

## الفصل الثالث

### ٠/٣ إجراءات البحث

- ١/٣ منهج البحث .
- ٢/٣ عينة البحث .
- ٣/٣ مجالات البحث .
- ٤/٣ أدوات البحث .
- ٥/٣ خطة البحث .
- ٦/٣ المعالجات الإحصائية .

### الفصل الثالث

#### ١٠/٢ إجراءات البحث

##### ١/٢ منهج البحث :

- استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لتحليل مباريات كأس العالم لكرة اليد ٢٠٠٥م وتحديد كم الاداءات المهارية الهجومية المركبة بالبطولة .
- استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة بالطريقة التتبعية ( القياس القبلي / البيني / البعدى ) وذلك نظراً لمناسبته لطبيعة البحث .

##### ٢/٢ عينة البحث :

كما يوضح جدول ( ٣-١ ) تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المشروع القومي للعمالقة والموهوبين بكفر الشيخ مواليد ٨٨ / ١٩٩٠م وقد بلغ حجم مجتمع البحث ( ٣٢٠ ) لاعب وتم اختيار ( ٢٠ ) ناشئ من لاعبي المشروع كعينة أساسية وقد تم استبعاد ( ٤ ) لاعبين من العينة الأساسية للبحث وذلك للأسباب التالية :

- تم استبعاد حراس المرمى وعددهم ( ٣ ) لاعبين .
- تم استبعاد لاعب واحد غير منتظم فى التدريب .

وبذلك بلغ حجم عينة البحث ( ١٦ ) لاعباً من مواليد ٨٨ / ١٩٩٠م وتم التجانس فيما بينهم وضبط المتغيرات التالية :

- السن - الطول - الوزن .
- بعض المتغيرات البدنية .
- بعض المتغيرات المهارية المرجعية .
- بعض متغيرات الاداءات المهارية المركبة .

جدول ( ٣-١ )  
حجم العينة ونسبتها إلى المجتمع الأصلي

م	البيانات	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
١.	العينة الأساسية	١٦	%٥,٠٠
٢.	عدد المستبعدين	٤	%١,٢٥
٣.	عينة الدراسة الاستطلاعية	١٢	%٣,٧٥
٤.	باقي أفراد المجتمع	٢٨٦	%٩٩,٠٠
٥.	إجمالي مجتمع البحث	٣٢٠	%١٠٠

١/٢/٣ أسباب اختيار العينة :

- موافقة الاتحاد المصري لكرة اليد على تنفيذ إجراءات البحث على هذه العينة .  
مرفق ( ١ )
- جميع أفراد العينة من لاعبي المشروع القومي للعمالقة والموهوبين مواليد ٨٨ / ٩٠  
والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد موسم ٢٠٠٥ / ٢٠٠٦ .
- تماثل العمر التدريبي .
- هذه المرحلة السنوية من أهم المراحل السنوية التي يجب الاهتمام بالجانب المهاري  
المركب / الموقفي وترقيته لديها .
- عمل الباحث كمدرّب لهذه العينة مما يسهل العملية التدريبية .

٢/٢/٣ تجانس العينة :

للتأكد من تجانس عينة البحث وذلك بعد التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات وإيجاد المعاملات العلمية لها قام الباحث بإيجاد التجانس بين أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات والتي قد تؤثر على المتغير التجريبي ، وذلك وفقاً لما تبين في بعض المراجع العلمية والدراسات المشابهة والمرتبطة كدراسة " ريهام رشاد منصور " ( ٢٠٠٥ ) ، " محمد عبد الستار " ( ٢٠٠٥ ) ، " شريف على طه " ( ٢٠٠٣ ) ، " محمد أشرف كامل " ( ١٩٩٩ ) والتي أشارت إلى أن المتغيرات التي تؤثر في البحث هي كالتالي : ( السن - الطول - الوزن ) والمتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية .

- الاختبارات البدنية : السرعة ، التحمل ، القوة ، الرشاقة ، القدرة ، المرونة ،  
التوازن . مرفق ( ٤ )
- الاختبارات المهارية الأساسية . مرفق ( ٥ )
- اختبارات الأداءات المهارية الهجومية المركبة (تصميم الباحث) . مرفق ( ٦ )

جدول ( ٢-٣ )  
تجانس عينة البحث في متغيرات ( السن - الطول - الوزن )

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١-	الطول	سم	١٩١,٩٣	١٩١,٥٤	١,٤٨	٠,٦٧
٢-	الوزن	كجم	٧٩,٨٠	٧٨,٩٦	٣,٦٦	٠,٣٥
٣-	السن	السنة	١٦,٠٨	١٥,٧٦	١,٣٠	٠,٦٠

يتضح من جدول ( ٢-٣ ) أن معامل الالتواء ما بين (  $\pm 3$  ) وهذه دلالة على اعتدالية تجانس العينة .

جدول ( ٣-٣ )  
تجانس عينة البحث في متغيرات ( القوة - السرعة - القدرة - المرونة - الرشاقة - التوازن - التحمل )

م	الاختبار	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١.	عدو ٣٠ من البدء العالي	عدد	٤٤,٠٠٠	٤٤,٠٠٠	٣,٥٧٨	٠,٦١٩
٢.	عد ٢٠ من البدء المنطلق	ث	٢,٧٤٤	٢,٧٣٠	٠,١٧١	١,١٤٣
٣.	جرى في المكان ٣٠ ث	ث	٤,٧٣٦	٤,٧٧٥	٠,٢٧٢	٠,٢٢٣-
٤.	قوة عضلات الظهر	ث	٩,١٦٤	٨,٨٦٥	١,٠٩٢	٢,٠٩٦
٥.	قوة عضلات الرجلين	ث	٥,٧٨٥	٥,٦٩٥	٠,٣٧٣	٠,٥٨٨
٦.	قوة عضلات القبضة اليمنى	عدد	١٥٤,٦٨٨	١٥٥,٢٥٠	٢٥,٧٥٠	٠,٠٧١-
٧.	قوة عضلات القبضة اليسرى	عدد	١٥٥,٧٨١	١٤٦,٥٠٠	٥١,٤٧٢	٠,٣٠٧
٨.	رمي كرة طبية ٣ كجم	عدد	٣٤,٩٣٨	٣٥,٠٠٠	٥,٧٥٦	٠,٠٩٤
٩.	رمي كرة طبية ١ كجم	سم	١٥,٦٢٥	١٦,٠٠٠	١,٤٥٥	٠,٤٣١-
١٠.	انبطاح ثنى الذراعين	سم	٢٢,٣١٣	٢٢,٥٠٠	٢,٢٧٢	٠,٨٠٥
١١.	انبطاح رفع الجذع	عدد	٥٠,٤٨٨	٤٩,٩٥٠	٤,٠٨٧	٠,٠٠٤-
١٢.	جلوس من الرقود ٣٠ ث	ث	٤٦,٦٤٤	٤٧,٣٠٠	٤,٥٥٧	٠,١١٥-
١٣.	وثب عمودي	سم	٤٧,٠٩٤	٤٦,٠٠٠	٥,٧٧٤	٠,٠٦٣
١٤.	وثب طويل من الثبات	ث	٢٢٦,٣٧٥	٢٣٠,٠٠٠	١١,٥٥٨	٠,٧٥٧-
١٥.	الوثبة الرباعية ١٠ ث	سم	٣١,٤٣٨	٣٢,٠٠٠	١,٦٧٢	٠,١٢٠-
١٦.	الوثبة الثلاثية بقدم واحدة ( زمن )	سم	٢,٦٢٥	٢,٦٢٥	٠,٢٠٠	٠,٢٧٦-
١٧.	الوثبة الثلاثية بقدم واحدة ( مسافة )	كجم	٩,٣٩٤	٩,٥٢٥	٠,٨٨٦	٠,٧١١-
١٨.	الوثبة الثلاثية بالقدمين ( زمن )	كجم	٢,٩٩٢	٣,٠١٠	٠,٥٢٨	٠,٢٥٠
١٩.	الوثبة الثلاثية بالقدمين ( مسافة )	كجم	٧,٦٠٦	٧,٤٠٠	١,١٠٥	٠,٠٤٧

تابع / جدول ( ٣-٣ )

م	الاختبار	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
٢٠	رمى كرة يد لأبعد مسافة	كجم	٣٣,٥٧٥	٣٣,٧٥٠	٢,٤٣٠	٠,٠٥١
٢١	ثنى الجذع لأسفل من الوقوف	سم	١٣,٠٨٦	١٢,٦٠٥	١,٨٦١	٠,٥٩٧
٢٢	تقوس الجذع خلفاً من الانبطاح	سم	١٩,١٥٢	١٩,٣٨٥	٢,٢٤٤	٠,٣١١-
٢٣	الجرى المكوكى ٤ × ٩م	سم	١٦,١٨٨	١٥,٠٠٠	٦,٧٥٥	٠,٤٨٥
٢٤	الجرى المتعرج	سم	٤٨,٠٠٠	٤٨,٥٠٠	٨,١١٦	٠,١٥٣-
٢٥	الوقوف على مشط قدم الارتكاز	ث	٣,٣٠٦	٣,٢١٥	١,٣٩٦	١,٢٢٤

يتضح من جدول ( ٣-٣ ) أن معامل الإلتواء ما بين (  $\pm 3$  ) وهذه دلالة على اعتدالية تجانس العينة .

جدول ( ٣-٤ )  
تجانس عينة البحث فى المتغيرات المهارية البسيطة

الاختبار	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
تصويب ١٠ كرات	الزمن	٤١,٨٢٢	٤٢,٣١٥	١,٧٤١	٠,٣٣٧-
	الأداء	٥٥,٠٠٠	٦٠,٠٠٠	٢١,٦٠٢	٠,٤٧٦-
تصويب بالوثب بعد التتطيط ٥ كرات	الزمن	٤٠,٨١٨	٤٠,٩٠٠	١,٢١٤	٠,٢٢٠-
	الأداء	٥٦,٢٥٠	٦٠,٠٠٠	١٣,١٠٢	٠,١٩٧
الحرى الزجراجى والتصويب ٢ كرة	الزمن	١٦,٨٥٣	١٥,١١٥	٧,٨٢٣	٣,٨٧٨
	الأداء	٣٧,٥٠٠	٥٠,٠٠٠	٣٤,١٥٧	٠,٣٥٨
تصويب بالوثب بعد تمرير واستلام ٥ كرات	الزمن	٤٨,١٧١	٤٨,٢٩٥	٢,١٦٩	٠,٠٨٩
	الأداء	٦٠,٠٠٠	٦٠,٠٠٠	١٦,٣٣٠	٠,٠٠٠
تصويب بالوثب بعد خداع ٥ كرات	الزمن	٢١,٨٨٩	٢١,٧٦٠	١,٦٠٤	٠,٠١٦
	الأداء	٥٢,٥٠٠	٦٠,٠٠٠	١٤,٣٧٦	٠,٥٠٠-
تصويب بالطيران بعد خداع ٥ كرات	الزمن	٢٤,٨٦٤	٢٤,٦٥٠	١,٦٩٢	٠,٠٨١-
	الأداء	٥٢,٥٠٠	٦٠,٠٠٠	١٦,١٢٥	٠,٠٢٧-
تمرير على الحائط ٣٠ ث	الزمن	٢٥,٣٧٥	٢٥,٥٠٠	٢,٤١٩	٠,١٤٨-
١٠ تمريرات على الحائط	الزمن	٨,٨٦٠	٨,٧٩٥	٠,٧٩٣	٠,٠٠٩
تتطيط متعرج	الزمن	٢٦,٨١٦	٢٧,٣٨٥	٢,٦٨٣	٠,٣٦٢
تصويب من الثبات ٣٠ ث	الزمن	٥٤,٠٦٣	٥٠,٠٠٠	٢١,١٥٢	٠,٢٩٨-

يتضح من جدول ( ٣-٤ ) أن معامل الإلتواء ما بين (  $\pm 3$  ) وهذه دلالة على اعتدالية تجانس العينة .

جدول (٣-٥)

تجانس عينة البحث في متغيرات الاداءات المهارية الهجومية المركبة  
المنتهية بالتمرير ( زمن - أداء )

الاختبار	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الانثناء
تمرير واستلام ثم خداع بالجسم ثم التمرير من الوثب	الزمن	٢٢,٣٠٨	٢٢,٠٨٠	١,٣٧٢	١,٣٤٨
	الأداء	٦٩,٩٩٩	٧٠,٠٠٠	١٠,٨٨٦	٠,٤٢٠
تمرير واستلام ثم خداع دوران الزراع ثم التمرير	الزمن	٦٢,٠٨٣	٦٣,١٤٧	١,٢١٨	٠,١٦٣
	الأداء	٢٧,٦٢٢	٦٠,٠٠٠	٨,٦٨١	٠,٠٤٦
تمرير واستلام ثم خداع بالتمرير ثم التنطيط	الزمن	٦١,٢٥١	٢٧,٣٩٥	١,٠٢٣	٠,٥٥٠
ثم التمرير	الأداء	٢٣,٥٠٦	٦٠,٠٠٠	٧,٣٩١	٠,٧٥٣
تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب من الارتكاز	الزمن	٥٨,٧٥١	٢٣,٤٦٠	١,٥٩٢	٠,٠٠٢
ثم التمرير .	الأداء	٢٠,٩٨٨	٦٠,٠٠٠	٦,٥٤١	٠,٥٤٥
تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب من الوثب	الزمن	٦٢,٩١٧	٣١,٠٩٠	١,١٣٦	٠,٢٥٢
ثم التنطيط ثم التمرير .	الأداء	٥,٦٠٣	٦٠,٠٠٠	٩,٤١٩	٠,٣٨٨
استلام ثم خداع ثم خداع بالجسم ثم دوران	الزمن	٦٢,٥٠٠	٥,٥٩٠	٠,٢٨٢	٠,٠٢٣
الزراع ثم التنطيط ثم دوران الجسم ثم التمرير .	الأداء	٦,٠٣٠	٣٣,٣٣٣	٣٤,١٥٧	٠,٢٧٩
التنطيط من الجرى ثم التمرير والاستلام	الزمن	٧٠,٨٣٣	٥,٨٩٠	٠,٥٥٩	١,٢٠٦
ثم خداع بالتمرير ثم التنطيط ثم التمرير .	الأداء	٦,٩٢٢	١٠٠,٠٠٠	٣٤,١٥٧	٠,٢٧٩
التنطيط من الجرى ثم التمرير والاستلام	الزمن	٦,٧٢١	٦,٩١٥	٠,٢٧٥	٠,١٩٦
ثم خداع بالجسم ثم التنطيط ثم التمرير .	الأداء	٦,٦٦٧	٦٦,٦٦٧	٣٤,٤٢٧	٠,٠٠٠
تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب من الوثب ثم	الزمن	٥,١٧٢	٦,٦٩٥	٠,٤٣٢	٠,٤٦٦
التنطيط ثم خداع بالجسم ثم التمرير	الأداء	٦٢,٥٠٠	٣٣,٣٣٣	٣٤,١٥٧	٠,٢٧٩
تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب من	الزمن	٦٦,٦٦٧	٥,١٢٢	٠,٤٣٢	٠,٥٣٦
أسفل ثم التصويب من أعلى ثم التنطيط ثم	الأداء	٤,٩٠٥	٦٦,٦٦٧	٣٤,٤٢٧	٠,٠٠٠
خداع بالجسم ثم التمرير .	الزمن	٤,٩٠٥	٤,٩٠٥	٠,٣٤٩	٠,٤١٦
تمرير واستلام ثم خداع بالتمرير ثم التمرير	الأداء	٦٢,٥٠٠	٣٣,٣٣٣	٣٤,١٥٧	٠,٢٧٩
من الوثب.	الزمن	١٢,٧٥٢	١٢,٥٦٥	٠,٦٨٠	٠,٦٧١
تنطيط جزاجي ثم تمرير واستلام ثم خداع	الأداء	٧٠,٨٣٣	١٠٠,٠٠٠	٣٤,١٥٧	٠,٢٧٩
بالتصويب من الوثب ثم التنطيط ثم خداع بالتمرير	الزمن				
ثم التمرير .	الأداء				

يتضح من جدول (٣-٥) أن معامل الإلتواء ما بين (  $\pm 3$  ) وهذه دلالة على اعتدالية

تجانس العينة .

جدول (٣-٦)

تجانس عينة البحث فى متغيرات الاداءات المهارية الهجومية المركبة  
المنتهية بالتصويب ( زمن - أداء )

الاختبار	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
تمرير واستلام ثم خداع بالجسم ثم التصويب من الوثب .	الزمن	٤٦,١١٦	٤٦,٠٦٠	٠,٧٨٠	٠,٠٩٩-
	الأداء	٣١,٢٥٠	٢٥,٠٠٠	١١,١٨٠	٠,٦٣٩
تمرير واستلام ثم خداع دوران الزراع ثم التصويب	الزمن	٤٤,٢٠٢	٤٤,٣٥٦	٠,٩٣٤	٠,٢٨٣-
	الأداء	٤٠,٦٢٥	٣٧,٥٠٠	٩,٦٨٢	٠,٤٩٢-
تمرير واستلام ثم خداع بالتمرير ثم التنطيط ثم التصويب.	الزمن	٥٣,٢٥٧	٥٢,٤٦٥	٢,٧٩٢	٠,٤٨٥
	الأداء	٣٨,٢٨١	٣١,٢٥٠	١٨,٥٢٣	٠,١٦٠
تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب من الارتكاز ثم التصويب .	الزمن	٤٤,٨٦١	٤٤,٤٥٨	١,٤٢١	١,٢٦٨
	الأداء	٤٣,٧٥٠	٤٣,٧٥٠	١٧,٠٧٨	٠,٧١٧
تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب من الوثب ثم التنطيط ثم التصويب .	الزمن	٥٩,٦٧٧	٥٩,٣٤٥	٠,٩٧٩	٠,٦٢٣
	الأداء	٣٦,٧١٩	٣٧,٥٠٠	١٧,٩٥٢	٠,٤٣٢
استلام ثم خداع ثم خداع بالجسم ثم دوران الزراع ثم التنطيط ثم دوران الجسم ثم التصويب .	الزمن	٧٠,٨٣٣	١٠٠,٠٠٠	٠,٢٨١	٠,٠٥٨
	الأداء	٧٠,٨٣٣	١٠٠,٠٠٠	٣٤,١٥٧	٠,٢٧٩-
التنطيط من الجرى ثم التمرير والاستلام والاسلام ثم خداع بالتصويب .	الزمن	٥٨,٢٣٣	٢٣,٣٣٣	٢٣,٣٣٣	٠,٥٧١
	الأداء	٦٦,٦٦٧	٦٦,٦٦٧	٣٤,٤٢٧	٠,١٧٠-
التنطيط من الجرى ثم التمرير والاستلام ثم خداع بالجسم ثم التصويب من الوثب ثم التصويب .	الزمن	٦٦,٦٦٧	٦٦,٦٦٧	٦,٩٨٠	٠,٠٠٠
	الأداء	٧٥,٠٠٠	١٠٠,٠٠٠	٣٣,٣٣٣	٠,٥٧١-
تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب من أسفل ثم التصويب من أعلى ثم التنطيط ثم خداع بالجسم ثم التصويب .	الزمن	٤٤,٨٥٦	٤٤,٨١٥	٠,٣١٧	٠,٥١٤
	الأداء	٧٠,٨٣٣	١٠٠,٠٠٠	٣٤,١٥٧	٠,٢٧٩-
تمرير واستلام ثم خداع بالتمرير ثم التصويب من الوثب .	الزمن	٤٤,٨٦٩	٤٤,٩٨٠	٠,٣٧٠	٠,٣٨٠
	الأداء	٧٠,٨٣٣	١٠٠,٠٠٠	٣٤,١٥٧	٠,٢٧٩-
تنطيط جزاجى ثم تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب من الوثب ثم التنطيط ثم خداع بالتمرير ثم التصويب .	الزمن	١٢,٨٤٩	١٢,٦٦٥	٠,٧٨٥	٠,٦٢٠
	الأداء	٦٦,٦٦٧	٦٦,٦٦٧	٣٤,٤٢٧	٠,٠٠٠

يتضح من جدول (٣-٦) أن معامل الإلتواء ما بين (  $\pm 3$  ) وهذه دلالة على اعتدالية

تجانس العينة .

٣/٢ مجالات البحث :

- ١- المجال البشري : أجرى البحث على ( ١٦ ) لاعباً من ناشئ المشروع القومى للعمالقة والموهوبين مواليد ٨٨ / ١٩٩٠م بكفر الشيخ .
- ٢- المجال المكاني : تم تطبيق التجربة الأساسية ( البرنامج التدريبي ) والقياسات ( القبليّة ، البيئية ، البعديّة ) بالصالة المغطاة بكفر الشيخ .
- ٣- المجال الزمني : تم تطبيق البرنامج التدريبي خلال الفترة الزمنية من ١ / ٧ / ٢٠٠٦م وحتى ٢١ / ٩ / ٢٠٠٦ من الموسم التدريبي ٢٠٠٥ / ٢٠٠٦م خلال المرحلة الأولى من الفترة الزمنية الثانية لإعداد المشروع .

جدول (٧-٣)  
الخطة الزمنية لتنفيذ خطة البحث

م	المحتوى	الفترات الزمنية					
		من		إلى			
١.	الدراسة الاستطلاعية الأولى	٥	١١	٢٠٠٥	١٢	٢٠٠٥	١١
٢.	الدراسة الاستطلاعية الثانية	٤	١٢	٢٠٠٥	٦	٢٠٠٥	١٢
٣.	الدراسة الاستطلاعية الثالثة	١١	١٢	٢٠٠٥	٢٠	٢٠٠٥	١٢
٤.	الدراسة الاستطلاعية الرابعة	٢٥	١٢	٢٠٠٥	٢٧	٢٠٠٥	١٢
٥.	الدراسة الاستطلاعية الخامسة	١٠	١	٢٠٠٦	١٠	٢٠٠٦	١
٦.	القياس القبلي	١	٧	٢٠٠٦	٢	٢٠٠٦	٧
٧.	الأسبوع الأول	٣	٧	٢٠٠٦	٦	٢٠٠٦	٧
٨.	الأسبوع الثاني	٨	٧	٢٠٠٦	١٣	٢٠٠٦	٧
٩.	الأسبوع الثالث	١٥	٧	٢٠٠٦	٢٠	٢٠٠٦	٧
١٠.	الأسبوع الرابع	٢٢	٧	٢٠٠٦	٢٧	٢٠٠٦	٧
١١.	الأسبوع الخامس	٢٩	٧	٢٠٠٦	٣	٢٠٠٦	٨
١٢.	الأسبوع السادس	٥	٨	٢٠٠٦	١٠	٢٠٠٦	٨
١٣.	القياس البيئي	١٠	٨	٢٠٠٦	١١	٢٠٠٦	٨
١٤.	الأسبوع السابع	١٢	٨	٢٠٠٦	١٧	٢٠٠٦	٨
١٥.	الأسبوع الثامن	١٩	٨	٢٠٠٦	٢٤	٢٠٠٦	٨
١٦.	الأسبوع التاسع	٢٦	٨	٢٠٠٦	٣١	٢٠٠٦	٨
١٧.	الأسبوع العاشر	٢	٩	٢٠٠٦	٧	٢٠٠٦	٩
١٨.	الأسبوع الحادى عشر	٩	٩	٢٠٠٦	١٤	٢٠٠٦	٩
١٩.	الأسبوع الثانى عشر	١٦	٩	٢٠٠٦	١٩	٢٠٠٦	٩
٢٠.	القياس البعدي	٢٠	٩	٢٠٠٦	٢١	٢٠٠٦	٩

### ٤/٣ أدوات البحث :

تتطلب طبيعة البحث استخدام عدة أدوات لجمع البيانات وهي كالتالى :

- ١/٤/٣ استمارات البحث .
- ٢/٤/٣ المتغيرات البدنية .
- ٣/٤/٣ المتغيرات المهارية .
- ٤/٤/٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث والقياس .

### ١/٤/٣ استمارات البحث :

قام الباحث بتصميم الاستمارات التالية لسهولة تنفيذ إجراءات البحث :

- ١- استمارة جمع البيانات الخاصة بالعينة ( الاسم - السن - الطول - الوزن - مراكز اللعب ) .
- ٢- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد صلاحية استمارة تحليل الأداءات المهارية المركبة . مرفق ( ٢ )
- ٣- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الاختبارات البدنية . مرفق ( ٤ )
- ٤- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الاختبارات المهارية المرجعية ( البسيطة ) مرفق ( ٥ )
- ٥- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم اختبارات الاداءات المهارية الهجومية المركبة . مرفق ( ٦ )
- ٦- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم عناصر البرنامج التدريبى . مرفق (٧)
- ٧- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بنتائج الاختبارات البدنية قيد البحث .
- ٨- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بنتائج الاختبارات المهارية المرجعية ( البسيطة ) قيد البحث .
- ٩- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بنتائج اختبارات الاداءات المهارية المركبة قيد البحث.

تم عرض هذه الاستمارات على مجموعة من الخبراء بلغ عددهم (١٠) خبراء حيث يبدى الخبير رأيه بالموافقة أو غير الموافقة عن كل متغير من المتغيرات المقترحة وفقاً لأهميته النسبية . مرفق (١٠)

### الشروط التي يجب توافرها في اختبار الخبير :

- عضو هيئة تدريس بإحدى كليات التربية الرياضية - الجامعات المصرية - لا يقل عن درجة مدرس تخصص كرة يد .
- مدرب قومي ( لإحدى المنتخبات القومية ) لا تقل سنوات الخبرة عن ١٠ سنوات .

وقد قام الباحث باستخدام كافة المتغيرات ( الاختبارات / البيانات ) التي تم الاتفاق عليها من قبل السادة الخبراء سواء بالتعديل أو الحذف أو الإضافة .

### ٢/٤/٣ الاستمارة الخاصة بالمتغيرات البدنية :

قد إتفق الخبراء على أهم اختبارات المتغيرات البدنية ( ٧ ) سبعة متغيرات بنسبة ( ١٠٠٪ ) وهي متغيرات ( السرعة ، القوة ، القدرة ، الرشاقة ، المرونة، التوازن ) وقد أتفق الخبراء على أن إجمالي ما يتناسب من التمرينات الخاصة بهذه الاختبارات (١٠٠) تمرين وذلك بعد إجراء بعض التعديلات وفقاً لأرائهم في بعض التمرينات حيث بلغت أعلى نسبة إتفاق (١٠٠) للتمرين الواحد ، وأقل نسبة إتفاق (٦٠٪) ، وقد استخدم الباحث التمرينات التي حصلت على أكثر من ( ٧٥٪ ) من رأى الخبراء ، وذلك بعد احتساب النسبة المئوية كما يوضحها الجدول ( ٨ - ٣ )

### ٣/٤/٣ الاستمارة الخاصة بالمتغيرات مهارية :

أبدى السادة الخبراء على أهم الاختبارات للمتغيرات المهارية البسيطة وبلغت ( ١٠ ) عشرة اختبارات مهارية مرجعية ( بسيطة ) بنسبة إتفاق ( ١٠٠٪ ) وكذا ( ٢٤ ) أربعة وعشرون اختبار للأداءات المهارية المركبة ( ١٢ ) منها تنتهى بالتمرير ، ( ١٢ ) تنتهى بالتصويب وأضاف الخبراء على ضرورة قياس تلك الاختبارات ( زمن / أداء ) وبلغت نسبة الإتفاق للسادة الخبراء ( ١٠٠٪ ) وقد اتفق الخبراء على التدريبات المهارية التي تتناسب وتلك الاختبارات ( ١٢٦ ) تدريباً وذلك بعد إجراء التعديلات والحذف والإضافة وفقاً لأرائهم في بعض التدريبات حيث بلغت نسبة الإتفاق (١٠٠٪) للتمرين الواحد ، وأقل نسبة إتفاق بلغت (٦٠٪) وقد استخدم الباحث التدريبات التي حصلت على أكثر من ( ٧٥٪ ) من رأى الخبراء وذلك بعد احتساب النسبة المئوية كما يوضحها جدول ( ٩-٣ ) ، ( ١٠-٣ )

٤/٤/٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث والقياس :

- جهاز رستاميتير Restameter لقياس ( الطول والوزن ) بالعدد واحد ( ١ ) .
- جهاز ديناموميتر القبضة Dynamometer hand لقياس ( قوة القبضة ) بالعدد واحد ( ١ ) .
- جهاز ديناموميتر الظهر والرجلين Dynamometer Backlleg لقياس ( قوة عضلات الظهر - الرجلين ) بالعدد واحد ( ١ ) .
- جهاز وثب عالى بالعدد واحد ( ١ ) .
- كرات يد مقاس ٣ بالعدد متنوعة ( ١٦ ) .
- كرات طبية زنة ٣ كجم عدد عشرة ( ١٠ ) .
- كرات طبية زنة ١ كجم عدد عشرة ( ١٠ ) .
- كاميرا فيديو + جهاز فيديو كاسيت + جهاز تليفزيون ملون ٢١ بوصة ( بالريموت ) عدد واحد ( ١ ) .
- شرائط فيديو ( مباريات بطولة العالم ١٩ بتونس ٢٠٠٥ ) عدد واحد وعشرون ( ٢١ )
- أقماع بلاستيك عدد عشرة ( ١٠ ) .
- شواحض ثابتة عدد ثمانية ( ٨ ) .
- ستارة قماش داكنة ٣ × ٣ م ( تعلق على عارضة جهاز الوثب العالى ) عدد واحد ( ١ )
- ساعة إيقاف + صافرة + شريط قياس ٥٠ م عدد واحد ( ١ ) .
- زوايا حديدية مربعة الشكل ٦٠ × ٦٠ سم عدد أربعة ( ٤ ) .
- حواجز عدد عشرة ( ١٠ )

٥/٤/٣ القياسات والاختبارات :

قام الباحث بإجراء مسح شامل للمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة والاختبارات التي تقيس متغيرات البحث البدنية والمهارية ( البسيطة / الأداءات المركبة ) وكذلك المراجع المتخصصة في مجال كرة اليد والاختبارات والمقاييس المختلفة في المتغيرات البدنية والمهارية ( البسيطة / الأداءات المركبة ) التي حصلت على نسبة أعلى من ( ٧٥ ٪ ) وفق استطلاع رأى الخبراء .

وقد توصل الباحث بتحديد الاختبارات البدنية والمهارية والاداءات المهارية الهجومية المركبة المناسبة لمثل هذه العينة وهي كما يلي :

جدول (٨-٣)  
الأهمية النسبية للاختبارات البدنية قيد البحث .

ن = ١٠

م	الاختبار	الصفة	مج الآراء الموافقة	%
١.	عدو ٣٠م من البدء العالى	سرعة	١٠	%١٠٠
٢.	عد ٢٠م من البدء المنطلق	سرعة	١٠	%١٠٠
٣.	جرى فى المكان ٣٠ث	تحمل	٨	%٨٠
٤.	قوة عضلات الظهر	قوة	٩	%٩٠
٥.	قوة عضلات الرجلين	قوة	٩	%٩٠
٦.	قوة عضلات القبضة اليمنى	قوة	١٠	%١٠٠
٧.	قوة عضلات القبضة اليسرى	قوة	٩	%٩٠
٨.	رمى كرة طبية ٣كجم	قوة	٩	%٩٠
٩.	رمى كرة طبية ١كجم	قوة	٨	%٨٠
١٠.	انبطاح ثنى الذراعين	قدرة	٩	%٩٠
١١.	انبطاح رفع الجذع	قدرة	٩	%٩٠
١٢.	جلوس من الرقود ٣٠ث	قدرة	٩	%٩٠
١٣.	وثب عمودى	قدرة	١٠	%١٠٠
١٤.	وثب طويل من الثبات	قدرة	١٠	%١٠٠
١٥.	الوثبة الرباعية ١٠ث	قدرة	١٠	%١٠٠
١٦.	الوثبة الثلاثية بقدم واحدة ( زمن )	قدرة	١٠	%١٠٠
١٧.	الوثبة الثلاثية بقدم واحدة ( مسافة )	قدرة	٩	%٩٠
١٨.	الوثبة الثلاثية بالقدمين ( زمن )	قدرة	٨	%٨٠
١٩.	الوثبة الثلاثية بالقدمين ( مسافة )	قدرة	٨	%٨٠
٢٠.	رمى كرة يد لأبعد مسافة	قدرة	٩	%٩٠
٢١.	ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	مرونة	٩	%٩٠
٢٢.	تقوس الجذع خلفاً من الانبطاح	مرونة	٨	%٨٠
٢٣.	الجرى المكوكى ٩ × ٤ م	رشاقة	٨	%٨٠
٢٤.	الجرى المتعرج	رشاقة	٩	%٩٠
٢٥.	الوقوف على مشط قدم الارتكاز	توازن	١٠	%١٠٠

جدول (٣-٩)  
الأهمية النسبية للاختبارات المهارية المرجعية قيد البحث

ن = ١٠

وحدة القياس	م	الاختبار	مجموع الآراء الموافقة	%
تكرار	١	التمرير على الحائط ٣٠ ث	٨	٨٠%
ث	٢	التمرير على الحائط ١٠ مرات	٨	٨٠%
ث	٣	تنطيط وتعرج ( مستطيل ٣ م × ٥ م )	٨	٨٠%
ث/ن	٤	التصويب على المرمى ١٠ كرات	٩	٩٠%
ث/ن	٥	التصويب على المرمى بعد التنطيط ٥ كرات	١٠	١٠٠%
ث/ن	٦	الجرى الزجاجي والتصويب ٢ كرة	١٠	١٠٠%
ث/ن	٧	التصويب بالوثب بعد التمرير والاستلام ٥ كرات	١٠	١٠٠%
ث/ن	٨	التصويب من الثبات ٣٠ ث	٩	٩٠%
ث/ن	٩	التصويب بالوثب بعد خداع ٥ كرات	١٠	١٠٠%
ث/ن	١٠	التصويب بالطيران بعد خداع ٥ كرات	١٠	١٠٠%

ن = التصويبات الناجحة      ث = القياس بالزمن لأقرب ١/١٠ ثانية

جدول ( ٣-١٠ )  
الأهمية النسبية لاختبارات الاداءات المهارية المركبة ( المرجعية )

ن = ١٠

م	الاختبار	كم الاداءات	القياس	مج الآراء الموافقة	%
١	تمرير واستلام ثم خداع بالجسم ثم التمرير من الوثب	٤	ث/د	١٠	١٠٠%
٢	تمرير واستلام ثم خداع بالجسم ثم التصويب من الوثب	٤	ث/ن	١٠	١٠٠%
٣	تمرير واستلام ثم دوران الذراع ثم التمرير من الوثب	٤	ث/د	٩	٩٠%
٤	تمرير واستلام ثم دوران الذراع ثم التصويب من الوثب	٤	ث/ن	٩	٩٠%

تابع / جدول ( ١٠-٣ )

م	الاختبار	كم الاداءات	القياس	مج الآراء الموافقة	%
٥.	تمرير واستلام ثم خداع بالتمرير ثم التنطيط ثم التمرير	٥	ث/د	١٠	%١٠٠
٦.	تمرير واستلام ثم خداع بالتمرير ثم التنطيط ثم التصويب	٥	ث/ن	١٠	%١٠٠
٧.	تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب من الارتكاز ثم التمرير	٤	ث/د	٩	%٩٠
٨.	تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب من الارتكاز ثم التصويب	٤	ث/ن	٩	%٩٠
٩.	تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب من الوثب ثم التنطيط ثم التمرير	٥	ث/د	١٠	%١٠٠
١٠.	تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب من الوثب ثم التنطيط ثم التصويب	٥	ث/ن	١٠	%١٠٠

ث = القياس لأقرب ٠/١ اثنائية د = درجة التمرير ن = التصويبات الناجحة .

جدول ( ١١-٣ )  
الأهمية النسبية لاختبارات الأدوات المهارية المركبة ( من تصميم الباحث )

ن = ١٠

م	الاختبار	كم الاداءات	القياس	مج الآراء الموافقة	%
١.	تمرير واستلام ثم خداع بالجسم ثم التصويب	٥	ث/ن	٩	%٩٠
٢.	تمرير واستلام ثم خداع بالجسم ثم التمرير	٥	ث/د	٩	%٩٠
٣.	التنطيط ثم تمرير واستلام ثم الخداع بالتمرير ثم التنطيط ثم التصويب	٦	ث/ن	٨	%٨٠
٤.	التنطيط ثم تمرير واستلام ثم الخداع بالتمرير ثم التنطيط ثم التمرير	٦	ث/د	٨	%٨٠
٥.	التنطيط ثم تمرير واستلام ثم الخداع بالجسم ثم التنطيط ثم التصويب	٦	ث/ن	٩	%٩٠
٦.	التنطيط ثم تمرير واستلام ثم الخداع بالجسم ثم التنطيط ثم التمرير	٦	ث/د	٩	%٩٠

تابع / جدول ( ١١-٣ )

م	الاختبار	كم الاداءات	القياس	مج الآراء الموافقة	%
٧.	التنطيط ثم تمرير واستلام ثم الخداع بالتصويب ثم التنطيط ثم خداع بالجسم ثم التصويب	٧	ث/ن	٨	%٨٠
٨.	التنطيط ثم تمرير واستلام ثم الخداع بالتصويب ثم التنطيط ثم خداع بالجسم ثم التمرير	٧	ث/د	٨	%٨٠
٩.	تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب من أسفل من التصويب من أعلى ثم التنطيط ثم خداع بالجسم ثم التصويب	٧	ث/ن	٩	%٩٠
١٠.	تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب من أسفل من التصويب من أعلى ثم التنطيط ثم خداع بالجسم ثم التمرير	٧	ث/د	٩	%٩٠
١١.	تمرير واستلام من الجرى ثم خداع بالتمرير ثم التصويب من الوثب .	٤	ث/ن	١٠	%١٠٠
١٢.	تمرير واستلام من الجرى ثم خداع بالتمرير ثم التمرير من الوثب .	٤	ث/د	١٠	%١٠٠
١٣.	تنطيط جزاجى ثم التمرير والاستلام ثم خداع التصويب من الوثب ثم التنطيط بالتمرير و ثم التصويب	٧	ث/ن	١٠	%١٠٠
١٤.	تنطيط جزاجى ثم التمرير والاستلام ثم خداع التصويب من الوثب ثم التنطيط بالتمرير و ثم التمرير	٧	ث/د	١٠	%١٠٠

ث = الزمن لأقرب ١/١٠ ث ن = التصويبات الناجحة د = درجة التمرير

خطة البحث ( خطوات إجراء التجربة ) :

٥/٣ خطة البحث :

١/٢/٣ المرحلة التمهيديّة :

أ- المساعدين :

قام الباحث بإختيار عدد ( ٣ ) من مدربي كرة اليد والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة

اليد موسم ٢٠٠٥ / ٢٠٠٦ ومن خريجي كلية التربية الرياضية ، وقد تم شرح الآتى لهم :

- ١- أهداف وطبيعة البحث .
- ٢- الاختبارات المستخدمة ( البدنية - المهارية-الاداءات المركبة ) .
- ٣- طريقة قياس الاختبارات .
- ٤- طريقة تسجيل القياسات باستمارات التسجيل الخاصة بالنتائج .

#### ب- الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء عدد من الدراسات الاستطلاعية في الفترة الزمنية من ٥ / ١١ / ٢٠٠٥ وحتى ١٠ / ١ / ٢٠٠٦ على عينة من لاعبي المشروع القومي للعمالقة والموهوبين بلغ قوامهم ( ١٢ ) ناشئاً وهم عينة ممثلة من المجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث .

#### الدراسة الاستطلاعية الأولى :

أجريت هذه الدراسة على عينة من مباريات بطولة العالم للرجال رقم ١٩ بتونس ٢٠٠٥ .

الهدف من الدراسة : تهدف هذه الدراسة إلى تحديد كم وأشكال الاداءات المهارية الهجومية المركبة من خلال إجراء دراسة تحليلية لمباريات بطولة العالم للرجال ( ١٩ ) بتونس ( ٢٠٠٥ )

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .

عينة الدراسة : أجريت الدراسة على عينة قوامها ( ٢١ ) مباراة .

- مباريات الدور التمهيدي للمنتخب المصري وبلغت ( ٥ ) مباريات .
- مباريات دور الثمانية لأوائل المجموعات وبلغت ( ١٢ ) إثنا عشر مباراة .
- مباريات دور الأربعة ( الدور قبل النهائي ) وبلغت ( ٢ ) مبارتان .
- مباريات دور النهائي ( وتحديد المركز الثالث ) وبلغت ( ٢ ) مبارتان .

إجراءات الدراسة : قام الباحث بتنفيذ الدراسة خلال الفترة من السبت ٥ / ١١ / ٢٠٠٥ وحتى السبت ١٢ / ١١ / ٢٠٠٥ .

الأدوات المستخدمة : استمارة ملاحظة لتسجيل الأداءات المهارية المركبة خلال المباريات :

- جهاز فيديو كاسيت بالريموت Remote control .
- جهاز تليفزيون ملون ٢١ بوصة بالريموت Toshiba .
- ٢١ شريط فيديو كاسيت مسجل عليها المباريات عينة الدراسة .

أهم النتائج :

- تحديد كم الاداءات المهارية الهجومية المركبة خلال المباريات وبلغت ( ٩٣ ) ثلاثة وتسعون أداءً مهارياً مركباً .
- تحديد كم الاداءات المهارية المركبة المنتهية بالتمرير وبلغت ( ٤٨ ) ثمانية وأربعون .
- تحديد كم الاداءات المهارية المركبة المنتهية بالتصويب وبلغت ( ٤٥ ) خمسة وأربعون .

#### الدراسة الاستطلاعية الثانية :

أجريت هذه الدراسة على عينة مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج العينة وبلغ قوامها ( ١٢ ) اثنا عشر لاعباً من لاعبي المشروع القومي للعمالقة والمهوبين مواليد ٨٨ / ١٩٩٠ بمحافظة البحيرة .

الهدف من الدراسة : استهدفت هذه الدراسة الآتى :

- ١- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث والقياسات .
- ٢- التعرف على أفضل الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عمليا .
- ٣- تدريب الأيدى المساعدة على دقة التسجيل .
- ٤- إكتشاف نواحي القصور والضعف فى الأدوات والأجهزة المستخدمة و تلافيتها/علاجها .
- ٥- التعرف على مناسبة محتوى البرنامج التدريبي والتدريبات قيد البحث .
- ٦- التعرف على الأزمنة المناسبة للتدريبات داخل الوحدة التدريبية .
- ٧- التأكد من مناسبة الأحمال التدريبية والتكرارات المناسبة للتدريبات .

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة .

عينة الدراسة : أجريت الدراسة على عينة قوامها ( ١٢ ) لاعبا من لاعبي المشروع القومي للعمالقة والموهوبين مواليد ٨٨ / ١٩٩٠ بمحافظة البحيرة والمسجلين بالإتحاد المصري لكرة اليد موسم ٢٠٠٥ / ٢٠٠٦ .

إجراءات الدراسة : قام الباحث بتنفيذ الدراسة خلال الفترة من الأحد ٤ / ١٢ / ٢٠٠٥م وحتى الثلاثاء ٦ / ١٢ / ٢٠٠٥ .

الأدوات المستخدمة : استمارة تسجيل بيانات نتائج القياسات البدنية / المهارية .

- أقماع بلاستيك .
- حواجز .
- كرات مقاس ٣ .
- جهاز وثب عالي + ستارة معلقة بعارضة الجهاز .
- شواخص .
- كرات طبية ٣كجم / ١كجم .

أهم النتائج :

- صلاحية الأدوات والأجهزة .
- تدريب الأيدي المساعدة والتعرف على أفضل الطرق لتسجيل النتائج .
- تعديل بعض التدريبات وتلافى القصور والضعف في الأدوات والأجهزة .
- مناسبة التدريبات ومحتوى البرنامج التدريبي من الأداءات المهارية الحركية .
- تعديل القصور المقترح لعناصر البرنامج التدريبي ( الإحماء - الجزء البدني / المهارى الخطى/ الختام ) .
- مناسبة الأحمال التدريبية وتحديد الأزمنة المناسبة للتدريبات وكذا التكرارات .

الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

أجريت هذه الدراسة على عينة مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج العينة .

الهدف من الدراسة : استهدفت هذه الدراسة :

- التعرف على المسافات المناسبة للتخطيط باختبارات الأداءات المهارية المركبة وكذا التحرك بدون كره .
- التعرف على المسافات المناسبة للتمرير باختبارات الأداءات المهارية المركبة وكذا مسافة التحرك بدون كرة .

- التعرف على المسافات المناسبة للإستلام باختبارات الأداءات المهارية المركبة وكذا مسافة أداء الخداعات .

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لمناسبته لطبيعة البحث .

عينة الدراسة : أجريت الدراسة على عينة قوامها ( ١٢ ) لاعباً من لاعبي المشروع القومي للعمالقة والموهوبين مواليد ٨٨ / ٩٠ بمحافظة البحيرة والمسجلين بالاتحاد المصرى لكرة اليد الموسم الرياضى ٢٠٠٥ / ٢٠٠٦ .

إجراءات الدراسة : قام الباحث بتنفيذ الدراسة خلال الفترة من ٢٥ / ١٢ وحتى ٢٧ / ١٢ / ٢٠٠٥ م .

الأدوات المستخدمة :

- كرات مقاس ٣ .
- أقماع بلاستيك .
- جهاز وثب عالى .
- شريط قياس .
- شاخص .
- صافرة .

أهم النتائج :

- تم تحديد المسافات المناسبة لأداء الاداءات المهارية المركبة للتخطيط .

تم تحديد المسافات المنافسة للتحرك بدون كرة بعد الاستلام .

**الدراسة الاستطلاعية الرابعة :**

بعد أن تم استطلاع رأى الخبراء فى البرنامج المقترح قام الباحث بإجراء هذه الدراسة على عينة من المجتمع الأصلي من خارج عينة البحث .

الهدف من الدراسة : استهدفت هذه الدراسة :

- ١- تطبيق بعض أجزاء من البرنامج التدريبى للتأكد من مدى ملائمته لأفراد عينة البحث قبل تنفيذه .
- ٢- التأكد من مناسبة زمن الوحدة التدريبية اليومية .
- ٣- التعرف على الصعوبات أو المشكلات التى قد تواجه الباحث أثناء التطبيق .

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة .

عينة الدراسة : أجريت الدراسة على عينة قوامها ( ١٢ ) لاعباً من لاعبي المشروع القومي للعمالقة والموهوبين مواليد ٨٨ / ٩٠ بمحافظة البحيرة والمسجلين في الاتحاد المصري لكرة اليد للموسم الرياضى ٢٠٠٥ / ٢٠٠٦ م.

إجراءات الدراسة : قام الباحث بتنفيذ الدراسة يوم الثلاثاء الموافق ١٠ / ١ / ٢٠٠٦ م .

الأدوات المستخدمة :

- كرات يد مقاس ٣ . - أقماع بلاستيك . - صافرة . - شاخص . - ساعة إيقاف . - حواجز .
- كرة طبية ٣ كجم . - كرة طبية ١ كجم .

أهم النتائج :

- ١- التأكد من تقبل أفراد العينة للبرنامج التدريبي وقدرتهم على تنفيذ ما يطلب منهم .
- ٢- التأكد من مناسبة الفترة الزمنية المحددة للوحدة التدريبية .
- ٣- صلاحية البرنامج التدريبي للتنفيذ خلال زمن الوحدة وفقاً لكل جزء على حدة من أجزاء الوحدة فى الخطة العامة للبرنامج التدريبي لبعض الاداءات المهارية الهجومية المركبة .
- ٤- تحديد الفترات المناسبة لتطبيق البرنامج من حيث التوقيت اليومى المناسب .
- ٥- تم استبعاد التدريبات الصعبة التى لم تستجب لها عينة البحث وتم استبدالها بمجموعة أخرى يمكن أدائها وتحقيقها النفسى الغرض .

**إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات ( البدنية - المهارية ) :**

أجريت هذه الدراسة على عينة مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج العينة .

الهدف من الدراسة : استهدفت هذه الدراسة إيجاد معاملات الصدق والثبات للاختبارات المستخدمة ( البدنية ، المهارية ، الاداءات المركبة ) .

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفى بالأسلوب المسحى لمناسبة لطبيعة الدراسة .

عينة الدراسة : أجريت الدراسة على عينة قوامها ( ١٢ ) لاعباً من لاعبي المشروع القومي للعمالة والموهوبين مواليد ٨٨ / ١٩٩٠ بمحافظة البحيرة والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد للموسم الرياضى ٢٠٠٥ / ٢٠٠٦ م.

#### إجراءات الدراسة :

- قيام الباحث بتنفيذ الدراسة خلال الفترة من الأحد ١١ / ١٢ وحتى الثلاثاء ٢٠ / ١٢ / ٢٠٠٥ م .
- قيام الباحث بتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test & retest .
- قيام الباحث بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة التمايز .

#### الأدوات المستخدمة :

- كرات يد مقاس ٣ .
- أقماع بلاستيك .
- شاخص .
- ساعة إيقاف .
- استمارات تسجيل نتائج القياسات .
- برنامج التحليل الإحصائى .

أهم النتائج : إيجاد الصلاحية العلمية ( الصدق - الثبات ) للاختبارات المهارية قيد البحث .

#### ثبات الاختبارات :

قام الباحث بقياس معامل ثبات الاختبارات لمتغيرات البحث ( البدنية / المهارية / الاداءات المهارية الهجومية المركبة ) على عينة مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث قوامها ( ١٢ ) لاعباً من لاعبي المشروع القومي للعمالة والموهوبين مواليد ٨٨ / ١٩٩٠ من محافظة البحيرة وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات و إعادة تطبيقها مرة واحدة ، وتم حساب معامل الثبات لكل الاختبارات

جدول ( ١٢-٣ )  
معامل الثبات للمتغيرات البدنية

م	الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق	ت
		ع±	م	ع±	م		
١	التحمل	٤٣,٨٠٠	٤,٦٥٨	٤٤,٢٠٠	١,٩٢٤	٠,٤٠٠	٠,١٧٧-
٢	السرعة	٢,٦٥٦	٠,٠٩٧	٢,٧١٦	٠,١٣٢	٠,٠٦٠	٠,٨٢٠-
٣		٤,٥٩٨	٠,٢٥٣	٤,٧٦٤	٠,٣٠١	٠,١٦٦	٠,٩٤٤-
٤	رشاقة	٨,٥٠٠	٠,٢٨٢	٩,٣٨٦	١,٢٢٦	٠,٨٨٦	١,٥٧٥-
٥		٥,٦٧٢	٠,٢٤٠	٥,٨٥٢	٠,٤٨٦	٠,١٨٠	٠,٧٤٣-
٦	قوة	١٤٦,١٠٠	٢١,٠٢٨	١٦٥,٤٠٠	٢١,٦٤٠	١٩,٣٠٠	١,٤٣٠-
٧		١٢٧,١٠٠	٢٦,٧٧١	١٨١,٨٠٠	٣٢,٨٢٦	٥٤,٧٠٠	٢,٠٨٨-
٨	قدرة	٣٣,٠٠٠	٦,٧٨٢	٣٥,٠٠٠	٦,٥٥٧	٢,٠٠٠	٠,٤٧٤-
٩		١٥,٢٠٠	٠,٨٣٧	١٥,٤٠٠	٢,١٩١	٠,٢٠٠	٠,١٩١-
١٠		٢٢,٦٠٠	١,١٤٠	٢٠,٨٠٠	١,٩٢٤	١,٨٠٠-	١,٨٠٠
١١	قوة	٤٩,٩٠٠	٤,٨٣٤	٥٠,٧٠٠	٤,٢٨٧	٠,٨٠٠	٠,٢٧٧-
١٢		٤٦,٣٤٢	٣,٣٨٠	٤٦,٢٠٠	٧,٤٨٢	٠,١٤٢-	٠,٠٣٩
١٣	قدرة	٤٩,١٠٠	٦,٠٦٦	٤٦,٨٠٠	٧,٣٢٨	٢,٣٠٠-	٠,٥٤١
١٤		٢٣٢,٨٠٠	١٢,١١٢	٢٢٢,٠٠٠	١١,٩٧٩	١٠,٨٠٠-	١,٤١٨
١٥		٣٢,٢٠٠	١,٧٨٩	٣١,٤٠٠	١,٥١٧	٠,٨٠٠-	٠,٧٦٣
١٦		٢,٦٠٠	٠,١٣٥	٢,٦٢٠	٠,٢٢٣	٠,٠٢٠	٠,١٧٢-
١٧		٩,٩٥٠	٠,٦٤٣	٩,٥٥٠	٠,٥٩٧	٠,٤٠٠-	١,٠١٩
١٨		٣,٠٣٤	٠,٢٨٧	٢,٧٢٤	٠,٥٧٧	٠,٣١٠-	١,٠٧٥

تابع / جدول ( ١٢-٣ )

م	الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق	ت
		ع±	م	ع±	م		
١٩	قدرة	١,١٤٥	٧,٧٦٤	١,١٤٣	٧,٣١٢	٠,٤٥٢-	٠,٦٢٥
٢٠		١,٩٤٩	٣٤,٤٠٠	٢,٧٦١	٣٣,٠٠٠	١,٤٠٠-	٠,٩٢٦
٢١	قوة	١,٥٤٥	١٢,٩١٠	٢,١٩٧	١٤,٠٨٤	١,١٧٤	٠,٩٧٧-
٢٢		٢,١٧٥	١٨,٣٣٢	٢,٧٣٨	١٩,٨٠٢	١,٤٧٠	٠,٩٤٠-
٢٣	مرونة	٤,٤٣٨	١٨,٢٠٠	٦,٣٨٠	١١,٢٠٠	٧,٠٠٠-	٢,٠١٤
٢٤		٥,٦٨٣	٥٣,٦٠٠	٦,٥٨٠	٤٢,٦٠٠	١١,٠٠-	٢,١٠٩
٢٥	توازن	٢,١٦٦	٣,٦٤٠	٠,٦٩٢	٣,٧٥٢	٠,١١٢	٠,١١٠-

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى  $٠,٠٥ = ٢,١٣١$

يتضح من جدول ( ١٢-٣ ) أن أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، حيث تراوحت قيمة ( ت ) الفروق ما بين (  $٠,٠٣٩$  ) كأصغر قيمة ، (  $٢,٨٨$  ) كأكبر قيمة بينما بلغت قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى (  $٠,٠٥$  ) = (  $٢,١٣١$  ) وهذا يدل على ثبات الاختبارات .

جدول (١٣-٣)  
معامل الثبات للمتغيرات المهارية المرجعية ( الزمن - أداء )

الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق	ت
	م	ع±	م	ع±		
الأول	الزمن	٤١,٣٣٠	٢,٢٠٧	٤١,٤٤٦	١,٥٩٤	٠,٠٩٥-
	الأداء	٤٩,٥٠٠	٢٩,١٥٥	٥٠,٠٠٠	٢٢,٣٦١	٠,٠٤٣
الثاني	الزمن	٤٠,٥٦٠	١,٥٨٩	٤٠,٥٦٦	١,١٥١	٠,٠٠٧-
	الأداء	٥٦,٠٠٠	١٦,٧٣٣	٥٢,٠٠٠	١٠,٩٥٤	٤,٠٠٠-
الثالث	الزمن	٢٠,٤٣٨	١٤,٢٩٥	١٤,٨٩٦	٠,٨٢٧	٥,٥٤٢-
	الأداء	٢٩,٥٠٠	٤٤,٧٢١	٣٠,٠٠٠	٢٧,٣٨٦	٠,٠٣٠
الرابع	الزمن	٤٧,٥٦٤	٢,٧٦٢	٤٧,٦٣٢	١,٩٢٢	٠,٠٤٥-
	الأداء	٥٥,٤٠٠	١٦,٧٣٣	٥٦,٠٠٠	١٦,٧٣٣	٠,٠٨٠
الخامس	الزمن	٢١,٥٥٦	١,٩٣١	٢١,٤٢٤	١,٤٦٣	٠,١٢٢
	الأداء	٤٨,٠٠٠	٢٢,٨٠٤	٥٢,٠٠٠	١٠,٩٥٤	٤,٠٠٠-
السادس	الزمن	٢٤,٤٨٠	٢,١٥٢	٢٤,٤٠٦	١,٤١٣	٠,٠٦٤
	الأداء	٤٧,٩٠	٢٢,٨٠٤	٤٨,٠٠٠	١٠,٩٥٤	٠,٠١٢
السابع	الأداء	٢٤,٦٠٠	٣,٠٥٠	٢٤,٨٠٠	٢,١٦٨	٠,١٢٠-
	الزمن	٨,٦١٤	٠,٨٤٠	٨,٣١٤	٠,٧٦٣	٠,٨٣٦
التاسع	الزمن	٢٦,٤٢٨	٣,٨٥٤	٢٦,١١٨	٢,٢٨٤	٠,١٥٥
العاشر	الأداء	٤٥,٠٠٠	٢٠,٩١٧	٤٨,٠٠٠	١٨,٢٣٥	٣,٠٠٠-

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٣١

يتضح من جدول ( ١٣-٣ ) أن أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، حيث تراوحت قيمة ( ت ) الفروق ما بين ( ٠,٠٠٧ ) كأصغر قيمة ، ( ٠,٨٦٥ ) كأكبر قيمة بينما بلغت قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) = ( ٢,١٣١ ) وهذا يدل على ثبات الاختبارات .

جدول (٣-١٤)

معامل الثبات لمتغيرات الاداءات المهارية الهجومية المركبة المنتهية بالتمرير

الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق	ت
	م	ع±	م	ع±		
الأول	الزمن	٤٥,٨٩٤	٠,٩٧٣	٤٥,٩٥٤	٠,٦٩٢	٠,١١٢-
	الأداء	٢٧,٥٠٠	١٣,٦٩٣	٣٠,٠٠٠	١١,١٨٠	٢,٥٠٠-
الثاني	الزمن	٤٣,٩٣٥	١,١٩١	٤٤,٠٥٧	٠,٩٣٤	٠,١٨٠-
	الأداء	٣٧,٣٠٠	٨,٧٤٣	٣٧,٥٠٠	٨,٨٣٩	٠,٢٠٠-
الثالث	الزمن	٥٢,٦٢٧	٣,٥٤٠	٥٢,٤٣٦	٢,٥٦٢	٠,١٩١-
	الأداء	٣٢,٥٠٠	١٨,٩٥٧	٣٠,٠٠٠	١٨,٩٥٧	٢,٥٠٠-
الرابع	الزمن	٤٤,٨٢٤	٢,١٧٥	٤٤,٥٢٤	١,١٥٨	٠,٣٠٠-
	الأداء	٤٥,٠٠٠	٢٧,٣٨٦	٣٧,٥٠٠	٨,٨٣٩	٧,٥٠٠-
الخامس	الزمن	٥٩,٤٨١	١,٢٢٠	٥٩,٤٥٠	٠,٩٧٩	٠,٠٣١-
	الأداء	٣٥,٠٠٠	٢٤,٠٤٤	٣٢,٥٠٠	١٤,٢٥٢	٢,٥٠٠-
السادس	الزمن	٥,٥٢٦	٠,٣٦٥	٥,٥٥٠	٠,٢٤٥	٠,٢٤-
السابع	الزمن	٥,٩٩٦	٠,٨٤٨	٥,٨٦٨	٠,٣٢٩	٠,١٢٨-
الثامن	الزمن	٦,٨٢٦	٠,٣١٤	٦,٨٤٨	٠,٢٥٥	٠,٠٢٢-
التاسع	الزمن	٦,٦٤٦	٠,٥٦٠	٦,٦٠٠	٠,٣٨١	٠,٠٤٦-
العاشر	الزمن	٥,٠٧٨	٠,٥٦٦	٥,٠٣٤	٠,٣٠٨	٠,٠٤٤-
الحادى عشر	الزمن	٤,٨٧٤	٠,٤٨٦	٤,٨٠٢	٠,٢٨٩	٠,٠٧٢-
الثانى عشر	الزمن	١٢,٦٢٨	٠,٩٣٦	١٢,٥٤٤	٠,٥٣٣	٠,٠٨٤-

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٣١

يتضح من جدول (٣-١٤) أن أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى ، حيث تراوحت قيمة ( ت ) الفروق ما بين ( ٠,٠٤٤ ) كأصغر قيمة ، ( ٠,٥٨٩ ) كأكبر قيمة بينما بلغت قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) = ( ٢,١٣١ ) وهذا يدل على ثبات الاختبارات .

جدول (٣-١٥)

معامل الثبات لمتغيرات الاداءات المهارية الهجومية المركبة المنتهية بالتصويب

ت	الفرق	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات	
		ع±	م	ع±	م		
٠,٢٥٣	٠,٢٤٨-	٠,٩٥٨	٢١,٩٧٨	١,٩٦٧	٢٢,٢٢٦	الزمن	الأول
٠,١٦٦	١,٣٣٠-	٨,١٦٥	٦٦,٦٦٨	١٥,٩١٦	٦٧,٩٩٨	الأداء	
٠,٠٤٠	٠,٠٣٥-	١,٠٨٦	٢٢,٨٦٧	١,٥٨٢	٢٢,٩٠٢	الزمن	الثاني
٠,٢٣٢-	١,٣٣٢	٨,١٦٥	٥٩,٩٩٨	٩,٨٨٦	٥٨,٦٦٦	الأداء	
٠,٠٠٣-	٠,٠٠٢	٠,٨٩٦	٢٧,٣٧٦	١,٢٩٠	٢٧,٣٧٤	الزمن	الثالث
٠,٢٥٠	١,٣٣٢-	٧,٣٠٣	٥٨,٦٦٨	٩,٤٢٦	٦٠,٠٠٠	الأداء	
٠,١٢٥	٠,١٣٦-	١,٤٣٦	٢٣,٠٦٠	١,٩٥٦	٢٣,١٩٦	الزمن	الرابع
٠,٠٠٦	٠,٠٠٢	٧,٦٠١	٥٧,٣٣٤	٧,٥٢٦	٥٧,٣١٤	الأداء	
٠,٠٥٢	٠,٠٤٢-	٠,٨٩٨	٣٠,٧٠٤	١,٥٧٦	٣٠,٧٤٦	الزمن	الخامس
٠,٢٠٦-	١,٣٣٢	٧,٣٠٣	٦١,٣٣٢	١٢,٤٧٢	٦٠,٠٠٠	الأداء	
٠,٠٢٩-	٠,٠٠٦	٠,٢٦٨	٥,٥٥٢	٠,٣٦٩	٥,٥٤٦	الزمن	السادس
٠,١٢٩	٠,٠٤٤-	٠,٣١٨	٥,٨٦٤	٠,٦٩٠	٥,٩٠٨	الزمن	السابع
٠,٢٠٩	٠,٠٣٨-	٠,٢٢٤	٦,٨٣٠	٠,٣٣٩	٦,٨٦٨	الزمن	الثامن
٠,٠٤٨	٠,٠١٤-	٠,٣٤٤	٦,٧١٨	٠,٥٥٥	٦,٧٣٢	الزمن	التاسع
٠,٣٠١	٠,٠٧٢-	٠,٢٩١	٤,٧٦٦	٠,٤٥٠	٤,٨٣٨	الزمن	العاشر
٠,٣٢٣	٠,٠٩٢-	٠,٣١٤	٤,٧٦٨	٠,٥٥٤	٤,٨٦٠	الزمن	الحادى عشر
٠,٢٣٥	٠,١٢٨-	٠,٦٥٩	١٢,٥٩٢	١,٠٢٣	١٢,٧٢٠	الزمن	الثانى عشر

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٣١

يتضح من جدول ( ٣-١٥ ) أن أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى ، حيث تراوحت قيمة ( ت ) الفروق ما بين (٠,٠٠٣) كأصغر قيمة ، (٠,٣٢٣) كأكبر قيمة بينما بلغت قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) = ( ٢,١٣١ ) وهذا يدل على ثبات الاختبارات .

صدق الاختبار :

على الرغم من عرض الاختبارات على السادة الخبراء والتأكد من صدق الخبراء إلا أن الباحث قام بإيجاد معامل الصدق مستخدماً المعالجات الإحصائية (المتوسط ، الانحراف المعياري ، t.test ) بين مجموعة مميزة ، وأخرى غير المميزة

جدول (١٦-٣)

معامل صدق اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث

الاختبار	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق	ت
	المتوسط	ع ±	المتوسط	ع ±		
١	٤٤,٠٠٠	٣,٥٧٨	٣٥,٦٥٠	٣,٤٥٢	٨,٣٥٠	٧,٥١١
٢	٢,٧٤٤	٠,١٧١	٣,٤٦٥	٠,٠٤٥	-٠,٧٢١	١٨,٢٣٥
٣	٤,٧٣٦	٠,٢٧٢	٥,٦٥٥	٠,١٤٥	-٠,٩١٩	١٣,٣٣٤
٤	٩,١٦٤	١,٠٩٢	١١,٢١٧	٠,٩٦٥	-٢,٠٥٢	٦,٣٠٠
٥	٥,٧٨٥	٠,٣٧٣	٦,٣٣٢	٠,٢٤٧	-٠,٥٤٧	٥,٤٦٨
٦	١٥٤,٦٨٨	٢٥,٧٥٠	١٣٥,٦٥٤	٢٤,٥٨٩	١٩,٠٣٤	٢,٣٩١
٧	١٥٥,٧٨١	٥١,٤٧٢	١٢٢,٤٦٠	٥٠,٣١١	٣٣,٣٢١	٢,٤٧٠
٨	٣٤,٩٣٨	٥,٧٥٦	٢٩,٢١٧	٤,٥٩٥	٥,٧٢١	٣,٤٧٤
٩	١٥,٦٢٥	١,٤٥٥	١٢,١٦٥	١,٣٢٩	٣,٤٦٠	٧,٨٥٢
١٠	٢٢,٣١٣	٢,٢٧٢	١٩,٤٦٠	٢,١٤٦	٢,٨٥٣	٤,٠٨٣
١١	٥٠,٤٨٨	٤,٠٨٧	٤٢,١٦٥	٣,٩٦١	٨,٣٢٣	٦,٥٤٠
١٢	٤٦,٦٤٤	٤,٥٥٧	٣٥,٦٥٤	٤,٤٣١	١٠,٩٩٠	٧,٧٣٣
١٣	٤٧,٠٩٤	٥,٧٧٤	٣٧,١٦٥	٥,٦٤٨	٩,٩٢٨	٥,٤٩٨
١٤	٢٢٦,٣٧٥	١١,٥٥٨	٢٠٥,١٦٥	١١,٤٣٢	٢١,٢١٠	٥,٨٣٥
١٥	٣١,٤٣٨	١,٦٧٢	٢٦,١٦٥	١,٥٤٦	٥,٢٧٢	١٠,٣٥٥
١٦	٢,٦٢٥	٠,٢٠٠	٣,٤٦٨	٠,١٧٤	-٠,٨٤٣	١٤,٢٢١
١٧	٩,٣٩٤	٠,٨٨٦	٧,١٦٦	٠,٨٥٩	٢,٢٢٨	٨,٠٧٤
١٨	٢,٩٩٢	٠,٥٢٨	٣,٩٨٨	٠,٥٠٢	-٠,٩٩٦	٦,١١٤
١٩	٧,٦٠٦	١,١٠٥	٥,١٦٥	١,٠٧٩	٢,٤٤١	٧,٠٦٨
٢٠	٣٣,٥٧٥	٢,٤٣٠	٢٩,١٥٦	٢,٤٠٤	٤,٤١٩	٥,٧٨٢
٢١	١٣,٠٨٦	١,٨٦١	١٠,١٦٥	١,٨٣٥	٢,٩٢١	٤,٩٩٨
٢٢	١٩,١٥٢	٢,٢٤٤	١٦,١٦٥	٢,٢١٧	٢,٩٨٧	٤,٢٣٥
٢٣	١٦,١٨٨	٦,٧٥٥	١١,٢١٦	٥,٨٢٩	٤,٩٧١	٢,٤٩٢
٢٤	٤٨,٠٠٠	٨,١١٦	٤٠,١٣٥	٧,١٩٠	٧,٨٦٥	٣,٢٤٤
٢٥	٣,٣٠٦	١,٣٩٦	٢,٣٩٠	٠,٩٨٨	٠,٩١٦	٢,٣٩٥

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٣١

يتضح من جدول (١٦-٣) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير المميزة، حيث تراوحت قيمة ( ت ) الفروق ما بين (٢,٣٩١) كأصغر قيمة ، (١٨,٢٣٥) كأكبر قيمة بينما بلغت قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) = (٢,١٣١) وهذا يوضح ان الاختبارات قد ميزت بين المميزين والغير مميزين وهذا يعنى صدق الاختبارات.

جدول (٣-١٧)

معامل صدق اختبارات المتغيرات المهارية الأساسية قيد البحث

الاختبار	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق	ت
	المتوسط	ع ±	المتوسط	ع ±		
١ الزمن	٤١,٨٢٢	١,٧٤١	٤٦,٦٥٥	١,٥٨٠	-٤,٨٣٣	٩,١٩٣
	٥٥,٠٠٠	٢١,٦٠٢	٤٠,٥٤٦	٢٠,٤٤١	١٤,٤٥٤	٢,١٧٣
٢ الزمن	٤٠,٨١٨	١,٢١٤	٤٧,٥٦٠	١,٠٥٣	-٦,٧٤٣	١٨,٧٦٢
	٥٦,٢٥٠	١٣,١٠٢	٤٨,٢١٢	١١,٩٤١	٨,٠٣٨	٢,٢٢٨
٣ الزمن	١٦,٨٥٣	٧,٨٢٣	٢٢,٤٦٥	٧,٦٦٢	-٥,٦١٢	٢,٢٩٢
	٣٧,٥٠٠	٣٤,١٥٧	١٩,٥٤٦	١٥,٩٩٥	١٧,٩٥٤	٢,١٥٩
٤ الزمن	٤٨,١٧١	٢,١٦٩	٥٢,٦٥٠	٢,٠٠٨	-٤,٤٧٩	٦,٧٧٧
	٦٠,٠٠٠	١٦,٣٣٠	٤٩,٦٥٥	١٥,١٦٩	١٠,٣٤٥	٢,١٧٦
٥ الزمن	٢١,٨٨٩	١,٦٠٤	٢٥,٦٥٤	١,٤٤٣	-٣,٧٦٥	٧,٨٠٤
	٥٢,٥٠٠	١٤,٣٧٦	٤٣,٤٥٦	١٣,٢١٥	٩,٠٤٤	٢,٢٧١
٦ الزمن	٢٤,٨٦٤	١,٦٩٢	٢٩,٥٤٦	١,٥٣١	-٤,٦٨٢	٩,١٧٦
	٥٢,٥٠٠	١٦,١٢٥	٤١,٥٤٦	١٤,٩٦٣	١٠,٩٥٤	٢,٢٢٧
٧ اداء	٢٥,٣٧٥	٢,٤١٩	٢١,١٦٥	٢,٢٥٧	٤,٢١٠	٥,٦٩١
٨ الزمن	٨,٨٦٠	٠,٧٩٣	١٠,٢١٣	٠,٦٣١	-١,٣٥٣	٥,٩٧١
٩ الزمن	٢٦,٨١٦	٢,٦٨٣	٢٩,١٦٥	٢,٥٢٢	-٢,٣٥٠	٢,٨٥٣
١٠ اداء	٥٤,٠٦٣	٢١,١٥٢	٤٠,٦٥٥	١٩,٩٩١	١٣,٤٠٨	٢,٣٦٠

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٣١

يتضح من جدول (٣-١٧) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير المميزة، حيث تراوحت قيمة ( ت ) الفروق ما بين (٢,١٥٩) كأصغر قيمة ، (١٨,٧٦٢) كأكبر قيمة بينما بلغت قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) = (٢,١٣١) وهذا يوضح ان الاختبارات قد ميزت بين المميزين والغير مميزين وهذا يعنى صدق الاختبارات.

جدول ( ١٨-٣ )

معامل صدق اختبارات متغيرات الاداءات المهارية الخداعية المركبة قيد البحث

ت	الفرق	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الاختبار	
		± ع	المتوسط	± ع	المتوسط		
١٠,٦٣٤	-٤,٣٥٠	١,٢١٠	٢٦,٦٥٨	١,٣٧٢	٢٢,٣٠٨	١	الزمن
١٣,٩١٨	-٥,٠١٨	١,٠٥٧	٢٨,١٦٦	١,٢١٨	٢٣,١٤٧	٢	
٨,٥٠٥	-٢,٥٤٣	٠,٨٦١	٣٠,١٦٥	١,٠٢٣	٢٧,٦٢٢	٣	
٥,٦٦٤	-٢,٧١٠	١,٤٣١	٢٦,٢١٧	١,٥٩٢	٢٣,٥٠٦	٤	
١٢,٦٢٤	-٤,٢٢٥	٠,٩٧٥	٣٥,٢١٤	١,١٣٦	٣٠,٩٨٨	٥	
٢٧,١٦٧	-٦,٠٤٩	٠,٦١٩	٥٢,١٦٥	٠,٧٨٠	٤٦,١١٦	١	التصويب
١٨,٣٠٧	-٤,٩٦٣	٠,٧٧٣	٤٩,١٦٥	٠,٩٣٤	٤٤,٢٠٢	٢	
٣,٧٤٠	-٣,٢٠٨	٢,٦٣١	٥٦,٤٦٥	٢,٧٩٢	٥٣,٢٥٧	٣	
٨,٩٣٦	-٣,٧٩٥	١,٢٦٠	٤٨,٦٥٦	١,٤٢١	٤٤,٨٦١	٤	
١٣,٢٦١	-٣,٧٨٣	٠,٨١٨	٦٣,٤٦٠	٠,٩٧٩	٥٩,٦٧٧	٥	
٤,٣٩٥	١٤,٣٤٥	٩,٧٢٥	٥٥,٦٥٥	١٠,٨٨٦	٦٩,٩٩٩	١	الاداء
٣,٨٤٢	٩,٨٦٦	٧,٥٢٠	٥٢,٢١٧	٨,٦٨١	٦٢,٠٨٣	٢	
٣,٢٥٦	٧,٠٣٨	٦,٢٣٠	٥٤,٢١٣	٧,٣٩١	٦١,٢٥١	٣	
٦,٩٧٣	١٣,٢٠٥	٥,٣٨٠	٤٥,٥٤٦	٦,٥٤١	٥٨,٧٥١	٤	
٣,٣٧٥	٩,٤٥٢	٨,٢٥٧	٥٣,٤٦٥	٩,٤١٩	٦٢,٩١٧	٥	
٢,٤١٤	٨,١٠٤	١٠,٠١٩	٢٣,١٤٧	١١,١٨٠	٣١,٢٥٠	١	التصويب
٢,٤١٩	٦,٩٧٥	٨,٥٢١	٣٣,٦٥٠	٩,٦٨٢	٤٠,٦٢٥	٢	
٢,١٦٤	١١,٧١٧	١٧,٣٦٢	٢٦,٥٦٥	١٨,٥٢٣	٣٨,٢٨١	٣	
٢,١٤٦	١١,٢٠٤	١٥,٩١٧	٣٢,٥٤٦	١٧,٠٧٨	٤٣,٧٥٠	٤	
٢,٢٨٦	١١,١٧٣	١٦,٧٩١	٢٥,٥٤٦	١٧,٩٥٢	٣٦,٧١٩	٥	

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٣١

يتضح من جدول ( ١٨-٣ ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير المميزة، حيث تراوحت قيمة ( ت ) الفروق ما بين ( ٢,١٤٦ ) كأصغر قيمة ، ( ٢٧,١٦٧ ) كأكبر قيمة بينما بلغت قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) = ( ٢,١٣١ ) وهذا يوضح أن الاختبارات قد ميزت بين المميزين والغير مميزين وهذا يعنى صدق الاختبارات.

جدول ( ٣-١٩ )

معامل صدق اختبارات متغيرات الاداءات المهارية الهجومية المركبة ( تصميم الباحث )

ت	الفرق	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الاختبار
		ع ±	المتوسط	ع ±	المتوسط	
٣,٨٧٤	-٠,٣٣٧	٠,٢٦٩	٥,٩٤٧	٠,٢٨١	٥,٦١٠	١
٤,٣٧٧	-٠,٥٩٩	٠,٤٢٦	٦,٥٤٦	٠,٤٣٨	٥,٩٤٨	٢
٨,٦٦١	-٠,٧٢٥	٠,٢٥٩	٧,٦٥٥	٠,٢٧١	٦,٩٢٩	٣
٨,٢٥٥	-١,٠٦٠	٠,٤٠٠	٧,٨٧٩	٠,٤١٢	٦,٨١٩	٤
١٦,٦٩٣	-١,٦٤٢	٠,٣٠٥	٦,٤٩٨	٠,٣١٧	٤,٨٥٦	٥
٩,٦٥٥	-١,١١٠	٠,٣٥٧	٥,٩٧٩	٠,٣٧٠	٤,٨٦٩	٦
١١,٣٩٠	-٢,٨٠٥	٠,٧٧٣	١٥,٦٥٥	٠,٧٨٥	١٢,٨٤٩	٧
١,٩١٣	٢٠,١٧٩	٣٢,٥٤٤	٥٠,٦٥٥	٣٤,١٥٧	٧٠,٨٣٣	١
٢,١٥٧	٢١,١٦٨	٣١,٧٢١	٣٧,١٦٥	٣٣,٣٣٣	٥٨,٣٣٣	٢
٢,٢٠٥	٢٣,٤٥٠	٣٢,٨١٤	٤٣,٢١٧	٣٤,٤٢٧	٦٦,٦٦٧	٣
٢,٨٩٥	٢٩,٧٨٣	٣١,٧٢١	٤٥,٢١٧	٣٣,٣٣٣	٧٥,٠٠٠	٤
٢,١٣٧	٢٢,٣٣٥	٣٢,٥٤٤	٤٨,٤٩٩	٣٤,١٥٧	٧٠,٨٣٣	٥
٢,٢٧١	٢١,٨٥٣	٣٢,٥٤٤	٤٨,٩٨٠	٣٤,١٥٧	٧٠,٨٣٣	٦
٢,٤٦٤	٢٦,٢٠٢	٣٢,٨١٤	٤٠,٤٦٥	٣٤,٤٢٧	٦٦,٦٦٧	٧
٨,٦٢٥	-٠,٧٥٣	٠,٢٧٠	٦,٣٥٦	٠,٢٨٢	٥,٦٠٣	١
٩,٢٦٣	-١,٦٢٠	٠,٥٤٧	٧,٦٥٠	٠,٥٥٩	٦,٠٣٠	٢
٨,٦١٥	-٠,٧٣٣	٠,٢٦٣	٧,٦٥٥	٠,٢٧٥	٦,٩٢٢	٣
٧,١٩٢	-٠,٩٦٨	٠,٤٢٠	٧,٦٩٠	٠,٤٣٢	٦,٧٢١	٤
١١,٠١٣	-١,٤٨٢	٠,٤١٩	٦,٦٥٤	٠,٤٣٢	٥,١٧٢	٥
٢,٣٩٧	-٠,٢٦٠	٠,٣٣٧	٥,١٦٥	٠,٣٤٩	٤,٩٠٥	٦
١١,٣٢٩	-٢,٤١٣	٠,٦٦٧	١٥,١٦٥	٠,٦٨٠	١٢,٧٥٢	٧
٢,١٧٢	٢٢,٢٨٣	٣٢,٥٤٤	٤٠,٢١٧	٣٤,١٥٧	٦٢,٥٠٠	١
٣,٤٧٧	١٠,٥٦٨	٣٢,٥٤٤	٦٠,٢٦٥	٣٤,١٥٧	٧٠,٨٣٣	٢
٢,١٨٦	٢٢,٤٠٢	٣٢,٨١٤	٤٤,٢٦٥	٣٤,٤٢٧	٦٦,٦٦٧	٣
٢,٨٩١	٢٢,٠٣٥	٣٢,٥٤٤	٤٠,٤٦٥	٣٤,١٥٧	٦٢,٥٠٠	٤
٢,٥١١	٢٢,٤٥٠	٣٢,٨١٤	٤٤,٢١٧	٣٤,٤٢٧	٦٦,٦٦٧	٥
٢,١٨٩	٢٢,٠٣٥	٣٢,٥٤٤	٤٠,٤٦٥	٣٤,١٥٧	٦٢,٥٠٠	٦
٢,٣٤٩	٢١,٦١٧	٣٢,٥٤٤	٤٩,٢١٧	٣٤,١٥٧	٧٠,٨٣٣	٧

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى  $\alpha = ٠,٠٥ = ٢,١٣١$

يتضح من جدول ( ٣-١٩ ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير المميزة، حيث تراوحت قيمة ( ت ) الفروق ما بين ( ٢,١٣٧ ) كأصغر قيمة ، ( ١٦,٦٩٣ ) كأكبر قيمة بينما بلغت قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى  $( ٠,٠٥ ) = ( ٢,١٣١ )$  وهذا يوضح ان الاختبارات قد ميزت بين المميزين والغير مميزين وهذا يعنى صدق الاختبارات.

٢/٥/٣ المرحلة الأساسية :

وقد اشتملت هذه المرحلة على :

- أ- خطوات بناء البرنامج .
- ب- تطبيق البرنامج .

أ- خطوات بناء البرنامج: وقد اشتملت على الآتى :

١- الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة التأثير على مستوى أداء ناشئى كرة اليد من العمالقة والموهوبين مواليد ٨٨ / ١٩٩٠م وكذا :

- زمن أداء الاداءات المهارية المركبة قيد البحث .
- فاعلية الاداءات المهارية المركبة قيد البحث ( التمرير / التصويب ) .

يهدف البرنامج التدريبي المقترح لبعض الاداءات المهارية المركبة التأثير الإيجابى

على :

- المستوى البدنى لعينة البحث .
- المستوى المهارى لعينة البحث .

٢- أسس وضع البرنامج :

- تحقيق الأهداف التى وضع من أجلها .
- مناسبة محتوى البرنامج للمرحلة السنوية للعينة قيد البحث .
- تحديد الاداءات المهارية المركبة .
- تحديد محتوى الوحدات التدريبية وأزمنتها .
- تحديد الفترات الزمنية للبرنامج والأحمال التدريبية المناسبة لها وفترات الراحة .
- تحديد طرق التدريب المستخدمة .

### ٣- تخطيط البرنامج :

لجأ الباحث إلى البحوث والدراسات العلمية والمراجع التي استهدفت وتناولت البرامج التدريبية للناشئين عامة من كرة اليد خاصة بغرض تطوير الأداء المهارى ومنها " ريهام منصور رشاد " ( ٢٠٠٥ ) ، " محمد عبد الستار محمود " ( ٢٠٠٥ ) ، " محمد أشرف كامل " ( ٢٠٠٤ ) ، ( ١٩٩٩ ) ، " شريف على طه " ( ٢٠٠٣ ) ، " مفتى إبراهيم حماد " ( ٢٠٠١ ) ، ( ١٩٩٨ ) " محمد شوقى كشك وأمر الله البساطى " ( ٢٠٠١ ) ، " يحيى أحمد كامل " ( ٢٠٠١ ) ، " إبراهيم محمود غريب " ( ١٩٩٩ ) ، " عبد الباسط محمد عبد الحليم " ( ١٩٩٩ ) ، " حنفى مختار " ( ١٩٩٩ ) " محمد فاروق عبد السلام " ( ١٩٩٩ ) ، " أمر الله البساطى " ( ١٩٩٨ ) ، ( ١٩٩٦ ) ، " مجدى صباح عبد القادر " ( ١٩٩٨ ) ، " هشام محمد أنور " ( ١٩٩٨ ) ، " كمال عبد الحميد ومحمد صبحى حساتين " ( ١٩٩٧ ) ، " جلال كمال على سالم " ( ١٩٩٢ ) .

" Carlos Garcia " ( 2000 ) , " Ruckner Hugen " ( 1998 ) , " Gzerwinski J. , " ( 1997 ) , " Micheal Tumfare " ( 1996 ) , " Saven Einemenn " ( 1996 ) , " Loftin, others " ( 1996 ) " Taborsky F.," ( 1994 ) .

وقد توصل الباحث إلى تصور تخطيط البرنامج التدريبي وتقسيم فتراته الزمنية ومشمولاته التدريبية ثم قام بعرض هذا التصور على السادة الخبراء من ذوى الخبرة العلمية والأكاديمية والعملية فى مجال تخطيط وتصميم البرامج التدريبية للناشئين . مرفق (٧)

### تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي :

اتفق كل من " أيمن أحمد عبد الفتاح ، مجدى احمد شوقى " ( ٢٠٠٦ ) ، " محمد أشرف كامل " ( ٢٠٠٤ ) ، " شريف على طه " ( ٢٠٠٣ ) " عبد الباسط عبد الحليم " ( ١٩٩٨ ) ، " سليمان فاروق " ( ١٩٩٣ ) ، " شعبان إبراهيم محمد " ( ١٩٨٩ ) على أن المدة الزمنية للبرنامج التدريبي لتنمية المهارات المركبة تراوحت ما بين ( ١٠ - ١٢ ) أسبوعاً ، وبناء على نتائج المسح المرجعى واستطلاع رأى الخبراء تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي للاداءات المهارية المركبة قيد البحث بـ ( ١٢ ) أسبوعاً .

### تحديد زمن وعدد الوحدات التدريبية الأسبوعية :

يتفق كل من " أيمن أحمد عبد الفتاح ، مجدى أحمد شوقى " ( ٢٠٠٦ ) ، " ومحمد أشرف كامل " ( ٢٠٠٤ ) ، " وشريف على طه " ( ٢٠٠٣ ) ، " أمر الله البساطى " ( ١٩٩٥ ) أن ناشئى هذه المرحلة يحتاجون إلى ممارسة الأنشطة التى تتيح للناشئى فرصة بذل قصى ما يمكن من الوقت المخصص من خلال أنشطة تتسم بالنشاط والحيوية وتتشابه مع طبيعة ومتطلبات المواقف المتغيرة التى تطرأ على الناشئى خلال المباريات ويجب أن يتراوح زمن الوحدة من ( ١٠٠ - ١٢٠ اق ) بواقع ( ٤-٦ ) وحدات تدريبية أسبوعياً . ( ٩ : ٣٢٤ ) ، ( ٣٩ : ٩٣ ) ، ( ١٧ : ٥٤ ) ، ( ٧ : ١٨ )

وبناء على ما سبق ومن خلال استطلاع رأى الخبراء وما قام به الباحث من مسح مرجعى للدراسات والبحوث والمراجع العلمية التى تناولت بناء وتصميم البرامج التدريبية فقد حدد الباحث عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية بـ ( ٥ ) خمس وحدات تدريبية وزمن الوحدة ( ١٢٠ اق ) ( ٥ وحدات  $\times$  ١٢ أسبوع  $\times$  ٢٠ دقيقة = ٧٢٠٠ دقيقة زمن البرنامج ) .

### أجزاء الوحدة التدريبية :

إتفق كل من " أيمن عبد الفتاح ، مجدى شوقى " ( ٢٠٠٦ ) ، " ومحمد عبد الستار " ( ٢٠٠٥ ) ، " شريف طه " ( ٢٠٠٣ ) ، " عادل عبد البصير " ( ١٩٩٩ ) ، " محمد حسن علاوى ، وأبو العلا عبد الفتاح " ( ١٩٩٧ ) ، " محمد أشرف كامل " ( ١٩٩٩ ) ، " محمد علاوى " ( ١٩٩٠ ) على أن الوحدة التدريبية تنقسم إلى ثلاث أجزاء :

جزء الإحماء والتهيئة : ويشتمل على تدريبات التهيئة البدنية والفسيوولوجية لأجهزة الجسم لممارسة الأنشطة التى ستتضمنها الوحدة التدريبية .

الجزء الرئيسى : ويشتمل على تدريبات متنوعة ومتدرجة الصعوبة تهدف لأداء وتنمية الاداءات المهارية المركبة لتحسين المستوى البدنى و المهارى والخططى للناشئى .

الجزء الختامى : ويشتمل على تدريبات متنوعة وتدرجات الاسترخاء تهدف إلى عودة الناشئى إلى حالته الطبيعية . ( ٩ : ٣٧٣ ) ، ( ٥١ : ٦٠ ) ، ( ١٧ : ٣٦٢ ) ، ( ٢٠ : ٢٤٨ ) ، ( ٣٩ : ٨٧ ) ، ( ٤٤ : ٢٦٨ ) ، ( ٤٤ : ٣٢٥ )

جدول (٢٠-٣)

التوزيع النسبي للمحتوى الزمني للبرنامج التدريبي خلال الشهور الثلاثة

الشهر	القيام				الجزء الرئيسي							الإحصاء		التدريب الأسبوع
	استرخاء	العاب	رميات	خطه	الدورات جماعي	الدورات زوجي	الدورات فردي	مركب	مهاري	بدي	تحركات	تدريبات	العاب	
الأول	٪٦٠	٪٤٠	-	-	-	-	-	٪٢٤,٤	٪٣٠,٨	٪٢٩,١	٪١٠	٪٣٠	٪٧٠	الأول
	٪٥٠	٪٤٠	٪١٠	-	-	٪١١,١	٪٢٩,٣	٪٢٧,٢	٪٢٧,٢	٪٢٧,٢	٪١٠	٪٣٠	٪٦٠	الثاني
	٪٦٠	٪٣٠	٪١٠	٪٥٠	٪٥٥,٦	٪٥٨,٣	٪٣٣,٣	٪٢٤,٤	٪١٨,٥	٪٢٤,٣	٪١٥	٪٣٥	٪٥٠	الثالث
	٪٤٠	٪٤٠	٪٢٠	٪٥	٪٤٤,٤	٪٤١,٧	٪٥٥,٦	٪٢٢	٪٢٣,١	٪١٩,٤	٪٢٥	٪٤٥	٪٣٠	الرابع
	٪٥٢,٥	٪٣٧,٥	٪١٠	٪١,٦	٪٢,٥	٪٣,٣٣	٪٥	٪٢٧,٨	٪٣٦,١	٪٢٨,٦	٪١٢,٥	٪٢٥	٪٥٢,٥	٪
٪٤٠٠٠	٪٢٠٠٠	٪٢٠٠٠	٪١٨٠٠	٪٢٧٧,٣	٪١٩	٪٢٧,٣	٪٣٧,٣	٪٢٧,٦	٪٢٤,٤	٪٢٠	٪٥٥	٪٢٠,٥	الزمن	
الثاني	٪٥٠	٪٣٠	٪٢٠	٪١٤,٣	٪١٨,٢	٪١٩	٪٣٧,٣	٪٢٧,٦	٪٢٤,٤	٪٢٠	٪٥٥	٪٢٠,٥	الخامس	
	٪٥٠	٪٤٠	٪١٠	٪٢١,٤	٪١٥,٢	٪١٨,٦	٪٢٧,٤	٪٢٠,٧	٪٥,٤	٪١٠	٪٧٠	٪٢٠	السادس	
	٪٥٠	٪٤٠	٪١٠	٪٢٨,٦	٪٢٧,٣	٪٢٨,٦	٪٢١	٪٢٥,٩	٪٢١,١	٪٢٠	٪٦٠	٪٢٠	السابع	
	٪٤٠	٪٦٠	-	٪٣٥,٧	٪٣٩,٤	٪٢٣,٨	٪١٩,٣	٪٢٥,٩	٪٢٨,١	٪٣٠	٪٥٠	٪٢٠	الثامن	
	٪٤٧,٥	٪٤٢,٥	٪١٠	٪٧,٨	٪٩,٢	٪١١,٧	٪١٨,٣	٪١٧,٢	٪١٦,١	٪١٩,٧	٪٢٠	٪٥٨,٧٥	٪٢١,٢٥	٪
٪٤٠٠٠	٪٢٠٠٠	٪٢٠٠٠	٪١٨٠٠	٪٢٧٧,٣	٪١٩	٪٢٧,٣	٪٣٧,٣	٪٢٧,٦	٪٢٤,٤	٪٢٠	٪٥٥	٪٢٠,٥	الزمن	
الثالث	٪٤٠	٪٤٠	٪٢٠	٪٢٣,٥	٪٢٥,٦	٪٢٠,٤	٪٣١,٣	٪٢٢,٤	٪٢٦,٩	٪٤٠	٪٥	٪١٠	الثاني	
	٪٤٠	٪٣٠	٪٣٠	٪٢٥,٥	٪٢٣,٣	٪٢٥,٩	٪١٨,٨	٪٣٢,٧	٪٢٣,٩	٪١٠	٪٤٠	٪١٠	الثالث	
	٪٣٠	٪٤٠	٪٣٠	٪٥,٥	٪٢٧,٩	٪٢٧,٨	٪٢٥	٪٢٤,٥	٪٢٢,٤	٪٥٠	٪٥٠	-	الرابع	
	٪٧٠	٪١٠	٪٢٠	٪٢٥,٥	٪٢٣,٣	٪٢٥,٩	٪٢٥	٪٢٠,٤	٪٢٦,٩	٪٤٠	٪٥٥	٪٥	الخامس	
	٪٤٥	٪٣٠	٪٢٥	٪١٣,١	٪١١,٩	٪١٥	٪١٨,٩	٪٨,٩	٪١٣,٦	٪١٨,٦	٪٤٧,٥	٪٤٨,٧٥	٪٣,٧٥	السادس
٪٤٠٠٠	٪٢٠٠٠	٪٢٠٠٠	٪١٨٠٠	٪٢٧٧,٣	٪١٥	٪٢٦,٥	٪٣١,٣	٪٢٢,٤	٪٢٦,٩	٪٤٠	٪٥	٪١٠	الزمن	

جدول (٢١-٣) التوزيع الزمني للأزمة لمحتويات البرنامج التدريبي خلال الشهر الثالث

الشهر	الختام			الجزء الرئيسي							الإجماء			التدريب الأسبوع
	استرخاء	العاب	رميات	خطبة	الاداءات جماعي	الاداءات زوجي	الاداءات فردى	مركب	سهارى	بنفس	تحركات	تدريبات	العاب	
الأول	٣٠ق	٢٠ق	-	-	-	-	-	١٠٠ق	٢٠٠ق	١٥٠ق	-	٣٠ق	٧٠ق	الأول
	٢٥ق	٢٠ق	٥ق	-	-	-	١٠ق	٢٠ق	١٨٠ق	٤٠ق	١٠ق	٣٠ق	٢٠ق	الثاني
	١٠ق	١٥ق	٥ق	١٥ق	٢٥ق	٣٥ق	٣٠ق	١٠٠ق	٢٠ق	٢٥ق	١٥ق	٣٥ق	٥٠ق	الثالث
	٢٠ق	٢٠ق	١٠ق	١٥ق	٢٠ق	٢٥ق	٥٠ق	٩٠ق	١٥٠ق	١٠٠ق	٢٥ق	٤٥ق	٣٠ق	الرابع
	١٠٥ق	٧٥ق	٢٠ق	٣٠ق	٤٥	٦٠ق	٩٠ق	٤١٠ق	٦٥٠ق	٥١٥ق	٥٠ق	١٤٠ق	٢١٠ق	٪
٣٤٠٠ق	٢٠٠ق			١٨٠٠ق							٤٠٠ق			الزمن
الثاني	٢٥ق	١٥ق	١٠ق	٢٠ق	٣٠ق	٣٠ق	٩٠ق	١٠٠ق	٨٠ق	٩٠ق	٢٠ق	٥٥ق	٢٥ق	الخامس
	٢٥ق	٢٠ق	٥ق	٣٠ق	٢٥ق	١٠ق	٩٠ق	٨٥ق	١٠ق	٩٠ق	١٠ق	٧٠ق	٢٠ق	السادس
	٢٥ق	٢٠ق	٥ق	٤٠ق	٤٥ق	٦٠ق	٩٠ق	٦٥ق	١٥ق	٧٥ق	٢٠ق	٦٠ق	٢٠ق	السابع
	٢٠ق	٣٠ق	-	٥٠ق	٦٥ق	٥٠ق	٥٠ق	٦٠ق	٧٥ق	١٠٠ق	٣٠ق	٥٠ق	٢٠ق	الثامن
	٩٥ق	٨٥ق	٢٠ق	١٤٠	١١٥	٢١٠	٢٣٠	٣١٠	٢٩٠	٣٣٥	٨٠ق	٢٣٥ق	٨٥ق	٪
٣٤٠٠ق	٢٠٠ق			١٨٠٠ق							٤٠٠ق			الزمن
الثالث	٢٠ق	٢٠ق	١٠ق	٥٥ق	٥٥ق	٥٥ق	٩٠ق	٥٠ق	٥٥ق	٩٠ق	٤٠ق	٥٠ق	١٠ق	التاسع
	٢٠ق	١٥ق	١٥ق	١٠ق	٥٠ق	٧٠ق	٨٠ق	٣٠ق	٨٠ق	١٠ق	٦٠ق	٤٠ق	-	العاشر
	٥١ق	٢٠ق	١٥ق	١٠ق	٦٠ق	٧٥ق	٨٠ق	٤٠ق	١٠ق	٧٥ق	٥٠ق	٥٠ق	-	الحادي عشر
	٣٥ق	٥ق	١٠ق	١٠ق	٥٠ق	٧٠ق	٩٠ق	٤٠ق	٥٠ق	٩٠ق	٤٠ق	٥٥ق	٥ق	الثاني عشر
	١٠ق	٦٠ق	٥٠ق	٢٣٥ق	٢١٥ق	٣٧٠ق	٣٤٠ق	٦٠ق	٤٤٥ق	٣٣٥ق	٩٠ق	١٩٥ق	١٥ق	٪
٣٤٠٠ق	٢٠٠ق			١٨٠٠ق							٤٠٠ق			الزمن

جدول ( ٢٢-٣ )  
توزيع حجم الحمل الكلي لساعات التدريب لمحتوى البرنامج خلال الأسابيع التدريبية من مراحل البرنامج

الفترة التدريبية الأسابيع التدريبية حجم العمل	المرحلة الأولى			المرحلة الثانية						المرحلة الثالثة		
	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	الحادي عشر	الثاني عشر
	٦٠٠	٦٠٠	٦٠٠	٦٠٠	٦٠٠	٦٠٠	٦٠٠	٦٠٠	٦٠٠	٦٠٠	٦٠٠	٦٠٠
حجم العمل بال دقائق	٦٠٠	٦٠٠	٦٠٠	٦٠٠	٦٠٠	٦٠٠	٦٠٠	٦٠٠	٦٠٠	٦٠٠	٦٠٠	٦٠٠

جدول ( ٢٣-٣ )

توزيع حجم العمل الأسبوعي على عناصر البرنامج خلال الشهور الثلاثة توزيع أزمدة التدريب لعناصر البرنامج التدريبي

الشهر	الحجم العمل	الجزء الرئيسي										حجم العمل	الشهر		
		الألعاب	تدريبات بالكرة	تحركات دفاعية	يدنى	مهاري بسيط	مهاري مركب	الاداءات كركية فردية	مركبة زوجية	مركبة جماعية	خططي			رميات م٧م	العاب الصغيرة
الأول	دقائق	٢١٠	١٤٠	٥٠	٥٥٠	٦٩٥	٤١٠	٨٠	٤٠	-	٢٢٥	٢٠	٧٥	١٠٥	الأول
الثاني	دقائق	٨٥	٢٣٥	٨٠	٣١٠	٣٢٠	٢٨٥	١٢٠	١٦٥	١٢٠	١٤٠	٢٠	٨٥	٩٥	الثاني
الثالث	دقائق	١٥	١٩٥	١٩٠	٤٢٥	٢٤٥	١٦٠	٢٣٠	٢٥٠	١٥٥	٢٥٥	٥٠	٦٠	٩٠	الثالث

جدول ( ٢٤ - ٣ )

التوزيع الزمني التفصيلي لمحتوى البرنامج التدريبي

الأسبوع	الوحدات التدريبية	الإحصاء ٢٠ اقي	الجزء الرئيسي ١٠ اقي	الغنام ١٠ اقي	حجم الحمل	
الأول	١	٢٠	٦٠	-	١٢٠	
	٢	١٥	٥٥	-	١٢٠	
	٣	٣٥	٣٠	-	١٢٠	
	٤	٣٠	٣٥	-	١٢٠	
	٥	٤٠	٣٠	-	١٢٠	
	الإجمالي	١٥٠	٢٠٠	-	٦٠٠	
	الثاني	٦	٢٥	٥٠	٥	١٢٠
		٧	٣٠	٤٠	-	١٢٠
		٨	٣٠	٣٥	١٠	١٢٠
		٩	٢٥	٣٠	-	١٢٠
١٠		٣٠	٣٠	-	١٢٠	
الإجمالي		١٤٠	١٨٠	٢٥	٦٠٠	
الثالث		١١	٢٥	٢٥	٥	١٢٠
		١٢	٢٠	٣٥	-	١٢٠
		١٣	٢٥	٢٥	٥	١٢٠
		١٤	٣٠	٢٠	٥	١٢٠
	١٥	٢٥	١٥	-	١٤٠	
	الإجمالي	١٢٥	١٢٠	٣٠	٦٠٠	

تابع / جدول (٢٤-٣) التوزيع الزمني التفصيلي لمحتوى البرنامج التدريبي

الأسبوع	الوحدات التدريبية	الإحصاء ٢٠٠٠ اق		الجزء الرئيسي ٢٠٠٠ اق					الختام ١٠٠٠ اق		حجم الحمل		
		٢٠	١٠	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥		١٥	
الرابع	١١	٥	١٠	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	٥	١٢٠	
	١٧	٥	١٠	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	٥	١٢٠	
	١٨	-	١٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	١٠	١٢٠	
	١٩	١٠	٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	-	١٢٠	
	٢٠	١٠	٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٥	١٢٠	
	الإجمالي	٣٠	٤٥	١٥٠	٩٠	٣٥	٢٠	١٥	٢٠	٢٠	٢٠	٦٠٠	
	٢١	-	١٠	١٥	٤٠	٢٠	٥	-	-	-	-	١٠	١٢٠
	٢٢	١٠	١٥	٣٠	١٥	-	٥	٥	٥	٥	٥	١٢٠	
	٢٣	١٠	٥	٢٥	٢٥	١٥	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٢٠	
	٢٤	٢٠	٢٠	٢٥	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٢٠	
الخامس	٢٥	٥	١٠	-	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	٥	١٢٠	
	الإجمالي	٢٥	٥٥	٨٠	١٠٠	٤٠	٣٠	١١	٢٠	٢٠	٢٥	٦٠٠	
	٢٦	١٠	٥	٢٠	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٠	١٢٠	
	٢٧	-	٢٠	٢٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	٥	١٢٠	
	٢٨	١٠	٥	٢٥	٢٥	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	٥	١٢٠	
	٢٩	-	٢٠	١٥	١٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٥	١٢٠	
	٣٠	-	٢٠	٢٥	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٢٠	
	الإجمالي	٢٠	٧٠	٦٠	٨٥	١٠٠	٦٠	٢٠	٢٥	٢٥	٢٥	٦٠٠	
	السادس	٣٠	-	٢٠	٢٥	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	-	١٢٠
		الإجمالي	٢٠	٧٠	٦٠	٨٥	١٠٠	٦٠	٢٠	٢٥	٢٥	٢٥	٦٠٠

تابع / جدول (٢٤-٣) التوزيع الزمني التفصيلي لمحتوى البرنامج التدريبي

الأسبوع	الوحدات التدريبية	الإحصاء ٢٠ قى	تابع / جدول (٢٤-٣) التوزيع الزمني التفصيلي لمحتوى البرنامج التدريبي	الجزء الرئيسي ٩٠ قى	الغناء ١٠ قى	حجم العمل	
الأسبوع السابع	٣١	١٥	٥	٢٠	٢٠	١٢٠	
	٣٢	٥	٥	١٥	١٥	١٢٠	
	٣٣	١٥	٥	١٥	١٥	١٢٠	
	٣٤	١٥	٥	١٥	١٥	١٢٠	
	٣٥	١٠	١٠	٢٥	١٥	١٢٠	
	الإجمالي	٦٠	٢٠	٧٥	٤٠	٦٠٠	
	الأسبوع الثامن	٣٦	١٥	٥	١٥	١٥	١٢٠
		٣٧	١٠	١٠	٢٠	١٠	١٢٠
		٣٨	١٠	١٠	١٥	١٥	١٢٠
		٣٩	١٥	١٥	١٠	١٠	١٢٠
٤٠		٥	١٥	١٠	١٠	١٢٠	
الإجمالي		٥٠	٣	٧٥	٥٠	٦٠٠	
الأسبوع التاسع		٤١	١٠	٥	١٥	١٥	١٢٠
		٤٢	١٠	١٠	١٥	١٥	١٢٠
		٤٣	٥	١٥	١٥	١٥	١٢٠
		٤٤	٢٠	١٠	٣٠	١٥	١٢٠
	٤٥	١٠	١٠	٤٠	١٥	١٢٠	
	الإجمالي	٦٠	٤٠	٩٠	٥٥	٦٠٠	

تابع/ جدول (٢٤-٣) التوزيع الزمني التفصيلي لمحتوى البرنامج التدريبي

الأسبوع	الوحدات التدريبية	الإحصاء ٢٠٠٢ق					الجزء الرئيسي ٢٠٠١ق					النتائج ٢٠٠١ق					حجم العمل		
		٤١	١٥	١٥	٢٠	٥	٤٠	٨٠	٣٠	٨٠	٧٠	٥٠	٦٠	١٥	١٥	٥		٥	٥
العاشر	٤٦	-	-	٢٠	٢٠	-	٢٠	٣٠	٨٠	٧٠	٥٠	٦٠	١٥	١٥	٥	٥	٥	٢٠	
	٤٧	-	٢٠	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٠	١٠	١٠	١٥	١٥	١٥	٥	٥	٥	٢٠	
	٤٨	-	١٥	١٥	١٥	١٠	٢٠	١٠	٣٠	-	-	١٥	١٥	١٥	٥	٥	٥	١٥	
	٤٩	-	٥	١٥	١٥	-	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	١٠	-	٢٥	٢٥	٥	٥	٥	١٥	
	٥٠	-	٥	١٥	١٥	١٠	١٥	١٠	١٥	٢٠	٢٠	-	٢٠	٢٠	٥	٥	٥	١٥	
	الإجمالي	-	٤٠	٨٠	٨٠	٣٠	٨٠	٣٠	٨٠	٧٠	٥٠	٦٠	١٥	١٥	٢٠	٢٠	٢٠	٦٠	
	الحادي عشر	٥١	-	٢٠	١٥	١٥	١٠	١٠	١٥	١٠	١٠	١٠	٢٠	١٥	٥	٥	٥	٥	٢٠
		٥٢	-	١٠	١٥	١٥	١٠	١٠	١٥	١٠	١٠	١٥	١٥	١٥	٥	٥	٥	٥	١٥
		٥٣	-	-	٢٠	١٥	-	٣٠	٢٠	٣٠	٣٠	١٠	١٠	٣٠	٣٠	٥	٥	٥	١٠
		٥٤	-	-	٢٠	١٥	١٠	١٠	١٥	١٥	١٥	٥٠	-	١٥	١٥	٥	٥	٥	٥٠
٥٥		-	٢٠	١٥	١٥	١٠	١٠	١٥	٢٠	٢٠	١٠	١٠	١٥	١٥	٥	٥	٥	١٠	
الإجمالي		-	٥٠	٧٥	٦٠	٤٠	٨٠	٤٠	٨٠	٧٥	٦٠	٦٠	١٥	١٥	٢٠	٢٠	٢٠	١٥	
الثاني عشر		٥٦	-	١٠	٢٠	٢٠	١٠	١٠	٢٠	١٠	١٠	٥	٥	١٠	١٠	٥	٥	٥	١٠
		٥٧	-	-	٢٠	٢٠	١٥	١٥	١٥	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	-	-	-	١٠
		٥٨	٥	١٥	٢٠	٢٠	-	٢٠	٢٠	١٥	١٥	١٠	١٠	١٥	١٥	٥	٥	٥	١٠
		٥٩	-	١٥	٢٠	٢٠	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	-	-	-	١٠
	٦٠	-	١٥	٢٠	٢٠	-	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	١٥	١٥	-	-	-	١٠	
	الإجمالي	٥	٥٥	٩٠	٩٠	٤٠	٤٠	٤٠	٩٠	٧٠	٥٠	٦٠	١٠	١٠	٥	٥	٥	٢٥	

جدول ( ٢٥-٣ )  
التوزيع الزمني لحجم ونسب جوانب التدريب المختلفة خلال الفترات الزمنية للبرنامج التدريبي

تدريبات استرخاء	الجزء الختامي		الجزء الرئيسي			الأحصاء		النسبة المئوية والزمن بال دقائق	جوانب التدريب شهور البرنامج
	رميات م٧	العاب	خططي	مهارى	بدينى	تدريبات	العاب		
١٧,٥	١٢,٥	٣,٣	%٠,٤	٢٢,٦	١٠,١	١٣,٧	١٩,٥	%	الشهر الأول
١٠٥	٧٥	٢٠	٢٥	١٢٢٥	٥٥٠	١٦٥	٢٣٥	زمن (ق)	
١٥,٨	١٤,١	٣,٣	٢,٥	٢٢,٢	٨,٥	٢٢,٩	١٠,٤	%	
٩٥	٨٥	٢٠	١٤٠	١٢٠٠	٤٦٠	٢٧٥	١٢٥	زمن (ق)	الشهر الثانى
١٥	١٠	٨,٣	٤,٧	٢٠,٧	٧,٨	٢٤,١	٩,١	%	
٩٠	٦٠	٥٠	٢٥٥	١١٢٠	٤٢٥	٢٩٠	١١٠	زمن (ق)	الشهر الثالث
٤٨,٣	٣٦,٧	١٥	%٧,٧	٦٥,٦	٢٦,٥	٦٠,٨	٣٩,٢	%	
٢٩٠	٢٢٠	٩٠	٤٢٠	٣٥٤٥	١٤٣٥	٧٣٠	٤٧٠	زمن (ق)	الإجمالى



جدول ( ٢٧-٣ )

التوزيع الزمني وتشكيل ديناميكية العمل

شدة العمل : متوسط

الأسبوع : الأول

الإجمالي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	درجة العمل	عناصر الوحدة	
									المتغيرات	التوزيع الزمني
								أقصى	عناصر الوحدة	
								أقل من الأقصى	المتغيرات	
								متوسط	الزمن	
								راحة	النسبة %	
الختام										
تدريبات	رميات	العاب صغيرة	خططي	مهاري	يدني	تدريبات بالكرة	العاب صغيرة	عناصر الوحدة		الزمن
استرخاء	٦٧	٢٠	-	٣٠٠	١٥٠	٣٠	٧٠	عناصر الوحدة		النسبة %
	-	٢٠	-	٣٠٠	١٥٠	٣٠	٧٠	عناصر الوحدة		النسبة %
	-	٤٠%	-	١٦,٦٦%	٨,٣٣%	٣٠%	٧٠%	عناصر الوحدة		النسبة %

جدول ( ٢٨-٣ )  
التوزيع الزمني وتشكيل ديناميكية الحمل

شدة الحمل : أقل من الأقصى

الأسبوع : الثاني

الإجمالي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	درجة الحمل			
		*						أقصى			
			*			*	*	أقل من الأقصى	درجات الحمل		
				*				متوسط			
					*			راحة			
	*										
الختام				الجزء الرئيسي				الاحصاء		عناصر الوحدة المتغيرات	التوزيع الزمني
تدريبات	رميات	العاب	صغيرة	خططي	مهاري	بدني	تدريبات	العاب	صغيرة		
٢٥	٥	٢٠	-	-	٣١٠	١٤٠	٣٥	٦٥		الزمن	زمن
%٥٠	%١٠	%٤٠	-	-	%١٧,٣	%٧,٧	%٣٥	%٦٥		النسبة %	النسبة %



جدول ( ٣-٣٠ )  
التوزيع الزمني وتشكيل ديناميكية الحمل

شدة الحمل : متوسط

الأسبوع : الرابع

الإجمالي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	درجة الحمل		الأسبوع : الرابع
								أقصى	أقل من الأقصى	
		*				*	*	أقصى	أقل من الأقصى	درجات الحمل
			*					متوسط	راحة	
	*							راحة		
الختام										
الجزء الرئيسي				الاحصاء				عناصر الوحدة		التوزيع الزمني
تدريبات	رميات	العاب	خططي	مهاري	بنائي	تدريبات	العاب	المتغيرات	زمن	
استرخاء	٨٧	صغيرة				بالكرة	صغيرة		النسبة %	
٢٠	١٠	٢٠	١٥	٣٣٥	١٠٠	٦٠	٤٠	الزمن	النسبة %	
%٥٢,٥	%١٠	%٣٧,٥	%٠,٨	%١٨,٦	%٥,٥	%٦٠	%٤٠			

جدول ( ٣-٣١ )  
التوزيع الزمني وتشكيل ديناميكية الحمل

شدة الحمل : أقل من المتوسط

الأسبوع : الخامس

الإجمالي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	درجة الحمل		التوزيع الزمني
								أقصى	أقل من الأقصى	
		*	*	*	*	*	*	أقصى	أقل من الأقصى	درجات الحمل
								متوسط		
	*				*		*	راحة		
الختام										
الجزء الرئيسي				الاحصاء						
تدريبات	رميات	ألعاب صغيرة	خططي	مهاري	بنني	تدريبات بالكرة	ألعاب صغيرة	عناصر الوحدة		المتغيرات
استرخاء	٨٧	١٥	٢٥	٣٣٥	٩٠	٦٥	٣٥	الزمن		زمن
	١٠%	٣٠%	١,٣%	١١٨,٦%	٥%	٦٥%	٣٥%	النسبة %		النسبة %

جدول ( ٣-٣٢ )  
التوزيع الزمني وتشكيل ديناميكية العمل

شدة العمل : أقصى

الأسبوع : السادس

الإجمالي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	درجة العمل	
		*	*	*	*	*	*	أقصى	
			*	*	*		*	أقل من الأقصى	درجات العمل
				*				متوسط	
	*				*			راحة	
الختام					الجزء الرئيسي			الاحصاء	
تدريبات	رميات	العاب	خططي	مهاري	بنني	تدريبات	العاب	عناصر الوحدة	المتغيرات
استرخاء	٨٧	صغيرة				بالكرة	صغيرة		
٢٥	٥	٢٠	٣٠	٣٣٠	٩٠	٧٥	٢٥	الزمن	زمن
%٥٠	%١٠	%٤٠	%١,٦	%١٨,٣	%٥	%٧٥	%٢٥	النسبة %	النسبة %

جدول ( ٣-٣٣ )  
التوزيع الزمني وتشكيل ديناميكية العمل

شدة العمل : متوسط

الأسبوع : السابح

الإجمالي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	درجة العمل		الأسبوع : السابح
								أقصى	أقل من الأقصى	
								أقصى		
								أقل من الأقصى		
								متوسط		
								راحة		
	*				*		*			
درجات العمل										
الخطام										
الجزء الرئيسي										
تدريبات	رميات	العاب	خططي	مهاري	بنني	تدريبات	العاب	عناصر الوحدة		التوزيع الزمني
استرخاء	٨٧	صغيرة				بالكرة	صغيرة	المتغيرات		
٢٥	٥	٢٠	٤٠	٣٣٥	٧٥	٧٠	٣٠	الزمن	زمن	
%٥٠	%١٠	%٤٠	%٢,٢	%١٨,٦	%٤,١	%٧٠	%٣٠	النسبة %	النسبة %	

جدول ( ٣-٣٤ )  
التوزيع الزمني وتشكيل ديناميكية الحمل

شدة الحمل : أقل من المتوسط

الأسبوع : الثامن

الإجمالي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	درجة الحمل		التوزيع الزمني			
								أقصى	أقل من الأقصى				
		*	*	*	*	*	*	أقصى	أقل من الأقصى	درجات الحمل			
								متوسط	راحة				
	*												
الختام						الجزء الرئيسي			الاحصاء		عناصر الوحدة	المتغيرات	التوزيع الزمني
تدريبات	رميات	ألعاب	خطى	مهارة	بنى	تدريبات	ألعاب	صغيرة	صغيرة	عناصر الوحدة			
استرخاء	٧٧	صغيرة	خطى	مهارة	بنى	تدريبات	ألعاب	صغيرة	صغيرة	عناصر الوحدة	المتغيرات	التوزيع الزمني	
٢٠	-	٣٠	٥٠	٣٠٠	١٠٠	٦٥	٣٥			الزمن		زمن	
%٤٠	-	%٦٠	%٢,٧	%١٦,٧	%٥,٥	%٦٥	%٣٥			النسبة %		النسبة %	

جدول ( ٣-٣٥ )  
التوزيع الزمني وتشكيل ديناميكية العمل

شدة العمل : أقصى

الأسبوع : التاسع

الإجمالي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	درجة العمل			
		*		*		*	*	أقصى			
			*				*	أقل من الأقصى			
								متوسط			
	*				*			راحة			
الجزء الرئيسي											
الختام				الجزء الرئيسي				الإحصاء		عناصر الوحدة	
تدريبات	رميات	ألعاب	خططي	مهاري	بنني	تدريبات	ألعاب	المتغيرات	التوزيع الزمني		
استرخاء	٦٧	صغيرة				بالكرة	صغيرة				
٢٠	١٠	٢٠	٥٥	٣٠,٥	٩٠	٧٠	٣٠	الزمن	زمن		
%٤٠	%٢٠	%٤٠	%٣,١	%١٦,٩	%٥	%٧٠	%٣٠	النسبة %	النسبة %		

جدول ( ٣-٣٦ )  
التوزيع الزمني وتشكيل ديناميكية العمل

شدة العمل : متوسط

الأسبوع : العاشر

الإجمالي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	درجته العمل		درجات العمل
								أقصى	أقل من الأقصى	
								أقصى	أقل من الأقصى	
								متوسط	راحة	
الغمام										
الجزء الرئيسي			الإحصاء			عناصر الوحدة		المتغيرات		التوزيع الزمني
تدريبات	رميات	العاب	خططي	مهاري	بلشي	تدريبات	العاب	الزمن	الزمن	النسبة %
استرخاء	٨٧	صغيرة				بالكرة	صغيرة			
٢٠	١٥	١٥	٦٠	٣١٠	٨٠	٧٠	٣٠			
%٤٠	%٣٠	%٣٠	%٣,٣	%١٧,٢	%٤,٤	%٧٠	%٣٠			

جدول ( ٣-٣٧ )  
التوزيع الزمني وتشكيل ديناميكية الحمل

شدة الحمل : أقل من المتوسط

الأسبوع : الحادي عشر

الإجمالي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	درجة الحمل		
								أقصى	أقل من الأقصى	
			*	*	*	*	*	أقصى	درجات الحمل	
			*	*	*	*	*	أقل من الأقصى		
							*	متوسط		
	*						*	راحة		
الجزء الرئيسي										
الختام				الاحصاء				عناصر الوحدة		
تدريبات	رميات	ألعاب صغيرة	خططي	مهاري	بنني	تدريبات بالكرة	ألعاب صغيرة	المتغيرات	التوزيع الزمني	
استرخاء	٦٧	٢٠	١٠	٣١٥	٧٥	٧٥	٢٥	الزمن	زمن	
	١٥	٢٠	٦٠	٣١٥	٧٥	٧٥	٢٥	النسبة %	النسبة %	
	٣٠%	٣٠%	٤٠%	٣,٣%	١٧,٥%	٤,١%	٢٥%			

جدول ( ٣٨-٣ )  
التوزيع الزمني وتشكيل ديناميكية الحمل

شدة الحمل : أقصى

الأسبوع : الثاني عشر

الإجمالي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	درجة الحمل		درجات الحمل	
								أقصى	أقل من الأقصى		
		*	*	*	*	*	*	أقصى	أقل من الأقصى	درجات الحمل	
				*	*			متوسط			
					*			راحة			
	*										
الختام			الجزء الرئيسي			الاحماء			عناصر الوحدة		التوزيع الزمني
تدريبات	رميات	العاب	خططي	مهاري	يدني	تدريبات	العاب	المتغيرات	الزمن	زمن	
استرخاء	٦٧	صغيرة				بالكرة	صغيرة		النسبة %	النسبة %	
	٣٥	٥	٦٠	٣٠٠	٩٠	٧٥	٢٥				
	٧٠	١٠	١٠	٣٠,٣	١٦,٧	٧٥	٢٥				
		%٢٠	%١٠	%٣,٣	%١٦,٧	%٥	%٧٥				

### ب- تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج خلال الفترة من ١ / ٧ / ٢٠٠٦ وحتى ٢١ / ٩ / ٢٠٠٦م من الفترة الأولى للمرحلة الثانية لخطة إعداد لاعبي المشروع القومي للعمالقة والموهوبين مواليد ٨٨ / ١٩٩٠ لمدة ( ١٢ ) إثني عشر أسبوعاً بواقع ( ٥ ) خمس وحدات تدريبية أسبوعية زمن الوحدة ( ٢٠ق ) مائة وعشرون دقيقة . ( مرفق ٩ )

### إجراء القياسات الخاصة بالبرنامج :

- ١- القياس القبلي خلال الفترة من ١ / ٧ / ٢٠٠٦ وحتى ٢ / ٧ / ٢٠٠٦م.
- ٢- القياس البيني خلال الفترة من ١٠ / ٨ / ٢٠٠٦ وحتى ١١ / ٨ / ٢٠٠٦م.
- ٣- القياس البعدي خلال الفترة من ٢٠ / ٩ / ٢٠٠٦ وحتى ٢١ / ٩ / ٢٠٠٦م .

وقد قام الباحث بتطبيق البرنامج وإجراءات كافة القياسات البدنية والمهارية ( قيد البحث ) بالصالة المغطاة بكفر الشيخ .

### ٦/٣ معالجات الإحصائية :

تمت المعالجات الإحصائية وفق نتائج القياسات وتحقيقاً لأهداف البحث وفروضه كما يلي:

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- الأهمية النسبية
- اختبار ( ت )
- تحليل التباين
- اختبار أقل فرق معنوي ( L.S.D )