٤٠ ق

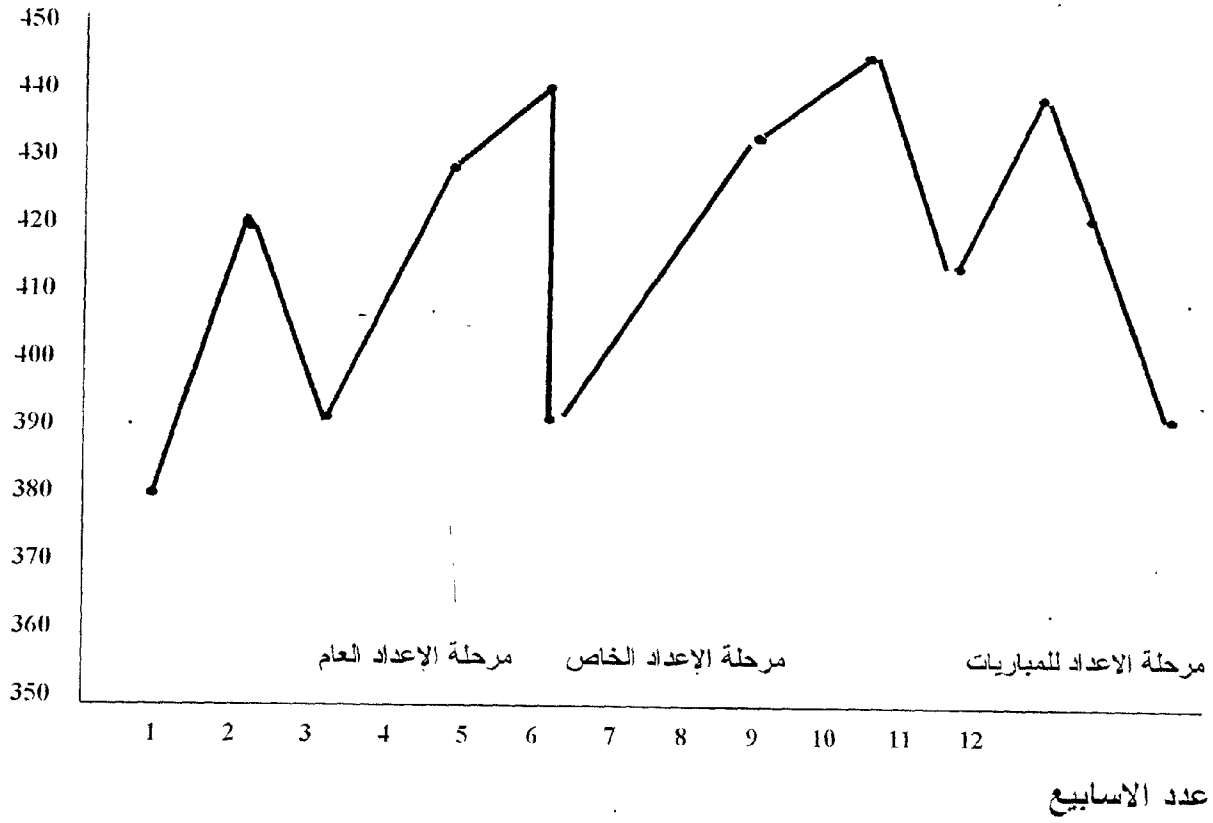
يوضح جدول (١٤)
التوزيع الزمني اليومي خلال فترة تنفيذ البرنامج التدريبي .

جدول رقم (١٥)
التوزيع الزمني للأعداد البدني والمهاري والخططي اسابيع البرنامج التدريبي
الزمن بال دقائق

الأعداد للمباريات				الأعداد الخاصة							الأعداد العامة					النفقات	
														الاسبوع المجموع	عناصر التدريب		
١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١			عام			
٨	١٠	١٨	١٧	١٨	٢٣	٤٨	٧٧	١٠٣	١١٠	١٦٨	١٩٠			عام			
٤٤	٥٣	٧١	٦٦	٧٢	٧٦	٧٢	٧٧	٦٩	٤٨	٤٢	٢٢			خاص			
٥٢	٦٣	٨٩	٨٢	٩٠	١٠٩	١٢٠	١٥٤	١٧٢	١٥٨	٢١٠	٢١٢			المجموع			
١٢٤	١٧٢	١٧٨	١٦٦	٢٠٣	١٩٦	١٨٠	١٧٦	١٧٢	١٥٨	١٤٧	١٢٤			الأعداد المهاري			
٢٠٩	١٩٥	١٧٨	١٦٦	١٥٧	١٣٠	١٠٠	١١٠	٨٦	٧٩	٦٣	٣٩			الأعداد الخططي			
مباراة ٩٠ ق	مباراة ٩٠ ق	مباراة ٩٠ ق	مباراة ٩٠ ق	-	-	-	-	-	-	-	-			مباريات تجريبية			
٢٩٥	٤٣٠	٤٤٥	٤١٥	٤٥٠	٤٣٥	٤٠٠	٤٤٠	٤٣٠	٢٩٥	٤٢٠	٣٨٥			الزمن الكلي لزمين فترة الأعداد خلال (١٢) اسبوع			

يوضح جدول رقم (١٥) التوزيع الزمني لإعداد البدني والمهاري والخططي خلال اسابيع البرنامج التدريبي

الزمن بالدقائق



شكل رقم (٥)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي على عدد أسابيع البرنامج

جدول (١٦)

عدد وحدات التدريب الإجمالية والراحة في البرنامج التدريبي

البيان	عدد الوحدات	عدد الساعات
١- عدد فترات التدريب الإجمالية	٤٨	٨٤ ساعة
٢- عدد المباريات	٤	٦ ساعات
٣- الراحة	٢٢	-

يوضح جدول رقم (١٦) إجمالي عدد وحدات التدريب وعددها (٤٨) وحدة تدريبية وعدد المباريات التدريبية (٤) وعدد أيام الراحة (٢٢ يوما) وذلك خلال فترة تنفيذ البرنامج التدريبي

جدول (١٧)

توزيع حمل التدريب في البرنامج التدريبي

البيان	عدد الوحدات التدريبية	عدد الساعات
حمل أقصى	١٢	١٣٩٠ ق = ٢٣,٢ س
حمل عالى	١٢	١٣,٥ ق = ٢١,٧ س
حمل متوسط	٢٤	٢٣٤٥ ق = ٣٩,١ س
	٤٨	٥٠٤٠ ق = ٨٤ ساعة

يوضح جدول رقم (١٧) توزيع حمل التدريب خلال فترة تنفيذ البرنامج التدريبي

جدول (١٨)
التوزيع الزمني لحمل التدريب خلال تنفيذ البرنامج التدريبي

شهور البرنامج			المحتويات
الأول	الثاني	الثالث	
٤	٤	٤	- عدد وحدات التدريب بحمل أقصى
٤	٤	٤	- عدد وحدات التدريب بحمل عالى
٨	٨	٨	- عدد وحدات التدريب بحمل متوسط
١٦	١٦	١٦	- إجمالى عدد وحدات التدريب
١٢	١٢	١٢	٢- عدد فترات الراحة
٤٦٥	٤٧٠	٤٥٥	- الزمن المخصص للتدريب بحمل أقصى
٤٣٥	٤٥٠	٤٢٠	- الزمن المخصص للتدريب بحمل عالى
٧٨٥	٨٠٥	٧٥٥	- الزمن المخصص للتدريب بحمل متوسط
١٦٨٥ ق	١٧٢٥ ق	١٦٣٠ ق	- إجمالى زمن التدريب :
٥٣	١٧٦	٥٧١	- الإعداد العام
٢٣٤	٢٩٧	١٨١	- الإعداد الخاص
٢٨٧ ق	٤٧٣ ق	٧٥٢ ق	- إجمالى زمن الإعداد الدنى
٦٥٠	٧٥٥	٦١١	- زمن تدريبات الاداءات التنافسية
٧٤٨	٤٩٧	٢٦٧	- زمن تدريبات الإعداد الخططى
١٦٨٥ ق	١٧٢٥	١٦٣٠	المجموع بالدقائق

يوضح جدول رقم (١٨) التوزيع الزمني لحمل التدريب خلال تنفيذ البرنامج التدريبي

المبارج: ١٢ / ٧ / ٢٠٠٥ م
المكان: نادي نبروه الرياضي
طريقة التدريب المستخدمة: العمل الفئري

الوحدة التدريبية رقم (٢٠)
من البرنامج التدريبي للمجموعة الضابطة

الاسبوع : الخامس
زمن الوحدة التدريبية : ١٠٠ اف
الهدف الرئيسي : اعداد مهاري
الاهداف الفرعية : اتيان مهارة الجري بالكرة

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب بالتطبيقات			التدريبات التطبيقية وأخراجها	زمن الجزء الجري	الجزء الرئيسي
			التكرار	الاجرة	الأداء			
زمن الإعداد الإداري والنظري خارج الوحدة التدريبية	كرات قدم	تنظيم واعداد الملاعب	٢	١ ق	٦ ق	- الجري بالكرة حول الملعب - مجموعة تدريبات المرونة والإطالة - (وقوف) رفع اللاعبين عاليًا مع تبادل رفع الركبتين - (وقوف) المرور تحت حاجز والجري لمسافة ١٠م الدوران للخلف في اتجاه العاجز من جديد والجري للوثب فوقه ثم الجري السريع ١٠م - الجري الخفيف بالكرة لمسافة ١٥م ويمتد خط المنتصف ينطلق اللاعب بسرعة إلى خط ١٨ ياردة - (وقوف قطعاً) ثني الجرع للمس الأرض بين القدمين ثم خلف الرجلين والشيئات - (وقوف قطعاً) إنشاء الجرع أمام أسفل للمس الشط باليد المضادة - الدحرجة الأمامية من الجري ثم الوثب لأعلى - الوثب من فوق العاجز وتحرير الكرة من أسفله - (رقود) رفع الرجلين عاليًا ويبنهم الكرة) محاولة لنس الكرة باليدين	٥ ق	الإعداد الإداري والنظري القدمة
		احياء	٢	١ ق	٦ ق		٥ ق	الإعداد الإداري والنظري القدمة
		سرعة	٢	٣٠ ث	١ ق		٢٠ ق	بدني عام
		سرعة	٢	٣٠ ث	١ ق		١٨ ق	
	كرات قدم	سرعة	٤	٣٠ ث	٣٠ ث			
		مرونة	١	١ ق	١٠٥ ق			
		مرونة	١	١ ق	١٠٥ ق			
		رشاقة	١	١ ق	٢ ق		١٧ ق	بدني
		تحمل قوة	٢	٣٠ ث	١ ق			خاص
	حواجز	تحمل قوة	٢	٣٠ ث	١ ق			

المكان: ملعب كرة قدم يتأدى لبروه الرياضى
طريقة التدريب المستخدمة: التدريب التكرارى مرتفع الشدة
حمل التدريب: متوسط

من البرنامج: التدريب للمجموعة التجريبية
دقة تمرير: دقة تصويب

زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ ق
الهدف الرئيسى: أسلوب مناقشات
الاهداف الفرعية: تنمية الاداء البدنى والفنى (تحمل، قوة، سرعة، رشاقة، جرى بالكبرى، سيطرة، دقة تمرير، دقة تصويب)

الاهداف	الادوات	ملاحظات	زمن التدريب بالتطبيقات			التدريب	الاهداف الرئيسى	الاهداف الفرعية
			التكرار	المرحلة	الاداء			
اعداد اللعب واعداد نفسى وزهنى	كرات قدم	اعداد اللعب واعداد نفسى وزهنى	٢	١ ق ١ ق	٤ ق ٤ ق	التمرينات التحقيقية واخراجها	الاهداف الرئيسى	الاهداف الفرعية
الاجزاء	كرات قدم	الاجزاء	٢	١ ق ١ ق	٤ ق ٤ ق	التمرينات التحقيقية واخراجها	الاهداف الرئيسى	الاهداف الفرعية
تحمل عام	كرات قدم	تحمل عام	٢	٧٥ ث	٨ ق	التمرينات التحقيقية واخراجها	الاهداف الرئيسى	الاهداف الفرعية
مرونة	كرات قدم	مرونة	١	٤٥ ث	٢ ق	التمرينات التحقيقية واخراجها	الاهداف الرئيسى	الاهداف الفرعية
مرونة	كرات قدم	مرونة	١	٤٥ ث	٢ ق	التمرينات التحقيقية واخراجها	الاهداف الرئيسى	الاهداف الفرعية
تحمل عام	كرات قدم	تحمل عام	٢	٧٥ ث	٨ ق	التمرينات التحقيقية واخراجها	الاهداف الرئيسى	الاهداف الفرعية
رشاقة + تشويق للتدريب	كرات قدم	رشاقة + تشويق للتدريب	١	١ ق	٥ ق	التمرينات التحقيقية واخراجها	الاهداف الرئيسى	الاهداف الفرعية
تحمل قوة	كرات قدم	تحمل قوة	١	١ ق	١,٥ ق	التمرينات التحقيقية واخراجها	الاهداف الرئيسى	الاهداف الفرعية
تحمل قوة	كرات قدم	تحمل قوة	١	١ ق	١,٥ ق	التمرينات التحقيقية واخراجها	الاهداف الرئيسى	الاهداف الفرعية



- التوثب من فوق الترميل ثم المرور من أسفله
- نفا العجل باستمرار مع رفع الركبتين عاليا

من البرنامح التدريبى للمجموعة التجريبية

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب بالتطبيقات			التدريبات التطبيقية وإخراجها	زمن الجزء	الجزء الرئيسي
			التكرار	المراجعة	الأداء			
زمن الختام خارج زمن الوحدة التدريبية	كرات	تحمل تحرير تصويب مراوغة جرى سيطرة	٢	ق ١	ق ٢	١- اللعب على ٤ أهداف فريقان كل منهم من ١٠ لاعبين ولعب ربع ٣٠×٣٠ ووضع هدف في وسط كل خط من خطوط اللعب ويكون لكل فريق هدفان يدافع عنهما ويحاول كل فريق تسجيل في أى مرعى من مرعى الفريق المنافس	٢٥ ق	تدريبات منافسة
	قدم							
	كرات قدم							
	كرات قدم							
كرة قدم	تحمل	٢	ق ١,٥	ق ٢	١- يمرر اللاعب (أ) الكرة من (ب) ثم الكرة من (د) وسحب (هـ) وتحت (٢٠) (أ) الكرة عرضية مائلة عالية إلى (ج) الذى يلعبها برأسه إلى (ب) فى مكانه الجديد فيصوبها إلى المرعى 	٢	٥ ق	اختتام
	سرعة							
	وإداء							
	كرات قدم							
كرة قدم	تحمل	٢	ق ١	ق ٢	١- يمرر اللاعب (أ) الكرة من (ب) ثم الكرة من (د) وسحب (هـ) وتحت (٢٠) (أ) الكرة عرضية مائلة عالية إلى (ج) الذى يلعبها برأسه إلى (ب) فى مكانه الجديد فيصوبها إلى المرعى	٢	٥ ق	اختتام
	جرى							
	تحرير							
	سيطرة							
كرة قدم	تصويب	٢	ق ١	ق ٤	١- يمرر اللاعب (أ) الكرة من (ب) ثم الكرة من (د) وسحب (هـ) وتحت (٢٠) (أ) الكرة عرضية مائلة عالية إلى (ج) الذى يلعبها برأسه إلى (ب) فى مكانه الجديد فيصوبها إلى المرعى	٢	٥ ق	اختتام
	تصويب							
	تصويب							
	تصويب							

التصميم التنفيذي للدراسة الأساسية

القياس القبلي لمجموعتي البحث

تم إجراء القياس القبلي في الفترة من ١٤ / ٦ / ٢٠٠٥ حتى يوم ١٨ / ٦ / ٢٠٠٥ لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ، وكان قوامها (٣٠ لاعبا) وطبقت الاختبارات البدنية والمهارية والقياسات على عينة البحث الأساسية

تنفيذ البرنامج التدريبي :

استغرق تنفيذ البرنامج (١٢) أسبوعا (٨٤ يوم) اعتبارا من ٢١ / ٦ / ٢٠٠٥ حتى ١٢ / ٩ / ٢٠٠٥ على المجموعة التجريبية وذلك بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع وطبق البرنامج التقليدي على المجموعة الضابطة وبواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع (عدد وحدات التدريب الاسبوعي في ١٢ اسبوع = ٤ × ١٢ = ٤٨ وحدة

القياس البعدي لمجموعتي البحث:

تم إجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج على مجموعتي البحث من ١٣ / ٩ / ٢٠٠٥ إلى ١٧ / ٩ / ٢٠٠٥ وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجراءه في القياس القبلي

المعالجات الإحصائية :

تحقيقا لأهداف البحث واختبار الفروض استخدام الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط
- معامل الالتواء
- التفلطح
- الوسيط
- اختبار " ت "
- نسبة التحسن المئوية

وقد استخدم الباحث مستوى الدلالة (٠,٠٥) في جميع المعالجات الإحصائية للبحث