

الفصل الثالث

٢/٠ خطة وإجراءات البحث

١/٣ منهج البحث .

٢/٣ مجتمع وعينة البحث .

٣/٣ مجالات البحث .

٤/٣ أدوات جمع البيانات .

٥/٣ الدراسات الاستطلاعية .

٦/٣ البرنامج التدريبي المقترح .

٧/٣ المعالجات الإحصائية .

٠/٣ خطة وإجراءات البحث :

١/٣ منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين أحدهما تجريبية يطبق عليها البرنامج المقترح والأخرى ضابطة يطبق عليها البرنامج التقليدي .

٢/٣ مجتمع وعينة البحث :

١/٢/٣ مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من ناشئ كرة اليد بنادى طنطا الرياضى ، والمقيدين فى سجلات الاتحاد المصرى لكرة اليد مواليد (١٩٩٤) بالمرحلة السنوية تحت ١٤ سنة وعددهم (٤٠) لاعب .

٢/٢/٣ عينة البحث :

- قامت الباحثة بتطبيق تجربة البحث على عينة قوامها (٢٠) عشرون ناشئ كرة يد بنادى طنطا الرياضى المقيدين بسجلات الاتحاد المصرى لكرة اليد مواليد (١٩٩٤) ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبية وأخرى ضابطة وتم تطبيق البرنامج قيد الدراسة مرفق (١٠) على المجموعتين فيما عدا جانب التدريبات النوعية الخاصة بالتمريرة قيد البحث فإنها تخص المجموعة التجريبية .

- كما قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على عينة عمدية من داخل مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية قوامها (١٦) ستة عشر ناشئ كرة يد بنادى طنطا الرياضى بالمرحلة السنوية تحت ١٤ سنة بنادى طنطا الرياضى لحساب المعاملات العلمية .

٣/٢/٣ شروط عينة البحث :

(١) أن يكون اللاعب من المسجلين بنادى طنطا الرياضى لكرة اليد .

(٢) أن يكون اللاعب من مواليد (١٩٩٤)

(٣) أن يكون اللاعب ممارس لكرة اليد بانتظام .

٤/٢/٣ أسباب اختيار العينة :

- (١) متوسط السن لأفراد العينة متقارب إلى حد كبير
- (٢) تعد مرحلة الناشئين من المراحل الأساسية التي يجب أن يوجه لها الاهتمام فيما يتعلق بالمستوى البدني المهاري ومحاولة الارتقاء بهذا المستوى .
- (٣) أهمية تلك المرحلة السنية المقترحة في اكتساب قدرات مهارية وبدنية .
- (٤) رغبة اللاعبين في الارتقاء بمستواهم الفني
- (٥) استعداد المدربين على إتمام البرنامج .

وللتأكد من وقوع عينة البحث تحت المنحنى الإعتدالي ، قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد العينة ولتحقيق التكافؤ لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) قامت الباحثة أيضاً بإيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين في القياس القبلي لبعض المتغيرات الآتية:

- أ- متغيرات الطول والسن والوزن والعمر التدريبي .
- ب- متغيرات بدنية (قوة مميزة بالسرعة - تحمل - دقة - توافق - مرونة - الرشاقة) .
- ج- مستوى الأداء المهاري .

جدول (١-٣)

توصيف العينة قيد البحث

العدد	العينة
١٠	المجموعة التجريبية
١٠	المجموعة الضابطة
٢٠	إجمالي حجم العينة

٥/٢/٣ توصيف عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان اعتدالية القيم :

(أ) اعتدالية توزيع عينة البحث :

قامت الباحثة بإجراء بعض المعاملات الإحصائية بين أفراد عينة البحث بهدف التأكد من أن العينة تقع ضمن حدود المنحنى الاعتدالي ($3 \pm$) ويوضح ذلك جدول رقم (١-٣) وذلك في المتغيرات الأساسية قيد البحث والتي تم تجميع نتائجها من خلال استمارة جمع بيانات مرفق رقم (٥) .

جدول رقم (٢-٣)

توصيف عينة البحث في المتغيرات الأساسية لبيان إعتدالية القيم

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الإحراف المعياري	التفطح	الالتواء
١-	الطول	سم	١٦٩,٢٠	١٦٩,٥٠	٥,٨١	٠,٨١	٠,٠٧٤-
٢-	السن	شهر	١٣,٦٨	١٣,٩٦	٠,٥١	٣,٤٢	١,٨٨-
٣-	الوزن	كجم	٥٦,١٥	٥٥,٠٠	٨,٣٦	٠,٧٤-	٠,٤٧
٤-	العمر التدريبي	سنة	٤,٨٠	٤,٠	١,٨٨	١,٦٣	٠,٤٢

يتضح من جدول رقم (٢-٣) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتفطح والالتواء لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث ، كما يتضح من الجدول أن معامل الالتواء يتراوح ما بين ($3 \pm$) مما يعطى دلالة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية .

(ب) اعتدالية عينة البحث في القياس القبلي للتجانس في المتغيرات البدنية :

جدول رقم (٢-٣)

توصيف عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث لبيان اعتدالية القيم

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
١-	رمى كرة يد قانونية للناشئين	سم	٢١,٦٧	٢١,٩٥	١,٣١	٠,٢١	٠,٦١-
٢-	الوثب العمودي من الثبات	سم	٢٤,٤٧	٢٢,٧٥	٤,٥٥	١,٠٨	٠,٦٨
٣-	الإبطاح المائل ثنى الذراعين	عدد	١٣,١٠	١٣,٠٠	٣,٣٠	٠,٢٦	٠,٦٨
٤-	الجرى المكوكى ٥٥×٥م	ث	٢٥,٧٤	٢٥,١٨	٤,٨٦	١,٠٦	٠,٢١
٥-	الجرى الزجراج بطريقة بارو	ث	٣٤,٤٨	٣٤,٩٨	٣,٠٥	٠,١٧	١,٠٦-

تابع / جدول رقم (٣-٣)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
٦-	رمى واستقبال كرات التنس (٤ مجموعات)	درجة	٣,٣٥	٣,٠٠	١,٦٣	١,٣٢-	٠,٢٥
٧-	مرونة المنكبين	سم	٨٦,٢٠	٩٠,٠٠	١٤,٧٤	١,٨٣	٠,٢٤-
٨-	ثنى الجذع من الوقوف	سم	٢٥,٠٥	٢٤,٥٥	٣,٠٦	١,٢٨	٠,٤٩
٩-	التصويب على زوايا المرمى المرسوم على الحائط	درجة	٩,٦٠	٩,٠٠	١,٥٠	٠,٩٢	٠,٢٥

يتضح من الجدول رقم (٣-٣) أن المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات البدنية تتراوح بين (± 3) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية .

ج- اعتدالية عينة البحث في القياس القبلي للتجانس في مستوى الأداء المهاري :

جدول رقم (٢-٤)

توصيف عينة البحث في المتغيرات مهارية قيد البحث لبيان اعتدالية القيم

م	القياس	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
١-	تمرير واستقبال على حائط أملس (٣٠ ث)	الثانية	٢٠,٤٥	٢٠,٠٠	٣,٥١	١,١٣-	٠,١٠
٢-	تمرير واستقبال على حائط أملس (٦٠ ث)	الثانية	٣٩,٤٥	٣٩,٥٠	٥,٣٢	٠,٨١-	٠,٠٠١-
٣-	تمرير من الثبات (٢٠ م)	الثانية	٣٣,١٨	٣٤,٤١	١١,٤١	١,١٢-	٠,٠٧٠-
٤-	تمرير من الجري بطول الملعب	الثانية	٥٤,١٧	٥٢,٨٣	١٠,٤١	١,٢٢-	٠,٣٩-
٥-	التمرير من الثبات بعرض الملعب (٢٠ تمريرة)	الثانية	٣٠,٧٢	٣٢,١٣	٤,٤٨	٠,٨٦-	٠,٤٤

تابع / جدول رقم (٤-٣)

م	القياس	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفريط	الالتواء
٦-	تمرير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار	الثانية	١٥,٣٢	١٥,١١	٢,٧٣	- ٠,٩٤	٠,١٩
٧-	تمرير واستقبال الكرة (١٠ تمريرات) على الحائط	الثانية	١٧,٢٤	١٦,٩٥	٢,٢٦	- ٠,٢٥	٠,٦١

يتضح من جدول رقم (٤-٣) أن المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في مستوى الأداء المهاري يتراوح ما بين (± 3) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المستوى المهاري .

٦/٢/٣ تكافؤ عينة البحث :

قامت الباحثة بتقسيم عينة تجربة البحث وقوامها (٢٠) ناشئ كرة يد تحت ١٤ سنة الى مجموعتين قوام كل مجموعة (١٠) ناشئ وذلك وفق إجراءات التكافؤ في مستوى المتغيرات الأساسية والاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ، و جدول رقم (٥-٣) والتي تم تحديدها من خلال استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء مرفق رقم (٣) ، كما تم تجميع نتائجها من خلال إستمارة جمع البيانات مرفق رقم (٥) .

المتغيرات الأساسية : السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي .

جدول رقم (٥-٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبلية لبيان التكافؤ في المتغيرات الأساسية

الطول والسن والوزن والعمر التدريبي

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت
		ع $\pm$	س $\pm$	ع $\pm$	س $\pm$		
الطول	سم	١٦٩,٩	٦,١٩	١٦٨,٥٠	٥,٦٦	١,٤	٠,٥٢
السن	شهر	١٣,٦٦	٠,٦٢	١٣,٧١	٠,٤٢	٠,٠٥	٠,٢٠
الوزن	كجم	٥٦,١٠	٩,٦٠	٥٦,٢٠	٧,٤٥	٠,١٠	٠,٠٢٦
العمر التدريبي	سنة	٤,٦٠	١,٧٧	٥,٠٠	٢,٠٥	٠,٤٠	٠,٤٦

* مستوى المعنوية عند ٠,٠٥ = ١,٧٣

يتضح من الجدول رقم (٣-٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الطول والوزن والسن والعمر التدريبي عند مستوى مغنوية ٠,٠٥ مما يشير الى تكافؤ المجموعتين .

جدول رقم (٣-٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبلية لبيان التكافؤ في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت
			س	ع±	س	ع±		
١-	رمى كرة يد قانونية للناشئين	سم	٢١,٦٨	١,٤٠	٢١,٨٥	١,٢٩	٠,١٧	٠,٢٧
٢-	الوثب العمودي من الثبات	سم	٢٤,٥٠	٤,٨٣	٢٤,٤٥	٤,٥٢	٠,٠٥	٠,٠٢٤
٣-	الإنبطاح المائل ثنى الذراعين	عدد	١٣,٢٠	٢,٥٧	١٣,٠٠	٤,٠٥	٠,٢٠	٠,١٣
٤-	الجرى المكوكي ٥٥×٥ م	ث	٢٥,٩٨	٤,٩٢	٢٥,٥١	٥,٠٥	٠,٤٧	٠,٢١
٥-	الجرى الزجراج بطريقة بارو ٤,٥×٣ م	ث	٣٤,٤٤	٢,٧٩	٣٤,٥٣	٣,٤٤	٠,٠٩	٠,٠٦٧
٦-	رمى واستقبال الكرات (٤ مجموعات)	درجة	٣,٤٠	١,٧٧	٣,٣٠	١,٦٣	٠,١٠	٠,١٣

تابع / جدول رقم (٦-٣)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت
			س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]		
٧-	مرونة المنكبين	سم	٨٦,١	١٥,١٨	٨٦,٣٠	١٥,١٠	٠,٢٠	٠,٠٣٠
٨-	ثنى الجذع من الوقوف	سم	٢٥	٢,٤٧	٢٥,١٠	٣,١٥	٠,١٠	٠,٠٧٥
٩-	التصويب على زوايا المرمى المرسوم على الحائط	درجة	٩,٥٠	١,٧١	٩,٧٠	١,٣٣	٠,٢٠	٠,٢٩

* مستوى المعنوية عند ٠,٠٥ = ١,٧٣

يتضح من الجدول رقم (٦-٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير الى تكافؤ المجموعتين .

جدول رقم (٧-٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبلية لبيان التكافؤ في المتغيرات المهارية قيد البحث

ن = ٢٠

القياس	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]		
تمرير واستقبال على حائط أملس (٣٠ ث)	الثانية	٢٠,٣٠	٣,٨٨	٢٠,٦٠	٣,٣٠	٠,٣٠	٠,١٨

تابع / جدول رقم (٢-٣)

القياس	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]		
تمرير واستقبال على حائط أملس (٦٠ ث)	الثانية	٣٩,٥٠	٦,١١	٣٩,٣٠	٤,٧٣	٠,٢٠	٠,٠٨٢
تمرير من الثبات (٢٠ م)	الثانية	٣٣,٣٦	١١,٣٤	٣٣,٠٠	١٢,٠٩	٠,٣٦	٠,٠٦٨
تمرير من الجرى بطول الملعب	الثانية	٥٤,٢٥	١١,١٦	٥٤,٠٨	١٠,٢٢	٠,١٧	٠,٠٣٦
التمرير من الثبات بعرض الملعب (٢٠ تمريرة)	الثانية	٢٠,٨٣	٤,١١	٢٠,٦٠	٥,٠٤	٠,٢٣	٠,١١
تمرير من الجرى (ذهاب فقط) لليمين واليسار	الثانية	١٥,٤١	٢,٧٦	١٥,٢٢	٢,٨٤	٠,١٩	٠,١٥
تمرير واستقبال الكرة (١٠ تمريرات) على الحائط	الثانية	١٧,١٤	٢,٢٥	١٧,٣٥	٢,٣٩	٠,٢١	٠,٢٠

* مستوى المغنوية عند ٠,٠٥ = ١,٧٣

يتضح من الجدول رقم (٢-٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري عند مستوى مغنوية ٠,٠٥ مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات .

٢/٢ مجالات البحث:

١/٣/٢ المجال البشري :

أجريت الدراسة الأساسية على عدد (٢٠) لاعب من نادي طنطا الرياضي لعام ٢٠٠٨/٢٠٠٩ بمحافظة الغربية مواليد (١٩٩٤) .

٢/٣/٢ المجال الزمني :

تم تطبيق البرنامج المقترح خلال الفترة (٢٨ / ٢ / ٢٠٠٩) حتى (٢٠ / ٥ / ٢٠٠٩) بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً .

٢/٣/٣ المجال الجغرافي :

تم تطبيق الدراسة في ملعب كرة اليد بنادي طنطا الرياضي

٤/٢ أدوات جمع البيانات :

من خلال إطلاع الباحثة على العديد من القراءات النظرية والدراسات المرتبطة بمجال البحث ، وطبقاً لما يتطلبه موضوع البحث من أدوات وأجهزة للقياس ، وكذلك اختبارات بدنية ومهارية .

١/٤/٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة قيد البحث :

- جهاز لقياس الطول (بالسنتيمتر) .
- ميزان طبي لقياس الوزن (بالكيلو جرام) .
- صندوق مقسم .
- ملعب كرة يد قانوني .
- ساعة إيقاف .
- مسطرة خشبية ١٠٠ سم .
- كرات طبية أوزان (١ - ٢ - ٣) كجم .

- أساتك مطاطية .
- شريط قياس .
- ٥ أقماع .
- عصا مدرجة .
- ٢٠ كرة يد .
- كرات تنس .

٢/٤/٣ أدوات البحث :

(١) الملاحظة العلمية :

تمشياً مع منهج البحث استخدمت الباحثة أسلوب الملاحظة العلمية لدراسة وتحليل مهارة التمريرة الكرابجية في كرة اليد عن طريق مشاهدة مباريات فريق ناشئين نادي طنطا الرياضي مواليد (١٩٩٤) .

(٢) استمارة استطلاع رأي الخبراء :

في ضوء المراجع العلمية والدراسات السابقة فقامت الباحثة باستطلاع رأي الخبراء على الاستمارات الخاصة بمتغيرات البحث وهي كالآتي :

- تحديد المتطلبات البدنية الخاصة بالمهارة قيد البحث . مرفق (٣)
- تحديد الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالمهارة قيد البحث وإجراء المعاملات العلمية لها وتم إضافة بعض الاختبارات البدنية والمهارية من قبل السادة الخبراء . مرفق (٣)
- تحديد أسس بناء البرنامج التدريبي لفترة الإعداد لفريق الناشئين مواليد (١٩٩٤) ومحتوياته المكونة من زمن البرنامج - عدد الوحدات الأسبوعية - زمن الوحدة التدريبية - الأجزاء الأساسية للبرنامج - الأحمال المناسبة للبرنامج - طرق التدريب المستخدمة . مرفق (٩)
- تحديد أنسب التدريبات النوعية الخاصة بالمهارة . مرفق (٧)

(٢) المقابلة الشخصية :

قامت الباحثة باستطلاع آراء الخبراء عن طريق المقابلة للحصول على آرائهم فيما يختص بمحتوى استمارات الاستبيان السابقة وحرصت الباحثة على توافر الشروط التالية في الخبراء :

- أن يكون حاصلاً على درجة الدكتوراه من كليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية .
- لديه خبرة في التدريس والتدريب لا تقل عن (١٥) سنة في مجال التخصص .

(٤) الأيدي المساعدة لإجراء الاختبار :

استعانت الباحثة ببعض المعيدين بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا ومدرّب فريق الناشئين لمواليد (١٩٩٤) عينة البحث وأحد أعضاء هيئة التدريس بالكلية وقد تم شرح جوانب البحث والهدف من القياسات والاختبارات المستخدمة وتدريبهم على طريق وكيفية الملاحظة والتسجيل وذلك وفقاً لما يلي :

- توضيح الغرض من الاختبار
- أداء نموذج لكل اختبار .
- شرح كيفية استخدام الأدوات أثناء تنفيذ الاختبارات .

(٥) تحديد العناصر المؤثرة في البرنامج :

- تحديد عدد اللاعبين ومتوسط أعمارهم والحالة الصحية العامة للفريق .
- تحديد الإمكانيات المتاحة داخل النادي .
- تحديد الزمن الخاص لفترة الإعداد لعينة البحث للموسم التدريبي (٢٠٠٨ - ٢٠٠٩)
- تحديد الأزمّة المحددة للتدريب .

وقامت الباحثة بحصر العناصر السابقة من خلال :

- المقابلة الشخصية مع الجهاز الفني للنادي ومقابلة مدرب الفريق والحصول على موافقتهم للتطبيق .
- مقابلة اللاعبين للتعرف عليهم وتهيئتهم نفسيا للبرنامج .
- التعرف على ظروفهم الدراسية .
- التعرف على كيفية الاتصال بين الباحثة وعينة البحث قبل التنفيذ .

٣/٤/٢ القياسات والاختبارات المستخدمة : (مرفق ٤)

من خلال متابعة الباحثة والمسح المرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية ورأي الخبراء توصلت الباحثة للاختبارات والقياسات اللازمة والملائمة لموضوع البحث وهي كالتالي :

١- القياسات الأنثروبومترية : مرفق (٤)

- قياس الطول الكلي للجسم بجهاز الرستاميتير .
- قياس وزن الجسم بالميزان الطبي .

٢- الاختبارات البدنية : مرفق (٤)

من خلال الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة في مجال كرة اليد ومجال الاختبارات والمقاييس واستطلاع رأي الخبراء تمكنت الباحثة من استخلاص الاختبارات البدنية التالية التي تتلاءم مع البحث :

- (١) القدرة العضلية للذراعين واختباره رمى كرة يد قانونية للناشئين لأبعد مسافة .
- (٢) القدرة العضلية للرجلين واختباره الوثب العمودي من الثبات .
- (٣) التحمل للذراعين والكتفين والمنكبين واختباره الانبطاح المائل ثنى الذراعين لأكبر عدد ممكن من المرات.
- (٤) التحمل الدوري التنفسي واختباره الجري المكوكي ٥ × ٥ م .
- (٥) الدقة واختباره التصويب على زاوية المرمى مرسومة على الحائط .

- (٦) مرونة المنكبين ومقياسه إختبار مرونة المنكبين .
- (٧) مرونة الجذع ومقياسه إختبار ثنى الجذع من الوقوف .
- (٨) التوافق ومقياسه إختبار رمى واستقبال كرات التنس (٤ مجموعات) .
- (٩) الرشاقة ومقياسه إختبار جرى الزجراج بطريقة بارو .

٣- الاختبارات المهارية لمهارة التمريرة الكروية : مرفق (٤)

- (١) إختبار تمرير وإستقبال الكرة على الحائط (٣٠ ث) .
- (٢) إختبار تمرير وإستقبال الكرة على الحائط (٦٠ ث) .
- (٣) إختبار تمرير وإستقبال الكرة (١٠ تمريرات) على الحائط .
- (٤) إختبار التمرير من الجرى (ذهاب فقط) لليمين واليسار .
- (٥) إختبار تمرير من الجرى بطول الملعب .
- (٦) إختبار تمرير من الثبات لمسافة (٢٠ م) .
- (٧) إختبار تمرير من الثبات بعرض الملعب (٢٠ تمريرة) .

٤/٤/٣ استمارات جمع البيانات المستخدمة :

- (١) استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد العناصر والاختبارات البدنية للمهارة قيد البحث وتم إضافة بعض الاختبارات من قبل السادة الخبراء تم تطبيقها فى البرنامج المقترح. مرفق (٣)
- (٢) استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أنسب التدريبات النوعية للمهارة قيد البحث وتم إضافة بعض التدريبات من قبل السادة الخبراء التى تتناسب مع المرحلة السنية. مرفق (٧)
- (٣) استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد مكونات البرنامج التدريبي المقترح. مرفق (٩)

٢/٥ الدراسات الاستطلاعية :

٢/٥/١ الدراسة الاستطلاعية الأولى :

أجريت تلك الدراسة فى الفترة من ٢٠٠٨/١٠/٢٢ حتى ٢٠٠٨/١٠/٢٨ م للتعرف على:

- (١) صلاحية مكان إجراء التجربة والاختبارات .
- (٢) صلاحية أدوات القياس وسلامة تطبيق الاختبارات .
- (٣) مدى ملائمة الاختبارات ومناسبتها لعينة البحث .
- (٤) إعداد المساعدين وتعريفهم بالطريقة الصحيحة للاختبارات .
- (٥) تحديد المتطلبات البدنية الخاصة للمهارة قيد البحث .
- (٦) تصميم استمارة تسجيل بيانات العينة من نتائج الاختبارات بشكل مقنن . مرفق (٦)
- (٧) التعرف على مستوى أداة التمريرة الكرواجية لدى عينة البحث .

خطوات الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم حصر المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة في مجال كرة اليد جلال كمال سالم (٢٠٠٢ م) ، كمال عبد الحميد - محمد صبحي حسانين (١٩٨٠ م) ، ريهام منصور حلوة (٢٠٠٥ م) ، كلاوس فيلدمان Klaus Feldman (١٩٩٩ م) ، مجدي عبد النبي (٢٠٠٧ م) ، بيكي هوفمان Ekke Hofmann ، كما قامت الباحثة بملاحظة بعض المباريات للفريق (عينة الدراسة) للتعرف على مستواهم المهاري .

وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج تحليل المراجع العلمية والبحوث السابقة قامت الباحثة باستطلاع رأي الخبراء في مجال كرة اليد ويبلغ عددهم (٩) خبراء عن أهم المتطلبات البدنية الخاصة بالتمريرة الكرواجية من الثبات ومن الحركة . مرفق (٣)

نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى :

- ١- تم تحديد مكان إجراء التجربة والاختبارات داخل ملعب كرة اليد .
- ٢- اتضح أن الأدوات والأجهزة المستخدمة صالحة ومناسبة للاستعمال .

- ٣- التأكد من سهولة التدوين في استمارات القياس وتسجيل النتائج .
- ٤- الوصول إلى مدى استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات .
- ٥- أسفرت نتائج الاستبيان عن استخلاص (٤) عناصر بدنية من الثبات و (٧) عناصر بدنية من الحركة يوضح جدول رقم (٨-٣) مرتبة وفقاً للأهمية السنية :

جدول رقم (٨-٣)

المتطلبات البدنية للتمريرة الكرياجية من الثبات والحركة

المتطلبات البدنية من الثبات	المتطلبات البدنية من الحركة
القدرة العضلية للرجلين	القدرة العضلية للرجلين
القدرة العضلية الذراعين	القدرة العضلية الذراعين
توافق	المرونة
دقة	الدقة
مرونة	التوافق
رشاقة	
التحمل	

ويوضح جدول رقم (٨-٣) المتطلبات البدنية لمهارة التمريرة الكرياجية من الثبات والمتمثلة في (القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراعين - المرونة - الدقة - التوافق) والمتطلبات البدنية للمهارة من الحركة متمثلة في (القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراعين - توافق - دقة - مرونة - رشاقة - تحمل) .

٢/٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية :

١/٢/٥/٣ الاختبارات البدنية والمهارية :

تحتوى الدراسة الاستطلاعية الثانية على تحديد أنسب الاختبارات البدنية والمهارية لمهارة التمريرة الكرياجية ، وإيجاد المعاملات العلمية لها ، وتم تطبيق الاختبارات في الفترة من ١٥ / ١١ / ٢٠٠٨ إلى ٢٠ / ١١ / ٢٠٠٨ .

خطوات الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم حصر المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة في مجال الاختبارات والمقاييس في كرة اليد وأحمد خاطر وعلى البيك (٢٠٠٠ م) ، كمال عبد الحميد - ومحمد حسن علاوي وحمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤ م) ، محمد صبحي حسانين (٢٠٠٢ م) وقد حرصت الباحثة في تحديد الاختبارات على ما يلي :

- مناسبة الاختبارات للمرحلة السنية .
- مناسبة الاختبارات للعنصر المراد قياسه .
- سهولة إجراء التنفيذ .

في ضوء المراجع والبحوث العلمية قامت الباحثة بإجراء استبيان لاستطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات وقد أحتوى الاستبيان على عدد (٣٢) اختبار بدني ، عدد (٨) اختبار مهاري - مرفق (٣) .

نتائج الدراسة الإستطلاعية الثانية :

وأُسفرت نتائج الاستبيان على عدد (٩) اختبارات بدنية خاصة بالمهارة وعدد (٧) اختبارات لقياس مهارة التمريرة الكروية ويوضحها الجدول التالي :

جدول رقم (٩ - ٣)

الاختبارات المهارية والبدنية الخاصة بالمهارة

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	الغرض من الاختبار
أولاً : الاختبارات البدنية :			
١-	إختبار رمى كرة يد قانونية للناشئين لأبعد مسافة .	سم	القدرة العضلية للذراعين
٢-	إختبار الوثب العمودي من الثبات .	سم	القدرة العضلية للرجلين
٣-	إختبار الإبطاح المائل ثنى الذراعين .	عدد	التحمل للذراعين والكتفين والمنكبين
٤-	إختبار الجرى المكوكى ٥ × ٥ م .	ث	التحمل الدورى التنفسي

تابع/ جدول رقم (٩-٣)

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	الغرض من الاختبار
٥-	إختبار التصويب على زوايا المرمى مرسومة على الحائط .	درجات	قياس الدقة
٦-	إختبار إختبار مرونة المنكبين .	سم	مرونة المنكبين
٧-	إختبار إختبار ثنى الجذع من الوقوف .	سم	مرونة الجذع
٨-	إختبار رمى وإستقبال كرات التنس (٤ مجموعات) .	درجات	قياس التوافق
٩-	الرشاقة ومقياسه إختبار جرى الزجراج بطريقة بارو	ث	قياس الرشاقة
ثانياً : إختبارات التمريرة الكروية :			
١-	إختبار تمرير وإستقبال الكرة على الحائط (٣٠ ث)	ث	قياس التوافق وسرعة التمرير الكروية
٢-	إختبار تمرير وإستقبال الكرة على الحائط (٦٠ ث)	ث	قياس سرعة وتمرير إستقبال الكرة من الثبات
٣-	إختبار تمرير وإستقبال الكرة (١٠ تمريرات) على الحائط .	ث	قياس سرعة التمرير وإستقبال الكرة
٤-	إختبار التمرير من الجرى (ذهاب فقط) لليمين واليسار .	ث	قياس سرعة ودقة التمرير من الجرى
٥-	إختبار تمرير من الثبات لمسافة (٢٠ م) .	ث	قياس دقة التمرير الطويل
٦-	إختبار تمرير من الجرى بطول الملعب .	عدد	قياس سرعة ودقة التمرير من الجرى
٧-	إختبار تمرير من الثبات بعرض الملعب (٢٠ تمريرة)	ث	قياس دقة وسرعة التمرير من الثبات

يتضح من الجدول رقم (٩-٣) أن أنسب الاختبارات المهارية الخاصة بالتمريرة الكروية تتمثل فى (٧) اختبارات ، والاختبارات البدنية الخاصة بالتمريرة الكروية تتمثل فى (٩) اختبارات بدنية .

٢/٢/٥/٣ المعاملات العلمية للاختبارات :

١- صدق الاختبار Validity Test :

نظراً لأن الأدوات والأجهزة المستخدمة فى قياس المتغيرات الأساسية للعينة قيد البحث هى أجهزة معايرة مسبقاً فلذا تقوم الباحثة بالتحقق من المعاملات العلمية لهذه الاختبارات مثل الاختبارات التالية :

- اختبار قياس الطول .
- اختبار قياس الوزن .

ولذا فقد قامت الباحثة بالتأكد من المعاملات العلمية (صدق - ثبات) الخاصة بالاختبارات البدنية والمهارية بتطبيقها على عينة البحث الحالى نظراً لأن هذه الاختبارات متغيرة تبعاً لطبيعة العينة ، وحيث أن هذه الاختبارات تم الحصول عليها من مراجع علمية ودراسات سابقة وثبت من قبل أن لهذه الاختبارات صدق عالى فى القياس ، فإن هذه الاختبارات يتوفر فيها بشكل مبدئى الصدق المنطقى Logical Validity ، إلا أن الباحثة قد فضلت التحقق من صدق هذه الاختبارات عن طريق استخدام صدق التمايز ويتضح ذلك من الجدول رقم (١٠-٣) .

جدول رقم (١٠-٣)

دلالة الفروق بين متوسط المجموعة الميزة والمجموعة الغير مميزة لدى عينة التقنين

ليبيان معامل الصدق للاختبارات البدنية

ن-١٦

م	الاختبارات البدنية	المجموعة المميزة		المجموعة الغير المميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]		
١-	رمى كرة يد قانونية للناشئين	٢٣,١٠	٠,٩٨	١٩,٠٠	١,٠٠	٤,١٠	٧,٧٣
٢-	الوثب العمودى من الثبات	٢٧,٦٦	١,٥٧	١٨,٦٦	١,٥٢	١٠,٠٠	١٢,١٩
٣-	الإبطاح المائل ثنى الذراعين	١٥,٦٧	٢,٥١	٧,٦٥	٢,٣٠	٨,٠٠	٦,٢٥

تابع / جدول رقم (١٠-٢)

م	الاختبارات البدنية	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت
		س	ع ±	س	ع ±		
٤-	الجرى المكوكى ٥٥×٥م	١٨,١٨	٢,٧٩	٢٧,٩٨	٢,٥٢	٩,٨٠	٦,٩٠
٥-	الجرى الزجراج بطريقة بارو	٣١,٠٠	٢,٠٠	٣٧,٦٧	١,٥٨	٦,٦٧	٦,٩٤
٦-	رمى واستقبال كرات التنس (٤ مجموعات)	٣,٦٦	١,٥٧	٣,٠٠	٢,٦٤	٠,٦٦	٥,٧٤
٧-	مرونة المنكبين	٦٥,٦٧	٢,٣٠	٨٨,٣٤	٢,٨٨	٢٢,٦٧	١٦,٣١
٨-	ثنى الجذع من الوقوف	٣٨,٣٤	٢,٧٧	١٥,٦٧	٢,٣٠	٢٢,٦٧	١٦,٣١
٩-	التصويب على زوايا المرمى المرسوم على الحائط	١١,٠٠	١,٠٠	٧,٦٧	٠,٥٨	٣,٣٣	٧,٠٨

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧٦

يوضح جدول (١٠-٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لدى عينة التقنين الاختبارات البدنية مما يشير إلى صدق تلك الاختبارات .

جدول رقم (١١-٢)

دلالة الفروق بين متوسطى المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لدى عينة التقنين

لبيان معامل الصدق فى الاختبارات المهارية

ن=١٦

م	الاختبارات المهارية	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت
		س	ع ±	س	ع ±		
١-	تمرير واستقبال على حائط أملس (٣٠ ث)	١٤,٠٠	١,٠٠	٢٣,٦٦	١,٥٢	٩,٦٦	١٤,٢٠
٢-	تمرير واستقبال على حائط أملس (٦٠ ث)	٢٩,٦٦	٢,٥١	٤٧,٠٠	٢,٠٠	١٧,٣٤	١٤,٣٣
٣-	تمرير من الثبات (٢٠ م)	٢٩,٧٦	٢,٣٥	٥٧,٩٣	٢,٦٩	٢٨,١٧	٢٠,٨٦
٤-	تمرير من الجرى بطول الملعب	٢٣,٦٤	١,٧٦	٣٥,٩٦	١,٧٨	١٢,٣٢	١٣,١٠

تابع / جدول رقم (١١-٣)

م	الاختبارات المهارية	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]		
٥-	التمرير من الثبات بعرض الملعب (٢٠ تمريرة)	١٤,٣٩	٠,٥٠	٢١,٠٦	١,١٠	٦,٦٧	١٤,٨٢
٦-	تمرير من الجرى (ذهاب فقط) لليمين ولليسار	١١,٥٣	٠,٥٩	١٩,٢٤	١,٠٨	٧,٧١	١٦,٧٦
٧-	تمرير واستقبال الكرة (١٠ تمريرات) على الحائط	١٨,٩٩	٢,٠٠	٢٥,٨٤	١,٧٤	٦,٨٥	٦,٨٥

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧٦

يتضح من جدول رقم (١١-٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى المجموعة المميزة والغير مميزة لدى عينة التقنيين فى الاختبارات المهارية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير إلى صدق تلك الاختبارات .

٢- ثبات الاختبار Reliability Test :

يشير كلاً من ليلى فرحات (٢٠٠٥ م) ، محمد رضوان (٢٠٠٦ م) الى أنه من الملائم استخدام أسلوب الاختبارات ثم إعادة تطبيقه Retest - Test على عينة الدراسة الإستطلاعية لإيجاد معامل ثبات الاختبارات قيد البحث ، حيث قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيق الاختبارات لفترة زمنية قدرها أسبوع ، كما يشير فؤاد البهى (١٩٧٩ م) أنه كلما اقتربت قيمة الثبات من الواحد الصحيح كلما زاد استقرار ثبات الاختبار ، وقد تم استخدام معامل الارتباط لبيرسون لإيجاد معامل الارتباط بين نتائج تطبيق هذه الإختبارات فى المرة الأولى والثانية ، كما هو موضح فى الجدول رقم (١٢-٣) . (٤٩ : ١٥٣) ، (٧٥ : ١٠٤) ، (٤٢ : ٣٧٨)

جدول رقم (١٢-٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية

لدى عينة التقنين لبيان معامل الثبات

ن = ٨

م	الاختبارات البدنية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]	
١-	رمى كرة يد قانونية للناشئين	٢١,٦٣	١,٦٠	٢٢,٣٥	١,١٧	٠,٨٧
٢-	الوثب العمودي من الثبات	٢٣,٠٠	٤,٣٩	٢٤,٠٠	٣,٩٥	٠,٩٤
٣-	الإنبطاح المائل ثنى الذراعين	١٢,٤٢	٢,٥٠	١٣,٢٨	٢,١٣	٠,٩٣
٤-	الجرى المكوكى ٥٥×٥ م	٢٥,٩٥	٥,٧٠	٢٥,٦٠	٥,٥٩	٠,٩٦
٥-	الجرى الزجراج بطريقة بارو	٣٤,٨٥	٢,٧٧	٣٤,١٤	٢,٥٦	٠,٩٦
٦-	رمى واستقبال كرات التنس (٤ مجموعات)	١,٢٨	٢,٦٩	٢,٠٠	٢,٦٤	٠,٨٤
٧-	مرونة المنكبين	٨٩,٧١	١٣,٨١	٨٧,٤٢	١٤,٧٦	٠,٩٤
٨-	ثنى الجذع من الوقوف	٢٦,٤٢	٤,٧٦	٢٦,٧١	٣,٨١	٠,٩٤
٩-	التصويب على زوايا المرمى المرسوم على الحائط	٩,١٤	١,٧٧	٩,٨٥	١,٥٦	٠,٩٦

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٢

يوضح جدول رقم (١٢-٣) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث لدى عينة التقنين ما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات .

جدول رقم (١٣-٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق للاختبارات المهارية قيد البحث
لدى عينة التقنين لبيان معامل الثبات

ن = ٨

م	الاختبارات المهارية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		س	ع ±	س	ع ±	
١-	تمرير واستقبال على حائط أملس (٣٠ ث)	٢٠,٠٠	٣,٨٠	٢١,٤٠	٣,٢٨	٠,٩٥
٢-	تمرير واستقبال على حائط أملس (٦٠ ث)	٤٠,٠٠	٤,٣٠	٤١,٠٠	٣,٦٧	٠,٩٣
٣-	تمرير من الثبات (٢٠ م)	٤٢,٣٤	١٣,٩٧	٣٣,٨٦	١٣,٧٤	٠,٨٧
٤-	تمرير من الجرى بطول الملعب	٥٠,٤٣	٩,٠٩	٥١,٥٤	٩,٣٩	٠,٨٩
٥-	التمرير من الثبات بعرض الملعب (٢٠ تمريرة)	١٩,٣٧	٥,١٦	٢٠,٠٢	٥,١٢	٠,٩٤
٦-	تمرير من الجرى (ذهاب فقط) لليمين واليسار	١٦,٩٧	١,٤٤	١٧,٣٣	١,٣٦	٠,٩٧
٧-	تمرير واستقبال الكرة (١٠ تمريرات) على الحائط	١٥,٥٧	٣,١١	١٦,٢٨	٢,٩٨	٠,٩٥

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٢

يوضح جدول رقم (١٣-٣) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول وإعادة تطبيق الاختبار فى الاختبارات المهارية عند مستوى مغوية ٠,٠٥ لدى عينة التقنين مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات .

٢/٥/٢ الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

والخاصة بتحديد الأسس العلمية لبناء البرنامج التدريبي تم أجراءها في الفترة من ٢٠٠٨/١٢/٨ إلى ٢٠٠٨/١٢/٢٠ .

خطوات الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

قامت الباحثة بالإطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت البرامج التدريبية في مجال كرة اليد كدراسة محمد كامل (١٩٩٩ م) ، دراسة وفاء الكتامي (١٩٩٩ م) ودراسة ريهام منصور (٢٠٠٥ م) ودراسة مجدي عبد النبي (٢٠٠٧ م) ودراسة صاحب البهنسي (٢٠٠٨ م) ، والدراسات المتخصصة في بناء محتوى البرنامج مثل دراسة مفتي حماد (١٩٩٦ م) ، عصام حلمي ومحمد جابر (١٩٩٧ م) وأمر الله البساطي (١٩٩٨ م) أحمد محمد (٢٠٠١ م) تم عمل استبيان لاستطلاع رأي الخبراء في مجال كرة اليد والتدريب مرفق (٩) لتحديد مكونات البرنامج المقترح.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

أسفرت نتائج الاستبيان على تحديد الأسس العلمية التي تم بناء البرنامج عليها :
تحديد مدة البرنامج (١٢) أسبوع وعدد الوحدات (٣) وحدات أسبوعياً وزمن الوحدة (٨٠ - ١٠٠ اق) وتوزيع الأجزاء الأساسية إلى (إحماء - إعداد بدني - مهاري - خططي - ختام) على الاهتمام بالإعداد النفسي والذهني ولكن خارج حدود التقنين العلمي لهذا البحث واستخدام طريقة التدريب الفكري مرتفع ومنخفض الشدة ودرجات الحمل (أقصى - عالي - متوسط) بإتباع (١ : ١) .

٦/٣ البرنامج التدريبي المقترح :

١/٦/٣ خطوات بناء البرنامج التدريبي المقترح :

قبل وضع البرنامج التدريبي لابد من تحديد هدف البرنامج والأسس العلمية التي يجب إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي متمثلة في :

أولاً : هدف البرنامج :

يهدف البرنامج المقترح إلى تحسين مستوى أداء التمريرة الكراباجية للاعبي كرة اليد من خلال استخدام التدريبات النوعية للتعرف على :

- أ- تأثير التدريبات النوعية على المتغيرات البدنية قيد البحث .
 - ب- تأثر التدريبات النوعية على تحسين مستوى أداء التمريرة الكراباجية .
- ومن خلال الهدف العام للبرنامج نتعرف على بعض الأهداف الفرعية للبرنامج وهي :

- ١- أن يمارس اللاعب المهارة في جو من المنافسة .
- ٢- أن يتفهم طبيعة الأداء المهاري الصحيح للمهارة .
- ٣- أن يتعود اللاعب على الممارسة والتدريب في جو يشبه المباريات .

ثانياً : أ- الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي نذكر فيها :

- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه .
- مراعاة الفروق الفردية للاعبين وذلك بتحديد المستوى .
- تحديد أهم واجبات التدريب .
- ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية .
- تنظيم وتنويع واستمرارية التدريب .
- مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العلمي .
- التدرج في زيادة الحمل في التدريب من حيث الحجم والشدة والكثافة .
- زيادة الدافعية .
- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة .
- التكيف .

ب- تحديد أسس وضع البرنامج التدريبي النوعي المقترح :

قبل وضع البرنامج التدريبي المقترح يجب مراعاة بعض الأسس الواجب توافرها في البرنامج التدريبي وهذه الأسس تتمثل في :

- (١) ملائمة محتوى البرنامج للمرحلة السنية .
- (٢) مراعاة الخصائص البدنية والمهارية والنفسية لهذه المرحلة .
- (٣) مراعاة الدقة في اختيار التدريبات النوعية .
- (٤) مراعاة أن تكون التدريبات النوعية في اتجاه المسار الحركي للمهارة قيد البحث .
- (٥) مراعاة الفروق الفردية في تشكيل الحمل .
- (٦) مراعاة مبدأ التدرج في الأداء الحركي .
- (٧) مراعاة وجود عنصر الإثارة والتشويق في محتوى البرنامج .
- (٨) توفير الأدوات والإمكانات اللازمة والمساعدة .
- (٩) محاولة إشباع حاجات ورغبات اللاعبين من الحركة والنشاط .

٢/٦/٣ خطوات تصميم البرنامج التدريبي :

- (١) الرجوع إلى المسح المرجع والإطلاع على المراجع العلمية والبرامج التي وضعت لهذه المرحلة السنية .
- (٢) تحديد المتطلبات البدنية الخاصة بالمهارة قيد البحث ، استمارة استطلاع رأى الخبراء . مرفق (٣)
- (٣) تحديد الاختبارات البدنية المهارية الخاصة بالمهارة قيد البحث ، استمارة استطلاع رأى الخبراء . مرفق (٤)
- (٤) المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .
- (٥) تحديد القياسات القبلية والبعدية لمهارة قيد البحث .
- (٦) تحديد الفترة الزمنية الكلية لازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح .
- (٧) تحديد عدد أيام الوحدات التدريبية والزمن الكلى للوحدة التدريبية .

٢/٦/٣ التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي :

تحديد فترة البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للموسم التدريبي ٢٠٠٨ - ٢٠٠٩ لمدة ثلاثة شهور بواقع (١٢) أسبوع لفترة الإعداد (البدني - المهاري - الخططي) ابتداء من ٢٨ / ٢ / ٢٠٠٩ م إلى ٢٠ / ٥ / ٢٠٠٩ م .

نوع الفترة التدريبية لتخطيط محتويات البرنامج المقترح :

يتم تطبيق البرنامج المقترح خلال فترة الإعداد وتنقسم إلى ثلاث فترات وهي :

- أ- فترة الإعداد البدني العام ومدتها (٤) أسابيع
 - ب- فترة الإعداد البدني الخاص ومدتها (٤) أسابيع
 - ج- فترة الإعداد للمباريات ومدتها (٤) أسابيع
- تحديد عدد وحدات التدريب الأسبوعية (٣) وحدات (الأحد - الثلاثاء - الخميس)
- إجمالي عدد الوحدات $3 \times 12 = 36$ أسبوع = ٣٦ وحدة تدريبية
- تحديد زمن الوحدة التدريبية خلال أسابيع الفترة كلها (٨٠ - ١٠٠ اق) ومتوسط زمن الوحدة (٩٠ ق)
- إجمالي زمن الوحدات التدريبية في الأسبوع = $90 \text{ ق} \times 3 = 270 \text{ ق}$ وحدات (٢٧٠ ق)
- إجمالي زمن الوحدات في فترة الإعداد = $90 \text{ ق} \times 36 = 3240 \text{ ق}$ وحدة (٣٢٤٠ ق)
- جدول (١٤-٣)

زمن التدريب

زمن التدريب	بالدقائق	بالساعات
زمن التدريب في الأسبوع	٢٧٠ ق	٤,٥ ساعة
زمن التدريب في الشهر	١٠٨٠ ق	١٨ ساعة
زمن التدريب الكلي للبرنامج	٣٢٤٠ ق	٥٤ ساعة

محتويات وحدة التدريب اليومية :

قامت الباحثة بتقسيم الوحدة التدريبية حيث تشتمل على :

أولاً : الإحماء :

زمن الإحماء للوحدة التدريبية (١٠ اق) مع مراعاة أن يتمشى الإحماء مع متطلبات وأهداف الجرعة التدريبية وحالة الجو والحرارة ، وزمن الإحماء خارج الزمن الكلي للوحدة التدريبية خلال فترات تنفيذ البرنامج التدريبي .

ثانياً : الإعداد البدني :

إعداد بدني عام : يهدف لرفع كفاءة الجسم الوظيفية واكتساب قدر قوي من القدرات البدنية العامة مع مراعاة أن يحتوي الإعداد العام على تدريبات في مستوى قدرات اللاعب البدنية والوظيفية .

إعداد بدني خاص : يهدف لتنمية عناصر اللياقة الخاصة بالمهارة مع مراعاة أن تكون التدريبات مشابهة مع المهارة من حيث العمل العضلي والمسار الحركي لها .

ثالثاً : الجزء الرئيسي :

يهدف إلى تحسين مستوى الأداء المهاري للاعب كرة اليد باستخدام التدريبات النوعية ويحتوي على - الإعداد المهاري - الإعداد لخططي .

رابعاً : الجزء الختامي :

زمن الجزء الختامي (٥٠ ق) وهو خارج الزمن الكلي للوحدة التدريبية خلال فترة تنفيذ البرنامج التدريبي ويهدف إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية .

ملاحظة :

قامت الباحثة بمراعاة الناحية النفسية للاعبين وتحديد فترة (١٠ ق) قبل تنفيذ الوحدة التدريبية للتهيئة النفسية للاعبين وشرح التدريب وذلك خلال فترة تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح .

جدول رقم (١٥-٣)

تخطيط وتنفيذ الوحدة التدريبية

عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية	٣ وحدات أسبوعياً بواقع (٣٦) وحدة خلال البرنامج
زمن الوحدة التدريبية	يتراوح زمن الوحدة من (٨٠ - ١٠٠) ق
الغرض من الوحدة التدريبية	تحسين مستوى أداء مهارة التمريرة الكرابجية
أيام تنفيذ الوحدات التدريبية	الأحد - الثلاثاء - الخميس
عدد التدريبات النوعية في وحدة التدريب	(٢ : ٣) تدريبات
تشكيل دورة الحمل	(١ : ١)
الأحمال التدريبية المستخدمة	حمل عالي (٧٥ - ٩٠ %) - حمل متوسط (٥٥ - ٧٥ %)
مكونات الوحدة التدريبية	الإحماء . الجزء الإعدادي . (إعداد بدني عام / إعداد بدني خاص) الجزء الرئيسي (مهاري - خططي) الجزء الختامي .

جدول (١٦-٣)

توزيع نسب محتوى الإعداد خلال البرنامج التدريبي

نوع الإعداد	النسبة المئوية %	الزمن بالدقائق
الإعداد البدني	٣٠ %	٩٧٢ ق
الإعداد المهاري	٤٠ %	١٢٩٦ ق
الإعداد الخططي	٣٠ %	٩٧٢ ق
المجموع	١٠٠ %	٣٢٤٠ ق

وذلك لتناسب تلك النسب مع المرحلة السنوية تحت (١٤) سنة ووفقاً للمراجع العلمية .
(٦٢ : ٤٦٦) (٤٠ : ٣٢٧)

جدول (١٧-٣)

توزيع نسب الإعداد المختلفة (إعداد بدني - إعداد مهاري - إعداد خططي)

خلال فترات التدريب

مراحل الفترة	فترات الإعداد			مجموع الإعداد خلال فترة البرنامج %
	الإعداد البدني العام	الإعداد البدني الخاص	الإعداد للمباريات	
الإعداد البدني	٤٥ %	٣٠ %	١٥ %	٣٠ %
الإعداد المهاري	٣٥ %	٤٥ %	٤٠ %	٤٠ %
الإعداد الخططي	٢٠ %	٢٥ %	٤٥ %	٣٠ %
المجموع	١٠٠ %	١٠٠ %	١٠٠ %	١٠٠ %

جدول (١٨-٣)

التوزيع الزمني لمحتوى الإعداد (البدني - المهاري - الخططي) خلال فترات التدريب

$$\frac{\text{النسبة المئوية} \times \text{الزمن الكلي للإعداد}}{١٠٠} = \text{الزمن}$$

مراحل الفترة	فترات الإعداد			مجموع الإعداد خلال فترة البرنامج (ق)
	الإعداد البدني العام	الإعداد البدني الخاص	الإعداد للمباريات	
الإعداد البدني	٤٨٦ ق	٢٣٤ ق	١٦٢ ق	٩٧٢ ق
الإعداد المهاري	٣٧٨ ق	٤٨٦ ق	٤٣٢ ق	١٢٩٦ ق
الإعداد الخططي	٢١٦ ق	٢٧٠ ق	٤٨٦ ق	٩٧٢ ق
المجموع	١٠٨٠ ق	١٠٨٠ ق	١٠٨٠ ق	٣٢٤٠ ق

التوزيع الزمني لنسب الأعداد المختلفة (البدني - المهاري - الخططي) خلال فترة تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح :

مجموع	فترة الإعداد										مراحل الفترة نوع الأعداد				
	قبل المباريات					الإعداد الخاص					الإعداد العام				
	الإعداد للمباريات		العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول			
	الثاني عشر	الحادي عشر													
	%٥	%٢٠	%٣٥	%٤٠	%١٥	%٢٥	%٣٠	%٣٥	%١٠	%٢٠	%٣٠	%٤٠	الإعداد		
٩٧٢	٨,١	٣٢,٤	٥٦,٧	٦٤,٨	٢٣,٤	٥٨,٥	٨١,٩	٨١,٩	٤٨,٦	٩٧,٢	١٤٥,٨	١٩٤,٤	البدني		
	%٣٠	%٢٠	%٢٥	%٢٠	%٣٠	%٢٥	%٢٥	%٢٠	%٣٥	%٣٠	%٢٠	%١٥	الإعداد		
١٢٩٦	١٢٩,٦	٨٦,٤	١,٨	٨٦,٤	١٤٥,٨	١٢١,٥	١٢١,٥	٩٧,٢	١٣٢,٣	١١٣,٤	٧٥,٦	٥٦,٧	المهاري		
	%٣٥	%٣٠	%٢٥	%٢٠	%٣٥	%٢٥	%١٥	%٢٥	%٣٥	%٣٠	%٢٥	%١٠	الإعداد		
١٩٧٢	١٤٥,٨	١٤٥,٨	٩٧,٢	٩٧,٢	٩٤,٥	٦٧,٥	٤٠,٥	٦٧,٥	٧٥,٦	٦٤,٨	٥٤	٢١,٦	الخططي		
	%١٠٠			%١٠٠				%١٠٠					%		
٣٢٤٠	ق ١٠٨٠			ق ١٠٨٠				ق ١٠٨٠					ق		
	المجموع												%		

النسبة المئوية × الزمن الكلي للإعداد
= الزمن
١٠٠

التوزيع الزمني لعناصر اللياقة البدنية وفقاً لبيئتها خلال فترة البرنامج التدريبي المقترح :

الأسبوع	عناصر اللياقة البدنية									
	الأسبوع	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع
قوة عضلية	ق	٪٣٠	٪٢٥	٪٢٥	٪٢٥	٪١٥	-	-	-	-
	ق	٥٨,٣٢	٣٦,٤٥	٢٤,٣	١٢,١٥	١٢,٢٨٥	-	-	-	-
سرعة	٪	-	-	-	-	٪١٥	٪٢٠	٪٢٥	-	-
	ق	-	-	-	-	١٢,٢٨٥	١٦,٣٨	١٤,٦٢٥	-	-
قدرة عضلية	٪	-	-	-	-	٪٢٠	٪٢٥	٪٤٥	٪٥٠	٪٣٥
	ق	-	-	-	-	١٦,٣٨	٢٤,٧٥	٢٦,٣٢٥	١١,٧	٢٢,٦٨
تحمل	٪	٪٣٥	٪٣٥	٪٣٠	٪٣٠	٪٢٥	٪٢٠	٪١٥	٪٢٠	٪١٥
	ق	٦,٧٠٤	٥١,٠٣	٢٩,١٦	١٤,٥٨	٢٠,٤٧٥	١٦,٣٨	٨,٧٧٥	٤,٦٨	٩,٧٢
توافق	٪	٪٢٠	٪٢٥	٪٢٥	-	-	-	-	-	-
	ق	٣٨,٨٨	٢٩,١٦	٢٤,٣	-	-	-	-	-	-
مرونة	٪	٪١٥	٪٢٠	٪٢٠	٪١٥	-	٪١٥	-	٪٣٠	-
	ق	٢٩,١٦	٢٩,١٦	١٩,٤٤	٧,٢٩	-	١٢,٢٨٥	-	٧,٠٢	-
دقة	٪	-	-	-	٪١٥	٪٢٠	٪٢٠	٪١٥	-	٪٣٠
	ق	-	-	-	٧,٢٩	١٦,٣٨	١٦,٣٨	٨,٧٧٥	-	١٩,٤٤
رشاقة	٪	-	-	-	٪١٥	٪٥	-	-	-	٪٢٠
	ق	-	-	-	٧,٢٩	٤,١٩٥	-	-	-	١٢,٩٦
المجموع	٪	٪١٠٠	٪١٠٠	٪١٠٠	٪١٠٠	٪١٠٠	٪١٠٠	٪١٠٠	٪١٠٠	٪١٠٠
	ق	١٩٤,٤	١٤٥,٨	٩٧,٢	٤٨,٦	٨١,٩	٨١,٩	٥٨,٥	٢٣,٤	٦٤,٨
العشرون	٪	٪١٠٠	٪١٠٠	٪١٠٠	٪١٠٠	٪١٠٠	٪١٠٠	٪١٠٠	٪١٠٠	٪١٠٠
	ق	٣٢,٤	٥٦,٧	٦٤,٨	٥٨,٥	٥٨,٥	٥٨,٥	٥٨,٥	٥٨,٥	٥٨,٥

التوزيع الزمني للإعداد المهارى وفقاً لنسبتها خلال فترة تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح :

الأسبوع المهارات / الأساسية	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	الحادى عشر	الثانى عشر
١- مهارات هجومية بالكرة	%٤٠	%٣٥	%٣٥	%٣٠	%٤٠	%٤٥	%٥٠	%٤٥	%٤٠	%٥٠	%٥٥	%٥٠
كريباجى	ق ٢٢,٦٨	ق ٢٦,٥	ق ٣٩,٧	ق ٣٩,٧	ق ٣٨,٩	ق ٥٤,٦٧٥	ق ٦٠,٧٥	ق ٦٥,٦١	ق ٣٤,٥٦	ق ٥٤	ق ٤٨,٥٢	ق ٦٤,٨
صدري	%٢٠	%٣٠	%١٥	%١٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%١٥	%١٥	%٢٠	%٢٠
بندولى	%٢٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٥	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠
تنظيط	%٢٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٥	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠
تصويب	%٢٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٥	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠
خداع	%٢٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٥	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠
٢- مهارات هجومية بلون كرة	ق ١١,٣٤	ق ١٥,١٢	ق ٢٢,٧	ق ٢٦,٥	ق ١٩,٤٤	ق ٢٤,٣	ق ٢٤,٣	ق ٢٩,١٦	ق ١٧,٢٨	ق ٢١,٦	ق ١٧,٢٨	ق ٢٥,٩٢

الأسبوع المهارات / الأساسية	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	الحادي عشر	الثاني عشر
٢- مهارات	%٤٠	%٤٥	%٤٥	%٥٠	%٤٠	%٣٥	%٣٠	%٣٥	%٤٠	%٣٠	%٢٥	%٣٠
دفاعية	ق ٢٢,٦٨	ق ٣٤,٠٢	ق ٥١,٠٣	ق ٦٦,٢	ق ٣٨,٩	٤٢,٥٢٥	%٣٦,٥	٥١,٠٣	٣٤,٥٦	٣٢,٤	٢١,٦	٣٨,٨٨
دفاع	%٢٥	%٢٥	%٣٠	%٣٠	%٢٥	%٢٥	%٢٠	%٢٥	%٢٥	%٢٠	%١٥	%٢٠
لاعب مستحوذ	ق ١٤,١٨	ق ١٨,٩	ق ٣٤,٠٢	ق ٣٩,٧	ق ٢٤,٣	٣٠,٣٧٥	ق ٢٤,٣	٣٦,٤٥	٢١,٦	٢١,٦	١٢,٥٦	٢٥,٩٢
دفاع	%١٥	%٢٠	%١٥	%٢٠	%١٥	%١٠	%١٠	%١٠	%١٥	%١٠	%١٠	%١٠
لاعب غير مستحوذ	ق ٨,٥١	ق ٥,١٢	ق ١٧,١	ق ٢٦,٥	ق ٤,٥٨	١٢,١٥	ق ١٢,١٥	١٤,٥٨	١٢,٩٦	١٠,٨	٨,٦٤	١٢,٩٦
مجموع	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠
	ق ٥٦,٧	٧٥,٦	١١٣,٤	١٣٢,٣	٩٧,٢	١٢١,٥	١٢١,٥	١٤٥,٨	٨٦,٤	١٠٨	٨٦,٤	١٢٩,٦

تشكيل حمل التدريب خلال فترة تنفيذ البرنامج (الأسبوع الأول) :

درجة الحمل	اليوم	الأحد	الثلاثاء	الخميس	مجموع أزمنة الأسبوع
حمل أقصى					
حمل عالي					
حمل متوسط					
المحتوى	مجموع أزمنة المرحلة				
الإحماء		١٥	١٥	١٥	٤٥
الإعداد البدني		٦٠	٦٩,٤	٦٥	١٩٤,٤
الإعداد المهاري		١٥,٧	١٦	٢٥	٥٦,٧
الإعداد الخططي		٥	٦,٦	١٠	٢١,٦
تهديئة		٥	٥	٥	١٥
المحتوى	مجموع أزمنة المرحلة				
إحماء		١٥	١٥	١٥	٤٥
قوة عضلية ٣٠٪		١٨	٢٠,٨٢	١٩,٥	٥٨,٣٢
سرعة		-	-	-	-
قدرة عضلية		-	-	-	-
تحمل ٣٥٪		٢١	٢٤,٢٩	٢٢,٧٥	٦٨,٠٤
توافق ٢٠٪		١٢	١٣,٨٨	١٣	٣٨,٨٨
مرونة ١٥٪		٩	١٠,٤١	٩,٧٥	٢٩,١٦
دقة		-	-	-	-
رشاقة		-	-	-	-
مهارات هجومية ٦٠٪		٩,٤٢	٩,٦	١٥	٣٤,٠٢
هجومية بالكرة ٤٠٪		٦,٢٨	٦,٤	١٠	٢٢,٦٨
تمرير واستلام	تمرير كريباجي ٢٠٪	٣,١٤	٣,٢	٥	١١,٣٤
صدرى ٢٠٪		-	-	-	-
بندولي ٢٠٪		-	-	-	-
تنطيط ٢٠٪		-	-	-	-
تصويب ٢٠٪		٣,١٤	٣,٢	٥	١١,٣٤
خداع		-	-	-	-
هجومية بدون كرة ٢٠٪		٣,١٤	٣,٢	٥	١١,٣٤
مهارات دفاعية ٤٠٪		٦,٢٨	٦,٤	١٠	٢٢,٦٨
دفاع لاعب مستحوذ ٢٥٪		٣,٩٢٥	٤	٦,٢٥	١٤,١٧٥
دفاع لاعب غير مستحوذ ١٥٪		٢,٣٥٥	٢,٤	٣,٧٥	٨,٥٠٥
الإعداد	هجوم خاطف فردي	-	-	-	-
الخططي	هجوم خاطف موسع	-	-	-	-
واجبات المراكز ١٠٠٪		٥	٦,٦	١٠	٢١,٦
تهديئة		٥	٥	٥	١٥

تشكيل حمل التدريب خلال (الأسبوع الثاني) :

درجة الحمل	اليوم	الأحد	الثلاثاء	الخميس	مجموع أزمنة الأسبوع
حمل أقصى					
حمل على					
حمل متوسط					
المحتوى	مجموع أزمنة المرحلة				
الإحماء		١٥	١٥	١٥	٤٥
الإعداد البدني		٤٥	٥٠	٥٠	١٤٥,٨
الإعداد المهاري		٢٠,٦	٢٥	٣٠	٧٥,٦
الإعداد الخططي		١٥	٢٠	١٩	٥٤
تهدة		٥	٥	٥	١٥
المحتوى	مجموع أزمنة المرحلة				
إحماء		١٥	١٥	١٥	٤٥
قوة عضلية ٢٥%		١١,٢٥	١٢,٥	١٢,٧٠	٣٦,٤٥
سرعة		-	-	-	-
قدرة عضلية		-	-	-	-
تحمل ٣٥%		١٥,٧٥	١٧,٥	١٧,٧٨	٥١,٠٣
توافق ٢٠%		٩	١٠	١٠,١٦	٢٩,١٦
مرونة ٢٠%		٩	١٠	١٠,١٦	٢٩,١٦
دقة		-	-	-	-
رشاقة		-	-	-	-
مهارات هجومية ٥٥%		١١,٣٣	١٣,٧٥	١٦,٥	٤١,٦٢
هجومية بالكرة ٣٥%		٧,٢١	٨,٧٥	١٠,٥	٢٦,٥
تمرير	تمرير كرواجي ٢٠%	٤,١٢	٥	٦	١٥,١٢
واستلام	صدرى	-	-	-	-
	بندولى	-	-	-	-
تنظيم ٥%		١,٣	١,٢٥	١,٥	٣,٧٨
تصويب ١٠%		٢,٠٦	٢,٥	٣	٧,٥٦
خداع		-	-	-	-
هجومية بدون كرة ٢٠		٤,١٢	٥	٦	١٥,١٢
مهارات دفاعية ٤٥%		٩,٢٧	١١,٢٥	١٣,٥	٣٤,٠٢
دفاع لاعب مستحوذ ٢٥%		٥,١٥	٦,٢٥	٧,٥	١٨,٩
دفاع لاعب غير مستحوذ ٢٠		٤,١٢	٥	٦	١٥,١٢
هجوم خاطف فردي		-	-	-	-
هجوم خاطف موسع		-	-	-	-
واجبات المراكز ١٠٠%		١٥	٢٠	١٩	٥٤
تهدة		٥	٥	٥	١٥

تشكيل حمل التدريب خلال (الأسبوع الثالث) :

درجة الحمل	اليوم	الأحد	الثلاثاء	الخميس	مجموع أزمنة الأسبوع
حمل أقصى					
حمل عالي					
حمل متوسط					
المحتوى	مجموع أزمنة المرحلة				
الإحماء		١٠	١٠	١٠	٣٠
الإعداد البدني		٤٠	٣٥	٢٢,٢	٩٧,٢
الإعداد المهاري		٣٠	٤٠	٤٣,٤	١١٣,٤
الإعداد الخططي		١٥	٢٠	٢٩,٨	٦٤,٨
تهدة		٥	٥	٥	١٥
المحتوى	مجموع أزمنة المرحلة				
إحماء		١٠	١٠	١٠	٣٠
قوة عضلية ٢٥%		١٠	٨,٧٥	٥,٥٥	٢٤,٣
سرعة		-	-	-	-
قدرة عضلية		-	-	-	-
تحمل ٣%		١٢	١٠,٥	٦,٦٦	٢٩,١٦
توافق ٢٥%		١٢	٨,٧٥	٥,٥٥	٢٤,٣
مزونة ٢٠%		٨	٧	٤,٤٤	١٩,٤٤
دقة		-	-	-	-
رشاقة		-	-	-	-
مهارات هجومية ٥٥%		١٦,٥	٢٢	٢٣,٨٧	٦٢,٣٧
هجومية بالكرة ٣٥%		١٠,٥	١٤	١٥,١٩	٣٩,٧
تمرير	تمرير كريباجي ١٥%	٤,٥	٦	٦,٥١	١٧,٠١
واستلام	صدرى	-	-	-	-
	بندولى ١٠%	٣	٤	٤,٣٤	١١,٣٤
تنطيط		-	-	-	-
تصويب ١٠%		٣	٤	٤,٣٤	١١,٣٤
خداع		-	-	-	-
هجومية بدون كرة ٢٠%		٦	٨	٨,٦٨	٢٢,٧
مهارات دفاعية ٤٥%		١٣,٥	١٨	١٩,٥٣	٥١,٠٣
دفاع لاعب مستحوذ ٣٠%		٩	١٢	١٣,٢	٣٤,٠٢
دفاع لاعب غير مستحوذ ١٥%		٤,٥	٦	٦,٥١	١٧,١
هجوم خاطف فردي		-	-	-	-
هجوم خاطف موسع		-	-	-	-
واجبات المراكز ١٠٠%		١٥	٢٠	٢٩,٨	٦٤,٨
تهدة		٥	٥	٥	١٥

تشكيل حمل التدريب خلال (الأسبوع الرابع) :

درجة الحمل	اليوم	الأحد	الثلاثاء	الخميس	مجموع أزمنة الأسبوع
حمل أقصى					
حمل عالي					
حمل متوسط					
المحتوى	مجموع أزمنة المرحلة				
الإحماء		١٠	١٠	١٠	٣٠
الإعداد البدني		٢٠	١٥	١٣,٦	٤٨,٦
الإعداد المهارى		٤٠	٤٥	٤٧,٣	١٣٢,٣
الإعداد الخططى		٢٠	٢٥	٣٠,٦	٧٥,٦
تهدة		٥	٥	٥	١٥
المحتوى	مجموع أزمنة المرحلة				
إحماء		١٠	١٠	١٠	٣٠
قوة عضلية ٢٥%		٥	٣	٣,٤	١٢,١٥
سرعة		-	-	-	-
قدرة عضلية		-	-	-	-
تحمل ٣٠%		٦	٤,٥	٤,٠٨	١٤,٥٨
توافق		-	-	-	-
مرولة ١٥%		٣	٢,٢٥	٢,٠٤	٧,٢٩
دقة ١٥%		٣	٢,٢٥	٢,٠٤	٧,٢٩
رشاقة ١٥%		٣	٢,٢٥	٢,٠٤	٧,٢٩
مهارات هجومية ٥٠%		٢٠	٢٢,٥	٢٣,٥	٦٦,٢
هجومية بالكرة ٣٠%		١٢	١٣,٥	١٤,١٩	٣٩,٧
تمرير	تمرير كريباجى ١٠%	٤	٤,٥	٤,٧٣	١٣,٢٣
واستلام	صدرى ٥%	٢	٢,٢٥	٢,٣٦٥	٦,٦١٥
	بندولى	-	-	-	-
الإعداد	تنطيط ٥%	٢	٢,٢٥	٢,٣٦٥	٦,٦١٥
المهارى	تصويب ١٠%	٤	٤,٥	٤,٧٣	١٣,٢٣
	خداع	-	-	-	-
	هجومية بدون كرة ٢٠%	٨	٩	٩,٤٦	٢٦,٥
	مهارات دفاعية ٥٠%	٢٠	٢٢,٥	٢٣,٦٥	٦٦,٢
	دفاع لاعب مستحوذ ٣٠%	١٢	١٣,٥	١٤,١٩	٣٩,٧
	دفاع لاعب غير مستحوذ ٢٠%	٨	٩	٩,٤٦	٢٦,٥
الإعداد	هجوم خاطف فردى	-	-	-	-
الخططى	هجوم خاطف موسع	-	-	-	-
	واجبات المراكز ١٠٠%	٢٠	٢٥	٣٠,٦	٧٥,٦
تهدة		٥	٥	٥	١٥

تشكيل حمل التدريب خلال (الأسبوع الخامس) :

درجة الحمل	اليوم	الأحد	الثلاثاء	الخميس	مجموع أزمنة الأسبوع
حمل أقصى					
حمل عالي					
حمل متوسط					
المحتوى	مجموع أزمنة المرحلة				
الإحماء		١٠	١٠	١٠	٣٠
الإعداد البدني		٢٠	٣٠	٣١,٩	٨١,٩
الإعداد المهاري		٣٥	٣٠,٢	٣٢	٩٧,٢
الإعداد الخططي		٢٥	٢٠	٢٢,٥	٦٧,٥
تهدة		٥	٥	٥	١٥
المحتوى	مجموع أزمنة المرحلة				
إحماء		١٠	١٠	١٠	٣٠
قوة عضلية ١٥%		٣	٤,٥	٤,٧٨٥	١٢,٢٨٥
سرعة ١٥%		٣	٤,٥	٤,٧٨٥	١٢,٢٨٥
قدرة عضلية ٢٠%		٤	٦	٦,٣٨	١٦,٣٨
تحمل ٢٥%		٥	٧,٥	٧,٩٧٥	٢٠,٤٧٥
توافق ٢		-	-	-	-
مرونة		-	-	-	-
دقة ٢٠%		٤	٦	٦,٣٨	١٦,٣٨
رشاقة ٥%		١	١,٥	١,٥٩٥	٤,٠٩٥
مهارات هجومية ٦٠%		٢١	١٨,١٢	١٩,٢	٥٨,٣٢
هجومية بالكرة ٤٠%		١٤	١٢,٠٨	١٢,٨	٣٨,٩
تمرير واستلام	تمرير كريباجي ٢٠%	٧	٦,٠٤	٦,٤	١٩,٤٤
	صدرى ٥%	١,٧٥	١,٥١	١,٦	٤,٨٦
	بندولى	-	-	-	-
تنظيم		-	-	-	-
تصويب ١٥%		٥,٢٥	٤,٥٣	٤,٨	١٤,٥٨
خداع		-	-	-	-
هجومية بدون كرة ٢٠%		٧	٦,٠٤	٦,٤	١٩,٤٤
مهارات دفاعية ٤٠%		١٤	١٢,٠٨	١٢,٨	٣٨,٩
دفاع لاعب مستحوذ ٢٥%		٨,٧٥	٧,٥٥	٨	٢٤,٣
دفاع لاعب غير مستحوذ ١٥%		٥,٢٥	٤,٥٣	٤,٨	١٤,٥٨
هجوم خاطف فردى ٣٠%		٧,٥	٦	٦,٧٥	٢٠,٢٥
هجوم خاطف موسع		-	-	-	-
واجبات المراكز ٧٠%		١٧,٥	١٤	١٥,٧٥	٤٧,٢٥
تهدة		٥	٥	٥	١٥

تشكيل حمل التدريب خلال (الأسبوع السادس) :

درجة الحمل	اليوم	الأحد	الثلاثاء	الخميس	مجموع أزمنة الأسبوع
حمل أقصى					
حمل عالي					
حمل متوسط					
المحتوى	مجموع أزمنة المرحلة				
الإحماء	١٥	١٥	١٥	١٥	٤٥
الإعداد البدني	٣,٠	٣,٠	٣,٠	٢١,٩	٨١,٩
الإعداد المهاري	٣٥	٣٥	٤٠,٥	٤٦	١٢١,٥
الإعداد الخططي	١٥	١٥	١٠,٥	١٥	٤٠,٥
تهدة	٥	٥	٥	٥	١٥
المحتوى	مجموع أزمنة المرحلة				
إحماء	١٥	١٥	١٥	١٥	٤٥
قوة عضلية	-	-	-	-	-
سرعة ٢٠٪	٦	٦	٦	٤,٣٨	١٦,٣٨
قدرة عضلية ٢٥٪	٧,٥	٧,٥	٧,٥	٥,٤٧٥	٢٠,٤٧٥
تحمل ٢٠٪	٦	٦	٦	٤,٣٨	١٦,٣٨
توافق	-	-	-	-	-
مرونة ١٥٪	٤,٥	٤,٥	٤,٥	٣,٢٨٥	١٢,٢٨٥
دقة ٢٠٪	٦	٦	٦	٤,٣٨	١٦,٣٨
رشاقة	-	-	-	-	-
مهارات هجومية ٦٥٪	٢٢,٧٥	٢٦,٣٢٥	٢٩,٩	٧٨,٩٧٥	
هجومية بالكرة ٤٥٪	١٥,٧٥	١٨,٢٢٥	٢٠,٧	٥٤,٦٧٥	
تمرير	٧	٨,١	٩,٢	٢٤,٣	
تمرير كرتاجي ٢٠٪	-	-	-	-	
واستلام	-	-	-	-	
صدرى	-	-	-	-	
بندولى ١٠٪	٣,٥	٤,٠٥	٤,٦	١٢,١٥	
تنطيط	-	-	-	-	
تصويب ١٠٪	٣,٥	٤,٠٥	٤,٦	١٢,١٥	
خداع ٥٪	١,٧٥	٢,٠٢٥	٢,٣	٦,٠٧٥	
هجومية بدون كرة ٢٠٪	٧	٨,١	٩,٢	٢٤,٣	
مهارات دفاعية ٣٥٪	١٢,٢٥	١٤,١٧٥	١٦,١	٤٢,٥٢٥	
دفاع لاعب مستحوذ ٢٥٪	٨,٧٥	١٠,١٢٥	١١,٥	٣٠,٣٧٥	
دفاع لاعب غير مستحوذ ١٠٪	٣,٥	٤,٠٥	٤,٦	١٢,١٥	
هجوم خاطف فردى ٢٥٪	٣,٧٥	٢,٦٢٥	٣,٧٥	١٠,١٢٥	
هجوم خاطف موسع	-	-	-	-	
واجبات المراكز ٧٥٪	١١,٢٥	٧,٨٧٥	١١,٢٥	٣٠,٣٧٥	
تهدة	٥	٥	٥	٥	١٥

تشكيل حمل التدريب خلال (الأسبوع السابع) :

الدرجة الحمل	اليوم	الأحد	الثلاثاء	الخميس	مجموع أزمنة الأسبوع
حمل أقصى					
حمل عالي					
حمل متوسط					
المحتوى	مجموع أزمنة المرحلة				
الإحماء		١٠	١٠	١٠	٣٠
الإعداد البدني		٢٥	٢٠	١٣,٥	٥٨,٥
الإعداد المهاري		٣٠	٤٠,٥	٥١	١٢١,٥
الإعداد الخططي		٢٥	٢٠	٢٢,٥	٦٧,٥
تهنئة		٥	٥	٥	١٥
المحتوى	مجموع أزمنة المرحلة				
إحماء		١٠	١٠	١٠	٣٠
قوة عضلية		-	-	-	-
سرعة ٢٥٪		٦,٢٥	٥	٢,٢٥	١٤,٦٢٥
قدرة عضلية ٤٥٪		١١,٢٥	٩	١,٧٥	٢٢,٣٢٥
تحمل ١٥٪		٣,٧٥	٣	٢,٢٥	٨,٧٧٥
توافق		-	-	-	-
مرونة		-	-	-	-
دقة ١٥٪		٢,٥	٢	١,٢٥	٨,٧٧٥
رشاقة		-	-	-	-
مهارات هجومية ٧٠٪		٢١	٢٨,٣٥	٣٥,٧	٨٥,٠٥
هجومية بالكرة ٥٠٪		١٥	٢٠,٢٥	٢٥,٥	٦٠,٧٥
تمرير	تمرير كريباجي ٢٠٪	-	٨,١	١,٢	٩,٣
واستلام	صدري	-	-	-	-
بندولي ١٥٪		٤,٥	٦,٠٧٥	٧,٦٥	١٨,٢٢٥
تنظيم		-	-	-	-
تصويب ١٥٪		٤,٥	٦,٠٧٥	٧,٦٥	١٨,٢٢٥
خداع		-	-	-	-
هجومية بدون كرة ٢٠٪		٦	٨,١	١٠,٢	٢٤,٣
مهارات دفاعية ٣٥٪		٩	١٢,١٥	١٥,٣	٣٦,٥
دفاع لاعب مستحوذ ٢٠٪		٦	٨,١	١٠,٢	٢٤,٣
دفاع لاعب غير مستحوذ ١٠٪		٣	٤,٠٥	٥,١	١٢,١٥
هجوم خاطف فردي ٢٠٪		٥	٤	٤,٥	١٣,٥
هجوم خاطف موسع		-	-	-	-
واجبات المراكز ٨٠٪		٢٠	١٦	١٨	٥٤
تهنئة		٥	٥	٥	١٥

تشكيل حمل التدريب خلال (الأسبوع الثامن) :

درجة الحمل	اليوم	الأحد	الثلاثاء	الخميس	مجموع أزمنة الأسبوع
حمل أقصى					
حمل عالى					
حمل متوسط					
المحتوى	مجموع أزمنة المرحلة				
الإحماء	١٥	١٥	١٥	١٥	٤٥
الإعداد البدنى	١٠,٤	٨	٥	٢٣,٤	
الإعداد المهارى	٤٥,٨	٥٠	٥٠	١٤٥,٨	
الإعداد الخططى	٢٨,٥	٣٢	٣٥	٩٤,٥	
تهنئة	٥	٥	٥	١٥	
المحتوى	مجموع أزمنة المرحلة				
إحماء	١٥	١٥	١٥	١٥	٤٥
قوة عضلية	-	-	-	-	-
سرعة	-	-	-	-	-
قدرة عضلية ٥٠٪	٦	٣	٢,٧	١١,٧	
تحمل ٢٠٪	٢,٠٨	١,٦	١	٤,٦٨	
توافق	-	-	-	-	-
مرونة ٣٠٪	٣	٢	٢,٠٢	٧,٠٢	
دقة	-	-	-	-	-
رشاقة	-	-	-	-	-
مهارات هجومية ٦٥٪	٢٩,٧٧	٣٢,٥	٣٢,٥	٩٤,٧٧	
هجومية بالكرة ٤٥٪	٢٠,٦١	٢٢,٥	٢٢,٥	٦٥,٦١	
تمرير	٩,١٦	١٠	١٠	٢٩,١٦	
واستلام	-	-	-	-	-
صدرى ٥٪	-	-	-	-	-
بندولى ٥٪	-	-	-	-	-
تنظيم ٥٪	٢,٢٩	٢,٥	٢,٥	٧,٢٩	
تصويب ١٠٪	٤,٥٨	٥	٥	١٤,٥٨	
خداع ٥٪	٤,٥٨	٥	٥	١٤,٥٨	
هجومية بدون كرة ٢٠٪	٩,١٦	١٠	١٠	٢٩,١٦	
مهارات دفاعية ٣٥٪	١٦,٠٣	١٧,٥	١٧,٥	٥١,٠٣	
دفاع لاعب مستحوذ ٢٥٪	١١,٤٥	١٢,٥	١٢,٥	٣٦,٤٥	
دفاع لاعب غير مستحوذ ١٠٪	٤,٥٨	٥	٥	١٤,٥٨	
هجوم خاطف فردى ٣٠٪	٨,٥٥	٩,٦	١٠,٥	٢٨,٣٥	
هجوم خاطف موسع	-	-	-	-	-
واجبات المراكز ٧٠٪	١٩,٩٥	٢٢,٤	٢٤,٤	٦٦,١٥	
تهنئة	٥	٥	٥	١٥	

تشكيل حمل التدريب خلال (الأسبوع التاسع) :

الدرجة الحمل	اليوم	الأحد	الثلاثاء	الخميس	مجموع أزمنة الأسبوع
حمل أقصى					
حمل عالي					
حمل متوسط					
المحتوى	مجموع أزمنة المرحلة				
الإحماء		١٥	١٥	١٥	٤٥
الإعداد البدني		٢٥	٢٥,٨	١٤	٦٤,٨
الإعداد المهاري		٢٠	٣٠,٤	٣٦	٨٦,٤
الإعداد الخططي		٣٥	٢٧,٢	٣٥	٩٧,٢
تهديئة		٥	٥	٥	١٥
المحتوى	مجموع أزمنة المرحلة				
إحماء		١٥	١٥	١٥	٤٥
قوة عضلية		-	-	-	-
سرعة		-	-	-	-
قدرة عضلية ٣٥%		٨	٩	٥,٦٨	٢٢,٦٨
تحمل ١٥%		٣,٧٥	٣,٨٧	٢,١	٩,٧٢
توافق		-	-	-	-
مرونة		-	-	-	-
دقة ٣٠%		٧	٦	٦,٤٤	١٩,٤٤
رشاقة ٢٠%		٥	٦	١,٩٦	١٢,٩٦
مهارات هجومية ٦٠%		١٢	١٨,٢٤	٢١,٦	٥١,٨٤
هجومية بالكرة ٤٠%		٨	١٢,١٦	١٤,٤	٣٤,٥٦
تمرير	تمرير كيراجي ١٥%	٣	٤,٥٦	٥,٤	١٢,٩٦
واستلام	صدرى ٥%	١	١,٥٢	١,٨	٤,٣٢
	بندولي	-	-	-	-
الإعداد	تنظيم ١٠٥%	٢	٣,٠٤	٣,٦	٨,٦٤
المهاري	تصويب ١٠%	٢	٣,٠٤	٣,٦	٨,٦٤
	خداع	-	-	-	-
	هجومية بدون كرة ٢٠%	٤	٦,٠٨	٧,٢	١٧,٢٨
	مهارات دفاعية ٤٠%	٨	١٢,١٦	١٤,٤	٣٤,٥٦
	دفاع لاعب مستحوذ ٢٥%	٥	٧,٦	٩	٢١,٦
	دفاع لاعب غير مستحوذ ١٥%	٣	٤,٥٦	٥,٤	١٥,٩٦
الإعداد	هجوم خاطف فردي	-	-	-	-
الخططي	هجوم خاطف موسع ٣٠%	١٠,٥	٨,١٦	١٠,٥	٢٩,١٦
	واجبات المراكز ٧٠%	٢٤,٥	١٩,٠٤	٢٤,٥	٨٦,٠٤
تهديئة		٥	٥	٥	١٥

تشكيل حمل التدريب خلال (الأسبوع العاشر) :

درجة الحمل	اليوم	الأحد	الثلاثاء	الخميس	مجموع أزمنة الأسبوع
حمل أقصى					
حمل عالى					
حمل متوسط					
المحتوى	مجموع أزمنة المرحلة				
الإحماء		١٠	١٠	١٠	٣٠
الإعداد البدنى		٢٥	١٨,٧	١٣	٥٦,٧
الإعداد المهارى		٣٠	٣٥	٤٣	١٠٨
الإعداد الخطى		٢٥	٣١,٢	٤١	٩٧,٢
تهدة		٥	٥	٥	١٥
المحتوى	مجموع أزمنة المرحلة				
إحماء		١٠	١٠	١٠	٣٠
قوة عضلية		-	-	-	-
سرعة		-	-	-	-
قدرة عضلية %٤٠		٩	٧	٦,٦٨	٢٢,٦٨
تحمل %١٥		٣,٧٥	٢,٨٠٥	١,٩٥	٨,٥٠٥
توافق %٢٥		٦,٢٥	٤,٦٧٥	٣,٢٥	١٤,١٧٥
مرونة		-	-	-	-
دقة %٢٠		٥	٣,٧٣	٢,٦	١١,٣٤
رشاقة		-	-	-	-
مهارات هجومية %٧٠		٢١	٢٤,٥	٣٠,١	٧٥,٦
هجومية بالكرة %٥٠		١٥	١٧,٥	٢١,٥	٥٤
تمرير		٤,٥	٥,٢٥	٦,٤٥	١٦,٢
واستلام		-	-	-	-
صدرى		٣	٣,٥	٤,٣	١٠,٨
بندولى %١٠		-	-	-	-
تنظيم		-	-	-	-
تصويب %١٥		٤,٥	٥,٢٥	٦,٤٥	١٦,٢
خداع %١٠		٣	٣,٥	٤,٣	١٠,٨
هجومية بدون كرة %٢٠		٦	٧	٨,٦	٢١,٦
مهارات دفاعية %٣٠		٩	١٠,٥	١٢,٩	٣٢,٤
دفاع لاعب مستحوذ %٢٠		٦	٧	٨,٦	٢١,٦
دفاع لاعب غير مستحوذ %١٠		٣	٣,٥	٤,٣	١٠,٨
هجوم خاطف فردى		-	-	-	-
هجوم خاطف موسع %٤٠		١٠	١٢,٤٨	١٦,٤	٣٨,٨٨
واجبات المراكز %٦٠		١٥	١٨,٧٢	٢٤,٦٠	٥٨,٣٢
تهدة		٥	٥	٥	١٥

تشكيل حمل التدريب خلال (الأسبوع الحادى عشر) :

درجة الحمل	اليوم	الأحد	الثلاثاء	الخميس	مجموع أزمنة الأسبوع
حمل أقصى					
حمل على					
حمل متوسط					
المحتوى	مجموع أزمنة المرحلة				
الإحماء		١٠	١٠	١٠	٣٠
الإعداد البدنى		١٥	١٠	٧,٤	٣٢,٤
الإعداد المهارى		٢٥	٣٠	٣١,٤	٨٦,٤
الإعداد الخططى		٤٠	٤٠	٤١,٥	١٢١,٥
تهنئة		٥	٥	٥	١٥
المحتوى	مجموع أزمنة المرحلة				
إحماء		١٠	١٠	١٠	٣٠
قوة عضلية		-	-	-	-
سرعة		-	-	-	-
قدرة عضلية ٤٥%		٦	٤	٤,٥٨	١٤,٥٨
تحمل ١٥%		٢,٢٥	١,٥	١,١١	٤,٨٦
توافق		-	-	-	-
مرونة ١٥%		٢,٢٥	١,٥	١,١١	٤,٨٦
دقة ٢٥%		٣	٢	٣,١	٨,١
رشاقة		-	-	-	-
مهارات هجومية ٧٥%		١٨,٧٥	٢٢,٥	٢٣,٥٥	٦٤,٨
هجومية بالكرة ٥٥%		١٣,٧٥	١٦,٥	١٧,٢٧	٤٧,٥٢
تمرير	تمرير كرتاجى ٢٠%	٥	٦	٦,٢٨	١٧,٢٨
واستلام	صدرى ٥%	١,٢٥	١,٥	١,٥٧	٤,٣٢
	بندولى	-	-	-	-
	تنطيط	-	-	-	-
الإعداد	تصويب ٢٠%	٥	٦	٦,٢٨	١٧,٢٨
المهارى	خداع ١٠%	٢,٥	٣	٣,١٤	٨,٦٤
	هجومية بدون كرة ٢٠%	٥	٦	٦,٢٨	١٧,٢٨
	مهارات دفاعية ٢٥%	٦,٢٥	٧,٥	٧,٨٥	٢١,٦
	دفاع لاعب مستحوذ ١٥%	٣,٧٥	٤,٥	٤,٧١	١٢,٩٦
	دفاع لاعب غير مستحوذ ١٠%	٢,٥	٣	٣,١٤	٨,٦٤
الإعداد	هجوم خاطف فردى	-	-	-	-
الخططى	هجوم خاطف موسع ٥٠%	٢٠	٢٠	٢٠,٧٥	٦٠,٧٥
	واجبات المراكز ٥٠%	٢٠	٢٠	٢٠,٧٥	٦٠,٧٥
تهنئة		٥	٥	٥	١٥

تشكيل حمل التدريب خلال (الأسبوع الثاني عشر) :

درجة الحمل	اليوم	الأحد	الثلاثاء	الخميس	مجموع أزمنة الأسبوع
حمل أقصى					
حمل عالي					
حمل متوسط					
المحتوى	مجموع أزمنة المرحلة				
الإحماء	١٥	١٥	١٥	١٥	٤٥
الإعداد البدني	٣,١	٣	٢	٨,١	
الإعداد المهاري	٣٥,٦	٤٦	٤٨	١٢٩,٦	
الإعداد الخططي	٤٤,٨	٥١	٥٠	١٤٥,٨	
تهنئة	٥	٥	٥	١٥	
المحتوى	مجموع أزمنة المرحلة				٢٨٣,٥
إحماء	١٥	١٥	١٥	١٥	٤٥
قوة عضلية	-	-	-	-	-
سرعة	-	-	-	-	-
قدرة عضلية ٦٥٪	٢	٢,٢١٥	١	٥,٢١٥	
تحمل	-	-	-	-	-
توافق	-	-	-	-	-
مرونة ٢٥٪	١	٠,٨٣٥	١	٢,٨٣٥	
دقة	-	-	-	-	-
رشاقة	-	-	-	-	-
مهارات هجومية ٧٠٪	٢٤,٩٢	٣٢,٢	٣٣,٦	٩٠,٧٢	
هجومية بالكرة ٥٠٪	١٧,٨	٢٣	٢٤	٦٤,٨	
تمرير	٧,١٢	٩,٢	٩,٦	٢٥,٩٢	
تمرير كرياجي ٢٠٪	-	-	-	-	-
واستلام	-	-	-	-	-
صدرى	-	-	-	-	-
بندولي ١٠٪	٣,٥٦	٤,٦	٤,٨	١٢,٩٦	
تنطيط	-	-	-	-	-
تصويب ٢٠٪	٧,١٢	٩,٢	٩,٦	٢٥,٩٢	
خداع	-	-	-	-	-
هجومية بدون كرة ٢٠٪	٧,١٢	٩,٢	٩,٦	٢٥,٩٢	
مهارات دفاعية ٣٠٪	١٠,٦٨	١٣,٨	١٤,٤	٣٨,٨٨	
دفاع لاعب مستحوذ ٢٠٪	٧,١٢	٩,٢	٩,٦	٢٥,٩٢	
دفاع لاعب غير مستحوذ ١٠٪	٣,٥٦	٤,٦	٤,٨	١٢,٩٦	
هجوم خاطف فردي	-	-	-	-	-
هجوم خاطف موسع ٥٠٪	٢٢,٤	٢٥,٥	٢٥	٧٢,٩	
واجبات المراكز ٥٠٪	٢٢,٤	٢٥,٥	٢٥	٧٢,٩	
تهنئة	٥	٥	٥	١٥	

تحديد طريقة التدريب المستخدمة :

تستخدم الباحثة طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة والمنخفض الشدة لما تتميز به تلك الطريقة بمتغيرات يمكن من خلالها التنوع في أساليب التدريب (الشدة - التكرار - المجموعات - الراحة) ومن خلال التحكم في هذه المتغيرات يتم توجيه الحمل للارتقاء بدرجة الأحمال التدريبية ما بين الحمل المتوسط إلى العالي والأقصى . (١٩ : ٨٩) (٨٤ : ١٠٥)

درجات الحمل المستخدمة :

راعت الباحثة أن يتناسب الحمل مع الناشئين وفترة الإعداد ومراعاة الفروق الفردية من خلال قياس الحد الأقصى للتدريب وتحديد الجرعة المناسبة لكل ناشئ مع مراعاة حالة التكيف والارتفاع التدريجي بالحمل . وقد استخدمت الباحثة أحمالاً متنوعة :

- حمل متوسط ٥٥٪ - ٧٠٪ من أقصى قدرة اللاعب
- حمل عالي ٧٥٪ - ٩٠٪ من أقصى قدرة اللاعب
- حمل أقصى ٩٠٪ - ١٠٠٪ من أقصى قدرة اللاعب .

(٧١ : ٥٥ - ٥٦) ، (٧٦ : ٢٣٨) ، (٨٣ : ٢٠١)

اتجاه حمل التدريب :

راعت الباحثة أن يتم تحديد اتجاه حمل التدريب وفقاً لنظم إنتاج الطاقة بمعدلات النبض إلى أن :

جدول (١٩-٣)

اتجاه الحمل / النبض

اتجاه الحمل	معدل النبض ن/ق
هوائي	١٤٠ - ١٦٠ ن/ق
هوائي / لا هوائي	١٦٠ - ١٨٠ ن/ق
لا هوائي	أكبر من ١٨٠ ن/ق

(٣٩ : ٩٢) ، (١ : ٧) ، (٦٨ : ٣٠٠)

تشكيل حمل التدريب :

تم التدرج بالحمل من حيث (الحمل المتوسط - الحمل العالي) بالطريقة التوجيهية (١ : ١) حمل متوسط وحمل على .

جدول رقم (۲۰-۳)

توزيع درجات الحمل خلال فترة تنفيذ البرنامج التدريبي

الاستعداد القياسي اللبغبي		درجة الخط	
عالي	%٩٠-٧٥	عالي	الثاني عشر
متوسط	%٧٥-٥٥	متوسط	الحادي عشر
عالي	%٩٠-٧٥	عالي	العاشر
متوسط	%٧٥-٥٥	متوسط	التاسع
عالي	%٩٠-٧٥	عالي	الثامن
متوسط	%٧٥-٥٥	متوسط	السابع
عالي	%٩٠-٧٥	عالي	السادس
متوسط	%٧٥-٥٥	متوسط	الخامس
عالي	%٩٠-٧٥	عالي	الرابع
متوسط	%٧٥-٥٥	متوسط	الثالث
عالي	%٩٠-٧٥	عالي	الثاني
متوسط	%٧٥-٥٥	متوسط	الأول
			الأسبق

جدول رقم (۲۱-۳)

ديناميكية الحمل خلال أسابيع البرنامج التدريبي

[illegible]

٤/٦/٣ القياس القبلى :

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلى فى الفترة ٢٠٠٩/٢/٢٣ إلى ٢٠٠٩/٢/٢٦ م قبل تنفيذ البرنامج التدريبى .

٥/٦/٣ تطبيق البرنامج التدريبى :

تم تطبيق البرنامج عينة البحث فى الفترة ٢٠٠٩/٢/٢٨ إلى ٢٠٠٩/٥/٢٠ م .

٦/٦/٣ القياس البعدى :

قامت الباحثة بإجراء القياس البعدى فى الفترة ٢٠٠٩/٥/٢١ إلى ٢٠٠٩/٥/٢٣ م بعد الأسبوع الثانى عشر (انتهاء البرنامج التدريبى) .

٧/٣ المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائيا ، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابى Mean.
- الانحراف المعياري Standard Deviation.
- معامل الالتواء Skewness .
- معامل الارتباط Correlation Coefficients.
- الوسيط Median.
- اختبار (ت) T.test.
- نسبة التحسن Ratio of preseiting.