

" برنامج تدريبي لتنمية القدرة العضلية وتأثيرها علي بعض المهارات المركبة لناشئات كرة القدم "

د/ أحمد محمد محمد ندا مصطفى

مدرس بقسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية – كلية التربية الرياضية –
جامعة طنطا.

المقدمة ومشكلة البحث:

أصبح التدريب الرياضي الحديث أحد المجالات الخصبة لإجراء الكثير من الدراسات والأبحاث حيث ان عملية التدريب الرياضي تعتمد في الأساس على مبادئ علمية استمدت من علوم التشريح ووظائف الأعضاء والجهد والبدني والبيولوجي وعلم الحركة وعلم النفس وعلم الاجتماع الرياضي وغيرها من العلوم التي تمزج مع بعضها لتحقيق أهداف العملية التدريبية . (١٨ : ٥)

ويرى برايد Pride (٢٠١٤م) أن تدريب الناشئين في كرة القدم يعتمد على الأسس والنظريات العلمية للوصول لنتائج جيدة من خلال الاعتماد على نظريات علم التدريب والتخطيط لبرامج تدريب الناشئين بشكل سليم، وذلك لإعدادهم للفرق الرياضية حيث يقع على كاهل المدرب مسئولية التخطيط السليم للعملية التدريبية للوصول بالناشئ لأفضل مستوي ممكن . (٢٣ : ١٠٣)

ويذكر حسن أبو عبده (٢٠١٢م) أن الأداءات المهارية المركبة من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الأسلوب لتثبيت دقة الأداء للاعب ويؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابي، ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم علي قدرة اللاعبه ومهاراتها. (٨ : ١٥٢)

ويشير عبد العزيز أحمد النمر ، ناريمان محمد الخطيب (٢٠٠٧م) إلى أن القدرات البدنية تعتبر من أهم مقومات النجاح في العملية التدريبية لما لها من تأثير فعال على تنمية الصفات والعناصر اللازمة لأي رياضي ، حيث أن إنجاز مستويات عالية من الأداء يرتبط بدرجة كبيرة بالإمكانات البدنية للاعب والتي تشمل على القوة والسرعة والتحمل ، لذا فالقدرات البدنية أهم ركن من أركان التدريب التي يعتمد عليها اللاعب سواء ناشئ أو متقدم .

وتحمل القدرة العضلية هي إحدى المخرجات الهامة في عملية مزج عنصرى القوة القصوى والسرعة القصوى ، والقدرة العضلية تظهر بوضوح خلال أداء المهارات الرياضية التي تتطلب تنفيذ حركات إيقاعية بأقصى قوة وسرعة معاً ويشترط وجود مقاومات أثناء الأداء الحركي ، ولكي يتم ذلك بنجاح تام لابد من تعبئة أكبر عدد من الألياف العضلية للقيام بأداء يتسم بالانفجارية . (١٢ : ٢٤)

ويشير تامر الجبالي (٢٠٠٩م) أن تحمل القدرة العضلية هي قدرة تدريبية في المقام الأول قبل أن تكون قدرة تنافسية للاعب كرة القدم حيث يقوم اللاعب بأداء عدد كبير من المهارات المنفردة والمركبة طوال الوحدة التدريبية وذلك يتوجب على لاعب كرة القدم امتلاكهم لقدرة كبير من تحمل القدرة كما يعتبر تحمل القدرة من العناصر البدنية المركبة والهامة في معظم الأنشطة الرياضية . (٧ : ٧٢)

ويرى حسن السيد أبو عبده (٢٠١٢م) أن طبيعة الأداء في كرة القدم تتطلب إلى مساهمة خصائص القوة المرتبطة بالسرعة باستخدام عدد كبير من التكرارات بصورة ممزوجة ليظهر مدي حاجة لاعب كرة القدم إلى تحمل القدرة العضلية، حيث أن الانخفاض في مستوى تحمل القدرة العضلية يؤدي بالتبعية إلى الانخفاض في مستوى تكرار أداء هذه المهارات بأسلوب صحيح . (٨ : ١٣٠)

وبالإشارة إلى أمثلة تحمل القدرة العضلية في كرة القدم يسأل بسطويسي أحمد (٢٠١٤م) كم مرة يعدو لاعب كرة القدم سواء بالكرة أو بدونها لمسافات قصيرة أو طويلة متكررة؟ وكم ركلة يؤديها اللاعب في المباراة؟ وكم تمريرة يؤديها اللاعب في المباراة؟ وكم مرة يثب اللاعب لأعلي لضرب الكرة بالرأس؟ كل هذا في المباراة

والتي يستمر لمدة ٩٠ دقيقة ، وكل هذا يتطلب من لاعب كرة القدم تحمل أداء مميز إلى جانب قدرة على الوثب بأعلى مستوى ممكن. (٥ : ٩٠)

من هنا يري الباحث أن لاعبة كرة القدم تحتاج إلى تنمية عصري التحمل والقدرة العضلية ولكن بشكلها الجديد في عنصر واحد وهو تحمل القدرة العضلية، وعلى ذلك ينظر المدربون إلى هذا العنصر نظرة اهتمام كبيرة في برامج التدريب حتى تساعد على قدرة اللاعب تحمل الجهد الكبير طوال فترة المباراة مع الاحتفاظ بالقوة والسرعة المطلوبة أثناء المباراة والقدرة على أداء المتطلبات المهارية بصورة صحيحة والأداء بشكل عام.

من خلال عمل الباحث كمساعد مدرب فريق تحت ١٤ (سنة) بنادي سموحة الرياضي ، ومن خلال متابعته لمختلف البطولات والمباريات لقطاع الناشئات لاحظ الباحث عدم اهتمام غالبية المدربين بعنصر تحمل القدرة العضلية والذي يلعب دوراً كبيراً على قدرة استمرارية أداء اللاعبات خلال المباراة وخاصة عند نهاية الشوطين التي تظهر فيها آثار التعب والبطء في الأداء الحركي ، مما قد يؤثر على نتائج المباريات وهذا يرتبط دائماً بالأداء المهاري المركب للاعبين مما له الأثر الكبير على تواجد اللاعبات على مستوى فني عالي خلال زمن المباراة.

ويعد تحمل القدرة العضلية أحد العوامل الأساسية للإنجاز في كرة القدم، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجاوب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال المباراة ٩٠ دقيقة (زمن المباراة) للقيام بالواجبات الهجومية والدفاعية وتبادل المراكز كخطة للاحتفاظ بالكرة أو خلية دفاع الفريق المضاد ومن ثم زيادة فعالية أداء الفريق.

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج الدراسات التي أجريت على كل الرياضات المختلفة مثل دراسة منى إبراهيم (٢٠٢١م) (١٩) والتي توصلت نتائجها إلى أهمية إسناد عنصر التحمل إلى القدرة العضلية لما أحدثته من تأثيراً إيجابياً ظهر هذا التأثير على اللاعبين أثناء إستخدامهم للبرنامج، أن الاعتماد على العناصر البدنية المركبة كعنصر تحمل القدرة العضلية من أهم النقاط التي أدت إلى عدم الظهور المبكر للتعب

، ودراسة إيمان نجيب (٢٠١٧م) (٤) والتي توصلت إلى أن تدريبات تحمل القدرة العضلية أثرت إيجابياً بنسبة تحسن وبشكل ذو دلالة إحصائية على المتغيرات البدنية قيد البحث (تحمل القدرة العضلية للذراعين - تحمل القدرة العضلية للرجلين) ، وإلى تحسين المتغيرات المهارة الهجومية قد البحث (التمرير - التخطيط - التصويب) ، ودراسة عبد العال عادل (٢٠١٧م) (١١) والتي توصلت إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي في بعض الأداءات المهارية المركبة بين المجموعة التجريبية التي انتظمت في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وبين المجموعة الضابطة التي انتظمت في تنفيذ البرنامج التدريبي التقليدي ولصالح المجموعة التجريبية ، وبناء عليه قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي لتطوير تحمل القدرة العضلية وتأثيره في بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم .

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي لتطوير تحمل القدرة العضلية وذلك للتعرف على :

- تحسين (تطوير) تحمل القدرة العضلية لناشئىات كرة القدم تحت ١٤ سنة .
- تحسين (تطوير) بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئىات كرة القدم تحت ١٤ سنة

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحمل القدرة العضلية وبعض الأداءات المهارية المركبة (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تحمل القدرة العضلية وبعض الأداءات المهارية المركبة (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيّة والضباطة في تحمل القدرة العضلية وبعض الأداءات المهارية المركبة (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبيّة.

مصطلحات البحث :

تحمل القدرة العضلية :

يُعرف " بسطويسى أحمد " (٢٠١٤م) تحمل القدرة العضلية بأنها " تحمل الأداء لمدة طويلة متقطعة في الفعاليات التي تحتاج الى الأداء من ٢٠-٣٠ مرة قوة مميزة بالسرعة بثبات حتى نهاية المباراة " . (٥ : ٨٩)

تحمل القدرة العضلية في كرة القدم(*) :

هي القدرة على أداء المهارات الأساسية في كرة القدم بكرة أو بدون كرة بصورة متكررة ولفترة زمنية طويلة متقطعة دون هبوط في المستوى .

الأداءات المهارية المركبة :

هي المهارات التي تمثل نماذج للأشكال مختلفة لمجموعة من المهارات المنفردة تُدمج مع بعضها البعض وتتداخل مراحلها النهائية لتشكل بداية للمهارة التالية والتي يؤديها اللاعب في موقف لعبي معين لتحقيق هدف محدد وفقا لمتطلباته(١٦ : ٣)

الدراسات المرجعية:

(١) دراسة : مني إبراهيم (٢٠٢١م) (١٩)

عنوان الدراسة : تأثير البرنامج التدريبي على تحمل القدرة العضلية لناشئ التايكوندو .

هدف الدراسة : تطوير تحمل القدرة العضلية وسرعة أداء بعض الركلات الالتفافية لناشئ التايكوندو من خلال إستخدام برنامج تدريبي.

منهج الدراسة : إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإستخدام القياس القبلي والبعدي .

(*) تعريف إجرائي .

عينة الدراسة : تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية بواقع (١٥) لاعب في المرحلة العمرية من (١٥- ١٧) سنة من لاعبي نادي غزل المحلة بمدينة المحلة الكبرى محافظة الغربية .

أهم نتائج الدراسة : توصلت الباحثة الى أهمية إسناد عنصر التحمل إلى القدرة العضلية لما أحدثه من تأثيرا إيجابيا ظهر هذا التأثير علي اللاعبين أثناء إستخدامهم للبرنامج، أن الاعتماد علي العناصر البدنية المركبة كعنصر تحمل القدرة العضلية من أهم النقاط التي أدت إلي عدم الظهور المبكر للتعب، يعد عنصر التحمل أعلى من قيمة القدرة العضلية حيث ظهرت قيمته في أداء اللاعب طوال فترة الاختبار.

(٢) دراسة : بهاء الدين محمود (٢٠٢٠م) (٦)

عنوان الدراسة : تأثير تدريبات تحمل القدرة على المستوى الرقمي للسباحين .

هدف الدراسة : وضع برنامج تدريبي لتنمية تحمل القدرة ومعرفة تأثيره على تحمل القدرة ، والمستوى الرقمي للسباحين عينة البحث .

منهج الدراسة : المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة لها قياس قبلي وقياس بعدي .

عينة الدراسة : (١٦) سباح من السباحين بنادي ١٥ مايو المسجلين بالاتحاد المصري للسباحة بالموسم الرياضي ٢٠١٩-٢٠٢٠ .

أهم نتائج الدراسة : -البرنامج المقترح اثر ايجابيا على مستوى تحمل القدرة العضلية للسباحين عينة البحث .
-تخصوية تدريبات تحمل القدرة ساهم بشكل فعال في تطوير استخدام العنصر في اتجاه المنافسة مما ادى للتحسن الرقمي للسباحين .

(٣) دراسة : إيمان نجيب (٢٠١٧م) (٤)

عنوان الدراسة : نسبة مساهمة تحمل القدرة العضلية في بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة اليد .

هدف الدراسة : التعرف على نسبة مساهمة تحمل القدرة العضلية في بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة اليد تحت ١٦ سنة (التمرير الكراجي ، تنطيط الكرة ، التصويب بالوثب) ، والتعرف على أنسب الاختبارات البدنية لقياس القدرة العضلية للذراعين وللرجلين.

منهج الدراسة : المنهج الوصفي باستخدام الدراسة المسحية.

عينة الدراسة : (٧٨) لاعب من لاعبي كرة اليد تحت (١٦ سنة) للموسم التدريبي (٢٠١٦-٢٠١٧) .

أهم نتائج الدراسة : نسب مساهمة الاختبارات كالتالي (اختبار الوثب العريض من الثبات - اختبار الوثب بالقدمين من على ١٠ حواجز - اختبار رمى كرة طبية ٣كجم مسافة/عدد اختبار دفع الارض بالذراعين مع لمس الكفين لمدة اق) .

(٤) دراسة : عبد العال عادل (٢٠١٧م) (١١)

عنوان الدراسة : تأثير برنامج تدريبي لتطوير تحمل السرعة المتغيرة فى بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة .

هدف الدراسة : يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي مقترح لتطوير تحمل السرعة المتغيرة ومعرفة تأثيره على بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة .

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي القبلي البعدي لمجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والثانية مجموعة ضابطة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث .

عينة الدراسة : (٢٢) ناشئ من من ناشئ كرة القدم تحت (١٦) سنة بنادى سبورتنج كاسل بطنطا بمحافظة الغربية والمقيدين بسجلات النادى ومنطقة الغربية لكرة القدم في الموسم الرياضى ٢٠١٥/٢٠١٦ م .

أهم نتائج الدراسة : - هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي في بعض الأداءات المهارية المركبة بين المجموعة التجريبية التي انتظمت في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وبين المجموعة الضابطة التي انتظمت في تنفيذ البرنامج التدريبي التقليدي ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على أنه أكثر تأثيراً من البرنامج التدريبي .

- هناك فروق في نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية التي انتظمت في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وبين المجموعة الضابطة التي انتظمت في تنفيذ البرنامج التدريبي التقليدي ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على أنه يعطى نسبة تحسن أعلى من البرنامج التدريبي .

(٥) دراسة : محمد حسنى (٢٠١٥م) (١٥)

عنوان الدراسة : فعالية تطوير تحمل القدرة على العناصر البدنية و مستوى الإنجاز الرقمي لمتسابقات ١٠٠م/ح .

هدف الدراسة : التعرف على فعالية تدريبات تحمل القدرة على القدرات

- البدنية والمستوى الرقمي لمتسابقات ١٠٠م/ح .
التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة .
(٦) متسابقات تحت (٢٠,١٨) سنة من أبطال الجمهورية
موسم ٢٠١٣/٢٠١٤ من أندية مدينة نصر، النصر ،
الجزيرة .
إن برنامج تدريب تحمل القدرة قد اثر ايجابيا على كلا من
القدرات البدنية أهمها القدرة العضلية والمستوى الرقمي
لمتسابقات ١٠٠ م/ح

(٦) دراسة : كابتسوف ، شالين Kuptsov, A.S., Shul'pina, V.P (٢٠١٢م)(٢٢)

- عنوان الدراسة : فعالية طرق تطوير تحمل القدرة على تدريب وتحسين
صحة الإناث .
هدف الدراسة : دراسة فعالية طرق تطوير تحمل القدرة على تدريب
وتحسين الصحة بالنسبة للإناث .
منهج الدراسة : التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي .
عينة الدراسة : (٢٤) لاعبة بين عمرى ٢٥-٣٠ عام .
أهم نتائج الدراسة : تغيرات محددة من تأثير تدريبات تحمل القدرة في التدريب
وتحسين صحة النساء والأثر الإيجابي الأكثر وضوحا هو
انخفاض نسبة الدهون، ويظهر ايضا زيادة في مستوى الأداء
بشكل عام ، وكذلك حالة الجهاز الدوري التنفسي وتحمل القوة
وتحمل القدرة .

(٧) دراسة : جاسير ويلسون Gaesser Wilson (٢٠٠٧م)(٢١)

- عنوان الدراسة : تأثير التدريب الفترى المستمر على قياس تحمل القدرة
وعلاقته بالتدريبات عاليات الشدة .
هدف الدراسة : تقييم تأثير ٦ أسابيع منخفض الشدة وتدريب مرتفع الشدة
على قياس تحمل القدرة .
منهج الدراسة : المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي لمجموعتين .
عينة الدراسة : ٢٠ لاعب ماراثون .
أهم نتائج الدراسة : لا يوجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

(٨) دراسة : شتاجنون ، بولى Chatagnon, Pouilly (٢٠٠٥م)(٢٠)

- عنوان الدراسة : مقارنة القوى القصوى فى العلاقة بين تحمل القدرة

والقوة الانفجارية .

- هدف الدراسة : تحليل أهمية إدخال تدريبات القوة القصوى وأثر ذلك على كلا من تحمل القدرة و القوة الانفجارية .
- منهج الدراسة : التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي .
- عينة الدراسة : (١٩) لاعب من ناشئى الكرة الطائرة .
- أهم نتائج الدراسة : أن إدخال تدريبات القوة القصوى تؤثر ايجابيا على نسبة تحمل القدرة وكذلك القوة الانفجارية .

الإستفادة من الدراسات المرجعية:

- مساعدة الباحث في عرض وإيضاح المشكلة قيد البحث ، وصياغة أهدافها والتنبؤ بالفروض التي تحقق أهداف البحث الحالي .
- استطاع الباحث التعرف على أفضل الإجراءات والخطوات المناسبة التي يمكن أن تؤدي الي تحقيق أهداف البحث .
- اختيار المنهج العلمي الذي يتناسب مع طبيعة إجراءات البحث الحالي .
- انتقاء العينة من حيث المستوي البدني والفني والمرحلة السنية .
- اختيار نوع التدريبات الملائمة للعينة وطبيعة البحث .
- كيفية وضع البرنامج التدريبي المقترح .
- تحديد طرق واساليب تقنين الاختبارات التي تتناسب مع طبيعة البحث .
- تحديد وسائل جمع البيانات المناسبة لطبيعة البحث .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والثانية مجموعة ضابطة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث .

عينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث في ناشئات كرة القدم تحت ١٤ سنة بمحافظة الاسكندرية في الموسم الرياضى ٢٠١٩/٢٠٢٠ م .

عينة البحث الأساسية :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئات كرة القدم تحت (١٤) سنة بنادى سموحة الرياضي بمحافظة الاسكندرية والمقيدين بسجلات النادى ومنطقة الاسكندرية لكرة القدم وقد بلغ عدد أفراد العينة الأساسية (٢٠) ناشئة تم تقسيمهم الى مجموعتين الأولى تجريبية وعددهم (١٠) ناشئات ، والثانية ضابطة وعددهم (١٠) ناشئات .

عينة البحث الاستطلاعية :

تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية بنادى سبورتنج الرياضي وكان عددهم (١٢) ناشئ من ناشئات كرة القدم تحت (١٤) سنة .

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث

النسبة المئوية	العينة الاستطلاعية	النسبة المئوية	العينة الأساسية		النسبة المئوية	المجتمع الكلى
			ضابطة	تجريبية		
٣٧.٥ %	١٢	٦٢.٥ %	١٠	١٠	١٠٠ %	٣٢

تجانس عينة البحث :

للتأكد من وقوع أفراد العينة تحت المنحنى الاعتنالى ، قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات المختارة (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) وبعض المتغيرات الأخرى قيد الدراسة والتي قد تؤثر على نتائج الدراسة ، والجدول (٢) يوضح التوصيف الإحصائى لعينة الدراسة .

جدول (٢)

الدلالات الإحصائية لأفراد مجموعتي البحث التجريبية والضابطة
في المتغيرات الأساسية لبيان اعتدالية البيانات

ن = ٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
	معدلات دلالات النمو						
١	السن	سنة/شهر	١٢.٥٤٥	١٢.٥٠٠	٠.٢٥٤	١.٢٣٦-	٠.٠١٨
٢	الطول	سم	١٤٢.٥٠٠	١٤٣.٠٠٠	٤.٨٨٩	٤.٥١٩-	٠.٩١٩
٣	الوزن	كجم	٤٧.٥٠٠	٤٦.٥٠٠	٣.٠٨٧	٠.١٠١-	٠.٦١١
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٤.٠٦٠	٤.٠٠٠	٠.٢٣٤	٠.١٢٩-	٠.٠٤٩
	الاختبارات البدنية						
١	الوثب العريض من الثبات اق	عدد	٥٤.٥٠٠	٥٤.٠٠٠	٢.٧٤٧	٠.٥٠٧	٠.٦٢٣
٢	الحجل بالقدم اليميني اق	عدد	٥١.٠٠٠	٥٤.٥٠٠	٢.٦٤٧	٠.٥٣١-	٠.٣٥١
٣	الحجل بالقدم اليسرى اق	عدد	٥١.١٥٠	٥٤.٥٠٠	١.٤٦٣	٠.٤٦٥-	٠.٤٤٥
٤	الوثب بالقدمين من على ١٠ حواجز	ث	٧.٣٢٢	٧.١٦٥	٠.١٧٨	١.٤٥١-	٠.١٧٠
	الاختبارات المهارية						
١	استلام ثم جرى ثم تمرير	ث	٧.٢٩٠	٧.٢٠٠	٠.٥٠٤	١.٤٧٨	٠.٢٤٨-
٢	استلام ثم مراوغة ثم تمرير	ث	٨.١٨٥	٨.١٥٠	٠.٣٩٦	٠.٦٤٨	٠.٣١٦-
٣	استلام ثم مراوغة ثم جرى ثم تمرير	ث	٨.٢٤٥	٨.٢٥٠	٠.٤٣٩	١.٩٣٨	٠.٩١٤-
٤	استلام ثم تصويب	ث	٥.٣٦٥	٥.٣٠٠	٠.٣٩٦	٠.٤١٥-	٠.١١١
٥	استلام ثم جرى ثم تصويب	ث	٦.٤٢٥	٦.٤٠٠	٠.٢٧٩	٠.٩١٤-	٠.٢٤٨
٦	استلام ثم مراوغة ثم تصويب	ث	٧.٥٤٠	٧.٥٥٠	٠.٣١٩	٠.٤٩٥-	٠.٣٩٧
٧	استلام ثم مراوغة ثم جرى ثم تصويب	ث	٧.٦١٥	٧.٦٠٠	٠.٢٧٢	١.٠٤٨-	٠.١٢٣
٨	قطع الكرة والاستحواذ عليها داخل مثلث	ث	٤.٣١٠	٤.٣٠٠	٠.٢٢٧	١.٣٢١-	٠.١٣٣
٩	قطع الكرة من المنافس ٥ محاولات	درجة	٠.٥٥٥	٠.٥٠٠	٠.١٦٧	٠.٢٦١-	٠.٥٠٧
١٠	مهاجمة الكرة بالزحلقة في ١٥ ث	عدد	٤.٧٦٥	٤.٧٥٠	٠.٣٠٥	٠.٢٨٢-	٠.١٠١
١١	المهاجمة من الخلف (تشيتت الكرة) خلال دقيقة	درجة	٠.٥١٥	٠.٥٠٠	٠.١٢٧	١.٤٨٤	٠.٧٢٢

الخطا المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٥١٢

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٠٠٤

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمجموعتي عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣±) وهى اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالى مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

تكافؤ عينة البحث :

قام الباحث بتقسيم عينة البحث إلى مجموعتين في ضوء إجراءات التكافؤ بينهما ، وفقاً لنتائج القياسات القبليّة كما هو موضح بالجدول (٣) .

جدول (٣)

التجانس ودلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة لدى المجموعتين التجريبيّة والضابطة في المتغيرات الأساسيّة قيد البحث لبيان التكافؤ

$$10 = 2n = 1n$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبيّة		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	التجانس	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة الاحصائية
			ع±	س	ع±	س				
	معدلات دلالات النمو									
١	السن	سنة/شهر	١٢.٥٥٠	٠.٢٦٤	١٢.٥٤٠	٠.٢٩٩	٠.٠١٠	١.٢٨٦	٠.٠٧٩	٠.٩٣٨
٢	الطول	سم	١٤١.٢٠٠	٥.٣١٥	١٤٣.٨٠٠	٣.٩٩٤	٢.٦٠٠	١.٧٧١	٠.٩٨٦	٠.٣٣٧
٣	الوزن	كجم	٤٦.٣٠٠	٣.٠٩٣	٤٦.٧٠٠	٣.٤٣٤	٠.٤٠٠	١.٢٣٢	٠.٢٧٤	٠.٧٨٧
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٤.١٠٠	٠.٢٦٧	٤.٠٨٠	٠.٢١٠	٠.٠٢٠	١.٦١٦	٠.١٨٦	٠.٨٥٤
	الاختبارات البدنية									
١	الوثب العريض من الثبات اق	عدد	٥٦.٨٠٠	١.٧٥١	٥٧.٢٠٠	٢.٧٦٥	٠.٤٠٠	٢.٤٩٤	٠.٩٦٦	٠.٣٠٦
٢	الحجل بالقدم اليمنى اق	عدد	٥٦.١٠٠	٢.٢٨٣	٥٥.٩٠٠	٣.٤٤٦	٠.٢٠٠	٢.٢٧٩	٠.١٥٣	٠.٨٨٠
٣	الحجل بالقدم اليسرى اق	عدد	٥٦.٢٠٠	١.٥٤٩	٥٦.١٠٠	١.٨٥٣	٠.١٠٠	١.٤٣١	٠.١٣١	٠.٨٩٧
٤	الوثب بالقدمين من على ١٠ حواجز	ث	٧.٤٥٥	٠.٤١٩	٧.٣٢٩	٠.٣٤٣	٠.١٢٦	١.٤٩٣	٠.٧٣٦	٠.٤٧١
	الاختبارات المهارية									
١	استلام ثم جرى ثم تمرير	ث	٧.١٨٠	٠.٣٧٠	٧.٤٠٠	٠.٥٦٠	٠.٢٢٠	٢.٢٩١	٠.٩٧٦	٠.٣٤٩
٢	استلام ثم مراوغة ثم تمرير	ث	٨.١٣٠	٠.٣٧٩	٨.٢٤٠	٠.٣٩٧	٠.١١٠	١.٠٩٧	٠.٦١٠	٠.٥٤٩
٣	استلام ثم مراوغة ثم جرى ثم تمرير	ث	٨.٢٣٠	٠.٣١٦	٨.٢٦٠	٠.٥١٤	٠.٠٣٠	٢.٦٤١	٠.١٤٩	٠.٨٨٤
٤	استلام ثم تصويب	ث	٥.٣٥٠	٠.٢٨٨	٥.٣٨٠	٠.٤٥٨	٠.٠٣٠	٢.٥٣٩	٠.١٦٥	٠.٨٧١
٥	استلام ثم جرى ثم تصويب	ث	٦.٤٧٠	٠.٢٣١	٦.٣٨٠	٠.٣٢٦	٠.٠٩٠	١.٩٨٨	٠.٧١٢	٠.٤٨٦
٦	استلام ثم مراوغة ثم تصويب	ث	٧.٤٦٠	٠.٢٥٩	٧.٦٢٠	٠.٣٦٥	٠.١٦٠	١.٩٨٠	١.١٣١	٠.٢٧٣
٧	استلام ثم مراوغة ثم جرى ثم تصويب	ث	٧.٦١٠	٠.٢٥١	٧.٦٢٠	٠.٣٠٥	٠.٠١٠	١.٤٦٩	٠.٠٨٠	٠.٩٣٧
٨	قطع الكرة والاستحواد عليها داخل مثلث	ث	٤.٢٩٠	٠.٢٤٢	٤.٣٣٠	٠.٢٢١	٠.٠٤٠	١.٢٠٠	٠.٣٨٥	٠.٧٠٥
٩	قطع الكرة من المنافس ٥ محاولات	درجة	٠.٥٤٠	٠.١٦٥	٠.٥٧٠	٠.١٧٧	٠.٠٣٠	١.١٥٢	٠.٣٩٣	٠.٦٩٩
١٠	مهاجمة الكرة بالزحلقه في ١٥ ث	عدد	٤.٧٥٠	٠.٢٣٧	٤.٧٨٠	٠.٣٩١	٠.٠٣٠	٢.٧٢٦	٠.٢١٤	٠.٨٣٣
١١	المهاجمة من الخلف (تشيتت الكرة) خلال دقيقة	درجة	٠.٥١٠	٠.١٢٩	٠.٥٢٠	٠.١٣٢	٠.٠١٠	١.٠٥٢	٠.١٧٢	٠.٨٦٦

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجتى حرية (٩، ٩) = ٣.١٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٠١

يوضح جدول (٣) أن قيمة التباين الاكبر على التباين الاصغر في جميع المتغيرات اقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى تجانس مجموعتي البحث كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليّة لدى المجموعتين التجريبيّة والضابطة في المتغيرات الأساسيّة قيد البحث مما يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات .

مجالات البحث :

المجال البشرى :

أجريت الدراسة الأساسية على عدد (٢٠) ناشئة من ناشئات كرة القدم تحت (١٤) سنة بنادى اتحاد سموحة بمحافظة الإسكندرية .

المجال المكانى :

تم إختيار أفراد العينة من ناشئى كرة القدم تحت (١٤) سنة بنادى سموحة بمحافظة الإسكندرية ، وقد تم إجراء جميع القياسات القبلىة والبعدية وتطبيق البرنامج المقترح على ملعب كرة القدم بنادى سموحة الرياضى .

المجال الزمنى :

تم تطبيق إجراءات البحث في الفترة من ٢٠١٩/٠١/١٥ الى ٢٠١٩/٠٤/١٥م في الموسم التدريبي ٢٠١٨/٢٠١٩ وكان كالتالى :

- الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/٠١/٠١م الى يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٠١/٠٥م .
- الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/٠١/٠٨م الى يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٠١/١٢م .
- القياس القبلى في الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/٠١/١٤م الى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/٠١/١٥م .
- البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٩/٠١/١٦م الى يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٠٤/١٣م .
- القياس البعدى في الفترة من يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/٠٤/١٤م الى يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/٠٤/١٥م .

وسائل وأدوات جمع البيانات :

من خلال إطلاع الباحث على العديد من القراءات النظرية والدراسات المرتبطة بمجال البحث وطبقاً لما يتطلبه موضوع البحث لجمع البيانات والمعلومات استخدم الوسائل التالية :

- الملاحظة العلمية .
- المقابلات الشخصية للخبراء والمدربين والعاملين في مجال تدريب كرة القدم - مرفق (١).
- استمارة تسجيل البيانات الشخصية - مرفق (٢) .

- استمارة استطلاع رأى الخبراء في الإختبارات البدنية - مرفق (٣) .
- استمارة استطلاع رأى الخبراء في الإختبارات المهارية - مرفق (٣)
- استمارة استطلاع رأى الخبراء في البرنامج التدريبي المقترح - مرفق (٤) .
- الإختبارات البدنية والأداءات المهارية الهجومية المركبة قيد البحث - مرفق (٥)
- التدريبات المستخدمة في البرنامج - مرفق (٦) .
- نموذج من الوحدات التدريبية المستخدمة بالبرنامج - مرفق (٧) .

الأدوات والأجهزة المستخدمة قيد البحث :

- جهاز رستاميتير Restameter لقياس الطول الكلى والوزن .
- كرات قدم - كرات مطاطية - مقاعد عادية - مقاعد سويدية - أقماع بلاستيك - ساعة إيقاف - أعلام -كرات طبية - أحبال - شريط لاصق - متر - صافرة - أطواق .

إستمارات استطلاع رأى الخبراء :

من خلال الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات والبحوث المرجعية الخاصة بكرة القدم وإجراء بعض المقابلات الشخصية مع خبراء كرة القدم ، قام الباحث بإعداد إستمارات إستطلاع رأى الخبراء فى مجال كرة القدم وذلك للتعرف على أفضل الإختبارات البدنية والإختبارات المهارية قيد البحث وكذلك حول البرنامج التدريبي المقترح .

جدول (٤)

النسبة المئوية لإستطلاع رأى الخبراء في الإختبارات البدنية والأداءات المهارية المركبة

ن = ٩

النسبة المئوية	عدد الخبراء الموافقين	إسم الإختبار	الإختبارات
١٠٠%	٩	الوثب العريض من الثبات اق (مسافة) .	البدنية
١٠٠%	٩	الحجل بالقدم اليمني اق (مسافة) .	
١٠٠%	٩	الحجل بالقدم اليسرى اق (مسافة) .	
١٠٠%	٩	الوثب بالقدمين من على ١٠ حواجز (زمن) .	
١١.١١%	١	دفع الأرض بالذراعين مع لمس الكفين / ق (عدد) .	
١١.١١%	١	رمية التماس بكرة طبية ٣ كجم مسافة/ق (مسافة) .	

النسبة المئوية	عدد الخبراء الموافقين	إسم الإختبار	الإختبارات
١٤.٢%	١	الاستلام ثم التمرير .	الأداءات المهارية المركبة
١٠٠%	٩	الاستلام ثم الجرى بالكره ثم التمرير .	
١٠٠%	٩	الاستلام ثم المراوغه ثم التمرير .	
١٠٠%	٩	الاستلام ثم المراوغه ثم الجرى بالكره ثم التمرير .	
٣٣.٣٣%	٣	الاستلام مع المراوغه ثم التمرير .	
٣٣.٣٣%	٣	الاستلام ثم الوقوف ثم التمرير .	
٢٢.٢٢%	٢	الاستلام ثم الدوران ثم التمرير .	
٣٣.٣٣%	٣	الاستلام ثم الخداع ثم التمرير .	
٢٢.٢٢%	٢	الاستلام ثم الدوران ثم الجرى بالكره ثم التمرير .	
١٠٠%	٩	الاستلام ثم التصويب .	
١٠٠%	٩	الاستلام ثم الجرى بالكره ثم التصويب .	
١٠٠%	٩	الاستلام ثم المراوغه ثم التصويب .	
١٠٠%	٩	الاستلام ثم المراوغه ثم الجرى بالكره ثم التصويب .	
٢٢.٢٢%	٢	الاستلام مع المراوغه ثم التصويب .	
٢٢.٢٢%	٢	الاستلام ثم الوقوف ثم التصويب .	
٣٣.٣٣%	٣	الاستلام ثم الدوران ثم التصويب .	
١١.١١%	١	الاستلام ثم الخداع ثم التصويب .	
٢٢.٢٢%	٢	الاستلام ثم الدوران ثم الجرى بالكره ثم التصويب .	
١٠٠%	٩	إختبار قطع الكرة والاستحواذ عليها داخل مثلث .	
١٠٠%	٩	إختبار قطع الكرة من المنافس ٥ محاولات .	
١٠٠%	٩	إختبار مهاجمة الكرة بالزحقة في ٥ اث .	
١٠٠%	٩	إختبار المهاجمة من الخلف (تشتيت الكرة) خلال دقيقة .	

يتضح من جدول (٤) الخاص بآراء السادة الخبراء حول الإختبارات البدنية والأداءات المهارية المركبة أن النسبة المئوية لاتفاق الخبراء تراوحت ما بين (١١.١١ % - ١٠٠ %) حيث ارتضى الباحث بنسبة مئوية أعلى من ٧٥ % .

المعاملات العلمية للإختبارات البدنية :

بناء على المسح المرجعي للدراسات المرتبطة مثل دراسة كل من إيمان نجيب (٢٠١٧م) (٤) ، إيمان نجيب (٢٠١٧م) (٤) ، محمد عبد الستار (٢٠٠٥م) (١٧) تم اختيار الإختبارات البدنية الخاصة لتحمل القدرة العضلية ، وقد قام الباحث بتعديل أزمنا الإختبارات بعد

أن تم وضع محك لها وهى الاختبارات الأصلية للتوافق مع طبيعة البحث (تحمل القدرة العضلية) وقد تم إجراء المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات) .

- الصدق :

تم إجراء الصدق للاختبارات البدنية على العينة الإستطلاعية وعددها (١٢) ناشئة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، حيث كانت المجموعة المميزة من الناشئين تحت ١٨ سنة والمجموعة الغير مميزة من الناشئين تحت ١٦ سنة من نادى سبورتج الرياضى .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان
معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 6$$

م	الاختبارات البدنية	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا٢	معامل الصدق
		ع±	س	ع±	س				
١	الوثب العريض من الثبات اق	٢.٣٢٥	٥٩.٧٥٠	٢.١٩٨	٤٧.٤٥٠	١٢.٣٠٠	٨.٥٩٦	٠.٨٨١	٠.٩٣٩
٢	الحجل بالقدم اليمني اق	٣.١٦٤	٥٩.٨٠٠	٢.٤٦٢	٤٨.٣٠٠	١١.٥٠٠	٦.٤١٤	٠.٨٠٤	٠.٨٩٧
٣	الحجل بالقدم اليسرى اق	٢.٨٨٦	٥٩.٦٥٥	٢.٦٨٣	٤٨.١٦٥	١١.٤٩٠	٦.٥٢٠	٠.٨١٠	٠.٩٠٠
٤	الوثب بالقدمين من على ١٠ حواجز	٠.٤٣٢	٨.٧١٠	٠.٣٨٧	٦.٨٢٠	١.٨٩٠	٧.٢٨٧	٠.٨٤٢	٠.٩١٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١.٨١٢

مستويات قوة تأثير اختبارات وفقا لمعامل ايتا٢

- من صفر الى اقل من ٠.٣٠ = تأثير ضعيف

- من ٠.٣٠ الى اقل من ٠.٥٠ = تأثير متوسط

- من ٠.٥٠ الى اعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين

متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للاختبارات البدنية قيد البحث ، كما يتضح

حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية .

- الثبات :

تم حساب الثبات للاختبارات البدنية باستخدام تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني

(٣) أيام علي عينة قوامها (١٢) ناشئة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث ، والجدول

(٦) يوضح قيمة الثبات .

جدول (٦)

معامل الارتباط لبيان معامل ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١٢

معامل الارتباط	اعادة التطبيق		التطبيق		الاختبارات البدنية	م
	ع±	س	ع±	س		
٠.٩٤٩	٣.١٦٧	٥٣.٤٥٠	٣.٤٣٥	٥٣.٦٠٠	الوثب العريض من الثبات اق	١
٠.٩٣٧	٣.٩٧٤	٤٣.٩٧٠	٤.١١٣	٥٤.٠٥٠	الحجل بالقدم اليمني اق	٢
٠.٩٥١	٢.٩٩٣	٥٣.٧٥٠	٣.٤٧٦	٥٣.٩١٠	الحجل بالقدم اليسرى اق	٣
٠.٩٦٤	٠.٤٧١	٧.٦٨٠	٠.٥٣٧	٧.٧٦٥	الوثب بالقدمين من على ١٠ حواجز	٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦

يوضح جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق واعدادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات.

المعاملات العلمية لإختبارات الأداءات المهارية المركبة :

تم وضع إختبارات الأداءات المهارية المركبة وفقاً لآراء الخبراء حيث قام الباحث بتحديدھا عن طريق استطلاع آراء السادة الخبراء وقد أمكن التوصل إلى عدد (١١) إختبار مرتبط بموضوع البحث وهم (استلام ثم جرى ثم تمرير - استلام ثم مراوغة ثم تمرير - استلام ثم مراوغة ثم تمرير - استلام ثم تصويب - استلام ثم جرى ثم تصويب - استلام ثم مراوغة ثم تصويب - استلام ثم مراوغة ثم جرى ثم تصويب - قطع الكرة والاستحواذ عليها داخل مثلث - قطع الكرة من المنافس ٥ محاولات - مهاجمة الكرة بالزحاقة في ١٥ ث - المهاجمة من الخلف "تشتيت الكرة" خلال دقيقة) .

- الصدق :

تم إجراء الصدق لإختبارات الأداءات المهارية المركبة على العينة الإستطلاعية وعددها (١٢) ناشئة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، حيث كانت المجموعة المميزة من الناشئات تحت ١٤ سنة والمجموعة الغير مميزة من الناشئات تحت ١٤ سنة من نادي سبورتنج .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان
معامل الصدق لاختبارات الأداءات المهارية المركبة قيد البحث

$$ن = ٢ = ٦$$

م	اختبارات الأداءات المهارية المركبة	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا٢	معامل الصدق
		ع±	س	ع±	س				
١	استلام ثم جرى ثم تمرير	٠.٢١٩	٦.٨٩٠	٠.١٤٢	٧.٦٤٠	٠.٧٥٠	٦.٤٢٥	٠.٨٠٥	٠.٨٩٧
٢	استلام ثم مراوغة ثم تمرير	٠.٢٧٥	٧.٧٥٥	٠.٢٨٦	٨.٧١٥	٠.٩٦٠	٥.٤١٠	٠.٧٤٥	٠.٨٦٣
٣	استلام ثم مراوغة ثم جرى ثم تمرير	٠.٣١١	٧.٨١٠	٠.٢٥٧	٨.٩٦٠	١.١٥٠	٦.٣٧٤	٠.٨٠٢	٠.٨٩٦
٤	استلام ثم تصويب	٠.٢٦٥	٤.٩٦٥	٠.٢٥٣	٥.٧٨٥	٠.٨٢٠	٥.٠٠٥	٠.٧١٥	٠.٨٤٥
٥	استلام ثم جرى ثم تصويب	٠.١٨٧	٥.٨٧٠	٠.٢١٢	٦.٩١٠	١.٠٤٠	٨.٢٢٦	٠.٨٧١	٠.٩٣٣
٦	استلام ثم مراوغة ثم تصويب	٠.٢٨٩	٦.٧٦٥	٠.٣٠٤	٧.٧١٥	٠.٩٥٠	٥.٠٦٤	٠.٧١٩	٠.٨٤٨
٧	استلام ثم مراوغة ثم جرى ثم تصويب	٠.٢٧٦	٧.١٠٠	٠.٢٨٩	٨.٢٠٠	١.١٠٠	٦.١٥٥	٠.٧٩١	٠.٨٨٩
٨	قطع الكرة والاستحواذ عليها داخل مثلث	٠.١٨٣	٤.٦٢٠	٠.٢١١	٣.٧٩٠	٠.٨٣٠	٦.٦٤٥	٠.٨١٥	٠.٩٠٣
٩	قطع الكرة من المنافس ٥ محاولات	٠.٠٦٥	٠.٦١٥	٠.٠٤٣	٠.٤٣٥	٠.١٨٠	٥.١٦٤	٠.٧٢٧	٠.٨٥٣

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١.٨١٢

مستويات قوة تأثير اختبارات وفقا لمعامل ايتا٢

- من صفر الى اقل من ٠.٣٠ = تأثير ضعيف
- من ٠.٣٠ الى اقل من ٠.٥٠ = تأثير متوسط
- من ٠.٥٠ الى اعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٥ . بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لاختبارات الأداءات المهارية المركبة قيد البحث ، كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية .

- الثبات :

تم حساب الثبات لاختبارات الأداءات المهارية المركبة باستخدام تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني (٣) أيام علي عينة قوامها (١٢) ناشئة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث والجدول (٨) يوضح قيمة الثبات .

جدول (٨)

معامل الارتباط لبيان معامل ثبات اختبارات الأداءات المهارية المركبة قيد البحث

ن = ١٢

معامل الارتباط	اعادة التطبيق		التطبيق		اختبارات الأداءات المهارية المركبة	م
	ع±	س	ع±	س		
٠.٩٥٢	٠.٣١١	٧.٢٥٠	٠.٢٨٩	٧.٢٦٥	استلام ثم جرى ثم تمرير	١
٠.٩٣٩	٠.٣٥٦	٨.٢٢٥	٠.٣٤١	٨.٢٣٥	استلام ثم مراوغة ثم تمرير	٢
٠.٩٤٧	٠.٤٠٧	٨.٣٦٠	٠.٣٤٨	٨.٣٨٥	استلام ثم مراوغة ثم جرى ثم تمرير	٣
٠.٩١٨	٠.٣٤٢	٥.٣٣٥	٠.٣٠٧	٥.٣٧٥	استلام ثم تصويب	٤
٠.٩٧٣	٠.٣٦٤	٦.٣٤٠	٠.٢٧٩	٦.٣٩٠	استلام ثم جرى ثم تصويب	٥
٠.٩٣٩	٠.٤١١	٧.٢١٥	٠.٣٦٨	٧.٢٤٠	استلام ثم مراوغة ثم تصويب	٦
٠.٩٤٤	٠.٣٥٧	٧.٥٨٠	٠.٣٧٧	٧.٦٥٠	استلام ثم مراوغة ثم جرى ثم تصويب	٧
٠.٩٥٣	٠.٢٥١	٤.٢١٠	٠.٢٧٤	٤.٢٠٥	قطع الكرة والاستحواذ عليها داخل مثلث	٨
٠.٩٦٢	٠.١٢٤	٠.٥٣٠	٠.١١٢	٠.٥٢٥	قطع الكرة من المنافس ٥ محاولات	٩

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٠.٥٧٦

يوضح جدول (٨) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق واعداء التطبيق للاختبارات المهارية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات .

الأساليب الإحصائية قيد البحث:

استخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً ، واستعان

بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- التقلطح .
- معامل الالتواء .
- الفرق بين المتوسطات .

- التجانس .
- إختبار (ت) .
- نسبة التحسن .
- حجم التأثير .

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج :

جدول (٩)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة
التجريبية في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١٠

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
			س	ع±	س	ع±						
١	الوثب العريض من الثبات ا ق	عدد	٥٦.٨٠٠	١.٧٥١	٥٩.٩٤٠	١.٤١٤	٣.١٤٠	٠.٢٥٨	١٢.١٦١	٥.٥٢٨	٣.٣٤٢	مرتفع
٢	الحجل بالقدم اليمنى ا ق	عدد	٥٦.١٠٠	٢.٢٨٣	٦٠.٣٠٠	١.١٦٣	٤.٢٠٠	٠.٣٣٣	١٢.٦٠٠	٧.٤٨٧	٣.٥٦١	مرتفع
٣	الحجل بالقدم اليسرى ا ق	عدد	٥٦.٢٠٠	١.٥٤٩	٦٠.٣٠٠	١.٦٣٦	٤.١٠٠	٠.٣٧٦	١٠.٩٠٤	٧.٢٩٥	٢.٨٨٦	مرتفع
٤	الوثب بالقدمين من على ١٠ حواجز	ث	٧.٤٥٥	٠.٤١٩	٦.٢١٢	٠.٣٨٦	١.٢٤٣	٠.٠٨٧	١٤.٢١٤	١٦.٦٧٣	٣.٦٧٢	مرتفع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣

مستويات حجم التأثير لكوهن : ٠.٢٠ : منخفض ٠.٥٠ : متوسط ٠.٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (٩) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٠.٩٠٤ الى ١٤.٢١٤) وهي دالة احصائيا لصالح القياس البعدي كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات اكبر من (٠.٨٠) وقد حققت قيم تراوحت ما بين (٢.٨٨٦ الى ٣.٦٧٢) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بشكل كبير على المتغير التابع .



شكل بياني (١)
متوسط درجات القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث في متغير الاختبارات البدنية لدى مجموعة البحث التجريبية

جدول (١٠)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١٠

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة
			س	±ع	س	±ع						
١	الوثب العريض من الثبات اق	عدد	٥٧.٢٠٠	٢.٧٦٥	٥٧.٧٠٠	١.٢٥٤	٠.٥٠٠	٠.٢٤٣	٢.٠٥٨	٠.٨٧٤	٠.٣٤١	منخفض
٢	الحجل بالقدم اليميني اق	عدد	٥٥.٩٠٠	٣.٤٤٦	٥٦.٣٠٠	١.٠٣٨	٠.٤٠٠	٠.٢٨٧	١.٣٩٤	٠.٧١٦	٠.٢٨٩	منخفض
٣	الحجل بالقدم اليسرى اق	عدد	٥٦.١٠٠	١.٨٥٣	٥٦.٣٩٠	١.٢٧٥	٠.٢٩٠	٠.٢٨٨	١.٠٠٧	٠.٥١٧	٠.٢٦٨	منخفض
٤	الوثب بالقدمين من على ١٠ حواجز	ث	٧.٣٢٩	٠.٣٤٣	٧.١٤٨	٠.٢١٩	٠.١٨١	٠.٠٧٥	٢.٤١٣	٢.٤٧٠	٠.٤٣٥	منخفض

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣

مستويات حجم التأثير لكوهن : ٠.٢٠ : منخفض : ٠.٥٠ : متوسط : ٠.٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (١٠) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١.٠٠٧ الى ٢.٤١٣) كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات اكبر من (٠.٨٠) وقد حققت قيم تراوحت ما بين (٠.٢٦٨ الى ٠.٤٣٥) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بشكل كبير على المتغير التابع .



شكل بياني (٢)

متوسط درجات القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث في متغير الاختبارات البدنية لدى مجموعة البحث الضابطة

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث

$$١٠ = ٢ن = ١ن$$

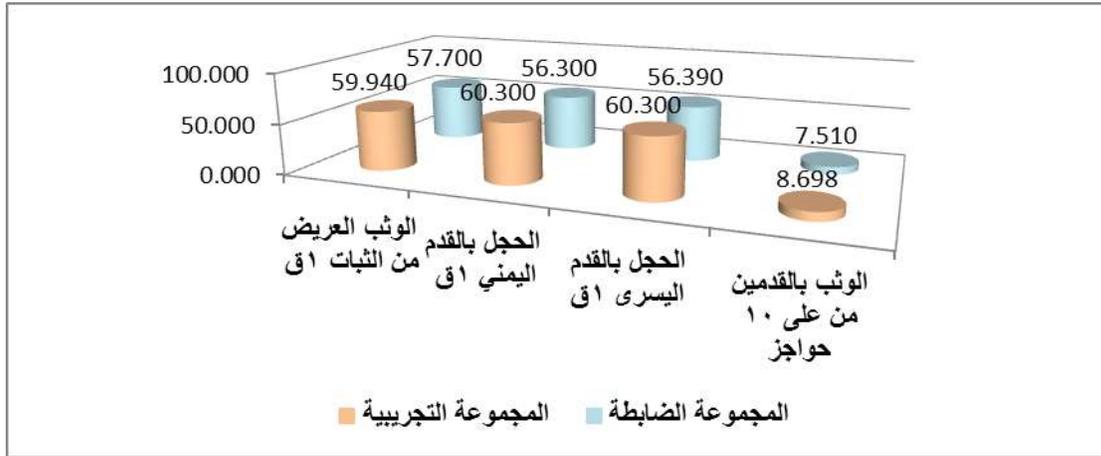
م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن	حجم التأثير	دلالة
			ع±	س	ع±	س					
١	الوثب العريض من الثبات اق	عدد	١.٤١٤	٥٩.٩٤٠	١.٢٥٤	٥٧.٧٠٠	٢.٢٤٠	٣.٥٥٦	٤.٦٥٤	١.٥٨٥	مرتفع
٢	الحجل بالقدم اليميني اق	عدد	١.١٦٣	٦٠.٣٠٠	١.٠٣٨	٥٦.٣٠٠	٤.٠٠٠	٧.٦٩٩	٦.٧٧١	٣.٤٤٠	مرتفع
٣	الحجل بالقدم اليسرى اق	عدد	١.٦٣٦	٦٠.٣٠٠	١.٢٧٥	٥٦.٣٩٠	٣.٩١٠	٥.٦٥٤	٦.٧٧٨	٢.٣٨٩	مرتفع
٤	الوثب بالقدمين من على ١٠ حواجز	ث	٠.٣٨٦	٦.٢١٢	٠.٢١٩	٧.١٤٨	٠.٩٣٦	٦.٣٢٧	١٤.٢٠٤	٣.٠٧٦	مرتفع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٣٤

مستويات حجم التأثير لكوهن : ٠.٢٠ : منخفض : ٠.٥٠ : متوسط : ٠.٨٠ : مرتفع

يوضح جدول (١١) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.٥٥٦ الى ٨.٠٢٨) وهي دالة احصائيا لصالح القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية كما يتضح ان قيم حجم التأثير للمتغيرات قد حققت قيم تراوحت ما بين (١.٥٨٥ الى ٣.٤٤٠) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج

التدريبي المقترح بشكل كبير على المتغير التابع لدى المجموعة التجريبية عنده لدى المجموعة الضابطة .



شكل بياني (٣)

متوسط درجات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير الاختبارات البدنية

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية في متغير الاداءات المهارية المركبة قيد البحث

ن = ١٠

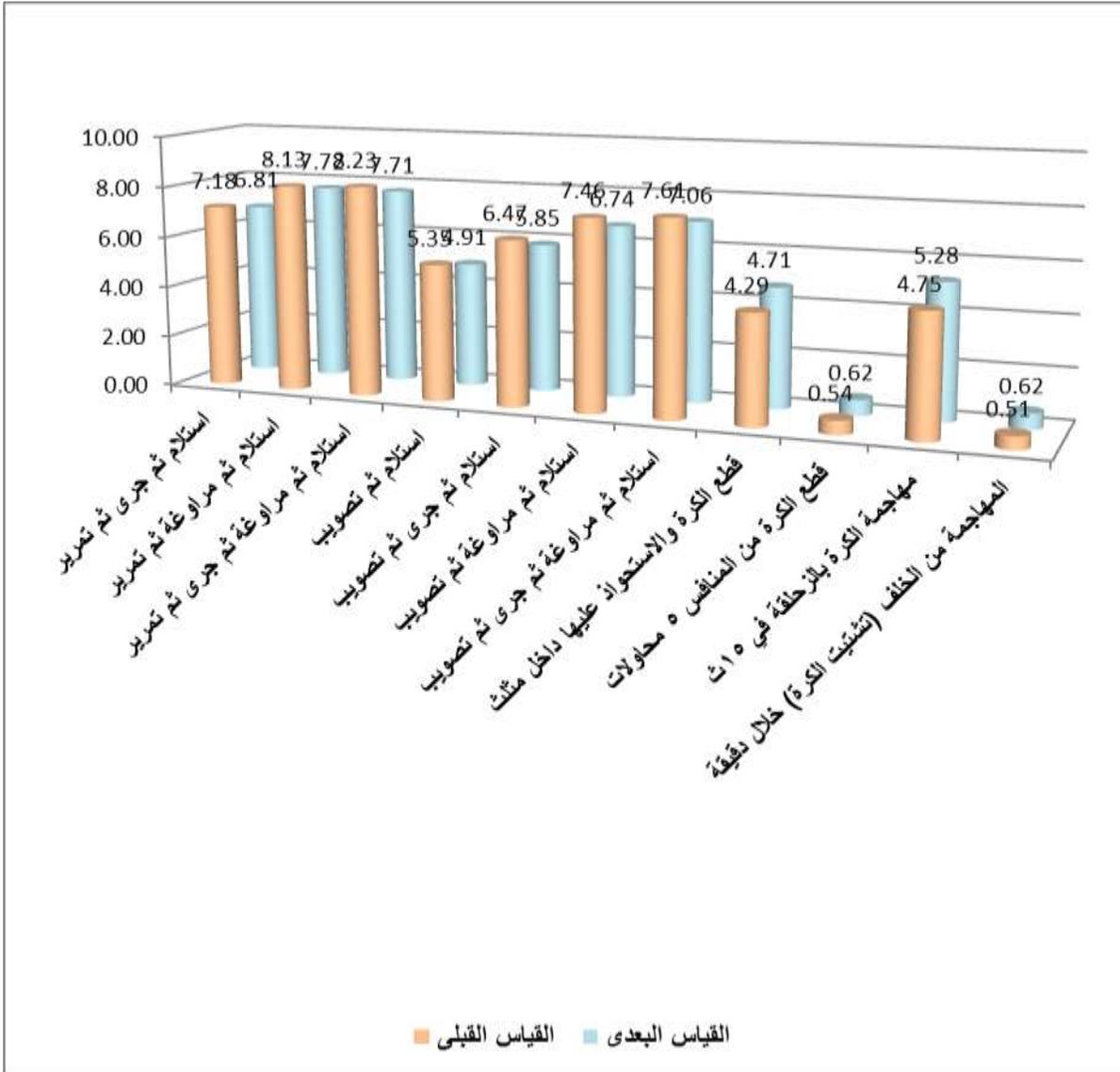
م	الاداءات المهارية المركبة	القياس القبلي		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س						
١	استلام ثم جرى ثم تمرير	٠.٣٧٠	٦.٨١٠	٠.٢٢٨	٦.٨١٠	٠.٣٧٠	٠.٠٣٠	١٢.٣٣٣	٥.١٥٣	٢.٥٣٧	مرتفع
٢	استلام ثم مراوغة ثم تمرير	٠.٣٧٩	٧.٧٢٠	٠.٢٥٩	٧.٧٢٠	٠.٤١٠	٠.٠٣٤	١٢.١٦٢	٥.٠٤٣	٢.٦٤٢	مرتفع
٣	استلام ثم مراوغة ثم جرى ثم تمرير	٠.٣١٦	٧.٧١٠	٠.٢٨١	٧.٧١٠	٠.٥٢٠	٠.٠٤٠	١٣.٠٠٠	٦.٣١٨	٣.٠٩٨	مرتفع
٤	استلام ثم تصويب	٠.٢٨٨	٤.٩١٠	٠.٣٧٣	٤.٩١٠	٠.٤٤٠	٠.٠٤١	١٠.٧٣٢	٨.٢٢٤	٣.٦٥٤	مرتفع
٥	استلام ثم جرى ثم تصويب	٠.٢٣١	٥.٨٥٠	٠.٢٥٥	٥.٨٥٠	٠.٦٢٠	٠.٠٣٩	١٥.٨٩٧	٩.٥٨٣	٣.٧٢٤	مرتفع
٦	استلام ثم مراوغة ثم تصويب	٠.٢٥٩	٦.٧٤٠	٠.٢٨٠	٦.٧٤٠	٠.٧٢٠	٠.٠٤٦	١٥.٦٥٢	٩.٦٥١	٣.٥٢٩	مرتفع
٧	استلام ثم مراوغة ثم جرى ثم تصويب	٠.٢٥١	٧.٦١٠	٠.٢٥٠	٧.٦١٠	٠.٥٥٠	٠.٠٤٠	١٣.٧٠٣	٧.٢٢٧	٢.٣٨٤	مرتفع
٨	قطع الكرة والاستحواذ عليها داخل مثلث	٠.٢٤٢	٤.٧١٠	٠.٢٨٥	٤.٧١٠	٠.٤٢٠	٠.٠٣٨	١١.٠٥٣	٩.٧٩٠	٣.٠٧٨	مرتفع
٩	قطع الكرة من المنافس ٥ محاولات	٠.١٦٥	٠.٦٢٠	٠.٢٢٢	٠.٦٢٠	٠.٠٨٠	٠.٠٠٥	١٦.٠٠٠	١٤.٨١٥	٣.٧٤٤	مرتفع
١٠	مهاجمة الكرة بالزحلقة في ١٥ ث	٠.٢٣٧	٥.٢٨٠	٠.٢٠٤	٥.٢٨٠	٠.٥٣٠	٠.٠٣٠	١٧.٦٦٧	١١.١٥٨	٣.٤٢٥	مرتفع
١١	المهاجمة من الخلف (تشيت الكرة) خلال دقيقة	٠.٥١٠	٠.٦٢٠	٠.٠٣٥	٠.٦٢٠	٠.١١٠	٠.٠٠٦	١٨.٣٣٣	٢١.٥٦٩	٣.٨٣٤	مرتفع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣

مستويات حجم التأثير لكوهن : ٠.٢٠ : منخفض : ٠.٥٠ : متوسط : ٠.٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (١٢) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية في متغير الاداءات المهارية المركبة قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٠.٧٣٢ الى ١٨.٣٣٣) وهى دالة احصائيا لصالح القياس البعدى كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات اكبر من (٠.٨٠) وقد حققت قيم تراوحت ما بين

(٢٠٣٨٤ الى ٣٠٨٣٤) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بشكل كبير على المتغير التابع .



شكل بياني (٤)

متوسط درجات القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث في متغير الأداءات مهارية المركبة لدى مجموعة البحث التجريبية

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في متغير الأداءات المهارية المركبة قيد البحث

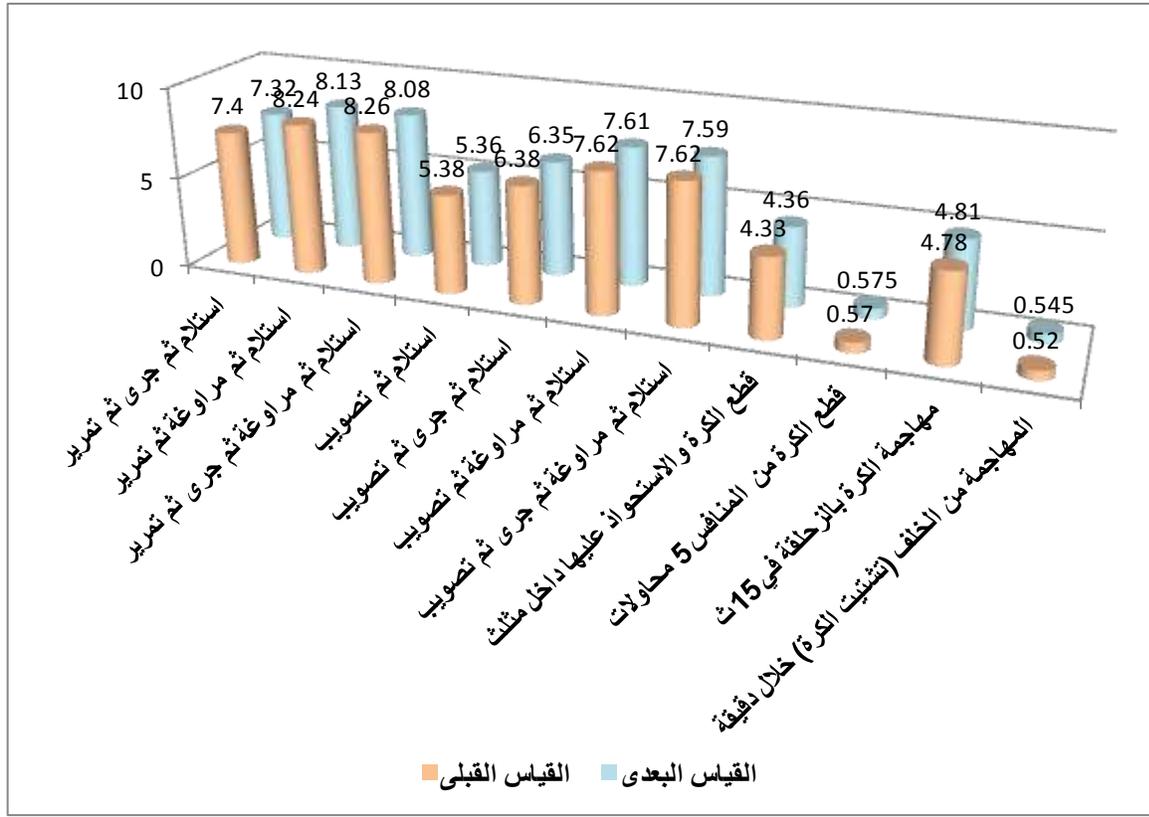
ن = ١٠

م	الأداءات المهارية المركبة	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س						
١	استلام ثم جرى ثم تمرير	٧.٤٠٠	٧.٣٢٠	٧.٢٨٨	٧.٣٢٠	٠.٠٨٠	٠.٠٣٢	٢.٥٠٠	١.٠٨١	٠.٤١٣	منخفض
٢	استلام ثم مراوغة ثم تمرير	٨.٢٤٠	٨.١٣٠	٨.٣١٦	٨.١٣٠	٠.١١٠	٠.٠٣٢	٣.٤٣٧	١.٣٣٥	٠.٤٧٣	منخفض
٣	استلام ثم مراوغة ثم جرى ثم تمرير	٨.٢٦٠	٨.٠٨٠	٨.٢٢١	٨.٠٨٠	٠.١٨٠	٠.٠٣٨	٤.٧٣٧	٢.١٧٩	٠.٤٨٥	منخفض
٤	استلام ثم تصويب	٥.٣٨٠	٥.٣٦٠	٥.٢١٨	٥.٣٦٠	٠.١٤٠	٠.٠١٣	١.٥٣٨	٠.٣٧٢	٠.٢٤٥	منخفض
٥	استلام ثم جرى ثم تصويب	٦.٣٨٠	٦.٣٥٠	٦.٣٥٠	٦.٣٥٠	٠.٠٣٠	٠.٠٢٣	١.٣٠٤	٠.٤٧٠	٠.٢٥٧	منخفض
٦	استلام ثم مراوغة ثم تصويب	٧.٦٢٠	٧.٦١٠	٧.٦١٣	٧.٦١٠	٠.٠١٠	٠.٠٢١	٠.٤٧٦	٠.١٣١	٠.٢١١	منخفض
٧	استلام ثم مراوغة ثم جرى ثم تصويب	٧.٦٢٠	٧.٥٩٠	٧.٥٩٢	٧.٥٩٠	٠.٠٣٠	٠.٠٣٦	٠.٨٣٣	٠.٣٩٤	٠.٢٤٨	منخفض
٨	قطع الكرة والاستحواذ عليها داخل مثلث	٤.٣٣٠	٤.٣٦٠	٤.٣٣٤	٤.٣٦٠	٠.٠٢٦	٠.٠٢١	١.٤٢٩	٠.٦٩٣	٠.٣١٦	منخفض
٩	قطع الكرة من المنافس ٥ محاولات	٠.٥٧٠	٠.١٧٧	٠.٥٧٥	٠.١٧٧	٠.٠٠٥	٠.٠٠٤	١.٢٥٠	٠.٨٧٧	٠.٤٥٣	منخفض
١٠	مهاجمة الكرة بالزحلق في ١٥ ث	٤.٧٨٠	٤.٨١٠	٤.٨١٠	٤.٨١٠	٠.٠٣٠	٠.٠٢٧	١.١١١	٠.٦٢٨	٠.٤٢٢	منخفض
١١	المهاجمة من الخلف (تشيتت الكرة) خلال دقيقة	٠.٥٢٠	٠.١٣٢	٠.٥٤٥	٠.١٣٢	٠.٠٢٥	٠.٠٠٥	٥.٠٠٠	٤.٨٠٨	٠.٤٩٦	منخفض

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.833$

مستويات حجم التأثير لكوهن : 0.20 : منخفض 0.50 : متوسط 0.80 : مرتفع

يتضح من جدول (١٣) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في متغير الأداءات المهارية المركبة قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.476 الى 5.000) كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات اقل من (0.80) وقد حققت قيم تراوحت ما بين (0.248 الى 0.496) وهي دلالات منخفضة مما يدل على فاعلية البرنامج التقليدي المقترح بشكل منخفض على المتغير التابع .



شكل بياني (٥) متوسط درجات القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث في متغير الأداءات المهارية المركبة لدى مجموعة البحث الضابطة

جدول (١٤)

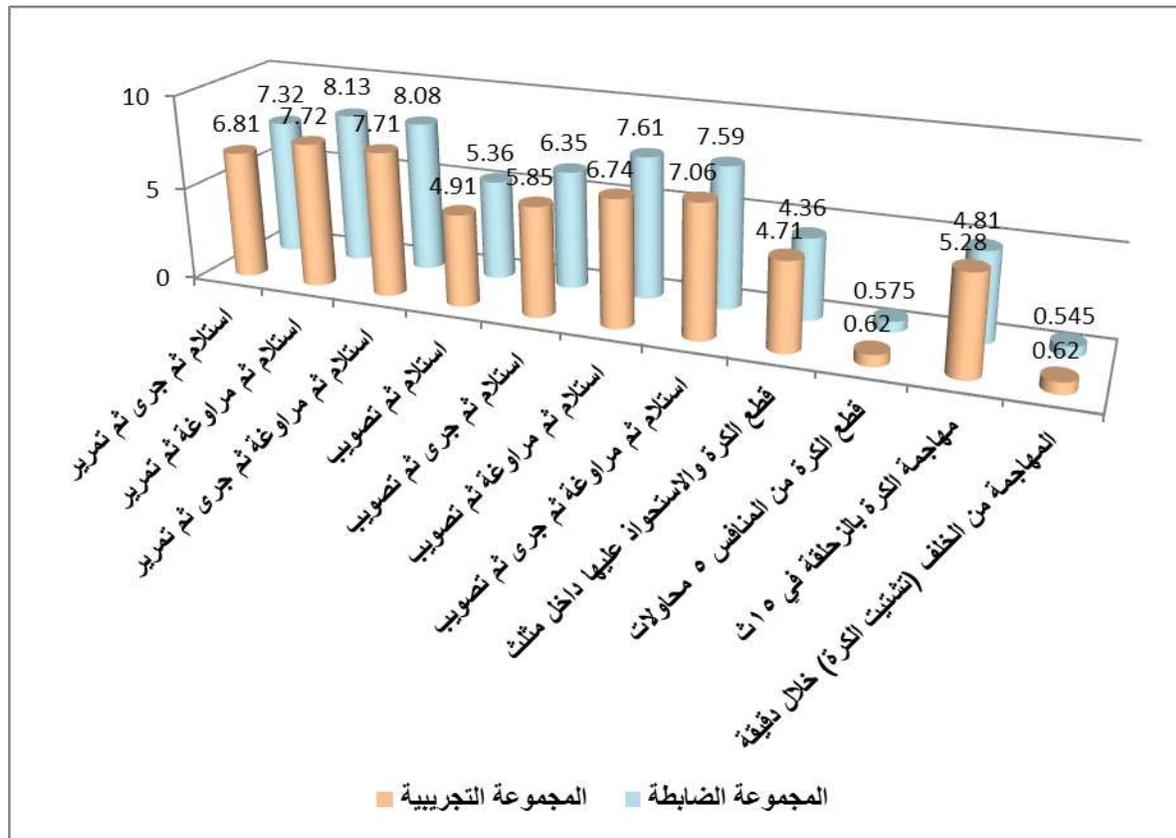
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير الأداءات المهارية المركبة قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 10$$

م	الأداءات المهارية المركبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س					
١	استلام ثم جرى ثم تمرير	٠.٢٢٨	٦.٨١٠	٠.٢٨٨	٧.٣٢٠	٠.٥١٠	٤.١٦٣	٤.٠٧٢	٢.٢٣٤	مرتفع
٢	استلام ثم مراوغة ثم تمرير	٠.٢٥٩	٧.٧٢٠	٠.٣١٦	٨.١٣٠	٠.٤١٠	٣.٠٠٩	٣.٧٠٨	١.٥٨٢	مرتفع
٣	استلام ثم مراوغة ثم جرى ثم تمرير	٠.٢٨١	٧.٧١٠	٠.٢٢١	٨.٠٨٠	٠.٣٧٠	٣.١٠٢	٤.١٣٩	١.٣١٥	مرتفع
٤	استلام ثم تصويب	٠.٣٧٣	٤.٩١٠	٠.٢١٨	٥.٣٦٠	٠.٤٥٠	٣.١٢٨	٧.٨٥٣	١.٢٠٨	مرتفع
٥	استلام ثم جرى ثم تصويب	٠.٢٥٥	٥.٨٥٠	٠.٢٠٩	٦.٣٥٠	٠.٥٠٠	٤.٥٥٠	٩.١١٢	١.٩٦١	مرتفع
٦	استلام ثم مراوغة ثم تصويب	٠.٢٨٠	٦.٧٤٠	٠.٢١٣	٧.٦١٠	٠.٨٧٠	٧.٤٢٤	٩.٥٢٠	٣.١١١	مرتفع
٧	استلام ثم مراوغة ثم جرى ثم تصويب	٠.٢٥٠	٧.٠٦٠	٠.٢٤٢	٧.٥٩٠	٠.٥٣٠	٤.٥٦٧	٦.٨٣٤	٢.١١٧	مرتفع
٨	قطع الكرة والاستحواذ عليها داخل مثلث	٠.٢٨٥	٤.٧١٠	٠.١٣٤	٤.٣٦٠	٠.٣٥٠	٣.٣٣٨	٩.٠٩٧	١.٢٣٠	مرتفع
٩	قطع الكرة من المنافس ٥ محاولات	٠.٠٢٢	٠.٦٢٠	٠.٠٢١	٠.٥٧٥	٠.٠٤٥	٤.٤٥٦	١٣.٩٣٨	٢.٠٦٠	مرتفع
١٠	مهاجمة الكرة بالزحقة في ١٥ ث	٠.٢٠٤	٥.٢٨٠	٠.١٢٥	٤.٨١٠	٠.٤٧٠	٥.٨٨٥	١٠.٥٣٠	٢.٢٩٩	مرتفع
١١	المهاجمة من الخلف (تشيت الكرة) خلال دقيقة	٠.٠٣٥	٠.٦٢٠	٠.٠٤٢	٠.٥٤٥	٠.٠٧٥	٤.١٢٠	١٦.٧٦١	٢.١٤٨	مرتفع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١.٧٣٤

مستويات حجم التأثير لكوهن : ٠.٢٠ : منخفض : ٠.٥٠ : متوسط : ٠.٨٠ : مرتفع
يوضح جدول (١٤) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير الأداءات المهارية المركبة قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.١٠٢ الى ٧.٤٢٤) وهي دالة احصائيا لصالح القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية كما يتضح ان قيم حجم التأثير للمتغيرات قد حققت قيم تراوحت ما بين (١.٢٠٨ الى ٣.١١١) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بشكل كبير على المتغير التابع لدى المجموعة التجريبية عنة لدى المجموعة الضابطة .



شكل بياني (٦)

متوسط درجات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير الأداءات المهارية المركبة

مناقشة النتائج :

في ضوء أهداف وفروض البحث ومن واقع البيانات والنتائج التي تم التوصل إليها ومن خلال معالجتها إحصائياً ، توصل الباحث إلى مناقشة النتائج وتفسيرها على النحو التالي :

مناقشة نتائج الفرض الأول :

والذي ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحمل القدرة العضلية وبعض الأداءات المهارية المركبة لصالح القياس البعدي) .

يتضح من جدول (٤) وشكل (٤) والخاص بدلالة الفروق ونسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الإختبارات البدنية قيد البحث أن قيمة (ت) الجدولية (١.٨٣٣) دالة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وقيمة (ت) المحسوبة ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البدنية لأنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، ولقد انحصرت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٠.٩٠٤ الى ١٤.٢١٤) ، ويتضح أيضاً أن نسبة التحسن المئوية انحصرت ما بين (٢.٨٨٦) كأصغر نسبة في اختبار (الحجل بالقدم اليسرى اق) و (٣.٦٧٢) كأكبر نسبة في اختبار (الوثب بالقدمين من على ١٠ حواجز) ، وكانت دلالة الفروق الإحصائية في الإختبارات البدنية لصالح القياس البعدي .

وقد بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار الوثب العريض من الثبات اق (٥٦.٨٠٠) وفي القياس البعدي (٥٩.٩٤٠) بنسبة تحسن بلغت (٥.٥٢٨%) وبدلالة حجم التأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار الحجل بالقدم اليمني اق (٥٦.١٠٠) وفي القياس البعدي (٦٠.٣٠٠) بنسبة تحسن بلغت (٧.٤٨٧%) وبدلالة حجم التأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار الحجل بالقدم اليسرى اق (٥٦.٢٠٠) وفي القياس البعدي (٦٠.٣٠٠) بنسبة تحسن بلغت (٧.٢٩٥%) وبدلالة حجم التأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار الوثب بالقدمين من على ١٠ حواجز (٧.٤٥٥) وفي القياس البعدي (٦.٢١٢) بنسبة تحسن بلغت (١٦.٦٧٣%) وبدلالة حجم التأثير مرتفع .

ويرجع الباحث من خلال ما توصل إليه من نتائج وعرضها ذلك التحسن الى انتظام اللاعبين في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح بالإضافة الى مبدأ الإستمرار والتدرج في التدريب كأحد المبادئ الأساسية في تنمية تحمل القدرة العضلية .

ويرجع الباحث ذلك أيضاً الى تأثير البرنامج التدريبي المقترح الخاصة بتحمل القدرة العضلية والذي أدى الى تحسن نتائج الإختبارات البدنية قيد البحث .

وهذا ما اتفقت عليه معظم المراجع العلمية في مجال التدريب الرياضى عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) ، مفتى حماد (٢٠٠٥م) على أنه يعتبر الاستمرار والتدرج في التدريب من العوامل المساعدة على وجود أثر في التدريب وأن كل البرامج التدريبية تشكل من خلال التأكيد على مدى انتظام اللاعبين في التدريب . (١٣ : ٥٠) ، (١٨ : ٤٩)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة منى إبراهيم (٢٠٢١م) (١٩) والتي أشارت إلى أهمية إسناد عنصر التحمل إلى القدرة العضلية لما أحدثه من تأثيراً إيجابياً ظهر هذا التأثير على اللاعبين أثناء إستخدامهم للبرنامج، وأن الاعتماد على العناصر البدنية المركبة كعنصر تحمل القدرة العضلية من أهم النقاط التي أدت إلي عدم الظهور المبكر للتعب .

وتتفق أيضاً مع نتائج دراسة بهاء الدين محمود (٢٠٢٠م) (٦) والتي أشارت نتائجها إلى أن البرنامج المقترح اثر ايجابيا على مستوى تحمل القدرة العضلية للعينة البحث ، وأن تخصصية تدريبات تحمل القدرة ساهم بشكل فعال في تطوير استخدام العنصر في اتجاه المنافسة مما ادى للتحسن الرقمي للسباحين.

وينضح من جدول (٤) وشكل (٤) والخاص بدلالة الفروق ونسب التحسن المؤية بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الأداءات المهارية المركبة قيد البحث أن قيمة (ت) الجدولية (١.٨٣٣) دالة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وقيمة (ت) المحسوبة ذات دلالة إحصائية في الأداءات المهارية المركبة لأنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، ولقد انحصرت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٠.٧٣٢ الى ١٨.٣٣٣) ، ويتضح أيضاً أن نسبة التحسن المؤية انحصرت ما بين (٢.٣٨٤) كأصغر نسبة في اختبار (استلام ثم مراوغة ثم جرى ثم تصويب) و (٣.٨٣٤) كأكبر نسبة في اختبار (المهاجمة من الخلف (تشيتت الكرة) خلال دقيقة) وكانت دلالة الفروق الإحصائية في إختبارات الأداءات المهارية المركبة لصالح القياس البعدي .

وقد بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار استلام ثم جرى ثم تمرير (٧.١٨٠) وفى القياس البعدي (٦.٨١٠) بنسبة تحسن بلغت (٥.١٥٣%) وبدلالة حجم التأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار استلام ثم مراوغة ثم تمرير (٨.١٣٠) وفى القياس البعدي (٧.٧٢٠) بنسبة تحسن بلغت (٥.٠٤٣%) وبدلالة حجم التأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار استلام ثم مراوغة ثم تمرير (٨.٢٣٠) وفى القياس البعدي (٧.٧١٠) بنسبة تحسن بلغت (٦.٣١٨%) وبدلالة حجم التأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار استلام ثم تصويب (٥.٣٥٠) وفى القياس البعدي (٤.٩١٠) بنسبة تحسن بلغت (٨.٢٢٤%) وبدلالة حجم التأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار استلام ثم جرى ثم تصويب (٦.٤٧٠) وفى القياس البعدي (٥.٨٥٠) بنسبة تحسن بلغت (٩.٥٨٣%)

وبدلالة حجم التأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار استلام ثم مراوغة ثم تصويب (٧.٤٦٠) وفي القياس البعدى (٦.٧٤٠) بنسبة تحسن بلغت (٩.٦٥١%) وبدلالة حجم التأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار استلام ثم مراوغة ثم جرى ثم تصويب (٧.٦١٠) وفي القياس البعدى (٧.٠٦٠) بنسبة تحسن بلغت (٧.٢٢٧%) وبدلالة حجم التأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار قطع الكرة والاستحواذ عليها داخل مثلث (٤.٢٩٠) وفي القياس البعدى (٤.٧١٠) بنسبة تحسن بلغت (٩.٧٩٠%) وبدلالة حجم التأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار قطع الكرة من المنافس ٥ محاولات (٠.٥٤٠) وفي القياس البعدى (٠.٦٢٠) بنسبة تحسن بلغت (١٤.٨١٥%) وبدلالة حجم التأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار مهاجمة الكرة بالزحقة في ١٥ ث (٤.٧٥٠) وفي القياس البعدى (٥.٢٨٠) بنسبة تحسن بلغت (١١.١٥٨%) وبدلالة حجم التأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار المهاجمة من الخلف (تشيتت الكرة) خلال دقيقة (٠.٥١٠) وفي القياس البعدى (٠.٦٢٠) بنسبة تحسن بلغت (٢١.٥٦٩%) وبدلالة حجم التأثير مرتفع .

ويرجع الباحث من خلال ما توصل إليه من نتائج وعرضها ذلك التحسن الى انتظام اللعاب في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح بالإضافة الى مبدأ الإستمرار والتدرج في التدريب كأحد المبادئ الأساسية في تنمية تحمل القدرة العضلية .

حيث حاول الباحث الالتزام بالقواعد والأسس العلمية المقننة والتوازن والتكامل عند تنمية تحمل القدرة العضلية ووضع تدريبات في ضوء متطلبات كرة القدم الحديثة وكذلك محاولة مراعاة الأسس العلمية عند تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ، وهذا ما قد أثر إيجابياً على تحسن مستوى الأداءات المهارية المركبة قيد البحث .

ويشير حسن أبو عبده (٢٠١٢م) أن الأداء المهارى له دور كبير في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ويؤثر تأثيراً مباشراً في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي الى إرتباك الفريق الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء ، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائماً بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول الى مرمى الخصم وإحراز الأهداف . (٨ : ٦٧)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من إيمان نجيب (٢٠١٦م) (٣) ، عبد العال مهدي (٢٠١٧م) (١١) والتي أشارت نتائجها إلى التأثير الإيجابي لتدريبات تحمل القدرة على العضلية على الأداءات المهارية المركبة للاعبى الألعاب الجماعية.

وفى ضوء ما سبق يرى الباحث أن تطبيق لاعبي المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابياً على تنمية الصفات البدنية والأداءات المهارية المركبة قيد البحث .
من خلال عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول والذي ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحمل القدرة العضلية وبعض الأداءات المهارية المركبة لصالح القياس البعدي) يتضح أنه قد تحقق إجرائياً .

مناقشة نتائج الفرض الثاني :

والذي ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تحمل القدرة العضلية وبعض الأداءات المهارية المركبة لصالح القياس البعدي) .

يتضح من جدول (٢) وشكل (٢) والخاص بدلالة الفروق ونسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغير الإختبارات البدنية قيد البحث أن قيمة (ت) الجدولية (١.٨٣٣) دالة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وقيمة (ت) المحسوبة ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البدنية لأنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، ولقد انحصرت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١.٠٠٧ الى ٢.٤١٣) ، ويتضح أيضاً أن نسبة التحسن المئوية انحصرت ما بين (٠.٢٦٨) كأصغر نسبة في اختبار (الحجل بالقدم اليسرى اق) و (٠.٤٣٥) كأكبر نسبة في اختبار (الوثب بالقدمين من على ١٠ حواجز) ، وكانت دلالة الفروق الإحصائية في الإختبارات البدنية لصالح القياس البعدي .

وقد بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار الوثب العريض من الثبات اق (٥٧.٢٠٠) وفي القياس البعدي (٥٧.٧٠٠) بنسبة تحسن بلغت (٠.٨٧٤%) وبدلالة حجم التأثير منخفض ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار الحجل بالقدم اليمنى اق (٥٥.٩٠٠) وفي القياس البعدي (٥٦.٣٠٠) بنسبة تحسن بلغت (٠.٧١٦%) وبدلالة حجم التأثير منخفض ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار الحجل بالقدم اليسرى اق (٥٦.١٠٠) وفي القياس البعدي (٥٦.٣٩٠) بنسبة تحسن بلغت (٠.٥١٧%) وبدلالة حجم التأثير منخفض ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار الوثب بالقدمين من على ١٠ حواجز (٧.٣٢٩) وفي القياس البعدي (٧.١٤٨) بنسبة تحسن بلغت (٢.٤٧٠%) وبدلالة حجم التأثير منخفض .

ويرجع الباحث من خلال ما توصل إليه من نتائج وعرضها ذلك التحسن الى تأثير البرنامج التدريبي المتبع بتحمل القدرة العضلية وتأثيره على الأداءات المهارية المركبة والذي أدى الى تحسن نتائج الإختبارات البدنية قيد البحث .

ويشير مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠٥م) أن هناك عدة عوامل تؤثر في مستوى كفاءة تنفيذ خطط اللعب وتؤثر في مستوى تنفيذ اللاعبين لخطط اللعب المختلفة خلال المباراة نذكر منها مستوى اللياقة البدنية للاعبين ، درجة إتقان المهارات الأساسية ، مستوى الإعداد الذهني للاعبين ، مستوى الصفات الإرادية لدى اللاعبين . (١٨ : ٢٦)

وتتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من منى إبراهيم (٢٠٢١م) (١٩) ، بهاء الدين محمود (٢٠٢٠م) (٦) ، أحمد إسماعيل (٢٠١٤م) (١) ، إيمان عبد الحسين (٢٠١٠م) (٢) ، خالد نعيم (٢٠١٠م) (١٠) ، محمد عبد الستار (٢٠٠٥م) (١٧) ، محمد إبراهيم (٢٠٠٤م) (١٤) والتي أشارت الى تحسن في المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة نتيجة البرنامج التدريبي التقليدي المتبع . ويتضح من جدول (٥) وشكل (٥) والخاص بدلالة الفروق ونسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغير الأداءات المهارية المركبة قيد البحث أن قيمة (ت) الجدولية (١.٨٣٣) دالة عند مستوى معنوية ٠.٠٥٥ وقيمة (ت) المحسوبة ذات دلالة إحصائية في الأداءات المهارية المركبة لأنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، ولقد انحصرت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠.٤٧٦ الى ٥.٠٠٠) ، ويتضح أيضاً أن نسبة التحسن المئوية انحصرت ما بين (٠.٢٤٨) كأصغر نسبة في اختبار (استلام ثم مراوغة ثم جرى ثم تصويب) و (٠.٤٩٦) كأكبر نسبة في اختبار (المهاجمة من الخلف (تشيت الكرة) خلال دقيقة) ، وكانت دلالة الفروق الإحصائية في إختبارات الأداءات المهارية المركبة لصالح القياس البعدي .

وقد بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار استلام ثم جرى ثم تمرير (٧.٤٠٠) وفي القياس البعدي (٧.٣٢٠) بنسبة تحسن بلغت (١٠.٠٨١%) وبدلالة حجم التأثير منخفض ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار استلام ثم مراوغة ثم تمرير (٨.٢٤٠) وفي القياس البعدي (٨.١٣٠) بنسبة تحسن بلغت (١.٣٣٥%) وبدلالة حجم التأثير منخفض ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار استلام ثم مراوغة ثم تمرير (٨.٢٦٠) وفي القياس البعدي (٨.٠٨٠) بنسبة تحسن بلغت (٢.١٧٩%) وبدلالة حجم التأثير منخفض ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار استلام ثم تصويب (٥.٣٨٠) وفي القياس البعدي (٥.٣٦٠) بنسبة تحسن بلغت (٠.٣٧٢%) وبدلالة حجم التأثير منخفض ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار استلام ثم جرى ثم تصويب (٧.٦٢٠) وفي القياس البعدي (٦.٣٨٠) وفي القياس البعدي (٦.٣٥٠) بنسبة تحسن بلغت (٠.٤٧٠%) وبدلالة حجم التأثير منخفض ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار استلام ثم مراوغة ثم تصويب (٧.٦٢٠) وفي القياس البعدي (٧.٦١٠) بنسبة تحسن بلغت (٠.١٣١%) وبدلالة حجم التأثير منخفض ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار استلام ثم مراوغة ثم تصويب (٧.٦٢٠) وفي القياس البعدي (٧.٥٩٠) بنسبة تحسن بلغت (٠.٣٩٤%) وبدلالة حجم

التأثير منخفض ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار قطع الكرة والاستحواذ عليها داخل مثلث (٤.٣٣٠) وفي القياس البعدي (٤.٣٦٠) بنسبة تحسن بلغت (٠.٦٩٣%) وبدلالة حجم التأثير منخفض ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار قطع الكرة من المنافس ٥ محاولات (٠.٥٧٠) وفي القياس البعدي (٠.٥٧٥) بنسبة تحسن بلغت (٠.٨٧٧%) وبدلالة حجم التأثير منخفض ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار مهاجمة الكرة بالزحقة في ١٥ ث (٤.٧٨٠) وفي القياس البعدي (٤.٨١٠) بنسبة تحسن بلغت (٠.٦٢٨%) وبدلالة حجم التأثير منخفض ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار المهاجمة من الخلف (تشتيت الكرة) خلال دقيقة (٠.٥٢٠) وفي القياس البعدي (٠.٥٤٥) بنسبة تحسن بلغت (٤.٨٠٨%) وبدلالة حجم التأثير منخفض .

من خلال عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض الثانى والذى ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تحمل القدرة العضلية وبعض الأدعاءات المهارية المركبة لصالح القياس البعدي) يتضح أنه قد تحقق إجرائياً .

مناقشة نتائج الفرض الثالث :

والذى ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحمل القدرة العضلية وبعض الأدعاءات المهارية المركبة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية) .

يتضح من جدول (٣) وشكل (٣) والخاص بدلالة الفروق ونسب التحسن المئوية بين القياسات البعدي لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير الإختبارات البدنية قيد البحث أن قيمة (ت) الجدولية (١.٧٣٤) دالة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وقيمة (ت) المحسوبة ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البدنية لأنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، ولقد انحصرت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.٥٥٦ الى ٨.٠٢٨) ، ويتضح أيضاً أن نسبة التحسن المئوية انحصرت ما بين (١.٥٨٥) كأصغر نسبة في اختبار (الوثب العريض من الثبات اق) و (٣.٤٤٠) كأكبر نسبة في اختبار (الحجل بالقدم اليمنى اق) ، وكانت دلالة الفروق الإحصائية في الإختبارات البدنية لصالح المجموعة التجريبية .

وقد بلغ المتوسط الحسابي في المجموعة التجريبية لاختبار الوثب العريض من الثبات اق (٥٩.٩٤٠) وفي المجموعة الضابطة (٥٧.٧٠٠) بفروق نسبة التحسن بلغت (٤.٦٥٤%) وبدلالة حجم التأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابي في المجموعة التجريبية لاختبار الحجل بالقدم اليمنى اق (٦٠.٣٠٠) وفي المجموعة الضابطة (٥٦.٣٠٠) بفروق نسبة التحسن بلغت (٦.٧٧١%) وبدلالة حجم التأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابي في المجموعة التجريبية لاختبار الحجل بالقدم اليسرى اق (٦٠.٣٠٠) وفي المجموعة الضابطة (٥٦.٣٩٠) بفروق نسبة التحسن بلغت (٦.٧٧٨%) وبدلالة حجم التأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابي في المجموعة التجريبية لاختبار

الوثب بالقدمين من على ١٠ حواجز (٦.٢١٢) وفي المجموعة الضابطة (٧.١٤٨) بفروق نسبة التحسن بلغت (٤.٢٠٤%) وبدلالة حجم التأثير مرتفع .

ويرجع الباحث من خلال ما توصل إليه من نتائج وعرضها ذلك التحسن في الاختبارات البدنية لصالح المجموعة التجريبية التي قامت بالانتظام في تطبيق البرنامج التدريبي المقترح حيث أنه يشتمل على العديد من وسائل وطرق التدريب وكذلك التنوع في استخدام الوسائل التدريبية مع مراعاة الأسس العلمية عند التخطيط والتنفيذ في العملية التدريبية ، ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين والذي أثر إيجابياً على تحسن وتطوير مستوى الأداءات المهارية المركبة قيد البحث .

ويشير مفتى حماد (٢٠٠٥م) أن الهدف من التدريب الرياضي هو وصول اللاعب الى الفورمة الرياضية خلال المنافسة والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة وكذلك من خلال الإعداد المتكامل للاعب (بدنياً - مهارياً - خططياً - نفسياً - وظيفياً - ذهنياً) . (١٨ : ٢١) ويرى عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) أن الهدف من التدريب الرياضي يتركز في الإعداد المتكامل للفرد الرياضي مهارياً وبدنياً وحركياً ونفسياً لتحقيق أعلى المستويات الممكنة في النشاط الرياضي الممارس . (١٣ : ٦)

وفي ضوء ما أشارت إليه نتائج الدراسات المرجعية والتي تشير الى أهمية التدريب على تحمل القدرة العضلية لما لها من دور كبير في تحسين الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم ، لذلك يرى الباحث أنه في غضون برنامج تدريبي يتميز بالمتعة والتنافس الجماعي بين اللاعبين يتحقق ما سبق ذكره من حيث الارتقاء بالمستوى البدني للناشئات عينة البحث تحت (١٤) سنة ، وأيضاً تعود اللاعبين على الانتظام في مواعيد التدريب وبذل أقصى ما عندهم من طاقة لإخراج المستوى المهارى بشكل جيد ومبدع .

وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج الدراسات التي تناولت تنمية تحمل القدرة العضلية كدراسة كل من عبد العال مهدي (٢٠١٧م) (١١) ، محمد إبراهيم (٢٠٠٤م) (١٤) ، محمد عبد الستار (٢٠٠٥م) (١٧) والتي أشارت إلى تقدم المجموعة التجريبية في جميع القياسات البعدية لمهارات كرة القدم .

ويتضح من جدول (٦) وشكل (٦) والخاص بدلالة الفروق ونسب التحسن المؤيوة بين القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير الأداءات المهارية المركبة قيد البحث أن قيمة (ت) الجدولية (١.٧٣٤) دالة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وقيمة (ت) المحسوبة ذات دلالة إحصائية في الأداءات المهارية المركبة لأنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، ولقد انحصرت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.١٠٢ الى ٧.٤٢٤) ، ويتضح أيضاً أن نسبة التحسن المؤيوة انحصرت ما بين (١.٢٠٨) كأصغر نسبة في اختبار (استلام ثم تصويب) و (٣.١١١) كأكبر نسبة في اختبار (استلام ثم مراوغة ثم تصويب) ، وكانت دلالة الفروق الإحصائية في الاختبارات البدنية لصالح المجموعة التجريبية .

وقد بلغ المتوسط الحسابي في المجموعة التجريبية لاختبار استلام ثم جرى ثم تمرير (٦.٨١٠) وفي المجموعة الضابطة (٧.٣٢٠) بفروق نسبة التحسن بلغت (٤.٠٧٢%) وبدلالة حجم

التأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابي في المجموعة التجريبية لاختبار استلام ثم مراوغة ثم تمرير (٧.٧٢٠) وفي المجموعة الضابطة (٨.١٣٠) بفروق نسبة التحسن بلغت (٣.٧٠٨%) وبدلالة حجم التأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابي في المجموعة التجريبية لاختبار استلام ثم مراوغة ثم تمرير (٧.٧١٠) وفي المجموعة الضابطة (٨.٠٨٠) بفروق نسبة التحسن بلغت (٤.١٣٩%) وبدلالة حجم التأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابي في المجموعة التجريبية لاختبار استلام ثم تصويب (٤.٩١٠) وفي المجموعة الضابطة (٥.٣٦٠) بفروق نسبة التحسن بلغت (٧.٨٥٣%) وبدلالة حجم التأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابي في المجموعة التجريبية لاختبار استلام ثم جرى ثم تصويب (٥.٨٥٠) وفي المجموعة الضابطة (٦.٣٥٠) بفروق نسبة التحسن بلغت (٩.١١٢%) وبدلالة حجم التأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابي في المجموعة التجريبية لاختبار استلام ثم مراوغة ثم تصويب (٦.٧٤٠) وفي المجموعة الضابطة (٧.٦١٠) بفروق نسبة التحسن بلغت (٩.٥٢٠%) وبدلالة حجم التأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابي في المجموعة التجريبية لاختبار استلام ثم مراوغة ثم جرى ثم تصويب (٧.٠٦٠) وفي المجموعة الضابطة (٧.٥٩٠) بفروق نسبة التحسن بلغت (٦.٨٣٤%) وبدلالة حجم التأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابي في المجموعة التجريبية لاختبار قطع الكرة والاستحواذ عليها داخل مثلث (٤.٧١٠) وفي المجموعة الضابطة (٤.٣٦٠) بفروق نسبة التحسن بلغت (٩.٠٩٧%) وبدلالة حجم التأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابي في المجموعة التجريبية لاختبار قطع الكرة من المنافس ٥ محاولات (٠.٦٢٠) وفي المجموعة الضابطة (٠.٥٧٥) بفروق نسبة التحسن بلغت (١٣.٩٣٨%) وبدلالة حجم التأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابي في المجموعة التجريبية لاختبار مهاجمة الكرة بالزحقة في ١٥ ث (٥.٢٨٠) وفي المجموعة الضابطة (٤.٨١٠) بفروق نسبة التحسن بلغت (١٠.٥٣٠%) وبدلالة حجم التأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابي في المجموعة التجريبية لاختبار المهاجمة من الخلف (تشيت الكرة) خلال دقيقة (٠.٦٢٠) وفي المجموعة الضابطة (٠.٥٤٥) بفروق نسبة التحسن بلغت (١٦.٧٦١%) وبدلالة حجم التأثير مرتفع .

ويشير حسن أبو عبده (٢٠١٣م) إلى أن ممارسة كرة القدم الحديثة تتطلب مستوى عالي من الكفاءة المهارية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الموكلة إليه بكفاءة عالية . (٩ : ١)
وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة إيمان نجيب (٢٠١٧م) (٤) والتي أشارت نتائجها إلى وجود فروق في نسبة التحسن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية المستخدمة لتدريبات تحمل القدرة العضلية ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح يعطى نسبة تحسن أعلى من البرنامج التقليدي في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .
وتتفق أيضاً مع نتائج دراسة عبد العال مهدي (٢٠١٧م) (١١) والتي أشارت نتائجها إلى أن هناك فروق في نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية التي انتظمت في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح والمستخدم لتدريبات تحمل القدرة العضلية وبين المجموعة الضابطة التي انتظمت في تنفيذ البرنامج التقليدي ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على أنه يعطى نسبة تحسن أعلى من البرنامج التدريبي .

من خلال عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض الثالث والذي ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحمل القدرة العضلية وبعض الأداءات المهارية المركبة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية) يتضح أنه قد تحقق إجرائياً .
الإستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه والمنهج المستخدم، وفي حدود عينة البحث وخصائصها، ووفقاً لما أشارت إليه نتائج المعالجات الإحصائية للبيانات، ومن واقع النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال الأدوات المستخدمة، أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية:

١- أدى برنامج تدريبات تحمل القدرة العضلية إلي تحسن في الأداءات المهارية المركبة للعينة قيد البحث .

٢- هناك فروق ذات دلالة إحصائية للقياس البعدي في تطوير تحمل القدرة العضلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح أكثر فعالية وتأثيراً من البرنامج التدريبي التقليدي في المتغيرات البدنية قيد البحث .

٣- هناك فروق ذات دلالة إحصائية للقياس البعدي في بعض الأداءات المهارية المركبة قيد البحث بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على البرنامج التدريبي المقترح أكثر فعالية وتأثيراً من البرنامج التدريبي التقليدي في الأداءات المهارية المركبة قيد البحث .

٤- هناك فروق في نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح يعطى نسبة تحسن أعلى من البرنامج التدريبي التقليدي في المتغيرات البدنية وفي الأداءات المهارية المركبة قيد البحث .

٥- سجلت فروق نسب التحسن في المتغيرات البدنية (تحمل القدرة العضلية) قيد البحث ما بين (١.٥٨٥ % - ٣.٤٤٠ %) وكانت أعلى نسبة تحسن في اختبار الحجل بالقدم اليمني اق ، وأقلها في اختبار الوثب العريض من الثبات اق ولصالح المجموعة التجريبية.

٦- سجلت فروق نسب التحسن في الأداءات المهارية المركبة قيد البحث ما بين (١.٢٠٨ % - ٣.١١١ %) وكانت أعلى نسبة في اختبار استلام ثم مراوغة ثم تصويب ، وأقلها في اختبار استلام ثم تصويب ولصالح المجموعة التجريبية .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد إسماعيل محمد :
(٢٠١٤م)
- ٢- إيمان عبد الحسين شندل :
(٢٠١٢م)
- ٣- إيمان نجيب محمد شاهين :
(٢٠١٦م)
- ٤- إيمان نجيب محمد شاهين :
(٢٠١٧م)
- ٥- بسطويسي أحمد بسطويسي :
(٢٠١٤م)
- ٦- بهاء الدين محمود ذكي :
(٢٠٢٠م)
- ٧- تامر عويس الجبالي :
(٢٠٠٩م)
- ٨- حسن السيد أبو عبده :
(٢٠١٢م)
- ٩- _____ :
(٢٠١٣م)
- ١٠- خالد نعيم على (٢٠١٠م) :
- ١١- عبد العال عادل مهدي :
(٢٠١٧م)
- ١٢- عبد العزيز أحمد النمر ،
ناريمان محمد الخطيب
(٢٠٠٧م)
- فعالية تطوير تحمل القدرة على معدل سرعة ضربات اللعب الفردي في كرة السرعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .
- تأثير تمارين تحمل القدرة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة الهجومية بكرة السلة للنساء ، بحث منشور ، مجلة الرياضة المعاصرة المجلد ١١ العدد ١٦ ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، العراق .
- نسبة مساهمة تحمل القدرة العضلية في بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة اليد ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- تأثير تدريبات تحمل القدرة العضلية في بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة اليد ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- أسس تنمية القوة العضلية في مجال الفعاليات والألعاب الرياضية ، ط ١١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠١٤م .
- تأثير تدريبات تحمل القدرة على المستوى الرقمي للسباحين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
- أسس الإعداد البدني (القدرة في الأنشطة الرياضية) ، كلية تربية رياضية بنين جامعة حلوان ، القاهرة .
- الإعداد المهارى للاعبين كرة القدم (النظرية والتطبيق) ، ماهى للتوزيع والنشر ، الإسكندرية.
- الإعداد البدني للاعبين كرة القدم ، الفتح للطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- تأثير تنمية تحمل القدرة على الضربات المستقيمة الأمامية والخلفية لناشئي الإسكواش ، بحث منشور، مجلة علوم وفنون كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان.
- تأثير برنامج تدريبي لتطوير تحمل السرعة المتغيرة في بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- القوة العضلية تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

- ١٣- عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضى ، نظريات وتطبيقات ، ط١٢ ، دار المعارف ، القاهرة . مصطفى (٢٠٠٥م)
- ١٤- محمد إبراهيم سلطان : نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة المندمجة على أداء بعض المبادئ الخطئية لناشئى كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، العدد٥٣ . (٢٠٠٤م)
- ١٥- محمد حسنى إبراهيم أحمد : فعالية تطوير تحمل القدرة علي العناصر البدنية ومستوي الإنجاز الرقمي للاعبات ١٠٠م/ح ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان . (٢٠١٥م)
- ١٦- محمد شوقى كشك ، : أسس الإعداد البدنى والخطئى في كرة القدم (ناشئىن - كبار) ، منشأة المعارف ، الإسكندرية. (٢٠٠٠م)
- ١٧- محمد عبد الستار محمود : تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئىن فى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة . (٢٠٠٥م)
- ١٨- مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربى ، القاهرة . (٢٠٠٥م)
- ١٩- منى إبراهيم عبد الحميد : تأثير البرنامج التدريبي على تحمل القدرة العضلية لناشئى التايكوندو ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، المجلد ١٦ ، العدد ١٦ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية . (٢٠٢١م)

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- ٢٠- *Chatagnon, M., Pouilly, J.-P., Thomas, V., Busso, T. (٢٠٠٥)* : Comparison between maximal power in the power-endurance relationship and maximal instantaneous power European Journal of Applied Physiology, ٩٤ (٥-٦), pp. ٧١١-٧١٧. Cited ١٠ times.
- ٢١- *Gaesser Wilson (٢٠٠٧)* : The effect of continuous continuous training on the measurement of capacity tolerance and its relationship to high intensity exercises.
- ٢٢- *Kuptsov, A.S., Shul'pina, V.P. (٢٠١٢)* : Effectiveness of methods of development of power endurance in female health-improving training Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury, (٧), pp. ١٠٣-١٠٤
- ٢٣- *Pride, A. (٢٠٠٤)* : Training cycle football condition, Development of theory translation of football practice. Work paper Ottawa, Canada.

ملخص البحث باللغة العربية

د/ أحمد محمد محمد ندا مصطفى

(برنامج تدريبي لتنمية القدرة العضلية وتأثيرها على بعض المهارات المركبة لناشئات كرة القدم)

أن تدريب الناشئين في كرة القدم يعتمد على الأسس والنظريات العلمية للوصول لنتائج جيدة من خلال الاعتماد على نظريات علم التدريب والتخطيط لبرامج تدريب الناشئين بشكل سليم، وذلك لإعدادهم للفرق الرياضية حيث يقع على كاهل المدرب مسئولية التخطيط السليم للعملية التدريبية للوصول بالناشئ لأفضل مستوى ممكن ، أن الأداءات المهارية المركبة من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الأسلوب لتثبيت دقة الأداء للاعب ويؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابي، ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهاراته ومن خلال عمل الباحث في تدريب الناشئات (تحت ١٤ سنة) في نادي سموحة الرياضي مما جعل الباحث يستخدم برنامج تدريبي لتنمية القدرة العضلية وتأثيرها على بعض المهارات المركبة لناشئات كرة القدم يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي لتطوير تحمل القدرة العضلية وذلك للتعرف على : تحسين (تطوير) تحمل القدرة العضلية لناشئات كرة القدم تحت ١٤ سنة ، تحسين (تطوير) بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئات كرة القدم تحت ١٤ سنة . استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته لطبيعة البحث لملائته.مجتمع وعينة البحث:سوف يتم اختيار العينة بالطريقة العمديه من لاعبات كرة القدم تحت ١٤ سنه بنادي سموحة الرياضي.وسائل جمع البيانات : قياس معدلات النمو - الاختبارات المهاريه قيد البحث ، إختبارات البدنية قيد البحث - وتوصل الباحث الي : أدى برنامج تدريبات تحمل القدرة العضلية إلي تحسن في الأداءات المهارية المركبة للعينة قيد البحث ،هناك فروق ذات دلالة إحصائية للقياس البعدى في تطوير تحمل القدرة العضلية بين المجموعتين التجريبيه والضابطة ولصالح المجموعة التجريبيه مما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح أكثر فعالية وتأثيراً من البرنامج التقليدي في المتغيرات البدنية قيد البحث ،هناك فروق ذات دلالة إحصائية للقياس البعدى في بعض الأداءات المهارية المركبة قيد البحث بين المجموعتين التجريبيه والضابطة ولصالح المجموعة التجريبيه مما يدل على البرنامج التدريبي المقترح أكثر فعالية وتأثيراً من البرنامج التقليدي في الأداءات المهارية المركبة قيد البحث .

ملخص البحث باللغة الإنجليزية

the researcher

Dr. Ahmed Mohamed Nada Mustafi

(Training Programme for muscle development and its impact on some of the combined skills of soccer starters)

The training of young soccer players is based on the scientific foundations and theories to achieve good results by relying on the theories of training science and the proper planning of training programmes for young people, in order to prepare them for sports teams. The coach is responsible for the proper planning of the training process to bring the young to the best possible level. Or positive, and the space and time of these exercises can be determined, and then the player's ability and skills can be judged. By working as a junior training researcher (under ١٤ years of age) at the Samoha Sports Club, the researcher used a training program to develop muscle capacity and influence some of the combined skills of soccer starters. The aim of the research is to design a training programme for muscle tolerance development to identify: Improving (developing) the muscle capacity of under - ١٤ soccer starters, improving (developing) some of the combined skill tools of under - ١٤ soccer starters. The sample will be deliberately selected from female footballers under ١٤ years of age at the Sportsmail Club. Measurement of growth rates - skill tests in question, physical tests in question - the researcher found: The muscle stamina training programme has led to an improvement in the complex skill models of the sample in question. There are statistically significant differences in metrology in the development of muscle stamina between the experimental and control groups and in the interest of the experimental group.