

تأثير استخدام سلم الرشاقة على مستوى أداء القدرات التوافقية لناشئي كرة القدم

الباحث/ محمود محمد السيد أحمد

المقدمة ومشكلة البحث:

تعد النواحي البدنية عامة هامة ورئيسية في الأنشطة الرياضية وخاصة في الألعاب الجماعية حيث يحتاج تنفيذ المهارات الأساسية وتطبيق الخطط الهجومية والدفاعية إلى قدرات بدنية لمسايرة حركات الكرة أو المنافس والتوقيت السليم مع الحركة أو الخطة المرسومة لتطبيقها بشكل دقيق وسريع لإحداث تفوق هجومي ومباغته الفريق المنافس، أو للتحرك السريع والدفاع ضد الكرات القادمة من الفريق المنافس، فضلا عن تعامل الفرد فيه مع مجموعة مختلفة من المهارات، حيث يمثل الأداء الحركي الرياضي وحدة متكاملة من النشاط البدني والفني المتناسق الذي يؤدي على أساس قرار تم اتخاذه بشكل إرادي سعيا لتحقيق هدف تم تحديده مسبقا.

ويرى "عصام عبد الخالق" (١٩٩٤م) أن الرشاقة تتمتع بمكانة خاصة بين القدرات الحركية والبدنية؛ إذ أنها ترتبط مع سائر القدرات البدنية والحركية الأخرى، بالإضافة إلى العلاقة المتينة التي تربطها بالأداء الحركي الخاص للنشاط الممارس، فهي تكسب الفرد القدرة على الانسياب الحركي والتوافق والقدرة على الاسترخاء والإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات وكلها عوامل ضرورية للأداء الرياضي مهما كان نوع النشاط الرياضي، كما أنها عادة ما ترتبط ارتباطا وثيقا بالنواحي المهارية وكذلك بالقدرات البدنية وخاصة القوة العضلية والتحمل، كما أنها تعتبر أساساً مهمة لتحسين المهارات الحركية. (١: ١٤٢ - ١٤٣)

ويذكر "مسعد علي ، محمد كشك ، أمر الله البساطي" (٢٠٠٣م) على أن الهدف من تدريب الناشئين هو إعداد وتهيئة الناشئ للوصول إلي المستويات

الرياضية العالية المناسبة لخصائص مرحلته السنية ومميزاته الفردية وإمكانية التطور البيولوجي لدية ، وبمقدرته علي التلائم والتكيف لمتطلبات المستويات العالية وبناء قاعدة ثابتة لتلك المستويات ويبدأ الناشئين بمرحلة إعداد قائمة بذاتها يتداخل تحتها تدريب المبتدئين مع تدريب المتقدمين. (٢ : ١٠)

ويؤكد " مفتي إبراهيم " (١٩٩٦م) أنه من الأهمية أن يدرس مدربي الناشئين النمو والتطور البدني والحركي والاجتماعي الذي يحدث للناشئين سواء كانوا بنات أو بنين، أو أن من شأن ذلك مساعدتهم على إدراك وفهم ما يستطيع الناشئون أن يؤديه من خلال أجسامهم ومالا يستطيعون نظرا لأن كل مرحلة سنية لها المظاهر التي تميزها عن المرحلة السنية الأخرى في النمو البدني والحركي والاجتماعي، إن معدل النمو في المرحلة السنية الواحدة يختلف من ناشئي لآخر، وهذا يعني أن بعض الناشئين ينمون مبكرين عن أقرانهم وآخرين يكونون متأخرين عنهم كما أن الاختلاف بين الناشئين لا يكون فقط في معدل النمو ولكن يكون أيضا في الاختلاف في تناسب هذا النمو بينهم وبين بعضهم البعض، والذي يمكن أن تؤثر في القدرة علي الأداء ، لذا كان من الضروري أن يلم مدرب الناشئين بالنمو البدني والحركي والاجتماعي حتى يستطيع أن يخطط وينفذ برامج التدريبات طبقا للسمات المميزة لنموهم. (٣ : ١١٣)

ويؤكد " مسعد علي ، محمد كشك ، أمر الله البساطي " (٢٠٠٣م) علي أن تدريب المبتدئين يركز أولا علي بناء أساس قوي للقدرات البدنية والحركية وذلك بواسطة طرق وأساليب الإعداد العام أما مع المتقدمين فيؤكد في التدريب علي إتقان الأداء الفني الخاص للنشاط الممارس بتطبيق طرق وأساليب الإعداد الخاص وأن يكون تدريب المتقدمين استمرار التدريب المبتدئين ومرتبطة به من حيث تنمية القدرات البدنية والحركية والعقلية والنفسية والتي تعتبر عناصر تحديد استعداد الفرد للمستوي العالي في نشاط معين ويمكن تحديد الاختلاف بين تدريب الناشئين وتدريب

المستويات العالية في النقاط التالية : - التركيز في تدريب الناشئين علي تكوين قاعدة أساسية للقدرات البدنية والحركية والفسولوجية حيث يعتمد عليها | المستوي الرياضي عند المتقدمين والذي يكون الشرط الأساسي لانتقاله للمستويات العالية حيث يعمل على رفع وتحسين مستوي العمل بالنشاط الرياضي. - أن يوجه الاهتمام بالناشئين إلي زيادة الحجم لحمل التدريب بزيادة التكرار ويكون التدريب للمستويات العالية علي زيادة شدته مع الاحتفاظ بحجمه العالي نسبيا. - أن يكون تطوير القدرات البدنية في تدريب الناشئين عن طريق الوسائل والتمرينات البنائية العامة بينما يكون تدريب المستويات العالية عن طريق وسائل و تمرينات بنائية خاصة وتمرينات المنافسة. - يعتمد تدريب الناشئين علي تعليم وتطوير القدرات الحركية للمهارات المختلفة لهذا يكون لديالناشئ قاعدة حركية واسعة أما في تدريب المستويات العالية فيزداد حجم البناء للنواحيالمهارية للنشاط الممارس تحت ضغط المنافسة. - أن يتعلم الفرد خلال تدريب الناشئين المبادئ الخطئية الأساسية ويكتسب تجارب واسعة المنافسات والاستعداد لها وفي تدريب المستويات العالية يوجه اللاعب إلي خطط البطولات لمحاولة الفوز وتحقيق أفضل النتائج.

- وهذه الفروق بين تدريب الناشئين والمستويات العالية تقل تدريجيا كلما اقترب المتقدمين من مرحلة التدريب للمستويات الحالية. (٢ : ٨ - ١٠)

ومن خلال اهتمام الباحث ومتابعته لتدريبات الناشئين في كرة القدم بنادي كهرباء أسوان لاحظ انخفاض بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومستوى أداء بعض القدرات التوافقية للناشئين، وبقيام الباحث بدراسة استطلاعية للتعرف علي مستوي بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومستوى أداء بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة القدم وتحليل بعض تدريبات ومباريات الناشئين تحت ١٥ سنة تبين للباحث أهمية تناول تدريبات سلم الرشاقة التي تعمل على تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومستوى أداء بعض القدرات التوافقية وفي حدود اطلاع الباحث علي البحوث والدراسات وعلى الشبكة العالمية للمعلومات (الإنترنت)، كما اتفق كل من دراسة

"عادل جلال حامد جلال" (٢٠١٤) دراسة "أحمد فاروق خلف" (٢٠١٣)، دراسة "مروان على عبد الله" (٢٠١٣م)، أهمية استخدام تدريبات سلم الرشاقة على بعض المتغيرات البدنية وأداء بعض القدرات التوافقية الناشئة كرة القدم، وهذا كان من أحد الدوافع الحقيقية لإجراء هذه الدراسة بالإضافة إلى الأهمية والدور الذي تلعبه تدريبات سلم الرشاقة في تحسين الحالة التدريبية للاعب في النشاط الرياضي الممارس. (٤)، (٥)، (٦)

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات سلم الرشاقة ومعرفة تأثيره على:

١- بعض المتغيرات البدنية وبعض القدرات التوافقية لدى ناشئي كرة القدم (قيد البحث).

٢- التعرف على نسبة التحسن لبعض المتغيرات البدنية وبعض القدرات التوافقية لدى ناشئي كرة القدم (قيدالبحث).

فروض البحث :

١- وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي في المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية قيد البحث لناشئي كرة القدم لصالح القياس البعدي.

٢- وجود تحسن في نتائج قياسات المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية قيد البحث لناشئي كرة القدم لصالحالقياس البعدي.

المصطلحات المستخدمة فى البحث:

سلم الرشاقة **ABC Agility Ladder**: أداة تدريب تطبيقية توضع على الأرض وتكون مسطحة ومستوية قدر الإمكان وهي تعمل على تحسين التحكم

بالجسم وتنمية الصفات البدنية، وهي بطول ١٠ ياردة، وبها عدد ٢٠ مستطيل
(يعرض ١٨ بوصة وبطول ٢٠ بوصة). (٧:٢٠)

الدراسات المرتبطة:

١- دراسة "عادل جلال حامد جلال" (٢٠١٤م): (٦) بعنوان "تأثير استخدام تدريبات السلم في الوسط الرملي على أداء بعض القدرات البدنية والمهارية في الكرة الطائرة الشاطئية"، هدفت الدراسة إلى تصميم تدريبات السلم الرملية "Ladder" (البدنية - المهارية) والتعرف على تأثيرها على أداء بعض القدرات البدنية والمهارية في الكرة الطائرة الشاطئية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي المجموعة تجريبية واحدة والقياس القبلي والبعدي لها. وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من نادي الفيوم الرياضي بمحافظة الفيوم والمسجلين بالاتحاد المصري للكرة الطائرة بالدوري الممتاز (أ) للموسم الرياضي ٢٠١٣م - ٢٠١٤م وقوامها (٦) لاعبين، وأظهرت النتائج أن هناك تحسن ملحوظ في المتغيرات البدنية والمهارية للعينة قيد البحث في الكرة الطائرة الشاطئية حيث توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

٢- دراسة " أحمد فاروق خلف" (٢٠١٣م): (١) بعنوان تطوير الرشاقة وحركات القدمين باستخدام تدريبات البليومتر ك والسلم للاعبين كرة السلة"، وهدفت الدراسة إلى محاولة التعرف محاولة تطوير الرشاقة وحركات القدمين باستخدام تدريبات البليومتر ك والسلم للاعبين كرة السلة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وتكونت عينة البحث العمدية من (٢٠) لاعب، تم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كل منهما (١٠) لاعبين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد تم تطبيق البرنامج المقترح لمدة (٦) أسابيع وبواقع (٤) وحدات أسبوعياً، وأظهرت النتائج أن تدريبات البليومتر ك والسلم التي طبقت

على المجموعة التجريبية أدت إلى تحسن الرشاقة وحركات القدمين للاعبين كرة السلة بنسب أعلى مقارنة بالتدريبات المطبقة على المجموعة الضابطة.

٣-دراسة "مروان على عبد الله" (٢٠١٣م): (١٦) بعنوان "استخدام تدريبات السلم التطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد" يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات السلم على مستوى أداء بعض المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث للعبة كرة اليد، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وتكونت عينة البحث العمدية من (٢٠) لاعب، تم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كل منهما (٥١) لاعب إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد تم تطبيق برنامج تدريبات السلم المقترح لمدة (١٢) أسبوع، وأظهرت النتائج أن برنامج تدريبات السلم المقترح له تأثير إيجابي على مستوى أداء بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض مهارات كرة اليد قيد البحث، ومن أهم التوصيات ضرورة الاهتمام بتدريبات السلم سواء (للرجلين للذراعين) أو التدريبات المرتبطة بمهارات اللعبة، وذلك في ضوء طبيعة ونمط ومتطلبات كل رياضة تخصصية لما لها من تأثير فعال على الأداء، كما أنه يجب الاهتمام بعمل وتصميم تدريبات السلام مع اشتقاق أفكارها من المهارات الأساسية للرياضات المختلفة وبحث تأثيرها على الأداء أثناء المنافسة الفعلية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية وأخرى ضابطة بواسطة القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة.

عينة البحث:

إختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى كرة القدم تحت (١٨) سنة (فريق المرتبط مواليد ٢٠٠٥)، والمسجلين بنادى كهرباء أسوان حيث بلغ حجم العينة الكلى قبل إجراء التجربة الأساسية (٣٨) ناشئى وقام الباحث بإستبعاد عدد (١٠) ناشئين لإجراء الدراسة الإستطلاعية عليهم لتصبح عينة البحث الأساسية (٢٨) تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخري مجموعة ضابطة قوام كل منهما (١٥) ناشئى.

وقام الباحث بحساب مدى إعتدالية توزيع معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) ، وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

وصف عينة الدراسة تبعا لمتغيرات العمر والطول والوزن (التجانس) $n=38$

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	١٧.٥٨	١٧,٥٠	٠,٣٦	٠,٢٤٥
الطول	سم	١.٧٩	١,٧٨	٥,٢٢	٠,٢٢٥
الوزن	كجم	٧٩.٣٧	٧٧,٢٥	٥,٥٨	٠,١٨٧

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء فى معدلات النمو (السن - الطول - الوزن -) إنحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع عينة البحث فى هذه المتغيرات.

ثم قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) فى متغيرات البحث، والتي تم حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فيها، وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات العمر والطول والوزن

ن=١ ن=٢ =١٤

قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	٢ع	٢س	١ع	١س		
- ٠,٩١٢	٠,٤٧٠	١٧,٧٥	٠,٣٤٩	١٧,٦١	سنة	العمر
- ٠,٠٧٣	٤,٨٨	١,٧٩	٥,٤٤	١,٧٨	سم	الطول
- ٠,٢٠٨	٥,١٦	٧٩,٦٩	٥,٧١	٧٩,٥٢	كجم	الوزن

قيمة ت الجدولية عند (٠,٠٥) = (٢,٠٥٦)

يتضح من الجدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو ، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

الخطوات التنفيذية للبحث:

أولاً: أدوات جمع البيانات:

لجمع البيانات استعان الباحث بالوسائل والأدوات التالية:

- التحليل المرجعي للأدبيات السابقة.

- إجراء الدراسة الاستطلاعية وقد تم إجرائها في الفترة من (١٨/١٠/٢٠٢٠) وحتى

(٢٤/١٠/٢٠٢٠) والتي هدفت إلى :

- وضع البرنامج التنفيذي للقدرات التوافقية وترتيب تنفيذ هذه القدرات بحسب درجة صعوبتها .

- التعرف إلى أهم وأكثر الاختبارات المستخدمة (القدرات التوافقية)، التي سيتم تطبيقها بعد حصرها من خلال رأي الخبراء والتحليل المرجعي والمجالات العلمية المرتبطة بلعبة كرة القدم .

- التعرف إلى مدى ملائمة الاختبارات لإمكانيات وقدرات المرحلة السنية قيد البحث.

- التحقق من المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة (الصدق، الثبات، الموضوعية)

- إجراء الاختبارات قبلية والبعدية للبرنامج:

ثانياً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

(سلم الرشاقة - جهاز الرستاميتير لقياس الطول - ميزان طبي لقياس الوزن

- أجهزة أثقال - كرات قدم - حواجز - شريط لاصق - كرات طبية - شريط قياس - ساعة إيقاف).

- الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية فى الفترة من (١٨/١٠/٢٠٢٠) وحتى

(٢٤/١٠/٢٠٢٠) على أفراد العينة الإستطلاعية قوامها (١٠) ناشئين كرة القدم

تحت (١٨ سنة) من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية

- المعاملات العلمية للاختبارات:

أولاً: معامل الصدق:

إستخدم الباحث صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مجموعة مميزة قوامها

(١٠) ناشئين كرة قدم تحت (١٨ سنة) من خارج العينة الأساسية، والأخرى مجموعة

غير مميزة قوامها (١٠) ناشئين كرة قدم تحت (١٦ سنة)، وتم حساب دلالة الفروق ،
والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة فى القدرة التوافقية

$$n=1=2=10$$

قيمة (ت)	غير المميزة		المميزة		وحدات القياس	القدرات التوافقية	اسم الاختبار
	٢ع	٢س	١ع	١س			
.٨٦٢	.٢١	.٩٣	.٩٥	.٠٨	ثانية	التوازن	الوقوف على العارضه
.٩١٧	.٦٥	٥.٥	.٣٦	٥.٣	د	الربط الحركى	الربط الحركى
.٢٢٩	.٠٩	.١٥	.٢٣	.٦	ثانية	بذل الجهد المناسب	الاحساس بالمسافة
.٨٥٥	.٨٤	.٢٨	.٤٨	.٣٨	ثانية	تقدير الوضع	الدوائر المرقمة
.٤٥٩	.٢٦	٢.٧٥	.٩٣	١.٠٥	د	القدرة الايقاعية	تنطيط الكرة
		٦	٢		د	الاستج	المسطرة

.٤٤٤	.٦٩	.٢٥	.٧٨	.٤٥	م	إابة السريعة	
.٣٢٣	.٩٩	١.٢٤	.٧٠	٠.٦٥	انية	التكيف مع الاوضاع المتغيرة	الجرى المكوكى

يتضح من الجدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في أختبارات القدرة التوافقية ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الاختبارات قيد البحث.

ثانياً: معامل الثبات:

تم استخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادته لحساب معامل الثبات، وذلك عن طريق تطبيق أختبارات مكونات القدرة التوافقية على أفراد العينة الاستطلاعية ثم إعادة التطبيق مرة أخرى على العينة، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في ثبات اختبارات مكونات القدرات التوافقية

ن=١٦

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدات القياس	اسم الاختبار
	٢ع	٢س	١ع	١س		
٠.٩٨	٠.٣٤	٥.٥٧	٠.٣٧	٥.٦٠	ثانية	الوقوف على العارضه

٠.٩٦	٢.٢٠	١٣	٢.٩١	١٢.٥٨	عدد	الربط الحركي
٠.٩١	٠.٦٧	٤.٦٦	٠.٦٨٨	٤.٥٨	عدد	الاحساس بالمسافة
٠.٩٩	٢.١١	١٠.٧٥	٢.٣٤	٩.٣٢	ثانية	الدوائر المرقمة
٠.٩٧	٣.٨٨	٢٠.٤١	٢.١٨	١٩.٠٨	عدد	تنطيط الكرة
٠.٩٧	٠.٥٢	٦.٥	٠.٥١	٦.٤	سم	المسطرة
٠.٩٩	٣.٤٢	٢٢.٨٦	٣.٨٨	٢٢.٦١	ثانية	الجرى المكوكي

يتضح من الجدول(٤) أن هناك ارتباط طردي دال بين التطبيق الأول و التطبيق الثاني الاختبارات مكونات القدرات التوافقية مما يدل على ثبات الاختبارات المطبقة في الدراسة.

- تصميم برنامج التدريب :

قام الباحث بمسح مرجعي للمراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة في مجال التدريب الرياضي، وذلك لتحديد طبيعة وشكل سلم الرشاقة واستناداً لما سبق تم تصميم برنامج سلم الرشاقة، وقد تم ذلك وفقاً للخطوات التالية:

تنفيذ البرنامج: تم تنفيذ البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية واستغرق ذلك ثمانية أسابيع في الفترة من (٢٠٢٠/١٠/٣١) إلى (٢٠٢٠/١٢/٢٢)، حيث أن لاعبي هذه المرحلة يحتاجون إلى ممارسة الأنشطة الرياضية التي تتسم بالنشاط والحيوية الزائدة، وانه يجب أن تتاح للاعبي هذه المرحلة فرصة أن يبذل أقصى نشاط لأقصى كمية متاحة من الوقت المخصص وبواقع مرتين إلى ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع. واستناداً على ما سبق قام الباحث بتحديد عدد الوحدات التدريبية بثلاث وحدات أسبوعياً زمن كل وحدة ٩٠ دقيقة. مرفق (١) ، (٢) ، (٣) ، (٤)

واشتملت الوحدة التدريبية على الأجزاء التالية:

- الجزء التمهيدي (الإحماء): ويهدف إلى التهيئة الفسيولوجية والبدنية للاشتراك في الجزء التالي من الوحدة التدريبية وبما يتناسب معه .

- الجزء الرئيسي: واشتمل على تمارين القدرات التوافقية، والبدنية والمهارية والخطية، بشكل متنوع ومرتج الصعوبة تهدف إلى تحقيق الأهداف الموضوعية.

- الجزء الختامي (التهدئة): ويشتمل على تمارين استرخاء بهدف العودة باللاعبين إلى الحالة الطبيعية.

ويوضح الجدول (٣) والجدول (٤) التوزيع الزمني والنسبي لأجزاء الوحدة التدريبية وكذلك توزيع الحمل خلال الأسابيع الثمانية .

- القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة يوم (٣٠/١٠/٢٠٢٠) لمجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) فى مكونات القدرات التوافقية (الربط الحركي، بذل الجهد المناسب، تقدير الوضع، القدرة الإيقاعية، الاستجابة السريعة، التكيف مع الأوضاع المتغيرة).

- تطبيق برنامج سلم الرشاقة:

تم تطبيق برنامج سلم الرشاقة على أفراد المجموعة التجريبية ، بينما أكتفت المجموعة الضابطة بالتدريب التقليدى، وذلك فى الفترة من (٣١/١٠/٢٠٢٠) إلى (٢٢/١٢/٢٠٢٠).

- القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى القدرة التوافقية وسرعة التحرك الدفاعى والإنطلاق للهجوم يوم (٢٣/١٢/٢٠٢٠)، بنفس الترتيب والشروط.

- المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بمعالجات البيانات إحصائياً، بإستخدام المتوسط الحسابى، الإنحراف المعياري، الوسيط، معامل الألتواء، معامل الارتباط، إختبار ت، نسبة التحسن.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مكونات القدرات التوافقية (الربط الحركي، بذل الجهد المناسب، تقدير الوضع، القدرة الإيقاعية، الاستجابة السريعة، التكيف مع الأوضاع المتغيرة) لصالح القياس البعدى .

جدول (٥)

دلالة الفروق ونسبة التحسن بين متوسطات القياس القبلى والبعدى للمجموعة

ن=١٤

متغيرات البحث

الضابطة فى

نسبة التحسن	قيمة (ت)	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدات القياس	مكونات القدرات التوافقية
		٢ع	٢س	١ع	١س		
%١٠.٣٥	١.٤٨ ١	٢.٠٨	١٠.٠٢	١.٩٥	٩.٠٨	ثانية	التوازن
%٥٣.٩٢	٤.٥١	٦.١٦	٢٣.٥٥	٥.٣٦	١٥.٣	عدد	الربط الحركى

					٠		
%١٢.١٢	٢.٤٨	٠.٧٥	٧.٤٠	١.٢٣	٦.٦٠	عدد	بذل الجهد المناسب
%١١.٦٢	٢.٣٢	١.٤٦	٨.٢٩	١.٤٨	٩.٣٨	ثانية	تقدير الوضع
%٥٠.٣٥	٦.٠٧	٥.٠٧	٣١.٦٣	٥.٩٣	٢١.٠ ٥	عدد	القدرة الإيقاعية
%٢٢.٠٢	١.٦٢	١.٨٠	٤.٢٥	٢.٨٧	٥.٤٥	سم	الإستجابة السريعة
%٦.٨٧-	٢.٨٣	١.٤٥	١٩.٢٣	١.٧٠	٢٠.٦ ٥	ثانية	التكيف مع الأوضاع المتغيرة

جدول (٦)

دلالة الفروق ونسبة التحسن بين متوسطات القياس القبلى والبعدى للمجموعة

ن=١٤

التجريبية فى متغيرات البحث

نسبة التحسن	قيمة (ت)	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدات القياس	مكونات القدرات التوافقية
		٢ع	٢س	١ع	١س		
%٤٩.٩٤	٥.١٠	٢.٢٠	١٣.٣ ٩	٣.٢١	٨.٩٣	ثانية	التوازن
%١٠٤.٨٤	٨.٤٧	٥.٤١	٣١.٧	٦.٦٥	١٥.٥٠	عدد	الربط الحركى

			٥				
بذل الجهد المناسب	عدد	٦.١٥	١.٠٨	٩.٥٠	٠.٩٤	١٠.٣٨	%٥٤.٤٧
تقدير الوضع	ثانية	٩.٢٨	١.٨٤	٦.٩٩	١.٠٨	٤.٧٦	%٢٤.٦٧-
القدرة الإيقاعية	عدد	٢٢.٧٥	٨.٢٦	٤٠.٣	٦.٥٨	٧.٤٤	%٧٧.٣٦
			٥				
الإستجابة السريعة	سم	٦.٢٥	٣.٦٩	٢.٤٠	١.٢٧	٤.٤٠	%٦١.٦٠
التكيف مع الأوضاع المتغيرة	ثانية	٢١.٢٤	١.٩٩	١٨.١	١.٠٨	٦.١٢	%١٤.١٦-
			٣				

دال إحصائيا عند مستوى (٠.٠٥).

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مكونات القدرات التوافقية (الربط الحركي، بذل الجهد المناسب، تقدير الوضع، القدرة الإيقاعية، الاستجابة السريعة، التكيف مع الأوضاع المتغيرة) لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥. بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مكون التوازن عند مستوى الدلالة ٠.٠٥. على الرغم من وجود تحسن ١٠.٣٥% لصالح القياس البعدي. يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مكونات القدرات التوافقية (الربط الحركي، بذل الجهد المناسب، تقدير الوضع، القدرة الإيقاعية، الاستجابة السريعة، التكيف مع الأوضاع

المتغيرة) لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى والذى ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مكونات القدرات التوافقية (الربط الحركي، بذل الجهد المناسب، تقدير الوضع، القدرة الإيقاعية، الاستجابة السريعة، التكيف مع الأوضاع المتغيرة).

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة فى متغيرات البحث

قيمة (ت)	الضابطة		التجريبية		وحدات القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
٤.٩٤	٢.٢٠	١٩.٣٩	٢.٠٨	١٠.٠٢	ثانية	التوازن
٤.٤٦	٥.٤١	٣١.٧٥	٦.١٦	٢٣.٥٥	عدد	الربط الحركي
٧.٧٦	٠.٩٤	٩.٥٠	٠.٧٥	٧.٤٠	عدد	بذل الجهد المناسب
٣.١٩	١.٠٨	٦.٩٩	١.٤٦	٨.٢٩	ثانية	تقدير الوضع
٤.٦٨	٦.٥٨	٤٠.٣٥	٥.٠٧	٣١.٦٥	عدد	القدرة الإيقاعية
٣.٧٥	١.٢٧	٢.٤٠	١.٨٠	٤.٢٥	سم	الاستجابة السريعة
٢.٧٠	١.٠٨	١٨.١٣	١.٤٥	١٩.٢٣	ثانية	التكيف مع الأوضاع المتغيرة

* دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين كل من درجات المجموعة الضابطة ودرجات المجموعة التجريبية في اختبارات مكونات القدرات التوافقية لصالح المجموعة التجريبية، حيث إن قيمة ت المحسوية أكبر من قيمتها الجدولية.

الإستنتاجات:

في حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة والإمكانات المتاحة، وفي ضوء الأهداف والفروض والأدوات المستخدمة، ومن خلال نتائج التحليل الإحصائي للبيانات، أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

(١) إن البرنامج التدريبي المقترح كان له أثر ايجابي على مكونات القدرات التوافقية قيد الدراسة (التوازن، الربط الحركي، بذل الجهد المناسب، تقدير الوضع، القدرة الإيقاعية سرعة الاستجابة، التكيف مع الأوضاع المتغيرة).

(٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في مكونات (الربط الحركي، بذل الجهد المناسب، تقدير الوضع، القدرة الإيقاعية، الاستجابة السريعة التكيف مع الأوضاع المتغيرة) لصالح القياس البعدي .

(٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مكون التوازن .

(٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع مكونات القدرات التوافقية ولصالح القياس البعدي .

(٥) وجود فروق دالة إحصائية في القدرات التوافقية في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين و التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.

٦) تراوحت نسبة التحسن بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة ما بين (٦.٨٧%، ٥٣.٩٢%) فيما تراوحت النسبة بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية ما بين (١٤.١٦%، ١٠٤.٨٤%)

التوصيات:

إعتماداً على البيانات والمعلومات التي توصل إليها الباحث وإسترشاداً بالإستنتاجات وفي حدود عينية البحث يوصى الباحث بما يلي:

في حدود عينة الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بما يلي :

- ١) تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الأندية والمدارس الكروية المختلفة التي تتعامل مع الفئة السنية قيد الدراسة .
- ٢) الاهتمام بتنمية مكونات القدرات التوافقية ووضعها على شكل تمرينات متدرجة تلام خصائص النمو للمبتدئين .
- ٣) استخدام الأختبارات التي قام الباحث بتصميمها وإيجاد المعاملات العلمية لها .
- ٤) إجراء دراسات مماثلة على مراحل سنية مختلفة مع امكانية ربطها بالمهارات الأساسية والمركبة المختلفة .

أولاً: المراجع العربية:

- (١) عصام عبد الخالق (١٩٩٤م): التدريب الرياضي (نظريات تطبيقات)، ط ، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- (٢) مسعد على محمود، محمد شوقي كشك، أمر الله احمد البساطي (٢٠٠٣م): محاضرات في التدريب الرياضي، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة .
- (٣) مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٦م) : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (٤) أحمد فاروق خلف (٢٠١٣م): تطوير الرشاقة وحركات القدمين باستخدام تدريبات البليومتر ك والسلم اللاعبي كرة السلة المؤتمر الخامس للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويج الرياضي والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، دبي.
- (٥) عادل جلال حامد جلال (٢٠١٤م): تأثير استخدام تدريبات السلم في الوسط الرملي على أداء بعض القدرات البدنية والمهارية في الكرة الطائرة الشاطئية، المجلة العلمية التربوية الرياضية والرياضة كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- (٦) مروان على عبد الله (٢٠١٣م): استخدام تدريبات السلم لتطوير بعض المتغيرات والبدنية والمهارية اللاعبي كرة اليد، المؤتمر العلمي الدولي الحادي عشر للتربية البدنية وعلوم الحركة الرياضة بين النظرية والتطبيق بكلية التربية الرياضية بأبو قير، الإسكندرية.
- (٧) نسرین محمود نبیه (٢٠٠٤م): أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الأداء الفني على عارضة التوازن الناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية تربية رياضية للبنين، جامعة اسكندرية.