

# الفصل الثالث

## إجراءات البحث

- منهج البحث
- عينة البحث
- أسباب اختيار العينة
- وسائل وأدوات جمع البيانات
- اختيار المساعدين
- الدراسات الاستطلاعية
- البرنامج التدريبي
- المعالجة الإحصائية

## إجراءات البحث

### المنهج

استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد استعان الباحث بالتصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة قيد الدراسة .  
العينة التحليلية

تم اختيار عينة البحث لمباريات الأدوار النهائية وعددهم (١٣) مباراة لعدد (٦) فرق وذلك من بطولة الدوري العالمي رجال التي أقيمت بروسيا في الفترة من ٢٣/٨/٢٠٠٦م إلى ٢٧/٨/٢٠٠٦م ( مرفق رقم ٤ ) .

توصيف للاعبين المشاركين ضمن العينة:

ويوضح جدول (٧) عدد اللاعبين الذين اشتركوا فعلياً مع منتخباتهم ضمن الأدوار النهائية.  
جدول رقم (٧)

| عدد اللاعبين الاحتياطي المشاركين |        |        |        |       | عدد اللاعبين المشاركين |   | فرق التباري |   | التاريخ |        |         |
|----------------------------------|--------|--------|--------|-------|------------------------|---|-------------|---|---------|--------|---------|
| الخامس                           | الرابع | الثالث | الثاني | الأول | ب                      | أ | ب           | أ |         |        |         |
| ب                                | أ      | ب      | أ      | ب     | أ                      | ب | أ           | ب | أ       | ٨ / ٢٣ |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      |        | ٩       |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ٢           | ٣ | ١١      |        | ١٢      |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ١١     | المجموع |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ١١     |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      | المجموع |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      | المجموع |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      | المجموع |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      | المجموع |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      | المجموع |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      | المجموع |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      | المجموع |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      | المجموع |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      | المجموع |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      | المجموع |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      | المجموع |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      | المجموع |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      | المجموع |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      | المجموع |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      | المجموع |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      | المجموع |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      | المجموع |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      | المجموع |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      | المجموع |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      | المجموع |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      | المجموع |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      | المجموع |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      | المجموع |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      | المجموع |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      | المجموع |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      | المجموع |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      | المجموع |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      | المجموع |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      | المجموع |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      | المجموع |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      | المجموع |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      | المجموع |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      | المجموع |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      | المجموع |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      | المجموع |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      | المجموع |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      | المجموع |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      | ٩      |         |
| ١                                | ٢      | ١      | ٢      | ٣     | ٢                      | ٣ | ١           | ٣ | ١١      |        |         |

ويوضح جدول رقم (٨) نتيجة المباريات ونقاط الأشواط للفرق عينة البحث وذلك ضمن الأدوار النهائية لبطولة الدوري العالمي.

جدول رقم (٨)

| مج. النقاط | الأشواط |       |        |        |        |        | النتيجة | فرق التباري |          | التاريخ        | عدد المباريات | الزمن |    |
|------------|---------|-------|--------|--------|--------|--------|---------|-------------|----------|----------------|---------------|-------|----|
|            | ب       | ا     | الخامس | الرابع | الثالث | الثاني |         | الأول       | ب        |                |               | ا     | س  |
| ٦٣         | ٧٥      | —     | —      | ٢١/٢٥  | ٢٢/٢٥  | ٢٢/٢٥  | ٣-٠     | البرازيل    | بلغاريا  | ٨/٢٣           | ٣             | ١     | ٢٦ |
| ٩٩         | ١١١     | ١١/١٥ | ٢٠/٢٥  | ٢٥/٢٣  | ٢٥/٢٣  | ١٨/٢٥  | ٢-٣     | إيطاليا     | فرنسا    |                |               | ٢     | —  |
| ٦٢         | ٧٦      | —     | —      | ١٨/٢٥  | ٢٤/٢٦  | ٢٠/٢٥  | ٣-٠     | صربيا       | روسيا    |                |               | ١     | ١٧ |
| ٥٩         | ٧٥      | —     | —      | ١٧/٢٥  | ١٩/٢٥  | ٢٣/٢٥  | ٣-٠     | البرازيل    | إيطاليا  | ٨/٢٤           | ٣             | ١     | ٥  |
| ٦٦         | ٧٧      | —     | —      | ٢٤/٢٦  | ٢٠/٢٥  | ٢٤/٢٦  | ٣-٠     | صربيا       | بلغاريا  |                |               | ١     | ٢٢ |
| ١٠٥        | ١٠٧     | ١٠/١٥ | ٢٥/٢١  | ٢٢/٢٥  | ٢٥/٢٠  | ٢٣/٢٥  | ٢-٣     | فرنسا       | روسيا    |                |               | ٢     | ٢  |
| ٨٠         | ٨٧      | ١٣/١٥ | ٢٥/٢٢  | ٢١/٢٥  | ٢٥/١٨  | ٢١/٢٥  | ٢-٣     | إيطاليا     | بلغاريا  | ٨/٢٥           | ٣             | ١     | ٤١ |
| ١٠٩        | ١١١     | ١٦/١٨ | ٢٥/٢٠  | ١٩/٢٥  | ٢٢/٢٥  | ٢٤/٢٦  | ٢-٣     | فرنسا       | صربيا    |                |               | ١     | ٤٧ |
| ٩٤         | ١٠٤     | ١١/١٥ | ٢٤/٢٦  | ٢٥/١٣  | ١٨/٢٥  | ٢٥/١٥  | ٢-٣     | روسيا       | البرازيل |                |               | ١     | ٥٧ |
| ٦١         | ٧٥      | —     | —      | ٢٠/٢٥  | ٢٠/٢٥  | ٢١/٢٥  | ٣-٠     | بلغاريا     | فرنسا    | قبل النهائي    | ٢             | ١     | ١٦ |
| ٩٤         | ١٠٦     | —     | ٢٧/٢٩  | ٢٩/٢٧  | ١٩/٢٥  | ١٩/٢٥  | ١-٣     | روسيا       | البرازيل | ٨/٢٦           | ١             | ١     | ٥٥ |
| ١٠٨        | ١١٠     | ١٣/١٥ | ٢٣/٢٥  | ٢٢/٢٥  | ٢٥/٢٣  | ٢٥/٢٢  | ٢-٣     | فرنسا       | البرازيل | (٢، ١)         | ٢             | ٢     | ٨  |
| ٥٨         | ٧٥      | —     | —      | ١٩/٢٥  | ١٩/٢٥  | ٢٠/٢٥  | ٣-٠     | بلغاريا     | روسيا    | (٤، ٣)<br>٨/٢٧ | ١             | ١     | ١١ |

### أسباب اختيار العينة:

- ١- لاعبو المنتخبات القومية الذين اشتركوا في بطولة الدوري العالمي للكرة الطائرة يمثلون العديد من المدارس المختلفة للكرة الطائرة في العالم.
  - ٢- اشترك هؤلاء اللاعبين في كثير من المباريات التجريبية قبل بطولات العالم المختلفة يكسبهم المهارة بطريقة أفضل لتحقيق النتائج المرجوة.
  - ٣- لاعبو المنتخبات القومية يتوفر لديهم نسبة عالية من الإعداد البدني والمهاري والخططي مما يساعد في أداء المهارات الفنية بصورة متقنة.
  - ٤- لاعبو المنتخبات يتوفر لديهم الخبرة والتطور المهاري الفني والخططي نظراً لما حظي به هؤلاء اللاعبين من فترات تدريبية طويلة سواء مع أندية أو أعضاء المنتخبات القومية.
- ويوضح جدول رقم (٩) الترتيب النهائي للفرق المشتركة في بطولة الدوري العالمي من المركز الأول إلى السادس وعدد مرات الفوز والهزيمة للفرق الستة الأوائل .

جدول رقم (٩)

| الترتيب     | الأول    | الثاني | الثالث | الرابع  | الخامس | السادس  |
|-------------|----------|--------|--------|---------|--------|---------|
| أسماء الفرق | البرازيل | فرنسا  | روسيا  | بلغاريا | صربيا  | إيطاليا |
| لعب         | ٥        | ٥      | ٥      | ٥       | ٣      | ٣       |
| فوز         | ٤        | ٢      | ٣      | ٣       | ١      | ١       |
| هزيمة       | ١        | ٣      | ٢      | ٢       | ٢      | ٢       |

### الترتيب النهائي للفرق عينة البحث وعدد مرات الفوز والهزيمة

( ١٠٨ : ٤ ، ٩ ، ١٠ )

## عينة البحث التجريبية

تم اختيار عينة البحث التجريبية للاعبين نادي الشمس الرياضي تحت ١٩ سنة وعددهم (١٤) لاعب والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري للكرة الطائرة موسم ٢٠٠٨ / ٢٠٠٩ والذي تم تطبيق البرنامج التدريبي عليهم ، بالإضافة إلي العينة التي تمت عليها الدراسة الاستطلاعية (الرابعة ) بنادي الشمس الرياضي لحساب صدق الاختبارات البدنية والمهارية وعددها (١٠) لفريق تحت (١٧) سنة ، (١٠) لاعبين من الفريق الأول وهم خارج عينة البحث الأساسية وممثلين لمجتمع البحث.

## أسباب اختيار العينة :

- ١- تصنيف العينة كفريق من فرق المقدمة ضمن مسابقات الاتحاد المصري .
- ٢- تفهم المدير الفني وكذلك مدرب الفريق لأهمية تطبيق البرنامج التدريبي .
- ٣- توافر المساعدين مع الباحث أثناء تطبيق البرنامج .
- ٤- توافر الأدوات والأجهزة .
- ٥- انتظام اللاعبين في التدريب .
- ٦- يضم الفريق عدد من لاعبي المنتخب المصري تحت ١٩ سنة .

## جدول (١٠) اعتدالية عينة البحث في بعض المتغيرات

ن=١٤

| المتغيرات      | التمييز | المتوسط | الوسيط  | الانحراف المعياري | الالتواء | التقلطح |
|----------------|---------|---------|---------|-------------------|----------|---------|
| الطول          | سم      | ١٨٠,٦٤٣ | ١٨٢,٥٠٠ | ٦,٤٨٨             | ٠,٢١١-   | ١,٢٠٧-  |
| الوزن          | كجم     | ٧٨,٧١٤  | ٨٠,٠٠٠  | ٥,١٦٥             | ٠,٣٧٥-   | ١,٣٨٨-  |
| العمر          | سنة     | ١٧,٩    | ١٧,٦٠٠  | ٠,٥٤٨             | ٠,٣٥٧    | ١,٧٢١-  |
| العمر التدريبي | سنة     | ٧,٤٢٩   | ٧,٠٠٠   | ٠,٥١٤             | ٠,٣٢٥    | ٢,٢٤١-  |

يتضح من جدول (١٠) أن معامل الالتواء قد انحصر ما بين  $+ ٣$  حيث كانت اعلي قيمة  $٠,٣٥٧$  واقل قيمة  $-٠,٣٥٧$  مما يدل على اعتدالية أفراد عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والسن و العمر التدريبي .

## الأدوات وطرق وأجهزة جمع البيانات

### أ - الطرق

- ١- مسح المراجع والدراسات السابقة التي تناولت الدراسات التحليلية وبرامج الإعداد المقترحة المتعلقة بالتحليل الزمني لمراحل أداء المهارات الفنية والخططية المتاحة في الكرة الطائرة.
- ٢- الاستعانة ببعض الاستمارات الخاصة بالتقسيم الزمني لمراحل أداء مهارة الإرسال (٦١) وتصميم استمارة مبدئية للتقسيم الزمني لمراحل أداء مهارتي الضرب الهجومي وحائط الصد .
- ٣- الاستعانة بخبراء الكرة الطائرة ( مرفق رقم ٧ ) لاستطلاع رأيهم حول المكونات البدنية الخاصة بكل مرحلة من مراحل أداء المهارات الثلاثة قيد البحث ( مرفق رقم ٨ ) ، واختيار أنسب اختبار بدني لهذا المكون البدني ( مرفق رقم ٩ ) .
- ٤- تصميم الاختبارات المهارية للمهارات قيد البحث وبلاستعانة بالمساعدين (مرفق رقم ١١)
- ٥- التحليل المهاري والخططي المرتبط بفعالية وأزمنة مراحل الأداء المهارات الثلاثة قيد البحث للعينة التحليلية ( مرفق رقم ٥) والعينة التجريبية ( مرفق رقم ١٧ ) .

### ب - الأدوات و الأجهزة المستخدمة في التحليل الزمني لمراحل أداء المهارات قيد البحث :

- ١- تم تصميم استمارة مجمعة لجمع البيانات في ضوء الدراسة الاستطلاعية الثانية والثالثة وذلك وفقا لترتيب حدوث كل من مهارة الإرسال الأمامي من أعلي بالوثب والضرب الهجومي وحائط الصد ( مرفق رقم ٣ ، ٤ ، ١٤ ) .
- ٢- شرائط فيديو - جهاز فيديو باناسونك متعدد الأنظمة
- ٣- جهاز تليفزيون سامسونج ٢١ بوصة- ألوان- متعدد الأنظمة .
- ٤- جهاز استقبال تردد الأقمار الصناعية المجهز لفك الإشارات المشفرة.
- ٥- جهاز كمبيوتر فائق السرعة ( P٤ ) مجهز بكارت TV - CD .

### ج- الأدوات و الأجهزة المستخدمة في البرنامج

- ١- ملعب كرة طائرة - مقياس طول - شريط قياس - حواجز - لوحة صد - لوحة كرة سلة كرات قانونية - ملعب كرة طائرة قانوني - استيك مطاط - صناديق - كرات طبية - عقل حائط - أقال حرة - جهاز متعدد الأغراض - حفرة وثب رملية - جراب ملاكمة - عدد (٢) مقعد بارتفاع ٦٠ سم - مسطرة مدرجة .
- ٢- ساعة إيقاف - كاميرا تصوير فيديو ديجتال

### د - الاختبارات البدنية التي استخدمت ( مرفق رقم ١٠):

- ١- اختبارات القوة ومنها :
  - القوة الانفجارية : الوثب العمودي من الحركة ( ٦٧ : ١١٧ ، ١١٨ ) .
  - تحمل القوة : الوثب العمودي المتكرر ( ٦٤ : ٣١١ ) .
  - قدرة عضلية للذراع الضاربه : دفع كرة طبية ٣ كجم ( ٦٧ : ١٩٩ ) .
- ٢- اختبارات السرعة ومنها :
  - اختبار نيلسون للاستجابة الحركية .
  - المسطرة لقياس سرعة رد الفعل للذراعين ( ٦٤ : ٤٨٥ ) .
- ٣- اختبارات الرشاقة ومنها :
  - الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث .
  - العدو متعدد الاتجاهات ( ٦٧ : ١٤٢ ، ١٤٣ ) .
- ٤- اختبار التوافق :
  - التميرير بالكرة باليدين علي الحائط ٢٥ ث ( ٦٧ : ٢٣٠ ، ٢٣١ ) .

٥- اختبارات المرونة ومنها :

- رفع الكتفين من الانبطاح (ثني خلفا) ( ٦٧ : ١٥٠ ، ١٥١ ) .
- ثني الجذع أماما من الوقوف ( ٦٧ : ١٤٨ ، ١٤٩ ) .

هـ- الاختبارات المهارية وتشمل علي ( مرفق رقم ١١ )

اختبارات دقة مهارة :الإرسال الأمامي من أعلي مع الوثب - الضرب الهجومي - حائط الصد  
و- التمرينات البدنية وتشمل :

- تمرينات (القدرة-الرشاقة-تحمل القوة) ( ٧٨ : ١٧ - ٢٥٧ )

- تمرينات (المرونة - التوافق) ( ٢٦ : ٥٦ - ١١٥ )

- تمرينات (السرعة الحركية) ( ٦٥ : ٢٦٧ - ٢٦٨ )

- تمرينات (التهدئة - الإطالة العضلية) ( ٧٥ : ١٤٩ - ١٦٣ ، ٩٣ - ٩٩ )

س- التمرينات المهارية وتشمل :

- تمرينات مهارة الإرسال من أعلي مع الوثب (تم وضع الاختبار في صورة تمرين )

- تمرينات مهارتي الضرب الهجومي وحائط الصد ( ٢٦ : ٢٢٥ - ٤٨٧ )

طريقة استخراج البيانات من الشرائط :

١- تم استخدام طريقة العرض الثابت وذلك لحظة وقوف المرسل بمنطقة الإرسال وحتى ترك

الكرة للذراع الضاربة ومن بداية الاقتراب للضارب وحتى الانتهاء من الهجوم وهبوط

اللاعب (مراكز ٢،٣،٤) مرورا بنوع الإعداد، وصعود اللاعب القائم بالصد إلي الهبوط

(الفردية) ، ومن بداية الاقتراب الجانبي وحتى الهبوط للاعب الصد ( الزوجي - الثلاثي )

وذلك لتحديد مراحل وفعالية الأداء لكل من الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية.

٢- ولتفادي الخطأ البشري في عملية القياس لأزمنة مراحل الأداء للمهارات الفنية ( قيد البحث )

سوف يتم عملية تحويل المباريات من شرائط الفيديو إلي جهاز الكمبيوتر باستخدام كارت

TV حيث تم تقسيم كل مباراة إلي عدد من الكدرات وذلك لتسهيل عملية التحويل تمهيدا

لاستخدام برنامج خاص ( أدوب بريمري) والذي يسمح بتجزئة الكدر الذي يستغرق

عرضه لمدة ( ثانية ) إلي ١٠٠ جزء من الثانية لقياس أزمنة مراحل أداء كل من :

الإرسال الأمامي من أعلي بالوثب - الضرب الهجومي - حائط الصد.

### اختيار المساعدين:

تم الاستعانة بمساعدين من مدربي الكرة الطائرة للمساعدة في عملية القياس والتحليل

وتنفيذ البرنامج مع الباحث .

شروط اختيار المساعدين:

١ - من خريجي كليات التربية الرياضية ٢- ألا تقل الدرجة العلمية عن الماجستير

٣- مزاولا لمهنة التدريب لمدة لا تقل عن (١٥) سنة .

٤- لا يقل تصنيفه الدولي بالاتحاد المصري عن مساعد قومي .

٥- اجتاز أحد مستويات التدريب الدولية من الاتحاد الدولي للكرة الطائرة .

(مرفق رقم ٦)

حيث قام الباحث بشرح وتوضيح أهداف الدراسة للمساعدين ومدى فائدة النتائج

المستخلصة من التجربة الاستطلاعية والبرنامج التدريبي الذي تم تطبيقه علي عينة البحث وتم

تدريبهم علي كيفية القياس والتسجيل في الاستمارات الفردية المخصصة لكل مهارة علي حده

أيضا بهدف تأمين عامل الموضوعية.

## الدراسات الاستطلاعية

### الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بالاستعانة بعدد (٢) مباراة من حصيلة المباريات التي اشترك فيها المنتخب المصري في بطولة الدوري العالمي ضمن الادوار التمهيديّة المجموعة D والتي لم يفوز فيها المنتخب المصري بأي مباراة جدول رقم (١١) وهم خارج العينة التحليلية الأساسية .

#### جدول (١١)

| م | المباراة                      | التاريخ   | المدينة |
|---|-------------------------------|-----------|---------|
| ١ | كوريا - مصر                   | ٢٠٠٦/٨/١٢ | دونغهاي |
| ٢ | المباراة الثانية (كوريا- مصر) | ٢٠٠٦/٨/١٣ | دونغهاي |

### أهداف الدراسة:

- ١- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة وسهولة الاستخدام أثناء التحليل الزمني للمباريات .
- ٢- تحديد الشروط الخاصة لعملية التسجيل
- ٣- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث والمساعدین أثناء التطبيق .

#### نتائجها:

- ١- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في عملية تحليل المباريات.
- ٢- تم تحديد الشروط الخاصة لعملية التسجيل .
- ٣- تم تدريب الباحث و المساعدین لشروط إجراء تحليل المباريات وتسجيل البيانات.

### الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بالاستعانة بعدد (٤) مباراة من حصيلة المباريات التي اشترك فيها المنتخب المصري في بطولة الدوري العالمي ضمن الادوار التمهيديّة المجموعة D والتي لم يفوز فيها المنتخب المصري بأي مباراة جدول رقم (١٢) وهم خارج العينة الأساسية.

#### جدول رقم (١٢)

| م | المباراة                       | التاريخ   | المدينة |
|---|--------------------------------|-----------|---------|
| ١ | بلغاريا - مصر                  | ٢٠٠٦/٧/١٥ | فيرنا   |
| ٢ | المباراة الثانية (بلغاريا-مصر) | ٢٠٠٦/٧/١٦ | فيرنا   |
| ٣ | كوبا - مصر                     | ٢٠٠٦/٧/٢١ | هابانا  |
| ٤ | المباراة الثانية (كوبا-مصر)    | ٢٠٠٦/٧/٢٢ | هابانا  |

### أهداف الدراسة:

- ١- تحديد فعالية المهارات قيد البحث للمنتخب المصري.
- ٢- تحديد وترتيب المتغيرات المرتبطة بازمة مراحل الأداء الخططي للإرسال الأمامي من أعلي بالوثب والضرب الهجومي وحائط الصد وفق تسلسل حدوثها.
- ٣- تحديد مستويات الفعالية للأداء الخططي لكل من الإرسال الأمامي من أعلي بالوثب والضرب الهجومي وحائط الصد.

جدول ( ١٣ )

| حائط الصد        |                  |         | الضرب الهجومي    |                  |         | الإرسال الأمامي من أعلى بالوثب |                  |         | المهارة            |
|------------------|------------------|---------|------------------|------------------|---------|--------------------------------|------------------|---------|--------------------|
| نسبة<br>الفعالية | درجة<br>الفعالية | التكرار | نسبة<br>الفعالية | درجة<br>الفعالية | التكرار | نسبة<br>الفعالية               | درجة<br>الفعالية | التكرار | الفعالية<br>الفريق |
| %١٢,٩٣           | ١٠٩              | ٢٦٨     | %١٠,٨٤           | ٥٩١              | ١٧٢     | %٨,٣١                          | ٣٢٤              | ١٨١     | مصر                |
| %١٩,٢٦           | ١٧٤              | ٣٠١     | %١٣,١٦           | ٦٧٩              | ٢٢٨     | %١٠,٩٤                         | ٤٢٥              | ٢٩٠     | بلغاريا            |
| %١٦,٥٢           | ١٩٧              | ٢٢٨     | %١٩,٦٤           | ٧٧١              | ٢٢١     | %١٥,٤٧                         | ٥٨٦              | ٣٢٧     | كوبا               |

يتبين من جدول رقم ( ١٣ ) بأن نسبة فعالية المهارات قيد البحث للفريق المصري أقل من نسبة فعالية منتخبى بلغاريا وكوبا، حيث أعلى نسبة فعالية كانت للفريق الكوبي الذي يتصدر الترتيب بالمجموعة D بينما أقل نسبة فعالية كانت للفريق المصري .

نتائجها:

- ١ تم تحديد فعالية المهارات قيد البحث وذلك بالاستعانة ببعض استمارات تحليل الفعالية لأداء المهاري من الدراسات السابقة كما في جدول رقم ( ١٣ ) :
  - ٢ - تم تحديد المتغيرات المرتبطة بآزمنة مراحل الأداء الخططي وفق تسلسل حدوثها لكل من :
    - أ- الإرسال الأمامي من أعلى بالوثب :
    - ب- متغير يتعلق بمنطقة أداء الإرسال ( تقسيم منطقة الإرسال إلي ثلاث مناطق كل منطقة = ٣ م ) .
    - ج- متغيرات تتعلق باللعب المرسل ( زمن الاستعداد للإرسال - زمن الاقتراب - زمن الارتقاء - زمن الكرة المرسل - الاستخدام الخططي للإرسال ) .
  - ب- الضرب الهجومي:
    - أ- متغيرات تتعلق بالتحضير للضرب الهجومي (نوع الإعداد - مكان الإعداد) .
    - ب- متغيرات تتعلق بالضارب (مركز الهجوم - زمن الاقتراب- زمن الارتقاء نوع الهجوم)
  - ج - حائط الصد :
    - أ- نوع حائط الصد - مركز حائط الصد - نوع الإعداد - نوع الضرب الهجومي .
    - ب- متغيرات تتعلق باللعب القائم بالصد ( زمن الاقتراب لحائط الصد الثنائي والثلاثي - زمن الارتقاء والهبوط لحائط الصد (الفردي ، الثنائي ، الثلاثي) .
- ٣- تم تحديد مستويات فعالية الأداء الخططي للإرسال ( ٦١ )، والهجوم وحائط الصد ( ٣٨ ) مرفق رقم ( ٢ ) .

الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

قام الباحث بالاستعانة بعدد (٤) مباراة من حصيلة المباريات التي اشترك فيها المنتخب المصري في بطولة الدوري العالمي ضمن الادوار التمهيدية المجموعة D والتي لم يفوز فيها المنتخب المصري بأي مباراة جدول رقم (١٤) وهم خارج العينة الأساسية.

جدول (١٤)

| م | المباراة                      | التاريخ   | المدينة |
|---|-------------------------------|-----------|---------|
| ١ | مصر - كوريا                   | ٢٠٠٦/٧/٢٨ | القاهرة |
| ٢ | المباراة الثانية (مصر- كوريا) | ٢٠٠٦/٧/٣٠ | القاهرة |
| ٣ | مصر - كوبا                    | ٢٠٠٦/٨/٤  | القاهرة |
| ٤ | المباراة الثانية (مصر- كوبا)  | ٢٠٠٦/٨/٦  | القاهرة |

أهداف الدراسة :

١- وضع استمارة التحليل الخاصة بالمتغيرات المهارية الفنية قيد البحث عن طريق تحليل المحتوى لهذه المهارات داخل المباريات

٢- تحديد أزمدة مراحل أداء المهارات قيد البحث لكل من الفريق المصري و الفرق العالمية وفقا لأعلي مجموع فعالية وطبقا للمتغيرات التي تم تحديدها بالدراسة الاستطلاعية الثانية .

نتائجها :

١- تم وضع استمارة التحليل الخاصة بالمتغيرات المهارية الفنية قيد البحث عن طريق تحليل المحتوى لهذه المهارات داخل المباريات كما يلي :

أ- استمارة جمع البيانات لمهارة الإرسال الأمامي من أعلي بالوثب مرفق رقم (٣).

ب- استمارة جمع البيانات لمهارتي الضرب الهجومي وحائط الصد مرفق رقم (٤).

٢- تم تحديد أزمدة مراحل أداء المهارات قيد البحث لكل من الفريق المصري و الفرق العالمية وفقا لأعلي مجموع فعالية وطبقا للمتغيرات التي تم تحديدها من قبل بالدراسة الاستطلاعية الثانية كما في الجداول الآتية :

جدول (١٥)

أزمدة أداء الإرسال من أعلي مع الوثب وفقا لمجموع اعلي فعالية

| الأزمدة                        | منطقة الإرسال | الدوري العالمي |          | منتخب مصر      |          |
|--------------------------------|---------------|----------------|----------|----------------|----------|
|                                |               | الزمن بالثانية | الفعالية | الزمن بالثانية | الفعالية |
| زمن الإستهعداد للتنفيذ الإرسال | ١             | ٥,٠١           | * ٤٩٤    | ١              | ٩٩       |
|                                | ٢             | ٥,٠١           | * ٧٤     | ٢              | ٢٧       |
|                                | ٣             | ٦,٠٠           | * ٢٠٨    | ٤              | ٤٧       |
| زمن الاقتراب                   | ١             | ١,٢٦           | * ٥٣٥    | ١              | ١٤٣      |
|                                | ٢             | ١,٥٠           | * ٧٠     | ٢              | ٢٩       |
|                                | ٣             | ١,٥٠           | * ٧٥٥    | ٤              | ٥٧       |
| زمن الارتفاع                   | ١             | ٠,٧٦           | * ٤٣١    | ١              | ١٨٧      |
|                                | ٢             | ٠,٧٦           | * ٤٥     | ٢              | ١٤       |
|                                | ٣             | ١,٠٠           | * ١٥٢    | ٤              | ٥٣       |
| زمن المرسله الكرة              | ١             | ٠,٧٦           | * ٥١١    | ١              | ٢٠٧      |
|                                | ٢             | ٠,٧٦           | * ٦١     | ٢              | ١٥       |
|                                | ٣             | ١,٠٠           | * ١٣٨    | ٤              | ٤١       |

جدول (١٦)

أزمنة مراحل أداء الضرب الهجومي من المراكز الأمامية وفقا لمجموع اعلي فعالية

زمن الاقتراب والارتقاء للهجوم من المنطقة الأمامية

| الأزمنة        | مكان الإعداد   | نوع الهجوم               | نوع الإعداد              | مركز الهجوم |           |                |          |         |           |                |     |                |           |     |     |        |     |           |           |    |    |     |           |    |    |                |      |                          |                |           |                          |       |           |       |           |       |           |        |    |        |    |    |    |    |           |    |
|----------------|----------------|--------------------------|--------------------------|-------------|-----------|----------------|----------|---------|-----------|----------------|-----|----------------|-----------|-----|-----|--------|-----|-----------|-----------|----|----|-----|-----------|----|----|----------------|------|--------------------------|----------------|-----------|--------------------------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|--------|----|--------|----|----|----|----|-----------|----|
|                |                |                          |                          | ٢           |           |                |          | ٣       |           |                |     | ٤              |           |     |     |        |     |           |           |    |    |     |           |    |    |                |      |                          |                |           |                          |       |           |       |           |       |           |        |    |        |    |    |    |    |           |    |
|                |                |                          |                          | العالمي     |           | المنتخب المصري |          | العالمي |           | المنتخب المصري |     | المنتخب المصري |           |     |     |        |     |           |           |    |    |     |           |    |    |                |      |                          |                |           |                          |       |           |       |           |       |           |        |    |        |    |    |    |    |           |    |
| الزمن          | الفعالية       | الزمن                    | الفعالية                 | الزمن       | الفعالية  | الزمن          | الفعالية | الزمن   | الفعالية  |                |     |                |           |     |     |        |     |           |           |    |    |     |           |    |    |                |      |                          |                |           |                          |       |           |       |           |       |           |        |    |        |    |    |    |    |           |    |
| زمن الاقتراب   | قريب من الشبكة | قطري                     | N<br>C1<br>C<br>ONE<br>G | ٧٦:٠١       | ١٠٠١:١,٢٥ | ١٩٨            | ٢٤٢      | ٧٦:٠١   | ١٠٠١:١,٢٥ | ١٦٨            | ٢٤٢ | ٧٦:٠١          | ١٠٠١:١,٢٥ | ٣٦٦ | ٢٧١ |        |     |           |           |    |    |     |           |    |    |                |      |                          |                |           |                          |       |           |       |           |       |           |        |    |        |    |    |    |    |           |    |
|                |                |                          |                          |             |           |                |          |         |           |                |     |                |           |     |     | مستقيم | ١٢٩ | ٦٥        | ١٨٩       | ٧٥ | ٤٠ | ١١٢ |           |    |    |                |      |                          |                |           |                          |       |           |       |           |       |           |        |    |        |    |    |    |    |           |    |
|                |                |                          |                          |             |           |                |          |         |           |                |     |                |           |     |     |        |     |           |           |    |    |     | كرة ساقطة | ١٩ | ٦  | ٣٧             | ١١   | ٢٧                       |                |           |                          |       |           |       |           |       |           |        |    |        |    |    |    |    |           |    |
|                |                |                          |                          |             |           |                |          |         |           |                |     |                |           |     |     |        |     |           |           |    |    |     |           |    |    |                |      |                          | قريب من الشبكة | قطري      | N<br>C1<br>C<br>ONE<br>G | ٧٦:٠١ | ١٠٠١:١,٢٥ | ١٩    | ٢٧        | ٧٦:٠١ | ١٠٠١:١,٢٥ | ٢٧     | ١٤ |        |    |    |    |    |           |    |
|                |                |                          |                          |             |           |                |          |         |           |                |     |                |           |     |     |        |     |           |           |    |    |     |           |    |    |                |      |                          |                |           |                          |       |           |       |           |       |           |        |    | مستقيم | ١١ | ١١ | ٦  | ١١ | ٤١        | ٢٥ |
|                |                |                          |                          |             |           |                |          |         |           |                |     |                |           |     |     |        |     |           |           |    |    |     |           |    |    |                |      |                          |                |           |                          |       |           |       |           |       |           |        |    |        |    |    |    |    |           |    |
|                | قريب من الشبكة | قطري                     | N<br>C1<br>C<br>ONE<br>G | ٧٦:٠١       | ٠,٥١:٠,٧٥ | ١٢٢            | ١٧٧      | ٧٦:٠١   | ٠,٥١:٠,٧٥ | ٥٠٠            | ٣٢١ |                |           |     |     |        |     |           |           |    |    |     |           |    |    |                |      |                          |                |           |                          |       |           |       |           |       |           |        |    |        |    |    |    |    |           |    |
|                |                |                          |                          |             |           |                |          |         |           |                |     | مستقيم         | ٥٨        | ٤٣  | ١١٠ | ٢٩     | ٤٤  | ٨٨        |           |    |    |     |           |    |    |                |      |                          |                |           |                          |       |           |       |           |       |           |        |    |        |    |    |    |    |           |    |
|                |                |                          |                          |             |           |                |          |         |           |                |     |                |           |     |     |        |     |           | كرة ساقطة | ٢٣ | ١٨ | ٤٩  | ٢٦        | ٤٩ | ٢٢ |                |      |                          |                |           |                          |       |           |       |           |       |           |        |    |        |    |    |    |    |           |    |
|                |                |                          |                          |             |           |                |          |         |           |                |     |                |           |     |     |        |     |           |           |    |    |     |           |    |    | قريب من الشبكة | قطري | N<br>C1<br>C<br>ONE<br>G | ٧٦:٠١          | ٠,٥١:٠,٧٥ | ٢٣                       | ١٨    | ٤٩        | ٧٦:٠١ | ٠,٥١:٠,٧٥ | ٢١    | ٥٨        |        |    |        |    |    |    |    |           |    |
|                |                |                          |                          |             |           |                |          |         |           |                |     |                |           |     |     |        |     |           |           |    |    |     |           |    |    |                |      |                          |                |           |                          |       |           |       |           |       |           | مستقيم | ١٠ | ١٣     | ١  | ٨  | ٥٨ | ٤٣ |           |    |
|                |                |                          |                          |             |           |                |          |         |           |                |     |                |           |     |     |        |     |           |           |    |    |     |           |    |    |                |      |                          |                |           |                          |       |           |       |           |       |           |        |    |        |    |    |    |    | كرة ساقطة | ١٨ |
| بعيد عن الشبكة | قطري           | N<br>C1<br>C<br>ONE<br>G | ٧٦:٠١                    | ٠,٥١:٠,٧٥   | ٢٣        | ١٨             | ٤٩       | ٧٦:٠١   | ٠,٥١:٠,٧٥ | ٢١             | ٥٨  |                |           |     |     |        |     |           |           |    |    |     |           |    |    |                |      |                          |                |           |                          |       |           |       |           |       |           |        |    |        |    |    |    |    |           |    |
|                |                |                          |                          |             |           |                |          |         |           |                |     | مستقيم         | ١         | ٨   | ٨   | ٥٨     | ٤٣  |           |           |    |    |     |           |    |    |                |      |                          |                |           |                          |       |           |       |           |       |           |        |    |        |    |    |    |    |           |    |
|                |                |                          |                          |             |           |                |          |         |           |                |     |                |           |     |     |        |     | كرة ساقطة | ١٨        | ٢٦ | ٤٩ | ٢٦  | ٤٩        | ٢٢ |    |                |      |                          |                |           |                          |       |           |       |           |       |           |        |    |        |    |    |    |    |           |    |

جدول (١٧)

أزمنة مراحل أداء الضرب الهجومي من المراكز الخلفية وفقا لمجموع اعلي فعالية

زمن الاقتراب والارتقاء للهجوم من المنطقة الخلفية

| الأزمنة      | مكان الإعداد   | نوع الهجوم | نوع الإعداد              | مركز الهجوم |          |                |           |         |          |                |    |    |           |    |           |        |    |    |    |    |                |      |                          |           |    |    |    |    |                |      |                          |           |    |    |           |    |        |    |    |    |    |    |
|--------------|----------------|------------|--------------------------|-------------|----------|----------------|-----------|---------|----------|----------------|----|----|-----------|----|-----------|--------|----|----|----|----|----------------|------|--------------------------|-----------|----|----|----|----|----------------|------|--------------------------|-----------|----|----|-----------|----|--------|----|----|----|----|----|
|              |                |            |                          | ١           |          |                |           | ٦       |          |                |    |    |           |    |           |        |    |    |    |    |                |      |                          |           |    |    |    |    |                |      |                          |           |    |    |           |    |        |    |    |    |    |    |
|              |                |            |                          | العالمي     |          | المنتخب المصري |           | العالمي |          | المنتخب المصري |    |    |           |    |           |        |    |    |    |    |                |      |                          |           |    |    |    |    |                |      |                          |           |    |    |           |    |        |    |    |    |    |    |
| الزمن        | الفعالية       | الزمن      | الفعالية                 | الزمن       | الفعالية | الزمن          | الفعالية  | الزمن   | الفعالية |                |    |    |           |    |           |        |    |    |    |    |                |      |                          |           |    |    |    |    |                |      |                          |           |    |    |           |    |        |    |    |    |    |    |
| زمن الاقتراب | قريب من الشبكة | قطري       | N<br>C1<br>C<br>ONE<br>G | ١٠٠١:١,٢٥   | ٢٣       | ١٨             | ١٠٠١:١,٢٥ | ٢١      | ١٢       | ٣٢             | ٣١ | ١٠ | ١٠٠١:١,٢٥ | ١٨ | ١٢        |        |    |    |    |    |                |      |                          |           |    |    |    |    |                |      |                          |           |    |    |           |    |        |    |    |    |    |    |
|              |                |            |                          |             |          |                |           |         |          |                |    |    |           |    |           | مستقيم | ١٩ | ١٩ | ١٠ | ١٣ | ١٣             | ١٣   |                          |           |    |    |    |    |                |      |                          |           |    |    |           |    |        |    |    |    |    |    |
|              |                |            |                          |             |          |                |           |         |          |                |    |    |           |    |           |        |    |    |    |    |                |      | كرة ساقطة                | ٢٢        | ٢١ | ١٩ | ١٩ | ١٩ |                |      |                          |           |    |    |           |    |        |    |    |    |    |    |
|              |                |            |                          |             |          |                |           |         |          |                |    |    |           |    |           |        |    |    |    |    |                |      |                          |           |    |    |    |    | قريب من الشبكة | قطري | N<br>C1<br>C<br>ONE<br>G | ١٠٠١:١,٢٥ | ٢١ | ١٩ | ١٩        | ١٩ |        |    |    |    |    |    |
|              |                |            |                          |             |          |                |           |         |          |                |    |    |           |    |           |        |    |    |    |    |                |      |                          |           |    |    |    |    |                |      |                          |           |    |    |           |    | مستقيم | ١٠ | ١٠ | ١٠ | ١٠ | ١٠ |
|              |                |            |                          |             |          |                |           |         |          |                |    |    |           |    |           |        |    |    |    |    |                |      |                          |           |    |    |    |    |                |      |                          |           |    |    |           |    |        |    |    |    |    |    |
|              | قريب من الشبكة | قطري       | N<br>C1<br>C<br>ONE<br>G | ١٠٠١:١,٢٥   | ٢١       | ١٩             | ١٩        | ١٩      |          |                |    |    |           |    |           |        |    |    |    |    |                |      |                          |           |    |    |    |    |                |      |                          |           |    |    |           |    |        |    |    |    |    |    |
|              |                |            |                          |             |          |                |           |         | مستقيم   | ١٠             | ١٠ | ١٠ | ١٠        | ١٠ |           |        |    |    |    |    |                |      |                          |           |    |    |    |    |                |      |                          |           |    |    |           |    |        |    |    |    |    |    |
|              |                |            |                          |             |          |                |           |         |          |                |    |    |           |    | كرة ساقطة | ٢١     | ١٩ | ١٩ | ١٩ | ١٩ |                |      |                          |           |    |    |    |    |                |      |                          |           |    |    |           |    |        |    |    |    |    |    |
|              |                |            |                          |             |          |                |           |         |          |                |    |    |           |    |           |        |    |    |    |    | بعيد عن الشبكة | قطري | N<br>C1<br>C<br>ONE<br>G | ١٠٠١:١,٢٥ | ٢١ | ١٩ | ١٩ | ١٩ |                |      |                          |           |    |    |           |    |        |    |    |    |    |    |
|              |                |            |                          |             |          |                |           |         |          |                |    |    |           |    |           |        |    |    |    |    |                |      |                          |           |    |    |    |    | مستقيم         | ١٠   | ١٠                       | ١٠        | ١٠ | ١٠ |           |    |        |    |    |    |    |    |
|              |                |            |                          |             |          |                |           |         |          |                |    |    |           |    |           |        |    |    |    |    |                |      |                          |           |    |    |    |    |                |      |                          |           |    |    | كرة ساقطة | ٢١ | ١٩     | ١٩ | ١٩ | ١٩ |    |    |

جدول (١٨)

أزمة أداء حائط الصد من مركز (٢) ضد الضرب الهجومي من مركز (٤) وفقا لمجموع اعلي فعالية

| زمن الاقتراب والارتقاء لحائط الصد من مركز ٢ |       |          |       |                |       |          |       |                |       |          |       | نوع الإعداد | نوع الهجوم | مكان الإعداد | الأزمة |          |       |          |       |  |    |      |                |                |                |
|---|-------|----------|-------|----------------|-------|----------|-------|----------------|-------|----------|-------|-------------|------------|--------------|--------|----------|-------|----------|-------|--|----|------|----------------|----------------|----------------|
| نوع حائط الصد                               |       |          |       |                |       |          |       |                |       |          |       |             |            |              |        |          |       |          |       |  |    |      |                |                |                |
| حائط صد ثلاثي                               |       |          |       | حائط صد زوجي   |       |          |       | حائط صد فردي   |       |          |       |             |            |              |        |          |       |          |       |  |    |      |                |                |                |
| المنتخب المصري                              |       | العالمي  |       | المنتخب المصري |       | العالمي  |       | المنتخب المصري |       | العالمي  |       | الفعالية    | الزمن      | الفعالية     | الزمن  | الفعالية | الزمن | الفعالية | الزمن |  |    |      |                |                |                |
| الفعالية                                    | الزمن | الفعالية | الزمن | الفعالية       | الزمن | الفعالية | الزمن | الفعالية       | الزمن | الفعالية | الزمن |             |            |              |        |          |       |          |       |  |    |      |                |                |                |
| ٩   | ١٢    | ٢١١      | ١٠    | ٢٧٦            | ١٠    | ١٧٨      | ١٠    |                |       |          |       |             |            |              |        |          |       |          |       |  | N  | قطري | قريب من الشبوة |                |                |
| ١٣  | ١٧    | ١٤٣      | ١٠    |                |       |          |       |                |       |          |       |             |            |              |        |          |       |          |       |  | ٢C |      |                |                |                |
|   |       |          |       |                |       |          |       |                |       |          |       |             |            |              |        |          |       |          |       |  | C  |      |                | كرة ساقطة      |                |
| ٨   | ١٢    | ٣٣       | ١٠    | ٤٦             | ١٠    | ١٥       | ١٠    |                |       |          |       |             |            |              |        |          |       |          |       |  |    |      | قطري           | بعيد عن الشبوة |                |
| ٩   | ١٥    | ٩        | ١٠    |                |       |          |       |                |       |          |       |             |            |              |        |          |       |          |       |  |    | ٢C   |                |                |                |
| ١٤  | ٢٠    | ١٢       | ١٠    |                |       |          |       |                |       |          |       |             |            |              |        |          |       |          |       |  |    | C    |                |                | كرة ساقطة      |
| ٢   | ٥     | ١٨٩      | ١٠    | ٢٤٨            | ١٠    | ١١       | ١٠    |                |       |          |       |             |            |              |        |          |       |          |       |  |    |      |                | قطري           | قريب من الشبوة |
| ١١  | ١٢    | ٧٩       | ١٠    | ١٣٤            | ١٠    | ٢٠       | ١٠    |                |       |          |       |             |            |              |        |          |       |          |       |  |    |      | ٢C             |                |                |
|   |       |          |       |                |       |          |       |                |       |          |       |             |            |              |        |          |       |          |       |  |    |      | C              |                |                |
| ١١  | ١١    | ١٨       | ١٠    | ٣٠             | ١٠    |          |       |                |       |          |       |             |            |              |        |          |       |          |       |  |    |      |                | قطري           | بعيد عن الشبوة |
| ١٤  | ١٥    | ١٥       | ١٠    |                |       |          |       |                |       |          |       |             |            |              |        |          |       |          |       |  |    |      | ٢C             |                |                |
|   |       |          |       |                |       |          |       |                |       |          |       |             |            |              |        |          |       |          |       |  |    |      | C              |                |                |

جدول (١٩)

أزمة أداء حائط الصد من مركز (٣) ضد الضرب الهجومي من مركزي (٣ ، ٦) وفقا لمجموع اعلي فعالية

| زمن الاقتراب والارتقاء لحائط الصد من مركز ٣ |       |          |       |                |       |          |       |                |       |          |       | نوع الإعداد | نوع الهجوم | مكان الإعداد | الأزمة |          |       |          |       |  |  |  |     |      |                |
|---|-------|----------|-------|----------------|-------|----------|-------|----------------|-------|----------|-------|-------------|------------|--------------|--------|----------|-------|----------|-------|--|--|--|-----|------|----------------|
| نوع حائط الصد                               |       |          |       |                |       |          |       |                |       |          |       |             |            |              |        |          |       |          |       |  |  |  |     |      |                |
| حائط صد ثلاثي                               |       |          |       | حائط صد زوجي   |       |          |       | حائط صد فردي   |       |          |       |             |            |              |        |          |       |          |       |  |  |  |     |      |                |
| المنتخب المصري                              |       | العالمي  |       | المنتخب المصري |       | العالمي  |       | المنتخب المصري |       | العالمي  |       | الفعالية    | الزمن      | الفعالية     | الزمن  | الفعالية | الزمن | الفعالية | الزمن |  |  |  |     |      |                |
| الفعالية                                    | الزمن | الفعالية | الزمن | الفعالية       | الزمن | الفعالية | الزمن | الفعالية       | الزمن | الفعالية | الزمن |             |            |              |        |          |       |          |       |  |  |  |     |      |                |
| ٦   | ١٠    | ٩        | ١٠    | ١٥             | ١٠    | ١٨       | ١٠    |                |       |          |       |             |            |              |        |          |       |          |       |  |  |  |     | قطري | قريب من الشبوة |
| ١١  | ١٥    | ١٧       | ١٠    | ٢٦             | ١٠    |          |       |                |       |          |       |             |            |              |        |          |       |          |       |  |  |  | one |      |                |
|   |       |          |       |                |       |          |       |                |       |          |       |             |            |              |        |          |       |          |       |  |  |  | C   |      |                |
| ١   | ٢     | ٢        | ١٠    | ٥              | ١٠    | ١        | ١٠    |                |       |          |       |             |            |              |        |          |       |          |       |  |  |  |     | قطري | بعيد عن الشبوة |
| ١   | ٣     | ١        | ١٠    | ٤              | ١٠    |          |       |                |       |          |       |             |            |              |        |          |       |          |       |  |  |  | one |      |                |
| ١   | ١     |          |       |                |       |          |       |                |       |          |       |             |            |              |        |          |       |          |       |  |  |  | C   |      |                |
| ٢   | ٥     | ٩        | ١٠    | ١٧             | ١٠    | ٢٢       | ١٠    |                |       |          |       |             |            |              |        |          |       |          |       |  |  |  |     | قطري | قريب من الشبوة |
| ١   | ٢     | ٨        | ١٠    | ١٣             | ١٠    | ١٥       | ١٠    |                |       |          |       |             |            |              |        |          |       |          |       |  |  |  | one |      |                |
| ٩   | ١٥    | ١٨       | ١٠    | ٢٣             | ١٠    | ٧٠       | ١٠    |                |       |          |       |             |            |              |        |          |       |          |       |  |  |  | C   |      |                |
| ١   | ١     | ١        | ١٠    | ٥              | ١٠    | ٢        | ١٠    |                |       |          |       |             |            |              |        |          |       |          |       |  |  |  |     | قطري | بعيد عن الشبوة |
| ١   | ١     | ١        | ١٠    | ٤              | ١٠    | ١١       | ١٠    |                |       |          |       |             |            |              |        |          |       |          |       |  |  |  | one |      |                |
| ١   | ٢     |          |       |                |       |          |       |                |       |          |       |             |            |              |        |          |       |          |       |  |  |  | C   |      |                |

جدول (٢٠)

أزمنة أداء حائط الصد من مركز (٤) ضد الضرب الهجومي من مركزي (٢ ، ١) وفقاً لمجموع اعلي فعالية

| زمن الاقتراب والارتقاء لحائط الصد من مركز ٤ |             |          |             |                |             |          |             |                |       |          |       |             |            |                |                       |
|---|-------------|----------|-------------|----------------|-------------|----------|-------------|----------------|-------|----------|-------|-------------|------------|----------------|-----------------------|
| نوع حائط الصد                               |             |          |             |                |             |          |             |                |       |          |       |             |            |                |                       |
| حائط صد ثلاثي                               |             |          |             | حائط صد زوجي   |             |          |             | حائط صد فردي   |       |          |       | نوع الإعداد | نوع الهجوم | مكان الإعداد   | الأزمنة               |
| المنتخب المصري                              |             | العالمي  |             | المنتخب المصري |             | العالمي  |             | المنتخب المصري |       | العالمي  |       |             |            |                |                       |
| الفعالية                                    | الزمن       | الفعالية | الزمن       | الفعالية       | الزمن       | الفعالية | الزمن       | الفعالية       | الزمن | الفعالية | الزمن |             |            |                |                       |
| ١   | ١,٥٠        | ٢        | ١,٢٥        | ١١٢            | ١,٠         | ١٥٢      | ٠,٧٦        |                |       |          |       | N           | قشري       | قريب من الشبكة | زمن الاقتراب بالثانية |
| ١   |             | ٣        |             | ١٤١            |             | ١٦٦      |             |                |       |          |       | C٢          | قشري       |                |                       |
| ٢   |             | ٦        |             | ١٥٥            |             | ٢٠٠      |             |                |       |          |       | N           | مستقيم     |                |                       |
| ٢   | ١,٢٦ : ١,٥٠ | ٥        | ١,٠١ : ١,٢٥ | ٧              | ٠,٧٦ : ١,٠  | ١٢       | ٠,٥١ : ٠,٧٦ |                |       |          |       | كرة ساقطة   | كرة ساقطة  |                |                       |
|   |             |          |             | ٢              |             | ٢        |             |                |       |          |       | N           | قشري       | بعيد عن الشبكة |                       |
|   |             |          |             | ١٠             |             | ١٧       |             |                |       |          |       | C٢          | قشري       |                |                       |
|   |             |          |             | ٢٥             |             | ٣١       |             |                |       |          |       | N           | مستقيم     |                |                       |
|   |             |          |             | ٢              |             | ٥        |             |                |       |          |       | كرة ساقطة   | كرة ساقطة  |                |                       |
| ٢   |             | ٤        |             | ١٢١            |             | ١٥٥      |             | ١١             |       | ١٨       |       | N           | قشري       | قريب من الشبكة | زمن الارتقاء بالثانية |
| ٢   |             | ٦        |             | ١٨٧            |             | ٢٤٨      |             | ٨              |       | ١٢       |       | C٢          | قشري       |                |                       |
| ٣   |             | ٨        |             | ٩٩             |             | ١٤٥      |             | ٩              |       | ١٤       |       | N           | مستقيم     |                |                       |
| ١   | ٠,٧٦ : ١,٠  | ٢        | ١,٠١ : ١,٢٥ | ٦              | ٠,٥١ : ٠,٧٦ | ١٠       | ٠,٧٦ : ١,٠  |                |       |          |       | كرة ساقطة   | كرة ساقطة  |                |                       |
|   |             |          |             | ٧              |             | ١٢       |             |                |       |          |       | N           | قشري       | بعيد عن الشبكة |                       |
|   |             |          |             | ٢٦             |             | ٣٥       |             |                |       |          |       | C٢          | قشري       |                |                       |
|   |             |          |             | ٨              |             | ١٢       |             |                |       |          |       | N           | مستقيم     |                |                       |
|   |             |          |             | ١              |             | ٢        |             |                |       |          |       | كرة ساقطة   | كرة ساقطة  |                |                       |

ويتبين من جداول أرقام (١٥)(١٦)(١٧)(١٨)(١٩)(٢٠) بأن هناك اختلاف بين أزمنة مراحل أداء المهارات قيد البحث بين الفريق المصري والفرق العالمية وفقاً لأعلي نسبة فعالية حيث أن أعلي نسبة فعالية كانت للفرق العالمية وأقل نسبة فعالية كانت للفريق المصري ذو المركز الأخير، ونتيجة للتكرار القليل لحائط الصد الفردي للفرق العالمية تم إهمالة إحصائياً.

### الدراسة الاستطلاعية الرابعة :

#### أهداف الدراسة:

١. التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية .
٢. تعريف المساعدين بخطوات تنفيذ البرنامج .
٣. التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج التدريبي .
٤. تحديد طول وسمك الاستيك المطاطي ، و وزن الكرة الطبية المستخدم بالبرنامج .
٥. التعرف علي مدي مناسبة تدريبات الأثقال المستخدمة سواء للأثقال الحرة أو الجهاز متعدد الأغراض .
٦. تحديد ارتفاع الصندوق ، والحواجز المستخدمة بالبرنامج .
٧. تحديد زمن الوحدات التدريبية لكل من الحمل المتوسط والعالي والاقصي للعينة التجريبية ، ومعدل النبض.

## نتائجها :

١. تم تعريف المساعدين بخطوات تنفيذ البرنامج .
٢. تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج التدريبي .
٣. تم تحديد طول الاستيك = ١,٥ م و السمك = ٣ سم ، وزن الكرة الطبية = ٣ كجم .
٤. تم التعرف علي مدى مناسبة تدريبات الأثقال المستخدمة سواء للأثقال الحرة و الجهاز متعدد الأغراض .
٥. تم تحديد الحد الأدنى لارتفاع الصندوق = ٦٠ سم، وارتفاع الحواجز المستخدمة في تنمية القوة الانفجارية = ٧٥ سم .
٦. تم تحديد زمن الوحدات التدريبية لكل من الحمل المتوسط والعالي والاقصي للعيونة التجريبية ، ومعدل النبض.
٧. تم حساب المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية علي النحو الآتي :

### جدول (٢١)

صدق التمايز للاختبارات البدنية قيد البحث ن=١ ن=٢=١٠

| ت        | المجموعة المميزة |       | المجموعة غير المميزة |       | التمييز                         | الاختبار     | المكون |
|----------|------------------|-------|----------------------|-------|---------------------------------|--------------|--------|
|          | س                | ع     | س                    | ع     |                                 |              |        |
| *١٨,٠١٥- | ٠,٤٠٣            | ٤,٨٥  | ٠,٢١                 | ٢,٢٧  | نيلسون                          | حركية        | سرعة   |
| *٣٣,٣٥٠- | ١,٣٥٤            | ٢٨,٥  | ١,١٦                 | ٩,٧   | المسطرة للذراعين                | رد فعل       |        |
| *٢١,٧٧٢  | ٠,٧٢٥            | ٨,٥١  | ١,٠١                 | ١٧,٠٨ | دفع كرة طبية ٣ك                 | قدرة عضلية   |        |
| *١٤,٦٢١  | ٠,٨٧٦            | ٤,٩   | ٠,٥٢                 | ٩,٦   | الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ اث | ذراعين       | رشاقة  |
| *٢٥,٠٥٥- | ٠,٦٩٠            | ١٤,٧٦ | ٠,٣٤                 | ٨,٦٨  | العدو متعدد الاتجاهات           | رجلين        |        |
| *٣٢,٥٩٣  | ٠,٩٤٩            | ٦,٧   | ٠,٦٧                 | ١٨,٧  | الوثب العمودي المتكرر           | تحمل قوة     |        |
| *٣٥,٣٤٤  | ٣,٥٢١            | ٢٧,٨  | ٤,١١                 | ٨٨,٣  | الوثب العمودي من الحركة         | قوة انفجارية |        |
| *٣٠,٢٣١  | ١,١٥٥            | ١٢    | ٠,٧٤                 | ٢٥,١  | التمرير بالكرة علي الحائط ٢٥ث   | توافق        |        |
| *٢٦,٣٩٧  | ٣,١٢٩            | ٢٥,٣  | ٣,٧٥                 | ٦٦,١  | رفع الكتفين من الانبطاح         | كتفين        | مرونة  |
| *٣٠,٦٨٩  | ٣,٢٧٤            | ٢٨,٥  | ٣,٣٣                 | ٧٣,٨  | ثني الجذع أماما من الوقوف       | رجلين        |        |

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

يتضح من جدول (٢١) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في القياسات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة حيث كانت قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على صدق الاختبارات البدنية المطبقة في البحث .

جدول (٢٢)

ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ٢ = ١٠

| ر     | التطبيق الثاني |      | التطبيق الأول |       | التمييز                           | الاختبار     | المكون |
|-------|----------------|------|---------------|-------|-----------------------------------|--------------|--------|
|       | ع              | س    | ع             | س     |                                   |              |        |
| ٠,٩٥٤ | ٠,٤٢٢          | ٤,٨  | ٠,٤٠٣         | ٤,٨٥  | نيلسون                            | حركية        | سرعة   |
| ٠,٨٨٥ | ١,٢٥٢          | ٢٨,٣ | ١,٣٥٤         | ٢٨,٥  | المسطرة للذراعين                  | رد فعل       |        |
| ٠,٩٦٦ | ٠,٧٣٧          | ٨,٤٩ | ٠,٧٢٥         | ٨,٥١  | دفع كرة طبية ٣ك                   | قدرة عضلية   |        |
| ٠,٩٣٣ | ٠,٨١٦          | ٥    | ٠,٨٧٦         | ٤,٩   | الانبطاح المائل من<br>الوقوف ١٠ ث | ذراعين       | رشاقة  |
|       |                |      |               |       |                                   | رجلين        |        |
| ٠,٩٦٣ | ٠,٧٠٢          | ١٤,٧ | ٠,٦٩٠         | ١٤,٧٦ | العدو متعدد الاتجاهات             |              |        |
| ٠,٩٤٣ | ٠,٩١٩          | ٦,٨  | ٠,٩٤٩         | ٦,٧   | الوثب العمودي المتكرر             | تحمل قوة     |        |
| ٠,٩٨٤ | ٣,٤٦٤          | ٢٨   | ٣,٥٢١         | ٢٧,٨  | الوثب العمودي من الحركة           | قوة انفجارية |        |
| ٠,٩٦٢ | ١,١٠١          | ١٢,١ | ١,١٥٥         | ١٢    | التمرير بالكرة علي<br>الحائط ٢٥ ث | توافق        |        |
| ٠,٩٥٣ | ٢,٩١٤          | ٢٥,٦ | ٣,١٢٩         | ٢٥,٣  | رفع الكتفين من الانبطاح           | جذع          | مرونة  |
| ٠,٩٨١ | ٣,٢٣٤          | ٢٨,٧ | ٣,٢٧٤         | ٢٨,٥  | ثني الجذع أماما من الوقوف         | رجلين        |        |

\*دال

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٥٢١

يتضح من جدول (٢٢) وجود ارتباط طردي دالة إحصائيا بين التطبيقين الأول والثاني في القياسات البدنية قيد البحث حيث كانت قيمة ر المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية المطبقة في البحث

جدول (٢٣)

صدق الاختبارات المهارية قيد البحث

ن=٢ = ١٠

| ت        | المجموعة المميزة |      | مجموعة غير المميزة |      | التمييز        | مكان الاختبار                       | اسم الاختبار                                |  |
|----------|------------------|------|--------------------|------|----------------|-------------------------------------|---|--|
|          | ع                | س    | ع                  | س    |                |                                     |   |  |
| *١٩,٨٠٤- | ١,١٠١            | ١٦,٩ | ١,٢٦٥              | ٦,٤  | إلى مركز ( ١ ) | من المنطقة اليمنى                   | دقة مهارة الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب  |  |
| *٢٢,٢٦٤- | ١,٠٥٤            | ١٧   | ١,٠٧٥              | ٦,٤  | إلى مركز ( ٦ ) |                                     |   |  |
| *٢١,٩٨٨- | ٠,٧٨٩            | ١٥,٨ | ١,٠٨٠              | ٦,٥  | إلى مركز ( ٥ ) |                                     |   |  |
| *١٨,١٢١- | ١,١٦٠            | ١٦,٣ | ١,٠٥٩              | ٧,٣  | إلى مركز ( ١ ) | من المنطقة الوسطى                   |   |  |
| *٢٥,١٤٧- | ٠,٨٥٠            | ١٦,٥ | ١,٠٥٩              | ٥,٧  | إلى مركز ( ٦ ) |                                     |   |  |
| *١٩,٥٧٥- | ١,٠٨٠            | ١٦,٥ | ١,١٣٥              | ٦,٨  | إلى مركز ( ٥ ) |                                     |   |  |
| *١٨,٠١٢- | ١,٠٨٠            | ١٦,٥ | ١,٣١٧              | ٦,٨  | إلى مركز ( ١ ) | من المنطقة اليسرى                   |   |  |
| *٢٣,٠٠٩- | ١,٠٨٠            | ١٦,٥ | ٠,٨٥٠              | ٦,٥  | إلى مركز ( ٦ ) |                                     |   |  |
| *٢٠,٩٥٩- | ١,١٠١            | ١٧,١ | ١,٠٥٤              | ٧    | إلى مركز ( ٥ ) |                                     |   |  |
| *٢٠,٥٤٤- | ١,١٠١            | ١٦,٩ | ١,٠٥٤              | ٧    | إلى مركز ( ١ ) | من مركز ( ٢ )                       |   |  |
| *٢٤,٥٢٣- | ١,٠٥٤            | ١٧   | ٠,٨٥٠              | ٦,٥  | إلى مركز ( ٦ ) |                                     |   |  |
| *٢٠,٥٨٧- | ٠,٧٨٩            | ١٥,٨ | ١,١٣٥              | ٦,٨  | إلى مركز ( ٥ ) |                                     |   |  |
| *١٧,١٢٤- | ١,١٦٠            | ١٦,٣ | ١,٣١٧              | ٦,٨  | إلى مركز ( ١ ) | من مركز ( ٣ )                       | دقة مهارة الهجوم من المنطقة الأمامية        |  |
| *٢١,٤٢٢- | ٠,٨٥٠            | ١٦,٥ | ١,٠٥٩              | ٧,٣  | إلى مركز ( ٦ ) |                                     |   |  |
| *٢٢,٦٤٢- | ١,٠٨٠            | ١٦,٥ | ١,٠٣٣              | ٥,٨  | إلى مركز ( ٥ ) |                                     |   |  |
| *٢٠,٧٠٢- | ١,٠٨٠            | ١٦,٥ | ١,٠٨٠              | ٦,٥  | إلى مركز ( ١ ) |                                     |   |  |
| *٢٠,٩٥٩- | ١,٠٨٠            | ١٦,٥ | ١,٠٧٥              | ٦,٤  | إلى مركز ( ٦ ) | من مركز ( ٤ )                       |   |  |
| *١٩,٤٢٨- | ١,١٠١            | ١٧,١ | ١,٣٥٠              | ٦,٤  | إلى مركز ( ٥ ) |                                     |   |  |
| *٢٥,٤٦٦- | ٠,٨٤٣            | ١٦,٤ | ٠,٩٩٤              | ٥,٩  | إلى مركز ( ١ ) |                                     |   |  |
| *١٨,٩٧٥- | ١,١٧٤            | ١٦,٦ | ١,١٦٠              | ٦,٧  | إلى مركز ( ٦ ) | من مركز ( ١ )                       |   |  |
| *١٨,٤٣٣- | ١,٠٥٤            | ١٧   | ١,٤١٨              | ٦,٧  | إلى مركز ( ٥ ) |                                     |   |  |
| *٢١,٩٨٨- | ٠,٧٨٩            | ١٥,٨ | ١,٠٨٠              | ٦,٥  | إلى مركز ( ١ ) | دقة مهارة الهجوم من المنطقة الخلفية |   |  |
| *١٩,٣٢٩- | ١,١٦٠            | ١٦,٣ | ١,٠٥٩              | ٦,٧  | إلى مركز ( ٦ ) | من مركز ( ٦ )                       |   |  |
| *١٨,٧٦٢- | ١,٠٨٠            | ١٦,٥ | ١,٣٣٧              | ٦,٣  | إلى مركز ( ٥ ) |                                     |   |  |
| *٢٠,٦١٦- | ٠,٩٦٦            | ١٣,٤ | ٠,٨٧٦              | ٤,٩  | فردى           |                                     | دقة حائط الصد ضد الهجوم من المنطقة الأمامية |  |
| *٣٢,٣١٦- | ٠,٧٨٩            | ١٧,٢ | ٠,٧٨٩              | ٥,٨  | زوجى           | من مركز ( ٢ )                       |   |  |
| *٥,١١٧-  | ٥,٦٠٧            | ١٥,٩ | ٢,٤٤٩              | ٦    | ثلاثى          |                                     |   |  |
| *١٣,٣٣١- | ١,٠٣٣            | ١٣,٨ | ١,٠٨٠              | ٧,٥  | فردى           |                                     |   |  |
| *١١,٨١٨- | ٠,٧٨٩            | ١٦,٨ | ١,٣٩٨              | ١٠,٨ | زوجى           | من مركز ( ٣ )                       |   |  |
| *٢,٥٦٠-  | ٥,٨٧٤            | ١٦,٥ | ٣,٨٨٢              | ١٠,٨ | ثلاثى          |                                     |   |  |
| *٥,١١٩-  | ٥,٣٩٧            | ١٥,٧ | ١,٣٣٧              | ٦,٧  | فردى           |                                     |   |  |
| *١٨,٠٥٣- | ٠,٨٤٣            | ١٧,٤ | ١,٠٧٥              | ٩,٦  | زوجى           | من مركز ( ٤ )                       |   |  |
| *٢,٥٢٠-  | ٥,٦٦٦            | ١٥,٩ | ٣,٧١٩              | ١٠,٥ | ثلاثى          |                                     |   |  |
| *٤٥,٨٩٧- | ٠,٧٣٨            | ١٤,١ | ٠,٤٨٣              | ١,٣  | فردى           |                                     |   | دقة مهارة حائط الصد ضد الهجوم من المنطقة الخلفية |
| *٣١,١٨٢- | ٠,٨٤٣            | ١٦,٦ | ٠,٦٦٧              | ٦    | زوجى           | من مركز ( ٣ )                       |   |  |
| *٥,٥٥٢-  | ٥,٩٢٢            | ١٦,٨ | ٢,٢١٤              | ٥,٧  | ثلاثى          |                                     |   |  |
| *٣٤,٠٦٤- | ٠,٩٦٦            | ١٣,٤ | ٠,٥١٦              | ١,٦  | فردى           |                                     |   |  |
| *٤,٧٠٩-  | ٥,٥٦٢            | ١٥,٦ | ٢,٣٦٦              | ٦,٦  | زوجى           | من مركز ( ٤ )                       |   |  |
| *١٩,٨٠٤- | ١,١٠١            | ١٦,٩ | ١,٢٦٥              | ٦,٤  | ثلاثى          |                                     |   |  |

\*دال

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

يتضح من جدول (٢٣) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في القياسات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة حيث كانت قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على صدق الاختبارات المهارية المطبقة في البحث .

جدول (٢٤)

ن = ٢ = ١٠

ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث

| ر      | التطبيق الثاني |      | التطبيق الأول |      | التمييز      | مكان الاختبار     | اسم الاختبار                                     |   |
|--------|----------------|------|---------------|------|--------------|-------------------|--|---|
|        | س              | س    | ع             | س    |              |                   |  |   |
| *٠,٩٥٨ | ١,٠٥٤          | ١٧   | ١,١٠١         | ١٦,٩ | (١) إلى مركز | من المنطقة اليمنى | دقة مهارة الإرسال الأمامي من أعلي مع الوثب       |   |
| *٠,٩٦٨ | ١,١٩٧          | ١٧,١ | ١,٠٥٤         | ١٧   | (٦) إلى مركز |                   |  |   |
| *٠,٩٣٣ | ٠,٨٧٦          | ١٥,٩ | ٠,٧٨٩         | ١٥,٨ | (٥) إلى مركز |                   |  |   |
| *٠,٩٧٠ | ١,٢٦٥          | ١٦,٤ | ١,١٦٠         | ١٦,٣ | (١) إلى مركز | من المنطقة الوسطى |  |   |
| *٠,٧٥٨ | ٠,٩٤٩          | ١٦,٧ | ٠,٨٥٠         | ١٦,٥ | (٦) إلى مركز |                   |  |   |
| *٠,٧٠٣ | ١,٣١٧          | ١٦,٨ | ١,٠٨٠         | ١٦,٥ | (٥) إلى مركز | من المنطقة اليسرى |  |   |
| *٠,٩٥٨ | ٠,٩٦٦          | ١٦,٤ | ١,٠٨٠         | ١٦,٥ | (١) إلى مركز |                   |  |   |
| *٠,٩٥٨ | ٠,٩٦٦          | ١٦,٦ | ١,٠٨٠         | ١٦,٥ | (٦) إلى مركز |                   |  |   |
| *٠,٩٥٨ | ١,٠٥٤          | ١٧   | ١,١٠١         | ١٧,١ | (٥) إلى مركز | من مركز (٢)       |  | دقة مهارة الهجوم من المنطقة الأمامية        |
| *٠,٩٦٩ | ١,٢٢٩          | ١٦,٨ | ١,١٠١         | ١٦,٩ | (١) إلى مركز |                   |  |   |
| *٠,٨١٦ | ١,٠٣٣          | ١٦,٨ | ١,٠٥٤         | ١٧   | (٦) إلى مركز |                   |  |   |
| *٠,٧٥٨ | ٠,٩٦٦          | ١٥,٦ | ٠,٧٨٩         | ١٥,٨ | (٥) إلى مركز |                   |  |   |
| *٠,٩٠٢ | ١,٤٣٤          | ١٦,٥ | ١,١٦٠         | ١٦,٣ | (١) إلى مركز | من مركز (٣)       |  |   |
| *٠,٩٤٧ | ٠,٩٦٦          | ١٦,٤ | ٠,٨٥٠         | ١٦,٥ | (٦) إلى مركز |                   |  |   |
| *٠,٨٨٤ | ١,٣٣٧          | ١٦,٣ | ١,٠٨٠         | ١٦,٥ | (٥) إلى مركز | من مركز (٤)       |  |   |
| *٠,٩٥٨ | ٠,٩٦٦          | ١٦,٤ | ١,٠٨٠         | ١٦,٥ | (١) إلى مركز |                   |  |   |
| *٠,٥٩٨ | ١,٠٣٣          | ١٦,٨ | ١,٠٨٠         | ١٦,٥ | (٦) إلى مركز |                   |  |   |
| *٠,٨٣٥ | ١,١٠١          | ١٦,٩ | ١,١٠١         | ١٧,١ | (٥) إلى مركز | من مركز (١)       | دقة مهارة الهجوم من المنطقة الخلفية              |   |
| *٠,٩٣٠ | ٠,٨٥٠          | ١٦,٥ | ٠,٨٤٣         | ١٦,٤ | (١) إلى مركز |                   |  |   |
| *٠,٨٤٥ | ١,٠٧٥          | ١٦,٤ | ١,١٧٤         | ١٦,٦ | (٦) إلى مركز |                   |  |   |
| *٠,٩٥٤ | ٠,٩٩٤          | ١٦,٩ | ١,٠٥٤         | ١٧   | (٥) إلى مركز |                   |  |   |
| *٠,٨٠٢ | ١,٠٥٤          | ١٦   | ٠,٧٨٩         | ١٥,٨ | (١) إلى مركز | من مركز (٦)       |  |   |
| *٠,٩٦٢ | ١,١٣٥          | ١٦,٢ | ١,١٦٠         | ١٦,٣ | (٦) إلى مركز |                   |  |   |
| *٠,٨٤٣ | ١,١٦٠          | ١٦,٧ | ١,٠٨٠         | ١٦,٥ | (٥) إلى مركز |                   |  |   |
| *٠,٨١٣ | ١,٠٧٥          | ١٣,٦ | ٠,٩٦٦         | ١٣,٤ | فردى         | من مركز (٢)       |  | دقة حائط الصد ضد الهجوم من المنطقة الأمامية |
| *٠,٩٠٤ | ١,٢٤٧          | ١٧   | ٠,٧٨٩         | ١٧,٢ | زوجى         |                   |  |   |
| *٠,٩٨٦ | ٥,٦٢١          | ١٥,٦ | ٥,٦٠٧         | ١٥,٩ | ثلاثى        |                   |  |   |
| *٠,٩٥٢ | ٠,٩٩٤          | ١٣,٩ | ١,٠٣٣         | ١٣,٨ | فردى         |                   |  |   |
| *٠,٩٣٣ | ٠,٨٧٦          | ١٦,٩ | ٠,٧٨٩         | ١٦,٨ | زوجى         | من مركز (٣)       |  |   |
| *٠,٩٩٤ | ٥,٨١٣          | ١٦,٣ | ٥,٨٧٤         | ١٦,٥ | ثلاثى        |                   |  |   |
| *٠,٩٩٨ | ٥,٤٤١          | ١٥,٦ | ٥,٣٩٧         | ١٥,٧ | فردى         | من مركز (٤)       |  |   |
| *٠,٧٦٤ | ٠,٩٦٦          | ١٧,٦ | ٠,٨٤٣         | ١٧,٤ | زوجى         |                   |  |   |
| *٠,٩٩٤ | ٥,٧٤٤          | ١٦,١ | ٥,٦٦٦         | ١٥,٩ | ثلاثى        |                   |  |   |
| *٠,٧٧٢ | ٠,٩٩٤          | ١٣,٩ | ٠,٧٣٨         | ١٤,١ | فردى         | من مركز (٣)       | دقة مهارة حائط الصد ضد الهجوم من المنطقة الخلفية |   |
| *٠,٩٣٠ | ٠,٨٥٠          | ١٦,٥ | ٠,٨٤٣         | ١٦,٦ | زوجى         |                   |  |   |
| *٠,٩٩٤ | ٥,٨٧٣          | ١٦,٦ | ٥,٩٢٢         | ١٦,٨ | ثلاثى        |                   |  |   |
| *٠,٨٠٢ | ١,٠٣٣          | ١٣,٢ | ٠,٩٦٦         | ١٣,٤ | فردى         |                   |  |   |
| *٠,٤٩٢ | ٠,٦٩٩          | ١٦,٤ | ٠,٥١٦         | ١٦,٦ | زوجى         | من مركز (٤)       |  |   |
| *٠,٩٩٨ | ٥,٥٧٩          | ١٥,٧ | ٥,٥٦٢         | ١٥,٦ | ثلاثى        |                   |  |   |

\*=دال

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٥٢١

يتضح من جدول (٢٤) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في القياسات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة حيث كانت قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على صدق الاختبارات المهارية المطبقة في البحث .

## إعداد البرنامج التدريبي المقترح :

- ١- في ضوء المسح للمراجع العلمية الخاصة بالكرة الطائرة والتدريب الرياضي والاستعانة بخبراء الكرة الطائرة ( مرفق رقم ٧ ) لإبداء رأيهم باستمرار استطلاع الرأي (مرفق رقم ٨) تم تحديد محتوى البرنامج التدريبي المقترح والذي يشمل
  - أ - تحديد القدرات البدنية في ضوء تحليل احتياجات كل مرحلة من مراحل الأداء الخاصة للمهارات الثلاثة قيد البحث واختباراتها .
  - ب - تحديد المحتوى التدريبي الخاص بالقدرات البدنية والمهارات الفنية لكل مرحلة من مراحل الأداء للمهارات الفنية قيد البحث .
  - ج - تنظيم محتوى البرنامج في ضوء الأهداف المطلوب تحقيقها .
  - هـ - توزيع المحتوى إلي وحدات تدريبية وفقاً للتخطيط الزمني للبرنامج مع تحديد شدة الحمل وحجمه وكثافته .
  - د - تنظيم محتوى وحدات البرنامج تنظيمياً بما يتوافق مع قدرات اللاعبين وحاجاتهم

٢- تحديد طرق تقنين شدة الحمل من خلال الحمل الأقصى للاعبين علي النحو التالي ٢

أ- معدل النبض الأقصى

متوسط معدل النبض المطلوب =  $\frac{\text{النسبة المئوية للشدة} \times \text{أقصى معدل نبض في الأداء}}{\text{النسبة المئوية ( ١٠٠ )}}$

ب - زمن الأداء الأقصى

متوسط الزمن المطلوب في الأداء =  $\frac{\text{أحسن زمن للأداء} \times \text{النسبة المئوية للشدة}}{\text{النسبة المئوية ( ١٠٠ )}}$

( ٤٧ : ٤٨ )

- ج- التشكيل المناسب لحمل التدريب في التمرين الواحد ( زمن الأداء - زمن الراحة البيئية بين التكرارات - زمن الراحة بين المجموعات - عدد التكرارات في المجموعة الواحدة - عدد المجموعات داخل الوحدة لكل تمرين ) وذلك لتجنب الحمل الزائد وضمان التقدم بالحمل )
- د- تشابه شكل أداء التمرينات الخاصة مع طبيعة الأداء في رياضة الكرة الطائرة ، بحيث تعمل العضلات في مسار حركي وزمني مشابه لطبيعة الأداء .
- هـ- تطبيق مبادئ التدريب الفسيولوجية (الاستعداد، الاستجابة الفردية، التكيف، التحميل الزائد ، التدرج في الحمل، الخصوصية، التنوع، الإحماء والتهديئة، التدريب طويل المدى، الاعتدال) .
- ٣- تحديد طرق التدريب التي تستخدم ( الفتري ) وأساليب التدريب المتبعة ( الدائري ) .
- ٤- تحديد طرق وأساليب التقويم الكلية للبرنامج ( الاختبارات البدنية، الاختبارات المهارية، القياس الزمني لمراحل أداء المهارات قيد البحث) قبل تطبيق البرنامج وبعده ، لتقييم اللاعبين وهي أدوات البحث التي سبق إجراء المعاملات العلمية لها .

تم استخدام طريقة تقويم اللاعبين أثناء الوحدات التدريبية عن طريق الملاحظة والتغذية الراجعة لتصحيح الأخطاء سواء كانت أخطاء معرفية أو أدائية ، و مراقبة الحالة النفسية للاعبين وخصائصهم الانفعالية والإرادية التي تظهر أثناء التدريب بالإضافة إلي القدرة علي تعديل سلوكهم طبقاً لمواقف اللعب المختلفة ، ومعرفة الحالة الصحية للاعبين تمهيداً لاستخدام مؤشر النبض .

التوزيع الزمني للبرامج :

١- تم تحديد التوزيع الزمني لتطبيق البرنامج في الفترة الإعدادية علي ثلاثة مراحل هي مرحلة الإعداد العام ومدتها ثلاثة أسابيع ، ومرحلة الإعداد الخاص ومدتها خمسة أسابيع ومرحلة الإعداد لما قبل المنافسات ومدتها سبعة أسابيع ويوضحها الجدول رقم (٢٥).

جدول رقم (٢٥)

| م      | المرحلة التدريبية         | عدد الأسابيع | عدد الفترات التدريبية الأسبوعية | إجمالي عدد الساعات | إجمالي عدد الدقائق |
|--------|---------------------------|--------------|---------------------------------|--------------------|--------------------|
| ١      | الإعداد العام             | ٣            | ٦                               | ٣٣,٧٥              | ٢٠٢٥               |
| ٢      | الإعداد الخاص             | ٥            | ٦                               | ٥٩,٢٥              | ٣٥٥٥               |
| ٣      | الإعداد لما قبل المنافسات | ٧            | ٦                               | ٩٤,٥٠              | ٥٦٧٠               |
| الجملة |                           |              |                                 |                    |                    |
|        |                           | ١٥           | ٩٠=٦×١٥                         | ١٨٧,٥٠             | ١١٢٥٠              |

٢- تم تحديد النسبة المئوية للإعداد البدني والمهاري والخططي في مرحلة الإعداد العام لمدة ٣ أسابيع ويوضحها الجدول رقم (٢٦).

جدول (٢٦)

النسبة المئوية للإعداد البدني والمهاري والخططي في مرحلة الإعداد العام ( ٣ أسابيع )

| المحتوي الأسبوع | الإعداد البدني | الإعداد المهاري | الإعداد الخططي |
|-----------------|----------------|-----------------|----------------|
| الأول           | ٪ ٦٥           | ٪ ٣٠            | ٪ ٥            |
| الثاني          | ٪ ٦٥           | ٪ ٣٠            | ٪ ٥            |
| الثالث          | ٪ ٦٠           | ٪ ٣٠            | ٪ ١٠           |

٣- تم تحديد النسبة المئوية للإعداد البدني والمهاري والخططي في مرحلة الإعداد لمدة ٥ أسابيع ويوضحها الجدول رقم ( ٢٧ ).

جدول ( ٢٧ )

النسبة المئوية للإعداد البدني والمهاري والخططي في مرحلة الإعداد الخاص ( ٥ أسابيع )

| المحتوي الأسبوع | الإعداد البدني | الإعداد المهاري | الإعداد الخططي |
|-----------------|----------------|-----------------|----------------|
| الرابع          | ٪ ٥٥           | ٪ ٣٥            | ٪ ١٠           |
| الخامس          | ٪ ٥٠           | ٪ ٤٠            | ٪ ١٠           |
| السادس          | ٪ ٥٠           | ٪ ٤٠            | ٪ ١٠           |
| السابع          | ٪ ٤٥           | ٪ ٤٠            | ٪ ١٥           |
| الثامن          | ٪ ٤٠           | ٪ ٤٠            | ٪ ٢٠           |

٤- تم تحديد النسبة المئوية للإعداد البدني والمهاري والخططي في مرحلة ما قبل المنافسات لمدة ٧ أسابيع ويوضحها الجدول رقم ( ٢٨ ) .

جدول ( ٢٨ )  
النسبة المئوية للإعداد البدني والمهاري والخططي في مرحلة ما قبل المنافسات ( ٧أسابيع )

| المحتوي<br>الأسبوع | الإعداد البدني | الإعداد المهاري | الإعداد الخططي |
|--------------------|----------------|-----------------|----------------|
| التاسع             | % ٣٥           | % ٣٥            | % ٣٠           |
| العاشر             | % ٣٠           | % ٣٥            | % ٣٥           |
| الحادي عشر         | % ٢٥           | % ٣٠            | % ٤٥           |
| الثاني عشر         | % ٢٠           | % ٣٠            | % ٥٠           |
| الثالث عشر         | % ٢٠           | % ٢٥            | % ٥٥           |
| الرابع عشر         | % ١٥           | % ٢٥            | % ٦٠           |
| الخامس عشر         | % ١٥           | % ٢٠            | % ٦٥           |

٥- تم تحديد شدة الحمل اليومي والأسبوعي ومعدل النبض للبرنامج التدريبي ويوضحها الجدول رقم ( ٢٩ ) .

جدول ( ٢٩ )  
شدة الحمل اليومي والأسبوعي ومعدل النبض للبرنامج التدريبي

| معدل النبض |         | أقصى | عالي | متوسط | شدة الحمل<br>الأسبوعي |
|------------|---------|------|------|-------|-----------------------|
| من         | إلى     |      |      |       |                       |
| ١٠٠        | ١٣٥     | ١٢٠ق | ١٠٥ق | ٩٠ق   | متوسط                 |
| ١٣٥        | ١٦٠     | ١٣٥ق | ١٢٠ق | ١٠٥ق  | عالي                  |
| ١٦٠        | فما فوق | ١٥٠ق | ١٣٥ق | ١٢٠ق  | أقصى                  |

٦- تم تحديد التمرينات البدنية المستخدمة في البرنامج الخاصة بمكونات الوحدة التدريبية (الإحماء والتهيئة - الجزء الرئيسي - التهدئة واستعادة الشفاء ) ( مرفق رقم ١٥ ) .  
٧- تم تحديد التمرينات المهارية والخططية المستخدمة في البرنامج الخاصة بمكونات الوحدة التدريبية (الجزء الرئيسي) ( مرفق رقم ١٦ ) .

جدول (٣٠) توزيع حمل التريب للوحدات خلال أسابيع البرنامج

| البيانات            | الأسابيع      |                |                |                |       |       |       |
|---------------------|---------------|----------------|----------------|----------------|-------|-------|-------|
|                     | الأسبوع الأول | الأسبوع الثاني | الأسبوع الثالث | الأسبوع الرابع |       |       |       |
| زمن الوحدة التريبية | ١٢٠ ق         | ١٢٠ ق          | ١٢٥ ق          | ١٢٥ ق          | ١٢٥ ق | ١٢٥ ق | ١٢٥ ق |
| رقم الوحدة          | ٦             | ٩              | ١٠             | ١١             | ١٢    | ١٣    | ١٤    |
| العاريف             | ١٠٥ ق         | ١١٠ ق          | ١٢٠ ق          | ١٢٨ ق          | ١٣٨ ق | ١٤٥ ق | ١٥٠ ق |
| أيام الأسبوع        | ١             | ٢              | ٣              | ٤              | ٥     | ٦     | ٧     |
| المتوسط             | ١٠٠ ق         | ١١١ ق          | ١٢٠ ق          | ١٢٨ ق          | ١٣٨ ق | ١٤٥ ق | ١٥٠ ق |
| القصي               | ١٢٠ ق         | ١٢٠ ق          | ١٢٥ ق          | ١٢٥ ق          | ١٢٥ ق | ١٢٥ ق | ١٢٥ ق |
| عالي                | ١٢٠ ق         | ١٢٠ ق          | ١٢٥ ق          | ١٢٥ ق          | ١٢٥ ق | ١٢٥ ق | ١٢٥ ق |
| متوسط               | ١٠٥ ق         | ١١٠ ق          | ١٢٠ ق          | ١٢٨ ق          | ١٣٨ ق | ١٤٥ ق | ١٥٠ ق |
| زمن التريب          | ١٢٠ ق         | ١٢٠ ق          | ١٢٥ ق          | ١٢٥ ق          | ١٢٥ ق | ١٢٥ ق | ١٢٥ ق |
| الأسبوعي            | ١٢٠ ق         | ١٢٠ ق          | ١٢٥ ق          | ١٢٥ ق          | ١٢٥ ق | ١٢٥ ق | ١٢٥ ق |
| درجة الحمل          | ١٢٠ ق         | ١٢٠ ق          | ١٢٥ ق          | ١٢٥ ق          | ١٢٥ ق | ١٢٥ ق | ١٢٥ ق |
| الأسبوعية           | ١٢٠ ق         | ١٢٠ ق          | ١٢٥ ق          | ١٢٥ ق          | ١٢٥ ق | ١٢٥ ق | ١٢٥ ق |

تابع جدول (٣٠)  
توزيع حمل التريب للوحدات خلال أسابيع البرنامج

| البيانات             | الأسبوع الثامن |      |      |      |      | الأسبوع السابع |      |      |      |      | الأسبوع السادس |      |      |      |      | الأسبوع الخامس |      |      |      |      | الأسابيع |
|----------------------|----------------|------|------|------|------|----------------|------|------|------|------|----------------|------|------|------|------|----------------|------|------|------|------|----------|
|                      | ١٢٠ق           | ١٣٥ق | ١٥٠ق | ١٦٥ق | ١٨٠ق | ١٢٠ق           | ١٣٥ق | ١٥٠ق | ١٦٥ق | ١٨٠ق | ١٢٠ق           | ١٣٥ق | ١٥٠ق | ١٦٥ق | ١٨٠ق | ١٢٠ق           | ١٣٥ق | ١٥٠ق | ١٦٥ق | ١٨٠ق |          |
| زمن الوحدة التريبية  | ١٢٠            | ١٣٥  | ١٥٠  | ١٦٥  | ١٨٠  | ١٢٠            | ١٣٥  | ١٥٠  | ١٦٥  | ١٨٠  | ١٢٠            | ١٣٥  | ١٥٠  | ١٦٥  | ١٨٠  | ١٢٠            | ١٣٥  | ١٥٠  | ١٦٥  | ١٨٠  | الأسبوع  |
| رقم الوحدة           | ٤٣             | ٤٤   | ٤٥   | ٤٦   | ٤٧   | ٣٧             | ٣٨   | ٣٩   | ٤٠   | ٤١   | ٣٧             | ٣٨   | ٣٩   | ٤٠   | ٤١   | ٣٧             | ٣٨   | ٣٩   | ٤٠   | ٤١   | الأسبوع  |
| العتاريج             | ٧/٢٩           | ٧/٣٠ | ٧/٣١ | ٧/٣٢ | ٧/٣٣ | ٧/٢٨           | ٧/٢٩ | ٧/٣٠ | ٧/٣١ | ٧/٣٢ | ٧/٢٧           | ٧/٢٨ | ٧/٢٩ | ٧/٣٠ | ٧/٣١ | ٧/٢٧           | ٧/٢٨ | ٧/٢٩ | ٧/٣٠ | ٧/٣١ | الأسبوع  |
| أيام الأسبوع         | ١              | ١    | ١    | ١    | ١    | ١              | ١    | ١    | ١    | ١    | ١              | ١    | ١    | ١    | ١    | ١              | ١    | ١    | ١    | ١    | الأسبوع  |
| درجة الحمل           |                |      |      |      |      |                |      |      |      |      |                |      |      |      |      |                |      |      |      |      | أقصى     |
|                      |                |      |      |      |      |                |      |      |      |      |                |      |      |      |      |                |      |      |      |      | عالي     |
|                      |                |      |      |      |      |                |      |      |      |      |                |      |      |      |      |                |      |      |      |      | متوسط    |
| زمن التريب الأسبوعي  | ٨١٠ ق          |      |      |      |      |                |      |      |      |      |                |      |      |      |      |                |      |      |      |      | ٨١٠ ق    |
| درجة الحمل الأسبوعية | أقصى           |      |      |      |      |                |      |      |      |      |                |      |      |      |      |                |      |      |      |      | متوسط    |

تابع جدول (٣٠)  
توزيع حمل التدريب للوحات خلال أسابيع البرنامج

| البيانات             | الأسبوع الثاني عشر |      |      |      |      | الأسبوع الحادي عشر |      |      |      |      | الأسبوع العاشر |      |      |      |      | الأسبوع التاسع |      |      |      |      | الأسابيع |      |     |     |     |     |     |
|----------------------|--------------------|------|------|------|------|--------------------|------|------|------|------|----------------|------|------|------|------|----------------|------|------|------|------|----------|------|-----|-----|-----|-----|-----|
|                      | ١٠ ق               | ١١ ق | ١٢ ق | ١٣ ق | ١٤ ق | ١٥ ق               | ١٦ ق | ١٧ ق | ١٨ ق | ١٩ ق | ٢٠ ق           | ٢١ ق | ٢٢ ق | ٢٣ ق | ٢٤ ق | ٢٥ ق           | ٢٦ ق | ٢٧ ق | ٢٨ ق | ٢٩ ق |          | ٣٠ ق |     |     |     |     |     |
| زمن الوحدة التدريبية | -                  | -    | -    | -    | -    | -                  | -    | -    | -    | -    | -              | -    | -    | -    | -    | -              | -    | -    | -    | -    | -        | -    | ١٢٠ |     |     |     |     |
| رقم الوحدة           | ٧٢                 | ٧١   | ٧٠   | ٦٩   | ٦٨   | ٦٧                 | -    | ٦٦   | ٦٥   | ٦٤   | ٦٣             | ٦٢   | ٦١   | -    | ٦٠   | ٥٩             | ٥٨   | ٥٧   | ٥٦   | ٥٥   | -        | ٥٤   | ٥٣  | ٥٢  | ٥١  | ٥٠  | ٤٩  |
| المتدربين            | ٨/٣١               | ٨/٣٠ | ٨/٢٩ | ٨/٢٨ | ٨/٢٧ | ٨/٢٦               | ٨/٢٥ | ٨/٢٤ | ٨/٢٣ | ٨/٢٢ | ٨/٢١           | ٨/٢٠ | ٨/١٩ | ٨/١٨ | ٨/١٧ | ٨/١٦           | ٨/١٥ | ٨/١٤ | ٨/١٣ | ٨/١٢ | ٨/١١     | ٨/١٠ | ٨/٩ | ٨/٨ | ٨/٧ | ٨/٦ | ٨/٥ |
| أيام الأسبوع         | ٥                  | ٥    | ٥    | ٥    | ٥    | ٥                  | ٥    | ٥    | ٥    | ٥    | ٥              | ٥    | ٥    | ٥    | ٥    | ٥              | ٥    | ٥    | ٥    | ٥    | ٥        | ٥    | ٥   | ٥   | ٥   | ٥   | ٥   |
| أقصى                 | ٨١٠ ق              |      |      |      |      | ٧٠٥ ق              |      |      |      |      | ٦١٥ ق          |      |      |      |      | ٨١٠ ق          |      |      |      |      | أقصى     |      |     |     |     |     |     |
|                      | ٨١٠ ق              |      |      |      |      | ٧٠٥ ق              |      |      |      |      | ٦١٥ ق          |      |      |      |      | ٨١٠ ق          |      |      |      |      | عالي     |      |     |     |     |     |     |
|                      | ٨١٠ ق              |      |      |      |      | ٧٠٥ ق              |      |      |      |      | ٦١٥ ق          |      |      |      |      | ٨١٠ ق          |      |      |      |      | متوسط    |      |     |     |     |     |     |
| زمن التدريب          | ٨١٠ ق              |      |      |      |      | ٧٠٥ ق              |      |      |      |      | ٦١٥ ق          |      |      |      |      | ٨١٠ ق          |      |      |      |      | أقصى     |      |     |     |     |     |     |
| الأسبوع              | ٨١٠ ق              |      |      |      |      | ٧٠٥ ق              |      |      |      |      | ٦١٥ ق          |      |      |      |      | ٨١٠ ق          |      |      |      |      | أقصى     |      |     |     |     |     |     |
| درجة الحمل الأسبوعية | ٨١٠ ق              |      |      |      |      | ٧٠٥ ق              |      |      |      |      | ٦١٥ ق          |      |      |      |      | ٨١٠ ق          |      |      |      |      | أقصى     |      |     |     |     |     |     |













تابع جدول (٣٢) توزيع مكونات حمل التدريب ( البدنية و المهارية والخطية ) للوحدات خلال أسابيع البرامج

| الأسبوع العاشر               |  | الأسبوع التاسع  |   |   |   |   |   |   |   |   |   | الأسبوع الثامن  |   |
|------------------------------|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| البيانات                     | ١٢٠ ق  | ١٠٥ ق   | ٩٠ ق  | ١٠٥ ق   | ٩٠ ق  | ١٠٥ ق   | ٩٠ ق  | ١٠٥ ق   | ٩٠ ق  | ١٢٠ ق   | ١٠٥ ق   | البيانات  |   |
| زمن الوحدة التدريبية         | ١٢٠  | ١٠٥   | ٩٠  | ١٢٠   | ٩٠  | ١٢٠   | ٩٠  | ١٢٠   | ٩٠  | ١٢٠   | ٩٠  | زمن الوحدة التدريبية  |   |
| رقم الوحدة                   | ٦٠   | ٥٩  | ٥٨  | ٥٧  | ٥٦  | ٥٥  | ٥٤  | ٥٣  | ٥٢  | ٥١  | ٤٩  | رقم الوحدة  |   |
| محتوي تدريبات الإحصاء = ١٥ ق | <p>الجري متوسط الشدة لمدة ٥ ق ١٠ ق راحة إيجابية ( المشي حول الملعب )<br/>وثبات متوسط الانحناء على خط الملعب ١٥ ث ٣٠ X ٤ X ٣ = ٣ ق</p> <p>تمارينك إطالة للعضلات لمدة ٥ ق ( ٢٠ : ١١ )</p>  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| زمن الإعداد البدني           | ٣٠ ق   | ٢٥ ق  | ٢١ ق  | ٢٥ ق  | ٢١ ق  | ٢٥ ق  | ٢١ ق  | ٢٥ ق  | ٢١ ق  | ٢٥ ق  | ٣٥ ق  | زمن الإعداد البدني  |   |
| مكونات الإعداد البدني الخاص  | تحميل قوة (٢٧٣ : ٢١٢) ق  | مرونة (٤٢ : ٣٥) ق   | قوة الفجارية (٢١٩ : ٢١٤) ق  | توافق (٦٦ : ٥٥) ق   | رشاقة (١٢٢ : ١٢٢) ق   | رشاقة (١٢١ : ١١١) ق   | مرونة (٤٣ : ٣٣) ق   | مرونة (٤٣ : ٣٣) ق   | تحميل هوائي الجري ١٠ ق / ٥ ق  | قوة عضلية (١٥٤ : ١٥٨) ق   | توافق ٩٠ : ٨٠ مرونة (٤٣ : ٣٣) ق                                       | سرعة حركية رد فعل (٥١ : ٤٨) ق   |   |
| زمن الإعداد المهاري          | ٣٥ ق   | ٣٠ ق  | ٢٤ ق  | ٣٠ ق  | ٢٤ ق  | ٣٠ ق  | ٢٤ ق  | ٣٠ ق  | ٢٤ ق  | ٣٥ ق  | ٣٥ ق  | زمن الإعداد المهاري   |   |
| محتوي التدريب المهاري        | تدريب مركب ثنائي مع الزميل- هجوم دفاع - إعداد هجوم دفاع - ١٠ ق × ٢٠ ق  | تدريب مركب ثنائي مع الزميل- هجوم دفاع - إعداد هجوم دفاع - ١٠ ق × ٢٠ ق | تدريب مركب ثنائي مع الزميل- هجوم دفاع - إعداد هجوم دفاع - ١٠ ق × ٢٠ ق | تدريب مركب ثنائي مع الزميل- هجوم دفاع - إعداد هجوم دفاع - ١٠ ق × ٢٠ ق | تدريب مركب ثنائي مع الزميل- هجوم دفاع - إعداد هجوم دفاع - ١٠ ق × ٢٠ ق | تدريب مركب ثنائي مع الزميل- هجوم دفاع - إعداد هجوم دفاع - ١٠ ق × ٢٠ ق | تدريب مركب ثنائي مع الزميل- هجوم دفاع - إعداد هجوم دفاع - ١٠ ق × ٢٠ ق | تدريب مركب ثنائي مع الزميل- هجوم دفاع - إعداد هجوم دفاع - ١٠ ق × ٢٠ ق | تدريب مركب ثنائي مع الزميل- هجوم دفاع - إعداد هجوم دفاع - ١٠ ق × ٢٠ ق | تدريب مركب ثنائي مع الزميل- هجوم دفاع - إعداد هجوم دفاع - ١٠ ق × ٢٠ ق | تدريب مركب ثنائي مع الزميل- هجوم دفاع - إعداد هجوم دفاع - ١٠ ق × ٢٠ ق | تدريب مركب ثنائي مع الزميل- هجوم دفاع - إعداد هجوم دفاع - ١٠ ق × ٢٠ ق | تدريب مركب ثنائي مع الزميل- هجوم دفاع - إعداد هجوم دفاع - ١٠ ق × ٢٠ ق |
| زمن الإعداد الخطي            | ٣٥ ق   | ٣٠ ق  | ٢٥ ق  | ٣٠ ق  | ٢٥ ق  | ٣٠ ق  | ٢٥ ق  | ٣٠ ق  | ٢٥ ق  | ٣٠ ق  | ٣٠ ق  | زمن الإعداد الخطي   |   |
| محتوي التدريب الخطي          | التدريج بين مركز المتكافئ والمتأخر   | توجيه الإرسال إلى المستقيم والمتكافئ                                  | توجيه الإرسال إلى المستقيم والمتكافئ                                  | توجيه الهجوم إلى المستقيم والمتكافئ                                   | توجيه الهجوم إلى المستقيم والمتكافئ                                   | توجيه الهجوم إلى المستقيم والمتكافئ                                   | توجيه الهجوم إلى المستقيم والمتكافئ                                   | توجيه الهجوم إلى المستقيم والمتكافئ                                   | توجيه الهجوم إلى المستقيم والمتكافئ                                   | توجيه الهجوم إلى المستقيم والمتكافئ                                   | توجيه الهجوم إلى المستقيم والمتكافئ                                   | توجيه الهجوم إلى المستقيم والمتكافئ                                   |   |
| محتوي تدريبات التهيئة        | <p>الجري الخفيف حول الملعب للتحقق من الجزي من حامض اللاكتيك لمدة ٣ ق للوحدات التدريبية التي تحتوي على مكون بدني ذو شدة عالية - تمارينك إطالة للعضلات = ٥ ق ( ٢٨٠ - ٢٩١ - ٢٩٢ - ٢٩٣ )</p> |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |





تابع جدول (٣٢) توزيع مكونات حمل التدريب ( البدنية و المهارة و الخططية ) للوحدات خلال أسابيع البرامج

الأسبوع الخامس عشر

| البيانات                    |  | الأسابيع   |  |
|-----------------------------|--|--|--|
| زمن الوحدة التدريبية        | ١٢٠ ق  | ١٢٠ ق  | ١٢٠ ق  |
| رقم الوحدة                  | ٨٦   | ٨٧   | ٨٨   |
| محتوى تدريبات الإحصاء       | الجزء متوسط السعة لمدة ١٥ ق ١٧ ق راحة ايجابية ( المشى حول الملعب ) وثبات متوسطة الارتفاع على خط الملعب ١٥ ث ٣٧ X ٣٥ ث للألم والكثف والجلبي = ٣ ق                               |  |  |
|                             | تدريبات إطالة العضلات لمدة ٥ ق ( ١١ : ٢٠ )   |  |  |
| زمن الإعداد البدني          | ١٣ ق   | ١٥ ق   | ١٣ ق   |
| مكونات الإعداد البدني الخاص | سرعة حركة رة لقل ( ٥١ : ٥٢ )   | توافق ( ٨١ : ٩٠ )  | قوة عضلية ( ١٧٣ : ١٨٠ )  |
| زمن الإعداد المهاري         | ١٧ ق   | ٢٠ ق   | ١٧ ق   |
|                             | تدريب مركب ثنائي مع الزميل   | تدريب مركب ثنائي مع الزميل   | تدريب مركب ثنائي مع الزميل   |
|                             | الإرسال (تمرير - إعداء - هجوم - دفاع) ١٧ X ٢٣ ق  | إعداد H <sub>2</sub> O <sub>2</sub> N <sub>2</sub> H <sub>2</sub> O <sub>2</sub> N <sub>2</sub> H <sub>2</sub> O <sub>2</sub> N <sub>2</sub> مع الزميل | إعداد H <sub>2</sub> O <sub>2</sub> N <sub>2</sub> H <sub>2</sub> O <sub>2</sub> N <sub>2</sub> H <sub>2</sub> O <sub>2</sub> N <sub>2</sub> مع الزميل |
|                             | إرسال تنس من أعلى مع الوتف واستقباله   | إعداد H <sub>2</sub> O <sub>2</sub> N <sub>2</sub> H <sub>2</sub> O <sub>2</sub> N <sub>2</sub> H <sub>2</sub> O <sub>2</sub> N <sub>2</sub> مع الزميل | إعداد H <sub>2</sub> O <sub>2</sub> N <sub>2</sub> H <sub>2</sub> O <sub>2</sub> N <sub>2</sub> H <sub>2</sub> O <sub>2</sub> N <sub>2</sub> مع الزميل |
|                             | إعداد H <sub>2</sub> O <sub>2</sub> N <sub>2</sub> H <sub>2</sub> O <sub>2</sub> N <sub>2</sub> H <sub>2</sub> O <sub>2</sub> N <sub>2</sub> مع الزميل                         | إعداد H <sub>2</sub> O <sub>2</sub> N <sub>2</sub> H <sub>2</sub> O <sub>2</sub> N <sub>2</sub> H <sub>2</sub> O <sub>2</sub> N <sub>2</sub> مع الزميل | إعداد H <sub>2</sub> O <sub>2</sub> N <sub>2</sub> H <sub>2</sub> O <sub>2</sub> N <sub>2</sub> H <sub>2</sub> O <sub>2</sub> N <sub>2</sub> مع الزميل |
|                             | حائط صد زوجي ودفاع ملعب مراكز ٤٢ ق   | حائط صد ملعب مراكز ٢٠٣ ق   | حائط صد زوجي ومركز ٢ مع دفاع ملعب مراكز ٢٠٣ ق  |
|                             | حائط صد زوجي ودفاع ملعب مراكز ٤٢ ق   | حائط صد زوجي ودفاع ملعب مراكز ٢٠٣ ق  | حائط صد زوجي ودفاع ملعب مراكز ٢٠٣ ق  |
| زمن الإعداد الخططي          | ٥٥ ق   | ٦٥ ق   | ٥٥ ق   |
| محتوى للتدريب الخططي        | توجيه الإرسال على اللاعب الجيد   | توجيه الإرسال بين لاعبين والهجوم   | توجيه الإرسال بين لاعبين والهجوم   |
|                             | ١-٣  | ٢-٤  | ١-٢-٣-٤  |
| محتوى تدريبات التهيئة       | الجزء الخفيف حول الملعب التخلص الجزئي من حافض الاحتكك لمدة ٣ ق للوحدات التدريبية التي تحتوي على مكون بدني ذو شدة عالية - تدريبات إطالة العضلات - ٥ ق ( ٢٨١ - ٢٨٨ - ٢٩٥ - ٢٩٨ ) |  |  |

تنفيذ البرنامج : تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح علي النحو التالي :

أولا : القياسات القبلية :

١. المتغيرات البدنية :

تم إجراء القياسات القبلية علي عينة البحث يوم ٦/٦/٢٠٠٨ م .

٢. المتغيرات المهارية :

تم إجراء القياسات القبلية علي عينة البحث يوم ٧/٦/٢٠٠٨ م .

ثانيا : البرنامج التدريبي :

تم تنفيذ البرنامج التدريبي لمدة (١٥) اسبوع بواقع (٦) تدريبات في الأسبوع + يوم

راحة في الفترة من ١٠/٦/٢٠٠٨ إلي ٢١/٩/٢٠٠٨ م .

ثالثا : القياس البعدي :

١- المتغيرات البدنية :

تم إجراء القياس البعدي علي عينة البحث يوم ٢٢/٩/٢٠٠٨ م .

٢- المتغيرات المهارية :

تم إجراء القياس البعدي علي عينة البحث يوم ٢٣/٩/٢٠٠٨ م .

تم الاستعانة بتسجيل لعدد ( ٢ ) مباراة تجريبية للعينة البحثية بهدف التعرف علي فعالية

المتغيرات المهارية المقترنة بأزمة مراحل أداء المهارات الفنية قيد البحث مرفق رقم (١٧)

والاستعانة بنفس الاستمارات الخاصة بتحليل بطولة الدوري العالمي ٢٠٠٦ م مرفق رقم ( ٣ )

( ٤ ) .

### المعالجة الإحصائية :

تم الاستعانة ببرنامج SPSS حيث تم استخدام :

١. المتوسط الحسابي

٢. الوسيط

٣. الانحراف المعياري

٤. معامل الالتواء

٥. معامل التفلطح

٦. T.Test للمجموعة المستقلة

٧. T.Test للقياسات المتكررة

٨. معامل كاك

٩. نسبة التحسن