

الفصل الثالث

٣/٠ إجراءات البحث

٣/١ الخطوات التنفيذية للبحث .

٣/١/١ منهج البحث .

٣/١/٢ عينة البحث .

٣/١/٣ مجالات البحث .

٣/١/٤ أدوات جمع البيانات .

٣/١/٥ الدراسات الإستطلاعية .

٣/٢ المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث .

٣/٢/١ ثبات الاختبار .

٣/٢/٢ صدق الاختبار .

٣/٢/٣ تكافؤ عينة البحث .

٣/٢/٤ القياسات القبليّة .

٣/٢/٥ البرنامج التدريبي .

٣/٢/٦ القياسات البعدية .

٣/٢/٧ المعالجات الإحصائية .

الفصل الثالث

٣/٠ إجراءات البحث

٣/١ الخطوات التنفيذية للبحث :

٣/١/١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبيتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية .

٣/١/٢ عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة من نادى غزل المحلة الرياضى والمسجلين بالاتحاد المصرى للكرة الطائرة موسم ٢٠٠٥ - ٢٠٠٦ م بمحافظة الغربية . وتم اختيار ٢٠ لاعب كعينة البحث تم توزيعهم على مجموعتين كالتى :

عدد لاعبي العينة الأساسية :

- ١٠ لاعبين (المجموعة التجريبية) من ناشئى غزل المحلة الرياضى المقيدين بالاتحاد المصرى للكرة الطائرة موسم ٢٠٠٥ - ٢٠٠٦ م .
- ١٠ لاعبين (المجموعة الضابطة) من ناشئى غزل المحلة الرياضى المقيدين بالاتحاد المصرى للكرة الطائرة موسم ٢٠٠٥ - ٢٠٠٦ م .

٣/١/٣ مجالات البحث :

أ- المجال المكاني :

تم تطبيق البحث بنادى غزل المحلة الرياضى بمحافظة الغربية حيث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة من نادى غزل المحلة الرياضى والمسجلين بالاتحاد المصرى للكرة الطائرة موسم ٢٠٠٥ - ٢٠٠٦ م بمحافظة الغربية .

ب- المجال الزمني :

استغرق البحث فترة زمنية مقدارها ثلاث شهور (١٢ اسبوع) ، كانت بداية البحث في ٢٠٠٦/٨/١٢ حيث تم عمل الدراسة الاستطلاعية وذلك لتدريب المساعدين على طرق القياس المختلفة وكذلك للتأكد من سلامة الاجهزة والاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وانتهى البحث في ٢٠٠٦/١١/١٢ حيث تم عمل القياسات البعدية للاختبارات البدنية و المهارية قيد البحث .

ج- المجال البشرى :

- تم اختيار ٢٠ لاعب كعينة البحث الأساسى من ناشئى نادى غزل المحلة الرياضى والمسجلين بالاتحاد المصرى للكرة الطائرة موسم ٢٠٠٦ / ٢٠٠٧ م .
- تم اختيار ١٦ لاعب تحت ١٧ سنة كعينة للتأكد من تجانس وتكافؤ عينة البحث الأساسى وذلك من ناشئى نادى طنطا الرياضى والمقيدين بالاتحاد المصرى للكرة الطائرة موسم ٢٠٠٦ / ٢٠٠٧ م .

٤/١/٣ أدوات جمع البيانات :

أ- وسائل جمع البيانات :

- ١- استمارة تسجيل البيانات الشخصية ونتائج الاختبارات البدنية لكل لاعب وفيها :

اسم اللاعب- الطول- الوزن- العمر الزمنى- العمر التدريبى- اسم الاختبار

- ٢- استمارة تسجيل البيانات ونتائج الاختبارات المهارية لكل لاعب

- ٣- استمارة التمرينات المقترحة لتنمية القدرات البدنية والصفات المهارية قيد البحث

- ٤- الاختبارات (البدنية - المهارية) المستخدمة

ب - الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- | | |
|--------------------------------|-----------------------|
| - اسبيروميتر (الطول - الوزن) | - عقل حائط |
| - ساعة إيقاف | - ميزان طبى |
| - مقاعد سويدية | - أثقال حرة |
| - كرات طبية | - حبال |
| - كرات طبية | - حواجز |
| - كرات طائرة | - كرات تنس و كرات سلة |
| - شريط قياس | - لوحة كرة سلة |

جدول (٣-١)
الاختبارات البدنية

م	الاختبار	القدرة
١	سرعة الخطو الجانبي	الرشاقة
٢	سرعة الجرى المتعرج	
٣	سرعة الجرى للخلف	السرعة
٤	عدو ٢٠ م	
٥	قياس الطول الكلى والذراع المميز عالياً	القوة المتفجرة للرجلين
٦	الوثب العمودى من الإقتراب بالايقاع الثلاثى	
٧	الانجاز العمودى النسبى (صافى الوثب)	
٨	رمى الكرة الطبية باليد المميزة من الثبات	القوة المتفجرة للذراعين
٩	رمى الكرة الطبية باليدين من الجرى	
١٠	ثتى الذراعين من الانبطاح المائل	تحمل القوة للذراعين
١١	الوثب العمودى من الوقوف و الركبتان منثنتان-نصفا	تحمل قوة للرجلين
١٢	التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	الدقة

مرفق (٦)

جدول (٣-٢)
الاختبارات المهارية

م	الاختبار	المهارة
١	دقة استقبال الإرسال	الدفاع عن الإرسال
٢	استقبال الكرة المرمية	الدفاع عن الملعب
٣	التمرير من أسفل على الحائط	الدفاع عن الملعب والإرسال

مرفق (٧)

٥/١/٣ الدراسات الإستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من المجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث بهدف التأكد من موضوعية الإختبارات وتمرين المساعدين على طرق الاختبار المختلفة والتأكد من مواصفات الأداء وامكانية تطبيقها على العينة قيد البحث .

تجانس عينة البحث :

قام الباحث بإجراء البحث على عينة عمدية من لاعبي نادى غزل الملحة الرياضى وقد بلغ عدد أفراد العينة (٢٠) عشرون لاعباً وقد تم إجراء التجانس والتكافؤ لهم فى بعض المتغيرات التى قد تؤثر على المتغير التابع ، وقد قسمت عينة البحث إلى مجموعتين تضم كلا منها (١٠) عشرة لاعبين) . المجموعة الأولى تجريبية وقد استخدم البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية . والمجموعة الثانية وتم استخدام الطريقة التقليدية معها وهى المجموعة الضابطة .

جدول (٣-٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء بالنسبة للعمر الزمنى والوزن والطول والعمر التدريبى للعينة قيد البحث

المتغيرات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمنى	١٦,٧	٠,٤٧	١٧,٠	١,٩١
الطول	١٧٩,١	٣,٢٩	١٨٠,٠	٠,٨٢
الوزن	٧٦,٧	٢,٧٩	٧٧	٠,٣٢
العمر التدريبى	٣,٦٥	٠,٤٨	٤,٠	٢,١٨

يتضح من جدول (٣-٣) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء حيث تراوح معامل الالتواء ما بين ($3 \pm$) مما يدل على تجانس عينتى البحث وخلوها من عيوب النتائج والتوزيعات الغير اعتدالية فى هذه المتغيرات .

جدول (٣-٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء بالنسبة للمتغيرات البدنية للعينة قيد البحث

$$١٠ = ٢ن = ١ن$$

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الرشاقة	اختبار سرعة الخطو الجانبي (٤,٥ م × ٥ لمسات)	٤٤,٩٠	٧,١٨	٤٦,٠
	اختبار الرشاقة (الجري المتعرج)	٥٢,٢	٤,٢٠	٥٤,٠
السرعة	اختبار العدو للخلف ٩ م × خمس مرات	٣٣,٧	٨,٤٤	٣٥,٠
	اختبار ٢٠ متر عدو	٤٣,٥	٦,٨	٤٥,٠
القوة المتفجرة للرجلين	اختبار الوثب العمودي من الوقوف	٢٥,٦	١١,١٧	٢٦,٠
	اختبار الوثب العمودي بعد الإقتراب بالإيقاع الثلاثي	٢٤,٨	٩,٤١	٢٤,٠
	اختبار الإنجاز العمودي النسبي	٣٩,٩	١٠,٧٩	٣٩,٠
القوة المتفجرة للذراعين	اختبار رمي الكرة الطبية لأبعد مسافة بيد واحدة من الوقوف	٦٩,٢	٤,٩٧	٧١,٠
	اختبار رمي الكرة الطبية لأبعد مسافة بالوثب من الجري	٢٥,٠٥	٧,٣٩	٢٤,٥
تحمل القوة للذراعين	اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل	٣٠,١٩	٢,٦٩	٣٠,٠
تحمل القوة للرجلين	اختبار الوثب العمودي من الوقوف والركبتان منتثيتان نصفاً	٥٠,١	٩,٧٣	٤٩,٢٥
الدقة	اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	١٤,١	٢,٢٤	١٤,٠

يتضح من جدول (٣-٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء حيث تراوح معامل الالتواء ما بين ($٣ \pm$) مما يدل على تجانس عينتي البحث وخلوها من عيوب النتائج والتوزيعات الغير اعتدالية في هذه المتغيرات .

جدول (٣-٥)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء بالنسبة للمتغيرات البدنية للعينة قيد البحث

المتغيرات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
استقبال الإرسال	دقة استقبال الإرسال من مركز (١)	١٨,٩٥	٣,٢٠	١٩,٥٠
	دقة استقبال الإرسال من مركز (٥)	١٥,٨	٤,٢٠	١٧,٠
	دقة استقبال الإرسال من مركز (٦)	٢١,٦	٢,٢٣	٢٢,٠
استقبال الكرة المرمية	الدفاع عن الملعب من مركز (١)	١٨,٨	٣,٠٥	١٨,٥
	الدفاع عن الملعب من مركز (٥)	١٩,٠٥	٢,٦٨	١٩,٠
	الدفاع عن الملعب من مركز (٦)	٢٥,٨٥	١١,٢٦	٢٥,٠
التمرير من أسفل على الحائط	الإستقبال و التمرير من أسفل	٧٦,٣٥	٦,٢٦	٧٦,١٠

يتضح من جدول (٣-٥) المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء حيث تراوح معامل الالتواء ما بين ($3 \pm$) مما يدل على تجانس عينتى البحث وخلوها من عيوب النتائج والتوزيعات الغير اعتدالية فى هذه المتغيرات .

٢/٢ المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث :

١/٢/٢ ثبات الاختبارات :

قام الباحث بتطبيق الإختبارات وإعادة تطبيقها بفارق زمنى مدته خمسة أيام على عينة مماثلة لعينة البحث ومن خارج العينة الأصلية قوامها ١٦ لاعب من فريق نادى طنطا الرياضى والمقيدين بالاتحاد المصرى للكرة الطائرة موسم ٢٠٠٦ / ٢٠٠٧ م .

جدول (٦-٣)
معامل الثبات لإختبارات القدرات البدنية

ن = ١٦

م	وحدة القياس	الاختبارات	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
			س	ع±	س	ع±	
الرشاقة	ثانية	اختبار سرعة الخطو الجانبي ٥ × ٤م	٤٣,٦٦	١١,٥٢	٤٢,٥٢	١١,٩	٠,٩٩١
	ثانية	اختبار الرشاقة (الجري المتعرج)	٦٠,٩٤	١١,٦٣	٦٠,٤٢	٩,٧٦	٠,٨٨٩
السرعة	ثانية	اختبار العدو للخلف ٩م × خمس مرات	٥٦,٦٣	١٢,١٤	٥٣,٠٥	١٦,٤٥	٠,٩٠٧
	ثانية	اختبار ٢٠ متر عدو	٤٦,٣١	٦,٨٣	٤٩,٢٥	٥,٩١	٠,٧٩٥
القوة المتفجرة للرجلين	سم	اختبار الوثب العمودي من الوقوف	٢١,٦٨	١٤,١١	٢٢,٦٣	١٣,٢٥	٠,٩٨٠
	سم	اختبار الوثب العمودي بعد الإقتراب بالإيقاع الثلاثي	٨,٥٢	١١,٧٩	١٠,٢١	١٢,٦٩	٠,٩٨٤
	سم	اختبار الإجاز العمودي النسبي	٣١,٠	٦,٢٦	٣١,٨٤	٦,٥٢	٠,٩٨٦
القوة المتفجرة للذراعين	متر	اختبار رمي الكرة الطبية لأبعد مسافة بيد واحدة من الوقوف	٧٠,٥٢	٨,٧٤	٧١,٢١	٨,٦٥	٠,٩٩٣
	متر	اختبار رمي الكرة الطبية لأبعد مسافة بالوثب من الجري	٣٤,٨٤	١٠,٨٧	٣٦,٤٧	١١,٨٥	٠,٩٩٧
تحمل القوة للذراعين	عدد	اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل	٣٢,١٠	٤,٥٠	٣٣,١٥	٥,٣٢	٠,٩٢٢
تحمل القوة للرجلين	عدد	اختبار الوثب العمودي من الوقوف والركبتان منثنيتان نصفاً	٤٩,٧٣	١٠,٠٥	٥٠,٢٦	١٠,١٦	٠,٩٧٥
الدقة	درجة	اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	١٣,٧٨	٢,١٢	١٤,١٨	٢,٠١	٠,٦٠٧

مستوى المعنوية عند ٠,٠٥ = ٠,٤٩٧

يتضح من جدول (٦-٣) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (إعادة تطبيق الإختبار) تراوحت ما بين (٠,٦٠٧ - ٠,٩٩٧) وهي معاملات ارتباط دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠٥ مما يدل على ثبات الإختبار للقدرات البدنية قيد البحث .

جدول (٣-٧)

معامل الثبات لإختبارات مستوى الأداء المهارى

ن = ١٦

م	الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
استقبال الإرسال	دقة استقبال الإرسال من مركز (١)	١٩,٢٦	٢,٤٤	٢١,٣١	٣,٠٥	٠,٨١٧
	دقة استقبال الإرسال من مركز (٥)	١٨,٢٥	٥,٥٥	٢١,٠٠	٣,٢٨	٠,٨٧٥
	دقة استقبال الإرسال من مركز (٦)	١٦,٠٩	٢,٦٠	١٧,٣١	١,٤٩	٠,٧٤٤
استقبال الكرة المرمية	الدفاع عن الملعب من مركز (١)	١٩,٤٢	٣,٤٨	٢١,٨٩	٤,٠١	٠,٨٢٥
	الدفاع عن الملعب من مركز (٥)	١٩,٦٨	٣,٠٧	٢٢,٤٢	٢,٤٧	٠,٧٨٥
	الدفاع عن الملعب من مركز (٦)	٢٣,٣١	٢,٥٦	٢٥,٩٤	٢,٥٤	٠,٩٣٠
التمرير من أسفل على الحائط	الإستقبال و التمرير من أسفل	٨٠,٨٤	٨,٧٣	٨٤,٩٤	٨,٤٤	٠,٩٤٨

مستوى المعنوية عند ٠,٠٥ = ٠,٤٩٧

يتضح من الجدول السابق (٣-٧) أن معامل الارتباط بين التطبيق الأول للإختبار والتطبيق الثانى (إعادة التطبيق) تراوحت ما بين (٠,٧٤٤ - ٠,٩٤٨) وهى معاملات ارتباط دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠٥ مما يدل على ثبات اختبارات المستوى المهارى .

قام الباحث باستخدام صدق التمايز (الصدق التجريبي) لإيجاد صدق اختبارات القدرات البدنية قيد البحث وذلك من خلال تطبيق صدق التمايز وإيجاد الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى على مجموعة تضم ١٦ لاعبا من خارج عينة البحث وجدول (٣-٨) يوضح دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في القدرات البدنية قيد البحث .

جدول (٣-٨)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة لقياس صدق اختبارات القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة

م	الاختبارات	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		ف	قيمة (T)
		س	ع±	س	ع±		
الرشاقة	اختبار سرعة الخطو الجانبي ٤,٥ م × ٥ لمسات	٤٦,٦٢	٣,١٨	٣٩,٥١	٢,٢١	٧,١١	٣,١٨
	اختبار الرشاقة (الجري المتعرج)	٦٣,٥٧	٤,٢١	٥٠,٤٢	٦,٤٢	١٣,١٥	٢,٩٦
السرعة	اختبار العدو للخلف ٩ م × خمس مرات	٥٨,٢٤	٣,٥٦	٤٧,٠٣	٥,٢٥	١١,٢١	٣,٠٦
	اختبار ٢٠ متر عدو	٤٧,٣٧	٢,١٩	٤٠,٢٦	٣,٧٦	٧,١١	٢,٨٣
القوة المتفجرة للرجلين	اختبار الوثب العمودي من الوقوف	٢٥,١٤	٣,٣٢	١٨,١١	٢,١٥	٧,٠٣	٣,٠٧
	اختبار الوثب العمودي بعد الإقتراب بالإيقاع الثلاثي	١٢,٩٥	١,٦٤	٧,٥٤	٢,٧٥	٥,٤١	٢,٩٢
	اختبار الإنجاز العمودي النسبي	٣٣,٥٧	٣,٤٧	٢٥,٣٥	٢,٧١	٨,٢٢	٣,٢٣
القوة المتفجرة للذراعين	اختبار رمي الكرة الطبيعية لأبعد مسافة بيد واحدة من الوقوف	٧٥,٧٣	٢,٢٠	٦٧,٤١	٢,٥٢	٨,٣٢	٤,٣٠

تابع / جدول (٣-٨)

م	الاختبارات	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		ف	قيمة (T)
		س	ع±	س	ع±		
	اختبار رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة بالوثب من الجرى	٣٧,٥٢	١,١٤	٣٠,٥٠	٢,٤٤	٧,٠٢	٤,٥١
تحمل القوة للذراعين	اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	٣٥,٢٣	٣,٦٢	٢٦,٠١	٣,٩٦	٩,٢٢	٢,٩٧
تحمل القوة للرجلين	اختبار الوثب العمودى من الوقوف والركبتان منثيتان نصفاً	٥٤,٧٢	٣,٩٢	٤٢,٥١	٤,٨٥	١٢,٢١	٣,٣٩
الدقة	اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	١٥,٦٨	١,٢٥	١٠,١٢	١,٥٢	٥,٥٦	٤,٨٩

مستوى المعنوية عند ٠,٠٥ = ٢,٣٥

يتضح الجدول السابق جدول (٣-٨) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين المجموعتين المميزة والغير مميزة فى قيمة (ت) للاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية الخاصة برياضة الكرة الطائرة مما يدل على صدق هذه الاختبارات .

جدول (٣-٩)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى فى اختبارات المستوى المهارى

م	الاختبارات	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		ف	قيمة (T)
		س	ع±	س	ع±		
استقبال الإرسال	دقة استقبال الإرسال من مركز (١)	١٧,١١	٣,٢٥	٢٦,٦٢	٤,١٢	٩,٥١	٣,١٤
	دقة استقبال الإرسال من مركز (٥)	١٦,٤٣	٢,٦٢	٢٤,١٢	٣,٦٢	٧,٦٩	٢,٩٨
	دقة استقبال الإرسال من مركز (٦)	١٤,٢٥	٤,٩٧	٢٢,٧٥	٣,٢٥	٨,٥٠	٢,٤٧
استقبال الكرة المرمية	الدفاع عن الملعب من مركز (١)	١٦,٧٢	٣,٧٦	٢٥,١٧	٢,٥٤	٨,٤٥	٣,٢٣
	الدفاع عن الملعب من مركز (٥)	١٥,٩٨	٣,٥٢	٢٥,٣٦	٢,٤٠	٩,٣٨	٣,٨١
	الدفاع عن الملعب من مركز (٦)	١٧,٥٦	٣,١٢	٢٨,٠١	٣,٧١	١٠,٤٥	٣,٧٣
التمرير من أسفل على الحائط	الإستقبال و التمرير من أسفل	٦,٢١	٢,٣٥	١٣,٥٤	٣,٨٢	٧,٣٣	٢,٨٤

مستوى المعنوية عند ٠,٠٥ = ٢,٣٥

يتضح الجدول السابق جدول (٣-٩) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين المجموعتين المميزة والغير مميزة فى قيمة (ت) للاختبارات الخاصة بالمهارات الخاصة برياضة الكرة الطائرة قيد البحث مما يدل على صدق هذه الاختبارات.

٢/٢ تكافؤ عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى بعض المتغيرات التى يرى الباحث أنها قد تؤثر على تجربة البحث وتشتمل تلك المتغيرات على معدلات النمو و السن والطول والعمر الزمنى والعمر التدريبى والمتغيرات قيد البحث فى الكرة الطائرة .

جدول (١٠-٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى واختبار (T) لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى بعض متغيرات البحث بالنسبة لمعدلات النمو

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ف	قيمة (T)
		س	ع±	س	ع±		
١	العمر الزمنى	١٦,٩	٠,٤٨	١٦,٧	٠,٥	٠,٢٠	٠,٨٦
٢	الطول	١٧٩,١	٣,٦	١٨٠,١	٢,٠٢	١,٠	٠,٧٣
٣	الوزن	٧٦,٩	٣,١٠	٧٧,٨	٢,٦٠	٠,٩٠	٠,٧٦
٤	العمر التدريبى	٣,٣٤	١,١٣	٣,٦٠	٠,٥٠	٠,٢٦	٠,٦٣

مستوى معنوية عند ٠,٠٥ = ١,٧٣

من الجدول السابق جدول (١٠-٣) يتضح وجود تكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك لمتغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبى عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ويساوى ١,٧٣ .

جدول (٣-١١)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري واختبار (ت) لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى بعض متغيرات البحث بالنسبة للقدرات البدنية

$$١٠ = ٢ = ١ ن$$

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ف	قيمة (T)
		س	ع±	س	ع±		
١	الرشاقة	٥٢,٢	٥,٥٢	٤٩,٩	٥,٧٨	٢,٣	٠,٨٦
٢	السرعة	٤١,٠٥	٦,٢٣	٤٠,٩٥	١,٤٢	٠,١	٠,٠٤٦
٣	القوة المتفجرة للرجلين	٣٣,٦	٧,٦٨	٣٠,٩	٦,٨٢	٢,٧	٠,٧٨
٤	القوة المتفجرة للذراعين	٤٨,٥	٥,٥٧	٤٥,٨	٤,٦٦	٢,٧	١,٤٥
٥	تحمل القوة للذراعين	٣٢,٠	٣,٤٩	٣٠,٥	١,٤	١,٥	١,١٩
٦	تحمل القوة للرجلين	٥٠,٠	١٠,٠٢	٥٠,١	٩,٩٢	٠,١٠	٠,٠٢
٧	الدقة	١٥,٣	٤,١٩	١٢,٩	١,٦٦	٢,٤	١,٦

مستوى معنوية عند $٠,٠٥ = ١,٧٣$

من الجدول السابق جدول (٣-١١) يتضح وجود تكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة وذلك من خلال مستوى المعنوية والذي يكافئ $١,٧٣$ حيث كانت اعلى قيمة (ت) $١,٤٥$ بينما كانت أدنى قيمة (ت) $٠,٠٢$ ويدل الجدول على وجود تكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك لمتغيرات القدرات البدنية قيد البحث .

جدول (٣-١٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (T) لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة
في بعض متغيرات البحث بالنسبة لمستوى الأداء المهاري

$$١٠ = ٢ن = ١ن$$

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ف	قيمة (T)
		س	ع±	س	ع±		
١	استقبال الإرسال	٤٩,٩	٢,٤٢	٤٧,٥	٦,٢٥	٢,٤	١,٠٧
٢	استقبال الكرة المرمية	٥٢,٧	٤,٠٦	٤٩,٥	٥,٣	٣,٢	١,٤٣
٣	التمرير من أسفل على الحائط	٦٤,٤	٢,٤٤	٦٢,٠	٦,٨٩	٢,٤	٠,٩٨

مستوى معنوية عند $٠,٠٥ = ١,٧٣$

من الجدول السابق جدول (٣-١٢) يتضح وجود تكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة وذلك من خلال مستوى المعنوية والذي يكافئ $١,٧٣$ حيث كانت اعلى قيمة (ت) $١,٤٣$ بينما كانت أدنى قيمة (ت) $٠,٩٨$ ويدل الجدول على وجود تكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك لمتغيرات مستوى الأداء المهاري الدفاعي قيد البحث .

خطة البحث الزمنية موزعة على الأيام المحددة لقياسات البحث

جدول (٣-١٣)

التوزيع الزمني لقياسات وتطبيق البحث

الهدف من القياس	عدد الأيام	الفترة الزمنية	
		إلى	من
قياسات قبلية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .	٣ أيام	٢٠٠٦/٨/١٣	٢٠٠٦/٨/١٢
تطبيق تجربة البحث .	١٢ اسبوع	٢٠٠٦/١١/١٢	٢٠٠٦/٨/١٤
قياسات بعدية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .	٣ أيام	٢٠٠٦/١١/١٤	٢٠٠٦/١١/١٣

٤/٣ القياسات القبليّة :

قبل إجراء القياس القبلي تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعات حيث تم إعطاء كل مجموعة ساعة محددة لإجراء القياس ، وتم إجراء القياس القبلي للمتغيرات البدنية والمهارية على مدى يومين في الفترة من ٢٠٠٦/٨/١٢م إلى ٢٠٠٦/٨/١٣م .

اليوم الأول :

- تم إجراء القياس للمتغيرات التالية : (السن - الطول - الوزن) وذلك للمجموعتين التجريبية والضابطة .
- تم إجراء القياس للمتغيرات التالية : (الرشاقة - السرعة الإنتقالية - السرعة الحركية - القوة المتفجرة - تحمل القوة - القوة المميزة بالسرعة - الدقة) .

اليوم الثاني :

- تم إجراء اختبارات للمتغيرات المهارية التالية : (دقة التمرير من أسفل على الحائط - دقة استقبال الإرسال - دقة استقبال الكرة المرمية) .

٥/٣ البرنامج التدريبي :

الخطوات التمهيدية :

قام الباحث بالآتي :

- ١- الاطلاع على المراجع والدراسات السابقة التي تمكن من الحصول عليها لتحديد أفضل طرق وأساليب ووسائل تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة ، حيث قام الباحث بعمل تحليل مرجعي لبعض المراجع العلمية بهدف التعرف على أفضل طرق وأساليب ووسائل تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة .
- ٢- الاطلاع على المراجع والدراسات السابقة لتحديد أهم الاختبارات الخاصة بقياس مهارات الكرة الطائرة ثم تم عرض هذه الاختبارات على بعض الخبراء في مجال الكرة الطائرة لتحديد أكثر هذه الاختبارات دقة لقياس مهارات الكرة الطائرة قيد البحث وذلك عن طريق استمارة استطلاع رأى الخبراء (مرفق ٤) .

٣- دراسة مسحية للعديد من المراجع العلمية ، وكذلك بعض الدراسات العملية التي تتضمن تماريناً لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة ثم تم إختيار أنسب هذه التمارين وأكثرها ارتباطاً بالأداء الفني للكرة الطائرة وقد راعى الباحث الأسس التالية عند إختيار التمارين :

- التدرج من السهل إلى الصعب .
- أن تكون التمارين في مستوى قدرات الناشئين .
- استخدام مبدأ التنويع حيث يؤدي البعض منها بأدوات والآخر بدون أدوات .
- استخدام التمارين الخاصة والمباشرة لطبيعة الأداء .
- استخدام تمارين مباشرة خاصة بالعضلات العاملة والمشاركة بالأداء .
- استخدام تمارين ثنائية خاصة والتي تهدف لتحسن الأداء .
- استخدام تمارين جماعية للتنشيق .

٤- تم عرض مكونات البرنامج التدريبي المقترح على الخبراء المختصين في الكرة الطائرة لاستطلاع آرائهم في الأسس الخاصة بوضع البرنامج التدريبي المقترح وذلك بعد إعداد وإختيار التمارين المناسبة والمستخدمه في محتوى الوحدة التدريبية ، حيث تم التوصل للشكل النهائي للبرنامج التدريبي المقترح .

خطوات وضع البرنامج التدريبي :

- تحديد الهدف العام من البرنامج التدريبي .
- تحديد أهداف كل مرحلة من مراحل الإعداد بوضوح .
- مراعاة خصائص النمو للمرحلة السنية قيد البحث .
- التأكد من سلامة وصحة الناشئين (عينة البحث) عن طريق الكشف الطبي عليهم بمعرفة طبيب النادي .
- مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق التدريبات والاختبارات .
- توافر الأدوات الخاصة بالإعداد البدني والمهارى واستكمال الناقص منها .
- توافر الأدوات الخاصة بالقياس .
- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها .
- اتباع مبادئ التدريب المختلفة (مراعاة الفروق الفردية - التدرج - التكيف - التكامل - الخصوصية - الشمولية) في وضع محتويات البرنامج التدريبي المقترح

وفى اسلوب تنفيذها تجنباً لحدوث أى اصابات تحول دون استكمال البرنامج التدريبي .

- تقسيم أفراد العينة إلى مجموعات وفق مستويات نتائج القياس القبلى .
- مراعاة توجيه التمرينات للمجموعات العضلية المشتركة فى أداء المهارات قيد البحث .
- تتناسب درجات الحمل من حيث الشدة والحجم والكثافة مع الفترات التدريبية ومستوى اللاعبين .
- المدة الزمنية للبرنامج ثلاث شهور .
- عدد الأسابيع التدريبية المقررة ١٢ اسبوع .
- تنوع محتويات البرنامج واتسامه بالمرونة .

أسس وضع البرنامج التدريبي :

- ١- مدة البرنامج ٣ شهور (١٢ أسبوع) .
- ٢- عدد مرات التدريب الأسبوعية ٤ وحدات أسبوعية .
- ٣- زمن الوحدة التدريبية (١٢٠ - ١٨٠ دقيقة) .
- ٤- اختيار تدريبات الإحماء والبرنامج مرفق (٩) .
- ٥- راعى الباحث مبدأ الخصوصية والتدرج فى الحمل واستمرارية التدريب والارتفاع التدريجي بالحمل عند وضع البرنامج التدريبي .
- ٦- استخدم الباحث طرق التدريب المختلفة وهى : طرق التدريب الفترى (منخفض ومرتفع الشدة) وذلك عند وضع البرنامج التدريبي المقترح الخاص بالمهارات قيد البحث .
- ٧- شدة الحمل من ٦٠ - ٩٠ ٪ .
- ٨- التكرارات لتدريبات (الوثب الحر) ١٠ - ٢٠ تكرار ، ٣ - ٦ مجموعة .
(التدريب الوثب على الصندوق المقسم) ٦ - ١٤ تكرار ، ٣ - ٦ مجموعة .
فترات الراحة البينية ٩٠ - ٢٤٠ ثانية أى راحة ايجابية غير كاملة
- ٩- النّقدّم بحمل التدريب بالارتفاع التدريجي فى الحمل بزيادة عدد مرات التدريب (زيادة التكرارات) أو تقليل فترات الراحة البينية .

وتم تطبيق البرنامج بالارتفاع التدريجي فى الحمل كالاتى (الارتفاع التدريجي فى الأسبوع الأول والثانى والانخفاض به فى الأسبوع الثالث فالارتفاع فى الأسبوع الرابع والخامس

والانخفاض فى الاسبوع السادس ثم الارتفاع فى الاسبوعين السابع والثامن والانخفاض فى الاسبوع التاسع والارتفاع فى الاسبوعين العاشر والحادى عشر ثم الانخفاض فى الاسبوع الثانى عشر .

تم تنفيذ البرنامج بأسلوب التدريب الدائرى بحيث يختلف العمل العضلى لكل محطة من محطات الدائرة فمثلاً : (تدريب الوثب لأعلى " الوثب على الصندوق " يليه دفع كرة طبية باليدين ، الوثب العمودى للمس الصدر ، رمى كرة طبية من الجلوس الطويل) مع مراعاة ذلك عند زيادة أى تمرين .

توزيع شدة الحمل للبرنامج التدريبى المقترح :

استعان الباحث بالدراسات والبحوث السابقة التى تناولت برامج التدريب المختلفة وكذلك استعان بأراء الخبراء والمتخصصين فى مجال الكرة الطائرة ، وقد قام الباحث بتقسيم الفترة الزمنية للبرنامج التدريبى على ثلاث مستويات تدريبية وهى :

المستوى الأول : (فترة الإعداد العام) :

ويضم الأسابيع (١ ، ٢ ، ٣) .

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

شدة أداء التمرين :

- فى تدريبات تحمل القوة (٥٠ - ٨٠ ٪) من قدرة اللاعب على الأداء .
- فى تدريبات الجرى (٦٠ - ٨٠ ٪) من قدرة اللاعب على الأداء .
- عدد مرات التدريب فى الاسبوع ٤ وحدات تدريبية .

المستوى الثانى : (فترة الإعداد الخاص) :

ويضم الأسابيع (٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨) .

الهدف منه : تنمية العناصر الخاصة بالبرنامج التدريبي وهى : (القوة المتفجرة ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، السرعة بأنواعها ، الرشاقة ، الدقة) والتدريب على المهارات (استقبال الإرسال ، الدفاع عن الملعب) بدون كرة وبالكرة .

شدة أداء التمرين :

- فى تدريبات تحمل القوة (٥٠ - ٨٠ ٪) من قدرة اللاعب على الأداء .
- فى تدريبات الجرى (٦٠ - ٨٠ ٪) من قدرة اللاعب على الأداء .
- عدد مرات التدريب فى الأسبوع ٥ وحدات تدريبية .

المستوى الثالث : (فترة ما قبل المنافسة) :

ويضم الأسابيع (٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢) .

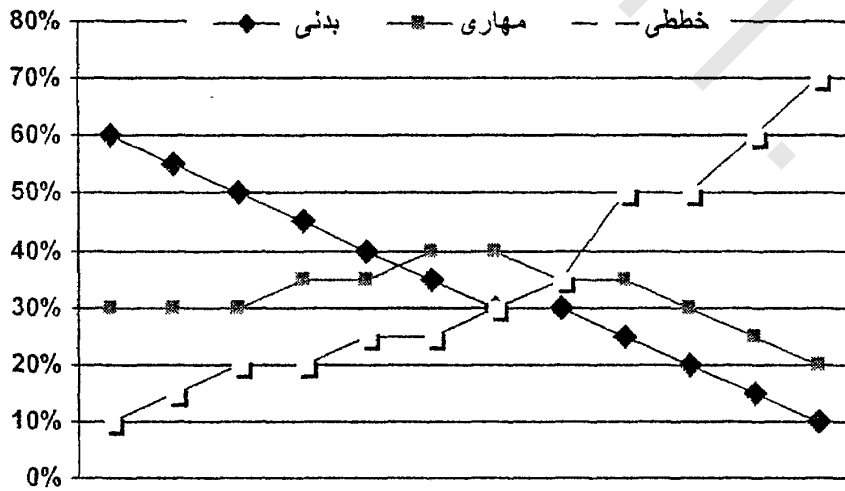
الهدف منه : تنمية العناصر الخاصة بالبرنامج التدريبي وهى : (القوة المتفجرة ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، السرعة بأنواعها ، الرشاقة ، الدقة) والتدريب على المهارات (استقبال الإرسال ، الدفاع عن الملعب) بالكرة وأثناء المنافسة .

شدة أداء التمرين :

- فى تدريبات تحمل القوة (٨٥ - ١٠٠ ٪) من قدرة اللاعب على الأداء .
- فى تدريبات الجرى (٧٥ - ١٠٠ ٪) من قدرة اللاعب على الأداء .
- عدد مرات التدريب فى الأسبوع ٤ وحدات تدريبية .

جدول (١٤ - ٣)
توزيع الحمل للبرنامج التدريبي

الفترة			اعداد عام							اعداد خاص				ما قبل المنافسة			
الاسبوع			١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢			
أقصى																	
عالي																	
متوسط																	
الزمن			٥٤٠	٧٢٠	٨١٠	٥٤٠	٧٢٠	٨١٠	٥٤٠	٧٢٠	٨١٠	٥٤٠	٧٢٠	٨١٠			
بدنى	شدة	%٦٠	%٥٥	%٥٠	%٤٥	%٤٠	%٣٥	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٢٥	%٢٠	%١٥	%١٠			
	زمن	٣٢٤	٣٩٦	٤٠٥	٢٤٣	٢٨٨	٢٨٣	١٦٢	٢١٦	٢١٦	٢٠٢	١٠٨	١٠٨	٨١			
مهاري	شدة	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٥	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٣٥	%٣٥	%٣٠	%٢٥	%٢٠			
	زمن	١٦٢	٢١٦	٢٤٣	١٨٩	٢٨٨	٣٢٤	٢١٦	٢١٦	٢٥٢	٢٨٤	١٦٢	١٨٠	١٦٢			
خططي	شدة	%١٠	%١٥	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٥	%٣٠	%٣٥	%٤٠	%٥٠	%٦٠	%٧٠			
	زمن	٥٤	١٠٨	١٦٢	١٠٨	١٤٤	٢٠٣	١٦٢	٢٥٢	٣٢٤	٤٣٢	٥٦٧	٤٣٢	٥٦٧			



شكل (١ - ٣)

تقسيم الاعدادات المختلفة (البدنى - المهاري - الخططي) على فترات الخطة

عدد أحمال الحمل الأقصى = ٤ أحمال تدريبية

عدد أحمال الحمل العالى = ٤ أحمال تدريبية

عدد أحمال الحمل المتوسط = ٤ أحمال تدريبية

وقد تم تقسيم الزمن الكلى للبرنامج على درجات الحمل المختلفة حسب درجة الحمل المحددة لكل فترة من فترات الإعداد (العام ، الخاص ، التنافسى) حيث تم تقسيمها على درجات الحمل (الأقصى ، العالى ، المتوسط) .

جدول (١٥-٣)

توزيع الزمن الكلى للبرنامج التدريبى على درجات الحمل المختلفة

درجات الحمل	المصطلح الإنجليزى	الزمن	الأسابيع
الحمل الأقصى	Maximum load	٣٢٤٠ ق	١١ ، ٨ ، ٥ ، ٢
الحمل العالى	Sub maximum load	٢٨٨٠ ق	١٠ ، ٧ ، ٤ ، ١
الحمل المتوسط	Middle mum load	٢١٦٠ ق	١٢ ، ٩ ، ٦ ، ٣

ويكون الزمن الكلى للبرنامج = ٣٢٤٠ + ٢٨٨٠ + ٢١٦٠ = ٨٢٨٠ دقيقة .

بعد تحديد الزمن الكلى للبرنامج التدريبى المقترح تم توزيع هذا الزمن على نواحي الإعداد المختلفة وفقاً لآراء الخبراء ، حيث بلغت النسب الآتى :

- نسبة الإعداد البدنى العام ٢٥٪ من زمن البرنامج الكلى .
- نسبة الإعداد البدنى الخاص ٤٠٪ من زمن البرنامج الكلى .
- نسبة الإعداد التنافسى ٣٥٪ من زمن البرنامج الكلى .

$$\text{الإعداد البدنى العام} = \frac{٢٥ \times ٨٢٨٠}{١٠٠} = ٢٠٧٠ \text{ دقيقة}$$

$$\text{الإعداد البدنى الخاص} = \frac{٤٠ \times ٨٢٨٠}{١٠٠} = ٣٣١٢ \text{ دقيقة}$$

$$\text{الإعداد البدنى التنافسى} = \frac{٣٥ \times ٨٢٨٠}{١٠٠} = ٢٨٩٨ \text{ دقيقة}$$

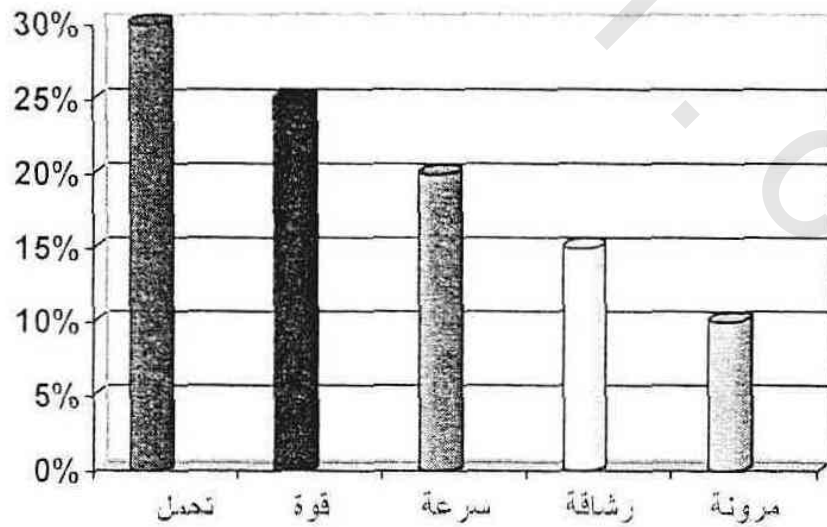
عدد أيام التدريب فى الأسبوع = ٥ وحدات تدريبية

الحمل الأقصى = ١٨٠ ق
الحمل العالى = ١٥٠ ق
الحمل المتوسط = ١٢٠ ق
الحمل الخفيف = ٩٠ ق

توزيع نسب عناصر الإعداد البدنى العام :

جدول (٣-١٦)
تحديد نسب القدرات البدنية فى مرحلة الإعداد العام

م	القدرات البدنية	النسبة	زمن تنمية القدرات البدنية	زمن تنمية كل قدرة
١.	تحمل	%٣٠	٢٠٧٠	٦٢١
٢.	قوة	%٢٥		٥١٧,٥
٣.	سرعة	%٢٠		٤١٤
٤.	رشاقة	%١٥		٣١٠,٥
٥.	مرونة	%١٠		٢٠٧
	المجموع	١٠٠	٢٠٧٠	٢٠٧٠



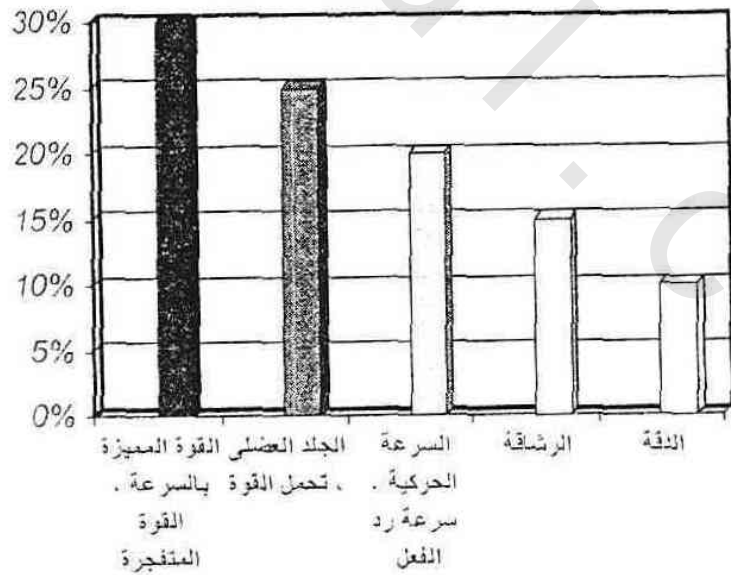
شكل (٣-٢)
تحديد نسب القدرات البدنية فى مرحلة الإعداد العام

توزيع نسب عناصر الإعداد البدني الخاص :

جدول (٣-١٧)

تحديد نسب القدرات البدنية في مرحلة الأعداد الخاص

م	القدرات البدنية	النسبة	زمن تنمية القدرات البدنية	زمن تنمية كل قدرة
١.	القوة المميزة بالسرعة	٣٠٪	٣٣١٢	٩٩٣,٦
٢.	الجلد العضلي	٢٥٪		٨٢٨
٣.	السرعة	٢٠٪		٦٦٢,٤
٤.	رشاقة	١٥٪		٤٩٦,٨
٥.	الدقة	١٠٪		٣٣١,٢
	المجموع	١٠٠	٣٣١٢	٣٣١٢



شكل (٣-٣)

تحديد نسب القدرات البدنية في مرحلة الأعداد الخاص

جدول (١٨-٢)

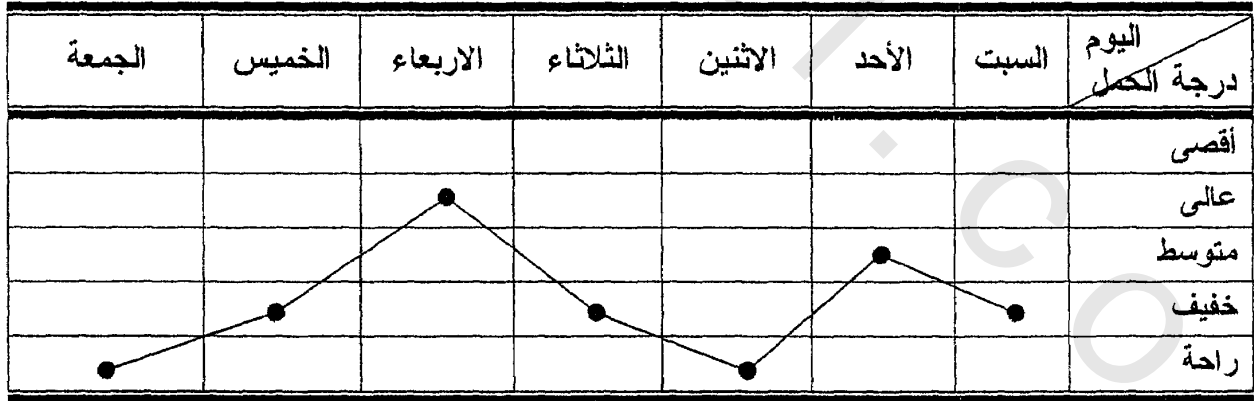
التوزيع الزمني لأسابيع البرنامج

فترة الإعداد العام

الأسبوع الأول

اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الزمن	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث
الجزء التمهيدي	-	٢٠	-	٢٠	-	٢٠	-
بدني ٦٠ %	-	٥٤	-	٥٤	-	٩٠	-
مهاري ٣٠ %	-	٢٧	-	٢٧	-	٤٥	-
خططي ١٠ %	-	٩	-	٩	-	١٥	-
الجزء الختامي	-	٢٠	-	٢٠	-	٢٠	-
الاجمالي	ق ٩٠	ق ١٢٠	ق ٩٠	ق ٩٠	ق ١٥٠	ق ٩٠	ق ٩٠

الزمن الكلي = ٥٤٠ دقيقة



عدد أيام التدريب الأسبوعية ٥ وحدات تدريبية

الحمل الأقصى = ١٨٠ ق

الحمل العالي = ١٥٠ ق

الحمل المتوسط = ١٢٠ ق

الحمل الخفيف = ٩٠ ق

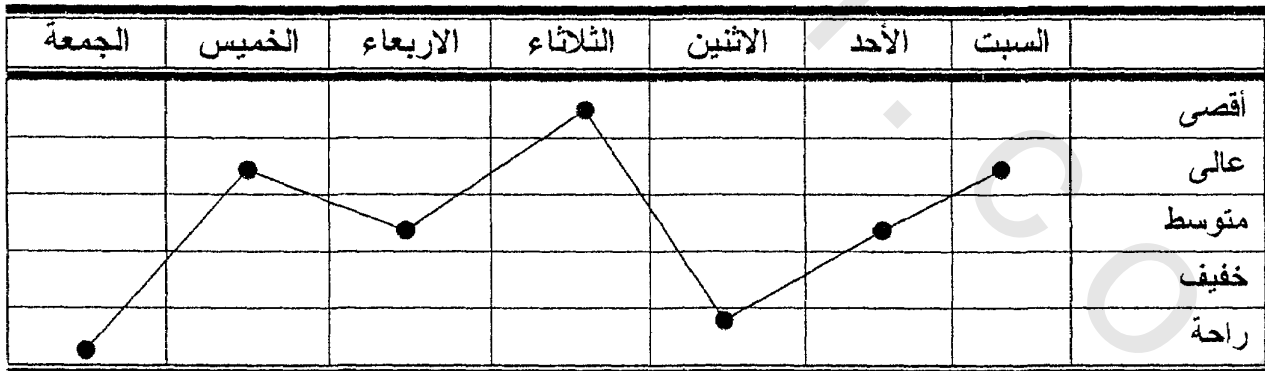
تابع جدول (١٨-٣)

فترة الإعداد العام

الأسبوع الثاني

اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الزمن	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث
الجزء التمهيدي	-	٢٠	-	٢٠	-	٢٠	-
بدني % ٥٥	٣٠	٨٢	-	٩٩	-	٦٦	٨٢
مهاري % ٣٠	-	٤٥	-	٥٤	-	٣٦	٤٥
خططي % ١٠	٣٠	٢٢	-	٢٧	-	١٨	٢٢
الجزء الختامي	-	٢٠	-	٢٠	-	٢٠	-
الإجمالي	١٥٠ ق	١٢٠ ق	١٨٠ ق	١٢٠ ق	١٥٠ ق	١٢٠ ق	١٥٠ ق

الزمن الكلي = ٧٢٠ دقيقة



عدد أيام التدريب الأسبوعية ٥ وحدات تدريبية

الحمل الأقصى = ١٨٠ ق

الحمل العالي = ١٥٠ ق

الحمل المتوسط = ١٢٠ ق

الحمل الخفيف = ٩٠ ق

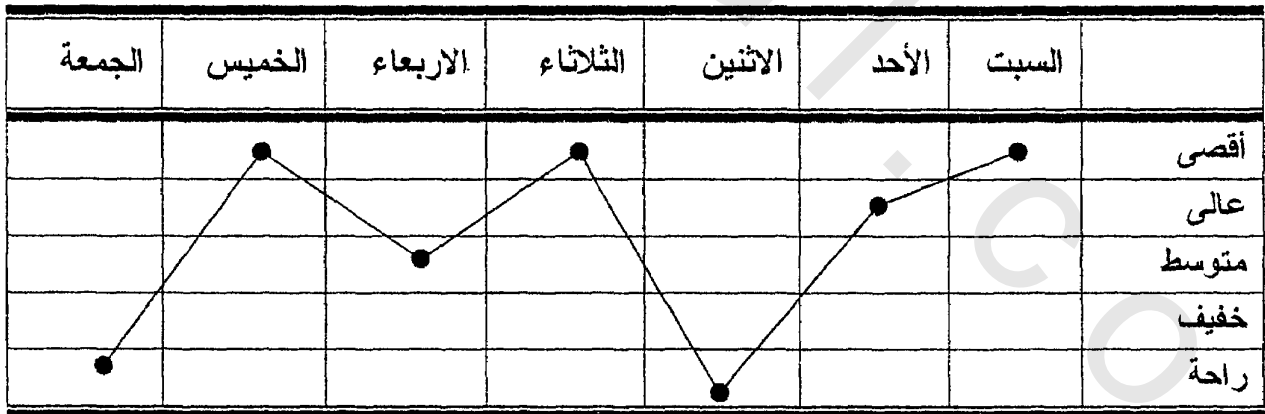
تابع جدول (١٨ - ٢)

فترة الإعداد العام

الأسبوع الثالث

اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الزمن	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ق
الجزء التمهيدي	-	٢٠	-	٢٠	-	٢٠	٢٠
بدني %٥٠	-	٩٠	-	٩٠	-	٦٠	٩٠
مهاري %٣٠	-	٥٤	-	٥٤	-	٣٦	٥٤
خططي %٢٠	-	٣٦	-	٣٦	-	٢٤	٣٦
الجزء الختامي	-	٢٠	-	٢٠	-	٢٠	٢٠
الإجمالي	١٨٠ ق	١٥٠ ق	١٨٠ ق	١٨٠ ق	١٢٠ ق	١٨٠ ق	١٨٠ ق

الزمن الكلي = ٨١٠ دقيقة



عدد أيام التدريب الأسبوعية ٥ وحدات تدريبية

الحمل الأقصى = ١٨٠ ق

الحمل العالي = ١٥٠ ق

الحمل المتوسط = ١٢٠ ق

الحمل الخفيف = ٩٠ ق

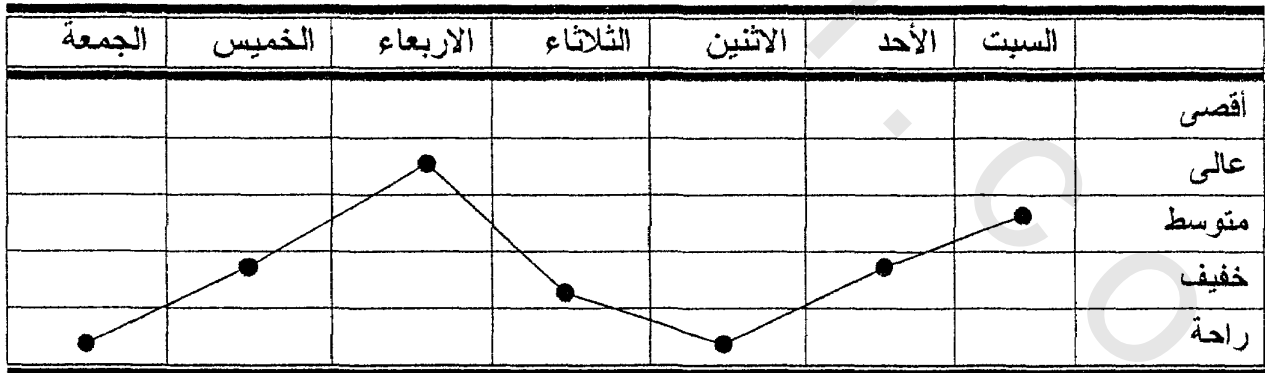
تابع جدول (١٨-٢)

فترة الإعداد الخاص

الأسبوع الرابع

اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الزمن	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث
الجزء التمهيدي	-	٢٠	-	٢٠	-	٢٠	-
بدني %٤٥	-	٥٤	٣٠	٤٠	٣٠	٦٧	٤٠
مهاري %٣٥	-	٤٢	٣٠	٣١	٣٠	٥٢	٣١
خططي %٢٠	-	٢٤	-	١٨	-	٣٠	١٨
الجزء الختامي	-	٢٠	-	٢٠	-	٢٠	-
الإجمالي	١٢٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	١٥٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق

الزمن الكلي = ٥٤٠ دقيقة



عدد أيام التدريب الأسبوعية ٥ وحدات تدريبية

الحمل الأقصى = ١٨٠ ق

الحمل العالي = ١٥٠ ق

الحمل المتوسط = ١٢٠ ق

الحمل الخفيف = ٩٠ ق

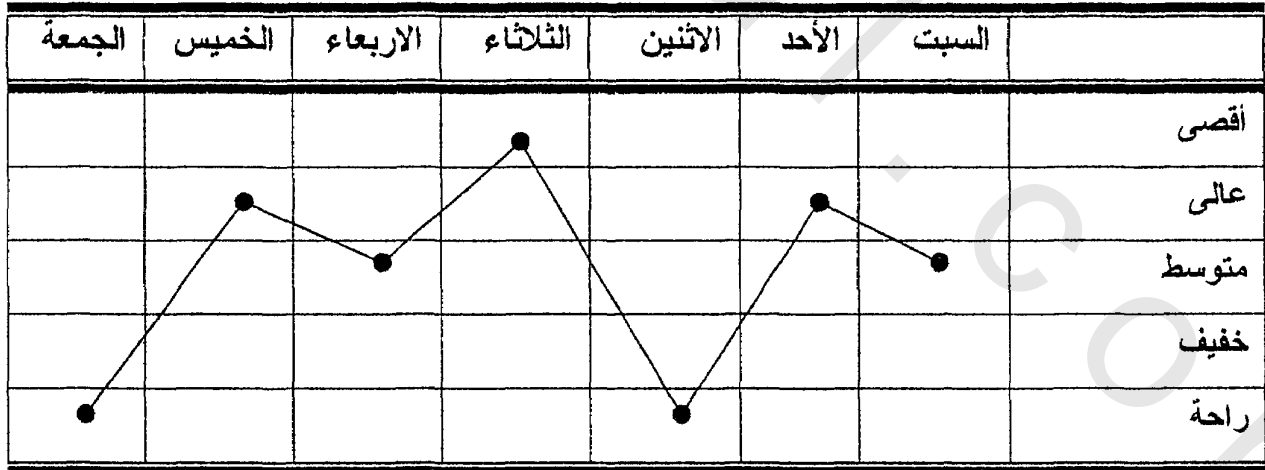
تابع جدول (١٨ - ٢)

فترة الإعداد الخاص

الأسبوع الخامس

اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الزمن	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث
الجزء التمهيدي	-	٢٠	-	٢٠	-	٢٠	٢٠
بدني %٤٠	-	٤٨	-	٧٢	-	٤٨	٦٠
مهاري %٤٠	-	٤٨	-	٧٢	-	٤٨	٦٠
خططي %٢٠	-	٢٤	-	٣٦	-	٢٤	٣٠
الجزء الختامي	-	٢٠	-	٢٠	-	٢٠	٢٠
الإجمالي	١٢٠ ق	١٥٠ ق	١٨٠ ق	١٢٠ ق	١٥٠ ق	١٨٠ ق	١٥٠ ق

الزمن الكلي = ٧٢٠ دقيقة



عدد أيام التدريب الأسبوعية ٥ وحدات تدريبية

الحمل الأقصى = ١٨٠ ق

الحمل العالي = ١٥٠ ق

الحمل المتوسط = ١٢٠ ق

الحمل الخفيف = ٩٠ ق

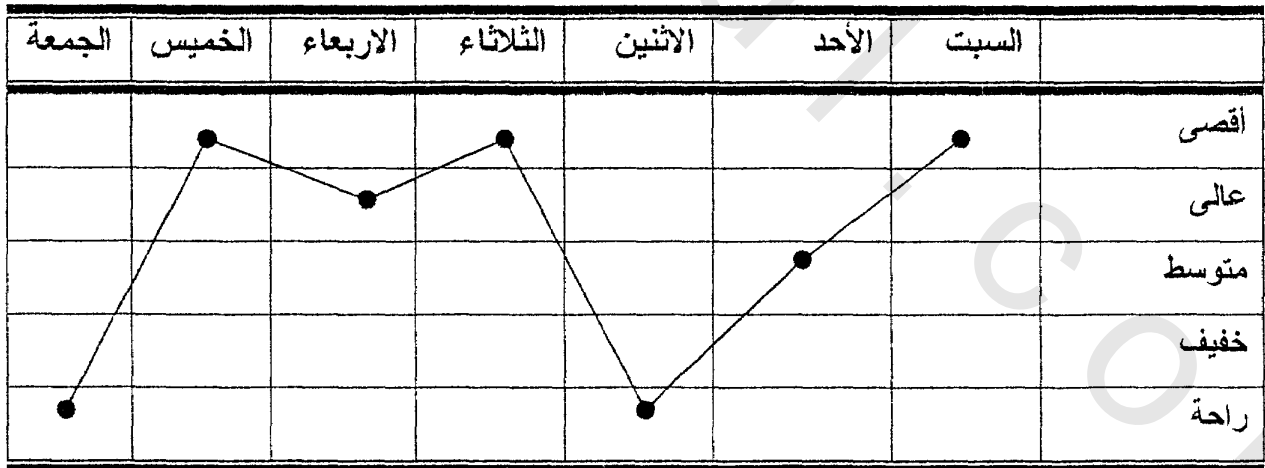
تابع جدول (١٨-٣)

فترة الإعداد الخاص

الأسبوع السادس

اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الزمن	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث
الجزء التمهيدي	-	٢٠	-	٢٠	-	٢٠	-
بدني %٣٥	-	٦٣	-	٦٣	-	٦٣	-
مهاري %٤٠	-	٧٢	-	٧٢	-	٧٢	-
خططي %٢٥	-	٤٥	-	٤٥	-	٤٥	-
الجزء الختامي	-	٢٠	-	٢٠	-	٢٠	-
الإجمالي	١٨٠ق	١٢٠ق	١٨٠ق	١٥٠ق	١٨٠ق	١٨٠ق	١٨٠ق

الزمن الكلي = ٨١٠ دقيقة



عدد أيام التدريب الأسبوعية ٥ وحدات تدريبية

الحمل الأقصى = ١٨٠ ق

الحمل العالي = ١٥٠ ق

الحمل المتوسط = ١٢٠ ق

الحمل الخفيف = ٩٠ ق

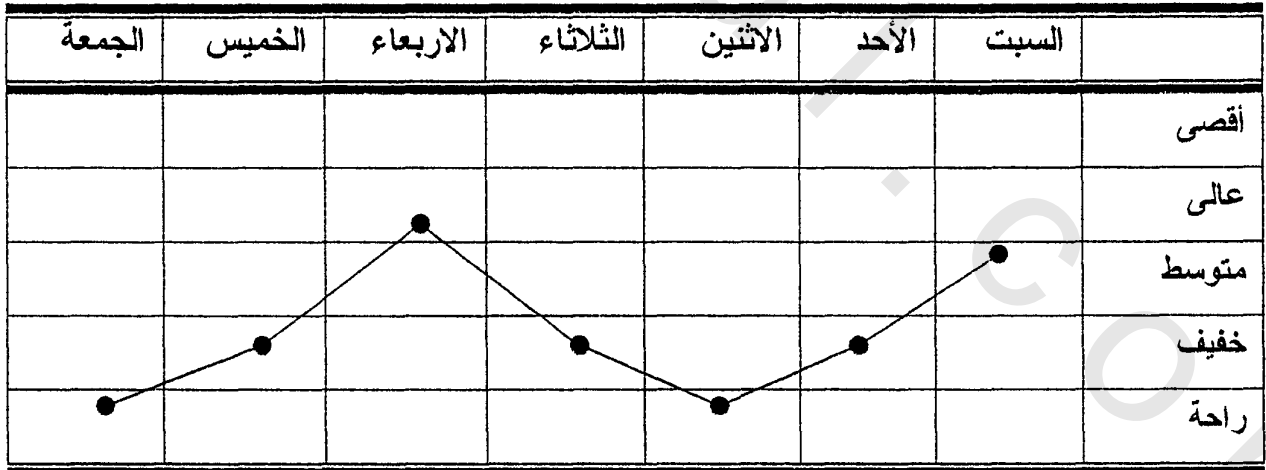
تابع جدول (١٨-٢)

فترة الإعداد الخاص

الأسبوع السابع

اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الزمن	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ق
الجزء التمهيدي	-	٢٠	-	٢٠	-	٢٠	٢٠
بدني %٣٠	-	٣٦	-	٢٧	-	٤٥	٢٧
مهاري %٤٠	-	٤٨	-	٣٦	-	٦٠	٣٦
خططي %٣٠	-	٣٦	-	٢٧	-	٤٥	٢٧
الجزء الختامي	-	٢٠	-	٢٠	-	٢٠	٢٠
الإجمالي	١٢٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	١٥٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق

الزمن الكلي = ٥٤٠ دقيقة



عدد أيام التدريب الأسبوعية ٥ وحدات تدريبية

الحمل الأقصى = ١٨٠ ق

الحمل العالي = ١٥٠ ق

الحمل المتوسط = ١٢٠ ق

الحمل الخفيف = ٩٠ ق

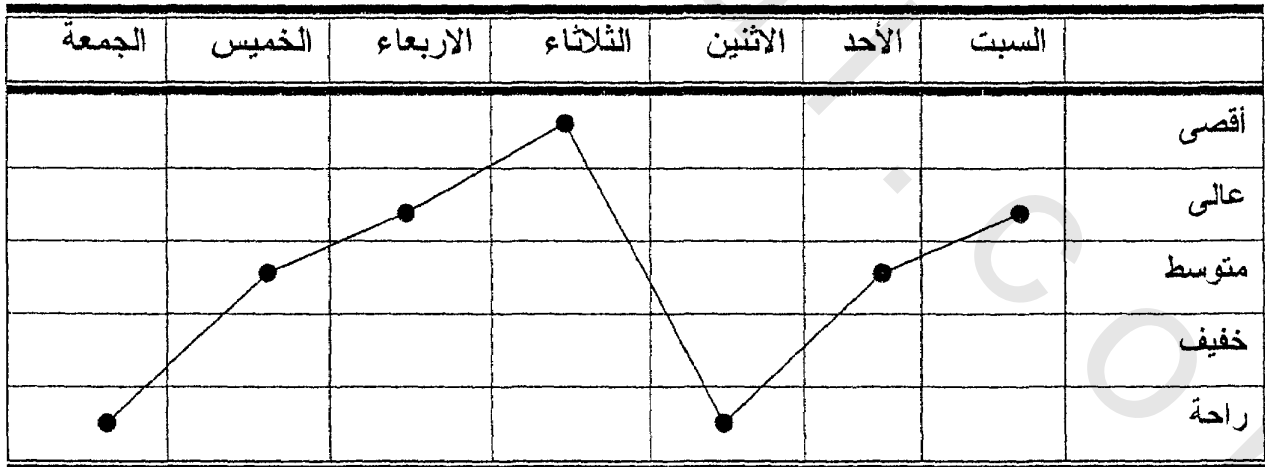
تابع جدول (١٨-٢)

فترة الإعداد الخاص

الأسبوع الثامن

اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الزمن	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث
الجزء التمهيدى	-	٢٠	-	٢٠	-	٢٠	-
بدنى ٣٠%	-	٤٥	-	٥٤	-	٣٦	-
مهارى ٣٥%	٣٠	٥٢	-	٤٢	-	٤٢	-
خططى ٣٥%	٣٠	٥٢	-	٤٢	-	٤٢	-
الجزء الختامى	-	٢٠	-	٢٠	-	٢٠	-
الاجمالى	١٥٠ ق	١٢٠ ق	١٨٠ ق	١٥٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق

الزمن الكلى = ٧٢٠ دقيقة



عدد أيام التدريب الأسبوعية ٥ وحدات تدريبية

الحمل الأقصى = ١٨٠ ق

الحمل العالى = ١٥٠ ق

الحمل المتوسط = ١٢٠ ق

الحمل الخفيف = ٩٠ ق

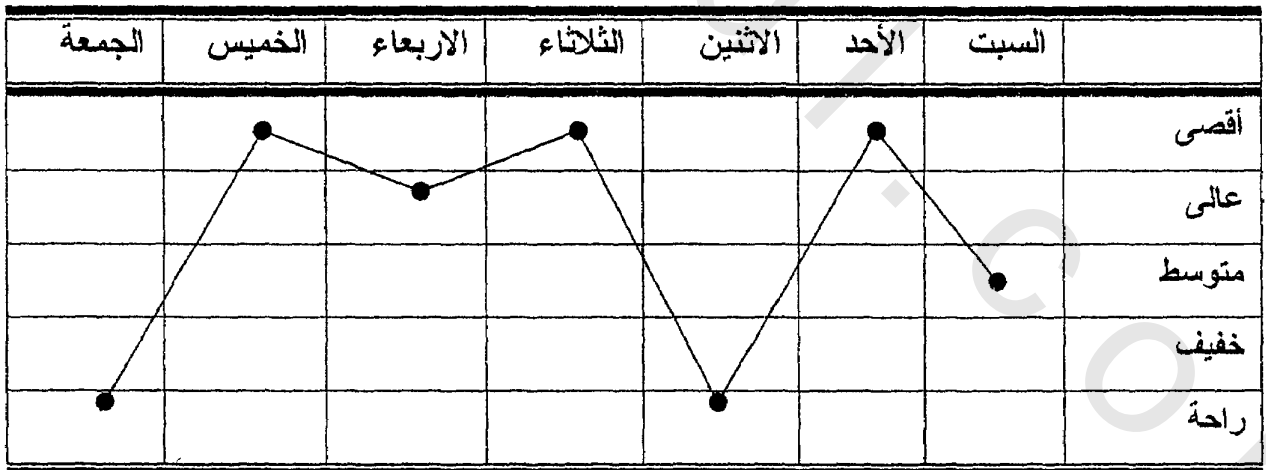
تابع جدول (٢-١٨)

فترة ما قبل المنافسة

الاسبوع التاسع

اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الزمن	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ق
الجزء التمهيدي	-	٢٠	-	٢٠	-	٢٠	٢٠
بدني %٢٥	-	٣٠	-	٤٥	٣٠	٣٧	٤٥
مهاري %٣٥	-	٤٢	-	٦٣	٣٠	٥٢	٦٣
خططي %٤٠	-	٤٨	-	٧٢	-	٦٠	٧٢
الجزء الختامي	-	٢٠	-	٢٠	-	٢٠	٢٠
الاجمالي	١٢٠ ق	١٨٠ ق		١٨٠ ق	١٥٠ ق	١٨٠ ق	

الزمن الكلي = ٨١٠ دقيقة



عدد أيام التدريب الأسبوعية ٥ وحدات تدريبية

الحمل الأقصى = ١٨٠ ق

الحمل العالي = ١٥٠ ق

الحمل المتوسط = ١٢٠ ق

الحمل الخفيف = ٩٠ ق

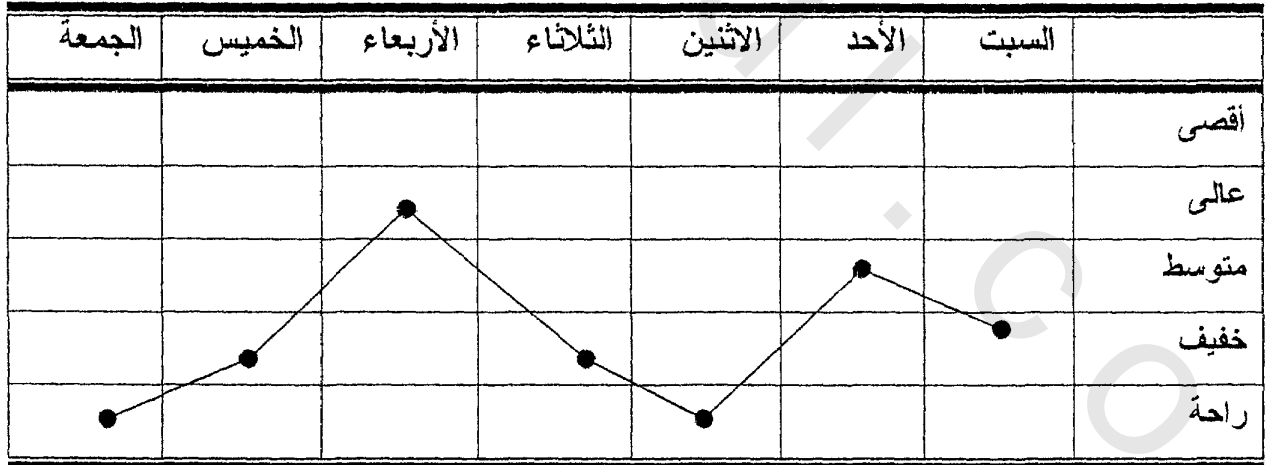
تابع جدول (١٨-٣)

فترة ما قبل المنافسة

الأسبوع العاشر

اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الزمن	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث
الجزء التمهيدي	-	٢٠	-	٢٠	-	٢٠	-
بدني ٢٠%	-	١٨	-	١٨	-	١٨	-
مهاري ٣٠%	-	٢٧	-	٢٧	-	٢٧	-
خططي ٥٠%	-	٤٥	-	٤٥	-	٤٥	-
الجزء الختامي	-	٢٠	-	٢٠	-	٢٠	-
الإجمالي	ق ٩٠	ق ١٢٠	ق ٩٠	ق ٩٠	ق ١٥٠	ق ٩٠	ق ٩٠

الزمن الكلي = ٥٤٠ دقيقة



عدد أيام التدريب الأسبوعية ٥ وحدات تدريبية

الحمل الأقصى = ١٨٠ ق

الحمل العالي = ١٥٠ ق

الحمل المتوسط = ١٢٠ ق

الحمل الخفيف = ٩٠ ق

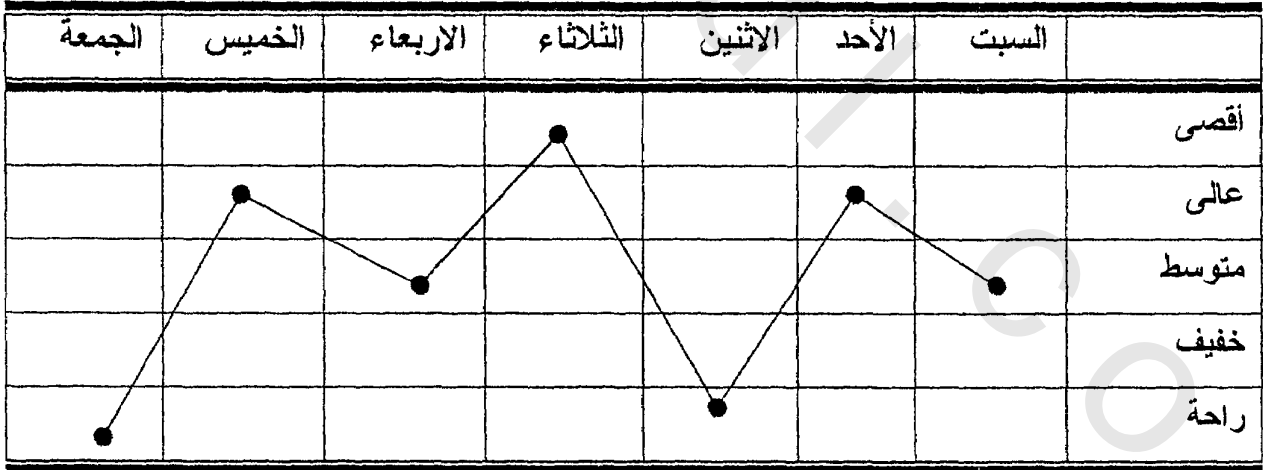
تابع جدول (١٨ - ٢)

فترة ما قبل المنافسة

الاسبوع الحادى عشر

اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الزمن	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث
الجزء التمهيدي	-	٢٠	-	٢٠	-	٢٠	-
بدنى ١٥%	-	١٨	٣٠	٢٢	-	١٨	٣٠
مهاري ٢٥%	-	٣٠	٣٧	-	٤٥	٣٠	٣٧
خططي ٦٠%	-	٧٢	٩٠	-	١٠٨	٧٢	٩٠
الجزء الختامى	-	٢٠	-	٢٠	-	٢٠	-
الإجمالى	١٢٠ق	١٥٠ق	١٨٠ق	٢٠ق	٢٠ق	١٥٠ق	١٥٠ق

الزمن الكلى = ٧٢٠ دقيقة



٣٠ % من أقصى شدة للفرد

٢٥ % من أقصى شدة للفرد

٢٠ % من أقصى شدة للفرد

١٥ % من أقصى شدة للفرد

١٠ % من أقصى شدة للفرد

الشدة القصوى

الشدة العالية

فوق المتوسط

المتوسط

الخفيف

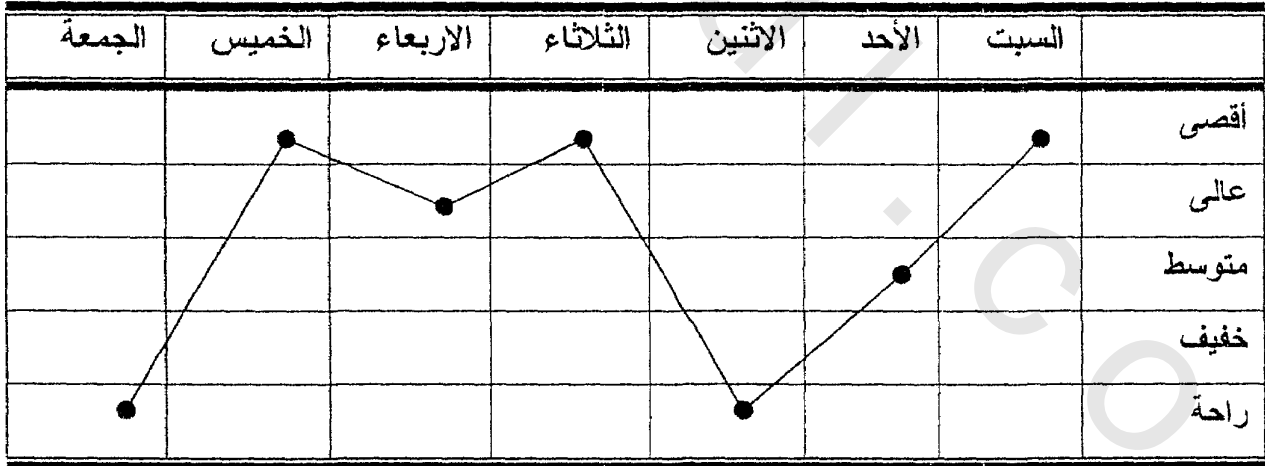
تابع جدول (١٨-٣)

فترة ما قبل المنافسة

الأسبوع الثاني عشر

اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الزمن	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث
الجزء التمهيدى	-	٢٠	-	٢٠	-	٢٠	-
بدنى ١٠%	-	١٨	-	١٨	-	١٢	-
مهاري ٢٠%	-	٣٦	-	٣٦	-	٢٤	-
خططى ٧٠%	-	١٢٦	-	١٢٦	-	١٢٦	-
الجزء الختامى	-	٢٠	-	٢٠	-	٢٠	-
الإجمالى	١٨٠ ق	١٢٠ ق	١٨٠ ق	١٥٠ ق	١٨٠ ق	١٨٠ ق	

الزمن الكلى = ٨١٠ دقيقة



عدد أيام التدريب الأسبوعية ٥ وحدات تدريبية

الحمل الأقصى = ١٨٠ ق

الحمل العالى = ١٥٠ ق

الحمل المتوسط = ١٢٠ ق

الحمل الخفيف = ٩٠ ق

٦/٣ القياسات البعدية :

تم إجراء القياس البعدى للمتغيرات البدنية والمهارية على مدى يومين فى الفترة من ١٣ ، ١٤ / ١١ / ٢٠٠٦ م .

اليوم الأول :

- تم إجراء القياس للمتغيرات التالية : (الرشاقة - السرعة الإنتقالية - السرعة الحركية - القوة المتفجرة - تحمل القوة - القوة المميزة بالسرعة - الدقة) .

اليوم الثانى :

- تم إجراء اختبارات للمتغيرات المهارية التالية : (دقة التمرير من أسفل على الحائط - دقة استقبال الإرسال - دقة استقبال الكرة المرمية) .

٧/٣ المعالجات الإحصائية :

- الوسط الحسابى .
- المتوسط الحسابى .
- الوسيط .
- الانحراف المعيارى .
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط .
- دلالة الفروق بين المتوسطات " معامل (ت) " .