

تأثير تدريبات التيكّي تاكا في مساحات مصغره علي بعض القدرات الخطية لناشي كرة القدم

ناصر محمد سيد احمد ناصر - ياسر محفوظ الجوهري - مصطفى عبد الله عبد المقصود
قسم الرياضات الجماعية والعب المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

مقدمة ومشكلة البحث :

تثبت لنا كرة القدم كل يوم أنها الرياضة الشعبية الأولى بالعالم وتتميز كرة القدم عن باقي الرياضات المختلفة بتعدد مهاراتها مما يجعل هناك تنوع في طرق الأداء وأساليب اللعب المختلفة ومما لاشك فيه أنه بتنوع طرق الأداء جعل صعوبه علي كل من المدرب واللاعب في اتباع أساليب ثابتة تؤدي الي أداء المهارات بصورة مثالية ولذلك ظهرت العديد من الأساليب وطرق اللعب في كرة القدم . ويعتبر ما وصل اليه الانسان في أداء الأنشطة الرياضية المختلفة اعجازا بشريا وهذا ما نشاهده خلال الدورات الأولمبية والبطولات العالمية مما جعل العلماء والقائمين علي العملية التدريبية يبحث في كل ما يساعد في تطوير أداء الفرد الرياضي في جميع الأنشطة الرياضية المختلفة من أجل التقدم ورفع مستوى الأداء الرياضي . ويعتبر البحث العلمي من أهم العوامل التي يعتمد عليها لتطوير المجتمعات العامة والمجال الرياضي بصفة خاصة وذلك بالتعرف علي ما وهب الله الانسان من قدرات ومهارات متعددة في محاولة لتحقيق أكبر قدر ممكن من الاستفادة من النظريات العلمية الحديثة في المجال الرياضي. (٣: ١٥٠)

وهناك بعض الدراسات ووجهات النظر لبعض المدربين أشاروا إلى إن أسلوب الاستحواذ على الكرة يشكل عامل سلبي للفريق عند فقد الكرة ، مما يؤدي إلى هجمة معاكسة ضده وقد يكلفه نتائج سلبية ، ويعتقد البعض بأن أسلوب الاستحواذ على الكرة أسلوب غير فعال و ممل ولا يوجد علاقة بنتائج المباريات ، ولكن هناك العديد من الدراسات والبحوث أكدت فعالية أسلوب الاستحواذ على الكرة وعلاقتها بنتائج المباريات منها إحصائية منظمة أوبتا الانجليزية (opta) التي أجريت على فرق الدوري الإنجليزي الممتاز لمدة ثلاث سنوات من موسم (٢٠٠٨ - ٢٠١٠) وقد أشارت الإحصائيات إلى إن الفرق التي حققت نسبة استحواذ اعلي من ٧٠% فازت في المباريات بنسبة ٦٧% وخسرت ١٧% في المباريات وإما الفرق التي لديها نسبة استحواذ على الكرة اعلي من ٦٠% فازت بنسبة ٥٢% وخسرت بنسبة ٢٥% واستخلصت الإحصائيات أيضا بان الفرق التي حققت نسبة الاستحواذ على الكرة ما بين (٥٠-٥٩%) فازت بنسبة ٤٣% وخسرت بنسبة ٣١% ، ومن خلال هذه الإحصائيات استنتج الباحثون بان هناك علاقة ارتباط بين نسبة الاستحواذ على الكرة والفوز في المباريات . وقد أكد المدير الفني السابق لنادي ايس ميلان الايطالي (Arrigo Sacchi) بان فعالية التمير بين اللاعبين مكنهم من الاستحواذ على

تأثير تدريبات التيكى تاكا في مساحات مصغره علي بعض القدرات

الكرة ، وعندما تمتلك الكرة أطول فترة ممكنه فانك تحرم المنافس منها وتقلل من فرص تسجيله للأهداف . (٤ : ٢٠)

ومن خلال خبرات الباحثون في مجال التدريب ومن خلال متابعتهم للبطولات العالمية والقارية يري الباحثون أن أسلوب التيكى تاكا هو اللعب الذي يعتمد على ثلاث أشياء رئيسية وهي التمرکز وتعني الانتشار الجيد واستغلال مساحات الملعب طويلا وعرضيا وعمل الزيادة العددية في منطقة تواجد الكرة والاستمرار في التحرك بد كرة وتبادل المراكز مع عدم فقد الانتشار الطولي والعرضي الجيد للفريق ثانيا الاستحواذ ويعني إستغلال المهارات الفردية والجماعية في الحفاظ على الكرة وتناقل الكرة بين اللاعبين من خلال وإبل من الكرات القصيرة والمتوسطة والطويلة مستغلين كل مساحات الملعب خصوصا بين لاعبي المنتصف والتي ينتج عنها فتح ثغرات في دفاع المنافس ثالثا الإختراق وهو المرحلة الأخيرة في هذا الأسلوب والتي تعتمد على الثغرات التي وجدت في دفاع الفريق المنافس والتي نتجت عن التحرك والتمرير المستمر مستغلين في ذلك أغلب مساحة الملعب تمهيدا للتمريرة القاتلة ، يمكن لأسلوب التيكى تاكا أن يرفع نسبة الاستحواذ على الكرة في المباراة الواحدة إلى اعلي من نسبة ٦٠% اي إن الفريق المنافس سوف يستحوذ على الكرة ٣٦ دقيقة فقط وهذه الدقائق ليست متواصلة وإنما تكون على فترات متباعدة من اللقاء، كما إن الفريق عندما يمتلك الكرة يكون تحت ضغط كبير من لاعبي الفريق الذي يلعب بأسلوب التيكى تاكا من اجل استرجاع الكرة وذلك للزيادة العددية الموجودة بالفعل قبل فقد الكرة وهذا يعني صعوبة شديدة في بناء الهجمات للفريق المنافس الذي يكون مطالب وبسرعة شديدة بالتحول من الدفاع إلي الهجوم هذا يأخذ الكثير من تركيز اللاعب وفي نفس الوقت مطالب بأن يك منتبه تماما لأي خطأ دفاعي من المنافس ، و يتضح للعامه في بادئ الأمر أن هذا الاسلوب يعتمد علي المهارات الفردية للاعبين ذوي المستوى العالي فقط ولكنه يعتمد أيضاً علي القدرات الخططية وهذا ما يسعى إليه الباحثون من خلال هذه الدراسة وتعتبر أساليب اللعب عبارة عن وسائل مختلفة في كيفية الوصول إلى مرمى المنافس وتسجيل الأهداف ، ومنع المنافس من التسجيل ولكل أسلوب له مميزاته وعيوبه خاصة من اللاعبين اللذين يجيدوا تطبيق الأسلوب بالإضافة إلى توافق فكر المدرب مع فلسفة النادي كل هذه العوامل تساهم في نجاح أسلوب اللعب ، ويعتبر أسلوب الاستحواذ على الكرة من أصعب الأساليب ويذكر موقع سوبر عن تاريخ بداية أسلوب التيكى تاكا الاتي :

يقال إن طريقة التيكى تاكا ابتكرها يوهان كرويف عندما درب البارسا ، وأكمل مسيرته لويس فان غال وفرانك ريكارد أيضاً في برشلة ، وهي نظرة مطورة للكرة الهولندية الشاملة بإيقاع أسرع وأكثر شمولية ، لكن يحسب لبيب غوراديو لا انه هو من فجرها بهذا الشكل الكبير واستطاع الاستفادة منها بإحراز سداسية تاريخية مع برشلة وبأن يحقق انتصارات تاريخية على ريال مدريد بها كالفوز ٦-٢ و٥-٠ والفوز على

تأثير تدريبات التيكى تاكا في مساحات مصغره علي بعض القدرات

مانشستر يونايتد و ارسنال وفرق كبيرة أخرى ومن أهم متطلبات إتقان التيكى تاكا التي يجب توفرها في كل لاعب أن يك في البداية لاعباً "ملتزماً" و"عالي التركيز" ويتمتع "بالمهارة" و"السرعة" كما هو الحال مع تشافي وانيستا وميسي و فابريغاس في اسبانيا , بالإضافة إلى التمتع بالقدرة على الاحتفاظ على الكرة وإتقان التميريات في أضيق المساحات وأصعبها (١٤ : ١) .

تبلورت فكرة هذا البحث من خلال خبرة الباحثون العملية كلاعبين ومدربين لكرة القدم في قطاع الناشئين حيث لاحظ الباحثون من خلال متابعتهم أن الكثير من مدربي الناشئين يركزون في الوحدات التدريبية أثناء التدريب في الجزء الخطي علي الجمل الخطية وكيفية تنفيذها دون التركيز علي إتقان وتصحيح المهارات الاساسية ومنها التمير السريع المناسب وكذلك المحافظة علي الكرة وتغيير الاماكن ،وايضا يوجد خلل في تنفيذ بعض مهارات التمير والاستلام والتحرك بكرة وبدون كرة و أيضا كثرة فقد الكرة مما يؤثر سلبيا على قلة الاستحواذ على الكرة ونتائج المباريات .

من خلال خبرة الباحثون كلاعبين ومدربين ومتابعتهم للبطولات العالمية والأوروبية لاحظ الباحثون ان كثير من الفرق والأندية والمنتخبات العالمية والأوروبية يستخدم اسلوب التيكى تاكا الذي يعتمد على التميريات القصيرة والمتوسطة والطويلة وتحركات اللاعبين بكرة وبدون كرة وتشكيل المربعات والمثلثات وخلق مساحة وفتح الثغرات وفتح الملعب بأقصى سرعة ومن خلال متابعة الباحثون لبعض التدريبات لفرق الناشئين ومباريات الناشئين وعلى هذا تتحدد مشكلة البحث في محاولة زيادة نسبة الاستحواذ وتطوير مهارة التمير والاستلام والتحرك والانتشار في الملعب وسد المساحات والثغرات بتنظيم اللاعبين داخل الملعب في مثلثات ومربعات وأماكن معينة يستطيع المدرب من خلالها توظيف اللاعبين ومن خلال برنامج تدريبي مقترح متكامل باستخدام اسلوب التيكى تاكا على القدرات الخطية لدى ناشئ كرة القدم.

اهمية البحث:

تبرز اهمية البحث في انها محاولة جادة من الباحثون لامداد العاملين في مجال تدريب كرة القدم بصفة عامة ومدربي الناشئين لتلك المرحلة السنوية (عينة البحث) بصفة خاصة بتدريبات التيكى تاكا(قيد البحث) ومعرفة تأثيرها على مستوى بعض القدرات الخطية (قيد البحث) مما قد يؤثر في تحسن مستوى بعض القدرات الخطية.

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالى الى:

تأثير تدريبات التيكى تاكا في مساحات مصغره علي بعض القدرات

١- معرفة تأثير تدريبات التيكى تاكا في مساحات مصغره علي بعض القدرات الخطئية

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى القدرات الخطئية (قيد البحث)
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى القدرات الخطئية (قيد البحث)
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين لكل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى مستوى القدرات الخطئية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

إسلوب التيكى تاكا*

هو ذلك الاسلوب الذي يعتمد على تمرير الكرة بين أفراد الفريق مستغلين مساحات الملعب كلها من خلال التمرکز الجيد واستغلال المهارات الفردية ثم مفاجئة المنافس بالاختراق بعد إجبارة على ترك مساحات و التمرکز الدفاعي الخاطى. (٢٣-٤)

القدرات الخطئية : *

هي قدرة اللاعب الفردية في تنفيذ الاجراء المناسب في اللحظة المناسبه وسرعة التكيف مع متغيرات جديدة في اللعب وتناول الكرة . (٢٥:٣)

الدراسات المرجعية المتعلقة بالجانب الخطئي لكرة القدم :

١- قام اشرف محمد موسى ٢٠٠٣ م (١) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية التفكير الابتكارى على حل المشكلات الخطئية لدى ناشئ كرة القدم " وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تنمية قدرات التفكير الابتكارى (الطلاقة - الأصالة - الحساسية للمشكلات) والتعرف على تأثير البرنامج على تنمية مهارات حل المشكلات الخطئية وتأثير البرنامج المقترح على تنمية قدرات التفكير الابتكارى وفقا لمراكز اللعب (الدفاع - الوسط - الهجوم) لدى ناشئ كرة القدم . استخدم الباحثون المنهج التجريبي للمجموعة تجريبية واحدة واستخدام القياس القبلى والقياس البعدى . على عينة قوامها ٢٠ ناشئ بنادي شبان قنا . وقام الباحثون بوضع برنامج تدريبي لمدته (١٢) أسبوع وكل أسبوع (٣) وحدات تدريبية وزمن كل واحده (٩٠) دقيقة وكانت أهم النتائج البرنامج التدريبي انه توجد فروق داله إحصائيا بين القياسات القبلية والقياسات البعدية توضح الأثر الايجابي للبرنامج التدريبي على قدرات التفكير الابتكارى والمهارات التى تستخدم كوسائل لحل المشكلات الخطئية لصالح القياسات

تأثير تدريبات التيكى تاكا في مساحات مصغره علي بعض القدرات

البعدية .و أيضا وجود فروق دالة إحصائيا لصالح القياس البعدي ولصالح عينة البحث بين مراكز اللعب الثلاثة في قدرات التفكير الابتكاري .

٢- قام سلمان احمد ناصر (٢٠١٤)(٦) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج تدريبي للمهارات المدمجة على التصرف الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة القدم للناشئين" وهدفت الدراسة إلى معرفة تأثير البرنامج التدريبي للمهارات المدمجة على التصرف الخططي الهجومي لناشئ كرة القدم . واستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قومها (٢٠) ناشئ من لاعبي نادي انبي للموسم الرياضي ٢٠١٣/٢٠١٤ وكانت أهم نتائج البرنامج المقترح أن البرنامج ساهم في تطوير مستوى الأداء المهاري للناشئين عينة البحث . وأظهرت نتائج البحث في فترة المنافسات تأثيرا ايجابيا وتحسنا معنويا واضحا وملموسا في تطوير الأداء الخططي الهجومي لناشئ عينة البحث في تنفيذ التدريبات مهارية والخططية في ظروف تشبه ما يحدث في المباريات وقد ساهم في رفع الكفاءة الحركية وزيادة التنسيق والتجانس بين اللاعبين . وساهم البرنامج التدريبي المقترح في زيادة قدرة الناشئين عينة البحث على الاستلام والتمرير والتصويب والمراوغة و الجرى بدون كرة في مختلف الأماكن وتنفيذ مواقف التصرف الخططي الهجومي .

٣- قام خالد صلاح عبد الرحيم خلف(٢٠١٦) (٥) بدراسة عنوانها" تأثير استخدام طريقي التمرينات المركبة والتدريب الطولي لتطوير وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي والجماعي لدى ناشئ كرة القدم " وهدفت البرنامج التدريبي إلى معرفة تأثير استخدام طريقي التدريبات المركبة والتدريب الطولي لتطوير وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية والجماعية لدى ناشئ كرة القدم , استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي و البعدي لمجموعة تجريبية واحده وكان قوام عينة البحث عدد (٣٠) ناشئ من ناشئ مركز شباب المدينة (أ) وقام الباحثون بوضع برنامج تدريبي من يوم ٢٠١٥/١١/١٧ م حتى ٢٠١٦/١/٢٢ م بواقع (١٠) أسابيع تدريبية بواقع ٣ وحدات أسبوعيا وكانت زمن الوحدة الواحدة (٩٠) دقيقة تقريبا وكانت أهم نتائج البرنامج أن البرنامج ساهم في تطوير مستوى الأداء البدني لناشئ عينة البحث . وساهم في تطوير الأداء المهاري لناشئ عينة البحث . وساهم في زيادة قدرة الناشئين عينة البحث على المناورة والخداع والتمرير والتصويب من مختلف الأماكن واتجاهات مختلفة الأمر الذي ساهم في وجود كثير من البدائل الخططية لدى الناشئين تمكنهم من اختيار الحلول الخططية للتغلب على المواقف التنافسية المختلفة خلال المنافسة.

٤- قام محمد سعيد مصلحي ٢٠١٥ م (٨) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج تدريبي على بعض وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية في الثلث الهجومي لناشئ كرة القدم". وهدفت الدراسة إلى تحسين بعض وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية في الثلث الهجومي لناشئ كرة القدم من خلال تصميم برنامج تدريبي لوسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية لناشئ كرة القدم تحت ١٩ سنة واستخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والقياس البعدي وكانت أهم النتائج وجود فروق فردية لصالح القياس البعدي لصالح عينة البحث في الأداء المهاري والخطط الهجومية الفردية في الثلث الهجومي .

تأثير تدريبات التيكوي تاكا في مساحات مصغره علي بعض القدرات

٥- قام ستيفنز دي (stphenz-D) ١٩٩٣م (١٤) بدراسة بعنوان "أثر تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة علي فاعلية الاداء المهاري والخططي وتحسن مستوي التهديف للاعبين كرة القدم تحت ١٦ سنة" وهدفت الدراسة الي تحسين الاداء المهاري والخططي وتحسن مستوي التهديف للاعبين كرة القدم وذلك من خلال تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة واستخدم الباحث المنهج الوصفي واثبتت الدراسة ان تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة في كرة القدم يؤدي الي تنمية الاداء المهاري والخططي وقدرات اللاعبين التهديفية أثناء المباره

٦- قام مارشال شارلز (marchal-charles) ١٩٩٣م (١٣) بدراسة بعنوان "تقييم مفهومي المهارة الاساسية واللياقة البدنية ومستوي التدريب الخططي للاعبين كرة القدم الناشئين" وهدفت الدراسة الي معرفة تأثير الاداء المهاري والبدني علي الاداء الخططي لناشئي كرة القدم واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت العينة علي ٣٠ لاعب في مرحلة الناشئين في الصين واثبتت الدراسة مدي تأثير الاداء الخططي للاعبين كرة القدم الناشئين بالتدريب البدني والمهارات الاساسية

إجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدم الباحثون المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية.

عينة البحث الأساسية:

إختار الباحثون عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم بنادي نجمة سيناء في المرحلة السنية (١٦) سنة، مواليد (٢٠٠٨ م)، للموسم الرياضي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣م، المقيدون بمنطقة شمال سيناء لكرة القدم والمشاركين في دوري منطقة شمال سيناء لكرة القدم للناشئين في نفس المرحلة السنية، وبلغ عددهم (٢٠) لاعب، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية قوام كل منهما (١٠) لاعبين، والجدول (٢) يوضح إجمالي مجتمع البحث.

جدول (١)

إجمالي مجتمع البحث

المسلسل	مجتمع البحث	العدد	النسبة المئوية	النوع
١	عينة البحث	٢٠	٢٨.٥٧%	أساسية
٢	عينة المعاملات العلمية	٣٠	٤٢.٨٥%	غير أساسية
٣	عينة الدراسة الإستطلاعية	٢٠	٢٨.٥٧%	غير أساسية
	الإجمالي	٧٠	١٠٠%	

أ- أسباب اختيار عينة البحث:

تأثير تدريبات التيكى تاكا في مساحات مصغره علي بعض القدرات

١- جميع أفراد العينة من لاعبي كرة القدم المسجلين بالإتحاد المصرى لكرة القدم موسم ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م.

٢- موافقة المسئولين بالنادى على إجراء التجربة على اللاعبين.

٣- يقوم الباحثون بتدريب أفراد العينة مما يسهل إجراءات القياسات وتطبيق التجربة.

٤- تماثل العمر التدريبى لأفراد العينة حيث أن معظمهم بدأ فى ممارسة اللعبة معاً من فترة ثلاث سنوات.

٥- إستعداد جميع اللاعبين للإنتظام فى التدريب حيث يستطيع الباحثون التحكم فى مواعيد التدريب بسهولة.

٦- توافر غالبية الأجهزة والأدوات الخاصة بتدريب اللاعبين بالنادى.

ب- تجانس وتكافؤ أفراد عينة البحث الأساسية:

وقد قام الباحثون بإجراء عملية التجانس والتكافؤ بين أفراد عينة البحث الأساسية من اللاعبين

فى المتغيرات (قيد البحث) وهى: (الطول, الوزن, السن, العمر التدريبى, المتغيرات الخطئية).

١- تجانس أفراد عينة البحث الأساسية:

وقد إستخدم الباحثون معامل الإلتواء لإجراء عملية التجانس بين أفراد عينة البحث الأساسية

والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

التوصيف الإحصائى لأفراد عينة البحث الأساسية فى المتغيرات (قيد البحث)

(ن = ٢٠)

المتغيرات	المسلسل	بيانات إحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الإلتواء
متغيرات النمو	١	الطول	سنتيمتر	١٦٢,٥٠	١٦٣,٠٠	١١,٠٤	٠,٥٨
	٢	الوزن	كيلوجرام	٥٠,٩٠	٤٨,٥٠	١٠,٤٦	٠,٧٩
	٣	السن	سنة	١٤,٣٨	١٤,٣٥	٠,٢٧	٠,١١
	٤	العمر التدريبى	سنة	٢,٤٠	٣,٠٠	٠,٨٢	٠,٩١
متغيرات القواعد الخطئية	١	إختبار إتخاذ المدافع للمكان الدفاعى الصحيح	درجة	٠,٤٠	٠,٠٠	٠,٥٠	٠,٤٤
	٢	إختبار التحفز فى محيط الكرة	درجة	٠,٣٩	٠,٠٠	٠,٤٩	٠,٤٣
	٣	إختبار التحرك إلى الكرة الآتية وليس إنتظارها	درجة	٠,٣٥	٠,٠٠	٠,٤٥	٠,٣٩
	٤	إختبار الظهور للزميل المستحوذ على الكرة	درجة	٠,٣٠	٠,٠٠	٠,٤٠	٠,٣٤

يتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الإلتواء لكل من هذه المتغيرات (قيد البحث) قد إنحصرت

ما بين (± ٣) مما يدل علي تجانس أفراد عينة البحث الأساسية فى هذه المتغيرات.

٢- تكافؤ أفراد عينة البحث الأساسية:

تأثير تدريبات التيكوي تاكا في مساحات مصغره علي بعض القدرات

وقد إستخدم الباحثون إختبار مان ويتنى (ى) لإجراء عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث الأساسية والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

التوصيف الإحصائى لأفراد عينة البحث الأساسية فى المتغيرات (قيد البحث)

(ن = ٢٠)

مستوى الدلالة	قيمة (ى) المحسوبة لمان ويتنى	قيم الرتب		مجموع الرتب		وحدة القياس	بيانات إحصائية المتغيرات	المسلسل	المتغيرات
		التجريبية	الضابطة	التجريبية	الضابطة				
٠,٨٢٠	٠,٢٢٧-	١٠,٢	١٠,٨	١٠,٢	١٠,٨	سنتيمتر	الطول	١	متغيرات النمو
٠,٨٥٠	٠,١٩٠-	١٠,٧٥	١٠,٢٥	١٠,٧,٥	١٠,٢,٥	كيلوجرام	الوزن	٢	
٠,٧٩٠	٠,٢٦٦-	١٠,٨٥	١٠,١٥	١٠,٨,٥	١٠,١,٥	سنة	السن	٣	
١,٠٠٠	٠,٠٠٠	١٠,٥	١٠,٥	١٠,٥	١٠,٥	سنة	العمر التدريبي	٤	
٠,٨٥٣	٠,٢٢٧-	١١	١٠	١٠,٨	١٠,٢	درجة	إختبار إتخاذ المدافع للمكان الدفاعى الصحيح	١	متغيرات القواعد الخطئية
٠,٢٨٠	١,٠٩٧-	١٢	٩	١٢,٠	٩,١	درجة	إختبار التحفز فى محيط الكرة	٢	
١,٠٠٠	٠,٠٠٠	١١	١١	١٠,٥	١٠,٥	درجة	إختبار التحرك إلى الكرة الآتية وليس إنتظارها	٣	
١,٠٠٠	٠,٠٠٠	١١	١١	١٠,٥	١٠,٥	درجة	إختبار الظهور للزميل المستحوذ على الكرة	٤	

مستوى المعنوية (مستوى الخطأ المقبول) = ٠.٠٥

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين أفراد عينة البحث الأساسية لكل من هذه المتغيرات (قيد البحث), حيث أن مستوى الدلالة أكبر من مستوى المعنوية مما يدل على تكافؤ أفراد عينة البحث الأساسية فى هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

من خلال إطلاع الباحثون على المراجع والأبحاث العلمية فى مجال تدريب الناشئين فى كرة القدم وبعض الألعاب الأخرى، فقد قام الباحثون بجمع البيانات عن طريق الإختبارات والمقاييس التالية:

أ- قياس الطول:

إستخدم الباحثون الرستاميتير لقياس الطول الكلى للجسم.

ب- قياس الوزن:

إستخدم الباحثون الميزان الطبى لقياس الوزن.

تأثير تدريبات التيكى تاكا في مساحات مصغره علي بعض القدرات

ج- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- كاميرا تصوير فيديو .
- كاميرا تصوير فوتوغرافيا .
- صفاة .
- ساعة إيقاف لقياس الزمن .
- كرات قدم مقياس (٥) .
- جير للتخطيط .
- مقاعد سويدية .
- كرات طبية .
- أقماع بلاستيكية .
- أرماع .
- شواخص بلاستيكية .
- مرمى صغير .
- خراطيم بلاستيكية .
- قمصان تدريب لونها أصفر .

د- إستمارة جمع البيانات:

- إستمارة تسجيل متغيرات الطول والوزن والسن والعمر التدريبى .
- إستمارة تسجيل إختبارات القواعد الخططية (قيد البحث) .

و- إختبارات القواعد الخططية (قيد البحث):

قام الباحثون بتحديد أهم القواعد الخططية والإختبارات المناسبة لقياسها من خلال إستمارة إستطلاع رأى الخبراء وذلك للمرحلة السنوية (عينة البحث)

وقد إرتضى الباحثون إختيار القواعد الخططية التى حققت نسبة ١٠٠٪ وكانت كما يلى:

- ١- إتخاذ المدافع للمكان الدفاعى الصحيح بنسبة ١٠٠٪ (قاعدة دفاعية) .
 - ٢- التحفز فى محيط الكرة بنسبة ١٠٠٪ (قاعدة دفاعية) .
 - ٣- التحرك إلى الكرة الآتية وليس إنتظارها بنسبة ١٠٠٪ (قاعدة هجومية) .
 - ٤- الظهور للزميل المستحوذ على الكرة بنسبة ١٠٠٪ (قاعدة هجومية) .
- وقد إرتضى الباحثون إختيار إختبار القواعد الخططية الذى حقق نسبة ١٠٠٪ وهو:
- ١- إختبار القواعد الخططية بنسبة ١٠٠٪ .

إختيار المساعدين:

إختار الباحثون عدد (٥) مساعدين وهم مدربين كرة قدم بأندية عدد ٢مدربين بنادى نجمة سينا (مكان الملعب الذى سيطبق فيه البحث) وعدد ٢مدربين بنادى مركز شباب مدينة العريش وعدد واحد مدرب بنادى العريش الرياضى)، حيث تم تعريفهم بجوانب البحث من حيث متطلبات القياس وطريقة أدائه وأهدافه وطريقة قياس وتسجيل كل إختبار وإمدادهم بالمعلومات التى تمكنهم من الإجابة على أية أسئلة أو إستفسارات توجه إليهم أثناء العمل، وذلك لمساعدة الباحثون فى تطبيق إجراءات البحث.

المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة:

قام الباحثون بإجراء المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة (قيد البحث) للتأكد من مدى صلاحيتها من خلال إيجاد معامل الصدق والثبات لهذه الاختبارات كما يلى:

تأثير تدريبات التيكى تاكا في مساحات مصغره علي بعض القدرات

أ- الصدق:

تم حساب الصدق للإختبارات المستخدمة (قيد البحث) باستخدام الصدق التلازمى عن طريق التمييز بين مجموعتين من غير العينة الأساسية والتي تتوافر فيهما خصائص عينة البحث فى المرحلة السنية (١٦) سنة (مواليد ٢٠٠٨ م) ويفترض فى أحدهما أنها مميزة وهى ناشئى نادى اتحاد سيناء (الفائز بمسابقة المنطقة) والأخرى يفترض أنها غير مميزة وهى ناشئى نادى العريش الرياضى (آخر ترتيب فرق المسابقة) وبلغ إجمالى المجموعتين (٢٠) ناشئاً بواقع (١٠) ناشئى لكل مجموعة، وذلك فى الفترة من يوم السبت الموافق ٧ / ١ / ٢٠٢٣ م إلى يوم الاربعاء الموافق ١١ / ١ / ٢٠٢٣ م، ولقد أشارت النتائج عن توافر الصدق للإختبارات المستخدمة، حيث أثبتت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميزة وغير مميزة فى الإختبارات المستخدمة (قيد البحث) لصالح المجموعة المميزة والجدول رقم (٤) يوضح ذلك

جدول رقم (٤)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لصدق الإختبارات الخططية (قيد البحث)

$$١٠ = ٢ن = ١ن$$

مستوى الدلالة	قيمة (ي) المحسوبة لمان ويتني	قيم الرتب		مجموع الرتب		وحدة القياس	بيانات إحصائية المتغيرات	المسلسل	متغيرات البحث
		المميزة	الغير مميزة	المميزة	الغير مميزة				
٠.٠٠٠٦	١٦.٠٠٠	١٣.٩٠	٧.١٠	١٣٩.٠٠٠	٧١.٠٠٠	درجة	إختبار مساعدة (مساندة) الزميل المستحوذ على الكرة	١	المتغيرات الخططية
٠.٠٢٣	٢٢.٠٠٠	١٣.٣٠	٧.٧٠	١٣٣.٠٠٠	٧٧.٠٠٠	درجة	إختبار التحجيز على الكرة أثناء السيطرة عليها	٢	
٠.٠٠١	١٠.٠٠٠	١٤.٥٠	٦.٥٠	١٤٥.٠٠٠	٦٥.٠٠٠	درجة	إختبار الجري الحر لإستغلال مساحة خالية موجودة فعلاً أو الجري هروباً من المنافس	٣	

يوضح الجدول رقم (٤) وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في المتغيرات الخططية (قيد البحث) لصالح المجموعة المميزة حيث كانت قيمة (ي) المحسوبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، وهذا يؤكد صدق الإختبارات الخططية

ب- الثبات:

قام الباحثون بحساب الثبات للاختبارات المستخدمة (قيد البحث) باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار وإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين، ولقد روعى وجود فاصل زمنى قدره ثلاثة أيام بين التطبيق الأول والثاني، وذلك على العينة التي قوامها (١٠) لاعبين من غير العينة الأساسية والتي تتوافر فيها خصائص عينة البحث الأساسية من ناشئى نادى أبو صقل فى المرحلة السنية (١٦) سنة (مواليد ٢٠٠٨ م)، وذلك فى الفترة من يوم الخميس الموافق ١٢ / ١ / ٢٠٢٣ م إلى يوم الاثنين الموافق ١٦ / ١ / ٢٠٢٣ م، حيث أثبتت النتائج وجود علاقة إرتباط موجبة بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى فى الاختبارات المستخدمة والجدول (٥) يوضح ذلك

جدول رقم (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط المحسوبة (ر) لثبات الاختبارات الخطئية (قيد البحث)

ن = ١٠

قيمة (ر)	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	بيانات إحصائية المتغيرات	المسلسل	متغيرات البحث
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي				
٠.٧١	٠.٨٥	١.٢٥	٠.٨٨	٠.٩٥	درجة	إختبار مساعدة (مساندة) (الزميل المستحوذ على الكرة	١	المتغيرات الخطئية
٠.٨١	٠.٦٨	١.٤٥	٠.٧٦	١.٢٠	درجة	إختبار التحجيز على الكرة أثناء السيطرة عليها	٢	
٠.٦٥	٠.٥٥	١.٧٥	٠.٦٨	١.٥٠	درجة	إختبار الجري الحر لإستغلال مساحة خالية موجودة فعلاً أو الجري هروباً من المنافس	٣	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يوضح جدول رقم (٥) وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين التطبيق وإعادة التطبيق في المتغيرات الخطئية (قيد البحث) حيث كانت قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، مما يؤكد ثبات الاختبارات الخطئية.
التمرينات المقترحة:

تأثير تدريبات التيكى تاكا في مساحات مصغره علي بعض القدرات

قام الباحثون بإعداد مجموعة من تمارينات التيكى تاكا (قيد البحث) مسترشداً ببعض المراجع, وقد أجرى الباحثون بعض التعديلات على هذه التمارينات ثم عرضها على السادة الخبراء لمعرفة صلاحيتها ومناسبتها للمرحلة السنية (عينة البحث) وتم عرض (٥٠) تمرين وإتفقت الآراء على جميع هذه التمارينات.

الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة قوامها (٢٠) لاعب من خارج العينة الأساسية, من ناشئى كرة القدم بإستاد العريش الرياضى, وممن تتوافر فيهم خصائص عينة البحث وذلك فى الفترة من يوم الجمعة الموافق ٢٠ / ١ / ٢٠٢٣م إلى يوم الخميس الموافق ٢٦ / ١ / ٢٠٢٣م, وكان الهدف من إجراء هذه الدراسة ما يلى:

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
 - التأكد من تطبيق الإختبارات وفق الشروط الموضوعه من أجلها.
 - تدريب المساعدين على تنفيذ الإختبارات وذلك للتعرف على الأخطاء التى يمكن الوقوع فيها أثناء التنفيذ
- وتجنبها ولضمان صحة تسجيل البيانات.

تجربة البحث:

- القياس القبلى:

قام الباحثون بإجراء القياسات القبليه للمتغيرات (قيد البحث) على العينة الأساسية وذلك فى الفترة من يوم الجمعة الموافق ٢٧ / ١ / ٢٠٢٣م إلى يوم الخميس ٢ / ٢ / ٢٠٢٣م بلعب نادى نجمة سيناء بالعريش بمحافظة شمال سيناء.

- تطبيق البحث:

تم تنفيذ تجربة البحث فى الفترة من يوم الجمعة الموافق ٣ / ٢ / ٢٠٢٣م إلى يوم الجمعة الموافق ٢٨ / ٤ / ٢٠٢٣م ولمدة (١٢) أسبوع بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً وذلك أيام (الجمعة والسبت والأثنين والثلاثاء) بإجمالى (٤٨) وحدة تدريبية وزمن الوحدة الواحدة يتراوح ما بين (٨٠ - ١٢٠) دقيقة وعند تنفيذ التجربة قام الباحثون بما يلى:

- * يؤدى جميع اللاعبين الجزء الإعدادى (الإحماء).
- * يؤدى جميع اللاعبين الجزء الرئيسى (الجزء البدنى والجزء المهارى).
- * يستكمل جميع اللاعبين الجزء الرئيسى (الجزء الخططى) حيث يقسم اللاعب بعد ذلك مجموعتين حيث

تقوم المجموعة الضابطة بأداء التمارينات التقليدية للقواعد الخططية (قيد البحث) وتقوم المجموعة

تأثير تدريبات التيكّي تاكا في مساحات مصغره علي بعض القدرات

التجريبية بأداء تمرينات التيكّي تاكا المقترحة (قيد البحث) الخاصة بالقواعد الخطئية (قيد البحث).

* يؤدى جميع اللاعبين الجزء الختامى (التهدئة).

- القياس البعدى:

تم إجراء القياسات البعدية للمتغيرات (قيد البحث) وذلك بعد إنتهاء المدة المقررة للتمرينات المقترحة، وذلك فى الفترة من يوم الجمعة الموافق ١٤ / ٤ / ٢٠٢٣م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠ / ٤ / ٢٠٢٣م.

المعالجات الإحصائية:

قام الباحثون بإستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) وذلك بإستخدام الحاسب الآلى للمعالجات الإحصائية, وقد إستخدم فيها:

- ١- المتوسط الحسابى
- ٢- الوسيط
- ٣- الإنحراف المعيارى
- ٤- معامل الإلتواء
- ٥- قيمة (ى) المحسوبة لمان ويتنى
- ٦- قيمة (ى) المحسوبة لسبيرمان
- ٧- قيمة (ك) المحسوبة لويلكوكسن
- ٨- نسبة التحسن المئوية.

- عرض ومناقشة النتائج:

١- عرض النتائج:

أ- التحقق من صحة الفرض الأول:

بعد حساب دلالة الفروق لقيمة (ك) المحسوبة لويلكوكسن للمجموعة الضابطة تبين وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدى في مستوى المتغيرات الخطئية (قيد البحث) لصالح القياس البعدى، والجدول (٦) يوضح ذلك

جدول رقم (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات الخطئية

= ن

١٠

متغيرات البحث	المسلسل	بيانات إحصائية		وحدة القياس	مجموع الرتب		قيم الرتب		قيمة (ك) المحسوبة لويلكوكسن	مستوى الدلالة
		المتغيرات	المتغيرات		-	+	-	+		

تأثير تدريبات التيكى تاكا في مساحات مصغره علي بعض القدرات

٠.٠٠٤	٢.٨٨-	٥.٥٠	٠.٠٠	٥٥.٠٠	٠.٠٠	درجة	إختبار مساعدة (مساندة) الزميل المستحوذ على الكرة	١	المتغيرات الخطئية
٠.٠٠٣	٢.٩٧-	٥.٥٠	٠.٠٠	٥٥.٠٠	٠.٠٠	درجة	إختبار التحجيز على الكرة أثناء السيطرة عليها	٢	
٠.٠٠٤	٢.٨٧-	٥.٥٠	٠.٠٠	٥٥.٠٠	٠.٠٠	درجة	إختبار الجري الحر لإستغلال مساحة خالية موجودة فعلاً أو الجري هروباً من المنافس	٣	

يوضح الجدول رقم (٦) أن الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات الخطئية هي فروق دالة إحصائياً حيث كانت قيمة (ك) المحسوبة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، وهذا يدل على تحسن المجموعة الضابطة في المتغيرات الخطئية (قيد البحث).

ب- التحقق من صحة الفرض الثاني:

بعد حساب دلالة الفروق لقيمة (ك) المحسوبة لويلكوكسن للمجموعة التجريبية تبين وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى المتغيرات الخطئية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي، والجدول (٧) يوضح ذلك:

جدول رقم (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الخطئية

$$ن = ١٠$$

مستوى الدلالة	قيمة (ك) المحسوبة لويلكوكس	قيم الرتب		مجموع الرتب		وحدة القياس	بيانات إحصائية / المتغيرات	المسلسل	متغيرات البحث
		-	+	-	+				
٠.٠٠٤	٢,٨٤-	٥,٥٠	٠,٠٠	٥٥,٠٠	٠,٠٠	درجة	إختبار مساعدة (مساندة) الزميل المستحوذ على الكرة	١	المتغيرات الخطئية
٠.٠٠٣	٢,٩١-	٥,٥٠	٠,٠٠	٥٥,٠٠	٠,٠٠	درجة	إختبار التحجيز على الكرة أثناء السيطرة عليها	٢	
٠.٠٠٤	٣,٨٥-	٥,٥٠	٠,٠٠	٥٥,٠٠	٠,٠٠	درجة	إختبار الجري الحر لإستغلال مساحة خالية موجودة فعلاً أو الجري هروباً من المنافس	٣	

يوضح الجدول رقم (٧) أن الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الخطئية هي فروق دالة إحصائياً حيث كانت قيمة (ك) المحسوبة لويلكوكس ذات دلالة

تأثير تدريبات التيكو تاكا في مساحات مصغره علي بعض القدرات

إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات الخطئية .

ج- التحقق من صحة الفرض الثالث:

بعد حساب دلالة الفروق لقيمة (ك) المحسوبة لويلكوكسن للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية تبين وجود فروق دالة إحصائياً بينهما في مستوى المتغيرات الخطئية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية، والجدول رقم (٨) يوضح ذلك:

جدول رقم (٨)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية لكلاً من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في المتغيرات الخطئية

$$ن = ٢٠$$

مستوى الدلالة	قيمة (ي) المحسوبة لمان ويتي	قيم الرتب		مجموع الرتب		وحدة القياس	بيانات إحصائية المتغيرات	المسلسل	متغيرات البحث
		التجريبية	الضابطة	التجريبية	الضابطة				
٠,٠٥٢	٢٤,٥٠	١٣,٠٥	٧,٩٥	١٣٠,٥٠	٧٩,٠٠	درجة	إختبار مساعدة (مساندة) الزميل المستحوذ على الكرة	١	المتغيرات الخطئية
٠,٠٥٢	٢٤,٠٠	١٣,١٠	٧,٩٠	١٣١,٠٠	٧٩,٠٠	درجة	إختبار التحجيز على الكرة أثناء السيطرة عليها	٢	
٠,٠٢٩	٢١,٠٠	١٣,٤٠	٧,٦٠	١٣٤,٠٠	٧٦,٠٠	درجة	إختبار الجري الحر لإستغلال مساحة خالية موجودة فعلاً أو الجري هروباً من المنافس	٣	

يوضح الجدول رقم (٨) أن الفروق بين القياسيين البعديين لكلاً من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في المتغيرات الخطئية (قيد البحث) هي فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة (ي) المحسوبة لمان ويتي ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية بدرجة أعلى من المجموعة الضابطة في المتغيرات الخطئية .

٢- مناقشة النتائج:

أ- مناقشة نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على:

توجد فروق دالة إحصائياً بين كلاً من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى المتغيرات الخطئية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

يوضح الجدول رقم (٦) أن الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات الخطئية (قيد البحث) هي فروق دالة إحصائياً حيث كانت قيمة (ك) المحسوبة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، وهذا يدل على تحسن المجموعة الضابطة في المتغيرات الخطئية (قيد البحث).

ومن خلال ذلك يتضح مدى التقدم الحادث في القياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات الخطئية (قيد البحث)، حيث يعزو الباحثون ذلك التقدم إلى فاعلية البرنامج التدريبي المتبع من قبل الباحثون والمبني على أسس علمية مقننة، والذي تضمن التمرينات التقليدية خلال فترة الإعداد بمراحلها المختلفة من (مرحلة الإعداد العام - مرحلة الإعداد الخاص - مرحلة الإعداد للمباريات)، والذي أثر تأثيراً إيجابياً على المتغيرات الخطئية (قيد البحث)، وهذا ما يؤكد كلاً من محمد عبدالمهدي (٢٠١٧م)، محمد عبدالمهدي (٢٠١٥م)، (١٠)، (٩)

وفي هذا الصدد يؤكد حسن السيد (٢٠١٥م)، أن البرامج التدريبية المقننة تؤدي إلى تنمية القدرات المختارة. (٢ : ٣٧٠)

ومما تقدم يتضح أن الفرض الأول قد تحقق كلياً والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائياً بين كلاً من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى المتغيرات الخطئية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

ب- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على:

تأثير تدريبات التيكوي تاكا في مساحات مصغره علي بعض القدرات

توجد فروق دالة إحصائياً بين كلاً من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المتغيرات الخططية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

يوضح الجدول رقم (٧) أن الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الخططية (قيد البحث) هي فروق دالة إحصائياً حيث كانت قيمة (ك) المحسوبة لويلكوكس ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات الخططية (قيد البحث).

ومن خلال ذلك يتضح مدى التقدم الحادث في القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الخططية (قيد البحث)، حيث يعزو الباحثون ذلك التقدم إلى فاعلية البرنامج التدريبي المتبع من قبل الباحثون والمبني على أسس علمية مقننة، والذي تضمن تدريبات التيكوي تاكا خلال فترة الإعداد بمراحلها المختلفة من (مرحلة الإعداد العام - مرحلة الإعداد الخاص - مرحلة الإعداد للمباريات)، والذي أثر تأثيراً إيجابياً على المتغيرات الخططية (قيد البحث)، وهذا ما يؤكد كلاً من ، **Bidzinski** (2001) ، **M.** ، سكوت وآخر (**Scott et al**) (٢٠٠٤ م) **ديفيد كين Divaid Ken** (١٩٩٧ م) . (١١)، (١٥)، (١٢)

ج- مناقشة نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على:

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين البعديين لكلاً من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى المتغيرات الخططية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

يوضح الجدول رقم (٨) أن الفروق بين القياسيين البعديين لكلاً من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في المتغيرات الخططية (قيد البحث) هي فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة (ي) المحسوبة لمان ويتي ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية بدرجة أعلى من المجموعة الضابطة في المتغيرات الخططية (قيد البحث).

ومن خلال ذلك يتضح مدى التقدم الحادث في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات الخططية (قيد البحث)، حيث يعزو الباحثون ذلك التقدم إلى فاعلية البرنامج التدريبي المتبع من قبل الباحثون والمبني على أسس علمية مقننة، والذي تضمن تدريبات التيكوي تاكا خلال فترة الإعداد بمراحلها المختلفة من (مرحلة الإعداد العام - مرحلة الإعداد الخاص - مرحلة الإعداد للمباريات) وكذلك فترة المنافسات قد أثر تأثيراً إيجابياً على المتغيرات الخططية (قيد البحث)، وهذا ما

تأثير تدريبات التيكى تاكا في مساحات مصغره علي بعض القدرات

يؤكد كلاً من سكوت وآخر Scott et all (٢٠٠٤ م) ديفيد كين Divaid Ken (١٩٩٧ م).
(١٥)، (١٢)

ومما تقدم يتضح أن الفرض الثالث قد تحقق كلياً والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين البعديين لكلاً من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى المتغيرات الخطئية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

الإستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث وفي حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصل الباحثون للاستنتاجات التالية:

١. ظهرت نتائج البرنامج التجريبي المطبق على أفراد عينة البحث اثر ايجابيا على تنمية بعض القدرات الخطئية.
٢. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياس (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة قيد البحث في بعض القدرات الخطئية للمجموعة الضابطة قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
٣. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياس (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية قيد البحث في بعض القدرات الخطئية للمجموعة التجريبية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
٤. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين (البعديين) للمجموعة التجريبية والضابطة قيد البحث في بعض القدرات الخطئية لصالح المجموعة التجريبية .

التوصيات:

في ضوء الاستخلاصات التي اعتمدت على طبيعة الدراسة والعينة والمنهج المستخدم والإجراءات التي تم إتباعها تائج التحليل الإحصائي تمكن الباحثون من تحديد التوصيات التي يمكن الاستفادة منها في مجال تدريب كرة القدم:

- ١- الاستفادة من طرق وأساليب اللعب الحديثة في تدريب كرة القدم وخلق بيئة تدريبية جديدة بعيدة عن الطرق التقليدية وتتميز بالإثارة والتشويق .
- ٢- استخدام أسلوب التيكى تاكا في تدريب الناشئين لما له تأثير واضح على القدرات الخطئية.
- ٣- تطبيق أسلوب التيكى تاكا على مراحل سنوية مختلفة.
- ٤- معرفة تأثير استخدام أسلوب التيكى تاكا على متغيرات اخرى مثل نتائج المباريات، الجانب الفسيولوجي، الجانب النفسي، القدرات التوافقية .
- ٥- إدراج أسلوب لعب التيكى تاكا ضمن محتويات البرامج التدريبية للناشئين.

تأثير تدريبات التيكى تاكا في مساحات مصغره علي بعض القدرات

مستخلص البحث باللغة العربية:

البحث يهدف إلى التعرف على تأثير تدريبات التيكى تاكا على مستوى أداء بعض القواعد الخطئية لناشئى كرة القدم وذلك من خلال:

١- تصميم برنامج تدريبي من التمرينات لتنمية مستوى أداء بعض القواعد الخطئية
إستخدم الباحثون المنهج التجريبي لمناسبه لطبيعة البحث بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية, إختار الباحثون عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى كرة القدم بنادى نجمة سيناء فى المرحلة السنية (١٦) سنة, مواليد (٢٠٠٨ م), للموسم الرياضى ٢٠٢٢ م / ٢٠٢٣ م, المقيدين بمنطقة شمال سيناء لكرة القدم والمشاركين فى دورى منطقة شمال سيناء لكرة القدم للناشئين فى نفس المرحلة السنية, وبلغ عددهم (٢٠) لاعب, تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية قوام كل منهما (١٠) لاعبين.
وقد أظهرت نتائج البحث أن مستوى تقدم أفراد المجموعة التجريبية أفضل من مستوى تقدم أفراد المجموعة الضابطة فى مستوى تدريبات التيكى تاكا (قيد البحث) ومستوى أداء بعض المتغيرات الخطئية (قيد البحث) ويعزى الباحثون هذا التقدم إلى إستخدام تمرينات تدريبات التيكى تاكا المقترحة.

ويوصى الباحثون بضرورة إستعانة المدربين عند التخطيط للناشئين فى نفس المرحلة السنية بتدريبات التيكى تاكا المقترحة لما لها من تأثير إيجابى فى تحسين الأداء الخططى وزيادة دقته.
مستخلص البحث باللغة الإنجليزية:

Current research aims to:

Identify the impact of the development TIKI-Taka (under consideration) at the level of performance of some Tactical Variables (under consideration) junior team foot ball (research sample) through:

- 1- Designing a training program of exercise for the development of Perceptions (under consideration) for junior team foot ball (research sample).
- 2- Identifying the impact of the proposed exercise in the development of the Level TIKI-Taka(under consideration).
- 3- Identifying the impact of the proposed exercise in the development of the level of performance of some Tactical Variables (under consideration).

The researcher used the experimental approach to the relevance of the nature of search using the experimental design of two groups, one officer and the other experimental, researcher selected the sample in the manner intentionally from junior team foot ball, Arish sports stadium the age (16 years), born (2008m), for the sports season 2022m / 2023m, enrolled in district

North Sinai to foot ball and the participants in the tournament of the North Sinai Youth Soccer at the same age group, and numbered (20) for the player, were divided randomly into two unequal, one officer and experimental group each with a strength (10) players.

The survey showed that the level of progress of the experimental group is better than the level of progress in the officer group members, the Level TIKI-Taka(under consideration) and the level of performance of some Tactical Variables (under consideration), researcher attributed this progress to the use of exercises of the proposed Perceptions sense of Mobility.

It is recommended that the researcher needs to call trainers when planning for young men in the same age group for the proposed Kinesthetic Perceptions exercises because of its positive effect in improving the performance Tactical and accuracy.

تأثير تدريبات التيكوي تاكا في مساحات مصغره علي بعض القدرات

- ١- اشرف محمد موسى (٢٠٠٣) تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية التفكير الابتكاري على حل المشكلات الخطئية لدى ناشئ كرة القدم رسالة دكتوراه غير منشوره كلية تربية رياضية . جامعة أسيوط
٢. حسن السيد أبو عبدة (٢٠١٥م) الإتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية
٣. حفني محمود مختار (١٩٩٥م) التطبيق العملي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤. حفني محمود مختار (١٩٩٧م) الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٥. خالد صلاح عبد الرحيم (٢٠١٦) تأثير استخدام طريقتي التمرينات المركبة والتدريب الطولي لتطوير وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي والجماعي لدى ناشئ كرة القدم رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا
- ٦- سلمان أحمد ناصر (٢٠١٤) تأثير برنامج تدريبي للمهارات المندمجة على التصرف الخطئي الهجومي لدى لاعبي كرة القدم للناشئين رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حل .
- ٧- غازي يوسف و ابراهيم صالح (٢٠٠٠) الإتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم مكتب العزيزي للكومبيوتر، الزقازيق.
- ٨- محمد سعيد مصلي (٢٠١٥) تأثير برنامج تدريبي علي بعض وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية في الثلث الهجومي لناشئ كرة القدم رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية ببنها جامعة بنها
- ٩- محمد عبدالمهدي البكري (٢٠١٥م) " تأثير خفض الحمل التدريبي قبل المباراة خلال فترة المنافسات على بعض المتغيرات البدنية والخطئية لناشئ كرة القدم "، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان
- ١٠- محمد عبدالمهدي البكري (٢٠١٧م) " تأثير إختلاف الوسط الرملي خلال فترة الإعداد على

تأثير تدريبات التيكوي تاكا في مساحات مصغره علي بعض القدرات

بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخطئية لناشئي كرة
القدم "، بحث علمي منشور، كلية التربية الرياضية
للبنين والبنات ببناها، جامعة بنها

ثانيا المراجع الاجنبية :

- ١١-Bidzinski , M. (2001) the soccer coaching Handbook , Reed swain inc publishing , auburn , Michigan, USA
- 12- Divaid Ken(1997m) The effect of the training programmer for Recreational Games one the physiological Aspects and the stand Tue skills football munches researches quarterly, U, S, K.
- 13-" Marchal Charls The effect of training program on Skillful ، Rutgens Couege·performance soccer 1993m·New Jersey
- 14-Stephens· D.E " Goals and Moral at mosphere orientation ،for Youth sport (soccer for Youth) Diss 1993m.· Barkely·University of California
- 15- Scott,A Rothermel, Sheri, A, Hale, Jay Hertel, and Graig R.Denegar(2004m) Effect of active foot positioning on the out come of are creational balance training pogram, pennsylvania state, uni, USA

ثالثا مواقع الشبكة الدولية للمعلومات :

[_http://www.super.ae/uncategorized/article-١٦](http://www.super.ae/uncategorized/article-١٦)

تأثير تدريبات التيكى تاكا في مساحات مصغره علي بعض القدرات

مرفق (1) البرنامج التدريبي المتبع

أسس تنظيم البرنامج التدريبي:

المقصود بتنظيم البرنامج التدريبي هو ضمان تسلسل وحدات التدريب وفقاً لأهداف وأغراض الخطة، وتهدف عملية التنظيم أساساً إلى تحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء لدى اللاعبين وعلى أسس علمية مقننة، وأيضاً لتحقيق الحالة التدريبية وفقاً لما تهدف إليه كل مرحلة من مراحل التدريب.

كما أن هناك مجموعة من الضوابط والإحتياطات والإجراءات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج التدريبي متقين في أغلبها مع أساتذة وعلماء التدريب في كرة القدم وهي كما يلي:

- * ضرورة إجراء عمليات فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج التدريبي.
- * الإهتمام بالإحماء قبل بدء التمرين.
- * مراعاة التدرج في حمل التدريب.
- * مراعاة التغذية المناسبة والراحة الكافية للاعبين أثناء عملية التنفيذ.
- * تطبيق مبدأ الإستمرارية في التدريب.
- * تجنب الإسراع الغير مدروس في تطبيق البرنامج التدريبي أو جزئيات التدريب.
- * مراعاة عوامل الأمن والسلامة في تعليم المهارات الصعبة.

خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

يمر تصميم البرنامج التدريبي بخطوات أساسية وهي:

- * تحديد بدء هاية الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي.
- * إجراء الإختبارات والمقاييس لتحديد مستوى اللاعبين.
- * تكليف المساعدين والمعانين بمهامهم.
- * تحضير الأدوات المساعدة.
- * تحديد أسابيع فترات بداية ووسط هاية البرنامج التدريبي.
- * تشكيل دورات الحمل والساعات التدريبية وفقاً لدرجات الحمل.
- * تحديد الزمن الكلي للتدريب داخل البرنامج التدريبي (الحمل الأقصى، الحمل العالي، الحمل المتوسط، التوزيع الزمني على الإعدادات المختلفة).
- * تقسيم أزمنا كل إعداد على المحتوى الفني للبرنامج التدريبي وفقاً لما يراه المدرب.

البرنامج التدريبي المتبع في فترة الإعداد:

قام الباحثون بوضع البرنامج التدريبي المتبع في فترة الإعداد من خلال المسح المرجعي وفقاً للأسس التالية:

تأثير تدريبات التيكى تاكا في مساحات مصغره علي بعض القدرات

- * مدة البرنامج التدريبي المتبع في فترة الإعداد (٣) شهور.
- * عدد الأسابيع في البرنامج التدريبي المتبع في فترة الإعداد (١٢) أسبوع.
- * عدد الوحدات التدريبية اليومية في الأسبوع في البرنامج التدريبي المتبع في فترة الإعداد (٤) وحدات تدريبية.
- * عدد الوحدات التدريبية اليومية في البرنامج التدريبي المتبع في فترة الإعداد (٤٨) وحدة تدريبية.
- * زمن الوحدة التدريبية في البرنامج التدريبي المتبع في فترة الإعداد يتراوح ما بين (٨٥ : ١٠٥) دقيقة.
- * دورة حمل التدريب اليومية في البرنامج التدريبي المتبع في فترة الإعداد (٢ : ٢)، ويشكل حمل التدريب بالطريقة التموجية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية، وتشكل درجة حمل التدريب اليومية في فترة الإعداد (٢ : ٢) .
- * دورة حمل التدريب الأسبوعية في البرنامج التدريبي المتبع في فترة الإعداد (٢ : ٢) .
- * الأحمال التدريبية المناسبة في البرنامج التدريبي المتبع في فترة الإعداد (أقصى، عالي، متوسط) .

* تقسم الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي المتبع في فترة الإعداد إلى ثلاث مراحل رئيسية:

- المرحلة الأولى (مرحلة الإعداد العام) ومدتها (٣) أسابيع.
- المرحلة الثانية (مرحلة الإعداد الخاص) ومدتها (٥) أسابيع.
- المرحلة الثالثة (مرحلة الإعداد للمباريات) ومدتها (٤) أسابيع.

أسس وضع البرنامج التدريبي المتبع في فترة الإعداد:

اعتمد الباحثون عند وضع البرنامج التدريبي المتبع في فترة الإعداد على بعض الأسس الهامة كما يلي:

- * مراعاة الهدف من البرنامج التدريبي المتبع في فترة الإعداد.
- * ملائمة محتوى البرنامج التدريبي المتبع في فترة الإعداد لمستوى وقدرات اللاعبين (عينة البحث) .
- * مراعاة البرنامج التدريبي المتبع في فترة الإعداد للفروق الفردية للاعبين (عينة البحث) .
- * مراعاة البرنامج التدريبي المتبع في فترة الإعداد لكل الأدوات والإمكانات المستخدمة في البحث.
- * مرة البرنامج التدريبي المتبع في فترة الإعداد وقابليته للتطبيق العملي أو التعديل.
- * إضافة عنصر التشويق والإثارة للتمرينات داخل البرنامج التدريبي المتبع في فترة الإعداد.
- * تدرج التمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب داخل البرنامج التدريبي المتبع

تأثير تدريبات التيكو تاكا في مساحات مصغره علي بعض القدرات

في فترة الإعداد.

* مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب (الشدة، الحجم، الكثافة) داخل البرنامج التدريبي المتبع في فترة الإعداد.

* مراعاة التدرج المناسب لدرجات الحمل (أقصى، عالي، متوسط) داخل البرنامج التدريبي المتبع في فترة الإعداد.

* مراعاة أن تك فترات الراحة بين التمرينات داخل البرنامج التدريبي المتبع في فترة الإعداد كافية للوصول بأفراد العينة إلى الحالة المرجوة د حدوث ظاهرة الحمل الزائد أو حدوث أي إصابات.

محتوى البرنامج التدريبي المتبع في فترة الإعداد:

يتضمن البرنامج التدريبي المتبع في فترة الإعداد تمرينات لتنمية كلاً من عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة باللعبين في كرة القدم وتمرينات لتنمية المهارات الأساسية في كرة القدم وتمرينات لتنمية القواعد الخططية في كرة القدم.

الهدف من البرنامج التدريبي المتبع في فترة الإعداد:

يهدف البرنامج التدريبي المتبع في فترة الإعداد إلى الإرتقاء بالصفات البدنية العامة والخاصة وتنمية وتطوير المهارات الأساسية وتنمية القواعد الخططية للاعبين في المرحلة السنوية (عينة البحث) وذلك من خلال تنفيذ البرنامج التدريبي المتبع في فترة الإعداد والمبني على أسس علمية مقننة وإنعكاس ذلك على مستوى الأداء البدني لئتمكنا من إنهاء المباراة بقدر كافي من الكفاءة البدنية المطلوبة والتي تؤثر بشكل مباشر على الأداء المهاري والأداء الخططي.

ويعرض الباحثون البرنامج التدريبي المتبع في فترة الإعداد للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية كالتالي:

جدول (١)

النسبة المئوية وزمن كلاً من الإعداد البدني والإعداد الخططي على مدار البرنامج التدريبي المتبع من

قبل الباحثون في فترة الإعداد

الإجمالي	النسبة المئوية	المراحل عناصر البرنامج
	الزمن بالدقيقة	
٣٤,٢٦	%	الإعداد البدني
١٥٥٩	دقيقة	
٣٧,٣٤	%	الإعداد الخططي
١٦٩٩	دقيقة	
٣٢٥٨	الزمن الكلي للبرنامج بالدقيقة	

تأثير تدريبات التيكّي تاكا في مساحات مصغره علي بعض القدرات

جدول (٢)

النسبة المئوية وزمن الإعداد البدني على مدار البرنامج التدريبي المتبع
من قبل الباحثون في فترة الإعداد

الإجمالي	المرحلة الثالثة	المرحلة الثانية	المرحلة الأولى	المراحل	
				النسبة المئوية	عناصر البرنامج
				الزمن بالدقيقة	
١٠٠		٣٥,٤٣	٦٤,٥٧	%	الإعداد البدني العام
٦٥٢		٢٣١	٤٢١	دقيقة	
١٠٠	١٨,٩٦	٣٨,٠٤	٤٣	%	الإعداد البدني الخاص
٩٠,٧	١٧٢	٣٤٥	٣٩٠	دقيقة	
١٠٠	١١,٠٣	٣٦,٩٥	٥٢,٠٢	%	مجموع زمن الإعداد البدني
١٥٥٩	١٧٢	٥٧٦	٨١١	دقيقة	

تابع جدول (٢)

النسبة المئوية وزمن الإعداد الخططي على مدار البرنامج التدريبي المتبع
من قبل الباحثون في فترة الإعداد

الإجمالي	المرحلة الثالثة	المرحلة الثانية	المرحلة الأولى	المراحل	
				النسبة المئوية	عناصر البرنامج
				الزمن بالدقيقة	
١٠٠	٥٥,٩٢	٣٥,٩٦	٨,١٢	%	الإعداد الخططي
١٦٩٩	٩٥٠	٦١١	١٣٨	دقيقة	
١٠٠	٥٥,٩٢	٣٥,٩٦	٨,١٢	%	مجموع زمن الإعداد الخططي
١٦٩٩	٩٥٠	٦١١	١٣٨	دقيقة	

جدول (٣)

النواحي العملية للبرنامج التدريبي المتبع من قبل الباحثون في فترة الإعداد

عدد الأسابيع	زمن التدريب في الأسبوع بالدقائق يتراوح ما بين	زمن الوحدة التدريبية بالدقائق يتراوح ما بين	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	البيانات
٣	٣٨٠ - ٣٧٠	١٠٥ - ٨٥	٤	المرحلة الأولى
٥	٣٩٠ - ٣٦٠	١٠٥ - ٨٥	٤	المرحلة الثانية
٤	٣٩٠ - ٣٦٠	١٠٥ - ٨٥	٤	المرحلة الثالثة

تأثير تدريبات التيكى تاكا في مساحات مصغره علي بعض القدرات

جدول (٤)

أزمنة الوحدات التدريبية خلال كل مرحلة من مراحل البرنامج التدريبي المتبع من قبل الباحثون في فترة الإعداد

البيانات	زمن الوحدة ذات الحمل المتوسط بالدقائق	زمن الوحدة ذات الحمل العالي بالدقائق	زمن الوحدة ذات الحمل الأقصى بالدقائق
المرحلة الأولى	٨٥	٩٥	١٠٥
المرحلة الثانية	٨٥	٩٥	١٠٥
المرحلة الثالثة	٨٥	٩٥	١٠٥

جدول (٥)

التوزيع الزمني العام للبرنامج التدريبي المتبع من قبل الباحثون في فترة الإعداد

المحتوى	المرحلة الأولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة	الإجمالي
عدد أيام التدريب	١٢	٢٠	١٦	٤٨
عدد أيام الراحة	٩	١٥	١٢	٣٦
عدد فترات التدريب بحمل متوسط	٤	٦	٥	١٥
عدد فترات التدريب بحمل عالي	٥	٧	٧	٢٠
عدد فترات التدريب بحمل أقصى	٣	٧	٤	١٣

جدول (٦)

التوزيع الزمني للإعداد البدني والإعداد الخططي على الأسابيع بالبرنامج التدريبي المتبع من قبل الباحثون في فترة الإعداد

المرحلة	مرحلة الإعداد العام			مرحلة الإعداد الخاص					مرحلة الإعداد للمباريات			درجة الحمل
	الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس	الأسبوع السابع	الأسبوع الثامن	الأسبوع التاسع	الأسبوع العاشر	الأسبوع الحادي عشر	
أقصى			*		*		*		*			
عالي		*				*				*	*	
متوسط			*				*			*		
إعداد بدني	١١٩	١٤٥	١٥٧	٤٧	٤٦	٤٦	٤٦	٤٦	٤٦			٦٥

تأثير تدريبات التيكوي تاكا في مساحات مصغره علي بعض القدرات

عام													
إعداد بدني خاص	١٥١	١٢٦	١١٣	٦٩	٦٩	٦٩	٦٩	٦٩	٦٩	٦٩	٦٩	٦٩	٦٩
إجمالي الإعداد البند ي	٢٧٠	٢٧١	٢٧٠	١١٥	١١٥	١١٥	١١٥	١١٥	١١٦	٢٧٠	٢٧١	٢٧٠	٢٧٠
إعداد خطط ي	٤٦	٤٦	٤٦	١٦٠	١١٧	١١٥	٩٨	١٢١	٤٦	٤٦	٤٦	٤٦	٤٦
إجمالي ي التدريب	٣٧٠	٣٨٠	٣٨٠	٣٩٠	٣٨٠	٣٩٠	٣٦٠	٣٩٠	٣٨٠	٣٨٠	٣٨٠	٣٧٠	٣٧٠

جدول (٧)

توزيع درجات حمل التدريب على الوحدات التدريبية اليومية في البرنامج التدريبي المتبع من قبل الباحثون في فترة الإعداد

المرحلة	مرحلة الإعداد العام												المرحلة			
	الأسبوع الرابع				الأسبوع الثالث				الأسبوع الثاني					الأسبوع الأول		
الأيام	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الحد	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الحد	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الحد	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الحد
درجات الحملة																
أقصى	*	*				*			*				*			
عالي			*			*			*	*			*			
متوسط				*	*		*				*			*	*	
زمن الوحدة التدريبية	أقصى				عالي				عالي				متوسط			

تأثير تدريبات التيكاي تاكا في مساحات مصغره علي بعض القدرات

بالتدقيق																
٣٩٠				٣٨٠				٣٨٠				٣٧٠				درجة حمل الأسبوع
١٠	١٠	٩٥	٨٥	٩٥	١٠	٩٥	٨٥	١٠	٩٥	٩٥	٨٥	١٠	٩٥	٨٥	٨٥	زمن التدريب في الأسبوع بالتدقيق
٥	٥				٥			٥				٥				

تابع جدول (٧)

توزيع درجات حمل التدريب على الوحدات التدريبية اليومية في البرنامج التدريبي المتبع من قبل الباحثون في فترة الإعداد

مرحلة الإعداد الخاص																المرحلة
الأسبوع الثامن				الأسبوع السابع				الأسبوع السادس				الأسبوع الخامس				الأسبوع
الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	السبت	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	السبت	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	السبت	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	السبت	الأيام
*	*				*			*		*						درجات الحمل
		*		*		*			*			*	*			أقصى
			*				*				*			*	*	متوسط
أقصى				عالي				أقصى				متوسط				زمن الوحدة

تأثير تدريبات التايكوايكا في مساحات مصغره علي بعض القدرات

التدرية بالدقيقة																
390				380				390				360				درجة حمل الاسبوع
10	10	90	80	90	10	90	80	10	90	10	80	90	90	80	80	زمن التدرية في الاسبوع بالدقيقة
5	5				5			5		5						

تابع جدول (٧)

توزيع درجات حمل التدريب على الوحدات التدريبية اليومية في البرنامج التدريبي المتبع من قبل الباحثون في فترة الإعداد

مرحلة الإعداد للمباريات																المرحلة
الاسبوع الثاني عشر				الاسبوع الحادي عشر				الاسبوع العاشر				الاسبوع التاسع				الاسبوع
الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	السدبت	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	السدبت	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	السدبت	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	السدبت	الأيام
																درجات الحمل
		*				*		*		*						أقصى
*	*			*	*				*			*	*			عالي
			*				*				*			*	*	متوسط
عالي				عالي				أقصى				متوسط				زمن الوحدة التدرية

تأثير تدريبات التيكو تاكا في مساحات مصغره علي بعض القدرات

بالدقيقة				درجة حمل الأسبوع				زمن التدر يب في الأسبوع بالدقيقة							
٣٨٠				٣٨٠				٣٩٠				٣٦٠			
٩٥	٩٥	١٠٥	٨٥	٩٥	٩٥	١٠٥	٨٥	١٠٥	٩٥	١٠٥	٨٥	٩٥	٩٥	٨٥	٨٥

جدول (٨)

توزيع زمن محتويات الإعداد البدني على الأسابيع في البرنامج التدريبي المتبع من قبل الباحثون في فترة الإعداد

المرحلة	مرحلة الإعداد العام				مرحلة الإعداد الخاص				مرحلة الإعداد للمباريات				النسبة المئوية %	الزمن بالدقيقة	نواحي الإعداد
	الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس	الأسبوع السابع	الأسبوع الثامن	الأسبوع التاسع	الأسبوع العاشر	الأسبوع الحادي عشر	الأسبوع الثاني عشر			
التحمل	٣٠	٣٥	٤٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	٨,٥٥	١٥٥	الإعداد البدني العام
القوة	٢٧	٣٠	٣٠	٩	٩	٩	٩	٩	٩	٩	٩	٩	٧,٨٣	١٣٢	
السرعة	٢١	٣٠	٣٠	٩	٩	٩	٩	٩	٩	٩	٩	٩	٧,٧٦	١٢٦	
الرشاقة	٢١	٣٠	٢٦	٩	٩	٩	٩	٩	٩	٩	٩	٩	٧,٤٧	١٢٢	
المره	٢٠	٢٠	٣١	١٠	٩	٩	٩	٩	٩	٩	٩	٩	٧,٥٤	١١٧	
إجمالي زمن الإعداد البدني العام	١١٩	١٤٥	١٥٧	٤٧	٤٦	٤٦	٤٦	٤٦	٤٦	٤٦	٤٦	٤٦	٣٩,١٦	٦٥٢	الإعداد البدني الخاص
التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي)	٢٢	٢٤	١٨	٨,٥	٨,٥	٩	٨,٥	٨,٥	٨,٥	٨,٥	٨	٨	٧,٩٨	١٣٠	
تحمل السرعة	٢٢	١٦	١٦	٨,٥	٨,٥	٩	٨,٥	٨,٥	٨,٥	٨,٥	٨	٨	٧,٩٨	١٢٠	
تحمل القوة	٢٢	١٦	١٦	٨,٥	٨,٥	٩	٨,٥	٨,٥	٨,٥	٨,٥	٨	٨	٧,٩٨	١٢٠	
القوة المميزة بالسرعة	١٨,٥	١٤	١٣	٨,٥	٨,٥	٩	٨,٥	٨,٥	٨,٥	٨,٥	٩	٩	٧,٢٩	١٠٩	
سرعة رد الفعل	١٨,٥	١٤	١٢	٨,٥	٨,٥	٩	٨,٥	٨,٥	٨,٥	٨,٥	٩	٩	٧,٢٥	١٠٧,٥	
السرعة الإنتقالي	١٨,٥	١٤	١٢	٨,٥	٨,٥	٩	٨,٥	٨,٥	٨,٥	٨,٥	٩	٩	٧,٢٥	١٠٧,٥	

تأثير تدريبات التيكو تاكا في مساحات مصغره علي بعض القدرات

														ة
١٠٤,٥	٧,٢٥	٥	٥	٥	٥	٨,٥	٨,٥	٩	٨,٥	٨,٥	١٢	١٤	١٥,٥	سرعة الأداء
٥٤,٥	٣,٩٥	٤	٢,٥	٢,٥	٢,٥	٤,٥	٤,٥	٤	٤,٥	٤,٥	٧	٧	٧	الرشاقة الخاصة
٥٤	٣,٩٢	٤	٢,٥	٢,٥	٢,٥	٤,٥	٤	٤,٥	٤	٤,٥	٧	٧	٧	المره الخاصة
٩٠٧	٦٠,٨٤	٤٣	٤٣	٤٣	٤٣	٦٩	٦٩	٦٩	٦٩	٦٩	١١٣	١٢٦	١٥١	إجمالي زمن الإعداد البدني الخاص
١٥٥٩	١٠٠	٤٣	٤٣	٤٣	٤٣	١١٥	١١٥	١١٥	١١٥	١١٦	٢٧٠	٢٧١	٢٧٠	إجمالي زمن الإعداد البدني

تابع جدول (٨)

توزيع زمن محتويات الإعداد الخططي على الأسابيع في البرنامج التدريبي المتبع من قبل الباحثون في فترة الإعداد

الزمن بالدقيقة	النسبة المئوية %	مرحلة الإعداد للمباريات				مرحلة الإعداد الخاص				مرحلة الإعداد العام				المرحلة	نواحي الإعداد
		الأسبوع الثاني عشر	الأسبوع الحادي عشر	الأسبوع العاشر	الأسبوع التاسع	الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول		
٤٦	٢,٧١												٤٦	القاعدة الخططية الدفاعية الأولى	الإعداد الخططي
٤٦	٢,٧١											٤٦	القاعدة الخططية الدفاعية الثانية		
٤٦	٢,٧١										٤٦	القاعدة الخططية الدفاعية الثالثة			
١٢١	٧,١٢									١٢١			القاعدة الخططية الدفاعية الرابعة		
٩٨	٥,٧٧								٩٨				القاعدة الخططية الدفاعية الخامسة		
١١٥	٦,٧٧							١١٥					القاعدة الخططية الدفاعية السادسة		
١١٧	٦,٨٩							١١٧					القاعدة الخططية الهجومية الأولى		
١٦٠	٩,٤٢					١٦٠							القاعدة الخططية الهجومية الثانية		
١٠٤	٦,١٢				١٠٤								القاعدة الخططية الهجومية الثالثة		

تأثير تدريبات التيكو تاكا في مساحات مصغره علي بعض القدرات

١٠٦	٦,٢٤				١٠٦									القاعدة الخطية الهجومية الرابعة
٨٧	٥,١٢				٨٧									القاعدة الخطية الهجومية الخامسة
٩١	٥,٣٦				٩١									القاعدة الخطية الهجومية السادسة
٩٢	٥,٤١				٩٢									القاعدة الخطية الهجومية السابعة
١٠٨	٦,٣٦				١٠٨									القاعدة الخطية الهجومية الثامنة
١١٢	٦,٥٩				١١٢									القاعدة الخطية الهجومية التاسعة
٢٥٠	١٤,٧١	٢٥٠												القاعدة الخطية الهجومية العاشرة
١٦٩٩	١٠٠	٢٥٠	٢٢٠	٢٧٠	٢١٠	١٦٠	١١٧	١١٥	٩٨	١٢١	٤٦	٤٦	٤٦	إجمالي زمن الإعداد الخططي

جدول (٩)

توزيع زمن محتويات الإعداد البدني على الوحدات التدريبية اليومية في البرنامج التدريبي المتبع من قبل الباحثون في فترة الإعداد

الأسبوع السادس				الأسبوع الخامس				الأسبوع الرابع				الأسبوع الثالث				الأسبوع الثاني				الأسبوع الأول				الأسبوع								
٢	٢	٢	٢	٢	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	١	٢	٣	١	٢	٣	٤	الوحدات التدريبية المحتوية
٤	٣	٢	١	٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	١	٢	٣	١	٢	٣	٤	

الإعداد البدني العام

الأسبوع السادس				الأسبوع الخامس				الأسبوع الرابع				الأسبوع الثالث				الأسبوع الثاني				الأسبوع الأول				الأسبوع								
٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	التحمل
٤	٥	٥	٥	٤	٥	٥	٥	٤	٥	٥	٥	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	القوة
٤	٥	٥	٥	٤	٥	٥	٥	٤	٥	٥	٥	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	٩	٩	٩	٩	السرعة
٤	٥	٥	٥	٤	٥	٥	٥	٤	٥	٥	٥	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	٩	٩	٩	٩	الرشاقة
٥	٤	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٢	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	المرّة

تأثير تدريبات التيكو تاكا في مساحات مصغره علي بعض القدرات

الإعداد البدني الخاص														
١	٢	٤	١	٨	١	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي)
١	٢	٤	١	٨	٨	١	٦	١	٨	٨	٤	٤	٤	تحمل السرعة
١	٢	٤	١	٨	٨	١	٦	١	٨	٨	٤	٤	٤	تحمل القوة
٨	١٠	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧	القوة المميزة بالسرعة
٨	١٠	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧	سرعة رد الفعل
٨	١٠	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧	السرعة الإنتقالية
٨	١٠	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧	سرعة الأداء
٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	الرشاقة الخاصة
٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	المرّة الخاصة

تابع جدول (٩)

توزيع زمن محتويات الإعداد الخططي على الوحدات التدريبية اليومية في البرنامج التدريبي المتبع من قبل الباحثون في فترة الإعداد

الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس
---------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

تأثير تدريبات التيكّي تاكا في مساحات مصغره علي بعض القدرات

الوحدة التدريبيّة المحتوي	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	
القاعة مدة الخط طية الدفا عية الأول ى	٨	٨																							
القاعة مدة الخط طية الدفا عية الثاني ة																									
القاعة مدة الخط طية الدفا عية الثالث ة																									
القاعة مدة الخط طية الدفا عية الرابع ة																									
القاعة مدة الخط طية الدفا عية الخام سة																									
القاعة مدة الخط طية الدفا عية الساد سة																									
القاعة مدة الخط طية الهج ومية الأول ى																									
القاعة																									

تأثير تدريبات التيكاي تاكا في مساحات مصغره علي بعض القدرات

رقم	٥	٤	٥	٤	٥	٤	٥	٤	٥	٤	٥	٤	٥	٤	٥	٤	٥	٤	٥	٤
الرقم																				
المدة																				
الإعداد البدني الخاص																				
الرقم																				
٥٠٥																				
٤٠٥																				
٤٠٥																				
٤٠٥																				
٤٠٥																				
٤٠٥																				
٤٠٥																				
٤٠٥																				
٤٠٥																				

تأثير تدريبات التيكّي تاكا في مساحات مصغره علي بعض القدرات

																						عينة الرابعة	
																							القاعة دّة الخط طية الدفا عية الخام سة
																							القاعة دّة الخط طية الدفا عية الساد سة
																		٣٠	٣٥	٢٧	٢٥		القاعة دّة الخط طية الهج ومية الأول ى
																		٤٥	٤٥	٣٧٥٠	٣٢٥٠		القاعة دّة الخط طية الهج ومية الثاني ة
																							القاعة دّة الخط طية الهج ومية الثالث ة
																							القاعة دّة الخط طية الهج ومية الرابع ة
																							القاعة دّة الخط طية الهج ومية الخام سة
																							القاعة دّة الخط طية الهج ومية

تأثير تدريبات التيكّي تاكا في مساحات مصغره علي بعض القدرات

																					السادسة			
								٢٧	٢٢	٢٣	٢٠										القراءة الخطئية والهجئية والسابعة			
				٢٧	٢٧	٣٢	٢٢														القراءة الخطئية والهجئية والتامذة			
				٢٨	٢٨	٣٣	٢٣														القراءة الخطئية والهجئية والتاسعة			
٦٧	٦٥	٦٦	٥٢																		القراءة الخطئية والهجئية والعاشره			
٩٥	٩٥	١٠٥	٨٥	٩٥	٩٥	١٠٥	٨٥	١٠٥	٩٥	٩٥	٨٥	٨٥	١٠٥	١٠٥	٩٥	٨٥	٩٥	١٠٥	٩٥	٨٥	إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة			
٣٨٠				٣٨٠				٣٩٠				٣٦٠				٣٩٠				٣٨٠				إجمالي زمن الأسبوع بالدقيقة

جدول (١٠)

نموذج تخطيط حمل التدريب للوحدات التدريبية اليومية خلال أسابيع البرنامج التدريبي
المتبع من قبل الباحثون في فترة الإعداد

الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	السبت	الاسبوع الأول		نواحي الإعداد
				أقصى	درجات حمل التدريب	
*				عالي	محتوى التدريب	
	*			متوسط		
		*	*			
	١٠		٢٠	التحمل	الإعداد البدني العام	
١٢		١٥		القوة		
١٢		٩		السرعة		
١٢		٩		الرشاقة		
	١٠		١٠	المرّة		
	١٢		١٠	التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي)		
	١٢		١٠	تحمل السرعة		
	١٢		١٠	تحمل القوة		
١٠		٨,٥		القوة المميزة بالسرعة		
١٠		٨,٥		سرعة رد الفعل		
١٠		٨,٥		السرعة الإنتقالية	الإعداد البدني الخاص	
٧		٨,٥		سرعة الأداء		
	٣,٥		٣,٥	الرشاقة الخاصة		
	٣,٥		٣,٥	المرّة الخاصة		
١٧	١٧	١٠	١٠	الجري بالكرة		
				المراوغة		
				الركلات		
				ضرب الكرة بالرأس		
				رمية التماس		
				السيطرة على الكرة		
١٥	١٥	٨	٨	القاعدة الخطئية الدفاعية الأولى	الإعداد الخطئي	
				القاعدة الخطئية الدفاعية الثانية		
				القاعدة الخطئية الدفاعية الثالثة		
				القاعدة الخطئية الدفاعية الرابعة		
				القاعدة الخطئية الدفاعية الخامسة		
				القاعدة الخطئية الدفاعية السادسة		
				القاعدة الخطئية الهجومية الأولى		
				القاعدة الخطئية الهجومية الثانية		
				القاعدة الخطئية الهجومية الثالثة		
				القاعدة الخطئية الهجومية الرابعة		

				القاعدة الخطئية الهجومية الخامسة
				القاعدة الخطئية الهجومية السادسة
				القاعدة الخطئية الهجومية السابعة
				القاعدة الخطئية الهجومية الثامنة
				القاعدة الخطئية الهجومية التاسعة
				القاعدة الخطئية الهجومية العاشرة
١٠٥	٩٥	٨٥	٨٥	إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة

تابع جدول (١٠)

نموذج تخطيط حمل التدريب للوحدات التدريبية اليومية خلال أسابيع البرنامج التدريبي
المتبع من قبل الباحثون في فترة الإعداد

الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	السبت	الاسبوع الثاني		نواحي الإعداد
				أقصى	درجات حمل التدريب	
*				عالي	محتوى التدريب	
	*	*	*	متوسط		
	١٥		٢٠		التحمل	الإعداد البدني العام
١٥		١٥			القوة	
١٥		١٥			السرعة	
١٥		١٥			الرشاقة	
	١٠		١٠		المرّة	الإعداد البدني الخاص
	١٠		١٤		التحمل العام (التحمل اللوري التنفسي)	
	١٠		٦		تحمل السرعة	
	١٠		٦		تحمل القوة	
٧		٧			القوة المميزة بالسرعة	
٧		٧			سرعة رد الفعل	
٧		٧			السرعة الإنتقالية	
٧		٧			سرعة الأداء	
	٤		٣		الرشاقة الخاصة	
	٤		٣		المرّة الخاصة	
					الجري بالكرة	الإعداد المهاري
١٧	١٧	١٤	١٥		المراوغة	
					الركلات	
					ضرب الكرة بالرأس	
					رمية التماس	
					السيطرة على الكرة	الإعداد الخطئي
					القاعدة الخطئية الدفاعية الأولى	
١٥	١٥	٨	٨		القاعدة الخطئية الدفاعية الثانية	
					القاعدة الخطئية الدفاعية الثالثة	
					القاعدة الخطئية الدفاعية الرابعة	
					القاعدة الخطئية الدفاعية الخامسة	
					القاعدة الخطئية الدفاعية السادسة	
					القاعدة الخطئية الهجومية الأولى	
					القاعدة الخطئية الهجومية الثانية	
					القاعدة الخطئية الهجومية الثالثة	
					القاعدة الخطئية الهجومية الرابعة	
					القاعدة الخطئية الهجومية الخامسة	

				القاعدة الخطئية الهجومية السادسة
				القاعدة الخطئية الهجومية السابعة
				القاعدة الخطئية الهجومية الثامنة
				القاعدة الخطئية الهجومية التاسعة
				القاعدة الخطئية الهجومية العاشرة
١٠٥	٩٥	٩٥	٨٥	إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة

تابع جدول (١٠)

نموذج تخطيط حمل التدريب للوحدات التدريبية اليومية خلال أسابيع البرنامج التدريبي
المتبع من قبل الباحثون في فترة الإعداد

نواحي الإعداد	الأسبوع الثالث			
	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	السبت
نواحي الإعداد		*		أقصى
	*		*	عالي
				متوسط
الإعداد البدني العام		٢٠		٢٠
	١٥		١٥	
	١٥		١٥	
	١٣		١٣	
		٢٠		١١
الإعداد البدني الخاص		١٠		٨
		٨		٨
		٨		٨
	٥		٨	
	٥		٧	
	٥		٧	
	٥		٧	
		٣,٥		٣,٥
		٣,٥		٣,٥
	الإعداد المهاري			
١٧		١٧	١٥	١٥
الإعداد الخطئي				
	١٥	١٥	٨	٨

				القاعدة الخطئية الهجومية الثانية
				القاعدة الخطئية الهجومية الثالثة
				القاعدة الخطئية الهجومية الرابعة
				القاعدة الخطئية الهجومية الخامسة
				القاعدة الخطئية الهجومية السادسة
				القاعدة الخطئية الهجومية السابعة
				القاعدة الخطئية الهجومية الثامنة
				القاعدة الخطئية الهجومية التاسعة
				القاعدة الخطئية الهجومية العاشرة
٩٥	١٠٥	٩٥	٨٥	إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة

تابع جدول (١٠)

نموذج تخطيط حمل التدريب للوحدات التدريبية اليومية خلال أسابيع البرنامج التدريبي
المتبع من قبل الباحثون في فترة الإعداد

الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	السبت	الأسبوع الرابع		نواحي الإعداد
				أقصى	درجات حمل التدريب	
*	*			عالي	محتوى التدريب	
		*	*	متوسط		
	٥		٥		التحمل	الإعداد العام
٤		٥			القوة	
٤		٥			السرعة	
٤		٥			الرشاقة	
	٥		٥		المرّة	
	٤		٤,٥		التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي)	الإعداد البني الخاص
	٤		٤,٥		تحمل السرعة	
	٤		٤,٥		تحمل القوة	
٤		٥			القوة المميزة بالسرعة	
٤		٤,٥			سرعة رد الفعل	
٤		٤,٥			السرعة الإنتقالية	
٤		٤,٥			سرعة الأداء	
	٢		٢,٥		الرشاقة الخاصة	
	٢		٢,٥		المرّة الخاصة	
					الجري بالكرة	الإعداد المهري
					المراوغة	
					الركلات	
٤٢	٤٢	٣٥	٣٤		ضرب الكرة بالرأس	
					رمية التماس	الإعداد
					السيطرة على الكرة	
					القاعدة الخطئية الدفاعية الأولى	
					القاعدة الخطئية الدفاعية الثانية	

				القاعدة الخططية الدفاعية الثالثة
٣٥	٣٧	٢٦,٥	٢٢,٥	القاعدة الخططية الدفاعية الرابعة
				القاعدة الخططية الدفاعية الخامسة
				القاعدة الخططية الدفاعية السادسة
				القاعدة الخططية الهجومية الأولى
				القاعدة الخططية الهجومية الثانية
				القاعدة الخططية الهجومية الثالثة
				القاعدة الخططية الهجومية الرابعة
				القاعدة الخططية الهجومية الخامسة
				القاعدة الخططية الهجومية السادسة
				القاعدة الخططية الهجومية السابعة
				القاعدة الخططية الهجومية الثامنة
				القاعدة الخططية الهجومية التاسعة
				القاعدة الخططية الهجومية العاشرة
١٠٥	١٠٥	٩٥	٨٥	إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة

تابع جدول (١٠)

نموذج تخطيط حمل التدريب للوحدات التدريبية اليومية خلال أسابيع البرنامج التدريبي
المتبع من قبل الباحثون في فترة الإعداد

الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	السبت	الأسبوع الخامس		نواحي الإعداد
				أقصى	درجات حمل التدريب	
*	*			عالي	محتوى التدريب	
		*	*	متوسط		
	٥		٥			
٤		٥			القوة	الإعداد البدني العام
٤		٥			السرعة	
٤		٥			الرشاقة	
	٥		٤		المرّة	
	٤		٤,٥		التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي)	
	٤		٤,٥		تحمل السرعة	
	٤		٤,٥		تحمل القوة	الإعداد البدني الخاص
٤		٤,٥			القوة المميزة بالسرعة	
٤		٥			سرعة رد الفعل	
٤		٥			السرعة الانتقالية	
٤		٤,٥			سرعة الأداء	
	٢		٢,٥		الرشاقة الخاصة	
	٢		٢		المرّة الخاصة	الإعداد المهاري
					الجري بالكرة	
					المراوغة	
					الركلات	
					ضرب الكرة بالرأس	

تنمية مهارات الحس الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

٣٨	٤٠	٣١	٣٨	رمية التماس	الإعداد الخطي
				السيطرة على الكرة	
				القاعدة الخطية الدفاعية الأولى	
				القاعدة الخطية الدفاعية الثانية	
				القاعدة الخطية الدفاعية الثالثة	
				القاعدة الخطية الدفاعية الرابعة	
٢٩	٢٩	٢٠	٢٠	القاعدة الخطية الدفاعية الخامسة	
				القاعدة الخطية الدفاعية السادسة	
				القاعدة الخطية الهجومية الأولى	
				القاعدة الخطية الهجومية الثانية	
				القاعدة الخطية الهجومية الثالثة	
				القاعدة الخطية الهجومية الرابعة	
				القاعدة الخطية الهجومية الخامسة	
				القاعدة الخطية الهجومية السادسة	
				القاعدة الخطية الهجومية السابعة	
				القاعدة الخطية الهجومية الثامنة	
				القاعدة الخطية الهجومية التاسعة	
				القاعدة الخطية الهجومية العاشرة	
٩٥	٩٥	٨٥	٨٥	إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة	

تابع جدول (١٠)

نموذج تخطيط حمل التدريب للوحدات التدريبية اليومية خلال أسابيع البرنامج التدريبي
المتبع من قبل الباحثون في فترة الإعداد

الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	السبت	الأسبوع السادس	نواحي الإعداد	
*		*		أقصى		درجات حمل التدريب محتوى التدريب
	*			عالي		
			*	متوسط		
	٥		٥	التحمل	الإعداد البدني العام	
٤		٥		القوة		
٤		٥		السرعة		
٤		٥		الرشاقة		
	٥		٤	المرّة		
	٤		٥	التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي)	الإعداد البدني الخاص	
	٤		٤,٥	تحمل السرعة		
	٤		٤,٥	تحمل القوة		
٤		٤,٥		القوة المميزة بالسرعة		
٤		٤,٥		سرعة رد الفعل		
٤		٤,٥		السرعة الإنتقالية		
٤		٥		سرعة الأداء		
	٢		٢	الرشاقة الخاصة		
	٢		٢,٥	المرّة الخاصة		
				الجري بالكرة		

				المراوغة	الإعداد الخطي
				الركلات	
				ضرب الكرة بالرأس	
٤٧	٣٩			رمية التماس	
		٣٩	٣٥	السيطرة على الكرة	
				القاعدة الخطية الدفاعية الأولى	
				القاعدة الخطية الدفاعية الثانية	
				القاعدة الخطية الدفاعية الثالثة	
				القاعدة الخطية الدفاعية الرابعة	
				القاعدة الخطية الدفاعية الخامسة	
٣٠	٣٠	٣٢,٥	٢٢,٥	القاعدة الخطية الدفاعية السادسة	
				القاعدة الخطية الهجومية الأولى	
				القاعدة الخطية الهجومية الثانية	
				القاعدة الخطية الهجومية الثالثة	
				القاعدة الخطية الهجومية الرابعة	
				القاعدة الخطية الهجومية الخامسة	
				القاعدة الخطية الهجومية السادسة	
				القاعدة الخطية الهجومية السابعة	
				القاعدة الخطية الهجومية الثامنة	
				القاعدة الخطية الهجومية التاسعة	
				القاعدة الخطية الهجومية العاشرة	
١٠٥	٩٥	١٠٥	٨٥	إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة	

تابع جدول (١٠)

نموذج تخطيط حمل التدريب للوحدات التدريبية اليومية خلال أسابيع البرنامج التدريبي
المتبع من قبل الباحثون في فترة الإعداد

				الأسبوع السابع		نواحي الإعداد
الإربعاء	الثلاثاء	الاثنين	السبت	أقصى	درجات حمل التدريب	
				عالي	محتوى التدريب	
*		*		متوسط		
	٥		٥		التحمل	الإعداد البدني العام
٤		٥			القوة	
٤		٥			السرعة	
٤		٥			الرشاقة	
	٥		٤		المرّة	
	٤		٤,٥		التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي)	الإعداد البدني الخاص
	٤		٥		تحمل السرعة	
	٤		٥		تحمل القوة	
٤		٤,٥			القوة المميزة بالسرعة	
٤		٤,٥			سرعة رد الفعل	
٤		٤,٥			السرعة الإنتقالية	
٤		٤,٥			سرعة الأداء	

	٢		٢,٥	الرشاقة الخاصة	الإعداد المهاري
	٢		٢	المرّة الخاصة	
				الجري بالكرة	
				المراوغة	
				الركلات	
٣٧	٤٤	٣٥	٣٢	ضرب الكرة بالرأس	الإعداد الخطي
				رمية التماس	
				السيطرة على الكرة	
				القاعدة الخطية الدفاعية الأولى	
				القاعدة الخطية الدفاعية الثانية	
				القاعدة الخطية الدفاعية الثالثة	
				القاعدة الخطية الدفاعية الرابعة	
				القاعدة الخطية الدفاعية الخامسة	
				القاعدة الخطية الدفاعية السادسة	
٣٠	٣٥	٢٧	٢٥	القاعدة الخطية الهجومية الأولى	
				القاعدة الخطية الهجومية الثانية	
				القاعدة الخطية الهجومية الثالثة	
				القاعدة الخطية الهجومية الرابعة	
				القاعدة الخطية الهجومية الخامسة	
				القاعدة الخطية الهجومية السادسة	
				القاعدة الخطية الهجومية السابعة	
				القاعدة الخطية الهجومية الثامنة	
				القاعدة الخطية الهجومية التاسعة	
				القاعدة الخطية الهجومية العاشرة	
٩٥	١٠٥	٩٥	٨٥	إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة	

تابع جدول (١٠)

نموذج تخطيط حمل التدريب للوحدات التدريبية اليومية خلال أسابيع البرنامج التدريبي
المتبع من قبل الباحثون في فترة الإعداد

الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	السبت	الأسبوع الثامن		نواحي الإعداد
				أقصى	درجات حمل التدريب	
*	*			عالي	محتوى التدريب	الإعداد البدني العام
		*		متوسط		
			*			
	٥		٥		التحمل	الإعداد البدني العام
٤		٥			القوة	
٤		٥			السرعة	
٤		٥			الرشاقة	
	٥		٤		المرّة	الإعداد الخاص
	٤		٤,٥		التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي)	
	٤		٤,٥		تحمل السرعة	
	٤		٤,٥		تحمل القوة	
٤		٥			القوة المميزة بالسرعة	

تنمية مهارات الحس الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

٤		٤,٥		سرعة رد الفعل	الإعداد المهاري
٤		٤,٥		السرعة الإنتقالية	
٤		٤,٥		سرعة الأداء	
	٢		٢,٥	الرشاقة الخاصة	
	٢		٢,٥	المرّة الخاصة	
				الجري بالكرة	
				المراوغة	
				الركلات	
				ضرب الكرة بالرأس	
		٢٤	٢٥	رمية التماس	
٣٢	٣٤			السيطرة على الكرة	الإعداد الخطي
				القاعدة الخطية الدفاعية الأولى	
				القاعدة الخطية الدفاعية الثانية	
				القاعدة الخطية الدفاعية الثالثة	
				القاعدة الخطية الدفاعية الرابعة	
				القاعدة الخطية الدفاعية الخامسة	
				القاعدة الخطية الدفاعية السادسة	
				القاعدة الخطية الهجومية الأولى	
٤٥	٤٥	٣٧,٥	٣٢,٥	القاعدة الخطية الهجومية الثانية	
				القاعدة الخطية الهجومية الثالثة	
				القاعدة الخطية الهجومية الرابعة	
				القاعدة الخطية الهجومية الخامسة	
				القاعدة الخطية الهجومية السادسة	
				القاعدة الخطية الهجومية السابعة	
				القاعدة الخطية الهجومية الثامنة	
				القاعدة الخطية الهجومية التاسعة	
				القاعدة الخطية الهجومية العاشرة	
١٠٥	١٠٥	٩٥	٨٥	إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة	

تابع جدول (١٠)

نموذج تخطيط حمل التدريب للوحدات التدريبية اليومية خلال أسابيع البرنامج التدريبي
المتبع من قبل الباحثون في فترة الإعداد

الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	السبت	الأسبوع التاسع		نواحي الإعداد
				أقصى	درجات حمل التدريب	
*	*			عالي	محتوى التدريب	الإعداد البني العام
		*	*	متوسط		
					التحمل	الإعداد البني العام
					القوة	
					السرعة	
					الرشاقة	
					المرّة	
	٤		٤		التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي)	٤

عدد خاص ببحوث المؤتمر السنوي الثاني للدراسات العليا للعلوم الإنسانية بجامعة بنها

	٢		٣	تحمل السرعة	
	٢		٣	تحمل القوة	
٢		٣		القوة المميزة بالسرعة	
٢		٣		سرعة رد الفعل	
٢		٣		السرعة الإنتقالية	
٢		٣		سرعة الأداء	
	١		١,٥	الرشاقة الخاصة	
	١		١,٥	المرّة الخاصة	
				الجري بالكرة	
				المراوغة	
				الركلات	الإعداد المهاري
				ضرب الكرة بالرأس	
				رمية التماس	
٢٨	٢٦	٢٧	٢٦	السيطرة على الكرة	
				القاعدة الخططية الدفاعية الأولى	
				القاعدة الخططية الدفاعية الثانية	
				القاعدة الخططية الدفاعية الثالثة	
				القاعدة الخططية الدفاعية الرابعة	
				القاعدة الخططية الدفاعية الخامسة	
				القاعدة الخططية الدفاعية السادسة	
				القاعدة الخططية الهجومية الأولى	الإعداد الخططي
				القاعدة الخططية الهجومية الثانية	
٢٩	٢٩	٢٣	٢٣	القاعدة الخططية الهجومية الثالثة	
٣٠	٣٠	٢٣	٢٣	القاعدة الخططية الهجومية الرابعة	
				القاعدة الخططية الهجومية الخامسة	
				القاعدة الخططية الهجومية السادسة	
				القاعدة الخططية الهجومية السابعة	
				القاعدة الخططية الهجومية الثامنة	
				القاعدة الخططية الهجومية التاسعة	
				القاعدة الخططية الهجومية العاشرة	
٩٥	٩٥	٨٥	٨٥	إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة	

تابع جدول (١٠)

نموذج تخطيط حمل التدريب للوحدات التدريبية اليومية خلال أسابيع البرنامج التدريبي
المتبع من قبل الباحثون في فترة الإعداد

الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	السبت	الأسبوع العاشر		نواحي الإعداد
				أقصى	درجات حمل التدريب	
*		*		عالي	محتوى التدريب	
	*		*	متوسط		
					التحمل	الإعداد البدني
					القوة	
					السرعة	

				الرشاقة	
				المرة	
	٢		٣	التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي)	الإعداد البدني الخاص
	٤		٤	تحمل السرعة	
	٢		٣	تحمل القوة	
٢		٣		القوة المميزة بالسرعة	
٢		٣		سرعة رد الفعل	
٢		٣		السرعة الإنتقالية	
٢		٣		سرعة الأداء	
	١		١,٥	الرشاقة الخاصة	
	١		١,٥	المرة الخاصة	
			١٥	الجري بالكرة	
		٢٥		المراوغة	
١٧	٢٠			الركلات	
				ضرب الكرة بالرأس	
				رمية التماس	
				السيطرة على الكرة	الإعداد الخططي
				القاعدة الخططية الدفاعية الأولى	
				القاعدة الخططية الدفاعية الثانية	
				القاعدة الخططية الدفاعية الثالثة	
				القاعدة الخططية الدفاعية الرابعة	
				القاعدة الخططية الدفاعية الخامسة	
				القاعدة الخططية الدفاعية السادسة	
				القاعدة الخططية الهجومية الأولى	
				القاعدة الخططية الهجومية الثانية	
				القاعدة الخططية الهجومية الثالثة	
				القاعدة الخططية الهجومية الرابعة	
٢٦	٢١	٢٢	١٨	القاعدة الخططية الهجومية الخامسة	
٢٧	٢٢	٢٣	١٩	القاعدة الخططية الهجومية السادسة	
٢٧	٢٢	٢٣	٢٠	القاعدة الخططية الهجومية السابعة	
				القاعدة الخططية الهجومية الثامنة	
				القاعدة الخططية الهجومية التاسعة	
				القاعدة الخططية الهجومية العاشرة	
١٠٥	٩٥	١٠٥	٨٥	إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة	

تابع جدول (١٠)

نموذج تخطيط حمل التدريب للوحدات التدريبية اليومية خلال أسابيع البرنامج التدريبي

المتبع من قبل الباحثون في فترة الإعداد

الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	السبت	الأسبوع الحادي عشر		نواحي الإعداد
		*		أقصى	درجات حمل التدريب	
*	*			عالي		

عدد خاص ببحوث المؤتمر السنوي الثاني للدراسات العليا للعلوم الإنسانية بجامعة بنها

			*	متوسط	محتوى التدريب	
					التحمل	الإعداد البدني العام
					القوة	
					السرعة	
					الرشاقة	
					المرّة	
	٢		٣		التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي)	الإعداد البدني الخاص
	٢		٣		تحمل السرعة	
	٤		٤		تحمل القوة	
٢		٣			القوة المميزة بالسرعة	
٢		٣			سرعة رد الفعل	
٢		٣			السرعة الإنتقالية	
٢		٣			سرعة الأداء	
	١		١,٥		الرشاقة الخاصة	
	١		١,٥		المرّة الخاصة	
					الجرى بالكرة	
					المراوغة	
			٢٧		الركلات	
		٢٨			ضرب الكرة بالرأس	
٣٢	٣٠				رمية التماس	
					السيطرة على الكرة	الإعداد الخطي
					القاعدة الخطية الدفاعية الأولى	
					القاعدة الخطية الدفاعية الثانية	
					القاعدة الخطية الدفاعية الثالثة	
					القاعدة الخطية الدفاعية الرابعة	
					القاعدة الخطية الدفاعية الخامسة	
					القاعدة الخطية الدفاعية السادسة	
					القاعدة الخطية الهجومية الأولى	
					القاعدة الخطية الهجومية الثانية	
					القاعدة الخطية الهجومية الثالثة	
					القاعدة الخطية الهجومية الرابعة	
					القاعدة الخطية الهجومية الخامسة	
					القاعدة الخطية الهجومية السادسة	
					القاعدة الخطية الهجومية السابعة	
٢٧	٢٧	٣٢	٢٢		القاعدة الخطية الهجومية الثامنة	
٢٨	٢٨	٣٣	٢٣		القاعدة الخطية الهجومية التاسعة	
					القاعدة الخطية الهجومية العاشرة	
٩٥	٩٥	١٠٥	٨٥		إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة	

تابع جدول (١٠)

نموذج تخطيط حمل التدريب للوحدات التدريبية اليومية خلال أسابيع البرنامج التدريبي

المتبع من قبل الباحثون في فترة الإعداد

تنمية مهارات الحس الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

- ٤٢٩ -

نواحي الإعداد	الأسبوع الثاني عشر			
	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	السبت
الإعداد العام			*	
	*	*		
				*
الإعداد البندي				أقصى
				عالي
				متوسط
				التحمل
				القوة
				السرعة
				الرشاقة
				المرّة
		٢		٣
		٢		٣
الإعداد البندي الخاص		٢		٣
	٢		٣	
	٢		٣	
	٢		٣	
	٢		٣	
		٢		٢
		٢		٢
الإعداد المهاري				التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي)
				تحمل السرعة
				تحمل القوة
				القوة المميزة بالسرعة
				سرعة رد الفعل
				السرعة الإنتقالية
				سرعة الأداء
		٢		الرشاقة الخاصة
		٢		المرّة الخاصة
				الجري بالكرة
			المراوغة	
			الركلات	
			ضرب الكرة بالرأس	
			رمية التماس	
٢٠	٢٠	٢٧	٢٠	
			السيطرة على الكرة	
الإعداد الخطي				القاعدة الخطية الدفاعية الأولى
				القاعدة الخطية الدفاعية الثانية
				القاعدة الخطية الدفاعية الثالثة
				القاعدة الخطية الدفاعية الرابعة
				القاعدة الخطية الدفاعية الخامسة
				القاعدة الخطية الدفاعية السادسة
				القاعدة الخطية الهجومية الأولى
				القاعدة الخطية الهجومية الثانية
				القاعدة الخطية الهجومية الثالثة
				القاعدة الخطية الهجومية الرابعة
				القاعدة الخطية الهجومية الخامسة
				القاعدة الخطية الهجومية السادسة
				القاعدة الخطية الهجومية السابعة
				القاعدة الخطية الهجومية الثامنة
			القاعدة الخطية الهجومية التاسعة	
٦٧	٦٥	٦٦	٥٢	
٩٥	٩٥	١٠٥	٨٥	
			إجمالي زمن الوحدة بالدقيقة	

مرفق (٢)

عدد خاص ببحوث المؤتمر السنوي الثاني للدراسات العليا للعلوم الإنسانية بجامعة بنها

أسماء السادة الخبراء والهيئات التابعين لها الذين إستعان بهم الباحثون ين في
البحث

المسلسل	إسم الخبير	الهيئة التابع لها
١	أ.د. عادل عبد الحميد الفاضي	استاذ التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة الأسكندرية
٢	أ.م.د. محمد سعيد مصلحي	أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضة المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة بنها
٣	أ.م.د. محمد عبد المهدي البكري	أستاذ مساعد ورئيس قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضة المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة العريش
٤	أ.م.د. محمد محمود مصلحي	أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضة المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة بنها
٥	أ.م.د. مصطفى عبد الله عبد المقصود	أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضة المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة بنها
٦	أ.د. ياسر محفوظ الجوهري	أستاذ بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضة المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة بنها

• ملحوظة : تم ترتيب أسماء السادة الخبراء ترتيباً أبجدياً

مرفق (٣)

أسماء السادة المساعدين والهيئات التابعين لها الذين إستعان بهم الباحثون في البحث

المسلسل	إسم المساعد	الهيئة التابع لها
١	أحمد على عبد الفتاح	ماجستير التربية الرياضية جامعة العريش
٢	أيمن زكريا عبد الرازق	باحث دكتوراة جامعة بنها
٣	رضا خير الله الدمرداش	دكتوراة فلسفة التربية الرياضية جامعة العريش
٤	عمرو يس محمد عبد الهادي	باحث دكتوراة جامعة بنها
٥	محمود جابر محمد السيفي	دكتوراة فلسفة التربية الرياضية جامعة بنها

• تم ترتيب أسماء السادة المساعدين ترتيباً ابجدياً .

مرفق (٤)

نموذج لوحدة تدريبية مستخدمة في البرنامج التدريبي المتبع من قبل الباحثون أثناء فترة الإعداد للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية

تابع شكل (١)

الوحدة التدريبية رقم (٤) في المرحلة الأولى (مرحلة الإعداد العام) من البرنامج التدريبي المتبع من قبل الباحثون أثناء فترة الإعداد للمجموعة الضابطة

الهدف	الأول.	الأسبوع
	الاثنين	اليوم
(البندي) (العام) ٢ ، ٣ ، ٤ - (الخاص) ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ - (المهاري) ١ - (الخططي) (الدفاعية) ١ .		
	٢٠٢٣/٤/٦	التاريخ
	أقصى.	درجة الحمل
		الزمن
		المكان
		١٠٥ دقيقة.
		ملعب نادي العريش الرياضي بالعريش بمحافظة شمال سيناء .

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			محتوى التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة	
		كثافة	حجم	شدة			الإعداد الإداري	الهدف
كل ما يلزم الوحدة التدريبية من أدوات.	تجهيز الملعب والأدوات وأخذ الغياب.				يقوم المدرب بالإشراف على تخطيط الملعب والإطمئنان على حالة الأدوات وأخذ غياب اللاعبين.	١٠		

تنمية مهارات الحس الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

- ٤٣٢ -

	الإعداد النظري	١٠	يقوم المدرب بشرح سير الوحدة التدريبية والسلوكيات الفنية التي تؤدي إلى تحقيق الهدف من الوحدة.						سبورة ملعب كرة قدم + أقلام سبورة.
	الإحماء	١٠	عند إشارة المدرب يقوم اللاعب بالإنتشار الحر في الجزء المحدد من الملعب بالخطوة البطيئة ثم الوقوف وعمل مربع وأداء تمرينات الإطالة لجميع أجزاء الجسم (بداية من الرأس ثم الذراعين ثم الجزء ثم الرجلين).						ملعب كرة قدم + أقماع.
	الإعداد البدني (العام + الخاص)	٣٦ ١٢	أولاً : العام: ١- القوة: يقف كل لاعبان مع بعضهما عند قمع وأمامهم خط جبيري مرسوم على الأرض ويبعد عنهم ٣٠ متر وعند إشارة المدرب يدفع أحدهم الآخر من الظهر للأمام في الذهاب إلى الخط الجبيري وعند العودة يتم التبديل وهكذا.	مرة واحدة.	لا يوجد.	١٠٠٪			ملعب كرة قدم + أقماع + جبر.
		١٢	٢- السرعة: يقف اللاعب في قطارين عند قمعين وأمامهم خط جبيري مرسوم على الأرض ويبعد عنهم ٣٠ متر وعند إشارة المدرب ينطلق اللاعب الأول في كل قطار بالخطوة السريعة للمس الخط الجبيري بيده ثم العودة بالخطوة البطيئة إلى القمع (خط البداية) والوقوف في آخر القطار ثم اللاعبان التاليان وهكذا.	مرة واحدة.	لا يوجد.	١٠٠٪			ملعب كرة قدم + أقماع + جبر.
		١٢	٢- الرشاقة: يقف اللاعب في قطارين عند قمعين وأمامهم خط جبيري مرسوم على الأرض ويبعد عنهم ٣٠ متر وبين القمعين والخط الجبيري عدد من الأقماع وعند إشارة المدرب ينطلق اللاعب الأول في كل قطار بالجري بين الأقماع بالخطوة السريعة ثم لمس الخط الجبيري بيده ثم العودة بالخطوة البطيئة إلى القمع (خط البداية) والوقوف في آخر القطار ثم اللاعبان التاليان وهكذا.	مرة واحدة.	لا يوجد.	١٠٠٪			ملعب كرة قدم + أقماع + جبر.
		٣٧ ١٠	ثانياً: الخاص: ١- القوة المميزة بالسرعة: كل لاعبان يقفان أمام بعضهما عند قمعين ومع أحدهما كرة قدم وعند إشارة المدرب يقوم اللاعب الممسك للكرة بيديه بتمريرها عالياً ويقوم اللاعب الآخر بالوثب عالياً لضرب الكرة بالرأس وهكذا ويتم التبديل بين اللاعبين.	مرة واحدة.	لا يوجد.	١٠٠٪			ملعب كرة قدم + أقماع + كرات قدم.
		١٠	٢- سرعة رد الفعل: يقف اللاعب في ٤ أقماع وأمام كل قمع قمع آخر على مسافة ٣٠ متر ومع كل لاعب كرة قدم في يديه ويك ظهرهم للقمع الذي أمامهم وعند إشارة المدرب ينطلق اللاعب الأول في كل قطار بالخطوة السريعة في اتجاه القمع الذي أمامه ويدور حوله ثم يعود للقمع (خط البداية) بالخطوة السريعة وهكذا الثاني والثالث ثم يقف آخر القطار ويكرر الذي يليه وهكذا.	مرة واحدة.	لا يوجد.	١٠٠٪			ملعب كرة قدم + أقماع + كرات قدم.
	١٠	٣- السرعة الإنتقالية: يقف اللاعب في قطارين عند قمعين وأمامهم خط جبيري مرسوم على الأرض ويبعد عنهم ٣٠ متر ومع كل لاعب كرة قدم وعند إشارة المدرب ينطلق اللاعب الأول في كل قطار بالجري بالكرة بالخطوة السريعة للمس الخط الجبيري ثم العودة بالخطوة البطيئة والوقوف في آخر القطار ثم اللاعبان التاليان وهكذا.	مرة واحدة.	لا يوجد.	١٠٠٪			ملعب كرة قدم + أقماع + كرات قدم.	

الجزء الرئيسي

تنمية مهارات الحس الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

- ٤٣٣ -

٧	٤- سرعة الأداء: يقف اللاعب في صف واحد وكلاً منهما عند قمع متخذين وضع الإنبساط المائل وأمام كل لاعب كرة قدم وأمامهم خط جيري مرسوم على الأرض ويبعد عنهم ٣٠ متر وعند إشارة المدرب يقف كل لاعب وينطلق بالخطوة السريعة بالجري بالكرة للمس الخط الجيري بالكرة ثم العودة بالخطوة البطيئة وذلك كل لاعب إلى القمع الخاص به.	١٠٠٪	مرة واحدة.	لا يوجد.	تنمية سرعة الأداء.	ملعب كرة قدم + أقماع + جير.
١٧	يقوم اللاعب بالانتشار الحر في الجزء المحدد من الملعب ومع كل لاعب كرة قدم وعند إشارة المدرب يجري كل لاعب بالكرة داخل الجزء المحدد من الملعب ثم يمشي بالكرة ثم يجري بالكرة وهكذا.	١٠٠٪	مرة واحدة.	لا يوجد.	تنمية مهارة الجري بالكرة.	ملعب كرة قدم + أقماع + كرات قدم.
١٥	يقوم المدرب بتدريب اللاعبين على القاعدة الخطئية الدفاعية الأولى من خلال مباراة صغيرة.	١٠٠٪	مرة واحدة.	لا يوجد.	تنمية القاعدة الخطئية الدفاعية الأولى.	ملعب كرة قدم + كرات قدم + قمصان تدريب.
١٠	يقوم المدرب بالإشراف على حالة الملعب والإطمئنان على حالة الأدوات وأخذ غياب اللاعبين.				تجهيز الملعب والأدوات وأخذ الغياب.	كل ما لزم الوحدة التدريبية من أدوات.
١٠	يقوم المدرب بمناقشة سير الوحدة والسلوكيات الفنية التي أدت إلى تحقيق الهدف من الوحدة.				إعداد ذهني فسي.	سبورة ملعب كرة قدم + أقلام سبورة.
٥	يقوم اللاعب بالجري لفة حول الملعب ببطء ثم الوقوف في صف واحد وأداء تمارينات الإسترخاء والمرجحات.				تهديئة اللاعبين.	ملعب كرة قدم + أقماع.

الجزء الختامي

ملحوظة هامة

زمن الجزء الإعدادي والجزء الختامي خارج زمن الوحدة التدريبية

تابع شكل (١)

الوحدة التدريبية رقم (٤) في المرحلة الأولى (مرحلة الإعداد العام) من البرنامج التدريبي
المتبع من قبل الباحثون أثناء فترة الإعداد للمجموعة التجريبية

الهدف	الأول.	الأسبوع
	الاثنتين	اليوم
(البدني) (العام) ٢ ، ٣ ، ٤ - (الخاص) ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ - (المهاري) ١ - (الخططي) (الدفاعية) ١ .		
الزمن	٢٠٢٣/٤/٦	التاريخ
المكان	أقصى.	درجة الحمل
		١٠٥ دقيقة.
		ملعب نادي العريش الرياضي بالعريش بمحافظة شمال سيناء .

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			محتوى التدريب	الزمن بال دقيقة	أجزاء الوحدة	
		كثافة	حجم	شدة				
كل ما يلزم الوحدة التدريبية من أدوات.	تجهيز الملعب والأدوات وأخذ الغياب.				يقوم المدرب بالإشراف على تخطيط الملعب والإطمئنان على حالة الأدوات وأخذ غياب اللاعبين.	١٠	الإعداد الإداري	الجزء الإعدادي
سبورة ملعب كرة قدم + أقلام سبورة.	إعداد ذهني فسي.				يقوم المدرب بشرح سير الوحدة التدريبية والسلوكيات الفنية التي تؤدي إلى تحقيق الهدف من الوحدة.	١٠	الإعداد النظري	
ملعب كرة قدم + أقماع.	تهيئة اللاعبين.				أداء لعبة صغيرة (الجري عكس الإشارة) : عند إشارة المدرب يقوم اللاعب بالجري عكس إشارة يد المدرب إلى أن يحدد الفائز وهو آخر لاعب يفضل ثم الوقوف وأداء تمارينات الإطالة لجميع أجزاء الجسم (بداية من الرأس ثم الذراعين ثم الجذع ثم الرجلين) .	١٠	الإحماء	
ملعب كرة قدم + أقماع + جبر.	تنمية القوة.	لا يوجد.	مرة واحدة.	١٠٠٪	أولاً : العام : ١- القوة (أداء لعبة صغيرة (قوة الدفع)) يقف كل لاعبان مع بعضهما عند قمع وأمامهم خط جبيري مرسوم على الأرض ويبعد عنهم ٣٠ متر وعند إشارة المدرب يدفع أحدهم الآخر من الظهر للأمام في الذهاب إلى الخط الجبيري وعند العودة يتم التبدل وهكذا، ويحدد اللاعب الفائز من كل لاعبان وهو الذي يدفع زميله أكبر عدد من المرات.	٣٦ ١٢		الجزء الرئيسي
ملعب كرة قدم + أقماع + جبر.	تنمية السرعة.	لا يوجد.	مرة واحدة.	١٠٠٪	٢- السرعة (أداء لعبة صغيرة (سرعة اللمس)) يقف اللاعب في قطارين عند قمعين وأمامهم خط جبيري مرسوم على الأرض ويبعد عنهم ٣٠ متر وعند إشارة المدرب ينطلق اللاعب الأول في كل قطار بالخطوة السريعة لللمس الخط الجبيري بيده ثم العودة بالخطوة البطيئة إلى القمع (خط البداية) والوقوف في آخر القطار ثم اللاعبان التاليان وهكذا، ويحدد القطار الفائز الذي ينتهي لاعبيه الأول من الأداء المطلوب أكبر عدد من المرات.	١٢	الإعداد البدني (العام + الخاص)	

تنمية مهارات الحس الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

- ٤٣٥ -

١٢			مرة واحدة.	لا يوجد.	تنمية الرشاقة.	ملعب كرة قدم + أقماع + جير.	١٠٠٪.		٢- الرشاقة (أداء لعبة صغيرة (رشاقة المرور)) يقف اللاعب في قطارين عند قمعين وأمامهم خط جير مرسوم على الأرض ويبعد عنهم ٣٠ متر وبين القمعين والخط الجيري عدد من الأقماع وعند إشارة المدرب ينطلق اللاعب الأول في كل قطار بالجري بين الأقماع بالخطوة السريعة ثم لمس الخط الجيري بيده ثم العودة بالخطوة البطيئة إلى القمع (خط البداية) والوقوف في آخر القطار ثم اللاعبين التاليين وهكذا، ويحدد القطار الفائز الذي ينتهي لاعبيه الأول من الأداء المطلوب أكبر عدد من المرات.
٣٧ ١٠			مرة واحدة.	لا يوجد.	تنمية القوة المميزة بالسرعة.	ملعب كرة قدم + أقماع + كرات قدم.	١٠٠٪.		ثانياً: الخاص: ١- القوة المميزة بالسرعة (أداء لعبة صغيرة (الوثب لأعلى)) كل لاعبان يقفان أمام بعضهما عند قمعين ومع أحدهما كرة قدم وعند إشارة المدرب يقوم اللاعب الممسك للكرة بيديه بتمريرها عالياً ويقوم اللاعب الآخر بالوثب عالياً لضرب الكرة بالرأس وهكذا ويتم التبديل بين اللاعبين، ويحدد اللاعب الفائز صاحب أعلى وثبة وأفضل أداء أكبر عدد من المرات.
١٠			مرة واحدة.	لا يوجد.	تنمية سرعة رد الفعل.	ملعب كرة قدم + أقماع + كرات قدم.	١٠٠٪.		٢- سرعة رد الفعل (أداء لعبة صغيرة (سرعة رد الفعل)) يقف اللاعب في ٤ قطارات عند ٤ أقماع وأمام كل قمع قمع آخر على مسافة ٣٠ متر ومع كل لاعب كرة قدم في يديه ويك ظهرهم للقمع الذي أمامهم وعند إشارة المدرب ينطلق اللاعب الأول في كل قطار بالخطوة السريعة في اتجاه القمع الذي أمامه ويدور حوله ثم يعود للقمع (خط البداية) بالخطوة السريعة وهكذا الثاني والثالث ثم يقف آخر القطار ويكرر الذي يليه وهكذا، ويحدد القطار الفائز الذي ينتهي لاعبيه الأول من الأداء المطلوب أكبر عدد من المرات.
١٠			مرة واحدة.	لا يوجد.	تنمية السرعة الانتقالية.	ملعب كرة قدم + أقماع + كرات قدم.	١٠٠٪.		٣- السرعة الانتقالية (أداء لعبة صغيرة (سرعة الانتقال)) يقف اللاعب في قطارين عند قمعين وأمامهم خط جير مرسوم على الأرض ويبعد عنهم ٣٠ متر ومع كل لاعب كرة قدم وعند إشارة المدرب ينطلق اللاعب الأول في كل قطار بالجري بالكرة بالخطوة السريعة للمس الخط الجيري ثم العودة بالخطوة البطيئة والوقوف في آخر القطار ثم اللاعبين التاليين وهكذا، ويحدد القطار الفائز الذي ينتهي لاعبيه الأول من الأداء المطلوب أكبر عدد من المرات.
٧			مرة واحدة.	لا يوجد.	تنمية سرعة الأداء.	ملعب كرة قدم + أقماع + جير.	١٠٠٪.		٤- سرعة الأداء: (أداء لعبة صغيرة (سرعة الأداء)) يقف اللاعب في صف واحد وكلاً منهما عند قمع متخذين وضع الإنبساط المائل وأمام كل لاعب كرة قدم وأمامهم خط جير مرسوم على الأرض ويبعد عنهم ٣٠ متر وعند إشارة المدرب يقف كل لاعب وينطلق بالخطوة السريعة بالجري بالكرة للمس الخط الجيري بالكرة ثم العودة بالخطوة البطيئة وذلك كل لاعب إلى القمع الخاص به وهكذا، ويحدد اللاعب الفائز هو أول من يصل للخط الجيري أكبر عدد من المرات.
٣٢	الإعداد المهاري		مرة واحدة.	لا يوجد.	تنمية مهارة الجري بالكرة.	ملعب كرة قدم + أقماع + كرات قدم.	١٠٠٪.		(أداء لعبة صغيرة (الجري بالكرة)) يقوم اللاعب بالانتشار الحر في الجزء المحدد من الملعب ومع كل لاعب كرة قدم وعند إشارة المدرب يجري كل لاعب بالكرة داخل الجزء المحدد من الملعب ثم يمشي بالكرة ثم يجري بالكرة وهكذا، ويحدد اللاعب الفائز صاحب أفضل أداء أكبر عدد من المرات.

تنمية مهارات الحس الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

- ٤٣٦ -

ملعب كرة قدم + كرات قدم + قمصان تدريب.	تنمية القاعدة الخطية الدفاعية الأولى.	لا يوجد.	مرة واحدة.	١٠٠٪.	(أداء لعبة صغيرة مباراة القاعدة الخطية الدفاعية الأولى) يقوم المدرب بتدريب اللاعبين على القاعدة الخطية الدفاعية الأولى من خلال مباراة صغيرة، ويحدد الفريق الفائز بتنفيذ القاعدة الخطية الدفاعية الأولى أكبر عدد من المرات.	١٥	الإعداد الخطي	الجزء الختامي
كل ما لزم الوحدة التدريبية من أدوات.	تجهيز الملعب والأدوات وأخذ الغياب.				يقوم المدرب بالإشراف على حالة الملعب والإطمئنان على حالة الأدوات وأخذ غياب اللاعبين.	١٠	الإعداد الإداري	
سبورة ملعب كرة قدم + أقلام سبورة.	إعداد ذهني فسي.				يقوم المدرب بمناقشة سير الوحدة والسلوكيات الفنية التي أدت إلى تحقيق الهدف من الوحدة.	١٠	الإعداد النظري	
ملعب كرة قدم + أقماع.	تهديئة اللاعبين.				(أداء لعبة صغيرة (الجري عكس الإشارة)) عند إشارة المدرب يقوم اللاعب بالجري عكس إشارة يد المدرب إلى أن يحدد الفائز وهو آخر لاعب يفضل ثم يقوم اللاعب بالجري لفة حول الملعب ببطء ثم الوقوف في صف واحد وأداء تمرنات الإسترخاء والمرجحات.	٥	التهديئة	

ملحوظة هامة

زمن الجزء الإعدادي والجزء الختامي خارج زمن الوحدة التدريبية