

نموذج تدريبي مقترح لكرة القدم النسائية فى ضوء دراسة نماذج التدريب الانجليزية
الباحث / محمد فتحي عبد المجيد

مستخلص البحث باللغة العربية

نموذج تدريبي مقترح لكرة القدم النسائية فى ضوء دراسة نماذج التدريب الانجليزية

يهدف هذا البحث إلي وضع نموذج تدريبي مقترح لكرة القدم النسائية فى ضوء دراسة نماذج التدريب الانجليزية من خلال التعرف على (رؤية ورسالة واهداف النموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية ، ملامح التخطيط العام للنموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية) واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وذلك لملائمته لطبيعة البحث ، وقد قام الباحث باستخدام اسلوب الحصر الشامل لمجتمع البحث وذلك لجميع فئات البحث والبالغ عددهم (١٢٧) فردا والمتمثلين فى (مدربين مشروع الف بنت الف حلم المقام بوزارة الشباب والرياضة على مستوى الجمهورية والبالغ عددهم (١٢٠) مدرب ، مدربات اكااديمية الاهلى لكرة القدم النسائية وعددهم (٧) مدربات) ، وقد قام الباحث باستبعاد عدد(١٤) فردا لعدم التوصل اليهم وبذلك يكون اجمالى عينة البحث (١١٣) فردا ، وقد قام الباحث بتقسيم عينة البحث كالتالى عينة الدراسة الاستطلاعية : قوامها (٢٣) فردا بغرض تقنين استمارة الاستبيان من مجتمع البحث الاصلى ومن خارج عينة الدراسة الاساسية ، عينة الدراسة الأساسية : قوامها (٩٠) فردا بغرض تطبيق استمارة الاستبيان الخاصة بالبحث وقد اظهرت نتائج البحث الاتى :

- رؤية النموذج التدريبي المقترح " اعداد اللاعبين ومحاولة الوصول بهم الى المستوى العالمى "
- رسالة النموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية " اعداد جيل وقاعدة كبيرة من لاعبات كرة القدم مؤهلين فنيا وبدنيا وذهنيا وفقا للبرامج التدريبية المقننة والموضوعة"
- أهداف النموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية " امداد الكرة المصرية بلاعبات مميزين فنيا واخلاقيا، اتاحة الفرص للتعلم لعدد كبير من الناشئات فى كرة القدم النسائية ، الارتقاء بقدرات اللاعبات واعدادهم مستقبلا نفسيا وتربويا وصحيا"

A proposed training model for women's football in the light of the study of English training models

Mohamed fathy abd el meged

This research aims to develop a proposed training model for women's football in the light of the study of English training models by identifying (the vision, mission and objectives of the proposed training model for women's football, features of the general planning of the proposed training model for women's football) and the researcher used the descriptive approach in the survey method, and that For its suitability to the nature of the research, the researcher used the comprehensive inventory method for the research community for all the research categories, which numbered (127) individuals, represented by (the trainers of the Alf Girls Alf Dream Project, which was established in the Ministry of Youth and Sports at the Republic level, which numbered (120) coaches, coaches of Al-Ahly Football Academy The women's foot is (7) trainers, and the researcher has excluded (14) individuals for not reaching them, and thus the total research sample is (113) individuals. The questionnaire was from the original research community and from outside the basic study sample, the main study sample: consisting of (90) individuals for the purpose of applying the questionnaire form for the research. The results of the research showed only T:

- Seeing the proposed training model "Preparing the players and trying to reach the global level"
- The message of the proposed training model for women's football: "Prepare a generation and a large base of female football players who are technically, physically and mentally qualified in accordance with the standardized and established training programs".

نموذج تدريبي مقترح لكرة القدم النسائية فى ضوء دراسة نماذج التدريب الانجليزية

الباحث / محمد فتحي عبد المجيد

المقدمة ومشكلة البحث

إن التدريب الرياضى عملية معقدة ومتشابكة وليست سهلة، فهو يعتمد على المدرب واللاعب والبرنامج وكافة العلوم الاخرى باعتبارهم ادواته لتحقيق الهدف، وتحقيق هذه الواجبات لم يعد متروكا للعشوائية بل يرجع الى التخطيط الجيد باستخدام منهجية علمية تهدف الى تطوير قدرات ومهارات اللاعبين فى كافة المستويات، ويتطلب هذا الاعداد الجيد برامج مقننة مبنية على اسس علمية تراعى مبادئ علم التدريب وشكل وطبيعة النشاط الممارس.

وتعد لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب إنتشاراً في العالم وتُبدل جهوداً كثيرة لإعداد الفرق الرياضية المختلفة وخاصة المبتدئين وفق أسس وقواعد علمية، وقد ظهر جلياً أن الفرقة التي تحقق الفوز واللعب الجيد يتطلب من لاعبيها كفاءة عالية ومهارات خاصة بالإضافة إلى قوة الإرادة والمثابرة. (٩ : ٩)

ويذكر "مفتي إبراهيم حماد" (١٩٩٨م) أن كرة القدم رياضة تربوية جماعية يتطلب أن يكمل أداء كل لاعب فيها أداء باقي زملائه في الفريق، وينطبق ذلك أيضاً على المهارات الأساسية حتى يصبح لدى كل فريق تنوعاً وتكاملاً في مستويات أداء لاعبيه وبذلك يصبح مستوى الفريق جيداً (٧ : ٩٨)

يشير طه إسماعيل وآخرون (١٩٩٦م) بأن كرة القدم قد تطورت فى العصر الحديث وأخذت شكلاً جديداً فى الجوانب التي يتطلبها الأداء التنافسى، فنرى طرق اللعب قد تباينت وتعددت ونتج عنها إختلاف فى الخطط الدفاعية والهجومية الفردية والجماعية والتي إستلزمت درجة عالية ومتميزة من الأداء المهارى خلال مواقف أكثر تعقيداً تتطلب سرعة ودقة وكفاحاً وتحركاً مستمر طوال زمن المباراة وكفاءة قصوى بجميع اللاعبين. (٤ : ٧)

كما تبدل كثير من الدول المتقدمة في كرة القدم جهوداً مستمرة لإعداد وتنمية لاعبي فرق كرة القدم الناشئين على أسس علمية واضحة، باعتبارها القاعدة العريضة التي تعتمد عليها لنمو وازدهار اللعبة. (١ : ٢٤)

ويشير "مفتي إبراهيم حماد" (٢٠١٠م) أنه لكي تتطور كرة القدم بالصورة المأمولة فإنه من الأهمية أن يتبنى كافة مدربي الناشئين شعار " الناشئ أولاً .. الفوز ثانياً " ولكي ينفذ هذا الشعار عملياً يجب أن يكون كل سلوك ينفذه المدرب مبنياً على تفضيل مصلحة الناشئ أولاً ثم بعد ذلك كل ما يمكن أن يحسن مستواهم ويؤدى إلى الفوز. (٨ : ٥٠)

ويشير عمرو أبو المجد وجمال النمكى (١٩٩٧ م) بأن كرة القدم العالمية والأفريقية والعربية قد حققت مستويات فنية عالية ظهرت بوضوح فى المسابقات المختلفة، ولم تصل هذه الدول إلى ما وصلت إليه من مستوى على من فراغ ولكن عن طريق الاهتمام بالناشئين بالأساليب العلمية للوصول بهم إلى أعلى مستوى فى مكونات الفورمة الرياضية. (٥ : ٢٠٣)

وحظت رياضة كرة القدم خطوات واسعة نحو التقدم والرقى وخاصة رياضة كرة القدم النسائية واصبح تطورات فى مستوى الاداء الفنى لاي نشاط يعتمد على الاسس العلمية فى اختيار الممارسين لكل نشاط وكذا تطورت اساليب التدريب، وتعتبر كرة القدم النسائية من الالعاب الشعبية فى كثير من انحاء العالم وتبذل كثير من الدول العالمية فى كرة القدم النسائية جهوداً مستمراً لاعداد وتنمية لاعبات كرة القدم النسائية على اسس علمية واضحة باعتبارها القاعدة العريضة التى تعتمد عليها لنمو وازدهار اللعبة. (٦ : ١)

لعبت كرة القدم النسائية على المستوى الاحترافي فى العديد من البلدان فى جميع أنحاء العالم ويشارك فيها عالمياً ١٧٦ فريق وطني، وشهد تاريخ كرة القدم النسائية البطولات الكبرى التي شنت على الصعيدين الوطني والدولي، كما واجهت كرة القدم النسائية العديد من الصراعات طوال تاريخها.

وعلى الرغم من أن العصر الذهبي لكرة القدم النسائية كان فى بداية عام ١٩٢٠م عندما بلغ حضور أحد المباريات أكثر من ٥٠.٠٠٠ متفرج، إلا أن أعضاء نادي اتحاد كرة القدم منعوا إقامة مباريات نسائية على ملاعبهم فى عام ١٩٢١م، واستمر المنع حتى شهر يوليو من عام ١٩٧١م. (١٢)

واصبحت كرة القدم النسائية شعبية على نطاق واسع للمرة الأولى أثناء الحرب العالمية الأولى، عندما ساهم عمال المصانع فى دعم اللعبة كما فعلوا للكرة الرجالية قبل ٥٠ عامًا. وكان أنجح الفرق فى ذلك الحين فريق سيدات ديك وكير من مدينة بريستون الإنجليزية. لعب الفريق أول مباراة نسائية دولية فى أبريل سنة ١٩٢٠ ضد فريق من باريس (فرنسا)، حيث شكل الفريق أغلب لاعبات المنتخب الإنجليزي ولعب ضد نظيره المنتخب الأسكتلندي وانتصر بنتيجة ٢٢ هدف مقابل لا شيء. (١٣)

وأهتمت وزارة الشباب والرياضة فى مصر بالمشروعات القومية كمشروع " ألف فتاة .. ألف حلم"، والذي نفذته الوزارة بالتعاون مع المجلس الثقافي البريطاني؛ لتعليم المهارات الأساسية فى كرة القدم لفتيات الصعيد ، ويهدف المشروع إلى تعليم كرة القدم لألف فتاة ضمن برنامج تنمية المهارات الأساسية، الذي ينظمه الدوري الإنجليزي الممتاز من خلال المجلس الثقافي البريطاني بالشراكة مع وزارة الشباب والرياضة لتدريب مدربي كرة القدم، ويعمل بالمشروع ٤٠ مدرباً ومدربة، ويتولى

كل مدرب ومدربة تدريب ٢٥ فتاة على لعب كرة القدم، ليصبح إجمالي المستفيدين من المشروع ألف فتاة، كما يتضمن البرنامج دورات لتعزيز الثقة بالنفس والتنظيم والعمل الجماعي. (١٤) وقد لاحظ الباحث من خلال الدراسة الاستكشافية أن أغلب أكاديميات كرة القدم بجمهورية مصر العربية لا يوجد بها أهداف واضحة ومفهومة، ولا يوجد بها محتوى تعليمي مناسب للمرحلة السنية، ولا يوجد بها برامج تعليمية وأساليب تقويم مناسبة، كما أن القائم بالتعليم غير مؤهل أو ليس لديه خبرات في مجال تعليم كرة القدم.

ويرى الباحث أن التدريب الرياضى الحديث فى كرة القدم النسائية يعمل على رفع مستوى الأداء البدنى والمهارى والخططى بصورة تساير تطور الخطط الهجومية والدفاعية، وذلك من خلال البرامج التدريبية والتي تساهم فى الارتقاء بمستوى اللاعبين إلى أقصى درجة ممكنة، لذا يجب أن تلقى تلك البرامج التدريبية عناية فائقة من جانب المدربين، حيث تتوفر الفرصة للارتقاء بمستوى أداء اللاعبين سواء كان بدنيا أو مهاريا أو خططيا.

وفى ضوء ذلك يكون من المسلمات المنطقية فى مجال التدريب الرياضى أن وصول لاعب كرة القدم إلى أعلى مستوى يتطلب التخطيط الجيد منذ الصغر، ووضع برامج التدريب المناسبة المتطورة والتي تساعد اللاعب على اكمال لياقته البدنية والفنية والإرادية ليشارك فى المباريات بكل قدرته مع الفريق لتحقيق الفوز .

وإن إتباع الأسلوب الأمثل فى إعداد البرنامج التدريبي خصوصا مع الفئات العمرية ، له أهمية فى وصول اللاعب إلى المستويات العليا وتحقيق أفضل النتائج ، لذا توجب على المدرب أن يختار أفضل الطرق و الأساليب التدريبية من أجل التكامل فى الأداء ، ومن خلال متابعة البرامج المتبعة فى التدريب ، نجد أن أغلبها يتم بالطرق التقليدية التي تستخدم نوعا محددًا من تدريبات المقاومة أو نوعا آخر من أنواع التدريب ، أي استخدام نوع واحد من التدريب لتطوير الفرق . ومن خلال ذلك أراد الباحث أن يطبق أسلوب مبني على البرنامج والنماذج العالمية لتدريب كرة القدم النسائية لدى لاعبي كرة القدم.

لذا يرى الباحث أن مشكلة البحث تكمن فى وضع نموذج تدريبي مقترح لكرة القدم النسائية فى ضوء دراسة بعض نماذج التدريب العالمية، وأنه من أهم المواضيع التي يجب تناولها بالدراسة والتعرف على نتائجها لتطوير برامج كرة القدم ومحاولة الوصول بمستوى اللاعبين للمستوى العالمي.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلي وضع نموذج تدريبي مقترح لكرة القدم النسائية فى ضوء دراسة نماذج التدريب الانجليزية من خلال التعرف على :-
▪ رؤية ورسالة واهداف النموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية.

■ ملامح التخطيط العام للنموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية.

تساؤلات البحث :

■ ما هي رؤية ورسالة واهداف النموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية؟

■ ما ملامح التخطيط العام للنموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية؟

■

المصطلحات المستخدمة في البحث :

التدريب الرياضي **Sports Training** :

هو علم، وفن، وأسلوب تربية يعد الأفراد لخوض المسابقات الرياضية، والاعتیاد على الرياضة اليومية، واعتمادها كأسلوب للحياة، ويقوم التدريب الرياضي على خطط معدة مسبقاً تخضع لأسس ومعايير معينة، حيث إنها تعد الأفراد بشكل تدريجي لتحمل التدريبات الرياضية الصعبة، وتحمل الضغوطات النفسية والبدنية، كما أنها تراعي القدرات الفردية لكل شخص. (٨ : ١٨)

البرنامج التدريبية **training program** :

أحد عناصر التخطيط وهو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية الواجب القيام بها لتحقيق الهدف التدريبي (٩ : ١٠٢)

إجراءات البحث

- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

- مجتمع وعينة البحث:

قام الباحث باستخدام أسلوب الحصر الشامل لمجتمع البحث وذلك لجميع فئات البحث والبالغ عددهم (١٢٧) فردا والمتمثلين في الاتي :

■ مدربين مشروع الف بنت الف حلم المقام بوزارة الشباب والرياضة على مستوى الجمهورية والبالغ عددهم (١٢٠) مدرب.

■ مدربات اكاديمية الاهلي لكرة القدم النسائية وعددهم (٧) مدربات

وقد قام الباحث باستبعاد عدد(١٤) فردا لعدم التوصل اليهم وبذلك يكون اجمالي عينة البحث (١١٣) فردا

وقد قام الباحث بتقسيم عينة البحث كالتالي

• عينة الدراسة الاستطلاعية : قوامها (٢٣) فردا بغرض تقنين استمارة الاستبيان من مجتمع البحث الاصلى ومن خارج عينة الدراسة الاساسية .

• عينة الدراسة الأساسية : قوامها (٩٠) فردا بغرض تطبيق استمارة الاستبيان الخاصة بالبحث وهذا ما يوضحه جدول (١)

جدول رقم (١)
التوزيع العددي لمجتمع وعينة البحث

العينة الأساسية		العينة		عينة البحث	مجتم ع	افراد مجتمع البحث
%	ت	%	ت			
٪٨٠.١٩	٨٥	٪١٩.٨١	٢١	١٠٦	١٢٠	مدربين مشروع الف بنت الف حلم المقام بوزارة الشباب والرياضة على مستوى الجمهورية
٪٧١.٤٣	٥	٪٢٨.٥٧	٢	٧	٧	مدربات اكااديمية الاهلى لكرة القدم النسائية
٪٧٩.٦٥	٩٠	٪٢٠.٣٥	٢٣	١١٣	١٢٧	الاجمالي

- أداة جمع البيانات .

قام الباحث بتصميم استمارة استبيان لافراد وفئات مجتمع البحث الموضحة بجدول رقم (١) كأداة اساسية لجمع البيانات بهدف وضع نموذج تدريبي مقترح لكرة القدم النسائية فى ضوء دراسة بعض نماذج التدريب العالمية وقد اتبع الباحث الخطوات التالية لتصميم استمارة الاستبيان .

- الاطلاع على نماذج التدريب العالمية فى كرة القدم النسائية
- تحليل الوثائق والسجلات
- المسح المرجعى ونتائج الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث.

ومن خلال الخطوات السابقة قام الباحث بوضع عدد(٢) محور والتمثلين فى الآتي :

المحور الاول : رؤية ورسالة واهداف النموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية

المحور الثاني : ملامح التخطيط العام للنموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية

ثم بعد ذلك قام الباحث بعرض المحاور على السادة الخبراء لآخذ ارائهم ، وبعد ذلك قام الباحث بوضع عدد من العبارات لكى تحقق اهداف المحاور ووضع ميزان تقديرى ثم تم عرضهم بصورة اولية على السادة الخبراء لآخذ ارائهم وبناء على تلك الاراء قام الباحث بالتعديل ، ثم تم وضع استمارة الاستبيان فى صورتها النهائية قبل التقنين.

- المعاملات العلمية لاستمارة الاستبيان:

اولا: الصدق:

لكى يتوصل الباحث إلى صدق استمارة الاستبيان قام بالاعتماد على:

• **صدق المحتوى (صدق المحكمين):**

قام الباحث بعرض المحاور على مجموعة من السادة الخبراء المتخصصين فى مجال التدريب الرياضى والذى تتوافر فيهم شروط الحصول على درجة الدكتوراة فى مجال تدريب كرة القدم والبالغ عددهم (١١) خبير لاستطلاع آراءهم حول مناسبة المحاور المقترحة لإبداء الرأي فى مدى ملائمتها لتحقيق اهداف البحث. ووضحت النتائج اتفاق آراء السادة الخبراء على صلاحية المحاور الموضوعه من قبل الباحث بنسبة تراوحت ما بين (٩٠.٩١% الى ١٠٠%) كما كان معامل لوش لصدق الخبراء تراوح ما بين (٠.٨١٨ : ١.٠٠٠) ، وبالتالي لا يوجد اى تعديل على محاور استمارة الاستبيان.

ثم قام الباحث بوضع العبارات المناسبة الخاصة بكل محور ، ثم تم عرض المحاور والعبارات لاستمارة الاستبيان فى صورتها الاولية مرفق(١) على السادة الخبراء وقد تم تسليم الاستمارة الى السادة الخبراء شخصيا من قبل الباحث لإبداء آراءهم فى :-

- مدى مناسبة كل عبارة للمحور الذى تنتمى إليه لتحقيق هدفه
- صحة الصياغة اللغوية لكل عبارة.
- حذف اودمج او نقل او تعديل ما ترونة مناسباً

واسفرت نتائج العرض على السادة الخبراء حول الصورة الأولية لاستمارة الاستبيان حيث تراوحت نسبة الموافقة ما بين (٥٤.٥٥% : ١٠٠%) كما تراوح معامل لوش لصدق الخبراء ما بين (٠.٠٩١ : ١.٠٠٠) ، مع اقتراح حذف وتعديل صياغة وتقسيم بعض العبارات وقد قام الباحث بإجراء التعديلات اللازمة كما يتضح من الجدول التالي رقم(٢).

جدول (٢)

التعديلات التي تمت باستمارة الاستبيان

المحور	رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	نوع التعديل	العبارة بعد التعديل
الاول		الرؤية	اضافة	توفير بيئة تعليمية تدريبية تربوية امنية لبناء لمستقبل اللاعبين
الاول	١/٢	محاولة الوصول باللاعبات الى اتقان المهارات الاساسية فى كرة القدم	اعادة صياغة	اعداد جيل وقاعدة كبيرة من لاعبات كرة القدم مؤهلين فنيا وبدنيا وذهنيا وفقا للبرامج التدريبية المقننة والموضوعة
الاول	٤/٢	زيادة عدد اللاعبات المشاركات فى التدريبات	حذف	-----
الاول	---	الاهداف	اضافة	امداد الكرة المصرية بلاعبات مميزين فنيا واخلاقيا
الاول	---	-----	اضافة	اتاحة الفرص للتعلم لعدد كبير من الناشئات فى كرة القدم النسائية
الاول	---	-----	اضافة	الارتقاء بقدرات اللاعبات واعدادهم مستقبلا نفسيا وتربويا وصحيا
الاول	---	-----	اضافة	الارتقاء بالمستوى التعليمى والثقافى
الاول	---	-----	اضافة	تنمية روح الانتماء والانضباط
الاول	---	-----	اضافة	تعويدهم على القيادة والتبعية
الاول	٥/٣	تطوير الادراك الحركى للزمان وللمكان (التوقيت الجيد للتحرك ، تمرير الكرة ، استقبال الكرة، الخ)	حذف	-----
الاول	١٤/٣	تطوير الذكاء التكتيكى لدى اللاعبات	حذف	-----

وبناء علي التعديلات للسادة الخبراء التي تمت باستمارة الاستبيان من حذف واعادة صياغة أصبحت استمارة الاستبيان في صورتها النهائية قبل التطبيق مرفق رقم (٢) .

• صدق الاتساق الداخلي :

تم التأكد من صدق عبارات استمارة الاستبيان بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وبين الدرجة الكلية لاستمارة الاستبيان وهذا ما يوضحه جداول (٣، ٤) .

جدول (٣)

معامل الارتباط بين درجة العبارة ودرجة المحور الذي تنتمي إليه العبارة

ن = ٢٣

م	المحور	مسلسل العبارات	معامل الارتباط
١	المحور الاول : رؤية ورسالة واهداف النموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية	٥-١	٠,٩٠١ - ٠,٤٤١
٣	المحور الثاني : ملامح التخطيط العام للنموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية	٦-١	٠,٩١٢ - ٠,٤٣٨

قيمة ر الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٠٤

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على الاتساق الداخلي لعبارات محاور الاستبيان مع المحور الذي تنتمي إليه تلك العبارات وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاستمارة والتي يوضحها الجدول التالي

جدول رقم (٤)

معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاستبيان

ن = ٢٣

معامل الارتباط مع الاستبيان	محاور الاستمارة
* ٠.٧٤٤	رؤية ورسالة واهداف النموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية
* ٠.٧١٥	ملامح التخطيط العام للنموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية

* دال إحصائيًا عند ٠.٠٥ (معامل ارتباط بيرسون الجدولي = ٠.٤٠٤)

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط بين كل محور وإجمالي الاستبيان حيث تراوحت ما بين (٠.٧١٥ : ٠.٧٤٤) وأنها دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لمحاور الاستبيان.

ثانياً: الثبات:

أ- حساب الثبات عن طريق ألفا كرونباك

جدول (٥)

قيم معامل الفا لكرونباخ لمحاور الاستبيان

معامل الفا كرونباخ		محاور الاستمارة
للاستبيان ككل	للمحور ككل	
٠.٩١٦	٠.٨١٨	المحور الاول : رؤية ورسالة واهداف النموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية
	٠.٨٧٤	المحور الثاني : ملامح التخطيط العام للنموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية

يتضح من جدول رقم (٥) أن معامل ثبات المحاور والاستبيان مقبول (أكبر من ٠.٧٠) مما يدل على ثبات المحاور والاستبيان وان اي حذف اي عبارة سيؤثر سلبا على ثبات الاستبيان.

تطبيق استمارة الاستبيان :

مجالات التطبيق :

تم تطبيق استمارة الاستبيان في صورتها النهائية مرفق (٢) عن طريق تسليمها شخصيا من قبل الباحث وذلك كالآتي :

المجال البشري :

تم التطبيق على افراد عينة البحث والبالغ عددهم (٩٠) فردا من (مدربين مشروع الف بنت الف حلم المقام بوزارة الشباب والرياضة على مستوى الجمهورية ، مدربات اكاديمية الاهلي لكرة القدم النسائية)

المجال المكاني :

مديريات الشباب والرياضة بالمحافظات المختلفة - النادي الاهلي

المجال الزمني :

تم تطبيق استمارة الاستبيان الخاصة بالبحث في الفترة من ٢٠٢١/١١/١٥ وحتى ٢٠٢١/١٢/١٠.

طريقة تصحيح استمارة الاستبيان :

اعتمد الباحث في تحديد استجابات استمارة الاستبيان على الميزان الثنائي والذي يتمثل في (موافق - غير موافق) وقد اعطت الاستجابات (٢ ، ١)

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث :

تم ايجاد المعالجات الاحصائية باستخدام برنامج SPSS version 2020 فيما يلي :-

- النسبة المئوية % لحساب تكرارات اراء الخبراء في عبارات ومحاور الاستبيان
- معامل لوش لصدق المحتوى ويحسب كالآتي
- معامل لوش لصدق المحتوى =
$$\frac{\text{عدد الخبراء الموافقون} - (\text{عدد الخبراء} \div 2)}{(\text{عدد الخبراء} \div 2)}$$

- معامل الارتباط (بيرسون) لحساب صدق الاتساق الداخلى بين عبارات الاستبيان
- معامل ثبات الفا كرونباخ لحساب ثبات استمارة الاستبيان
- مربع كا ٢ لحساب الفروق بين استجابات اراء عينة البحث
- الاتجاه السائد لتحديد اتجاه استجابات افراد العينة
- نسبة الموافقة لتحديد نسبة موافقة اراء عينة البحث على عبارات استمارة الاستبيان

عرض ومناقشة النتائج

اولا: عرض ومناقشة نتائج المحور الأول : رؤية ورسالة واهداف النموذج التدريبي المقترح
لكرة القدم النسائية

جدول (٦)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الأول (رؤية ورسالة واهداف النموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية)

(ن = ٩٠)

الترتيب	نسبة الموافقة	الاتجاه السائد	مستوى الدلالة	مربع كاي	غير موافق		موافق		الدلالات الإحصائية محتوى العبارة	م
					النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
٣	67.78%	موافق	.001	11.378	32.22%	29	67.78%	61	الرؤية	١/١
									توفير بيئة تعليمية	
									تدريبية تربوية آمنة لبناء لاعبات	
١	96.67%	موافق	.000	78.400	3.33%	3	96.67%	87	اعداد اللاعبات ومحاولة الوصول بهم الى المستوى العالمي	٢/١
									رعاية واكتشاف المواهب وتسويقهم الى الاندية المحترفة	
٢	95.56%	موافق	.000	74.711	4.44%	4	95.56%	86	الرسالة	٢
١	97.78%	موافق	.000	82.178	2.22%	2	97.78%	88	اعداد جيل وقاعدة كبيرة من لاعبات كرة القدم مؤهلات فنيا وبدنيا وذهنيا وفقا للتدريبية المقننة والموضوعة	
									اعداد جيل من المدربين القادرين على الاعداد طويل المدى لهذا الجيل من اللاعبات العمل على الارتقاء بالاساليب والبرامج التدريبية وتأهيل اللاعبات والكوادر معا للارتقاء بمنظومة كرة القدم النسائية	
٣	85.56%	موافق	.000	45.511	14.44%	13	85.56%	77	الاهداف:	٣
١	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	امداد الكرة المصرية بلاعبات مميزين فنيا واخلاقيا	
									اتاحة الفرص للتعلم لعدد كبير من الناشئات فى كرة	
١	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90		٢/٣



الترتيب	نسبة الموافقة	الاتجاه السائد	مستوى الدلالة	مربع كاي	غير موافق		موافق		الدلالات الإحصائية محتوى العبارة	م
					النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
١	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	القدم النسائية الارتقاء بقدرات اللاعبات واعدادهم مستقبلا نفسيا وتربويا وصحيا	٣/٣
٨	91.11%	موافق	.000	60.844	8.89%	8	91.11%	82	الارتقاء بالمستوى التعليمي والثقافي تنمية روح الانتماء والانضباط	٤/٣
٤	96.67%	موافق	.000	78.400	3.33%	3	96.67%	87	تعوديهم على القيادة والتبعية	٥/٣
٣	97.78%	موافق	.000	82.178	2.22%	2	97.78%	88	تعوديهم على القيادة والتبعية	٦/٣
٦	94.44%	موافق	.000	71.111	5.56%	5	94.44%	85	الارتقاء بالنواحي العقلية والمعرفية لاعدادهم ليكونوا اعضاء صالحين في المجتمع	٧/٣
٤	96.67%	موافق	.000	78.400	3.33%	3	96.67%	87	زيادة الدوافع للممارسة لدى اللاعبات	٨/٣

تابع جدول (٦)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الاول (رؤية ورسالة واهداف النموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية)

(ن = ٩٠)

الترتيب	نسبة الموافقة	الاتجاه السائد	مستوى الدلالة	مربع كاي	غير موافق		موافق		الدلالات الإحصائية محتوى العبارة	م
					النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
١	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	توسيع قاعدة المشاركة لعدد كبير من اللاعبات	٩/٣
٤	96.67%	موافق	.000	78.400	3.33%	3	96.67%	87	استثارة الدافعية نحو ممارسة كرة القدم	١٠/٣
٢	98.89%	موافق	.000	86.044	1.11%	1	98.89%	89	تنمية الروح الرياضية لدى اللاعبات	١١/٣
٣	97.78%	موافق	.000	82.178	2.22%	2	97.78%	88	تنمية روح العمل الجماعي لدى اللاعبات	١٢/٣



الترتيب	نسبة الموافقة	الاتجاه السائد	مستوى الدلالة	مربع كاي	غير موافق		موافق		الدلالات الاحصائية محتوى العبارة	م
					النسبة%	التكرار	النسبة%	التكرار		
٧	92.22%	موافق	.000	64.178	7.78%	7	92.22%	83	تنمية مقدرتهن على تحمل اخطائهن ، والصبر على اخطاء زميلات اللعب. التعرف على سلوكيات واخلاقيات جديدة ذات منفعة	١٣/٣
٥	95.56%	موافق	.000	74.711	4.44%	4	95.56%	86	وتطبيقها فى اطار اللعب وفى الاطار الحياتى الاجتماعى العام	١٤/٣
٤	96.67%	موافق	.000	78.400	3.33%	3	96.67%	87	معرفة وتقدير دورهم داخل الملعب وخارج مساحة اللعب	١٥/٣
٩	90.00%	موافق	.000	57.600	10.00%	9	90.00%	81	حثهم على التصرف بمسئولية اتجاه الزملاء فى الفريق الاخر	١٦/٣
٦	94.44%	موافق	.000	71.111	5.56%	5	94.44%	85	العمل باجواء ايجابية وتفاؤلية	١٧/٣
٣	97.78%	موافق	.000	82.178	2.22%	2	97.78%	88	تحقيق التوازن الذهنى الذى يسمح لهم باتخاذ القرارات الملائمة لتغيرات ظروف اللعب	١٨/٣
٤	96.67%	موافق	.000	78.400	3.33%	3	96.67%	87	تطوير حسن الوفاء للمسئوليات وللمهام المتوجبه عليهم كأفراد جزء من	١٩/٣



الترتيب	نسبة الموافقة	الاتجاه السائد	مستوى الدلالة	مربع كاي	غير موافق		موافق		الدلالات الاحصائية محتوى العبارة	م
					النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
٣	97.78%	موافق	.000	82.178	2.22%	2	97.78%	88	مجموعة اللعب تمكينهم من السيطرة على انفعالاتهم وتوجيه الطاقة بشكل ايجابي غرس الشعور بالحرص والسلامة خلال جميع مراحل التطبيق للبرنامج كنعصر اساسى لتقادى الحوادث	٢٠/٣
٤	96.67%	موافق	.000	78.400	3.33%	3	96.67%	87		٢١/٣
									المبادئ التى يسير عليها البرنامج العزيمة والمثابرة والتصميم على بذل جهد كبير القيادة والتبعية التعاون والعمل كفريق الاستمتاع بشكل كبير الترويح وجعلها كمتنفس الاداء التنافسى المتدرج التنافس فى اطار القانون	٤
١	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90		١/٤
٢	98.89%	موافق	.000	86.044	1.11%	1	98.89%	89		٢/٤
١	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90		٣/٤
٣	96.67%	موافق	.000	78.400	3.33%	3	96.67%	87		٤/٤
٢	98.89%	موافق	.000	86.044	1.11%	1	98.89%	89		٥/٤
١	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90		٦/٤
٢	98.89%	موافق	.000	86.044	1.11%	1	98.89%	89		٧/٤

تابع جدول (٦)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الاول (رؤية ورسالة واهداف النموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية)

(ن = ٩٠)

الترتيب	نسبة الموافقة	الاتجاه السائد	مستوى الدلالة	مربع كاي	موافق		غير موافق		الدلالات الإحصائية محتوى العبارة	م
					النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
٥	92.22%	موافق	.000	64.178	7.78%	7	92.22%	83	مميزات الالتحاق بالبرنامج التدريبي	١/٥
١	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	توجيه اللاعبين الى الاندية	٢/٥
٣	97.78%	موافق	.000	82.178	2.22%	2	97.78%	88	عمل اساليب جذب للبنات	٣/٥
١	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	عمل زيارات للاعبين المشهورين والمميزين في المجال لهم	٤/٥
١	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	التسويق في الاندية الكبيرة	٥/٥
١	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لعرض التدريبات بصورة مستمرة	٦/٥
١	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	عمل مباريات مع فرق كبيرة	٧/٥
٤	96.67%	موافق	.000	78.400	3.33%	3	96.67%	87	الكشف الطبي الدوري	٨/٥
٢	98.89%	موافق	.000	86.044	1.11%	1	98.89%	89	تقييم المستوى بشكل مستمر	٩/٥
٤	96.67%	موافق	.000	78.400	3.33%	3	96.67%	87	وجود اخصائي للتغذية	١٠/٥
٤	96.67%	موافق	.000	78.400	3.33%	3	96.67%	87	وجود اخصائي نفسي واجتماعي	

يتضح من جدول (٦) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الاول (رؤية ورسالة واهداف النموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية) وجود فروق معنوية بين الاستجابات و هذه القيم لمربع كاي معنوية عند

مستوى ٠.٠٥ فى جميع العبارات ، ونسبة موافقة تراوحت ما بين (٨٥.٥٦٪ : ١٠٠٪).

وقد حازت العبارة رقم (٢/١) على نسبة موافقة قدرها (٩٧.٧٨٪) لتصبح رؤية النموذج التدريبى هى "اعداد الالعاب ومحاولة الوصول بهم الى المستوى العالمى".
وقد حازت العبارة رقم (١/٢) على نسبة موافقة قدرها (٩٧.٧٨٪) لتصبح رسالة النموذج التدريبى هى "اعداد جيل وقاعدة كبيرة من لاعبات كرة القدم مؤهلين فنيا وبدنيا وذهنيا وفقا للبرامج التدريبية المقننة والموضوعة"

وقد حازت العبارات ارقام من (١/٣ : ٢١/٣) على نسبة موافقة تتراوح ما بين (٩١.١١٪ : ١٠٠٪) والتي تشير الى أهداف النموذج التدريبى تتمثل فى (امداد الكرة المصرية بلاعبات مميزين فنيا واخلاقيا، اتاحة الفرص للتعلم لعدد كبير من الناشئات فى كرة القدم النسائية ، الارتقاء بقدرات اللاعبات واعدادهم مستقبلا نفسيا وتربويا وصحيا ، الارتقاء بالمستوى التعليمى والثقافى ، تنمية روح الانتماء والانضباط، تعويدهم على قياده والتبعية ، الارتقاء بالنواحى العقلية والمعرفية لاعدادهم ليكونوا اعضاء صالحين فى المجتمع ، زيادة الدوافع للممارسة لدى اللاعبات، توسيع قاعدة المشاركة لعدد كبير من اللاعبات، استثارة الدافعية نحو ممارسة كرة القدم ، تنمية الروح الرياضية لدى اللاعبات، تنمية روح العمل الجماعى لدى اللاعبات، تنمية مقدرتهن على تحمل اخطائهن ، والصبر على اخطاء زميلات اللعب،، التعرف على سلوكيات واخلاقيات جديدة ذات منفعة وتطبيقها فى اطار اللعب وفى الاطار الحياتى الاجتماعى العام ، معرفة وتقدير دورهم داخل الملعب وخارج مساحة اللعب ، حثهم على التصرف بمسئولية اتجاه الزملاء فى الفريق الاخر، العمل باجواء ايجابية وتفاؤلية ، تحقيق التوازن الذهنى الذى يسمح لهم باتخاذ القرارات الملائمة لتغيرات ظروف اللعب ، تطوير حسن الوفاء للمسئوليات وللمهام المتوجبه عليهم كأفراد جزء من مجموعة اللعب ، تمكينهم من السيطرة على انفعالاتهم وتوجيه الطاقة بشكل ايجابى ، غرس الشعور بالحرص والسلامة خلال جميع مراحل التطبيق للبرنامج كنصر اساسى لتفادى الحوادث

وحازت العبارات ارقام من (١/٤ : ٧/٤) على نسبة موافقة تراوحت ما بين (٩٦.٦٧٪ : ١٠٠٪) والتي تشير الى ان المبادئ التى يسير عليها البرنامج هى (العزيمة والمثابرة والتصميم على بذل جهد كبير ، القيادة والتبعية ، التعاون والعمل كفريق ، الاستمتاع بشكل كبير ، الترويج وجعلها كمتنفس ، الاداء التنافسى المتدرج ، التنافس فى اطار القانون).

كما حازت العبارات ارقام من (١/٥ : ١٠/٥) على نسبة موافقة تراوحت ما بين (٩٢.٢٢% : ١٠٠%) والتي تشير الى ان مميزات الالتحاق بالبرنامج التدريبي تتمثل في (توجيه اللاعبين الى الاندية ، عمل اساليب جذب للبنات ، عمل زيارات للاعبين المشهورين والمميزين في المجال لهم ، التسويق في الاندية الكبيرة ، استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لعرض التدريبات بصورة مستمرة ، عمل مباريات مع فرق كبيرة ، الكشف الطبى الدورى ، تقييم المستوى بشكل مستمر ، وجود اخصائى للتغذية ، وجود اخصائى نفسى واجتماعى)

ثانيا: عرض ومناقشة نتائج المحور الثانى : ملامح التخطيط العام للنموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية

جدول (٧)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الثانى (ملامح التخطيط العام للنموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية)

(ن = ٩٠)

الترتيب	نسبة الموافقة	الاتجاه السائد	مستوى الدلالة	مربع كاي	غير موافق		موافق		الدلالات الاحصائية محتوى العبارة	م
					النسبة%	التكرار	النسبة%	التكرار		
١	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	اسس تصميم البرنامج التدريبي: يكون ملائم للمرحلة السنية من ١٢ : ١٨ سنة يتم تحديد هدف البرنامج واهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه يساعد البرنامج على رفع كفاءة اللاعبين فى كرة القدم يتم مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين يتم مراعاة فترات الراحة البينية للوصول باللاعبين الى الحالة الطبيعية	١/١
١	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90		٢/١
١	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90		٣/١
١	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90		٤/١
١	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90		٥/١



الترتيب	نسبة الموافقة	الاتجاه السائد	مستوى الدلالة	مربع كاي	غير موافق		موافق		الدلالات الاحصائية محتوى العبارة	م
					النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
١	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	يتم التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب	٦/١
									عدد الوحدات الاسبوعية :	٢
٤	1.11%	غير موافق	.000	86.044	98.89%	89	1.11%	1	٢ وحدة اسبوعيا	١/٢
١	87.78%	موافق	.000	51.378	12.22%	11	87.78%	79	٣ وحدات اسبوعيا	٢/٢
٢	6.67%	غير موافق	.000	67.600	93.33%	84	6.67%	6	٤ وحدات اسبوعيا	٣/٢
٣	3.33%	غير موافق	.000	78.400	96.67%	87	3.33%	3	٥ وحدات اسبوعيا	٤/٢
٤	1.11%	غير موافق	.000	86.044	98.89%	89	1.11%	1	٦ وحدات اسبوعيا	٥/٢
									زمن الوحدة التدريبية :	٣
٣	4.44%	غير موافق	.000	74.711	95.56%	86	4.44%	4	٦٠ دقيقة	١/٣
٢	18.89%	غير موافق	.000	34.844	81.11%	73	18.89%	17	٧٥ دقيقة	٢/٣
١	74.44%	موافق	.000	21.511	25.56%	23	74.44%	67	٩٠ دقيقة	٣/٣
٤	2.22%	غير موافق	.000	82.178	97.78%	88	2.22%	2	١٢٠ دقيقة	٤/٣
									تتكون الوحدة التدريبية من :	٤
١	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	الاحماء	١/٤
١	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	الاعداد البدنى العام	٢/٤
١	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	الاعداد البدنى الخاص	٣/٤
١	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	الاعداد المهارى	٤/٤
٢	98.89%	موافق	.000	86.044	1.11%	1	98.89%	89	الاعداد الخطى	٥/٤
٣	95.56%	موافق	.000	74.711	4.44%	4	95.56%	86	التقسيمات	٦/٤
١	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	الختم والاستشفاء	٧/٤

تابع جدول (٧)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الثانى (ملاحح التخطيط العام للنموذج التدريبى المقترح لكرة القدم النسائية)

(ن = ٩٠)

الترتيب	نسبة الموافقة	الاتجاه السائد	مستوى الدلالة	مربع كاي	موافق		غير موافق		الدلالات الإحصائية محتوى العبارة	م
					النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
									درجات الحمل والشدة التى تستخدم فى النموذج حمل اقصى بشدة ١٠٠٪ يكرر من :	٥
١	85.56%	موافق	.000	45.511	14.44%	13	85.56%	77	١-٣ مرات	١/١/٥
٢	14.44%	غير موافق	.000	45.511	85.56%	77	14.44%	13	٤-٦ مرات	٢/١/٥
									حمل اقل من الاقصى بشدة من ٩٠٪ - ١٠٠٪ يكرر من:	٢/٥
٢	24.44%	غير موافق	.000	23.511	75.56%	68	24.44%	22	٤-٦ مرات	١/٢/٥
١	75.56%	موافق	.000	23.511	24.44%	22	75.56%	68	٧-٩ مرات	٢/٢/٥
									حمل متوسط بشدة من ٧٥٪ - ٩٠٪ يكرر من:	٣/٥
٢	13.33%	غير موافق	.000	48.400	86.67%	78	13.33%	12	٨-١٢ مره	١/٣/٥
١	86.67%	موافق	.000	48.400	13.33%	12	86.67%	78	١٣-١٦ مره	٢/٣/٥
									حمل اقل من المتوسط بشدة من ٥٠٪-٧٥٪ يكرر من:	٤/٥
٢	28.89%	غير موافق	.000	16.044	71.11%	64	28.89%	26	١٥-١٨ مره	١/٤/٥
١	72.22%	موافق	.000	17.778	27.78%	25	72.22%	65	١٩-٢٢ مره	٢/٤/٥
									حمل بسيط بشدة	٥/٥



الترتيب	نسبة الموافقة	الاتجاه السائد	مستوى الدلالة	مربع كاي	غير موافق		موافق		محتوى العبارة	م
					النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
									من ٣٥% - ٥٠%	
٢	34.44%	غير موافق	.003	8.711	65.56%	59	34.44%	31	يكرر من ١٨-٢٢ مره	١/٥/٥
١	71.11%	موافق	.000	16.044	28.89%	26	71.11%	64	٢٦-٢٣ مره	٢/٥/٥
١	94.44%	موافق	.000	71.111	5.56%	5	94.44%	85	راحة ايجابية بشدة اقل من ٣٥%	٦/٥
									تفاصيل الوحدة التدريبية	٦
									الاحماء	١/٦
									زمن الاحماء	١/١/٦
٢	7.78%	غير موافق	.000	64.178	92.22%	83	7.78%	7	٥ دقائق	١/١/١/٦
١	90.00%	موافق	.000	57.600	10.00%	9	90.00%	81	١٠ دقائق	٢/١/١/٦
٣	2.22%	غير موافق	.000	82.178	97.78%	88	2.22%	2	٢٠ دقيقة	٣/١/١/٦
									طرق الاحماء	٢/١/٦
٢	96.67%	موافق	.000	78.400	3.33%	3	96.67%	87	العاب جماعية	١/٢/١/٦
١	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	العاب صغيرة	٢/٢/١/٦
١	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	الاحماء بالكرة	٣/٢/١/٦
٣	41.11%	غير موافق	.092	2.844	58.89%	53	41.11%	37	تمارين حرة	٤/٢/١/٦
٤	25.84%	غير موافق	.000	72.867 ^b	74.16%	66	25.84%	23	احماء مقيد	٥/٢/١/٦



تابع جدول (٧)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الثاني (ملاحح التخطيط العام للنموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية)

(ن = ٩٠)

الترتيب	نسبة الموافقة	الاتجاه السائد	مستوى الدلالة	مربع كاي	موافق		غير موافق		الدلالات الإحصائية	م
					النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
									الاعداد البدني العام :	٢/٦
									يتم تنمية عناصر اللياقة البدنية الاتية	١/٢/٦
									التحمل بنسبة :	١/١/٢/٦
٣	5.56%	غير موافق	.000	71.111	94.44%	85	5.56%	5	٢٠٪	١/١/١/٢/٦
١	83.33%	موافق	.000	40.000	16.67%	15	83.33%	75	٣٥٪	٢/١/١/٢/٦
٢	11.11%	غير موافق	.000	54.444	88.89%	80	11.11%	10	٤٠٪	٣/١/١/٢/٦
									القوة بنسبة:	٢/١/٢/٦
٢	18.89%	غير موافق	.000	34.844	81.11%	73	18.89%	17	١٠٪	١/٢/١/٢/٦
١	80.00%	موافق	.000	32.400	20.00%	18	80.00%	72	٢٠٪	٢/٢/١/٢/٦
٣	1.11%	غير موافق	.000	86.044	98.89%	89	1.11%	1	٣٠٪	٣/٢/١/٢/٦
									السرعة بنسبة:	٣/١/٢/٦
٣	8.89%	غير موافق	.000	60.844	91.11%	82	8.89%	8	١٠٪	١/٣/١/٢/٦
٢	35.56%	غير موافق	.006	7.511	64.44%	58	35.56%	32	١٥٪	٢/٣/١/٢/٦
١	55.56%	موافق	.292	1.111	44.44%	40	55.56%	50	٢٠٪	٣/٣/١/٢/٦
									الرشاقة بنسبة:	٤/١/٢/٦
١	94.44%	موافق	.000	71.111	5.56%	5	94.44%	85	١٠٪	١/٤/١/٢/٦
٢	5.56%	غير موافق	.000	71.111	94.44%	85	5.56%	5	١٥٪	٢/٤/١/٢/٦
٣	0.00%	غير موافق	.000	90.00	100.00%	90	0.00%	0	٢٠٪	٣/٤/١/٢/٦
									المرونة بنسبة:	٥/١/٢/٦
٢	12.22%	غير موافق	.000	51.378	87.78%	79	12.22%	11	٥٪	١/٥/١/٢/٦
١	84.44%	موافق	.000	42.711	15.56%	14	84.44%	76	١٠٪	٢/٥/١/٢/٦
٣	3.33%	غير موافق	.000	78.400	96.67%	87	3.33%	3	١٥٪	٣/٥/١/٢/٦
									التوازن بنسبة:	٦/١/٢/٦



الترتيب	نسبة الموافقة	الاتجاه السائد	مستوى الدلالة	مربع كاي	غير موافق		موافق		الدلالات الاحصائية	م
					النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
١	73.33%	موافق	.000	19.600	26.67%	24	73.33%	66	%٥	١/٦/١/٢/٦
٢	24.44%	غير موافق	.000	23.511	75.56%	68	24.44%	22	%١٠	٢/٦/١/٢/٦
٣	2.22%	غير موافق	.000	82.178	97.78%	88	2.22%	2	%١٥	٣/٦/١/٢/٦
زمن الاعداد البدنى العام										٢/٢/٦
١	61.11%	موافق	.035	4.444	38.89%	35	61.11%	55	١٥ دقيقة	١/٢/٢/٦
٢	22.22%	غير موافق	.000	27.778	77.78%	70	22.22%	20	٢٠ دقيقة	٢/٢/٢/٦
٣	8.89%	غير موافق	.000	60.844	91.11%	82	8.89%	8	٢٥ دقيقة	٣/٢/٢/٦
٤	7.78%	غير موافق	.000	64.178	92.22%	83	7.78%	7	٣٠ دقيقة	٤/٢/٢/٦

تابع جدول (٧)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الثانى (ملاحح التخطيط العام للنموذج التدريبى المقترح لكرة القدم النسائية)

(ن = ٩٠)

الترتيب	نسبة الموافقة	الاتجاه السائد	مستوى الدلالة	مربع كاي	غير موافق		موافق		الدلالات الاحصائية	م
					النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
الاعداد البدنى										٣/٦
تحمل الالاء										١/٣/٦
٣	1.11%	غير موافق	.000	86.044	98.89%	89	1.11%	1	%١٠	١/١/٣/٦
١	70.00%	موافق	.000	14.400	30.00%	27	70.00%	63	%١٥	٢/١/٣/٦
٢	28.89%	غير موافق	.000	16.044	71.11%	64	28.89%	26	%٣٠	٣/١/٣/٦
تحمل السرعة										٢/٣/٦
١	82.22%	موافق	.000	37.378	17.78%	16	82.22%	74	%١٠	١/٢/٣/٦
٢	17.78%	غير موافق	.000	37.378	82.22%	74	17.78%	16	%٢٠	٢/٢/٣/٦
٣	0.00%	غير موافق	.000	90.00	100.00%	90	0.00%	0	%٢٥	٣/٢/٣/٦
تحمل القوة										٣/٣/٦
٣	0.00%	غير موافق	.000	90.00	100.00%	90	0.00%	0	%٥	١/٣/٣/٦
١	91.11%	موافق	.000	60.844	8.89%	8	91.11%	82	%١٠	٢/٣/٣/٦
٢	8.89%	غير موافق	.000	60.844	91.11%	82	8.89%	8	%٢٠	٣/٣/٣/٦
تحمل القدرة										٤/٣/٦
١	63.33%	موافق	.011	6.400	36.67%	33	63.33%	57	%١٠	١/٤/٣/٦

رقم المجلد (٢٩) شهر (ديسمبر) لعام (٢٠٢٢ م) (العدد الخامس) (١٩٥)



الترتيب	نسبة الموافقة	الاتجاه السائد	مستوى الدلالة	مربع كاي	غير موافق		موافق		الدلالات الاحصائية	م
					النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
٢	36.67%	غير موافق	.011	6.400	63.33%	57	36.67%	33	٢٠%	٢/٤/٣/٦
١	96.67%	موافق	.000	78.400	3.33%	3	96.67%	87	سرعة اداء ١٥%	٥/٣/٦ ١/٥/٣/٦
٢	3.33%	غير موافق	.000	78.400	96.67%	87	3.33%	3	٣٠%	٢/٥/٣/٦
١	90.00%	موافق	.000	57.600	10.00%	9	90.00%	81	سرعة انتقاله ١٠%	٦/٣/٦ ١/٦/٣/٦
٢	8.89%	غير موافق	.000	60.844	91.11%	82	8.89%	8	٢٠%	٢/٦/٣/٦
٣	1.11%	غير موافق	.000	86.044	98.89%	89	1.11%	1	٤٠%	٣/٦/٣/٦
١	67.78%	موافق	.001	11.378	32.22%	29	67.78%	61	سرعة رد فعل ٥%	٧/٣/٦ ١/٧/٣/٦
٢	32.22%	غير موافق	.001	11.378	67.78%	61	32.22%	29	١٠%	٢/٧/٣/٦
٣	0.00%	غير موافق	.000	90.00	100.00%	90	0.00%	0	١٥%	٣/٧/٣/٦
٣	4.44%	غير موافق	.000	74.711	95.56%	86	4.44%	4	قدرات توافقية ٥%	٨/٣/٦ ١/٨/٣/٦
٢	40.00%	غير موافق	.058	3.600	60.00%	54	40.00%	36	١٠%	٢/٨/٣/٦
١	55.56%	موافق	.292	1.111	44.44%	40	55.56%	50	١٥%	٣/٨/٣/٦
٢	27.78%	غير موافق	.000	17.778	72.22%	65	27.78%	25	اشاقة خاصة ٥%	٩/٣/٦ ١/٩/٣/٦
١	70.00%	موافق	.000	14.400	30.00%	27	70.00%	63	١٠%	٢/٩/٣/٦
٣	2.22%	غير موافق	.000	82.178	97.78%	88	2.22%	2	١٥%	٣/٩/٣/٦



تابع جدول (٧)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الثاني (ملاحح التخطيط العام للنموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية)

(ن = ٩٠)

الترتيب	نسبة الموافقة	الاتجاه السائد	مستوى الدلالة	مربع كاي	موافق		غير موافق		الدلالات الإحصائية محتوى العبارة	م
					النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
									زمن الاعداد البدني	٤/٦
١	76.67%	موافق	.000	25.600	23.33%	21	76.67%	69	١٥ دقيقة	١/٤/٦
٣	2.22%	غير موافق	.000	82.178	97.78%	88	2.22%	2	٢٠ دقيقة	٢/٤/٦
٢	20.00%	غير موافق	.000	32.400	80.00%	72	20.00%	18	٢٥ دقيقة	٣/٤/٦
٤	1.11%	غير موافق	.000	86.044	98.89%	89	1.11%	1	٣٠ دقيقة	٤/٤/٦
									الاعداد المهاري التمرير بنسبة:	٥/٦
١	97.78%	موافق	.000	82.178	2.22%	2	97.78%	88	٢٥ %	١/٥/٦
٢	2.22%	غير موافق	.000	82.178	97.78%	88	2.22%	2	٤٠ %	٢/٥/٦
									التصويب بنسبة:	٢/٥/٦
١	95.56%	موافق	.000	74.711	4.44%	4	95.56%	86	١٠ %	١/٢/٥/٦
٢	4.44%	غير موافق	.000	74.711	95.56%	86	4.44%	4	٢٠ %	٢/٢/٥/٦
									الجرى بالكرة بنسبة:	٣/٥/٦
١	91.11%	موافق	.000	60.844	8.89%	8	91.11%	82	١٥ %	١/٣/٥/٦
٢	8.89%	غير موافق	.000	60.844	91.11%	82	8.89%	8	٣٠ %	٢/٣/٥/٦
٣	0.00%	غير موافق	.000	90.00	100.00%	90	0.00%	0	٥٠ %	٣/٣/٥/٦
									المراوغة بنسبة:	٤/٥/٦
١	92.22%	موافق	.000	64.178	7.78%	7	92.22%	83	١٠ %	١/٤/٥/٦
٢	7.78%	غير موافق	.000	64.178	92.22%	83	7.78%	7	٢٠ %	٢/٤/٥/٦
									السيطرة بنسبة:	٥/٥/٦
١	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	١٥ %	١/٥/٥/٦
٢	0.00%	غير موافق	.000	90.00	100.00%	90	0.00%	0	٢٥ %	٢/٥/٥/٦
									ضرب الكرة بالراس	٦/٥/٦
١	98.89%	موافق	.000	86.044	1.11%	1	98.89%	89	٣ %	١/٦/٥/٦
٢	1.11%	غير موافق	.000	86.044	98.89%	89	1.11%	1	٥ %	٢/٦/٥/٦
									رمية التماس بنسبة:	٧/٥/٦
١	72.22%	موافق	.000	17.778	27.78%	25	72.22%	65	٢ %	١/٧/٥/٦
٢	27.78%	غير موافق	.000	17.778	72.22%	65	27.78%	25	٥ %	٢/٧/٥/٦
									المهاجمة بنسبة:	٨/٥/٦
١	67.78%	موافق	.001	11.378	32.22%	29	67.78%	61	١٠ %	١/٨/٥/٦
٢	2.22%	غير موافق	.000	82.178	97.78%	88	2.22%	2	٢٠ %	٢/٨/٥/٦
									المهارات المركبة	٩/٥/٦
١	92.22%	موافق	.000	64.178	7.78%	7	92.22%	83	١٠ %	١/٩/٥/٦
٢	7.78%	غير موافق	.000	64.178	92.22%	83	7.78%	7	٢٠ %	٢/٩/٥/٦

تابع جدول (٧)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الثاني (ملاحح التخطيط العام للنموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية)

(ن = ٩٠)

الترتيب	نسبة الموافقة	الاتجاه السائد	مستوى الدلالة	مربع كاي	غير موافق		موافق		الدلالات الإحصائية محتوى العبارة	م
					النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
									زمن الاعداد المهاري	٦/٦
١	64.44%	موافق	.006	7.511	35.56%	32	64.44%	58	٢٠ دقيقة	١/٦/٦
٢	34.44%	غير موافق	.003	8.711	65.56%	59	34.44%	31	٢٥ دقيقة	٢/٦/٦
٣	0.00%	غير موافق	.000	90.00	100.00%	90	0.00%	0	٣٠ دقيقة	٣/٦/٦
٣	0.00%	غير موافق	.000	90.00	100.00%	90	0.00%	0	٤٠ دقيقة	٤/٦/٦
									الاعداد الخططي	٧/٦
									اساسيات الهجوم بنسبة:	١/٧/٦
٢	10.00%	غير موافق	.000	57.600	90.00%	81	10.00%	9	%٢٥	١/١/٧/٦
١	90.00%	موافق	.000	57.600	10.00%	9	90.00%	81	%٣٥	٢/١/٧/٦
									اساسيات الدفاع بنسبة:	٢/٧/٦
٢	26.67%	غير موافق	.000	19.600	73.33%	66	26.67%	24	%٢٥	١/٢/٧/٦
١	73.33%	موافق	.000	19.600	26.67%	24	73.33%	66	%٣٥	٢/٢/٧/٦
									مراكز اللعب بنسبة:	٣/٧/٦
٢	36.67%	غير موافق	.011	6.400	63.33%	57	36.67%	33	%٢٠	١/٣/٧/٦
١	63.33%	موافق	.011	6.400	36.67%	33	63.33%	57	%٣٠	٢/٣/٧/٦
									زمن الاعداد الخططي	٨/٦
١	76.67%	موافق	.000	25.600	23.33%	21	76.67%	69	١٠ دقائق	١/٨/٦
٢	22.22%	غير موافق	.000	27.778	77.78%	70	22.22%	20	٢٠ دقيقة	٢/٨/٦
٣	1.11%	غير موافق	.000	86.044	98.89%	89	1.11%	1	٢٥ دقيقة	٣/٨/٦
٤	0.00%	غير موافق	.000	90.00	100.00%	90	0.00%	0	٣٠ دقيقة	٤/٨/٦
									التقسيمات	٩/٦
									تقسيمات مشروطة بنسبة:	١/٩/٦
٢	15.56%	غير موافق	.000	42.711	84.44%	76	15.56%	14	%٤٠	١/١/٩/٦
١	84.44%	موافق	.000	42.711	15.56%	14	84.44%	76	%٦٠	٢/١/٩/٦



الترتيب	نسبة الموافقة	الاتجاه السائد	مستوى الدلالة	مربع كاي	غير موافق		موافق		الدلالات الإحصائية محتوى العبارة	م
					النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
١	96.67%	موافق	.000	78.400	3.33%	3	96.67%	87	تقسيمات حرة بنسبة: ٤٠%	٢/٩/٦
٢	3.33%	غير موافق	.000	78.400	96.67%	87	3.33%	3	٦٠%	١/٢/٩/٦ ٢/٢/٩/٦
٣	2.22%	غير موافق	.000	82.178	97.78%	88	2.22%	2	زمن التقسيمات ١٠ دقيقة	١٠/٦ ١/١٠/٦
١	72.22%	موافق	.000	17.778	27.78%	25	72.22%	65	١٥ دقيقة	٢/١٠/٦
٢	25.56%	غير موافق	.000	21.511	74.44%	67	25.56%	23	٢٠ دقيقة	٣/١٠/٦

تابع جدول (٧)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الثاني (ملاح التخطيط العام للنموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية)

(ن = ٩٠)

الترتيب	نسبة الموافقة	الاتجاه السائد	مستوى الدلالة	مربع كاي	غير موافق		موافق		الدلالات الإحصائية محتوى العبارة	م
					النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
١	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	الجزء الختامي استخدام تمرينات تهدئة	١١/٦ ١/١١/٦
١	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	العاب صغيرة	٢/١١/٦
١	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	العودة الى حالة الاستشفاء	٣/١١/٦
١	98.89%	موافق	.000	86.044	1.11%	1	98.89%	89	زمن الجزء الختامي ٥ دقائق	١٢/٦ ١/١٢/٦
٢	1.11%	غير موافق	.000	86.044	98.89%	89	1.11%	1	١٠ دقائق	٢/١٢/٦

يتضح من جدول (٧) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الثانى (ملامح التخطيط العام للنموذج التدريبى المقترح لكرة القدم النسائية) وجود فروق معنوية بين الاستجابات و هذه القيم لمربع كاي معنوية عند مستوى ٠.٠٥ فى جميع العبارات ما عدا العبارات ارقام (٤/٢/٢/٦، ٤/٣/١/٢/٦، ٤/٢/٢/٦، ٢/٨/٣/٦، ٣/٨/٣/٦) ، ونسبة موافقة تراوحت ما بين (٠.٠٠٠٠٠ : ١.٠٠)٪.

وقد حازت العبارات ارقام من (١/١ : ٦/١) على نسبة موافقة قدرها (١٠٠)٪ والتي تشير الى ان اسس تصميم البرنامج التدريبى تتمثل فى (يكون ملائم للمرحلة السنوية من ١٢ : ١٨ سنة ، يتم تحديد هدف البرنامج واهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه ، يساعد البرنامج على رفع كفاءة اللاعبين فى كرة القدم ، يتم مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين ، يتم مراعاة فترات الراحة البيئية للوصول باللاعبات الى الحالة الطبيعية ، يتم التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب)

وانتقلت آراء عينة البحث على العبارة رقم (٢/٢) بنسبة موافقة قدرها (٨٧.٧٨)٪ على ان تكون عدد الوحدات الاسبوعية ٣ وحدات اسبوعيا .

وانتقلت آراء عينة البحث على العبارة رقم (٣/٣) بنسبة موافقة قدرها (٧٤.٤٤)٪ على ان تكون زمن الوحدة التدريبية ٩٠ دقيقة.

وانتقلت آراء عينة البحث على العبارات ارقام من (١/٤ : ٧/٤) بنسبة موافقة تتراوح ما بين (٩٥.٥٦ : ١٠٠)٪ على ان تتكون الوحدة التدريبية من (الاحماء - الاعداد البدنى العام - الاعداد البدنى الخاص - الاعداد المهارى - الاعداد الخططى - التقسيمات - الختام والاستشفاء)

وانتقلت آراء عينة البحث على ان تكون درجات الحمل والشدة التى تستخدم فى النموذج هى :

- حمل اقصى بشدة ١٠٠٪ يكرر من ١-٣ مرات بنسبة موافقة قدرها (٨٥.٥٦)٪
- حمل اقل من الاقصى بشدة من ٩٠٪ - ١٠٠٪ يكرر من ٧-٩ مرات بنسبة موافقة قدرها (٧٥.٥٦)٪
- حمل متوسط بشدة من ٧٥٪ - ٩٠٪ يكرر من ١٣-١٦ مره بنسبة موافقة قدرها (٨٦.٦٧)٪.
- حمل اقل من المتوسط بشدة من ٥٠٪-٧٥٪ يكرر من ١٩-٢٢ مره بنسبة موافقة قدرها (٧٢.٢٢)٪

- حمل بسيط بشدة من ٣٥٪-٥٠٪ يكرر من ٢٣-٢٦ مره بنسبة موافقة قدرها (٧١.١١٪)
- راحة ايجابية بشدة اقل من ٣٥٪ بنسبة موافقة قدرها (٩٤.٤٤٪)
- وانتقلت آراء عينة البحث على العبارة رقم (٢/١/١/٦) بنسبة موافقة قدرها (٩٠٪) على ان يكون زمن الاحماء فى النموذج التدريبي المقترح (١٠ دقائق)
- وانتقلت آراء عينة البحث على العبارات ارقام (١/٢/١/٦ ، ٢/٢/١/٦ ، ٣/٢/١/٦) بنسبة موافقة تتراوح ما بين (٩٦.٦٧٪ : ١٠٠٪) على ان تكون طرق الاحماء التى تستخدم فى النموذج التدريبي هى (العاب صغيره - الاحماء بالكره -العاب جماعية).
- وانتقلت آراء عينة البحث على انه يتم تنمية عناصر اللياقة البدنية فى فترة الاعداد البدنى العام فى النموذج المقترح وهى كالتالى :
- التحمل بنسبة ٣٥٪ بنسبة موافقة قدرها (٨٣.٣٣٪)
 - القوة بنسبة ٢٠٪ بنسبة موافقة قدرها (٨٠٪)
 - السرعة بنسبة ٢٠٪ بنسبة موافقة قدرها (٥٥.٥٦٪)
 - الرشاقة بنسبة ١٠٪ بنسبة موافقة قدرها (٩٤.٤٤٪)
 - المرونة بنسبة ١٠٪ بنسبة موافقة قدرها (٨٤.٤٤٪)
 - التوازن بنسبة ٥٪ بنسبة موافقة قدرها (٧٣.٣٣٥٪)
- وانتقلت آراء عينة البحث على العبارة رقم (١/٢/٢/٦) بنسبة موافقة قدرها (٦١.١١٪) على ان يكون زمن الاعداد البدنى العام فى النموذج التدريبي المقترح (١٥ دقيقه)
- وانتقلت آراء عينة البحث على انه يتم تنمية عناصر اللياقة البدنية فى فترة الاعداد البدنى الخاص فى النموذج المقترح وهى كالتالى :
- تحمل الاداء بنسبة ١٥٪ بنسبة موافقة قدرها (٧٠٪)
 - تحمل السرعة بنسبة ١٠٪ بنسبة موافقة قدرها (١٠٪)
 - تحمل القوة بنسبة ١٠٪ بنسبة موافقة قدرها (٩١.١١٪)
 - تحمل القدرة بنسبة ١٠٪ بنسبة موافقة قدرها (٦٣.٣٣٪)
 - سرعة اداء بنسبة ١٥٪ بنسبة موافقة قدرها (٩٦.٦٧٪)
 - سرعة انتقالية بنسبة ١٠٪ بنسبة موافقة قدرها (٩٠٪)
 - سرعة رد فعل بنسبة ٥٪ بنسبة موافقة قدرها (٦٧.٧٨٪)
 - قدرات توافقية بنسبة ١٥٪ بنسبة موافقة قدرها (٥٥.٥٦٪)
 - رشاقة خاصة بنسبة ١٠٪ بنسبة موافقة قدرها (٧٠٪)

وانتقلت آراء عينة البحث على العبارة رقم (١/٤/٦) بنسبة موافقة قدرها (٧٦.٦٧٪) على ان يكون زمن الاعداد البدنى الخاص فى النموذج التدريبى المقترح (١٥ دقيقة) وانتقلت آراء عينة البحث على انه يتم تنمية عناصر الاعداد المهارى فى النموذج المقترح وهى كالتالى :

- التمرير بنسبة ٢٥٪ بنسبة موافقة قدرها (٩٧.٧٨٪)
 - التصويب بنسبة ١٠٪ بنسبة موافقة قدرها (٩٥.٥٦٪)
 - الجرى بالكرة بنسبة ١٥٪ بنسبة موافقة قدرها (٩١.١١٪)
 - المراوغة بنسبة ١٠٪ بنسبة موافقة قدرها (٩٢.٢٢٪)
 - السيطرة بنسبة ١٥٪ بنسبة موافقة قدرها (١٠٠٪)
 - ضرب الكرة بالراس بنسبة ٣٪ بنسبة موافقة قدرها (٩٨.٨٩٪)
 - رمية التماس بنسبة ٢٪ بنسبة موافقة قدرها (٧٢.٢٢٪)
 - المهاجمة بنسبة ١٠٪ بنسبة موافقة قدرها (٦٧.٧٨٪)
 - المهارات المركبة بنسبة ١٠٪ بنسبة موافقة قدرها (٩٢.٢٢٪)
- وانتقلت آراء عينة البحث على العبارة رقم (١/٦/٦) بنسبة موافقة قدرها (٦٤.٤٤٪) على ان يكون زمن الاعداد المهارى فى النموذج التدريبى المقترح (٢٠ دقيقة) وانتقلت آراء عينة البحث على انه يتم تنمية عناصر الاعداد الخططى فى النموذج المقترح وهى كالتالى :

- اساسيات الهجوم بنسبة ٣٥٪ بنسبة موافقة قدرها (٩٠٪)
 - اساسيات الدفاع بنسبة ٣٥٪ بنسبة موافقة قدرها (٧٣.٣٣٪)
 - مراكز اللعب بنسبة ٣٠٪ بنسبة موافقة قدرها (٦٣.٣٣٪)
- وانتقلت آراء عينة البحث على العبارة رقم (١/٨/٦) بنسبة موافقة قدرها (٧٦.٦٧٪) على ان يكون زمن الاعداد الخططى فى النموذج التدريبى المقترح (١٠ دقائق) وانتقلت آراء عينة البحث على انه يتم عمل التقسيمات فى النموذج المقترح وهى كالتالى :

- تقسيمات مشروطة بنسبة 60٪ بنسبة موافقة قدرها (٨٤.٠٤٤٪)
 - تقسيمات حرة بنسبة ٤٠٪ بنسبة موافقة قدرها (٩٦.٦٧٪)
- وانتقلت آراء عينة البحث على العبارة رقم (٢/١٠/٦) بنسبة موافقة قدرها (٧٢.٢٢٪) على ان يكون زمن التقسيمات فى النموذج التدريبى المقترح (١٥ دقيقة)

وانتقلت آراء عينة البحث على العبارات ارقام (١/١١/٦ ، ٢/١١/٦ ، ٣/١١/٦) بنسبة موافقة قدرها (١٠٠٪) على ان يتكون الجزء الختامى فى النموذج التدريبى المقترح من (تمارين تهدئة - العاب صغيرة - العودة الى حالة الاستشفاء).

وانتقلت آراء عينة البحث على العبارة رقم (١٢/٦) بنسبة موافقة قدرها (٩٨.٨٩٪) على ان يكون زمن الجزء الختامى فى النموذج التدريبى المقترح (٥ دقائق)

الاستخلاصات والتوصيات

اولا: الاستخلاصات :

في ضوء نتائج البحث يستخلص الباحث أهم الإستخلاصات التالية :-

المحور الأول : رؤية ورسالة واهداف النموذج التدريبى المقترح لكرة القدم النسائية:

رؤية النموذج التدريبى المقترح لكرة القدم النسائية:

▪ اعداد اللعابات ومحاولة الوصول بهم الى المستوى العالمى.

رسالة النموذج التدريبى المقترح لكرة القدم النسائية:

▪ اعداد جيل وقاعدة كبيرة من لاعبات كرة القدم مؤهلين فنيا وبدنيا وذهنيا وفقا للبرامج التدريبية المقننة والموضوعة.

أهداف النموذج التدريبى المقترح لكرة القدم النسائية:

▪ امداد الكرة المصرية بلاعبات مميزين فنيا واخلاقيا

▪ اتاحة الفرص للتعلم لعدد كبير من الناشئات فى كرة القدم النسائية

▪ الارتقاء بقدرات اللاعبات واعدادهم مستقبلا نفسيا وتربويا وصحيا

▪ الارتقاء بالمستوى التعليمى والثقافى

▪ تنمية روح الانتماء والانضباط، تعويدهم على القيادة والتبعية

▪ الارتقاء بالنواحي العقلية والمعرفية لاعدادهم ليكونوا اعضاء صالحين فى المجتمع

▪ زيادة الدوافع للممارسة لدى اللاعبات

▪ توسيع قاعدة المشاركة لعدد كبير من الاعبات

▪ استثارة الدافعية نحو ممارسة كرة القدم ، تنمية الروح الرياضية لدى اللاعبات

▪ تنمية روح العمل الجماعى لدى اللاعبات، تنمية مقدرتهن على تحمل اخطائهن ، والصبر على اخطاء زميلات اللعب.

المبادئ التى يسير عليها البرنامج التدريبى المقترح لكرة القدم النسائية:

▪ العزيمة والمثابرة والتصميم على بذل جهد كبير

▪ القيادة والتبعية

▪ التعاون والعمل كفريق

- الاستمتاع بشكل كبير
- الترويح وجعلها كمتنفس
- الاداء التنافسى المتدرج
- التنافس فى اطار القانون.

مميزات الالتحاق بالبرنامج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية:

- توجيه اللاعبات الى الاندية
- عمل اساليب جذب للبنات
- عمل زيارات للاعبين المشهورين والمميزين فى المجال لهم
- التسويق فى الاندية الكبيرة
- استخدام مواقع التواصل الاجتماعى لعرض التدريبات بصورة مستمرة
- عمل مباريات مع فرق كبيرة
- الكشف الطبى الدورى ، تقييم المستوى بشكل مستمر
- وجود اخصائى للتغذية
- وجود اخصائى نفسى واجتماعى.

المحور الثانى: ملامح التخطيط العام للنموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية :

اسس تصميم البرنامج التدريبي:

- يكون ملائم للمرحلة السنية من ١٢ : ١٨ سنة
- يتم تحديد هدف البرنامج واهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه
- يساعد البرنامج على رفع كفاءة اللاعبات فى كرة القدم
- يتم مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبات
- يتم مراعاة فترات الراحة البيئية للوصول باللاعبات الى الحالة الطبيعية
- يتم التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب
- عدد الوحدات الاسبوعية ٣ وحدات اسبوعيا.
- تكون زمن الوحدة التدريبية ٩٠ دقيقة.

تتكون الوحدة التدريبية من:

- الاحماء
- الاعداد البدنى العام
- الاعداد البدنى الخاص
- الاعداد المهارى
- الاعداد الخططى

التقسيمات

الختام والاستشفاء

تكون درجات الحمل والشدة التي تستخدم في النموذج هي :

- حمل اقصى بشدة ١٠٠٪ يكرر من ١-٣ مرات.
- حمل اقل من الاقصى بشدة من ٩٠٪ - ١٠٠٪ يكرر من ٧-٩ مرات.
- حمل متوسط بشدة من ٧٥٪ - ٩٠٪ يكرر من ١٣-١٦ مره .
- حمل اقل من المتوسط بشدة من ٥٠٪-٧٥٪ يكرر من ١٩-٢٢ مره .
- حمل بسيط بشدة من ٣٥٪-٥٠٪ يكرر من ٢٣-٢٦ مره.
- راحة ايجابية بشدة اقل من ٣٥٪ .

التوزيع الزمني لمكونات البرنامج التدريبي

- يكون زمن الاحماء في النموذج التدريبي المقترح (١٠ دقائق)
- يكون زمن الاعداد البدني العام في النموذج التدريبي المقترح (١٥ دقيقه)
- يكون زمن الاعداد البدني الخاص في النموذج التدريبي المقترح (١٥ دقيقه)
- يكون زمن الاعداد المهارى في النموذج التدريبي المقترح (٢٠ دقيقه)
- يكون زمن الاعداد الخططى في النموذج التدريبي المقترح (١٠ دقائق)
- يكون زمن التقسيمات في النموذج التدريبي المقترح (١٥ دقيقه)
- يكون زمن الجزء الختامى في النموذج التدريبي المقترح (٥ دقائق)

طرق الاحماء التي تستخدم في النموذج التدريبي هي:

- العاب صغيره
- الاحماء بالكره
- العاب جماعية.

عناصر اللياقة البدنية في فترة الاعداد البدني العام في النموذج المقترح وهي كالتالى :

- التحمل بنسبة ٣٥٪
- القوة بنسبة ٢٠٪
- السرعة بنسبة ٢٠٪
- الرشاقة بنسبة ١٠٪
- المرونة بنسبة ١٠٪
- التوازن بنسبة ٥٪

عناصر اللياقة البدنية فى فترة الاعداد البدنى الخاص فى النموذج المقترح وهى كالتالى:

- تحمل الاداء بنسبة ١٥٪
- تحمل السرعة بنسبة ١٠٪
- تحمل القوة بنسبة ١٠٪
- تحمل القدرة بنسبة ١٠٪
- سرعة اداء بنسبة ١٥٪
- سرعة انتقالية بنسبة ١٠٪
- سرعة رد فعل بنسبة ٥٪
- قدرات توافقية بنسبة ١٥٪
- رشاقة خاصة بنسبة ١٠٪

عناصر الاعداد المهارى فى النموذج المقترح وهى كالتالى :

- التمرير بنسبة ٢٥٪
- التصويب بنسبة ١٠٪
- الجرى بالكرة بنسبة ١٥٪
- المراوغة بنسبة ١٠٪
- السيطرة بنسبة ١٥٪
- ضرب الكرة بالراس بنسبة ٣٪
- رمية التماس بنسبة ٢٪
- المهاجمة بنسبة ١٠٪
- المهارات المركبة بنسبة ١٠٪

عناصر الاعداد الخططى فى النموذج المقترح وهى كالتالى :

- اساسيات الهجوم بنسبة ٣٥٪
- اساسيات الدفاع بنسبة ٣٥٪
- مراكز اللعب بنسبة ٣٠٪

يتم عمل التقسيمات فى النموذج المقترح وهى كالتالى :

- تقسيمات مشروطة بنسبة 60%
- تقسيمات حرة بنسبة ٤٠٪

يتكون الجزء الختامى فى النموذج التدريبى المقترح من:

- تمارينات تهدئة

- ألعاب صغيرة
- العودة الى حالة الاستشفاء.

ثانيا التوصيات :

في ضوء استخلاصات البحث، يوصي الباحث بالاتي :

- استخدام النموذج المقترح في التخطيط لكرة القدم النسائية.
- الاطلاع على كل ما هو جديد بالنسبة لنماذج التدريب العالمية
- عقد درات صقل للمدربين وخاصة مشروع الف بنت الف حلم
- توفير الامكانيات اللازمة لتنفيذ النموذج المقترح
- نشر لعبة كرة القدم النسائية في جميع الاندية ومراكز الشباب

قائمة المراجع :

اولا: المراجع العربية:

- (١) أبو العلا أحمد عبد الفتاح، إبراهيم حنفى شعلان(١٩٩٤): "فسيولوجيا التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (٢) بافه عبد الله(٢٠١٧) : " تحسين قدرات التوافق الحركي لرفع مستوى الأداء المهاري اثر برنامج تدريبي مقترح لدي لاعبات كره القدم دراسه حاله لأندية ولايه الدلفه لكره القدم النسويه"، بحث منشور ، مجله علميه ، العدد ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنيه والرياضيه ، جامعه الجلفه ، الجزائر .
- (٣) طه إسماعيل ،إبراهيم شعلان، عمرو أبو المجد (١٩٨٩م) : كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- (٤) طه إسماعيل ،إبراهيم شعلان، عمرو أبو المجد (١٩٩٦م): إستراتيجية الدفاع فى كرة القدم ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، القاهرة .
- (٥) عمرو أبو المجد وجمال النمكى (١٩٩٧م): الأسس العلمية لإعداد وتنمية ناشئ كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (٦) المجلس الاعلى للشباب والرياضة (١٩٩٥م) : بحث انتقاء الناشئين كرة القدم النسائية ، الادارة العامة للبحوث الرياضية.
- (٧) مفتى إبراهيم حماد(١٩٩٨م) : "موسوعة التعليم والتدريب في كرة القدم(تمارينات الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم)"، الجزء الثاني، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- (٨) مفتى إبراهيم حماد(٢٠١٠): "برامج تدريب أكاديميات كرة القدم (المرحلة السنوية٨-١٢ سنة)"، منشأة المعارف، الاسكندرية.



٩) هاشم ياسر حسن (٢٠٠٨): "التدريبات الحديثة للاعبين المبتدئين بعمر (٧ - ١٠ سنوات) فى المدارس الرياضية بكرة القدم"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
ثانيا: المراجع الاجنبية:

10) Jakub Kokstejn , Martin Musalek(2019): perceived constraints on recreational sport participation: Investigating their relationship with intrinsic motivation and extrinsic motivation. Journal of leisure Research Vol 34 No 3.

11)Lio(2002): Perceived constraints by college students to participation in campus recreational sports programs. Recreational sports journal.Vol.27.No.2.

ثالثا: شبكة المعلومات الدولية:

12- <http://ar.wikipedia.org/wiki>

13-<http://scottishsocceracademy.com>

14-<https://www.elwatannews.com/news/details/3802038>)