

الفصل الثالث

اجراءات البحث :

منهج البحث :

تحقيقا لاهداف البحث واختيار الفروض استخدم الباحث المنهج التجريبي كأسلوب من أساليب البحث العلمى وذلك لمناسبته لطبيعته البحث ، كما اختار الباحث احد تصميمات المنهج التجريبي وهو القياس القبلى البعدى لكل من المجموعتين التجريبيه والضابطه .

عينه البحث :

تم اختيار عينه البحث بالطريقه العمدية حيث وقع اختيار الباحث على اللاعبين تصبغت ١٦ سنه بنادى النصر الرياضى نظرا لقيام الباحث بتدريب هذا الفريق ، وبلغ عدد كل من المجموعتين التجريبيه والضابطه (٥٠) لاعبا موزعه بالتساوى على المجموعتين ، وتم تطبيق التجريه فى الموسم الرياضى ١٩٩٠/٨٩ ، وقد روعى عند اختيار العينه موضوع البحث الاتى :

- استبعاد اللاعبين الذين يزاولون لعبه أخرى غير كره القدم لضمان عدم وجود متغيرات قد تؤثر على مستوى أداء اللاعبين .
- استبعاد اللاعبين غير المنتظمين فى التدريب بالنسبه الكافيه .
- استبعاد اللاعبين الجدد ذوى المستوى المتواضع فى ضوء نتائج القياس القبلى .

أسباب اختيار العينه :

وقد أختار الباحث هذه العينه للأسباب الاتيه :

- تقارب المستوى الفنى لافراد العينه حيث ان جميع افراد العينه من الناشئين تحت ١٦ سنه .
- ضمان استمرار وانتظام التدريب تحت اشراف وتوجيه الباحث .
- تقارب العمر التدريبى لافراد عينه البحث .
- سهوله التطبيق على الناشئين تحت ١٦ سنه أفضل من المستويات الاخرى .

السواعد :

لتوحيد المتغير الخاص بالمساعدين اللذين سيقومان بتدريب المجموعتين كل منهما على حده وتحت اشراف الباحث ، فقد وضع الباحث المعايير الاتيه عند اختيار المدربين المساعدين :

- ١ - أن يكونا من خريجي كليات التربيه الرياضيه .
- ٢ - أن يكونا مسجلين ومعتمدين من الاتحاد المصرى لكره القدم بجمهوريه مصر العربيه .
- ٣ - أن يكونا قد عملا فى مجال تدريب الناشئين مده ثلاث سنوات على الاقل .

أدوات جمع البيانات :

استمارة البيانات الأولية :

قام الباحث باستخدام استمارة لتسجيل البيانات الخاصة لكل لاعب من عينة البحث وتتضمن :

- بيانات شخصية (الاسم - تاريخ الميلاد - السنة الدراسية - المدرسة -
- الطول - الوزن) واشتملت الاستمارة كذلك على الاختبارات المستخدمة (البدنية والمهارية) مرفق رقم (٧) •

القياسات الجسمية :

الطول : تم قياس الطول باستخدام جهاز الرستاميتير (مقياس الطول بالسـم) •

الوزن :

تم قياس الوزن بالكيلو جرام مستخدماً الميزان الطبى ذو مؤشر واللاعبين بالملابس الرياضية (شورت - فـانلة) وبدون حذاء كرة القدم •

خطوات تنفيذ البحث :

تحديد المهارات الاساسيه لكره القدم المرتبطه بعنصرى القدره والرشاقه :

قام الباحث بعمل مسح من خلال قراءات المراجع والرجوع الى الابحاث والدراسات المشابهة للمهارات الحركية المرتبطة بعنصرى القدرة والرشاقة وتم عرضها على بعض الخبراء المتخصصين عن طريق استمارة استبيان مرفق رقم (٢) لاستطلاع رأيهم حول أهم المهارات الحركية وقد استخدم الباحث طريقة التكرار للحصول على البيانات المطلوبة جدول رقم (١) •

ووضع الباحث الشروط التاليه لاختيار الخبراء :

- ١ - أن يكون حاصلًا على درجة الماجستير او الدكتوراه فى التربية الرياضية •
- ٢ - أن يكون عاملاً بمجال التدريب مدة لا تقل عن ٧ سنوات •

جدول (١)

آراء الخبراء* حول أهم المهارات الحركية المرتبطة بكل من عنصرى القدرة والرشاقة
لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة

م	العنصر	المهارات	عدد مرات التكرار ن = ١٠	النسبة المئوية ٪١٠٠
١	القدرة	التصويب بالقدمين ركل الكرة بوجه القدم ضرب الكرة بالرأس رمية التماس حراسة المرمى المهاجمة	١٠ ١٠ ١٠ ١٠ ١٠ ٨	٪١٠٠ ٪١٠٠ ٪١٠٠ ٪١٠٠ ٪١٠٠ ٪٨٠
٢	الرشاقة	الجرى بالكرة بالقدمين الجرى بالكرة بوجه القدم الامامى الجرى بالكرة بوجه القدم الخارجى الجرى بالكرة بوجه القدم الداخلى المراوغة حراسة المرمى السيطرة على الكرة بأنواعها مهاجمة الكرة ضرب الكرة بالرأس (فى الهواء)	١٠ ١٠ ١٠ ١٠ ١٠ ١٠ ٩ ٨ ٨	٪١٠٠ ٪١٠٠ ٪١٠٠ ٪١٠٠ ٪١٠٠ ٪١٠٠ ٪٩٠ ٪٨٠ ٪٨٠

يتضح من الجدول السابق أن المهارات الحركية المرتبطة بعنصر القدرة والتي تراوحت
عدد مرات تكرارها بين ٨ - ١٠ تكرارات هى : التصويب بالقدمين ، ركل الكرة بوجه القدم ، ضرب
الكرة بالرأس ، رمية التماس ، حراسة المرمى ، والمهاجمة .

* عدد أصحاب رأى فى الاستطلاع ١٠ أفراد .

والمهارات الحركية المرتبطة بعنصر الرشاقة هي الجرى بالكرة بالقدمين ، الجرى بالكرة بوجه القدم الامامى ، الجرى بالكرة بوجه القدم الخارجى ، الجرى بالكرة بوجه القدم الداخلى ، المراوغة ، حراسة المرمى ، السيطرة على الكرة بأنواعها ، مهاجمة الكرة ، ضربة الكرة بالرأس (فى الهواء) .

تحديد اختبارات الصفات البدنية الخاصة بالمهارات الحركية :

قام الباحث بعمل مسح للمراجع والبحوث العلمية للاختبارات البدنية والمهارية ثم تم عرضها على الخبراء من خلال استمارة استبيان مرفق رقم (٣) لاستطلاع رأيهم حول أهم الاختبارات الخاصة بقياس الصفات البدنية والمهارية . جدول رقم (٢) وقد اختار الباحث أن يعرض تلك الاختبارات التى حصلت على النسبة الاعلى من التكرارات وبحد أدنى ٧٥% من آراء الخبراء وفق الجدول التالى :

جدول (٢)

آراء الخبراء * حول أهم الاختبارات للصفات البدنية والمهارات الحركية
لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة

م	الاختبارات	عدد مرات التكرار	النسبة المئوية
١	ركل الكرة لمسافة بالقدم اليمنى	١٠	١٠٠%
٢	ركل الكرة لمسافة بالقدم اليسرى	١٠	١٠٠%
٣	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	١٠	١٠٠%
٤	رعية التماس لمسافة	١٠	١٠٠%
٥	الوثب العمودى من الثبات	١٠	١٠٠%
٦	الوثب العريض من الثبات	١٠	١٠٠%
٧	الجرى المتعرج بالكرة	١٠	١٠٠%
٨	بارو للرشاقة	٩	٩٠%
٩	السيطرة على الكرة	٩	٩٠%
١٠	تنطيط الكرة على الرأس	٨	٨٠%
١١	ضرب الكرة بالرأس على الحائط	٨	٨٠%

يتضح من الجدول السابق أن الاختبارات البدنية المرتبطة بالصفات البدنية (القدرة ،

الرشاقة) هى الوثب العمودى من الثبات ، الوثب العريض من الثبات ، واختبار بارو للرشاقة .
وأن الاختبارات المهارية هى ركل الكرة لمسافة بالقدم اليمنى ، ركل الكرة لمسافة بالقدم اليسرى ، ضرب الكرة بالرأس لمسافة ، رمية التماس لمسافة ، الجرى المتعرج بالكرة ، السيطرة على الكرة ، تنطيط الكرة على الرأس ، وضرب الكرة بالرأس على الحائط .

الدراسة الاستطلاعية الاولى :

والغرض منها ايجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث (الثبات - الصدق)
وذلك خلال الفترة من ١٣/٦/١٩٨٩ الى ١٥/٦/١٩٨٩ .

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة :

الثبات :

قام الباحث بحساب معامل الثبات للاختبارات قيد الدراسة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه Test re- Test خلال اسبوع وذلك على عينة قوامها (١٠) لاعبين مما تنطبق عليهم شروط عينة الدراسة ، وجداول (٣) ، (٤) توضح معدلات ثبات الاختبارات .

جدول (٣)

ثبات الاختبار بطريقة اعادة الاختبار فى قياس الجانب البدنى

قيد البحث

الارتباط "ر"	القياس الثانى		القياس الاول		البيان	م
	ع	م	ع	م		
٩٥٠٥ر	٣٦٤١١	٣٨٦٨٠٠	٣٥٢٦٨	٣٦٦٤٠٠	الوثب العمودى من الثبات	١ -
٩٢٢٧ر	٢٦٣٨٢	١٧٢٢٠٠	٣٢٨٦٣	١٧٢٠٠	الوثب العريض من الثبات	٢ -
٩٣٣٢ر	٩٤٧٥ر	٧٣٤٦٠	٧٣٦٧	٧٣٢٤٠	اختبار بارو للرشاقة	٣ -

يوضح جدول (٣) وجود علاقة ارتباطية عالية بين القياس الاول والثانى فى قياس الجانب

البدنى متمثلا فى (الوثب العمودى من الثبات - الوثب العريض من الثبات - اختبار بارو للرشاقة)

وهذا يدل على ثبات الاختبارات سالفة الذكر .

جدول (٤)

ثبات الاختبار بطريقة اعادة الاختبار فى قياس

المستوى المهارى قيد البحث

(ن = ١٠)

م	البيان	القياس الاول		القياس الثانى		الارتباط "ر"
		م	ع	م	ع	
١	ركل الكرة لمسافة بالقدم اليمنى	٣٨٧١٨	٦٦٥٧٥	٣٩١٩٠	٦٥١٢٧	٧٥٦٩
٢	ركل الكرة لمسافة بالقدم اليسرى	٢٦٩١٨٠	٤٤٣٣١	٢٨٢٣٦٠	٤٤٢٣٥	٩٢٩٨
٣	تنطيط الكرة على الرأس	١٧٢٠٠	١٧٢٠٥	١٨	١٦٧٣٣	٩٧٢٦
٤	مهارة رمية التماس لمسافة	١٦٧٦٤٠	٨١٨٤	١٧١٦٠٠	٩٣٥١	٩٣٨٩
٥	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	٩٠٦٤٠	٩٧٤٨	٩٤٥٠٠	٨٢٤٦	٨٧٦٣
٦	الجرى المتعرج بالكرة	١٩٦٢٤٠	٩٩٧٩	٢٠٤٨٦	١٠٠٣٢	٩٧٨٤
٧	ضرب الكرة بالرأس على الحائط	٢٤٢٠٠	١٧٢٠٥	٢٥٦٠٠	١٦٢٤٨	٧٨٧٠
٨	السيطرة على الكرة	٥٣٦٠٠	٢٤١٦٦	٥٤٨٠٠	٢١٣٥٤	٩٣٠٢

يوضح جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية عالية بين القياس الاول والثانى فى قياس المستوى

المهارى لمتغيرات البحث مما يدل على ثبات اختبارات متغيرات البحث .

الصدق :

قام الباحث بحساب معامل الصدق للاختبارات قيد البحث عن طريق صدق التكوين الفرضي

(المجموعات المتضادة) جداول (٥) ، (٦) .

جدول (٥)

صدق التكوين الفرضي (المجموعات المتضادة) للجانب

البدني قيد البحث

(ن = ١٠)

الدالة	الفرق بين		المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		البيان	م
	قيمة "ت"	المتوسطين	ع	م	ع	م		
دال	٢٢٢	*١٢٩٦٥٢	١١٥٣٠	٣٣١٠٨	٣٧٣٢٠	٣٢٦٥٣	٤٨٨٥	١
دال	٢٢٢	*١٠٧٧٢	١٩٠٠٠	٤٤٩٠٠	١٧٢٨٠٠	٧٤٠٠	١٩١٨٠٠	٢
دال	٢٢٢	*١٤٢٩٤٩	١٠٤٧٠	٩١٦٢	٧٧٥٠٠	١٠٣٤١	٦٧٠٣٠	٣

قيمة "ت" الجدولية (٢٢٢) عند مستوى (٠.٥)

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

في قياس الجانب البدني ممثلا في (الوثب العمودي من الثبات - الوثب العريض من الثبات)

اختبار بارو للرشاقة (ولصالح المجموعة المميزة)

جدول (٦)

صدق التكوين الفرضي (المجموعات المتضادة) للمستوى

المهارى قيد البحث

م	البيان	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفروق بين المتوسطين	قيمة "ت"		الدالة
		ع	م	ع	م		المحسوبة	الجدولية	
١	ركل الكرة لمسافة بالقدم اليمنى	٤٣٩٢٥٠	٨٢٥٣٠	٣٤٩٨٧	٧٠٧٧٦	٨٩٣٨٠	٦٣٥٨٢*	٢٢٢	دال
٢	ركل الكرة لمسافة بالقدم اليسرى	٣٥٢٢٥٠	٣٩٥٤٠	٢٦٩٩٣٠	٤٢١١٣	٨٢٣٢٠	٦٣٨٢٠٥*	٢٢٢	دال
٣	تنطيط الكرة على الرأس	-	٣٢	٩٠٨٨٥	١٨٢٠٠	١٣٨٠٠	١٣٨٩٨*	٢٢٢	دال
٤	مهارة رمية التماس لمسافة	٢٢٤٥٢٠	٢٠٧٨٦٠	١٥٧٩١٠	١٧٨١٤	٦٦٦١٠	٢٣١٩٣١*	٢٢٢	دال
٥	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	١٣٥١٩٠	١٩٢٨١	٩٨٥١	١٥٦٠٠	٣٦٦٨	١٣٩٢١٤*	٢٢٢	دال
٦	الجرى المتعرج بالكرة	١٨٩٣٧	٢٨٤٢٣	٢٠٦٩٤٠	٢٩٠٦٥	١٧٥٧٠	٣٠٤٦٩*	٢٢٢	دال
٧	ضرب الكرة بالرأس على الحائط	٤٤٢٢٠٠	٨٦٩٢٥	٢٤٨٠٠٠	٦٤٠٠٠	١٩٤٠٠٠	١٠٣٧٩٦*	٢٢٢	دال
٨	السيطرة على الكرة	-	٨٢	١٦٩١١٥	٥٣	١٢٦٤١٢	٩٨٢٥٦*	٢٢٢	دال

قيمة "ت" الجدولية (٢٢٢) عند مستوى (٠.٥)

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة
فى قياس المستوى المهارى ممثلا فى (ركل الكرة لمسافة بالقدم اليمنى - ركل الكرة لمسافة
بالقدم اليسرى - تنطيط الكرة على الرأس - مهارة رمية التماس لمسافة - ضرب الكرة
بالرأس لمسافة الجرى المتعرج بالكرة - ضرب الكرة بالرأس على الحائط - السيطرة على
الكرة) ولصالح المجموعة المميزة .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

والفرض منها التأكد من سهولة تطبيق القياسات وكذلك تطبيق بعض نماذج من تدريبات
البرنامج وذلك للتعرف على الصعوبات التى قد تواجه الباحث أثناء تنفيذ البرنامج والتغلب عليها .

وذلك خلال الفترة من ١٩٨٩/٦/١٧ الى ١٩٨٩/٦/٢١ .

تطبيق الاختبارات وجمع البيانات (القياس القبلى والبعدى) :

قام الباحث باجراء الاختبارات المختارة لقياس مستوى الاداء البدنى والمهارى وعددها ١١

اختبار وذلك فى الفترة من ١٩٨٩/٦/٢٥ الى ١٩٨٩/٦/٢٩ (قياس قبلى) .

ثم قام الباحث بعد تطبيق البرنامج فى الفترة من ١٩٨٩/٧/١ الى ١٩٨٩/٩/٢٣ بالقياس

البعدى للمستوى البدنى والمهارى فى الفترة من ١٩٨٩/٩/٢٧ الى ١٩٨٩/٩/٣٠ وبعد

أخذ القياسات وتسجيل النتائج قام الباحث بتفريغ هذه النتائج ، ثم قام بوضعها فى صورة

يسهل معالجتها احصائيا .

تكافؤ المجموعات :

وقد راعى الباحث عوامل الضبط التجريبى على النحو التالى :

١ - القياسات الجسمية (الوزن - السن - الطول) .

٢ - القياسات البدنية .

٣ - القياسات المهارية .

جدول (٧)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية

والضابطة فى قياس معدلات النمو (السن - الوزن - الطول) (ن = ٥٠)

الدلالة	المتغيرات	المجموعة التجريبية المجموعة الضابطة الفرق بين قيمة "ت"						مستوى
		٣	٤	٣	٤	المتوسطات	المحسوبة	الجدولية
غير دال	السن	١٥٥٧٧٦	٣٧٧٧٩	١٥٥٥٣٦	٣٤٣٣	٢٤٠	٥٨٥١	٢٠٦
غير دال	الوزن	٥٤٩٦٠٠	٩٧٧٧٤٤	٥٥٨٠٠٠	٨٤٨١٧	٨٤٠٠	٣٣٣٦	٢٠٦
غير دال	الطول	١٦٥٨١٨٠٠	٦٥٤٢٠	١٦٥٢٤٠٠	٥٧٣٠٨	٦٠٠	٠٤٢٦	٢٠٦

قيمة "ت" الجدولية (٢٠٦) عند مستوى (٠٠٥)

تضح من الجدول (٧) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبيتين والضابطة فى قياس معدلات النمو (السن - الوزن - الطول) مما يدل على تكافؤ المجموعتين

جدول (٨)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين المجموعتين

التجريبية والضابطة فى قياس الجانب البدنى

(ن = ٥٠)

الدالة	قيمة "ت"		المجموعة الضابطة الفرق بين		المجموعة التجريبية		القياسات	مسلسل
	الجدولية	المحسوبة	المتوسطات	ع	م	ع	م	
غير دال	٢٠٦	٦٦٠١	١٠٠٠	٣٩٨٣١	٣٥٣٧٢٠	٣٥٠٤٠	٣٦٤٧٢٠	١
من الثبات								
غير دال	٢٠٦	١٠٧٩	٢٠٠٠	٧٩٢٩٠	١٧٠٣٦٠٠	٤٠٢٠٨	١٧٠٥٦٠٠	٢
من الثبات								
غير دال	٢٠٦	٢٢٨٨	٠٠٦٨	٨٨٢٦	٧٨٧٤٠	٨٩٥٠	٧٨٦٧٢	٣
اختبار بارو للرشاقة								

قيمة "ت" الجدولية (٢٠٦) عند مستوى (٠٠٥)

يتضح من الجدول (٨) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبيتين

والضابطة فى قياس الجانب البدنى متمثلا فى (الوئب العمودى من الثبات - الوئب العريض من

الثبات - اختبار بارو للرشاقة) مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

جدول (٩)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية

والضابطة فى المستوى المهارى

(ن = ٥٠)

مسلسل	القياسات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين قيمة "ت" المتوسطات		الدلالة
		م	ع	م	ع	المحسوبة	الجدولية	
١	ركل الكرة لمسافة بالقدم اليمنى.	٣٢٣٣٣٢	٦٠٤٣٧	٣٢٣٠٤٠٦	٤٣١٧٤	٠٨٢٦ر	١٧٩٣ر	غير دال
٢	ركل الكرة لمسافة بالقدم اليسرى.	٢٧٧٦٦٠	٥٨٨٧٨	٢٧١٥٤٠	٦٨٩٦٠	٦١١٢٠	٢٣٠٧ر	غير دال
٣	تنطيط الكرة على الرأس	٢٠٩٦٠	٨٣١١٣	٢٠٧٢٠٠	٦٤٢٨٢	٢٤٠٠ر	١٤٨٦ر	غير دال
٤	مهارة رمية التماس لمسافة	١٦٣٥١٢	١٩٠٠٧	١٦٠٥٥٢	١١٦٤٢	٢٩٦٠ر	١٠٣٦٧ر	غير دال
٥	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	٩٧٥١٢	١٧٥١٦	٩٧٥٠٠	١٧٦٢٤	٠٠١٢ر	٠٣٩٨ر	غير دال
٦	الجرى المتعرج بالكرة	٢١٢٧٨٤	٢٥١٣٤	٢٠٧٦٠٠	٣٣١٦٤	٥١٨٤ر	٧٤٨٥ر	غير دال
٧	ضرب الكرة بالرأس على الحائط	٢٤٢٨٠٠	٦٥٦٣٧	٢٣٩٢٠٠	٧٤٢٩٨	٣٦٠٠ر	١٨٧١ر	غير دال
٨	السيطرة على الكرة	٥٠٩٦٠٠	١٣٥٢٤٧	٥٠٨٤٠٠	١٣٦٠١٥	١٢٠٠ر	٠٣١٢ر	غير دال

قيمة "ت" الجدولية (٢٠٦) عند مستوى (٠٠٥)

يتضح من جدول (٩) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

فى قياس المستوى المهارى متمثلا فى (ركل الكرة لمسافة بالقدم اليمنى - ركل الكرة لمسافة بالقدم اليسرى - تنطيط الكرة على الرأس - مهارة رمية التماس لمسافة - ضرب الكرة بالرأس لمسافة - الجرى المتعرج بالكرة - ضرب الكرة بالرأس على الحائط - السيطرة على الكرة) مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح :

- راعى الباحث عند وضعه للبرنامج الاسس والمبادئ العلمية لتخطيط برامج التدريب والتي تكمن فى الاسس الاتيه :

- ١ - بناء البرنامج طبقا للاسس العلمية الحديثة .
- ٢ - تحديد أهم واجبات التدريب واسبقياتها .
- ٣ - مرونة البرنامج .
- ٤ - ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية لافراد عينة البحث .
- ٥ - الاستعانة بالبرامج السابقة فى نفس المجال .
- ٦ - استخدام البرنامج فى فترة الاعداد .
- ٧ - تحديد عدد الوحدات التدريبية فى الاسبوع .

محتويات البرنامج التدريبي المقترح :

- اشتمل البرنامج التدريبي المقترح على شقين رئيسيين هما :

- أ - البرنامج العملى .
- ب - البرنامج النظرى .

البرنامج العملى :

وقد تضمن ثلاث مراحل حيث تم تقسيم فترة الاعداد الى :

- ١ - مرحلة الاعداد العام : وقد استمرت لمدة ثلاث أسابيع .
- ٢ - مرحلة الاعداد الخاص : وقد استمرت لمدة خمس أسابيع .
- ٣ - مرحلة الاعداد للمنافسات : وقد استمرت لمدة اربع أسابيع .

* وفى المرحلة الاولى تم اعطاء تمارين بنائية عامة لتنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة وقـــد

استخدم الباحث تدريبات :

- الاثقال روى فيها تناسبها مع المرحلة السنوية ، كما أعطيت خلال هذه المرحلة تدريبات

للاحساس وتدريبات فنيه اجباريه والعب صغيره لاكساب اللاعب النواحي الاساسيه للمهارات الخاصه بكره القدم .

* اما المرحله الثانيه مرحله الاعداد الخاص : فتم خلالها اعطاء تدريبات الاعداد البدنى الخاص والتدريبات المهاريه بأكثر من كره و التدريبات التى تنمى المهارات الاساسيه مع ربطها بالصفات البدنيه والتدريبات المهاريه المركبه وتدريبات للمراكز والجمال الخططيه والمواقف الثابته ، كما اهتم الباحث فى هذه المرحله بتدريبات التصويب على المرمى كجزء خاص من وحده التدريب .

* اما فى المرحله الثالثه وهى مرحله الاعداد للمباريات فقد راعى الباحث فيها تثبيت الاداء تحت ضغط المدافعين ، لذلك فقد اهتم الباحث بتدريبات المنافسات مع تنظيم مباريات داخليه ومباريات تجريبيه .

البرنامج النظرى :

* وقد اشتمل البرنامج النظرى على محاضرات - قانون - الشرح المبسط لاداء المهارات - الشرح الخططى والتغلب على بعض المواقف التى قد تحدث أثناء المباريات (وذلك على اللوحه الممغنطه لكره القدم) - الاعداد للمباريات - وضع الاختبارات البدنيه والمهاريه والطبييه فى فترات مناسبه للقياس .

وقد اخذ الباحث فى الاعتبار العامل النفسى لما له من أثر كبير فى اقبال اللاعبين على التدريب بروح عاليه .

الاطار العام والتوزيع الزمنى للبرنامج :

اعتمد الباحث على المراجع العلميه والدراسات والابحاث المشابهه فى تحديد أفضل

السبل والمبادئ، لتخطيط واعداد البرنامج التدريبى لفترة الاعداد وفق الاسس التالية كما قام بها الباحث :

- تحديد الاسبوع المكونة لفترة الاعداد (١٢ أسبوع)
- تقسيم اسابيع فترة الاعداد الى ثلاث مراحل ،
- تحديد دورة الحمل خلال فترة الاعداد .
- تحديد موعد ساعات للتدريب (أو الدقائق) وفقا لدرجة الحمل من حيث عدد ساعات التدريب فى الاسبوع المتوسط الشدة - العالى - الاقصى.
- تحديد زمن التدريب الكلى خلال فترة الاعداد .
- تقسيم زمن التدريب العملى على الاعدادات المختلفة وفقا لنسبة كل اعداد .
- توزيع زمن الاعداد البدنى الكلى خلال فترة الاعداد كلها بين الاعداد العام والخاص .
- توزيع زمن الاعداد المهارى الكلى خلال فترة الاعداد على المهارات الاساسية .
- توزيع زمن الاعداد الخططى الكلى خلال فترة الاعداد على الخطط المختلفة .
- توزيع الاعدادات المختلفة (بدنية - مهارية - خططية) على فترة الاعداد .
- حدد الباحث عدد ايام التدريب بست تدريبات فى الاسبوع .
- وضع دورة الحمل الاسبوعية مع تحديد ايام المباريات الداخلية والخارجية الودية .
- توزيع زمن التدريب الاسبوعى لكل من النواحي البدنية والمهارية والخططية وفقا لدورة الحمل الصغيرة (٨ : ٥٤ - ٥٥) .

جدول (١٠)

يوضح الخطة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح لفترة الاعداد

المراحل	التاريخ	عدد الاسباع	عدد الوحدات التدريبية
مرحلة الاعداد العام	من ١٩٨٩/٧/١ الى ١٩٨٩/٧/٢١	ثلاثة اسابيع	١٨ وحدة تدريبية
مرحلة الاعداد الخاص	من ١٩٨٩/٧/٢٢ الى ١٩٨٩/٨/٢٥	خمسة اسابيع	٣٠ وحدة تدريبية
مرحلة الاعداد للمنافسات	من ١٩٨٩/٨/٢٦ الى ١٩٨٩/٩/٢٣	أربعة أسابيع	٢٤ وحدة تدريبية

جدول (١١)

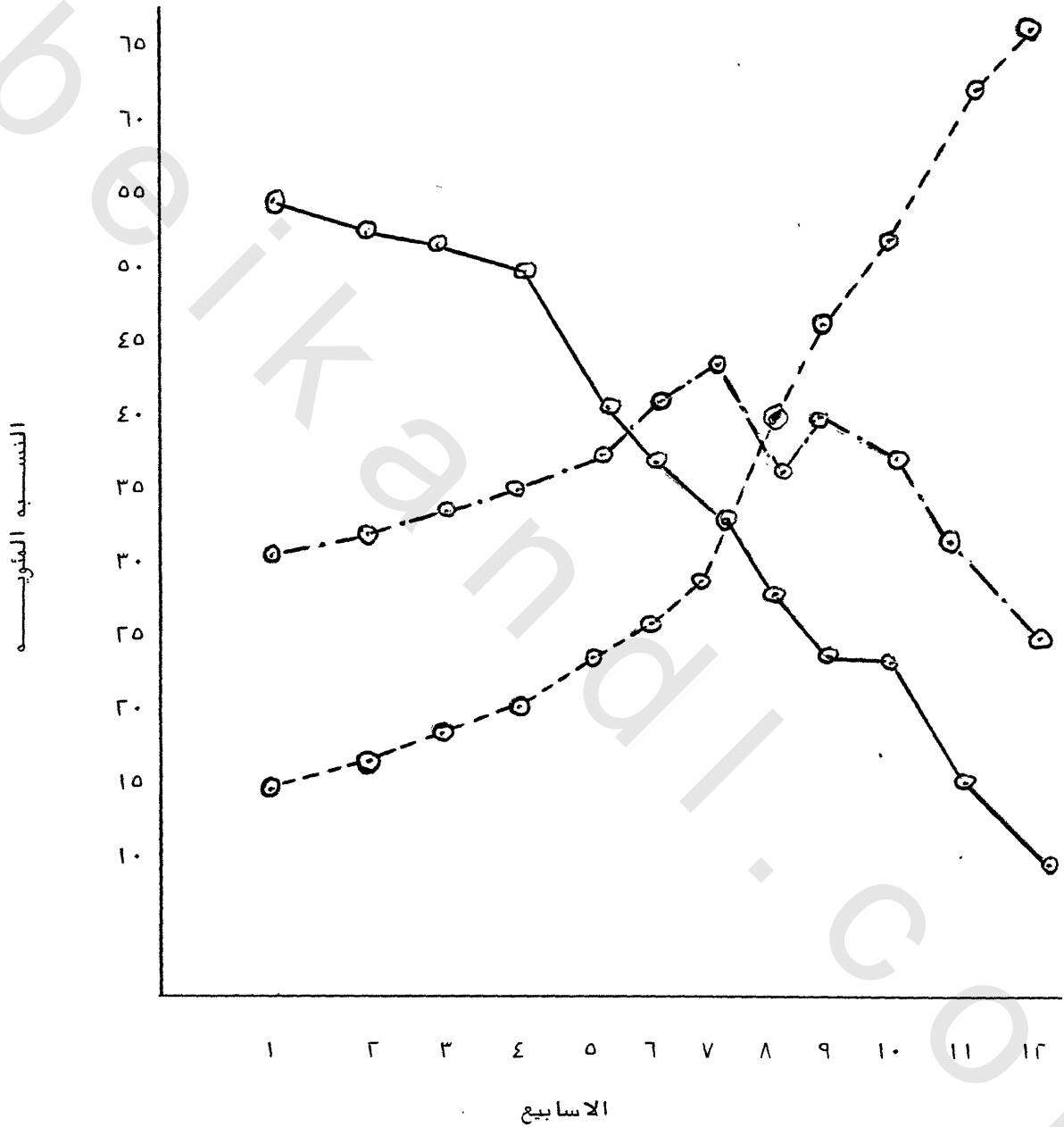
الجدول التالى يوضح التوزيع الزمنى العام لبرنامج فترة الاعداد للبرنامج
التدريبي المقترح

المحتوى	شهر "٧"	شهر "٨"	شهر "٩"	الاجمالى
عدد ايام التدريب	٢٤	٢٤	٢٤	٧٢ يوم
عدد ايام الراحة	٦	٦	٢	١٤ يوم
فترات التدريب				
عدد فترات التدريب بحمل أقصى	٨	٩	٦	٢٣ فترة
عدد فترات التدريب بحمل أقل من الاقصى	٨	١٠	١٣	٣١ فترة
عدد فترات التدريب بحمل متوسط	٨	٥	٥	١٨ فترة
الزمن المخصص للتدريب بحمل اقصى	١٦ر٥٠	٢٠ر٥٥	١١ر٢٣	٤٨ر٢٨ ساعة
الزمن المخصص للتدريب بحمل أقل من الاقصى	١٣ر٢٥	١٨ر١٥	١٨ر٥٨	٥٠ر٣٨ ساعة
الزمن المخصص للتدريب بحمل متوسط	١١ر٤٠	٦ر٥٠	٥ر٣٥	٢٣ر٢٥ ساعة
الزمن المخصص للتدريبات الخاصة بنواحي الاعداد:				
أ - تدريبات الاعداد البدنى	٢٢ر٣٢	١٤ر٥٠	٥ر٣٢	٤٢ر١٤ ساعة
ب - تدريبات الاعداد المهارى	١٣ر١٧	١٧ر٣٠	١٢ر٢٣	٤٢ر٧ ساعة
ج - تدريبات الاعداد الخططى	٦ر٤٢	١٣ر٣٠	٢٠ر٣٢	٤٠ر٤ ساعة
الزمن المخصص للمباريات	-	-	٦	٦ ساعات
الزمن المخصص للبرنامج النظرى	٧	٨	١٠	٢٥ ساعة

* الزمن المخصص للبرنامج النظرى غير محتسب ضمن الوقت الفعلى فى البرنامج التدريبى.

الاسبوع													المرحلة
المرحلة الاولى اعداد عام													
المرحلة الثانية اعداد تخصصي (خاص)													المرحلة الثالثة اعداد بائيل المتخصصات
المرحلة الاولى اعداد عام													
حاصل اقصى حاصل عالى (اقل من الاقصى) حاصل متوسط													حاصل اقصى حاصل عالى (اقل من الاقصى) حاصل متوسط
حاصل اقصى حاصل عالى (اقل من الاقصى) حاصل متوسط													
ق/ج	٥٧٠	٦٤٠	٦٩٠	٦٦٠	٧٠٠	٧٦٠	٦٧٠	٦٠٠	٧١٠	٦٣٠	٦١٠	٥٤٠	٧٣٨٠
٢٤٨٠	٦٠	٦٥	٧٥	٩٥	١٧٥	٢٢٥	٢٣٠	٢٤٠	٢٤٠	٢٤٥	٢٣٥	٢٩٥	
٢٥٥٠	١٢٥	١٦٠	٢١٠	٢١٥	٢٤٥	٢٢٥	٢٧٠	٢١٠	٢٥٠	١١٠	١٨٥	١٦٥	
٢٣٩٠	٢٩٥	٢٢٥	٢١٥	٢٦٠	٢٨٠	٢١٠	١٧٠	١٥٠	١٢٠	٩٥	٩٠	٨٠	
٣٦٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	-	-	-	-	-	-	-	-	
مجموع وزن التدریب بالدقائق													
الاعداد البدنی													
الاعداد السيارى													
الاعداد الخطی													
البيانات													

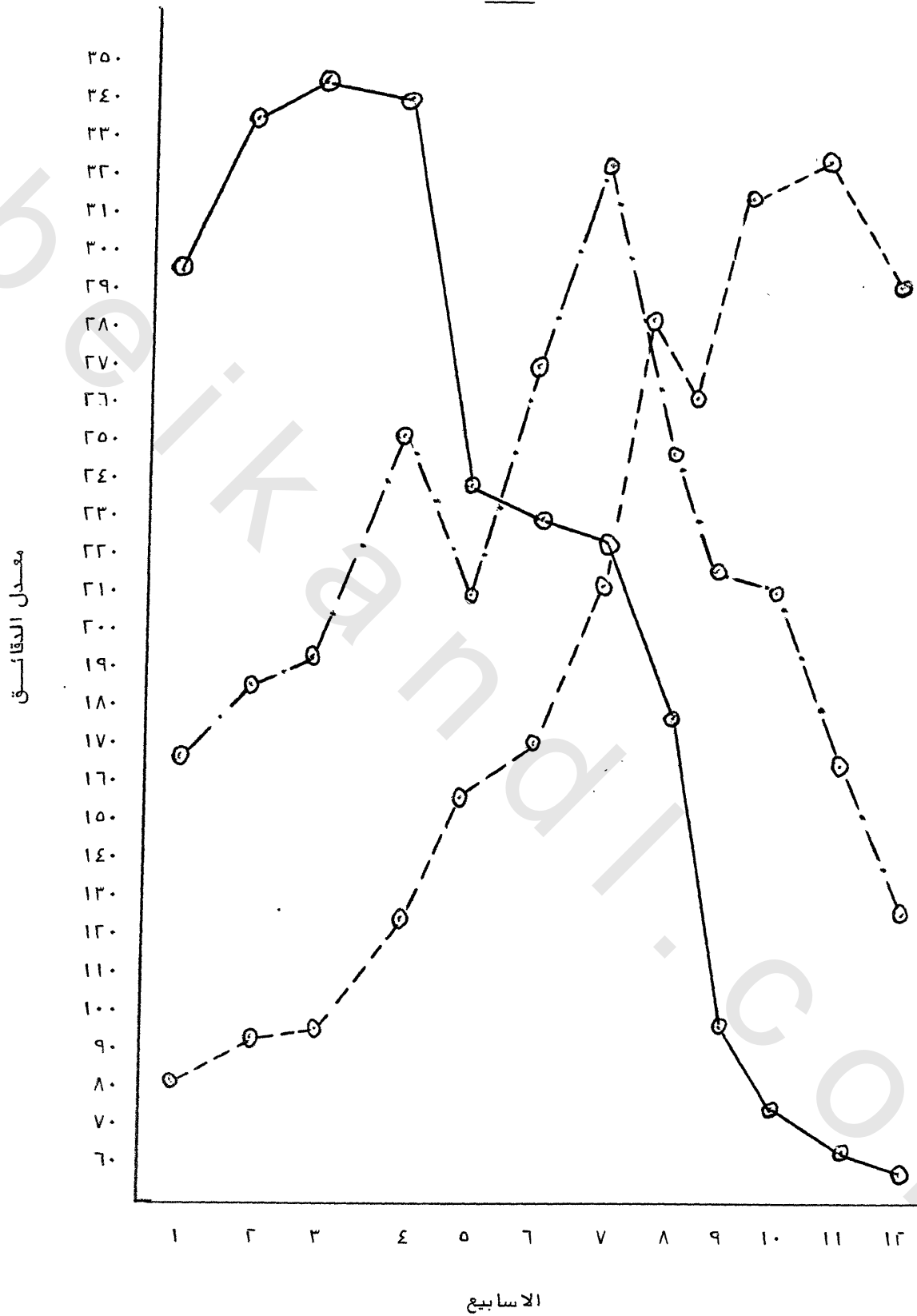
توزيع النسبة المئوية للاعداد البدنى والمهارى والخططى على الاسبوع



شكل (١)

اعداد بدنى —————
اعداد مهارى - - - - -
اعداد خططى
اعداد بدنى

التوزيع الزمني للاعداد البدني والمهاري والخططي على الاسبوع



شكل (٣)

اعداد بدني
اعداد مهاري
اعداد خططي

التوزيع الزمني لحمل التدريب في الاسبوع الخامس للمجموعة التجريبية بالدقائق كنموذج

اليوم	الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	درجة الحمل
أقصى أقل من الاقصى متوسط راحة								
البرنامج العملي								
اعداد بدني عام								
- تحمل		١٠	١٠		١٠			
- قوة					١٥			
- سرعة						١٠		
- رشاقة ومرونة		١٠					١٠	
اعداد بدني خاص								
- تحمل		٢٠	١٥			١٠		
- قوة				٢٠	١٠			
- سرعة		١٠		١٥		١٠		
- قدرة			٢٠		٢٠		١٥	
- رشاقة ومرونة		٢٠	٢٠	١٠	١٠	١٥	١٠	
اعداد مهاري خططي								
- مهارات أساسية		٢٠	١٥	١٠	١٠	١٠	٢٠	
- تدريبات مهارية مركبة					٢٠	١٠		
- تدريبات للمراكز		١٠				١٥		
- حمل خططي دفاعية			١٠		١٠			
- حمل خططي هجومي			١٠		١٠			
- مواقف ثابتة				٢٠	٢٠			
- ألعاب صغيرة		١٠		١٠	١٠		١٠	
- مباريات تدريبية		٣٥						
- مباريات تدريبية								
البرامج النظرية								
- قانون		x		٠			x	
- مشاكل التدريب				x		x		
- الاعداد للمباريات								
اختبارات ومقاييس								
المجموع	٦٠٠	١٤٥	١٠٠	٨٥	١١٥	٩٠	٦٥	

برنامج المجموعة الضابطة :

استخدمت المجموعة الضابطة برنامج تدريبي استغرق نفس زمن البرنامج المقترح (١٢) اسبوع وقد احتوى البرنامج التدريبي للمجموعة الضابطة على تمارين الاعداد البدني العام والخاص لعناصر اللياقة البدنية الهامة لكرة القدم وهي كمايلي:

- ١ - القوة .
- ٢ - السرعة .
- ٣ - التحمل .
- ٤ - المرونة .
- ٥ - الرشاقة .

كما احتوى البرنامج على الاعداد المهارى والخططى كمايلي :

- ١ - تمارين مهارية .
- ٢ - تمارين التصويب .
- ٣ - تمارين المواقف الثابتة .
- ٤ - تقسيمات ملاعب مصغرة .
- ٥ - مباريات داخلية .
- ٦ - مباريات تجريبية .

كما احتوى البرنامج على الاحماء والالعب الصغيرة (٣٥ : ٢١٢) .

التوزيع الزمني لبرنامج المجموعة الضابطة :

التوزيع الزمني الاسبوعى للمجموعة الضابطة فى الفترة من ١٩٨٩/٧/١ / ١٩٨٩/٩/٢٣

جدول (١٤)

الاسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
التوزيع الزمني	٥٤٠	٦١٠	٦٣٠	٧١٠	٦٠٠	٦٧٠	٧٦٠	٧٠٠	٦٦٠	٦٩٠	٦٤٠	٥٧٠

التوزيع الزمني اليومي للمجموعة الضابطة :

جدول (١٥)

اليوم الاسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦
الاول	٧٠	٨٠	٩٠	٨٥	١٠٠	١١٥
الثاني	٨٠	٩٠	١٠٠	١٠٠	١٠٥	١٢٥
الثالث	٨٠	٨٥	٩٥	١٣٥	١٠٠	١٤٠
الرابع	٩٠	٩٥	١١٠	١٤٠	١١٥	١٦٠
الخامس	٦٥	٩٠	١١٥	٨٥	١٠٠	١٤٥
السادس	٧٠	٨٥	١٣٠	١٣٠	١٠٠	١٥٥
السابع	١٠٥	١٢٠	١٤٠	١٢٠	١٢٠	١٥٥
الثامن	١٠٠	١٢٥	١٤٠	٩٠	١٠٥	١٤٠
التاسع	٨٠	١٠٥	١٥٥	٨٥	٨٠	٦٥
العاشر	٧٥	١١٥	١٤٠	١١٠	٩٠	٧٠
الحادي عشر	٥٠	٩٥	١٣٥	١٠٥	٩٠	٧٥
الثاني عشر	٦٥	٨٠	٩٥	١١٠	٧٠	٦٠