

٢/٠ إجراءات البحث

٢/١ منهج البحث

٢/٢ عينة البحث

٢/٣ تجانس عينة البحث

٢/٤ الدراسة الإستطلاعية

٢/٥ البرنامج التدريبي

٢/٦ الدراسة الأساسية

٢/٧ أساليب التحليل الإحصائي

٠/٣ إجراءات البحث

١/٣ منهج البحث

إستخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة مع إتباع أسلوب القياس القبلي والتتبعي والبعدي .

٢/٣ عينة البحث

أشتملت عينة البحث على (١٥ ناشئ) من ناشئ نادي الزمالك للألعاب الرياضية في المرحلة السنية من ١٢ : ١٤ سنة للموشم الرياضي ٢٠٠٢/٢٠٠٣م ، وقد تم إجراء الدراسات الإستطلاعية يجاد المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للإختبارات البدنية والمهارية ومعرفة مدي إمكانية تطبيق البرنامج على (٥ ناشئين) أما باقي العينة (١٠ ناشئين) فهم عينة البحث الأساسية ، والجدول رقم (٥) يوضح التصنيف الكلي لعينة البحث .

جدول (٥)

التصنيف الكلي لعينة البحث

م	البيان	عدد الناشئين	النسبة المئوية
١	عينة الدراسة الإستطلاعية	٥	٣٣%
٢	عينة الدراسة الأساسية	١٠	٦٧%
	العدد الإجمالي للعينة	١٥	١٠٠%

أسباب إختيار العينة :

١- توافر مجموعة الناشئين في المرحلة السنية من ١٢ : ١٤ سنة بنادي الزمالك للألعاب الرياضية .

٢- موافقة عينة البحث على الإشتراك في تجربة البحث .

٣- توافر الملاعب والأجهزة والأدوات في النادي .

٤- تواجد معاونين في تنفيذ قياسات البحث .

٥- تقارب عينة البحث في العمر التدريبي حيث بلغ ما بين ٢ إلى ٤ سنوات تدريبية ،

مما يتيح فرصة تطبيق الدراسة من خلال برنامج التدريب .

١/٢/٣ التوصيف الإحصائي لعينة البحث :

قام الباحث بتحديد العمر الزمني لكل من عينة الدراسة الأساسية والإستطلاعية وذلك بناءً على السجلات الخاصة بنادي الزمالك للألعاب الرياضية ، وكذلك العمر التدريبي للناشئين طبقاً للبيانات التي ملئت بواسطة الناشئ والمرفق رقم (١) يشير إلي ذلك ، والجدول رقم (٦) يوضح التوصيف الإحصائي لعينة البحث المختارة ككل .

جدول (٦)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	عينة الدراسة الأساسية ن = ١٠			الحد الأدنى	الحد الأقصى	عينة الدراسة الإستطلاعية ن = ٥			الحد الأدنى	الحد الأقصى
			س	±ع	الخطأ المعياري			س	±ع	الخطأ المعياري		
١	العمر الزمني	لأقرب سنة	١٣,٣	٠,٧٨١	٠,٢٤٦	١٢	١٤	١٣,٢	٠,٧٤٨	٠,٣٣٤	١٢	١٤
٢	العمر التدريبي	لأقرب سنة	٣,٣	٠,٧٨١	٠,٢٤٦	٢	٤	٣,٢	٠,٧٤٨	٠,٣٣٤	٢	٤
٣	الوزن	كجم	٣٩,٢٠٠	٥,١٣٨	١,٦٢	٣٠	٤٥	٣٧,٨٠	٥,٨٩١	٢,٦٣	٣٠	٤٣
٤	الطول الكلي	سم	١٤٧,٠٠	٦,٦٣٣	٢,٠٩	١٣٥	١٥٤	١٤٥,٠٠٠	٦,٩٢٨	٣,٠٩	١٣٦	١٥٢

٢/٢/٣ تجانس عينة البحث

تحسباً من الباحث لمزيد من التعرف على تجانس عينة البحث المستخدمة سواء لعينة الدراسة الأساسية أو الدراسة الإستطلاعية ، فلقد قام الباحث بحساب بعض المتغيرات المتمثلة في العمر الزمني ، العمر التدريبي ، الطول الكلي للجسم ، الوزن ، المكونات البدنية الخاصة برياضة التنس والإختبارات المهارية الخاصة بسرعة أداء المهارات قيد البحث ، والجدول أرقام (٧ ، ٨ ، ٩) توضح تجانس كل من العينة الأساسية والإستطلاعية في ضوء المتغيرات قيد البحث .

جدول (٧)

تجانس عينة البحث في المتغيرات الوصفية

م	المتغيرات	عينة الدراسة الأساسية ن = ١٠				عينة الدراسة الاستطلاعية ن = ٥			
		س	ع±	ك٢	ل	س	ع±	ك٢	ل
١	العمر الزمني	١٣,٣	٠,٧٨١	١٣,٥	٠,٧٦٨-	١٣,٢	٠,٧٤٨	١٣	٠,٨٠٢
٢	العمر التدريبي	٣,٣	٠,٧٨١	٣,٥	٧٦٨-	٣,٢	٠,٧٤٨	٣	٠,٨٠٢
٣	الوزن	٣٩,٢٠٠	٥,١٣٨	٤١	١,٠٥٠-	٣٧,٨٠	٥,٨٩١	٤١	١,٠٥٠-
٤	الطول الكلي	١٤٧,٠٠٠	٦,٦٣٣	١٤٨,٥	٠,٦٧٨-	١٤٥,٠٠٠	٦,٩٢٨	١٤٦	٠,٤٣٣-

س = المتوسط الحسابي

ع± = الانحراف المعياري

ك٢ = الوسيط

ل = معامل الالتواء

يتضح من جدول (٧) أن المتغيرات المختارة للقياس يتراوح فيها معامل الالتواء الخاص بعينة الدراسة الأساسية ما بين (٠,٦٧٨- إلى ١,٠٥٠-) في حيث يتراوح معامل الالتواء الخاص بعينة الدراسة الاستطلاعية ما بين (١,٠٥٠- إلى ٠,٨٠٢) وهي جميعها قيم قد تراوحت ما بين (٣- ، ٣+) مما يدل على تجانس جميع ناشئ عيني البحث على المتغيرات المختارة

جدول (٨)

تجانس عينة البحث في المتغيرات البدنية

م	المتغيرات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	عينة الدراسة الأساسية ن = ١٠				عينة الدراسة الإستطلاعية ن = ٥			
				س	±ع	ك٢	ل	س	±ع	ك٢	ل
١	السرعة	-الجري فى المكان لمدة ٥ ث	المعد	٢٣,٠١٠	٠,٧١٠	٢٢,٩٠٧	٠,٤٣٥	٢٢,٠٩١	٠,٧٤٠	٢١,٩٠٠	٠,٧٧٤
		-العدو ٥,٧ م من البدء العالي	الزمن	٦,٥٢٠	٠,٦٧٢	٦,٤٢٥	٠,٤٢٤	٦,٦١٠	٠,٤٨٠	٦,٤٠٠	١,٣١٢
		-نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية	الزمن	٥,٩٦١	٠,٨٥٠	٥,٢٥٢	٢,٥٠٢	٦,١٠٠	٠,٨٢٠	٥,٩٠١	٠,٧٢٨
٢	الرشاقة	-الجري الزجراجي	الزمن	٨,٣٤٠	٠,٣٩١	٨,٣١٤	٠,١٩٩	٨,٣٨٠	٠,٤١٠	٨,٣٢٠	٠,٤٣٩
٣	القوة	-قوة القبضة	كجم	١٤,٤٩١	٠,٥١٢	١٤,٠١٢	٢,٨٠٦	١٤,٥٠١	٠,٥٢١	١٤,١١٠	٢,٢٥١
		-قوة عضلات الرجلين	كجم	٢١,٠٢١	١,٠١٠	٢٠,٥٠٨	١,٥٢٣	٢١,٠٠١	١,٠٥١	٢٠,٥٤١	١,٣١٣
		-قوة عضلات الظهر	كجم	١٧,٠١٣	٠,٥٨٢	١٦,٩٠٠	٠,٥٨٢	١٧,٣٠١	٠,٤٩١	١٦,٩٧١	٢,٠١٦
٤	التحمل	-الجري ٦٠٠ م/ث	الزمن	١,٤٣١	٠,٠٦٢	١,٤١٧	٠,٦٧٧	١,٣٤٣	٠,٠٦٧	١,٣٠٢	١,٧٩١
٥	المرونة	-ثنى الجذع من الوقوف	السم	٢٢,٣٩٢	٢,٢٣١	١٩,٩٨٢	١,٣٨٢	٢٣,٥٠٢	٤,٦٠٣	١٩,٨٧١	٢,٣٦٦
		-مرونة الكتف	الدرجة	١,٧٨٢	٠,٨٧١	١,٥٢٣	٠,٨٩٢	١,٧٤٣	٠,٩١٠	١,٦٠١	٠,٤٦٨
٦	التوافق	-توافق العين والذراع	الدرجة	٥,٤١٠	١,٦٥١	٤,٧٣٨	١,٢٢١	٥,٣١٢	١,٧١١	٤,٠١٠	٢,٢٨٢
٧	الدقة	-التصويب على المستطيلات المتعامدة	الدرجة	٥,٧١٢	١,٢٢٠	٦,١٤٥	١,٠٦٤	٥,٩٠٠	٠,٩٩١	٥,٦٣٠	٠,٨١٧

±ع = الانحراف المعياري

س = المتوسط الحسابي

ل = معامل الالتواء

ك٢ = الوسيط

يتضح من نتائج جدول (٨) أن المتغيرات البدنية المختارة للقياس يتراوح فيها معامل الالتواء الخاص بعينة الدراسة الأساسية ما بين (-١,٠٦٤ إلى ٢,٨٠٦) فى حين يتراوح معامل الالتواء الخاص بعينة الدراسة الإستطلاعية ما بين (٠,٤٦٨ إلى ٢,٣٦٦) وهي جميعها قيم تراوحت ما بين (-٣ ، ٣+) مما يدل على تجانس جميع ناشئ عيني البحث على المتغيرات المختارة .

جدول (٩)

تجانس عينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث

م	الاختبارات	وحدة القياس	عينة الدراسة الأساسية ن = ١٠				عينة الدراسة الإستطلاعية ن = ٥			
			س	ع	ك	ل	س	ع	ك	ل
١	الضربة الأمامية	العدد	١٦,١٠٠	١,١٠١	١٦	٠,٢٧٤	١٦,٢٠٠	١,٣٠٤	١٦	٠,٤٦٠
٢	الضربة الخلفية	العدد	١٤,١٠٠	١,٧٩٢	١٤,٥	٠,٦٦٩	١٣,٤٠٠	١,٨١٧	١٤	٠,٩٩٠
٣	الضربة الطائرة	العدد	٢٠,٥٠٠	١,٠٨٠	٢٠,٥	٠,٠٠٠	١٨,٨٠٠	١,٦٦٠	١٩	٠,٣٦١
٤	الضربة الساحقة	العدد	١١,٩٠٠	١,٣٧٠	١٢	٠,٢١٨	١١,٦٠٠	٢,٠٧٤	١٢	٠,٥٧٨

س = المتوسط الحسابي

ع = الانحراف المعياري

ك = الوسيط

ل = معامل الالتواء

يتضح من نتائج جدول (٩) أن الاختبارات المهارية قيد البحث يتراوح فيها معامل الالتواء الخاص بعينة الدراسة الأساسية ما بين (-٠,٦٦٩ إلى ٠,٢٧٤) في حين يتراوح معامل الالتواء الخاص بعينة الدراسة الإستطلاعية ما بين (-٠,٩٩٠ إلى ٠,٤٦٠) وهي جميعها قيم تراوحت ما بين (-٣ ، ٣+) مما يدل على تجانس جميع ناشئ عيني البحث على المتغيرات المختارة .

٣/٣ وسائل جمع البيانات

إعتمد الباحث في جمع البيانات المتعلقة بالبحث على الوسائل التالية :

١/٣/٣ معدلات النمو

١/١/٣/٣ العمر الزمني : من خلال تاريخ الميلاد لكل ناشئ (لأقرب سنة) .
٢/١/٣/٣ العمر التدريبي : من خلال سجلات نادي الزمالك للألعاب الرياضية للموسم الرياضي ٢٠٠٢/٢٠٠٣ م .

٣/١/٣/٣ الوزن : بواسطة ميزان طبي لقياس الوزن (لأقرب كيلو جرام) .

٤/١/٣/٣ الطول : بواسطة جهاز الرستاميتير (لأقرب سنتيمتر) .

٢/٣/٣ تحديد المهارات الأساسية لرياضة التنس

إعتمد الباحث في تحديد المهارات الأساسية على المسح الذي أجري لآراء عدد (٢٩) عالماً أجنبياً وعربياً جدول (رقم ١٠) من خلال المراجع العلمية المتخصصة ، وقد أسفرت نتائج المسح المرجعي عن ترتيب المهارات الأساسية وفقاً للتكرارات كما يوضحها جدول (رقم ١٠) ، وظهرت المهارات ونسبها على النحو التالي :

القبضة	وحصلت على نسبة مئوية قدرها %٣٤
-وقفة الإستعداد	وحصلت على نسبة مئوية قدرها %١٧
-حركات القدمين	وحصلت على نسبة مئوية قدرها %٢٧
-الضربة الأمامية	وحصلت على نسبة مئوية قدرها %١٠٠
-الضربة الخلفية	وحصلت على نسبة مئوية قدرها %١٠٠
-الإرسال	وحصلت على نسبة مئوية قدرها %١٠٠
-رد الإرسال	وحصلت على نسبة مئوية قدرها %١٣
-الضربة الطائرة	وحصلت على نسبة مئوية قدرها %٩٦
-الضربة نصف الطائرة	وحصلت على نسبة مئوية قدرها %٢٧
-الضربة المرفوعة	وحصلت على نسبة مئوية قدرها %٩٦
-الضربة الساقطة	وحصلت على نسبة مئوية قدرها %٥٥
-الضربة الساحقة	وحصلت على نسبة مئوية قدرها %٩٦

جدول (١٠)

المسح المرجعي للمهارات الأساسية لرياضة التنس

م	إسم المؤلف	رقم المرجع	القبضة	وقفة الإستعداد	حركات القدمين	الضربة الأمامية	الضربة الخلفية	الإرسال	رد الإرسال	الضربة الطائرة	الضربة نصف الطائرة	الضربة المرفوعة	الضربة الساقطة	الضربة الساحقة
١	أحمد مرزوق ، على سليم	٦	✓			✓	✓	✓		✓			✓	✓
٢	أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي	١٢	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓
٣	إيلين وديع فرج	١٤				✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓
٤	جميل ناصيف	٢٠				✓	✓	✓				✓		✓
٥	جيمس ألن	٢١	✓			✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓
٦	روحيه أمين عبد الله	٢٥	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓
٧	صالح كيالي	٢٨				✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓
٨	عبد الستار حسن الطرف	٣٢	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓
٩	عبد النبي إسماعيل الجمال	٣٥			✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓
١٠	فريال عبد الفتاح درويش	٤٤	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓
١١	محمد حسن علاوي	٥٠				✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓
١٢	محمد حساتين	٤٧				✓	✓	✓		✓		✓		✓
١٣	Ahypoin book	٦٨				✓	✓	✓				✓	✓	✓
١٤	Bellamy Rex	٦٩	✓							✓		✓		✓
١٥	Brown , Jim	٧٠				✓	✓	✓		✓		✓		✓
١٦	Eliot bruce Ellotiand	٧٣	✓			✓	✓	✓		✓		✓		✓
١٧	Emlyn Jones	٧٤				✓	✓	✓		✓		✓		✓
١٨	Fraser , Nearle	٧٥				✓	✓	✓		✓		✓		✓
١٩	Gensomer , E , Robert	٧٦				✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓
٢٠	Group the Diagram	٧٨			✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓
٢١	Johnson , D Jean ,Paul	٧٩		✓		✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓
٢٢	Kendfield john	٨٠				✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓
٢٣	Leighton Jime	٨٢			✓	✓	✓	✓		✓		✓		✓
٢٤	Mason Elaine	٨٣				✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓
٢٥	Paul Metzler	٨٤				✓	✓	✓		✓		✓		✓
٢٦	Paul Metzler	٨٥	✓			✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓
٢٧	Paul Roetert , Jack	٨٦				✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓
٢٨	Walter Gerard	٨٩				✓	✓	✓		✓		✓		✓
٢٩	Wanger Ell	٩٠			✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓
المجموع			١٠	٥	٨	٢٩	٢٩	٢٩	٤	٢٨	٨	٢٨	١٦	٢٨

ومن خلال العرض السابق لنتائج المسح المرجعي للمهارات الأساسية في رياضة التنس يتضح أن الضربة الأمامية حصلت على نسبة مئوية قدرها (١٠٠%) ، في حين أن الضربة الخلفية حصلت على نسبة مئوية قدرها (١٠٠%) ، أما الضربة الطائرة فقد حصلت على نسبة مئوية قدرها (٩٦%) ، والضربة الساحقة حصلت على نسبة مئوية قدرها (٩٦%) ، وهذا ما يؤكد على أهمية تطوير سرعة أداء الضربة الأمامية والضربة الخلفية (ضربات أساسية) ، والضربة الطائرة والضربة الساحقة (ضربات متقدمة) لنادي التنس الذين يمثلون القاعدة العريضة لرياضة المستويات العالية في التنس .

وسوف يقتصر الباحث في تعامله خلال إجراءات البحث على الضربة الأمامية والضربة الخلفية والضربة الطائرة والضربة الساحقة ، التي تعرض نفسها في إطار عنوان البحث ومنهجيته .

٣/٣/٣ تحديد الاختبارات المستخدمة في قياس سرعة أداء المهارات قيد البحث .

قام الباحث بإجراء مسح شامل للمراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة لكي يصل الباحث إلى كل المعلومات المتاحة والخاصة بجوانب الدراسة ، وذلك لتحديد أفضل الاختبارات التي يمكن إستخدامها لقياس سرعة الأداء المهاري لنادي التنس ، ويوضح جدول (١١) المسح المرجعي للاختبارات المستخدمة في قياس سرعة أداء المهارات قيد البحث .

جدول (١١)

المسح المرجعي للإختبارات المستخدمة في قياس مستوى

سرعة أداء المهارات قيد البحث

م	المرجع	أمين أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي	إيلين وديع فرج	سامي محمد طلال كاشور	عبد النبي إسماعيل الجمال	محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان
	الإختبار					
١	سرعة أداء الضربة الأمامية	—	*	*	*	*
٢	سرعة أداء الضربة الخلفية	—	*	*	*	*
٣	سرعة أداء الضربة الطائرة	*	*	*	*	*
٤	سرعة أداء الضربة الساحقة	—	—	*	*	*

ومن خلال نتائج المسح الشامل للمراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة في رياضة التنس وبالإستعانة ببعض وحدات بطارية الإختبارات للمهارات الأساسية لناشئ التنس التي صممها "سامي محمد طلال كاشور" (١٩٩١م) وكذلك أراء بعض الخبراء في مجال الإختبارات والقياسات في هذا المجال أمكن للباحث التوصل إلى أربعة إختبارات مهارية لقياس سرعة أداء المهارات الناتج من البرنامج المقترح قيد البحث ، وهذه الإختبارات هي :

- ١- إختبار سرعة أداء الضربة الأمامية .
- ٢- إختبار سرعة أداء الضربة الخلفية .
- ٣- إختبار سرعة أداء الضربة الطائرة .
- ٤- إختبار سرعة أداء الضربة الساحقة .

مرفق (٣)

٤/٣/٣ تحديد الإختبارات المستخدمة في قياس المتغيرات البدنية الخاصة برياضة التنس لتحديد مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضة التنس ، وكذلك ترتيب أهميتها قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة في رياضة التنس لتحديد أهم مكونات اللياقة البدنية الخاصة لناشئ التنس والإختبارات التي

تقيسها ، وقد أمكن التوصل إلي (١٢) إختبار بدني لقياس المتغيرات البدنية لرياضي التنس ، وهذه الإختبارات هي :

- ١- إختبار الجري في المكان لمدة ١٥ ث (سرعة). (٣٨ : ٥٨)
- ٢- إختبار العدو ٤٥,٧٠م من البدء العالي (سرعة). (٢٥٠ : ٥٤)
- ٣- إختبار نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية (سرعة). (٢٥٤: ٥٤)
- ٤- إختبار الجري الزجراجي (رشاقة). (٢٨٨ : ٥٤)
- ٥- إختبار قوة القبضة (قوة). (٣٤: ٥٤)
- ٦- إختبار قوة عضلات الرجلين (قوة). (٢٩ : ٥٤)
- ٧- إختبار قوة عضلات الظهر (قوة). (٣٢ : ٥٤)
- ٨- إختبار الجري ٦٠٠م/ث (تحمل). (١٧٦ : ١٧)
- ٩- إختبار ثني الجذع من الوقوف (مرونة). (٣٤١ : ٥٤)
- ١٠- إختبار مرونة الكتف (مرونة). (٣٥٠ : ٥٨)
- ١١- إختبار توافق العين والذراع (توافق). (٤٢٥ : ٥٨)
- ١٢- إختبار التصويب على المستطيلات المتعامدة (دقة). (١٦٢ : ١)

مرفق (٤)

٥/٣/٣ الأدوات المستخدمة في البحث

- | | |
|------------------------|--|
| Rastameter device | ١- جهاز الرستاميتز لقياس طول الجسم (سنتيمتر) . |
| Medical scale | ٢- ميزان طبي لقياس الوزن (كيلو جرام) . |
| Tape line | ٣- شريط قياس (سنتيمتر) . |
| Stop watch | ٤- ساعة إيقاف لحساب الزمن (ثانية) . |
| Advancive tape | ٥- شريط لاصق . |
| Tennis court | ٦- ملعب تنس قانوني (٨,٢٣ × ٢٣,٧٧ متر) . |
| Tennis balls | ٧- كرات تنس قانونية (وزن ٥٦,٧ : ٥٨,٥ جرام) . |
| Training cones | ٨- أقماع تدريب (طول ٢٠ سنتيمتر) . |
| Medical balls | ٩- كرات طبية (وزن ٣ كيلو جرام) . |
| Balls throwing machine | ١٠- جهاز قاذف كرات التنس . |
| Hand dynamometer | ١١- جهاز ديناموميتر اليد . |

- ١٢- جهاز ديناموميتر الرجلين والظهر . Legsand back dynamometer
١٣- عصا مستديرة المقطع مقسمة إلي سنتيمترات . Intersect circle stick
١٤- مضارب تنس . Racket tennis

٦/٣/٣ المساعدون

بلغ عدد المساعدين الذين قاموا بمساعدة الباحث :

- ١- عدد اثنين مدربين تربية رياضية حديثي التخرج ، تخصص تنس .
٢- عدد اثنين مدربين تنس حديثي التعيين بنادي الزمالك للألعاب الرياضية .
٣- عدد واحد المدير الفني للتنس بنادي الزمالك (حاصل على دراسات متقدمة فى التنس).
٤- عدد ستة صبية جامعي كرات (صبية ملاعب التنس) .

حيث تم إطلاعهم على جوانب متطلبات القياس ، وكيفية أداء الإختبارات بالإضافة إلي تزويدهم بالمعارف الخاصة التي تمكنهم من الإجابة على أي أسئلة أو إستفسار يوجه إليهم أثناء العمل .

٤/٣ الدراسات الإستطلاعية

١/٤/٣ الدراسة الإستطلاعية الأولى

قام الباحث بإختيار عدد (٥) ناشئين عشوائياً من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك لإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى وذلك فى الفترة من ٢٠٠٢/٦/٢٩م إلي ٢٠٠٢/٧/٦م بهدف إيجاد المعاملات العلمية (الصدق والثبات) لوحدات الإختبارات المستخدمة قيد البحث ؛

١/١/٤/٣ ثبات الإختبارات Reliability

قام الباحث بإيجاد معامل ثبات اختبارات المستخدمة قيد البحث وذلك بإستخدام أسلوب تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه Test Re – test وبفاصل زمني قدره خمسة أيام بين التطبيقين مع مراعاة نفس الظروف والشروط ، حيث أجري القياس الأول للعينة

الإستطلاعية يوم ٢٩/٦/٢٠٠٢م والقياس الثاني يوم ٦/٧/٢٠٠٢م ، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين بإستخدام معامل الارتباط لسبيرمان ، ويوضح جدولي (١٢ ، ١٣) معامل الارتباط للإختبارات قيد البحث .

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للإختبارات المهارية قيد البحث

م	الإختبارات المهارية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	الدلالة
		س	ع±	س	ع±		
١	سرعة أداء الضربة الأمامية	١٦,٢٠٠	١,٣٠٤	١٧,٨٠٠	١,٦٤٣	*٠,٩٢١	دال
٢	سرعة أداء الضربة الخلفية	١٣,٤٠٠	١,٨١٧	١٤,٠٠٠	٢,٠٠٠	*٠,٩٢١	دال
٣	سرعة أداء الضربة الطائرة	١٨,٨٠٠	١,٦٦٠	٢١,٢٠٠	١,٦٦٠	*٠,٩٥٠	دال
٤	سرعة أداء الضربة الساحقة	١١,٦٠٠	٢,٠٧٤	١٢,٠٠٠	٢,١٢١	*٠,٩٤٩	دال

يتضح من جدول (١٢) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) بين التطبيقين الأول والثاني في الإختبارات المهارية قيد البحث مما يدل على ثبات هذه الإختبارات .

جدول (١٣)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للإختبارات البدنية قيد البحث

٣	المتغيرات البدنية	الإختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	الدلالة
				س	ع±	س	ع±		
١	السرعة	-الجري فى المكان لمدة ١٥ ث	العدد	٢٢,٠٩١	٠,٧٤٠	٢٢,٠٨٠	٠,٨٢٠	*٠,٩٥٢	دال
		-العدو ٥,٧م من البدء العالي	الزمن	٦,٦١٠	٠,٤٨٠	٦,٦٦٠	٠,٥٢١	*٠,٩٨٣	دال
		-نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية	الزمن	٦,١٠٠	٠,٨٢٠	٥,٨٧٠	٠,٩٤٠	*٠,٩١٤	دال
٢	الرشاقة	-الجري الزجزاجي	الزمن	٨,٣٨٠	٠,٤١٠	٨,٣٤٠	٠,٣٩٠	*٠,٩٢٠	دال
٣	القوة	-قوة القبضة	كجم	١٤,٥٠١	٠,٥٢١	١٤,٦٢٠	٠,٥١٠	*٠,٩٥١	دال
		-قوة عضلات الرجلين	كجم	٢١,٠٠١	١,٠٥١	٢١,٠١٠	١,١٨١	*٠,٩٤٩	دال
		-قوة عضلات الظهر	كجم	١٧,٣٠١	٠,٤٩١	١٧,٤٠٥	٠,٥٢١	*٠,٩٠٢	دال
٤	التحمل	-الجري ٦٠٠م/ث	الزمن	١,٣٤٢	٠,٠٦٧	١,٣١٢	٠,٠٦٩	*٠,٩٦٩	دال
٥	المرونة	-ثني الجذع من الوقوف	السم	٢٣,٥٠٢	٤,٦٠٣	٢٣,٥٢١	٥,١٤١	*٠,٨٩٧	دال
		-مرونة الكتف	الدرجة	١,٧٤٣	٠,٩١٠	١,٦٧٥	٠,٩٨٣	*٠,٩٥٢	دال
٦	التوافق	-توافق العين والذراع	الدرجة	٥,٣١٢	١,٧١١	٥,١٢١	١,٧٣٠	*٠,٩٣٩	دال
٧	الدقة	-التصويب على المستطيلات المتعامدة	الدرجة	٥,٩٠٠	٠,٩٩١	٥,٩٦٠	٠,٩٩٨	*٠,٩٧١	دال

يتضح من نتائج جدول (١٣) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين التطبيقين الأول والثاني فى الإختبارات البدنية قيد البحث مما يدل على ثبات هذه الإختبارات .

٣/٤/٢ صدق الاختبارات Validity

قام الباحث بإستخدام نفس نتائج عينة الدراسة الإستطلاعية لحساب معامل الثبات والتي بلغ عددها خمسة ناشئين تحت ١٤ سنة والذين تم إختيارهم عشوائياً من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الأساسية ، وذلك لحساب الصدق الذاتي للاختبارات المهارية والبدنية قيد البحث من خلال حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات ، والجدول (١٤) يوضح نتائج الصدق الذاتي لهذه الاختبارات .

جدول (١٤)

الصدق الذاتي للاختبارات المهارية والبدنية قيد البحث

م	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق
١	سرعة أداء الضربة الأمامية	٠,٩٢١	٠,٩٥٩
٢	سرعة أداء الضربة الخلفية	٠,٩٢١	٠,٩٥٩
٣	سرعة أداء الضربة الطائرة	٠,٩٥٠	٠,٩٧٤
٤	سرعة أداء الضربة الساحقة	٠,٩٤٩	٠,٩٧٤
٥	الجري في المكان لمدة ١٥ ث	٠,٩٥٢	٠,٩٧٥
٦	العدو ٥,٧٠ م من البدء العالي .	٠,٩٨٣	٠,٩٩١
٧	نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية	٠,٩١٤	٠,٩٥٦
٨	الجري الزجراجي	٠,٩٢٠	٠,٩٥٩
٩	قوة القبضة	٠,٩٥١	٠,٩٧٥
١٠	قوة عضلات الرجلين	٠,٩٤٩	٠,٩٧٤
١١	قوة عضلات الظهر	٠,٩٠٢	٠,٩٤٩
١٢	الجري ٦٠٠ م /ث	٠,٩٦٩	٠,٩٨٤
١٣	ثني الجذع من الوقوف	٠,٨٩٧	٠,٩٤٧
١٤	مرونة الكتف	٠,٩٥٢	٠,٩٧٥
١٥	توافق العين والذراع	٠,٩٣٩	٠,٩٦٩
١٦	التصويب على المستطيلات المتعامدة	٠,٩٧١	٠,٩٨٥

يتضح من نتائج جدول (١٤) أنه قد بلغت معاملات الصدق الذاتي للاختبارات المهارية والبدنية قيد البحث ما بين (٠,٩٤٩ ، ٠,٩٩١) مما يدل على صدق هذه الاختبارات .

٢/٤/٣ الدراسة الإستطلاعية الثانية

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية على نفس عينة الدراسة الإستطلاعية الأولى وذلك بتطبيق أسبوع واحد من البرنامج المقترح فى الفترة من ٢٠٠٢/٧/٧م إلي ٢٠٠٢/٧/١٣م ، و ذلك للتعرف على مدى ملائمة البرنامج المقترح لتحقيق أهدافه وقد أجريت هذه الدراسة للأسباب الآتية :

- ١- التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجه البرنامج وتنفيذه .
- ٢- التحقق من مدى ملائمة محتوى الوحدة التدريبية لعينة البحث .
- ٣- التأكد من دقة إجراءات تنفيذ البرنامج .

ومن هذه الدراسة الإستطلاعية توصل الباحث إلي :

- ١- صلاحية وكفاية الأدوات والأجهزة .
- ٢- أسلوب تنفيذ البرنامج .
- ٣- تقنين تدريبات البرنامج بإستخدام النبض كمؤشر لتحديد شدة التدريب ومستوي الحالة التدريبية ، ويتم تقنين التدريبات بناء على الزمن والراحة والتكرار .
- ٤- تنسيق مواعيد تنفيذ البرنامج .
- ٥- مدى تفهم الناشئين وتقبلهم للوحدة التدريبية وجديتهم فى الأداء .
- ٦- مدى تفهم المساعدين لوحدات البرنامج وطرق القياس والتسجيل .
- ٧- صياغة البرنامج فى صورته النهائية .

٥/٣ البرنامج التدريبي المقترح

فى سبيل تحقيق أهداف البحث التي تحددت ، قام الباحث بإعداد خطة تهدف إلي تنظيم مراحل العمل ، وهي تشمل المتغيرات الأساسية التي ستبني عليها الوحدات التدريبية ، وتشتمل على الإعداد البدني العام والخاص ، والإعداد المهاري والإعداد الخططي ، وكذلك تحديد درجات الحمل لكل الوحدات التدريبية بإستخدام درجات مختلفة من الحمل وبصورة منتظمة لتحقيق سرعة الإرتقاء الدائم بمستوي قدرات الناشئ أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح .

١/٥/٣ مكونات البرنامج التدريبي

بناءً على ما سبق قام الباحث بتقسيم تدريبات البرنامج التدريبي المقترح إلى محورين رئيسيين ، يشتمل كل منهما على ما يلي :

١/١/٥/٣ المكونات التدريبية للمحور الأول (م^١)

اشتملت تدريبات المحور الأول على تدريبات التهيئة البدنية ، وكذلك تدريبات الإعداد البدني العام (التحمل ، السرعة ، القوة ، المرونة) والإعداد البدني الخاص (التحمل، السرعة ، التوافق ، الدقة ، الرشاقة ، المرونة) ، وكذلك تدريبات التهيئة البدنية ، ومعظم هذه التدريبات بأدوات وبدون أدوات وكذلك الألعاب الصغيرة .مرفق (٥)

٢/١/٥/٣ المكونات التدريبية للمحور الثاني (م^٢)

اشتملت تدريبات المحور الثاني على التدريبات التطبيقية الخاصة بالإعداد المهاري والإعداد الخططي .مرفق (٥)

٢/٥/٣ تحديد أسس وضع البرنامج التدريبي

قام الباحث بتحديد أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح وفقاً لما يلي :

- ١-مراعاة خصائص النمو للمرحلة السنية قيد الدراسة .
- ٢-تحديد أهداف كل مرحلة من مراحل الإعداد بوضوح .
- ٣-مرونة وفهم البرنامج التدريبي وقبوله للتطبيق العملي .
- ٤-توفير المكان والإمكانيات والأدوات والأجهزة المناسبة لتنفيذ البرنامج .
- ٥-تحديد مستوى اللاعبين الذي سوف يطبق عليهم البرنامج .
- ٦-تحديد فترة الإعداد بمدة ثلاث شهور (١٢) أسبوع بما يتناسب مع الفريق والبطولة التي سوف يشتركون فيها .
- ٧-التركيز على الإعداد المهاري خلال الفترة الإعدادية .
- ٨-تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة .
- ٩-وضع وحدات التدريب وفقاً لكل مرحلة تدريبية .
- ١٠ - الإستعانة بالبرامج التي وضعت في نفس المجال وفي نفس الفترة التدريبية .

١١- أن يشبع البرنامج حاجة الناشئ من الحركة والنشاط .

١٢- أن يستثير دوافع الناشئين للممارسة .

١٣- أن يحقق الشعور بالسعادة والتشويق .

١٤- الإهتمام بنواحي الأمن والسلامة .

٣/٥/٣ أهداف البرنامج

وضع الباحث هدفين يعمل البرنامج قيد البحث على تحقيقهما ، وهما :

١- التأثير الإيجابي على مستوى سرعة أداء المهارات قيد البحث بعد تطبيق البرنامج التدريبي قيد البحث .

٢- الوصول بعينة البحث إلي الحالة التدريبية العالية .

٣/٥/٤ واجبات البرنامج

لتحقيق هدف البرنامج حدد الباحث بعض الواجبات التي تعمل على الوصول

لتحقيق أهداف البرنامج التدريبي قيد البحث وهي كما يلي :

١- الإعداد البدني .

٣- الإعداد الخططي .

٢- الإعداد المهاري .

٤- الإعداد النفسي .

٣/٥/٥ تقنين البرنامج التدريبي

قام الباحث بعد المسح المرجعي للعديد من المراجع العلمية والأبحاث والدراسات السابقة وكذلك الاسترشاد بآراء الخبراء المتخصصين في هذا المجال . مرفق (٧) وذلك من خلال استطلاع الرأي مرفق (٨) والمقابلة الشخصية ، بوضع الخطوات التالية لتنظيم وتقنين البرنامج التدريبي وفقاً لما يلي :

١- عدد لناشئين الذين سيتم تطبيق البرنامج عليهم .

٢- عدد أسابيع البرنامج التدريبي قيد البحث لفترة الإعداد .

٣- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع .

٤- طرق ووسائل التدريب المستخدمة في الإعداد العام والخاص والإعداد المهاري والخططي .

٥- التوزيع النسبي للإعداد البدني والمهاري والخططي خلال التدريب .

٦- تحديد حجم التدريب الأسبوعي واليومي .

٧- تشكيل دورة الحمل الأسبوعية .

وبعد جمع كل هذه المعلومات قام الباحث بوضع البرنامج التدريبي .

٦/٥/٣ الإجراءات التنفيذية للبرنامج

لما كان الهدف من هذا البحث هو تصميم برنامج تدريبي لتطويع سرعة أداء بعض المهارات لناشئ التنس فإن الباحث قد حدد الفترة الإعدادية لتطبيق هذه الدراسة والتي قد بلغت (١٢) أسبوع ، لذا كان على الباحث أن يخطط الفترة الإعدادية وفقاً للتقسيم الثلاثي للفترة الإعدادية والذي يشمل ثلاث مراحل هي :

- مرحلة الإعداد العام .
- مرحلة الإعداد الخاص .
- مرحلة ما قبل المباريات .

١/٦/٥/٣ تحديد أسابيع الفترة الإعدادية

قام الباحث بتحديد أسابيع الفترة الإعدادية وعددها (١٢) أسبوع ، ويشير جدول (١٥) إلي الإطار العام لتحديد أسابيع الفترة الإعدادية ودورة الحمل الفترية .

جدول (١٥)

يوضح أسابيع الفترة الإعدادية ودورة الحمل الفترية

المرحلة	مرحلة الإعداد العام				مرحلة الإعداد الخاص				مرحلة ما قبل المباريات			
	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
حمل أقصى					*			*			*	
حمل أقل من الأقصى		*		*			*			*		
حمل متوسط	*		*			*			*			*

٢/٦/٥/٣ تشكيل دورات الحمل الأسبوعية

جدول (١٦)

يوضح تشكيل دورة حمل لأسبوع ذو حمل متوسط

الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
درجة الحمل							
حمل أقصى							
حمل أقل من الأقصى		*				*	
حمل متوسط	*			*			
راحة سلبية			*		*		*

جدول (١٧)

يوضح تشكيل دورة حمل لأسبوع ذو حمل أقل من الأقصى

الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
درجة الحمل							
حمل أقصى				*			
حمل أقل من الأقصى		*				*	
حمل متوسط	*						
راحة سلبية			*		*		*

جدول (١٨)

يوضح تشكيل دورة حمل لأسبوع ذو حمل أقصى

الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
درجة الحمل							
حمل أقصى		*				*	
حمل أقل من الأقصى	*			*			
حمل متوسط							
راحة سلبية			*		*		*

٣/٦/٥/٣ تحديد ساعات وحدات التدريب الأسبوعية

قام الباحث بتحديد عدد وحدات التدريب الأسبوعية ب(٤) وحدات تدريب أسبوعياً ، وقد حدد الباحث زمن مكونات الإعداد وفقاً لحمل التدريب كما يلي :

- حمل متوسط (٨٠ ق) - حمل أقل من الأقصى (١٠٠ ق) - حمل أقصى (١٢٠ ق)

٤/٦/٥/٣ تحديد إجمالي ساعات وحدات تدريب البرنامج

مما سبق يتضح أن :

١- إجمالي ساعات وحدات التدريب ذو الحمل المتوسط

$$٥ \text{ أسابيع} \times (٢ \times ٨٠ \text{ ق} + ٢ \times ١٠٠ \text{ ق} + \text{صفر} \times ١٢٠ \text{ ق}) = ٥ \text{ أسابيع} \times ٣٦٠ \text{ ق} = ١٨٠٠ \text{ ق}$$

٢- إجمالي ساعات وحدات التدريب ذو الحمل الأقل من الأقصى

$$٤ \text{ أسابيع} \times (١ \times ٨٠ \text{ ق} + ٢ \times ١٠٠ \text{ ق} + ١ \times ١٢٠ \text{ ق}) = ٤ \text{ أسابيع} \times ٤٠٠ \text{ ق} = ١٦٠٠ \text{ ق}$$

٣- إجمالي ساعات وحدات التدريب ذو الحمل الأقصى

$$٣ \text{ أسابيع} \times (\text{صفر} \times ٨٠ \text{ ق} + ٢ \times ١٠٠ \text{ ق} + ٢ \times ١٢٠ \text{ ق}) = ٣ \text{ أسابيع} \times ٤٤٠ \text{ ق} = ١٣٢٠ \text{ ق}$$

* مما سبق يتضح أن :

جمالي زمن مكونات الإعداد البدني لبرنامج الفترة الإعدادية =

$$١٨٠٠ \text{ ق} + ١٦٠٠ \text{ ق} + ١٣٢٠ \text{ ق} = ٤٧٢٠ \text{ ق}$$

٥/٦/٥/٣ تحديد نسب إعداد البدني والمهاري والخططي وتوزيع الزمن بالدقائق لكل

إعداد

$$\text{نسبة الإعداد البدني} = \frac{١٨٠٠}{٤٧٢٠} \times ١٠٠ = ٣٨,١٤ \%$$

$$\text{نسبة الإعداد المهاري} = \frac{١٦٠٠}{٤٧٢٠} \times ١٠٠ = ٣٣,٦٦ \%$$

وقد قام الباحث بتحديد تلك النسب بناء على الدراسات السابقة بالإضافة إلي

المراجع العلمية المتخصصة في رياضة التنبس ، حيث أشارت إلي أنه في الفترة الإعدادية

تكون نسبة الإعداد البدني (عام / خاص) ٣٠% ، ونسبة الإعداد المهاري والخططي ٧٠% . (٤٦ : ٤١٥)

٦/٦/٥/٣ تحديد النسب المئوية لمكونات الإعداد

قام الباحث بتحديد تلك النسب بناء على الدراسات السابقة ، بالإضافة إلى المراجع العلمية حيث أشارت إلى توزيع النسب المئوية لمكونات الإعداد كآلاتي :

١/٦/٦/٥/٣ توزيع نسب الإعداد البدني العام كآلاتي :

- التوافق ٣٥% .
- التحمل ٢٥% .
- السرعة ١٥% .
- القوة ١٥% .
- المرونة ١٠% .

(٤٦ : ٤١٣)

٢/٦/٦/٥/٣ توزيع نسب الإعداد البدني الخاص كآلاتي :

- التوافق ١٨% .
- التحمل ١٥% .
- السرعة ٢٥% .
- الدقة ١٧% .
- الرشاقة ١٣% .
- المرونة ١٢% .

(٤ : ٣٤)

٣/٦/٦/٥/٣ توزيع نسب الإعداد المهاري كآلاتي :

قام الباحث بتوزيع نسب الإعداد المهاري على المهارات قيد البحث وفقاً لاحتياجات اللاعبين وبناء على الإختبارات السابقة لتطبيق البرنامج وتم توزيعها كآلاتي :

- الضربة الأمامية ٣٠% .
- الضربة الخلفية ٣٠% .
- الضربة الطائرة ٢٠% .
- الضربة الساحقة ٢٠% .

٣/٥/٦/٧ تحديد نسب الإعداد البدني والمهاري والخططي خلال المراحل الثلاثة للفترة الإعدادية .

قام الباحث بتحديد نسب الإعداد البدني (العام ، الخاص) والإعداد المهاري والإعداد الخططي بناء على الدراسات السابقة بالإضافة إلى المراجع العلمية المتخصصة في رياضة التنس والجدول رقم (١٩) يبين توزيع النسب المئوية للإعداد البدني (العام ، الخاص) والإعداد المهاري والإعداد الخططي خلال كل مرحلة من المراحل الثلاثة للفترة الإعدادية .

جدول (١٩)

توزيع النسب المئوية للإعداد البدني والمهاري والخططي
لمراحل الفترة الإعدادية نقلاً عن محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٠م)

الإعداد		البدني (عام / خاص)		المهاري / الخططي
الفترة الإعدادية		٣٠% (عام / خاص)		٧٠% (مهاري / خططي)
مرحلة الإعداد العام		٧٠% عام	٣٠% خاص	٩٠% مهاري ١٠% خططي
مرحلة الإعداد الخاص		٤٠% عام	٦٠% خاص	٧٠% مهاري ٣٠% خططي
مرحلة ما قبل المباراة		٢٥% عام	٧٥% خاص	٥٠% مهاري ٥٠% خططي

(٤٦ : ٤١٥)

٣/٥/٦/٨ تحديد درجات حمل التدريب للبرنامج التدريبي المقترح

قام الباحث بتحديد درجات حمل التدريب للبرنامج قيد البحث على ان تكون مناسبة للعمر الزمني ومستوي الحالة البدنية والمهارية لعينة البحث ، وفي ضوء ذلك تمكن الباحث من تقنين درجات الحمل الواقع على كاهل الأفراد عينة البحث باستخدام الطريقة التمجعية وإتباع التشكيلين (٢ : ١) ، (١ : ١) لدورة الحمل في غضون الأسبوع الواحد والتي تعني تعاقب الإرتفاع و الإنخفاض بدرجة الحمل ، وقد قام الباحث بتوزيع درجات الحمل على الأسابيع التدريبية على النحو التالي :

- ١- الأسبوع الأول : تكون درجة الحمل متوسط ما بين ٥٠-٧٥% من أقصى حمل.
- ٢- الأسبوع الثاني : تكون درجة الحمل أقل من الأقصى ما بين ٧٥-٩٠% من أقصى حمل.

- ٣-الأسبوع الثالث : تكون درجة الحمل متوسط ما بين ٥٠-٧٥% من أقصى حمل.
- ٤-الأسبوع الرابع : تكون درجة الحمل أقل من الأقصى ما بين ٧٥-٩٠% من أقصى حمل.
- ٥-الأسبوع الخامس : تكون درجة الحمل أقصى ما بين ٩٠-١٠٠% من أقصى حمل.
- ٦-الأسبوع السادس : تكون درجة الحمل متوسط ما بين ٥٠-٧٥% من أقصى حمل.
- ٧-الأسبوع السابع: تكون درجة الحمل أقل من الأقصى ما بين ٧٥-٩٠% من أقصى حمل.
- ٨-الأسبوع الثامن : تكون درجة الحمل أقصى ما بين ٩٠-١٠٠% من أقصى حمل
- ٩-الأسبوع التاسع : تكون درجة الحمل متوسط ما بين ٥٠-٧٥% من أقصى حمل.
- ١٠- الأسبوع العاشر: تكون درجة الحمل أقل من الأقصى ما بين ٧٥-٩٠% من أقصى حمل.
- ١١- الأسبوع الحادي عشر : تكون درجة الحمل أقصى ما بين ٩٠-١٠٠% من أقصى حمل .
- ١٢- الأسبوع الثاني عشر : تكون درجة الحمل متوسط ما بين ٥٠-٧٥% من أقصى حمل.

٩/٦/٥/٣ تقنين حمل التدريب للبرنامج قيد البحث

استخدم الباحث الطرق الآتية فى تقنين شدة حمل التدريب :

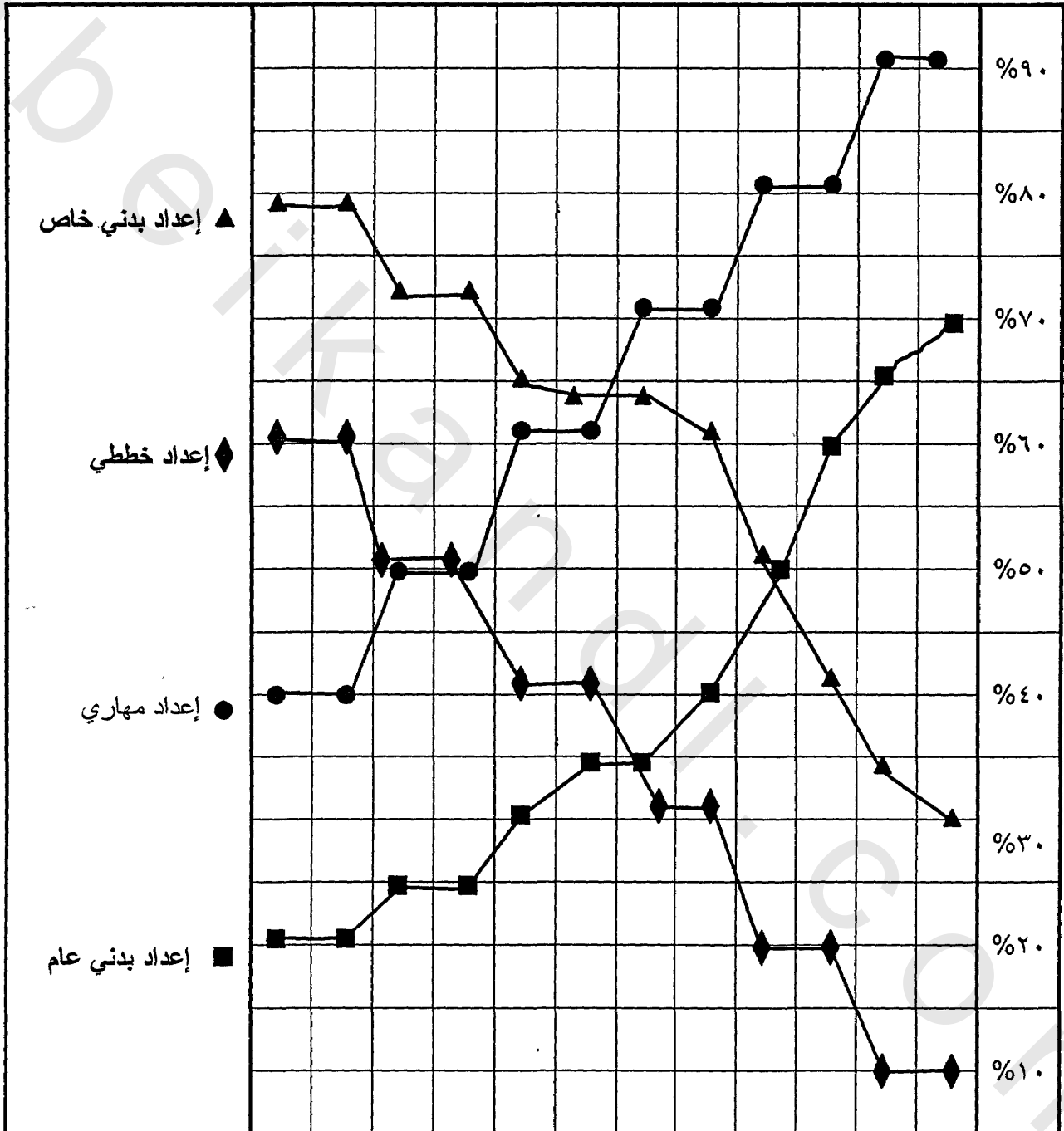
- ١-الملاحظة الخارجية للمظهر العام والعرق ولون الجلد وسرعة التنفس وسلامة الأداء .
- ٢-قياس النبض كمؤشر لتقنين شدة الحمل .
- شدة الحمل المتوسط يتراوح فيها معدل النبض من ١٥٠ - ١٦٠ نبضة / دقيقة.
- شدة الحمل الأقل من الأقصى يتراوح فيها معدل النبض من ١٦٠-١٨٠ نبضة/ دقيقة .
- شدة الحمل الأقصى يتراوح فيها معدل النبض فوق ١٨٠ نبضة / دقيقة .
- شدة حمل الراحة الإيجابية يتراوح فيها معدل النبض من ١٢٠ - ١٣٠ نبضة / دقيقة.

١٠/٦/٥/٣ التوزيع الزمني للبرنامج

جدول (٢٠)

توزيع درجة الحمل وتشكيله ونسبة وزمن مكونات الإعداد للبرنامج التدريبي المقترح

النسب والمجموع	الفترة الإعدادية												الفترة		
	مرحلة ما قبل المباراة				مرحلة الإعداد الخاص				مرحلة الإعداد العام				المرحلة		
	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الأسبوع		
		*			*			*					أقصى	درجات	
			*			*		*		*			أقل من الأقصى	حمل	
	*			*			*			*		*	متوسط	التدريب	
	١ : ٢	١ : ٢	١ : ٢	١ : ٢	١ : ٢	١ : ٢	١ : ٢	١ : ٢	١ : ٢	١ : ٢	١ : ٢	١ : ٢	تشكيل دورة الحمل		
١٧٢٠ ق	٣٦٠ ق	٤٤٠ ق	٤٠٠ ق	٣٦٠ ق	٤٤٠ ق	٤٠٠ ق	٣٦٠ ق	٤٤٠ ق	٤٠٠ ق	٣٦٠ ق	٤٠٠ ق	٣٦٠ ق	الزمن بالدقائق		
%٧٠	%٢٣	%٢٣	%٢٥	%٢٥	%٣٠	%٣٥	%٣٥	%٤٠	%٥٠	%٦٠	%٦٥	%٧٠	نسبة	عام	الإعداد البدني
	٥٨ ق	٧١ ق	٧٠ ق	٦٣ ق	٩٢ ق	٩٨ ق	٨٨ ق	١٢٣ ق	١٤٠ ق	١٥١ ق	١٨٢ ق	١٧٦ ق			
	%٧٧	%٧٧	%٧٥	%٧٥	%٧٠	%٦٥	%٦٥	%٦٠	%٥٠	%٤٠	%٣٥	%٣٠	نسبة	خاص	
	١٩٤ ق	٢٣٧ ق	٢١٠ ق	١٨٩ ق	٢١٦ ق	١٨٢ ق	١٦٤ ق	١٨٥ ق	١٤٠ ق	١٠١ ق	٩٨ ق	٧٦ ق			
%٣٠	%٤٠	%٤٠	%٥٠	%٥٠	٦٩ %	%٦٠	%٧٠	%٧٠	%٨٠	%٨٠	%٩٠	%٩٠	نسبة	مهاري	الإعداد المهاري الخططي
	٤٣ ق	٥٣ ق	٦٠ ق	٥٤ ق	٧٩ ق	٧٢ ق	٧٦ ق	٩٢ ق	٩٦ ق	٨٦ ق	١٠٨ ق	٩٧ ق			
	%٦٠	%٦٠	%٥٠	%٥٠	%٤٠	%٤٠	%٣٠	%٣٠	%٢٠	%٢٠	%١٠	%١٠	نسبة	خططي	
	٦٥ ق	٧٩ ق	٦٠ ق	٥٤ ق	٥٣ ق	٤٨ ق	٣٢ ق	٤٠ ق	٢٤ ق	٢٢ ق	١٢ ق	١١ ق			



شكل (١)

توزيع نسب مكونات الإعداد للبرنامج التدريبي المقترح

١١/٦/٥/٣ التوزيع الزمني لوحدات التدريب الأسبوعية للبرنامج التدريبي المقترح
قام الباحث بعد توزيع أزمدة البرنامج على مكونات الإعداد وتوزيع درجة الحمل
وتشكيله ، بالتوزيع الزمني لوحدات التدريب الأسبوعية ، ويوضح الجدول رقم (٢١)
التوزيع الزمني لوحدات التدريب الأسبوعية للبرنامج التدريبي المقترح .

جدول (٢١)

التوزيع الزمني لوحدات التدريب الأسبوعية للبرنامج التدريبي المقترح

الشدة : متوسطة

الأسبوع الأول

اليوم	مكونات البرنامج							
	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	المجموع
درجات حمل التدريب	أقصى							
	أقل من الأقصى							
	متوسط							
	راحة							
التهيئة البدنية								
١٠ق	١٥ق		١٠ق					٥٠ق
الإعداد البدني العام								
٣٩ق	٤٩ق		٣٩ق					١٧٦ق
التوافق								
٧ق	٢٤ق		٧ق					
التحمل								
٢٢ق			٢٢ق					
السرعة								
	١٣ق							
القوة								
٦ق	٧ق		٦ق					
المرونة								
٤ق	٥ق		٤ق					
الإعداد البدني الخاص								
١٧ق	٢١ق		١٧ق					٧٦ق
السرعة								
	١٠ق							
التوافق								
٥ق	١ق		٥ق					
الدقة								
٣ق	٤ق		٣ق					
التحمل								
٥ق			٦ق					
الرشاقة								
٢ق	٣ق		٢ق					
المرونة								
٢ق	٣ق		١ق					
الإعداد المهاري								
٢٢ق	٢٧ق		٢٢ق					٩٧ق
الضربة الأمامية								
٧ق	٨ق		٧ق					
الضربة الخلفية								
٧ق	٨ق		٧ق					
الضربة الطائرة								
٤ق	٦ق		٤ق					
الضربة الساحقة								
٤ق	٥ق		٤ق					
التدريبات المركبة								
٢ق	٣ق		٢ق					١١ق
مجموع أزمدة مكونات الإعداد								
٨٠ق	١٠٠ق		٨٠ق				راحة	٣٦٠ق
التهدئة								
٥ق	١٠ق		٥ق				١٠ق	٣٠ق
مجموع أزمدة الوحدة								
٩٥ق	١٢٥ق		٩٥ق				١٢٥ق	
الإعداد النفسي والذهني								
١٠ق	١٠ق		١٠ق				١٠ق	٤٠ق

تابع جدول (٢١)

التوزيع الزمني لوحدات التدريب الأسبوعية للبرنامج التدريبي المقترح

الشدة : أقل من الأقصى

الأسبوع الثاني

اليوم	مكونات البرنامج						درجات حمل التدريب
	أقصى أقل من الأقصى متوسط راحة						
الجمعة							
الخميس							
الأربعاء							
الثلاثاء							
الاثنين							
الأحد							
السبت							
المجموع							
١٠ ق	١٥ ق	٢٠ ق	١٥ ق	١٠ ق	١٥ ق	١٠ ق	التهيئة البدنية
١٨٢ ق	٤٦ ق	٥٤ ق	٤٦ ق	٣٦ ق	٤٦ ق	٣٦ ق	الإعداد البدني العام
	١٣ ق	٢٣ ق	١٣ ق	١٥ ق	١٣ ق	١٥ ق	التوافق
	٢٣ ق				٢٣ ق		التحمل
		١٨ ق				٩ ق	السرعة
	٦ ق	٦ ق			٦ ق	٩ ق	القوة
	٤ ق	٧ ق			٤ ق	٣ ق	المرونة
٩٨ ق	٢٤ ق	٣٠ ق	٢٤ ق	٢٠ ق	٢٤ ق	٢٠ ق	الإعداد البدني الخاص
		١٥ ق			١٠ ق		السرعة
	٧ ق	٢ ق			٧ ق	٢ ق	التوافق
	٤ ق	٤ ق			٤ ق	٤ ق	الدقة
	٧ ق				٧ ق		التحمل
	٣ ق	٥ ق			٣ ق	٢ ق	الرشاقة
	٣ ق	٤ ق			٣ ق	٢ ق	المرونة
١٠٨ ق	٢٧ ق	٣٢ ق	٢٧ ق	٢٢ ق	٢٧ ق	٢٢ ق	الإعداد المهاري
	٨ ق	١٠ ق			٨ ق	٧ ق	الضربة الأمامية
	٨ ق	١٠ ق			٨ ق	٧ ق	الضربة الخلفية
	٦ ق	٦ ق			٥ ق	٤ ق	الضربة الطائفة
	٥ ق	٦ ق			٦ ق	٤ ق	الضربة الساحقة
١٢ ق	٣ ق	٤ ق	٣ ق	٢ ق	٣ ق	٢ ق	التدريبات المركبة
٤٠٠ ق	١٠٠ ق	١٢٠ ق	١٠٠ ق	٨٠ ق	١٠٠ ق	٨٠ ق	مجموع أزمنة مكونات الإعداد
٣٥ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	٥ ق	١٠ ق	٥ ق	التهدئة
	٢٥ ق	٥٠ ق	٢٥ ق	٩٥ ق	٢٥ ق	٩٥ ق	مجموع أزمنة الوحدة
٤٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	الإعداد النفسي والذهني

تابع جدول (٢١)

التوزيع الزمني لوحدات التدريب الأسبوعية للبرنامج التدريبي المقترح

الشدة : متوسطة

الأسبوع الثالث

اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	المجموع
مكونات البرنامج	أقصى	أقل من الأقصى	متوسط	راحة				
درجات حمل التدريب								
التهئية البدنية	١٠ ق	١٥ ق		١٠ ق		١٥ ق		٥٠ ق
الإعداد البدني العام	٣٤ ق	٤٢ ق		٣٤ ق		٤١ ق		١٥١ ق
التوافق	٦ ق	٢٠ ق		٦ ق		٢١ ق		
التحمل	١٨ ق			٩ ق				
السرعة		٢ ق				١ ق		
القوة	٧ ق	٥ ق		٦ ق		٥ ق		
المرونة	٣ ق	٥ ق		٣ ق		٤ ق		
الإعداد البدني الخاص	٢٢ ق	٢٨ ق		٢٢ ق		٢٩ ق		١٠١ ق
السرعة		٢ ق				٤ ق		
التوافق	٦ ق	٣ ق		٦ ق		٣ ق		
الدقة	٣ ق	٥ ق		٤ ق		٥ ق		
التحمل	٨ ق			٧ ق				
الرشاقة	٢ ق	٤ ق		٣ ق		٤ ق		
المرونة	٣ ق	٤ ق		٢ ق		٣ ق		
الإعداد المهاري	٩ ق	٢٤ ق		٩ ق		٢٤ ق		٨٦ ق
الضربة الأمامية	٦ ق	٧ ق		٥ ق		٧ ق		
الضربة الخلفية	٥ ق	٧ ق		٦ ق		٧ ق		
الضربة الطائرة	٤ ق	٥ ق		٤ ق		٥ ق		
الضربة الساحقة	٤ ق	٥ ق		٤ ق		٥ ق		
التدريبات المركبة	٥ ق	٦ ق		٥ ق		٦ ق		٢٢ ق
مجموع أزمنة مكونات الإعداد	٨٠ ق	١٠٠ ق	راحة	٨٠ ق	راحة	١٠٠ ق	راحة	٣٦٠ ق
التهدئة	٥ ق	١٠ ق		٥ ق		١٠ ق		٣٠ ق
مجموع أزمنة الوحدة	٩٥ ق	١٢٥ ق		٩٥ ق		١٢٥ ق		
الإعداد النفسي والذهني	١٠ ق	١٠ ق		١٠ ق		١٠ ق		٤٠ ق

الشدة : أقل من الأقصى

مكونات البرنامج

المجموع	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	اليوم		
								مكونات البرنامج		
								درجات	حمل	التدريب
								أقصى		
								أقل من الأقصى		
								متوسط		
								راحة		
٦٠		١٥		٢٠		١٥	١٠	التهيئة البدنية		
١٤٠		٣٥		٤٢		٣٥	٢٨	الإعداد البدني العام		
		١١		١٩		١١	٨	التوافق		
		١٧				١٨		التحمل		
				١٤			٧	السرعة		
		٤		٤		٣	١٠	القوة		
		٣		٥		٣	٣	المرونة		
١٤٠		٣٥		٤٢		٣٥	٢٨	الإعداد البدني الخاص		
				٢٠			١٥	السرعة		
		١٠		٣		٩	٢	التوافق		
		٦		٨		٦	٤	الدقة		
		١٠				١١		التحمل		
		٤		٥		٤	٥	الرشاقة		
		٥		٦		٥	٢	المرونة		
٩٦		٢٤		٢٩		٢٤	١٩	الإعداد المهاري		
		٧		٩		٧	٦	الضربة الأمامية		
		٧		٨		٧	٥	الضربة الخلفية		
		٥		٦		٥	٤	الضربة الطائفة		
		٥		٦		٥	٤	الضربة الساحقة		
٢٤		٦		٧		٦	٥	التدريبات المركبة		
٤٠٠	راحة	١٠٠	راحة	٢٠	راحة	١٠٠	٨٠	مجموع أزمات مكونات الإعداد		
٣٥		١٠		١٠		١٠	٥	التهديئة		
		٢٥		٥٠		٢٥	٩٥	مجموع أزمات الوحدة		
٤٠		١٠		١٠		١٠	١٠	الإعداد النفسي والذهني		

الشدة : أقصى

—

المجموع	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	اليوم	
								مكونات البرنامج	درجات
								أقصى	حمل
								أقل من الأقصى	التدريب
								متوسط	
								راحة	
٧٠ ق		٢٠ ق		١٥ ق		٢٠ ق	١٥ ق	التهيئة البدنية	
١٢٣ ق		٣٣ ق		٢٨ ق		٣٤ ق	٢٨ ق	الإعداد البدني العام	
		١٦ ق		٥ ق		١٧ ق	٥ ق	التوافق	
				١٦ ق			١٥ ق	التحمل	
		٩ ق				١٠ ق		السرعة	
		٥ ق		٤ ق		٤ ق	٥ ق	القوة	
		٣ ق		٣ ق		٣ ق	٣ ق	المرونة	
١٨٥ ق		٥١ ق		٤٢ ق		٥٠ ق	٤٢ ق	الإعداد البدني الخاص	
		٢٣ ق				٢٣ ق		السرعة	
		١١ ق		٦ ق		١٠ ق	٦ ق	التوافق	
		٨ ق		٨ ق		٨ ق	٨ ق	الدقة	
				٤ ق			٤ ق	التحمل	
		٥ ق		٧ ق		٥ ق	٧ ق	الرشاقة	
		٤ ق		٧ ق		٤ ق	٧ ق	المرونة	
٩٢ ق		٢٥ ق		٢١ ق		٢٥ ق	٢١ ق	الإعداد المهاري	
		٨ ق		٦ ق		٧ ق	٧ ق	الضربة الأمامية	
		٧ ق		٦ ق		٨ ق	٦ ق	الضربة الخلفية	
		٥ ق		٥ ق		٥ ق	٤ ق	الضربة الطائفة	
		٥ ق		٤ ق		٥ ق	٤ ق	الضربة الساحقة	
٤٠ ق		١١ ق		٩ ق		١١ ق	٩ ق	التدريبات المركبة	
٤٤٠ ق	راحة	٢٠ ق	راحة	١٠٠ ق	راحة	٢٠ ق	١٠٠ ق	مجموع أزمنة مكونات الإعداد	
٤٠ ق		١٠ ق		١٠ ق		١٠ ق	١٠ ق	التهدئة	
		٥٠ ق		٢٥ ق		٥٠ ق	٢٥ ق	مجموع أزمنة الوحدة	
٤٠ ق		١٠ ق		١٠ ق		١٠ ق	١٠ ق	الإعداد النفسي والذهني	

الأُسبوع السادس

المجموع	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	اليوم	
								مكونات البرنامج	
								أقصى	درجات
متوسط	التدريب								
راحة									
٥٠ ق		١٥ ق		١٠ ق		١٥ ق	١٠ ق	التهيئة البدنية	
٨٨ ق		٢٤ ق		٢٠ ق		٢٤ ق	٢٠ ق	الإعداد البدني العام	
		٣ ق		٤ ق		١١ ق	٣ ق	التوافق	
				١١ ق			١١ ق	التحمل	
		٦ ق				٧ ق		السرعة	
		٣ ق		٣ ق		٣ ق	٤ ق	القوة	
		٢ ق		٢ ق		٣ ق	٢ ق	المرونة	
١٦٤ ق		٤٦ ق		٣٦ ق		٤٦ ق	٣٦ ق	الإعداد البدني الخاص	
		٢٠ ق				٢١ ق		السرعة	
		٨ ق		٧ ق		٨ ق	٦ ق	التوافق	
		٨ ق		٦ ق		٨ ق	٦ ق	الدقة	
				٣ ق			١٢ ق	التحمل	
		٦ ق		٥ ق		٥ ق	٥ ق	الرشاقة	
		٤ ق		٥ ق		٤ ق	٧ ق	المرونة	
٧٦ ق		٢١ ق		١٧ ق		٢١ ق	١٧ ق	الإعداد المهاري	
		٦ ق		٥ ق		٧ ق	٥ ق	الضربة الأمامية	
		٦ ق		٦ ق		٦ ق	٥ ق	الضربة الخلفية	
		٥ ق		٣ ق		٤ ق	٣ ق	الضربة الطائرة	
		٤ ق		٣ ق		٤ ق	٤ ق	الضربة الساحقة	
٣٢ ق		٩ ق		٧ ق		٩ ق	٧ ق	التدريبات المركبة	
٣٦٠ ق	راحة	١٠٠ ق	راحة	٨٠ ق	راحة	١٠٠ ق	٨٠ ق	مجموع أزمنة مكونات الإعداد	
٣٠ ق		١٠ ق		٥ ق		١٠ ق	٥ ق	التهدئة	
		٢٥ ق		٩٥ ق		٢٥ ق	٩٥ ق	مجموع أزمنة الوحدة	
٤٠ ق		١٠ ق		١٠ ق		١٠ ق	١٠ ق	الإعداد النفسي والذهني	

تابع جدول (٢١)

التوزيع الزمني لوحدات التدريب الأسبوعية للبرنامج التدريبي المقترح
الأسبوع السابع الشدة : أقل من الأقصى

اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	المجموع
مكونات البرنامج	أقصى	أقل من الأقصى	متوسط	راحة				
درجات حمل التدريب								
التهيئة البدنية	١٠ق	١٥ق		٢٠ق		١٥ق		٦٠ق
الإعداد البدني العام	٢٠ق	٢٥ق		٢٩ق		٢٤ق		٩٨ق
التوافق	٣ق	١٢ق		١٤ق		٥ق		
التحمل	١٢ق					١٢ق		
السرعة		٧ق		٨ق				
القوة	٣ق	٤ق		٣ق		٥ق		
المرونة	٣ق	٢ق		٤ق		٢ق		
الإعداد البدني الخاص	٣٦ق	٤٥ق		٥٥ق		٤٦ق		١٨٢ق
السرعة		٢٠ق		٢٥ق				
التوافق	٧ق	٨ق		١٠ق		٨ق		
الدقة	٧ق	٦ق		٦ق		١٢ق		
التحمل	١٢ق					١٥ق		
الرشاقة	٥ق	٦ق		٧ق		٦ق		
المرونة	٥ق	٥ق		٧ق		٥ق		
الإعداد المهاري	٤ق	١٨ق		٢٢ق		١٨ق		٧٢ق
الضربة الأمامية	٤ق	٥ق		٧ق		٥ق		
الضربة الخلفية	٤ق	٥ق		٧ق		٥ق		
الضربة الطائرة	٣ق	٤ق		٤ق		٤ق		
الضربة الساحقة	٣ق	٤ق		٤ق		٤ق		
التدريبات المركبة	١٠ق	١٢ق		١٤ق		١٢ق		٤٨ق
مجموع أزمدة مكونات الإعداد	٨٠ق	١٠٠ق	راحة	١٢٠ق	راحة	١٠٠ق	راحة	٤٠٠ق
التهدئة	٥ق	١٠ق		١٠ق		١٠ق		٣٥ق
مجموع أزمدة الوحدة	٩٥ق	١٢٥ق		١٥٠ق		١٢٥ق		
الإعداد النفسي والذهني	١٠ق	١٠ق		١٠ق		١٠ق		٤٠ق

تابع جدول (٢١)

التوزيع الزمني لوحدات التدريب الأسبوعية للبرنامج التدريبي المقترح

الشدة : أقصى

الأسبوع الثامن

اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	المجموع
مكونات البرنامج	درجات حمل التدريب	أقصى	أقل من الأقصى	متوسط	راحة			
التهنية البدنية	١٥ق	٢٠ق		١٥ق		٢٠ق		٧٠ق
الإعداد البدني العام	٢١ق	٢٥ق		٢١ق		٢٥ق		٩٢ق
التوافق	٤ق	١٢ق		٤ق		١٢ق		
التحمل	١٢ق			١١ق				
السرعة		٧ق				٧ق		
القوة	٣ق	٣ق		٤ق		٤ق		
المرونة	٢ق	٣ق		٢ق		٢ق		
الإعداد البدني الخاص	٤٩ق	٥٩ق		٤٩ق		٥٩ق		٢١٦ق
السرعة		٢٧ق				٢٧ق		
التوافق	٧ق	١٢ق		٧ق		١٣ق		
الدقة	١٠ق	٩ق		١٠ق		٨ق		
التحمل	١٦ق			١٦ق				
الرشاقة	٩ق	٥ق		٩ق		٥ق		
المرونة	٧ق	٦ق		٧ق		٦ق		
الإعداد المهاري	١٨ق	٢٢ق		١٨ق		٢١ق		٧٩ق
الضربة الأمامية	٥ق	٧ق		٥ق		٦ق		
الضربة الخلفية	٥ق	٧ق		٥ق		٦ق		
الضربة الطائرة	٤ق	٤ق		٤ق		٤ق		
الضربة الساحقة	٤ق	٤ق		٤ق		٥ق		
التدريبات المركبة	١٢ق	١٤ق		١٢ق		١٥ق		٥٣ق
مجموع أزمنة مكونات الإعداد	١٠٠ق	١٢٠ق		١٠٠ق		١٢٠ق	راحة	٤٤٠ق
التهنية	١٠ق	١٠ق		١٠ق		١٠ق		٤٠ق
مجموع أزمنة الوحدة	١٢٥ق	١٥٠ق		١٢٥ق		١٥٠ق		
الإعداد النفسي والذهني	١٠ق	١٠ق		١٠ق		١٠ق		٤٠ق

تابع جدول (۲۱)

التوزيع الزمني لوحدات التدريب الأسبوعية للبرنامج التدريبي المقترح

الشدة : متوسطة

الأسبوع التاسع

المجموع	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	اليوم	
								مكونات البرنامج	
								أقصى	درجات
متوسط	التدريب								
راحة									
٥٠		١٥		١٠		١٥	١٠	التهيئة البدنية	
٦٣		١٧		١٤		١٨	١٤	الإعداد البدني العام	
		١٠		١		٩	١	التوافق	
				٨			٨	التحمل	
		٤				٦		السرعة	
		٢		٣		٢	٣	القوة	
		١		٢		١	٢	المرونة	
١٨٩		٥٣		٢٠		٥٢	٤٢	الإعداد البدني الخاص	
		٢٤				٢٣		السرعة	
		٩		٨		٩	٨	التوافق	
		٩		٧		٩	٧	الدقة	
				١٤			١٤	التحمل	
		٥		٧		٦	٧	الرشاقة	
		٦		٦		٥	٦	المرونة	
٥٤		١٥		١٢		١٥	١٢	الإعداد المهاري	
		٤		٤		٥	٤	الضربة الأمامية	
		٥		٤		٤	٤	الضربة الخلفية	
		٣		٢		٣	٢	الضربة الطائرة	
		٣		٢		٣	٢	الضربة الساحقة	
٥٤		١٥		٨٠		١٥	١٢	التدريبات المركبة	
٣٦٠	راحة	١٠٠	راحة	٨٠	راحة	١٠٠	٨٠	مجموع أوزنة مكونات الإعداد	
٣٠		١٠		٩٥		١٠	٥	التهدئة	
		٢٥		١٠		١٢٥	٩٥	مجموع أوزنة الوحدة	
٤٠		١٠				١٠	١٠	الإعداد النفسي والذهني	

الشدة : أقل من الأقصى

المجموع	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	اليوم	
								أقصى	أقل من الأقصى
									درجات
									حمل
									التدريب
									متوسط
									راحة
١٠٠	١٥	١٥	٢٠	٢٠	١٥	١٥	١٠		التهيئة البدنية
٧٠	١٧	١٧	٢١	٢١	١٨	١٨	٤		الإعداد البدني العام
	٣	٣	١١	١١	٨	٨	٢		التوافق
	٩	٩	٦	٦	٥	٥	٨		التحمل
	٣	٣	٢	٢	٣	٣	٣		السرعة
	٢	٢	٢	٢	٢	٢	١		القوة
									المرونة
٢١٠	٥٣	٥٣	٦٣	٦٣	٥٢	٥٢	٤٢		الإعداد البدني الخاص
			٣٠	٣٠	٢٣	٢٣			السرعة
	١١	١١	١١	١١	٩	٩	٧		التوافق
	١٠	١٠	١٠	١٠	٨	٨	٨		الدقة
	١٧	١٧					٤		التحمل
	٧	٧	٦	٦	٧	٧	٧		الرشاقة
	٨	٨	٦	٦	٥	٥	٦		المرونة
١٠٠	١٥	١٥	١٨	١٨	١٥	١٥	٢		الإعداد المهارى
	٤	٤	٥	٥	٥	٥	٤		الضربة الأمامية
	٥	٥	٥	٥	٤	٤	٤		الضربة الخلفية
	٣	٣	٤	٤	٣	٣	٢		الضربة الطائرة
	٣	٣	٤	٤	٣	٣	٢		الضربة الساحقة
١٠٠	١٥	١٥	١٨	١٨	١٥	١٥	٢		التدريبات المركبة
٤٠٠	١٠٠	١٠٠	١٢٠	١٢٠	١٠٠	١٠٠	٨٠		مجموع أزمدة مكونات الإعداد
٣٥	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	٥		التهدئة
	١٢٥	١٢٥	١٥٠	١٥٠	١٢٥	١٢٥	٩٥		مجموع أزمدة الوحدة
٤٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠		الإعداد النفسى والذهنى

تابع جدول (٢١)

التوزيع الزمني لوحدات التدريب الأسبوعية للبرنامج التدريبي المقترح

الشدة : أقصى

الأسبوع الحادي عشر

اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	المجموع	مكونات البرنامج	
									درجات حمل التدريب	أقصى أقل من الأقصى متوسط راحة
التهيئة البدنية	١٥ ق	٢٠ ق		١٥ ق		٢٠ ق		٧٠ ق		
الإعداد البدني العام	١٦ ق	٢٠ ق		١٦ ق		١٩ ق		٧١ ق		
التوافق	٣ ق	٩ ق		٢ ق		١٠ ق				
التحمل	٩ ق			٩ ق						
السرعة		٦ ق				٥ ق				
القوة	٣ ق	٣ ق		٣ ق		٢ ق				
المرونة	١ ق	٢ ق		٢ ق		٢ ق				
الإعداد البدني الخاص	٥٤ ق	٦٤ ق		٥٤ ق		٦٥ ق		٢٣٧ ق		
السرعة		٢٩ ق				٣٠ ق				
التوافق	١ ق	١ ق		١ ق		١١ ق				
الدقة	١٠ ق	١٠ ق		١٠ ق		١٠ ق				
التحمل	١٨ ق			١٨ ق						
الرشاقة	٨ ق	٧ ق		٩ ق		٧ ق				
المرونة	٧ ق	٧ ق		٧ ق		٧ ق				
الإعداد المهاري	١٢ ق	١٥ ق		١٢ ق		١٤ ق		٥٣ ق		
الضربة الأمامية	٤ ق	٥ ق		٤ ق		٤ ق				
الضربة الخلفية	٤ ق	٤ ق		٤ ق		٤ ق				
الضربة الطائرة	٢ ق	٣ ق		٢ ق		٣ ق				
الضربة الساحقة	٢ ق	٣ ق		٢ ق		٣ ق				
التدريبات المركبة	١٨ ق	٢١ ق		١٨ ق		٢٢ ق		٧٩ ق		
مجموع أزمنة مكونات الإعداد	١٠٠ ق	١٢٠ ق		١٠٠ ق		١٢٠ ق	راحة	٤٤٠ ق		
التهئية	١٠ ق	١٠ ق		١٠ ق		١٠ ق		٤٠ ق		
مجموع أزمنة الوحدة	١٢٥ ق	١٥٠ ق		١٢٥ ق		١٥٠ ق				
الإعداد النفسي والذهني	١٠ ق	١٠ ق		١٠ ق		١٠ ق		٤٠ ق		

تابع جدول (٢١)

التوزيع الزمني لوحدات التدريب الأسبوعية للبرنامج التدريبي المقترح

الشدة: متوسطة

الأسبوع الثاني عشر

اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	المجموع	مكونات البرنامج	
									درجات	أقصى
									حمل	أقل من الأقصى
									التدريب	متوسط
										راحة
	١٠ ق	١٥ ق		١٠ ق		١٥ ق		٥٠ ق		
	١٣ ق	١٦ ق		١٣ ق		١٦ ق		٥٨ ق		
	١ ق	٨ ق		٢ ق		٩ ق				
	٧ ق			٧ ق						
		٥ ق				٤ ق				
	٣ ق	٢ ق		٢ ق		٢ ق				
	٢ ق	١ ق		٢ ق		١ ق				
	٣ ق	٥ ق		٣ ق		٤ ق		٩٤ ق		
		٢٤ ق				٢٥ ق				
	٨ ق	٩ ق		٨ ق		١٠ ق				
	٨ ق	٩ ق		٨ ق		٨ ق				
	١٤ ق			١٥ ق						
	٧ ق	٦ ق		٦ ق		٦ ق				
	٦ ق	٦ ق		٦ ق		٥ ق				
	١٠ ق	٢ ق		٩ ق		١٢ ق		٤٣ ق		
	٣ ق	٤ ق		٢ ق		٤ ق				
	٣ ق	٤ ق		٣ ق		٤ ق				
	٢ ق	٢ ق		٢ ق		٢ ق				
	٢ ق	٢ ق		٢ ق		٢ ق				
	١٤ ق	١٨ ق		١٥ ق		١٨ ق		٦٥ ق		
	٨٠ ق	١٠٠ ق	راحة	٨٠ ق	راحة	١٠٠ ق	راحة	٣٦٠ ق		
	٥ ق	١٠ ق		٥ ق		١٠ ق		٣٠ ق		
	٩٥ ق	١٢٥ ق		٩٥ ق		١٢٥ ق				
	١٠ ق	١٠ ق		١٠ ق		١٠ ق		٤٠ ق		

٧/٥/٣ الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح

تم تحديد مدة تطبيق البرنامج التدريبي قيد البحث بـ (١٢) أسبوع بواقع (٤) وحدات تدريب أسبوعية بمعدل يتراوح ما بين (٩٥ - ١٥٠) دقيقة لكل وحدة ، وبذلك بلغ عدد إجمالي وحدات التدريب (٤٨) وحدة تدريبية . مرفق (٦)

٨/٥/٣ مكونات الوحدة التدريبية فى البرنامج التدريبي المقترح

١/٨/٥/٣ التهيئة البدنية

يمثل هذا الجزء بداية جرعة التدريب ، وأهم أهدافه هو إعداد الرياضي لتطبيق وتنفيذ الجزء الرئيسي وفى خلال هذا الجزء تتم عملية الإحماء ، ويتوقف زمن فترة الإحماء على عدة عوامل ترتبط بالفروق الفردية بين الرياضيين ونوعية الأداء الرياضي وطبيعته ، والظروف الخارجية للبيئة المحيطة . (٤ : ٢٦٨ ، ٢٦٩)

وقد حرص الباحث على ان تكون التهيئة البدنية مرتبطة بطبيعة الجزء الرئيسي فى الوحدة التدريبية وأن تتناسب مع الإمكانيات المتوفرة ومع قدرات أفراد عينة البحث .

٢/٨/٥/٣ الجزء الرئيسي

ويهدف إلى تحقيق الهدف الرئيسي لجرعة التدريب ، ولذلك تختلف التمرينات المستخدمة تبعاً لإختلاف أهداف الجرعات التدريبية ، والتي يمكن أن تكون مرتبطة برفع مستوى الإعداد البدني والنفسي الخاص وتطوير المستوي المهاري والخططي ويتوقف زمن الجزء الرئيسي على عدة عوامل ترتبط بطرق ونوعية تنفيذ التمرينات المستخدمة وأحجام وعدد هذه التمرينات . (٤ : ٢٦٩ ، ٢٧٠)

ولذا فقد حرص الباحث على تقسيم الجزء الرئيسي إلى إعداد بدني عام وخلص ، وإعداد مهاري للمهارات قيد البحث ، وإعداد خططي متمثلاً فى التدريبات المركبة على المهارات قيد البحث .

٣/٨/٥/٣ التهدة البدنية

يتم خلال هذا الجزء التدرج فى تخفيض شدة الحمل بهدف الوصول بالرياضي إلى الحالة التي كان عليها قبل الجرعة التدريبية ، أو على الأقل قريباً منها ومساعدة عمليات إستعادة الشفاء على تحقيق أهدافها . (٤ : ٢٧٠)

وقد حرص الباحث على أن يتضمن الجزء الخاص بالتهدة البدنية على تمرينات الإسترخاء بجانب عرض الإرشادات والتوجيهات المرتبطة بالوحدة التدريبية .

٦/٣ الدراسة الأساسية

١/٦/٣ القياس القبلي

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية للناشئين عينة البحث فى جميع المتغيرات قيد البحث وذلك يوم الخميس الموافق ٢٠٠٢/٨/٨ م ، خلال الفترة المسائية ، وذلك على النحو التالي :

- المتغيرات الوصفية والبدنية قيد البحث يوم الخميس الموافق ٢٠٠٢/٨/٨ م .
- المتغيرات المهارية قيد البحث يوم الخميس الموافق ٢٠٠٢/٨/٨ م .

وقد تم تجميع الناشئين والإجتماع بهم وتلقينهم أسلوب التدريب والخطة التدريبية وما يتبع من خطوات أثناء تنفيذ البرنامج ، حتي يتمكن الناشئين عينة البحث من فهم كل ما يتعلق ويخص البرنامج ، وقد قام الباحث بتسجيل البيانات اللازمة فى الإستمارات والكشوف المعدة لذلك . مرفق (٢)

٢/٦/٣ تطبيق البرنامج التدريبي المقترح

تم تنفيذ البرنامج التدريبي قيد البحث على عينة البحث تحت ١٤ سنة من يوم السبت الموافق ٢٠٠٢/٨/١٠ م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٠٢/١٠/٣١ م ، وقد تم توزيع محتويات البرنامج التدريبي على (١٢) أسبوع بواقع (٤) وحدات تدريبية فى الأسبوع أيام السبت ، الأحد ، الثلاثاء ، الخميس) من كل أسبوع فى تمام الساعة (٧) مساءً ، وذلك بعد أن قام الباحث بإجراء التعديلات اللازمة بعد إجراء الدراسات الإستطلاعية ، وأصبح

البرنامج فى صورته النهائية بما يحقق الهدف منه ، وتم تطبيق البرنامج بنفس المساعدين الذين تم الإستعانة بهم فى الدراسات الإستطلاعية .

٣/٦/٣ القياسات التتبعية

للتحقق من سير البرنامج إتجاه الهدف المرجوا منه ، قام الباحث بإجراء قياسات تتبعية شهرية ثم الإستفادة من نتائجها فى تعديل البرنامج وتوجيهه إلى الأهداف المتوقعة ، وكذلك ظهرت أهمية هذه القياسات التتبعية فى معرفة مدى التقدم الحادث لأفراد عينة البحث .

وقد بلغ عدد القياسات التتبعية قياسين موزعين على الترتيب الزمني التالي :

١-القياس التتبعي الأول يوم الخميس الموافق ٢٠٠٢/٩/٥ م ، فى نهاية الأسبوع الرابع من البرنامج .

٢-القياس التتبعي الثاني يوم الخميس الموافق ٢٠٠٢/١٠/٣ م ، فى نهاية الأسبوع الثامن من البرنامج .

٤/٦/٣ القياس البعدي

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية للناشئين عينة البحث فى المتغيرات المهارية قيد البحث بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج يوم الخميس الموافق ٢٠٠٢/١٠/٣١ م ، وقد تم إجراء القياسات البعدية فى نفس الظروف والشروط التي إتبعها فى القياسات القبالية والتتبعية ، وكذلك نفس المساعدين ، وتم تسجيل البيانات إحصائياً .

٧/٣ أساليب التحليل الإحصائي

فى ضوء أهداف وفروض البحث أجري أسلوب التحليل الإحصائي لبيانات البحث باستخدام برنامج التحليلات الإحصائية WIN . SPSS ، حيث تضمنت التحليلات الإحصائية ما يلي :

Arithmetic mean	-المتوسط الحسابي (س)
Standard deviation	-الإنحراف المعياري (± ع)
Standard error	-الخطأ المعياري
Medium	-الوسيط (ك ٢)
Skwness	-معامل الالتواء (ل)
Spearman's Rank correlation coefficient	-معامل الارتباط لسبيرمان
T . Test	-إختبار "ت"
Analysis of validity	-تحليل التباين
Welcocson's test	-إختبار "ويلكوكسون"
Progress ratios	-نسبة التحسن المئوية

وقد تم تحديد مستوي معنوية (٠,٠٥) فى عرض وتفسير نتائج هذا البحث