



## تأثير برنامج للتوازن الحركي باستخدام (Bosu ball) على أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم بشمال سيناء

\*\* أ.م.د / محمد عبد المهدي البكري

أستاذ مساعد بكلية علوم الرياضة جامعة العريش

\*\*\* عمرو سعيد سالم

باحث ماجستير بكلية علوم الرياضة جامعة العريش

\*\* أ.م.د / محمد حسن الغول

استاذ مساعد بكلية علوم الرياضة جامعة العريش

\*\*\* أ.م.د / راشا علي عبد المحسن

أستاذ مساعد بكلية علوم الرياضة جامعة العريش

### مستخلص البحث باللغة العربية



يهدف البحث الي التعرف علي تأثير برنامج للتوازن الحركي باستخدام (Bosu ball) على أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم بشمال سيناء ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة والمقيدين بالاتحاد المصري لكرة القدم منطقة شمال سيناء ، وبلغ عدد العينة ككل ( ٣٠ ) لاعب ، ( ٦ ) لاعبين اجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية ، ( ٢٠ ) لاعب للتجربة الاساسية ، تم تقسيم الي مجموعتين متساويين ( ضابطة - تجريبية ) قوام كل منهما ( ١٠ ) لاعبين ، وكانت اهم النتائج ان البرنامج التدريبي للتوازن الحركي باستخدام (Bosu ball) يؤثر تأثيراً ايجابياً على تطوير مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ، وان البرنامج التدريبي للتوازن الحركي باستخدام (Bosu ball) يؤثر تأثيراً ايجابياً على تطوير بعض المهارات الأساسية قيد البحث ، أن هناك فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نوعين البرنامجين المطبقين على العينة حيث كان التدريب للتوازن الحركي أفضل من البرنامج التقليدي في تطوير الصفات البدنية والأداءات المهارية .

## مستخلص البحث باللغة الاجنبية

# The effect of a motor balance program using (Bosu ball) on the performance of some basic skills for young football players in North Sinai

- \* Dr. Mohamed Hassan El-Ghoul
- \*\* Dr. Mohamed Abd El-Mohdy Al-Bakry
- \*\*\* Dr. Rasha Ali Abd El-Mohsen
- \*\*\*\* Amro Saed Salem



The research aims to identify the effect of a program for motor balance using (Bosu ball) on the performance of some basic skills for football juniors in North Sinai. The researcher used the experimental method. The research sample was chosen intentionally from football juniors under 16 years old and registered with the Egyptian Football Association in the North Sinai region. The sample size as a whole was (30) players, (6) players were subjected to the exploratory study, (20) players for the main experiment, divided into two equal groups (control - experimental), each consisting of (10) players. The most important results were that the training program for motor balance using (Bosu ball) has a positive impact on developing the level of some special physical abilities under study, and that the training program for motor balance using (Bosu ball) has a positive impact on developing some basic skills under study. There are differences between the experimental and control groups in the two types of programs applied to the sample, as training for motor balance was better than the traditional program in developing physical qualities and performances. Skill .

### مقدمة ومشكلة البحث :

ممکن في نوع معين من الأنشطة الرياضية. (٤٦ : ٣٦-٣٧)

ويشير برايد **Pride (٢٠٠٤م)** أن تدريب الناشئين في كرة القدم يعتمد على الأسس والنظريات العلمية للوصول إلى نتائج جيدة ، من خلال الإعتماد على نظريات علم التدريب والتخطيط لبرامج تدريب الناشئين بشكل سليم ، وذلك لإعدادهم للفرق الرياضية حيث يقع على كاهل المدرب مسؤولية التخطيط السليم للعمليات التدريبية للوصول بالناشئين لأفضل مستوى ممكن. (٧٧ : ٤٦)

حيث أن التخطيط لتدريب الناشئين في كرة القدم يهدف إلى إكسابهم المهارات الحركية الأساسية ، وتنمية وتطوير الصفات البدنية والنواحي الخطئية والنفسية والعقلية الخاصة بهم من أجل الوصول إلى أعلى المستويات حتى يستطيع كل ناشئ أداء الواجبات المطلوبة منه بكفاءة خلال المباراة .

ويؤكد **كوك cook (١٩٩٧م)** أن المهارة في كرة القدم ترتبط بقدرة اللاعب على استخدام الأساليب الفنية مترابطة طبقاً للموقف خلال المباريات . (٦٩ : ٣٣)

ويوضح كلاً من **محمد كشك وأمر الله البساطي (٢٠٠٠م)** أن الاتجاه الحديث في تدريب المهارات في كرة القدم يؤكد على ضرورة دمج هذه المهارات لتكوين مهارات مركبة موقفية يتم التدريب عليها مبكراً للاعبين الناشئين قدر الإمكان ، حتى

لقد تعددت طرق التدريب الرياضي التي تهدف جميعاً إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري وصولاً لتحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة ويسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري . (٢٦ : ٣٢)

أن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في شتى المجالات الرياضية، سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يسير متواكباً مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي، والارتقاء بهذا المستوى لم يكن ليأتي من فراغ بل كان وما زال العلم هو الأساس ، ومن ثم كانت الجهود مستمرة نحو مزيداً من الفهم الأعمق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم علم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية وبلوغ المستويات العالية . (١٠ : ١)

أن الهدف الرئيسي من التدريب الرياضي هو محاولة الوصول بالفرد إلى أقصى مستوى رياضي

بكرة القدم بما يساعد اللاعب علي تنفيذ المتطلبات الخطئية التي تطلب منه أثناء المباراة . ( ٢٥ : ٥٤ )

كما يري **ظاهر الحلو (٢٠١٢م)** ، **اسلام مسعد (٢٠٠٧م)** أن المهارة الحركية هي الأداء الحركي الإرادي الثابت المتميز بالتحكم الدقة والاقتصاد في الجهد وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لإنجاز أفضل النتائج ، كما أن مصطلح المهارة يطلق علي الفرد وليس الحركة ، فالفرد هو الماهر وليست الحركة ، فيؤدي الفرد الماهر الحركة بسهولة وتحكم ودقة دون التأثير بالعوامل المحيطة . ( ٢٧ :

١٦٧ - ١٦٧ ) ( ٦ : ١٩ )

ويذكر كلاً من **محمد كشك و أمر الله البساطي (٢٠٠٠م)** أن المهارات المركبة تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة تؤدي بنتال ويؤثر كل منها في الأخر تأثير متبادل ولذلك يستوجب على المدرب إعداد وتجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهارى طبقاً لشروط و ظروف المباراة ، كما يرى أن امتلاك اللاعب لأشكال اختيار متنوعة من المهارات المندمجة بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها طبقاً للموقف اللعبي ومن ثم زيادة قدرته علي المناورة وتنفيذ الخطط . ( ٤٩ : ٣٦ )

تكمن أهمية هذا البحث فى محاولة التعرف على تأثير برنامج تدريبي للتوازن الحركي بإستخدام ( bosu ball ) على

يمكن بنائها من خلال التكرارات الكثيرة لها وتنوعها لتشابه ظروف المباريات بحيث تتدرج صعوبات تأديتها لتتناسب مع خصائص المراحل السنية ومستويات اللاعب المبتدئ والناشئ ، وبذلك يستقر أدائها بالنسبة للاعب وتزيد سرعة ودقة أدائه وتصرفه السليم عند مواجهة المنافسين . ( ٤٩ : ٧٧ )

ويشير الباحث إلى أن كافة الأبحاث العلمية والبرامج التدريبية تلعب دوراً هاماً في رفع الثقافة الرياضية لدى المدربين ومسئولين الأنشطة الرياضية مما يدفعهم الى تكوين قاعدة عريضة من الناشئين حيث يتم التخطيط لبرامج التدريب على مستوى طويل المدى لرفع الكفاءة البدنية والحالة الوظيفية التي تمكنه من الأداء المهارى الأمثل لإستخدامه بألية وبكفاءة أثناء المباريات ، ومن ثم الوصول إلى المستويات العليا أو ما يسمى بالإنجاز الرياضى . ( ٥٥ : ٤ )

**ثانياً : مشكلة البحث وأهميته:**

تعد المهارات الأساسية إحدى العوامل المؤثرة في أداء لاعبي كرة القدم ، فلاعب الكرة الذي لا يجيد المهارات الأساسية لا يكون مؤثر في فريقه ولا يستطيع تنفيذ المهام الخطئية المطلوبة منه خلال المباراة .

ويذكر **رفاعي مصطفى (٢٠٠٥م)** أن الإعداد المهارى يلعب دوراً مهماً وأساسياً في اكتساب وتنمية وتطوير الجوانب المهارية الخاصة

٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ( قيد البحث ) لناشئ كرة القدم لصالح القياس البعدي .

٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ( قيد البحث) لناشئ كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية .

**المصطلحات العلمية المستخدمة في البحث :**

#### ١. الأداءات المهارية :

هي عبارة عن مجموعة أداءات حركية و مهارات أساسية متكررة ومندمجة تؤدي كمنظومة حركية واحدة وتؤدي في زمن معين وتتسم بالألية والسرعة والدقة في أدائها بغرض تحقيق نتيجة إيجابية في لعبة كرة القدم. (٢٧ : ١٠)

#### ٢. برامج التدريب

برامج التدريب هي إحدى عناصر التخطيط الهامة ، وبدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ، وتصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة . (تعريف إجرائي)

#### ٣. التوازن الحركي

هي المقدرة على استخدام العضلات الصحيحة بالقوة اللازمة

أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم وذلك مقارنة بالطرق التقليدية في التدريب الرياضي ومن خلال البحث والدراسة والقراءات النظرية المختلفة وجد أن هناك حاجة ماسة لإجراء مثل هذه الدراسات للإستفادة من كل ما هو جديد وحديث في علم التدريب الرياضي ومن هنا يرى الباحث أهمية استخدام برنامج تدريبي للتوازن الحركي بإستخدام ( boss ball ) على أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ، وفي حدود علم الباحث تعتبر هذه الدراسة من الدراسات النادرة في تخطيط برامج التدريب لناشئ كرة القدم في جمهورية مصر العربية .

#### أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي للتوازن الحركي بإستخدام ( Bosu ball ) على أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم من خلال :

١- تصميم برنامج تدريبي للتوازن

الحركي بإستخدام ( bosu ball )

لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة قيد

البحث .

#### فروض البحث

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ( قيد البحث ) لناشئ كرة القدم لصالح القياس البعدي .

لتنفيذ الحركة المرغوب فيها فى الاتجاه والتوقيت المناسب وبالذقة المطلوبة". (٧٢: ٣٠٩)

### اجراءات البحث

#### أولاً : منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين ، احدهما ضابطة والأخرى تجريبية ، باستخدام القياسين ( القبلي - البعدي) .

#### ثانياً : مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث ناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة والمقيدين بالاتحاد

المصري لكرة القدم منطقة شمال سيناء التابع لاتحاد كرة القدم .  
ثالثاً : عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة والمقيدين بالاتحاد المصري لكرة القدم منطقة شمال سيناء ، وبلغ عدد العينة ككل (٣٠) لاعب ، (٦) لاعبين اجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية ، (٢٠) لاعب للتجربة الاساسية ، تم تقسيم الي مجموعتين متساويين ( ضابطة - تجريبية ) قوام كل منهما ( ١٠ ) لاعبين ، كما هو موضح بالجدول (٢) .

### جدول ( ٢ )

#### توصيف عينة البحث

المجموع	الدراسة الاستطلاعية	الدراسة الأساسية		اللاعبين النادي
		مجموعة ضابطة	مجموعة تجريبية	
	١٠	١٠	١٠	النصر
٣٠	١٠		٢٠	المجموع

التدريبي، القياسات البدنيه والمهارية ) وقد إستخدم الباحث معامل الإلتواء لإجراء عملية التجانس بين أفراد عينة البحث الأساسية والاستطلاعية والجداول (٣)(٤)(٥)(٦) توضح ذلك .

#### - تجانس وتكافؤ عينة البحث .

قام الباحث بإجراء عملية التجانس والتكافؤ بين أفراد عينة البحث الأساسية من اللاعبين فى المتغيرات ( قيد البحث) وهى: (الطول، الوزن، السن، العمر

### جدول (٣)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار مان ويتني بين القياس القبلي في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي قيد البحث بين المجموعتين التجريبية والضابطة

$$(n = 2n = 10)$$

م	الإحصاء المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (u) لمان ويتني	مستوي الدلالة الإحصائية
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
١	السن	سنة/شهر	١٠.٨	١٠٨.٠	١٠.١١	١١١.٠	٤٥.٧٠	٠.٨٣
٢	الطول	م/سم	١١.٢٦	١١٢.٦	١٠.٤٥	١٠٤.٥٠	٣٧.٣٠	٠.٣٦
٣	الوزن	كجم	١٠.٤٠	١٠٤	١٠.٦٠	١٠٦	٤٧.٤٠	٠.٩٥
٤	العمر التدريبي	سنة	٩.٦٠	٩٦	٩.٤٠	٩٤	٤٥	٠.٥٧

قيمة (u) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٢٣

يتضح من جدول (٣) أن قيمة (u) المحسوبة من اختبار الدلالة لمان ويتني في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي قد بلغت علي التوالي (٤٥ ، ٤٧.٤٠ ، ٣٧.٣٠ ، ٤٥.٧٠) وهي أكبر من قيمة (u) الجدولية البالغة (٢٣) عند (٠.٠٥) في حين بلغت مستوي الدلالة لتلك المتغيرات علي التوالي (٠.٨٣ ، ٠.٣٦ ، ٠.٩٥ ، ٠.٥٧) وجميعها أكبر من (٠.٠٥) مما يدل علي وجود تكافؤ في تلك المتغيرات .

### جدول (٤)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار مان ويتني بين القياس القبلي في المتغيرات البدنية قيد البحث بين المجموعتين التجريبية والضابطة

$$(n = 2n = 10)$$

م	بيانات الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (u) لمان ويتني	مستوي الدلالة الإحصائية
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
١	جري ومشى ٨٠٠ متر	ق	٨.٦	٨٦	١١.٦	١١٦	٢٨	٠.١٥
٢	ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	١١.٥٥	١١٥.٥	٩.٤٠	٩٤.٠	٣٣.٥	٠.٢٨
٣	عدو ٣٠ متر من الثبات	ث	٨.٦٧	٨٦.٧	١٠.٤٠	١٠٤.٠	٣٤.٥	٠.٢٥

قيمة (u) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٢٣

يتضح من جدول (٤) أن قيمة (u) المحسوبة من اختبار الدلالة لمان ويتني في المتغيرات البدنية قد بلغت علي التوالي (٢٨ ، ٣٣.٥ ، ٣٤.٥) وهي أكبر من قيمة (u) الجدولية البالغة (٢٣) عند (٠.٠٥) في حين كان مستوي الدلالة لتلك المتغيرات أكبر من (٠.٠٥) مما يدل علي وجود تكافؤ في تلك المتغيرات .

### جدول (٥)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار مان ويتني بين القياس القبلي في زمن الاختبارات  
المهارية المركبة قيد البحث بين المجموعتين التجريبية والضابطة  
( ن١ = ٢ = ن٢ = ١٠ )

م	الإحصاء الاختبارات المهارية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (u) لمان ويتني	مستوي الدلالة الإحصائية
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
١	الاستلام ثم التمرير	ث	٩٦.٣	٩٦.٣	١٠.٣٥	١٠.٣٥	٣٩	٠.٥٢
٢	الاستلام ثم الجري ثم التمرير	ث	١١٠.٣	١١٠.٣	١١.٠٥	١١.٠٥	٤٢.٥	٠.٦٩
٣	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	ث	٨٤.٢	٨٤.٢	١١.٢٤	١١٢.٤	٣٢.٥	٠.١٦
٤	الاستلام ثم الجري ثم التصويب	ث	٩٧	٩٧	١١.٣٧	١١٣.٧	٤١.٥	٠.٥٣
٥	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	ث	١٠٣.٣	١٠٣.٣	١١.٥٠	١١٥	٥٠	١.٠٠

قيمة (u) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٢٣

- ١- يتضح من جدول (٥) أن قيمة (u) المحسوبة من اختبار الدلالة لمان ويتني في زمن الاختبارات المهارية المركبة قد بلغت علي التوالي ( ٣٩ ، ٤٢.٥ ، ٣٢.٥ ، ٤١.٥ ، ٥٠ ) وهي أكبر من قيمة ( u ) الجدولية البالغة في حين كان مستوي الدلالة لتلك المتغيرات أكبر من ( ٠.٠٥ ) مما يدل علي وجود تكافؤ في تلك المتغيرات .
- ٢- رابعاً : ادوات ووسائل جمع البيانات :  
تم تحديد الادوات التي تناسب مع طبيعة البحث ، وذلك من خلال الاطلاع علي الابحاث والدراسات السابقة ، وهي :
- ١- وسائل وادوات قياس المتغيرات الانثروبومترية :  
جهاز الريستاميتير لقياس الطول والوزن .
- ٢- وسائل وادوات قياس المتغيرات البدنية والمهارية :  
ساعة ايقاف- شريط قياس - صفارة - اقمارع - ملعب وقاعات تدريبية .  
الاختبارات البدنية والمهارية .

## جدول (٦) القياسات البدنية والمهارية قيد البحث

اسم المتغير	اسم الاختبار	وحدة القياس
الآختبارات البدنية	التحمل	جري ومشى ٨٠٠ متر
	المرونة	ثني الجذع للأمام من الوقوف
	السرعة	عدو ٣٠ متر من الثبات
الآختبارات المهارية	الاستلام - التمرير	الاستلام ثم التمرير
	الاستلام- الحري - التمرير	الاستلام ثم الجري ثم التمرير
	الاستلام- المراوغة -التمرير	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير
	الاستلام -الجري -التصويب	الاستلام ثم الجري ثم التصويب
	الاستلام -المراوغة-التصويب	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب

- ٣- استمارات تسجيل البيانات :
- استمارة لتسجيل بيانات اللاعب الشخصية. مرفق (١)
  - استمارة لتسجيل القياسات البدنية . مرفق (٢)
  - استمارة لتسجيل المتغيرات المهارية . مرفق (٣)
- خامساً : الدراسة الاستطلاعية**
- قام الباحث باجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ١٠ / ٦ / ٢٠٢٢ م الي ١٨ / ٦ / ٢٠٢٢ م للتأكد من صلاحية تلك الاختبارات من الناحية العلمية وذلك على النحو التالي
- ١- صدق الاختبارات :
- قام الباحث بحساب معامل الصدق عن طريق صدق التمايز لإيجاد دلالة الفروق بينهم وذلك يوم ١٠/٦/٢٠٢٢م حتي ١١/٦/٢٠٢٢م لحساب صدق الاختبارات البدنية قام الباحث بتطبيق اختبار دلالة الفروق بين المجموعتين المميزه وغير المميزه في الاختبارات البدنية والبالغ عددهم (١٠) ناشئين من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث علي ملعب م. ش العريش وكانت النتائج كما يلي في الجدول (٧) :

## جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجموعتي حساب معامل صدق التمايز بطريقة المقارنة الطرفية للإختبارات البدنية المستخدمة قيد الدراسة

$n=10$

م	الإحصاء الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت المحسوبة	معامل إيتا <sup>٢</sup>	معامل صدق التمايز إيتا <sup>٢</sup>
			ع ±	س	ع ±	س			
١	عدو ٣٠ متر من الثبات	ث	٤.١٩	٠.٧٩	٣.٦٩	٠.٧٢	٢.٥	٠.٥١	٠.٧١
٢	ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	٥٨.٣	٤.٧٢	٦١.٤	٤.١١	٢.١٦	٠.٤٥	٠.٦٧
٣	جري ومشى ٨٠٠ م	ق	٣.١٨	٠.٥١	٢.٦٨	٠.٤٢	٣.٣٣	٠.٦١	٠.٧٨

يتضح من جدول (٧) أن هناك فروق (٧) (٢.١٦) ، (٣.٣٣) وتلك القيم أكبر من قيمة دالة إحصائياً في الاختبارات البدنية قيد (ت) الجدولية البالغة (٢.٠٢) عند مستوي الدراسة بين المجموعة المميزة وغير معنوية (٠.٠٥) مما يدل علي ارتفاع المميزة حيث انحصرت قيمة (ت) ما بين معاملات الصدق.

## جدول (٨)

معامل صدق التمايز لكل من اختبارات المهارات المركبة قيد البحث

( $n=10$  ،  $n=2$ )

م	الإحصاء الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت المحسوبة	معامل إيتا <sup>٢</sup>	معامل صدق التمايز إيتا <sup>٢</sup>
			ع ±	س	ع ±	س			
١	الاستلام ثم التمرير	درجة	٦٠.٣٠	٠.٣٠	٦٥.٢٢	٠.٨٥	٥.٧١	٠.٨٢	٠.٩٠
٢	الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	درجة	٥٩.٥٠	٠.٩١	٦٥.١١	٠.٦٨	٤.٩٥	٠.٧٦	٠.٨٧
٣	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	درجة	٦٠.٣٠	٠.٣٠	٦٥.٢٢	٠.٨٥	٥.٧١	٠.٨٢	٠.٩٠
٤	الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب	درجة	٦١.٣٠	٠.٤٠	٦٦.٥٦	٠.٥٦	٧.٨٢	٠.٩٤	٠.٧٩
٥	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	درجة	٥٢	٠.٦٠	٥٥.٧٨	٠.٩٩	٣.٣٣	٠.٦٢	٠.٧٩

يتضح من جدول (٨) أن هناك فروق دالة إحصائياً في الاختبارات البدنية قيد الدراسة بين المجموعة المميزة وغير المميزة حيث انحصرت قيمة (ت) ما بين

بطريقة المقارنة الطرفية لتلك الاختبارات  
قد انحصرت ما بين (٠.٧١) ، (٠.٩٣) ،  
مما يدل علي ارتفاع معاملات الصدق .  
• الثبات .  
ولحساب ثبات الاختبارات فى  
الاختبارات البدنية قام الباحث بحساب

معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار  
واعاده تطبيق الاختبار (Test-Re test)  
وذلك بفارق زمنى اسبوع بين التطبيقين  
من ٢٠٢٢/٦/١٠م حتي ٢٠٢٢/٦/١٨م  
وجاءت النتائج كما بالجدول (٩)(١٠)

### جدول (٩)

#### معامل ثبات الاختبارات البدنية المستخدمة قيد الدراسة

ن = ١٠

م	الإحصاء الاختبارات البدنية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			س	ع ±	س	ع ±
١	عدو ٣٠ متر من الثبات	ث	٤.٥٨	٠.٣٦	٤.٧٤	٠.٣٣
٢	ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	٥٧.٦	٣.٦٥	٥٧.٩	٣.١٧
٣	جري ومشى ٨٠٠ متر	دقيقة	٣.٣٢	٠.٤١	٣.٢٩	٠.٤١

يتضح من جدول (٩) أن معامل البدنية قيد الدراسة انحصر ما بين (٠.٦٨) ،  
الارتباط الدال علي معامل ثبات الاختبارات ، (٠.٩٦) مما يدل علي ثبات الاختبار .

### جدول (١٠)

#### معامل ثبات الاختبارات المهارية المستخدمة قيد الدراسة

ن = ١٠

م	الإحصاء الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			س	ع ±	س	ع ±
٦	الاستلام ثم التمرير	درجة	٥٩	٢.٦٢	٦٢.٩٠	٢.٩٢
٧	الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	درجة	٥٨.٨٠	٢.٥٧	٦٣.٧٠	٢.٢١
٨	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	درجة	٥٩	٢.٦٢	٦٢.٩٠	٢.٩٢
٩	الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب	درجة	٦٠.٤٠	١.٥٧	٦٥	٢.٧١
	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	درجة	٥٠.٥٠	٢.١٧	٥٤.٣٠	٣.٠٩

معامل الثبات ( ر ) عند ٠.٠٥ تساوي ٠.٦٣

يتضح من جدول ( ١٠ ) أن  
معامل الارتباط الدال علي معامل ثبات  
الاختبارات البدنية قيد الدراسة انحصر ما  
بين ( ٠.٦٤ ) ، ( ٠.٩٤ ) مما يدل علي  
ثبات الاختبار .

- سابعاً : خطوات تنفيذ البحث :**
- ١- القياسات القلبية
- قام الباحث باجراء القياس القلبي لعينة البحث الاساسية في الفترة من ٢٠٢٢/٧/٤م الي ٢٠٢٢/٧/٦م
- ٢- تطبيق التجربة :
- تم تطبيق التجربة الاساسية علي عينة البحث لمدة ( ٨ اسابيع ) وذلك في خلال الفترة ١٦ / ٧ / ٢٠٢٢م الي ١٤ / ٩ / ٢٠٢٢م ، حيث تم تطبيق البرنامج المقترح بواقع ( ٣ وحدات اسبوعية ) ايام السبت والاثنين والاربعاء . مرفق (١)
- البرنامج التدريبي :
- قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح مرفق (١٢) .

- اهداف البرنامج المقترح :
- يهدف البرنامج المقترح الي اداء تدريبات للتوازن الحركي باستخدام (boss boll ) والتعرف علي تأثيره علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة.
- اسس وشروط وضع البرنامج :
- قام الباحث بوضع البرنامج التدريبي بما يتناسب مع استعدادات وقدرات

### جدول (١١)

#### التوزيع الزمني للبرنامج

المحتويات	التوزيع الزمني للبرنامج
مدة تطبيق البرنامج	٨ اسابيع
عدد الوحدات في الاسبوع	٣ وحدات
عدد الوحدات في البرنامج	٢٤ وحدة تدريبية
زمن الوحدة الواحدة	٨٠ : ١١٠ دقيقة

- تقنين الحمل التدريبي للبرنامج :
- اعتمد الباحث في تقنين الاحمال التدريبية والتموج بالحمل علي الحدود الامنة والمتعارف عليها

علي مبادئ تقنين الحمل التدريبي (الارتفاع التدريجي التكيف للاحمال التدريبية) ، وقد تراوح زمن الوحدة التدريبية بين ٨٠ : ١١٠ دقيقة ، اختلفت باختلاف تموج الحمل خلال البرنامج

**- تقنين التدريبات المستخدمة في البحث**

اعتمد الباحث في تقنين التدريبات علي حساب اقصي تكرار لكل تمرين وحساب الزمن المستغرق فيه ثم تحديد مستوي الحمل (تكرار وزمن) لكل تمرين بين (٢٠ : ٥٠) % من اقصي تكرار وزمن ، وقد تراوحت المجموعات بين (٣ : ٥) مجموعات براحتات تراوحت بين (٣٠ : ٩٠) ثانية .

للارتفاع بالحمل والتي تتراوح بين ٥ : ٢٠ % ، حيث تم الاعتماد علي نظام ٢ : ١ من خلال الارتفاع بالحمل لمدة اسبوعين ثم النزول بالحمل الي اعلي من الاسبوع الاول بمقدار ٥ % ثم الارتفاع مرة اخري بالحمل بنفس الطريقة . مرفق ( )

**- تقنين الاحمال التدريبية اليومية**  
من خلال الدراسات المرجعية توصل الباحث الي ان عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية ٣ ايام ( السبت والاثنين والاربعاء) يتم خلاها توزيع الحمل التدريبي للاسبوع الذي تم التوصل اليه من خلال تقنين الحمل التدريبي للبرنامج علي الوحدات التدريبية اليومية ، حيث تم توزيع الحمل من خلال الاعتماد

### جدول (١٢)

#### التوزيع الزمني للوحدة التدريبية اليومية للمجموعتين

المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	اجزاء الوحدة
للمجموعتين		الاحماء
تدريبات الاعداد البدني للعام للمجموعتين	تدريبات الاعداد البدني الخاص للمجموعتين	الجزء الرئيسي
تدريبات الاعداد البدني الخاص للمجموعتين	التدريبات المهارية باستخدام bosu ball	
للمجموعتين		الختام

قام البحث باجراء المعالجات الاحصائية باستخدام برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) **Statistical Packing For Social Science** ، وذلك من خلال المعادلات الاتية

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .

#### ٣- القياسات البعدية :

بعد الانتهاء من البرنامج قام الباحث باجراء القياسات البعدية لعينة الدراسة الاساسية لمجموعتي البحث تحت نفس ظروف القياسات القبالية ٢٠٢٢/٩/١٥ م الي ٢٠٢٢/٩/١٦ م .

#### ثامناً : المعالجات الاحصائية :

- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط .
- اختبار (ت) الفروق .
- مان وتني
- عرض وتفسير ومناقشة النتائج :

## جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية بطريقة ولكسون.

(ن = ١٠)

م	بيانات إحصائية المتغيرات	وحدة القياس	العدد		متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة Z المحسوبة	مستوي الدلالة الإحصائية
			+	-	+	-	+	-		
١	جري ومشى ٨٠٠ متر	ث	١٠	صفر	١٠	صفر	٥٥.٠٠	صفر	٢.٧٩٨-	٠.٠٠٥
٢	ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	صفر	١٠	صفر	١٠	صفر	٥٥.٠٠	٢.٨٠٩-	٠.٠٠٤
٣	عدو ٣٠ متر من الثبات	ث	١٠	صفر	١٠	صفر	٥٥.٠٠	صفر	٢.٨٠٦-	٠.٠٠٥

قيمة Z عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٩٦

يتضح من الجدول (١٣) أن قيمة Z القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

## جدول (١٤)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولكسون بين القياسين القبلي - البعدي في زمن أداء الاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة

ن = ١٠

م	الإحصاء المتغيرات	وحدة القياس	العدد		متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة Z المحسوبة	مستوي الدلالة الإحصائية
			+	-	+	-	+	-		
١	الاستلام ثم التمرير	ثانية	١٠	٠.٠	٥.٥	٠.٠	٥٥	٠	٢.٨٣-	٠.٠
٢	الاستلام ثم الجري ثم التمرير	ثانية	١٠	٠.٠	٥.٥	٠.٠	٥٥	٠	٢.٧٩-	٠.٠
٣	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	ثانية	١٠	٠.٠	٥.٥	٠.٠	٥٥	٠	٢.٨٤-	٠.٠
٤	الاستلام ثم الجري ثم التصويب	ثانية	٩	١	٥.٥	٠.٠	٥٤	١	٢.٨١-	٠.٠١
٥	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	١٠	٠.٠	٥.٥	٠.٠	٥٥	٠	٢.٨٧-	٠.٠١

قيمة Z الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٨

يتضح من جدول (١٤) أن قيمة Z المحسوبة من اختبار دلالة الفروق لولكسون في زمن الاختبارات المهارية المركبة قيد البحث قد تراوحت بين ( - ٢.٧٩ ، - ٢.٨٧ )

حسب خطة تدريبية منظمة للوصول به إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط التخصصي ، والتدريب الرياضي يعطى الفرصة الكاملة لتأدية واجباته بأعلى مستوى ممكن من الكفاءة ، فهو يعنى عملية الإعداد المنظم المستمر لتطوير قدرات الفرد الرياضية (٣٤ : ٨٨)

ويذكر عبد العزيز النمر ، و ناريمان الخطيب (٢٠٠٥) إن التدريب بالأثقال يعتبر من وسائل التدريب المؤثرة والتي تهدف إلى أكساب الفرد القدرات البدنية والحركية المختلفة لذا يستخدمه معظم الرياضيين في فترات الاعداد المختلفة للأنشطة ويشمل تمرينات منظمة لمجموعات عضلية مختلفة باستخدام أثقال متنوعة الاوزان. (٣٣ : ٢٤)

كما يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات مهارية قيد البحث للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي وقد يرجع الأثر الإيجابي في تحسن تلك المتغيرات إلى التدريب المنتظم وفقاً للبرنامج التدريبي والتقليدي المقنن بأسلوب علمي.

ويذكر **محمد الغول** (٢٠٢٠م) أن الإعداد المهاري هو القاعدة الصلبة للعبة كرة القدم ويجب علي المدرب أن يهتم بهذا الجانب للوصول باللاعب إلي دقة وإتقان الأداءات المهارية وتكاملها من الأداء البدني والخططي حتى يصل إلي الأداء بصورة آلية ومقتنة تحت أي موقف من مواقف المباراة . (٤٣ : ٣٠)

وجميعها أقل من قيمة ( $Z$ ) الجدولية مما يدل علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية لتلك المتغيرات لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة .

### ثانياً : مناقشة نتائج الفرض الاول

يري الباحث من خلال مظهرته نتائج البحث وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي وقد يُعزى الباحث هذه الفروق إلي البرنامج التقليدي المستخدم وبما يحتويه من طرق وأساليب التدريب المختلفة ، و استخدام طرق التدريب علي عناصر اللياقة البدنية ، وأن التدريب باستخدام برامج التدريب مقننة وفقاً للاسس العلمية لا بد وان يحدث تحسن في المستوي لدي اللاعبين ، ويتفق هذا مع نتائج دراسة كلاً من **أحمد مختار** (٢٠٠٥م) (٥) ، ، و **هيثم عادل** (٢٠٠٦م) (٦٣) ، و **محمد مهران** (٢٠٠٧م) . (٤٠) ويتضح من الجدول (١٣) ان قيمة ( $Z$ ) في اختبار مشي وجري ٦٠٠م لقياس عنصر التحمل كان (-٢.٧٩٨) بينما كانت في اختبار ثني الجذع اماماً من الوقوف لقياس عنصر المرونة كانت (-٢.٨٠٩) وكانت في اختبار عدو ٣٠ م من الثبات لقياس عنصر السرعة الانتقالية (-٢.٨٠٦) .

ويشير **عصام الدين عبد الخالق** (٢٠٠٥م) أن التدريب الرياضي علماً له أصوله وقواعده وفلسفته واتجاهاته، فمن خلاله تطورت الرياضات المختلفة عن طريق رفع جوانب الإعداد المختلفة للاعب

ويضيف محمد الغول (٢٠٢٠م) نقلاً عن أبو العلا عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان أن كرة القدم تطورت تطوراً سريعاً وأصبح الحاجة إلي تنمية الأداءات المهارية أمراً جوهرياً لملاحقة تطور وتقدم مجال التنفيذ لخطط وطرق اللعب الجديدة (٤٣ : ٣٣)

كما يعزي الباحث تحسن القياس البعدي علي القياس القبلي لجميع اختبارات التدريبات المهارية ( قيد البحث ) للمجموعة الضابطة في زمن ودقة الأداء إلي البرنامج

تعتبر من أهم المؤشرات الدالة علي نجاحه ،

ومما لا شك فيه أن أي برنامج تدريبي لا بد وان يؤدي إلي تحسن في مستوي الأداء.

(٥٩ : ٤٠)

ثالثاً : عرض وتفسير نتائج الفرض الثاني

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية بطريقة ولكسون.

( ن = ١٠ )

رقم	بيانات إحصائية المتغيرات	وحدة القياس	العدد		متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة Z المحسوبة
			+	-	+	-	+	-	
١	جري ومشي ٨٠٠ متر	ث	١٠	صفر	١٠	صفر	٥٥.٠٠	صفر	٢.٨١٣-
٢	ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	صفر	١٠	صفر	١٠	صفر	٥٥.٠٠	٢.٨٢٢-
٣	عدو ٣٠ متر من الثبات	ث	١٠	صفر	١٠	صفر	٥٥.٠٠	صفر	٢.٨١٩-

قيمة Z عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٩٦

يتضح من الجدول (١٥) أن قيمة Z القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

(٢.٨١٣- ، ٢.٨٢٢- ، ٢.٨١٩- ) مما

يعنى وجود فروق دالة احصائيا بين

### جدول (١٦)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولكسن بين القياسين القبلي - البعدي في زمن أداء الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية

ن = ١٠

م	الإحصاء المتغيرات	وحدة القياس	العدد		متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة (z) المحسوبة	مستوي الدلالة الإحصائية
			+	-	+	-	+	-		
١	الاستلام ثم التمرير	ثانية	١٠	٠	٥٥	٠	٥٥	٠	-٢.٧٩	٠.٠١
٢	الاستلام ثم الجري ثم التمرير	ثانية	١٠	٠	٥٥	٠	٥٥	٠	-٢.٧٨	٠.٠١
٣	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	ثانية	١٠	٠	٥٥	٠	٥٥	٠	-٢.٨١	٠.٠١
٤	الاستلام ثم الجري ثم التصويب	ثانية	١٠	٠	٥٥	٠	٥٥	٠	-٢.٨٤	٠.٠١
٥	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	١٠	٠	٥٥	٠	٥٥	٠	-٢.٨٣	٠.٠١

قيمة (z) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٨

مقاومة أكبر للجسم , إذ تعد الحركة على علي سطح غير متزن ( boss ball ) افضل من الحركة على الأسطح الأخرى مثل الأرض اليابسة أو التارتان أو الخشب .. الخ

ويشير **محمد الغول (٢٠١٧م)** ان من العوامل المؤثرة علي القصور الذاتي طبيعة السطح التي تتم عليه الحركة وبالتالي فأنها تقابل بمقاومة كبيرة ، هذه المقاومة يمكن استخدامها لتقوية العضلات ، وزيادة المدى الحركي في المفصل وعند زيادة سرعة حركتهما تزداد المقاومة لهما، ويتميز التدريب بالصعوبة وتكتسب مزيداً من القوة.

(٤٢ : ٢٨)

ويرجع الباحث ذلك التحسن في عناصر اللياقة البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لاحتواء البرنامج التدريبي التجريبي المطبق في علي تمرينات مقننة باستخدام

يتضح من جدول ( ١٦ ) أن قيمة (z) المحسوبة من اختبار دلالة الفروق لولكسن في زمن الاختبارات المهارية المركبة قيد البحث قد تراوحت بين (- ٢.٧٨ ، -٢.٨٤) وجميعها أقل من قيمة (z) الجدولية ، عند مستوي (٠.٠٥) مما يدل علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية لتلك المتغيرات لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

رابعاً : مناقشة نتائج الفرض الثاني

ويتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي وقد يرجع التحسن في ذلك إلى البرنامج التجريبي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية وما يحتويه من تمرينات بدنية باستخدام boss ball ، كان لها دور في الارتقاء بالمستوي البدني وتشير **خيرية السكري وآخرون (٢٠١١م) (٢٣)** أن من خواص التدريب على مقاومة وزن الجسم انه يعطي

ودقة الأداء للناشئين عينة البحث إلي احتواء البرنامج التدريبي علي التدريبات المهارية المركبة من خلال سرعة ودقة الأداء أثناء الاداء مع التركيز علي الأداء في ظل احتفاظه بتوازنه اثناء اداء المهارات المختلفة علي **boss ball**.

ويعزي الباحث ظهور تلك النتائج لأفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي لاستخدام **boss ball** في التدريبات المهارية المركبة ومدى فاعلية هذه التدريبات وأثرها الإيجابي في مستوى الأداء المهاري لعينة البحث .

كما يرجع الباحث وجود الدلالة الإحصائية للمتغيرات المهارية المركبة لصالح القياس البعدي إلي تأثير استخدام التدريبات المهارية المركبة وأن التدريبات كانت مناسبة من حيث الشدة الحجم وقرات الراحة البينية مما كان لها تأثير إيجابي علي المتغيرات قيد البحث ويتفق الباحث مع نتائج دراسة فيليب ولارس **Philip & Lars (١٩٩٨ م)** في ان التدريب المنتظم المخطط يؤثر بالايجاب علي القدرات البدنية والمهارية والخطية. (٧٦: ١٥)

كما يرجع الباحث ظهور تلك النتائج إلي مناسبة التدريبات المهارية المركبة لأفراد المجموعة التجريبية والتي تم التوصل إليها من خلال المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة وهذا ما ساعد الباحث في وضعها بشكل عام ومتزن داخل إطار الجزء الرئيسي من

**boss ball** وهي من الادوات الحديثة في التدريب الرياضي بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة .

كما يتضح من جدول (١٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمتغيرات المهارية قيد البحث بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، ويعزي الباحث هذا التقدم إلي أداء أفراد المجموعة التجريبية للتدريبات المهارية في وحدة التدريب اليومية باستخدام **boss ball** وهذه النتائج تشير إلي مدى فاعلية التدريبات المهارية وأثرها الإيجابي ، ويتفق هذا مع ما أشار إليه **رفاعي مصطفى (٢٠٠٥ م) (٢٥) ، هلانند haaland (٢٠٠٣) (٧١)**

ويذكر كلاً من **محمد كشك و أمر الله البساطي (٢٠٠٠ م)** أن المهارات المركبة تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة تؤدي بنتال ويؤثر كل منها في الآخر تأثير متبادل ولذلك يستوجب على المدرب إعداد وتجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهارى طبقاً لشروط و ظروف المباراة ، كما يرى أن امتلاك اللاعب لأشكال اختيار متنوعة من المهارات المندمجة بما ينشابه مع متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها طبقاً للموقف اللعبي ومن ثم زيادة قدرته علي المناورة وتنفيذ الخطط. (٤٩: ٣٦)

كما يعزي الباحث التقدم في مستوى الأداء المهاري من حيث زمن

الوحدة التدريبية مع عدم إغفال نواحي خامساً : عرض وتفسير نتائج الفرض والإعداد الأخرى .  
الثالث

### جدول (١٧)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار مان ويتني بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في زمن الاختبارات البدنية قيد البحث

$$10 = 2n = 1n$$

مستوي الدلالة الإحصائية	قيمة (u) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الإحصاء المتغيرات	م
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥٥.٠٠	٥.٥٠	ث	جري ومشى ٨٠٠ متر	١
٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	سم	ثني الجذع للامام من الوقوف	٢
٠.٠٠٢	٩.٠٦	١٤٦.٠٠	١٤.٦٠	٦٤.٠٠	٦.٤٠	ث	عدو ٣٠ متر من الثبات	٣

قيمة (u) الجدولية عند مستوي  $0.05 = 23$

يتضح من جدول (١٧) أن قيمة (u) المحسوبة لاختبار مان ويتني في زمن الاختبارات البدنية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة قد بلغ علي التوالي (٠.٠٠٠، ٠.٠٠٠، ٩.٠٦) وهي أقل من قيمة (u) الجدولية البالغة (٢٣) عند مستوي (٠.٠٥) ، في حين كان مستوي الدلالة لتلك المتغيرات أقل من قيمة (٠.٠٥) مما يدل علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية .

### جدول (١٨)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار مان ويتني بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في زمن الاختبارات المهارية المركبة قيد البحث

$$10 = 2n = 1n$$

مستوي الدلالة الإحصائية	قيمة (u) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الإحصاء المتغيرات	م
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
٠.٠١	١٧.٦٢	١٣٢.٥	١٣.٢٥	٧٢.٤	٧.٢٤	ثانية	الاستلام ثم التمرير	١
٠.٠٣	١٨.٠٣	٧١	٧.١	١٢٣	١٢.٣	ثانية	الاستلام ثم الجري ثم التمرير	٢
٠.٠٢	٢٢.٤٧	١٣٥.٧	١٣.٥٧	٧٦.٩	٧.٦٩	ثانية	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	٣
٠.٠٢	١٨.٠٧	١٣٣	١٣.٣	٧٣	٧.٣	ثانية	الاستلام ثم الجري ثم التصويب	٤
٠.٠٣	٢١.٦٦	٧٤.٧	٧.٤٧	١٣٣.٩	١٣.٣٩	ثانية	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	٥

قيمة (u) الجدولية عند مستوي  $0.05 = 23$

يتضح من جدول (١٨) أن قيمة (u) المحسوبة لاختبار مان ويتني في زمن الاختبارات المهارية المركبة بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة قد بلغ علي التوالي (١٧.٦٢، ١٨.٠٣، ٢٢.٤٧، ١٨.٠٧، ٢١.٦٦) وهي أقل من قيمة (٢٣) (ي)

كما يرى الباحث تقدم المجموعة التجريبية في القياس البعدي علي المجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية ( قيد البحث ) إلي البرنامج التجريبي باستخدام **boss ball** والذي تم فيهما مراعاة الواجبات الرئيسية للتدريب الرياضي مستخدماً خطوات وطرق التدريب علي المهارات الأساسية ، وطرق الاعداد البدني العام والخاص كما ان التدريب باستخدام **boss ball** ساعد اللاعبين علي التخلص من الملل حيث الاداء البدني في الهواء الطلق والاجواء المفتوحة ، ومما لا شك فيه أن أي برنامج تدريبي لا بد وان يؤدي إلي تحسن في مستوى الأداء المهارى والبدنى ، حيث يؤكد **علي البيك وعماد الدين عباس** (٢٠٠٣م) (٣٥) أن البرنامج التدريبي هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص ، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف ، كما أن البرنامج لا بد أن يبني علي الأسس والمبادئ العلمية من خلال العلوم والمعارف العلمية المرتبطة بعلم التدريب الرياضي مثل علم النفس الرياضي ، وعلم الحركة ، وعلم وظائف الأعضاء وغيرها من العلوم المرتبطة بعلم التدريب الرياضي

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ،

الجدولية البالغة ( ٢٣ ) عند مستوي ( ٠.٠٥ ) ، في حين كان مستوي الدلالة لتلك المتغيرات أقل من قيمة ( ٠.٠٥ ) مما يدل علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية .

#### سادساً : مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة إلي اداء التدريبات المهارية المركبة باستخدام **boss ball** مما ادي الي تحسن القدرات البدنية لدي المجموعة التجريبية بصورة افضل من المجموعة الضابطة .

ويذكر آدم وارد **Adam warad** (٢٠٠٨م) (٦٦) أن التدريب الحديث يتميز بإمكانية استخدام طرق التدريب المختلفة مثل التكراري أو الفترى أو استخدام الحمل المستمر مما يساعد في التدريب علي المهارات بطرق واساليب مختلفة وكذلك باستخدام وسائل وادوات متنوعة ، ويرى الباحث انه من تلك الادوات والوسائل التي تحقق ذلك **boss ball** حيث انها تمتاز بالتشويق والاثارة وجذب الناشئ للاقبال علي التدريب كما انها تساعد في الاداء المهارى علي سطح غير متزن .

بالعوامل المحيطة . (٢٧: ١٦٧)  
(٦: ١٩)

### الإستنتاجات والتوصيات أولاً : الإستخلاصات :

فى ضوء نتائج البحث وفى حدود  
العينة والمعالجات الإحصائية توصل  
الطالب الباحث للإستخلاصات التالية:

١. ان البرنامج التدريبي للتوازن  
الحركي بإستخدام ( Bass boll )  
يؤثر تأثيراً ايجابياً على تطوير  
مستوى بعض القدرات البدنية  
الخاصة قيد البحث.
٢. ان البرنامج التدريبي للتوازن  
الحركي بإستخدام ( Bass boll )  
يؤثر تأثيراً ايجابياً على تطوير بعض  
المهارات الأساسية قيد البحث .
٣. أن هناك فروق بين المجموعتين  
التجريبية والضابطة فى نوعين  
البرنامجين المطبقين على العينة  
حيث كان التدريب للتوازن الحركي  
أفضل من البرنامج التقليدى فى  
تطوير الصفات البدنية والأداءات  
المهارية .

### ثانياً : التوصيات :

فى ضوء الإستنتاجات التى  
عتمدت عليها طبيعة الدراسة  
والإجراءات التى تم إتباعها ونتائج  
التحليل الإحصائي والإستنتاجات التى تم  
التوصل إليها يوصى الطالب الباحث  
بالآتى:

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين  
المجموعتين التجريبية والضابطة إلى اداء  
التدريبات المهارية باستخدام **bosu ball**  
، والتي كان لها الاثر الاكبر فى درجة  
اتقان ناشئ المجموعة التجريبية للمهارات  
قيد البحث بصورة جيدة وافضل من  
المجموعة الضابطة ولقد حقق ذلك أقصى  
استفادة لأفراد المجموعة التجريبية وهذا  
ما أدى إلى تفوق المجموعة التجريبية ،  
ويتفق ذلك مع ما ذكره كلاً من ، أمر الله  
البساطي ( ٢٠٠١م ) (١٠) ، عبد الباسط  
محمد ، عادل عمر ( ٢٠٠١م ) (٣١) ، محمد  
عبد الستار ( ٢٠٠٥م ) (٥١) ، فى أن  
التدريب على المهارات المركبة فى  
ظروف ومواقف مشابهة للأداء الفعلي  
للمباريات يؤدي إلى اختصار الزمن الكلي  
للأداء المهاري الذي يستلزم السرعة وكذا  
الدقة لتحقيق الغرض المطلوب من الأداء  
والوصول إلى الآلية .

### كما يري طاهر الحلو

( ٢٠١٢م ) ، اسلام مسعد  
( ٢٠٠٧م ) أن المهارة الحركية  
هي الأداء الحركي الإرادي الثابت  
التميز بالتحكم الدقة والاقتصاد  
فى الجهد وسرعة الاستجابة  
للمواقف المتغيرة لإنجاز أفضل  
النتائج ، كما أن مصطلح المهارة  
يطلق على الفرد وليس الحركة ،  
فالفرد هو الماهر وليست الحركة  
، فيؤدي الفرد الماهر الحركة  
بسهولة وتحكم ودقة دون التأثير

١. ضرورة استخدام التوازن الحركي باستخدام ( Bass boll ) فى برامج التدريب الخاص بالناشئين لما لها من تأثير ايجابي على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئى كرة القدم .
  ٢. إجراء دراسات مماثلة على المراحل السنية المختلفة فى كرة القدم.
  ٣. القيام بدراسة اخري مشابهة تتناول التفكير الخططي وإتخاذ القرار .
  ٤. متابعة وتقييم نتائج البرامج التدريبية للاعبى كرة القدم بقياس المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.
  ٥. توفير الأدوات والأجهزة الرياضية المستخدمة فى التدريب فى الأندية الرياضية بما يخدم العملية التدريبية للاعبى كرة القدم .
  ٦. ضرورة اهتمام المدربين بنوعية الأداءات المهارية المركبة ووضعها فى تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث فى المباريات، وتحقيقاً لمبدأي الخصوصية والتنوع.
- قائمة المراجع**  
**أولاً :- المراجع العربية :**
- ١- إبراهيم حنفى شعلان ( ٢٠١٣ م ) : دليل الناشئ فى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، مصر.
  - ٢- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ( ٢٠٠٣ م ) : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
  - ٣- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان ( ٢٠٠١ م ) : فسيولوجيا التدريب فى كرة القدم ، ط ٨ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
  - ٤- أحمد طارق الترامسى ( ٢٠١٤ م ) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام الملاعب المصغرة على بعض الجوانب البدنية والمهارية لناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
  - ٥- أحمد محمد مختار طه ( ٢٠٠٥ م ) : تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني على بعض الأداءات المهارية والخططية لبراعم كرة القدم تحت ١١ سنة، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية ، جامعة بورسعيد .
  - ٦- إسلام مسعد علي محمود ( ٢٠٠٧ م ) : تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فاعلية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
  - ٧- أمر الله أحمد البساطي ( ٢٠٠١ م ) : التدريب والإعداد

- البدنى في كرة القدم ، ط ٥ ،  
منشأة المعارف ، الإسكندرية
- ٨- أمر الله أحمد البساطي (٢٠٠١م)  
: أسس وقواعد التدريب  
الرياضي وتطبيقاته ، الطبعة  
الأولى ، منشأة المعارف ،  
الإسكندرية.
- ٩- أمر الله أحمد البساطي ، محمد  
شوقي كشك ( ٢٠٠٠م ) : أسس  
الإعداد المهارى والخطى في  
كرة القدم ناشئين ، كبار ، ط ٢ ،  
منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- ١٠- انيتا بين ( ٢٠٠٤م ) : تدريبات  
بناء العضلات وبناء القوة ،  
ترجمة خالد العامري، دار  
المعارف للنشر والتوزيع،  
القاهرة.
- ١١- تامر الجبالي ، عويس الجبالي  
( ٢٠١٣م ) : منظومة التدريب  
الحديث ، دار الفكر العربي ،  
القاهرة
- ١٢- تركي محمود محمد  
رفعت (٢٠٢٠م) : تأثير استخدام  
تدريبات ثبات الجذع على الأتزان  
الحركي وبعض الأداءات  
المهارية لناشئي كرة القدم رسالة  
ماجستير ، جامعة حلوان - كلية  
التربية الرياضية للبنين.
- ١٣- حسن السيد أبو عبده  
( ٢٠١٠م ) : الإعداد المهارى
- للاعبى كرة القدم النظرية ،  
التطبيق ، ط ٨ ، الإسكندرية .
- ١٤- حسن السيد أبو عبده  
( ٢٠١٣م ) : الإتجاهات الحديثة  
في تخطيط وتدريب كرة القدم ،  
مكتبة الإشعاع الفنية للطباعة ،  
الإسكندرية
- ١٥- حسن السيد أبو عبده  
( ٢٠٠٨م ) : الإعداد المهارى  
للاعبى كرة القدم ، مكتبة  
ومطبعة الإشعاع الفنية ،  
الإسكندرية .
- ١٦- حنفي محمود مختار  
( ١٩٩٤م ) : الأسس العلمية في  
تدريب كرة القدم ، دار الفكر  
العربي ، القاهرة.
- ١٧- رفاعي مصطفى حسين  
( ٢٠٠٥م ) : أصول تدريب كرة  
القدم ، عامر للطباعة والنشر ،  
المنصورة .
- ١٨- ظاهر كمال الحلو ( ٢٠١٢م ) :  
تأثير استخدام تدريبات متنوعة  
على بعض القدرات التوافقية  
وأداء المهارات المركبة لبراعم  
كرة القدم ، رسالة دكتوراة ، كلية  
التربية الرياضية ، جامعة  
بورسعيد.
- ١٩- عادل عبد الحميد الفاضى  
( ٢٠١٠م ) : إتجاهات التمرير  
وأماكن حدوثه وعلاقتها بنتائج

الرياضى- تدريب الأتقال  
(تصميم برامج القوة وتخطيط  
الموسم التدريبي) مركز الكتاب  
للنشر

٢٤- علي فهمي البيك ، عماد الدين  
عباس (٢٠٠٣م) : المدرب  
الرياضي في الألعاب الجماعية "  
تخطيط وتصميم البرامج  
والأحمال التدريبية ، نظريات ،  
تطبيقات " ، منشأة المعارف ،  
الإسكندرية .

٢٥- عمرو محمد مصطفى (٢٠١٦م)  
: دراسة عملية للقدرة التوافقية  
لللاعب المصارعة في جمهورية  
مصر العربية ، رسالة دكتوراه  
غير منشورة ، كلية التربية  
الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة  
حلوان .

٢٦- عويس الجبالي ( ٢٠٠١ م ) :  
التدريب الرياضى - النظرية  
والتطبيق ، دار G.M.S القاهرة.

٢٧- محمد أحمد مصطفى مهران  
(٢٠٠٧م) : تأثير استخدام  
التدريبات البليومترية على  
مستوى بعض المهارات الأساسية  
والقدرة البدنية لناشئ كرة القدم  
، رسالة ماجستير كلية التربية  
الرياضية ، جامعة بورسعيد .

المباريات فى كرة القدم ، بحث  
منشور ، مجلة بحوث التربية  
الرياضية ، المجلد ٢٤ ، العدد  
٥٨ ، الزقازيق.

٢٠- عبد الباسط محمد عبد الحليم ،  
أشرف عبد العزيز عثمان  
(٢٠٠٨م) : تأثير برنامج تعليمي  
لاكتساب مكونات التوافق  
الحركي على بعض الأداءات  
المهارية المركبة للمبتدئين في  
كرة القدم ، المؤتمر العلمي الرابع  
للمجلس الدولي للصحة والتربية  
البدنية والرياضة والتعبير  
الحركي، جامعة الإسكندرية .

٢١- عبد الباسط محمد عبد الحليم ،  
عادل إبراهيم عمر (٢٠٠١م) :  
وضع مستويات معيارية لبعض  
الاختبارات المهارية المركبة  
لناشئ كرة القدم في ج.م.ع ،  
مجلة أسبوع لعلوم وفنون  
الرياضة ، كلية التربية الرياضية  
للبنين ، عدد ١٣ ، الجزء الأول .

٢٢- عبد العزيز أحمد النمر ،  
ناريمان الخطيب (٢٠٠٧م) :  
القوة العضلية " تصميم برنامج  
القوة وتخطيط الموسم التدريبي  
" ، الأساتذة للكتاب الرياضي،  
القاهرة.

٢٣- عبد العزيز النمر ، ناريمان  
الخطيب (٢٠٠٥م) : التدريب

بعض الوسائل التدريبية على تطوير بعض المهارات الأساسية المرتبطة بالرشاقة للاعبى كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .

٣٤- محمود أبو العنين ، مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٤م) : الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٣٥- مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٤م) : الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٣٦- مفتى إبراهيم حماد ( ٢٠٠١م) : التدريب الرياضى الحديث ، تخطيط ، تطبيق ، قيادة ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

٣٧- مفتى إبراهيم حماد ( ٢٠٠٣م) : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، ط٧ ، الجزء الاول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

٣٨- نادر محمد شلبي (١٩٩٨م) : تنمية الكفاءة البدنية وأثرها على بعض المتغيرات الكيميوحيوية ونظم إنتاج الطاقة للاعبى كرة القدم ، رسالة دكتوراة ، كلية

٢٨- محمد حسن أبو عيبة (١٩٧٥م) : كرة السلة الحديثة ، دار المعارف ، القاهرة .

٢٩- محمد حسن سلامة الغول (٢٠١٥م) : تأثير برنامج تدريبي بدنى على بعض المتغيرات الفسيولوجية والكيميوحيوية لناشئى كرة القدم ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان.

٣٠- محمد حسن الغول (٢٠٢٠م) : تأثير التدريب في الوسط الرملي على مستوي بعض المهارات المركبة لدي ناشئى كرة القدم ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مجلد (٢٨ ، العدد ٢٨ ) .

٣١- محمد حسن الغول (٢٠١٧م) : مبادئ علم الحركة ، اكتيف للنشر ، العريش.

٣٢- محمد عبد المهدي البكرى (٢٠١١م) : تأثير تنمية الإدراكات الحس - حركية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها.

٣٣- محمد محسن احمد زمزم (٢٠٠٠م) : تأثير استخدام

- E.P. Publishing , itd ,  
Britain.
- التربية الرياضية ، جامعة  
بورسعيد.
- 44-Haaland,-E and hoff , - J(2003) :** Sacandinavain  
journalof Medicine and  
Science in Sport  
(Copenhagen) , 13 (3) ,179 –  
184.
- ٣٩- ياسر عثمان محمد ( ٢٠٠٩م ) :  
تأثير إستخدام إستلوب التدريب  
المتقاطع على متغيرات بدنية  
ومهارية لناشئى كرة القدم ،  
رسالة ماجستير ، كلية التربية  
الرياضية ، جامعة حلوان.  
ثانياً : المراجع الأجنبية :
- 45-Johnson S.L. ( 1974 ) :**  
Practical measurments for  
evaluation in physical  
education , Purgess  
publishing company  
Minnesota.
- 40-Adam Warad & Trevor  
Lewin (2008) :** Jounior  
Soccer , Acomplete  
coaching guide for the  
young player, Bounty Books  
, adivision of Octopus  
publishing group Ltd 2-4  
Horm Quays , E14 Jp  
London , U.K.
- 46-Maher & Alan , E (2001) :**  
Finishing Up Your Practice ,  
Coach and Athletic Director  
, V 11 ,No. 5 , p , 46 . 9.
- 41-A tom & Gol (1995) :** The  
skill of strength and  
elasticity on the training  
activity of juniors soccer  
bablers ,R.O.4, Hamlen ,  
London.
- 47-Malina and Robert (2005)  
:** journal of Sport Sciences  
(London)23(5), 515-522
- 42-Cook (1997 ) :** Soccer  
Coaching and Team  
Management 2and ed A & C  
Black London .
- 48-Marchal Charles(1993) :**  
The Effect of training  
program on skillful  
performance soccer ,  
Rutgens couege , New  
Jersey.
- 49-Philip D. Gollinek, P. and  
Lars H (1998) :** Exercise  
and science reviews .
- 43-Gerhard Bauer ,  
E.P.(1979) :** Sport football ,

ثالثاً : مواقع الشبكة الدولية

81-<http://www.brianmac.co.uk>

[/sambc.htm](http://sambc.htm).

82- Mackenzie, b. (2008):  
muscle strength and balance  
checks results with their  
players

Academic Press , New York  
, London , P.15.

50-**pride , A (2004) :** Training  
Cycle Football CondiTion  
Development Of Theory &  
Translation To Footall  
Practice Work Paper Ottawa  
, Canda.