

الفصل الثالث

إجراءات البحث

أولاً : منهج البحث

ثانياً : عينة البحث

ثالثاً : مجالات البحث

رابعاً : وسائل جمع البيانات

خامساً : خطوات إجراء التجربة

سادساً : المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث

الفصل الثالث

إجراءات البحث

أولاً : منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم ذى المجموعة الواحدة بالطريقة التتبعية أى قياس قبلى وقياس بينى وقياس بعدى لتحقيق فروض البحث .

ثانياً : عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقد بلغ حجم مجتمع العينة (٢١) لاعبة من فريق كرة اليد للناشئات بالمدرسة الرياضية الثانوية بشبين الكوم من المرحلة السنية من ١٤ - ١٦ سنة وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية على (١٢) لاعبات من نفس المرحلة السنية من داخل المدرسة .

جدول (٢)

تصنيف المجتمع الكلى لعينة البحث

م	البيان	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
١	لاعبة الدراسة الاستطلاعية	١٢	٣٦ %
٢	لاعبة الدراسة الأصلية	٢١	٦٤ %
	العدد الكلى للعينة	٣٣	١٠٠ %

شروط اختيار العينة : ١- لا يقل العمر التدريبي للاعبة عن سنتين كحد أدنى .

٢- أن تكون اللاعبة مسجلة بفريق المدرسة الثانوية الرياضية .

جدول (٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

لبعض المتغيرات للتأكد من تجانس عينة البحث

ن=٢١

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
١	الطول	سم	١٧١,١٢	٦,٠٣	١٧٥	١,٩٣
٢	الوزن	كجم	٦٦,١٨	٥,١٧	٦٨	١,٠٥
٣	العمر التدريبى	سنوات الممارسة	٤,٦٣	١,٠٢	٤	١,٨٥

يتضح من جدول (٣) المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للعينة قيد

البحث حيث يتراوح معامل الالتواء ما بين (٣±) ، وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية .

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

للمتغيرات البدنية قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	س	$\pm$ ع	الوسيط	معامل الالتواء
١	دفع كرة طبية (٣ كجم)	متر	٦,٩٩	١,٥٤	٧	٠,٠٢
٢	الوثب العريض من الثبات	سم	١٩٣,٧٠	٩,٠٧	١٩٥	٠,٤٣
٣	العدو ٣٠ متر من البدء العالي	ث	٧,٠١	١,٦٤	٨	١,٨١
٤	الجرى بالظهر والمواجهة ٢٥٢ م	ث	٦٩,٢١	٣,٠٥	٧	٠,٧٧
٥	الجرى ٢٠٠ متر في شكل تحركات دفاعية وهجومية	ث	٧٣,١٣	٤,٥١	٧٥	١,٢٤

يتضح من جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية قيد البحث حيث يتراوح معامل الالتواء ما بين (± 3) ، وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية وتجانس أفراد العينة في المتغيرات البدنية .

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

للمتغيرات المهارية قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	س	$\pm$ ع	الوسيط	معامل الالتواء
١	رمى كرة يد لأقصى مسافة	متر	١٦,٤٠	٢,١٤	١٧	٠,٤٨-
٢	الجرى مع التنطيط المستمر بالكرة لمسافة ٣٠ م في خط مستقيم	ث	٩,١٦	١,٢٤	٩,٣٠	٠,٣٤-
٣	التصويب من الوثب	هدف	١,١٤	٠,٥١	١,٢٠	٠,٣٥-
٤	الجرى المتعرج مع التنطيط المنتهى بالتصويب (درجة)	هدف	٠,٦٧	٠,١٧	٠,٧٥	١,٤١-
٤	الجرى المتعرج مع التنطيط المنتهى بالتصويب (زمن)	ث	١٤,٠٢	٢,٠٧	١٤	٠,٠٢
٥	التمرير من الجرى (ذهاب) لليمين واليسار (درجة)	هدف	١٣,٥٦	٢,٦٧	١٤,٢٠	٠,٧٢-
٥	التمرير من الجرى (ذهاب) لليمين واليسار (زمن)	ث	١٤,٠٧	٢,٣٨	١٤,٦٥	٠,٧٣-
٦	التحرك الدفاعي على مرتين ٤٠ م والانطلاق للهجوم الحافظ	ث	٢٤,٧١	٣,٥١	٢٥,٠١	٠,٤٣-
٧	التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الحافظ (١)	ث	١٠,٧٨	٢,٠٧	١١,١٧	٠,٥٦-
٨	التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الحافظ (٢)	ث	١١,٠٦	٢,٠٧	١١,٢٥	٠,٢٧-

يتضح من جدول (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات المهارية قيد البحث حيث يتراوح معامل الالتواء ما بين (± 3) ، وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية وتجانس أفراد العينة في المتغيرات المهارية .

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط
ومعامل الالتواء للهجوم الخاطف قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	س	± ع	الوسيط	معامل الالتواء
١	قياس الهجوم الخاطف (درجة)	هدف	١,١٢	٠,٤٧	٠,٩٨	٠,٨٩
٢	قياس الهجوم الخاطف (زمن)	ث	١٠,٧٩	١,٥٤	٩,٨٧	١,٧٩

يتضح من جدول (٦) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للهجوم الخاطف قيد البحث حيث يتراوح معامل الالتواء ما بين (٣±) ، وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية .

ثالثا : مجالات البحث :

- المجال البشري :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة على عينة قوامها (٢١) لاعبة من ناشئات كرة اليد بالمدرسة الرياضية بشبين الكوم .

- المجال المكانى :

تم تطبيق الاختبارات والدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية على العينة قيد البحث بملعب كرة اليد بالمدرسة الرياضية بشبين الكوم بمحافظة المنوفية وملعب استاد شبين الكوم الرياضى .

- المجال الزمنى :

تم تطبيق البرنامج المقترح خلال الموسم التدريبي ٢٠٠٣ / ٢٠٠٤ في الفترة من ١٤ / ٢ / ٢٠٠٤ إلى ٦ / ٥ / ٢٠٠٤م.

رابعا : وسائل وأدوات جمع البيانات :

لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بموضوع البحث استخدمت الباحثة الوسائل التالية :

- دراسات مسحية للتعرف على برامج التدريب المختلفة وطرق التقنيات الحديثة المستخدمة في التدريب عموما ومجال الملائمة على وجه الخصوص .

- المقابلات الشخصية للخبراء والمدرّبين والعاملين في مجال تدريب كرة اليد .

- تتطلب طبيعة هذا البحث استخدام عدة وسائل لجمع البيانات هي :-

١- استمارات استطلاع الرأى (الاستبيان) .

٢- استمارة تسجيل البيانات الشخصية .

٣- الأدوات والأجهزة الخاصة .

٤- الاختبارات البدنية .

٥- الاختبارات المهارية .

وفيما يلي تتناول الباحثة كل أداة على حدة بشيء من التفصيل .

- الاستبيان

١- قامت الباحثة بتصميم استمارة استبيان للاستطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم عناصر البرنامج التدريبي مرفق رقم (١) .

٢- قامت الباحثة بتصميم استمارة استبيان للاستطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الاختبارات البدنية والمهارية .مرفق رقم (٢)

٣- قامت الباحثة بإعداد استمارة لتسجيل البيانات الأولية للناشئات عينة البحث ونتائج الاختبارات البدنية التى تقيس عناصر اللياقة البدنية قيد البحث مرفق رقم (٤) .

وقد حددت الباحثة المعايير الآتية التى يجب توافرها في الخبير كما يلي :

١- أن يكون حاصلاً على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية .

٢- عضو هيئة تدريس من العاملين بكليات التربية الرياضية بحيث لا تقل عدد سنوات الخبرة عن (١٠) سنوات .

ومن خلال ذلك أمكن التوصل إلى تحديد أهم عناصر البرنامج التدريبي وأهم الاختبارات البدنية المهارية وأهم الصفات البدنية الخاصة للهجوم الخاطف والدفاع المرتد السريع مرفق رقم (٣) .

- الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة :

١ . ميزان طبي معايير لقياس الوزن بالكيلو جرام.

٢ . جهاز رستميتز Restameter لقياس الطول الكلى .

٣ . شريط قياس بطول ١٠٠متر .

٤ . ساعة إيقاف Stop Watch .

٥ . كرات يد.

٦ . زوايا حديدية مربعة ٦٠×٦٠سم لزوايا المرمى .

٧ . كاميرا تصوير تلفزيونية (كاميرا فيديو) .

٨ . أقلام - علامات استرشادية

٩ . كرات طبية .

١٠ . أقماع بلاستيك

- القياسات والاختبارات المستخدمة :

قامت الباحثة بإجراء مسح شامل للمراجع العلمية والدراسات السابقة والاختبارات التى تقيس متغيرات البحث البدنية و المهارية وكذلك المراجع المتخصصة فى مجال كرة اليد والاختبارات والمقاييس المختلفة فى المتغيرات البدنية و المهارية التى اختارها الخبراء .

كما قامت الباحثة بتحديد الاختبارات البدنية و المهارية المناسبة لمثل هذه القياسات والاختبارات كالتالى .

١- الاختبارات البدنية :

جدول (٧)

م	اسم الاختبار
١	دفع كرة طيبة زنة ٣ كجم .
٢	اختبار العدو (٣٠م) من البدء العالى .
٣	الوثب العريض من الثبات .
٤	الجرى بالظهر والمواجهة (٢٥٢) متر .
٥	الجرى ٢٠٠ متر فى شكل تحركات دفاعية وهجومية

٢ - الاختبارات المهارية :

يشير " محمد صبحى حسانين كمال عبد الحميد إسماعيل " (١٩٨٠) إلى أن الاختبارات تعتبر من أهم الأسس لبناء البرامج التدريبية حيث أنها تشير إلى ما حققه البرنامج من أهداف .
 " والاختبار هو عبارة عن قياس ما وضع من أجله " واختبارات الأداء المهارى تعتبر العامل الأساسى في تحديد الصفات البدنية الخاصة بكل رياضته (٤٨ : ١٠٩)
 والاختبارات كما يلى :

جدول (٨)

م	اسم الاختبار	م	اسم الاختبار
١	رمى كرة يد لاقصى مسافة	٦	التحرك الدفاعى على مرتين ٤٠م والانطلاق للهجوم الخاطف ٢٢م
٢	التنطيط المستمر للكرة ٣٠متر فى خط مستقيم	٧	التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف ١
٣	التصويب من الوثب	٨	التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف ٢
٤	الجرى المتعرج مع التنطيط المنتهى بالتصويب	٩	قياس الهجوم الخاطف
٥	التمرير من الجرى ذهاب فقط لليمين واليسار		

خامسا : خطوات إجراء التجربة :

بعد أن تم تحديد الاختبارات والقياسات وكذلك الأدوات والأجهزة اللازمة للدراسة واختيار العينة اتبعت الباحثة الإجراءات التالية :

أولاً : المرحلة التمهيديّة :

أ- اختيار المساعدين :

تم اختيار عدد ٣ مدربين كرة يد من منطقة المنوفية و خريجى كلية التربية الرياضية وعدد ٢ إداريين للمساعدة في إجراء القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث .

وقد قامت الباحثة بشرح وتوضيح أهداف الدراسة للمساعدين ومدى الفائدة من النتائج التى سوف تستخلص من هذه الدراسة بالإضافة إلى توضيح القياسات والاختبارات المختارة وطريقة التسجيل في الاستمارات المخصصة لذلك .

ب- الدراسات الاستطلاعية :

- الدراسة الاستطلاعية الأولى :

حرصا من الباحثة على مدى مناسبة الاختبارات التى رشحت من قبل الخبراء . ترى الباحثة أن القيام بإعداد وتقنين هذه الاختبارات طبقاً لظروف العينة يعد من الأمور الهامة لضمان الدقة فى النتائج المستخرجة من القياسات قبل وأثناء وبعد تطبيق البرنامج المقترح . حيث قامت الباحثة بعمل دراسة استطلاعية على عدد (١٢) لاعبة غير مقيدتين ضمن عينة البحث من نفس السن والمدرسة وذلك للتأكد من :

- ١- دقة إجراء وتنفيذ الاختبارات .
- ٢- تفهم ودقة المساعدين للمواصفات والاختبارات وطرق القياس .
- ٣- تنسيق وتنظيم سير العمل فى القياس .
- ٤- صلاحية وكفاية الأدوات والأجهزة وبطاقة التسجيل .
- ٥- توقيت إجراء القياسات والاختبارات ومراعاة فترات الراحة بينهم .
- ٦- اكتشاف نقاط القصور الضعف .

وتوصلت الباحثة فى هذه الدراسة إلى :

- ١- صلاحية وكفاية الأدوات والأجهزة المستخدمة وبطاقات التسجيل .
- ٢- توفر الدقة والفهم لدى المساعدين بالنسبة لمواصفات الاختبارات وطرق القياس والتسجيل .
- ٣- تفهم اللاعبين بسرعة وسهولة لطرق أداء الاختبارات .

- الدراسة الاستطلاعية الثانية :

ثم أجرت الباحثة دراسة استطلاعية أخرى بغرض التأكد من الصلاحية العلمية للاختبارات التى اختارتها بناء على رأى الخبراء من حيث معامل الثبات والصدق والموضوعية واستخدمت الباحثة طريقة

تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه (Test Retest) لإيجاد معامل الثبات بحساب معامل الارتباط بين متوسط القياس الأول ومتوسط القياس الثانى وعلى نفس عينة الدراسة الاستطلاعية وهم (١٢) لاعبة من خارج عينة البحث الأساسية مع مراعاة إتباع نفس أسلوب القياس وكذلك التسجيل فى نفس الاستمارات المستخدمة فى المرة الأولى لمراعاة توحيد الظروف فى هذا القياس بحيث يكون مشابهاً للقياس الأول . كما هو موضح بالجدول رقم (٩) .

ج- صدق الاختبارات :

لحساب صدق الاختبارات البدنية والمهارية واختبار الهجوم الخاطف استعانت الباحثة بالمراجع العلمية والأبحاث والدراسات السابقة فى تحديد درجة صدق الاختبارات ، حيث استخدمت الباحثة صدق التمايز الذى يعتمد على التمييز بين مجموعتين إحداهما مميزة والأخرى غير مميزة .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين المجموعتين (المميزة - غير مميزة)

ن = ١٢

فى الاختبارات البدنية قيد البحث

م	المتغيرات	م . غير متميزة		م . المتميزة		الفروق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		م	ع ±	م	ع ±		
١	دفع كرة طبية (٣ كجم)	٢,٩٤	٠,٦٣	٨,٠١	٢,٠٤	٥,٠٧	٨,٢٢
٢	الوثب العريض من الثبات	١٧٢,١١	٦,١٧	٢١٤,٥٤	٥,١٧	٤٢,٤٣	٢٨,٢٢
٣	العدو ٣٠ متر من البدء العالى	٨,١٢	٢,٥٤	٥,٣٤	٢,٠٢	٢,٧٨	٢,٩٦
٤	الجرى بالظهر والمواجهة ٢٥٢م	٧١,١٤	٦,٧٣	٦٧,٦٦	٣,١٤	٣,٤٨	١٥,٦١
٥	الجرى ٢٠٠ متر فى شكل تحركات دفاعية وهجومية	٧٤,٥٦	٥,١٧	٦٦,١٣	٥,٠٧	٨,٤٣	٤,٠٣

قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٢

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوى ٠,٥ بين المجموعتين المميزة والغير مميزة فى المتغيرات البدنية لصالح المجموعة المميزة وهذا يعطى دلالة مباشرة على صدق الاختبارات .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين المجموعتين (المميّزة - غير مميّزة)

ن = ١٢

فى الاختبارات المهارية قيد البحث

م	المتغيرات	م . غير متمييزة		م . المتمييزة		الفروق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		م	ع±	م	ع±		
١	رمى كرة يد لأقصى مسافة	١٤,٥٦	٢,١٤	٢٢,٠٧	٣,٧٨	٧,٥١	٥,٩٨
٢	الجرى مع التنطيط المستمر بالكرة لمسافة ٣٠ م فى خط مستقيم	١٠,٢٤	١,٨٧	٦,١٧	٢,٤١	٤,٠٧	٤,٦٢
٣	التصويب من الوثب	١,١٦	٠,٥٤	٢,٨٧	١,٠٦	١,٧١	٤,٩٧
٤	الجرى المتعرج مع التنطيط المنتهى بالتصويب (درجة)	١,٠٢	٠,٣٤	٢,٦٤	١,١١	١,٦٢	٤,٨٣
	الجرى المتعرج مع التنطيط المنتهى بالتصويب (زمن)	١٤,٤٦	٣,٦٧	١١,٠٦	٣,٠٦	٣,٤٠	٢,٤٦
٥	التمرير من الجرى (ذهاب) لليمين واليسار (درجة)	١٣,٦٤	٤,٥٦	١٩,٨٧	٤,١٧	٦,٢٣	٣,٤٩
	التمرير من الجرى (ذهاب) لليمين واليسار (زمن)	١٤,٨٧	٤,٩٨	١١,١٤	٢,٧٦	٣,٧٣	٢,٢٦
٦	التحرك الدفاعى على مرتين ٤٠ م والانطلاق للهجوم الخاطف	٢٤,٦٢	٣,١١	٢١,١٣	٤,٢٧	٣,٤٩	٧,٨٤
٧	التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف (١)	٢٤,٩٦	٣,٠٤	٢١,٨٩	٣,٥٤	٣,٠٧	٢,٢٧
٨	التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف (٢)	١٠,٨٩	٢,١١	٨,٧٤	٢,٦١	٢,١٥	٢,٢٢

قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٢

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوى ٠,٥ بين المجموعتين المميّزة والغير مميّزة فى المتغيرات المهارية لصالح المجموعة المميّزة وهذا يعطى دلالة مباشرة على صدق الاختبارات .

جدول (١١)

دلالة الفروق بين المجموعتين (المميّزة - غير مميّزة)

ن = ١٢

فى اختبار الهجوم الخاطف قيد البحث

م	المتغيرات	م . غير متمييزة		م . المتمييزة		الفروق بين المتوسطين	ت
		م	ع±	م	ع±		
١	قياس الهجوم الخاطف (درجة)	١,١٤	٠,٣٢	٢,٥٩	٠,٨٧	١,٤٥	٥,٤١
٢	قياس الهجوم الخاطف (زمن)	١٠,٨٢	٢,١٦	٧,٥٤	٢,١٤	٣,٢٨	٣,٧٣

قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٢

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوى ٠,٥ بين المجموعتين المميّزة والغير مميّزة فى متغير الهجوم الخاطف لصالح المجموعة المميّزة وهذا يعطى دلالة مباشرة على صدق الاختبارات .

د- ثبات الاختبارات :

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق

ن = ١٢

للاختبارات البدنية قيد البحث

م	المتغيرات	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
		م	ع±	م	ع±	
١	دفع كرة طبية (٣ كجم)	٥,٧٨	١,٢٦	٥,٧٤	٢,١٦	٠,٨٧
٢	الوثب العريض من الثبات	١٩٢,١٦	٥,٠٤	١٩٨,١٦	٤,٤٧	٠,٨٩
٣	العدو ٣٠ متر من البدء العالى	٧,١٦	٢,٦٣	٧,٨٣	٢,٦٣	٠,٨٢
٤	الجرى بالظهر والمواجهة ٢٥٢م	٧٠,٧٤	٤,٩٢	٧١,١٤	٧,٤١	٠,٨٤
٥	الجرى ٢٠٠ متر فى شكل تحركات دفاعية وهجومية	٧١,٣٩	٤,٥٤	٧٢,١٦	٥,١٦	٠,٨١

ر معنوية عند ٠,٠٥ = ٠,٥٧

يتضح من جدول (١٢) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوى ٠,٠٥ و بين التطبيق

وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث وهذا يعطى دلالة مباشرة على ثبات تلك الاختبارات .

جدول (١٣)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق

ن = ١٢

فى الاختبارات المهارية قيد البحث

م	المتغيرات	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
		م	ع±	م	ع±	
١	رمى كرة يد لأقصى مسافة	١٧,٣٤	٢,١١	١٧,٤٥	٣,١٦	٠,٧٩
٢	الجرى مع التنطيط المستمر بالكرة لمسافة ٣٠م فى خط مستقيم	٩,١٦	٣,١٦	١٠,١١	٢,١٦	٠,٨٤
٣	التصويب من الوثب	١,١٧	٠,٨٦	١,٣٨	٠,٨٧	٠,٨٢
٤	الجرى المتعرج مع التنطيط المنتهى بالتصويب (درجة)	١,٠٤	٠,٤٢	١,١١	٠,٦٤	٠,٧٨
	الجرى المتعرج مع التنطيط المنتهى بالتصويب (زمن)	١٣,١٦	٢,١٦	١٢,٨٧	٢,١٦	٠,٧٦
٥	التمرير من الجرى (ذهاب) لليمين واليسار(درجة)	١٥,٧٨	٣,١٥	١٤,٧٨	٣,١٦	٠,٨٧
	التمرير من الجرى (ذهاب) لليمين واليسار(زمن)	١٣,٦٨	٤,١٧	١٢,٩٦	٢,٢٦	٠,٨٢
٦	التحرك الدفاعى على مرتين ٤٠م والانطلاق للهجوم الخاطف	٢١,٦٣	٤,٥٦	٢٢,٠٧	٥,٠٤	٠,٧٩
٧	التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف (١)	٢٢,١٦	٥,٠٦	٢١,٠٤	٣,٥٤	٠,٤٨
٨	التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف (٢)	٩,٧٨	٢,١٧	٩,٦٣	٢,٦٣	٠,٨٦

ر معنوية عند ٠,٠٥ = ٠,٥٧

يتضح من جدول (١٣) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوى ٠,٠٥ و بين التطبيق

وإعادة التطبيق للاختبارات المهارية قيد البحث وهذا يعطى دلالة مباشرة على ثبات تلك الاختبارات .

جدول (١٤)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق

للاختبار الهجوم الخاطف قيد البحث

ن = ١٢

م	المتغير	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
		م	ع±	م	ع±	
١	قياس الهجوم الخاطف (درجة)	٢,٧٣	٠,٧٨	٢,٦٤	٠,٦٨	٠,٧٨
٢	قياس الهجوم الخاطف (زمن)	٨,٥٤	٢,٦٣	٧,٩٤	١,٦٤	٠,٨٩

ر معنوية عند ٠,٠٥ = ٠,٥٧

يتضح من جدول (١٤) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوى ٠,٠٥ و بين التطبيق

وإعادة التطبيق للاختبار الهجوم الخاطف قيد البحث وهذا يعطى دلالة مباشرة على ثبات تلك الاختبار .

هـ - البرنامج الزمني لتطبيق الاختيارات والبرنامج المقترح :

- القياس القبلى :

تم إجراء القياس القبلى على عينة الدراسة الأساسية في القياسات البدنية والمهارية وقد أخذت تلك

القياسات في الفترة من ١٠ / ٢ / ٢٠٠٤ إلى ١٢ / ٢ / ٢٠٠٤ م.

- تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج المقترح خلال الموسم التدريبي ٢٠٠٣ / ٢٠٠٤ في الفترة من ١٤ / ٢ / ٢٠٠٤

إلى ٦ / ٥ / ٢٠٠٤ م.

- القياس البينى :

تم إجراء القياس البينى على عينة الدراسة الأساسية في القياسات البدنية والمهارية وقد أخذت تلك

القياسات في الفترة من ٢٥ / ٣ / ٢٠٠٤ إلى ٢٧ / ٣ / ٢٠٠٤ م.

- القياس البعدى :

تم إجراء القياس البعدى على عينة الدراسة الأساسية في القياسات البدنية والمهارية وقد أخذت تلك

القياسات في الفترة من ٨ / ٥ / ٢٠٠٤ إلى ١٠ / ٥ / ٢٠٠٤ م.

ثانيا : المرحلة الأساسية :

وقد اشتملت على : - خطوات بناء البرنامج .

- تطبيق البرنامج .

- خطوات بناء البرنامج :

١ . تحديد الهدف من البرنامج .

٢ . تحديد أسس وضع البرنامج .

٣ . تخطيط البرنامج .

٤ . عرض محتوى البرنامج على الخبراء .

أولاً : الهدف من البرنامج :

- ١ - تنمية الصفات البدنية الخاصة بالمرحلة السنية (١٤ : ١٦ سنة) .
- ٢- تنمية الهجوم الخاطف بأنواعه (فردي ، فريقي ، جماعي) .
- ٣- تنمية فاعلية الهجوم الخاطف والدفاع المرتد السريع .
- ٤- تعلم واكتساب خطط اللعب الجديدة مع التأكد من إجادة الخطط السابقة .
- ٥- تقوية روح العمل الجماعي بين اللاعبين داخل الفريق .
- ٦- وصول اللاعبين إلى الحالة التدريبية العالية قبل إجراء الاختبارات البعدية .

ثانياً : أسس وضع البرنامج :

- ١- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها .
- ٢- ملائمة البرنامج للمرحلة السنية قيد البحث .
- ٣- تحديد وتقسيم فترات البرنامج ومدة الأحمال التدريبية لها .
- ٤- مراعاة فترات الراحة بين التمرينات وبين المجموعات .
- ٥- راعت الباحثة المبادئ الأساسية للتدريب الرياضي منها (الخصوصية- التدرج- التكيف- زيادة الحمل- الاستعداد - الاستمرار)

ثالثاً : تخطيط البرنامج :

من خلال الأبحاث والمراجع التي تناولت وضع البرامج التدريبية للناشئين في مختلف الرياضات بصفة عامة ورياضة كرة اليد بصفة خاصة .

ومن خلال عرض النتائج على الخبراء في مجال التدريب بصفة عامة ومجال تدريب كرة اليد بصفة خاصة توصلت الباحثة إلى النتائج التالية .

جدول (١٥)

النتائج المستخلصة من الدراسات السابقة ورأى الخبراء

في عناصر البرنامج التدريبي المقترح

م	عناصر البرنامج	رأى الخبراء	نسبة الاتفاق
١	مدة البرنامج	ثلاثة شهور	٩٥ %
٢	عدد الأسابيع	اثني عشر اسبوعاً	٩٥ %
٣	عدد الوحدات التدريبية	٧٢ وحدة تدريبية	٩٥ %
٤	تشكيل وحدة الحمل للناشئين	(١ : ١)	٨٥ %
٥	الأحمال التدريبية	متوسط - عالي - أقصى	٩٥ %
٦	طريقة التدريب المستخدمة	الفترة منخفض الشدة و مرتفع الشدة	٩٥ %
٧	الاختبارات المستخدمة	١- الاختبارات البدنية	١٠٠ %
		٢- الاختبارات المهارية	١٠٠ %
		٣- اختبار الهجوم الخاطف	٩٥ %

وبعد الحصول على تلك العناصر الأساسية للبرنامج المقترح قامت الباحثة بوضع البرنامج التدريبي وعرضه على الخبراء حتى أقرّوا مدى صلاحيته ومناسبة البرنامج لتحقيق الهدف الذى وضع من أجله مرفق رقم (٧).

قامت الباحثة بعد مراجعة وحصر العديد من المراجع العلمية والأبحاث المشابهة عمل الخطوات التالية :

* تقسيم فترة الإعداد وتشكيل دورة الحمل خلال البرنامج .

* تحديد شدة الحمل الاسبوعية واليومية .

* تحديد حجم التدريب الاسبوعى واليومى .

* التوزيع النسبى للإعداد البدنى والمهارى والخططى خلال البرنامج .

* تقسيم فترة الإعداد إلى :

- فترة الإعداد العام ومدتها (٣) أسابيع .

- فترة الإعداد الخاص ومدتها (٥) أسابيع .

- فترة الإعداد للمباريات ومدتها (٤) أسبوع .

* تحديد شدة الحمل :

حددت الباحثة درجة شدة الحمل وفقاً لآتى :

- حمل متوسط (٥٠٪ - ٧٠٪) من أقصى قدرة للاعب .

- حمل عالى (٧٠٪ - ٨٥٪) من أقصى قدرة للاعب .

- حمل أقصى (٨٥٪ - ١٠٠٪) من أقصى قدرة للاعب .

* تحديد حجم التدريب الأسبوعى :

حددت الباحثة حجم التدريب الأسبوعى كالاتى :

- حمل متوسط ٤٨٠ ق (٨ "ساعة" × ٦٠) = ٤٨٠ ق .

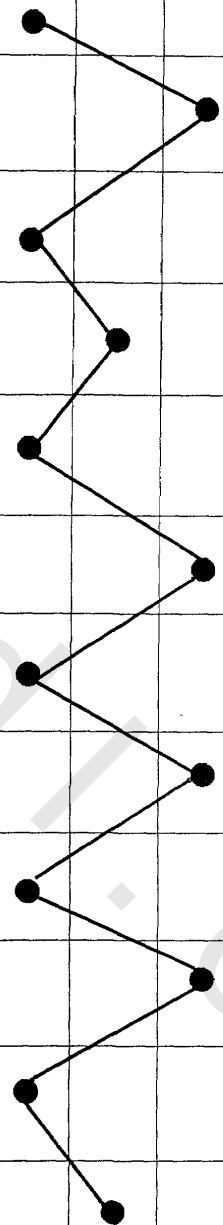
- حمل عالى ٧٢٠ ق (١٢ "ساعة" × ٦٠) = ٧٢٠ ق .

- حمل أقصى ٩٠٠ ق (١٥ "ساعة" × ٦٠) = ٩٠٠ ق .

* تشكيل دورة الحمل الاسبوعية :

حددت الباحثة عدد مرات التدريب فى الأسبوع (ستة أيام) فى الأسبوع ويوم راحة ودورة

الحمل الاسبوعية بطريقة (١ : ١) (١ حمل أقصى أو عالى ، ١ حمل متوسط) .

المجموع												فترة الإعداد الخاص				فترة الإعداد العام							
												١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
																							
٧٢ يوم	١: ٦	١: ٦	١: ٦	١: ٦	١: ٦	١: ٦	١: ٦	١: ٦	١: ٦	١: ٦	١: ٦												
٣٣١,٢٦	١٠	١٠	١٥	٢٠	٢٥	٣٠	٣٥	٤٠	٤٥	٥٠	٥٥												
٢٦٣٤	٤٨	٩٠	٧٢	١٤٤	١٢٠	٢٧٠	١٦٨	٣٦٠	٢١٦	٤٥٠	٢٦٤												
٣٢,٥٨	١٠	٢٠	٢٥	٣٠	٣٥	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٣٥	٣٠												
٢٥٨٠	٤٨	١٨٠	١٢٠	٢١٦	١٦٨	٣٦٠	١٩٢	٣٦٠	١٩٢	٣٦٠	١٦٨												
٣٤,١٦	٨٠	٧٠	٦٠	٥٠	٤٠	٣٠	٢٥	٢٠	١٥	١٠	١٠												
٢٧٠,٦	٣٨٤	٦٣٠	٢٨٨	٣٦٠	١٩٢	٢٧٠	١٢٠	١٨٠	٧٢	٩٠	٤٨												
٧٩٢٠	٤٨٠	٩٠٠	٤٨٠	٧٢٠	٤٨٠	٩٠٠	٤٨٠	٩٠٠	٤٨٠	٩٠٠	٧٢٠												

الأسابيع		درجة الحمل		تشكيل دورة الحمل		الأسبوعية		نسبة / إعداد		نسبة / إعداد		نسبة / إعداد		نسبة / إعداد		نسبة / إعداد	

جدول (۱۷)

نموذج الحمل المتوسط خلال الوحدات التدريبية في الأسبوع

اليوم	الجمعة	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
درجة الحمل	٦٠ق	٨٠ق	٦٠ق	١١٠ق	٦٠ق	١١٠ق	١١٠ق
المتوسط							
العالى							
الأقصى							

يتضح من جدول رقم (١٧) تشكيل دورة الحمل (١ : ١) (حمل أقصى أو عالي : متوسط)

تحديد حجم الحمل كالأتي :

الحمل المتوسط = ٦٠ق الحمل العالي = ٨٠ق الحمل الأقصى = ١١٠ق

جدول (۱۸)

نموذج للحمل العالى خلال الوحدات التدريبية فى الأسبوع

دورة الحمل خلال الأسبوع (درجة الحمل العالى) = ٧٢٠ ق

اليوم	الجمعة	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
درجة الحمل	37.0	37.2	37.5	37.8	38.0	38.2	38.5
الأقصى	37.0	37.2	37.5	37.8	38.0	38.2	38.5
العالي	37.0	37.2	37.5	37.8	38.0	38.2	38.5
المتوسط	37.0	37.2	37.5	37.8	38.0	38.2	38.5
زمن التدريب	100ق	120ق	100ق	150ق	100ق	100ق	150ق

يتضح من جدول رقم (١٨) تشكيل دورة الحمل (١ : ١) (حمل أقصى أو عالي : متوسط)

تحديد حجم الحمل كالأتي :

الحمل المتوسط = ١٠٠ اق الحمل العالي = ٢٠ اق الحمل الأقصى = ٥٠ اق

جدول (١٩)

نموذج للحمل الأقصى خلال الوحدات التدريبية في الأسبوع
دورة الحمل خلال الأسبوع (درجة الحمل الأقصى) = ٩٠٠ ق

اليوم	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	درجة الحمل
الأقصى	راحة							
العالى	راحة							
المتوسط	راحة							
زمن التدريب	١٨٠ ق	١٨٠ ق	٣٠ ق	١٨٠ ق	٣٠ ق	١٥٠ ق	١٣٠ ق	

يتضح من جدول (١٩) تشكيل دورة الحمل (١ : ١) (حمل أقصى أو عالى : متوسط)

تحديد حجم الحمل كالأتي :

الحمل الأقصى = ١٨٠ ق

الحمل العالى = ١٥٠ ق

الحمل المتوسط = ١٣٠ ق

أولاً: التوزيع النسبي للإعداد البدني خلال فترات البرنامج .

١- توزيع زمن الإعداد البدني خلال فترة الإعداد العام :-

- زمن الإعداد البدني خلال فترة الإعداد العام = ١٤٦ ق

* الإعداد البدني العام بنسبة ٧٠٪ من الإعداد البدني الكلي = ٨٠٢,٢ ق

* الإعداد البدني الخاص بنسبة ٣٠٪ من الإعداد البدني الكلي = ٣٤٣,٨ ق

جدول (٢٠)

أ - توزيع زمن الإعداد البدني العام خلال فترة الإعداد العام = ٨٠٢,٢ ق

م	عناصر الإعداد البدني العام	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
١	القوة العضلية	٢٥٪	٢٠٠,٥٥
٢	السرعة	٢٥٪	٢٠٠,٥٥
٣	التحمل	٣٠٪	٢٤٠,٦٦
٤	المرونة	١٠٪	٨٠,٢٢
٥	الرشاقة	١٠٪	٨٠,٢٢

جدول (٢١)

ب - توزيع زمن الإعداد البدني الخاص خلال فترة الإعداد العام = ٣٤٣,٨ ق

م	عناصر الإعداد البدني الخاص	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
١	القدرة	١٥%	٥١,٥٧
٢	سرعة انتقالية	١٥%	٥١,٥٧
٣	سرعة رد فعل	١٥%	٥١,٥٧
٤	سرعة أداء	١٠%	٣٤,٣٨
٥	تحمل سرعة	١٠%	٣٤,٣٨
٦	تحمل الأداء	١٠%	٣٤,٣٨
٧	مرونة	١٠%	٣٤,٣٨
٨	رشاقة	١٠%	٣٤,٣٨
٩	الدقة	٥%	١٧,١٩

٢- توزيع زمن الإعداد البدني خلال فترة الإعداد الخاص :-

- زمن الإعداد البدني خلال فترة الإعداد الخاص = ١٣٤ اق

* الإعداد البدني العام بنسبة ٣٠% من الإعداد البدني الكلي = ٣٤٠,٢ ق

* الإعداد البدني الخاص بنسبة ٧٠% من الإعداد البدني الكلي = ٧٩٣,٨ ق

جدول (٢٢)

أ - توزيع زمن الإعداد البدني العام خلال فترة الإعداد الخاص = ٣٤٠,٢ ق

م	عناصر الإعداد البدني العام	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
١	القوة العضلية	٢٠%	٦٨,٠٤
٢	السرعة	٢٥%	٨٥,٠٥
٣	التحمل	٢٥%	٨٥,٠٥
٤	المرونة	١٥%	٥١,٠٣
٥	الرشاقة	١٥%	٥١,٠٣

جدول (٢٣)

ب - توزيع زمن الإعداد البدني الخاص خلال فترة الإعداد الخاص = ٧٩٣,٨ ق

م	عناصر الإعداد البدني الخاص	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
١	القدرة	٢٠٪	١٥٨,٧٦
٢	سرعة انتقالية	١٥٪	١١٩,٠٧
٣	سرعة رد فعل	١٥٪	١١٩,٠٧
٤	سرعة أداء	١٥٪	١١٩,٠٧
٥	تحمل سرعة	١٠٪	٧٩,٣٨
٦	تحمل الأداء	١٠٪	٧٩,٣٨
٧	مرونة	٥٪	٣٩,٦٩
٨	رشاقة	٥٪	٣٩,٦٩
٩	الدقة	٥٪	٣٩,٦٩

٣- توزيع زمن الإعداد البدني خلال فترة الإعداد للمباريات :-

* - زمن الإعداد البدني خلال فترة الإعداد للمباريات = ٣٥٤ ق

* في هذه المرحلة يكون الإعداد البدني خاص بنسبة (١٠٠ ٪)

جدول (٢٤)

توزيع زمن الإعداد البدني الخاص خلال فترة الإعداد للمباريات = ٣٥٤ ق

م	عناصر الإعداد البدني الخاص	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
١	القدرة	١٥٪	٥٣,١
٢	سرعة انتقالية	١٥٪	٥٣,١
٣	سرعة رد فعل	١٥٪	٥٣,١
٤	سرعة أداء	١٥٪	٥٣,١
٥	تحمل سرعة	١٠٪	٣٥,٤
٦	تحمل الأداء	٥٪	١٧,٧
٧	مرونة	٥٪	١٧,٧
٨	رشاقة	١٠٪	٣٥,٤
٩	الدقة	١٠٪	٣٥,٤

جدول (٢٥)

جدول يوضح التوزيع النسبي و الزمنى للإعداد البدنى العام خلال فترات البرنامج

م	العناصر	الإعداد العام		الإعداد الخاص		الإعداد للمباريات	
		النسبة المئوية	الدقائق	النسبة المئوية	الدقائق	النسبة المئوية	الدقائق
١	القوة	٢٥%	٢٠٠,٥٥ ق	٢٠%	٦٨,٠٤ ق	—	—
٢	السرعة	٢٥%	٢٠٠,٥٥ ق	٢٥%	٨٥,٠٥ ق	—	—
٣	التحمل	٣٠%	٢٤٠,٦٦ ق	٢٥%	٨٥,٠٥ ق	—	—
٤	المرونة	١٠%	٨٠,٢٢ ق	١٥%	٥١,٠٣ ق	—	—
٥	الرشاقة	١٠%	٨٠,٢٢ ق	١٥%	٥١,٠٣ ق	—	—

جدول (٢٦)

جدول يوضح التوزيع النسبي و الزمنى للإعداد البدنى الخاص خلال فترات البرنامج

م	العناصر	الإعداد العام		الإعداد الخاص		الإعداد للمباريات	
		النسبة المئوية	الدقائق	النسبة المئوية	الدقائق	النسبة المئوية	الدقائق
١	القدرة	١٥%	٥١,٥٧ ق	٢٠%	١٥٨,٧٦ ق	١٥%	٥٣,١ ق
٢	السرعة الانتقالية	١٥%	٥١,٥٧ ق	١٥%	١١٩,٠٧ ق	١٥%	٥٣,١ ق
٣	سرعة رد الفعل	١٥%	٥١,٥٧ ق	١٥%	١١٩,٠٧ ق	١٥%	٥٣,١ ق
٤	سرعة الأداء	١٠%	٣٤,٣٨ ق	١٥%	١١٩,٠٧ ق	١٥%	٥٣,١ ق
٥	تحمل السرعة	١٠%	٣٤,٣٨ ق	١٠%	٧٩,٣٨ ق	١٠%	٣٥,٤ ق
٦	تحمل الأداء	١٥%	٥١,٥٧ ق	١٠%	٧٩,٣٨ ق	٥%	١٧,٧ ق
٧	المرونة	١٠%	٣٤,٣٨ ق	٥%	٣٩,٦٩ ق	٥%	١٧,٧ ق
٨	الرشاقة	١٠%	٣٤,٣٨ ق	٥%	٣٩,٦٩ ق	١٠%	٣٥,٤ ق
٩	الدقة	٥%	١٧,١٩ ق	٥%	٣٩,٦٩ ق	١٠%	٣٥,٤ ق

ثانياً : التوزيع النسبي للإعداد المهارى خلال فترات البرنامج :

١- توزيع زمن الإعداد المهارى خلال فترة الإعداد العام :

- زمن الإعداد المهارى خلال فترة الإعداد العام = ٧٤٤ ق
- زمن المهارات الهجومية بنسبة (٥٠%) خلال فترة الإعداد العام = ٣٧٢ ق
- زمن المهارات الدفاعية بنسبة (٥٠%) خلال فترة الإعداد العام = ٣٧٢ ق

جدول (٢٧)

أ- توزيع زمن المهارات الهجومية خلال فترة الإعداد العام = ٣٧٢ ق

م	المهارات الهجومية	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
١	التمرير والاستلام	٢٥٪	٩٣ ق
٢	التخطيط	٢٥٪	٩٣ ق
٣	التصويب	٢٥٪	٩٣ ق
٤	الخداع	٢٥٪	٩٣ ق

جدول (٢٨)

ب- توزيع زمن المهارات الدفاعية خلال فترة الإعداد العام = ٣٧٢ ق

م	المهارات الدفاعية	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
١	التحركات الدفاعية	١٠٪	٣٧,٢ ق
٢	المراقبة	١٠٪	٣٧,٢ ق
٣	المقابلة	٥٪	١٨,٦ ق
٤	التغطية	٥٪	١٨,٦ ق
٥	التسليم والتسلم	٥٪	١٨,٦ ق
٦	قطع وتشتيت	١٠٪	٣٧,٢ ق
٧	حائط الصد	٥٪	١٨,٦ ق
٨	التخلص من الحجز	١٠٪	٣٧,٢ ق
٩	حجز المهاجم	١٠٪	٣٧,٢ ق
١٠	جمع الكرات المرتدة	١٠٪	٣٧,٢ ق
١١	الملازمة	١٠٪	٣٧,٢ ق
١٢	التحرك في اتجاه خط سير الكرة	١٠٪	٣٧,٢ ق

٢- توزيع زمن الإعداد المهاري خلال فترة الإعداد الخاص :-

* زمن الإعداد المهاري خلال فترة الإعداد الخاص = ٢٧٢ ق

- زمن المهارات الهجومية بنسبة (٦٠٪) خلال فترة الإعداد الخاص = ١٦٣,٢ ق

- زمن المهارات الدفاعية بنسبة (٤٠٪) خلال فترة الإعداد الخاص = ١٠٨,٨ ق

جدول (٢٩)

أ- توزيع زمن المهارات الهجومية خلال فترة الإعداد الخاص = ٧٦٣,٢

م	المهارات الهجومية	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
١	التمرير والاستلام	٣٠٪	٢٢٨,٩٦ ق
٢	التخطيط	٢٥٪	١٩٠,٨ ق
٣	التصويب	٢٥٪	١٩٠,٨ ق
٤	الخداع	٢٠٪	١٥٢,٦٤ ق

جدول (٣٠)

ب - توزيع زمن المهارات الدفاعية خلال فترة الإعداد الخاص = ٥٠٨,٨ ق

م	المهارات الدفاعية	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
١	التحركات الدفاعية	٥٪	٢٥,٤٤ ق
٢	المراقبة	٥٪	٢٥,٤٤ ق
٣	المقابلة	٥٪	٢٥,٤٤ ق
٤	التغطية	٥٪	٢٥,٤٤ ق
٥	التسليم والتسلم	١٠٪	٥٠,٨٨ ق
٦	قطع وتشيت	١٥٪	٨٦,٣٢ ق
٧	حائط الصد	٥٪	٢٥,٤٤ ق
٨	التخلص من الحجز	٥٪	٢٥,٤٤ ق
٩	حجز المهاجم	٥٪	٢٥,٤٤ ق
١٠	جمع الكرات المرتدة	١٠٪	٥٠,٨٨ ق
١١	الملازمة	١٠٪	٥٠,٨٨ ق
١٢	التحرك في اتجاه خط سير الكرة	٢٠٪	١٠١,٧٦ ق

٣- توزيع زمن الإعداد المهاري خلال فترة الإعداد للمباريات :-

* زمن الإعداد المهاري خلال فترة الإعداد للمباريات = ٦٤ ق

- زمن المهارات الهجومية بنسبة (٦٠٪) من خلال فترة الإعداد للمباريات = ٣٣٨,٤ ق

- زمن المهارات الدفاعية بنسبة (٤٠٪) من خلال فترة الإعداد للمباريات = ٢٢٥,٦ ق

جدول (٣١)

أ - توزيع زمن المهارات الهجومية خلال فترة الإعداد للمباريات = ٣٣٨,٤ ق

م	المهارات الهجومية	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
١	التمرير والاستلام	٢٥٪	٨٤,٦ ق
٢	التخطيط	٢٥٪	٨٤,٦ ق
٣	التصويب	٢٥٪	٨٤,٦ ق
٤	الخداع	٢٥٪	٨٤,٦ ق

جدول (٣٢)

توزيع زمن المهارات الدفاعية خلال فترة الإعداد للمباريات = ٢٤٩,٦

م	المهارات الدفاعية	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
١	التحركات الدفاعية	٥%	١٢,٤٨ ق
٢	المراقبة	١٠%	٢٤,٩٦ ق
٣	المقابلة	١٠%	٢٤,٩٦ ق
٤	التغطية	٥%	١٢,٤٨ ق
٥	التسليم والتسلم	٥%	١٢,٤٨ ق
٦	قطع وتشيت	١٠%	٢٤,٩٦ ق
٧	حائط الصد	١٠%	٢٤,٩٦ ق
٨	التخلص من الحجز	١٠%	٢٤,٩٦ ق
٩	حجز المهاجم	١٠%	٢٤,٩٦ ق
١٠	جمع الكرات المرتدة	٥%	١٢,٤٨ ق
١١	الملازمة	١٠%	٢٤,٩٦ ق
١٢	التحرك في اتجاه خط سير الكرة	١٠%	٢٤,٩٦ ق

جدول (٣٣)

جدول يوضح التوزيع النسبي و الزمني للمهارات الهجومية على فترات البرنامج

م	الفتوات المهارات الهجومية	الإعداد العام		الإعداد الخاص		الإعداد للمباريات	
		النسبة المئوية	الدقائق	النسبة المئوية	الدقائق	النسبة المئوية	الدقائق
١	التمرير والاستلام	٢٥%	٩٣ ق	٣٠%	٢٢٨,٩٦ ق	٢٥%	٨٤,٦ ق
٢	التخطيط	٢٥%	٩٣ ق	٢٥%	١٩٠,٨ ق	٢٥%	٨٤,٦ ق
٣	التصويب	٢٥%	٩٣ ق	٢٥%	١٩٠,٨ ق	٢٥%	٨٤,٦ ق
٤	الخداع	٢٥%	٩٣ ق	٢٠%	١٥٢,٦٤ ق	٢٥%	٨٤,٦ ق

جدول (٣٤)

جدول يوضح التوزيع النسبي و الزمني للمهارات الدفاعية على فترات البرنامج

م	الفتوات المهارات الدفاعية	الإعداد العام		الإعداد الخاص		الإعداد للمباريات	
		النسبة المئوية	الدقائق	النسبة المئوية	الدقائق	النسبة المئوية	الدقائق
١	التحركات الدفاعية	١٠%	٣٧,٢ ق	٥%	٢٥,٤٤ ق	٥%	١٢,٤٨ ق
٢	المراقبة	١٠%	٣٧,٢ ق	١٠%	٥٠,٨٨ ق	١٠%	٢٤,٩٦ ق
٣	المقابلة	١٠%	٣٧,٢ ق	١٠%	٥٠,٨٨ ق	١٠%	٢٤,٩٦ ق
٤	التغطية	٥%	١٨,٦ ق	١٠%	٥٠,٨٨ ق	٥%	١٢,٤٨ ق
٥	التسليم والتسلم	٥%	١٨,٦ ق	١٠%	٥٠,٨٨ ق	٥%	١٢,٤٨ ق
٦	قطع وتشيت	١٠%	٣٧,٢ ق	١٠%	٥٠,٨٨ ق	١٠%	٢٤,٩٦ ق
٧	حائط الصد	١٠%	٣٧,٢ ق	١٠%	٥٠,٨٨ ق	١٠%	٢٤,٩٦ ق
٨	التخلص من الحجز	١٠%	٣٧,٢ ق	٥%	٢٥,٤٤ ق	١٠%	٢٤,٩٦ ق
٩	حجز المهاجم	١٠%	٣٧,٢ ق	٥%	٢٥,٤٤ ق	١٠%	٢٤,٩٦ ق
١٠	جمع الكرات المرتدة	٥%	١٨,٦ ق	١٠%	٥٠,٨٨ ق	٥%	١٢,٤٨ ق
١١	الملازمة	١٠%	٣٧,٢ ق	١٠%	٥٠,٨٨ ق	١٠%	٢٤,٩٦ ق
١٢	التحرك في اتجاه خط سير الكرة	٥%	١٨,٦ ق	٥%	٢٥,٤٤ ق	١٠%	٢٤,٩٦ ق

ثالثاً: التوزيع النسبي للإعداد الخططى خلال فترات البرنامج:

١- توزيع الإعداد الخططى خلال فترة الإعداد العام :

* زمن الإعداد الخططى خلال فترة الإعداد العام = ٢١٠ ق

* زمن الإعداد الخططى الهجومى خلال فترة الإعداد العام بنسبة (٥٠ %) = ١٠٥ ق

* زمن الإعداد الخططى الدفاعى خلال فترة الإعداد العام بنسبة (٥٠ %) = ١٠٥ ق

جدول (٣٥)

أ- زمن الإعداد الخططى الهجومى خلال فترة الإعداد العام = ١٠٥ ق

م	الخطط الهجومية	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
١	المهجوم المنظم	٣٠%	٣١,٥ ق
٢	المهجوم الخاطف الفردى	٣٠%	٣١,٥ ق
٣	المهجوم الخاطف الفريقى	١٥%	١٥,٧٥ ق
٤	المهجوم الخاطف الجماعى	١٥%	١٥,٧٥ ق
٥	المهجوم الخاطف من الإرسال	١٠%	١٠,٥ ق

جدول (٣٦)

ب - زمن الإعداد الخططى الدفاعى خلال فترة الإعداد العام = ١٠٥ ق

م	الخطط الدفاعية	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
١	دفاع ضد الهجوم المنظم	٥٠%	٥٢,٥ ق
٢	دفاع مرتد سريع	٣٠%	٣١,٥ ق
٣	الدفاع فى بعض الحالات الخاصة للهجوم الخاطف	٢٠%	٢١ ق

٢- توزيع زمن الإعداد الخططى خلال فترة الإعداد الخاص :

* زمن الإعداد الخططى خلال فترة الإعداد العام = ٨٣٤ ق

* زمن الإعداد الخططى الهجومى خلال فترة الإعداد الخاص بنسبة (٦٠ %) = ٥٠٠,٤ ق

* زمن الإعداد الخططى الدفاعى خلال فترة الإعداد الخاص بنسبة (٤٠ %) = ٣٣٣,٦ ق

جدول (٣٧)

أ- زمن الإعداد الخططى الهجومى خلال فترة الإعداد الخاص = ٥٠٠,٤ ق

م	الخطط الهجومية	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
١	المهجوم المنظم	١٥%	٧٥,٠٦ ق
٢	المهجوم الخاطف الفردى	٤٠%	٢٠٠,١٦ ق
٣	المهجوم الخاطف الفريقى	٢٠%	١٠٠,٠٨ ق
٤	المهجوم الخاطف الجماعى	٢٠%	١٠٠,٠٨ ق
٥	المهجوم الخاطف من الإرسال	٥%	٢٥,٠٢ ق

جدول (٣٨)

ب - زمن الإعداد الخططي الدفاعي خلال فترة الإعداد الخاص = ٣٣٣,٦ ق

الزمن بالدقائق	النسبة المئوية	الخطط الهجومية	م
٨٣,٤ ق	٢٥%	دفاع ضد الهجوم المنظم	١
١٦٦,٨ ق	٥٠%	دفاع مرتد سريع	٢
٨٣,٤ ق	٢٥%	الدفاع في بعض الحالات الخاصة للهجوم الخاطف	٣

- توزيع زمن الإعداد الخططي خلال فترة الإعداد للمباريات :

* زمن الإعداد الخططي خلال فترة الإعداد للمباريات = ٦٦٢ ق

* زمن الإعداد الخططي الهجومي خلال فترة الإعداد للمباريات بنسبة (٦٠٪) = ٩٩٧,٢ ق

* زمن الإعداد الخططي الدفاعي خلال فترة الإعداد للمباريات بنسبة (٤٠٪) = ٦٦٤,٨ ق

جدول (٣٩)

أ- زمن الإعداد الخططي الهجومي خلال فترة الإعداد للمباريات = ٩٩٧,٢ ق

الزمن بالدقائق	النسبة المئوية	الخطط الهجومية	م
٩٩,٧٢ ق	١٠%	الهجوم المنظم	١
٣٩٨,٨٨ ق	٤٠%	الهجوم الخاطف الفردي	٢
١٩٩,٤٤ ق	٢٠%	الهجوم الخاطف الفرقي	٣
١٩٩,٤٤ ق	٢٠%	الهجوم الخائف الجماعي	٤
٩٩,٧٢ ق	١٠%	الهجوم الخاطف من الإرسال	٥

جدول (٤٠)

ب - زمن الإعداد الخططي الدفاعي خلال فترة الإعداد للمباريات = ٦٦٤,٨ ق

الزمن بالدقائق	النسبة المئوية	الخطط الدفاعية	م
١٣٢,٩٦ ق	٢٠%	دفاع ضد الهجوم المنظم	١
٣٩٨,٨٨ ق	٦٠%	دفاع مرتد سريع	٢
١٣٢,٩٦ ق	٢٠%	الدفاع في بعض الحالات الخاصة للهجوم الخاطف	٣

جدول (٤١)

جدول يوضح التوزيع النسبي و الزمنى للإعداد الخططى الهجومى خلال على فترات البرنامج

الفترة	النسبة المئوية	الإعداد الخططى	النسبة المئوية	الزمنى	النسبة المئوية	الفترة	النسبة المئوية
١	١٠%	٧٥,٠٦ ق	١٥%	٣١,٥ ق	٣٠%	الهجوم المنظم	١
٢	٤٠%	٢٠٠,١٦ ق	٤٠%	٣١,٥ ق	٣٠%	الهجوم الحاطف الفردى	٢
٣	٢٠%	١٠٠,٠٨ ق	٢٠%	١٥,٧٥ ق	١٥%	الهجوم الحاطف القريبى	٣
٤	٢٠%	١٠٠,٠٨ ق	٢٠%	١٥,٧٥ ق	١٥%	الهجوم الحاطف الجماعى	٤
٥	١٠%	٢٥,٠٢ ق	٥%	١٠,٥ ق	١٠%	الهجوم الحاطف من الإرسال	٥

جدول (٤٢)

جدول يوضح التوزيع النسبي و الزمنى للإعداد الخططى الدفاعى خلال على فترات البرنامج

الفترة	النسبة المئوية	الإعداد الخططى	النسبة المئوية	الزمنى	النسبة المئوية	الفترة	النسبة المئوية
١	٢٠%	٨٣,٤ ق	٢٥%	٥٢,٥ ق	٥٠%	دفاع ضد الهجوم المنظم	١
٢	٦٠%	١٦٦,٨ ق	٥٠%	٣١,٥ ق	٣٠%	دفاع مرتد سريع	٢
٣	٢٠%	٨٣,٤ ق	٢٥%	٢١ ق	٢٠%	الدفاع فى بعض الحالات الخاصة للهجوم الحاطف	٣

جدول (٤٣)

توزيع زمن الاعدادات على مدار الأسبوع التدريبي

زمن التدريب الأسبوعي = ٧٢٠ ق

درجة الحمل = عالي

الأسبوع الأول

اليوم	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
الحمل							
أقصى							
عالي							
متوسط							
زمن التدريب		١٥٠ ق	١٠٠ ق	١٥٠ ق	١٠٠ ق	١٢٠ ق	١٠٠ ق
الإعداد البدني الكلي	٤٣٢ ق	٩٠ ق	٦٠ ق	٩٠ ق	٦٠ ق	٧٢ ق	٦٠ ق
إعداد بدني عام		٦٣ ق	٤٢ ق	٦٣ ق	٤٢ ق	٥٠,٤ ق	٤٢ ق
إعداد بدني خاص		٢٧ ق	١٨ ق	٢٧ ق	١٨ ق	٢١,٦ ق	١٨ ق
الإعدادات المهارية الكلي	٢١٦ ق	٥٤ ق	٣٠ ق	٥٤ ق	٣٠ ق	٣٦ ق	٣٠ ق
مهارى هجومي		٢٢,٥ ق	١٥ ق	٢٢,٥ ق	١٥ ق	١٨ ق	١٥ ق
مهارى دفاعى		٢٢,٥ ق	١٥ ق	٢٢,٥ ق	١٥ ق	١٨ ق	١٥ ق
الإعدادات الخططية الكلي	٧٢ ق	١٥ ق	١٠ ق	١٥ ق	١٠ ق	١٢ ق	١٠ ق
الخططية الهجومى		٧,٥ ق	٥ ق	٧,٥ ق	٥ ق	٦ ق	٥ ق
الخططية الدفاعى		٧,٥ ق	٥ ق	٧,٥ ق	٥ ق	٦ ق	٥ ق
المجموع	٧٢٠ ق	١٥٠ ق	١٠٠ ق	١٥٠ ق	١٠٠ ق	١٢٠ ق	١٠٠ ق

جدول (٤٤)

زمن التدريب الأسبوعي = ٤٨٠ ق

درجة الحمل = متوسط

الأسبوع الثانى

اليوم	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
الحمل							
أقصى							
عالي							
متوسط							
زمن التدريب		١١٠ ق	٦٠ ق	١١٠ ق	٦٠ ق	٨٠ ق	٦٠ ق
الإعداد البدني الكلي	٢٦٤ ق	٦٠,٥ ق	٣٣ ق	٦٠,٥ ق	٣٣ ق	٤٤ ق	٣٣ ق
إعداد بدني عام		٤٢,٣٥ ق	٢٣,١ ق	٤٢,٣٥ ق	٢٣,١ ق	٣٠,٨ ق	٢٣,١ ق
إعداد بدني خاص		١٨,١٥ ق	٩,٩ ق	١٨,١٥ ق	٩,٩ ق	١٣,٢ ق	٩,٩ ق
الإعدادات المهارية الكلي	١٦٨ ق	٣٨,٥ ق	٢١ ق	٣٨,٥ ق	٢١ ق	٢٨ ق	٢١ ق
مهارى هجومي		١٩,٢٥ ق	١٠,٥ ق	١٩,٢٥ ق	١٠,٥ ق	١٤ ق	١٠,٥ ق
مهارى دفاعى		١٩,٢٥ ق	١٠,٥ ق	١٩,٢٥ ق	١٠,٥ ق	١٤ ق	١٠,٥ ق
الإعدادات الخططية الكلي	٤٨ ق	١١ ق	٦ ق	١١ ق	٦ ق	٨ ق	٦ ق
الخططية الهجومى		٥,٥ ق	٣ ق	٥,٥ ق	٣ ق	٤ ق	٣ ق
الخططية الدفاعى		٥,٥ ق	٣ ق	٥,٥ ق	٣ ق	٤ ق	٣ ق
المجموع	٤٨٠ ق	١١٠ ق	٦٠ ق	١١٠ ق	٦٠ ق	٨٠ ق	٦٠ ق

جدول (٤٥)

الأسبوع الثالث درجة الحمل = أقصى زمن التدريب الأسبوعي = ٩٠٠ ق

اليوم	الجمعة	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الحمل
أقصى							
عالي							
متوسط							
زمن التدريب	١٨٠ ق	١٣٠ ق	١٨٠ ق	١٣٠ ق	١٥٠ ق	١٣٠ ق	
الإعداد البدني الكلي	٤٥٠ ق	٩٠ ق	٦٥ ق	٩٠ ق	٧٥ ق	٦٥ ق	
إعداد بدني عام		٦٣ ق	٤٥,٥ ق	٦٣ ق	٢٢,٥ ق	٤٥,٥ ق	
إعداد بدني خاص		٢٧ ق	١٩,٥ ق	٢٧ ق	٢٢,٥ ق	١٩,٥ ق	
الإعداد المهارى الكلي	٣٦٠ ق	٧٢ ق	٥٢ ق	٧٢ ق	٦٠ ق	٥٢ ق	
مهارى هجومي		٣٦ ق	٢٦ ق	٣٦ ق	٣٠ ق	٢٦ ق	
مهارى دفاعي		٣٦ ق	٢٦ ق	٣٦ ق	٣٠ ق	٢٦ ق	
الإعداد الخططى الكلي	٩٠ ق	١٨ ق	١٣ ق	١٨ ق	١٥ ق	١٣ ق	
الخططى الهجومي		٩ ق	٦,٥ ق	٩ ق	٧,٥ ق	٦,٥ ق	
الخططى الدفاعي		٩ ق	٦,٥ ق	٩ ق	٧,٥ ق	٦,٥ ق	
المجموع	٩٠٠ ق	١٨٠ ق	١٣٠ ق	١٨٠ ق	١٥٠ ق	١٣٠ ق	

جدول (٤٦)

الأسبوع الرابع درجة الحمل = متوسط زمن التدريب الأسبوعي = ٤٨٠ ق

اليوم	الجمعة	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الحمل
أقصى							
عالي							
متوسط							
زمن التدريب	١١٠ ق	٦٠ ق	١١٠ ق	٦٠ ق	٨٠ ق	٦٠ ق	
الإعداد البدني الكلي	٢١٦ ق	٤٩,٥ ق	٢٧ ق	٤٩,٥ ق	٣٦ ق	٢٧ ق	
إعداد بدني عام		١٤,٨٥ ق	٨,١ ق	١٤,٨٥ ق	١٠,٨ ق	٨,١ ق	
إعداد بدني خاص		٣٤,٦٥ ق	١٨,٩ ق	٣٤,٦٥ ق	٢٥,٢ ق	١٨,٩ ق	
الإعداد المهارى الكلي	١٩٢ ق	٤٤ ق	٢٤ ق	٤٤ ق	٣٢ ق	٢٤ ق	
مهارى هجومي		٢٦,٤ ق	١٤,٤ ق	٢٦,٤ ق	١٩,٢ ق	١٤,٤ ق	
مهارى دفاعي		١٧,٦ ق	٩,٦ ق	١٧,٦ ق	١٢,٨ ق	٩,٦ ق	
الإعداد الخططى الكلي	٧٢ ق	١٦,٥ ق	٩ ق	١٦,٥ ق	١٢ ق	٩ ق	
الخططى الهجومي		٩,٩ ق	٥,٤ ق	٩,٩ ق	٧,٢ ق	٥,٤ ق	
الخططى الدفاعي		٦,٦ ق	٣,٦ ق	٦,٦ ق	٤,٨ ق	٣,٦ ق	
المجموع	٤٨٠ ق	١١٠ ق	٦٠ ق	١١٠ ق	٨٠ ق	٦٠ ق	

جدول (٤٧)

الأسبوع الخامس درجة الحمل = أقصى زمن التدريب الأسبوعي = ٩٠٠ ق

اليوم	الجمعة	الجمعة	الأربعاء	الأربعاء	الاثنين	الاثنين	الاحد	الاحد	الجمعة
أقصى									
عالي									
متوسط									
زمن التدريب	١٨٠ ق	١٣٠ ق	١٨٠ ق	١٣٠ ق	١٥٠ ق	١٣٠ ق	١٥٠ ق	١٣٠ ق	١٨٠ ق
الإعداد البدني الكلي	٣٦٠ ق	٧٢ ق	٥٢ ق	٧٢ ق	٥٢ ق	٦٠ ق	٥٢ ق	٦٠ ق	٣٦٠ ق
إعداد بدني عام	٢١,٦ ق	١٥,٦ ق	٢١,٦ ق	١٥,٦ ق	١٨ ق	١٥,٦ ق	١٨ ق	١٥,٦ ق	٢١,٦ ق
إعداد بدني خاص	٥٠,٤ ق	٣٦,٤ ق	٥٠,٤ ق	٣٦,٤ ق	٤٢ ق	٣٦,٤ ق	٤٢ ق	٣٦,٤ ق	٥٠,٤ ق
الإعداد المهارى الكلي	٣٦٠ ق	٧٢ ق	٥٢ ق	٧٢ ق	٥٢ ق	٦٠ ق	٥٢ ق	٦٠ ق	٣٦٠ ق
مهارى هجومي	٤٣,٢ ق	٣١,٢ ق	٤٣,٢ ق	٣١,٢ ق	٣٦ ق	٣١,٢ ق	٣٦ ق	٣١,٢ ق	٤٣,٢ ق
مهارى دفاعى	٢٨,٨ ق	٢٠,٨ ق	٢٨,٨ ق	٢٠,٨ ق	٢٤ ق	٢٠,٨ ق	٢٤ ق	٢٠,٨ ق	٢٨,٨ ق
الإعداد الخططى الكلي	١٨٠ ق	٣٦ ق	٢٦ ق	٣٦ ق	٢٦ ق	٣٠ ق	٢٦ ق	٣٠ ق	١٨٠ ق
الخططى الهجومي	٢١,٦ ق	١٥,٦ ق	٢١,٦ ق	١٥,٦ ق	١٨ ق	١٥,٦ ق	١٨ ق	١٥,٦ ق	٢١,٦ ق
الخططى الدفاعى	١٤,٤ ق	١٠,٤ ق	١٤,٤ ق	١٠,٤ ق	١٢ ق	١٠,٤ ق	١٢ ق	١٠,٤ ق	١٤,٤ ق
المجموع	٩٠٠ ق	١٨٠ ق	١٣٠ ق	١٨٠ ق	١٣٠ ق	١٥٠ ق	١٣٠ ق	١٥٠ ق	٩٠٠ ق

جدول (٤٨)

الأسبوع السادس درجة الحمل = متوسط زمن التدريب الأسبوعي = ٤٨٠ ق

اليوم	الجمعة	الجمعة	الأربعاء	الأربعاء	الاثنين	الاثنين	الاحد	الاحد	الجمعة
أقصى									
عالي									
متوسط									
زمن التدريب	١١٠ ق	٦٠ ق	١١٠ ق	٦٠ ق	٨٠ ق	٦٠ ق	٨٠ ق	٦٠ ق	١١٠ ق
الإعداد البدني الكلي	١٦٨ ق	٣٨,٥ ق	٢١ ق	٣٨,٥ ق	٢١ ق	٢٨ ق	٢١ ق	٢٨ ق	١٦٨ ق
إعداد بدني عام	١١,٥٥ ق	٦,٣ ق	١١,٥٥ ق	٦,٣ ق	٨,٤ ق	٦,٣ ق	٨,٤ ق	٦,٣ ق	١١,٥٥ ق
إعداد بدني خاص	٢٦,٩٥ ق	١٤,٧ ق	٢٦,٩٥ ق	١٤,٧ ق	١٩,٦ ق	١٤,٧ ق	١٩,٦ ق	١٤,٧ ق	٢٦,٩٥ ق
الإعداد المهارى الكلي	١٩٢ ق	٤٤ ق	٢٤ ق	٤٤ ق	٢٤ ق	٣٢ ق	٢٤ ق	٣٢ ق	١٩٢ ق
مهارى هجومي	٢٦,٤ ق	١٤,٤ ق	٢٦,٤ ق	١٤,٤ ق	١٩,٢ ق	١٤,٤ ق	١٩,٢ ق	١٤,٤ ق	٢٦,٤ ق
مهارى دفاعى	١٧,٦ ق	٩,٦ ق	١٧,٦ ق	٩,٦ ق	١٢,٨ ق	٩,٦ ق	١٢,٨ ق	٩,٦ ق	١٧,٦ ق
الإعداد الخططى الكلي	١٢٠ ق	٢٧,٥ ق	١٥ ق	٢٧,٥ ق	١٥ ق	٢٠ ق	١٥ ق	٢٠ ق	١٢٠ ق
الخططى الهجومي	١٦,٥ ق	٩ ق	١٦,٥ ق	٩ ق	١٢ ق	٩ ق	١٢ ق	٩ ق	١٦,٥ ق
الخططى الدفاعى	١١ ق	٦ ق	١١ ق	٦ ق	٨ ق	٦ ق	٨ ق	٦ ق	١١ ق
المجموع	٤٨٠ ق	١١٠ ق	٦٠ ق	١١٠ ق	٦٠ ق	٨٠ ق	٦٠ ق	٨٠ ق	٤٨٠ ق

جدول (٤٩)

الأسبوع السابع درجة الحمل = أقصى زمن التدريب الأسبوعي = ٩٠٠ ق

اليوم	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
الحمل							
أقصى							
عالي							
متوسط							
زمن التدريب	١٨٠ ق	١٣٠ ق	١٨٠ ق	١٣٠ ق	١٥٠ ق	١٣٠ ق	
الإعداد البدني الكلي	٢٧ ق	٥٤ ق	٣٩ ق	٥٤ ق	٣٩ ق	٤٥ ق	٣٩ ق
إعداد بدني عام		١٦,٢ ق	١١,٧ ق	١٦,٢ ق	١١,٧ ق	١٣,٥ ق	١١,٧ ق
إعداد بدني خاص		٣٧,٨ ق	٢٧,٣ ق	٣٧,٨ ق	٢٧,٣ ق	٣١,٥ ق	٢٧,٣ ق
الإعداد المهارى الكلي	٣٦٠ ق	٧٢ ق	٥٢ ق	٧٢ ق	٥٢ ق	٦٠ ق	٥٢ ق
مهارى هجومي		٤٣,٢ ق	٣١,٢ ق	٤٣,٢ ق	٣١,٢ ق	٣٦ ق	٣١,٢ ق
مهارى دفاعى		٢٨,٨ ق	٢٠,٨ ق	٢٨,٨ ق	٢٠,٨ ق	٢٤ ق	٢٠,٨ ق
الإعداد الخططى الكلي	٢٧٠ ق	٥٤ ق	٣٩ ق	٥٤ ق	٣٩ ق	٤٥ ق	٣٩ ق
الخططى الهجومي		٣٢,٤ ق	٢٣,٤ ق	٣٢,٤ ق	٢٣,٤ ق	٢٧ ق	٢٣,٤ ق
الخططى الدفاعى		٢١,٦ ق	١٥,٦ ق	٢١,٦ ق	١٥,٦ ق	١٨ ق	١٥,٦ ق
المجموع	٩٠٠ ق	١٨٠ ق	١٣٠ ق	١٨٠ ق	١٣٠ ق	١٥٠ ق	١٣٠ ق

جدول (٥٠)

الأسبوع الثامن درجة الحمل = متوسط زمن التدريب الأسبوعي = ٤٨٠ ق

اليوم	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
الحمل							
أقصى							
عالي							
متوسط							
زمن التدريب	١١٠ ق	٦٠ ق	١١٠ ق	٦٠ ق	٨٠ ق	٦٠ ق	
الإعداد البدني الكلي	١٢٠ ق	٢٧,٥ ق	١٥ ق	٢٧,٥ ق	١٥ ق	٢٠ ق	١٥ ق
إعداد بدني عام		٨,٢٥ ق	٤,٥ ق	٨,٢٥ ق	٤,٥ ق	٦ ق	٤,٥ ق
إعداد بدني خاص		١٩,٢٥ ق	١٠,٥ ق	١٩,٢٥ ق	١٠,٥ ق	١٤ ق	١٠,٥ ق
الإعداد المهارى الكلي	١٦٨ ق	٣٨,٥ ق	٢١ ق	٣٨,٥ ق	٢١ ق	٢٨ ق	٢١ ق
مهارى هجومي		٢٣,١ ق	١٢,٦ ق	٢٣,١ ق	١٢,٦ ق	١٦,٨ ق	١٢,٦ ق
مهارى دفاعى		١٥,٤ ق	٨,٤ ق	١٥,٤ ق	٨,٤ ق	١١,٢ ق	٨,٤ ق
الإعداد الخططى الكلي	١٩٢ ق	٤٤ ق	٢٤ ق	٤٤ ق	٢٤ ق	٣٢ ق	٢٤ ق
الخططى الهجومي		٢٦,٤ ق	١٤,٤ ق	٢٦,٤ ق	١٤,٤ ق	١٩,٢ ق	١٤,٤ ق
الخططى الدفاعى		١٧,٦ ق	٩,٦ ق	١٧,٦ ق	٩,٦ ق	١٢,٨ ق	٩,٦ ق
المجموع	٤٨٠ ق	١١٠ ق	٦٠ ق	١١٠ ق	٨٠ ق	٦٠ ق	

جدول (٥١)

الأسبوع التاسع درجة الحمل = عالي زمن التدريب الأسبوعي = ٧٢٠ق

اليوم الحمل	الجمعة	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
أقصى						
عالي						
متوسط						
زمن التدريب	١٥٠ق	١٠٠ق	١٥٠ق	١٠٠ق	١٢٠ق	١٠٠ق
الإعداد البدني الكلي	١٤٤ق	٣٠ق	٢٠ق	٣٠ق	٢٤ق	٢٠ق
إعداد بدني عام	—	—	—	—	—	—
إعداد بدني خاص	٣٠ق	٢٠ق	٣٠ق	٢٠ق	٢٤ق	٢٠ق
الإعداد المهارى الكلي	٢١٦ق	٤٥ق	٣٠ق	٤٥ق	٣٦ق	٣٠ق
مهارى هجومي	٢٧ق	١٨ق	٢٧ق	١٨ق	٢١,٦ق	١٨ق
مهارى دفاعي	١٨ق	١٢ق	١٨ق	١٢ق	١٤,٤ق	١٢ق
الإعداد الخططي الكلي	٣٦٠ق	٧٥ق	٥٠ق	٧٥ق	٦٠ق	٥٠ق
الخططي الهجومي	٤٥ق	٣٠ق	٤٥ق	٣٠ق	٣٦ق	٣٠ق
الخططي الدفاعي	٣٠ق	٢٠ق	٣٠ق	٢٠ق	٢٤ق	٢٠ق
المجموع	٧٢٠ق	١٥٠ق	١٠٠ق	١٥٠ق	١٢٠ق	١٠٠ق

جدول (٥٢)

الأسبوع العاشر درجة الحمل = متوسط زمن التدريب الأسبوعي = ٤٨٠ق

اليوم الحمل	الجمعة	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
أقصى						
عالي						
متوسط						
زمن التدريب	١١٠ق	٦٠ق	١١٠ق	٦٠ق	٨٠ق	٦٠ق
الإعداد البدني الكلي	٧٢ق	١٦,٥ق	٩ق	١٦,٥ق	٩ق	١٢ق
إعداد بدني عام	—	—	—	—	—	—
إعداد بدني خاص	١٦,٥ق	٩ق	١٦,٥ق	٩ق	١٢ق	٩ق
الإعداد المهارى الكلي	١٢٠ق	٢٧,٥ق	١٥ق	٢٧,٥ق	٢٠ق	١٥ق
مهارى هجومي	١٦,٥ق	٩ق	١٦,٥ق	٩ق	١٢ق	٩ق
مهارى دفاعي	١١ق	٦ق	١١ق	٦ق	٨ق	٦ق
الإعداد الخططي الكلي	٢٨٨ق	٦٦ق	٣٦ق	٦٦ق	٤٨ق	٣٦ق
الخططي الهجومي	٣٩,٦ق	٢١,٦ق	٣٩,٦ق	٢١,٦ق	٢٨,٨ق	٢١,٦ق
الخططي الدفاعي	٢٦,٤ق	١٤,٤ق	٢٦,٤ق	١٤,٤ق	١٩,٢ق	١٤,٤ق
المجموع	٤٨٠ق	١١٠ق	٦٠ق	١١٠ق	٨٠ق	٦٠ق

جدول (٥٣)

الأسبوع الحادى عشر درجة الحمل = أقصى زمن التدريب الأسبوعى = ٩٠٠ ق

اليوم الحمل	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
أقصى							
عالي							
متوسط							
رسم التدريب	١٣٠ ق	١٥٠ ق	١٣٠ ق	١٨٠ ق	١٣٠ ق	١٨٠ ق	
الإعداد البدنى الكلى	١٣ ق	١٥ ق	١٣ ق	١٨ ق	١٣ ق	١٨ ق	٩٠ ق
إعداد بدنى عام	—	—	—	—	—	—	—
إعداد بدنى خاص	١٣ ق	١٥ ق	١٣ ق	١٨ ق	١٣ ق	١٨ ق	
الإعداد المهارى الكلى	٢٦ ق	٣٠ ق	٢٦ ق	٣٦ ق	٢٦ ق	٣٦ ق	١٨٠ ق
مهارى هجومى	١٥,٦ ق	١٨ ق	١٥,٦ ق	٢١,٦ ق	١٥,٦ ق	٢١,٦ ق	
مهارى دفاعى	١٠,٤ ق	١٢ ق	١٠,٤ ق	١٤,٤ ق	١٠,٤ ق	١٤,٤ ق	
الإعداد الخططى الكلى	٩١ ق	١٠٥ ق	٩١ ق	١٢٦ ق	٩١ ق	١٢٦ ق	٦٣٠ ق
الخططى الهجومى	٥٤,٦ ق	٦٣ ق	٥٤,٦ ق	٧٥,٦ ق	٥٤,٦ ق	٧٥,٦ ق	
الخططى الدفاعى	٣٦,٤ ق	٤٢ ق	٣٦,٤ ق	٥٠,٤ ق	٣٦,٤ ق	٥٠,٤ ق	
المجموع	١٣٠ ق	١٥٠ ق	١٣٠ ق	١٨٠ ق	١٣٠ ق	١٨٠ ق	٩٠٠ ق

جدول (٥٤)

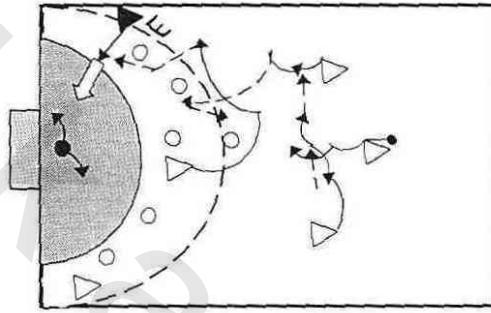
الأسبوع الثانى عشر درجة الحمل = متوسط زمن التدريب الأسبوعى = ٤٨٠ ق

اليوم الحمل	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
أقصى							
عالي							
متوسط							
زمن التدريب	٦٠ ق	٨٠ ق	٦٠ ق	١١٠ ق	٦٠ ق	١١٠ ق	
الإعداد البدنى الكلى	٦ ق	٨ ق	٦ ق	١١ ق	٦ ق	١١ ق	٤٨٠ ق
إعداد بدنى عام	—	—	—	—	—	—	—
إعداد بدنى خاص	٦ ق	٨ ق	٦ ق	١١ ق	٦ ق	١١ ق	
الإعداد المهارى الكلى	٦ ق	٨ ق	٦ ق	١١ ق	٦ ق	١١ ق	٤٨ ق
مهارى هجومى	٣,٦ ق	٤,٨ ق	٣,٦ ق	٦,٦ ق	٣,٦ ق	٦,٦ ق	
مهارى دفاعى	٢,٤ ق	٣,٢ ق	٢,٤ ق	٤,٦ ق	٢,٤ ق	٤,٦ ق	
الإعداد الخططى الكلى	٤٨ ق	٦٤ ق	٤٨ ق	٨٨ ق	٤٨ ق	٨٨ ق	٣٨٤ ق
الخططى الهجومى	٢٨,٨ ق	٣٨,٤ ق	٢٨,٨ ق	٥٢,٨ ق	٢٨,٨ ق	٥٢,٨ ق	
الخططى الدفاعى	١٩,٢ ق	٢٥,٦ ق	١٩,٢ ق	٣٥,٢ ق	١٩,٢ ق	٣٥,٢ ق	
المجموع	٦٠ ق	٨٠ ق	٦٠ ق	١١٠ ق	٦٠ ق	١١٠ ق	٤٨٠ ق

نموذج لتدريبات المستخدمة في البرنامج مرفق رقم (٦)

- نماذج لتدريبات الهجوم (المنظم - الخاطف - الدفاع المرتد السريع) :

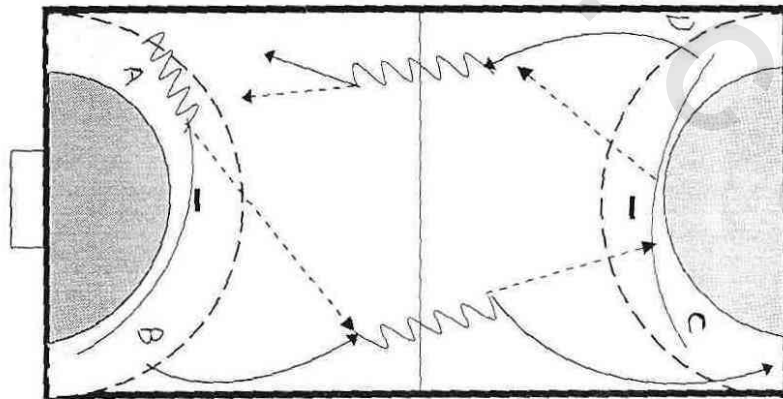
يتقاطع صانع الألعاب مع الظهير الأيسر ويمرر له الكرة . يقطع الظهير الأيسر للدخل ويمرر الكرة للظهير الأيمن . يضغط الظهير الأيمن بالكرة ويمرر للاعب الدائرة القاطع خارج الـ ٩م . يستلم لاعب الدائرة من خلف الظهير الأيمن ثم يمرر للجناح الأيمن . يستلم الجناح من لاعب الدائرة ومن خلف المدافع (E) ويصوب علي المرمي .



شكل (١)

تدريب للهجوم المنظم

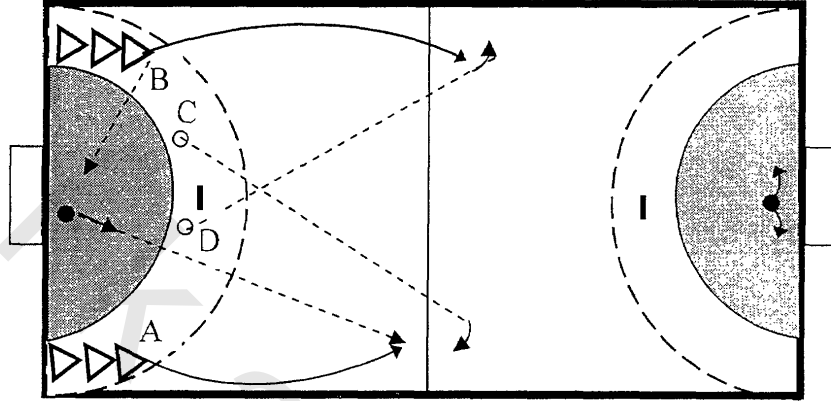
تشغل مراكز الجناحان الأيسر الأيمن في كلا نصفي الملعب باللاعبين . ثلاثة لاعبين في كل مركز يجري اللاعب (A) بالكرة بين خطي الـ ٦٥م والـ ٩م في نفس الوقت الذي يجري (B) ليستلم الكرة في منتصف الملعب، ويجري بتطيطها في نفس الوقت يقطع اللاعب (C) ويستلم الكرة علي خط الـ ٦٥م ثم يجري (D) ليستلم الكرة من (C) في منتصف الملعب ويستمر العمل الأداء بهذا الشكل .



شكل (٢)

تدريب على الهجوم الخاطف

- نفس التدريب السابق ولكن بوقوف لاعبين آخرين (C ,D) على خط الـ ٦ ومواجهين لحارس المرمى عند تمرير الكرة من اللاعب (B) لحارس المرمى يقوم المدافعان بالانطلاق لعمل الدفاع المرتد السريع لوقف الهجمة كما بالشكل



شكل (٣)

تدريب على الهجوم الخاطف والدفاع المرتد السريع

سادسا : المعالجات الإحصائية المستخدمة فى البحث :

تم معالجة البيانات إحصائياً عن طريق الحاسب الالى باستخدام برنامج الحزم الإحصائية Spss وذلك من خلال المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابى
- الوسيط
- النسبة المئوية
- معامل الالتواء
- الانحراف المعياري
- تحليل التباين
- اختبار L.S.D أقل فرق معنوى
- معدل التغير