

الفصل الثالث

طرق وإجراءات البحث

• منهج البحث .

• عينة البحث .

• الإجراءات التنفيذية للدراسة .

• البرنامج التدريبي .

• التجربة الأساسية .

• المعالجات الإحصائية .

طرق وإجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين Tow Group Design احدهما تجريبية يطبق عليها البرنامج المقترح والأخرى ضابطة يطبق عليها البرنامج التقليدي.

عينة البحث

تم اختيار عينة قوامها (٢٦) ناشئ بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم تحت ١٤ سنة بنادي دكرنس الرياضي، وقد تم استبعاد بعض الناشئين وعددهم (٦) وذلك لعدم انتظام بعضهم وعددهم (٤) واصابه اثنان (٢) وبذلك بلغ إجمالي عينة البحث ٢٠ ناشئ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين إحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منها ١٠ ناشئين.

جدول (٤)
توزيع عينة البحث

العدد	العينة
١٠	المجموعة التجريبية
١٠	المجموعة الضابطة
١٥	عينة الدراسة الاستطلاعية
٣٥	مجتمع الدراسة

أسباب اختيار العينة

- جميع أفراد العينة من الناشئين المسجلين في الاتحاد المصري لكرة القدم في الموسم الرياضي ٢٠٠٦/٢٠٠٧م والمشاركين في بطولة منطقة الدقهلية.
- متوسط السن لأفراد العينة متقارب إلى حد كبير.
- تعد مرحلة الناشئين من المراحل الأساسية التي يجب أن يوجه لها الاهتمام فيما يتعلق بالمستوى البدني الوظيفي ومحاولة الارتقاء بهذا المستوى .
- أهمية تلك المرحلة السنية المقترحة في اكتساب الناشئ للقدرات المهارية المركبة.
- فضلا على أن الباحث يقوم بتدريب تلك المرحلة السنية في نادي دكرنس الرياضي.

اعتدالية توزيع وتكافؤ عينة البحث

تم التأكد من اعتدالية توزيع وتكافؤ عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن للاعبين قبل تطبيق البرنامج التدريبي كما هو موضح بجدول (٥)

جدول (٥)

اعتدالية توزيع أفراد البحث في القياس القبلي لمتغيرات
ضبط العينة قيد البحث

ن = ٣٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
الطول	سم	١٥٧,٥٠٠	٤,٠٦٠	١٥٧,٠٠٠	٠,٣٦٩
الوزن	كجم	٥٥,٢٤٠	٦,٣٤٠	٥٥,٠٠٠	٠,١١٤
السن	سنة	١٣,٣٦٠	٠,٤٩٠	١٣,٥٠٠	٠,٨٥٧-
العمر التدريبي	سنة	٢,٣١٧	٠,٣٥٨	٢,١٠٠	١,٨١٤

يتضح من جدول (٥) ان معاملات الالتواء لعينة البحث في متغيرات الطول والوزن العينة تقع بين (٣+ ، ٣-) مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات .

جدول (٦)

اعتدالية توزيع أفراد البحث في القياس القبلي
للمتغيرات الوظيفية قيد البحث

ن = ٣٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
السعة الحيوية	ملييلتر	٢٥٠٥	٣٤٣,٥	٢٦٠٠	٠,٨٣٠-
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	ملييلتر/كجم/ق	٤,٤٢٠	١,١٦٠	٤	٠,١٥٢
معدل النبض في الراحة	ن/ق	٦٤,١٤٨	٩,٣٦١	٦٤	٠,٠٤٧
معدل النبض بعد المجهود مباشرة	ن/ق	١٩٣,٨٠٣	٢١,٦٤٥	١٩٤	٠,٠٢٧-

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في متغيرات ضبط العينة تقع بين (٣+ ، ٣-) مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات .

جدول (٧)
اعتدالية توزيع أفراد البحث في القياس القبلي
للمتغيرات المهارية المركبة قيد البحث

ن=٣٥

المتغيرات	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
الاستلام ثم التمرير	زمن الجملة	٣,٥٤٠	٠,٣٥٥	٣,٥٠٠
	الدقة	٢,٠٠٠	٠,٥٣٠	٢,٠٠٠
	الزمن والدقة معاً	١,٧٧٠	٠,٦١٦	١,٧٥٠
الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير	زمن الجملة	٤,٦١٥	٠,٣٣٥	٤,٥٠٠
	الدقة	١,٧٥٠	٠,٧٠٠	٢,٠٠٠
	الزمن والدقة معاً	٢,٦٣٧	٠,٨٢٠	٢,٢٥٠
الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	زمن الجملة	٣,٨٣٠	٠,٣٢٥	٣,٧٠٠
	الدقة	١,٧٠٠	٠,٥٧٥	٢,٠٠٠
	الزمن والدقة معاً	٢,٢٥٣	٠,٧٢٩	١,٨٥٠
الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	زمن الجملة	٤,٠١٠	٠,١٣٠	٤,٠٠٠
	الدقة	١,٨٠٠	٠,٥٩٥	٢,٠٠٠
	الزمن والدقة معاً	٢,٢٢٨	٠,٧٢٤	٢,٠٠٠
التصويب المباشر من الحركة	زمن الجملة	٢,٩١٠	٠,٠٩٠	٢,٩٠٠
	الدقة	١,٦٠٠	٠,٥٠٥	١,٥٠٠
	الزمن والدقة معاً	١,٨١٩	٠,٦٢٧	١,٩٣٣

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في متغيرات الأداء المهاري المركب تقع بين (٣-، ٣+) مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات.

جدول (٨)

اعتدالية توزيع أفراد البحث في القياس القبلي
للمتغيرات البدنية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
التمريرة الحائطية لسرعة أداء التمرير	ثانية	١٣,٠٨٥	٠,٢٢٠	١٣,٠٠٠	١,١٥٩
عدو ٣٠م من الحركة للسرعة الانتقالية	ثانية	٤,٩٢٥	٠,٢٥٥	٤,٩٠٠	٠,٢٩٤
الوثبة الثلاثية بقدم واحدة	متر	٥,٤٦٠	٠,٣٣٥	٥,٥٠٠	٠,٣٥٨-
الوثبة الثلاثية بالقدمين معا	متر	٥,٤٩٠	٠,٣١٥	٥,٥٠٠	٠,٠٩٥-
اختبار للنويس للرشاقة	ثانية	١٢,٢٩٥	٠,٤١٥	١٢,٥٠٠	١,٤٨٢-
اختبار ٣٠×٥م لتحمل السرعة	ثانية	٥,٦٦٠	٠,١٨٥	٥,٧٠٠	٠,٦٤٩-
الوثبة الرباعية في ١٠ ثا لتتوافق	عدد	١٩,٦٥٠	١,٠٦٥	١٩,٥٠٠	٠,٤٢٣
القوة القصوى الديناميكية لعضلات الرجلين	كجم	٥٧,٩٥٠	٤,٩٢٠	٥٨,٠٠٠	٠,٠٣٠-
الجري في المكان ٢ دقيقة لتحمل الدورى التنفسى	عدد	١١٥,٩٥٠	٢٤,٢٢٥	١١٥,٠٠٠	٠,١١٨

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في المتغيرات الوظيفية تقع بين (٣-، ٣+) مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات .

تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث :-

جدول (٩)

تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي
للمتغيرات الوظيفية قيد البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
السعة الحيوية	٢٥٣٠,٠٠	٣٣٣,٥٠	٢٤٨٠,٠٠	٢٢٩,٩٨	٥٠,٠٠	٠,٣٩٠
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	٤,٤٣	٠,١٥	٤,٤٩	٠,٤٧	٠,٠٦	٠,٣٨١
معدل النبض فى الراحة	٦٤,٣٥٧	٢,٣٥٧	٦٣,٩٣٨	٣,٦٩٢	٠,٤١٩	٠,٢٨٧
معدل النبض بعد المجهود مباشرة	١٩٤,٣١٢	٣,٦٤٥	١٩٣,٢٩٤	٤,٨٧٥	١,٠١٨	٠,٥٠٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٣٤

يتضح من جدول (٩) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في المتغيرات الوظيفية مما يدل على تكافؤ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي إحصائياً.

جدول (١٠)

تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي
للمتغيرات المهارية المركبة قيد البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الاستلام ثم التمرير	زمن الجملة	٣,٥٢٠	٠,٢٧٠	٣,٥٦٠	٠,٤٤٠	٠,٢٥٠
	الدقة	٢,١٠٠	٠,٣٢٠	١,٩٠٠	٠,٧٤٠	٠,٧٨٨
	الزمن والدقة معاً	١,٦٧٦	٠,٥٩٤	١,٨٧٤	٠,٦٤٠	٠,٦٧٨
الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير	زمن الجملة	٤,٥٧٠	٠,٣٢٠	٤,٦٦٠	٠,٣٥٠	٠,٥٩٦
	الدقة	١,٩٠٠	٠,٨٨٠	١,٦٠٠	٠,٥٢٠	٠,٩٣٣
	الزمن والدقة معاً	٢,٤٠٥	٠,٧٦٥	٢,٩١٣	٠,٨٨٤	١,٣٠١
الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	زمن الجملة	٣,٧٩٠	٠,٣١٠	٣,٨٧٠	٠,٣٤٠	٠,٥٥٧
	الدقة	١,٨٠٠	٠,٦٣٠	١,٦٠٠	٠,٥٢٠	٠,٧٧٥
	الزمن والدقة معاً	٢,١٠٦	٠,٦٩٥	٢,٤١٩	٠,٧٦٨	٠,٩٠٧
الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	زمن الجملة	٤,٠١٠	٠,٠٦٠	٤,٠١٠	٠,٢٠٠	٠,٠٤٥
	الدقة	٢,٠٠٠	٠,٦٧٠	١,٦٠٠	٠,٥٢٠	١,٤٥٠
	الزمن والدقة معاً	٢,٠٠٥	٠,٦٧١	٢,٥٠٦	٠,٧٨٩	١,٤٥٢
التصويب المباشر من الحركة	زمن الجملة	٢,٨٦٠	٠,١٢٠	٢,٩٦٠	٠,٠٦٠	٢,١٩٠
	الدقة	١,٧٠٠	٠,٤٨٠	١,٥٠٠	٠,٥٣٠	٠,٨٨٥
	الزمن والدقة معاً	١,٦٨٢	٠,٥٩٥	١,٩٧٣	٠,٦٦٤	٠,٩٧٩

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٣٤

يتضح من جدول (١٠) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغيرات الأداء المهاري المركب مما يدل على تكافؤ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي إحصائياً .

جدول (١١)
تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي
للمتغيرات البدنية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
التمريرة الحائطية لسرعة أداء التمرير	ثانية	١٣,٠٠	٠,٢٥	١٣,١٧	٠,١٩	٠,١٧٠	١,٦٣٩
عدو ٣٠م من الحركة للسرة الانتقالية	ثانية	٤,٨٩	٠,٤٢	٤,٩٦	٠,٠٩	٠,٠٦٩	٠,٥١٠
الوثبة الثلاثية بقدم واحدة	متر	٥,٥٠	٠,٤١	٥,٤٢	٠,٢٦	٠,٠٧٥	٠,٤٩٤
الوثبة الثلاثية بالقدمين معا	متر	٥,٥٥	٠,٣٧	٥,٤٣	٠,٢٦	٠,١٢٠	٠,٨٣٣
اختبار للنويس للرشاقة	ثانية	١٢,٢٤	٠,٤٣	١٢,٣٥	٠,٤٠	٠,١١٠	٠,٦١٩
اختبار ٣٠×٥م لتحمل السرعة	ثانية	٥,٥٦	٠,٢٩	٥,٧٦	٠,٠٨	٠,٢٠٠	٢,٠٨٥
الوثبة الرباعية في ١٠ ثا للتوافق	عدد	١٩,٩٠	١,٢٩	١٩,٤٠	٠,٨٤	٠,٥٠٠	١,٠٢٨
القوة القصوى الديناميكية لعضلات الرجلين	كجم	٥٨,١٠	٥,٩٢	٥٧,٨٠	٣,٩٢	٠,٣٠٠	٠,١٣٣
الجري في المكان ٢ ق لتحمل الدورى التنفسى	عدد	١١٥,٠٠	٢٤,٦١	١١٦,٩	٢٣,٨٤	١,٩٠٠	٠,١٧٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (١١) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية مما يدل على تكافؤ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي إحصائيا .

الإجراءات التنفيذية للدراسة

أولا: تحديد الأداءات المهارية المركبة:

لتحديد الأداءات المهارية المركبة الأكثر أهمية والتي تتناسب مع طبيعة البحث تم إتباع الخطوات التالية:

١. قام الباحث بعمل مسح مرجعي للدراسات التي تناولت تحليل الأداءات المهارية المركبة حيث اتفقت نتائج التحليل التي قام بها كل من أمر الله البساطي (١٩٩٤م)، وعبد الباسط عبد الحليم (١٩٩٨م)، ومحمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥م) أن أكثر الاداءات المهارية المركبة تكرارا أثناء المباراة هي الاستلام ثم التمرير والاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير والاستلام ثم المراوغة ثم التمرير .
٢. ونظرا لأن أى مهارة مركبة لكى تكتمل فلا بد أن تنتهى إما (بالتصويب أو بالتمرير) ولقد اعتمد الباحث على نتيجة التحليل الذي قام به أمر الله البساطي (١٩٩٤م) والتي أظهرت أن الأداءات المهارية المركبة التي تنتهي بالتصويب تشكل ١١ % تقريبا

واكثرهما استخداما التصويب المباشر من الحركة والاستلام ثم التصويب من الحركة.

٣. تم اختيار ٥ اداءات مهارية مركبة (٣ اداءات يذوّنون بالتمرير - اداءين ينتهيا بالتصويب) وهما كما يلي :

- الاستلام ثم التمرير
- الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير
- الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير
- الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب
- التصويب المباشر من الحركة

ثانيا: تحديد المكونات البدنية :

قام الباحث بتحديد أهم المتغيرات البدنية ذات الارتباط المباشر بالمهارات المركبة الخاصة بالمرحلة السنية من ١٣ : ١٤ سنة بناءا على نتائج استمارة استطلاع رأى الخبراء كما يلي:

تصميم الاستمارة:

قام الباحث لتصميم الاستمارة بإجراء:

المسح المرجعي للتعرف على آراء العلماء حول مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالمرحلة السنية في كرة القدم.

تنفيذ الاستمارة

قام الباحث بإتباع الخطوات التالية في تنفيذ الاستمارة:

١. إعداد الاستمارة في صورتها الأولية.
٢. عرض الاستمارة على السادة الخبراء.
٣. تعديل الاستمارة حسبما أسفرت عنه آراء الخبراء.
٤. إعداد الاستمارة في صورتها النهائية (قابلة للتطبيق). ملحق (١)
٥. المقابلة الشخصية وتوزيع الاستمارة على الخبراء المتخصصين ملحق (١)
- بحيث يجب ان يكون حاصل على درجة الدكتوراة في التدريب الرياضي على الأقل.
٦. جمع الاستمارة والتعامل مع بياناتها.

نتائج الاستمارة

في ضوء آراء الخبراء تم الاتفاق على مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالمرحلة السنية ١٣-١٤ سنة وفي ضوئها استر. أ. ش. على المكونات الآتية:

- ١- الرشاقة
 - ٢- سرعة الأداء
 - ٣- السرعة الانتقالية
 - ٤- التوافق
 - ٥- التحمل الدوري التنفسي
 - ٦- تحمل السرعة
 - ٧- قوة عضلات
 - ٨- قدرة قدم
 - ٩- قدرة قدمين
- الرجلين

- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجرائها في الفترة من ١٦ / ٦ / ٢٠٠٧ م إلى ٢٠ / ٦ / ٢٠٠٧ م عينة قوامها ١٠ لاعبين.

لاعبين من خارج عينة البحث ومن نفس مجتمع البحث.

هدف الدراسة:

تحديد المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية والوظيفية قيد البحث.

إجراءات الدراسة:

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية (صدق - ثبات) للاختبارات البدنية والمهارية والوظيفية قيد البحث، كما يتضح من الجداول التالية:

صدق الاختبارات

استخدم الباحث طريقة صدق التمايز من خلال تطبيق الاختبار على عينة الدراسة الاستطلاعية، ثم تطبيق الاختبارات على عينة مميزة من لاعبي كرة القدم بنادي دكرنس الرياضى تحت ١٨ سنة والمشاركين في بطولة المنطقة (الدقهلية)، ثم حساب الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة للتأكد من صدق هذه الاختبارات في التفريق بين المستويات المختلفة للأفراد كما هو موضح بجداول (١٢)، (١٣)، (١٤)

جدول (١٢)
صدق التمايز للمتغيرات الوظيفية

ن = ١ = ٢ = ١٠

قيد البحث

المتغيرات	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة t
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
السعة الحيوية	٢٧٩٠,٠٠٠	٤٥٨,٥٥٠	٣٩٢٥,٠٠٠	٤٨٦,٠٦٠	١١٣٥	٥,٠٩٦
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	٤,٣٧٠	٠,٣٣٠	٥,٢٥٠	٠,٣٣٠	٠,٨٨٠	٥,٦٥٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٣٣

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في المتغيرات الوظيفية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على صدق المتغيرات قيد البحث.

جدول (١٣)
صدق التمايز في المتغيرات المهارية

ن = ١ = ٢ = ١٠

المركبة قيد البحث

المتغيرات	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الاستلام ثم التمرير	زمن الجملة	٣,١٤٠	٠,١٦٠	٢,٥٧٠	٠,٢١٠	٦,٤٧٧
	الدقة	٣,٠٠٠	٠,٧١٠	٤,٤٠٠	٠,٧٠٠	٤,٢١٢
	الزمن والدقة معاً	١,٠٤٧	٠,٤٤٦	٠,٥٨٤	٠,٣٣٧	٢,٤٨٢
الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	زمن الجملة	٣,٣٥٠	٠,٣٦٠	٢,٧٨٠	٠,٢٧٠	٣,٨٠٠
	الدقة	٢,٤٠٠	٠,٥٢٠	٤,٢٠٠	٠,٦٣٠	٦,٦١٠
	الزمن والدقة معاً	١,٣٩٦	٠,٥٢٨	٠,٦٦٢	٠,٣٥٦	٣,٤٥٩
الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	زمن الجملة	٣,٣٧٠	٠,٣٧٠	٢,٦٣٠	٠,٢٧٠	٤,٨٤٧
	الدقة	٣,٠٠٠	٠,٨٢٠	٤,٢٠٠	٠,٦٣٠	٣,٤٨١
	الزمن والدقة معاً	١,١٢٣	٠,٤٦٤	٠,٦٢٦	٠,٣٤٧	٢,٥٧٤
الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	زمن الجملة	٣,٨٠٠	٠,٤١٠	٢,٧٨٠	٠,٢٨٠	٦,١٦٣
	الدقة	٣,٠٠٠	٠,٦٧٠	٤,٢٠٠	٠,٧٩٠	٣,٤٧٥
	الزمن والدقة معاً	١,٢٦٧	٠,٤٩٨	٠,٦٦٢	٠,٣٥٦	٢,٩٦٦
التصويب المباشر من الحركة	زمن الجملة	٢,٣٢٠	٠,٢٢٠	١,٩٢٠	٠,١١٠	٤,٨٧٩
	الدقة	٢,٤٠٠	٠,٥٢٠	٥,٢٠٠	٠,٧٩٠	٨,٨٨٢
	الزمن والدقة معاً	٠,٩٦٧	٠,٤٢٧	٠,٣٦٩	٠,٢٨٧	٣,٤٨٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٣٣

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في مستوى الأداء المهاري المركب عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على صدق المتغيرات قيد البحث.

جدول (١٤)
صدق التمايز للمتغيرات البدنية
ن=١=٢=١٠ قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
التمهيد الحائطية لسرعة أداء التمرير	ثانية	١٢,٥٢٠	٠,٤٧٠	١١,٥٦٠	٠,٢٥٠	٠,٩٦٠	٥,٤١٠
عدو ٣٠ م من الحركة للسرعة الانتقالية	ثانية	٤,٢٩٠	٠,١٨٠	٣,٩٣٠	٠,٣١٠	٠,٣٦٠	٣,٠١٣
الوثبة الثلاثية بقدم واحدة	متر	٦,٥٣٠	٠,٢٩٠	٨,٠٠٠	١,٠٠٠	١,٤٧٠	٤,٢٣٥
الوثبة الثلاثية بالقدمين معا	متر	٦,١١٠	٠,٧١٠	٨,٠٤٠	١,٠٦٠	١,٩٣٠	٤,٥٣٨
اختبار للنويس للرشاقة	ثانية	١١,١٩٠	٠,٤٩٠	٩,٦٢٠	٠,٤٦٠	١,٥٧٠	٧,٠٠٨
اختبار ٣٠×٥ م لتحمل السرعة	ثانية	٤,٩٤٠	٠,٢٧٠	٣,٦٩٠	٠,٦٩٠	١,٢٥٠	٥,٠٦١
الوثبة الرباعية في ١٠ ث للثبات	عدد	٢٤,٢٠٠	١,٥٥٠	٣٣,٠٠٠	٣,٤٠٠	٨,٨٠٠	٧,٠٦٥
القوة القصوى الديناميكية لعضلات الرجلين	كجم	٨٠,٩٥٠	٤,٥١٠	٩٢,٢٠٠	٨,٩٢٠	١١,٢٥٠	٣,٣٧٧
الجري في المكان ٢ ق لتحمل الدوري التنفسي	عدد	١٢١,٧٠٠	٢٢,٥٦٠	١٧٨,٤٠	١١,١٦٠	٥٦,٧٠٠	٦,٧٥٨

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٣٣

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في المتغيرات البدنية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على صدق المتغيرات قيد البحث.

ثبات الاختبارات

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية قوامها (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة، ثم إعادة التطبيق بعد أسبوع من التطبيق الأول على نفس المجموعة وفي نفس التوقيت لتوحيد ظروف القياس قدر الامكان ، ثم تم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون للتأكد من ثبات الاختبارات قيد البحث كما هو موضح بالجدول رقم (١٥) ، (١٦) ، (١٧)

جدول (١٥)
معاملات الارتباط بين الترتيب الأول والثاني للمتغيرات
الوظيفية قيد البحث

ن = ١٠

قيمة ر	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
*٠,٧٨٨	٢٧٩٠,٠٠٠	٤٥٨,٥٥٠	٢٧٤٧,٢٧	٤٠٣,٧٣
*٠,٨١١	٤,٣٧٠	٠,٣٣٠	٤,٤٥	٠,٣١٥

قيمة ر الجدولية عند ٠,٠٥ = ٠,٥٤٩

يتضح من جدول (١٥) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيق الأول والثاني مما يدل على ثبات المتغيرات الوظيفية قيد البحث .

جدول (١٦)
معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات المهارية
المركبة قيد البحث

ن = ١٠

قيمة ر	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
الاستلام ثم التمرير	زمن الجملة	٣,١٤٠	٠,١٦٠	٣,١٣٠
	الدقة	٣,٠٠٠	٠,٧١٠	٣,٠٢٠
	الزمن والدقة معاً	١,٠٤٧	٠,٤٤٦	١,٠٣٦
الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير	زمن الجملة	٣,٣٥٠	٠,٣٦٠	٣,٢٧٠
	الدقة	٢,٤٠٠	٠,٥٢٠	٢,٤٥٠
	الزمن والدقة معاً	١,٣٩٦	٠,٥٢٨	١,٣٣٥
الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	زمن الجملة	٣,٣٧٠	٠,٣٧٠	٣,٢٥٠
	الدقة	٣,٠٠٠	٠,٨٢٠	٣,٣١٠
	الزمن والدقة معاً	١,١٢٣	٠,٤٦٤	٠,٩٨٢
الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	زمن الجملة	٣,٨٠٠	٠,٤١٠	٣,٧٧٠
	الدقة	٣,٠٠٠	٠,٦٧٠	٣,١٨٠
	الزمن والدقة معاً	١,٢٦٧	٠,٤٩٨	١,١٨٦
التصويب المباشر من الحركة	زمن الجملة	٢,٣٢٠	٠,٢٢٠	٢,٢٠٠
	الدقة	٢,٤٠٠	٠,٥٢٠	٢,٦٢٠
	الزمن والدقة معاً	٠,٩٦٧	٠,٤٢٧	٠,٨٤٠

قيمة ر الجدولية عند ٠,٠٥ = ٠,٥٤٩

يتضح من جدول (١٦) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيق الأول والثاني مما يدل على ثبات المتغيرات المهارية المركبة قيد البحث .

جدول (١٧)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات البدنية

ن = ١٠ قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
التمريرة الحاقطية لسرعة أداء التمرير	ثانية	١٢,٥٢٠	٠,٤٧٠	١٢,٤٤	٠,٤٣	*٠,٨٨٥
عدو ٣٠ من الحركة للسرعة الانتقالية	ثانية	٤,٢٩٠	٠,١٨٠	٤,١٣	٠,٣٩	*٠,٨٧٦
الوثبة الثلاثية بقدم واحدة	متر	٦,٥٣٠	٠,٢٩٠	٦,٨٧	٠,٧٤	*٠,٧٩٢
الوثبة الثلاثية بالقدمين معا	متر	٦,١١٠	٠,٧١٠	٦,٢٩	٠,٧٦	*٠,٨٥٣
اختبار للنويس للرشاقة	ثانية	١١,١٩٠	٠,٤٩٠	١١,٠٥	٠,٧٢	*٠,٨٤٧
اختبار ٣٠×٥م لتحمل السرعة	ثانية	٤,٩٤٠	٠,٢٧٠	٤,٩٠	٠,٦٤	*٠,٨٢٦
الوثبة الرباعية في ١٠ ثا للتوافق	عدد	٢٤,٢٠٠	١,٥٥٠	٢٤,٧٣	١,٨٨	*٠,٨١٨
القوة القصوى الديناميكية لمضلات الرجلين	كجم	٨٠,٩٥٠	٤,٥١٠	٨١,٢٧	٥,٩٩	*٠,٨٩٨
الجري في المكان ٢ دقيقة لتحمل الدوري التنفسي	عدد	١٢١,٧٠٠	٢٢,٥٦٠	١٢٣,٠٠	٢٥,٢٩	*٠,٨٩٣

قيمة ر الجدولية عند ٠,٠٥ = ٠,٥٤٩

يتضح من جدول (١٧) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة عند مستوى معنوية

٠,٠٥ بين التطبيق الأول والثاني مما يدل على ثبات المتغيرات البدنية قيد البحث .

الأجهزة والأدوات المستخدمة

- ميزان طبي معايير لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- رستميتير لقياس الأطوال (RASTAMETAR)
- ساعة إيقاف لقياس الزمن (STOP WATCH)
- جهاز ديناموميتر لقياس القوة القصوى الديناميكية للرجلين.
- جهاز سبيروميتر لقياس السعة الحيوية. - حواجز.
- ساعة بولر لقياس معدل النبض. - صناديق.
- نموذج استراند لقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين
- كرات قدم. - مرمى مقسم. - أقماع.
- أطواق. - شريط قياس. - صافرة.
- الجهاز الخشبي المائل لتمرير الكرة. ملحق (٥)

البرنامج التدريبي

الهدف من البرنامج

يهدف البرنامج التدريبي إلى تقنين وتشكيل حمل التدريب لتدريبات اللياقة البدنية الخاصة بالاداءات المهارية المركبة للناشئين تحت ١٤ سنة.

يشير عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل (١٩٩٧م) إلى أن خطوات تصميم البرنامج التدريبي للناشئين في كرة القدم هي كالآتي:

- ١- إجراء الاختبارات والمقاييس لتحديد مستوى اللاعبين.
 - ٢- تكليف المساعدين والمعاونين بمهامهم.
 - ٣- تحضير الأدوات المساعدة.
 - ٤- تحديد دورات الحمل والساعات التدريبية وفقاً لدرجة الحمل.
 - ٥- تحديد الزمن الكلي للتدريب داخل البرنامج (الحمل الأقصى - الحمل العالي - الحمل المتوسط) وتوزيع الزمن على الإعدادات المختلفة .
 - ٦- تقسيم أزمنة كل إعداد على المحتوى الفني للبرنامج وفق ما يرى المدرب.
- (٣٩ : ١٨٣)

وكان لابد قبل وضع البرنامج التدريبي تحديد الهدف منه والتعرف على الأسس التي يتم إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي .

أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح :

أ- الأحمال التدريبية المناسبة للمرحلة السنية ١٣ : ١٤ سنة:

من خلال استطلاع رأى الخبراء الذي قام به الباحث لخصائص المرحلة السنية من ١٣ : ١٤ سنة يتضح أن الأحمال المتوسطة والعالية والقصوى هي التي يمكن تطبيقها على عينة البحث لتحقيق الأهداف.

وقد تم تقنين درجات الحمل التدريبي بحيث كان من ١٢٠ إلى أقل من ١٥٠ نبضة في الدقيقة حمل متوسط (أي ما يعادل ٦٠ : ٧٥ % من أقصى مستوى من قدره الفرد على الأداء) ومن ١٥٠ : ١٨٠ نبضة في الدقيقة حمل عالي (أي ما يعادل ٧٥ : ٩٠ % من

أقصى مستوى من قدرة الفرد على الأداء) ومن ١٨٠ فيما أعلى حمل أقصى (أي ما يعادل من ٩٠ : ١٠٠ % من أقصى مستوى من قدرة الفرد على الأداء) .

ب- المتغيرات البدنية ذات الارتباط المباشر في تلك المرحلة:

قام الباحث بتحديد أهم المتغيرات البدنية ذات الارتباط المباشر بالمرحلة السنية من ١٣ : ١٤ سنة بناءً على نتائج استطلاع رأى الخبراء وتم تحديدها بالاتي: (الرشاقة - سرعة الأداء - السرعة الانتقالية- التوافق - التحمل الدوري التنفسي - تحمل السرعة- قوة عضلات الرجلين - قدرة قدم - قدرة قدمين). ملحق (١)

ج - زمن الوحدة التدريبية:

أنفق كلاً من مسعد على محمود ، أمراالله البساطي ، محمد شوقي كشك (٢٠٠٣) أن زمن الوحدة التدريبية لناشئ هذه المرحلة من ١٣ : ١٤ سنة يتراوح ما بين ٨٠ : ١٠٠ دقيقة وذلك بواقع ٣ : ٤ وحدات تدريبية في الأسبوع .

وبناءً على ما سبق يرى الباحث تحديد عدد الوحدات التدريبية بواقع ٤ وحدات تدريبية في الأسبوع للمجموعة التجريبية .

د - تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي:

بعد استطلاع رأى الخبراء وإجراء المسح المرجعي للدراسات السابقة ومراعاة خصائص المرحلة السنية تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي (٨) أسابيع (شهرين). ملحق (١)

هـ- التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية :

قد تم تحديد زمن الوحدة التدريبية بالنسبة للمجموعة التجريبية من ١٠٠ ق إلى ١٣٠ ق بناءً على استطلاع رأى الخبراء .

جدول رقم (١٨)

التوزيع الزمني والنسبي لأجزاء الوحدات التدريبية للمجموعة التدريبية
خلال مدة تنفيذ البرنامج (٨ أسابيع)

المجموعة التدريبية			
البيان	عدد الوحدات التدريبية	الزمن الكلي لأجزاء الوحدات التدريبية	النسبة المئوية للزمن الإجمالي
الإحماء	٣٢	٨٠ ق	١٢,٩٠%
الجزء الرئيسي	٣٢	٣٠٨٠ ق	٨٢,٨٠%
الختام	٣٢	١٦٠ ق	٤,٣٠%
الزمن الإجمالي للبرنامج التدريبي		٣٧٢٠ ق	١٠٠%

و- فترات البرنامج :

- تقسيم البرنامج التدريبي إلى ثلاث فترات.
- توزيع تلك الفترات على أسابيع البرنامج كما بالجدول رقم (١٩)
- خلال الأسبوع الأول والثاني تم استخدام تدريبات تأسيسية بنائية عامة لتنمية مكونات اللياقة البدنية وتمثل فترة الاعداد العام.
- في الاسبوع الثالث حتى السادس تم استخدام تدريبات خاصة لتنمية مكونات اللياقة البدنية والأداءات مهارية المركبة وتمثل فترة الاعداد الخاص.
- خلال الاسبوع السابع والثامن تم استخدام ألعاب المباريات المصغرة (تدريبات في شكل تنافسي) وتمثل فترة الاعداد للمباريات.

جدول (١٩)

توزيع فترات على أسابيع البرنامج التدريبي

الأسابيع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
الفترة	الاعداد العام			الاعداد الخاص			الاعداد للمباريات	
الهدف	تدريبات تأسيسية بنائية عامة لتنمية مكونات اللياقة البدنية .			تدريبات خاصة لتنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة .			العاب المباريات المصغرة (تدريبات في شكل تنافسي) .	

التجربة الأساسية

القياس القبلي

تم إجراء القياس القبلي لجميع أفراد عينة البحث وعددهم ٢٠ ناشئ في الفترة من ٢٥/٠٦/٢٠٠٧م إلى ٢٧/٠٦/٢٠٠٧م واشتملت هذه القياسات على الآتي:

- ١- اختبارات مكونات اللياقة البدنية
- ٢- اختبارات الأداءات المهارية المركبة
- ٣- اختبارات للمتغيرات الوظيفية.

والجدول التالي يوضح ترتيب إجراء تلك الاختبارات، حيث يتم ترتيبها وفق مستوى صعوبة أدائها وعدم التأثير السلبي لبعضها على نتائج الأخرى وذلك من خلال إعطاء فترات راحة بينية تسمح باستعادة الشفاء وقدرة اللاعبين على الإنجاز والأداء.

جدول (٢٠)

ترتيب إجراء اختبارات البحث

اليوم	التاريخ	ترتيب الاختبارات
الاثنين	٢٥/٠٦/٢٠٠٧م	الطول والوزن - المتغيرات الفسيولوجية
الثلاثاء	٢٦/٠٦/٢٠٠٧م	المتغيرات المهارية المركبة
الأربعاء	٢٧/٠٦/٢٠٠٧م	المتغيرات البدنية (الرشاقة - السرعة الانتقالية - تحمل السرعة - سرعة - سرعة الأداء - التحمل الدوري التنفسي - التوافق - قوة عضلات الرجلين - قدرة قدم - قدرة قدمين)

تنفيذ البرنامج

تم تنفيذ البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية وذلك باستخدام التدريبات النوعية حيث استغرقت ٨ أسابيع في الفترة من ٢٠٠٧/٠٧/٠١م إلى ٢٠٠٧/٠٨/٢٤م وقد تولى الباحث تدريب أفراد المجموعة التجريبية وفيما يلي نموذج لبعض الوحدات التدريبية من أسابيع البرنامج التدريبي.

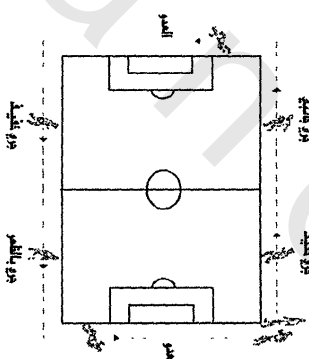
وحدة تدريبية بالأسبوع الأول (فترة الإعداد العام)
الوحدة التدريبية / الثانية

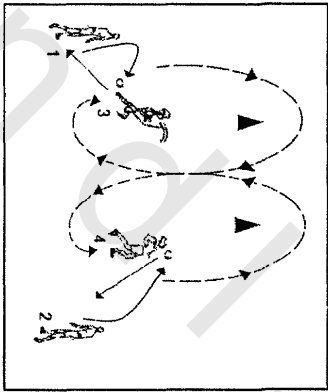
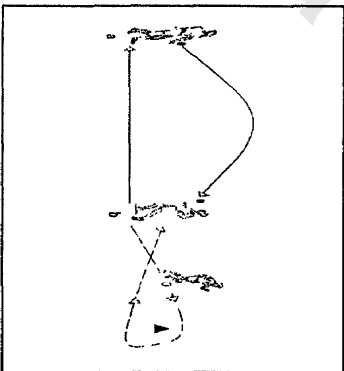
التاريخ: ٢٠٠٧/٧/٣ م
المكان: دكرنس
حمل التدريب: متوسط
طريقة التدريب المستخدمة: القلبي منخفض الشدة

جدول رقم (٢١)

الأسبوع: الأول
زمن الوحدة: ١٠٠ دقيقة
الهدف الرئيسي: تنمية الاداءات المهارية المركبة
الاهداف الفرعية: التحمل الدوري التنفسي - تحمل أداء

متوسط النبض في الوحدة التدريبية	متوسط الحمل في الوحدة التدريبية	الراحة البدنية			الحجم	الإخراج	المحتوى	الهدف	أجزاء الوحدة التدريبية
		بين المجموعات	بين التكرارات	التكرارات	المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة الواحدة			
١٥١/ن ق	%٦٥	١٥	٢:١	٢٠	٤	٥	تم تثبيت الإحصاء - يبدأ اللاعبون أزواج أو أكثر بالجري الخفيف حتى منتصف الملعب ثم تغيير وضع الجسم للجري الجانبي حتى الوصول لنهاية الملعب للعدو السريع يعرض للملعب حتى الوصول للجانب الآخر فيقوم اللاعب بالجري الخفيف حتى منتصف الملعب ثم تبديل وضع الجسم للجري بالظهر حتى نهاية طول الملعب ثم العدو السريع للوصول لنقطة البداية مرة ثانية. - خمسة لاعبين ضد خمسة لاعبين في مساحة ٢٠-٣٠ م.	إعداد وتهيئة الفرد من جميع النواحي التحمل العام	الإحصاء (١٥ ق) الجزء الرئيسي (٨٠ ق)



أجزاء الوحدة التدريبية	الهدف	المحتوى	الإفراج	الحجم					الراحة البدنية		متوسط العمل في الوحدة التدريبية	متوسط النبض في الوحدة التدريبية	١٥١ن/ق
				عدد تكرار التمرين في المجموعة الواحدة	المجموعات	التكرارات	بين التكرارات	بين المجموعات	بين التكرارات	بين المجموعات			
الجزء الختامي (٥ق)	العودة إلى الحالة الطبيعية	تم تثبيت الختام		٨	٤	٣٢	٣:١	ق١	٣:١	ق١	٦٥%		
الجزء الختامي (٥ق)	العودة إلى الحالة الطبيعية	تم تثبيت الختام		٨	٣	٢٤	٣:١	ق١	٣:١	ق١	٦٥%		

وحدة تدريبيهة بالاسبوع الرابع (فترة الإعداد الخاص)
الوحدة التدريبية / الاربعة عشر

التاريخ: ٢٠٠٧/٧/٢٤م

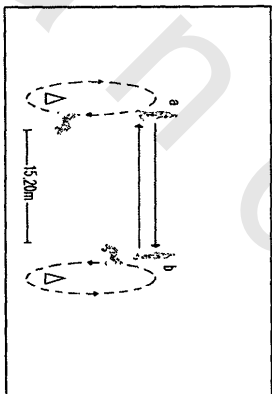
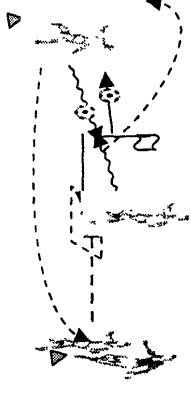
المكان: ان يكرنس

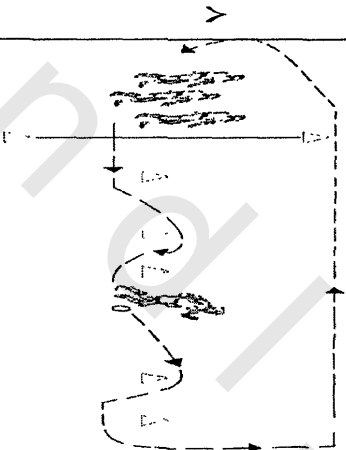
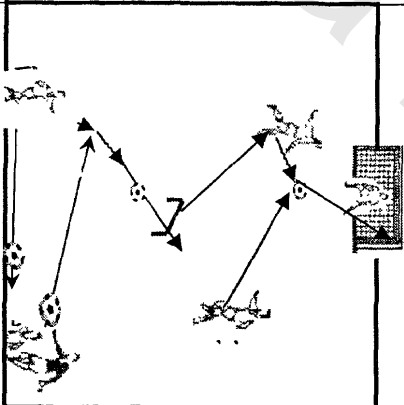
حمل التدريب: عالي

طريقة التدريب المستخدمة: الفتري مرتفع الشدة

جدول رقم (٢٢)

الاسبوع: الرابع
زمن الوحدة: ١٥٠ق
الهدف الرئيسي: تنمية الاداءات المهارية المركبة
الاهداف الفرعية: سرعة أداء - توافق - رشاقة - قوة

متوسط النبض في الوحدة التدريبية	متوسط الحمل في الوحدة التدريبية	الراحة البينية		الحجم			الإعداد	المحتوى	الهدف	أجزاء الوحدة التدريبية
		بين المجموعات	بين التكرارات	التكرارات	المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة الواحدة				
١٧٧٢/ق	٨٠%	٢ق	٣:١	٤٠	٥	٨		تم تثبيت الإحصاء - يبدأ اللاعبون أزواج أو أكثر بالجرى الخفيف حتى منتصف الملعب ثم تغيير وضع الجسم للجرى الجانبي حتى الوصول لإنهاء الملعب العدو السريع بعرض الملعب حتى الوصول للجانبي الآخر فيقوم اللاعب بالجرى الخفيف حتى منتصف الملعب ثم تبديل وضع الجسم للجرى بالظهر حتى نهاية طول الملعب ثم العدو السريع للوصول لنقطة البداية مرة ثانية. - خمسة لاعبين ضد خمسة لاعبين في مساحة ٢٠-٣٠م.	إعداد وتهيئة الفرد من جميع النواحي	الإحصاء (١٥ ق)
		٢ق	٣:١	٤٠	٤	١٠			التحمل العام	الجزء الرئيسي (٨٠ق)
		٢ق	٣:١	٤٠	٤	١٠			تحمل الأداء	

الجزء الوحدة التدريبية	الهدف	المحتوى	الإخراج	الحجم					متوسط الحمل في الوحدة التدريبية	متوسط النمط في الوحدة التدريبية
				عدد تكرار التمرين في المجموعة الوحدة	المجموعات	التكرارات	بين التكرارات	بين المجموعات		
الجزء الخاتمي (٥ق)	رشاقة	- الجري الزحزحي بين اللاعبين متباعدة المسافات كما بالشكل المقابل مع إشارة المدرب يقوم اللاعب بالجري سريعاً وعند وصوله للعلامة الثانية يقوم اللاعب الثاني بالجري للحاق به وهكذا، العودة بالجري الخفيف.		٤	٣٢	٣:١	ق٢	٨٠%	١٧٢/نق	
الجزء الخاتمي (٥ق)	العودة إلى الحالة الطبيعية	يقف اللاعبون على شكل قاطرة ويقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة على اللاعب (ب) الذي يمررها له ثانية قبل الحاجز فيقوم (أ) بتمريرها له في اتجاه قنومه في نفس الوقت يقوم (أ) بالجري للوثب فوق الحاجز لتصويب الكرة الأتية إليه من (ج) ويعود خلف القاطرة وهكذا تم تثبيت الحزام		٤	٢٠	٣:١	ق٢	٨٠%	١٧٢/نق	

وحدة تدريبيه بالاسبوع الثامن (فترة الإعداد للمباريات)
الوحدة التدريبية / الثلاثون

التاريخ: ٢٣/٨/٢٠٠٧م

المكان: دكرنس

حمل التدريب: أقيس

طريقة التدريب المستخدمة: الفكري مرتفع الشدة

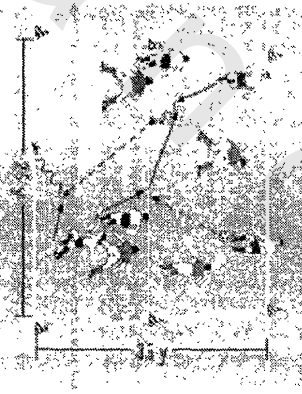
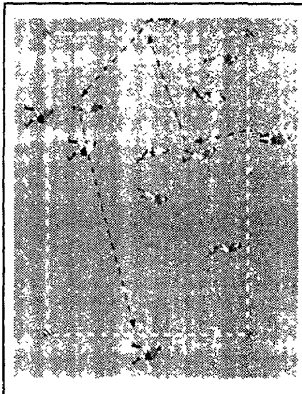
جدول رقم (٢٣)

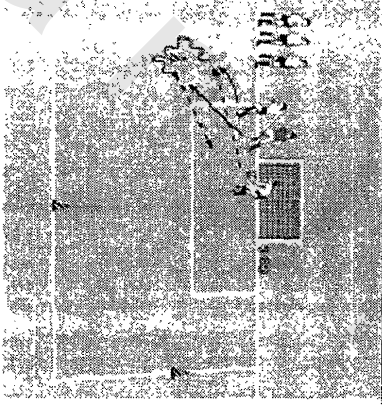
الأهداف الفرعية: التوافق - الرشاقة - سرعة الأداء - قوة

الأسبوع: الثامن

زمن الوحدة: ١٠٠ دقيقة

الهدف الرئيسي: تنمية الاداءات المهارية المركبة

أجزاء الوحدة التدريبية	الهدف	المحتوى	الإخـراج	الحجم				متوسط العمل في الوحدة التدريبية	متوسط التنبض في الوحدة التدريبية
				عدد تكرار التمرين في الوحدة الواحدة	المجموعات	التكرارات	بين التكرارات	بين المجموعات	
الإحصاء الإحصاء (١٥ ق)	إعداد وتهيئة الفرد من جميع النواحي	تم تثبيت الإحصاء - يمرر اللاعب الكرة الى زميله القائم قبل المدافع فيمررها من ليمه واحدة الى الزميل المقابل ، محاولة الاستحواذ على الكرة أكبر عدد من اللمسات - التمرير القصير والطويل بين اللاعبين بأقل عدد من اللمسات ، هناك لاعبين مساعدين خارج المنطقة المحددة للعب يمكن الاستعانة بهم لكن دون دخولهم لمنطقة اللعب . الفريق الذي يمرر عدد لمسات أكثر يصبح فائزاً .		٥	٥	٢٥	٣:١	٢ ق	١٨٦/٢ ق
	سرعة ورشاقة			٨	٥	٤٠	٣:١	٢ ق	%٩٠

جزء الوحدة التدريسية	الهدف	المحتوى	الإخراج	المجموع					الراحة البينية		متوسط العمل في الوحدة التدريبية	متوسط النبض في الوحدة التدريبية
				عدد تكرار التمرين في المجموعة الواحدة	المجموعات	التكرارات	بين التكرارات	بين المجموعات				
الجزء الختامي (٥ ق)	العودة إلى الحالة الطبيعية	رسالة وقوة مميزة بسرعة		٥	٥	٢٥	٢:١	٢ق			%٩٠	١٨٦ ن/ق
		تم تثبيت الختام										
		- يحتفظ اللاعب بالكرة خلال المساحة المحددة حيث يحاول الوصول للخطوط بينما يحاول اللاعب الآخر قطع الكرة										

نموذج للأسبوع السابع من البرنامج التدريبي المقترح

المكان : نادي مدرّس الرياضى.

الأسبوع: السابع

(فترة الاحداث للمباريات)

جدول رقم (٢٤)

اليوم والتاريخ	الوحدات التدريبية والزمن	الألعاب المستخدمة في الوحدة	الهدف البدني	عدد تكرار اللعبة في المجموعة الواحدة	عدد المجموعات	التكرارات	الراحة البدنية		طريقة التنظيم باستخدام طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة
							بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)	
							ث	ث	
الأحد ٨/٨/١٢ ٢٠٠٧م	الأولى ١٠٥ق	اللعبة رقم (١)	ق.م بسرعة ، رشاقة	٨	٥	٤٠	٣:١	٣:١	متوسط النمط في الوحدة التدريبية ن/ق
		اللعبة رقم (٢)	ق.م بسرعة ، تحمل سرعة	٥	٥	٢٥	٣:١	٣:١	متوسط النمط في الوحدة التدريبية ن/ق
		اللعبة رقم (٣)	سرعة أداء، ق.م بالسرعة	٥	٥	٢٥	٣:١	٣:١	٨٠% عالي
		اللعبة رقم (٤)	السرعة ، الرشاقة	٨	٥	٤٠	٣:١	٣:١	٨٠% عالي
الثلاثاء ٨/٨/١٤ ٢٠٠٧م	الثانية ١٠٥ق	اللعبة رقم (٥)	سرعة ، تحمل سرعة	٥	٥	٢٥	٣:١	٣:١	٨٠% عالي
		اللعبة رقم (٦)	سرعة أداء ، توافق	٥	٥	٢٥	٣:١	٣:١	٨٠% عالي
		اللعبة رقم (٧)	سرعة أداء، ق.م بالسرعة	٥	٥	٢٥	٣:١	٣:١	٨٠% عالي
		اللعبة رقم (٨)	سرعة أداء ، توافق	٨	٥	٤٠	٣:١	٣:١	٨٠% عالي
الخميس ٨/٨/١٦ ٢٠٠٧م	الثالثة ١١٠ق	اللعبة رقم (٩)	سرعة أداء ، رشاقة	٥	٥	٢٥	٣:١	٣:١	٩٠% أقصى
		لعبة رقم (١٠)	رشاقة ، ق.م بسرعة	٥	٥	٢٥	٣:١	٣:١	٩٠% أقصى
		اللعبة رقم (١١)	ق.م بسرعة ، رشاقة	٨	٥	٤٠	٣:١	٣:١	٩٠% أقصى
		اللعبة رقم (١٢)	سرعة أداء ، رشاقة	٨	٥	٤٠	٣:١	٣:١	٩٠% أقصى
الجمعة ٨/٨/١٧ ٢٠٠٧م	الرابعة ١١٠ق	اللعبة رقم (١٣)	سرعة أداء ، رشاقة	٨	٥	٤٠	٣:١	٣:١	٩٠% أقصى
		اللعبة رقم (١٤)	سرعة أداء ، رشاقة	٨	٥	٤٠	٣:١	٣:١	٩٠% أقصى
		اللعبة رقم (١٥)	سرعة أداء ، رشاقة	٨	٥	٤٠	٣:١	٣:١	٩٠% أقصى
		اللعبة رقم (١٦)	سرعة أداء ، رشاقة	٨	٥	٤٠	٣:١	٣:١	٩٠% أقصى

القياسات البعدية

تم إجراء القياسات البعدية في نهاية المدة المقررة لتنفيذ البرنامج التدريبي وذلك في الفترة من ٢٥/٠٨/٢٠٠٧م إلى ٢٧/٠٨/٢٠٠٧م.

المعالجات الإحصائية

استخدم الباحث المعاملات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الوسيط .
- معامل الالتواء.
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين مجموعتين مختلفتين ومتساويتين في العدد.
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين قياسين مختلفين لنفس المجموعة (قبلي بعدي).
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- نسبة التحسن.