

تخطيط نموذج تدريبي مقترح لكرة القدم النسائية المصرية

محمد فتحى عبد المجيد محمد¹

1/ مقدمة البحث:

إن التدريب الرياضى عملية معقدة ومتشابكة وليست سهلة، فهو يعتمد على المدرب واللاعب والبرنامج وكافة العلوم الاخرى باعتبارهم ادواتة 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. (9: 9)

يشير طه إسماعيل وآخرون (1996م) 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. (4: 7)

كما تبذل 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. (1: 24) ويشير "مفتى ابراهيم حماد" (2010م) 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. (8 : 50)

ويشير عمرو أبو المجد وجمال النمكى (1997م) 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

¹ اخصائى رياضى بمكتب وزير الشباب والرياضة

مستوى عالي من فراغ ولكن عن طريق الاهتمام بالناشئين بالأساليب العلمية للوصول بهم إلى أعلى مستوى في مكونات الفورمة الرياضية.(5: 203)

لعبت كرة القدم النسائية على المستوى الاحترافي في العديد من البلدان في جميع أنحاء العالم ويشارك فيها عالمياً 176 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 في بداية عام 1920م عندما بلغ حضور أحد المباريات أكثر من 50.000 متفرج، إلا أن أعضاء نادي اتحاد كرة القدم منعوا إقامة مباريات نسائية على ملاعبهم في عام 1921م، واستمر المنع حتى شهر يوليو من عام 1971م.(12)

وأصبحت كرة القدم النسائية شعبية على نطاق واسع للمرة الأولى أثناء الحرب العالمية الأولى، عندما ساهم عمال المصانع في دعم اللعبة كما فعلوا للكرة الرجالية قبل 50 عامًا. وكان أنجح الفرق في ذلك الحين فريق سيدات ديك وكير من مدينة بريستون الإنجليزية. لعب الفريق أول مباراة نسائية دولية في أبريل سنة 1920 ضد فريق من باريس (فرنسا)، حيث شكل الفريق أغلب لاعبات المنتخب الإنجليزي ولعب ضد نظيره المنتخب الاسكتلندي وانتصر بنتيجة 22 هدف مقابل لا شيء.(13)

وأهتمت وزارة الشباب والرياضة في مصر بالمشروعات القومية كمشروع " ألف فتاة ..ألف حلم"، والذي نفذته الوزارة بالتعاون مع المجلس الثقافي البريطاني؛ لتعليم المهارات الأساسية في 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 40 مدرباً ومدربة، ويتولى كل مدرب ومدربة تدريب 25 فتاة على لعب كرة القدم، ليصبح إجمالي المستفيدين من المشروع ألف فتاة، كما يتضمن البرنامج دورات لتعزيز الثقة بالنفس والتنظيم والعمل الجماعي.(14)

2/ مشكلة البحث:

لاحظ الباحثون 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 الباحثون أن التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم النسائية يعمل على رفع مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي بصورة تسير تطور الخطط الهجومية والدفاعية، وذلك من خلال البرامج التدريبية والتي تساهم في 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.

وإن إتباع الأسلوب الأمثل في إعداد البرنامج التدريبي خصوصا مع الفئات العمرية، له أهمية في وصول اللاعب إلى المستويات العليا وتحقيق أفضل النتائج، لذا توجب على المدرب أن يختار أفضل الطرق و الأساليب التدريبية من أجل التكامل في الأداء، ومن خلال متابعة البرامج المتبعة في التدريب، نجد أن أغلبها يتم بالطرق التقليدية التي تستخدم نوعا محددا من تدريبات المقاومة أو نوعا آخر من أنواع التدريب، أي استخدام نوع واحد من التدريب لتطوير الفرق.

ومن خلال ذلك أراد الباحثون أن يطبق أسلوب مبني على البرنامج والنماذج العالمية لتدريب كرة القدم النسائية لدى لاعبي كرة القدم.

لذا يرى الباحث أن مشكلة البحث تكمن في وضع نموذج تدريبي مقترح لكرة القدم النسائية في 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.

3/ أهداف البحث:

- يهدف البحث إلي وضع نموذج تدريبي مقترح لكرة القدم النسائية المصرية من خلال التعرف على:-
- رؤية ورسالة واهداف النموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية.
 - ملامح التخطيط العام للنموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية.

4/ تساؤلات البحث:

- ما هي رؤية ورسالة واهداف النموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية؟
- ما ملامح التخطيط العام للنموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية؟

5/ مصطلحات 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. (8 : 18)

البرنامج التدريبية training program :

أحد عناصر التخطيط وهو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية الواجب القيام بها لتحقيق الهدف التدريبي (9 : 102)

6/ الدراسات المرجعية:

1/6 الدراسات المرجعية العربية:

1- دراسة بافا عبد الله (2017)(2)

عنوان الدراسة: تحسين قدرات التوافق الحركي لرفع مستوى الأداء المهاري إثر برنامج تدريبي فكري مقترح لدى لاعبات كرة القدم (دراسة حالة لأندية ولاية الجلفة لكرة القدم النسوية)
هدف الدراسة: يهدف البحث التعرف على (انعكاس التدريب الفكري على بعض الصفات البدنية التوافق الحركي لدي لاعبات كرة القدم ، معرفه الطرق الامثل لتخطيط برنامج من حيث المده والحمل والشده لدي لاعبات كرة القدم لتطوير الصفات البدنيه و المهارات الاساسيه بطريقه التدريب الفكري)
المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

عينه الدراسة: اشتملت عينة البحث لاعبات نادي مواهب الجلفه لكره القدم النسويه بولاية الجلفه استمرت العين الاساسيه على 24 لاعبه وقسمت الى مجموعتين تجريبية وضابطه بعدد 12 لاعبه واختيرت بالطريقه العمديه من

أهم النتائج المستخلصة: من خلال النتائج والدراسه اصفر عن استنتاجات من خلال تباين البرنامج التدريبي المقترح تأثير في تحسين بعض صفات البدنيه وبعض المهارات الاساسيه قيد الدراسه وجود اثر للتدريب

الفطري في تحسين التوافق الحركي ورفع مستوى أداء بعض المهارات لدى لاعبات كرة القدم و اثر برنامج تدريبي فطري مقترح في الفريده العامه محققه اهداف البرنامج.

2/6 الدراسات المرجعية الاجنبية:

2- دراسة جاكوب كوكستيجين ومارتين موساليك Jakub Kokstejn , Martin Musalek (2019)(10) عنوان الدراسة: العلاقة بين المهارات الحركيه الاساسيه والمهارات النوعيه والتوفيقه لدي ناشئه كره القدم الموهوبين

هدف الدراسة: يهدف البحث التعرف على العلاقة بين المهارات الحركية الاساسية والمهارات النوعيه والتوفيقه لدي ناشئه كره القدم الموهوبين.

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

عينه الدراسة: اشتملت عينه البحث على 24 ناشئ كره قدم تحت 12 سنه .

أهم النتائج المستخلصة: وجود علاقات ارتباطيه ذات دلاله بين المهارات الحركيه الاساسيه و القدرات التوافقيه.

3- دراسة " ليو " Lio (2002)(11)

عنوان الدراسة: تأثير تنمية المهارات الاساسية على مستوى أداء بعض المبادئ الخططية الفريده الهجومية لدي ناشئي كرة القدم

هدف الدراسة: يهدف ابحت التعرف على على تأثير تنمية المهارات الاساسية على مستوى أداء بعض المبادئ الخططية الفريده الهجومية لدي ناشئ كرة القدم.

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

عينه الدراسة: اشتملت عينه البحث على (32) ناشئاً

أهم النتائج المستخلصة: أن تنمية بعض المهارات الأساسية لدي ناشئ كرة القدم عينه البحث قد أثر إيجابياً بدلالة معنوية في مستوى أداء بعض المبادئ الخططية الفريده الهجومية الأمر الذي أوصي به الباحث بضرورة اهتمام المدربين بمجموعة مهارات كرة القدم من حيث التعليم والتدريب وتصحيح الأخطاء من البداية.

7/ إجراءات البحث:

7/1 منهج البحث:

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

7/2 مجتمع عينة البحث:

قام الباحثون باختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث والبالغ عددهم (113) فردا والمتمثلين في الآتي :
مدربين مشروع الف بنت الف حلم المقام بوزارة الشباب والرياضة على مستوى الجمهورية والبالغ عددهم (106) مدرب .

مدربات اكاديمية الاهلى لكرة القدم النسائية وعددهم (7) مدربات

وقد قام الباحثون بتقسيم عينة البحث كالتالي

عينة الدراسة الاستطلاعية : قوامها (23) فردا بغرض تقنين استمارة الاستبيان من مجتمع البحث الاصلى
ومن خارج عينة الدراسة الاساسية .

عينة الدراسة الأساسية : قوامها (90) فردا بغرض تطبيق استمارة الاستبيان الخاصة بالبحث وهذا ما

يوضحه جدول (1)

جدول رقم (1)

التوزيع العددي لمجتمع وعينة البحث

العينة الأساسية		العينة الاستطلاعية		عينة البحث	مجتمع البحث	افراد مجتمع البحث
%	ت	%	ت			
80.19%	85	19.81%	21	106	106	مدربين مشروع الف بنت الف حلم المقام بوزارة الشباب والرياضة على مستوى الجمهورية
71.43%	5	28.57%	2	7	7	مدربات اكاديمية الاهلى لكرة القدم النسائية
79.65%	90	20.35%	23	113	113	الاجمالي

8/ أدوات جمع البيانات :

قام الباحثون بتصميم استمارة استبيان لافراد وفئات مجتمع البحث الموضحة بجدول رقم (1) كاداة 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 للمراجع العملية المرتبطة بموضوع البحث.

ومن خلال الخطوات السابقة قام الباحثون بوضع عدد(2) محور والتمثليين 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 الباحثون بعرض المحاور على السادة الخبراء لاختذ ارائهم ، وبعد ذلك قام الباحث بوضع عدد من العبارات لكى تحقق اهداف المحاور ووضع ميزان تقديرى ثم تم عرضهم بصورة اولية على السادة الخبراء لاختذ ارائهم وبناء على تلك الاراء قام الباحث بالتعديل ، ثم تم وضع استمارة الاستبيان فى صورتها النهائية قبل التقنين.

9/ المعاملات العلمية لاستمارة الاستبيان:

اولا: الصدق:

لكى يتوصل الباحثون إلى صدق استمارة الاستبيان قام بالاعتماد على:

صدق المحتوى (صدق المحكمين):

قام الباحثون بعرض المحاور على مجموعة من السادة الخبراء المتخصصين فى مجال التدريب الرياضى والذي تتوافر فيهم شروط الحصول على درجة الدكتوراة فى مجال تدريب كرة القدم والبالغ عددهم (11) خبير لاستطلاع آراءهم حول مناسبة المحاور المقترحة لإبداء الرأي فى مدى ملائمتها لتحقيق اهداف البحث.

واوضحت النتائج اتفاق آراء السادة الخبراء على صلاحية المحاور الموضوعية من قبل الباحثون بنسبة تراوحت ما بين (90.91% الى 100%) كما كان معامل لوش لصدق الخبراء تراوح ما بين (0.818 : 1.00) ، وبالتالي لا يوجد اى تعديل على محاور استمارة الاستبيان.

ثم قام الباحثون بوضع العبارات المناسبة الخاصة بكل محور ، ثم تم عرض المحاور والعبارات لاستمارة الاستبيان في صورتها الاولية مرفق(1) على السادة الخبراء وقد تم تسليم الاستمارة الى السادة الخبراء شخصيا من قبل الباحثون لإبداء آراءهم في :-

مدى مناسبة كل عبارة للمحور الذي تنتمي 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 (54.55% : 100%) كما تراوح معامل لوش لصدق الخبراء ما بين (0.091 : 1.00) ، مع اقتراح حذف وتعديل صياغة وتقسيم بعض العبارات وقد قام الباحثون بإجراء التعديلات اللازمة كما يتضح من الجدول التالي رقم(2).

جدول (2)

التعديلات التي تمت باستمارة الاستبيان

المحور	رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	نوع التعديل	العبارة بعد التعديل
الاول		الرؤية	اضافة	توفير بيئة تعليمية تدريبية تربوية امنة لبناء لمستقبل اللاعبات
الاول	1/2	محاولة الوصول باللاعبات الى اتقان المهارات الاساسية في كرة القدم	اعادة صياغة	اعداد جيل وقاعدة كبيرة من لاعبات كرة القدم مؤهلين فنيا وبدنيا وذهنيا وفقا للبرامج التدريبية المقننة والموضوعة
الاول	4/2	زيادة عدد اللاعبات المشاركات في التدريبات	حذف	-----
الاول	---	الاهداف	اضافة	امداد الكرة المصرية بلاعبات مميزين فنيا واخلاقيا
الاول	---	-----	اضافة	اتاحة الفرص للتعلم لعدد كبير من الناشئات في كرة القدم النسائية

المحور	رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	نوع التعديل	العبارة بعد التعديل
الاول	---	-----	اضافة	الارتقاء بقدرات اللاعبين واعدادهم مستقبلا نفسيا وتربويا وصحيا
الاول	---	-----	اضافة	الارتقاء بالمستوى التعليمي والثقافي
الاول	---	-----	اضافة	تنمية روح الانتماء والانضباط
الاول	---	-----	اضافة	تعويدهم على القيادة والتبعية
الاول	5/3	تطوير الادراك الحركي للزمان وللمكان (التوقيت الجيد للتحرك ، تمرير الكرة ، استقبال الكرة، الخ)	حذف	-----
الاول	14/3	تطوير الذكاء التكتيكي لدى اللاعبين	حذف	-----

وبناء علي التعديلات لسادة الخبراء التي تمت باستمارة الاستبيان من حذف واعادة صياغة أصبحت استمارة الاستبيان في صورتها النهائية قبل التطبيق مرفق رقم (2) .
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 (3، 4) .

جدول (3)

معامل الارتباط بين درجة العبارة ودرجة المحور الذي تنتمي إليه العبارة

ن=23

م	المحور	مسلسل العبارات	معامل الارتباط
1	المحور الاول : رؤية ورسالة واهداف النموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية	5-1	0.901 - 0.441
3	المحور الثاني : ملامح التخطيط العام للنموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية	6-1	0.912 - 0.438

قيمة ر الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 0.404

يتضح من جدول (3) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) 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 (4)

معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاستبيان

ن = 23

معامل الارتباط مع الاستبيان	محاور الاستمارة
*0.744	رؤية ورسالة واهداف النموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية
*0.715	ملاحح التخطيط العام للنموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية

* دال إحصائيًا عند 0.05 (معامل ارتباط بيرسون الجدولي = 0.404)

يتضح من جدول (4) أن معاملات الارتباط بين كل محور وإجمالي الاستبيان حيث تراوحت ما بين (0.715:0.744) وانها دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لمحاور الاستبيان.

ثانياً: الثبات: تم حساب الثبات عن طريق ألفا كرونباك

جدول (5)

قيم معامل الفا لكرونباخ لمحاور الاستبيان

معامل الفا كرونباخ		محاور الاستمارة
للاستبيان ككل	للمحور ككل	
0.916	0.818	المحور الاول : رؤية ورسالة واهداف النموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية
	0.874	المحور الثاني : ملاحح التخطيط العام للنموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية

يتضح من جدول رقم (5) أن معامل ثبات المحاور والاستبيان مقبول (أكبر من 0.70) 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 (2) عن طريق تسليمها شخصيا من قبل الباحثون وذلك كالآتي :

المجال البشري :

تم التطبيق على افراد عينة البحث والبالغ عددهم (90) فردا من (مدربين مشروع الف بنت الف حلم المقام بوزارة الشباب والرياضة على مستوى الجمهورية ، مدربات اكاديمية الاهلى لكرة القدم النسائية)

المجال المكانى :

مدريبات الشباب والرياضة بالمحافظات المختلفة - النادي الاهلى

المجال الزمنى :

تم تطبيق استمارة الاستبيان الخاصة بالبحث فى الفترة من 2021/11/15 وحتى 2021/12/10.

طريقة تصحيح استمارة الاستبيان :

اعتمد الباحث فى تحديد استجابات استمارة الاستبيان على الميزان الثنائى والذى يتمثل فى (مناسب - غير مناسب) وقد اعطت الاستجابات (2 ، 1)

المعالجات الإحصائية المستخدمة فى البحث :

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

- النسبة المئوية % لحساب تكرارات اراء الخبراء فى عبارات ومحاور الاستبيان

- معامل لوش لصدق المحتوى ويحسب كالآتي:

$$\text{معامل لوش لصدق المحتوى} = \frac{\text{عدد الخبراء الموافقون} - (\text{عدد الخبراء} \div 2)}{\text{عدد الخبراء} \div 2}$$

- معامل الارتباط (بيرسون) لحساب صدق الاتساق الداخلى بين عبارات الاستبيان

- معامل ثبات الفا كرونباخ لحساب ثبات استمارة الاستبيان

- مربع كا2 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

10/ عرض ومناقشة النتائج:

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

جدول (6)

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

(ن = 90)

الترتيب	نسبة الموافقة	الاتجاه السائد	مستوى الدلالة	مربع كاي	غير مناسب		مناسب		الدلالات الاحصائية محتوى العبارة	م
					النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
									الرؤية	1
3	67.78%	موافق	.001	11.378	32.22%	29	67.78%	61	توفير بيئة تعليمية تدريبية تربوية امنة لبناء لمستقبل اللاعبات	1/1
1	96.67%	موافق	.000	78.400	3.33%	3	96.67%	87	اعداد اللاعبات ومحاولة الوصول بهم الى المستوى العالمي	2/1
2	95.56%	موافق	.000	74.711	4.44%	4	95.56%	86	رعاية واكتشاف المواهب وتسويقهم الى الاندية المحترفة	3/1
									الرسالة	2
1	97.78%	موافق	.000	82.178	2.22%	2	97.78%	88	اعداد جيل وقاعدة كبيرة من لاعبات كرة القدم مؤهلين فنيا وبدنيا وذهنيا وفقا للبرامج التدريبية المقننة والموضوعة	1/2
3	85.56%	موافق	.000	45.511	14.44%	13	85.56%	77	اعداد جيل من المدربين القادرين على الاعداد طويل المدى لهذا الجيل من اللاعبات	2/2

2	94.44%	موافق	.000	71.111	5.56%	5	94.44%	85	العمل على الارتقاء بالاساليب والبرامج التدريبية وتأهيل اللاعبين والكوادر معا للارتقاء بمنظومة كرة القدم النسائية	3/2
									الاهداف:	3
1	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	امداد الكرة المصرية بلاعبات مميزين فنيا واخلاقيا	1/3
1	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	اتاحة الفرص للتعلم لعدد كبير من الناشئات فى كرة القدم النسائية	2/3
1	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	الارتقاء بقدرات اللاعبات واعدادهم مستقبلا نفسيا وتربويا وصحيا	3/3
8	91.11%	موافق	.000	60.844	8.89%	8	91.11%	82	الارتقاء بالتعليمى والثقافى بالمستوى	4/3
4	96.67%	موافق	.000	78.400	3.33%	3	96.67%	87	تنمية روح الانتماء والانضباط	5/3
3	97.78%	موافق	.000	82.178	2.22%	2	97.78%	88	تعوديهم على قياده والتبعية	6/3
6	94.44%	موافق	.000	71.111	5.56%	5	94.44%	85	الارتقاء بالنواحي العقلية والمعرفية لاعدادهم ليكونوا اعضاء صالحين فى المجتمع	7/3
4	96.67%	موافق	.000	78.400	3.33%	3	96.67%	87	زيادة الدوافع للممارسة لدى اللاعبات	8/3

تابع جدول (6)

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

(ن = 90)

الترتيب	نسبة الموافقة	الاتجاه السائد	مستوى الدلالة	مربع كاي	غير مناسب		مناسب		الدلالات الإحصائية محتوى العبارة	م
					النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
1	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	توسيع قاعدة المشاركة لعدد كبير من الاعبات	9/3
4	96.67%	موافق	.000	78.400	3.33%	3	96.67%	87	استثارة الدافعية نحو ممارسة كرة القدم	10/3
2	98.89%	موافق	.000	86.044	1.11%	1	98.89%	89	تنمية الروح الرياضية لدى اللاعبات	11/3
3	97.78%	موافق	.000	82.178	2.22%	2	97.78%	88	تنمية روح العمل الجماعي لدى اللاعبات	12/3
7	92.22%	موافق	.000	64.178	7.78%	7	92.22%	83	تنمية مقدرتهن على تحمل اخطائهن ، والصبر على اخطاء زميلات اللعب.	13/3
5	95.56%	موافق	.000	74.711	4.44%	4	95.56%	86	التعرف على سلوكيات واخلاقيات جديدة ذات منفعة وتطبيقها في اطار اللعب وفي الاطار الحياتي الاجتماعي العام	14/3
4	96.67%	موافق	.000	78.400	3.33%	3	96.67%	87	معرفة وتقدير دورهم داخل الملعب وخارج مساحة اللعب	15/3
9	90.00%	موافق	.000	57.600	10.00%	9	90.00%	81	حثهم على التصرف بمسئولية اتجاه الزملاء في الفريق الاخر	16/3
6	94.44%	موافق	.000	71.111	5.56%	5	94.44%	85	العمل باجواء ايجابية وتعاونية	17/3
3	97.78%	موافق	.000	82.178	2.22%	2	97.78%	88	تحقيق التوازن الذهني الذي يسمح لهم باتخاذ القرارات	18/3

									الملائمة لتغيرات ظروف اللعب	
4	96.67%	موافق	.000	78.400	3.33%	3	96.67%	87	تطوير حسن الوفاء للمستويات وللمهام المتوجبه عليهم كأفراد جزء من مجموعة اللعب	19/3
3	97.78%	موافق	.000	82.178	2.22%	2	97.78%	88	تمكينهم من السيطرة على انفعالانتهم وتوجيه الطاقة بشكل ايجابي	20/3
4	96.67%	موافق	.000	78.400	3.33%	3	96.67%	87	غرس الشعور بالحرص والسلامة خلال جميع مراحل التطبيق للبرنامج كنصر اساسى لتفادى الحوادث	21/3
									المبادئ التى يسير عليها البرنامج	4
1	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	العزيمة والمثابرة والتصميم على بذل جهد كبير	1/4
2	98.89%	موافق	.000	86.044	1.11%	1	98.89%	89	القيادة والتبعية	2/4
1	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	التعاون والعمل كفريق	3/4
3	96.67%	موافق	.000	78.400	3.33%	3	96.67%	87	الاستمتاع بشكل كبير	4/4
2	98.89%	موافق	.000	86.044	1.11%	1	98.89%	89	الترويج وجعلها كمتنفس	5/4
1	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	الاداء التنافسى المتدرج	6/4
2	98.89%	موافق	.000	86.044	1.11%	1	98.89%	89	التنافس فى اطار القانون	7/4

تابع جدول (6)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الاول (رؤية ورسالة واهداف النموذج التدريبي

المقترح لكرة القدم النسائية)

(ن = 90)

الترتيب	نسبة الموافقة	الاتجاه السائد	مستوى الدلالة	مربع كاي	غير مناسب		مناسب		الدلالات الإحصائية محتوى العبارة	م
					النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
									مميزات الالتحاق بالبرنامج التدريبي	5
5	92.22%	موافق	.000	64.178	7.78%	7	92.22%	83	توجيه اللاعبين الى الاندية	1/5
1	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	عمل اساليب جذب للبنات	2/5
3	97.78%	موافق	.000	82.178	2.22%	2	97.78%	88	عمل زيارات للاعبين المشهورين والمميزين في المجال لهم	3/5
1	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	التسويق في الاندية الكبيرة	4/5
1	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لعرض التدريبات بصورة مستمرة	5/5
1	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	عمل مباريات مع فرق كبيرة	6/5
4	96.67%	موافق	.000	78.400	3.33%	3	96.67%	87	الكشف الطبي الدوري	7/5
2	98.89%	موافق	.000	86.044	1.11%	1	98.89%	89	تقييم المستوى بشكل مستمر	8/5
4	96.67%	موافق	.000	78.400	3.33%	3	96.67%	87	وجود اخصائي للتغذية	9/5
4	96.67%	موافق	.000	78.400	3.33%	3	96.67%	87	وجود اخصائي نفسي واجتماعي	10/5

يتضح من جدول (6) والخاص بال تكرار 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 0.05 في جميع العبارات ، وبنسبة موافقة تراوحت ما بين (85.56% : 100%).

وقد حازت العبارة رقم (2/1) على نسبة موافقة قدرها (97.78%) لتصبح رؤية النموذج التدريبي هي "اعداد اللاعبين ومحاولة الوصول بهم الى المستوى العالمي".

وقد حازت العبارة رقم (1/2) على نسبة موافقة قدرها (97.78%) لتصبح رسالة النموذج التدريبي هي "اعداد جيل وقاعدة كبيرة من لاعبات كرة القدم مؤهلين فنيا وبدنيا وذهنيا وفقا للبرامج التدريبية المقننة والموضوعة"

وقد حازت العبارات ارقام من (1/3 : 21/3) على نسبة موافقة تتراوح ما بين (91.11% : 100%) والتي تشير الى أهداف النموذج التدريبي تتمثل في (امداد الكرة المصرية بلاعبات مميزين فنيا واخلاقيا، اتاحة الفرص للتعلم لعدد كبير من الناشئات في كرة القدم النسائية ، الارتقاء بقدرات اللاعبات واعدادهم مستقبلا نفسيا وتربويا وصحيا ، الارتقاء بالمستوى التعليمي والثقافي ، تنمية روح الانتماء والانضباط، تعويدهم على القيادة والتبعية ، الارتقاء بالنواحي العقلية والمعرفية لاعدادهم ليكونوا اعضاء صالحين في 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 الجماعي لدى اللاعبات، تنمية مقدراتهن على تحمل اخطائهن ، والصبر على اخطاء زميلات اللعب..، التعرف على سلوكيات و اخلاقيات جديدة ذات منفعة وتطبيقها في اطار اللعب وفي الاطار الحياتي الاجتماعي العام ، معرفة وتقدير دورهم داخل الملعب وخارج مساحة اللعب ، حثهم على التصرف بمسئولية اتجاه الزملاء في الفريق الاخر، العمل باجواء ايجابية وتفاؤلية ، تحقيق التوازن الذهني الذي يسمح لهم باتخاذ القرارات الملائمة لتغيرات ظروف اللعب ، تطوير حسن الوفاء للمسئوليات وللمهام المتوجبه عليهم كأفراد جزء من مجموعة اللعب ، تمكينهم من السيطرة على انفعاليتهم وتوجيه الطاقة بشكل ايجابي ، غرس الشعور بالحرص والسلامة خلال جميع مراحل التطبيق للبرنامج كنصر اساسي لتفادي الحوادث

وحازت العبارات ارقام من (1/4 : 7/4) على نسبة موافقة تراوحت ما بين (96.67% : 100%) والتي تشير الى ان المبادئ التي يسير عليها البرنامج هي (العزيمة والمثابرة والتصميم على بذل جهد كبير ،

القيادة والتبعية ، التعاون والعمل كفريق ، الاستمتاع بشكل كبير ، الترويح وجعلها كمتنفس ، الاداء التنافسي المتدرج ، التنافس في اطار القانون).

كما حازت العبارات ارقام من (1/5 : 10/5) على نسبة موافقة تراوحت ما بين (92.22% : 100%) 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 الطبي الدوري ، تقييم المستوى بشكل مستمر ، وجود اخصائي للتغذية ، وجود اخصائي نفسي واجتماعي).

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

جدول (7)

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

(ن = 90)

الترتيب	نسبة الموافقة	الاتجاه السائد	مستوى الدلالة	مربع كاي	غير مناسب		مناسب		الدلالات الإحصائية محتوى العبارة	م
					النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
									اسس تصميم البرنامج التدريبي:	1
1	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	يكون ملائم للمرحلة السنوية من 12 : 18 سنة	1/1
1	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	يتم تحديد هدف البرنامج واهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه	2/1
1	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	يساعد البرنامج على رفع كفاءة اللاعبين في كرة القدم	3/1
1	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	يتم مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين	4/1

1	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	يتم مراعاة فترات الراحة البينية للوصول بالعبات الى الحالة الطبيعية	5/1
1	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	يتم التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب	6/1
									عدد الوحدات الاسبوعية :	2
4	1.11%	غير موافق	.000	86.044	98.89%	89	1.11%	1	2 وحدة اسبوعيا	1/2
1	87.78%	موافق	.000	51.378	12.22%	11	87.78%	79	3 وحدات اسبوعيا	2/2
2	6.67%	غير موافق	.000	67.600	93.33%	84	6.67%	6	4 وحدات اسبوعيا	3/2
3	3.33%	غير موافق	.000	78.400	96.67%	87	3.33%	3	5 وحدات اسبوعيا	4/2
4	1.11%	غير موافق	.000	86.044	98.89%	89	1.11%	1	6 وحدات اسبوعيا	5/2
									زمن الوحدة التدريبية :	3
3	4.44%	غير موافق	.000	74.711	95.56%	86	4.44%	4	60 دقيقة	1/3
2	18.89%	غير موافق	.000	34.844	81.11%	73	18.89%	17	75 دقيقة	2/3
1	74.44%	موافق	.000	21.511	25.56%	23	74.44%	67	90 دقيقة	3/3
4	2.22%	غير موافق	.000	82.178	97.78%	88	2.22%	2	120 دقيقة	4/3
									تتكون الوحدة التدريبية من :	4
1	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	الاحماء	1/4
1	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	الاعداد البدني العام	2/4
1	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	الاعداد البدني الخاص	3/4
1	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	الاعداد المهاري	4/4
2	98.89%	موافق	.000	86.044	1.11%	1	98.89%	89	الاعداد الخططي	5/4
3	95.56%	موافق	.000	74.711	4.44%	4	95.56%	86	التقسيمات	6/4
1	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	الختام والاستشفاء	7/4

تابع جدول (7)

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

(ن = 90)

الترتيب	نسبة الموافقة	الاتجاه السائد	مستوى الدلالة	مربع كاي	غير مناسب		مناسب		الدلالات الإحصائية محتوى العبارة	م
					النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
									درجات الحمل والشدة التي تستخدم في النموذج	5
									حمل اقصى بشدة 100% يكرر من :	1/5
1	85.56%	موافق	.000	45.511	14.44%	13	85.56%	77	3-1 مرات	1/1/5
2	14.44%	غير موافق	.000	45.511	85.56%	77	14.44%	13	6-4 مرات	2/1/5
									حمل اقل من الاقصى بشدة من 90% - 100% يكرر من:	2/5
2	24.44%	غير موافق	.000	23.511	75.56%	68	24.44%	22	6-4 مرات	1/2/5
1	75.56%	موافق	.000	23.511	24.44%	22	75.56%	68	9-7 مرات	2/2/5
									حمل متوسط بشدة من 75% - 90% يكرر من:	3/5
2	13.33%	غير موافق	.000	48.400	86.67%	78	13.33%	12	12-8 مره	1/3/5
1	86.67%	موافق	.000	48.400	13.33%	12	86.67%	78	16-13 مره	2/3/5
									حمل اقل من المتوسط بشدة	4/5

									من 50%-75% يكرمن:	
2	28.89%	غير موافق	.000	16.044	71.11%	64	28.89%	26	15-18 مره	1/4/5
1	72.22%	موافق	.000	17.778	27.78%	25	72.22%	65	19-22 مره	2/4/5
									حمل بسيط بشدة من 35%-50% يكرر من	5/5
2	34.44%	غير موافق	.003	8.711	65.56%	59	34.44%	31	18-22 مره	1/5/5
1	71.11%	موافق	.000	16.044	28.89%	26	71.11%	64	23-26 مره	2/5/5
1	94.44%	موافق	.000	71.111	5.56%	5	94.44%	85	راحة ايجابية بشدة اقل من 35%	6/5
									تفاصيل الوحدة التدريبية	6
									الاحماء	1/6
									زمن الاحماء	1/1/6
2	7.78%	غير موافق	.000	64.178	92.22%	83	7.78%	7	5 دقائق	1/1/1/6
1	90.00%	موافق	.000	57.600	10.00%	9	90.00%	81	10 دقائق	2/1/1/6
3	2.22%	غير موافق	.000	82.178	97.78%	88	2.22%	2	20 دقيقة	3/1/1/6
									طرق الاحماء	2/1/6
2	96.67%	موافق	.000	78.400	3.33%	3	96.67%	87	العاب جماعية	1/2/1/6
1	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	العاب صغيرة	2/2/1/6
1	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	الاحماء بالكرة	3/2/1/6
3	41.11%	غير موافق	.092	2.844	58.89%	53	41.11%	37	تمرينات حرة	4/2/1/6
4	25.84%	غير موافق	.000	72.867 ^b	74.16%	66	25.84%	23	احماء مقيد	5/2/1/6

تابع جدول (7)

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

(ن = 90)

الترتيب	نسبة الموافقة	الاتجاه السائد	مستوى الدلالة	مربع كاي	غير مناسب		مناسب		الدلالات الإحصائية	م
					النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
									الاعداد البدني العام :	2/6
									يتم تنمية عناصر اللياقة البدنية الاتية	1/2/6
									التحمل بنسبة :	1/1/2/6
3	5.56%	غير موافق	.000	71.111	94.44%	85	5.56%	5	%20	1/1/1/2/6
1	83.33%	موافق	.000	40.000	16.67%	15	83.33%	75	%35	2/1/1/2/6
2	11.11%	غير موافق	.000	54.444	88.89%	80	11.11%	10	%40	3/1/1/2/6
									القوة بنسبة:	2/1/2/6
2	18.89%	غير موافق	.000	34.844	81.11%	73	18.89%	17	%10	1/2/1/2/6
1	80.00%	موافق	.000	32.400	20.00%	18	80.00%	72	%20	2/2/1/2/6
3	1.11%	غير موافق	.000	86.044	98.89%	89	1.11%	1	%30	3/2/1/2/6
									السرعة بنسبة:	3/1/2/6
3	8.89%	غير موافق	.000	60.844	91.11%	82	8.89%	8	%10	1/3/1/2/6
2	35.56%	غير موافق	.006	7.511	64.44%	58	35.56%	32	%15	2/3/1/2/6
1	55.56%	موافق	.292	1.111	44.44%	40	55.56%	50	%20	3/3/1/2/6
									الرشاقة بنسبة:	4/1/2/6
1	94.44%	موافق	.000	71.111	5.56%	5	94.44%	85	%10	1/4/1/2/6
2	5.56%	غير موافق	.000	71.111	94.44%	85	5.56%	5	%15	2/4/1/2/6
3	0.00%	غير موافق	.000	90.000	100.00%	90	0.00%	0	%20	3/4/1/2/6
									المرونة بنسبة:	5/1/2/6

2	12.22%	غير موافق	.000	51.378	87.78%	79	12.22%	11	%5	1/5/1/2/6
1	84.44%	موافق	.000	42.711	15.56%	14	84.44%	76	%10	2/5/1/2/6
3	3.33%	غير موافق	.000	78.400	96.67%	87	3.33%	3	%15	3/5/1/2/6
									التوزن بنسبة:	6/1/2/6
1	73.33%	موافق	.000	19.600	26.67%	24	73.33%	66	%5	1/6/1/2/6
2	24.44%	غير موافق	.000	23.511	75.56%	68	24.44%	22	%10	2/6/1/2/6
3	2.22%	غير موافق	.000	82.178	97.78%	88	2.22%	2	%15	3/6/1/2/6
									زمن الإعداد البدني العام	2/2/6
1	61.11%	موافق	.035	4.444	38.89%	35	61.11%	55	15 دقيقة	1/2/2/6
2	22.22%	غير موافق	.000	27.778	77.78%	70	22.22%	20	20 دقيقة	2/2/2/6
3	8.89%	غير موافق	.000	60.844	91.11%	82	8.89%	8	25 دقيقة	3/2/2/6
4	7.78%	غير موافق	.000	64.178	92.22%	83	7.78%	7	30 دقيقة	4/2/2/6

تابع جدول (7)

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

(ن = 90)

الترتيب	نسبة الموافقة	الاتجاه السائد	مستوى الدلالة	مربع كاي	غير مناسب		مناسب		الدلالات الإحصائية	م
					النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
									الإعداد البدني	3/6
									تحمل الأداء بنسبة:	1/3/6
3	1.11%	غير موافق	.000	86.044	98.89%	89	1.11%	1	%10	1/1/3/6
1	70.00%	موافق	.000	14.400	30.00%	27	70.00%	63	%15	2/1/3/6
2	28.89%	غير موافق	.000	16.044	71.11%	64	28.89%	26	%30	3/1/3/6
									تحمل السرعة	2/3/6
1	82.22%	موافق	.000	37.378	17.78%	16	82.22%	74	%10	1/2/3/6
2	17.78%	غير موافق	.000	37.378	82.22%	74	17.78%	16	%20	2/2/3/6
3	0.00%	غير موافق	.000	90.00	100.00%	90	0.00%	0	%25	3/2/3/6
									تحمل القوة بنسبة:	3/3/6
3	0.00%	غير موافق	.000	90.00	100.00%	90	0.00%	0	%5	1/3/3/6
1	91.11%	موافق	.000	60.844	8.89%	8	91.11%	82	%10	2/3/3/6
2	8.89%	غير موافق	.000	60.844	91.11%	82	8.89%	8	%20	3/3/3/6
									تحمل القدرة بنسبة:	4/3/6

1	63.33%	موافقة	.011	6.400	36.67%	33	63.33%	57	%10	1/4/3/6
2	36.67%	غير موافقة	.011	6.400	63.33%	57	36.67%	33	%20	2/4/3/6
									سرعة اداء بنسبة:	5/3/6
1	96.67%	موافقة	.000	78.400	3.33%	3	96.67%	87	%15	1/5/3/6
2	3.33%	غير موافقة	.000	78.400	96.67%	87	3.33%	3	%30	2/5/3/6
									سرعة انتقالية	6/3/6
1	90.00%	موافقة	.000	57.600	10.00%	9	90.00%	81	%10	1/6/3/6
2	8.89%	غير موافقة	.000	60.844	91.11%	82	8.89%	8	%20	2/6/3/6
3	1.11%	غير موافقة	.000	86.044	98.89%	89	1.11%	1	%40	3/6/3/6
									سرعة رد فعل بنسبة:	7/3/6
1	67.78%	موافقة	.001	11.378	32.22%	29	67.78%	61	%5	1/7/3/6
2	32.22%	غير موافقة	.001	11.378	67.78%	61	32.22%	29	%10	2/7/3/6
3	0.00%	غير موافقة	.000	90.00	100.00%	90	0.00%	0	%15	3/7/3/6
									قدرات توافقية	8/3/6
3	4.44%	غير موافقة	.000	74.711	95.56%	86	4.44%	4	%5	1/8/3/6
2	40.00%	غير موافقة	.058	3.600	60.00%	54	40.00%	36	%10	2/8/3/6
1	55.56%	موافقة	.292	1.111	44.44%	40	55.56%	50	%15	3/8/3/6
									اشاقة خاصة	9/3/6
2	27.78%	غير موافقة	.000	17.778	72.22%	65	27.78%	25	%5	1/9/3/6
1	70.00%	موافقة	.000	14.400	30.00%	27	70.00%	63	%10	2/9/3/6
3	2.22%	غير موافقة	.000	82.178	97.78%	88	2.22%	2	%15	3/9/3/6

تابع جدول (7)

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

(ن = 90)

الترتيب	نسبة الموافقة	الاتجاه السائد	مستوى الدلالة	مربع كاي	غير مناسب		مناسب		الدلالات الإحصائية محتوى العبارة	م
					النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
									زمن الاعداد البدني	4/6
1	76.67%	موافقة	.000	25.600	23.33%	21	76.67%	69	15 دقيقة	1/4/6
3	2.22%	غير موافقة	.000	82.178	97.78%	88	2.22%	2	20 دقيقة	2/4/6
2	20.00%	غير موافقة	.000	32.400	80.00%	72	20.00%	18	25 دقيقة	3/4/6
4	1.11%	غير موافقة	.000	86.044	98.89%	89	1.11%	1	30 دقيقة	4/4/6
									الاعداد المهاري	5/6
									التميز بنسبة:	1/5/6
1	97.78%	موافقة	.000	82.178	2.22%	2	97.78%	88	%25	1/1/5/6
2	2.22%	غير موافقة	.000	82.178	97.78%	88	2.22%	2	%40	2/1/5/6
									التصويب بنسبة:	2/5/6
1	95.56%	موافقة	.000	74.711	4.44%	4	95.56%	86	%10	1/2/5/6

2	4.44%	غير موافقة	.000	74.711	95.56%	86	4.44%	4	20%	2/2/5/6
									الحدى بالكفة بنسبة:	3/5/6
1	91.11%	موافقة	.000	60.844	8.89%	8	91.11%	82	15%	1/3/5/6
2	8.89%	غير موافقة	.000	60.844	91.11%	82	8.89%	8	30%	2/3/5/6
3	0.00%	غير موافقة	.000	90.00	100.00%	90	0.00%	0	50%	3/3/5/6
									المداغة بنسبة:	4/5/6
1	92.22%	موافقة	.000	64.178	7.78%	7	92.22%	83	10%	1/4/5/6
2	7.78%	غير موافقة	.000	64.178	92.22%	83	7.78%	7	20%	2/4/5/6
									السيطرة بنسبة:	5/5/6
1	100.00%	موافقة	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	15%	1/5/5/6
2	0.00%	غير موافقة	.000	90.00	100.00%	90	0.00%	0	25%	2/5/5/6
									ضرب الكفة بالداغ	6/5/6
1	98.89%	موافقة	.000	86.044	1.11%	1	98.89%	89	3%	1/6/5/6
2	1.11%	غير موافقة	.000	86.044	98.89%	89	1.11%	1	5%	2/6/5/6
									دمية التماس	7/5/6
1	72.22%	موافقة	.000	17.778	27.78%	25	72.22%	65	2%	1/7/5/6
2	27.78%	غير موافقة	.000	17.778	72.22%	65	27.78%	25	5%	2/7/5/6
									المصاحمة بنسبة:	8/5/6
1	67.78%	موافقة	.001	11.378	32.22%	29	67.78%	61	10%	1/8/5/6
2	2.22%	غير موافقة	.000	82.178	97.78%	88	2.22%	2	20%	2/8/5/6
									المصاحمات المركبة	9/5/6
1	92.22%	موافقة	.000	64.178	7.78%	7	92.22%	83	10%	1/9/5/6
2	7.78%	غير موافقة	.000	64.178	92.22%	83	7.78%	7	20%	2/9/5/6

تابع جدول (7)

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

(ن = 90)

الترتيب	نسبة الموافقة	الاتجاه السائد	مستوى الدلالة	مربع كاي	غير مناسب		مناسب		الدلالات الإحصائية	م
					النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
									زمن الاعداد المهارى	6/6
1	64.44%	موافق	.006	7.511	35.56%	32	64.44%	58	20 دقيقة	1/6/6
2	34.44%	غير موافق	.003	8.711	65.56%	59	34.44%	31	25 دقيقة	2/6/6
3	0.00%	غير موافق	.000	90.00	100.00%	90	0.00%	0	30 دقيقة	3/6/6
3	0.00%	غير موافق	.000	90.00	100.00%	90	0.00%	0	40 دقيقة	4/6/6
									الاعداد الخطى	7/6

									اساسيات الهجوم بنسبة:	1/7/6
2	10.00%	غير موافق	.000	57.600	90.00%	81	10.00%	9	%25	1/1/7/6
1	90.00%	موافق	.000	57.600	10.00%	9	90.00%	81	%35	2/1/7/6
									اساسيات الدفاع بنسبة:	2/7/6
2	26.67%	غير موافق	.000	19.600	73.33%	66	26.67%	24	%25	1/2/7/6
1	73.33%	موافق	.000	19.600	26.67%	24	73.33%	66	%35	2/2/7/6
									مراكز اللعب بنسبة:	3/7/6
2	36.67%	غير موافق	.011	6.400	63.33%	57	36.67%	33	%20	1/3/7/6
1	63.33%	موافق	.011	6.400	36.67%	33	63.33%	57	%30	2/3/7/6
									زمن الخطى الاعداد	8/6
1	76.67%	موافق	.000	25.600	23.33%	21	76.67%	69	10 دقائق	1/8/6
2	22.22%	غير موافق	.000	27.778	77.78%	70	22.22%	20	20 دقيقة	2/8/6
3	1.11%	غير موافق	.000	86.044	98.89%	89	1.11%	1	25 دقيقة	3/8/6
4	0.00%	غير موافق	.000	90.00	100.00%	90	0.00%	0	30 دقيقة	4/8/6
									التقسيمات	9/6
									تقسيمات مشروطة بنسبة:	1/9/6
2	15.56%	غير موافق	.000	42.711	84.44%	76	15.56%	14	%40	1/1/9/6
1	84.44%	موافق	.000	42.711	15.56%	14	84.44%	76	%60	2/1/9/6
									تقسيمات حرة بنسبة:	2/9/6
1	96.67%	موافق	.000	78.400	3.33%	3	96.67%	87	%40	1/2/9/6
2	3.33%	غير موافق	.000	78.400	96.67%	87	3.33%	3	%60	2/2/9/6
									زمن التقسيمات	10/6
3	2.22%	غير موافق	.000	82.178	97.78%	88	2.22%	2	10 دقيقة	1/10/6
1	72.22%	موافق	.000	17.778	27.78%	25	72.22%	65	15 دقيقة	2/10/6
2	25.56%	غير موافق	.000	21.511	74.44%	67	25.56%	23	20 دقيقة	3/10/6

تابع جدول (7)

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

(ن = 90)

الترتيب	نسبة الموافقة	الاتجاه السائد	مستوى الدلالة	مربع كاي	غير مناسب		مناسب		الدلالات الإحصائية محتوى العبارة	م
					النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
									الجزء الختامي	11/6
1	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	استخدام تمرينات تهيئة	1/11/6
1	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	العاب صغيرة	2/11/6
1	100.00%	موافق	.000	90.00	0.00%	0	100.00%	90	العودة الى حالة الاستشفاء	3/11/6
									زمن الجزء الختامي	12/6
1	98.89%	موافق	.000	86.044	1.11%	1	98.89%	89	5 دقائق	1/12/6
2	1.11%	غير موافق	.000	86.044	98.89%	89	1.11%	1	10 دقائق	2/12/6

يتضح من جدول (7) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الثاني (ملاحح التخطيط العام للنموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية) وجود فروق معنوية بين الاستجابات و هذه القيم لمربع كاي معنوية عند مستوى 0.05 في جميع العبارات ما عدا العبارات ارقام (3/8/3/6، 2/8/3/6، 4/3/1/2/6، 4/2/2/6) ، وبنسبة موافقة تراوحت ما بين (00.00% : 100%).

وقد حازت العبارات ارقام من (1/1 : 6/1) على نسبة موافقة قدرها (100%) والتي تشير الى ان اسس تصميم البرنامج التدريبي تتمثل في (يكون ملائم للمرحلة السنوية من 12 : 18 سنة ، يتم تحديد هدف البرنامج واهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه ، يساعد البرنامج على رفع كفاءة اللاعبين في كرة القدم ، يتم مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين ، يتم مراعاة فترات الراحة البينية للوصول باللاعبات الى الحالة الطبيعية ، يتم التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب)

واتفقت آراء عينة البحث على العبارة رقم (2/2) بنسبة موافقة قدرها (87.78%) على ان تكون عدد الوحدات الاسبوعية 3 وحدات اسبوعيا .

واتفقت آراء عينة البحث على العبارة رقم (3/3) بنسبة موافقة قدرها (74.44%) على ان تكون زمن الوحدة التدريبية 90 دقيقة.

واتفقت آراء عينة البحث على العبارات ارقام من (1/4 : 7/4) بنسبة موافقة تتراوح ما بين (95.56% : 100%) على ان تتكون الوحدة التدريبية من (الاحماء - الاعداد البدنى العام - الاعداد البدنى الخاص - الاعداد المهارى - الاعداد الخططى - التقسيمات - الختام والاستشفاء)

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

حمل اقصى بشدة 100% يكرر من 1-3 مرات بنسبة موافقة قدرها (85.56%)

حمل اقل من الاقصى بشدة من 90% - 100% يكرر من 7-9 مرات بنسبة موافقة قدرها (75.56%)

حمل متوسط بشدة من 75% - 90% يكرر من 13-16 مره بنسبة موافقة قدرها(86.67%).

حمل اقل من المتوسط بشدة من 50%-75% يكرر من 19-22 مره بنسبة موافقة قدرها(72.22%)

حمل بسيط بشدة من 35%-50% يكرر من 23-26 مره بنسبة موافقة قدرها(71.11%)

راحة ايجابية بشدة اقل من 35% بنسبة موافقة قدرها (94.44%)

واتفقت آراء عينة البحث على العبارة رقم (2/1/1/6) بنسبة موافقة قدرها (90%) على ان يكون زمن الاحماء فى النموذج التدريبى المقترح (10 دقائق)

واتفقت آراء عينة البحث على العبارات ارقام (1/2/1/6 ، 2/2/1/6 ، 3/2/1/6) بنسبة موافقة تتراوح ما بين (96.67% : 100%) على ان تكون طرق الاحماء التى تستخدم فى النموذج التدريبى هى (العاب صغيره - الاحماء بالكره -العاب جماعية).

واتفقت آراء عينة البحث على انه يتم تنمية عناصر اللياقة البدنية فى فترة الاعداد البدنى العام فى النموذج المقترح وهى كالتالى :

التحمل بنسبة 35% بنسبة موافقة قدرها (83.33%)

القوة بنسبة 20% بنسبة موافقة قدرها (80%)

السرعة بنسبة 20% بنسبة موافقة قدرها(55.56%)

الرشاقة بنسبة 10% بنسبة موافقة قدرها(94.44%)

المرونة بنسبة 10% بنسبة موافقة قدرها (84.44%)
التوازن بنسبة 5% بنسبة موافقة قدرها (73.335)
واتفقت آراء عينة البحث على العبارة رقم (1/2/2/6) بنسبة موافقة قدرها (61.11%) على ان يكون زمن
الاعداد البدنى العام فى النموذج التدريبى المقترح (15 دقيقه)

واتفقت آراء عينة البحث على انه يتم تنمية عناصر اللياقة البدنية فى فترة الاعداد البدنى الخاص فى
النموذج المقترح وهى كالتالى :

تحمل الاداء بنسبة 15% بنسبة موافقة قدرها (70%)
تحمل السرعة بنسبة 10% بنسبة موافقة قدرها (10%)
تحمل القوة بنسبة 10% بنسبة موافقة قدرها (91.11%)
تحمل القدرة بنسبة 10% بنسبة موافقة قدرها (63.33%)
سرعة اداء بنسبة 15% بنسبة موافقة قدرها (96.67%)
سرعة انتقالية بنسبة 10% بنسبة موافقة قدرها (90%)
سرعة رد فعل بنسبة 5% بنسبة موافقة قدرها (67.78%)
قدرات توافقية بنسبة 15% بنسبة موافقة قدرها (55.56%)
رشاقة خاصة بنسبة 10% بنسبة موافقة قدرها (70%)
واتفقت آراء عينة البحث على العبارة رقم (1/4/6) بنسبة موافقة قدرها (76.67%) على ان يكون زمن
الاعداد البدنى الخاص فى النموذج التدريبى المقترح (15 دقيقه)

واتفقت آراء عينة البحث على انه يتم تنمية عناصر الاعداد المهارى فى النموذج المقترح وهى كالتالى:
التمرير بنسبة 25% بنسبة موافقة قدرها (97.78%)
التصويب بنسبة 10% بنسبة موافقة قدرها (95.56%)
الجرى بالكرة بنسبة 15% بنسبة موافقة قدرها (91.11%)
المراوغة بنسبة 10% بنسبة موافقة قدرها (92.22%)
السيطرة بنسبة 15% بنسبة موافقة قدرها (100%)
ضرب الكرة بالراس بنسبة 3% بنسبة موافقة قدرها (98.89%)
رمية التماس بنسبة 2% بنسبة موافقة قدرها (72.22%)

المهاجمة بنسبة 10% بنسبة موافقة قدرها (67.78%)
المهارات المركبة بنسبة 10% بنسبة موافقة قدرها (92.22%)

واتفقت آراء عينة البحث على العبارة رقم (1/6/6) بنسبة موافقة قدرها (64.44%) على ان يكون زمن الاعداد المهاري في النموذج التدريبي المقترح (20 دقيقة)
واتفقت آراء عينة البحث على انه يتم تنمية عناصر الاعداد الخططى في النموذج المقترح وهى كالتالى:
اساسيات الهجوم بنسبة 35% بنسبة موافقة قدرها (90%)
اساسيات الدفاع بنسبة 35% بنسبة موافقة قدرها (73.33%)
مراكز اللعب بنسبة 30% بنسبة موافقة قدرها (63.33%)

واتفقت آراء عينة البحث على العبارة رقم (1/8/6) بنسبة موافقة قدرها (76.67%) على ان يكون زمن الاعداد الخططى في النموذج التدريبي المقترح (10 دقائق)

واتفقت آراء عينة البحث على انه يتم عمل التقسيمات في النموذج المقترح وهى كالتالى :
تقسيمات مشروطة بنسبة 60% بنسبة موافقة قدرها (84.044%)
تقسيمات حرة بنسبة 40% بنسبة موافقة قدرها (96.67%)

واتفقت آراء عينة البحث على العبارة رقم (2/10/6) بنسبة موافقة قدرها (72.22%) على ان يكون زمن التقسيمات في النموذج التدريبي المقترح (15 دقيقة)

واتفقت آراء عينة البحث على العبارات ارقام (1/11/6 ، 2/11/6 ، 3/11/6) بنسبة موافقة قدرها (100%) على ان يتكون الجزء الختامى في النموذج التدريبي المقترح من (تمرينات تهدئة - العاب صغيرة - العودة الى حالة الاستشفاء).

واتفقت آراء عينة البحث على العبارة رقم (12/6) بنسبة موافقة قدرها (98.89%) على ان يكون زمن الجزء الختامى في النموذج التدريبي المقترح (5 دقائق)

11/ الاستخلاصات:

في ضوء نتائج البحث يستخلص الباحث أهم الإستخلاصات التالية :-

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

رؤية النموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية:

اعداد اللاعبات 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
- الارتقاء بالمستوى التعليمى والثقافى
- تنمية روح الانتماء والانضباط، تعويدهم على القيادة والتبعية
- الارتقاء بالنواحى 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 التدريبي 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 التدريبى 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 التدريبى المقترح لكرة القدم النسائية :**
- اسس تصميم البرنامج التدريبى:**
- يكون ملائم للمرحلة السنية من 12 : 18 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 البينية للوصول باللاعبات الى الحالة الطبيعية
- يتم التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب
- عدد الوحدات الاسبوعية 3 وحدات اسبوعيا.
- تكون زمن الوحدة التدريبية 90 دقيقة.
- تتكون الوحدة التدريبية من:
- الاحماء
- الاعداد البدنى العام
- الاعداد البدنى الخاص

- الاعداد المهارى
- الاعداد الخططى
- التقسيمات
- الختام والاستشفاء

تكون درجات الحمل والشدة التى تستخدم فى النموذج هى :

- حمل اقصى بشدة 100% يكرر من 1-3 مرات.
- حمل اقل من الاقصى بشدة من 90% - 100% يكرر من 7-9 مرات.
- حمل متوسط بشدة من 75% - 90% يكرر من 13-16 مره .
- حمل اقل من المتوسط بشدة من 50%-75% يكرر من 19 -22 مره .
- حمل بسيط بشدة من 35%-50% يكرر من 23 -26 مره.
- راحة ايجابية بشدة اقل من 35% .

التوزيع الزمنى لمكونات البرنامج التدريبى

يكون زمن الاحماء فى النموذج التدريبى المقترح (10 دقائق)

يكون زمن الاعداد البدنى العام فى النموذج التدريبى المقترح (15 دقيقه)

يكون زمن الاعداد البدنى الخاص فى النموذج التدريبى المقترح (15 دقيقه)

يكون زمن الاعداد المهارى فى النموذج التدريبى المقترح (20 دقيقه)

يكون زمن الاعداد الخططى فى النموذج التدريبى المقترح (10 دقائق)

يكون زمن التقسيمات فى النموذج التدريبى المقترح (15 دقيقه)

يكون زمن الجزء الختامى فى النموذج التدريبى المقترح (5 دقائق)

طرق الاحماء التى تستخدم فى النموذج التدريبى هى:

العاب صغيره

الاحماء بالكره

العاب جماعية.

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

التحمل بنسبة 35%

القوة بنسبة 20%

السرعة بنسبة 20%

الرشاقة بنسبة 10%

المرونة بنسبة 10%

التوازن بنسبة 5%

عناصر اللياقة البدنية في فترة الاعداد البدني الخاص في النموذج المقترح وهي كالتالي:

تحمل الاداء بنسبة 15%

تحمل السرعة بنسبة 10%

تحمل القوة بنسبة 10%

تحمل القدرة بنسبة 10%

سرعة اداء بنسبة 15%

سرعة انتقالية بنسبة 10%

سرعة رد فعل بنسبة 5%

قدرات توافقية بنسبة 15%

رشاقة خاصة بنسبة 10%

عناصر الاعداد المهارى في النموذج المقترح وهي كالتالي :

التمرير بنسبة 25%

التصويب بنسبة 10%

الجرى بالكرة بنسبة 15%

المراوغة بنسبة 10%

السيطرة بنسبة 15%

ضرب الكرة بالراس بنسبة 3%

رمية التماس بنسبة 2%

المهاجمة بنسبة 10%

المهارات المركبة بنسبة 10%

عناصر الاعداد الخطى فى النموذج المقترح وهى كالتالى :

اساسيات الهجوم بنسبة 35%

اساسيات الدفاع بنسبة 35%

مراكز اللعب بنسبة 30%

يتم عمل التقسيمات فى النموذج المقترح وهى كالتالى :

تقسيمات مشروطة بنسبة 60%

تقسيمات حرة بنسبة 40%

يتكون الجزء الختامى فى النموذج التدريبى المقترح من:

تمرينات تهدئة

العاب صغيرة

العودة الى حالة الاستشفاء.

12/ التوصيات:

فى ضوء استخلاصات البحث، يوصي الباحث بالآتى :

- استخدام النموذج المقترح فى 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 فى جميع الاندية ومراكز الشباب

13/ المراجع:

13/1 المراجع العربية:

1. أبو المجد ، عمرو ،النمكى ،جمال (1997م): الأسس العلمية لإعداد وتنمية ناشئى كرة القدم، دار الفكر العربى، القاهرة.
2. إسماعيل ، طه ، شعلان ، إبراهيم ، أبو المجد ، عمرو (1996م): إستراتيجية الدفاع فى كرة القدم ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، القاهرة .
3. إسماعيل، طه ، شعلان ، إبراهيم ، أبو المجد ، عمرو (1989م) : كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
4. حسن ،هاشم ياسر (2008): "التدريبات الحديثة للاعبين المبتدئين بعمر(7 - 10 سنوات) فى المدارس الرياضية بكرة القدم"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
5. حماد ، مفتى إبراهيم (1998م) : "موسوعة التعليم والتدريب فى كرة القدم(تمرينات الإحماء والمهارات فى برامج تدريب كرة القدم)"، الجزء الثانى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
6. حماد ، مفتى إبراهيم (2010): "برامج تدريب أكاديميات كرة القدم (المرحلة السنية8-12 سنة)"، منشأة المعارف، الاسكندرية.
7. عبد الفتاح ، أبو العلا أحمد ، شعلان ، إبراهيم حنفى (1994): "فسيولوجيا التدريب فى كرة القدم"، دار الفكر العربى، القاهرة.
8. عبد الله ، بافه (2017) : " 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.
9. المجلس الاعلى للشباب والرياضة (1995م) : بحث انتقاء الناشئين كرة القدم النسائية ، الادارة العامة للبحوث الرياضية.

2/13 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.

3/13 شبكة المعلومات الدولية:

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

13-<http://scottishsocceracademy.com>

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

مستخلص البحث باللغة العربية:

تخطيط نموذج تدريبي مقترح لكرة القدم النسائية المصرية

يهدف هذا البحث إلي وضع نموذج تدريبي مقترح لكرة القدم النسائية المصرية من خلال التعرف على (رؤية ورسالة واهداف النموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية ، ملامح التخطيط العام للنموذج التدريبي المقترح لكرة القدم النسائية) واستخدام الباحث المنهج الوصفي ، وقد قام الباحث باستخدام اسلوب الحصر الشامل لمجتمع البحث وذلك لجميع فئات البحث والبالغ عددهم (113) فردا والمتمثلين في (مدربين مشروع الف بنت الف حلم المقام بوزارة الشباب والرياضة على مستوى الجمهورية والبالغ عددهم (106) مدرب ، مدربات اكااديمية الاهلي لكرة القدم النسائية وعددهم (7) مدربات)، وقد اظهرت نتائج البحث الاتي :

رؤية النموذج التدريبي المقترح " اعداد اللاعبات 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"
اهداف 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"
تتكون الوحدة التدريبية من (الاحماء ، الاعداد البدنى العام ، الاعداد البدنى الخاص ، الاعداد المهارى ، الاعداد الخطى ، التقسيمات ، الختام والاستشفاء)

الكلمات المفتاحية: (التخطيط ، النموذج التدريبي ، كرة القدم النسائية)

مستخلص البحث باللغة الإنجليزية:

Planning a proposed training model for Egyptian women's football

This research aims to develop a proposed training model for Egyptian women's football by identifying (the vision, mission and objectives of the proposed training model for women's football, the general planning features of the proposed training model for women's football). The research is for all categories of the research, the number of which is (113) individuals, who are represented in (the coaches of the Thousand Bint Thousand Dream project, which is established in the Ministry of Youth and Sports at the level of the Republic, and the number is (106) coaches, the coaches of Al-Ahly Academy for Women's Football, and their number is (7) coaches), and the results showed The following search:

Seeing the proposed training model "preparing female players and trying to bring them to the global level"

The message of the proposed training model for women's football is "preparing a generation and a large base of football players who are technically, physically and mentally qualified according to the standardized and established training programs".

The objectives of the proposed training model for women's football are "providing the Egyptian football with distinguished players technically and morally, providing opportunities for learning for a large number of young women in women's football, improving the capabilities of the players and preparing them for a psychological, educational and health future".

The training unit consists of (warm-up, general physical preparation, special physical preparation, skill preparation, tactical preparation, divisions, closing and recovery)

Keywords: (planning – training model – women's football)