

الفصل الثالث

٣/٠ إجراءات البحث

- ٣/١ منهج البحث .
- ٣/٢ عين البحث .
- ٣/٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث .
- ٣/٤ عناصر البرنامج التدريبى .
- ٣/٥ الدراسة الإستطلاعية .
- ٣/٦ تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح .
- ٣/٧ المعالجات الإحصائية .

الفصل الثالث

١٠/٣ إجراءات البحث

١/٣ منهج البحث :

اتبع الباحث المنهج التجريبي مستخدماً القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .

٢/٣ العينة :

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية للاعبات كرة القدم النسائية ما بين (١٦ - ٢٢) سنة بنادى سماد طلخا للموسم التدريبي ٢٠٠٦ ، وقد بلغ حجم عينة البحث (٢٨) لاعبة قسمت عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين قوام كل مجموعة (١٤) إحداهما تجريبية أتبع معها الباحث البرنامج المقترح والأخرى ضابطة وأتبع معها البرنامج التعليمي .

١/٢/٣ شروط اختيار العينة :

- اعتبارهم من اللاعبات المميزات فى الفريق .
- انتظام اللاعبات فى التدريب اليومي .
- تواجد الملعب القانوني الخاص بالتدريب والملائم للاعبات .
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبات .
- أن يكونوا مقيدين فى قائمة الدورى الممتاز لكرة القدم النسائية .

جدول (٣-١)
دلالة الفروق بين القياسات القبلية للمتغيرات البدنية والفسولوجية
لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
متغيرات أساسية	العمر الزمني	١٧,٥٤	١٧,٦٥	٣,٢٥
	الطول	١٦١,٠٥	١٢,٦٤	٥,٠٥
	الوزن	٥١,٦٢	٥٢,٠٥	٥,٦٤
قوة العضلية	قوة قبضة يمين	١٨,٤٩	١٧,٦٤	٣,٤١
	قوة قبضة شمال	١٨,٦١	١٨,٥٧	٤,٢٥
	قوة عضلات الظهر / ديناموميتر	٦٩,٥٤	٦٨,٩٥	٥,٦٢
	الظهر والرجلين	٧١,٦٧	٧٢,٠٦	٧,٢٥
	قوة عضلات الرجلين	١٢٩,٠٥	١٢٩,٦٤	٦,٩٥
	القدرة على الوثب	٩,٤٨	٩,٧٦	٣,٢٤
	الانبطاح المائل / وقوف ٣٠ ث	٢٢,٤٥	٢٢,٤٢	٤,٠٢
	الانبطاح المائل ٣٠ ث	١٣,٥٦	١٢,٤٢	٣,٦٥
	البطن ٣٠ ث	١٣,٤٨	١٣,٤٦	٣,٤٥
	مرونة الجذع	٩,٤٢	٩,٦٤	٢,٣٥
مرونة	مرونة العمود الفقري	١٨,٧٥	١٨,٤٢	٣,٦٤
	سرعة قبض وبسط فخذ يمين	٢٢,٠٤	٢٢,١١	٤,٢٥
سرعة	سرعة قبض وبسط فخذ شمال	١٨,٦٤	١٨,٤٥	٣,٦٩
	سرعة حركة الرجل يمين	١٨,٤٦	١٨,٦٢	٣,٧٥
	سرعة حركة الرجل شمال	١٦,٤٤	١٦,٢٧	٢,٩٤
	الرشاقة	٧,٥٩	٧,٥٢	١,٦٥
	الإتزان	١٠,٥٧	١٠,٦٣	٢,٨٤
	الحد الأقصى	٢,٦٢	٢,٦٣	٣,٢٥
قياسات فسيولوجية	السعة الحيوية	٢٦٨٧,٤٥	٢٦٨٧,٦	١٢,٥٢
	الضغط الانقباضي	١١٧,٥٤	١١٧,٥٣	٨,٦٢
	الضغط الانبساطي	٧٣,٥	٧٤,٢١	٥,٦٤
	معدل النبض			

يتضح من جدول (٣-١) أن معامل الالتواء لجميع قياسات متغيرات البحث قد انحصر بين ($3 \pm$) مما يدل على أن العينة المختارة تمثل مجتمعا إعتداليا طبيعيا.

جدول (٢-٣)
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث
لدى المجموعتين التجريبية والضابطة

ن = ٢٨

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفروق بين المتوسطين	ت
	ع±	م	ع±	م		
متغيرات أساسية	العمر الزمني	١٧,٢١	٣,٤٥	١٧,٦٥	٤,٧٨	٠,٣٨
	الطول	١٥٩,٥	٦,٩٥	١٥٦,٩	٥,٤٤	١,٥
	الوزن	٥٢,٨٤	٥,٤٩	٥١,٢٩	٤,٨٥	١,١
	قوة قبضة يمين	١٩,٥٤	٤,٥٩	١٨,٩٧	٤,٢٥	٠,٥
القوة العضلية	قوة قبضة شمال	١٧,٩٥	٤,٦٥	١٧,٥٤	٥,٠١	٠,٣
	قوة عضلات الظهر	٦٨,٨	٥,٤٧	٦٩,٦٦٤	٤,٠٦	٠,٥٦
	قوة عضلات الرجلين	٧٢,٦٤	٦,٤٨	٧٣,٦٤	٤,١٢	٠,٧٤
	القدرة على الوثب	١٢٨,٩	٥,٤٧	١٢٦,٧٨	٤,٦٩	١,٩
	الانبطاح المائل / وقوف ٣٠ ث	٩,٤٥	٣,١٤	٨,٩٧	٢,٤٧	٠,٦
	الانبطاح المائل / ٣٠ ث	٢٢,١٤	٣,٦٨	٢١,٤٧	٤,٠٥	٠,٧
	البطن ٣٠ ث	١٣,٢٤	٢,٨٩	١٢,٦٨	٢,٦٧	٠,٤
	مرونة الجذع	٩,١٧	٢,٤٦	٨,٩٧	٢,٧٩	٠
	مرونة العمود الفقري	١٨,٩	٣,٠٨	١٧,٩٩	٣,١٤	١,١
	سرعة قبض وبسط فخذ يمين	٢١,٤٢	٢,٩٧	٢٠,٦٦	٢,٧٥	٠,٨
المرونة	سرعة قبض وبسط فخذ شمال	١٨,٦٤	٣,٨٧	١٧,٢٤	٣,٤٤	١,٣
	سرعة حركة الرجل يمين	١٨,٩٧	٤,٢٩	١٦,٩٩	٥,٢٤	١,٦
السرعة	سرعة حركة الرجل شمال	١٦,٧٧	٦,٤٥	١٥,٧٨	٢,٤٧	١,٦
	الرشاقة	٧,٩٤	٢,١١	٧,٥٥	٣,٧٦	٠,٤
	الإنزلاق	١٠,٧٨	٢,٧٧	١١,٠٨	٢,٧٧	٠,٥٤
	الحد الأقصى	٢,٤١	٠,٥٩	٢,٤٤	٠,٤٩	٠,٠٩
مؤشرات حيوية	السعة الحيوية	٢٦٩٤,٦	١٥٤,٥	٢٦٨٧,٤	١٧٨,٦	٠,٢
	الضغط الانقباضي	١١٨,٥٤	٦,٧٨	١١٥,٤٦	٤,٠٥	٢,٢
	الضغط الانبساطي	٧٢,٦٤	٥,٨١	٧١,٠٥	٤,٩٩	١,٣
	معدل النبض	٧٤,٢٩	٣,٧٥	٧٣,٦٦	٤,٠٦	٠,٧

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٦

يتضح من جدول (٢-٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية للمتغيرات قيد البحث لدى المجموعتين التجريبية والضابطة ، مما يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين فى تلك المتغيرات .

٣/٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث :

١/٣/٣ الأدوات والأجهزة :

- ديناموميتر قوة القبضة .
- ديناموميتر الظهر والرجلين .
- الصندوق المدرج لقياس مرونة العمود الفقرى .
- ساعة إيقاف لقياس السرعة .
- المسطرة المدرجة لقياس مرونة الجذع .
- جهاز قياس كفاءة القلب والرننتين أثناء المجهود Oxxcou-5 مليلتر / دقيق Vo2 max .
- سبيروميتر جاف لقياس السعة الحيوية .
- جهاز قياس النبض وضغط الدم الإلكتروني لقياس الضغط الانقباضى والانبساطى .

٢/٣/٣ اختبار قياس بعض وظائف الكلى عن طريق :

أ- اختبار فحص البول :

تم استخدام طريقة الشرائط The strip Method لفحص البول مما تتميز به هذه الطريقة من السرعة والسهولة والدقة ، وتسمى الشرائط المستخدمة باسم 9 Medi-test combi ولها القدرة على قياس ٩متغيرات وتنتج هذه الشرائط بألمانيا Macherey – Nagel . Neumann strabe 6-8, D-5160 Duren

وهذه المتغيرات هى :

- | | |
|--------------------|-------------------|
| ١- PH . | ٢- Glucose . |
| ٣- Ascorbic Acid . | ٤- Keton . |
| ٥- Nitrit . | ٦- Protein . |
| ٧- Bilirubin . | ٨- Urobilinogen . |
| ٩- Blood . | |

ويتلخص عمل هذه الطريقة فى الكشف عن عمليات الأيض غير الطبيعية ، وبعض أمراض الكبد ، والصفراء ، وأمراض المثانة ، والتغيرات التى تحدث فى عمل الكلى ومبدأ هذه الطريقة فى إحتواء الشريط على مادة مشتملة على مظهر Tndicater يتأثر بالمتغيرات المذكورة.

حجم عينة البول خلال ٢٤ ساعة :

- فى البالغين من ٧٥٠ ملم / ٢٠٠٠ ملم خلال ٢٤ ساعة والمتوسط ١,٥ لتر يوميا .
- كمية البول خلال ٢٤ ساعة ١٨٠٠ ملم .
- البول المركز فى حالات نقص كمية البول وزيادة السكر وزيادة البروتينات .
- الوزن النوعى الطبيعى يتغير من ١,٠١٥ إلى ١,٠٣٠ خلال اليوم .

ب- PH البلازما :

من ٧,٤٥ : ٧,٣٥ ، والطبيعى فى البول من ٨ : ٤,٦ والمتوسط ٦ .

ارتفاع البروتين فى البول - ارتفاع الألبومين فى البول .

- وجود البروتين يدل على حدوث حصوات فى الكلى أو إلتهاب كلوى أو مرض كلوى يدمر الكلى أو وجود أورام .
- الطبيعى من ٤٠ : ١٠٠ ملجرام / ٢٤ ساعة وترتفع إلى ١٥٠ ملجرام فى حالة الحمل فى العينة العشوائية يكون من ١ - ١٤٪ ملجرام .

ج- الكيتون :

- الطبيعى سالب .
- الغير طبيعى 20mg / DL ، المتوسط ٣٠ - ٤٠ ، الأعلى 80gm / Dl .

د- اليوربيلنوجين :

- وجوده فى البول دليل على حدوث عدوى شديدة أو تلف كبدى .
- قلته دليل على وجود علاج ضد الميكروبات أو التهابات أو مرض كلوى أو إسهال شديد أو انسداد فى قناة الصفراء .

Pus Cells : الطبيعى من صفر : ٣ أعلى من ٣ يدل على وجود مرض فى القناة البولية .

هـ - الأمونيا :

- تزيد في وجود الحامضية السكرية في الكلى أو الحامضية الناتجة عن الجوع وتقل في حالة السكرى أو القاعدية الأيضية أو التنفسية .

و - اليوريا : الطبيعى ٣٠ جرام / ٢٤ ساعة .

- زيادة تركيز اليوريا في البول يدل على قوة الكلى وقدرتها على الإخراج .

ز - الفوسفات : الطبيعى ١٩ جرام / ٢٤ ساعة .

- تزيد في حالات زيادة إفراز الغدة الدرقية .
- تقل في حالات قلة إفراز الغدة الدرقية .

ح - الكرياتينين : يعتمد على كتلة الجسم :

- يزيد في حالة :

- ١- زيادة إفراز هرمون النمو .
- ٢- قلة إفراز الغدة الدرقية .

- يقل في :

- ١- زيادة إفراز الغدة الدرقية .
- ٢- حالات الأنيميا .
- ٣- تدمير العضلات .

النسبة الطبيعية : الرجال من ٠,٧ - ١,٢ .

النساء من ٠,٦ - ١,١ .

ط - البروتين :

- الشخص السليم يخرج ١٠٠ جرام / اليوم من البروتين موهى من الأيومين والجلوبيولين.
- زيادة إفراز البروتين فى اليورن بسبب مرض فى القناة البولية .

ى - السكريات :

- الكيتونات : تستخدم فى مراقبة مرض السكر ويتم حسابها مع السكر دائما .

ك - البيلروبين :

- دليل وجود : اللون أصفر غامق واليورن رغزى لا يوجد فى اليورن الطبيعى .
- ويرى فقط فى حالات الصفراء والتهاب الكبد وإنسداد القناة الصفراوية وتليفها .

ل - اليوروبيلينوجين :

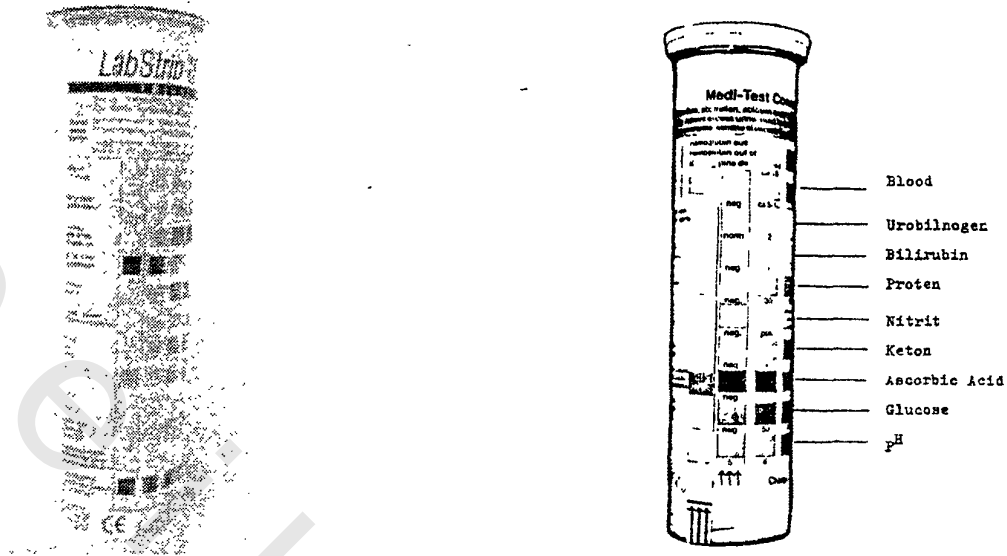
- هو مركب عديم اللون يتكون فى الأمعاء عن طريق البكتريا التى تقوم بإختزال البيلروبين .
- يوجد فى اليورن الطبيعى بنسب صغيرة .
- يقل فى حالات العلاج بالمضادات الحيوية والأطفال وحالات مرض الكبد .
- يزيد فى حالات الأنيميا وحالات تليف الكبد .

(٦٤ : ٩٢٩ - ٩٧١)

ما يجب مراعاته عند استخدام الشريط :

- ١- غمس الشريط فى أنبوبة البول لفترة زمنية من ٣٠ - ٦٠ ثانية ثم سحبه مع احتكاكه بحافة الأنبوبة للتخلص من البول الزائد .
- ٢- عدم تعرض عينة البول لأشعة الشمس .
- ٣- استخدام البول الطازج الذى لم يتعرض لقوة الطرد المركزية والتركيز .
- ٤- مقارنة درجة الاختبار مع ميزان الألوان الموجودة على الدليل .
- ٥- أى لون يظهر على حافة درجة الاختبار أو تكون بعد أكثر من دقيقتين ليس له قيمة تشخيصية ولا يؤخذ فى الاعتبار .

٦- لا يصح ترك عينة البول أكثر من ٤ ساعات قبل إجراء الفحص .



شكل (١-٣)

علبة شرائط فحص البول وعليها الألوان المعيارية للمتغيرات

لإجراء القياسات الوظيفية قبل وبعد البرنامج التدريبي فقد تم الآتى :

٣/٣/٢ القياسات الوظيفية الخاصة بالجهاز التنفسي والجهاز الدوري :

(أ) قياسات الجهاز التنفسي :

أجريت القياسات الوظيفية القلبية والبعدية الخاصة بالجهاز التنفسي :

- السعة الحيوية بواسطة جهاز الأسبيروميتر الجاف .

كيفية القياس :

يمسك الفرد عينة البحث جهاز الأسبيروميتر الجاف باليد ثم يقوم بإخراج أعلى هواء زفير عن طريق الفم داخل الجهاز عند ذلك يتم تسجيل أعلى رقم لهواء الزفير الذى سجله الجهاز .

(ب) قياسات الجهاز الدوري :

- معدل النبض .

- ضغط الدم الانقباضى والانبساطى بواسطة جهاز قياس النبض وضغط الدم .

كيفية القياس :

- ١- يجلس الفرد عينة البحث على مقعد ثم يقوم بمد الذراع على المنضدة بمستوى الجسم .
- ٢- يقوم المختبر بلف الجهاز حول الذراع وبالتحديد حول منتصف الذراع .
- ٣- يقوم المختبر بتشغيل الجهاز باليد .
- ٤- عند قراءة أعلى رقم على الجهاز يدل ذلك على ضغط الدم الانقباضى .
- ٥- عند قراءة أقل رقم على الجهاز يدل ذلك على ضغط الدم الانبساطى .

٤/٣/٢ القياسات البدنية :

- ١- قوة قبضة اليدين بواسطة جهاز قوة قبضة اليد .
- ٢- قوة الظهر والرجلين بواسطة جهاز ديناموميتر الظهر والرجلين .
- ٣- القدرة على الوثب العريض (سم) .
- ٤- الانبطاح المائل من الوقوف (عدد / ٣٠ ث) .
- ٥- البطن (عدد / ٣٠ ث) .
- ٦- مرونة الجذع (سم / المسطرة المدرجة) .
- ٧- مرونة العمود الفقرى (سم / الصندوق المدرج) .
- ٨- قبض وبسط مفصل الفخذ يمين وشمال (عدد / ١٥ ث) .
- ٩- حركة الرجل فى الإتجاه الأفقى يمين وشمال (عدد / ٣٠ ث) .
- ١٠- الرشاقة (٣ دورة / ث) .
- ١١- الإتران (ث) .

كيفية القياس :

- ١- قوة قبضة اليدين بواسطة جهاز قوة قبضة اليد (الديناموميتر لقياس قوة القبضة) .
- ٢- قوة الظهر والرجلين بواسطة جهاز ديناموميتر الظهر والرجلين : يقوم الفرد عينة البحث بمسك الجهاز من خلال مقبض باليدين مع انحناء الفرد ثم جذب المقبض الموصل بالجهاز لأعلى مدى ممكن وعند أعلى شد للمقبض الموصل للجهاز يسجل الرقم الذى يظهر على الجهاز .
- ٣- القدرة على الوثب العريض : يقوم الفرد عينة البحث بالوقوف مع استقامة الجسم ثم يقوم بالوثب العريض لأبعد مسافة ممكنة وعند ذلك تسجل المسافة التى قفزها الفرد بالسنتيمتر .

- ٤- الانبطاح المائل من الوقوف : يقوم الفرد عينة البحث بالانبطاح المائل ثم الوقوف مرة أخرى وذلك بسرعة كبيرة فى زمن ٣٠ ث ثم يحسب له عدد المرات التى قام بها بالانبطاح .
- ٥- البطن (عدة / ٣٠ ث) : يقوم الفرد عينة البحث بالانبطاح المائل من الوقوف ثم يقوم بعمل تمرينات الضغط وفى زمن ٣٠ ث ، ويحسب عدد مرات الضغط فى الزمن المحدد له .
- ٦- مرونة الجذع (سم / المسطرة المدرجة) : يقوم الفرد عينة البحث بالرقود على البطن على منضدة ثم يقوم بتشبيك اليدين خلف الرأس ، ويحاول القيام بالجزء العلوى من الجسم مع سند الجزء السفلى بواسطة زميل ، وعند ذلك يقيس له بالمسطرة أعلى مسافة ممكنة من خلال لمس المسطرة للمنضدة وأسفل الوجه للفرد عينة البحث هى المسافة التى تسجل له .
- ٧- مرونة العمود الفقرى (سم / الصندوق المدرج) : يقوم الفرد عينة البحث بالجلوس على الأرض مع مد الرجلين بجانب الفرد عينة البحث بالجلوس على الأرض مع مد الرجلين بجانب بعضها البعض بحيث تكون الرجلين ملاصقة للصندوق المدرج ويقوم الفرد عينة البحث بمد اليدين والجذع للأمام لأعلى مسافة ممكنة ثم يسجل له المسافة بالسنتيمتر على الصندوق المدرج .
- ٨- حركة الرجل : يقوم الفرد عينة البحث بالوقوف ثم عمل دوائر للرجل اليمنى جهة اليمين ثم للرجل اليسرى جهة اليسار فى زمن قدره ١٥ ث ويحسب له أكبر عدد من مرات التكرار .
- ٩- حركة الرجل فى الإتجاه الأفقى يمين وشمال (عدة / ٣٠ ث) : يقوم الفرد عينة البحث بالوقوف ويقوم بتبادل الرجلين بالإتجاه الأفقى فى زمن قدره ٣٠ ث ويحسب له أكبر عدد من التكرارات فى زمن ٣٠ ث .
- ١٠- الرشاقة (٣ دورة / ث) : يقوم الفرد عينة البحث بدوران الجسم حول نفسه ويحسب له عدد التكرارات فى زمن الذى يقدر بالثانية .
- ١١- الإتران : يقوم الفرد عينة البحث بعمل ميزان حيث يقوم بالوقوف على رجل واحدة مع انحناء الجسم للأمام وفرد الرجل الأخرى للخلف مع فرد الذراعين فى الإتجاه الأفقى للجسم ويحسب له زمن الإتران بالثانية .

استمارة جمع البيانات الخاصة بالبحث :

- استمارة بيانات خاصة بعينة البحث وتشمل : (الاسم - السن - الطول - الوزن -
القوة العضلية - المرونة - السرعة - الرشاقة - الإتران - Vo2max - السعة الحيوية -
الضغط الانقباضى - الضغط الانبساطى - معدل النبض) .

استطلاع رأى الخبراء . مرفق (٥)

قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأى الخبراء فى مجال التربية الرياضية حول
البرنامج التدريبى وذلك لمعرفة كل ما يتعلق بالأسس العلمية لتصميم البرنامج التدريبى المقترح
قيد البحث ، واختيار أفضل وأنسب الطرق والتدريبات الهوائية واللاهوائية المقترحة ، وبناء على
رأى الخبراء قد استخلص الباحث الآتى :

- ١- أسلوب التمرينات المستخدمة قيد البحث .
- ٢- الفترة الزمنية وذلك لمدة شهرين (٨ أسابيع) .
- ٣- عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع الواحد (٤) وحدات .
- ٤- زمن الوحدة التدريبية اليومية (٥٠ اق) .
- ٥- تم تحديد التمرينات المناسبة فى كل وحدة تدريبية .

الأهداف الرئيسية للبرنامج التدريبى قيد البحث :

- ١- الاهتمام بالتدريبات التى تساعد على رفع اللياقة البدنية العامة للجسم .
- ٢- تقوية عضلات الجسم عن طريق عمل تمرينات التحمل والقوة .
- ٣- تنمية عنصر المرونة لجميع أجزاء الجسم عن طريق تمرينات المرونة والرشاقة .
- ٤- رفع الكفاءة الوظيفية للكلى عن طريق التدريبات الهوائية واللاهوائية .
- ٥- عمل تمرينات إحساس تمرينات باستخدام الألعاب الصغيرة .

خطوات الإعداد والتحضير للبرنامج التدريبى الهوائى واللاهوائى :

قام الباحث بالخطوات التالية قبل البدء فى إعداد وتصميم البرنامج التدريبى الهوائى
واللاهوائى للاعبات كرة القدم النسائية وهى :

- ١- المسح المرجعى للمراجع العلمية والأجنبية والدراسات السابقة والمرتبطة
بالبحث .

- ٢- المسح الخاص بالدراسات السابقة الأجنبية الحديثة من شبكة المعلومات (الانترنت) وكذلك الموضوعات الخاصة بالبحث .
- ٣- استطلاع رأى الخبراء وذلك بهدف التعرف على تصميم البرنامج التدريبي واختيار أفضل وأنسب طرق التدريبات الهوائية واللاهوائية .

أسس ومبادئ البرنامج التدريبي :

- ١- مراعاة أن تتمشى بعض التمرينات المقترحة مع الهدف العام للبرنامج .
- ٢- أن تتمشى بعض التدريبات مع الإمكانيات المتاحة سواء إمكانيات مادية أو بشرية .
- ٣- مراعاة التدرج فى التدريبات الموضوعة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب .
- ٤- مراعاة عامل التشويق والحماس وذلك بإدخال أدوات مختلفة وأجهزة مشوقة .
- ٥- التدرج فى شدة الحمل عن طريق زيادة عدد مرات التكرارات .
- ٦- الاستفادة من الدراسات السابقة المرتبطة والحديثة فى تصميم البرنامج التدريبي .
- ٧- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملى .
- ٨- العمومية وهى التركيز على جميع عضلات الجسم وكذلك التدريبات التى تؤثر على الأجهزة الوظيفية الداخلية للجسم خاصة الكلى .
- ٩- اختيار التدريبات التى تهدف بصورة أساسية إلى زيادة قوة عضلات الجسم .
- ١٠- توفير عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج .

أسس ومبادئ التدريبات المستخدمة فى إعداد وتصميم البرنامج التدريبي :

- الإحماء والتهدة : يبدأ كل تدريب بالاحماء وينتهى بالتهدة .
- الخصوصية : لتطوير الاداء يجب التدريب بنفس طريقة الأداء من خلال نفس الوضع الذى سوف ينفذ من خلاله .
- التقدم بدرجات حمل التدريب : درجة الحمل يجب ألا تكون ثابتة ولكن يجب أن تزداد بمرور الوقت وطبقاً للقدرات والتكيف .
- التنويع : ضرورة التغيير فى التدريب من الأداء إلى الراحة ومن الصعب إلى السهل .

(٥٨ : ٨٧ ، ٩٢)

- الشكل النموذجي لحمل التدريب : ويقصد بذلك الارتفاع والانخفاض لحمل التدريب وعدم السير على وتيرة واحدة أو مستوى واحد . (١٧ : ١٧)

٤/٢ عناصر البرنامج التدريبي :

الأسس التي يراعيها المدرب عند وضع خطة التدريب العامة واليومية :

الإحماء : والإحماء نوعان : إحماء عام وإحماء خاص ، وترجع أهمية الإحماء إلى :

- تهيئة العضلات للعمل وخاصة تلك العضلات التي تدخل في أداء مباراة كرة القدم .
- الإعداد الذهني للاعب .
- الإعداد النفسي للاعب .

التدرج : حيث تبدأ وحدة التدريب من المهارات السهلة إلى المهارات الصعبة ومن التمرينات البسيطة إلى التمرينات المركبة .

فترة التدريب : تختلف فترة التدريب اليومية من يوم إلى يوم وفقاً لدورة الحمل ، وعلى كل فترة التدريب اليومي تتوقف على :

- حالة اللاعبين العامة .
- الهدف من وحدة التدريب .
- فترة الموسم التدريبي .

الفروق الفردية : وهذا أساس يجب أن يراعيه المدرب - حقيقة أن تخطيط وحدة التدريب توضع للفريق ككل إلا أن هناك أساليب خاصة لتدريب الأفراد داخل الجماعة كما ذكرنا في التدريب الفردي .

القوة : فالقوة مطلوبة في كرة القدم لتحسين سرعة اللاعبين بالإضافة إلى الارتقاء بمستوى الوثب العالي والتصويب والكفاح على الكرة .

التخصص : وهذا يعنى أن يكون لكل لاعب مركز معين في الفريق يقوم بالتدرب على واجباته والمهارات والخطط الخاصة .

التركيز : وهذا يعنى أن يكون لكل وحدة تدريب هدف أو اثنان يركز المدرب على تحقيقهما ، أما كثرة الأهداف وعدم تركيزها فإنها لا تساعد المدرب على تحقيق المستوى المطلوب الوصول إليه .

الاسترخاء : وهذا يعنى أن تكون هناك فترة راحة بعد التدريب ، ويتوقف مقدار هذه الراحة على حجم التدريب وشدته .

الدوافع : وتعتبر الدوافع من أهم الأسس التى يجب أن يضعها المدرب فى اعتباره ، والعوامل التى تعمل على زيادة الدوافع هى :

- معرفة اللاعب لقدراته ، والهدف الذى يسعى للوصول إليه .
- الزج باللاعب فى المباريات التى تتناسب مع قدرته ، ومع التدرج الذى يصل مستواه إليه .
- العمل الجماعى بين اللاعبين والمدرب .
- روح المدرب ، وشخصيته ، ومادته عوامل هامة فى بث الثقة بين اللاعبين .
- التجديد فى طرق التدريب مما يدخل عامل التشويق .
- الجوائز الرمزية بعد عمل مباريات تدريبية .

النظام : يعتبر النظام أساساً هاماً فى عملية التدريب ، وهو من أهم العوامل التى تكون شخصية المدرب ، والنظام أساس هام لإمكان تحقيق هدف وحدة التدريب .

(٢٠ : ٣٤٥ ، ٣٤٧)

٢/٤/٣ الإجراءات الإدارية :

قام الباحث بالإجراءات الإدارية الآتية لتسهيل إجراء القياسات الخاصة :

- للحصول على الأجهزة المستخدمة قيد البحث من المختبر العلمى بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق .
- الحصول على موافقة عميد كلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق . مرفق (٦)
- الشرح الوافى لأهداف التجربة للاعبات والتأكد من رغبة الاشتراك فى البرنامج وتوضيح بعض النصائح المتبعة أثناء إجراء التجربة والإلتزام بها وذلك أثناء الوحدة التدريبية .
- تحديد إجراء القياسات المطلوبة قيد البحث (القبلى - البعدى) وتحديد مواعيد بدء تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح وتنفيذ البرنامج للمجموعة الضابطة .

قام الباحث بتصميم استمارة رأى الخبراء للبرنامج التدريبي الهوائى واللاهوائى المقترح وذلك للتعرف على بعض التدريبات المفيدة للبرنامج . (مرفق ٥)

قام الباحث بالمسح المرجعى للدراسات والمراجع المتخصصة فى مجال دراسة الكلى ولعبة كرة القدم النسائية وتحديد التدريبات المناسبة للاعبات كرة القدم النسائية أثناء الوحدة التدريبية .

٥/٣ الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة عشوائية قوامها (١٤) من الأفراد الذين لا يمارسون لعبة كرة القدم النسائية وذلك لتحديد ملائمة التدريبات لدى عينة البحث ومدى صعوبتها وكذلك حمل التدريب وفترات الراحة بين كل تمرين وزمن التدريبات وكذلك التعرف على مناسبة البرنامج التدريبي المقترح المتمثل فى تأثير بعض التمرينات الهوائية واللاهوائية على الدراسة الاستطلاعية ولم تشترك تلك العينة فى البرنامج الأساسى ، وقد تم إجراء تجربة استطلاعية على عينة من لاعبات كرة القدم النسائية بنادى سعاد طلخا وذلك لتحديد ملائمة التدريبات الهوائية واللاهوائية وقد تم عمل القياس القبلى للعينة الضابطة والعينة التجريبية فى الفترة من ٢٦ / ٦ / ٢٠٠٦ إلى ٢٨ / ٦ / ٢٠٠٦ م ، وتم عمل القياس البعدى للعينة التجريبية والضابطة فى الفترة من ١ / ٩ / ٢٠٠٦ إلى ٣ / ٩ / ٢٠٠٦ م .

وقام الباحث بتحليل بعض وظائف الكلى للعينة الضابطة وذلك لمقارنتها بالعينة التى تمارس اللعبة ، وقد تم التحليل القبلى والبعدى للعينة الضابطة وكذلك القياسات البدنية للعينة الضابطة والعينة التجريبية .

وكان الهدف من إجراء تلك الدراسة الآتى :

- معرفة الأوضاع المناسبة للقياسات المستخدمة قيد البحث .
- مدى مناسبة الأجهزة والأدوات المستخدمة قيد البحث وذلك للصدق فى القياسات الأساسية .
- التعرف على أهم المشكلات التى قد تتعرض لها العينة الأساسية أثناء التجربة الأساسية .
- التعرف على مدى استجابة اللاعبات للتدريبات المستخدمة قيد البحث .
- معرفة زمن الوحدة التدريبية وتسلسل التدريبات بها .

وقد أسفرت التجربة الاستطلاعية عن بعض التعديلات التي قد استعان بها الباحث أثناء البرنامج المقترح للتجربة الأساسية وقد ساعد الباحث في التصميم النهائي للبرنامج .

٦/٣ التجربة الأساسية :

لقد تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من ١ / ٧ / ٢٠٠٦ إلى ٣٠ / ٨ / ٢٠٠٦م لجميع أفراد عينة البحث ، وتم تطبيق القياسات البدنية في المختبر العلمي بكلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق ، وتم تنفيذ البرنامج المقترح على ملعب استاد جامعة المنصورة .

القياس القبلي : تم القياس في الفترة من ٢٨ / ٦ / ٢٠٠٦ إلى ٣٠ / ٦ / ٢٠٠٦م بكلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق .

١/٦/٣ تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح بعد موافقة كلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق بإجراء القياسات في المختبر العلمي بها وموافقة نادى سماد طلخا بتنفيذ البرنامج على فريق كرة القدم النسائية .

وقد قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي الهوائى واللاهوائى على المجموعة التجريبية وعددها (١٤) من لاعبات كرة القدم النسائية بنادى سماد طلخا الرياضى وقد استغرق تطبيق البرنامج (٨) أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع .

الحجم التدريبي الكلى للبرنامج التدريبي :

- مدة البرنامج التدريبي = شهرين .
- عدد الأسابيع = ٨ أسابيع .
- المرحلة الأولى أسبوعين = فترة الإعداد العام .
- المرحلة الثانية ٣ أسابيع = فترة الإعداد الخاص .
- المرحلة الثالثة ٣ أسابيع = فترة ما قبل المنافسات .

جدول (٣ - ٣)

الحجم التدريبي الكلى للبرنامج التدريبي الهوائى واللاهوائى

المرحلة	الفترة	إتجاه التدريب	عدد الأسابيع	عدد الوحدات فى الأسبوع	إجمالى الوحدات فى الشهر
الأولى	الإعداد العام	هوائى	٢	٤	٨
الثانية	الإعداد الخاص	مختلط	٣	٤	١٢
الثالثة	ما قبل المنافسات	لا هوائى	٣	٤	١٢
الرابعة	-	-	٨ أسابيع	-	٣٢ وحدة تدريبية

زمن الوحدة التدريبية = ١٢٠ دقيقة .

- نسبة التدريبات الهوائية فى فترة الإعداد العام = ٣٦٪ من زمن الوحدة التدريبية .
- نسبة التدريبات المختلطة فى فترة الإعداد الخاص = ٣٣٪ من زمن الوحدة التدريبية .
- نسبة التدريبات اللاهوائية فى فترة ما قبل المنافسات = ٣١٪ من زمن الوحدة التدريبية .
- زمن التدريبات الهوائية فى الوحدة التدريبية فى فترة الإعداد العام = ٤٣ ق .
- مدة التدريبات الهوائية فى فترة الإعداد العام = $٤٣ \times ٤ \times ٢ = ٣٤٤$ ق .
- زمن التدريبات المختلفة فى الوحدة التدريبية فى فترة الإعداد الخاص = ٣٩ ق .
- مدة التدريبات المختلطة فى فترة الإعداد الخاص = $٣٩ \times ٤ \times ٣ = ٤٦٨$.
- زمن التدريبات اللاهوائية فى الوحدة التدريبية فى فترة ما قبل المنافسات = ٣٧ دقيقة .
- مدة التدريبات اللاهوائية فى فترة ما قبل المنافسات = $٣٧ \times ٤ \times ٣ = ٤٤٤$.
- إجمالى مدة التدريبات فى فترة الإعداد العام = ٣٤٤ ق .
- إجمالى مدة التدريبات فى فترة الإعداد الخاص = ٤٦٨ ق .
- إجمالى مدة التدريبات فى فترة ما قبل المنافسات = ٤٤٤ ق .
- الإجمالى العام لمدة التدريبات فى البرنامج التدريبي = ١٢٥٦ اق = ٢٠ ساعة .

جدول (٤ - ٣)

التوزيع الزمني والنسبة المئوية لمحتويات البرنامج التدريبي

الفترة	إتجاه التدريب	النسبة المئوية		بدنى	مهارى	خطى	الإجمالى
		الزمن بالدقائق					
الإعداد العام	هوائى	النسبة المئوية		%٦٥	%٢٥	٢٠	%١٠٠
		الزمن		٢٢٣	٨٦	٣٥	٣٤٤
الإعداد الخاص	مختلط	النسبة المئوية		%٢٠	%٤٠	%٤٠	%١٠٠
		الزمن		٩٤	١٨٧	١٨٧	٤٦٨
ما قبل المنافسات	لا هوائى	النسبة المئوية		%١٠	%٣٠	%٦٠	%١٠٠
		الزمن		٤٤	١٣٤	٢٦٦	٤٤٤
الإجمالى	-	-		٣٠٥	٤٢٤	٤٥٣	١٢٥٦ق

$$\text{نسبة الإعداد البدنى فى فترة الإعداد العام} = \frac{٦٥ \times ٣٤٤}{١٠٠} = ٢٢٣ \text{ ق}$$

$$\text{نسبة الإعداد المهارى فى فترة الإعداد العام} = \frac{٢٥ \times ٣٤٤}{١٠٠} = ٨٦ \text{ ق}$$

$$\text{نسبة الإعداد الخططى فى فترة الإعداد العام} = \frac{١٠ \times ٣٤٤}{١٠٠} = ٣٥ \text{ ق}$$

$$\text{نسبة الإعداد البدنى فى فترة الإعداد الخاص (المختلط)} = \frac{٢٠ \times ٤٦٨}{١٠٠} = ٩٤ \text{ ق}$$

$$\text{نسبة الإعداد المهارى فى فترة الإعداد الخاص (المختلط)} = \frac{٤٠ \times ٤٦٨}{١٠٠} = ١٨٧ \text{ ق}$$

$$\text{نسبة الإعداد البدنى فى فترة ما قبل المنافسات} = \frac{١٠ \times ٤٤٤}{١٠٠} = ٤٤ \text{ ق}$$

$$\text{نسبة الإعداد المهارى فى فترة ما قبل المنافسات} = \frac{٣٠ \times ٤٤٤}{١٠٠} = ١٣٤ \text{ ق}$$

$$\text{نسبة الإعداد الخططى فى فترة ما قبل المنافسات} = \frac{٦٠ \times ٤٤٤}{١٠٠} = ٢٦٦ \text{ ق}$$

توزيع النسبة المئوية لمحتوى البرنامج التدريبي فى المرحلة الأولى

الفترة = فترة الإعداد العام

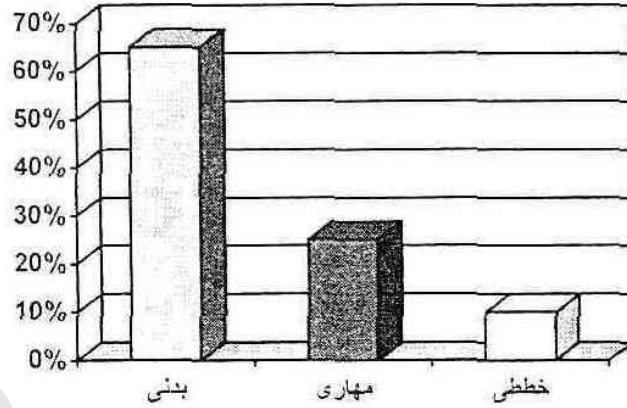
إتجاه التدريب = هوائى

بدنى = هوائى

بدنى = ٦٥ %

مهارى = ٢٥ %

خططى = ١٠ %

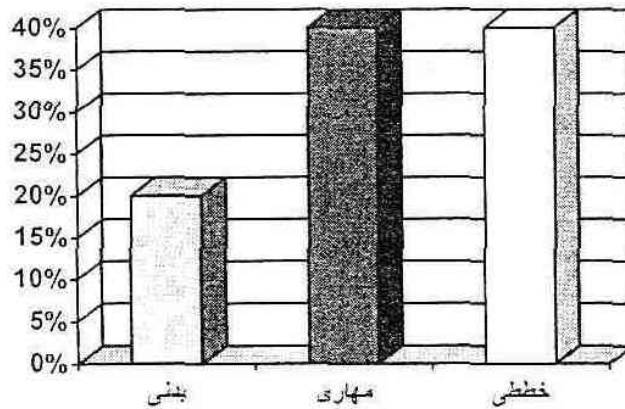


شكل (٣-٢)

توزيع النسبة المئوية لمحتوى البرنامج التدريبى فى المرحلة الأولى

توزيع النسبة المئوية لمحتوى البرنامج التدريبى فى المرحلة الثانية .

- الفترة = فترة الإعداد الخاص .
- إتجاه التدريب = مختلط (هوائى - لا هوائى) .
- بدنى = ٢٠% . - مهارى = ٤٠% . - خطى = ٤٠% .

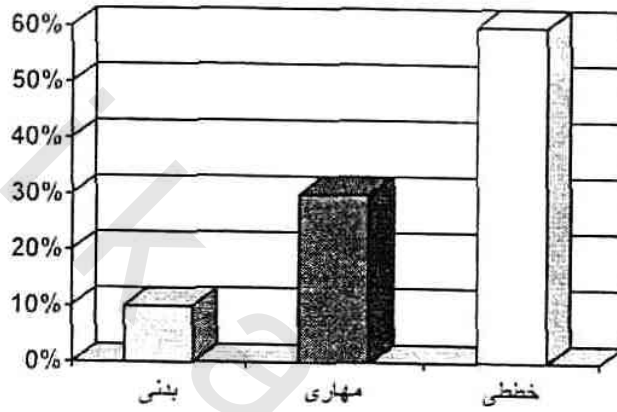


شكل (٣-٣)

توزيع النسبة المئوية لمحتوى البرنامج التدريبى فى المرحلة الثانية

توزيع النسبة المئوية لمحتوى البرنامج التدريبي في المرحلة الثالثة :

- الفترة = فترة ما قبل المنافسات .
- إتجاه التدريب = لا هوائى .
- بدنى = ١٠ % .
- مهارى = ٣٠ % .
- خططى = ٦٠ % .



شكل (٣-٤)

توزيع النسبة المئوية لمحتوى البرنامج التدريبي في المرحلة الثالثة .

١/٦/٣ مراحل البرنامج التدريبي الهوائى واللاهوائى :

يحتوى البرنامج على ثلاث مراحل :

المرحلة الأولى (الإعداد البدنى العام) .

الفترة الزمنية المقترحة (أسبوعين) .

الأهداف : تهدف هذه المرحلة إلى :

- ١- الاهتمام بالتمارين التى تساعد على رفع اللياقة البدنية العامة للجسم .
- ٢- تقوية عضلات الجسم عن طريق عمل تمارين التحمل والقوة .
- ٣- تنمية المرونة لجميع أجزاء الجسم عن طريق تمارين المرونة والرشاقة .
- ٤- رفع الكفاءة البدنية للكل عن طريق عمل تدريبات هوائية ولاهوائية .
- ٥- عدد الوحدات التدريبية على مدار الأسبوع ٤ وحدات تدريبية .

المرحلة الثانية : (الإعداد البدني الخاص) الإعداد المهاري :

الفترة الزمنية المقترحة (٣ أسابيع) :

الأهداف : تهدف هذه المرحلة إلى :

- ١- رفع كفاءة الأجهزة الوظيفية بالجسم وخاصة الكلى .
- ٢- تنمية القدرات البدنية الخاصة عن طريق التدريبات الهوائية واللاهوائية .
- ٣- عمل تمرينات إحساس .
- ٤- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع ٤ وحدات تدريبية .

المرحلة الثالثة : الإعداد للمباريات :

الفترة الزمنية المقترحة (٣ أسابيع) :

الأهداف : وسائل تحقيق الهدف :

- ١- رفع اللياقة البدنية للاعبين .
- ٢- تنمية عنصر تحمل السرعة .
- ٣- التدريب على الخطط الهجومية أثناء المباريات .
- ٤- تقوية عاملة لجميع عضلات الجسم .
- ٥- الأسبوع يحتوى على أربع وحدات تدريبية .

٢/٦/٣ توزيع النسب المئوية والتوزيعات الزمنية للبرنامج التدريبى الهوائى واللاهوائى على مدار مدة البرنامج وهى

٨ أسابيع :

- يحتوى كل أسبوع على أربع جرعات تدريبية .
 - كل جرعة تدريبية تحتوى على بعض التدريبات الهوائية واللاهوائية .
 - مدة الجرعة التدريبية ٢٠ اق .
 - سوف تحتوى كل جرعة على النسب المئوية والتوزيعات الزمنية للإعداد :
 - ١- البدنى .
 - ٢- المهارى .
 - ٣- الخططى .
- وذلك خلال فترة الإعداد .
- مدة الجرعة التدريبية ٢٠ دقيقة .
 - الزمن الكلى للبرنامج التدريبى على مدار الأسبوع ٨ ساعات .
 - دورة الحمل تتكون من : ٢ : ١
 - عالى .
 - عالى : متوسط .
 - أقصى .
 - أقصى : متوسط .
 - أقصى .
 - عالى : متوسط .

جدول (٣-٥)

التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية لفترة الإعداد الخاص للبرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي لنادى سماد طلخا لكرة القدم (النسائية) للموسم التدريبي ٢٠٠٦ / ٢٠٠٧م

الفترة والمرحلة								الإعداد البدني
الأسبوع الأول (حمل عالى) ٤٨٠ق				الأسبوع الثانى (حمل عالى) ٤٨٠ق				الأيام
السبت	الأثنين	الأربعاء	الجمعة	السبت	الأثنين	الأربعاء	الجمعة	أجزاء الوحدة التدريبية
								أقصى
								عالى
								متوسط
١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	زمن الوحدة التدريبية
٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	الجزء التمهيدي
٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	الإعداد البدني
١٠ق	١٠ق	١٠ق	١٠ق	١٠ق	١٠ق	١٠ق	١٠ق	تحمل
١٠ق	١٠ق	١٠ق	١٠ق	١٠ق	١٠ق	١٠ق	١٠ق	سرعة - قوة
١٠ق	١٠ق	١٠ق	١٠ق	١٠ق	١٠ق	١٠ق	١٠ق	سرعة
١٠ق	١٠ق	١٠ق	١٠ق	١٠ق	١٠ق	١٠ق	١٠ق	مرونة
٢٠ق	٢٠ق	٢٠ق	٢٠ق	٢٠ق	٢٠ق	٢٠ق	٢٠ق	مباريات تنافسية
١٠ق	١٠ق	١٠ق	١٠ق	١٠ق	١٠ق	١٠ق	١٠ق	الجزء الختامى
١٢٠ق	١٢٠ق	١٢٠ق	١٢٠ق	١٢٠ق	١٢٠ق	١٢٠ق	١٢٠ق	إجمالي زمن الدورة التدريبية
-	-	-	-	٦٥	٦٥	٦٥	٦٥	نسبة الإعداد البدني
-	-	-	-	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	نسبة الإعداد الخططي

[illegible]

تابع / جدول (۵-۳)

[illegible]

إعداد وتصميم البرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي .

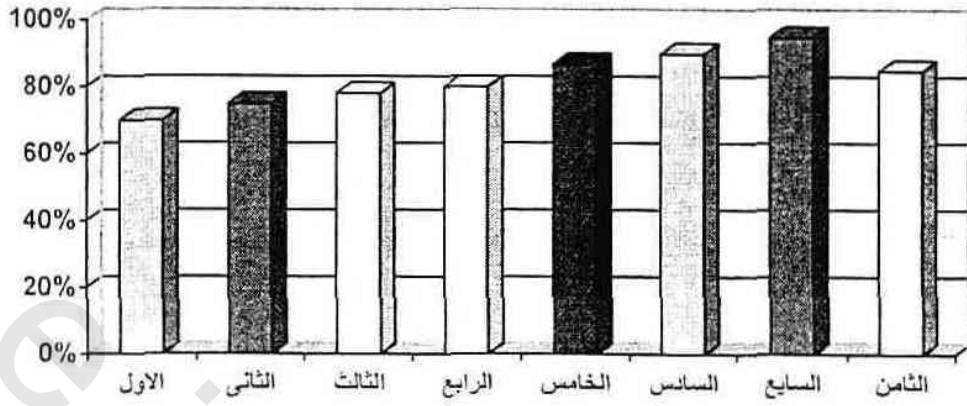
قام الباحث بإعداد وتصميم البرنامج التدريبي لمدة (٨ أسابيع) وفقا لثلاثة مراحل هي :

- ١- المرحلة الأولى : (فترة الإعداد العام) = التدريب الهوائي (٢) أسبوعين .
- ٢- المرحلة الثانية : (فترة الإعداد الخاص) = التدريب المختلط (٣) أسابيع .
- ٣- المرحلة الثالثة : (فترة ما قبل المنافسات الإعداد الخطي) = التدريب اللاهوائي (٣) أسابيع .

جدول (٦-٣)

توزيع الأحمال التدريبية على أسابيع البرنامج التدريبي

الفترة	إتجاه التدريب	الأسابيع	الشدة
الإعداد العام	هوائي	الأول	%٧٠
		الثاني	%٧٥
الإعداد الخاص	مختلط	الثالث	%٧٨
		الرابع	%٨٠
		الخامس	%٨٧
ما قبل المنافسات (الخطي)	لا هوائي	السادس	%٩٠
		السابع	%٩٥
		الثامن	%٨٥



شكل (٣-٥)

توزيع الأحمال التدريبية على أسابيع البرنامج

تحديد شدة الأحمال التدريبية للبرنامج التدريبي باستخدام معدل ضربات القلب :

قام الباحث بتحديد تقنين شدة الأحمال التدريبية للبرنامج التدريبي باستخدام معادلة كارفونين - معدل النبض المستهدف = احتياطي أقصى معدل النبض $\times$ النسبة المئوية لمعدل النبض المستهدف + أقصى معدل للنبض أثناء الراحة .

قام الباحث بقياس معدل النبض في الراحة لعينة البحث في ٦ ثواني الأولى والضرب $\times ١٠$ عن طريق الشريان السباتي - أسفل الفك في الجهة اليسرى للرقبة بواسطة أصابع اليد اليمنى . (١٦ : ٧٢)

متوسط النبض أثناء الراحة = ٧٦ نبضة / دقيقة .

السن = ١٦ سنة .

أقصى معدل للنبض = ٢٢٠ - السن = ٢٢٠ - ١٦ = ٢٠٤ نبضة / ق .

احتياطي النبض = أقصى معدل للنبض - النبض أثناء الراحة = ٢٠٤ - ٧٦ = ١٢٨ نبضة / ق

جدول (٧-٣)

معدل النبض المستهدف كمؤشر لشدة الأحمال التدريبية للبرنامج التدريبي

م	شدة الحمل	معدل النبض المستهدف
١-	٦٠٪	١٥٢ نبضة /ق
٢-	٨٠٪	١٧٨ نبضة /ق
٣-	٨٢٪	١٨٠ نبضة /ق
٤-	٨٥٪	١٨٤ نبضة /ق
٥-	٨٧٪	١٨٧ نبضة /ق
٦-	٩٠٪	١٩١ نبضة /ق
٧-	٩٥٪	١٩٧ نبضة /ق
٨-	١٠٠٪	٢٠٤ نبضة /ق

مرحلة التدريب الهوائي (فترة الإعداد العام) ١ / ٧ / ٢٠٠٦ إلى ١٤ / ٧ / ٢٠٠٦ م.

أسس ومبادئ التدريب الهوائي :

- ١- قام الباحث بالبداية بالتدريب الهوائي في البرنامج التدريبي في فترة الإعداد العام وذلك لوضع وبناء الأساس الهوائي القوي للاعبات كرة القدم النسائية عينة البحث تمهيداً للمراحل الأخرى من البرنامج التدريبي والتي تتميز بالأحمال التدريبية والشدة العالية ، ويعتبر التدريب الهوائي هو القاعدة التي يبنى عليها التدريب اللاهوائي .
- ٢- عدد الأسابيع (٢) أسبوعين .
- ٣- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع = ٤ وحدات تدريبية .
- ٤- شدة التدريب = ٦٠٪ - ٨٠٪ من أقصى معدل نبض القلب .
- ٥- استخدم الباحث طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة في مرحلة التدريب الهوائي .
- ٦- استخدم الباحث الراحة الإيجابية (النشطة) بين التكرارات .
- ٧- معدل النبض أثناء الراحة من (١٢٠ - ١٣٠) نبضة /دقيقة .
- ٨- استخدم الباحث التشكيل (٢ : ١) في تشكيل الأحمال التدريبية الخاصة بالتدريب الهوائي في الفترة الأولى (فترة الإعداد العام) .

٩- قام الباحث بإعداد مباريات تدريبية داخل الوحدة التدريبية فى مرحلة التدريب الهوائى بحيث تعتمد أزمنة المباريات على العمل الهوائى .

١٠- استخدم الباحث معدل النبض كمؤشر لتحديد شدة الحمل الهوائى (٦٠٪ - ٨٠٪) من أقصى معدل نبض القلب وذلك من خلال قياس معدل النبض بعد الأداء مباشرة (الإعداد البدنى) عن طريق الشريان السباتى أسفل الفك من الجهة اليسرى للرقبة بواسطة اليد اليمنى للاعبات كرة القدم النسائية وذلك فى (٦) ثوانى الأولى والضرب $\times ١٠$ للحصول على معدل النبض المستهدف .

١١- قام الباحث بالمحافظة على العمل فى التدريب الهوائى وذلك من خلال عدم تجاوز حدود العمل الهوائى (٦٠٪ - ٨٠٪) من معدل القلب وعدم الدخول فى التدريب المختلط (الهوائى + اللاهوائى) .

١٢- نسبة العمل إلى الراحة ١ : ١ .

(٥٨ : ١٧١)

توزيع درجات حمل التدريب الهوائى على وحدات الفترة الأولى (فترة الإعداد العام) .

١- الفترة = فترة الإعداد العام .

٢- الهدف = هوائى .

٣- الشدة = ٦٠٪ - ٨٠٪ من أقصى نبض القلب .

٤- تشكيل الحمل = ٢ : ١ .

جدول (٨-٣)

توزيع حمل التدريب الهوائى على وحدات الفترة الأولى (الإعداد العام)

الأسابيع	شدة الأسبوع	الأيام	الشدة	التاريخ
الأول	٧٠٪	السبت	٦٥٪	٢٠٠٦/٧/١ م
		الاثنين	٦٥٪	٢٠٠٦/٧/٣ م
		الأربعاء	٦٠٪	٢٠٠٦/٧/٥ م
		الجمعة	٧٠٪	٢٠٠٦/٧/٧ م
الثانى	٧٥٪	السبت	٧٥٪	٢٠٠٦/٧/٨ م
		الاثنين	٨٠٪	٢٠٠٦/٧/١٠ م
		الأربعاء	٨٥٪	٢٠٠٦/٧/١٢ م
		الجمعة	٧٥٪	٢٠٠٦/٧/١٤ م

مرحلة التدريب المختلط (فترة الإعداد الخاص) ٢٠٠٦ / ٧ / ١٥ - ٢٠٠٧ / ٨ / ٦ .

أسس ومبادئ التدريب المختلط (هوائى + لاهوائى)

١- قام الباحث فى الفترة الثانية من البرنامج التدريبى فترة الإعداد الخاص بالتدريب المختلط (الهوائى + اللاهوائى) للاعبات كرة القدم النسائية .

٢- عدد الأسابيع = ٣ أسابيع .

٣- عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع = ٤ وحدات تدريبية .

٤- شدة التدريب = ٧٠٪ - ٩٠٪ من أقصى معدل نبض القلب .

٥- استخدم الباحث طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة والتدريب الفترى مرتفع الشدة فى التدريب المختلط .

٦- معدل النبض أثناء الراحة يتراوح ما بين (١١٠ - ١٢٠) نبضة / دقيقة .

٧- استخدم الباحث التشكيل ٢ : ١ فى تشكيل الأحمال التدريبية الخاصة بالتدريب المختلط (الهوائى + اللاهوائى) .

٨- زمن الأداء فى التدريب الفترى من (٣٠، ١ق) - (٣ق) .

٩- قام الباحث بإعداد مباريات تدريبية داخل الوحدة التدريبية فى مرحلة التدريب المختلط .

١٠- استخدم الباحث مؤشر النبض كمؤشر لتحديد شدة الحمل المختلط (٧٠٪ - ٩٠٪) من أقصى معدل القلب وذلك من خلال قياس معدل النبض بعد الأداء مباشرة من الإعداد البدنى .

- ١١- قام الباحث بالمحافظة على العمل فى التدريب المختلط (الهوائى + اللاهوائى) وذلك من خلال عدم تجاوز وتخطى حدود العمل المختلط (٧٠٪ - ٩٠٪) .
- ١٢- نسبة العمل إلى الراحة فى التدريب المختلط من ١ : ٢ .

(٥٨ : ١٧٢) ، (١٦ : ٣٠٤ ، ٣٠٥) ، (٣ : ٨٢) ، (٩ : ٦٥)

توزيع درجات حمل التدريب المختلط على وحدات الفترة الثانية (فترة الإعداد الخاص) :

- ١- الفترة = فترة الإعداد الخاص .
- ٢- الهدف = هوائى + لاهوائى (مختلط) .
- ٣- الشدة - ٧٠٪ - ٩٠٪ من أقصى نبض القلب .
- ٤- تشكيل الحمل = ٢ : ١ .

جدول (٩-٣)

توزيع حمل التدريب المختلط على وحدات الفترة الثانية

الأسابيع	شدة الأسبوع	الأيام	الشدة	التاريخ
الثالث	٧٥٪	السبت	٧٧٪	٢٠٠٦/٧/١٥
		الاثنين	٨٠٪	٢٠٠٦/٧/١٧
		الأربعاء	٧٧٪	٢٠٠٦/٧/١٩
		الجمعة	٨٥٪	٢٠٠٦/٧/٢١
الرابع	٧٨٪	السبت	٨٧٪	٢٠٠٦ / ٧ / ٢٢
		الاثنين	٧٧٪	٢٠٠٦/٧/٢٤
		الأربعاء	٨٥٪	٢٠٠٦/٧/٢٦
		الجمعة	٨٧٪	٢٠٠٦/٧/٢٨
الخامس	٨٥٪	السبت	٧٨٪	٢٠٠٦/٧/٢٩
		الاثنين	٨٥٪	٢٠٠٦/٨/١
		الأربعاء	٨٧٪	٢٠٠٦/٨/٣
		الجمعة	٨٠٪	٢٠٠٦/٨/٥

مرحلة التدريب اللاهوائى (فترة ما قبل المنافسات) (٢٠٠٦/٨/٧ إلى ٢٠٠٦/٨/٣٠)

(٢٠٠٦) من (٢٠٠٦ / ٨ / ٧ إلى ٢٠٠٦ / ٨ / ٣٠)

أسس ومبادئ التدريب اللاهوائى :

١- قام الباحث فى الفترة الثالثة من البرنامج التدريبى فترة ما قبل المنافسات (الإعداد الخططى) بالتدريب اللاهوائى للاعبات كرة القدم النسائية عينة البحث .

٢- عدد الأسابيع (٣) أسابيع .

٣- عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع = ٤ وحدات تدريبية .

٤- استخدم الباحث طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة فى التدريب اللاهوائى .

٥- شدة التدريب = ٨٠٪ - ١٠٠٪ من أقصى معدل نبض القلب .

٦- استخدم الباحث الراحة الإيجابية (النشطة) بين التكرارات .

٧- يصل معدل النبض أثناء الراحة ما بين ١١٠ - ١٢٠ نبضة / دقيقة .

٨- استخدم الباحث التشكيل (٢ : ١) فى تشكيل الأحمال التدريبية الخاصة بالتدريب اللاهوائى .

٩- نسبة العمل إلى الراحة فى التدريب اللاهوائى (٣ : ١) .

١٠- استخدم الباحث طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة (هوائى) فى الأسبوع الثامن الأخير من البرنامج التدريبى .

١١- زمن الأداء فى التدريب الفترى المرتفع الشدة أقل من (٣٥) ثانية .

١٢- قام الباحث بإعداد مباريات تدريبية داخل الوحدات التدريبية فى مرحلة التدريب اللاهوائى .

١٣- استخدم الباحث معدل النبض كمؤشر لتحديد شدة الحمل اللاهوائى (٨٠٪ - ١٠٪) من أقصى معدل نبض القلب وذلك من خلال قياس معدل النبض بعد الأداء مباشرة فى الإعداد البدنى .

١٤- قام الباحث بالمحافظة على العمل فى التدريب اللاهوائى وذلك فى حدود معدل نبض القلب (٨٠٪ - ١٠٠٪) .

(٥٨ : ١٧٢) ، (١٦ : ٣٠٤ ، ٣٠٥) ، (٣ : ٨٢) ، (٦٥ : ٩)

تشكيل حمل التدريب اللاهوائى على الوحدات التدريبية فى فترة ما قبل المنافسات (الإعداد الخططى) :

١- الفترة = فترة ما قبل المنافسات .

٢- الهدف = لا هوائى .

٣- الشدة - ٨٠٪ - ١٠٠٪ من أقصى نبض القلب .

٤- تشكيل الحمل = ٢ : ١ .

جدول (١٠-٣)

حمل التدريب اللاهوائي على وحدات فترة ما قبل المنافسات

التاريخ	الشدة	الأيام	شدة الأسبوع	الأسابيع
٢٠٠٦ / ٨ / ٦	٩٠	السبت	٩٠٪	السادس
٢٠٠٦ / ٨ / ٨	٩٥٪	الاثنين		
٢٠٠٦ / ٨ / ١٠	٨٥٪	الأربعاء		
٢٠٠٦ / ٨ / ١٢	٩٥٪	الجمعة		
٢٠٠٦ / ٨ / ١٣	٩٧٪	السبت	٩٥٪	السابع
٢٠٠٦ / ٨ / ١٥	٩٥٪	الاثنين		
٢٠٠٦ / ٨ / ١٧	٨٥٪	الأربعاء		
٢٠٠٦ / ٨ / ١٩	١٠٠٪	الجمعة		
٢٠٠٦ / ٨ / ٢٠	٨٨٪	السبت	٨٥٪	الخامس
٢٠٠٦ / ٨ / ٢٢	٧٥٪	الاثنين		
٢٠٠٦ / ٨ / ٢٤	٧٠٪	الأربعاء		
٢٠٠٦ / ٨ / ٢٦	٦٥٪	الجمعة		

١- توزيع حمل التدريب اللاهوائي على وحدات الفترة (فترة ما قبل المنافسات) .

٢- توزيع حمل التدريب اللاهوائي على الأسبوع السادس ٩٠٪ .

٣- توزيع حمل التدريب اللاهوائي على الأسبوع السابع ٩٥٪ .

٤- توزيع حمل التدريب اللاهوائي على الأسبوع الثامن ٧٠٪ .

مكونات الوحدة التدريبية : مرفق (٢)

أولاً: الجزء التمهيدى (الإحماء) ويشمل :

١. ألعاب صغيرة .

٢. تمرينات الإطالة والمرونة .

ثانياً : الجزء الرئيسى ويشمل :

- ١- الإعداد البدنى (الجرى - تمرينات) .
- ٢- تمرينات باستخدام الألعاب الصغيرة .
- ٣- تمرينات مركبة .
- ٤- تمرينات فى مساحة محددة مربعات - مستطيلات - ثلاث أجزاء عرضية .
- ٥- تمرينات مجموعة × مجموعة على مرمى واحد Tac ، إنهاء عن طريق الجانب - إنهاء عن طريق العمق .
- ٦- مباريات تدريبية وتنافسية .

الجزء الختامى ويشمل : تمرينات التهدئة والإطالة والاسترخاء .

القياس البعدى : تم القياس البعدى فى الفترة من ١ / ٩ / ٢٠٠٦ إلى ٣ / ٩ / ٢٠٠٦م بكلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق .

٧/٢ المعالجات الإحصائية :

تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS عن طريق الحاسب الآلى وذلك من خلال المعادلات الإحصائية التالية :

- الوسيط .
- الانحراف .
- النسبة المئوية .
- معامل الارتباط .
- اختبار (ت) .