

الفصل الثالث

اجراءات البحث :

منهج البحث :

تحقيقا لاهداف البحث واختيار الفروض استخدم الباحث المنهج التجريبي كأسلوب من أساليب البحث العلمى وذلك لمناسبته لطبيعته البحث ، كما اختار الباحث احد تصميمات المنهج التجريبي وهو القياس القبلى البعدى لكل من المجموعتين التجريبيه والضابطه .

عينه البحث :

تم اختيار عينه البحث بالطريقه العمدية حيث وقع اختيار الباحث على اللاعبين تمسست ١٦ سنه بنادى النصر الرياضى نظرا لقيام الباحث بتدريب هذا الفريق ، وبلغ عدد كل من المجموعتين التجريبيه والضابطه (٥٠) لاعبا موزعه بالتساوى على المجموعتين ، وتم تطبيق التجريه فى الموسم الرياضى ١٩٩٠/٨٩ ، وقد روعى عند اختيار العينه موضوع البحث الاتى :

- استبعاد اللاعبين الذين يزاولون لعبه أخرى غير كره القدم لضمان عدم وجود متغيرات قد تؤثر على مستوى أداء اللاعبين .
- استبعاد اللاعبين غير المنتظمين فى التدريب بالنسبه الكافيه .
- استبعاد اللاعبين الجدد ذوى المستوى المتواضع فى ضوء نتائج القياس القبلى .

أسباب اختيار العينه :

وقد أختار الباحث هذه العينه للأسباب الاتيه :

- تقارب المستوى الفنى لافراد العينه حيث ان جميع افراد العينه من الناشئين تحت ١٦ سنه .
- ضمان استمرار وانتظام التدريب تحت اشراف وتوجيه الباحث .
- تقارب العمر التدريبى لافراد عينه البحث .
- سهوله التطبيق على الناشئين تحت ١٦ سنه أفضل من المستويات الاخرى .

السواعد :

لتوحيد المتغير الخاص بالمساعدین اللذين سيقومان بتدريب المجموعتين كل منهما على حده وتحت اشراف الباحث ، فقد وضع الباحث المعايير الاتيه عند اختيار المدربين المساعدين :

- ١ - أن يكونا من خريجي كليات التربيه الرياضيه .
- ٢ - أن يكونا مسجلين ومعتمدين من الاتحاد المصرى لكره القدم بجمهوريه مصر العربيه .
- ٣ - أن يكونا قد عملا فى مجال تدريب الناشئين مده ثلاث سنوات على الاقل .

أدوات جمع البيانات :

استمارة البيانات الأولية :

قام الباحث باستخدام استمارة لتسجيل البيانات الخاصة لكل لاعب من عينة البحث

وتتضمن :

- بيانات شخصية (الاسم - تاريخ الميلاد - السنة الدراسية - المدرسة -
- الطول - الوزن) واشتملت الاستمارة كذلك على الاختبارات المستخدمة (البدنية
- والمهارية) مرفق رقم (٧) .

القياسات الجسمية :

الطول : تم قياس الطول باستخدام جهاز الرستاميتير (مقياس الطول بالسـم) .

الوزن :

تم قياس الوزن بالكيلو جرام مستخدماً الميزان الطبى ذو مؤشر واللاعبين بالملابس الرياضية

(شورت - فـانلة) وبدون حذاء كرة القدم .

خطوات تنفيذ البحث :

تحديد المهارات الاساسيه لكره القدم المرتبطه بعنصرى القدره والرشاقه :

قام الباحث بعمل مسح من خلال قراءات المراجع والرجوع الى الابحاث والدراسات

المشابهة للمهارات الحركية المرتبطة بعنصرى القدرة والرشاقة وتم عرضها على بعض الخبراء

المتخصصين عن طريق استمارة استبيان مرفق رقم (٢) لاستطلاع رأيهم حول أهم المهارات

الحركية وقد استخدم الباحث طريقة التكرار للحصول على البيانات المطلوبة جدول رقم (١) .

ووضع الباحث الشروط التاليه لاختيار الخبراء :

١ - أن يكون حاصله على درجة الماجستير او الدكتوراه فى التربية الرياضية .

٢ - أن يكون عاملا بمجال التدريب مدة لا تقل عن ٧ سنوات .

جدول (١)

آراء الخبراء* حول أهم المهارات الحركية المرتبطة بكل من عنصرى القدرة والرشاقة
لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة

م	العنصر	المهارات	عدد مرات التكرار ن = ١٠	النسبة المئوية ٪١٠٠
١	القدرة	التصويب بالقدمين	١٠	٪١٠٠
		ركل الكرة بوجه القدم	١٠	٪١٠٠
		ضرب الكرة بالرأس	١٠	٪١٠٠
		رمية التماس	١٠	٪١٠٠
		حراسة المرمى	١٠	٪١٠٠
		المهاجمة	٨	٪٨٠
٢	الرشاقة	الجرى بالكرة بالقدمين	١٠	٪١٠٠
		الجرى بالكرة بوجه القدم الامامى	١٠	٪١٠٠
		الجرى بالكرة بوجه القدم الخارجى	١٠	٪١٠٠
		الجرى بالكرة بوجه القدم الداخلى	١٠	٪١٠٠
		المراوغة	١٠	٪١٠٠
		حراسة المرمى	١٠	٪١٠٠
		السيطرة على الكرة بأنواعها	٩	٪٩٠
		مهاجمة الكرة	٨	٪٨٠
		ضرب الكرة بالرأس (فى الهواء)	٨	٪٨٠

يتضح من الجدول السابق أن المهارات الحركية المرتبطة بعنصر القدرة والتي تراوحت
عدد مرات تكرارها بين ٨ - ١٠ تكرارات هى : التصويب بالقدمين ، ركل الكرة بوجه القدم ، ضرب
الكرة بالرأس ، رمية التماس ، حراسة المرمى ، والمهاجمة .

* عدد أصحاب رأى فى الاستطلاع ١٠ أفراد .

والمهارات الحركية المرتبطة بعنصر الرشاقة هي الجرى بالكرة بالقدمين ، الجرى بالكرة بوجه القدم الامامى ، الجرى بالكرة بوجه القدم الخارجى ، الجرى بالكرة بوجه القدم الداخلى ، المراوغة ، حراسة المرمى ، السيطرة على الكرة بأنواعها ، مهاجمة الكرة ، ضربة الكرة بالرأس (فى الهواء) .

تحديد اختبارات الصفات البدنية الخاصة بالمهارات الحركية :

قام الباحث بعمل مسح للمراجع والبحوث العلمية للاختبارات البدنية والمهارية ثم تم عرضها على الخبراء من خلال استمارة استبيان مرفق رقم (٣) لاستطلاع رأيهم حول أهم الاختبارات الخاصة بقياس الصفات البدنية والمهارية . جدول رقم (٢) وقد اختار الباحث أن يعرض تلك الاختبارات التى حصلت على النسبة الاعلى من التكرارات ويحد أدنى ٧٥% من آراء الخبراء وفق الجدول التالى :

جدول (٢)

آراء الخبراء * حول أهم الاختبارات للصفات البدنية والمهارات الحركية
لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة

م	الاختبارات	عدد مرات التكرار	النسبة المئوية
١	ركل الكرة لمسافة بالقدم اليمنى	١٠	١٠٠%
٢	ركل الكرة لمسافة بالقدم اليسرى	١٠	١٠٠%
٣	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	١٠	١٠٠%
٤	رعية التماس لمسافة	١٠	١٠٠%
٥	الوثب العمودى من الثبات	١٠	١٠٠%
٦	الوثب العريض من الثبات	١٠	١٠٠%
٧	الجرى المتعرج بالكرة	١٠	١٠٠%
٨	بارو للرشاقة	٩	٩٠%
٩	السيطرة على الكرة	٩	٩٠%
١٠	تنطيط الكرة على الرأس	٨	٨٠%
١١	ضرب الكرة بالرأس على الحائط	٨	٨٠%

يتضح من الجدول السابق أن الاختبارات البدنية المرتبطة بالصفات البدنية (القدرة ،

- الرشاقة) هى الوثب العمودى من الثبات ، الوثب العريض من الثبات ، واختبار بارو للرشاقة .
- وأن الاختبارات المهارية هى ركل الكرة لمسافة بالقدم اليمنى ، ركل الكرة لمسافة بالقدم اليسرى ، ضرب الكرة بالرأس لمسافة ، رمية التماس لمسافة ، الجرى المتعرج بالكرة ، السيطرة على الكرة ، تنطيط الكرة على الرأس ، وضرب الكرة بالرأس على الحائط .

الدراسة الاستطلاعية الاولى :

والغرض منها ايجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث (الثبات - الصدق) وذلك خلال الفترة من ١٣/٦/١٩٨٩ الى ١٥/٦/١٩٨٩ .

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة :

الثبات :

قام الباحث بحساب معامل الثبات للاختبارات قيد الدراسة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه Test re- Test خلال اسبوع وذلك على عينة قوامها (١٠) لاعبين مما تنطبق عليهم شروط عينة الدراسة ، وجداول (٣) ، (٤) توضح معدلات ثبات الاختبارات .

جدول (٣)

ثبات الاختبار بطريقة اعادة الاختبار فى قياس الجانب البدنى

قيد البحث

م	البيان	القياس الاول		القياس الثانى		الارتباط "ر"
		ع	م	ع	م	
١ -	الوثب العمودى من الثبات	٣٦٦٤٠٠	٣٥٢٦٨	٣٨٦٨٠٠	٣٦٤١١	٩٥٠٥ ر
٢ -	الوثب العريض من الثبات	١٧٢٠٠	٣٢٨٦٣	١٧٢٢٠٠	٢٦٣٨٢	٩٢٢٧ ر
٣ -	اختبار بارو للرشاقة	٧٣٢٤٠	٧٣٦٧	٧٣٤٦٠	٩٤٧٥ ر	٩٣٣٢ ر

يوضح جدول (٣) وجود علاقة ارتباطية عالية بين القياس الاول والثانى فى قياس الجانب

البدنى متمثلا فى (الوثب العمودى من الثبات - الوثب العريض من الثبات - اختبار بارو للرشاقة)

وهذا يدل على ثبات الاختبارات سالفة الذكر .

جدول (٤)

ثبات الاختبار بطريقة اعادة الاختبار فى قياس

المستوى المهارى قيد البحث

(ن = ١٠)

م	البيان	القياس الاول		القياس الثانى		الارتباط "ر"
		م	ع	م	ع	
١	ركل الكرة لمسافة بالقدم اليمنى	٣٨٧١٨	٦٦٥٧٥	٣٩١٩٠	٦٥١٢٧	٧٥٦٩
٢	ركل الكرة لمسافة بالقدم اليسرى	٢٦٩١٨٠	٤٤٣٣١	٢٨٢٣٦٠	٤٤٢٣٥	٩٢٩٨
٣	تنطيط الكرة على الرأس	١٧٢٠٠	١٧٢٠٥	١٨	١٦٧٣٣	٩٧٢٦
٤	مهارة رمية التماس لمسافة	١٦٧٦٤٠	٨١٨٤	١٧١٦٠٠	٩٣٥١	٩٣٨٩
٥	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	٩٠٦٤٠	٩٧٤٨	٩٤٥٠٠	٨٢٤٦	٨٧٦٣
٦	الجرى المتعرج بالكرة	١٩٦٢٤٠	٩٩٧٩	٢٠٤٨٦	١٠٠٣٢	٩٧٨٤
٧	ضرب الكرة بالرأس على الحائط	٢٤٢٠٠	١٧٢٠٥	٢٥٦٠٠	١٦٢٤٨	٧٨٧٠
٨	السيطرة على الكرة	٥٣٦٠٠	٢٤١٦٦	٥٤٨٠٠	٢١٣٥٤	٩٣٠٢

يوضح جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية عالية بين القياس الاول والثانى فى قياس المستوى

المهارى لمتغيرات البحث مما يدل على ثبات اختبارات متغيرات البحث .

الصدق :

قام الباحث بحساب معامل الصدق للاختبارات قيد البحث عن طريق صدق التكوين الفرضى (المجموعات المتضاده) جداول (٥) ، (٦) .

جدول (٥)

صدق التكوين الفرضى (المجموعات المتضاده) للجانب

البدنى قيد البحث

(ن = ١٠)

الدالة	الفرق بين		المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		البيان	م
	قيمة "ت"	المتوسطين	ع	م	ع	م		
دال	٢٢٢	١٢٩٦٥٢*	١١٥٣٠	٣٢١٠٨	٣٧٣٢٠	٣٢٦٥٣	٤٨٨٥	١
دال	٢٢٢	١٠٧٧٢*	١٩٠٠٠	٤٤٩٠٠	١٧٢٨٠٠	٧٤٠٠	١٩١٨٠٠	٢
دال	٢٢٣	١٤٢٩٤٩*	١٠٤٧٠	٩١٦٢	٧٧٥٠٠	١٠٣٤١	٦٧٠٣٠	٣

خيمة "ت" الجدولية (٢٢٣) عند مستوى (٠.٥)

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

فى قياس الجانب البدنى ممثلا فى (الوثب العمودى من الثبات - الوثب العريض من الثبات)

اختبار بارو للرشاقة (ولصالح المجموعة المميزة)

جدول (٦)

صدق التكوين الفرضي (المجموعات المتضادة) للمستوى

المهاري قيد البحث

م	البيان	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفروق بين المتوسطين	قيمة "ت"		الدالة
		ع	م	ع	م		المحسوبة	الجدولية	
١	ركل الكرة لمسافة بالقدم اليمنى	٤٣٩٢٥٠	٨٢٥٣٠	٣٤٩٨٧	٧٠٧٧٦	٨٩٣٨٠	١٣٥٥٨٢*	٢٢٢	دال
٢	ركل الكرة لمسافة بالقدم اليسرى	٣٥٢٢٥٠	٣٩٥٤٠	٢٦٩٩٣٠	٤٢١١٣	٨٢٣٢٠	١٣٨٢٠٥*	٢٢٢	دال
٣	تنطيط الكرة على الرأس	-	٣٢	٩٠٨٨٥	١٨٢٠٠	١٣٨٠٠	١٣٨٩٨*	٢٢٢	دال
٤	مهارة رمية التماس لمسافة	٢٢٤٥٢٠	٢٠٧٨٦٠	١٥٧٩١٠	١٧٨١٤	٦٦٦١٠	٢٣١٩٣١*	٢٢٢	دال
٥	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	١٣٥١٩٠	١٩٢٨١	٩٨٥١	١٥٦٠٠	٣٦٦٨	١٣٩٢١٤*	٢٢٢	دال
٦	الجرى المتعرج بالكرة	١٨٩٣٧	٢٨٤٢٣	٢٠٦٩٤٠	٢٩٠٦٥	١٧٥٧٠	٣٠٤٦٩*	٢٢٢	دال
٧	ضرب الكرة بالرأس على الحائط	٤٤٢٠٠	٨٦٩٢٥	٢٤٨٠٠٠	٦٤٠٠٠	١٩٤٠٠٠	١٠٣٧٩٦*	٢٢٢	دال
٨	السيطرة على الكرة	-	٨٢	١٦٩١١٥	٥٣	١٢٦٤١٢	٩٨٢٥٦*	٢٢٢	دال

قيمة "ت" الجدولية (٢٢٢) عند مستوى (٠.٥)

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في قياس المستوى المهاري ممثلاً في (ركل الكرة لمسافة بالقدم اليمنى - ركل الكرة لمسافة بالقدم اليسرى - تنطيط الكرة على الرأس - مهارة رمية التماس لمسافة - ضرب الكرة بالرأس لمسافة الجرى المتعرج بالكرة - ضرب الكرة بالرأس على الحائط - السيطرة على الكرة) ولصالح المجموعة المميزة .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

والغرض منها التأكد من سهولة تطبيق القياسات وكذلك تطبيق بعض نماذج من تدريبات البرنامج وذلك للتعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء تنفيذ البرنامج والتغلب عليها .

وذلك خلال الفترة من ١٩٨٩/٦/١٧ الى ١٩٨٩/٦/٢١ .

تطبيق الاختبارات وجمع البيانات (القياس القبلى والبعدى) :

قام الباحث باجراء الاختبارات المختارة لقياس مستوى الاداء البدنى والمهارى وعددها ١١

اختبار وذلك فى الفترة من ١٩٨٩/٦/٢٥ الى ١٩٨٩/٦/٢٩ (قياس قبلى) .

ثم قام الباحث بعد تطبيق البرنامج فى الفترة من ١٩٨٩/٧/١ الى ١٩٨٩/٩/٢٣ بالقياس

البعدى للمستوى البدنى والمهارى فى الفترة من ١٩٨٩/٩/٢٧ الى ١٩٨٩/٩/٣٠ وبعد

أخذ القياسات وتسجيل النتائج قام الباحث بتفريغ هذه النتائج ، ثم قام بوضعها فى صورة

يسهل معالجتها احصائيا .

تكافؤ المجموعات :

وقد راعى الباحث عوامل الضبط التجريبى على النحو التالى :

١ - القياسات الجسمية (الوزن - السن - الطول) .

٢ - القياسات البدنية .

٣ - القياسات المهارية .

جدول (٧)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية

والضابطة فى قياس معدلات النمو (السن - الوزن - الطول) (ن = ٥٠)

الدلالة	المتغيرات	المجموعة التجريبية المجموعة الضابطة الفرق بين قيمة "ت"						مسلسل
		م	ع	م	ع	المتوسطات	المحسوبة	الجدولية
غير دال	السن	١٥٥٧٧٦	٣٧٧٧٩	١٥٥٥٣٦	٣٤٣٣	٢٠٢٤٠	٥٨٥١	٢٠٦
غير دال	الوزن	٥٤٩٦٠٠	٩٧٧٤٤	٥٥٨٠٠٠	٨٤٨١٧	٨٤٠٠	٣٣٣٦	٢٠٦
غير دال	الطول	١٦٥٨١٨٠٠	٦٥٤٢٠	١٦٥٢٤٠٠	٥٧٣٠٨	٦٠٠	٠٤٢٦	٢٠٦

قيمة "ت" الجدولية (٢٠٦) عند مستوى (٠.٥)

تضح من الجدول (٧) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبيتين والضابطة فى قياس معدلات النمو (السن - الوزن - الطول) مما يدل على تكافؤ المجموعتين

جدول (٨)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين المجموعتين

التجريبية والضابطة فى قياس الجانب البدنى

(ن = ٥٠)

الدالة	قيمة "ت"		المجموعة الضابطة الفرق بين		المجموعة التجريبية		القياسات	مسلسل
	الجدولية	المحسوبة	المتوسطات	ع	م	ع	م	
غير دال	٢٠٦	٦٦٠١	١١٠٠٠	٣٩٨٣١	٣٥٣٧٢٠	٣٥٠٤٠	٣٦٤٧٢٠	١
غير دال	٢٠٦	١٠٧٩	٢٠٠٠	٧٩٢٩٠	١٧٠٣٦٠٠	٤٠٢٠٨	١٧٠٥٦٠٠	٢
غير دال	٢٠٦	٢٢٨٨	٢٠٠٦٨	٨٨٢٦	٧٨٧٤٠	٨٩٥٠	٧٨٦٧٢	٣

قيمة "ت" الجدولية (٢٠٦) عند مستوى (٠٠٥)

يتضح من الجدول (٨) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبيتين

والضابطة فى قياس الجانب البدنى متمثلا فى (الوئب العمودى من الثبات - الوئب العريض من

الثبات - اختبار بارو للرشاقة) مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

جدول (٩)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية

والضابطة فى المستوى المهارى

(ن = ٥٠)

مسلسل	القياسات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين قيمة "ت" المتوسطات		الدلالة
		م	ع	م	ع	المحسوبة	الجدولية	
١	ركل الكرة لمسافة بالقدم اليمنى	٣٢٣٢٣٢	٦٠٤٣٧	٣٢٣٠٤٠٦	٤٣١٧٤	٠٨٢٦ر	١٧٩٣ر	غير دال
٢	ركل الكرة لمسافة بالقدم اليسرى	٢٧٧٦٦٠	٥٨٨٧٨	٢٧١٥٤٠	٦٨٩٦٠	٦١٢٠ر	٢٣٠٧ر	غير دال
٣	تنطيط الكرة على الرأس	٢٠٩٦٠	٨٣١١٣	٢٠٧٢٠٠	٦٤٢٨٢	٢٤٠٠ر	١٤٨٦ر	غير دال
٤	مهارة رمية التماس لمسافة	١٦٣٥١٢	١٩٠٠٧	١٦٠٥٥٢	١١٦٤٢	٢٩٦٠ر	١٠٣٦٧ر	غير دال
٥	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	٩٧٥١٢	١٧٥١٦	٩٧٥٠٠	١٧٦٢٤	٠٠١٢ر	٠٣٩٨ر	غير دال
٦	الجرى المتعرج بالكرة	٢١٢٧٨٤	٢٥١٣٤	٢٠٧٦٠٠	٣٣١٦٤	٥١٨٤ر	٧٤٨٥ر	غير دال
٧	ضرب الكرة بالرأس على الحائط	٢٤٢٨٠٠	٦٥٦٣٧	٢٣٩٢٠٠	٧٤٣٩٨	٣٦٠٠ر	١٨٧١ر	غير دال
٨	السيطرة على الكرة	٥٠٩٦٠٠	١٣٥٢٤٧	٥٠٨٤٠٠	١٣٦٠١٥	١٢٠٠ر	٠٣١٢ر	غير دال

قيمة "ت" الجدولية (٢٠٦) عند مستوى (٠٠٥)

يتضح من جدول (٩) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

فى قياس المستوى المهارى ممثلا فى (ركل الكرة لمسافة بالقدم اليمنى - ركل الكرة لمسافة بالقدم

اليسرى - تنطيط الكرة على الرأس - مهارة رمية التماس لمسافة - ضرب الكرة بالرأس لمسافة -

الجرى المتعرج بالكرة - ضرب الكرة بالرأس على الحائط - السيطرة على الكرة) مما يدل على

تكافؤ المجموعتين .

أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح :

- راعى الباحث عند وضعه للبرنامج الاسس والمبادئ العلمية لتخطيط برامج التدريب والتي تكمن فى الاسس الاتيه :

- ١ - بناء البرنامج طبقا للاسس العلمية الحديثة .
- ٢ - تحديد أهم واجبات التدريب واسبقياتها .
- ٣ - مرونة البرنامج .
- ٤ - ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية لافراد عينة البحث .
- ٥ - الاستعانة بالبرامج السابقة فى نفس المجال .
- ٦ - استخدام البرنامج فى فترة الاعداد .
- ٧ - تحديد عدد الوحدات التدريبية فى الاسبوع .

محتويات البرنامج التدريبي المقترح :

- اشتمل البرنامج التدريبي المقترح على شقين رئيسيين هما :

- أ - البرنامج العملى .
- ب - البرنامج النظرى .

البرنامج العملى :

وقد تضمن ثلاث مراحل حيث تم تقسيم فترة الاعداد الى :

- ١ - مرحلة الاعداد العام : وقد استمرت لمدة ثلاث أسابيع .
- ٢ - مرحلة الاعداد الخاص : وقد استمرت لمدة خمس أسابيع .
- ٣ - مرحلة الاعداد للمنافسات : وقد استمرت لمدة اربع أسابيع .

* وفى المرحلة الاولى تم اعطاء تمارينات بنائية عامة لتنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة وقصد

استخدم الباحث تدريبات :

- الاثقال روى فيها تناسبها مع المرحلة السنوية ، كما أعطيت خلال هذه المرحلة تدريبات

للاحساس وتدريبات فنيه اجباريه والعب صغيره لاكساب اللاعب النواحي الاساسيه للمهارات الخاصه بكره القدم .

* اما المرحله الثانيه مرحله الاعداد الخاص : فتم خلالها اعطاء تدريبات الاعداد البدنى الخاص والتدريبات المهاريه بأكثر من كره و التدريبات التى تنمى المهارات الاساسيه مع ربطها بالصفات البدنيه والتدريبات المهاريه المركبه وتدريبات للمراكز والجمل الخططيه والمواقف الثابته ، كما اهتم الباحث فى هذه المرحله بتدريبات التصويب على المرمى كجزء خاص من وحده التدريب .

* اما فى المرحله الثالثه وهى مرحله الاعداد للمباريات فقد راعى الباحث فيها تثبيت الاداء تحت ضغط المدافعين ، لذلك فقد اهتم الباحث بتدريبات المنافسات مع تنظيم مباريات داخلية ومباريات تجريبيه .

البرنامج النظرى :

* وقد اشتمل البرنامج النظرى على محاضرات - قانون - الشرح المبسط لاداء المهارات - الشرح الخططى والتغلب على بعض المواقف التى قد تحدث أثناء المباريات (وذلك على اللوحه الممغنطه لكره القدم) - الاعداد للمباريات - وضع الاختبارات البدنيه والمهاريه والطبييه فى فترات مناسبه للقياس .

وقد اخذ الباحث فى الاعتبار العامل النفسى لما له من أثر كبير فى اقبال اللاعبين على التدريب بروح عاليه .

الاطار العام والتوزيع الزمنى للبرنامج :

اعتمد الباحث على المراجع العلميه والدراسات والابحاث المشابهه فى تحديد أفضل

السبل والمبادئ، لتخطيط واعداد البرنامج التدريبى لفترة الاعداد وفق الاسس التالية كما قام بها الباحث :

- تحديد الاسبوع المكونة لفترة الاعداد (١٢ أسبوع)
- تقسيم اسابيع فترة الاعداد الى ثلاث مراحل ،
- تحديد دورة الحمل خلال فترة الاعداد .
- تحديد موعد ساعات للتدريب (أو الدقائق) وفقا لدرجة الحمل من حيث عدد ساعات التدريب فى الاسبوع المتوسط الشدة - العالى - الاقصى.
- تحديد زمن التدريب الكلى خلال فترة الاعداد .
- تقسيم زمن التدريب العملى على الاعدادات المختلفة وفقا لنسبة كل اعداد .
- توزيع زمن الاعداد البدنى الكلى خلال فترة الاعداد كلها بين الاعداد العام والخاص .
- توزيع زمن الاعداد المهارى الكلى خلال فترة الاعداد على المهارات الاساسية .
- توزيع زمن الاعداد الخططى الكلى خلال فترة الاعداد على الخطط المختلفة .
- توزيع الاعدادات المختلفة (بدنية - مهارية - خططية) على فترة الاعداد .
- حدد الباحث عدد ايام التدريب بست تدريبات فى الاسبوع .
- وضع دورة الحمل الاسبوعية مع تحديد ايام المباريات الداخلية والخارجية الودية .
- توزيع زمن التدريب الاسبوعى لكل من النواحي البدنية والمهارية والخططية وفقا لدورة الحمل الصغيرة (٨ : ٥٤ - ٥٥) .

جدول (١٠)

يوضح الخطة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح لفترة الاعداد

المراحل	التاريخ	عدد الاسبوع	عدد الوحدات التدريبية
مرحلة الاعداد العام	من ١٩٨٩/٧/١ الى ١٩٨٩/٧/٢١	ثلاثة اسابيع	١٨ وحدة تدريبية
مرحلة الاعداد الخاص	من ١٩٨٩/٧/٢٢ الى ١٩٨٩/٨/٢٥	خمسة اسابيع	٣٠ وحدة تدريبية
مرحلة الاعداد للمنافسات	من ١٩٨٩/٨/٢٦ الى ١٩٨٩/٩/٢٣	أربعة أسابيع	٢٤ وحدة تدريبية

جدول (١١)

الجدول التالى يوضح التوزيع الزمنى العام لبرنامج فترة الاعداد للبرنامج
التدريبي المقترح

المحتوى	شهر "٧"	شهر "٨"	شهر "٩"	الاجمالى
عدد ايام التدريب	٢٤	٢٤	٢٤	٧٢ يوم
عدد ايام الراحة	٦	٦	٢	١٤ يوم
فترات التدريب				
عدد فترات التدريب بحمل أقصى	٨	٩	٦	٢٣ فترة
عدد فترات التدريب بحمل أقل من الاقصى	٨	١٠	١٣	٣١ فترة
عدد فترات التدريب بحمل متوسط	٨	٥	٥	١٨ فترة
الزمن المخصص للتدريب بحمل اقصى	١٦ر٥٠	٢٠ر٥٥	١١ر٢٣	٤٨ر٢٨ ساعة
الزمن المخصص للتدريب بحمل أقل من الاقصى	١٣ر٢٥	١٨ر١٥	١٨ر٥٨	٥٠ر٣٨ ساعة
الزمن المخصص للتدريب بحمل متوسط	١١ر٤٠	٦ر٥٠	٥ر٣٥	٢٢ر٢٥ ساعة
الزمن المخصص للتدريبات الخاصة بنواحي الاعداد:				
أ - تدريبات الاعداد البدنى	٢٢ر٣٢	١٤ر٥٠	٥ر٣٢	٤٢ر١٤ ساعة
ب - تدريبات الاعداد المهارى	١٣ر١٧	١٧ر٣٠	١٢ر٢٣	٤٢ر٧ ساعة
ج - تدريبات الاعداد الخططى	٦ر٤٢	١٣ر٣٠	٢٠ر٣٢	٤٠ر٤ ساعة
الزمن المخصص للمباريات	-	-	٦	٦ ساعات
الزمن المخصص للبرنامج النظرى	٧	٨	١٠	٢٥ ساعة

* الزمن المخصص للبرنامج النظرى غير محتسب ضمن الوقت الفعلى فى البرنامج التدريبى.

(۱۱۳) جدول

الجدول التالي يوضح التوزيع الزمني لعمل التدريب خلال الأسابيع في البرنامج المقترح بالسائق

المرحلة														المجموع
المرحلة الاولى		المرحلة الثانية		المرحلة الثالثة		المرحلة الرابعة		المرحلة الخامسة		المرحلة السادسة		المرحلة السابعة		
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	المجموع بالذاتين		
المرحلة الاولى														المرحلة الاولى
المرحلة الثانية														
المرحلة الثالثة														المرحلة الثالثة
المرحلة الرابعة														
المرحلة الخامسة														المرحلة الخامسة
المرحلة السادسة														
المرحلة السابعة														المرحلة السابعة
المرحلة الثامنة														
المرحلة التاسعة														المرحلة التاسعة
المرحلة العاشرة														
المرحلة الحادية عشر														المرحلة الحادية عشر
المرحلة الثانية عشر														
المرحلة الثالثة عشر														المرحلة الثالثة عشر
المرحلة الرابعة عشر														
المرحلة الخامسة عشر														المرحلة الخامسة عشر
المرحلة السادسة عشر														
المرحلة السابعة عشر														المرحلة السابعة عشر
المرحلة الثامنة عشر														
المرحلة التاسعة عشر														المرحلة التاسعة عشر
المرحلة العشرون														
المرحلة الحادية والعشرون														المرحلة الحادية والعشرون
المرحلة الثانية والعشرون														
المرحلة الثالثة والعشرون														المرحلة الثالثة والعشرون
المرحلة الرابعة والعشرون														
المرحلة الخامسة والعشرون														المرحلة الخامسة والعشرون
المرحلة السادسة والعشرون														
المرحلة السابعة والعشرون														المرحلة السابعة والعشرون
المرحلة الثامنة والعشرون														
المرحلة التاسعة والعشرون														المرحلة التاسعة والعشرون
المرحلة الثلاثين														
المرحلة الحادية والثلاثين														المرحلة الحادية والثلاثين
المرحلة الثانية والثلاثين														
المرحلة الثالثة والثلاثين														المرحلة الثالثة والثلاثين
المرحلة الرابعة والثلاثين														
المرحلة الخامسة والثلاثين														المرحلة الخامسة والثلاثين
المرحلة السادسة والثلاثين														
المرحلة السابعة والثلاثين														المرحلة السابعة والثلاثين
المرحلة الثامنة والثلاثين														
المرحلة التاسعة والثلاثين														المرحلة التاسعة والثلاثين
المرحلة الأربعين														
المرحلة الحادية والأربعين														المرحلة الحادية والأربعين
المرحلة الثانية والأربعين														
المرحلة الثالثة والأربعين														المرحلة الثالثة والأربعين
المرحلة الرابعة والأربعين														
المرحلة الخامسة والأربعين														المرحلة الخامسة والأربعين
المرحلة السادسة والأربعين														
المرحلة السابعة والأربعين														المرحلة السابعة والأربعين
المرحلة الثامنة والأربعين														
المرحلة التاسعة والأربعين														المرحلة التاسعة والأربعين
المرحلة الخمسين														
المرحلة الحادية والخمسين														المرحلة الحادية والخمسين
المرحلة الثانية والخمسين														
المرحلة الثالثة والخمسين														المرحلة الثالثة والخمسين
المرحلة الرابعة والخمسين														
المرحلة الخامسة والخمسين														المرحلة الخامسة والخمسين
المرحلة السادسة والخمسين														
المرحلة السابعة والخمسين														المرحلة السابعة والخمسين
المرحلة الثامنة والخمسين														
المرحلة التاسعة والخمسين														المرحلة التاسعة والخمسين
المرحلة الستين														
المرحلة الحادية والستين														المرحلة الحادية والستين
المرحلة الثانية والستين														
المرحلة الثالثة والستين														المرحلة الثالثة والستين
المرحلة الرابعة والستين														
المرحلة الخامسة والستين														المرحلة الخامسة والستين
المرحلة السادسة والستين														
المرحلة السابعة والستين														المرحلة السابعة والستين
المرحلة الثامنة والستين														
المرحلة التاسعة والستين														المرحلة التاسعة والستين
المرحلة السبعين														
المرحلة الحادية والسبعين														المرحلة الحادية والسبعين
المرحلة الثانية والسبعين														
المرحلة الثالثة والسبعين														المرحلة الثالثة والسبعين
المرحلة الرابعة والسبعين														
المرحلة الخامسة والسبعين														المرحلة الخامسة والسبعين
المرحلة السادسة والسبعين														
المرحلة السابعة والسبعين														المرحلة السابعة والسبعين
المرحلة الثامنة والسبعين														
المرحلة التاسعة والسبعين														المرحلة التاسعة والسبعين
المرحلة الثمانين														
المرحلة الحادية والثمانين														المرحلة الحادية والثمانين
المرحلة الثانية والثمانين														
المرحلة الثالثة والثمانين														المرحلة الثالثة والثمانين
المرحلة الرابعة والثمانين														
المرحلة الخامسة والثمانين														المرحلة الخامسة والثمانين
المرحلة السادسة والثمانين														
المرحلة السابعة والثمانين														المرحلة السابعة والثمانين
المرحلة الثامنة والثمانين														
المرحلة التاسعة والثمانين														المرحلة التاسعة والثمانين
المرحلة التسعين														
المرحلة الحادية والتسعين														المرحلة الحادية والتسعين
المرحلة الثانية والتسعين														
المرحلة الثالثة والتسعين														المرحلة الثالثة والتسعين
المرحلة الرابعة والتسعين														
المرحلة الخامسة والتسعين														المرحلة الخامسة والتسعين
المرحلة السادسة والتسعين														
المرحلة السابعة والتسعين														المرحلة السابعة والتسعين
المرحلة الثامنة والتسعين														
المرحلة التاسعة والتسعين														المرحلة التاسعة والتسعين
المرحلة المائة														
المرحلة الحادية والمائة														المرحلة الحادية والمائة
المرحلة الثانية والمائة														
المرحلة الثالثة والمائة														المرحلة الثالثة والمائة
المرحلة الرابعة والمائة														
المرحلة الخامسة والمائة														المرحلة الخامسة والمائة
المرحلة السادسة والمائة														
المرحلة السابعة والمائة														المرحلة السابعة والمائة
المرحلة الثامنة والمائة														
المرحلة التاسعة والمائة														المرحلة التاسعة والمائة
المرحلة المائة والعشرون														
المرحلة الحادية والمائة والعشرون														المرحلة الحادية والمائة والعشرون
المرحلة الثانية والمائة والعشرون														
المرحلة الثالثة والمائة والعشرون														المرحلة الثالثة والمائة والعشرون
المرحلة الرابعة والمائة والعشرون														
المرحلة الخامسة والمائة والعشرون														المرحلة الخامسة والمائة والعشرون
المرحلة السادسة والمائة والعشرون														
المرحلة السابعة والمائة والعشرون														المرحلة السابعة والمائة والعشرون
المرحلة الثامنة والمائة والعشرون														
المرحلة التاسعة والمائة والعشرون														المرحلة التاسعة والمائة والعشرون
المرحلة المائة واثنين														
المرحلة الحادية والمائة واثنين														المرحلة الحادية والمائة واثنين
المرحلة الثانية والمائة واثنين														
المرحلة الثالثة والمائة واثنين														المرحلة الثالثة والمائة واثنين
المرحلة الرابعة والمائة واثنين														
المرحلة الخامسة والمائة واثنين														المرحلة الخامسة والمائة واثنين
المرحلة السادسة والمائة واثنين														
المرحلة السابعة والمائة واثنين														المرحلة السابعة والمائة واثنين
المرحلة الثامنة والمائة واثنين														
المرحلة التاسعة والمائة واثنين														المرحلة التاسعة والمائة واثنين
المرحلة المائة واثنين والعشرون														
المرحلة الحادية والمائة واثنين والعشرون														المرحلة الحادية والمائة واثنين والعشرون
المرحلة الثانية والمائة واثنين والعشرون														
المرحلة الثالثة والمائة واثنين والعشرون														المرحلة الثالثة والمائة واثنين والعشرون
المرحلة الرابعة والمائة واثنين والعشرون														
المرحلة الخامسة والمائة واثنين والعشرون														المرحلة الخامسة والمائة واثنين والعشرون
المرحلة السادسة والمائة واثنين والعشرون														
المرحلة السابعة والمائة واثنين والعشرون														المرحلة السابعة والمائة واثنين والعشرون
المرحلة الثامنة والمائة واثنين والعشرون														
المرحلة التاسعة والمائة واثنين والعشرون														المرحلة التاسعة والمائة واثنين والعشرون
المرحلة المائة واثنين والثلاثين														
المرحلة الحادية والمائة واثنين والثلاثين														المرحلة الحادية والمائة واثنين والثلاثين
المرحلة الثانية والمائة واثنين والثلاثين														
المرحلة الثالثة والمائة واثنين والثلاثين														المرحلة الثالثة والمائة واثنين والثلاثين
المرحلة الرابعة والمائة واثنين والثلاثين														
المرحلة الخامسة والمائة واثنين والثلاثين														المرحلة الخامسة والمائة واثنين والثلاثين
المرحلة السادسة والمائة واثنين والثلاثين														
المرحلة السابعة والمائة واثنين والثلاثين														المرحلة السابعة والمائة واثنين والثلاثين
المرحلة الثامنة والمائة واثنين والثلاثين														
المرحلة التاسعة والمائة واثنين والثلاثين														المرحلة التاسعة والمائة واثنين والثلاثين
المرحلة المائة واثنين والرمان														
المرحلة الحادية والمائة واثنين والرمان														المرحلة الحادية والمائة واثنين والرمان
المرحلة الثانية والمائة واثنين والرمان														
المرحلة الثالثة والمائة واثنين والرمان														المرحلة الثالثة والمائة واثنين والرمان
المرحلة الرابعة والمائة واثنين والرمان														
المرحلة الخامسة والمائة واثنين والرمان														المرحلة الخامسة والمائة واثنين والرمان
المرحلة السادسة والمائة واثنين والرمان														
المرحلة السابعة والمائة واثنين والرمان														المرحلة السابعة والمائة واثنين والرمان
المرحلة الثامنة والمائة واثنين والرمان														
المرحلة التاسعة والمائة واثنين والرمان														المرحلة التاسعة والمائة واثنين والرمان
المرحلة المائة واثنين والخمسين														
المرحلة الحادية والمائة واثنين والخمسين														المرحلة الحادية والمائة واثنين والخمسين
المرحلة الثانية والمائة واثنين والخمسين														
المرحلة الثالثة والمائة واثنين والخمسين														المرحلة الثالثة والمائة واثنين والخمسين
المرحلة الرابعة والمائة واثنين والخمسين														
المرحلة الخامسة والمائة واثنين والخمسين														المرحلة الخامسة والمائة واثنين والخمسين
المرحلة السادسة والمائة واثنين والخمسين														
المرحلة السابعة والمائة واثنين والخمسين														المرحلة السابعة والمائة واثنين والخمسين
المرحلة الثامنة والمائة واثنين والخمسين														
المرحلة التاسعة والمائة واثنين والخمسين														المرحلة التاسعة والمائة واثنين والخمسين
المرحلة المائة واثنين والستين														
المرحلة الحادية والمائة واثنين والستين														المرحلة الحادية والمائة واثنين والستين
المرحلة الثانية والمائة واثنين والستين														
المرحلة الثالثة والمائة واثنين والستين														المرحلة الثالثة والمائة واثنين والستين
المرحلة الرابعة والمائة واثنين والستين														
المرحلة الخامسة والمائة واثنين والستين														المرحلة الخامسة والمائة واثنين والستين
المرحلة السادسة والمائة واثنين والستين														
المرحلة السابعة والمائة واثنين والستين														المرحلة السابعة والمائة واثنين والستين
المرحلة الثامنة والمائة واثنين والستين														
المرحلة التاسعة والمائة واثنين والستين														المرحلة التاسعة والمائة واثنين والستين
المرحلة المائة واثنين والسبعين														
المرحلة الحادية والمائة واثنين والسبعين														المرحلة الحادية والمائة واثنين والسبعين
المرحلة الثانية والمائة واثنين والسبعين														
المرحلة الثالثة والمائة واثنين والسبعين														المرحلة الثالثة والمائة واثنين والسبعين
المرحلة الرابعة والمائة واثنين والسبعين														
المرحلة الخامسة والمائة واثنين والسبعين														المرحلة الخامسة والمائة واثنين والسبعين
المرحلة السادسة والمائة واثنين والسبعين														
المرحلة السابعة والمائة واثنين والسبعين														المرحلة السابعة والمائة واثنين والسبعين
المرحلة الثامنة والمائة واثنين والسبعين														
المرحلة التاسعة والمائة واثنين والسبعين														المرحلة التاسعة والمائة واثنين والسبعين
المرحلة المائة واثنين والثمانين														
المرحلة الحادية والمائة واثنين والثمانين														المرحلة الحادية والمائة واثنين والثمانين
المرحلة الثانية والمائة واثنين والثمانين														
المرحلة الثالثة والمائة واثنين والثمانين														المرحلة الثالثة والمائة واثنين والثمانين
المرحلة الرابعة والمائة واثنين والثمانين														
المرحلة الخامسة والمائة واثنين والثمانين														المرحلة الخامسة والمائة واثنين والثمانين
المرحلة السادسة والمائة واثنين والثمانين														
المرحلة السابعة والمائة واثنين والثمانين														المرحلة السابعة والمائة واثنين والثمانين
المرحلة الثامنة والمائة واثنين والثمانين														
المرحلة التاسعة والمائة واثنين والثمانين														المرحلة التاسعة والمائة واثنين والثمانين
المرحلة المائة واثنين والتسعين														
المرحلة الحادية والمائة واثنين والتسعين														المرحلة الحادية والمائة واثنين والتسعين
المرحلة الثانية والمائة واثنين والتسعين														
المرحلة الثالثة والمائة واثنين والتسعين														المرحلة الثالثة والمائة واثنين والتسعين
المرحلة الرابعة والمائة واثنين والتسعين														
المرحلة الخامسة والمائة واثنين والتسعين														المرحلة الخامسة والمائة واثنين والتسعين
المرحلة السادسة والمائة واثنين والتسعين														
المرحلة السابعة والمائة واثنين والتسعين														المرحلة السابعة والمائة واثنين والتسعين
المرحلة الثامنة والمائة واثنين والتسعين														
المرحلة التاسعة والمائة واثنين والتسعين														المرحلة التاسعة والمائة واثنين والتسعين
المرحلة المائة واثنين والثلاثين														
المرحلة الحادية والمائة واثنين والثلاثين														المرحلة الحادية والمائة واثنين والثلاثين
المرحلة الثانية والمائة واثنين والثلاثين														
المرحلة الثالثة والمائة واثنين والثلاثين														المرحلة الثالثة والمائة واثنين والثلاثين
المرحلة الرابعة والمائة واثنين والثلاثين														
المرحلة الخامسة والمائة واثنين والثلاثين														المرحلة الخامسة والمائة واثنين والثلاثين
المرحلة السادسة والمائة واثنين والثلاثين														
المرحلة السابعة والمائة واثنين والثلاثين														المرحلة السابعة والمائة واثنين والثلاثين
المرحلة الثامنة والمائة واثنين والثلاثين														
المرحلة التاسعة والمائة واثنين والثلاثين														المرحلة التاسعة والمائة واثنين والثلاثين
المرحلة المائة واثنين والرمان														
المرحلة الحادية والمائة واثنين والرمان														المرحلة الحادية والمائة واثنين والرمان
المرحلة الثانية والمائة واثنين والرمان														
المرحلة الثالثة والمائة واثنين والرمان														المرحلة الثالثة والمائة واثنين والرمان
المرحلة الرابعة والمائة واثنين والرمان														
المرحلة الخامسة والمائة واثنين والرمان														المرحلة الخامسة والمائة واثنين والرمان
المرحلة السادسة والمائة واثنين والرمان														
المرحلة السابعة والمائة واثنين والرمان														المرحلة السابعة والمائة واثنين والرمان
المرحلة الثامنة والمائة واثنين والرمان														
المرحلة التاسعة والمائة واثنين والرمان														المرحلة التاسعة والمائة واثنين والرمان
المرحلة المائة واثنين والخمسين														
المرحلة الحادية والمائة واثنين والخمسين														المرحلة الحادية والمائة واثنين والخمسين
المرحلة الثانية والمائة واثنين والخمسين														
المرحلة الثالثة والمائة واثنين والخمسين														المرحلة الثالثة والمائة واثنين والخمسين
المرحلة الرابعة والمائة واثنين والخمسين														
المرحلة الخامسة والمائة واثنين والخمسين														المرحلة الخامسة والمائة واثنين والخمسين
المرحلة السادسة والمائة واثنين والخمسين														
المرحلة السابعة والمائة واثنين والخمسين														المرحلة السابعة والمائة واثنين والخمسين
المرحلة الثامنة والمائة واثنين والخمسين														
المرحلة التاسعة والمائة واثنين والخمسين														المرحلة التاسعة والمائة واثنين والخمسين
المرحلة المائة واثنين والستين														
المرحلة الحادية والمائة واثنين والستين														المرحلة الحادية والمائة واثنين والستين
المرحلة الثانية والمائة واثنين والستين														
المرحلة الثالثة والمائة واثنين والستين														المرحلة الثالثة والمائة واثنين والستين
المرحلة الرابعة والمائة واثنين والستين														
المرحلة الخامسة والمائة واثنين والستين														المرحلة الخامسة والمائة واثنين والستين
المرحلة السادسة والمائة واثنين والستين														
المرحلة السابعة والمائة واثنين والستين														المرحلة السابعة والمائة واثنين والستين
المرحلة الثامنة والمائة واثنين والستين														
المرحلة التاسعة والمائة واثنين والستين														المرحلة التاسعة والمائة واثنين والستين
المرحلة المائة واثنين والسبعين														
المرحلة الحادية والمائة واثنين والسبعين														المرحلة الحادية والمائة واثنين والسبعين
المرحلة الثانية والمائة واثنين والسبعين														
المرحلة الثالثة والمائة واثنين والسبعين														المرحلة الثالثة والمائة واثنين والسبعين
المرحلة الرابعة والمائة واثنين والسبعين														
المرحلة الخامسة والمائة واثنين والسبعين														المرحلة الخامسة والمائة واثنين والسبعين
المرحلة السادسة والمائة واثنين والسبعين														
المرحلة السابعة والمائة واثنين والسبعين														المرحلة السابعة والمائة واثنين والسبعين
المرحلة الثامنة والمائة واثنين والسبعين														
المرحلة التاسعة والمائة واثنين والسبعين														المرحلة التاسعة والمائة واثنين والسبعين
المرحلة المائة واثنين والثمانين														
المرحلة الحادية والمائة واثنين والثمانين														المرحلة الحادية والمائة واثنين والثمانين
المرحلة الثانية والمائة واثنين والثمانين														
المرحلة الثالثة والمائة واثنين والثمانين														المرحلة الثالثة والمائة واثنين والثمانين
المرحلة الرابعة والمائة واثنين والثمانين														
المرحلة الخامسة والمائة واثنين والثمانين														المرحلة الخامسة والمائة واثنين والثمانين
المرحلة السادسة والمائة واثنين والثمانين														
المرحلة السابعة والمائة واثنين والثمانين														المرحلة السابعة والمائة واثنين والثمانين
المرحلة الثامنة والمائة واثنين والثمانين														
المرحلة التاسعة والمائة واثنين والثمانين														المرحلة التاسعة والمائة واثنين والثمانين
المرحلة المائة واثنين والتسعين														
المرحلة الحادية والمائة واثنين والتسعين														المرحلة الحادية والمائة واثنين والتسعين
المرحلة الثانية والمائة واثنين والتسعين														
المرحلة الثالثة والمائة واثنين والتسعين														المرحلة الثالثة والمائة واثنين والتسعين
المرحلة الرابعة والمائة واثنين والتسعين														
المرحلة الخامسة والمائة واثنين والتسعين														المرحلة الخامسة والمائة واثنين والتسعين
المرحلة السادسة والمائة واثنين والتسعين														
المرحلة السابعة والمائة واثنين والتسعين														المرحلة السابعة والمائة واثنين والتسعين
المرحلة الثامنة والمائة واثنين والتسعين														
المرحلة التاسعة والمائة واثنين والتسعين														المرحلة التاسعة والمائة واثنين والتسعين
المرحلة المائة واثنين والثلاثين														
المرحلة الحادية والمائة واثنين والثلاثين														المرحلة الحادية والمائة واثنين والثلاثين
المرحلة الثانية والمائة واثنين والثلاثين														
المرحلة الثالثة والمائة واثنين والثلاثين														المرحلة الثالثة والمائة واثنين والثلاثين
المرحلة الرابعة والمائة واثنين والثلاثين														
المرحلة الخامسة والمائة واثنين والثلاثين														المرحلة الخامسة والمائة واثنين والثلاثين
المرحلة السادسة والمائة واثنين والثلاثين														
المرحلة السابعة والمائة واثنين والثلاثين														المرحلة السابعة والمائة واثنين والثلاثين
المرحلة الثامنة والمائة واثنين والثلاثين														
المرحلة التاسعة والمائة واثنين والثلاثين														المرحلة التاسعة والمائة واثنين والثلاثين
المرحلة المائة واثنين والرمان														
المرحلة الحادية والمائة واثنين والرمان														المرحلة الحادية والمائة واثنين والرمان
المرحلة الثانية والمائة واثنين والرمان														
المرحلة الثالثة والمائة واثنين والرمان														المرحلة الثالثة والمائة واثنين والرمان
المرحلة الرابعة والمائة واثنين والرمان														
المرحلة الخامسة والمائة واثنين والرمان														المرحلة الخامسة والمائة واثنين والرمان
المرحلة السادسة والمائة واثنين والرمان														
المرحلة السابعة والمائة واثنين والرمان														المرحلة السابعة والمائة واثنين والرمان
المرحلة الثامنة والمائة واثنين والرمان														
المرحلة التاسعة والمائة واثنين والرمان														المرحلة التاسعة والمائة واثنين والرمان
المرحلة المائة واثنين والخمسين														
المرحلة الحادية والمائة واثنين والخمسين														المرحلة الحادية والمائة واثنين والخمسين
المرحلة الثانية والمائة واثنين والخمسين														
المرحلة الثالثة والمائة واثنين والخمسين														المرحلة الثالثة والمائة واثنين والخمسين
المرحلة الرابعة والمائة واثنين والخمسين														
المرحلة الخامسة والمائة واثنين والخمسين														المرحلة الخامسة والمائة واثنين والخمسين
المرحلة السادسة والمائة واثنين والخمسين														
المرحلة السابعة والمائة واثنين والخمسين														المرحلة السابعة والمائة واثنين والخمسين
المرحلة الثامنة والمائة واثنين والخمسين														
المرحلة التاسعة والمائة واثنين والخمسين														المرحلة التاسعة والمائة واثنين والخمسين
المرحلة المائة واثنين والستين														
المرحلة الحادية والمائة واثنين والستين														المرحلة الحادية والمائة واثنين والستين
المرحلة الثانية والمائة واثنين والستين														
المرحلة الثالثة والمائة واثنين والستين														المرحلة الثالثة والمائة واثنين والستين
المرحلة الرابعة والمائة واثنين والستين														
المرحلة الخامسة والمائة واثنين والستين														المرحلة الخامسة والمائة واثنين والستين
المرحلة السادسة والمائة واثنين والستين														
المرحلة السابعة والمائة واثنين والستين														المرحلة السابعة والمائة واثنين والستين
المرحلة الثامنة والمائة واثنين والستين														
المرحلة التاسعة والمائة واثنين والستين														المرحلة التاسعة والمائة واثنين والستين
المرحلة المائة واثنين والسبعين														
المرحلة الحادية والمائة واثنين والسبعين														المرحلة الحادية والمائة واثنين والسبعين
المرحلة الثانية والمائة واثنين والسبعين														
المرحلة الثالثة والمائة واثنين والسبعين														المرحلة الثالثة والمائة واثنين والسبعين
المرحلة الرابعة والمائة واثنين والسبعين														
المرحلة الخامسة والمائة واثنين والسبعين														المرحلة الخامسة والمائة واثنين والسبعين
المرحلة السادسة والمائة واثنين والسبعين														
المرحلة السابعة والمائة واثنين والسبعين														المرحلة السابعة والمائة واثنين والسبعين
المرحلة الثامنة والمائة واثنين والسبعين														
المرحلة التاسعة والمائة واثنين والسبعين														المرحلة التاسعة والمائة واثنين والسبعين
المرحلة المائة واثنين والثمانين														
المرحلة الحادية والمائة واثنين والثمانين														المرحلة الحادية والمائة واثنين والثمانين
المرحلة الثانية والمائة واثنين والثمانين														
المرحلة الثالثة والمائة واثنين والثمانين														المرحلة الثالثة والمائة واثنين والثمانين
المرحلة الرابعة والمائة واثنين والثمانين														
المرحلة الخامسة والمائة واثنين والثمانين														المرحلة الخامسة والمائة واثنين والثمانين
المرحلة السادسة والمائة واثنين والثمانين														
المرحلة السابعة والمائة واثنين والثمانين														المرحلة السابعة والمائة واثنين والثمانين
المرحلة الثامنة والمائة واثنين والثمانين														
المرحلة التاسعة والمائة واثنين والثمانين														المرحلة التاسعة والمائة واثنين والثمانين
المرحلة المائة واثنين والتسعين														
المرحلة الحادية والمائة واثنين والتسعين														المرحلة الحادية والمائة واثنين والتسعين
المرحلة الثانية والمائة واثنين والتسعين														
المرحلة الثالثة والمائة واثنين والتسعين														المرحلة الثالثة والمائة واثنين والتسعين
المرحلة الرابعة والمائة واثنين والتسعين														
المرحلة الخامسة والمائة واثنين والتسعين														المرحلة الخامسة والمائة واثنين والتسعين
المرحلة السادسة والمائة واثنين والتسعين														
المرحلة السابعة والمائة واثنين والتسعين														المرحلة السابعة والمائة واثنين والتسعين
المرحلة الثامنة والمائة واثنين والتسعين														
المرحلة التاسعة والمائة واثنين والتسعين														المرحلة التاسعة والمائة واثنين والتسعين
المرحلة المائة واثنين والثلاثين														
المرحلة الحادية والمائة واثنين والثلاثين														المرحلة الحادية والمائة واثنين والثلاثين
المرحلة الثانية والمائة واثنين والثلاثين														
المرحلة الثالثة والمائة واثنين والثلاثين														المرحلة الثالثة والمائة واثنين والثلاثين
المرحلة الرابعة والمائة واثنين والثلاثين														
المرحلة الخامسة والمائة واثنين والثلاثين														المرحلة الخامسة والمائة واثنين والثلاثين
المرحلة السادسة والمائة واثنين والثلاثين														
المرحلة السابعة والمائة واثنين والثلاثين														المرحلة السابعة والمائة واثنين والثلاثين
المرحلة الثامنة والمائة واثنين والثلاثين														
المرحلة التاسعة والمائة واثنين والثلاثين														المرحلة التاسعة والمائة واثنين والثلاثين
المرحلة المائة واثنين والرمان														
المرحلة الحادية والمائة واثنين والرمان														المرحلة الحادية والمائة واثنين والرمان
المرحلة الثانية والمائة واثنين والرمان														
المرحلة الثالثة والمائة واثنين والرمان														المرحلة الثالثة والمائة واثنين والرمان
المرحلة الرابعة والمائة واثنين والرمان														
المرحلة الخامسة والمائة واثنين والرمان														المرحلة الخامسة والمائة واثنين والرمان
المرحلة السادسة والمائة واثنين والرمان														
المرحلة السابعة والمائة واثنين والرمان														المرحلة السابعة والمائة واثنين والرمان
المرحلة الثامنة والمائة واثنين والرمان														
المرحلة التاسعة والمائة واثنين والرمان														المرحلة التاسعة والمائة واثنين والرمان
المرحلة المائة واثنين والخمسين														
المرحلة الحادية والمائة واثنين والخمسين														المرحلة الحادية والمائة واثنين والخمسين
المرحلة الثانية والمائة واثنين والخمسين														
المرحلة الثالثة والمائة واثنين والخمسين														المرحلة الثالثة والمائة واثنين والخمسين
المرحلة الرابعة والمائة واثنين والخمسين														
المرحلة الخامسة والمائة واثنين والخمسين														المرحلة الخامسة والمائة واثنين والخمسين
المرحلة السادسة والمائة واثنين والخمسين														
المرحلة السابعة والمائة واثنين والخمسين														المرحلة السابعة والمائة واثنين والخمسين
المرحلة الثامنة والمائة واثنين والخمسين														
المرحلة التاسعة والمائة واثنين والخمسين														المرحلة التاسعة والمائة واثنين والخمسين
المرحلة المائة واثنين والستين														
المرحلة الحادية والمائة واثنين والستين														المرحلة الحادية والمائة واثنين والستين
المرحلة الثانية والمائة واثنين والستين														
المرحلة الثالثة والمائة واثنين والستين														المرحلة الثالثة والمائة واثنين والستين

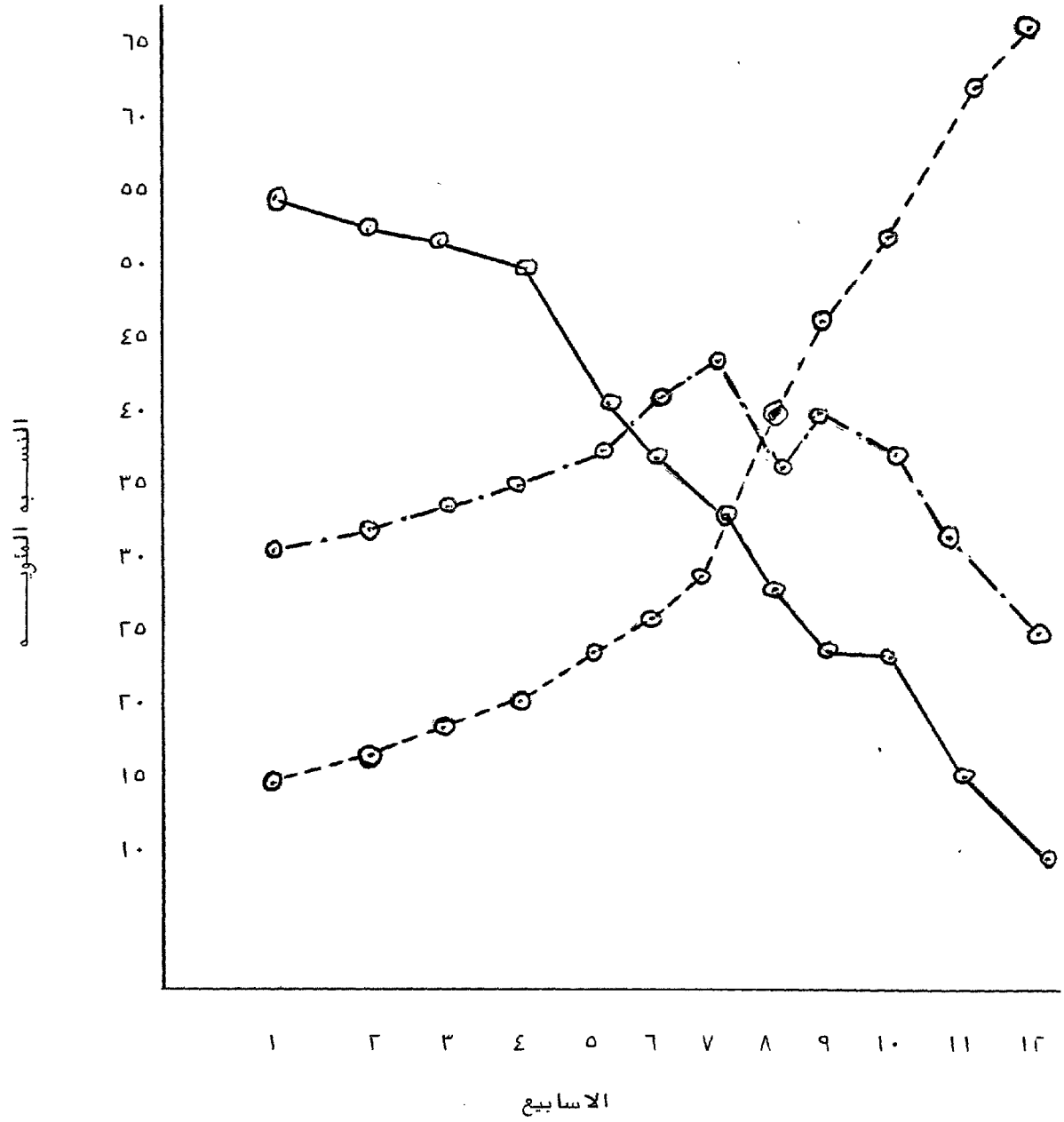
5

حمل عالي (أقل من الأقصى)

hugio Jan

[illegible]

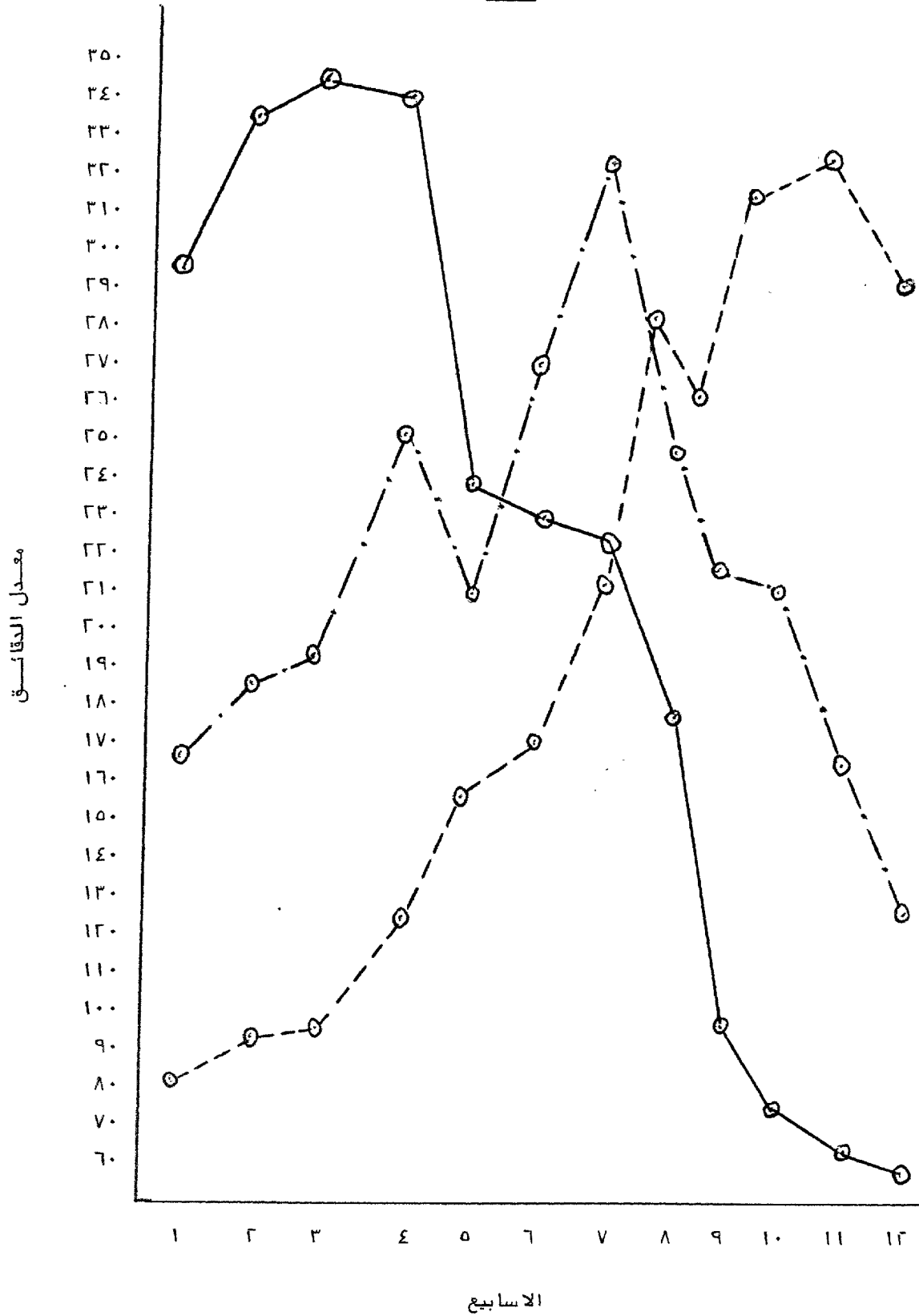
توزيع النسبة المئوية للاعداد البدنى والمهارى والخططى على الاسبوع



شكل (١)

اعداد بدنى —————
اعداد مهارى - - - - -
اعداد خططى
اعداد بدنى

التوزيع الزمني للاعداد البدني والمهاري والخططي على الاسبوع



شكل (٣)

اعداد بدني
اعداد مهاري
اعداد خططي

التوزيع الزمني لحمل التدريب في الاسبوع الخامس للمجموعة التجريبية بالدقائق كنموذج

اليوم	المبتدئ	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة
درجة الحمل							
أقصى							
أقل من الأقصى							
متوسط							
راحة							
البرنامج العملي							
• اعداد بدني عام							
- تحمل			١٠		١٠	١٠	
- قوة			١٥				
- سرعة		١٠					
- رشاقة ومرونة	١٠					١٠	
• اعداد بدني خاص							
- تحمل		١٠			١٥	٢٠	
- قوة		١٠		٢٠			
- سرعة		١٠		١٥		١٠	
- قدرة	١٥		٢٠		٢٠		
- رشاقة ومرونة	١٠	١٥	١٠	١٠	٢٠	٢٠	
• اعداد مهاري خططي							
- مهارات أساسية	٢٠	١٠	١٠	١٠	١٥	٢٠	
- تدريبات مهارية مركبة		١٠	٢٠				
- تدريبات للمراكز		١٥				١٠	
- حمل خططية دفاعية			١٠		١٠		
- حمل خططية هجومية			١٠		١٠		
- مواقف ثابتة			٢٠	٢٠			
- ألعاب صغيرة	١٠		١٠			١٠	
- مباريات تدريبية						٣٥	
- مباريات تدريبية							
• البرامج النظرية							
- قانون	x					x	
- مشاكل التدريب		x		x			
- الاعداد للمباريات							
• اختبارات ومقاييس							
المجموع	٦٥	٩٠	١١٥	٨٥	١٠٠	١٤٥	٦٠٠

برنامج المجموعة الضابطة :

استخدمت المجموعة الضابطة برنامج تدريبي استغرق نفس زمن البرنامج المقترح (١٢) اسبوع وقد احتوى البرنامج التدريبي للمجموعة الضابطة على تمارين الاعداد البدني العام والخاص لعناصر اللياقة البدنية الهامة لكرة القدم وهي كمايلي:

- ١ - القوة .
- ٣ - السرعة .
- ٣ - التحمل .
- ٤ - المرونة .
- ٥ - الرشاقة .

كما احتوى البرنامج على الاعداد المهارى والخططى كمايلي :

- ١ - تمارين مهارية .
- ٢ - تمارين التصويب .
- ٣ - تمارين المواقف الثابتة .
- ٤ - تقسيمات ملاعب مصغرة .
- ٥ - مباريات داخلية .
- ٦ - مباريات تجريبية .

كما احتوى البرنامج على الاحماء والالعب الصغيرة (٣٥ : ٢١٢) .

التوزيع الزمني لبرنامج المجموعة الضابطة :

التوزيع الزمني الاسبوعى للمجموعة الضابطة فى الفترة من ١٩٨٩/٧/١ / ١٩٨٩/٩/٢٣

جدول (١٤)

الاسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
التوزيع الزمني	٥٤٠	٦١٠	٦٣٠	٧١٠	٦٠٠	٦٧٠	٧٦٠	٧٠٠	٦٦٠	٦٩٠	٦٤٠	٥٧٠

التوزيع الزمني اليومي للمجموعة الضابطة :

جدول (١٥)

٦	٥	٤	٣	٢	١	اليوم الاسبوع
١١٥	١٠٠	٨٥	٩٠	٨٠	٧٠	الاول
١٣٥	١٠٥	١٠٠	١٠٠	٩٠	٨٠	الثاني
١٤٠	١٠٠	١٣٥	٩٥	٨٥	٨٠	الثالث
١٦٠	١١٥	١٤٠	١١٠	٩٥	٩٠	الرابع
١٤٥	١٠٠	٨٥	١١٥	٩٠	٦٥	الخامس
١٥٥	١٠٠	١٣٠	١٣٠	٨٥	٧٠	السادس
١٥٥	١٢٠	١٢٠	١٤٠	١٢٠	١٠٥	السابع
١٤٠	١٠٥	٩٠	١٤٠	١٢٥	١٠٠	الثامن
٦٥	٨٠	٨٥	١٥٥	١٠٥	٨٠	التاسع
٧٠	٩٠	١١٠	١٤٠	١١٥	٧٥	العاشر
٧٥	٩٠	١٠٥	١٣٥	٩٥	٥٠	الحادي عشر
٦٠	٧٠	١١٠	٩٥	٨٠	٦٥	الثاني عشر