

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية ثمانية الاتجاهات على بعض الأداءات المهارية المركبة لدى لاعبي كرة القدم

أ.د/ عمر أحمد علي محمد

أستاذ تدريب كرة القدم بقسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب - بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

أ.م.د/ عصام طلعت عبد الحميد

أستاذ مساعد بقسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب - بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

الباحث/ علاء ناصر زكي

باحث بقسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب - بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

مقدمة ومشكلة البحث:

وفقاً لما يحدث في عصرنا الحالي من تقدم في طرق وأساليب التدريب الحديثة لتطوير مستوى اللاعب الى أعلى المستويات الرياضية، أصبحت عملية التطوير من الأمور الضرورية لنتمكن من مسايرة التقدم في المستويات الرياضية في الدول المتقدمة من خلال ايجاد نظم وأساليب تدريبية حديثة نستطيع من خلالها تطوير مستوياتنا الرياضية في ظل موجة التقدم الرياضي الكبيرة لدول العالم المتقدمة، بهدف الوصول بالفرد الى أعلى مستوى ممكن، لذلك فإن احدى أهم أسس عملية التدريب الرياضي هو عملية التحسين والتقدم والتطوير المستمر للأساليب التدريبية للارتفاع بمستوى اللاعبين في المجالات الرياضية المختلفة.

ويعتبر التدريب الرياضي عملية تربية هادفة ذو تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم للوصول الى أفضل المستويات العالية، فهو عملية مركبة من عوامل مختلفة ازو عناصر محددة لمستوى الانجاز الرياضي بواسطة اجراءات منظمة تبدأ بتحليل النشاط، وحالة اللاعب، وتحديد الاهداف ووضع معايير، واختيار المحتوى والاساليب، ومتابعه وتنفيذ وتقييم الاداء خارج وداخل المنافسة فالتدريب الرياضي هو التوافق الهادف بين الاهداف والتخطيط والتنفيذ والمتابعة وتصحيح المسار والتقييم هدف تحقيق انجاز مثالي خلال المنافسات (١٢ : ٢١)

ويرى "برايد Pride" (٢٠٠٤م) أن تدريب الناشئين في كرة القدم يعتمد على الأسس والنظريات العلمية الحديثة في علم التدريب والتخطيط السليم لبرامج تدريب الناشئين من أجل

إعدادهم للفرق الرياضية وعلى المدرب التخطيط السليم للتدريب للوصول بالناشئين الأفضل مستوى ممكن (٣٦: ٤٦).

وهذا ما أشار "أمر الله البساطي" (٢٠١٥) إلى أن التدريب في كرة القدم يرتبط بالنشاط الذي يمارسه ويقدمه المدربين بهدف تحسين وتطوير مستوى إنجاز النشاط البدني والمهاري للاعبين كرة القدم على كافة المستويات سواء كان ذلك على مستوى الناشئين أو المحترفين، وتحقيق الهدف من التدريب يستوجب تحديد المحتوى التدريسي وما يتضمنه من أشكال ونماذج تدريبية وفق متطلبات وطبيعة النشاط (٤: ٢٥).

ولقد ترددت في الآونة الأخيرة طريقة تدريبية جديدة كما يطرحها المدربين في نوادي وصالات اللياقة البدنية في أمريكا وانتشرت بشكل كبير، ويطلق عليها "تدريب القوة الوظيفية"، ويعد استخدام تدريبات القوة الوظيفية من التدريبات الأساسية في مختلف الفعاليات والأنشطة الرياضية المختلفة، وتساعد في تطوير وتحسين الأداء والانجاز الرياضي بشكل ملحوظ (٣٩).

ويذكر "اريو Ario" (٢٠١١م) ان التدريب الوظيفي يعد بمثابة طريقة بديله وأكثر إبداعاً لتحسين الأداء لدى الافراد، لما يتمتع به من خصوصية في تحسين اللياقة البدنية لفترات طويلة لجميع الاعمار والفئات علي حسب قدراتهم البدنية، والتدريب الوظيفي يعمل علي توجيه القوة الناتجة للأداء الحركي المطلوب ولا يعتمد غالباً علي مثبتات خارجيه بل يستخدم العمود الفقري والمجموعات العضلية لأداء الواجب الحركي كما أنه تحدث عملية تكيف للفرد الرياضي بشكل أسرع ويعتبر التوازن في قوة المجموعات العضلية المكون الأساسي في التدريب الوظيفي (٢٩: ١٤٥).

ويمكن أيضاً تشبيه عضلات تلك المنطقة من الجسم كالجسر بين منطقتين، فكلما زادت قوة. ومثانة الجسر زادت قوة الاتصال بين المنطقتين والعكس صحيح، فجميع الاداءات الرياضية تتطلب بشكل أو آخر تدخل عضلات المركز وبالتالي يجب أن تكون قوية لدعم جميع أجزاء الجسم العلوية والسفلية وتوفير التوازن المطلوب للجسم كوحدة واحدة (٤٠).

وتشير "تيانا ويس Tiana Weiss" (٢٠١٠م) أن تدريبات القوة الوظيفية من الممكن أن تساهم كطريقة لتحسين الأداء الفني للناشئين مقارنة بالطرق التقليدية ومن الممكن بسهولة أن تستخدم تطبيقاتها مع مختلف الأعمار والقدرات البدنية، وكل النتائج تؤكد على أن تدريبات القوة الوظيفية ترفع كفاءة القوة العضلية والتحمل والتوازن والتي تعتبر متغيرات تدخل في البرامج التي

تستخدم الطرق والتدريبات التقليدية. بالإضافة إلى أنه من الممكن أن تنمي المرونة من خلال تدريبات القوة الوظيفية التي تشابه شكل وطبيعة الأداء مع التركيز على المدى الحركي الكامل للحركة (٣٨: ١٢١).

ويضيف " فابيو كومانا Fabio Comana " (٢٠٠٤م) الرياضيين يمارسون تدريبات القوة الوظيفية في المجال الرياضي تحت مسمى التدريبات النوعية وذلك لتشابه الأداء في تدريبات القوة الوظيفية والتدريبات النوعية إلا أن التدريبات الوظيفية تختلف عن التدريبات النوعية في أن التدريبات الوظيفية تركز على تقوية عضلات المركز (القوة المحورية) حيث أن العمود الفقري هو منشأ الحركة، كما أن التدريب الوظيفي أكثر فاعلية من التدريب التقليدي حيث يكون التركيز على تطوير أنماط الحركات التي يستخدمها الرياضي في جميع الرياضات، بدلاً من الحركات المنعزلة، فيجب أن يكون التركيز على الحركة المتكاملة (٣١: ٧) .

ويشير "لوفلاس Lovelace " (٢٠٠٩م) إلى أن عضلات المنطقة الوسطى من الجسم (الجذع) تضم حوالي ٣٠ عضلة مختلفة تلتف بشكل أساسي حول الجسم في المنطقة ما بين مفصل الفخذ والقفص الصدري، وهذه المنطقة تصل ما بين الجزء العلوي والجزء السفلي للجسم لذا يمكنها أداء وظيفتها كجزء واحد ، وتعتبر هذه المنطقة بمثابة الأساس أو القاعدة لكل حركات الجسم، فلا يمكن القيام بأي حركة بدون إشراك منطقة الجذع (٣٤: ١٢)

ويرى كلا من "كريستين كونين جهام Christine Cunningham " (٢٠٠٠م)، "سكوت جينز Scott Gaines " (٢٠٠٣م) أن التدريبات الوظيفية تؤدي على حركات متكاملة أما التدريبات النوعية تؤدي على عضلات خاصة بطبيعة الأداء بالإضافة إلى أن التدريبات النوعية تعتبر جزء رئيسي من أساسيات التدريب الوظيفي، و تكمن أهمية التدريبات الوظيفية في أنها تحدث تأثيرات بطريقة غير مباشرة على العضلات، من خلال تحويل الزيادة في القوة المنتجة من حركة يمكن الاستفادة منها في تحسين أداء النظام العصبي وتكامله، لذلك يجب أن تشمل جميع البرامج التدريبية على تمارين القوة الوظيفية (٣٠: ٨٦) (٣٧: ٤٥) .

وتذكر دراسة "جيهان الصاوي" (٢٠١٠م) أن التدريب الوظيفي هو تدريب يقوم بمحاكاة الواقع فهو مفيد سواء كان للفرد الرياضي او الفرد الممارس للتمرينات الترفيهية وذلك لتحسين الصحة العامة ، فالتدريب الوظيفي يعطى توازن افضل وتحكم عضلي اثناء الحركات اليومية ، فالعالم كان في حاجة الى تحقيق التوازن والسيطرة عليها اثناء الحركة ، فهو تدريب يقوم فيه الفرد بممارسة الحركة ضد مقاومة مع هدف تحسين قدرة المشارك على اداء نشاط رياضي معين و

بالتالي يتحقق التوازن الديناميكي بشكل حيوي . في الواقع التدريب الوظيفي يحفز الجهاز العصبي العضلي أي انه ينشط كل من الالياف العضلية والجهاز العصبي بحيث تتصرف الالياف البطيئة نفس تصرف الالياف السريعة ، وعلاوة على ذلك تعمل مقاومة التدريب على استثارة الخلايا العصبية الحركية وبالتالي يؤدي الى رد فعل مما قد يؤدي الى تحسين ظروف التدريب (٣٢ : ٢٠).

ويشير كلا من "مايكل بويل Michael Boyle" (٢٠٠٤م) ، "جون كارلوس Juan Carlos" (٢٠١٦م) أن التدريب الوظيفي نظام هادف من البرامج والتمارين لتطوير أعلى مستوى من اعداد الرياضي، وهو المستقبل المنطقي المجال تحسين الأداء، و يهيئ الرياضي لرياضته التخصصية من تغييرات المستوى الدفع والشد والدوران خلال التدريب على الركائز الأربع لحركة الإنسان (٣٥ : ١٣) (٣٣ : ٢).

كما يشير "جون كارلوس Juan Carlos" (٢٠١٦م) وآخرون الي ان التدريب الوظيفي ثماني الاتجاهات هو كيفية تدريب الهيكل الخارجي وكذلك منطقة الوسط وذلك عن طريق نموذج حركي مبسط حيث ترتبط اتجاهات العضلات مع نموذج التدريب الثماني الاتجاهات عن طريق الكابلات أو الحبال المطاطية ويتم ذلك عن طريق بعض الجداول والاشكال التي تنظم وتصنف العضلات والحركات والتمرين مع الميكانيكية الحيوية الخاصة وعضلات المنطقة القطنية (٣٣ : ١١٦).

ويشير " احمد الشافعي (٢٠٠٤م)" ان طبيعة كرة القدم تحتم على اللاعبين استخدام اداءات مهارية مندمجة في أشكال مختلفة تؤدي كل مهارة منفردة دورها المحدد في الأداء الكلي بالكيفية التي تتناسب مع الهدف العام للاداء المهاري المندمج (٢ : ٣٢)

ويوضح "حسن عبده" (٢٠١٦م) ان الاداءات المهارية تعتبر احد الدعائم الرئيسية التي تميز لعبة كرة القدم عن باقي الألعاب الرياضية الأخرى، وهي احد الجوانب الفنية الهامة في نشاط كرة القدم وبدون أدائها وإل).ها بصورة جيدة لا يتمكن اللاعب من تنفيذ تعليمات المدرب الخاصة بالجانب الخططي اثناء المباراة ولضمان إتقان المهارات الأساسية وتنميتها اثناء المنافسة بان يقوي اللاعب من وقت لآخر بأداء تلك المهارات في ظروف مختلفة تتميز بعامل الصعوبة عما يقابله اللاعب اثناء مواقف المباراة المختلفة ، كما ان الاداءات المهارية المركبة من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية يستخدم هذا الأسلوب لتثبيت دقة الأداء المهاري للاعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي او إيجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن الأداء لهذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهاراته (٧ : ١٥٢) .

ويرى الباحثون ان التدريب الوظيفي بشكل عام يتميز باحتوائه علي حركات متنوعة ومتكاملة تجعل العديد من المجموعات العضلية تعمل في وقت واحد وبشكل متكامل؛ فهي تتناول وظائف حركة الجسم والقدرات التي لا غني عنها لتحقيق النجاح في المنافسة؛ وتحسين شكل الأداء الرياضي وتعزيزه والعمل علي تقليل الإصابات من خلال تدريبات متقدمة من شأنها أن تحفز أنماط متعددة من الحركات الشائعة التي تستخدم في النشاط الرياضي ؛ وكلما أتقنت هذه التدريبات سوف تصل باللاعب إلى درجة عالية من الثبات والتوازن والقوة في الأداء .

من خلال خبرة الباحثون في كرة قدم ومن خلال ملاحظتهم للدوريات المحلية والعالمية قد وجدوا ان طبيعة الأداء في كرة القدم يشمل العديد من الأداءات المهارية المركبة التي يكون فيها مركز ثقل الجسم دائم التغير وغير ثابت ؛ خاصة في المهارات التي تطلب التحرك في اتجاهات مختلفة وليكن (لأعلي لأسفل - من اليمين للييسار - من اليسار لليمين - من اسفل اليمين لأعلي اليسار - من اعلي اليمين لأسفل اليسار - من اسفل اليسار لأعلي اليمين - من اعلي اليسار لأسفل اليمين) ومثال علي ذلك رمية التماس (من اعلي لأسفل) ؛ المراوغة (من اليسار لليمين او العكس) ؛ الركلات (من اسفل الي اعلي سواء اسفل يمين لا علي يسار او اسفل يسار لا علي يمين) ؛ ضرب الكرة بالرأس (من اعلي لأسفل) وهذا يدل علي ان الجذع شيء أساسي في جميع حركات اللاعب او اللاعبة حيث تتم الحركة بواسطة النقل الحركي من الجذع الأعضاء الجسم المختلفة ؛ ولا يمكن القيام بأي حركة بدون إشراك مجموعة عضلات الجذع.

كما ان ضعف عضلات الجذع والعضلات عامة يؤدي الي فقد اللاعب الكثير من الالتحامات أثناء المباراة مما يؤثر على الأداء المهاري للاعب وبالتالي يؤثر على الأداء الخططي مما يؤثر بالسلب على أداء الفريق مما دفع الباحثون لاختيار موضوع البحث " تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية ثمانية الاتجاهات علي بعض الأداءات المهارية المركبة لدي لاعبي كرة القدم".

هدف البحث:

يهدف هذا البحث الى معرفة تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية ثمانية الاتجاهات على بعض الأداءات المهارية المركبة لدي لاعبي كرة القدم.

فروض البحث:

في ضوء هدف البحث يضع الباحثون الفروض الآتية:

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأداءات المهارية المركبة قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

تدريبات القوة الوظيفية ثمانية الاتجاهات:

"هي عبارة عن تدريبات تشمل على حركات متكاملة ومتعددة الاتجاهات (اعلى الاسفل - أسفل لأعلى - من يمين ليسار - من يسار ليمين - يمين اعلى ليسار أسفل - يمين أسفل ليسار اعلى - يسار أعلى ليمين أسفل - يسار أسفل ليمين اعلى) والتي تستند على الحركات الطبيعية للأنشطة اليومية العادية (المشي - الجري - الحبل - الدفع - رفع الثقل) وتتطلب السهولة والسلاسة في الحركة حيث تشمل على التسارع والتثبيت والتباطؤ، بهدف تحسين القدرة الحركية. ورفع الكفاءة العصبية والعضلية مع الاحتفاظ بثبات وتوازن الجسم (٣٣: ٧٧).

الدراسات السابقة:

الدراسة الاولى:

دراسة قام بها " أحمد السيد الأهل، أحمد مصطفى، أسماء عبد الرزاق، سماح السيد " (٢٠٢٣م) (١) بعنوان " فاعلية تدريبات القوة الوظيفية لعضلات المركز على مهارة الضرب الساحق الناشئ الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة، واستهدفت الدراسة التعرف على فاعلية تدريبات القوة الوظيفية لعضلات المركز على مهارة الضرب الساحق الناشئ الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، على عينة بلغ قوامها (٢٠) ناشئ ، تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وكانت من أهم أدوات جمع البيانات الاختبارات البدنية، والمهارية، وكانت من أهم نتائج الدراسة أن استخدام تدريبات القوة الوظيفية لعضلات المركز ساهمت في تحسين المتغيرات البدنية ومهارة الضرب الساحق قيد البحث .

الدراسة الثانية :

دراسة قام بها "أيمن مرضى" (٢٠٢٣م) (٥) بعنوان " فاعلية استخدام التدريبات الوظيفية على بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئ الكرة الطائرة، وإستهدفت الدراسة معرفة أثر تدريبات القوة الوظيفية على بعض القدرات البدنية والأداءات المهارية لناشئ كرة اليد ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة ، على عينة بلغ قوامها (١٥) ناشئ ، تم إختيارهم بالطريقة العمدية ، وكانت من أهم أدوات جمع البيانات الاختبارات البدنية ، وإختبارات المهارية ، وكانت من أهم نتائج الدراسة أن تدريبات القوة الوظيفية في البرنامج المقترح لها تأثير إيجابي على جميع القدرات البدنية وكذلك الاداءات المهارية قيد البحث .

الدراسة الثالثة:

دراسة قام بها "السيد سامي" (٢٠٢٢م) (٨) بعنوان " تأثير تدريبات القوة الوظيفية على بعض القدرات البدنية والأداءات الخططية الدفاعية في كرة اليد، وإستهدفت الدراسة معرفة أثر تدريبات القوة الوظيفية على بعض القدرات البدنية والأداءات الخططية الدفاعية في كرة اليد ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة ، على عينة بلغ قوامها (٢٠) لاعبا ، تم إختيارهم بالطريقة العمدية ، وكانت من أهم أدوات جمع البيانات الاختبارات البدنية ، وإختبارات الأداءات الخططية الدفاعية ، وكانت من أهم نتائج الدراسة وجود نسبة تحسن في القدرات البدنية والاداءات الخططية الدفاعية (الفردية ، الثنائية ، الثلاثية) نتيجة إستخدام تدريبات القوة الوظيفية .

الدراسة الرابعة:

دراسة قام بها "عبد الله مرضى" (٢٠٢١م) (١١) بعنوان " تدريبات القوة الوظيفية وأثرها على بعض المتغيرات المهارية الناشئ كرة القدم بدولة الكويت، وإستهدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات القوة الوظيفية وأثرها على بعض المتغيرات المهارية الناشئ كرة القدم بدولة الكويت ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، على عينة بلغ قوامها (٣٠) ناشئ ، تم إختيارهم بالطريقة العمدية ، وكانت من أهم أدوات جمع البيانات الاختبارات البدنية، ومهارية ، وكانت من أهم نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ولصالح القياس البعدي .

الدراسة الخامسة:

دراسة قام بها "أحمد عمر" (٢٠٢٠ م) (٣) بعنوان " تأثير استخدام التدريب المتباين علي بعض المتغيرات البدنية والأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم ، وإستهدفت الدراسة التعرف تأثير استخدام التدريب المتباين علي بعض المتغيرات البدنية والأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، على عينة بلغ قوامها (٢٨) لاعبا ، تم إختيارهم بالطريقة العمدية ، وكانت من أهم أدوات جمع البيانات الاختبارات البدنية ، وإختبارات الأداءات المهارية ، وكانت من أهم نتائج الدراسة أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على المتغيرات البدنية والأداءات المهارية المركبة .

خطه وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وذلك باتباع القياس القبلي والبعدي لها.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم مواليد ٢٠٠٧ بمحافظة المنيا والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤ م فرع المنيا بالأندية ومراكز الشباب المختلفة وعددهم (٢٤٠) لاعب.

عينة البحث:

قام الباحثون باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من مركز شباب العدة حيث بلغ قوامها (٢٦) لاعباً، وتم اختيار عدد (١٦) لاعباً كعينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية من لاعبي نادى مغاغة وذلك لحساب المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والأداءات المهارية المركبة قيد البحث وأيضاً لإجراء الدراسات الاستطلاعية الخاصة بالبحث، ويوضح الجدول (١) توصيف مجتمع وعينة البحث.

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث

البيان	مجتمع البحث	عينة البحث		
		العينة الاساسية	العينة الاستطلاعية	إجمالي العينة
العدد	٢٤٠	٢٦	١٦	٤٢
النسبة المئوية	% ١٠٠	% ١٠.٨٣	% ٦.٦٧	% ١٧.٥

اعتدالية توزيع أفراد العينة:

قام الباحثون بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في ضوء المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو

والاختبارات البدنية والأداءات المهارية المركبة قيد البحث (ن = ٢٦)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	الطول	سم	١٦١.٣١	١٦٠.٥٠	٠.٢٧٢
	الوزن	كجم	٥٦.٩٦	٥٧.٠٠	٠.٣٢٧
	السن	سنة	١٥.٦٥	١٦.٠٠	٠.٦٨٧-
	العمر التدريبي	سنة	٢.٧٧	٣.٠٠	٠.٢٩٤-
الاختبارات البدنية	عدو ٥٠ م من بداية متحركة	ثانية	٦.٤٦	٦.٥٤	١.٧٦٩-
	الجري حول القوائم مع الدوران مسافة ٤٠ م	ثانية	١٣.٩٢	١١.٦٩	٠.١٤٣-
	الوثب العريض من الثبات	سم	١٨٥.٠٠	١٦٤.٠٠	٠.٣٠٥
	ثنى الجذع خلفا من الوقوف	سم	٥٦.٤٦	٥٧.٠٠	٠.٢٩٠-
	عدو ٣٠ متر × ٥ مرات	ثانية	٥.٩٤	٦.١٣	٠.٠١٢-
الاختبارات المهارية المركبة	الاستلام ثم التمرير	سرعة	٥.٩٥	٦.١٢	٠.٤٩٥-
		دقة	١.٢٨	١.٣٠	٠.٢٤٢
	الاستلام ثم الجري ثم التمرير	سرعة	٧.٣٩	٧.٥٠	١.٠١٦-
		دقة	١.٤٦	١.٥٠	٠.٥٥٢-
	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	سرعة	٦.٢٢	٦.٢٦	٠.١٠٠-
		دقة	١.٤٢	١.٥٠	٠.٢٨٧

يتضح من الجدول (٢) ما يلي:

انحصرت قيم معامل الالتواء لمعدلات النمو والاختبارات البدنية واختبارات الأداءات المهارية المركبة قيد البحث ما بين (+٣، -٣) مما يشير إلى أن العينة تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة متجانسة وموزعة توزيعاً اعتدالياً.

وسائل جمع البيانات:

أولاً: الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- ١- جهاز الرستاميتير لقياس الطول.
- ٢- كرات طبية وسويسرية.
- ٣- ميزان طبي إلكتروني لقياس الوزن بالكيلو
- ٤- أثقال حرة وبارات حديدي.
- ٥- ساعة إيقاف لقياس وتسجيل الزمن.
- ٦- حبال وثب.
- ٧- شريط قياس وشرائط لاصقة.
- ٨- صناديق متعددة الارتفاعات.
- ٩- كاميرات فيديو للتسجيل.
- ١٠- ملعب كرة قدم.
- ١١- أساتك مطاطه.
- ١٢- كرات قدم.
- ١٣- مقاعد سويدية.
- ١٤- صافرة.
- ١٥- أقماع.

ثانياً: الاستمارات المستخدمة في البحث:

١- استمارات تسجيل البيانات: ملحق (١)

- أ- استمارة تسجيل البيانات الشخصية للاعبين.
- ب- استمارة تسجيل القياسات البدنية.
- ج- استمارة تسجيل مستوى الاداءات المهارية المركبة في كرة القدم قيد البحث.

٢- استمارات استطلاع رأى السادة الخبراء:

تم عرض استمارات استطلاع رأى السادة الخبراء على السادة الخبراء ملحق (٢) من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية ومدربين متخصصين في مجال رياضة كرة القدم، وقد ارتضى الباحثون نسبة الموافقة والاهمية ٨٠% فأكثر لقبول المتغير المستطلع عنه الرأي.

أ- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أهم المتغيرات البدنية الخاصة في رياضة كرة القدم ملحق (٣) والتي تتناسب مع عينة البحث، ويوضح جدول (٣) النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء على المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث.

جدول (٣)

النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء على المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث

(ن=١٠)

م	المتغيرات البدنية	النسبة المئوية لآراء الخبراء
١	السرعة الانتقالية	% ١٠٠
٢	تحمل السرعة	% ٩٠
٣	القدرة	% ١٠٠
٤	الرشاقة	% ٨٠
٥	المرونة	% ٨٠

ب- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أهم الاختبارات البدنية ملحق (٤)، ويوضح جدول (٤) النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء على الاختبارات البدنية.

جدول (٤)

النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء على الاختبارات البدنية الخاصة قيد البحث

(ن=١٠)

م	المتغير البدني	الاختبار البدني	النسبة المئوية
١	السرعة الانتقالية	عدو ٥٠ م من بداية متحركة	% ١٠٠
٢	الرشاقة	الجري حول القوائم مع الدوران مسافة ٤٠ م	% ٩٠
٣	القدرة	الوثب العريض من الثبات	% ١٠٠
٤	المرونة	ثنى الجذع خلفا من الوقوف	% ٨٠
٥	تحمل السرعة	عدو ٣٠ متر × ٥ مرات	% ٨٠

ج- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد الاداءات المهارية المركبة في كرة القدم قيد البحث ملحق (٥)، ويوضح جدول (٥) النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء على الاداءات المهارية المركبة قيد البحث.

جدول (٥)

النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء على الاداءات المهارية المركبة قيد البحث (ن=١٠)

م	الاداءات المهارية المركبة	النسبة المئوية لآراء الخبراء
١	الاستلام ثم التمرير	% ١٠٠
٢	الاستلام ثم الجري ثم التمرير	% ٩٠
٣	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	% ٨٠

د- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول البرنامج التدريبي قيد البحث ملحق (٦).

ثالثا: الاختبارات المستخدمة في البحث:

١- القياسات الأنثروبومترية. ملحق (٧)

أ- قياس الطول.

ب- قياس الوزن.

٢- الاختبارات البدنية: ملحق (٨)

من خلال اطلاع الباحثون وقيامهم بمسح المراجع العلمية المتخصصة في الاختبارات والمقاييس وأيضا مراجع كرة القدم مثل "كمال عبد الحميد" (٢٠١٦) (١٦)، "يوسف كماش" (٢٠١٦) (٢٨)، "ظافر أحمد" (٢٠١٥) (٩)، "محمود اسماعيل" (٢٠١٥) (٢٢)، "مفتي ابراهيم" (٢٠١٤) (٢٦)، "مصطفى حسين، أحمد كمال، مختار أمين" (٢٠١٣) (٢٣)، "ليلى السيد" (٢٠١٢) (١٧)، "حسن أبو عبده" (٢٠٠٨) (٦)، "محمد صبحي" (٢٠٠٤) (١٩)، وكذلك الدراسات السابقة والابحاث مثل "مصطفى كمال" (٢٠٢٣) (٢٤)، "هاني سعيد وآخرون" (٢٠٢٣) (٢٧)، "عمرو يحيي" (٢٠٢٠) (١٥)، "أحمد عمر" (٢٠٢٠) (٣)، "محمد مصطفى" (٢٠١٨) (٢١)، "محمد صلاح" (٢٠١٦) (٢٠)، واستمارة استطلاع رأى الخبراء ملحق (٤) حول تحديد الاختبارات البدنية لقياس المتغيرات البدنية قيد البحث، توصل الباحثون الى الاختبارات البدنية الآتية:

- السرعة الانتقالية: اختبار "عدو ٥٠ م من بداية متحركة" ووحدة قياسه الزمن بالثانية.
- الرشاقة: اختبار "الجري حول القوائم مع الدوران مسافة ٤٠ متر" ووحدة قياسه الزمن بالثانية.
- القدرة للرجلين: اختبار "الوثب العريض من الثبات" ووحدة قياسه المسافة بالسنتيمتر.
- المرونة: اختبار "ثني الجذع خلفا من الوقوف" ووحدة قياسه المسافة بالسنتيمتر.

- تحمل السرعة: اختبار "عدو ٣٠ متر $\times$ ٥ مرات" ووحدة قياسه الزمن بالثانية.

٣- اختبارات الاداءات المهارية المركبة: ملحق (٩)

من خلال اطلاع الباحثون وقيامهم بمسح المراجع العلمية المتخصصة في الاختبارات والمقاييس وأيضا مراجع كرة القدم مثل "حسن أبو عبده" (٢٠١٦)(٧)، "كمال عبدالحميد" (٢٠١٦)(١٦)، "يوسف كماش" (٢٠١٦)(٢٨)، "ظافر أحمد" (٢٠١٥)(٩)، "محمود اسماعيل" (٢٠١٥)(١٥)، "مفتي ابراهيم" (٢٠١٤)(٢٦)، وكذلك الدراسات السابقة والابحاث مثل "مصطفى كمال" (٢٠٢٣)(٢٤)، "هاني سعيد وآخرون" (٢٠٢٣)(٢٧)، "عمرو يحيي" (٢٠٢٠)(١٥)، "احمد عمر" (٢٠٢٠)(٣)، "محمد مصطفى" (٢٠١٨)(٢١)، "محمد صلاح" (٢٠١٦)(٢٠)، واستطلاع آراء الخبراء حول تحديد اختبارات الاداءات المهارية المركبة قيد البحث توصل الباحثون الى الاختبارات الآتية:

- الاختبار الاول: اختبار "الاستلام ثم التمرير".
- الاختبار الثاني: اختبار "الاستلام ثم الجري ثم التمرير".
- الاختبار الثالث: اختبار "الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب".

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية:

قام الباحثون بحساب المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث في الفترة من السبت الموافق ٢٠٢٣/٧/٢٢ م الى الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٧/٢٥ م، وذلك على النحو التالي:

(١)الصدق:

تم حساب صدق الاختبارات عن طريق صدق الفروق بين الجماعات بطريقة المقارنة الطرفية بين الربع الأعلى والربع الأدنى، وذلك بتطبيق المتغيرات على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٦) ستة عشر لاعب من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية، وتم حساب دلالة الفروق بين الربع الأعلى والربع الأدنى، والجدول (٦) يوضح النتيجة.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى للاختبارات البدنية

والأداءات المهارية المركبة قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الأعلى (ن = ٤)		الربيع الأدنى (ن = ٤)		قيمة "Z"	مستوي الدلالة
		١م	١ع	٢م	٢ع		
الاختبارات البدنية	عدو ٥٠ م من بداية متحركة	٥.٤٠	٠.١٥	٦.٢٠	٠.٥٨	٢.٣٦٢	* ٠.٠١٨
	الجري حول القوائم مع الدوران مسافة ٤٠ م	١٠.٥٠	٠.٢٣	١٢.٦٤	٠.٣٨	٢.٣٢٣	* ٠.٠٢٠
	الوثب العريض من الثبات	٢٣٩.٥٠	١١.٠٠	١٨٤.٢٥	٩.٩٥	٢.٣٢٣	* ٠.٠٢٠
	ثنى الجذع خلفا من الوقوف	٥٢.٧٥	١.٥٠	٣٦.٢٥	٢.٦٣	٢.٣٣٧	* ٠.٠١٩
	عدو ٣٠ متر × ٥ مرات	٥.٦٥	٠.١٣	٦.١٥	٠.٢١	٢.٣٠٩	* ٠.٠٢١
الاختبارات المهارية المركبة	الاستلام ثم التمرير	سرعة	٥.٤٣	٠.١٣	٦.٣٤	٠.٠٣	* ٠.٠٢٠
		دقة	٢.٦٣	٠.٢٥	٠.٥٠	٢.٣٩٧	* ٠.٠١٧
	الاستلام ثم الجري ثم التمرير	سرعة	٦.٩٤	٠.١٩	٧.٨٦	٠.٣٦	* ٠.٠٢١
		دقة	٢.٢٥	٠.٥٠	٠.٧٥	٢.٤٢٨	* ٠.٠١٥
	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	سرعة	٥.٨٠	٠.١١	٦.٦٤	٠.٤٥	* ٠.٠٢١
		دقة	٢.٠٠	٠.٠٠	١.١٣	٢.٥٣٠	* ٠.٠١١

* قيمة (Z) الجدولية عند (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من جدول (٦) ما يلي:

توجد فروق دالة إحصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في المتغيرات البدنية والأداءات المهارية المركبة قيد البحث ولصالح الربيع الأعلى وهذا يعني أن الاختبارات قادرة على التمييز بين المجموعات المختلفة.

(٢) الثبات:

لحساب ثبات الاختبارات استخدم الباحثون طريقة التطبيق وإعادة التطبيق وذلك على عينة قوامها (١٦) ستة عشر لاعب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وبفاصل زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني، والجدول (٧) يوضح ذلك:

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية

والأداءات المهارية المركبة قيد البحث (ن = ١٦)

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		١م	١ع	٢م	٢ع	
الاختبارات البدنية	عدو ٥٠ م من بداية متحركة	٥.٥٥	٠.٢٥	٥.٥٩	٠.٢٩	٠.٨٠٥
	الجري حول القوائم مع الدوران مسافة ٤٠ م	١١.٥٧	١.١٤	١١.٨٤	١.١٥	٠.٧٨٩
	الوثب العريض من الثبات	٢١١.٨٨	٣٠.٠٣	٢٠٥.٦٣	٣١.٠٧	٠.٨٤٣
	ثنى الجذع خلفاً من الوقوف	٤٤.٥٠	٨.٧٣	٤٢.٥٦	٨.٧١	٠.٨٢١
	عدو ٣٠ متر × ٥ مرات	٥.٩٠	٠.٣٠	٥.٩٦	٠.٣٢	٠.٨٣٧
الاختبارات المهارية المركبة	الاستلام ثم التمرير	سرعة	٥.٨٩	٠.٤٧	٥.٩٩	٠.٨١٦
		دقة	١.٥٦	١.١٧	١.٤١	٠.٧٥٤
	الاستلام ثم الجري ثم التمرير	سرعة	٧.٤٠	٠.٤٩	٧.٤٥	٠.٧٠١
		دقة	١.٥٠	٠.٨٩	١.٤٤	٠.٨٨٩
	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	سرعة	٦.٢٢	٠.٤٤	٦.١٥	٠.٨٩٠
		دقة	١.٥٦	٠.٤٨	١.٥٣	٠.٨٢٩

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٤) ومستوى (٠.٠٥) = ٠.٤٩٧

يتضح من جدول (٧) ما يلي:

تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات البدنية ما بين (٠.٧٠١ : ٠.٨٩٠) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات.

البرنامج التدريبي قيد البحث:

تم إعداد البرنامج التدريبي بعد الاطلاع على العديد من المراجع مثل "على البيك" (٢٠٠٨) (١٣)، "عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل" (٢٠٠١) (١٤)، "مفتي إبراهيم" (١٩٩٩) (٢٥) والدراسات السابقة والابحاث مثل "مصطفى كمال" (٢٠٢٣) (٢٤)، "هاني سعيد وآخرون" (٢٠٢٣) (٢٧)، "عمرو يحيي" (٢٠٢٠) (١٥)، "احمد عمر" (٢٠٢٠) (٣)، "محمد مصطفى" (٢٠١٨) (٢١)، "محمد صلاح" (٢٠١٦) (٢٠)، واستطلاع آراء الخبراء ملحق (٦) حول تحديد

المدة الزمنية للبرنامج وعدد الوحدات التدريبية في الاسبوع وزمنها ودورة الحمل وشدة الحمل ونسب زمن الاعدادات وكذلك نسب زمن المتغيرات البدنية العامة والخاصة التي يهدف البرنامج الى تنميتها، وبناء على نتائج القياس القبلي لعينة البحث قام الباحثون بإعداد البرنامج التدريبي **ملحق (١١)**.

١- محتوى البرنامج التدريبي:

بعد الاطلاع على المراجع العربية الأجنبية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث وكذلك الاطلاع على شبكة المعلومات توصل الباحثون إلى ما يلي:

أ- الجزء التمهيدي: (١٥ق)

تمارين الاحماء وهي خارج الزمن الفعلي للوحدة و تم اختيارها بطريقة متنوعة وذلك لتهيئة الجسم والأجهزة الحيوية والمجموعات العضلية وبذلك تتسع الشعيرات الدموية ويتم تبادل السكر والمواد الأخرى اللازمة للعضلة لإنتاج الطاقة بصورة أفضل مع تجنب حدوث إصابة للأربطة والأوتار والعضلات، وكذلك تهيئة العضلات في حالة السكون إلى الاندماج في أداء تمارين الجزء الرئيسي، وقد راعي الباحثون أن يحتوى الإحماء على تمارين للمرونة والإطالة والرشاقة لما لها من دور مؤثر في زيادة إنتاج القوة حيث أن استخدامها يقلل من المقاومة الداخلية في العضلة وتنبه المغازل العضلية الحسية فتزيد قوة وسرعة الانقباض العضلي.

ب- الجزء الرئيسي: "التمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي" ملحق (١٠)

✓ تشمل تمارين الإعداد البدني العام داخل البرنامج التدريبي.

✓ تمارين الإعداد البدني الخاص (المتغير التجريبي) داخل البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية ثمانية الاتجاه.

✓ تمارين الاداءات المهارية المركبة.

ج- الجزء الختامي: (١٠ق)

تمارين الختام والتهدة وهي خارج الزمن الفعلي للوحدة حيث استخدم الباحثون تمارين متنوعة وبعض تمارين المرجحات والاسترخاء البسيطة والمتنوعة للرجوع إلى الحالة الطبيعية، وقد راعي الباحثون تمارين المرونة والإطالة حيث إنها تساعد على سرعة الوصول لاستعادة الشفاء بعد تمارين القوة العضلية.

الخطوات التنفيذية للبحث:

أ- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من السبت الموافق ٢٠٢٣/٧/٢٢م الى الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٧/٢٥م على عينة قوامها (١٦) لاعب نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، بغرض التعرف على مدى سلامة الادوات وصحة المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة وتنفيذ بعض تمارينات البرنامج التدريبي قيد البحث لمعرفة مدى مناسبتها أثناء إجراء الدراسة الاساسية لعينة البحث، وأسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن صحتها وملائمة الادوات والاختبارات المستخدمة وأيضا التمارينات المستخدمة قيد البحث.

ب- القياس القبلي:

قام الباحثون بإجراء القياس القبلي للعينة قيد البحث في المتغيرات البدنية والأداءات المهارية المركبة قيد البحث وذلك في يومي الاربعاء الموافق ٢٠٢٣/٧/٢٦م ويوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٧/٢٧م.

ج- تطبيق البرنامج:

قام الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي ملحق (١١) على المجموعة التجريبية قيد البحث، وذلك باستخدام تدريبات القوة الوظيفية ثمانية الاتجاهات حيث استغرق مدة (١٢) اثني عشر اسبوع في الفترة من السبت الموافق ٢٠٢٣/٧/٢٩م إلى الاربعاء الموافق ٢٠٢٣/١٠/١٨م ويتكون من (٤٨) وحدة تدريبية بواقع (٤) وحدات أسبوعيا ايام السبت والاحد والثلاثاء والخميس، وملحق (١٢) يوضح نموذج لوحدة تدريبية.

د- القياس البعدي:

بعد انتهاء الفترة المحددة لتنفيذ البرنامج قام الباحثون بإجراء القياس البعدي للعينة قيد البحث في المتغيرات البدنية والأداءات المهارية المركبة قيد البحث وذلك في يومي الجمعة الموافق ٢٠٢٣/١٠/٢٠م والسبت الموافق ٢٠٢٣/١٠/٢١م.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

في ضوء اهداف وفروض البحث استخدم الباحثون الاساليب الاحصائية التالية:

المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط - اختبار مان ويتني اللابارومتري - اختبار (ت) للفروق - نسبة التغير المئوية.

وقد ارتضى الباحثون مستوى دلالة عند (٠.٠٥)، كما استخدم البرنامج الإحصائي SPSS وبرنامج Excel لحساب المعاملات الاحصائية وتم تنسيق كتابة الأرقام بعد العلامة العشرية برقمين.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ٢٦)

مستوى الدلالة	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات البدنية
		ع	م	ع	م	
**٠.٠٠٠	٨.٣٤٦	٠.٥٣	٥.٠١	٠.٧١	٦.٤٦	السرعة عدو ٥٠ م من بداية متحركة
**٠.٠٠١	٣.٥٨٣	٠.٩٣	١١.٨٠	٢.٣٩	١٣.٩٢	الرشاقة الجري حول القوائم مع الدوران مسافة ٤٠ م
**٠.٠٠٠	٤.٣٢٣	٢٧.٤٦	٢١٥.٤٦	٢٤.٠٨	١٨٥.٠٠	الوثب العريض الوثب العريض من الثبات
**٠.٠٠٠	٤.٢٢٧	٨.٢٠	٤٣.٧٣	٧.٥٠	٥٦.٤٦	المرونة ثنى الجذع خلفاً من الوقوف
**٠.٠٠٠	٤.٧٧٤	٠.٥٦	٥.٣١	٠.٤٦	٥.٩٤	تحمل السرعة عدو ٣٠ متر × ٥ مرات

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٦

. يتضح من جدول (٨) ما يلي:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي.

جدول (٩)

معدل التغير بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة

التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ٢٦)

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدى	نسبة التغير المئوية
السرعة عدو ٥٠ م من بداية متحركة	٦.٤٦	٥.٠١	% ٢٢.٤٥
الرشاقة الجري حول القوائم مع الدوران مسافة ٤٠ م	١٣.٩٢	١١.٨٠	% ١٥.٢٣
القدرة الوثب العريض الوثب العريض من الثبات	١٨٥.٠٠	٢١٥.٤٦	% ١٦.٤٦
المرونة ثنى الجذع خلفاً من الوقوف	٥٦.٤٦	٤٣.٧٣	% ٢٢.٥٥
تحمل السرعة عدو ٣٠ متر × ٥ مرات	٥.٩٤	٥.٣١	% ١٠.٦١

. يتضح من جدول (٩) ما يلي:

تراوحت النسبة المئوية لمعدل التغير بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة قيد البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث ما بين (١٠.٦١% : ٢٢.٥٥%) مما يشير إلى ايجابية البرنامج المقترح في تحسين القدرات البدنية قيد البحث.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

في الأداءات المهارية المركبة قيد البحث (ن = ٢٦)

الاداءات المهارية المركبة	القياس القبلي	القياس البعدى	قيمة ت	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م
الاستلام ثم التمرير	٥.٩٥	٠.٣٥	٥.٦٣	٠.٥٤
	١.٢٨	٠.٩٥	٢.٠٦	٠.٧١
الاستلام ثم الجري ثم التمرير	٧.٣٩	٠.٤٦	٦.٤١	٠.٤٥
	١.٤٦	٠.٧٢	٢.١٣	٠.٧٣
الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	٦.٢٢	٠.٤٢	٥.٨٣	٠.٤٩
	١.٤٢	٠.٣٩	٢.٠٨	٠.٧٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٦

يتضح من جدول (١٠) ما يلي:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة قيد البحث في الاداءات المهارية المركبة قيد البحث في اتجاه القياس البعدى.

جدول (١١)

معدل التغير بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في الأداءات المهارية المركبة قيد البحث (ن = ٢٦)

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التغير المئوية
الاستلام ثم التمرير	٥.٩٥	٥.٦٣	٥.٣٨ %
	١.٢٨	٢.٠٦	٦٠.٩٤ %
الاستلام ثم الجري ثم التمرير	٧.٣٩	٦.٤١	١٣.٢٦ %
	١.٤٦	٢.١٣	٤٥.٨٩ %
الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	٦.٢٢	٥.٨٣	٦.٢٧ %
	١.٤٢	٢.٠٨	٤٦.٤٨ %

يتضح من جدول (١١) ما يلي:

تراوحت النسبة المئوية لمعدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في الاداءات المهارية المركبة قيد البحث ما بين (٥.٣٨% : ٦٠.٩٤%) مما يشير إلى ايجابية البرنامج المقترح في تحسين القدرات المهارية المركبة قيد البحث.

ثانيا: تفسير ومناقشة النتائج:

من خلال فروض البحث وتحقيقا لأهدافه وفق البيانات التي تم التوصل اليها والتي تمت معالجتها احصائيا سوف يقوم الباحثون بتفسير النتائج في البحث وفقا لترتيب النتائج التي تم الوصول إليها:

فقد أظهرت نتائج جدول (٨، ٩) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥، تراوحت النسبة المئوية لمعدل التغير بين درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث ما بين (١٠.٦١% : ٢٢.٥٥%) مما يشير الى وجود تأثير ملحوظ في المتغيرات البدنية قيد البحث.

ويتضح من نتائج نفس الجداول (١٤، ١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسيين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي، ففي اختبار السرعة عدو ٥٠ م من بداية متحركة نجد أن متوسط درجات القياس القبلي بلغ (٦.٤٦)، وفي القياس البعدي بلغ (٥.٠١) بنسبة تغير (٢٢.٤٥ %) ، وفي اختبار الرشاقة الجري حول القوائم مع الدوران مسافة ٤٠ م نجد أن متوسط درجات القياس القبلي بلغ (١٣.٩٢) وفي القياس البعدي بلغ (١١.٨٠) بنسبة تغير (١٥.٢٣ %) ، وفي اختبار القدرة الوثب العريض الوثب العريض من الثبات نجد متوسط درجات القياس القبلي بلغ (١٨٥.٠٠)، وفي القياس البعدي بلغ (٢١٥.٤٦) بنسبة تغير (١٦.٤٦ %) ، وفي اختبار المرونة ثنى الجذع خلفا من الوقوف نجد متوسط درجات القياس القبلي بلغ (٥٦.٤٦)، وفي القياس البعدي بلغ (٤٣.٧٣) بنسبة تغير (٢٢.٥٥ %) ، وفي اختبار تحمل السرعة عدو ٣٠ متر $\times$ ٥ مرات نجد متوسط درجات القياس القبلي بلغ (٥.٩٤)، وفي القياس البعدي بلغ (٥.٣١) بنسبة تغير (١٠.٦١ %).

ويعزو الباحثون تلك النتيجة الى التي طرأت على أفراد المجموعة التجريبية الي تطبيق البرنامج مما يشير الى ان البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية ثمانية الاتجاهات له تأثير إيجابي على تنمية المتغيرات البدنية قيد البحث، كما لها فوائد متعددة منها تحسين الأداء الرياضي، تعزيز كفاءة الحركة، تحسين القوة العضلية الخاصة بمنطقة المركز، تحسين وتوازن العضلات، مما يعمل على كفاءة العضلات وتحسين اللياقة البدنية للعينة قيد البحث.

كما يعزو الباحثون ايضا التحسن في المتغيرات البدنية الى التأثير الإيجابي لتدريبات القوة الوظيفية ثمانية الاتجاهات وما تحتويه من تمارين متنوعة والذي تضمنت تمارين حرة وتمارين باستخدام الاحبال المطاطة و الكرات السويسرية و المقاعد السويدية والانتقال في اتجاهات متعددة ومختلفة من اعلى الى اسفل واسفل الى اعلى ومن اليمين الى اليسار واليسار الى اليمين والاتجاهات القطرية ايضا، هذا وقد أدى ذلك الى تنمية عضلات المركز التي لها دور فعال في حركة اللعب وارتفاع مستوى لياقته البدنية وينعكس على تطوير سرعة اللاعب وخفة حركته وقدرته على تغير اتجاه برشاقة، كما انها أدت الى تنمية قوة عضلات الرجلين نتيجة تحميل اللاعب عليه عند تغير الاتجاه مما ادى الى تحسن المتغيرات البدنية بشكل عام، وكما ان التدريب المستمر باستخدام تدريبات القوة الوظيفية ثمانية الاتجاه له اثر فعال في تدريب اللاعبين.

وفي هذا الصدد يوضح "ميشيل بويل Michael Boyle (٢٠٠٤) (٣٥) إلى أن البرامج الوظيفية تتكون من ثلاثة عناصر رئيسية هي الثبات المركزي وهي حركات تؤدي بتكرارات قليلة

وشدة بسيطة أو متوسطة مع التقدم التدريجي في الأداء وتهدف إلى تحقيق الثبات الذاتي والتحكم العصبي العضلي، القوة المركزية وهى حركات ذات دينامية أكثر وتستخدم مقاومات خارجية في جميع المستويات الحركية وتهدف إلى تحقيق القوة العضلية والتكامل الحركي، القدرة المركزية وهى عبارة عن حركات تتميز بإنتاج قوة وتحويلها إلى سرعة فورية بدون أن يسقط، وهذه سمة تفاعلية مهمة في التدريبات الوظيفية ثمانية الاتجاهات.

ويتفق ما سبق مع نتائج دراسة كلا من " أحمد السيد الأهل، أحمد مصطفى، أسماء عبد الرازق، سماح السيد " (٢٠٢٣م) (١)، "أيمن مرضى " (٢٠٢٣م) (٥) ، "السيد سامى" (٢٠٢٢م) (٨)، عبد الله مرضى" (٢٠٢١م) (١١) ، "عبدالله الأنصاري" (٢٠١٩م) (١٠) "محمد صلاح" (٢٠١٦م) (٢٠) حيث انه ساعدت تدريبات القوة الوظيفية على زيادة المستوى البدني وتقوية عضلات الجذع و البطن و الظهر والجانبين حيث ان التدريب الوظيفي يحفز الجهاز العصبي العضلي أي انه ينشط كل من الالياف العضلية والجهاز العصبي بحيث تتصرف الالياف البطيئة نفس تصرف الالياف السريعة ، وعلاوة على ذلك تعمل مقاومة التدريب على استثارة الخلايا العصبية الحركية وبالتالي يؤدي الى رد فعل مما قد يؤدي الى تحسين ظروف التدريب.

وبهذا يكون تحقق الفرض الأول كلياً والذي ينص على إنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي".

وقد أظهرت نتائج جدول (١٠، ١١) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاداءات المهارية المركبة قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث إن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥، تراوحت النسبة المئوية لمعدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في الاداءات المهارية المركبة قيد البحث ما بين (٥.٣٨% : ٦٠.٩٤%) مما يشير إلى ايجابية البرنامج المقترح في تحسين القدرات المهارية المركبة قيد البحث.

ويتضح من نتائج نفس الجداول (١٦، ١٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي، ففي اختبار الاستلام ثم التمرير نجد أن متوسط درجات القياس القبلي لسرعة الاختبار بلغ (٥.٩٥) وفي القياس البعدي بلغ (٥.٦٣) بنسبة تغير (٥.٣٨ %) بينما دقة الاختبار بلغ القياس القبلي (١.٢٨) وفي القياس

البعدي بلغ (٢٠٠٦) بنسبة تغير (٦٠.٩٤ %)، وفي اختبار الاستلام ثم الجري ثم التمرير نجد أن متوسط درجات القياس القبلي لسرعة الاختبار بلغ (٧.٣٩) وفي القياس البعدي بلغ (٦.٤١) بنسبة تغير (١٣.٢٦ %) بينما دقة الاختبار بلغ القياس القبلي (١.٤٦) وفي القياس البعدي بلغ (٢.١٣) بنسبة تغير (٤٥.٨٩ %)، وفي اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب نجد أن متوسط درجات القياس القبلي لسرعة الاختبار بلغ (٦.٢٢) وفي القياس البعدي بلغ (٥.٨٣) بنسبة تغير (٦.٢٧ %) بينما دقة الاختبار بلغ القياس القبلي (١.٤٢) وفي القياس البعدي بلغ (٢.٠٨) بنسبة تغير (٤٦.٤٨ %).

ويعزو الباحثون تلك النتيجة إلى انتظام أفراد المجموعة التجريبية في التدريب وكذلك استخدام تدريبات القوة الوظيفية ثمانية الاتجاهات في البرنامج التدريبي كاتجاه حديث في تعليم وتدريب الأداءات المهارية في كرة القدم، من خلال دمج هذه الأداءات المهارية لتكون أداءات مهارية مركبة يتم التدريب عليها مبكراً للاعبين الناشئين قدر الإمكان حتى يمكن بناءها من خلال التكرارات الكثيرة وتنوعها لتشابه ظروف المباريات، بحيث تتدرج صعوبات تأديتها لتتناسب مع خصائص المرحلة السنية للناشئين ومستويات اللاعب المبتدئ، وبذلك يستقر أدائها بالنسبة للاعب وتزيد سرعة ودقة أدائه وتصرفه السليم عند مواجهة المنافسين.

كما يعزو الباحثون تلك النتائج إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية ثمانية الاتجاهات ساعد بصفة كبيرة في تطوير سرعة ودقة الأداءات المهارية المركبة "الاستلام ثم التمرير، الاستلام ثم الجري ثم التمرير، الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب" من خلال تنمية المتغيرات البدنية الخاصة بكرة القدم قيد البحث وأيضاً تنمية قوة عضلات المركز "الجذع" التي ساعدت وانعكست على تطوير مستوى الأداء المهارى للمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم والتي هي أساس الاداءات المهارية قيد البحث.

وفي هذا الصدد يذكر حسن أبو عبده (٢٠١٦) (٧) أن التقدم في مستوى أداء المهارات يتطلب السرعة والدقة وتغيير الاتجاه، تحتاج لفترة زمنية أطول من المهارات التي تتطلب القدرة لتحقيق مسافة، والتوافق والتوازن والإحساس والتحكم.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من " محمد شوقي، أمر الله البساطي " (٢٠٠٠) (١٨) أن الاتجاه الحديث في تعليم وتدريب الأداءات المهارية في كرة القدم يتطلب ضرورة دمج هذه

الأداءات المهارية لتكون أداءات مهارية مركبة يتم التدريب عليه مبكراً للاعبين الناشئين قدر الإمكان حتى يمكن بناءها من خلال التكرارات الكثيرة لها وتنوعها لتشابه ظروف المباريات.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "مفتي" إبراهيم" (٢٠١٤)(٢٦) بأن الأداءات المهارية في كرة القدم تتضح أهميتها في كونها عامل رئيسي فبدونها لا يمكن للاعب أن ينفذ الخطط أو يقوم بالواجبات المطلوبة على عاتقه، باعتبارها كثيرة ومتنوعة، ويختلف أسلوب التدريب عليها عن الألعاب الأخرى نظراً لتنوع ظروف اللاعب المستمرة، فضلاً عن أن لاعب كرة القدم يستخدم أجزائه كلها مرة على الأرض ومرة في الهواء والكفاح المستمر طوال زمن المباراة حيث تكون الكرة دائماً بين المتنافسين ومحاولة كل منهما الاستحواذ عليها بما يتطلب إجادة فائقة للأداءات المهارية حيث تحسن دقة الأداء المهارى يزيد من جمال الأداء في المباريات.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من "مصطفى كمال" (٢٠٢٣م) (٢٤)، "هاني سعيد عبد المنعم، منصور محمد المغربي، نانسي مجدى أبو فريحة، ريهام محمود الشرقاوي (٢٧)، "عبدالله مرضى" (٢٠٢١م) (١١) بعنوان ، "أحمد عمر" (٢٠٢٠م) (٣)، "عمرو يحيى" (٢٠٢٠م) (١٥)، "محمد مصطفى" (٢٠١٨م) (٢١) ، "محمد صلاح" (٢٠١٦م) (٢٠) حيث اشارت نتائج هذه الدراسات الى تأثير برامجها التدريبية المستخدمة على تأثيرها الإيجابي على الاداءات المهارية المركبة قيد البحث.

وبهذا يكون تحقق الفرض الثاني كلياً والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأداءات المهارية المركبة قيد البحث ولصالح القياس البعدي".

الاستخلاصات

في ضوء هدف البحث وفروضه وفي ضوء عينة البحث والمنهج المستخدم وعلى أساس الأسلوب الإحصائي المستخدم في معالجة البيانات وبعد عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحثون إلى الاستخلاصات التالية:

- ١- البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية ثمانية الاتجاهات أثر إيجابيا على تنمية المتغيرات البدنية قيد البحث.
- ٢- البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية ثمانية الاتجاهات أثر إيجابيا على مستوى الاداءات المهارية المركبة قيد البحث.
- ٣- تعمل تدريبات القوة الوظيفية ثمانية الاتجاهات ذات الشدة العالية على رفع كفاءة عينة البحث بدنيا ومهاريا.

التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصى الباحثون بما يلي:

- ١- استخدام تدريبات القوة الوظيفية ثمانية الاتجاهات كأسلوب تدريبي فعال في تطوير الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم.
- ٢- توجيه هذا البحث والبرنامج التدريبي الى العاملين في مجال تدريب رياضة كرة القدم.
- ٣- استخدام تدريبات القوة الوظيفية ثمانية الاتجاهات ضمن برامج الاعداد البدني طوال الموسم التدريبي.
- ٤- الاهتمام بتطبيق تدريبات القوة الوظيفية ثمانية الاتجاهات في عينات مختلفة.
- ٥- اجراء دراسات مشابهة باستخدام تدريبات القوة الوظيفية ثمانية الاتجاهات على أنشطة رياضية أخرى وعلى عينات ومراحل ومتغيرات أخرى.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد السيد الأهل، أحمد مصطفى محمد، أسماء عبد الرازق عبد الدايم، سماح السيد عبد المطلب: فاعلية تدريبات القوة الوظيفية لعضلات المركز على مهارة الضرب الساحق الناشئ الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم الرياضة، العدد ١٠، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ، يونيه، ٢٠٢٣م.
- ٢- أحمد امين الشافعي: تنمية سرعة ودقة بعض المهارات المندمجة وتأثيرها على فعالية المباريات الناشئ كرة القدم. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بمدينة السادات جامعة المنوفية، ٢٠٠٤م.
- ٣- أحمد عمر أحمد: تأثير استخدام التدريب المتباين على بعض المتغيرات البدنية والأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٢٠م.
- ٤- أمر الله أحمد البساطي: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، مذكرات منشورة، دار جامعة الملك سعود للنشر، ٢٠١٥.
- ٥- أيمن مرضى عبد الباري: فاعلية استخدام التدريبات الوظيفية على بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئ الكرة الطائرة، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد ٥، العدد ٣٩، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات، يناير ٢٠٢٣م.
- ٦- حسن السيد أبو عبده: الاعداد البدني للاعبين كرة القدم، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠٠٨.
- ٧- حسن السيد أبو عبده: الاعداد المهارى للاعبين كرة القدم بين النظرية والتطبيق، ما هي للنشر والتوزيع، الإسكندرية، ٢٠١٦.
- ٨- السيد سامى السيد إبراهيم: " تأثير تدريبات القوة الوظيفية على بعض القدرات البدنية والأداءات الخططية الدفاعية في كرة اليد، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد ٤، العدد ٦٣، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، ديسمبر ٢٠٢٢م.

- ٩- ظافر أحمد منصور: تحليل الأداء الفني (المهاري) لكرة القدم، دار غيداء للنشر والتوزيع، الأردن، ٢٠١٥م.
- ١٠- عبد الله محمد سعد الأنصاري: تأثير التدريبات الوظيفية علي مستوى أداء الجملة الحركية في الجمناز لطلبة كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا ٢٠١٩م
- ١١- عبد الله مرضى عويد: تدريبات القوة الوظيفية وأثرها على بعض المتغيرات المهارية الناشئة كرة القدم بدولة الكويت، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد ٢٧، العدد ٦، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، يونيو ٢٠٢١م.
- ١٢- على فهمي البيك عماد الدين عباس ابو زيد محمد احمد عبدة خليل: طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية، منشأة المعارف، الاسكندرية. ٢٠٠٩م.
- ١٣- على فهمي البيك، عماد الدين عباس، محمد أحمد عبده: تخطيط التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٨.
- ١٤- عمرو على أبو المجد، جمال إسماعيل النمكى: "تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ١٥- عمرو يحيى عبد العزيز: تأثير تمرينات في مساحات محددة على بعض المتغيرات البدنية والأداءات المهارية المركبة لناشي كرة القدم"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ٢٠٢٠م
- ١٦- كمال عبد الحميد اسماعيل: اختبارات قياس وتقويم الاداء المصاحبة لعلم حركة الانسان، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠١٦م.
- ١٧- ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠١٢م.
- ١٨- محمد شوقي كشك أمر الله أحمد البساطي: أسس الإعداد المهارى والخططي في كرة القدم، منشأة المعارف الإسكندرية. ٢٠٠٠م.
- ١٩- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية الرياضية، ط٤، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٤م.

- ٢٠- **محمد صلاح عبد اللطيف:** تأثير استخدام تدريبات القوة الوظيفية على تنمية بعض المتغيرات البدنية المهارية لناشئ كرة القدم بمحافظة المنيا، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، ٢٠١٦م.
- ٢١- **محمد مصطفى كشك:** تأثير برنامج تدريبي بأشكال مختلفة من المقاومة على بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم"، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة، العدد ٤، كلية التربية الرياضية جامعة أسوان ٢٠١٨م
- ٢٢- **محمود اسماعيل الهاشمي:** التمرينات والاحمال البدنية، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٥م.
- ٢٣- **مصطفى حسين باهى، أحمد كمال نصارى، مختار أمين عبد العليم:** مقدمة في الاختبارات والمقاييس في المجال الرياضي، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، ٢٠١٣م.
- ٢٤- **مصطفى كمال عبد النظير:** تأثير استخدام تقنية كورفر على تطوير الأداءات المهارية الهجومية المركبة لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا ٢٠٢٣م
- ٢٥- **مفتي إبراهيم حماد:** التدريب الرياضي الحديث تخطيط - تدريب - قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٢٦- **مفتي إبراهيم حماد:** جمل السرعة والمهارات فى كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠١٤م.
- ٢٧- **هاني سعيد عبد المنعم، منصور محمد المغربي، نانسي مجدى أبو فريحة، ريهام محمود الشرقاوي:** تأثير استخدام تمرينات البيلاتس لتطوير الأداءات المهارية المركبة لناشئات كرة القدم، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، العدد ٣٢، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا يونيه ٢٠٢٣م.
- ٢٨- **يوسف لازم كماش:** المهارات الأساسية في كرة القدم، دار الخليج للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠١٦

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 29- **Ario. Tomlianovicet. Al:** effects of five week of function alresist
ance training on anthropometric and motor performance
variables, journal kinesiology 43,2;145-149, 2011.
- 30- **Christine,Cunningham:** The importance of functional strength
training, personal fitness professional magazine, American
council on exercise,2000.
- 31- **Fabio Commana:** Functional Training For Sport, Human Kinetics:
Champaign IL, England,2004.
- 32- **Gehan Elsayy:** Effect of Functional Strength Training on Certain
Physical Variables and Kick of Twimeo Chagi among Young
Taekwondo Players, Aquatic and Combat Sports Dept, Faculty
of Physical Education for girls. Zagazig University, Egypt ,
2010.
- 33- **Juan Carlos Santana:** Functional Training , Champaign, IL: Human
Kinetics, 2016.
- 34- **Lovelace, B:** Training for volleyball resources EBook.Retrieved,
2009. March 15. 2012. from:<http://www.barrylovelace.com>>
- 35- **Michael Boyle:** Functional training for sports Champaign, IL: Human
Kinetics,2004.
- 36- **Pride:** A Training Cycle Football Conditin Development Of Theory
& Translation to Football Practice work Paper Qttawa Canada,
2004.
- 37- **Scott Gaines:** Benefits and Limitation Of Functional Exercise,Vertex
Fitness,2003.
- 38- **Tiana Weiss:** Effect of Functional Resistance Training on muscular 1
fitness outcomes in young adults, England,2010.

ثالثا: مراجع شبكة المعلومات الدولية (الانترنت):

- 39- <http://forum.iraqacad.org/viewtopic.php?f=40&t=1968>.
- 40- <http://www.arabscoach.com/articles.php?subaction=showfull&id=1>

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية ثمانية الاتجاهات

على بعض الأدوات المهارية المركبة لدى لاعبي كرة القدم

*أ.د/ عمر أحمد على محمد

*أ.م.د/ عصام طلعت عبدالحميد

*الباحث/ علاء ناصر زكى

استهدف الباحثون معرفة تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية ثمانية الاتجاهات على بعض الأدوات المهارية المركبة لدى لاعبي كرة القدم، استخدموا المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وذلك باتباع القياس القبلي والبعدي لها، اشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم مواليد ٢٠٠٧ بمحافظة المنيا والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤ م فرع المنيا بالأندية ومراكز الشباب المختلفة وعددهم (٢٤٠) لاعب، وقاموا باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من مركز شباب العدوة حيث بلغ قوامها (٢٦) لاعباً، وتم اختيار عدد (١٦) لاعباً كعينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية من لاعبي نادى مغاغة وذلك لحساب المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والأداءات المهارية المركبة قيد البحث، وأسفرت النتائج عن ان البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية ثمانية الاتجاهات أثر إيجابيا على تنمية المتغيرات البدنية ومستوى الاداءات المهارية المركبة قيد البحث كما ان تدريبات القوة الوظيفية ثمانية الاتجاهات ذات الشدة العالية تعمل على رفع كفاءة عينة البحث بدنيا ومهاريا.

*أستاذ تدريب كرة القدم بقسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب - بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا.

*أستاذ مساعد بقسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب - بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا.

*باحث بقسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب - بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا.

Abstract

The effect of a training program using eight-way functional strength training on some complex skill performances among football players

*** Dr. Omar Ahmed Ali Mohamed**

*** Dr. Esam Talaat Abdelhamid**

*** Researcher. Alaa Nasser Zaki**

=====

The researchers aimed to find out the effect of a training program using eight-way functional strength training on some of the complex skill performances of football players, they used the experimental approach to suit the nature of this research using the experimental design of one group by following the pre- and post-measurement of it, the research community included football players born in 2007 in Minya Governorate and registered in the Egyptian Football Association for the sports season 2023-2024 AD Minya branch in various clubs and youth centers, numbering (240) players, and they selected the research sample Basic in a deliberate way from the Adwa Youth Center, where the strength of (26) players, and was selected a number (16) players as a sample of the same research community and outside the basic sample of Maghagha Club players in order to calculate the scientific coefficients of physical tests and performance skill compound under research, and the results resulted in that the training program using eight-way functional strength training positively affected the development of physical variables and the level of skill performance compound under research as the eight-way functional strength training with high intensity It works to raise the efficiency of the research sample physically and skillfully.

* Professor Of Football At The Department Of Team Sports And Racquet Games
Faculty Of Physical Education Minia University

* Assistant Professor At The Department Of Team Sports And Racket Games Faculty
Of Physical Education Minia University.

* Researcher At The Department Of Team Sports And Racquet Games Faculty Of
Physical Education- Minia University