

الفصل الثالث

اجراءات البحث :

منهج البحث :

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

عينه البحث :

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

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

أسباب اختيار العينه :

وقد أختار الباحث هذه العينه للأسباب الاتيه :

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

السواعد :

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

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

أدوات جمع البيانات :

استمارة البيانات الاولية :

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

وتتضمن :

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

القياسات الجسميه :

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

الوزن :

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

- (شورت - فائلة) وبدون حذاء كرة القدم .

خطوات تنفيذ البحث :

تحديد المهارات الاساسيه لكره القدم المرتبطه بعنصرى القدره والرشاقه :

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

المشابهة للمهارات الحركية المرتبطة بعنصرى القدره والرشاقه وتم عرضها على بعض الخبراء

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

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

ووضع الباحث الشروط التاليه لاختيار الخبراء :

- ١ - أن يكون حاصله على درجة الماجستير او الدكتوراه فى التربية الرياضية .
- ٢ - أن يكون عاملا بمجال التدريب مدة لا تقل عن ٧ سنوات .

جدول (١)

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

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

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

* عدد أصحاب الرأى فى الاستطلاع ١٠ أفراد .

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

تحديد اختبارات الصفات البدنية الخاصة بالمهارات الحركية :

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

جدول (٢)

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

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

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

* عدد أصحاب الرأى فى الاستطلاع ١٠ أفراد .

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

الدراسة الاستطلاعية الاولى :

والغرض منها ايجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث (الثبات - الصدق)

وذلك خلال الفترة من ١٩٨٩/٦/١٣ الى ١٩٨٩/٦/١٥ .

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة :

الثبات :

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

جدول (٣)

ثبات الاختبار بطريقة اعادة الاختبار فى قياس الجانب البدنى

قيد البحث

الارتباط "ر"	القياس الثانى		القياس الاول		البيان	م
	ع	م	ع	م		
٩٥٠٥ر	٣٦٤١١	٣٨٦٨٠٠	٣٥٢٦٨	٣٦٦٤٠٠	الوثب العمودى من الثبات	١ -
٩٢٢٧ر	٢٦٣٨٢	١٧٢٢٠٠	٣٢٨٦٣	١٧٢ر٠٠	الوثب العريض من الثبات	٢ -
٩٣٣٢ر	٩٤٧٥ر	٧٣٤٦٠	٧٣٦٧	٧٣٢٤٠	اختبار بارو للرشاقة	٣ -

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

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

وهذا يدل على ثبات الاختبارات سالفة الذكر .

جدول (٤)

ثبات الاختبار بطريقة اعادة الاختبار فى قياس
المستوى المهارى قيد البحث

(ن = ١٠)

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

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

المهارى لمتغيرات البحث مما يدل على ثبات اختبارات متغيرات البحث .

الصدق :

قام الباحث بحساب معامل الصدق للاختبارات قيد البحث عن طريق صدق التكوين الفرضى

(المجموعات المتضاده) جداول (٥) ، (٦) .

جدول (٥)

صدق التكوين الفرضى (المجموعات المتضاده) للجانب

البدنى قيد البحث

(ن = ١٠)

الدالة	الفرق بين قيمه "ت"		المجموعة غير المميّزة		المجموعة المميّزة		البيان	م	
	المتوسطين	المحصوبة الجدولية	ع	م	ع	م			
دال	٢٢٢	*١٢٩٦٥٢	١١٥٣٠	٣٢١٠٨	٣٧٣٢٠	٣٢٦٥٣	٤٨٨٥	١	الوثب العمودى من الثبات
دال	٢٢٢	*١٠٧٧٢	١٩٠٠٠	٤٤٩٠٠	١٧٢٨٠٠	٧٤٠٠	١٩١٨٠٠	٢	الوثب العريض من الثبات
دال	٢٢٢	*١٤٢٩٤٩	١٠٤٧٠	٩١٦٢	٧٧٥٠٠	١٠٣٤١	٦٧٠٣٠	٣	اختبار بارو للرشاقة

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

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

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

اختبار بارو للرشاقة) ولصالح المجموعة المميّزة .

جدول (٦)

صدق التكوين الفرضي (المجموعات المتضادة) للمستوى

المهاري قيد البحث

الدالة	قيمة "ت"		الفروق بين المتوسطين	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		البيان	م
	المحسوبة	الجدولية		ع	م	ع	م		
دال	٢,٢٢٣*	١٣,٥٥٨٢	٨,٩٣٨٠	٧,٠٧٧٦	٣٤,٩٨٧	٨,٢٥٣٠	٤٣,٩٢٥٠	ركل الكرة لمسافة بالقدم اليمنى	١
دال	٢,٢٢٣*	١٣,٨٢٠٥	٨,٢٣٢٠	٤,٢١١٣	٢٦,٩٩٣٠	٣,٩٥٤٠	٣٥,٢٢٥٠	ركل الكرة لمسافة بالقدم اليسرى	٢
دال	٢,٢٢٣*	١١,٨٩٨٨	١٣,٨٠٠	٦,٠٧٩٥	١٨,٢٠٠	٩,٠٨٨٥	٢٢ -	تنظيف الكرة على الرأس	٣
دال	٢,٢٢٣*	٢٣,١٩٣١	٦,٦٦١٠	١,٧٨١٤	١٥,٧٩١٠	٥,٧٨٦٠	٢٢,٤٥٢٠	مهارة رمية التماس لمسافة	٤
دال	٢,٢٢٣*	١٣,٩٢١٤	٣,٦٦٨	١,٥٦٠٠	٩,٨٥١	١,٩٢٨١	١٣,٥١٩٠	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	٥
دال	٢,٢٢٣*	٣,٠٤٦٩	١,٧٥٧٠	٢,٩٠٦٥	٢٠,٦٩٤٠	٢,٨٤٢٣	١٨,٩٣٧	الجرى المتعرج بالكرة	٦
دال	٢,٢٢٣*	١٠,٣٧٩٦	١٩,٤٠٠٠	٦,٤٠٠٠	٢٤,٨٠٠٠	٨,٦٩٢٥	٤٤,٢٠٠	ضرب الكرة بالرأس على الحائط	٧
دال	٢,٢٢٣*	٩,٨٢٥٦	٢٩ -	١٢,٦٤١٢	٥٣ -	١٦,٩١١٥	٨٢ -	السيطرة على الكرة	٨

قيمة "ت" الجدولية (٢,٢٢٣) عند مستوى (٠,٥)

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

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

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

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

تطبيق الاختبارات وجمع البيانات (القياس القبلي والبعدي) :

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

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

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

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

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

يسهل معالجتها احصائيا .

تكافؤ المجموعات :

وقد راعى الباحث عوامل الضبط التجريبي على النحو التالى :

- ١ - القياسات الجسمية (الوزن - السن - الطول) .
- ٢ - القياسات البدنية .
- ٣ - القياسات المهارية .

جدول (٧)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ودلالة الفرق بين المجموعتين التجريبية

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

الدلالة	المجموعة التجريبية المجموعة الضابطة الفرق بين قيمة "ت"						المتغيرات	مسلسل	
	الجدولية	المحسوبة	المتوسطات	ع	م	ع			م
غير دال	٢.٠٦	٥٨٥١	٠.٢٤٠	٢٤٢٣	١٥٥٥٣٦	٢٧٧٧٩	١٥٥٧٧٦	السن	١
غير دال	٢.٠٦	٣٣٣٦	٨٤٠٠	٨٤٨١٧	٥٥٨٠٠٠	٩٧٧٤٤	٥٤٩٦٠٠	الوزن	٢
غير دال	٢.٠٦	٠.٤٢٦	٠.٦٠٠	٥٧٣٠٨	١٦٥٢٤٠٠	٦٥٤٢٠	١٦٥١٨٠٠	الطول	٣

قيمة "ت" الجدولية (٢.٠٦) عند مستوى (٠.٥)

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

جدول (٨)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين المجموعتين

التجريبية والضابطة فى قياس الجانب البدنى

(ن = ٥٠)

الدالة	قيمة "ت"		المجموعة الضابطة الفرق بين		المجموعة التجريبية		القياسات	مسلسل
	الجدولية	المحسوبة	المتوسطات	ع	م	ع		
غير دال	٢٠٦	٦٦٠١	١٠٠٠	٣٩٨٣١	٣٥٣٧٢٠	٣٥٠٤٠	٣٦٤٧٢٠	١
								الوثب العمودى من الثبات
غير دال	٢٠٦	١٠٧٩	٢٠٠٠	٧٩٢٩٠	١٧٠٣٦٠٠	٤٠٢٠٨	١٧٠٥٦٠٠	٢
								الوثب العريض من الثبات
غير دال	٢٠٦	٢٨٨	٠٠٦٨	٨٨٢٦	٧٨٧٤٠	٨٩٥٠	٧٨٦٧٢	٣
								اختبار بارو للرشاقة

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

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

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

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

جدول (٩)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية

والضابطة فى المستوى المهارى

(ن = ٥٠)

الدلالة	الفرق بين قيمة "ت" المتوسطات			المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		القياسات	مسلسل
	الجدولية	المحسوبة	ع	م	ع	م			
غير دال	٢٠٠٦	١٧٩٣	٠٠٨٢٦	٤٣١٧٤	٣٢٠٤٠٦	٦٠٤٢٧	٣٢٣٢٣٢	ركل الكرة لمسافة بالقدم اليمنى	١
غير دال	٢٠٠٦	٢٣٠٧	٦١٢٠	٦٨٩٦٠	٢٧١٥٤٠	٥٥٨٧٨	٢٧٧٦٦٠	ركل الكرة لمسافة بالقدم اليسرى	٢
غير دال	٢٠٠٦	١٤٨٦	٢٢٤٠٠	٦٤٢٨٢	٢٠٧٢٠٠	٨٣١١٣	٢٠٩٦٠	تنطيط الكرة على الرأس	٣
غير دال	٢٠٠٦	١٠٣٦٧	٢٩٦٠	١١٦٤٢	١٦٠٥٥٢	١٩٠٠٧	١٦٣٥١٢	مهارة رمية التماس لمسافة	٤
غير دال	٢٠٠٦	٠٣٩٨	٠٠١٢	١٧٦٢٤	٩٧٥٠٠	١٧٥١٦	٩٧٥١٢	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	٥
غير دال	٢٠٠٦	٧٤٨٥	٥٤٨٤	٣٣١٦٤	٢٠٧٦٠٠	٢٥١٣٤	٢١٢٧٨٤	الجرى المتعرج بالكرة	٦
غير دال	٢٠٠٦	١٨٧١	٣٦٠٠	٧٤٣٩٨	٢٣٩٢٠٠	٦٥٦٣٧	٢٤٢٨٠٠	ضرب الكرة بالرأس على الحائط	٧
غير دال	٢٠٠٦	٠٣١٢	١٢٠	١٣٦٠١٥	٥٠٨٤٠٠	١٣٥٢٤٧	٥٠٩٦٠٠	السيطرة على الكرة	٨

قيمة "ت" الجدولية (٢٠٠٦) عند مستوى (٠٠٥)

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

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

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

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

تكافؤ المجموعتين .

أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح :

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

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

محتويات البرنامج التدريبي المقترح :

- اشتمل البرنامج التدريبي المقترح على شقين رئيسيين هما :

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

البرنامج العملى :

وقد تضمن ثلاث مراحل حيث تم تقسيم فترة الاعداد الى :

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

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

استخدم الباحث تدريبات :

- الانتقال روعى فيها تناسبها مع المرحلة السنوية ، كما أعطيت خلال هذه المرحلة تدريبات

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

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

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

البرنامج النظرى :

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

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

الاطار العام والتوزيع الزمنى للبرنامج :

اعتمد الباحث على المراجع العلميه والدراسات والابحاث المشابهه فى تحديد أفضل

السبل والمبادئ؛ لتخطيط واعداد البرنامج التدريبى لفترة الاعداد وفق الاسس التاليه كما قام بها الباحث :

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

جدول (١٠)

يوضح الخطة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح لفترة الاعداد

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

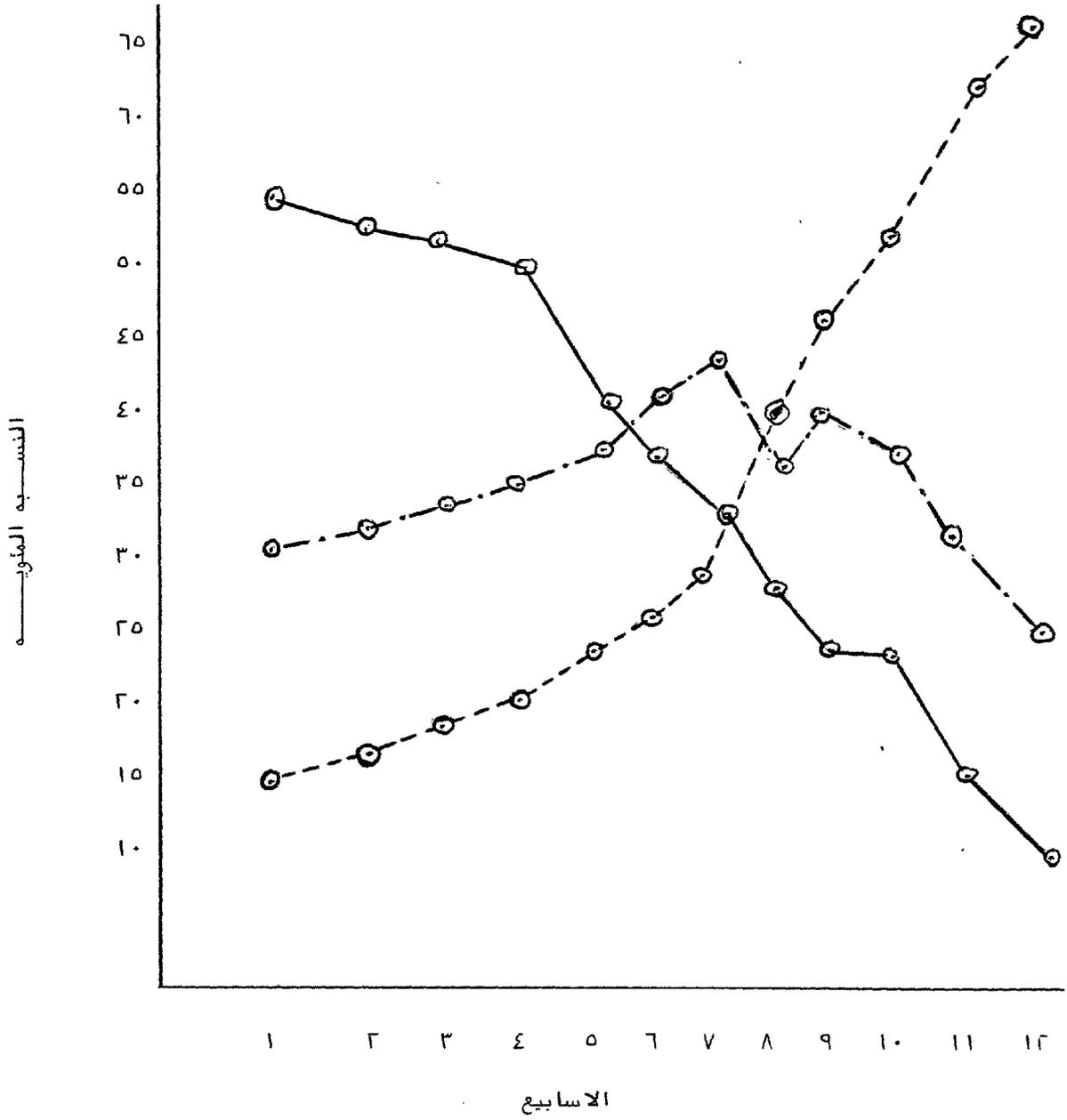
جدول (١١)

الجدول التالي يوضح التوزيع الزمني العام لبرنامج فترة الاعداد للبرنامج التدريبي المقترح

المحتوى	شهر "٧"	شهر "٨"	شهر "٩"	الاجمالي
عدد ايام التدريب	٢٤	٢٤	٢٤	٧٢ يوم
عدد ايام الراحة	٦	٦	٢	١٤ يوم
فترات التدريب				
عدد فترات التدريب بحمل أقصى	٨	٩	٦	٢٣ فترة
عدد فترات التدريب بحمل أقل من الاقصى	٨	١٠	١٣	٣١ فترة
عدد فترات التدريب بحمل متوسط	٨	٥	٥	١٨ فترة
الزمن المخصص للتدريب بحمل اقصى	١٦٥٠	٢٠٥٥	١١٢٣	٤٨٢٨ ساعة
الزمن المخصص للتدريب بحمل أقل من الاقصى	١٣٢٥	١٨١٥	١٨٥٨	٥٠٣٨ ساعة
الزمن المخصص للتدريب بحمل متوسط	١١٤٠	٦٥٠	٥٣٥	٢٣٢٥ ساعة
الزمن المخصص للتدريبات الخاصة بنواحي الاعداد:				
أ - تدريبات الاعداد البدني	٢٢٣٢	١٤٥٠	٥٣٢	٤٢١٤ ساعة
ب - تدريبات الاعداد المهاري	١٣١٧	١٧٣٠	١٢٢٣	٤٢٧ ساعة
ج - تدريبات الاعداد الخططي	٦٤٢	١٣٣٠	٢٠٣٢	٤٠٤٢ ساعة
الزمن المخصص للمباريات	-	-	٦	٦ ساعات
الزمن المخصص للبرنامج النظري	٧	٨	١٠	٢٥ ساعة

* الزمن المخصص للبرنامج النظري غير محتسب ضمن الوقت الفعلي في البرنامج التدريبي.

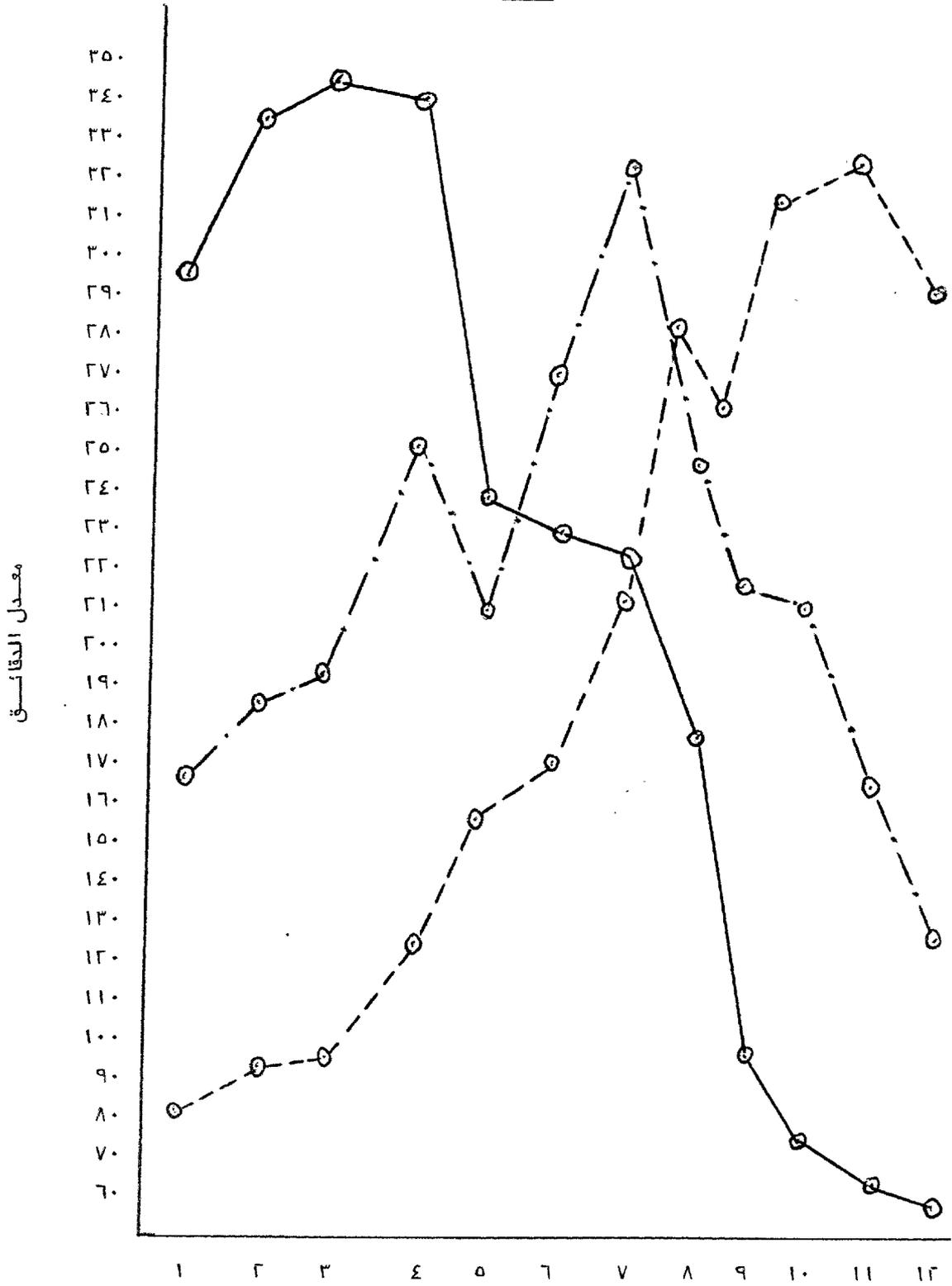
توزيع النسبة المئوية للاعداد البدنى والمهارى والخططى على الاسبوع



شكل (١)

اعداد بدنى —————
اعداد مهارى - - - - -
اعداد خططى
النسبة المئوية

التوزيع الزمني للاعداد البدني والمهاري والخططي على الاسبوع



الاسبوع

شكل (٣)

اعداد بدني —————
اعداد مهاري - - - - -
اعداد خططي
الاعداد البدني والمهاري والخططي

التوزيع الزمني لحمل التدريب في الاسبوع الخامس للمجموعة التجريبية بالدقائق كنموذج

اليوم	درجة الحمل						
	الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السمت
أقصى							
أقل من الاقصى							
متوسط							
راحة							
■ البرنامج العلى							
■ اعداد بدنى عام							
- تحمل		١٠	١٠		١٠		
- قوة					١٥		
- سرعة						١٠	
- رشاقة ومرونة		١٠					١٠
■ اعداد بدنى خاص							
- تحمل		٢٠	١٥			١٠	
- قوة				٢٠		١٠	
- سرعة		١٠		١٥		١٠	
- قدرة			٢٠		٢٠		١٥
- رشاقة ومرونة		٢٠	٢٠	١٠	١٠	١٥	١٠
■ اعداد مهارى خطى							
- مهارات أساسية		٢٠	١٥	١٠	١٠	١٠	٢٠
- تدريبات مهارية مركبة					٢٠	١٠	
- تدريبات للمراكز		١٠				١٥	
- حمل خطية دفاعية			١٠		١٠		
- حمل خطية هجومية			١٠		١٠		
- مواقف ثابتة				٢٠	٢٠		
- ألعاب صغيرة		١٠		١٠	١٠		١٠
- مباريات تدريبية		٣٥					
- مباريات تجريبية							
■ البرامج النظرى							
- قانون		x					x
- مشاكل التدريب				x		x	
- الاعداد للمباريات							
■ اختبارات ومقاييس							
المجموع	٦٠٠	١٤٥	١٠٠	٨٥	١١٥	٩٠	٦٥

برنامج المجموعة الضابطة :

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

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

كما احتوى البرنامج على الاعداد المهارى والخطى كمايلي :

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

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

التوزيع الزمني لبرنامج المجموعة الضابطة :

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

جدول (١٤)

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

التوزيع الزمني اليومي للمجموعة الضابطة :

جدول (١٥)

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