

٣ - خطة البحث

١/٣ منهج البحث

٢/٣ عينة البحث

١/٢/٣ أسباب اختيار عينة البحث

٢/٢/٣ تجانس وتكافؤ عينة البحث

٣/٣ أدوات جمع البيانات

١/٣/٣ المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة

١/١/٣/٣ حساب الصدق

٢/١/٣/٣ حساب الثبات

٤/٣ اختيار المساعدين

٥/٣ البرنامج العقلي المقترح

٦/٣ الدراسة الاستطلاعية

٧/٣ القياسات القبليّة

٨/٣ الدراسة الأساسية

٩/٣ القياسات البعدية

١٠/٣ المعالجات الإحصائية

٣ - خطة البحث

١/٣ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياس القبلي والبعدي لكل منهما.

٢/٣ عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم تحت (١٤) سنة بنادى بورفؤاد الرياضى واشتملت العينة على (٤٠) ناشئ، (٢٠) منهم للدراسات الاستطلاعية، و (٢٠) للعينة الأساسية مقسمين إلى مجموعتين قوام كل مجموعة (١٠) لاعبين (تجريبية وضابطة) من الناشئين بالنادى تحت ١٤ سنة. ويوضح الجدول رقم (١) توصيف العينة.

جدول (١)

توصيف عينة البحث

النادى	عدد اللاعبين	المجموعة	الدراسة الاستطلاعية
بورفؤاد	١٠	تجريبية	٢٠
	١٠	ضابطة	
المجموع	٢٠	-	٢١

١/٢/٣ أسباب اختيار عينة البحث :

- ١ - قيام الباحث بتدريب فريق كرة القدم تحت ١٤ سنة بنادى بورفؤاد الرياضى.
- ٢ - موافقة إدارة النادى على تنفيذ تجربة البحث على اللاعبين بالنادى.

٣ - استعداد جميع اللاعبين للانتظام فى التدريب حيث يستطيع الباحث التحكم فى مواعيد التدريب بسهولة.

٤ - جميع أفراد العينة مسجلين بالاتحاد المصرى لكرة القدم.

٢/٢/٣ تجانس وتكافؤ عينة البحث :

- تجانس عينة البحث :

- * تم إجراء عملية التجانس بين أفراد عينة الدراسة الأساسية فى متغيرات البحث الآتية :
- * معدلات النمو (الطول - الوزن - السن).
- * متغيرات عقلية (الذكاء - تركيز الانتباه - الاسترخاء - التصور العقلى).
- * متغيرات فسيولوجية (الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى).
- * متغيرات بدنية (سرعة - قدرة - رشاقة - دقة).
- * متغيرات مهارية (التمرير والاستلام - ضرب الكرة بالرأس - المراوغة - التصويب على المرمى).

وقد استخدم الباحث معامل الالتواء لإجراء عملية التجانس بين أفراد عينة الدراسة الأساسية فى متغيرات البحث والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء فى متغيرات معدلات النمو والمتغيرات العقلية والبدنية والمهارية والفسولوجية لأفراد عينة البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	انحراف معيارى	الالتواء
معدلات النمو	الطول	١٦١ سم	١٦٢	٢,٠٠	١,٥-
	الوزن	٦٢,٦ كجم	٦٢,٥	٢,٠٥	٠,١٤
	السن	١٤,٥٥ سنة	١٤,٤٠	٠,٢٥	١,٨
الذكاء	درجة	٣٣	٣٣,٥	٢,٢٦	٠,٦٦
	تركيز الانتباه	٤,٥٥	٤,٥	٠,٩٧	٠,١٥٤
	الاسترخاء	٦,١٥	٦	١,٩٢	٠,٢٣
متغيرات عقلية	التصور البصرى	درجة	١٠	١,٥٨	صفر
	أبعاد	درجة	٩	٠,٩٧	١,٥٤-
	التصور	درجة	٨	١,٥٣	٠,٠٩-
	العقلى	درجة	١٠,٥	٠,٥	صفر
	الحالة الانفعالية	درجة	٦,٧٥	٠,٨٢	٠,٩١
متغيرات بدنية	السرعة	ث	٥,٣٠	٠,٢٨	٠,٩٤
	الدقة	عدد	٣,٠٥	٠,٥٨	٠,٢٥
	الرشاقة	ث	٨,٥٤	٠,٤٣	١,١١-
	القدرة	متر	٥,٦١	٠,٤٧	٠,٢٥-
متغيرات مهارية	التمرير والاستلام	قى	١,٢١	٠,٠٤٤	صفر
	ضرب الكرة بالرأس	عدد	٣,٧	٠,٧٨١	١,١٥
	المراوغة	ث	٠,٢١	٠,٠٢٣	صفر
	التصويب على المرمى	عدد	٥,٠٥	٠,٨٩	٠,١٦
متغيرات فسيولوجية	الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى	تقرب من ٠,٠١ الثانية	٠,٠٠٣٦٨	٠,٠٠١٧٣	٠,٥٣٧-

يتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الالتواء لهذه المتغيرات تنحصر ما بين (٣±) مما يدل على اعتدال المنحنى التكرارى وتجانس أفراد عينة البحث.

* تكافؤ عينة البحث :

كما تم إجراء عملية التكافؤ بين أفراد المجموعتين (الضابطة - التجريبية) قبل إجراء التجربة في جميع المتغيرات قيد البحث، وقد استخدم الباحث اختبار الفروق (مان - ويتنى) لإجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات معدلات النمو، المتغيرات العقلية، البدنية، المهارية، فسيولوجية قيد البحث

$$N_1 = N_2 = 10$$

المتغيرات	وحدة القياس	مجموع الرتب		قيم الرتب		قيمة (ي) المصوبة (مان ويتنى)	مستوى الدلالة
		تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة		
معدلات النمو	الطول	٩٨,٥	١١١,٥	٥٦,٥	٤٣,٥	٤٣,٥	غير دالة
	الوزن	١٠١,٥	١٠٨,٥	٥٣,٥	٤٦,٥	٤٦,٥	غير دالة
	السن	١٠٠,٥	١٠٩,٥	٥٤,٥	٤٥,٥	٤٥,٥	غير دالة
متغيرات عقلية	الذكاء	١٠١,٥	١٠٨,٥	٥٣,٥	٤٦,٥	٤٦,٥	غير دالة
	تركيز الانتباه	١٠٧,٥	١٠٢,٥	٤٧,٥	٥٢,٥	٤٧,٥	غير دالة
	الاسترخاء	٩٩,٥	١١٠,٥	٥٥,٥	٤٤,٥	٤٤,٥	غير دالة
	التصور البصري	١١٦	٩٤	٣٩	٦١	٣٩	غير دالة
	أبعاد	٩٦,٥	١١٣,٥	٥٨,٥	٤١,٥	٤١,٥	غير دالة
	التصور السمعي	١١٢,٥	٩٧,٥	٤٢,٥	٥٧,٥	٤٢,٥	غير دالة
	التصور الحركي	٩٨,٥	١١١,٥	٥٦,٥	٤٣,٥	٤٣,٥	غير دالة
	الحالة الانفعالية	١٠٥	١٠٥	٥٠	٥٠	٥٠	غير دالة
	التحكم في التصور	١٠٥	١٠٥	٥٠	٥٠	٥٠	غير دالة
متغيرات بدنية	السرعة	١٠٨,٥	١٠١,٥	٤٦,٥	٥٣,٥	٤٦,٥	غير دالة
	الدقة	١٠١	١٠٩	٥٤	٤٦	٤٦	غير دالة
	الرشاقة	٩٩,٥	١١٠,٥	٥٥,٥	٤٤,٥	٤٤,٥	غير دالة
	القدرة	١٠٠	١١٠	٥٥	٤٥	٤٥	غير دالة
متغيرات مهارية	التصوير والاستلام	١١٢,٥	٩٧,٥	٤٢,٥	٥٧,٥	٤٢,٥	غير دالة
	ضرب الكرة بالرأس	١١٠	١٠٠	٤٥	٥٥	٤٥	غير دالة
	المراوغة	١٠١	١٠٩	٥٤	٤٦	٤٦	غير دالة
	التصويب على المرمى	١٠٦,٥	١٠٣,٥	٤٨,٥	٥١,٥	٤٨,٥	غير دالة
متغيرات فسيولوجية	الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي	١٠٠	١١٠	٥٥	٤٥	٤٥	غير دالة

قيمة (ي) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) تساوي ٢٣

يتضح من جدول (٣) أن قيمة (ى) المحسوبة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى هذه المتغيرات أكبر من قيمة (ى) الجدولية مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين، مما يدل على تكافؤ مجموعتى البحث فى هذه المتغيرات.

٣/٣ أدوات جمع البيانات :

من خلال قراءات الباحث فى المراجع والأبحاث العلمية فى مجال التدريب العقلى والتدريب الرياضى للأنشطة الرياضية بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة، قام الباحث بجمع البيانات عن طريق إجراء الاختبار والمقاييس التالية :

* أدوات خاصة لقياس الطول والوزن :

- الميزان الطبى المعايير حتى أقرب ١ كيلو جرام لقياس وزن الأشخاص.

- جهاز الرستمتر لقياس الطول وذلك حتى أقرب ١ سم.

* اختبارات لقياس الجوانب البدنية :

- اختبار عدو ٣٠ متر بدء على لقياس السرعة (مرفق ١).

- اختبار الوثب الطويل (ثلاث وثبات من الثبات متتالية لأبعد مسافة لقياس القدرة (مرفق ٢).

- اختبار التصويب على مرمى صغير على بعد ١٠م لقياس الدقة (مرفق ٣).

- اختبار الجرى الزجراجى بين القوائم لقياس الرشاقة (مرفق ٤).

(٢٢ : ١٢٣ - ١٢٨)

* اختبارات لقياس الجوانب المهارية :

- اختبار التمرير والاستلام (مرفق ٥). (٢٢ : ١٤٢)

- اختبار دقة ضرب الكرة بالرأس (مرفق ٦). (٢٠ : ٥٣)

- اختبار المراوغة (مرفق ٧). (٢٢ : ١٤٤)

- اختبار دقة التصويب على المرمى (مرفق ٨). (٢٠ : ٤١)

* أدوات خاصة لقياس الجوانب العقلية :

- اختبار الذكاء المصور :

إعداد أحمد ذكى صالح (١٩٨٨م) ويهدف إلى تصنيف وتقدير القدرة العقلية لدى الأفراد من سن الثامنة إلى السابعة عشر ويعتمد على إدراك العلاقة بين مجموعة الأشكال وانتقاء الشكل المختلف من بين وحدات المجموعة (مرفق ٩). (٥ : ٥٨٨-٥٨٩)

- بطاقة مستويات التوتر العضلى :

وتستخدم لقياس الاسترخاء العضلى وهذه البطاقة من إعداد محمد العربى شمعون، ماجدة إسماعيل (٢٠٠١م) وتهدف هذه البطاقة إلى تعرف اللاعب الرياضى على العضلات العاملة فى النشاط الرياضى الذى يمارسه ودور كل منها فى الأبعاد المختلفة للمهارات التى تتضمنها حتى يمكن التحكم فيها والتعرف على درجة توترها وذلك من خلال الإجابة على الأسئلة التالية :

- ما هى العضلات التى تؤثر على الأداء؟

- ما هى العضلات التى تساعد على الإحساس ببداية التحكم فى الجسم؟

(مرفق ١٠) (٢٦ : ٢٨٠، ٢٨١)

- مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى :

هذا المقياس وضعه مارتنز Martens (١٩٨٢م) وقام بتعريبه وتقنينه محمد العربى شمعون و ماجدة إسماعيل (١٩٩٦م) وقد اشتمل هذا المقياس على أربعة مواقف رياضية وهى :

- مشاهدة الزميل.

- الممارسة الفردية.

- الأداء فى المنافسة.

- اللعب مع الآخرين.

وذلك من خلال أبعاد التصور العقلى وهى :

- التصور السمعى.

- التصور البصرى.

- تصور حالة انفعالية.

- التصور الحس حركى.

- التصور الداخلى / الخارجى.

- القدرة على التحكم فى التصور.

ويتم الاستجابة لكل موقف وفقاً لمقياس خماسي الدرجات وهي :

- عدم وجود صورة.
- وجود صورة غير واضحة.
- صورة متوسطة الوضوح.
- صورة واضحة.
- صورة واضحة تماماً.

(مرفق ١١) (٢٦ : ٣٤٢-٣٥٠)

- اختبار تركيز الانتباه باستخدام شبكة التركيز :

وهذا الاختبار وضعه دونى هاريس Harris (١٩٨٤م) وقام محمد حسن علوى بتعريبه وتقنيته (١٩٩٨م)، ويستخدم اختبار شبكة التركيز لقياس قدرة اللاعب على تركيز انتباهه ومدة الاختبار دقيقة واحدة ويطلب من اللاعب أن يضع شرطة (/) على أكبر عدد ممكن من الأرقام التى تلى الرقم المعين الذى يحدده المدرب، ومما لاشك فيه أن اللاعب الذى يسجل عدد أكبر من الأرقام بالمقارنة بزملائه يكون لديه تركيز أفضل. (مرفق ١٢) (٣١ : ٥٣٠-٥٣٢)

* قياس الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى عن طريق منحني التباين (Y Φ P) :

يستخدم جهاز رد الفعل Reaction time لأقرب ٠,٠١ من الثانية مكون من

جزئين (أ، ب) لتقييم الحالة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى. (مرفق ١٣)

الخطوات العملية :

- يجلس اللاعب أمام الجهاز (ب) ويضع القدم المفضلة لديه (يمنى، يسرى) على ضاغط فى انتظار سماع الصفارة (المثير).
- يطلب من اللاعب أن يضغط على الضاغط لحظة سماع الصفارة من الجهاز.
- يقوم المحكم بتشغيل الصفارة من جزء الجهاز (أ) والمعزول عن بصر اللاعب.
- يحسب الزمن من لحظة سماع الصفارة (المثير) حتى لحظة ضغط اللاعب على الضاغط (لحظة الاستجابة) وتعتبر تلك الفترة عن زمن رد الفعل.
- يكرر اللاعب عدد ٣٠ محاولة تجريبية بفواصل غير منتظمة لرد الفعل.
- يسجل أزمنا الثلاثون محاولة لأقرب ٠,٠١ من الثانية.

- يتم معالجة هذه الأزمنة ثم يرسم بعد ذلك منحنى التباين لاستخراج قيمة الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي وذلك على النحو الآتى (شكل ٤).
- يمكن حساب قيمة الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي ($Y \phi P$) من خلال المعادلة الآتية :

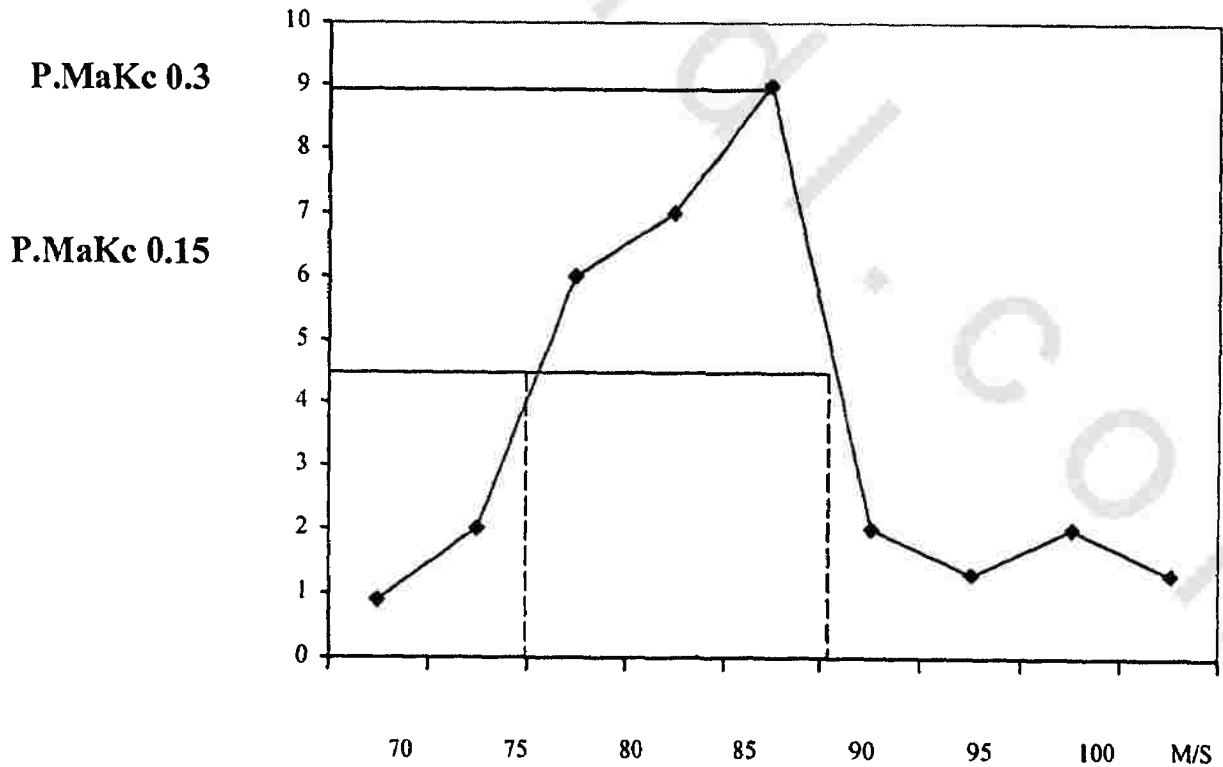
$$Y \phi P = \frac{P.MaKc}{\Delta T.05 \times T0.5}$$

حيث أن $Y \phi P$ = مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي
 $P.MaKc$ = نسبة أكبر تكرارات للمحاولات على عدد المحاولات الكلى.
 $\Delta T.05$ = فرق الزمن الناتج فى المسقط الراسى لـ ١٠٠% من $P.MaKc$
مقسوم على ١٠٠٠.

F = التكرار

P = النسبة

(٩ : ١٧٥ ، ١٧٦)



شكل (٤)

منحنى التباين لقياس الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي لأحد أفراد العينة

* استبيان لاستطلاع رأى الخبراء :

قام الباحث بإعداد استمارة لاستطلاع رأى الخبراء فى مجال تدريب كرة القدم لتحديد النسبة المئوية لأهم المهارات الأساسية للناشئين تحت ١٤ سنة، كما قام الباحث بإعداد استمارة أخرى لاستطلاع رأى الخبراء فى مجال علم النفس الرياضى وذلك للاستفادة بآرائهم وخبراتهم العلمية والعملية فى تحديد ما يلى :

- تحديد عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع.

- تحديد عدد أسابيع البرنامج.

- تحديد زمن الوحدة التدريبية.

- توقيت تنفيذ البرنامج العقلى.

* وقد راعى الباحث الشروط التالية عند اختيار الخبراء :

- أن يكون من الحاصلين على درجة الدكتوراه فى علم النفس الرياضى أو التدريب الرياضى فى مجال كرة القدم.

- ألا تقل درجة الخبير العلمية عن أستاذ مساعد، وأن يكون عضو هيئة تدريس ومن العاملين بقسم علم النفس الرياضى أو التدريب الرياضى لكرة القدم بإحدى كليات التربية الرياضية.

* استمارة استطلاع رأى الخبراء فى مجال تدريب كرة القدم (مرفق ١٤).

* استمارة استطلاع رأى الخبراء فى مجال علم النفس الرياضى (مرفق ١٥).

* أسماء السادة الخبراء (مرفق ١٦).

* الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث :

- ساعة إيقاف.

- جهاز فيديو وتلفزيون.

- شريط قياس.

- كاميرا فيديو.

- كرات قدم ومرمى.

- مرمى صغير مقاس ١×١ م.

- حائط ثابت ومتحرك.

- أقماع وأعلام وأرماع.

- أشكال اليانترى للتدريب على تركيز الانتباه.

١/٣/٣ المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة فى البحث :

١/١/٣/٣ حساب الصدى :

قام الباحث بحساب صدى الاختبارات المستخدمة قيد البحث باستخدام صدى التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات والمقاييس على عينة قوامها (٢٠) لاعب من غير العينة الأساسية مقسمين إلى مجموعتين أحدهم مميزة والأخرى أقل تميزاً قوام كل منهما (١٠) لاعبين، تمثل المجموعة المميزة لاعبي كرة القدم بنادى بورفؤاد تحت ١٤ سنة وممن تتوافر فيهم خصائص العينة الأساسية، وتمثل المجموعة الأقل تميزاً لاعبي كرة القدم بنادى بورفؤاد تحت ١١ سنة، وقد تم التطبيق لحساب صدى الاختبارات والمقاييس فى الفترة من ٢٠٠٤/٦/١م إلى ٢٠٠٤/٦/٣م، وقد تم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والأقل تميزاً لإيجاد صدى التمايز باستخدام اختبار الفروق (مان- ويتنى)، وقد أسفرت النتائج عن تمتع الاختبارات والمقاييس قيد البحث بدرجات عالية من الصدى، ويوضح ذلك الجدول رقم (٤).

جدول (٤)

معاملات صدق التمايز للاختبارات المستخدمة قيد البحث

$$١٠ = ٢ = ١$$

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	مجموع الرتب		قيم الرتب		قيمة (ي) المحسوبة (مان ويلتى)	مستوى الدلالة
			أقل تميزاً	مميزة	أقل تميزاً	مميزة		
متغيرات عقلية	النكاء المصور بطاقة مستويات التوتر العضلى شبكة تركيز الانتباه	درجة	١٥٣	٥٧	٩٨	٢	٢	دالة
		درجة	١٤٥,٥	٦٤,٥	٩٠,٥	٩,٥	٩,٥	دالة
		درجة	١٤٧,٥	٦٢,٥	٩٢,٥	٧,٥	٧,٥	دالة
	أبعاد مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى	درجة	١٥١	٥٩	٩٦	٤	٤	دالة
		درجة	١٤٥,٥	٦٤,٥	٩٠,٥	٩,٥	٩,٥	دالة
		درجة	١٤٨	٦٢	٩٣	٧	٧	دالة
		درجة	١٤٩	٦١	٩٤	٦	٦	دالة
		درجة	١٤٣,٥	٦٦,٥	٨٨,٥	١١,٥	١١,٥	دالة
	الخطو ٣٠ م تصويب على مرمى صغير الجرى الزجراجى الوثب الثلاثى	ث	٥٦,٥	١٥٣,٥	٩٨,٥	١,٥	١,٥	دالة
		عدد	١٤٢	٦٨	٨٧	١٣	١٣	دالة
		ث	٦٤	١٤٦	٩١	٩	٩	دالة
متغيرات مهنية	التمرير والاستلام ضرب الكرة بالرأس المراوغة التصويب على المرمى	متر	١٥٠,٥	٥٩,٥	٩٥,٥	٤,٥	٤,٥	دالة
		قي	٦٣	١٤٧	٩٢	٨	٨	دالة
		عدد	١٥٢,٥	٥٧,٥	٩٧,٥	٢,٥	٢,٥	دالة
		ث	٥٨	١٥٢	٩٧	٣	٣	دالة
متغيرات فسيولوجية	الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى	عدد	١٥٤	٥٦	٩٩	١	١	دالة
		تقرب ٠,٠١ من الثانية	٦٤	١٤٦	٩١	٩	٩	دالة

قيمة (ي) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) تساوى ٢٣

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميزة والأقل تميزاً لصالح المجموعة المميزة فى الاختبارات المستخدمة قيد البحث، حيث أن قيمة (ي) المحسوبة أصغر من قيمة (ي) الجدولية مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة فى البحث.

٢/١/٣/٣ حساب الثبات :

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات والمقاييس المستخدمة قيد البحث عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه مرة أخرى بفواصل زمنية بين التطبيق الأول والثانى أسبوع وذلك فى الفترة من ٢٠٠٤/٦/٣ إلى ٢٠٠٤/٦/٩، على

عينة قوامها (١٠) لاعبين كرة قدم بنادى بورفؤاد الرياضى تحت ١٤ سنة ومن خارج عينة البحث الأساسية ومن تتوافر فيهم شروط وخصائص العينة الأساسية للبحث، وقد أسفرت النتائج عن تمتع الاختبارات والمقاييس المستخدمة فى البحث بدرجات عالية من الثبات والجدول رقم (٥) يوضح ذلك. وقد استخدم الباحث معامل ارتباط الرتب لسبيرمان.

جدول (٥)

معاملات ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة (ر) المصوبة	مستوى الدلالة
			م	ع±	م	ع±		
متغيرات عقلية	الذكاء المصور	درجة	٣٢,٣	١,٧٩	٣٢,٣	١,٤٨	٠,٩٤	دالة
	بطاقة مستويات التوتر العضلى	درجة	٦	١,٧٨	٦,٨	١,٣٢	٠,٩٢	دالة
	شبكة تركيز الانتباه	درجة	٤,٤	١,١١	٥,١	١,٠٤	٠,٩٢	دالة
	لحم	درجة	١٠,٩	٠,٨٣	١١,٥	١,٢٠	٠,٩٦	دالة
	مفاجى	درجة	٧,٤	١,١	٧,٧	١,١	٠,٩٨	دالة
	التصور السمعى	درجة	١١,١	٠,٨٣	١١,٧	٠,٩	٠,٩٦	دالة
	الإحساس الحركى	درجة	٩,٣	١,١	١٠,١	٠,٨٣	٠,٨٨	دالة
	الحالة الانفعالية	درجة	٥,٩	٠,٨٣	٦,٨	٠,٧٤	٠,٩٤	دالة
	الفرصى	درجة	٥,٩	٠,٨٣	٦,٨	٠,٧٤	٠,٩٤	دالة
متغيرات بدنية	قلو ٣٠ م	ث	٥,١٦	٠,١٦	٥,١٩	٠,١٣	٠,٩٩	دالة
	تصويب على مرمى صغير	عدد	٣,٤	٠,٩١	٣,٦	٠,٦٦	٠,٩٦	دالة
	الجرى الفزجائى	ث	٨,٣٧	٠,٣٤	٨,٣٦	٠,٣٢	٠,٩٩	دالة
	الوثب الثلاثى	متر	٥,٣٦	٠,٢٤	٥,٣٨	٠,٢٤	٠,٩٩	دالة
متغيرات مهارية	التمرير والاستلام	ق	١,٢٢	٠,٠٣٣	١,٢٢	٠,٠٢٣	٠,٩٩	دالة
	ضرب الكرة بالرأس	عدد	٣,٣	١,١	٣,٧	١,٠	٠,٨٤	دالة
	المروعة	ث	٠,٢٣	٠,٠٤١	٠,٢٣	٠,٠٤٠	٠,٩٩	دالة
	التصويب على المرمى	عدد	٤,٨	٠,٩٧	٥,٤	١,٢٨	٠,٨٧	دالة
متغيرات فسيولوجية	الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى	لقرى ٠,٠٠١ من الثانية	٠,٠٠٣٣١	٠,٠٠١٩٧	٠,٠٠٣٢٢	٠,٠٠١٩٢	١	دالة

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) تساوى ٠,٦٤٨

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة ارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى فى الاختبارات المستخدمة قيد البحث، مما يدل على أن هذه الاختبارات تتميز بدرجات عالية من الثبات.

٤/٣ اختيار المساعدين :

تم اختيار عدد (٤) مساعدين لمساعدة الباحث في إجراء القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث وقد راعى الباحث أن يكونوا لهم خبرة في مجال تدريب كرة القدم.

٥/٣ البرنامج العقلي المقترح :

- تم تحديد محتوى وزمن البرنامج العقلي من خلال المسح المرجعي للأبحاث والدراسات العلمية المرتبطة بالتدريب العقلي.
- كما تم إجراء استفتاء للخبراء في مجال علم النفس الرياضي لتحديد (زمن البرنامج - عدد الوحدات التدريبية - عدد الأسابيع اللازمة لتنفيذ البرنامج - زمن الوحدة الواحدة - وتوقيت تنفيذ البرنامج) والمرفق (١٧) يوضح نتيجة استطلاع رأى الخبراء في مجال علم النفس الرياضي.
- كما قام الباحث بإجراء مسح مرجعي لتحديد الأهمية النسبية للمهارات الأساسية في كرة القدم للناشئين تحت ١٤ سنة والمرفق (١٨) يوضح نتيجة المسح المرجعي.
- هذا بالإضافة إلى استفتاء الخبراء في مجال التدريب الرياضي في مجال كرة القدم لتحديد الأهمية النسبية للمهارات الأساسية في كرة القدم للناشئين تحت ١٤ سنة والمرفق (١٩) يوضح نتيجة استطلاع رأى الخبراء في مجال تدريب كرة القدم.

* أهداف البرنامج العقلي :

(يهدف البرنامج العقلي المقترح إلى ما يلي) :

- ١- تنمية المهارات النفسية (الاسترخاء العضلي/ العقلي - التصور العقلي - تركيز الانتباه).
- ٢- تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية (التمرير والاستلام بباطن القدم - التصويب على المرمى (بوجه القدم الأمامي) - المراوغة - ضرب الكرة بالرأس).
- ٣- تحسين الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي.
- ٤- المساعدة على خفض حدة التوتر والقلق والشعور بالاسترخاء العضلي والعقلي.
- ٥- المساعدة في حل مشكلات الأداء والتحكم في الاستجابات الفسيولوجية.

- ٦- تنمية الشعور بالوعي الحسى والتحكم فى الحالة الانفعالية.
- ٧- زيادة القدرة على تركيز الانتباه وعزل الأفكار الأساسية وتثبيت الأفكار الإيجابية.

* أسس وضع البرنامج العقلى :

- التعرف على الفرق بين الانتقباض والانبساط للوصول إلى الاسترخاء العضلى.
- الربط بين رمز الزفير وخروج التوتر من الجسم وبين الزفير ورمز الحجرة العقلية للوصول إلى الاسترخاء العقلى.
- استخدام التفاعل بين أبعاد التصور العقلى (التصور البصرى - السمعى - الحركى - الانفعالى - التحكم فى الصورة).
- عزل الأفكار السلبية والتركيز على الأفكار الإيجابية.

* خطوات تنفيذ البرنامج العقلى المقترح :

- تقديم المهارات النفسية للناشئين (الاسترخاء العضلى/ العقلى - التصور العقلى - تركيز الانتباه) وذلك للتوضيح لهم الفائدة والعائد من التدريب أو المران العقلى والنواتج من التدريب المنتظم والممارسة العقلية المنتظمة.
- تقييم المهارات النفسية لمعرفة قدرات اللاعبين قبل وبعد وأثناء البرنامج وقد قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة والبعدية لمعرفة تأثير البرنامج العقلى على المتغيرات قيد البحث، كما أجريت قياسات أثناء تطبيق البرنامج للتعرف على مدى التقدم فى البرنامج والسلبيات والإيجابيات فى البرنامج.
- تعليم الناشئين للمهارات النفسية.
- تدريب وإتقان المهارات النفسية.
- تقييم الناتج من البرنامج العقلى.

* التوزيع الزمنى للبرنامج العقلى المقترح :

يؤكد محمد علاوى (٢٠٠٢م) أن التدريب على المهارات النفسية تتطلب فترات تدريبية ما بين ١٥-٣٠ ق ولمدة ٣-٥ أيام أسبوعياً ولفترة تتراوح ما بين ٣-٦ شهور حتى يمكن للاعب اكتساب وإتقان المهارات النفسية. (٣٤ : ٢٠٧)

ولقد أجمع السادة الخبراء من خلال استطلاع رأيهم بالإضافة إلى المسح المرجعى الذى قام به الباحث أن مدة تطبيق البرنامج تحتاج إلى (١٢) أسبوع، بواقع (٤) وحدات تدريبية فى الأسبوع الواحد، وتتراوح زمن الوحدة الواحدة ١٥-٣٠ دقيقة. وبذلك يكون البرنامج كالاتى :

- عدد الوحدات التدريبية فى البرنامج (٤٨) وحدة.
- الزمن الكلى للبرنامج ١٢٩٥ ق.
- عدد شهور البرنامج ٣ شهور.
- التوقيت المناسب لتنفيذ البرنامج فى مقدمة الوحدة التدريبية.
- يتم تنفيذ البرنامج العقلى المقترح خلال فترة الإعداد للفريق.

* أبعاد البرنامج العقلى :

يشتمل البرنامج على ثلاثة أبعاد :

- ١- البعد الأول --> الاسترخاء (العضلى - العقلى).
- ٢- البعد الثانى --> التصور العقلى والتصور الأساسى - التصور للمهارات الأساسية.
- ٣- البعد الثالث --> تركيز الانتباه.

* البعد الأول : الاسترخاء : وينقسم إلى استرخاء عضلى/عقلى

- الاسترخاء العضلى :

تم استخدام طريقة الاسترخاء التدريجى لجاكسون Jacobson، تهدف هذه الطريقة للوصول باللاعب للاسترخاء العضلى لخفض حدة التوتر والقلق عن طريق تدريب اللاعب على التمييز بين التوتر والاسترخاء.

- الاسترخاء العقلى :

يأتى دور الاسترخاء العقلى بعد الانتهاء من التدريب على الاسترخاء العضلى الذى يساعد على خفض التوتر العقلى للوصول باللاعب لمرحلة صفاء الذهن، وقد استخدم الباحث طريقة التحكم فى التنفس Breath Control، للوصول باللاعب إلى الاسترخاء العقلى.

وينفق كلاً من أسامة راتب (٢٠٠٠م)، محمد علاوى (٢٠٠٢م) على أن
المدة الزمنية اللازمة للتدريب على الاسترخاء تتراوح (١٠-٣٠ق) فى الوحدة
الواحدة. (١٤ : ١٢٧)، (٣٢ : ٢٢٥)

* البعد الثانى : التصور العقلى :

وينقسم إلى جزئين :

أ- التدريب الأساسى على مهارة التصور العقلى.

ب- التصور العقلى للمهارات الأساسية.

أ- التدريب الأساسى على مهارة التصور العقلى :

والتدريب الأساسى لمهارة التصور العقلى يشبه التدريب الأساسى للصفات البدنية
والمهارية فى مرحلة الإعداد لعملية التدريب الرياضى، ويتم تعليم اللاعب فى هذه المرحلة
التصور العقلى الأساسى ويتضمن التدريب الأساسى للتصور العقلى ثلاث مجموعات من
التمرينات.

١/ تنمية الصورة الحية أو النشطة أو الفاعلة :

تهدف هذه المجموعة من التمرينات إلى زيادة حيوية وفاعلية ووضوح التصورات
وتفاصيلها وتتضمن تمرينات لزيادة قدرة الحواس التى تلعب دوراً هاماً فى الأداء الرياضى.

٢/ تنمية القدرة على التحكم الإرادى للتصورات :

تهدف هذه المجموعات من التمرينات تعلم واكتساب وإتقان القدرة على الاستدعاء
الإرادى للتصورات المختلفة والقدرة على تغييرها وتشكيلها طبقاً لإرادة اللاعب.

٣/ تنمية الإدراكات الذاتية :

تعتبر الإدراكات الذاتية لأداء الفرد لنفسه من الأهمية بمكان لأنها تتضمن قدرة الفرد
على رؤية ذاته من خلال التصور.

ب- التصور العقلي للمهارات الأساسية :

بعد أن يتقن اللاعب مهارات التصور العقلي بعد التدريبات الأساسية للتصور العقلي فعندئذ يكون اللاعب مؤهلاً للبدء في استخدام البرنامج للتدريب على التصور العقلي للمهارات الأساسية.

ويتفق كلاً من أسامة راتب (٢٠٠٠م)، ومحمد علاوى (٢٠٠٢م) على أن الوقت المناسب للتدريب على التصور العقلي يكون حوالى ١٠ دقائق. (١٤ : ١٢٤)، (٣٢ : ٢٦٥)

* البعد الثالث : تركيز الانتباه :

يعتبر تركيز الانتباه أحد الأبعاد الهامة في البرنامج المقترح لما له من تأثير حيوى في نجاح كل من عملية التعليم أو التدريب وقد تم استخدام تدريبات تركيز الانتباه حتى تساعد اللاعبين على تحسين عملية التصور العقلي عن طريق تركيز الانتباه على الأداء الفنى للمهارات الأساسية، وعزل الأفكار السلبية.

* التعليمات التى يجب أن يراعيها المدرب قبل بداية تنفيذ البرنامج :

- اختيار المكان المناسب حيث يكون اللاعب بعيداً عن مصادر الازعاج وتشتيت الذهن ويفضل أن يكون فى مكان التدريب.
- ترك الحرية للناشئين فى ارتداء أو خلع الأحذية.
- مراعاة المسافة المناسبة بين اللاعبين.
- الربط بين رمز الزفير وخروج التوتر من الجسم.
- من الممكن البدء من وضع الجلوس عند تعليم الاسترخاء وتغييره عند التقدم فى التمرين.
- التأكيد على خطوات النهوض والاستيقاظ من وضع الاسترخاء خلال تحريك القدمين والذراعين مع تحريك الرأس وفتح وغلق العينين حتى الشعور الكامل بالاستيقاظ.
- ضرورة انتظام عينة البحث فى التدريب ومراعاة الفروق الفردية فى القدرة على التصور.
- عدم التسرع فى الانتقال من مرحلة إلى أخرى مع مراعاة الترتيب والتسلسل.

* محتوى برنامج التدريب العقلى للمجموعة التجريبية :

الأسبوع	الهدف	الوحدة	المحتوى	الزمن
١	الاسترخاء العضلى لخفض حدة التوتر والقلق عن طريق تدريب اللاعب على التمييز بين التوتر والاسترخاء	١	- تعريف الناشئ هدف التدريب الاسترخائى العضلى/ العقلى والعائد منه.	٢٠ ق
		٢	- (رقود) غلق العينين والتحرر من أى مصادر للضوضاء والضوء. - يؤدى اللاعب مجموعة من الانقباضات العضلية ثم الثبات (٣-٥ ثوان) يعقبها الرجوع إلى حالة الاسترخاء لمدة (٣-٥ ثوان). - (رقود) انقباض عضلات البطن والثبات ثم الاسترخاء. - (رقود) ثنى مشط القدم تجاه الساق والثبات ثم العودة إلى الاسترخاء. - (رقود) دفع الأرض بالكتفين والثبات ثم الاسترخاء. - (رقود) الذراعان عالياً قبض اليدين بقوة حتى يشعر اللاعب بتوتر العضلات والثبات ثم الاسترخاء.	٢٠ ق
		٣	- (رقود) قبض عضلات الوجه مع غلق العينين والثبات ثم الاسترخاء. - (رقود) انقباض عضلات الجسم ككل والثبات ثم الاسترخاء. - (جلوس طويل) انقباض عضلات الجسم كلها والثبات ثم الاسترخاء.	٢٠ ق
		٤	- أداء تمرينات الاسترخاء العضلى السابقة - خذ شهياً من الأنف، تنفس من البطن والحجاب الحاجز ثم اترك الهواء ينتشر فى منتصف الجزء العلوى والصدر، على أن يتم ذلك بطريقة سهلة واسترخاء كامل مع ضغط البطن كاملاً لأعلى عند الشهيق والاستمرار فى الزفير حوالى خمس ثوان.	١٠ ق ١٠ ق

الأسبوع	الهدف	الوحدة	المحتوى	الزمن
٢		٥	- دفع الزفير خارجاً ببطء من خلال الفم عن طريق الاسترخاء الكامل مع الشعور بأن عضلات السرايين والكتفين فى حالة استرخاء عند الزفير خارجاً والاسترخاء يجب أن تبدأ فى الشعور بالتوازن والثبات على الأرض ويجب أن تشعر أن الرجلين فى حالة استرخاء ولكنها ثابتة ومثنية مع الاستمرار فى عملية الزفير سبع ثوان. - من الأهمية أن تؤدى العملية ببطء ولكن فى معدل هادئ.	٢٠ ق
	الاسترخاء العضلى العقلى	٦	أداء الاسترخاء العضلى/ العقلى، تحت إشراف الباحث وإعطاء التوجيهات والتعليمات.	١٥ ق
		٧	يؤدى الناشئ الاسترخاء كاملاً العضلى/ العقلى بمفرده.	١٠ ق
	التصور العقلى الأساسى تنمية الصورة الحية (النشطة) أو الفاعلة	٨	- أداء تدريبات الاسترخاء العضلى/ العقلى - يقوم كل لاعب باختيار زميل له يجلس أمامه على كرسى ويحاول أن ينظر إليه ويأخذ له صورة بعينه، يحاول بعد ذلك فى عدم وجود هذا الزميل أن يتصور أدق التفاصيل له، ملامح وجهه، جسمه، ملابسه، تعبيراته. - يتصور اللاعب زمينه يتحدث إليه ويحاول أن يتصور صورته وذلك بتركيزه على وجهه وتصور كل تعبيراته وتعبيرات وجهه أثناء حديثه معه. - يحاول اللاعب أثناء تصوره أن يذكر فى شعوره وإحساسه نحو هذا الزميل وعما إذا كان إحساسه أو شعوره بالحب أو الصداقة أو الاحترام أو الإعجاب. - يتصور اللاعب نفسه فى المكان المألوف لديه والذى يتدرب فيه عادة كالمنعب ويتصور اللاعب أنه لا يوجد أحد سواه. - يتصور اللاعب نفسه ممسك الكرة بيده ويقبلها ويحس بسطحها ونسيجها ولمسها.	٢٠ ق

الأسبوع	الهدف	الوحدة	المحتوى	الزمن
٢			- يتصور اللاعب نفسه يقوم بأداء مهارة التمرير بباطن القدم وتصور أنك تسمع جيداً كل الأصوات الحادثة أثناء أداء المهارة مثل صوت الجمهور - الزملاء - المدرب. - يتصور اللاعب نفسه يقوم بأداء مهارة الاستلام بباطن القدم مع التركيز على كل الحواس المرتبطة بالأداء (السمع - البصر - اللمس - انقباض وارتخاء العضلات - الشم). - يتصور اللاعب نفسه يقوم بأداء مهارة التمرير والاستلام بباطن القدم في مباراة كجزء من واجب خططي معين.	
	نفس هدف الوحدة السابقة	٩	نفس تدريبات الوحدة السابقة ولكن مع تغير المهارة وأداء مهارة (التصويب على المرمى بوجه القدم الأمامي).	٣٠ ق
		١٠	نفس تدريبات الوحدة السابقة مع تغير المهارة وأداء مهارة (ضرب الكرة بالرأس).	٣٠ ق
٣	التصور العقلي الأساسي تنمية القدرة على التحكم الإرادي للتصور	١١	- أداء تدريبات الاسترخاء العضلي/ العقلي - تصور اللاعب الزميل الذي سبق لك اختياره يقوم من على الكرسي ويسير في غرفة بها عدد كبير من الأفراد ويتحدث مع بعضهم ثم يتحدث إليك. - تصور نفسك تؤدي مهارة (التمرير والاستلام) بباطن القدم مع الزميل. - تصور نفسك تؤدي مهارة (التمرير والاستلام) بصورة خاطئة وحاول أن تركز على الخطأ، وبعد ذلك تصور أنك تقوم بأداء المهارة بصورة صحيحة خالية من الأخطاء. - تصور الأداء الصحيح للمهارة مع الإحساس بحركات جسمك أثناء الأداء الصحيح للمهارة.	١٠ ق ٢٠ ق
٤		١٢	نفس تدريبات الوحدة السابقة مع تغير المهارة وأداء مهارة (المراوغة والتصويب على المرمى).	٣٠ ق

الأسبوع	الهدف	الوحدة	المحتوى	الزمن
٤	التصور العقلى الأساسى تنمية الإدراكات الذاتية	١٣	- نفس تدريبات الوحدة السابقة مع تغير المهارة وأداء مهارة (ضرب الكرة بالرأس).	٣٠ ق
		١٤	- أداء تدريبات الاسترخاء العضلى/ العقلى. - تصور مهارة التمرير والاستلام بباطن القدم وتصور الأسباب التى أنت إلى نجاح المهارة (التركيز - الثقة بالنفس - درجة القلق) فى المنافسة الرياضية. - تصور أدائك لمهارة التمرير والاستلام وحدد الوسائل والأسباب التى أسهمت فى التأثير السلبى على أدائك (مثل قرار التحكم - أداء زملاء - تشجيع الجمهور) - ثم تصور أدائك للمهارة مع عزل الأسباب السلبية وبالتالي تصور نفسك تقوم بأداء أفضل فى المنافسة الرياضية.	٢٠ ق
		١٥	- نفس تدريبات الوحدة السابقة مع تغير المهارة وأداء مهارة (التصويب على المرمى).	٣٠ ق
		١٦	- نفس تدريبات الوحدة السابقة مع تغير المهارة وأداء مهارة (ضرب الكرة بالرأس).	٣٠ ق
٥	التصور العقلى لمهارة التمرير والاستلام تصور خارجى تصور داخلى	١٧	- أداء تدريبات الاسترخاء العضلى/ العقلى. - يقوم اللاعب بمشاهدة عرض فيديو لمهارة (التمرير والاستلام بباطن القدم) لأحد اللاعبين المتميزين، ثم يقوم اللاعب بغلق العينين ويتصور أداء اللاعب المتميز لهذه المهارة (تصور عقلى خارجى). - يقوم اللاعب بتصور نفسه (تصور عقلى داخلى) وهو يؤدى مهارة (التمرير والاستلام) الذى سبق أن شاهدها فى شريط الفيديو للاعب المميز.	١٠ ق ٥ ق
		١٨	- أداء تدريبات الاسترخاء العضلى/ العقلى. - يقوم اللاعب بتصور نفسه يؤدى مهارة (التمرير والاستلام بباطن القدم مع التركيز على الجوانب الهامة فى أداء المهارة مثل مرجحة الرجل الضاربة والمتابعة والتفكير للأمام، عدم تصلب العضلات، مواجه باطن القدم بزوايا قائمة مع القدم الثابتة، الذراعين جانباً لحفظ التوازن.	١٠ ق

الأسبوع	الهدف	الوحدة	المحتوى	الزمن
			- يقوم اللاعب بتصوير نفسه يؤدي المهارة مع زميل له، مع التركيز على الأداء السليم للمهارة والحواس المصاحبة للأداء.	٥ق
٥	التصور العقلي لمهارة التمرير والاستلام مع التركيز على الأداء السليم وتحركات الزملاء والمنافسين	١٩	- أداء تدريبات الاسترخاء العضلي/ العقلي. - يتصور اللاعب نفسه يؤدي مهارة التمرير والاستلام بباطن القدم في المنافسة الرياضية مع التركيز على الأداء الصحيح والسليم. - يتصور اللاعب نفسه يؤدي المهارة في المنافسة الرياضية مع التركيز على تحركات الزملاء والمنافسين.	١٠ق ٥ق ١٠ق
	التصور العقلي لمهارة التصويب على المرمى بوجه القدم الأمامي تصور خارجي/ تصور داخلي	٢٠	- أداء تدريبات الاسترخاء العضلي/ العقلي. - يقوم اللاعب بمشاهدة عرض فيديو لمهارة (التصوير على المرمى بوجه القدم الأمامي لأحد اللاعبين المتميزين، ثم يقوم اللاعب بخلق العنيتين ويتصور أداء اللاعب المتميز لهذه المهارة (تصور عقلي خارجي). - يتصور اللاعب نفسه (تصور عقلي داخلي) وهو يؤدي مهارة التصويب بوجه القدم الأمامي) الذي سبق أن شاهدها في شريط الفيديو للاعب المميز.	١٠ق ١٠ق ٥ق
٦	التصور العقلي لمهارة التصويب على المرمى بوجه القدم الأمامي مع التركيز على النقاط الهامة في الأداء والحواس	٢١	- أداء تدريبات الاسترخاء العضلي/ العقلي. - يقوم اللاعب بتصوير نفسه يؤدي مهارة التصويب على المرمى بوجه القدم، مع التركيز على الجوانب الهامة في أداء المهارة مثل، الرجل الثابتة ومرجحة الرجل الضاربة من الخلف للأمام، شد القدم الضاربة، ميل الجذع للأمام قليلاً والذراعان في الجانب لحفظ التوازن، النظر على الكرة. - يقوم اللاعب بتصوير نفسه يؤدي المهارة مع زميل له، مع التركيز على الأداء الصحيح للمهارة والحواس المصاحبة للأداء.	١٠ق ١٠ق ٥ق

الأسبوع	الهدف	الوحدة	المحتوى	الزمن
٦	التصور العقلى لمهارة التصويب بوجه القدم الأملى مع التركيز على الأداء السليم وتحركات الزملاء والمنافسين	٢٢	- أداء تدريبات الاسترخاء العضلى/ العقلى. - يتصور اللاعب نفسه يؤدى مهارة (التصويب على المرمى بوجه القدم الأمامى فى المنافسة الرياضية مع التركيز على الأداء السليم. - يتصور اللاعب نفسه يؤدى المهارة فى المنافسة الرياضية مع التركيز على تحركات الزملاء والمنافسين	١٠ اق ٥ق ١٠ اق
	التصور العقلى لمهارة المراوغة تصور خارجى/ تصور داخلى	٢٣	- أداء تدريبات الاسترخاء العضلى/ العقلى. - يقوم اللاعب بمشاهدة عرض فيديو لمهارة (المراوغة) لأحد اللاعبين المميزين، ثم يقوم اللاعب بغلق العينين ويتصور أداء اللاعب المتميز لهذه المهارة (تصور عقلى خارجى). - يقوم اللاعب بتصور نفسه (تصور عقلى داخلى) وهو يؤدى مهارة (المراوغة) الذى سبق أن شاهدها فى شريط الفيديو للاعب المميز.	١٠ اق ١٠ اق ٥ق
	التصور العقلى لمهارة المراوغة مع التركيز على النقاط الهامة فى الأداء والحواس	٢٤	- أداء تدريبات الاسترخاء العضلى/ العقلى. - يقوم اللاعب بتصور نفسه يؤدى مهارة (المراوغة) مع التركيز على الجوانب الهامة فى الأداء، التوقيت المناسب لأداء المراوغة، مكان المنافس، اختيار الطريقة المناسبة للمراوغة. - يقوم اللاعب بتصور نفسه يؤدى المهارة مع زميل له، مع التركيز على الأداء السليم للمهارة والحواس المصاحبة للأداء.	١٠ اق ١٠ اق ٥ق
	التصور العقلى لمهارة المراوغة مع التركيز على الأداء السليم وتحركات الزملاء والمنافسين	٢٥	- أداء تدريبات الاسترخاء العضلى/ العقلى. - يتصور اللاعب نفسه يؤدى مهارة (المراوغة) فى المنافسة الرياضية مع التركيز على الأداء السليم. - يتصور اللاعب نفسه يؤدى المهارة فى المنافسة الرياضية مع التركيز على تحركات الزملاء والمنافسين.	١٠ اق ٥ق ١٠ اق

الأسبوع	الهدف	الوحدة	المحتوى	الزمن
٧	التصور العقلى لمهارة ضرب الكرة بالرأس تصور خارجى/ تصور داخلى	٢٦	- أداء تدريبات الاسترخاء العضلى/ العقلى. - يقوم اللاعب بمشاهدة عرض فيديو لمهارة (ضرب الكرة بالرأس) لأحد اللاعبين المميزين، ثم يقوم اللاعب بخلق العنين ويتصور أداء اللاعب المميز لهذه المهارة (تصور خارجى). - يقوم اللاعب بتصور نفسه (تصور داخلى) وهو يودى المهارة الذى سبق أن شاهدها من اللاعب المميز فى شريط الفيديو.	١٠ اق ١٠ اق ٥ هـ
	التصور العقلى لمهارة ضرب الكرة بالرأس مع التركيز على النقاط الهامة فى الأداء والحواس	٢٧	- أداء تدريبات الاسترخاء العضلى/ العقلى. - يقوم اللاعب بتصور نفسه يودى مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات مع التركيز على الجوانب الهامة فى الأداء، ميل الجذع للخلف قبل الضرب ودفع الجذع للأمام وبسرعة لضرب الكرة، العنين مفتوحتين لحظة ضرب الكرة، ضرب الكرة بالجبهة، المتابعة. - يقوم اللاعب بتصور نفسه يودى المهارة مع زميل له، مع التركيز على الأداء السليم للمهارة والحواس المصاحبة للأداء.	١٠ اق ١٠ اق ٥ هـ
	التصور العقلى لمهارة ضرب الكرة بالرأس مع التركيز على الأداء السليم وتحركات زملاء والمنافس	٢٨	- أداء تدريبات الاسترخاء العضلى/ العقلى. - يتصور اللاعب نفسه يودى مهارة (ضرب الكرة بالرأس من الثبات) فى المنافسة الرياضية مع التركيز على الأداء السليم. - يتصور اللاعب نفسه يودى المهارة فى المنافسة الرياضية مع التركيز على تحركات زملاء والمنافسين.	١٠ اق ٥ هـ ١٠ اق
٨	تركيز الانتباه باستخدام اليانتر تصور عقلى لمهارة التمرير والاستلام بباطن القدم	٢٩	- أداء تدريبات الاسترخاء العضلى/ العقلى. - يقوم اللاعب بوضع اليانتر وهى عبارة عن لوحة سوداء مقاسها (٣٠×٣٠سم) ويلصق فى منتصفها مربع أبيض مقاس (٥×٥سم) وتوضع على حائط أبيض فى مستوى ابصار اللاعب الذى يجلس على بعد حوالى متر من اللوحة ويتخذ وضعا مريحاً يشعر فيه بالاسترخاء.	١٠ اق ١٠ اق

الأسبوع	الهدف	الوحدة	المحتوى	الزمن
٨			- يقوم اللاعب باغلاق العينين لبضع دقائق مع محاولة التصور فى مخيلته ستارة سوداء ناعمة وإذا تداخلت بعض الصور الأخرى فى مخيلته فإتبه يدعها تمر سريعاً يحاول أن يعاود تصور الستارة الناعمة السوداء فى مخيلته. - عندما يستطيع اللاعب رؤية الخلفية السوداء بدون بذل جهد ينكر فإتبه يقوم بفتح العينين ويحاول النظر إلى المربع الأبيض الموجود فى منتصف اللوحة السوداء الموجودة أمامه بدون محاولته بذل جهد ينكر. - يستمر اللاعب فى النظر إلى المربع الأبيض دون بذل جهد ينكر حتى يستطيع رؤية مساحة من اللون تحيط بالمربع الأبيض، عندما يحدث ذلك يحاول اللاعب بكل هدوء أن ينقل عملية تحديقه نحو الحائط الأبيض وعندئذ يمكن أن يحدث للاعب إحساس بصري آخر وينعدم ظهور حافة اللون التى تحيط بالمربع الأبيض السابق رؤيته وقد تظهر أمام اللاعب صورة أخرى مغايرة وهى عبارة عن خلفية بيضاء بمربع أسود. - يحاول اللاعب أن يحتفظ بهذه الصورة الأخيرة لأطول فترة ممكنة وعندما تبدأ هذه الصورة فى الاختفاء يحاول اللاعب أن يتصور فى مخيلته أنها لا تزال موجودة. - يقوم اللاعب بالتصور العقلى لمهارة (التمرير والاستلام بباطن القدم).	١٠ اق
	تركيز الانتباه باستخدام اليانتر، تصور عقلى لمهارة التصويب على المرمى بوجه القدم	٣٠	- أداء تدريبات الاسترخاء العضلى/ العقلى. - تدريبات تركيز الانتباه باستخدام اليانتر (نفس تدريبات الوحدة السابقة). - يقوم اللاعب بالتصور العقلى لمهارة (التصويب على المرمى بوجه القدم الأمامى).	١٠ اق ١٠ اق ١٠ اق

الأسبوع	الهدف	الوحدة	المحتوى	الزمن
٨	تركيز الانتباه باستخدام اليانتر، تصور عقلى لمهارة المراوغة	٣١	- أداء تدريبات الاسترخاء العضلى/ العقلى. - تدريبات تركيز الانتباه باستخدام اليانتر (نفس تدريبات الوحدة السابقة). - يقوم اللاعب بالتصور العقلى لمهارة (المراوغة).	١٠ اق ١٠ اق ١٠ اق
	تركيز الانتباه باستخدام اليانتر، تصور عقلى لمهارة ضرب الكرة بالرأس	٣٢	- أداء تدريبات الاسترخاء العضلى/ العقلى. - تدريبات تركيز الانتباه باستخدام اليانتر (نفس تدريبات الوحدة السابقة). - يقوم اللاعب بالتصور العقلى لمهارة (ضرب الكرة بالرأس).	١٠ اق ١٠ اق ١٠ اق
٩	تركيز الانتباه باستخدام اليانتر، تصور عقلى لمهارة التمرير والاستلام بباطن القدم	٣٣	- أداء تدريبات الاسترخاء العضلى/ العقلى. - يشبه التمرين السابق، ولكن بدلاً من وضع مربع أبيض اللون فى منتصف اللوحة، يستبدل بوضع دائرة صفراء من اللون اللامع، قطرها حوالى ١٠ سم فى مركز المربع الأسود. - يجلس اللاعب مغلقاً العينين فى حالة استرخاء ويتصور بصرياً ستارة أمامه ذات لون أسود خفيف، ثم يفتح العينين ببطء محاولاً التركيز دون بذل جهد على الدائرة ذات اللون الأصفر ثم يتصور ذهنياً أن الضوء المنبعث من هذه الدائرة الصفراء ينتشر حتى يشغل الخلفية السوداء يترك هذا الضوء يذهب سريعاً ويحاول متابعة نقطة اشعاع الضوء والخلفية السوداء. - يقوم اللاعب بالتصور العقلى لمهارة التمرير والاستلام بباطن القدم.	١٠ اق ١٠ اق ١٠ اق
	تركيز الانتباه وتصور عقلى لمهارة التصويب على المرمى	٣٤	- أداء تدريبات الاسترخاء العضلى/ العقلى. - نفس التمرين السابق مع تغير لون الدائرة فى التصور. - يقوم اللاعب بالتصور العقلى لمهارة التصويب بوجه القدم الأمامى.	١٠ اق ١٠ اق ١٠ اق

الأسبوع	الهدف	الوحدة	المحتوى	الزمن
٩	تركيز الانتباه وتصور عقلى لمهارة المراوغة	٣٥	- أداء تدريبات الاسترخاء العضلى/ العقلى.	١٠ اق
			- نفس التمرين السابق ولكن تغير نوع الحركة كأنه يتصور أن الدائرة تدور وأن اللون يتغير ومن الأهمية أن يكون اللاعب يقطاً وواعياً بالحجم واللون وحركة اللوحة.	١٠ اق
			- التصور العقلى لمهارة المراوغة.	١٠ اق
	تركيز الانتباه وتصور عقلى لمهارة ضرب الكرة بالرأس	٣٦	- أداء تدريبات الاسترخاء العضلى/ العقلى.	١٠ اق
			- نفس التمرين السابق لتنمية تركيز الانتباه.	١٠ اق
			- التصور العقلى لمهارة ضرب الكرة بالرأس.	١٠ اق
١٠	تصور عقلى وتركيز الانتباه باستخدام تمرينات التنفس	٣٧	- يؤدى اللاعب تدريبات الاسترخاء العضلى/ العقلى.	١٠ اق
			- يقوم اللاعب بالتصور العقلى لأداء مهارة التمرير والاستلام فى المنافسة مع تركيز انتباهه على عملية التنفس وذلك بذكر رقم (١) فى عملية الشهيق ورقم (٢) فى عملية الزفير، وفى حالة أن يشرذ الذهن نحو أفكار أو موضوعات فالمطلوب عدم مقاومتها، وإنما تترك تمر بسهولة ويسر ثم إعادة التركيز فى الشهيق وإخراج الزفير، ويقوم اللاعب بإعداد نفسه لأداء المهارة فى المنافسات الرياضية.	٢٠ اق
			- أداء تدريبات الاسترخاء العضلى/ العقلى.	١٠ اق
		٣٨	- نفس التمرين السابق ولكن يقوم اللاعب بالتصور العقلى لأداء مهارة التصويب على المرمى بوجه القدم الأمامى فى المنافسة الرياضية.	٢٠ اق
			- أداء تدريبات الاسترخاء العضلى/ العقلى.	١٠ اق
			- نفس التمرين السابق ولكن يقوم اللاعب بالتصور العقلى لأداء مهارة المراوغة فى المنافسة الرياضية.	٢٠ اق
		٤٠	- أداء تدريبات الاسترخاء العضلى/ العقلى.	١٠ اق
			- نفس التمرين السابق ولكن يقوم اللاعب بالتصور العقلى لأداء مهارة ضرب الكرة بالرأس فى المنافسة الرياضية.	٢٠ اق

الأسبوع	الهدف	الوحدة	المحتوى	الزمن
١١	تصور عقلى وتركيز انتباه باستخدام تسجيل المثيرات المرتبط بالأداء المهارى فى المنافسة	٤١	- أداء تدريبات الاسترخاء العضلى/ العقلى. - يقوم اللاعب بالتصور العقلى لأداء مهارة التميرير والاستلام بباطن القدم فى المنافسات الرياضية الهامة بالنسبة له. - يتطلب من اللاعب أن يجلس ومعه ورقة وقلم، حيث يكتب اسم شئ مقترح يرتبط بالمهارة التى يؤديها فى منتصف الورقة، ثم يتبع ذلك كتابة الخصائص أو الأشياء المرتبطة بهذا الشئ المقترح التى فى ذهنه فى تلك اللحظة، يستمر فى كتابة الأشياء الجديدة المرتبطة، تكمّل الدائرة، ويطلب من اللاعب التفكير فى مجموعة من المثيرات تبدأ من المثيرات العامة وصولاً إلى المثيرات الخاصة الأكثر ارتباط بالأداء وما هى الأشياء التى يتأثر بها وصولاً إلى العناصر التى لها ارتباط بالأداء مباشرة وتساعد على الأداء بصورة أفضل أثناء المنافسات الرياضية.	١٠ ق
		٤٢	- أداء تدريبات الاسترخاء العضلى/ العقلى. - يقوم اللاعب بالتصور العقلى لأداء مهارة التصويب على المرمى بوجه القدم الأمامى فى المنافسات الرياضية الهامة بالنسبة له. - نفس تدريب تركيز الانتباه فى الوحدة السابقة مع التركيز على كتابة العناصر الأساسية الهامة التى تساعد على الأداء بأفضل صورة أثناء المنافسات الرياضية.	١٠ ق
		٤٣	- أداء تدريبات الاسترخاء العضلى/ العقلى. - يقوم اللاعب بالتصور العقلى لأداء مهارة (المراوغة) فى المنافسات الرياضية الهامة بالنسبة له. - نفس تدريب تركيز الانتباه فى الوحدة السابقة مع التركيز على كتابة العناصر الأساسية الهامة التى تساعد على الأداء بأفضل صورة أثناء المنافسات الرياضية.	١٠ ق

الأسبوع	الهدف	الوحدة	المحتوى	الزمن
١١		٤٤	- أداء تدريبات الاسترخاء العضلى/ العقلى. - يقوم اللاعب بالتصور العقلى لأداء مهارة (ضربة الكرة بالرأس). - نفس تدريب تركيز الانتباه فى الوحدة السابقة.	١٠ ق ١٠ ق ١٠ ق
١٢	التدريب على التصور العقلى وتركيز الانتباه فى حضور مصادر نشأت الانتباه حتى يستطيع اللاعبون الأداء المهارى تحت مثل هذه الضغوط	٤٥	- أداء تدريبات الاسترخاء العضلى/ العقلى. - يقوم اللاعب بالتصور العقلى لأداء مهارة التمريض والاستلام بباطن القدم فى المنافسة مع التركيز على المشكلات التى قد تواجه اللاعب أثناء المباراة مثل (الجمهور - القلق - أولياء الأمور - الضوضاء... الخ) والعمل على مواجهة هذه الضغوط بحيث لا تؤثر على الأداء المهارى للاعب أثناء المباراة. - يقوم مجموعة من اللاعبين بالفتال ضوضاء وصياح أثناء قيام اللاعبين بالأداء المهارى ويطلب من اللاعبين بتركيز انتباههم على الأداء المهارى فى حضور مصادر نشأت الانتباه التى تشبه ما يحدث أثناء المنافسات الرياضية.	١٠ ق ١٠ ق ١٠ ق
		٤٦	- نفس تدريبات الوحدة السابقة مع تغير الأداء المهارى وأداء مهارة (التصويب على المرمى بوجه القدم الأمامى).	٣٠ ق
		٤٧	- نفس تدريبات الوحدة السابقة مع تغير الأداء المهارى وأداء مهارة (المراوغة).	٣٠ ق
		٤٨	- نفس تدريبات الوحدة السابقة مع تغير الأداء المهارى وأداء مهارة (ضرب الكرة بالرأس).	٣٠ ق

• التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي و البرنامج المعلي :

إجمالي الزمن	الثالث			الثاني			الأول			الشهور	الأسابيع	درجة العمل	
	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤				٣
													أقصى
													عالي
													متوسط
١٢٩٥ اق	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٢٠	١٢٠	٧٥	٨٠	الإحداك التقسي
٢٣٠٤ اق	٩٦	٩٦	٩٦	١٩٢	١٩٢	١٩٢	١٩٢	١٩٢	١٩٢	٢٨٨	٢٨٨	٢٨٨	الإحداك البنني
٢٠١٦ اق	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٩٢	١٩٢	١٩٢	١٩٢	١٩٢	١٩٢	١٤٤	١٤٤	١٤٤	الإحداك المهاري
١٤٤٠ اق	٢٤٠	٢٤٠	٢٤٠	٩٦	٩٦	٩٦	٩٦	٩٦	٩٦	٤٨	٤٨	٤٨	الإحداك الخططي
٧٠٥٥ اق	٦٠٠	٦٠٠	٦٠٠	٦٠٠	٦٠٠	٥٨٠	٥٨٠	٥٨٠	٦٠٠	٦٠٠	٥٥٥	٥٦٠	الزمن الأسبوعي

* نموذج لتخطيط التدريب خلال الشهر (١)

حمل التدريب : متوسط

الشهر : الأول

المحتوى	الأسبوع			
	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
حمل التدريب				
أقصى				
عالي				
متوسط				
* الإعداد النفسى	٨٠ق	٧٥ق	١٢٠ق	١٢٠ق
* الإعداد البدنى :	٢٨٨ق	٢٨٨ق	٢٨٨ق	١٩٢ق
المرونة والرشاقة	٨٠	٧٠	٧٥	٢٠
القوة	٥٠	٦٠	٧٠	٨٠
السرعة	٣٠	٣٨	٤٣	٣٠
التحمل	١٢٨	١٢٠	١٠٠	٤٠
* الإعداد المهارى :	١٤٤ق	١٤٤ق	١٤٤ق	١٩٢ق
الركلات	٤٠	٤٠	٤٠	٥٠
السيطرات	٤٠	٤٠	٣٠	٤٠
ضرب الكرة بالرأس	٢٤	٢٤	٣٠	٤٠
الجرى بالكرة	٢٠	٢٠	١٥	٢٤
المراوغة	٢٠	٢٠	١٥	٢٤
المهاجمة	-	-	١٤	١٤
* الإعداد الخططى :	٤٨ق	٤٨ق	٤٨ق	٩٦ق
المبادئ التكتيكية	١٤	١٥	١٥	٣٠
تكتيك الفرق	-	-	١٥	٢٥
تكتيك المجموعات	١٥	١٤	-	٢١
تكتيك الفردى	١٥	١٥	١٤	٢٠
إجمالى زمن الأسبوع	٥٦٠ق	٥٥٥ق	٦٠٠ق	٦٠٠ق

* نموذج تخطيط التدريب خلال أسبوع

الأسبوع : الأول		الشهر : الأول				حمل التدريب : متوسط	
البيان	الوحدة	١	٢	٣	٤	الأهداف الفنية للأسبوع (١)	
						أقصى	حمل التدريب
						عالي	
						متوسط	
* الإعداد النفسى		٢٠ق	٢٠ق	٢٠ق	٢٠ق		
* الإعداد البدنى :							
المرونة والرشاقة		١٥ق	١٥ق	٢٠ق	٢٥ق		
القوة		١٠ق	١٠ق	١٠ق	١٠ق		
السرعة		١٥ق	١٠ق	١٠ق	-		
التحمل		٢٠ق	٢٨ق	٣٥ق	٣٨ق		
* الإعداد المهارى :							
الركلات		١٥ق	١٥ق	١٥ق	١٥ق		
السيطرات		١٥ق	١٥ق	١٥ق	١٥ق		
ضرب الكرة بالرأس		٦ق	٦ق	-	-		
الجرى بالكرة		-	-	٦ق	٩ق		
المراوغة		-	-	-	٦ق		
* الإعداد الخططى :							
المبادئ التكتيكية		٣ق	٣ق	٤ق	٤ق		
تكتيك الفرق		-	-	-	-		
تكتيك المجموعات		٣ق	٤ق	٤ق	٤ق		
تكتيك الفردى		٣ق	٤ق	٤ق	٤ق		
إجمالى زمن الأسبوع		١٢٥ق	١٣٥ق	١٤٥ق	١٥٥ق		

* نموذج لتخطيط التدريب خلال الشهر (٢)

الشهر : الثاني حمل التدريب : عالي

المحتوى	الأسبوع				الثامن	السابع	السادس	الخامس
	حمل التدريب	أقصى	عالي	متوسط				
* الإعداد النفسى					١٢٠ق	١٠٠ق	١٠٠ق	١٠٠ق
الاسترخاء العضلى/ العقلى					٤٠	٤٠	٤٠	٤٠
تنمية التصور العقلى - تركيز الانتباه					٨٠	٦٠	٦٠	٦٠
* الإعداد البدنى :					١٩٢ق	١٩٢ق	١٩٢ق	١٩٢ق
المرونة والرشاقة					٦٥٢	٦٠	٧٠	٦٠
القوة					٣٥	٣٠	٢٠	٢٠
السرعة					٦٥	٧٠	٥٠	٦٠
التحمل					٣٠	٣٢	٥٢	٤٢
* الإعداد المهارى :					١٩٢ق	١٩٢ق	١٩٢ق	١٩٢ق
الركلات					٤٠	٥٠	٥٠	٥٠
السيطرات					٤٠	٥٠	٥٠	٤٠
ضرب الكرة بالرأس					٣٠	٣٠	٤٠	٤٠
الجرى بالكرة					٢٠	-	٢٠	٣٢
المراوغة					٤٢	٤٢	٣٢	٣٠
المهاجمة					٢٠	٢٠	-	-
* الإعداد الخطى :					٩٦ق	٩٦ق	٩٦ق	٩٦ق
المبادئ التكتيكية					٣٢	٣٢	٣٢	٣٢
تكتيك المجموعات					٣٢	٣٢	٣٢	٣٢
تكتيك الفردى					٣٢	٣٢	٣٢	٣٢
إجمالى زمن الأسبوع					٦٠٠ق	٥٨٠ق	٥٨٠ق	٥٨٠ق

* نموذج تخطيط التدريب خلال أسبوع

الأسبوع : الخامس		الشهر : الثاني				حمل التدريب : أقصى	
البيان		الوحدة	١٧	١٨	١٩	٢٠	الأهداف الفنية للأسبوع (٥)
حمل التدريب	أقصى	عالي	متوسط				
* الإعداد النفسى							
تعليم الاسترخاء العضلى/العقلى،							
تنمية مهارة التمرير والاستلام عن							
طريق التصور العقلى الخارجى/							
الداخلى مع التركيز على النقاط الهامة							
فى الأداء							
* الإعداد البدنى :							
تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة							
والاهتمام بالتمرينات البدنية الخاصة.							
* الإعداد المهارى :							
التدريب على مهارة التمرير والاستلام							
والأداء الصحيح للنموذج،							
والتركيز على النقاط الفنية الهامة							
فى الأداء.							
* الإعداد الخططى :							
الاهتمام بربط المهارات الأساسية							
بالتواجبات الخططية الفردية							
والجماعية.							
* الإعداد النفسى							
الاسترخاء العضلى/العقلى							
التصور العقلى لمهارة التمرير							
* الإعداد البدنى :							
المرونة والرشاقة							
القوة							
السرعة							
التحمل							
* الإعداد المهارى :							
الركلات							
السيطرات							
ضرب الكرة بالرأس							
الجرى بالكرة							
المراوغة							
* الإعداد الخططى :							
المبادئ التكتيكية							
تكتيك المجموعات							
تكتيك الفردى							
إجمالى زمن الأسبوع							

* نموذج لتخطيط التدريب خلال الشهر (٣)

حمل التدريب : عالي

الشهر : الثالث

المحتوى		الأسبوع			
حمل التدريب	أقصى عالي متوسط	٩	١٠	١١	١٢
* الإعداد النفسى		٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق
الاسترخاء العضلى / العقلى		٤٠	٤٠	٤٠	٤٠
التصور العقلى		٤٠	٤٠	٤٠	٤٠
تركيز الانتباه		٤٠	٤٠	٤٠	٤٠
* الإعداد البدنى :		٩٢ اق	٩٢ اق	٩٢ اق	٩٢ اق
المرونة والرشاقة		٩٧	٤٠	٤٠	٣٠
القوة والسرعة		٩٦	٤٦	٤٦	٥٠
التحمل		٢٩	١٠	١٠	١٦
* الإعداد المهارى :		٩٢ اق	٤٤ اق	٤٤ اق	٤٤ اق
الركلات		٥٧	٤٣	٤٣	٤٣
السيطرات		٢٠	١٥	١٥	١٥
ضرب الكرة بالرأس		٥٧	٤٣	٤٣	٤٣
المراوغة		٥٧	٤٣	٤٣	٤٣
* الإعداد الخططى :		٩٦ اق	٢٤٠ اق	٢٤٠ اق	٢٤٠ اق
المبادئ التكتيكية		٤٨	٨٤	٨٤	٨٤
تكتيك المجموعات		٢٤	٨٤	٨٤	٨٤
تكتيك الفردى		٢٤	٧٢	٧٢	٧٢
إجمالى زمن الأسبوع		٦٠٠ اق	٦٠٠ اق	٦٠٠ اق	٦٠٠ اق

* نموذج تخطيط التدريب خلال أسبوع

حمل التدريب : عالي

الشهر : الثالث

الأسبوع : ١٢

البيان	الوحدة				الأهداف الفنية للأسبوع (١٢)
	حمل التدريب	أقصى	عالي	متوسط	
* الإعداد النفسى : - التدريب على الاسترخاء العضلى/ العقلى والتصور العقلى للمهارات الأساسية قيد الدراسة. تنمية تركيز الانتباه لتنمية المهارات الأساسية.		١٠	١٠	١٠	١٠
* الإعداد البدنى : - تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة استعداداً للدخول فى المنافسات وذلك بتقليل الحمل والزيادة فى الشدة.	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
* الإعداد المهارى : - تنمية المهارات الأساسية والتركيز على المراوغة والركلات وضرب الكرة بالرأس وربطها بمواقف تشبه المنافسات.	١٠	١٠	١١	١٢	١٣
* الإعداد الخططى : - التركيز على الخطط الفردية والجماعية مثل المراوغة الهادفة والمباريات التجريبية.	١٠	١٠	١١	١٢	١٣
إجمالي زمن الأسبوع	١٥٠	١٥٠	١٥٠	١٥٠	١٥٠

نموذج لوحدة تدريب يومية

الشهر : ١

الأسبوع : الأول

الوحدة : ٣

زمن الوحدة التدريبية : ١٤٥ (غير شاملة الجزء الختامي)

الغرض : مهاري (التمرير والاستلام)، بدني (تحمل دوري تنفسي)، الخططي (تنمية اللعب الجماعي للفريق)

الجزء التدريبي	الزمن	الهدف	التمرين	زمن التدريب	الغرض من التدريب
التدريب العقلي	٢٠ق	الإعداد النفسي تعلم الاسترخاء العقلي	- تمارينات الانقباض والاسترخاء العقلي لخفض التوتر العضلي والتمييز بين التوتر والاسترخاء والوصول باللاعب إلى الاسترخاء العقلي الإرادي	٢٠ق	تنمية الاسترخاء العقلي
الإحماء	٢٠ق	بدني مهاري	- تمارينات الإطالة لعضلات الرجلين. - الجري بالكرة في أماكن متفرقة من الملعب مع تغيير اتجاه الجري.	١٠ق ١٠ق	مرونة رشاقة، الجري بالكرة
الجزء الأساسي	٣٠ق	مهاري مهاري-بدني	- ركل الكرة في الحائط ثم يوقفها ويكررها مرة أخرى باستمرار. - ركل الكرة بعد الجري في الحائط لتصل بزاوية إلى المجموعات الأخرى ويجري خلفها.	١٥ق ٧ق	تمرير الكرة واستلامها تمرير واستلام (تحمل)
		مهاري	- يمرر (أ) من مجموعة (١) إلى (أ) في مجموعة (٢) ويجري من خلف القمع ليصل إلى المجموعة العكسية.	٨ق	تمرير واستلام
	٧٥ق	بدني- مهاري	- الجري بالكرة في أماكن مختلفة في الملعب. - تمارينات لتقوية عضلات البطن والظهر. - الجري المتعرج بالكرة بين القوائم وتسليم الكرة إلى المجموعة الأخرى. - تقسيمة ٦ ضد ٦ في ملعب كرة يد	٢٠ق ١٣ق ١٥ق ٢٧ق	تحمل قوة رشاقة تحمل- خططي
الختامي	١٠ق	التهدئة والاسترخاء	تمارين المرجحة والتهدئة	١٠ق	العودة إلى الحالة الطبيعية

نموذج لوحدة تدريب يومية

الشهر : ٢

الأسبوع : ٥

الوحدة : ١٧

زمن الوحدة التدريبية : ١٤٥

الغرض : تنمية مهارة التمرير والاستلام وضرب الكرة بالرأس، تنمية السرعة، خططي (تنمية التكنيك الوظيفي)

الجزء التدريبى	الزمن	الهدف	التمرين	زمن التدريب	الغرض من التدريب
التدريب العقلى	٢٥ق	الإعداد النفسى تعلم الاسترخاء العضلى/ العقلى والتصور العقلى	- تمرينات الاسترخاء العضلى/ العقلى - التصور العقلى الخارجى/ الداخلى لمهارة التمرير والاستلام.	١٠ق ١٥ق	الاسترخاء تنمية مهارة التمرير والاستلام
الإحماء	٢٠ق	مهارى بدنى	- كل لاعب معه كرة يقوم بأداء تدريبات السيطرة والجري بالكرة، مع تغير الاتجاه فى أماكن مختلفة. - أداء تمرينات الإطالة	١٠ق ١٠ق	السيطرة بالكرة رشاقة مرونة
الجزء الأساسى	٣٢ق	بدنى- مهارى	- الجرى بالكرة بسرعة عند سماع إشارة المدرب. - نفس التمرين ولكن يقوم اللاعب بركل الكرة والجري اللحاق بها والسيطرة عليها. - نفس التمرين ولكن مع زيادة الوقت والأداء بصورة مستمرة بدون فترات راحة. - (انبطاح مائل) ثنى ومد النراعين. - (انبطاح مائل) تبادل دفع الرجلين للأمام والخلف.	٧ق ٨ق ٧ق ٥ق ٥ق	سرعة سرعة التمرير والجري بالكرة تحمل قوة قوة
	٣٨ق	مهارى	- يقف اللاعبون فى تشكيل ثنائى وتبادل التمرير والاستلام من الثبات، ثم من الحركة.	١٠ق	التمرير والاستلام

الجزء التدريبي	الزمن	الهدف	التمرين	زمن التدريب	الغرض من التدريب
الجزء الرئيسي			- يقف اللاعبون في مجموعات وأداء التمرير والاستلام بين المجموعة (أ) والمجموعة (ب). - تبادل التمرير بين زميلين يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة عالية للاعب (ب) الذي يقوم بردها إليه بالرأس. - نفس التمرين ولكن مع الحركة في الملعب.	١٠ ق ١٠ ق ٨ ق	ضرب الكرة بالرأس
	٣٠ ق	مهاري خططي	- أداء المهارات في ظروف تشبه المباراة وذلك في مربع (٢٠×٢٠م) ٥ ضد ٥ نمسة واحدة. - نفس التمرين مع زيادة مساحة الملعب واللاعبين (٥٠×٥٠) ٦ ضد ٦.	١٥ ق ١٥ ق	
الختامي	١٠ ق	استرخاء والعودة للحالة الطبيعية	- (وقوف) المشي أماماً مع دوران الذراعين أماماً عدد من المرات. - تمرينات المرجحات	٥ ق ٥ ق	زمن الجزء الختامي خارج زمن الوحدة

نموذج لوحدة تدريب يومية

الشهر : ٣

الأسبوع : ١٢

الوحدة : ٤٦

زمن الوحدة التدريبية : ١٤٥

الغرض : تصويب على المرمى - سرعة - الإعداد للمنافسات

الجزء التدريبي	الزمن	الهدف	التمرين	زمن التدريب	الغرض من التدريب
التدريب العقلي	٣٠ ق	استرخاء تصور عقلي تركيز انتباه	- تمرينات الاسترخاء العضلي/ العقلي - تصور عقلي لمهارة التصويب على المرمى فى وجود ضغوط المنافسة. - الأداء المهارى (للتصويب على المرمى) فى وجود ضوضاء.	١٠ ق ١٠ ق ١٠ ق	القدرة على أداء مهارة التصويب على المرمى فى وجود ضغوط تصور العقلي للمهارة
الإحماء	٢٠ ق	تهيئة اللاعبين	- الجرى المتنوع بالكرة (تمرينات توافقية). - تمرينات الإطالة	١٠ ق ١٠ ق	
الجزء الأساسى	٢٥ ق	رشاقة سرعة تحمل	- الجرى المكوكى بالكرة. - الجرى الزجراجى بالكرة. - الجرى بالكرة ثم عمل الدرجة أمامية واللاحق بالكرة. - الجرى بالكرة عند سماع إشارة المدرّب يوقف اللاعب الكرة والنزول لوضع (الانبطاح المائل) ثنى ومد الذراعين ثم العودة ومتابعة الجرى بالكرة.	٥ ق ٥ ق ٥ ق ١٠ ق	
	٣٠ ق	مهارة	- يقف كل لاعبين مواجهين بينهما مسافة ٢م، يلعب الأول الكرة للأخر بيده فيسيطر عليها اللاعب الثانى بباطن القدم ويلعبها بوجه القدم الأمامى للزميل.	١٠ ق	التصويب بوجه القدم الأمامى

الجزء التدريبي	الزمن	الهدف	التمرين	زمن التدريب	الغرض من التدريب
الجزء الرئيسي			- يقف الناشئ مواجهاً حائط، ويسقط الكرة من يده ليلعبها بوجه القدم الأمامي في الحائط ويستقبلها ويعود خلف الراية ليكرر ذلك. - يقف اللاعب عند خط (١٨) ياردة ويلعب المدرب الكرة بطيئة متدحرجة إلى اللاعب الذي يجرى بها ويركلها بوجه القدم في المرمى.	١٥ ق	
	٤٠ ق	خطى	- تقسيمة في شكل مباراة تدريبية بين اللاعبين في الملعب الرئيسي، ١١ ضد ١١ على شوطين.	٤٠ ق	التركيز على إحراز الأهداف من خلال التصويب من خارج المنطقة
الختامي	١٠ ق	التهدة	- تمرينات المرجحات - المشى في الملعب بدون حذاء والشعور بالراحة والاسترخاء.	٥ ق ٥ ق	لا يدخل في زمن الوحدة

٦/٣ الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٠) لاعبين من فريق الناشئين بنادي بورفؤاد تحت ١٤ سنة من غير عينة البحث الأساسية وممن تتوافر فيهم خصائص عينة البحث وذلك في الفترة من ٢٠٠٤/٦/١٠م حتى ٢٠٠٤/٦/٢٤م، ولقد أسفرت الدراسة على ما يلي :

- التأكد من صلاحية أدوات جمع البيانات المحددة قيد البحث.
- قدرة الناشئين على تفهم البرنامج العقلي وأهميته والهدف منه.

- التعرف على العوائق والمشكلات التي قد تنجم أثناء التطبيق ومحاولة التغلب عليها.
- مناسبة البرنامج العقلي المقترح للناشئين تحت ١٤ سنة.

٧/٣ القياسات القبلية :

- تم إجراء القياس القبلي لأفراد عينة البحث في نادى بورفؤاد الرياضى اعتباراً من الفترة ٢٨/٦/٢٠٠٤م وحتى ٢/٧/٢٠٠٤م على المجموعتين التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات قيد البحث والتي اشتملت على :
- قياس معدلات النمو (الطول - الوزن - السن).
 - تحديد مستوى الذكاء.
 - قياس أبعاد التصور العقلى فى المجال الرياضى.
 - قياس الاسترخاء.
 - قياس القدرة على تركيز الانتباه.
 - قياس مستوى الأداء المهارى (التمرير والاستلام - ضرب الكرة بالرأس - المراوغة - التصويب على المرمى).
 - قياس مستوى الأداء البدنى (سرعة - رشاقة - دقة - قدرة).
 - قياس مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى.
 - كما قام الباحث بإجراء عملية التجانس بين أفراد عينة البحث باستخدام معامل الالتواء وقد سبق أن أشارت نتائج الجدول رقم (٢) إلى تجانس أفراد عينة البحث.
 - كما قام الباحث بإجراء عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث باستخدام اختبار (مان- ويتنى) وقد سبق أن أشارت نتائج الجدول رقم (٣) إلى تكافؤ أفراد عينة البحث.

٨/٣ الدراسة الأساسية :

- تم تطبيق برنامج التدريب العقلى المقترح على المجموعة التجريبية اعتباراً من يوم السبت ٣/٧/٢٠٠٤م إلى يوم الجمعة ٢٣/٩/٢٠٠٤م ولمدة (١٢) أسبوع بواقع أربعة وحدات أسبوعياً بإجمالى (٤٨ وحدة تدريبية)، زمن الوحدة (١٥ - ٣٠ دقيقة) وذلك أيام

(السبت، الاثنين، الأربعاء، الخميس) وفي مقدمة وحدة التدريب اليومية، ويتم تطبيق البرنامج التدريبي التقليدي اليومي على كلاً من المجموعتين التجريبية والضابطة.

٩/٣ القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث في المتغيرات المختارة يوم الجمعة الموافق ٢٤/٩/٢٠٠٤م إلى الأربعاء ٢٨/٩/٢٠٠٤م مع مراعاة توحيد نفس الشروط التي تم إتباعها في القياسات القبلية.

١٠/٣ المعالجات الإحصائية :

قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية باستخدام أسلوب الإحصاء اللابارامترى لمناسبته لحجم العينة مستخدماً في ذلك ما يلي :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل ارتباط الرتب لسبيرمان.
- اختبار مان- ويتني.
- اختبار ولكسون لرتب الإشارة.
- معادلة نسبة التحسن.