

الفصل الثالث

١٠/٣ إجراءات البحث

١/٣ منهج البحث

٢/٣ عينة البحث

٣/٣ وسائل وأدوات جمع البيانات

٤/٣ اختيار المساعدين

٥/٣ الدراسات الاستطلاعية

٦/٣ البرنامج التدريبي

٧/٣ خطة تطبيق القياسات

٨/٣ تطبيق البرنامج التدريبي

٩/٣ تسجيل البيانات

١٠/٣ المعالجات الإحصائية

٠/٣ إجراءات البحث :

١/٣ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة ، حيث اعتمد على التصميم التجريبي للقياس (القبلي - البيني - البعدى) لمجموعة واحدة .

٢/٣ عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي فرق الناشئين تحت ١٧ سنة بمنطقة الغربية لكرة القدم المسجلين ضمن سجلات الاتحاد المصرى لكرة القدم للموسم الرياضى ٢٠٠٧م / ٢٠٠٨م والمتمثلة فى نادى مقاولون طنطا الرياضى ونادى اتحاد بسيون الرياضى ، وقد اختير نادى مقاولون طنطا الرياضى كمجموعة تجريبية ونادى اتحاد بسيون الرياضى كمجموعة استطلاعية ، وقد بلغ حجم العينة قبل إجراء البرنامج التدريبي (٣٢) ناشئاً ، بواقع (١٦) ناشئاً من نادى مقاولون طنطا الرياضى ، (١٦) ناشئاً من نادى اتحاد بسيون الرياضى لأجراء الدراسات الاستطلاعية .

جدول (١ - ٣)

تصنيف عينة البحث

المجموعة الاستطلاعية		المجموعة التجريبية	
النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد
٥٠,٠٠ %	١٦	٥٠,٠٠ %	١٦

١/٢/٢ أسباب اختيار العينة :

- من أهم الأسباب التى جعلت الباحث يختار عينة بحثه ما يلي :
- ظروف عمل الباحث كمدرس ثانوي تربية رياضية أى نفس المرحلة السنية للعينة تقريباً .
- توافر كافة الإمكانيات التى تساعد على تحقيق أهداف البحث .

- تعتبر هذه المرحلة السنوية (تحت ١٧ سنة) هي المرحلة التي تسبق الفريق الذي يلي فريق الدرجة الأولى وهي بمثابة إعداد وبناء للمرحلة السنوية المقبلة .
- وجود علاقات طيبة مع إدارة نادى مقاولون طنطا الرياضي وإدارة نادى اتحاد بسيون الرياضي تسمح للباحث بإجراء قياساته وتطبيق برنامجه التدريبي وتسهيل مهمته العلمية .
- مكان التدريب قريب من منازل أفراد عينة البحث ، مما يضمن جدية أفراد عينة البحث فى المواظبة على التدريبات .
- تنافس هذين الفريقين على زعامة لعبة كرة القدم بمنطقة الغربية .

٢/٢/٣ تجانس عينة البحث :

للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحى الاعتدالى ، قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث فى بعض المتغيرات المختارة وذلك كما يوضحه الجدول (٢ - ٣) .

جدول (٢ - ٣)
تجانس عينة البحث فى المتغيرات المختارة

ن=٣٢

المتغير	الاختبار الإحصائي	وحدة القياس	س	ع±	ر	ل		
							معدلات النمو	القدرات البدنية
السن	سنة	١٦,٦٥	٠,٨١	١٦,٤٢	٠,٨٥			
الطول	سم	١٧٨,٣٥	٠,٩٣	١٧٧,٧٢	٢,٠٣			
الوزن	كجم	٧٠,١٤	٠,٩٩	٦٩,٥٢	١,٨٧			
العمر التدريبي	سنة	٤,١٠	٠,٦١	٤,٤١	١,٥٢-			
السرعة الانتقالية	ثانية	٤,٨٩	٠,٤١	٤,٩٤	٠,٦٤-			
القوة المميزة بالسرعة	متر	٢,٠٨	٠,١٩	٢,٠٧	٠,٧٢			
الرشاقة	ثانية	٨,١١	٠,٤١	٨,٢٠	٠,٤١-			
المرونة	سم	٧,٨٥	٠,٧٠	٧,٩٠	٠,٤٠			

تابع / جدول (٢ - ٣)

الاختبار الإحصائي		وحدة القياس	س	ع±	ر	ل
المتغير						
السيطرة ثم التمير	ثانية	٥,١٥	٠,٣٢	٥,١٦	٠,٤٧-	
	درجة	١,٥٠	١,٢٦	١,٦٠	٠,٢٣-	
السيطرة ثم الجري	ثانية	٦,٠٣	٠,٦٠	٦,٠٥	٠,٠١-	
	درجة	١,٦٨	١,٣٥	٢,٠٠	٠,٢٧-	
السيطرة ثم الجري	ثانية	٤,٧٣	٠,٥٥	٤,٤٦	٠,٤٢	
	درجة	٢,١٨	١,٥١	٢,٠٠	٠,٣٦-	
السيطرة ثم التصويب	ثانية	٤,٩٠	٠,٤١	٤,٩٥	٠,٢٨-	
	درجة	٢,٣٧	١,٤٧	٣,٠٠	٠,٥٧-	

المهارات المندمجة الهجومية

س = المتوسط الحسابي

ع± = الانحراف المعياري

ر = قيمة معامل الالتواء

ل = الوسيط

ويتضح من الجدول (٢ - ٣) أن معاملات الالتواء تراوحت بين (-١,٥٢ ، ٢,٠٣) أي انحصرت بين (± ٣) ، مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات المختارة.

٢/٢ وسائل وأدوات جمع البيانات :

أستند الباحث لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث إلى الوسائل والأدوات التالية :

١/٢/٢ المسح المرجعي :

قام الباحث بإجراء مسح للمراجع العلمية المتخصصة التي توفرت له وهي دراسة " محمود الحوفى ، أحمد الشافعي " (٢٠٠٥ م) (٧٥) ، " أحمد الشافعي " (٢٠٠٤ م) (٩) ، " مصطفى الجيلاني " (٢٠٠٤ م) (٧٧) ، " أمر الله البساطى " (١٩٩٨ م) (١٨) ، " عبد البساط عبد الحليم " (١٩٩٨ م) (٥٣) ، " شريف عبده " (١٩٩٧ م) (٤٦) ، " أمر الله البساطى " (١٩٩٤ م) (١٦) ، والتي تناولت تحليل وتحديد المتغيرات البدنية الخاصة ، المهارات المندمجة الهجومية المؤثرة فى نتائج المباريات والتي تعتمد عليها كرة القدم الحديثة فى التغلب على التطور الحادث للخطط الدفاعية ، حيث استقر الباحث على القدرات البدنية الخاصة التالية كمحاور رئيسية للارتفاع بمستوى أداء مجموعة المهارات المندمجة الهجومية :

أ- المتغيرات البدنية الخاصة :

- السرعة الانتقالية .
- القوة المميزة بالسرعة .
- الرشاقة .
- المرونة .

ب- المهارات المندمجة الهجومية :

- السيطرة ثم التمرير .
- السيطرة ثم الجري بالكرة ثم التمرير .
- السيطرة ثم الجري بالكرة ثم التصويب .
- السيطرة ثم المراوغة ثم التصويب .

٢/٣/٣ استمارات جمع البيانات :

- استمارة تسجيل قياسات معدلات النمو والاختبارات (البدنية ، المهارية المندمجة) الخاصة بتجانس ناشئى عينة البحث - مرفق (١) .
- استمارة تسجيل قياسات الاختبارات البدنية - قيد البحث - مرفق (٣) .
- استمارة تسجيل قياسات اختبارات المهارات المندمجة الهجومية - قيد البحث - مرفق (٥)

٣/٣/٣ الاختبارات المستخدمة :

١/٣/٣/٣ اختبارات القدرات البدنية :

حدد الباحث المتغيرات والاختبارات البدنية والتي يمكن من خلالها إجراء تجانس ناشئى عينة البحث وكذلك تطبيق القياسات القبليّة والبينيّة والبعديّة للبحث عن طريق الرجوع إلى الدراسات والمراجع العلمية التالية : " حسن أبو عبده " (٢٠٠٦م) (٣١) ، " أحمد الشافعي " (٢٠٠٤م) (٩) ، "مصطفى الجيلاني " (٢٠٠٤م) (٧٧) ، " أحمد الشافعي " (٢٠٠٠م) (٨) ، " عمرو أبو المجد وجمال النمكى " (١٩٩٧م) (٥٩) ، " امر الله البساطى (١٩٩٦م) (١٧) ، " عجمي محمد " (١٩٩٥م) (٥٦) ، " إبراهيم شعلان " (١٩٩٤م) (٢) ، " بطرس رزق الله " (١٩٩٤م) (٢٤) ، "محمد صالح الوحش ومفتى حماد " (١٩٩٤م) (٧٩) ، "حنفي مختار" (١٩٩٣م) (٣٥) ، والتي حددت قياسات المتغيرات البدنية - قيد البحث ، و التي يوضحها الجدول (٢-٣) .

واجتمعت على المتغيرات البدنية التالية : (السرعة الانتقالية ، القوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة ، المرونة) .

ويتفق ذلك مع ما يشير إليه "هربرت Herbert" نقلاً عن " طه إسماعيل وآخرون" (١٩٨٩) أن اللياقة البدنية تمثل تركيبه متضمنة على الأقل من أربعة مكونات رئيسية وكل مكون رئيسي يتكون بدوره من عدة مكونات قابلة للقياس بالنسبة للأداء البدني وهي " السرعة ، القوة ، الرشاقة ، المرونة " . (٥١ : ٩٠)

جدول (٣ - ٣)

يوضح الاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات البدنية قيد البحث

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	هدف الاختبار	الأدوات المستخدمة
.١	العدو (٣٠م) من البدء المنطلق	ثانية	قياس السرعة الانتقالية	- ملعب كرة القدم - ساعة إيقاف
.٢	الوثب العريض من الحركة	متر	قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	- حائط - شريط قياس
.٣	الجري المتعرج لبارو	ثانية	قياس الرشاقة	- ملعب كرة قدم - (٥) قوائم - ساعة إيقاف
.٤	ثني الجذع من الجلوس الطويل	سنتيمتر	قياس المرونة	- مسطرة - مدرجة

مرفق (٢)

٢/٣/٢/٢ اختبارات المهارات المندمجة الهجومية :

قام الباحث بتحديد المهارات المندمجة الهجومية - قيد البحث - عن طريق الرجوع إلى الدراسات والمراجع العلمية لكلامن : " أحمد الشافعي " (٢٠٠٤) (٩) ، " مصطفى الجيلاني " (٢٠٠٤) (٧٧) ، " حسن أبو عبده " (٢٠٠٦) (٣١) ، " طارق جابر " (٢٠٠٢) (٤٨) ، " خالد كمال " (٢٠٠٠) (٤٠) ، " ممدوح إبراهيم " (٢٠٠٠) (٨٢) ، " محمد عبد السلام " (١٩٩٩) (٧٢) ، " عبد الباسط عبد الحليم " (١٩٩٨) (٥٣) ، " خالد سعيد النبي " (١٩٩٧) (٣٩) ، " سليمان فاروق " (١٩٩٣) (٤٥) والتي حددت قياس مستوى أداء المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث ، والتي يوضحها الجدول (٣ - ٤) .

جدول (٤ - ٣)

اختبارات المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث

المهارات	اسم الاختبار	وحدة القياس	هدف الاختبار	الأدوات المستخدمة
مهارات مندمجة	السيطرة ثم التمير	ثانية	قياس السيطرة على	- ملعب كرة قدم .
		درجة	الكرة ثم التمير	- مرمى كرة يد .
هجومية تنتهي بالتمير	السيطرة ثم الجري بالكرة ثم التمير	ثانية	قياس السيطرة على	- مرامي صغيرة .
		درجة	الكرة ، ثم الجري بها ، ثم التمير	- مقعد سويدي .
مهارات مندمجة هجومية	السيطرة ثم الجري بالكرة ثم التصويب	ثانية	قياس السيطرة على	- أقماع .
		درجة	الكرة ، ثم الجري بها ، ثم التصويب	- كرات قدم قانونية .
تنتهي بالتصويب	السيطرة ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	قياس السيطرة على	- ساعة إيقاف
		درجة	الكرة ، ثم المراوغة ، ثم التصويب	

مرفق (٤)

٤/٣/٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

١/٤/٣/٣ الأجهزة المستخدمة في البحث :

- الميزان الطبي لقياس الوزن (بالكيلو جرام) .
- جهاز الرستاميتير لقياس ارتفاع الجسم (بالسنتيمتر)

٢/٤/٣/٣ الأدوات المستخدمة في البحث :

- شريط قياس .
- مرامي صغيرة .
- مراتب جمباز .
- مرمى كرة يد .
- رايات وأقماع .
- كرات قدم قانونية .
- ساعة إيقاف .
- مقعد سويدي .

٤/٣ اختيار المساعدين :

اختيار الباحث المساعدين من مدربي فرق الناشئين لنفس المرحلة السنية وبلغ عددهم (٤) ، ومدربي فرق الدرجة الأولى وعددهم (١) ، وذلك طبقاً لما هو موضح بالمرفق (٩) ، وقد تم تعريفهم بجوانب البحث و أهدافه من حيث متطلبات القياس و كيفية أداء الاختبارات البدنية والمهارية ، فضلاً عن تزويدهم بالمعارف الخاصة التي تمكنهم من الإجابة على أية أسئلة أو استفسارات توجه إليهم أثناء العمل ، هذا وقد تم الاستعانة ببعضهم أيضاً أثناء عملية إجراء قياسات تجربة البحث الأساسية .

٥/٣ الدراسات الاستطلاعية :

١/٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بتطبيق الاختبارات المختارة على عينة قوامها (١٦) ناشئ المخصصة لإجراء الدراسات الاستطلاعية طبقاً للآتي :

أ- أهداف الدراسة :

كان الهدف من هذه الدراسة هو تجربة الاختبارات البدنية ، الاختبارات المهارية المندمجة قيد البحث ، وذلك خلال الفترة من يوم الجمعة الموافق ١/٦/٢٠٠٧م إلى يوم السبت ٢/٦/٢٠٠٧م للتعرف على مدى :

- ملائمة هذه الاختبارات ليعنه البحث .
- استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات .
- صلاحية الأدوات المستخدمة في الاختبارات .
- صلاحية المكان المخصص لإجراء الاختبارات .
- الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الاختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية .

ب- نتائج الدراسة :

- التأكد من ملائمة هذه الاختبارات ليعنه البحث .
- التأكد من استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات .
- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في الاختبارات .
- التأكد من صلاحية المكان المخصص لإجراء الاختبارات .
- تحديد الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الاختبارات و من ثم تلافيها أثناء إجراء الدراسة الأساسية.

٢/٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية :

وتهدف هذه الدراسة إلى إيجاد المعاملات العلمية (الثبات - الصدق) للاختبارات قيد البحث ، وذلك خلال الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٥ / ٦ / ٢٠٠٧م إلى يوم الاثنين الموافق ١١ / ٦ / ٢٠٠٧م .

١/٢/٥/٣ ثبات الاختبارات البدنية :

قام الباحث بحساب معامل الالتواء باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقه (Test - Retest) بفواصل زمني قدره (٥) أيام بين التطبيقين ، حيث أخذت عينة قوامها (١٦) ناشئاً- المخصصة لإجراء الدراسات الاستطلاعية وأجرى عليهم التطبيق الأول يوم الثلاثاء الموافق ٥ / ٦ / ٢٠٠٧م ثم تم إجراء التطبيق الثاني يوم الاثنين الموافق ١١ / ٦ / ٢٠٠٧م على نفس العينة الاستطلاعية بنفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات والمساعدين .

وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني باستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون (Person) Simple correlation coefficient ، والجدول (٥ - ٣) يوضح معاملات الثبات لاختبارات القدرات البدنية .

جدول (٥ - ٣)

معامل الارتباط لاختبارات القدرات البدنية

ن=١٦

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			س	ع±	س	ع±	
١.	العدو (٣٠) مترا من البدء المنطلق	ثانية	٣,٤٢	٠,٢٨	٣,٣٧	٠,٢٥	*٠,٩٧٧
٢.	الوثب العريض من الحركة	متر	٢,٩١	٠,١٨	٣,٢١	٠,٢٦	*٠,٦٨٨
٣.	الجري المتعرج لبارو	ثانية	٧,٦٢	٠,١٢	٧,٦٣	٠,١٢	*٠,٩٨٤
٤.	ثنى الجذع من وضع الجلوس طولا	سنتمتر	٨,١٥	٠,٠٦	٨,٢٠	٠,٠٧	*٠,٩٨٧

* مستوى المعنوية عند ٠,٠٥ = ٠,٤٢٦

يتضح من جدول (٦ - ٣) أن جميع معاملات الارتباط ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) لجميع الاختبارات البدنية ، حيث أشارت نتائج الجدول عن تساوحي هذه القيم ما بين (٠,٦٨٨ : ٠,٩٨٧) وهي تمثل قيم عالية مما يعطى انعكاسا على ثبات الاختبارات - قيد البحث بدرجة عالية .

٢/٢/٥/٣ ثبات اختبارات المهارات المندمجة الهجومية :

جدول (٦ - ٣)

معامل الارتباط لاختبار المهارات المندمجة الهجومية

ن=١٦

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			س	ع±	س	ع±	
١.	السيطرة ثم التمير	ثانية	٥,٢٨	٠,٢٨	٥,١٨	٠,٩٩	*٠,٩٥٥
			٢,٣١	٠,٦٠	٢,١٨	٠,٧٥	*٠,٥٧٤
٢.	السيطرة ثم الجري بالكرة	ثانية	٦,١١	٠,١٠	٦,٢٠	٠,٢١	*٠,٨٧١
			٢,٣٧	٠,٥٠	٢,٤٣	٠,٦٢	*٠,٦٢٥

تابع / جدول (٦ - ٣)

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الالتواء
			س	ع±	س	ع±	
٣.	السيطرة ثم الجري بالكرة ثم التصويب	ثانية	٤,٧٧	٠,٠٤	٥,٠٢	٠,٠٥	*٠,٩٦٠
			٢,٨١	٠,٩١	٢,٩٣	٠,٧٧	*٠,٥٥١
٤.	السيطرة ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	٤,٩٧	٠,٠٩	٥,١٠	٠,٠٤	*٠,٩٨٣
			٣,١٢	٠,٨٠	٣,٠٦	٠,٦٨	*٠,٤٤٨

* مستوى المعنوية عند ٠,٠٥ = ٠,٤٢٦

يتضح من جدول (٦ - ٣) أن جميع معاملات الارتباط ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) لجميع الاختبارات المهارية المندمجة الهجومية ، حيث أشارت نتائج الجدول عن تراوح هذه القيمة ما بين (٠,٤٤٨ : ٠,٩٨٣) وهذه تمثل قيم عالية مما يعطى انعكاساً على ثبات الاختبارات قيد البحث بدرجة عالية .

٣/٢/٥/٣ صدق الاختبارات البدنية :

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات باستخدام صدق المقارنة الطرفية عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين (الربيع الأعلى ، الربيع الأدنى) للمجموعة المميزة وذلك بعد أن قام الباحث بترتيب عينة الدراسات الاستطلاعية (١٦) ناشئا ترتيباً تنازلياً (التطبيق الثاني لثبات الاختبارات) ، وجدول (٤ - ٣) يوضح معاملات الصدق للاختبار القدرات البدنية .

جدول (٧ - ٣)

معاملات صدق اختبارات القدرات البدنية قيد البحث

ن = ١٦

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		ف	قيمة (ت)
			س	ع±	س	ع±		
١.	العدو (٣٠) متراً من البدء المنطلق	ثانية	٣,٣٧	٠,٠٦	٣,٩٠	٠,٠٩	٠,٥٣	*٩,٨٣
٢.	الوثب العريض من الحركة	متر	٢,٩٣	٠,٠٧	٢,١١	٠,٠٣	٠,٨٢	*٢٢,٥٤
٣.	الجري المتعرج لبارو	ثانية	٧,٥٢	٠,١٠	٨,١٨	٠,٠٧	٠,٦٦	*١٠,٨٥
٤.	ثنسى الجذع من الجلوس طولاً	سنتمتر	٨,١٧	٠,٠٦	٦,٢٠	٠,١٠	١,٩٧	*٣٤,٢٥

*مستوى المعنوية عند (٠,٠٥) = ١,٩٤

يتضح من جدول (٧ - ٣) وجود ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين الربيع الأعلى و الربيع الأدنى في قيمة (ت) للاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية قيد البحث ، مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة في قياس متغيرات البحث .

٤/٢/٥/٣ صدق اختبارات المهارات المندمجة الهجومية :

جدول (٨ - ٣)

معاملات صدق اختبارات المهارة المندمجة الهجومية

ن = ١٦

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		ف	قيمة " ت "
			س	ع±	س	ع±		
.١	مهارات مندمجة هجومية تنتهي بالتمرير	ثانية	٤,٦٢	٠,١٥	٥,٢١	٠,١٩	٠,٥٩	*٤,٧٧
		درجة	٢,٧٥	٠,٥١	١,٢٥	٠,٥٠	١,٥٠	*٤,٢٤
.٢	مهارات مندمجة هجومية تنتهي بالتمرير	ثانية	٤,٤٧	٠,١٣	٦,٢٠	٠,١٩	١,٧٣	*١٤,٦٥
		درجة	٢,٥٠	٠,٥٧	١,٥٠	٠,٥٨	١,٠٠	*٢,٤٥
.٣	مهارات مندمجة هجومية تنتهي بالتصويب	ثانية	٤,٤٨	٠,١٣	٥,١٥	٠,٣٨	٠,٦٧	*٣,٢٨
		درجة	٣,٧٥	٠,٥٠	١,٢٥	٠,٥٠	٢,٥٠	*٧,٠٧
.٤	مهارات مندمجة هجومية تنتهي بالتصويب	ثانية	٤,٧٥	٠,١١	٥,٧٥	٠,١٩	٠,٨٢	*٧,٣٠
		درجة	٣,٥٠	٠,٥٧	٢,٠٠	٠,٨١	١,٥٠	*٣,٠٠

*مستوى المعنوية عند (٠,٠٥) = ١,٩٤ .

يتضح من جدول (٨ - ٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عن مستوى معنوية (٠,٠٥) بين الربيع الأعلى و الربيع الأدنى في قيمة (ت) للاختبارات الخاصة بالمهارات المندمجة الهجومية قيد البحث ، مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة في قياس متغيرات البحث .

٦/٣ البرنامج التدريبي :

قبل وضع البرنامج التدريبي كان لابد من تحديد هدف البرنامج والأسس الواجب إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي متمثلة في :

١/٦/٣ هدف البرنامج :

قام الباحث بتخطيط برنامج يهدف إلى تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة ومعرفة أثره على مستوى أداء بعض المهارات المندمجة وذلك باستخدام وسائل التدريب المختلفة وكذا طرق التدريب المناسبة للبرنامج وتطبيقه على عينة البحث .

٢/٦/٣ أسس وضع البرنامج التدريبي :

- (١) مدة البرنامج شهرين (٩ أسابيع)
- (٢) عدد مرات التدريب الأسبوعية (٥) وحدات ، بواقع (٤٥) وحدة تدريبية .
- (٣) زمن الوحدة التدريبية (٦٠) دقيقة .
- (٤) اختيار تدريبات الإحماء والبرنامج والتهئية - مرفق (٨) .
- (٥) راعى الباحث مبدأ الخصوصية والتدرج في الحمل واستمرارية التدريب والارتفاع التدريجي بالحمل و التكيف عند وضع البرنامج التدريبي .
- (٦) استخدام الباحث طريقة التدريب الفترى (منخفض ومرتفع) الشدة لتنفيذ تدريبات البرنامج التدريبي المقترح الخاص بالمهارات قيد البحث .
- (٧) شدة الحمل من ٦٠ - ٩٠ % .
- (٨) التكرارات لتدريبات (الوثب الحر) ٧ - ١٤ تكرار ، ٣ - ٥ مجموعة ، فترات الراحة البينية ٩٠ - ٢٤٠ ثانية أي راحة إيجابية غير كاملة .
- (٩) التقدم بحمل التدريب بالارتفاع التدريجي في الحمل بزيادة عدد مرات التدريب (زيادة التكرارات) أو تقليل فترات الراحة البينية ، مع مراعاة عدم هبوط في مستوى سرعة اللاعب أثناء التكرار .
- (١٠) استخدام التدريبات الخاصة والمشابهة لطبيعة الأداء .
- (١١) استخدام تدريبات مباشرة خاصة بالعضلات العاملة والمشاركة بالأداء .

(١٢) استخدام تدريبات تنافسية مشوقة مراعاة لمبدأ العامل النفسي الذي يساعد اللاعبين على التدريب بروح عالية يكون لها أثراً كبيراً في تحسين بعض العناصر البدنية بطريقة غير مباشرة لانتقال أثر التدريب .

وتم تطبيق البرنامج بالارتفاع التدريجي في الحمل كالآتي (الارتفاع التدريجي في الأسبوع الأول و الثاني ثم الانخفاض في الأسبوع الثالث فالارتفاع في الأسبوع الرابع الخامس ثم الانخفاض في الأسبوع السادس ثم الارتفاع في الأسبوع السابع والثامن ثم الانخفاض في الأسبوع التاسع) .

تم تنفيذ البرنامج بأسلوب التدريب الدائري بحيث يختلف العمل العضلي لكل محطة من محطات الدائرة فمثلاً (تدريب الوثب لأعلى " الوثب على الصندوق " ، يليه تبادل مرجحة الرجلين أماماً عالياً ، يليه قذف كرة طبية بالقدمين ، الجري بالكرة بأقصى سرعة ٢٠ م ، العدو بالكرة بين الأعلام) مع مراعاة ذلك عند زيادة أي تمرين.

وسيتم عرض التنفيذ لوحدات البرنامج التدريبي وفقاً للأسابيع جدول (٩-٣)

٣/٦/٢ تنفيذ وحدات البرنامج التدريبي :

جدول (٩ - ٣)
تنفيذ تدريبات البرنامج التدريبي

مكونات حمل التدريب		التكرار	النض	الشدة	التدريبات	الجزء التدريبي	الأسبوع
بين التدريبات	فترات الراحة						
١٢٠ ث	الفترة الزمنية بين التدريب و تكراره لنفس اللاعب	١			٣٥ : ١ من الإحماء		
		٧			٧٣ ، ٦٨ ، ٦٧ ، ٦٥ ، ٦٣ ، ٦٢ ، ٦١ ، ٦٠ ، ٧٤ ، ٦٩ ، ٨٠ ، ٧٩ ، ٩٥ ، ٦٤ ، ٧٨ ، ٨٥ ، ٧٧ ،	القوة المميزة بالسرعة	
		٧	١٥٠ : ١٤٠ ن/ق	%٦٥	١٤٢ ، ١٤٣ ، ١٣٩ ، ١٣٧ ، ١٤٥ ، ١٤٤ ، ١٤٠ ، ١٥١ ، ١٤٨	المرونة	
		٩			٣٧ ، ٣٨ ، ٣٩ ، ٤٠ ، ٤١ ، ٥٣ ، ٤٦ ، ٥٤ ،	السرعة الانتقالية	
٩٠ ث	الفترة الزمنية بين التدريب و تكراره لنفس اللاعب	٨			١١٥ ، ١٢١ ، ١٢٧ ، ١١٩ ، ١٢٥ ، ١٢٤ ، ١٢٢ ، ١٢٩ ، ١٢٨	الرشاقة	
		٣	نفس التكرار	١٤٠ : ١٣٠ ن/ق	% ٦٠	نفس التدريبات المستخدمة في الأسبوعين الأول والثاني مع الانخفاض بحمل التدريب	نفس تقسيم الجزء التدريبي السابق

تابع / جدول (٩ - ٣)

مكونات حمل التدريب		التكرار	النمض	الشدّة	التدريبات	الجزء التدريبي	الأسبوع
بين المجموعات	فترات الراحة						
١٨٠ ث	الفترة الزمنية بين التدريب و تكراره لنفس اللاعب	٤	١٧٠ : ١٥٠ ن / ق	%٧٥	٣٥ : ١ من	الإحصاء	٣
					٧٠، ٧٥، ٧٢، ٦٩، ٦٦، ٨٨، ٨٧، ٨٦، ٧١، ١٠٢، ٨١، ١٠١، ٩٧	القوة المميزة بالسرعة	
					١٠٤، ٨٣، ١٠٣، ٨٢	المرونة	
					١٥٥، ١٣٨، ١٣٦، ١٤١، ١٤٧، ١٤٦، ١٥٧، ١٥٦	السرعة الانتقالية	
١٥٠ ث	الفترة الزمنية بين التدريب و تكراره لنفس اللاعب	٣	١٦٠ : ١٥٠ ن / ق	%٧٠	نفس التدرّيبات المستخدمة في الأسبوعين الرابع والخامس مع الاتخاض بحمل التدريب	نفس تقسيم الجزء التدريبي السابق	٣

مكونات حمل التدريب		التدريبات		الجزء التدريبي	الأسبوع
فترات الراحة	المجموعات	التكرار	النمط		
٢٤٠ ث	بين التدريبات المجموعات	١	من ١ : ٣٥	الإحماء	٣٠
		١٤	٩١ ، ٩٩ ، ٩٠ ، ٩٢ ، ٩٨ ، ٧٦ ، ٩٨ ، ٩٣ ، ١٠٠ ، ١٠٦ ، ١٠٥ ، ٨٤ ، ٩٤ ، ١٠٨ ، ١٠٧ ، ١٠٩	القوة المميزة بالسرعة	
		١٤	١٥٣ ، ١٥٢ ، ١٥٤ ، ١٤٩ ، ١٥٨ ، ١٦٠ ، ١٥٠ ، ١٥٩	المرونة	
		٩	٤٩ ، ٤٧ ، ٥٢ ، ٥١ ، ٤٨ ، ٤٢ ، ٤٤ ، ٥٨ ،	السرعة الانتقالية	
		١١	١٢٠ ، ١١٨ ، ١١٤ ، ١١٣ ، ١٣٣ ، ١٣٤ ، ١١٧ ، ١٢٦	الرشاقة	
٢١٠ ث	بين التدريبات و تكراره لنفس اللاعب	٤	١٨٠ : ١٧٠ ن / ق	نفس تقسيم الجزء التدريبي السابق	٣٠
	الفترة الزمنية بين التدريب و تكراره لنفس اللاعب	٤	١٨٠ : ١٧٠ ن / ق	نفس تقسيم الجزء التدريبي السابق	٣٠

جدول (١٠ - ٣)

نموذج وحدة تدريب يومية (في فترة الإعداد العام)

- درجــة الحمـل : عالي
- نـوع التـدريـب المـستخـدم : الفـتـري مـرتـفـع الشـدة .
- أسـلـوب التـدريـب المـستخـدم : الدائري
- المكان : أستاذ جامعة طنطا (كلية التربية الرياضية) .
- نسبة الإصـداد البـدني إلى الإـعداد الكلي - ٥٠% .

- الأسبوع : الثاني
- رقم الوحدة : ١٠
- اليوم : الخميس
- التاريخ : ٢٨ / ٦ / ٢٠٠٧ م .
- الهدف من الوحدة : تنمية القدرات البدنية العامة .

مكونات حمل التدريب		الزمن (ق)	التدريبات	الجزء التدريبي	
فترات الراحة	مجموعات				التكرار
بين التدريبات		١٥	٣٥ : ١ من	الإحماء القوة المميزة بالسرعة	
المجموعات	٤	٧٥	١٤٠ ن/ق ٧		٦٥%
١٢٠ ث	الفترة الزمنية بين التدريب و تكراره لنفس اللاعب				(٦٥) القديمين مع ضم الركبتين على الصدر . والوصول لوضع التكنور . - (وقوف) الوثب في المحل عاليا بكتفا وهمية) وذلك كل ثلاث وثبات . (٦٣) عاليا لأداء ضرب الكرة بالرأس (كرة - (وقوف) الوثب في المكان باستمرار

تابع / جدول (١٠ - ٣)

مكونات حمل التدريب		الزمن (ق)	التدريبات	الجزء التدريبي				
فترات الراحة	بين التدريبات				المجموعات	التكرار	النمض	الشدة
المجموعات			٧	(وقوف فتحا) انثناء الجذع أماما أسفل لف الجذع للمس المشط باليد الممضادة . (١٣٧) (جلوس طويل فتحا) انثناء الجذع أماما أسفل لف الجذع للمس المشط باليد الممضادة . (١٣٩)	المرونة			
						٩	(وقوف) الجري بأقصى سرعة لمدة ٢٠ ث . (٤١) (وقوف) الجري بأقصى سرعة مسافة ٥٠ م . (٣٧)	السرعة الانتقالية
							٨	(وقوف) من الجري المرروق أسفل الحاجز ثم الوثب فوق الحاجز الثاني ثم الوثب عاليا لأداء ضرب الكرة بالرأس . (١١٩) (وقوف) الانبطاح المائل من الوقوف لمدة ١٠ ث . (١٢٧)

تابع / جدول (١١ - ٣)

مكونات حمل التدريب		الزمن (ق)	التدريبات	الجزء التدريبي	
بين المجموعات	المجموعات				التكرار
فترات الراحة					
بين المجموعات		١٢			المرونة
		١٢			السرعة الانتقالية
		١٠			الرشاقة

جدول (١٢ - ٣)

نموذج وحدة تدريب يومية (في فترة الإعداد ما قبل المنافسات)

- مرجحة الحمل : أقصى
- أنواع التدريب المستخدم : الفئري مرتفع الشدة .
- أسلوب التدريب المستخدم : الدائري
- المكان : إستاد جامعة طنطا (كلية التربية الرياضية) .
- نسبة الإعداد البدني إلى الإعداد الكلي - ٢٠% .

- الأسبوع : الثامن
- رقم الوحدة : ٢٨
- اليوم : الثلاثاء
- التاريخ : ٢٠٠٧ / ٨ / ٧ م .
- الهدف من الوحدة : تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارات المتدمجة .

فترات الراحة		مكونات حمل التدريب					الجزء التدريبي
بين المجموعات	بين التدريبات	المجموعات	التكرار	النض	الشدة	الزمن (ق)	
٢٤٠ ث	الفترة الزمنية بين التدريب و تكراره لنفس اللاعب	٥	١٤	١٩٠ ن/ق	%٩٠	١٥	الإحماء القوة المميزة بالسرعة
						٣٥ : ١ من	
							- (وقوف . مسك كررة طرية بالبيدين) الوثب عاليًا . (٧٩) - (وقوف) الوثب من فوق صندوق ارتفاعه (٨٠) سم للأسفل فلأعلى مباشرة للمس بندوق مقياس قوة الارتقاء

تابع / جدول (١٢ - ٣)

مكونات حمل التدريب		التكرار	النبض	الشدة	الزمن (ق)	التدريبات	الجزء التدريبي
بين المجموعات	فترات الراحة						
		١٤				<p>(وقوف فتحاً) ثنى الجذع أماماً أسفل ومحاولة لمس لأرض بجانب وخلف القدمين بكفي اليدين مع عدم ثنى مفصلي الركبة . (١٥٠)</p> <p>(وقوف) انثناء الجذع أماماً أسفل وممسك المشطين بكفي اليدين والثبات . (١٥٤)</p> <p>(وقوف) الجري بالكرة لمسافة ٣٠ م ثم العودة لمكان البدء بالمشي ٣٠ م × ٥ مرات . (٥٢)</p> <p>(وقوف سباق) تتابع بين فريقين مسن ٥-٨ لاعبين الجري بالكرة لمسافة ٢٠-٣٠ ياردة ثم العودة للمس الزميل الذي يكرر نفس الأداء حتى ينتهي احد الفريقين (٥٨)</p> <p>(وقوف) الجري على شكل نجمة مع مراعاة العودة إلى منتصفها ويكون التحرك للأمام في الجري الأمامي والتحرك بالظهر للجري الخلفي . (١٢٦)</p> <p>(وقوف) الجري ثم الوثب أعلى مقعد ثم أداء الدرجة الأمامية ثم اللف والجري لتكرار الأداء . (١٢٠)</p>	المرونة
		٩				<p>السرعة الانتقالية</p>	
		١١				<p>الرشاقة</p>	

٤/٦/٣ توزيع شدة الحمل للبرنامج التدريبي المقترح :

حيث يذكر " مفتى حماد" (٢٠٠١ م) إلى أن فترة الإعداد هي الفترة التي يعد ويؤهل خلالها اللاعب كي يخوض مباريات الموسم التنافسي وتبدأ بنهاية الفترة الاستشفائية التقويمية السابقة مع أول وحدة تدريبية (جرعة تدريبية) وتنتهي بأول مباراة رسمية في الموسم التنافسي . (٨١ : ٢٨٩)

ويتفق كل من "حنفي مختار" (١٩٨٨ م) ، " طه إسماعيل وآخرون" (١٩٨٩ م) ، "محمد علاوى" (١٩٩٤ م) ، "عصام عبد الخالق" (١٩٩٤ م) على أن زمن فترة الإعداد يتراوح ما بين (٨ : ١٢) أسبوعاً للمرحلة السنوية ١٧ سنة وتهدف أساساً إلى رفع مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً ونفسياً وذهنياً والوصول بهم إلى أعلى درجة ممكنة من الأداء وهو ما يطلق عليه الفورمة الرياضية . (٣٤) ، (٥١) ، (٦٦) ، (٥٧)

ويذكر " محمد صالح الوحش ومفتى حماد " (١٩٩٤ م) أن فترة الإعداد تنقسم إلى ثلاث مراحل فرعية تكمل بعضها البعض ، كما أنها متصلة وليس بها فوارق تحدد كل مرحلة عن الأخرى وهذه المراحل هي :

- مرحلة الإعداد العام .
- مرحلة الإعداد الخاص .
- مرحلة الإعداد للمباريات .

(٦٩ : ١٣٦)

ويشير كلا من " طه إسماعيل وآخرون " (١٩٨٩ م) ، " مفتى حماد " (١٩٩٤ م) بأنه يمكن الارتقاء بمستوى المهارات الأساسية للعبة كرة القدم خلال مراحل فترة الإعداد المختلفة وذلك من خلال تحديد زمن وواجبات كل مرحلة وديناميكية فترة الإعداد ككل . (٢٩ : ٥١) ، (٣٨ : ٧٩)

استعان الباحث بالدراسات والبحوث السابقة التي تناولت برامج التدريب المختلفة وكذلك استعان بأراء الخبراء والمتخصصين في مجال كرة القدم ، وقد قام الباحث بتقسيم الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي على ثلاث مستويات تدريبية وهي :

١/٤/٦/٣ المستوى الأول : (فترة الإعداد العام) :

ويضم الأسابيع (١ ، ٢) .

الهدف منه : تنمية (التحمل العام - القوة - السرعة - الرشاقة - المرونة) .

شدة أداء التمرين :

- في تدريبات القوة المميزة بالسرعة (٥٠ - ٨٠ ٪) من قدرة اللاعب على الأداء.
- في تدريبات الجري (٦٠ - ٨٠ ٪) من قدرة اللاعب على الأداء .
- عدد مرات التدريب في الأسبوع (٥) وحدات تدريبية .

حيث يذكر "محمد صالح الوحش ومفتى حماد" (١٩٩٤م) أن فترة الإعداد العام تستغرق عادة بين (٢ : ٣) أسابيع ، حيث يخطط فيها تمرينات تهدف إلى الإعداد البدني العام والعمل على رفع مستوى المهارات الأساسية ومراجعة بعض الخطط التي سبق تعلمها ، ويتميز حمل التدريب في هذه المرحلة بزيادة الحجم وانخفاض الشدة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً وكلما اقتربنا من مرحلة الإعداد الخاص كلما قل الحجم وزادت الشدة تدريجياً . (٦٩ : ١٣٥)

كما يذكر "على البيك" (١٩٩٢م) أن الواجبات الرئيسية للمرحلة الأولى من فترة الإعداد تخصص لرفع مستوى الإعداد البدني العام واتساع إمكانية الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتحقيق الأسس البدنية والتكيفية (الفنية والنفسية) للارتفاع بالنتائج . (٥٨ : ١٦٦)

ويشير "مفتى حماد" (٢٠٠١م) أن مرحلة الإعداد العام تهدف إلى ما يلي :

- رفع مستوى العناصر البدنية والتهيئة الوظيفية القاعدة لأجهزة أجسام اللاعبين من خلال الإعداد البدني العام يتحول تدريجياً بنهاية هذه الفترة إلى الخاص .
- تعليم المهارات الجديدة ومراجعة وتطوير المهارات المعملية سابقاً وربطها جزئياً بالمهارات الجديدة .
- إنجاز بعض جوانب الإعداد النفسي طويل المدى والتمهيد للإعداد النفسي قصير المدى . (٨١ : ٢٨٩)

٢/٤/٦/٣ المستوى الثاني : (فترة الإعداد الخاص) :

ويضم الأسابيع (٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦)

الهدف منه : تنمية العناصر الخاصة بالبرنامج التدريبي وهى : (القوة المميزة بالسرعة ، السرعة ، السرعة الانتقالية ، الرشاقة ، المرونة) والتدريب على المهارات بدون كرة وبالكرة .

(السيطرة ثم التمرير - السيطرة ثم الجري بالكرة ثم التمرير - السيطرة ثم الجري بالكرة ثم التصويب - السيطرة ثم المراوغة ثم التصويب) .

شدة أداء التمرين :

- في تدريبات القوة المميزة بالسرعة (٥٠ - ٨٠ ٪) من قدرة اللاعب على الأداء .
- في تدريبات الجري (٦٠ - ٨٠ ٪) من قدرة اللاعب على الأداء .
- عدد مرات التدريب في الأسبوع (٥) وحدات تدريبية .

حيث يذكر "طه إسماعيل وآخرون" (١٩٨٩م) أن فترة الإعداد الخاص تستغرق عادة ما بين (٤ : ٦) أسابيع ، وتهدف إلى التركيز على الإعداد البدنى الخاص بكرة القدم من خلال تدريبات الأداء الخاص باللعبة من حيث الشكل والموقف ، وبما تتضمنه من متطلبات الأداء التنافسي من تحسين الأداء المهارى والخططي وتطويره وإكساب اللاعبين الثقة بأنفسهم . (٥١ : ٢٩)

ويشير "مفتى حماد" (٢٠٠١م) أن مرحلة الإعداد الخاص تهدف إلى ما يلى :

- رفع مستوى الإعداد البدنى الخاص وتحسين كفاءة الأجهزة الفسيولوجية لتتلاءم مع الأداء الخاص بالرياضة التخصصية .
- تطوير الإعداد المهارى والوصول إلى آلية الأداء مع ربطه باللياقة البدنية وخطط اللعب .
- تعلم الخطط الجديدة وإجادة المعلم منها سابقاً في إطار الإعداد الخططي وفى الرياضات الجماعية يتم التركيز أيضاً على نظم (طرق) اللعب .
- الإعداد النفسى قصير المدى وربطه بالمواقف التنافسية .
- ربط كافة أنواع الإعداد بعضها مع بعض في إطار كامل متكامل . (٨١ : ٢٨٩)

٣/٤/٦/٣ المستوى الثالث : (فترة ما قبل المنافسة) :

يضم الأسابيع (٧ ، ٨ ، ٩)

الهدف منه : تنمية العناصر الخاصة بالبرنامج التدريبي : (القوة المميزة بالسرعة - السرعة الانتقالية ، الرشاقة ، المرونة) والتدريب على المهارات .

(السيطرة ثم التمير - السيطرة ثم الجري بالكرة ثم التمير - السيطرة ثم الجري بالكرة ثم التصويب - السيطرة ثم المراوغة ثم التصويب) .

شدة أداء التمرين :

- في تدريبات القوة المميزة بالسرعة (٥٠ - ٨٠ ٪) من قدرة اللاعب على الأداء .
- في تدريبات الجري (٦٠ - ٨٠ ٪) من قدرة اللاعب على الأداء .
- عدد مرات التدريب في الأسبوع (٥) وحدات تدريبية .

حيث يذكر "محمد صالح الوحش ومفتى حماد" (١٩٩٤م) أن مرحلة الإعداد للمباريات تستغرق عادة ما بين (٣ : ٥) أسابيع ويخطط فيها المدرب لتثبيت المستوى العالي الذي وصل إليه الفريق ، كذلك يحاول المدرب خلال هذه الفترة الوصول إلى أفضل تشكيل والعمل على سد الثغرات في طرق اللعب والتأكيد على واجبات المراكز فيها ، كذلك الوصول بلاعبى الفريق إلى القدرة على التركيز على خطط محددة خلال ظروف معينة في المباراة والتأكيد على جميع المواقف هجومياً ودفاعياً خلال المباريات التجريبية . (٦٩ : ١٣٦)

ويشير "مفتى حماد" (٢٠٠١م) أن مرحلة الإعداد للمباريات تهدف إلى ما يلي :

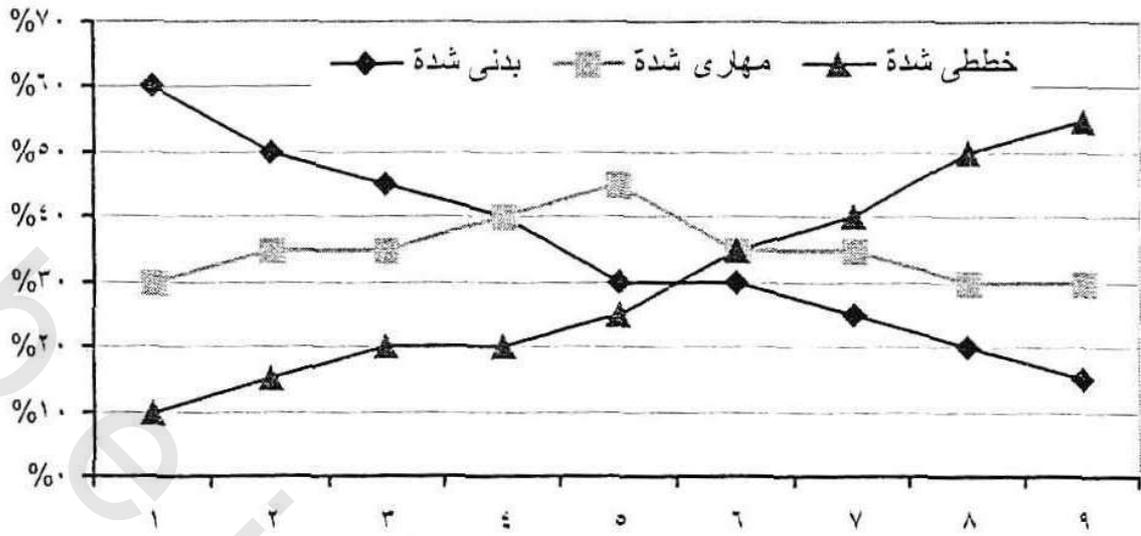
- الارتقاء بمستويات الإعداد المختلفة تمهيداً لتحقيق الفورمة الرياضية تدريجياً خلال المنافسات الرسمية .
- الوصول إلى أفضل تشكيل للفريق والمواقف التي يمكن أن تقابل اللاعب في المنافسات الرسمية .
- الوصول في نهاية المرحلة إلى أعلى درجات الإعداد النفسي والذهني .

ويرى "على البيك" (١٩٩٢ م) أن هذه المرحلة في حد ذاتها تعتبر الجزء النهائي من مرحلة الإعداد الخاص، حيث تهدف هذه المرحلة إلى تحويل كلاً من الإعداد العام والإعداد الخاص إلى الاستخدام الفعلي والحقيقي خلال المباريات والتي تعتبر بمثابة التكيف المسبق لتعود اللاعبين على نظام العمل خلال المباريات ، كما يتم التركيز خلالها بشكل واضح على إجراء المباريات التجريبية مع الفرق المختلفة ، هذا مع مراعاة أن الأحمال التدريبية في بداية هذه المرحلة تكون إلى حد ما ، مما يجعل اللاعبين يؤدون المباريات وهم في حالة عدم الاستشفاء الكامل من الأحمال . (٩٢ : ١٧)

٥/٦/٣ التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي :

جدول (١٣ - ٣)
التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي

الفترة		إعداد عام		إعداد خاص					ما قبل المنافسة	
الأسبوع		١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
أقصى										
عالي										
متوسط										
الزمن (ق)		٥٤٠	٧٢٠	٧٢٠	٨١٠	٥٤٠	٧٢٠	٨١٠	٨١٠	٥٤٠
بدني	شدة	%٦٠	%٥٠	%٤٥	%٤٠	%٣٠	%٣٠	%٢٥	%٢٠	%١٥
	زمن	٣٢٤	٣٦٠	٣٢٤	٣٢٤	١٦٢	٢١٦	٢٠٢,٣٠	١٦٢	٨١
مهاري	شدة	%٣٠	%٣٥	%٣٥	%٤٠	%٤٥	%٣٥	%٣٥	%٣٠	%٣٠
	زمن	١٦٢	٢٥٢	٢٥٢	٣٢٤	٢٤٣	٢٥٢	٢٨٣,٣٠	٢٤٣	١٦٢
خططي	شدة	%١٠	%١٥	%٢٠	%٢٠	%٢٥	%٣٥	%٤٠	%٥٠	%٥٥
	زمن	٥٤	١٠٨	١٤٤	١٦٢	١٣٥	٢٥٢	٣٢٤	٤٠٥	٢٩٧



شكل (٣ - ١)

تقسيم الإعدادات المختلفة (البدني - المهاري - الخططي) على فترات الخطة

جدول (٣ - ١٤)

تشكيل الحمل الفتري

ما قبل المنافسات	الخاص	العام	فترة الإعداد درجة الحمل
			الأقصى
			العالي
			المتوسط

- عدد أحمال الأقصى = ٨١٠ × ٣ أسابيع = ٢٤٣٠ ق .

- عدد أحمال العالي = ٧٢٠ × ٣ أسابيع = ٢١٦٠ ق .

- عدد أحمال المتوسط = ٥٤٠ × ٣ أسابيع = ١٦٢٠ ق

النسبة المئوية الإعداد البدني = $\frac{٦٢١٠ \times ٣٥}{١٠٠}$ = ٢١٧٢ ق

النسبة الإعداد المهاري = $\frac{٦٢١٠ \times ٣٥}{١٠٠}$ = ٢١٧٢ ق

النسبة لإعداد الخططي = $\frac{٦٢١٠ \times ٣٠}{١٠٠}$ = ١٨٦٦ ق

الزمن الكلي لبرنامج التدريبي المقترح = ٦٢١٠ ق

وقد تقسيم الزمن الكلي للبرنامج على درجات الحمل المختلفة حسب درجة الحمل المحددة لكل فترة من فترات الإعداد (العام ، الخاص ، ما قبل المنافسات) حيث تم تقسيمها على درجات الحمل (الأقصى ، العالي ، المتوسط) .

٦/٦/٣ : توزيع الزمن الكلي للبرنامج التدريبي على درجات الحمل المختلفة

جدول (١٥ - ٣)

توزيع الزمن الكلي للبرنامج التدريبي على درجات الحمل المختلفة

درجات الحمل	المصطلح الإنجليزي	الزمن	الأسابيع
الحمل الأقصى	Maximum load	٢٤٣٠ ق	٨ ، ٧ ، ٤
الحمل العالي	Sub maximum load	٢١٦٠ ق	٦ ، ٣ ، ٢
الحمل المتوسط	Middle mum load	١٦٢٠ ق	٩ ، ٥ ، ١

ويكون الزمن الكلي للبرنامج = ٢٤٣٠ + ٢١٦٠ + ١٦٢٠ = ٦٢١٠ دقيقة

بعد تحديد الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المقترح تم توزيع هذا الزمن على نواحي الإعداد المختلفة وفقاً للمسح المرجعي، حيث بلغت النسب الآتية :

- نسبة الإعداد البدني العام ٢٥٪ من زمن البرنامج الكلي .
- نسبة الإعداد البدني الخاص ٤٠٪ من زمن البرنامج الكلي .
- نسبة الإعداد التنافسي ٣٥٪ من زمن البرنامج الكلي .

$$\text{الإعداد البدني العام} = \frac{٢٥ \times ٦٢١٠}{١٠٠} = ١٥٥٢ \text{ دقيقة}$$

$$\text{الإعداد البدني الخاص} = \frac{٤٠ \times ٦٢١٠}{١٠٠} = ٢٤٨٤ \text{ دقيقة}$$

$$\text{الإعداد البدني ما قبل المنافسات} = \frac{٣٥ \times ٦٢١٠}{١٠٠} = ٢١٧٣ \text{ دقيقة}$$

عدد أيام التدريب في الأسبوع = ٥ وحدات تدريبية .

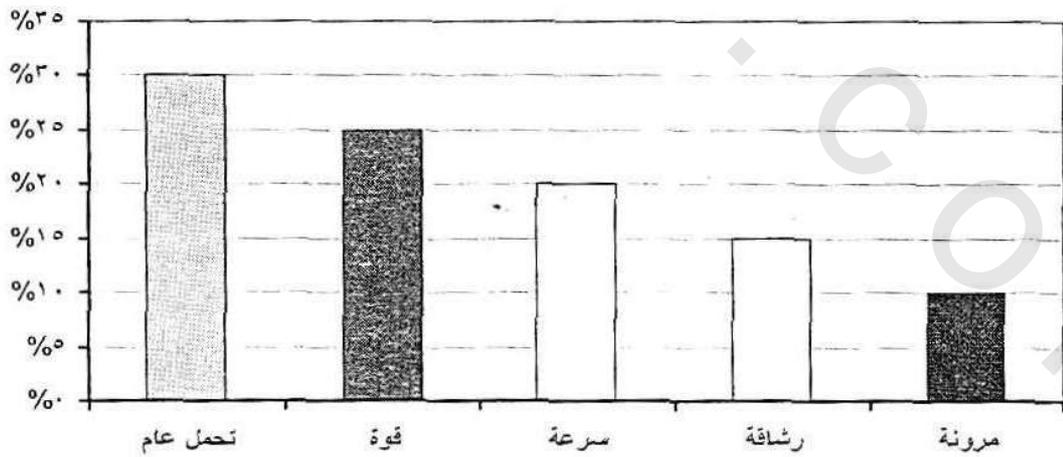
- الحمل الأقصى = ٨٠ اق
- الحمل العالي = ١٥٠ اق .
- الحمل المتوسط = ٢٠ اق .
- الحمل الخفيف = ٩٠ اق .

٧/٦/٣ توزيع نسب عناصر الإعداد البدني العام :

جدول (١٦ - ٣)

تحديد نسب القدرات البدنية في المرحلة الإعداد العام

م	القدرات البدنية	النسبة	زمن تنمية القدرات البدنية (ق)	زمن تنمية كل قدرة (ق)
١-	تحمل عام	%٣٠	١٥٥٢	٤٦٦
٢-	قوة	%٢٥		٣٨٨
٣-	سرعة	%٢٠		٣١٠
٤-	رشاقة	%١٥		٢٣٣
٥-	مرونة	%١٠		١٥٥
	المجموع	١٠٠	١٥٥٢	١٥٥٢



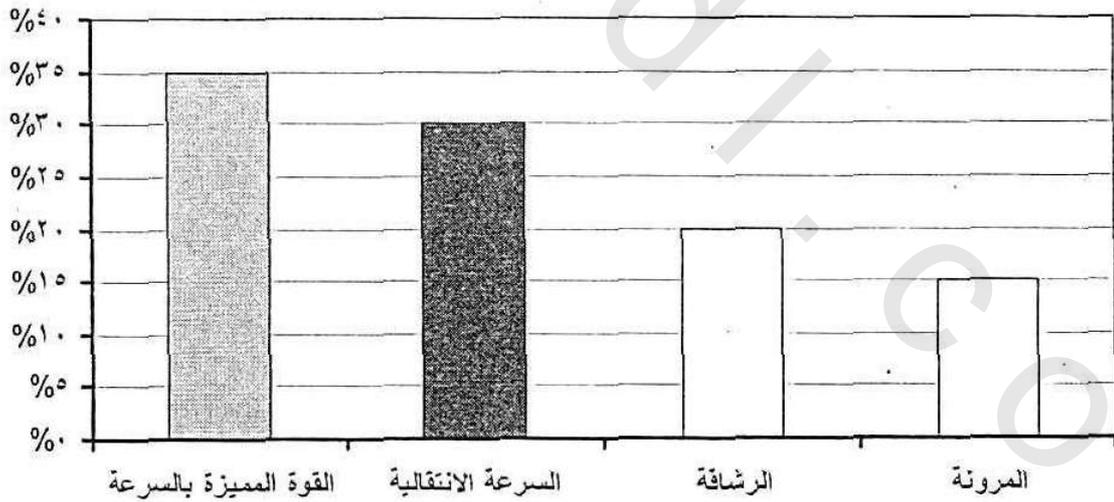
شكل (٢ - ٣)

تحديد نسب القدرات البدنية في مرحلة الإعداد العام

٨/٦/٣ توزيع نسب عناصر الإعداد البدني الخاص :

جدول (١٧ - ٣)
تحديد نسب القدرات البدنية في المرحلة الإعداد الخاص

م	القدرات البدنية	النسبة	زمن تنمية القدرات البدنية(ق)	زمن تنمية كل قدرة(ق)
١-	القوة المميزة بالسرعة	%٣٥	٢٤٨٤	٨٦٩
٢-	السرعة الانتقالية	%٣٠		٧٤٥
٣-	الرشاقة	%٢٠		٤٩٧
٤-	المرونة	%١٥		٣٧٣
	المجموع	١٠٠	٢٤٨٤	٢٤٨٤



شكل (٣ - ٣)
تحديد نسب القدرات البدنية في مرحلة الإعداد الخاص

٩/٦/٣ القياسات القبليّة :

تم إجراء القياس القبلي للمتغيرات البدنية و المهاريّة على مدى يومين في الفترة من ١٤ ، ١٥ / ٦ / ٢٠٠٧ .

اليوم الأول :

تم إجراء القياس للمتغيرات التالية (السرعة الانتقاليّة - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - الرشاقة - المرونة) .

اليوم الثاني :

تم إجراء اختبارات للمتغيرات المهاريّة : (السيطرة ثم التمير - السيطرة ثم الجري بالكرة ثم التمير - السيطرة ثم المراوغة ثم التصويب) .

١٠/٦/٣ القياسات البينيّة :

تم إجراء القياس البيني للمتغيرات البدنية و المهاريّة على مدى يومين في الفترة من ١٩ ، ٢٠ / ٧ / ٢٠٠٧ .

اليوم الأول :

تم إجراء القياس للمتغيرات البدنية التالية (السرعة الانتقاليّة - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - المرونة) .

اليوم الثاني :

تم إجراء القياس للمتغيرات المهاريّة التالية : (السيطرة ثم التمير - السيطرة ثم الجري بالكرة ثم التمير - السيطرة ثم المراوغة ثم التصويب) .

١١/٦/٣ القياسات البعدية :

تم إجراء القياس البعدى للمتغيرات البدنية والمهارية على مدى يومين فى الفترة من ١٨ ، ١٩ / ٨ / ٢٠٠٧ م .

اليوم الأول :

تم إجراء القياس للمتغيرات البدنية التالية : (السرعة الانتقالية - - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - المرونة) .

اليوم الثانى :

تم إجراء القياس للمتغيرات المهارية التالية : (السيطرة ثم التمرير - السيطرة ثم الجري بالكرة ثم التمرير - السيطرة ثم الجري بالكرة ثم التصويب - السيطرة ثم المراوغة ثم التمرير) .

١٢/٦/٣ خطوات وضع البرنامج التدريبى :

تحتوى برامج التدريب المقننة فى مجال لعبة كرة القدم على الكثير من وجهات النظر المتباينة والمتعددة ، الأمر الذى يستلزم تحديد أفضل الخطوات لتخطيط وإعداد البرنامج التدريبى موضوع البحث والتى أمكن استخلاصها من مسح المراجع العلمية المتخصصة فى لعبة كرة القدم والدراسات السابقة وتتمثل هذه الخطوات فى التالى :

٧/٣ خطة تطبيق القياسات والبرنامج التدريبى :

قام الباحث بتنفيذ الاختبارات والقياسات والبرنامج التدريبى وجمع البيانات طبقاً للخطة الزمنية الموضحة بالجدول (١٨-٣) .

جدول (١٨-٣)

خطة تطبيق قياسات البحث (القبلية ، البنية ، البعدية) والبرنامج التدريبي

الهدف من القياس	مدة الفترة الزمنية	الفترة الزمنية	
		من	إلى
قياسات قبلية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث	يومان	٢٠٠٧/٦/١٤	٢٠٠٧/٦/١٥
تطبيق الجزء الأول من تجربة البحث.	٥ أسابيع	٢٠٠٧/٦/١٦	٢٠٠٧/٧/١٩
قياسات بينية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.	يومان	٢٠٠٧/٧/١٩	٢٠٠٧/٧/٢٠
تطبيق الجزء الثاني من تجربة البحث .	٤ أسابيع	٢٠٠٧/٧/٢١	٢٠٠٧/٨/١٧
قياسات بعدية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .	يومان	٢٠٠٧/٨/١٨	٢٠٠٧/٨/١٩

٨/٣ تطبيق البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة- قيد البحث- وذلك بعد وضعه في صورته النهائية خلال فترة الإعداد (٩) أسابيع - بداية من يوم السبت الموافق ٢٠٠٧/٦/١٦م وحتى يوم الجمعة الموافق ٢٠٠٧ / ٨ / ١٧ على فريق الناشئين تحت ١٧ سنة بنادي مقاولون طنطا الرياضى وذلك تحت إشراف الباحث ومساعدة.

٩/٣ تسجيل البيانات :

بعد عمل المراجعة النهائية والتأكد من أداء كل ناشئ لجميع المحاولات في الاختبارات القدرات البدنية ، وكذلك اختبارات المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث ، وتسجيل معدلات النمو للناشئين المختبرين تم تسجيل البيانات في الاستمارات المخصصة لذلك - مرفق (١)، (٣) ، (٥) تمهيداً لمعالجتها إحصائياً .

١٠/٣ المعالجات الإحصائية :

استخدام الباحث البرنامج الإحصائي (Spss) (*) لمعالجة البيانات إحصائياً
واستعان بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي . Arithmetic mean
- الانحراف المعياري . The standard deviation
- الوسيط . Median
- معامل الالتواء . Skew ness coefficient
- معامل الارتباط لبيرسون . Simple correlation coefficient (person)
- اختبار " ت " . Independent – simples T . test
- تحليل التباين فى اتجاه واحد . Analysis of variance (one way)
- اختبار أقل فرق معنوي . Least significant difference (L . S . D)
- اختبار التحسن بواسطة النسب . Improvement rates by percentage
- النسبة المئوية % . Present

وقد ارتضى "الباحث" مستوى الدلالة الإحصائية عند (٠,٠٥) .

(*) SPSS تشير الى الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية وهى باختصار الحروف .
The statistical package for the social sciences