

الفصل الثالث

إجراءات البحث

إجراءات البحث

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك بتصميم مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة لتناسبها مع طبيعة إجراءات وأهداف البحث .

مجالات البحث :

المجال البشري : (عينة البحث)

- وصف العينة : عينة عمدية من لاعبي كرة القدم تحت ١٤ سنة بنادي نبروه الرياضي

- حجم العينة : (٣٠) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وحجم كل منها (١٥) لاعبا

خصائص العينة :

- أن يكون مارس كرة القدم سنة في النادي على الأقل

- تم استبعاد حراس المرمى من العينة لطبيعة مراكزهم

اسباب اختيار العينة :-

- ان الباحث يعمل في نادي نبروه مدربا في قطاع الناشئين

- توافر اللاعبين بكثرة وكذلك توافر الملاعب والادوات وكذلك توافر المساعدين بالنادي

- العلاقة القوية بين الباحث ومسئولي النادي

المجال المكاني - ملعب كرة القدم بنادي نبروه الرياضي

المجال الزمني - الفترة من ٢٠٠٥/٦/١ م إلى ٢٠٠٥/٩/١٧ م

أدوات جمع البيانات -

الملاحظة. عن طريق ملاحظة الباحث لكثير من المدربين العاملين في مجال كرة القدم

المقابلة. عن طريق مقابلة الباحث للسادة الخبراء وتم عرض استمارات استبيان عليهم

كل على حدة لابداء الرأي وعددهم تسعة خبيرا . (مرفق ٣)

-الاختبارات البدنية والمهارية

-استمارات تسجيل البيانات وتتضمن (الاسم -تاريخ الميلاد -السن - الطول -الوزن)

-استمارة استطلاع رأى الخبراء في تحديد عناصر البرنامج التدريبي

وقد أعد الباحث استمارة تضمنت عناصر البرنامج التدريبي من حيث .مدة البرنامج -عدد الوحدات

التدريبية - زمن الوحدة التدريبية -العناصر الأساسية للبرنامج -تشكيل دورة الحمل -الاحمال التدريبية

- طرق التدريب المناسبة للبرنامج -التوزيع النسبي لعناصر البرنامج -الوسائل المستخدمة للتدريب

على الأداء البدني والفني .

وقد أبدى السادة الأساتذة والمدربون الخبراء آرائهم في عناصر البرنامج التدريبي (مرفق ٢)

وتتضح نتائج استطلاع رأى الخبراء من جدول رقم (٩)

ضبط المتغيرات وتكافؤ أفراد العينة ...

قام الباحث بضبط المتغيرات التجريبية والتي رأى أنها من الممكن أن تؤثر على نتائج الدراسة بالنسبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وحتى يمكن للمتغير التجريبي وهو (البرنامج التدريبي المقترح) التأثير على المتغير التابع والتي يتمثل في مدى الارتقاء بالاداءات البدنية والمهارية قيد البحث. وقد استلزم ذلك من الباحث ضبط كافة العوامل المتعلقة بإجراءات التجربة أو العامل التجريبي وتمثلت في

- ١- توحيد وقت التدريب للمجموعتين (الساعة التاسعة صباحا)
- ٢- توحيد مكان التدريب للمجموعتين (ملعب نادى نبوة الرياضى)
- ٣- قام الباحث بتدريب المجموعتين التجريبية والضابطة لضمان عدم اختلاف مستوى التدريب قدر الامكان بالنسبة للمجموعتين .
- ٤- قيام نفس المساعدين بإجراء الاختبارات وبنفس الطريقة والترتيب لكلا المجموعتين

وأشتملت عوامل الضبط التجريبي على النحو التالي :

١. معدلات (السن ، العمر التدريبي ، الطول ، الوزن)
٢. الاختبارات التي تقيس الاداءات البدنية والمهارية قيد البحث والجدول والجدول رقم (٢) يوضح تجانس مجموعات البحث في (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) والجدول رقم (٣) يوضح تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات التي تقيس الاداءات البدنية والجدول رقم (٤) يوضح تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات التي تقيس الاداءات المهارية

شروط اختيار الخبراء .

- ١- أن يكون حاصلًا على درجة دكتوراة الفلسفة في التربية الرياضية في إحدى المجالات الآتية كرة القدم - الاختبارات والمقاييس - التدريب الرياضى
- ٢- العمل في المجال التطبيقي في إحدى المجالات السابقة
- ٣- أن يكون لديه خبرة مناسبة في مجال التدريب الرياضى

معاونى قياس الاختبارات وتسجيل النتائج .

- استعان الباحث ببعض الزملاء من خريجي كلية التربية الرياضية والمدربين في مجال كرة القدم وقد شرح لهم جوانب البحث والهدف منه والقياسات والاختبارات المستخدمة وتدريبهم على طرق القياس وكيفية التسجيل ببطاقة تسجيل البيانات وفقا لما يلى :
- شرح مواصفات التطبيق لكل اختبار مع أداء نموذج لكل اختبار .
 - توضيح الغرض من عمليات القياسات والاختبارات .
 - شرح كيفية استخدام الأدوات والأجهزة المستخدمة في تنفيذ الاختبارات

جدول (٢)
تجانس عينة البحث

ن = ٤٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	التفطح
السن	سنة	١٣,٣٦٢	١٣,٤٠٠	٠,٤٢١	٠,٢٧١-	١,٢٥١-
الطول	سم	١٦٢,٤٦٢	١٦٢,٥٠٠	١,٢٩٤	٠,٠٨٨-	٠,٥٢٧-
الوزن	كجم	٥٦,٨٨١	٥٦,٥٠٠	٢,٤٣٢	٠,٤٧٠	٠,٧٢٤-
العمر التدريبي	سنة	٢,١٦٢	٢,١٠٠	٠,٢٩٤	٠,٦٣٢	٠,٩٦٨-

يتضح من الجدول رقم (٢) أن قيم معاملات الالتواء قد تراوحت بين (-٠,٢٧١ ، ٠,٦٣٢) أي أنها انحصرت ما بين (+٣ ، -٣) مما يدل على أن قياسات العينة في متغيرات النمو والعمر التدريبي قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالي وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

جدول (٣)

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ٣٠

المكونات البدنية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		معامل الالتواء	قيمة "ت"
		ع±	س̄	ع±	س̄		
سرعة	بالثانية	٠,٣٠٨	٥,٩٣٤	٠,٣١٩	٥,٧٤٨	٠,٧٣٦-	١,٥٧٠
تحمل سرعة	بالثانية	٠,١٨٤	٥,٧٤١	٠,٢٠٦	٥,٦٩١	٠,٢٤٨	٠,٦٨٧
قوة مميزة بالسرعة	بالمتر	٠,٠٧٤	١,٦٢١	٠,١١٢	١,٦٥٠	٠,٣٣٩	٠,٧٩٨
تحمل أداء	بالعدد	١,٦٩٩	١٣,٦٠٠	٠,٨٢٨	١٤,٢٠٠	٠,٢٢٣-	١,١٨٨
سرعة أداء	بالعدد	١,٣٠٢	٨,٥٣٣	٠,٩٩٠	٨,٨٦٧	٠,٥٢٢	٠,٧٦٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٠١

يتضح من الجدول رقم (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، حيث أن قيمة "ت" الجدولية قد فاقت قيمها المحسوبة عند درجة حرية ٢٨ ومستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يعني تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث في القياس القبلي .

جدول (٤)

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث

ن = ٣٠

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		معامل الالتواء	قيمة "ت"
		ع±	س̄	ع±	س̄		
الجرى بالكرة ٢٥ م	بالثانية	٠,٣٩٠	١١,٥٤١	٠,٣٨٠	١١,٦٨٧	١,١٣٨	٠,٩٧٩
السيطرة على الكرة	بالدرجة	١,٤٠٧	٤,٨٦٧	١,١١٣	٤,٣٣٣	١,٤١١	١,١١٢
دقة التمرير على مرمى صغير	بالدرجة	٠,٨٣٤	٣,١٣٣	٠,٨١٦	٢,٦٦٧	٠,٣٥٥-	١,٤٩٦
دقة التصويب على المرمى	بالدرجة	٠,٩١٥	٣,١٣٣	٠,٥٩٤	٢,٧٣٣	٠,٢٥٥-	١,٣٧٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٠١

يتضح من الجدول رقم (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات مجموعتي البحث التجريبية والضابطة . حيث أن قيمة "ت" الجدولية قد فاقت قيمها المحسوبة عند درجة حرية ٢٨ ومستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يعني تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث في القياس القبلي .

التصميم الاجرائى لمتغيرات البحث .

للتحقق من صدق الفروض قام الباحث بتحديد إجراءات تنفيذ الدراسة تحقيقاً لاهداف البحث فى المراحل الآتية .
المرحلة الاولى . أداء الاختبارات واجراء المعاملات العلمية لها (صدق-ثبات) لقياس بعض الاداءات البدنية والمهارية .
المرحلة الثانية . تصميم وتنفيذ برنامج تدريبى باستخدام أسلوب المنافسة لتنمية الاداء البدنى والقنى لناشئ كرة القدم .
- تنفيذ المرحلة الأولى .
قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية لتنفيذ المرحلة الاولى والخاصة بالاختبارات لإيجاد المعاملات علمية .
-هدف الدراسة .تحديد المعاملات العلمية للاختبارات .

إجراءات الدراسة . قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية (ثبات - صدق) للاختبارات البدنية والمهارية على عينة استطلاعية قوامها (١٢) ناشئاً حيث قام بحساب .

أولاً : معامل الثبات للاختبارات Reliability

قام الباحث بإيجاد معامل ثبات الاختبارات عن طريق تطبيق الاختبارات Test Retest وذلك على عينة من ناشئى كرة القدم تحت ١٤ سنة قوامها (١٢) ناشئاً وهذا يتفق مع ما أشار إليه إبراهيم سلامة (١٩٨٠م) بأن الاختبار ذو الثبات المرتفع هو الذى يعطى نفس النتائج عند تنفيذه على نفس الأفراد (١ : ٧٨)

وقد راعى الباحث أن تكون الفترة بين القياسيين الأول والثانى (أسبوع) والجدول أرقام (٥) ، (٦) توضح بالترتيب .

- معامل الثبات لمتوسط الاختبارات البدنية قيد البحث جدول (٥)
- معامل الثبات لمتوسط الاختبارات المهارية قيد البحث (٦)

جدول (٥)

ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١٢

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى	
		س	ع±	س	ع±
سرعة	بالثنية	٥,٦٥٠	٠,٤٣٩	٥,٥٥٨	٠,٤٠٤
تحمل سرعة	بالثنية	٥,٧٣٦	٠,١٩١	٥,٦٧٤	٠,١٥٦
قوة مميزة بالسرعة	بالمتر	١,٧٤٥	٠,١٢٦	١,٧٤٨	٠,١٣١
تحمل أداء	بالعدد	١٤,٥٠٠	١,٥٠٨	١٥,١٦٧	١,٢٦٧
سرعة أداء	بالعدد	٩,٠٨٣	١,٢٤٠	٩,٦٦٧	٠,٨٨٨

دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية ١٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٩٧

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجات عينة البحث فى التطبيق الأول للاختبارات ودرجات التطبيق الثانى لنفس المجموعة الاستطلاعية بفاصل أسبوع ، حيث أن قيم (ر) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يعنى ثبات درجات الاختبار عند إعادة تطبيقه تحت نفس الظروف

جدول (٦)
ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
*٠,٩٢٩	٠,٥٤٢	١٣,١٠٢	٠,٤٥٦	١٣,٣٠٣	بالثانية	الجرى بالكرة ٢٥م
*٠,٩٣٩	١,٠٧٣	٥,٣٣٣	١,٥٦٤	٤,٩١٧	بالدرجة	السيطرة على الكرة
*٠,٨٦٢	١,١٥٥	٤,٦٦٧	١,٢٧٩	٤,٠٠٠	بالدرجة	دقة التمرير على مرمى صغير
*٠,٩٢٢	٠,٩٩٦	٣,٤١٧	٠,٨٦٦	٣,٢٥٠	بالدرجة	دقة التصويب على المرمى

دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية ١٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٩٧

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين كل من درجات عينة البحث في التطبيق الأول للاختبارات ودرجات التطبيق الثاني لنفس المجموعة الاستطلاعية بفصل أسبوع ، حيث ان قيم (ر) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يعنى ثبات درجات الاختبار عند اعادة تطبيقه تحت نفس الظروف

ثانياً : معامل صدق الاختبارات Validity

يذكر إبراهيم سلامة (١٩٨٠) أن صدق الاختبار يشير إلى الدرجة التي يقيس بها هذا الاختبار الذي صمم لقياسها، ومن ثم فإن الصدق يعد أول معايير الجودة اللازم توافرها في أدوات القياس (١ : ١٠٣) وقد قام الباحث لاحتساب قيم صدق هذه الاختبارات عن طريق صدق الرباعيات (الربيعي الأعلى، والربيعي الأدنى).

جدول (٧)
صدق الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ٦

قيمة "ت"	معامل الالتواء	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
*٦,١٨٩	٠,٥٢٦	٠,٢٣٦	٦,٢٢٣	٠,٠٢٩	٥,١٨٣	بالثانية	سرعة
*٥,٨٩٢	٠,٤٨٩	٠,٠٢٩	٥,٩٣٣	٠,١٠٤	٥,٤٨٣	بالثانية	تحمل سرعة
*٥,٤٨٥	٠,٤١٤	٠,٠٧٦	١,٥٦٧	٠,٠٢٩	١,٨٨٣	بالمتر	قوة مميزة بالسرعة
*٨,٩٨١	٠,٤٩٠	٠,٥٧٧	١٢,٣٣٣	٠,٠٠٠	١٦,٠٠٠	بالعدد	تحمل اداء
*٥,١٩٦	٠,٢٩٠	٠,٥٧٧	٧,٦٦٧	٠,٥٧٧	١٠,٦٦٧	بالعدد	سرعة اداء

دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية ٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,١٢٢

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين كل من درجات الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى . حيث ان قيم (ت) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند درجة حرية ومستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يعنى قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات أي أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها

جدول (٨)

صدق الاختبارات المهارية قيد البحث

ن = ٦

قيمة "ت"	معامل الالتواء	الربيعي الأدنى		الربيعي الأعلى		وحدة القياس	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
*٤,٨٥٠	٠,٧٧٠	٠,٢٧٠	١١,٢٨٠	٠,٠٢٧	١١,٢٨٩	بالثانية	الجرى بالكرة ٢٥م
*٤,٤٩١	٠,٢٣٤	١,٠٠٠	٣,٠٠٠	٠,٥٧٧	٦,٦٦٧	بالدرجة	السيطرة على الكرة
*٥,١٩٦	٠,٢٩٠	٠,٥٧٧	٢,٣٣٣	٠,٥٧٧	٥,٣٣٣	بالدرجة	دقة التمرير على مرمى صغير
*٣,٤٦٤	٠,٤١٣	٠,٥٧٧	٢,٣٣٣	٠,٥٧٧	٤,٣٣٣	بالدرجة	دقة التصويب على المرمى

دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية ٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,١٢٢

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين كل من درجات الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى ، حيث ان قيم (ت) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند درجة حرية ومستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يعنى قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات أي أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها

نتائج الدراسة

تمت الاختبارات التي قام الباحث بتنفيذها لقياس الأداء البدنية والمهارية بدرجة عالية من المعاملات العلمية (ثبات - صدق) وبتحقيق المعاملات العلمية أصبحت الاختبارات معدة لإجراء تطبيقها على عينة الدراسة الأساسية عند تطبيق البرنامج التدريبي على ناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة ثم قام الباحث بإجراء دراستين استطلاعتين على عينة من لاعبي كرة القدم تحت ١٤ سنة من مركز شباب يهوت وغير مشتركين في الدراسة الأساسية قبل تنفيذ البرنامج التدريبي وبعد اختيار المساعدين وتصميم البرنامج لتنمية الأداء البدني والفني قيد الباحث

الدراسات الاستطلاعية الخاصة بالبرنامج التدريبي

- الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة الزمنية ١ / ٦ / ٢٠٠٥ م إلى ٤ / ٦ / ٢٠٠٥ م على عينة مماثلة لمجتمع البحث قوامها (١٢) للاعبين كرة القدم تحت ١٤ سنة ومن خارج عينة البحث الأساسية

أهداف الدراسة الاستطلاعية

- التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تحدث أثناء تنفيذ الدراسة الأساسية والعمل على حلها وتلافى حدوثها

- إعداد مكان التدريب وتنظيم الأدوات والأجهزة المستخدمة .
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة
- مراجعة شروط ومواصفات وإجراءات تطبيق الاختبارات والقياسات

نتائج الدراسة الاستطلاعية

- سهولة إعداد مكان التدريب ومدى مناسبه والغرض المستخدم
- صلاحية الملعب للقيام بالتجربة الأساسية .

الدراسة الاستطلاعية الثانية

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة الزمنية من ٦ / ٦ / ٢٠٠٥ م إلى ١٠ / ٦ / ٢٠٠٥ م

أهداف الدراسة الاستطلاعية

- تجربة وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي
- تدريب المساعدين على تطبيق الاختبارات وتسجيل النتائج .

على عينة الدراسة الأساسية

نتائج الدراسة الاستطلاعية

- استيعاب المساعدين لطرق قياس الاختبارات وتدوين النتائج
- استيعاب وفهم طريقة تطبيق الاختبارات قيد البحث
- شرح الوحدة التدريبية قبل بداية التدريب

المرحلة الثانية

تصميم البرنامج التدريبي :

قبل وضع البرنامج كان لابد من تحديد هدف البرنامج والأسس الواجب اتباعها عند وضع البرنامج التدريبي ممثلة في :

أولاً : هدف البرنامج :

تصميم برنامج تدريبي باستخدام اسلوب المنافسة على مستوى الأداء البدني والفني لناشئ كرة القدم .

ثانياً : أسس وضع البرنامج التدريبي :

البرنامج التدريبي الذي وضعه الباحث ونفذه لم يقتصر على الوحدات التدريبية فقط بل اعتمد

على طريقته التدريب الفترى المرتفع الشدة وكذا وسائل التدريب على

الأداءات البدنية والمهارية

وقد اشتمل البرنامج على كل الإجراءات الإدارية والإمكانات البشرية والأدوات والأجهزة المطلوبة

لضمان نجاح التخطيط للبرنامج .

راعى الباحث عند وضع البرنامج التدريبي الأسس الآتية :

(١) خضوع خطة البرنامج للهدف العام

(٢) الاستعانة ببعض البرامج التي تناولت هذا المجال من قبل

(٣) ملاءمة البرنامج للمرحلة السنوية للعينة قيد البحث

(٤) مرونة البرنامج بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيقه

(٥) تدريبات المنافسة ذات شدة عالية وحجم قليل .

(٦) تخطيط التدريب بحيث يتشابه مواقفه مع مواقف المباراة (التقسيمات الصغيرة)

(٧) زيادة الاشتراطات والتدرج في صعوبة الاداء طبقاً لتحقيق الاهداف المرجوه

(٨) تحقيق المتعة بجانب تحقيق أهداف التدريب

(٩) اعطاء التعليمات والتوجيهات بصفة مستمرة متضمنة معلومات والمعارف التي يحتاجها

اللاعب لتعديل ادائه

(١٠) فترات الراحة المناسبة للاعبين عند تنفيذ البرنامج لتطوير سرعة ودقة سرعة الاداء البدني

والمهارى

(١١) ستعان الباحث بالالعب الصغيرة فى البرنامج كعامل نفسى يساعد اللاعبين على التدريب

بروح عالية يكون لها أثر كبير فى تنمية بعض العناصر البدنية والمهارية بطريقة غير مباشرة

لانتقال أثر التدريب

ثالثاً - خطوات بناء البرنامج

لبناء البرنامج قام الباحث بالاستعانة بالدراسات السابقة التي تناولت تأثير البرامج التدريبية

على تطوير مستوى الاداء البدني والمهارى مثل .

- دراسة محمد محمد مختار الزغبى (١٩٩٥) :دراسة وليد شمس الدين (٢٠٠١)

- دراسة أيمن محمد محمود سليمان (٢٠٠٣) دراسة محمد أبو النصر محمود (٢٠٠٠)

- دراسة أشرف جابر (١٩٩٠) دراسة محمد السيد الجنيدى (٢٠٠٥)

- دراسة سليمان فاروق (١٩٩٣)، دراسة طارق عوض (١٩٩٣)

- دراسة إبراهيم شعلان (١٩٩٤)، دراسة عمرو على ابو المجد (١٩٩٠)

ومن المراجع العلمية المتخصصة في بناء محتوى البرامج والتي استعان بها الباحث والتي أشار

حنفى مختار(١٩٩٤) (٢١ : ٢٩٨-٣١٢)، محمود أبو العنين ومفتى إبراهيم (١٩٨٥)

(٥٦ : ٥٧-١١٥)، على البيك (١٩٩٢) (٣٧ : ١٧٠-١٧٥) على البيك (١٩٩٣) (٣٨ : ٥٢-٦٧)

محمد علاوى (١٩٩٤) (٤٤ : ٣٠٣-٣٢٩)، عصام عبدالخالق (١٩٩٤) (٣٤ : ٢٢٣-٢٤٦)

السيد عبدالمقصود (١٩٩٤) (٩ : ٣٠٦-٣٨٢)، أبو العلا عبدالفتاح وإبراهيم شعلان (١٩٩٤)

(٤ : ٣٦٧-٣٨٠) أمر الله البساطى (١٩٩٦) (١٠ : ٢٣-٤٥)، مفتى إبراهيم (١٩٩٧) (٦٢ : ٦٠)

رابعاً - البرنامج التدريبي ..

-اشتمل البرنامج التدريبي على جزئين رئيسيين ،الجزء الاول هو الاعداد البدنى (عام-خاص)،والجزء

الثانى هو الاعداد المهارى والاعداد الخططى وتم فية تنمية الاداءات البدنية والمهارية من خلال

تدريبات تشبة ما يحدث فى المباراة وبعض الالعاب الصغيرة ، وكذا المباريات التدريبية التى تعتبر التطبيق

العملى الفعلى لما تدرب عليه الناشئ .

-حدد الباحث الاسبوع الاول والثانى والثالث كاعداد عام واعداد خاص

-الاسبوع الرابع حتى الثانى عشر تكون بداية تدريبات تنافسية وتكون ذات شدة عالية وحجم قليل .

جدول (٩)

نتائج استطلاع رأي الخبراء في عناصر البرامج التدريبية

مدة البرنامج	(١٢) اثني عشر اسبوعا (٨٤ يوم)
عدد الوحدات التدريبية	(٤٨) وحدة تدريبية بواقع ٤ وحدات اسبوعيا
زمن الوحدة التدريبية	من ٩٠ إلى ١٢٠ ق
العناصر الأساسية للبرنامج	اعداد بدنى عام - اعداد بدنى خاص - اعداد مهاري - اعداد خططي
دورة الحمل	(١ : ١)
الاحمال التدريبية	متوسط - عالى - اقصى
طرق التدريب المناسبة	التدريب الفترى (مرتفع الشدة)
التوزيع النسبي لعناصر البرنامج خلال فترة الاعداد	٢٠٪ بدنى - ٤٠٪ مهاري - ٢٠٪ خططي . تدريبات المنافسة من ٨٠ - ٩٠٪
الطرق المستخدمة للتدريب على الأداء البدنى والفضى	- تدريبات منافسة (ما يحدث فى المباريات) تمريبات باستخدام الالعب الصغيرة

(١ : ١) تعنى وحدة تدريب بدرجة حمل أقل يتلوها وحدة تدريب بدرجة حمل أعلى (٥٠ : ١٦١)

التخطيط الزمني لحتوى البرنامج التدريبي :

من خلال الخطوات التي اتبعها الباحث في بناء البرنامج من حيث الاستعانة بالمراجع العلمية والدراسات السابقة ونتائج استطلاع رأي الخبراء والخبرة الشخصية للباحث .
وعليه تكون :

عدد وحدات التدريب خلال فترة تنفيذ البرنامج (١٢) أسبوعا =

٤ (وحدات) × ١٢ اسبوع = ٤٨ وحدة تدريبية .

زمن وحدة التدريب اليومية من (٩٠ : ١٢٠ ق)

فإذا كان متوسط زمن وحدات التدريب (١٠٥ ق) يكون:

زمن وحدات التدريب خلال فترة تنفيذ البرنامج = ٤٨ (وحدة) × ١٠٥ ق

= ٥٠٤٠ ق

= ٨٤ ساعة .

جدول (١١)

فترة تنفيذ البرنامج											
الإعداد العام				الإعداد الخاص				الاستعداد للمباريات			
عناصر التدريب (المواد التدريبية)	بدني		خططي	مهاري	بدني		خططي	مهاري	بدني		خططي
	عام	خاص			عام	خاص			عام	خاص	
الزمن المخصص للتدريب	٤٥٣	١٠١	٤٠٣	٠٢٢	٢٥٢	٣٥٣	١٠٠٨	٥٥٤	١٠١	٢٥٢	٧٥٦
النسبة المئوية لمواد التدريب	٩%	٢%	٨%	٤%	٥%	٧%	٢٠%	١١%	٢%	٥%	١٥%
<p>٣٠% إعداد بدني ٤٠% إعداد مهاري ٣٠% إعداد خططي</p>											

عن (٧ : ٢٥ - ٢٧)

يبين جدول رقم (١١) الزمن المخصص لعناصر التدريب والنسبة المئوية خلال فترة تنفيذ البرنامج حيث يحتل الإعداد المهارة في فترة الإعداد العام نسبة مئوية قدرها ٨% بزمن قدرة ٤٠٣ دقيقة ، في حين يحتل نسبة ٢٠% بزمن ١٠٠٨ دقيقة في فترة الإعداد الخاص ، بينما يحتل نسبة ١٢% بزمن قدرة ٦٠٥ دقيقة وذلك خلال فترة تنفيذ لبرنامج التدريبي .

تشكيل الحمل خلال فترة تنفيذ البرنامج

يعد التشكيل الصحيح لحمل التدريب الركيزة الأساسية لتطور مستوى اللاعب ويتطلب الارتقاء بمستوى اللاعب تقدم في مستوى الحمل واستخدام العلاقة بين شدة الحمل وحجمه واستخدام درجة الحمل المناسبة لاتجاه التدريب تؤدي إلى تشكيل الحمل بصورة جيدة .

وبمعلومية الزمن الكلي للتدريب خلال فترة تنفيذ البرنامج (٥٠٤٠ق)، يتم حساب زمن الإعداد البدني والمهاري والخططي كل حسب نسبته المئوية طبقاً لرأي الخبراء . -
 الأعداد البدني = إجمالي زمن وحدات التدريب خلال فترة تنفيذ البرنامج × النسبة (٣٠%)
 = (٥٠٤٠ × ٠,٣٠) = ١٥١٢ ق ساعة ٢٥,٢
 الإعداد المهاري = (٥٠٤٠ × ٠,٤٠) = ٢٠١٦ ق ساعة ٣٣,٦
 الإعداد الخططي = (٥٠٤٠ × ٠,٣٠) = ١٥١٢ ق ساعة ٢٥,٢
 وجدول (٢٠) يوضح التوزيع الزمني لمواد التدريب على مدار فترة تنفيذ البرنامج .

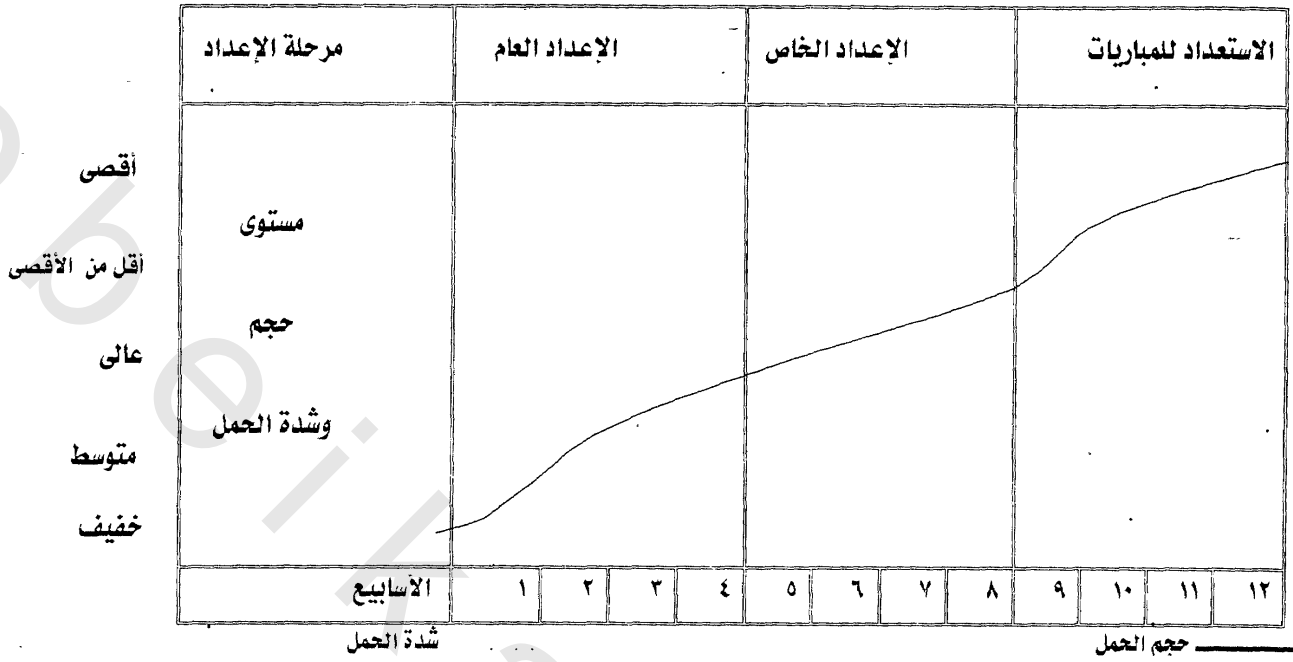
جدول (١٠)

التوزيع الزمني لجوانب الاعداد علي مدار فترة تنفيذ البرنامج .

الزمن المخصص للتدريبات		مواد التدريب
س	ق	
٢٥,٢ =	١٥١٢	الإعداد البدني
٣٣,٦ =	٢٠١٦	الإعداد المهاري
٢٥,٢ =	١٥١٢	الإعداد الخططي
٥٠٤٠ دقيقة (٨٤ ساعة)		المجموع الكلي

يوضح جدول رقم (١٠) التوزيع الزمني لمواد التدريب خلال فترة تنفيذ البرنامج حيث يحتل الإعداد البدني ٢٥,٢ س في حين الإعداد المهاري يستغرق ٣٣,٦ ساعة، بينما الإعداد الخططي يستغرق نفس زمن الإعداد البدني .
 بعد التعرف على الزمن الكلي للتدريب خلال فترة تنفيذ البرنامج والتوزيع الزمني لمواد التدريب (بدني - مهاري - خططي) والمبينة بالجدول رقم (٩) يتم معرفة زمن تدريب كل مادة وفق توزيع نسبة كل منها خلال مراحل تنفيذ البرنامج من خلال المعادلة .
 زمن التدريب الكلي × نسبة كل مادة
 والجدول رقم (١٠) يوضح التوزيع الزمني التفصيلي لعناصر التدريب خلال فترة تنفيذ البرنامج من واقع النسب المئوية لعناصر التدريب .

وشكل رقم (١) يوضح ديناميكية الحمل لتدريبات المنافسة وتوزيعه خلال مراحل فترة الإعداد

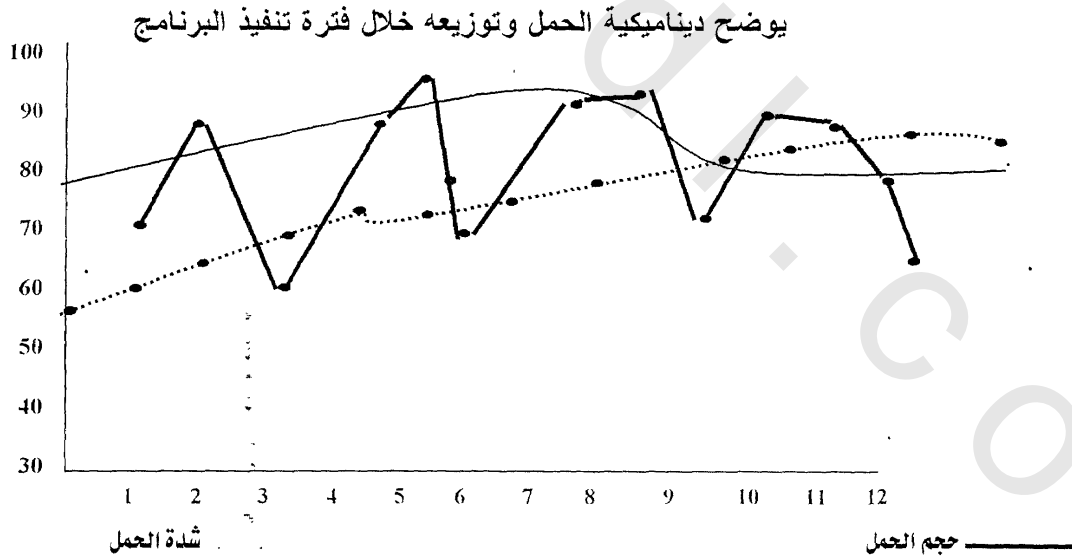


توزيع حمل التدريب خلال فترة تنفيذ البرنامج التدريبي

قام الباحث بتنظيم الأحمال التدريبية وتوزيعها طبقا لما أشار إليه أمر الله البساطي (١٩٩٦م)

عن جمال علاء الدين (٥٤:١٠)

وشكل (٢)



شكل (٢) يوضح توزيع درجات الحمل خلال الأسابيع التدريبية خلال فترة البرنامج وفقا لديناميكية

التي تناولها الباحث فيما يلي

الأسبوع الأول:	درجة الحمل متوسطة ما بين ٦٠-٧٠% من أقصى حمل .
الأسبوع الثاني:	درجة الحمل عالية ما بين ٨٠-٩٠% من أقصى حمل .
الأسبوع الثالث:	تكون بداية تمهيدية لمرحلة الأعداد الخاص وتكون درجة الحمل متوسطة . ويعتبر منتصف الأسبوع الثالث هو بداية تنمية الأداءات المهارية
الأسبوع الرابع:	درجة الحمل عالية ما بين ٨٠-٩٠% من أقصى حمل .
الأسبوع الخامس:	تصل درجة الحمل للحد الأقصى وتكون م بين ٩٠-١٠٠% من أقصى حمل
الأسبوع السادس:	درجة الحمل متوسطة ما بين ٦٠-٧٠% من أقصى حمل .
الأسبوع السابع:	تكون درجة الحمل إلى الحد الأقصى ما بين ٩٠ حدود المقدره للاعب .
الأسبوع الثامن :	تصل درجة الحمل إلى مرحلة التثبيت للحد الأقصى
الأسبوع التاسع:	تكون درجة الحمل متوسطة ما بين ٧٠-٨٠% من أقصى حمل .
الأسبوع العاشر:	تصل درجة الحمل إلى الحد الأقصى ما بين ٩٠-١٠٠% من أقصى حمل
الأسبوع الحادي عشر:	تكون درجة الحمل عالية ما بين ٧٥-٩٠% من أقصى حمل .
الأسبوع الثاني عشر:	تكون درجة الحمل متوسطة وفي هذا الأسبوع يستعد اللاعبون لأداء الاختبارات البعيدة للأداءات البدنية والمهارية لمعرفة مدي تأثير البرنامج التدريبي

توزيع حمل التدريب خلال دورة الحمل الأسبوعية

يكون التدريب خلال الأسبوع على النحو التالي:

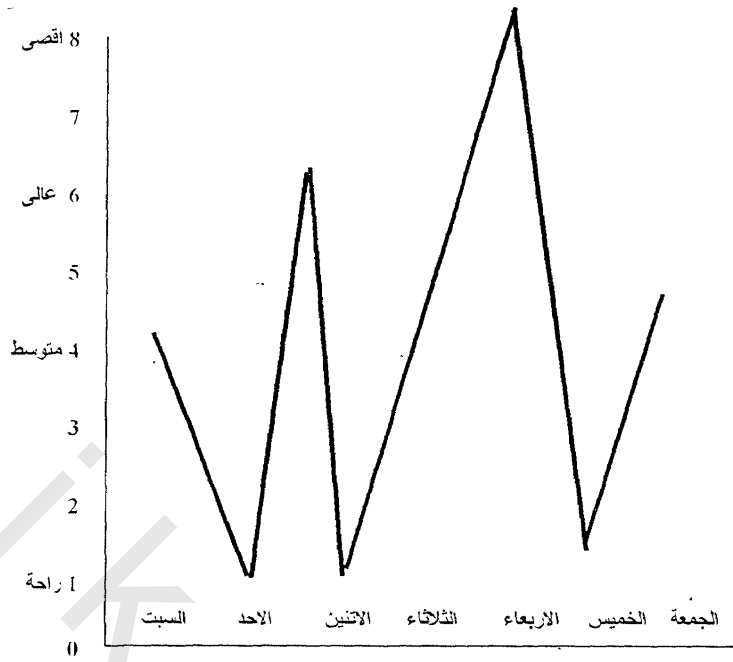
يوم السبت تصل درجة الحمل إلى ٧٠% من أقصى حمل، وفي اليوم التالي تصل إلى ٨٠% أما يوم الأربعاء فتصل درجة الحمل إلى الحد الأقصى ٩٠% أما اليوم الرابع فيكون درجة الحمل متوسطة .
الشكل رقم (٣) يوضح ديناميكية الحمل التدريبي لدورة الحمل الأسبوعية خلال فترة تنفيذ البرنامج (الأسبوع الأول).

والجدولين رقم (١٢)، (١٣) توضح توزيع نسب الإعدادات الثلاثة (بدني -مهاري -خططي) لكل أسبوع من أسابيع تنفيذ البرنامج التدريبي (١٢ أسبوع)

والشكل رقم (٤) يوضح توزيع النسب المئوية للإعداد البدني والمهاري والخططي خلال الأسابيع التي يمتد البرنامج التدريبي .

والجدول رقم (١٤) يوضح التوزيع الزمني اليومي للبرنامج التدريبي خلال فترة تنفيذه

والجدول رقم (١٥) يوضح التوزيع الزمني للإعداد البدني والمهاري والخططي خلال أسابيع البرنامج التدريبي



شكل (٣)

ديناميكية الحمل التدريبي لدورة الحمل الأسبوعية
خلال فترة تنفيذ البرنامج (الأسبوع الأول)

جدول (١٢)

التوزيع النسبي لعناصر البرنامج التدريبي

الأسبوع المحتوي	%١	%٢	%٣	%٤	%٥	%٦	%٧	%٨	%٩	%١٠	%١١	%١٢
الإعداد البدني	٥٥	٥٠	٤٠	٤٠	٣٥	٣٠	٢٥	٢٠	٢٠	٢٠	١٥	١٥
الإعداد المهاري	٢٥	٣٥	٤٠	٤٠	٤٠	٤٥	٤٥	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٣٥
الإعداد الخططي	١٠	١٥	٢٠	٢٠	٢٥	٢٥	٣٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٥	٥٠

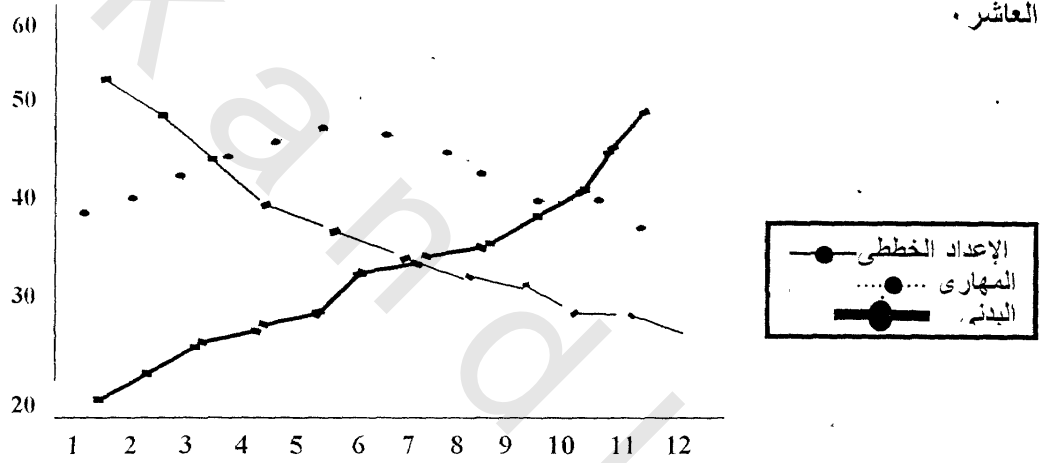
يوضح الجدول رقم (١٢) التوزيع النسبي لعناصر البرنامج التدريبي خلال أسابيع البرنامج التدريبي حيث أن نسبة الإعداد البدني بلغت ٥٥% في حين أن الإعداد المهاري ٣٥%، والإعداد الخططي ١٠% وذلك من إجمالي زمن الأسبوع الأول بينما وصلت نسبة الإعداد البدني ٢٠%، والإعداد المهاري ٤٠%، والإعداد الخططي ٤٠% وذلك من إجمالي زمن الأسبوع العاشر.

جدول (١٣)

الأسبوع		١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
الإعداد البدني	عام	%٩٠	%٨٠	%٧٠	%٦٠	%٥٠	%٤٠	%٣٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%١٥	%١٥
	خاص	%١٠	%٢٠	%٣٠	%٤٠	%٥٠	%٦٠	%٧٠	%٨٠	%٨٠	%٨٠	%٨٥	%٨٥

التوزيع النسبي للإعداد البدني (العام-الخاص)

يوضح الجدول (١٣) التوزيع النسبي للإعداد البدني (العام-الخاص) خلال أسابيع تنفيذ البرنامج التدريبي حيث أن نسبة الإعداد العام إلى الإعداد الخاص بلغت %٩٠ : %١٠ في الأسبوع الأول من الإعداد البدني، بينما في الأسبوع الرابع بلغت %٦٠ : %٤٠، في حين وصلت هذه النسبة %٢٠ : %٨٠ من زمن الإعداد البدني في الأسبوع العاشر.



شكل (٤)

توزيع النسب المئوية للإعداد البدني والمهاري والخططي خلال الأسابيع التي تضمنها البرنامج التدريبي

جدول (١٤)
التوزيع الزمني اليومي للبرنامج التدريبي

اليوم / الأسبوع	الأحد	الثلاثاء	الخميس	الجمعة	المجموع
الأول	٩٠	١٠٠	١٠٥	٩٠	٣٨٥
الثاني	١٠٠	١٠٥	١١٥	١٠٠	٤٢٠
الثالث	٩٠	١٠٠	١١٥	٩٠	٣٩٥
الرابع	٩٥	١١٥	١٢٠	١٠٠	٤٢٠
الخامس	١٠٠	١١٥	١٢٠	١٠٥	٤٤٠
السادس	٩٥	١٠٥	١١٠	٩٠	٤٤٠
السابع	١٠٠	١١٥	١٢٠	١٠٠	٤٣٥
الثامن	١١٠	١١٥	١٢٠	١٠٥	٤٥٠
التاسع	١٠٠	١٠٠	١١٥	٩٠	٤١٥
العاشر	١١٠	١١٥	١٢٠	١٠٠	٤٤٥
الحادي عشر	١٠٥	١١٠	١٢٠	٩٥	٤٣٠
الثاني عشر	٩٥	١٠٠	١١٠	٩٠	٣٩٥
المجموع	١١٩٠	١٣٠٥	١٣٩٠	١١٥٥	٥٠٤٠ ق

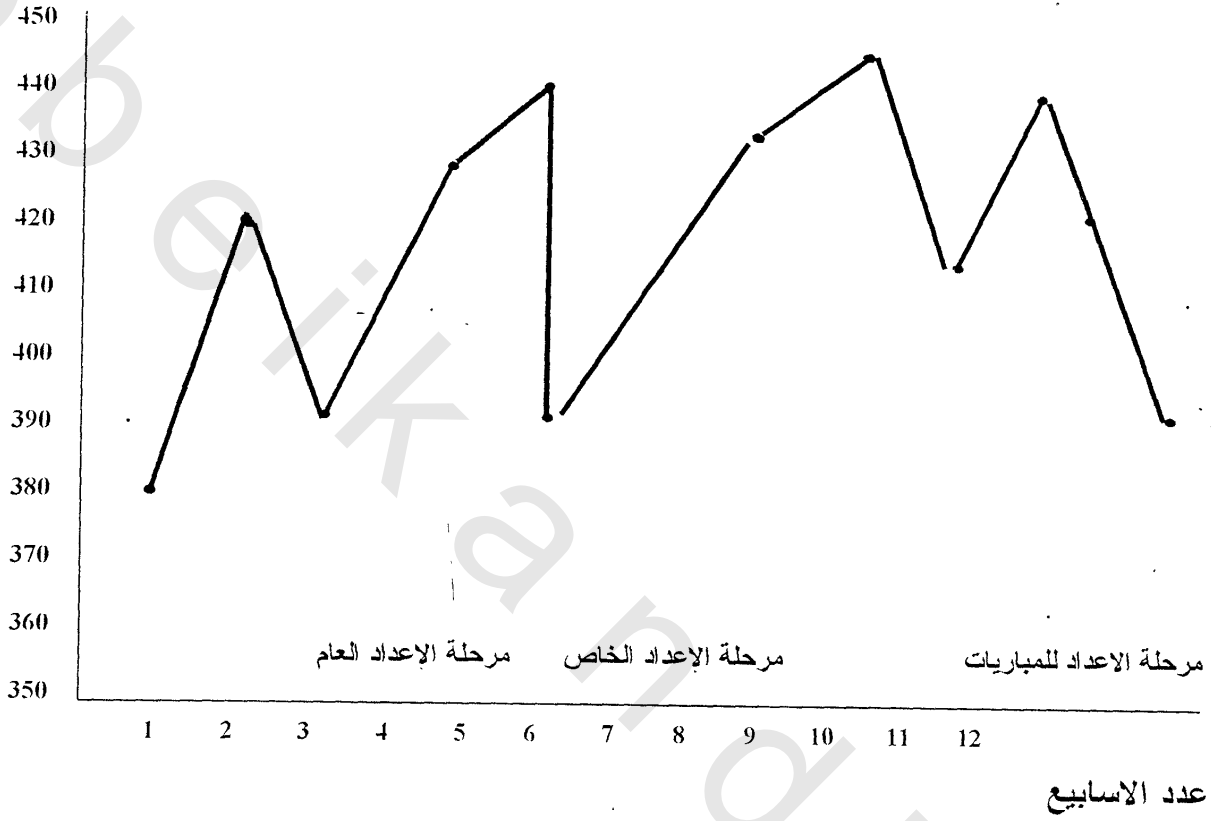
يوضح جدول (١٤)
التوزيع الزمني اليومي خلال فترة تنفيذ البرنامج التدريبي .

جدول رقم (١٥)
التوزيع الزمني للإعداد البدني والمهاري والخططي خلال اسابيع البرنامج التدريبي
الزمن بال دقائق

الاعداد للمباريات	الاعداد الخاص										الاعداد العام					الفترات	
	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الاسبوع الاجموع	عام	الاسبوع	عناصر التدريب	
٨	١٠	١٨	١٧	١٨	٢٣	٤٨	٧٧	١٠٣	١١٠	١٦٨	١٩٠	٨٠٠ ق	عام				
٤٤	٥٣	٧١	٦٦	٧٢	٧٦	٧٢	٧٧	٦٩	٤٨	٤٢	٢٢	٧١٢ ق	خاص				
٥٢	٦٣	٨٩	٨٢	٩٠	١٠٩	١٢٠	١٥٤	١٧٢	١٥٨	٢١٠	٢١٢	١٥١٢ ق	الاجموع				
١٢٤	١٧٢	١٧٨	١٦٦	٢٠٣	١٩٦	١٨٠	١٧٦	١٧٢	١٥٨	١٤٧	١٢٤	٢٠١٦ ق	الاعداد المهاري				
٢٠٩	١٩٥	١٧٨	١٦٦	١٥٧	١٣٠	١٠٠	١١٠	٨٦	٧٩	٦٣	٣٩	١٥١٢ ق	الاعداد الخططي				
مباراة ٩٠ اق	مباراة ٩٠ اق	مباراة ٩٠ اق	مباراة ٩٠ اق	-	-	-	-	-	-	-	-	٣٦٠ ق	مباريات تجريبية				
٣٩٥	٤٣٠	٤٤٥	٤١٥	٤٥٠	٤٣٥	٤٠٠	٤٤٠	٤٣٠	٣٩٥	٤٢٠	٣٨٥	٥٤٠٠ ق	الزمن الكلي لزمين فترة الإعداد خلال (١٢) اسبوع				

يوضح جدول رقم (١٥) التوزيع الزمني لإعداد البدني والمهاري والخططي خلال اسابيع البرنامج التدريبي

الزمن بالدقائق



شكل رقم (٥)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي على عدد أسابيع البرنامج

جدول (١٦)

عدد وحدات التدريب الإجمالية والراحة في البرنامج التدريبي

عدد الساعات	عدد الوحدات	البيان
٨٤ ساعة	٤٨	١- عدد فترات التدريب الإجمالية
٦ ساعات	٤	٢- عدد المباريات
-	٢٢	٣- الراحة

يوضح جدول رقم (١٦) إجمالي عدد وحدات التدريب وعددها (٤٨) وحدة تدريبية وعدد المباريات التدريبية (٤) وعدد أيام الراحة (٢٢ يوما) وذلك خلال فترة تنفيذ البرنامج التدريبي

جدول (١٧)

توزيع حمل التدريب في البرنامج التدريبي

عدد الساعات	عدد الوحدات التدريبية	البيان
١٣٩٠ ق = ٢٣,٢ س	١٢	حمل أقصى
١٣,٥ ق = ٢١,٧ س	١٢	حمل عالى
٢٣٤٥ ق = ٣٩,١ س	٢٤	حمل متوسط
٥٠٤٠ ق = ٨٤ ساعة	٤٨	

يوضح جدول رقم (١٧) توزيع حمل التدريب خلال فترة تنفيذ البرنامج التدريبي

جدول (١٨)

التوزيع الزمني لحمل التدريب خلال تنفيذ البرنامج التدريبي

شهور البرنامج			المحتويات
الثالث	الثاني	الأول	
٤	٤	٤	- عدد وحدات التدريب بحمل أقصى
٤	٤	٤	- عدد وحدات التدريب بحمل عالى
٨	٨	٨	- عدد وحدات التدريب بحمل متوسط
١٦	١٦	١٦	- إجمالى عدد وحدات التدريب
١٢	١٢	١٢	٢- عدد فترات الراحة
٤٦٥	٤٧٠	٤٥٥	- الزمن المخصص للتدريب بحمل أقصى
٤٣٥	٤٥٠	٤٢٠	- الزمن المخصص للتدريب بحمل عالى
٧٨٥	٨٠٥	٧٥٥	- الزمن المخصص للتدريب بحمل متوسط
١٦٨٥ ق	١٧٢٥ ق	١٦٣٠ ق	- إجمالى زمن التدريب :
٥٣	١٧٦	٥٧١	- الإعداد العام
٢٣٤	٢٩٧	١٨١	- الإعداد الخاص
٢٨٧ ق	٤٧٣ ق	٧٥٢ ق	- إجمالى زمن الإعداد الدنى
٦٥٠	٧٥٥	٦١١	- زمن تدريبات الاداءات التنافسية
٧٤٨	٤٩٧	٢٦٧	- زمن تدريبات الإعداد الخططى
١٦٨٥ ق	١٧٢٥	١٦٣٠	المجموع بالدقائق

يوضح جدول رقم (١٨) التوزيع الزمني لحمل التدريب خلال تنفيذ البرنامج التدريبي

السرّيع ١٢٠ / ٧ / ٢٠٠٥ م
الملك: نادي نبروه الرياضى
طريقة التدريب المستخدمة: الحمل الفئري

الوحده التدريبيه رقم (٢٠)
من البرنامج التدريبى للمجموعه الضابطه

الاسبوع : الخامس
زمن الوحده التدريبية : ١٠٠ اف
الهدف الرئيسى : اعداد مهارى
الاهداف الفرعية : اقتان مهاره الجرى بالكره

ملاحظات	الادوات	الهدف	زمن التدريب بالتطبيقات		الاهداف	التدريبات التطبيقى واخراجها	الجزء الزمن	الجزء الرئيسى
			التكرار	الاداءه				
زمن الإعداد الإدارى والتفري خارج الوحده التدريبية	كرات قدم	تنظيم واعداد الملاعب	٢	١ ق	١ ق	الجرى بالكره حول الملعب مجموعه تدريبات المرونه والاهاليه - (وقوف) رفع اللراغان عاليه مع تبادل رفع الركبتين - (وقوف) المرور تحت حاجز والجرى لمسافه ١٠ الموران للخلف في اتجاه العاجز من جديد والجرى للوثب فوقه ثم الجرى السريع ١٠	٥ ق	الاعداد الإدارى والتفري القدمه
		احصاء	٢	١ ق	١ ق		٥ ق	
		سرعه	٢	٣٠ ث	٣ ق		٢٠ ق	
		سرعه	٢	٣٠ ث	١ ق		١٨ ق	بدنى عام
	كرات قدم	سرعه	٤	٣٠ ث	٣٠ ث			
		مرونه	١	١ ق	١٠٥ ق			
		مرونه	١	١ ق	١٠٥ ق			
		رشاقه	١	١ ق	٢ ق			
		تحمل قوه	٢	٣٠ ث	١ ق			١٧ ق
	حواجز	تحمل قوه	٢	٣٠ ث	١ ق			بدنى خاص

تابع الوحدة التدريبية رقم (٢٠)
من البرامج التدريبية للمجموعة الضابطة

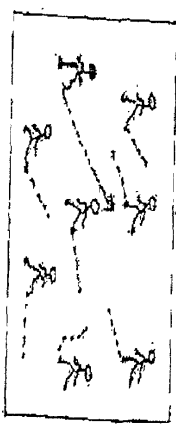
ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب بالتطبيقات			التدريب التطبيقي وأخراجه	زمن الجزء الرئيسي	
			التكرار	الراحة	الأداء			
زمن الضخام خارج التمرينية	كرات قدم	تحمل قوة تحمل قوة تحمل قوة	٢	٣٠ ث	١ ق	- الوثب بيديا وسارا من طرف الكرة - (انبطاح مائل - الكرة أماما) المشى للأمام مع تحريك الكرة للأمام - (انبطاح مائل) ثنى الركبتين عاليها - نظ العجل باستمرار مع رفع الركبتين عاليها - الجري المتداخل لجموعتين متبادلتين وعند سماع الصفارة يتم انتقال اللاعبين مع مربع الضاحز - (وقوف) الجري بالكرة باستخدام القديمين بطول الملعب والعودة باستمرار - رمى الكرة للزميل يسيطر عليها ويمررها له مرة أخرى وتبادل اللاعبين الأداء - الجري الجزأجي بين الأقسام ثم التمرين من خارج ١٨ ياردة على الرمي والعودة للتكرار - ٢٠٢ في مربع طول ضلعه ١٥ من مسة واحدة ٢ × ٤ في مربع طول ضلعه ٢٠ من مستين	٤٠ ق	اعداد مهارى
	كرات قدم	تحمل قوة تحمل قوة	٢	٣٠ ث	١ ق			
	كرات قدم	تحمل قوة مهارى	٢	٣٠ ث	٢ ث			
	كرات قدم	تحمل أداء مهارى	٤	٤٥ ث	٢ ق			
	كرات قدم	تحمل أداء مهارى	٤	١ ق	٢ ق			
	كرات قدم	تحمل أداء مهارى تحمل أداء خطى	٢	٣٠ ث	٢ ق			
	كرات قدم	تحمل أداء مهارى تحمل أداء خطى	٢	١ ق	٤ ق			
	كرات قدم	تحمل أداء مهارى تحمل أداء خطى	٢	١ ق	٤ ق			
	كرات قدم	تحمل أداء مهارى تحمل أداء خطى	١	١ ق	٤ ق		٥٥ ق	

الكان ملعب كرة قدم ينادى بعبوه الرياضى
طريقة التدريب المستخدمة : التدريب الكثرى مرتفع الشدة
حمل التدريب : متوسط

من البرامج التدريبية للمجموعة التجريبية
دقة تمرير : دقة تصويب (

زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ ق
الهدف الرئيسى : أسلوب مناقشات
الاهداف الفرعية : تنمية الاداء البدنى واللقى (تحمل ، قوة ، سرعة ، رشاقة ، جرى بالكرى ، سيطرة ، دقة تصويب)

الاجزاء الرئيسية	زمن الاجزاء	التدريبات التطبيقية واخراجها			الاهداف	الادوات	ملاحظات
		الاداء	المراحة	التكرار			
الاعداد	٥ ق				اعداد اللعب واعداد نفسى وذهنى	كرات قدم	زمن الاعداد الادارى والتغرى خارج زمن الوحدة التدريبية
الاعداد النظرية المقدمة	٢٠ ق	٤ ق	١ ق	٢	اجماعات		
الاعداد	٥ ق	٤ ق	٨ ق	٢	تحمل عام	كرات قدم	
بنائى عام		٢ ق	٢ ق	١	مرونة		
		٢ ق	٤٥ ث	١	مرونة		
		٨ ق	٧٥ ث	٢	تحمل عام		
		٥ ق	٧٥ ث	١	رشاقة + تنسيق للتدريب		
اعداد بنائى خاص	٥ ق	١٠,٥ ق	١٠,٥ ق	١	تحمل قوة تحمل قوة تحمل قوة	اجبال وثب	



ان يلمس
يلمس شريك احد يديه معه للمس لاعب ثالث ويفوز اللاعب الذى يبقى دون
الصيداء ويبدأ اللعب بان يجرى الصيداء معاه لا لمس اى لاعب واللاعب الذى
- لعبة تنفق مجموعة من اللاعبين داخل منطقة الجزاء ويحدد لاعب وهو
- يقوم اللاعبين بالجرى حول الملعب كما في شكل (ب) فى الملعب
- (وقوف قطعاً) الشقاء الجذع امام اسفل نصف الجزع للمس الشطع بايدى الضادة
- (وقوف) نصف الجذع جانبياً
- يقوم اللاعبون بالجرى كما في شكل (أ) داخل ملعب كرة القدم

- اوثب من فوق الزميل ثم المرور من اسفله
- نط الجبل باستمرار مع رفع الركبتين عالياً

من البرامج التدريبية للمجموعة التدريبية

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب بالتطبيقات			التدريبات التطبيقية وإخراجها	زمن الجزء الرئيسي	الجزء الرئيسي
			التكرار	الراحة	الأداء			
زمن النظام خارج الوحدة التدريبية	كرات قدم اربع مراصي	تحمل تحرير تصويب مراوغة جرى سيطرة	٢	١ ق	٣ ق	<p>التدريبات التطبيقية وإخراجها</p> <p>١- اللاعب على ٤ أهداف فريقان كل منهم من ٣٠ × ٣٠ م ويوضع هدف في وسط كل خط من خطوط اللعب ويكون لكل فريق هدفان يدافع عنهما ويحاول كل فريق تسجيل في أي مرص من الفريق المنافس</p>	٢٥ ق	تدريبات منافسة
كرات قدم	كرات قدم	تحمل سرعة وأداء	٢	١,٥ ق	٢ ق	<p>يبرز اللاعب (أ) - يركض ويضرب الكرة من (ب) - يركض ويضرب الكرة من (د) وسحب</p> <p>١- يركض اللاعب (أ) الكرة عرضية مائلة عالية إلى (ج) الذي يلعبها برأسه إلى (ب) في مكانه الجديد فيصوبها إلى المرص</p>		
كرة قدم	كرة قدم	تحمل جرى تحرير سيطرة تصويب	٢	١ ق	٢ ق	<p>١- يركض الكرة إلى ب ويجري ليستقبلها مرة ثانية في المكان الجديد ثم يركضها إلى ج المستمر في الجرى إلى أن يصل إلى مكانه الجديد (أ) ثم يصوب وتكون بين (د ، هـ) المدافعان</p>		
			١	١ ق	٤ ق	<p>الجرى الخفيف حول اللعب مع استخاء جميع العضلات</p>	٥ ق	الاحتفاء



التصميم التنفيذي للدراسة الأساسية

القياس القبلي لمجموعتي البحث

تم إجراء القياس القبلي في الفترة من ١٤ / ٦ / ٢٠٠٥ حتى يوم ١٨ / ٦ / ٢٠٠٥ لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ، وكان قوامها (٣٠ لاعبا) وطبقت الاختبارات البدنية والمهارية والقياسات على عينة البحث الأساسية

تنفيذ البرنامج التدريبي :

استغرق تنفيذ البرنامج (١٢) أسبوعا (٨٤ يوم) اعتبارا من ٢١ / ٦ / ٢٠٠٥ حتى ١٢ / ٩ / ٢٠٠٥ على المجموعة التجريبية وذلك بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع وطبق البرنامج التقليدي على المجموعة الضابطة وبواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع (عدد وحدات التدريب الاسبوعي في ١٢ اسبوع = ٤ × ١٢ = ٤٨ وحدة

القياس البعدي لمجموعتي البحث:

تم إجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج على مجموعتي البحث من ١٣ / ٩ / ٢٠٠٥ إلى ١٧ / ٩ / ٢٠٠٥ وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجراءه في القياس القبلي

المعالجات الإحصائية :

تحقيقا لأهداف البحث واختبار الفروض الفروض استخدام الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- معامل الارتباط

- معامل الالتواء

- التفلطح

- الوسيط

- اختبار " ت "

- نسبة التحسن المئوية

وقد استخدم الباحث مستوى الدلالة (٠,٠٥) في جميع المعالجات الإحصائية للبحث