

□ تأثير التدريب المختلط في بعض القدرات البدنية الخاصة  
□ ومستوى الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم

الباحث/ خالد بن حميد بن سيف المحذوري

أ.د/ عادل عبد الحميد الفاضل

أستاذ تدريب كرة القدم المتفرغ - قسم تدريب الألعاب - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الإسكندرية  
وزارة التربية والتعليم - قسم المهارات الفردية - الباطنة جنوب - عمان

المقدمة ومشكلة البحث:

أصبح التدريب الرياضي له أصول وقواعد راسخة يستند عليها، ويستمد منها مادته العلمية حيث أن الهدف الرئيسي من عملية التدريب الرياضي هو إعداد اللاعب لكي يصل إلى المستويات الرياضية العالمية في نوع معين من أنواع الأنشطة التخصصية لذا فإن التدريب الرياضي يشكل أساساً ما يسمى برياضة المستويات أو رياضة البطولات.

ويذكر سيذ دي فيلاريل Saez de Villarreal, et.,al (٢٠١٣) أن الإتجاهات الحالية للمدربين تتجه نحو التكاملية ، وليس الفردية فمثلا يتم مزج أو خلط تدريبات الأثقال مع تدريبات البليومترك للحصول على تدريبات مختلطة ، أو مزج التدريبات الهوائية مع التدريبات اللاهوائية داخل الوحدة التدريبية الواحدة، وقد أثبتت نتائج العديد من الدراسات العلمية فعالية هذه التدريبات التكاملية في تحسين القدرات البدنية والوظيفية ، ومستوى الأداء للرياضيين.(٢٦: ١٤٨)

ويشير مايو ألفيس وآخرون Maio Alves, et.,al (٢٠١٠) أن التدريب المختلط عبارة عن خلط تدريبات الأثقال وتدرجات البليومترك للوصول للأداء الأمثل، حيث تمنح اللاعب أقصى نتائج في أقصر زمن ممكن، كما أنه يعتبر أحد أساليب التدريب الرئيسية المستخدمة من قبل الرياضيين في تطوير القدرات البدنية والوظيفية المختلفة.(٢٤ : ٩٣٧)

ويذكر محمد عبد الرحيم إسماعيل (٢٠٠٨) أن تدريبات الأثقال لها منافع كثيرة تكمن في زيادة القوة والقدرة العضلية ، وتطوير التحمل العضلي ، وتغيرات في حجم العضلة ، بالإضافة إلى تحسين مستوى الأداء ، والإنجاز الرياضي بصورة واضحة.(١٥: ١٤)

ويقتق كل من : توماس وآخرون Thomas, et., al (٢٠٠٩)، زابكي نور الدين وآخرون Zabchi Noureldine,et.,al (٢٠١٦) أن تدريبات البليومترك هي تلك التمرينات التي تكون خلالها العضلة قادرة على الوصول إلى الحد الأقصى من إنتاج القوة في أقل زمن ممكن، وهي تستخدم قوة الجاذبية الأرضية لتخزين الطاقة في العضلات ، وهذه الطاقة تستخدم مباشرة في رد الفعل في الإتجاه المعاكس، وهذا النوع من التدريب يستخدم في الإطالة المنعكسة خلال دورة الإطالة والتقصير لإنتاج عمل عضلي إنقباضي قوى.(٢٧ : ٣٣٥)،(٢٦:٢٨)

ويشير حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٥) أن القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم تشكل عاملاً هاماً وأساسياً لرفع مستوي الأداء المهاري، حيث أن القدرات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دوراً بارزاً في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية، وكرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية الجماعية تعد من الرياضات التكنيكية التي تحتوي على عدد كبير من المهارات الحركية التي تحتاج لقدر كبير من القدرات البدنية لكي تتم بأسلوب جيد، وأداء فني سليم.(٥ : ٢٧)

ويقتق كل من : محمد شوقي كشك وأمر الله أحمد البساطي (٢٠٠٠)، مفتي إبراهيم (٢٠٠٩) على أن المهارات المركبة تمثل نماذج لأشكال مختلفة لمجموعة من المهارات المنفردة تندمج مع بعضها البعض، وتتداخل في مراحلها النهائية لتشكيل بداية للمهارة التالية ، والتي يؤديها اللاعب في موقف لعب معين لتحقيق هدف محدد وفقاً لمتطلباته.(١٣: ١٥٢)،(١٩ : ٩٣)

ويضيف حسن السيد أبو عبده (٢٠١٦) أن الأداءات المهارية المركبة من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية، ويستخدم هذا الأسلوب لتثبيت سرعة ودقة الأداء للاعب ، وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابي ، ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ، ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهاراته.(٦ : ١٥٢)

ومن خلال ما أتبعه للباحثان من دراسات علمية مرتبطة بالتدريب المختلط مثل دراسة كل من : إيهاب محمد الصادق (٢٠١٥)(٢)، مريم السيد إبراهيم (٢٠١٦)(١٧)، دينا صلاح الدين محمد (٢٠١٧) (٧)،

رونالدو كوبال وآخرون، **Ronaldo Kobal, et.,al.** (٢٠١٧) (٢٥)، هاربيك براهيم وآخرون، **Harbach Brahim, et.,al.** (٢٠١٩) (٢٣) لاحظا عدم وجود دراسة علمية واحدة - في حدود علم الباحثان - تناولت وضع برنامج باستخدام التدريب المختلط ومعرفة تأثيره في بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت (١٧) سنة. ومن خلال متابعة الباحثان للمشكلات التي تواجه قطاع الناشئين في كرة قدم في التدريب والمباريات بمنطقة الشرقية، وأيضاً من خلال عمل الباحثان في مجال تدريب ناشئي كرة قدم تحت (١٧) سنة بنادي القنايات الرياضي بمنطقة الشرقية لكرة القدم لاحظا إفتقار بعض الناشئين إلى بعض القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للرجلين والذراعين - السرعة الإنتقالية - الرشاقة - التحمل الدوري التنفسي)، كما أنهم لا يمتلكون القدرة على أداء القدر الكافي من الأداءات المهارية المركبة المتنوعة، بالإضافة إلى إفتقار البرامج التدريبية في مراحل تديب الناشئين إلى أسلوب التدريب المختلط. ومما تقدم دفع الباحثان القيام بهذه الدراسة بهدف التعرف على تأثير التدريب المختلط بحملين مختلفين في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للرجلين والذراعين - السرعة الإنتقالية - الرشاقة - التحمل الدوري التنفسي - مرونة الجذع والفخذ) ومستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت (١٧) سنة.

#### أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على:

- ١- تأثير استخدام أسلوب التدريب المختلط (٢٥% أثقال - ٧٥% بليومتری) في القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للرجلين والذراعين - السرعة الإنتقالية - الرشاقة - مرونة الجذع والفخذ) ومستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت (١٧) سنة.
- ٢- تأثير استخدام أسلوب التدريب المختلط (٧٥% أثقال - ٢٥% بليومتری) في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ومستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت (١٧) سنة.
- ٣- الفروق بين تأثير استخدام كل من أسلوبى التدريب المختلط (٢٥% أثقال - ٧٥% بليومتری) والتدريب المختلط (٧٥% أثقال - ٢٥% بليومتری) في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ومستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت (١٧) سنة.

#### فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبتين المجموعة التجريبية الأولى أسلوب التدريب المختلط (٢٥% أثقال - ٧٥% بليومتری) والمجموعة التجريبية الثانية أسلوب التدريب المختلط (٧٥% أثقال - ٢٥% بليومتری) في القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبتين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية الأولى.

#### مصطلحات البحث:

- **التدريب المختلط Mixed training**: هو " عبارة عن تنفيذ مجموعة من تدريبات الأثقال يتبعها تدريبات البليومتری بهدف تحسين بعض القدرات البدنية، وتؤدي فيها مجموعات الأثقال أولاً ثم مجموعات البليومتری لنفس المجموعة العضلية داخل سلسلة تدريبية متشابهة ميكانيكياً بحيث يتم المزج ما بين فوائد التدريب بالأثقال والتدريب البليومتری". (٩: ١١٤)
- **البدنية الخاصة القدرات: Capacity Own physical**: هي " مقدره يتسم بها الرياضى تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية للوفاء بمتطلبات أنشطة بدنية حركية ذات طبيعة خاصة". (٢١: ٣٤)
- **الأداءات المهارية المركبة Technical performance combination**: هي " عبارة عن عدد من الأداءات الحركية المنفردة والتي يتم دمجها بكيفية تجعل أداؤها داخل إطار جملة حركية

مركبة تتسم بالسرعة والدقة في الأداء بحيث تكون إحدى أو بعض من هذه الأداءات مرحلة تمهيدية للجزء الرئيسي من الحركة". (٦: ١٠٦)

■ **الدراسات المرجعية:** أجرى **إيهاب محمد الصادق (٢٠١٥)** (٢) دراسة أستهذفت التعرف على تأثير استخدام التدريب المختلط (أثقال - بليومتری) بحملين مختلفين على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مسكة الوسط العكسية للمصارعين ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من عدد (١٦) مصارعاً ، ومن أهم النتائج : فاعلية التدريب المختلط (٣٠% أثقال - ٧٠% بليومتری) في تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مسكة الوسط العكسية للمصارعين مقارنة بالتدريب المختلط (٧٠% أثقال - ٣٠% بليومتری).

وقامت **مريم السيد إبراهيم (٢٠١٦)** (١٧) بدراسة أستهذفت التعرف على تأثير استخدام أسلوب التدريب المختلط على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة اليد ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من عدد (١٢) ناشئاً لكرة اليد ، ومن أهم النتائج : يؤثر أسلوب التدريب المختلط الأثقال والبليومتری تأثيراً إيجابياً على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة اليد.

وأجرت **دينا صلاح الدين محمد (٢٠١٧)** (٧) دراسة أستهذفت التعرف على تأثير التدريب المختلط (الأثقال والبليومتری) على بعض القدرات البدنية للاعبين الوثب الطويل وعلاقته بالإنجاز الرقمي، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من عدد (٢١) لاعب وثب طويل تحت سن (٢٠) سنة ، ومن أهم النتائج : فاعلية التدريب المختلط (الأثقال والبليومتری) في تطوير القدرات البدنية الخاصة والإنجاز الرقمي للاعبين الوثب الطويل.

وقام **رونالدو كوبال وآخرون، et.,al., Ronaldo Kobal, et.,al. (٢٠١٧)** (٢٥) بدراسة أستهذفت التعرف على تأثير التدريب المختلط (مقاومات سباقات السرعة والبليومتری) على السرعة والرشافة ومستوى الأداء للاعبين كرة القدم المحترفين، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (١٥) لاعب كرة قدم ، ومن أهم النتائج : فاعلية التدريب المختلط (مقاومات سباقات السرعة والبليومتری) في تطوير السرعة والرشافة ومستوى الأداء للاعبين كرة القدم المحترفين.

وأجرى **هاربك براهيم وآخرون، et.,al., Harbach Brahim, et.,al. (٢٠١٩)** (٢٣) دراسة أستهذفت التعرف على تأثير أسلوب التدريب المختلط بحملين مختلفين على القوة المميزة بالسرعة للذراعين ومستوى الأداء المهاري للاعبين كرة اليد ، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي ، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (٣٢) لاعباً لكرة اليد ، ومن أهم النتائج : تفوق أسلوب التدريب المختلط (٢٥% أثقال - ٧٥% بليومتری) على أسلوب التدريب المختلط (٧٥% أثقال - ٢٥% بليومتری) في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين ومستوى الأداء المهاري للاعبين كرة اليد.

#### إجراءات البحث:

##### منهج البحث:

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي بإستخدام القياسين القبلي البعدي لمجموعتين تجريبيتين المجموعة التجريبية الأولى أستخدمت (التدريب المختلط ٢٥% أثقال - ٧٥% بليومتری) والمجموعة التجريبية الثانية أستخدمت (التدريب المختلط ٧٥% أثقال - ٢٥% بليومتری).

##### عينة البحث:

قام الباحثان بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى كرة القدم تحت (١٧) سنة من نادى القنايات الرياضى التابع لمنطقة الشرقية ، والمسجلين بالإتحاد المصرى لكرة القدم فى الموسم التدريبى ٢٠٢٠/٢٠١٩ ، وبلغ حجم عينة البحث الكلى (٣٠) ناشئاً ، وتم إستبعاد (١٠) ناشئىن كرة قدم كعينة للدراسة الإستطلاعية، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية (٢٠) ناشئاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين . المجموعة التجريبية الأولى أستخدمت (التدريب المختلط ٢٥% أثقال - ٧٥% بليومتری) ، والمجموعة التجريبية الثانية أستخدمت (التدريب المختلط ٧٥% أثقال - ٢٥% بليومتری) قوام كل منهما (١٠) ناشئىن كرة قدم تحت (١٧) سنة.

### إعتدالية توزيع عينة البحث :

تم حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو (السن - الطول- الوزن - العمر - التدريبى) ، والقدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للرجلين والذراعين - السرعة الإنتقالية - الرشاقة - التحمل الدورى التنفسى - مرونة الجذع والفخذ) ومستوى بعض الأداءات المهارية المركبة فى كرة القدم ، وذلك موضح بملحق (١).

### تكافؤ مجموعتى البحث:

قام الباحثان بإجراء التكافؤ بين مجموعتى البحث (التجريبية الأولى - التجريبية الثانية) في معدلات النمو وكذلك المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث، وذلك موضح بملحق (١).

### أدوات ووسائل جمع البيانات:

قام الباحثان بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة فى كرة القدم مثل كل من : جمال إسماعيل النمكى (٢٠٠٥) (٣)، حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٥) (٥)، مفتي إبراهيم محمد (٢٠٠٧) (١٨)، مفتي إبراهيم محمد (٢٠٠٩) (١٩)، مفتي إبراهيم محمد (٢٠٠٩) (٢٠)، حسن السيد أبو عبده (٢٠١٦) (٦)، وذلك للتعرف على القدرات البدنية الخاصة والمرتبطة بالأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم ، وتحديد الاختبارات البدنية والمهارية المناسبة فتوصل الباحثان لما يلى:

### أولاً : الإختبارات البدنية قيد البحث : ملحق (٢)

- ١- إختبار الوثب العريض من الثبات.
- ٢- إختبار دفع كرة طبية (٣) كجم لأقصى مسافة.
- ٣- إختبار ٣٠ م عدو من بداية متحركة.
- ٤- إختبار الجري متعدد الاتجاهات على شكل T.
- ٥- إختبار ٢٤٠٠ م جري.
- ٦- إختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.

### ثانياً : الإختبارات المهارية قيد البحث : ملحق (٣)

- ١- إختبار الاستلام ثم التمرير.
- ٢- إختبار الاستلام ثم الجري ثم التمرير.
- ٣- إختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير.
- ٤- إختبار الاستلام ثم التصويب.
- ٥- إختبار الاستلام ثم الجري ثم التصويب.
- ٦- إختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب.

### ثالثاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.
- مسطرة مدرجة بالسنتيمتر.
- ساعة إيقاف.
- ملعب كرة قدم بأدواته.

### المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

- أولاً : معامل الصدق : تم حساب معامل الصدق باستخدام طريقة التمايز ، وذلك بتطبيق الإختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) على أفراد العينة الاستطلاعية وعددها (١٠) ناشئى كرة قدم تحت (١٧) سنة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية (مجموعة غير مميزة)، وعدد (١٠) ناشئى كرة قدم تحت (١٩) سنة (مجموعة مميزة مهاريًا) بمركز شباب السادات بالقازيق ، وذلك لإيجاد معامل الصدق للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، وذلك موضح بملحق (١).
- ثانياً : معامل الثبات: للتأكد من معامل ثبات الإختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) قام الباحثان باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه Test Re-Test على أفراد العينة الاستطلاعية من مجتمع

البحث وخارج عينة البحث الأساسية قوامها (١٠) ناشئين كرة قدم تحت (١٧) سنة ، وقد أعتبر الباحثان قياسات الصدق كتطبيق أول للثبات، وقد تم إعادة التطبيق بفال زمنى قدره (٥) أيام بين التطبيقين الأول والثانى، فى الفترة من ٢٠١٩/١١/٢ وحتى ٢٠١٩/١١/٧، وذلك موضح بملحق (١)

### برنامج التدريب المختلط المقترح :

#### أهداف البرنامج :

- ١- تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للرجلين والذراعين – السرعة الإنتقالية – الرشاقة – التحمل الدورى التنفسى – مرونة الجذع والخذع) لناشئى كرة القدم تحت (١٧) سنة.
- ٢- تطوير مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم تحت (١٧) سنة.

#### أسس وضع البرنامج:

- ١- مناسبة التمرينات المختارة فى الوحدة التدريبية مع قدرات ناشئى كرة القدم تحت (١٧) سنة.
- ٢- مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب فى أداء تدريبات الأثقال والبليومترك داخل الوحدة التدريبية وعلى مدار البرنامج التدريبى.
- ٣- مراعاة مبدأ تكامل التدريبات (الرجلين – الجذع – الذراعين) لتحقيق أقصى إستفادة ممكنة.
- ٤- إستخدام طريقة التدريب الفترى بشقيها منخفض ومرتفع الشدة.
- ٥- أشتملت الوحدة التدريبية اليومية على (٤) تدريبات يتم فيها المزج بين تدريبات الأثقال والتدريبات البليومترية للطرفين السفلى والعلوى ، بحيث يؤدى ناشئى كرة القدم تدريب أثقال طرف سفلى يتبعه تدريب بليومتري طرف علوى ، أو يؤدى ناشئى كرة القدم تدريب أثقال طرف علوى يتبعه تدريب بليومتري طرف سفلى، مع مراعاة البدء دائما بتدريبات الأثقال لاستثارة أكبر مجموعات عضلية يتم استخدامها مباشرة فى التدريبات البليومترية.
- ٦- الإهتمام بأداء تدريبات الإطالة والمرونة والتهيئة البدنية قبل تنفيذ الوحدة التدريبية.
- ٧- مراعاة مبدأ التنوع فى أداء التدريبات داخل الوحدة التدريبية حتى لا يشعر ناشئى كرة القدم بالملل والفتور.

#### شدة الحمل:

قام الباحثان بإجراء مسح مرجعى للدراسات العلمية المرتبطة بإعداد برامج تدريبية باستخدام التدريب المختلط مثل دراسة (٢)، (٧)، (١٧)، (٢٣)، (٢٥)، وفى ضوء ذلك حدد شدة حمل التدريب عند البداية بـ ٦٠% من أقصى ما يتحملة ناشئى كرة القدم ، ولا تتعدى شدة الحمل فى البرنامج التدريبى المقترح عن ٩٠%.

#### حجم الحمل (التكرارات – المجموعات):

يذكر أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (٢٠٠٣) أن حجم تدريبات الأثقال والبليومتري يجب أن يتراوح ما بين (١٠ - ٢٥) تكرار فى المجموعة الواحدة ، وأن تتراوح المجموعات ما بين (٣ - ٦) مجموعات. (١: ١١٦)

#### فترات الراحة البيئية:

ويشير الباحثان أن معظم المراجع العلمية المتخصصة فى التدريب بالأثقال والبليومتري (٨)، (٩)، (١١)، (١٥)، (١٦) أتفقت على أن تكون فترة الراحة حتى إستعادة الإستشفاء ، ومن منطلق ذلك حدد الباحثان فترة الراحة ما بين المجموعات (٢ق - ٥ق).

#### محتوى برنامج التدريب المختلط (٢٥% أثقال - ٧٥% بليومتري):

أشتمل محتوى برنامج التدريب المختلط (٢٥% أثقال - ٧٥% بليومتري) على مجموعة من تدريبات الأثقال بنسبة لا تزيد عن (٢٥%) من محتوى الجزء الرئيسى ، كما تضمن مجموعة من تدريبات البليومتريك بنسبة لا تزيد عن (٧٥%) من محتوى الجزء الرئيسى ، وملحق (٤) يوضح تدريبات الأثقال وتدريبات البليومتريك المستخدمة فى هذا الجزء.

#### محتوى التدريب المختلط (٧٥% أثقال - ٢٥% بليومتري) :

تضمن محتوى برنامج التدريب المختلط (٧٥% أثقال - ٢٥% بليومتري) على مجموعة من تدريبات الأثقال بنسبة لا تزيد عن (٧٥%) من محتوى الجزء الرئيسى، كما تضمن مجموعة من تدريبات البليومتريك بنسبة لا تزيد عن (٢٥%) من محتوى الجزء الرئيسى.

### التوزيع الزمني للبرنامج :

- عدد أسابيع البرنامج التدريبي المقترح (١٠) أسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (٣) وحدات.
- زمن الوحدة التدريبية اليومية تتراوح ما بين (١١٠ - ١٢٠) دقيقة.
- زمن التهيئة البدنية (١٥) دقيقة.
- زمن الجزء الرئيسي يتراوح ما بين (٩٠ - ١٠٠) دقيقة (إعداد بدني خاص + تدريبات مهارية).
- زمن الجزء الختامي (٥) دقائق.
- ويشير الباحثان إلى أن محتوى الوحدات التدريبية باستخدام التدريب المختلط موضح بملحق (٥).

### القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لأفراد المجموعتين التجريبية الأولى والتجريبية الثانية في القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم خلال الفترة الزمنية من ٢٠١٩/١١/٩ وحتى ٢٠١٩/١١/١٢.

### تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحثان بتطبيق محتوى البرنامج باستخدام التدريب المختلط على أفراد المجموعة التجريبية الأولى أسلوب التدريب المختلط (٢٥% أقال - ٧٥% بليومتري) والمجموعة التجريبية الثانية أسلوب التدريب المختلط (٧٥% أقال - ٢٥% بليومتري)، وذلك في الفترة من ٢٠١٩/١١/١٥ إلى ٢٠٢٠/١/٢٣، لمدة (١٠) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع.

### القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد المجموعتين التجريبية الأولى والتجريبية الثانية في القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم، وذلك في الفترة من ٢٠٢٠/١/٢٥ وحتى ٢٠٢٠/١/٢٨، بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية.

### الأساليب الإحصائية المستخدمة:

أستخدم الباحثان لمعالجة البيانات إحصائياً الأساليب الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي	Mean	الوسيط	Mediain
الانحراف المعياري	Standard Deviation	معامل الارتباط البسيط	Correlation Coefficients
معامل الإلتواء	Skewness	إختبار "ت"	T.Test
نسب التحسن	Progress Ratios		

### عرض ومناقشة النتائج:

#### أولاً : عرض النتائج :

جدول (١) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث  
ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
القدرة العضلية للرجلين	متر	١.٨٠	٠.٢١	٢.٢٠	٠.١٠	*٥.٣٧
القدرة العضلية للذراعين	متر	٤.٤٥	٠.٦٣	٥.٣٥	٠.٤٧	*٣.٩١
السرعة الإبتغالية	ثانية	٤.٥٩	٠.٥١	٤.١١	٠.٢٩	*٣.٠٤
الرشاقة	ثانية	٦.٩٥	٠.٦٩	٥.٣٦	٠.٤٢	*٥.٦٢
التحمل الدوري التنفسي	دقيقة	١١.٤٧	٠.٨٢	١٠.٠٤	٠.٥٦	*٤.٤٩
مرونة العمود الفقري	سم	٧.٦٠	٢.٦٦	١٣.٠٠	٢.١٧	*٤.٧٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢ \* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول (١) وجود فروق إحصائياً عند مستوي دلالة ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى في القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدى.

جدول (٢) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث  
ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
		ع	م	ع	م
القدرة العضلية للرجلين	متر	١.٧٥	٢.٠٠	٠.١٨	٠.١٥
القدرة العضلية للذراعين	متر	٤.٣٠	٤.٨٥	٠.٧٢	٠.٤٣
السرعة الإنتقالية	ثانية	٤.٦٥	٤.٤٢	٠.٥٦	٠.٢٢
الرشاقة	ثانية	٧.٠٣	٦.٠١	٠.٦٦	٠.٣٩
التحمل الدوري التنفسي	دقيقة	١١.٥٩	١٠.٨٤	٠.٨٧	٠.٥١
مرونة العمود الفقري	سم	٧.٢٠	١٠.٥٠	٣.٠١	٢.٢٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢ \* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول (٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي.

جدول (٣) دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية الأولى ن = ١٠		التجريبية الثانية ن = ١٠	
		ع	م	ع	م
القدرة العضلية للرجلين	متر	٢.٢٠	٢.٠٠	٠.١٠	٠.١٥
القدرة العضلية للذراعين	متر	٥.٣٥	٤.٨٥	٠.٤٧	٠.٤٣
السرعة الإنتقالية	ثانية	٤.١١	٤.٤٢	٠.٢٩	٠.٢٢
الرشاقة	ثانية	٥.٣٦	٦.٠١	٠.٤٢	٠.٣٩
التحمل الدوري التنفسي	دقيقة	١٠.٠٤	١٠.٨٤	٠.٥٦	٠.٥١
مرونة العمود الفقري	سم	١٣.٠٠	١٠.٥٠	٢.١٧	٢.٢٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.١٠١ \* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية الأولى.

جدول (٤)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

المتغيرات	التجريبية الأولى ن = ١٠		التجريبية الثانية ن = ١٠	
	قبلي	بعدي	نسب التحسن	نسب التحسن
القدرة العضلية للرجلين	١.٨٠	٢.٢٠	%٢٢.٢٢	%١٤.٢٩
القدرة العضلية للذراعين	٤.٤٥	٥.٣٥	%٢٠.٢٢	%١٢.٧٩
السرعة الإنتقالية	٤.٥٩	٤.١١	%١١.٦٨	%٥.٢٠
الرشاقة	٦.٩٥	٥.٣٦	%٢٩.٦٦	%١٦.٩٧
التحمل الدوري التنفسي	١١.٤٧	١٠.٠٤	%١٤.٢٤	%٦.٩٢
مرونة العمود الفقري	٧.٦٠	١٣.٠٠	%٧١.٠٥	%٤٥.٨٣

يتضح من جدول (٤) وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في القدرات البدنية الخاصة لصالح المجموعة التجريبية الأولى.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى  
في الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم قيد البحث

ن = ١٠

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٦.٢٥	٠.٣٦	٤.٢٢	٠.٤٢	٥.٣٤	ثانية	استلام ثم تمرير
*٦.٩٣	٠.٤٥	٣.٣٠	٠.٥١	١.٨٠	درجة	
*٤.٧٢	٠.٣٩	٤.٦٨	٠.٤٧	٥.٥٣	ثانية	استلام ثم الجري ثم التمرير
*٤.٥٩	٠.٥١	٢.٩٠	٠.٦٣	١.٧٠	درجة	
*٦.٢١	٠.٣٧	٤.٣٨	٠.٤٥	٥.٦٤	ثانية	استلام ثم المراوغة ثم التمرير
*٥.٦٤	٠.٥٠	٣.١٠	٠.٥٣	١.٨٠	درجة	
*٩.١١	٠.٣٩	٣.٢٤	٠.٤٤	٥.١٦	ثانية	استلام ثم تصويب
*٤.٨٣	٠.٥١	٣.٥٠	٠.٥٧	٢.٣٠	درجة	
*٥.٠١	٠.٥٣	٥.٤٦	٠.٤١	٦.٥٤	ثانية	استلام ثم الجري ثم التصويب
*٥.٢٦	٠.٤٥	٣.٣٠	٠.٥٣	٢.١٠	درجة	
*٥.٩١	٠.٥١	٦.٤٢	٠.٤٧	٧.٧٩	ثانية	استلام ثم المراوغة ثم التصويب
*٤.٧٧	٠.٥٠	٢.٩٠	٠.٥٥	١.٨٠	درجة	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢ \* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم لصالح القياس البعدي.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية  
في الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم قيد البحث

ن = ١٠

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٣.٢٦	٠.٣٩	٤.٨١	٠.٤٤	٥.٣٩	ثانية	استلام ثم تمرير
*٤.١٥	٠.٤١	٢.٦٠	٠.٥٣	١.٧٠	درجة	
*٢.٧٧	٠.٣٣	٥.١٢	٠.٤٢	٥.٥٩	ثانية	استلام ثم الجري ثم التمرير
*٣.٠٣	٠.٤٦	٢.٤٠	٠.٥٩	١.٦٠	درجة	
*٣.٢٨	٠.٣٤	٥.١٢	٠.٤١	٥.٦٩	ثانية	استلام ثم المراوغة ثم التمرير
*٣.٩٢	٠.٤٢	٢.٦٠	٠.٥٠	١.٧٠	درجة	
*٤.١٦	٠.٣٥	٤.٤٧	٠.٤٦	٥.٢٢	ثانية	استلام ثم تصويب
*٢.٩٥	٠.٤٣	٢.٩٠	٠.٥١	٢.٢٠	درجة	
*٣.١١	٠.٤١	٥.٩٨	٠.٤٤	٦.٦٣	ثانية	استلام ثم الجري ثم التصويب
*٣.٨٦	٠.٥٠	٢.٨٠	٠.٥٩	٢.٠٠	درجة	
*٤.٠٢	٠.٤٧	٧.٠٢	٠.٤١	٧.٨٦	ثانية	استلام ثم المراوغة ثم التصويب
*٢.٨١	٠.٥٥	٢.٣٠	٠.٦٢	١.٧٠	درجة	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢ \* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم لصالح القياس البعدي.



جدول (٧)  
دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية  
في الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية الأولى ن=١٠		التجريبية الثانية ن=١٠		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
استلام ثم تمرير	ثانية	٤.٢٢	٥.٣٦	٤.٨١	٥.٣٩	*٣.٣٣
	درجة	٣.٣٠	٥.٤٥	٢.٦٠	٥.٤١	*٣.٤٥
استلام ثم الجري ثم التمرير	ثانية	٤.٦٨	٥.٣٩	٥.١٢	٥.٣٣	*٢.٥٩
	درجة	٢.٩٠	٥.٥١	٢.٤٠	٥.٤٦	*٢.٢٢
استلام ثم المراوغة ثم التمرير	ثانية	٤.٣٨	٥.٣٧	٥.١٢	٥.٣٤	*٤.٤١
	درجة	٣.١٠	٥.٥٠	٢.٦٠	٥.٤٢	*٦.٨٨
استلام ثم تصويب	ثانية	٣.٢٤	٥.٣٩	٤.٤٧	٥.٣٥	*٧.٠٣
	درجة	٣.٥٠	٥.٥١	٢.٩٠	٥.٤٣	*٢.٧١
استلام ثم الجري ثم التصويب	ثانية	٥.٤٦	٥.٥٣	٥.٩٨	٥.٤١	*٢.٣٣
	درجة	٣.٣٠	٥.٤٥	٢.٨٠	٥.٥٠	*٢.٢٣
استلام ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	٦.٤٢	٥.٥١	٧.٠٢	٥.٤٧	*٢.٦١
	درجة	٢.٩٠	٥.٥٠	٢.٣٠	٥.٥٥	*٢.٤٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.١٠١ \* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية الأولى.

جدول (٨)  
نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم قيد البحث

المتغيرات	التجريبية الأولى ن=١٠		التجريبية الثانية ن=١٠		نسب التحسن
	بعدي	قبلي	نسب التحسن	قبلي	
استلام ثم تمرير	٥.٣٤	٤.٢٢	%٢٦.٥٤	٥.٣٩	%١٢.٠٦
	١.٨٠	٣.٣٠	%٨٣.٣٣	١.٧٠	%٥٢.٩٤
استلام ثم الجري ثم التمرير	٥.٥٣	٤.٦٨	%١٨.١٦	٥.٥٩	%٩.١٨
	١.٧٠	٢.٩٠	%٧٠.٥٩	١.٦٠	%٥٠.٠٠
استلام ثم المراوغة ثم التمرير	٥.٦٤	٤.٣٨	%٢٨.٧٧	٥.٦٩	%١١.١٣
	١.٨٠	٣.١٠	%٧٢.٢٢	١.٧٠	%٥٢.٩٤
استلام ثم تصويب	٥.١٦	٣.٢٤	%٥٩.٢٦	٥.٢٢	%١٦.٧٨
	٢.٣٠	٣.٥٠	%٥٢.١٧	٢.٢٠	%٣١.٨٢
استلام ثم الجري ثم التصويب	٦.٥٤	٥.٤٦	%١٩.٧٨	٦.٦٣	%١٠.٨٧
	٢.١٠	٣.٣٠	%٥٧.١٤	٢.٠٠	%٤٠.٠٠
استلام ثم المراوغة ثم التصويب	٧.٧٩	٦.٤٢	%٢١.٣٤	٧.٨٦	%١١.٩٧
	١.٨٠	٢.٩٠	%٦١.١١	١.٧٠	%٣٥.٢٩

يتضح من جدول (٨) وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبتين. المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية الأولى.

#### ثانياً: مناقشة النتائج:

##### أ. مناقشة نتائج الفرض الأول:

أشارت نتائج الجدولين (١)، (٢) إلى وجود فروق إحصائية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية الأولى والتجريبية الثانية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحثان التحسن في القدرات البدنية الخاصة لدى المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية إلى التأثير الإيجابي والفعال لإستخدام أسلوب التدريب المختلط (الأثقال – البليومتري) والمخطط والمقنن علمياً ، وإحتوائه على مجموعة من التدريبات المقننة والمتدرجة الشدة من (٦٠% - ٩٠%) والمتنوعة للمجموعات العضلية المختلفة سواء عضلات الرجلين والجذع والذراعين الأمر الذي أسهم في تطوير القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئى كرة القدم تحت (١٧) سنة، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه مايو ألفيس وآخرون **Maio Alves, et.,al** (٢٠١٠) أن أسلوب التدريب المختلط (الأثقال – البليومتري) له تأثير إيجابي على القدرة العضلية للرجلين والذراعين والرشاقة والسرعة والمرونة مقارنة بالتدريب بالأثقال والتدريب البليومتري كلاً بمفرده (٩٣٧:٢٤)

كما أسفرت نتائج الجدولين (٥)،(٦) عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبتين الأولى والتجريبية الثانية في الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحثان التحسن في الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم لدى المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية إلى فاعلية تطوير القدرات البدنية الخاصة حيث الإرتباط الإيجابي بين ما يمتلكه ناشئى كرة القدم من قدرات بدنية ومستوى أداء مهاري فعال، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه هاربرك براهيم وآخرون **Harbach Brahim, et.,al.** (٢٠١٩)(٢٣) أن التدريب المختلط من أفضل الأساليب التدريبية الحديثة لتنمية المجموعات العضلية العاملة في النشاط الرياضي التخصصي ، وتحسين القدرة العضلية لعضلات الرجلين والذراعين والرشاقة والمرونة بالإضافة إلى تطوير مستوى الأداء المهارى للرياضيين.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: مريم السيد إبراهيم (٢٠١٦)(١٧)، دينا صلاح الدين محمد (٢٠١٧)(٧)، رونالدو كوبال وآخرون **Ronaldo Kobal, et.,al.** (٢٠١٧) (٢٥) على فاعلية التدريب المختلط (الأثقال – البليومتري) في تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى للاعبى الرياضات الفردية والجماعية.

ويضيف عصام عبد الخالق (٢٠٠٥)(١٠) أن النجاح في أداء أى مهارة يحتاج إلى تنمية المكونات البدنية الخاصة بها حيث أنها تسهم في أدائها بشكل مثالى.

**وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على:** " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبتين المجموعة التجريبية الأولى أسلوب التدريب المختلط (٢٥% أثقال - ٧٥% بليومتري) والمجموعة التجريبية الثانية أسلوب التدريب المختلط (٧٥% أثقال – ٢٥% بليومتري) في القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم لصالح القياس البعدي".

#### بد مناقشة نتائج الفرض الثانى :

أشارت نتائج الجدولين (٣)،(٤) إلى تفوق المجموعة التجريبية الأولى على المجموعة التجريبية الثانية في القدرات البدنية الخاصة.

كما أظهرت نتائج الجدولين (٧)،(٨) إلى تفوق المجموعة التجريبية الأولى على المجموعة التجريبية الثانية في الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم قيد البحث.

ويرجع الباحثان تفوق المجموعة التجريبية الأولى التدريب المختلط (٢٥% أثقال - ٧٥% بليومتري) على المجموعة التجريبية الثانية التدريب المختلط (٧٥% أثقال – ٢٥% بليومتري) في القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم قيد البحث إلى أن التدريب المختلط (٢٥% أثقال - ٧٥% بليومتري) ، والذي تم إستخدامه مع المجموعة التجريبية الأولى يشابه إلى حد كبير متطلبات العمل العضلى في الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم قيد البحث حيث تتطلب قدرة عضلية كبيرة مصحوبة بمرونة عالية ، ورشاقة فى إخراج الأداءات المهارية المركبة فى كرة القدم بشكل جيد ، وسرعة انتقالية للتحول من الدفاع إلى الهجوم ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : إيبين وآخرون **Ebben, et., al.** (٢٠٠٢)(٢٢)، رونالدو كوبال وآخرون **Ronaldo Kobal, et.,al.** (٢٠١٧)(٢٥) أن أسلوب التدريب المختلط له العديد من التأثيرات الإيجابية حيث يعمل على تجنب سير التدريب على وتيرة واحدة مما يؤدي إلى بعض الآثار السلبية كضعف الدافعية، ويدعو للملل حيث يعمل هذا الأسلوب على

استثارة الدافعية نحو الأداء بجدية ، ويعالج مشكلة توقف مسار تطوير القدرات البدنية ، ومن خلال الاستعانة بالتأثيرات الإيجابية الناتجة عن كل أسلوب من أساليب التدريب (الأثقال – البليومتري) ليوافه اللاعب نفس الصعوبات والتغيرات التي تواجهه أثناء المباريات التنافسية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : **إيهاب محمد الصادق (٢٠١٥) (٢)**، **هاربك براهيم وآخرون Harbach Brahim, et.al., (٢٠١٩) (٢٣)** على فاعلية أسلوب التدريب المختلط (٣٠% أقال - ٧٠% بليومتري) في تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى للرياضيين مقارنة بأسلوب التدريب المختلط (٧٠% أقال - ٣٠% بليومتري).

ويضيف **حسن السيد أبو عبده (٢٠١٦)** أنه لكي يحقق لاعب كرة القدم أعلى مستوى من الأداء في اللعب خلال المباريات يجب أن يعد إعداداً فنياً متكاملًا في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم الحديثة ، والتي تتطلب مستوى عالي من الكفاءة البدنية والمهارية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الخطئية الموكلة إليه بكفاءة طوال زمن المباراة. (١٥١:٦)

**وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى والذى ينص على :** " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبتين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية الأولى".

#### الإستخلاصات :

فى حدود أهداف وفروض البحث والإجراءات المتبعة والنتائج المستخرجة تمكن الباحثان من التوصل إلى الإستخلاصات التالية :

- ١- يؤثر أسلوب التدريب المختلط (٢٥% أقال - ٧٥% بليومتري) (المجموعة التجريبية الأولى) تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) فى القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للرجلين والذراعين - السرعة الإنتقالية - الرشاقة - مرونة الجذع والفخذ) ومستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم تحت (١٧) سنة.
- ٢- يؤثر أسلوب التدريب المختلط (٧٥% أقال - ٢٥% بليومتري) (المجموعة التجريبية الثانية) تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) فى القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم تحت (١٧) سنة.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبتين. التجريبية الأولى والتجريبية الثانية فى القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم لصالح التجريبية الأولى.
- ٤- تفوق المجموعة التجريبية الأولى على المجموعة التجريبية الثانية فى نسب تحسن القياس البعدي عن القبلى فى القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم.

#### التوصيات :

- فى ضوء أهداف البحث واستخلاصاته يوصى الباحثان بما يلى:
- ١- إستخدام أسلوب التدريب المختلط (٢٥% أقال - ٧٥% بليومتري) لما له من فاعلية فى تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم تحت (١٧) سنة.
  - ٢- استخدام أسلوبى التدريب المختلط لتطوير القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم تحت (١٧) سنة.
  - ٣- استخدام أساليب التدريب المناسبة للارتقاء بالأداءات المهارية الهجومية والدفاعية ومكونات اللياقة البدنية الخاصة بناشئى فى كرة القدم ومنها التدريب المختلط.
  - ٤- ضرورة إستخدام الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث عند تحديد المستويات البدنية والمهارية لناشئى كرة القدم تحت (١٧) سنة.
  - ٥- إجراء المزيد من الدراسات العلمية التى تهتم بالتدريب المختلط لتطوير الأداءات المهارية الدفاعية لناشئى كرة القدم تحت (١٧) سنة.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين(٢٠٠٣): فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٢- إيهاب محمد الصادق (٢٠١٥): " تأثير استخدام التدريب المختلط (أثقال – بليومتري) بحملين مختلفين على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مسكة الوسط العكسية للمصارعين"،مجلة بحوث التربية الشاملة ، العدد (٧٤) ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق.
- ٣- جمال إسماعيل النمكى (٢٠٠٥): الإعداد البدني والمهاري فى كرة القدم ، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.
- ٤- حسن السيد أبو عبده (١٩٩٨): الإعداد المهاري في كرة القدم ، مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية.
- ٥- \_\_\_\_\_ (٢٠٠٥): الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم (النظرية والتطبيق)، ط٥، مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- ٦- \_\_\_\_\_ (٢٠١٦): الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ماهي للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ٧- دينا صلاح الدين محمد (٢٠١٧): " تأثير التدريب المختلط ( الأثقال والبليومتري ) على بعض القدرات البدنية للاعبين الوثب الطويل وعلاقته بالإنجاز الرقمي"، المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة، العدد (١٠)، الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة.
- ٨- عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (١٩٩٦) : تدريبات الأثقال وتصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريب ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٩- \_\_\_\_\_ ، \_\_\_\_\_ (٢٠٠٠): الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ ، الأساندة للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١٠- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥): التدريب الرياضي – نظريات وتطبيقات، دار المعارف، الاسكندرية.
- ١١- محمد إبراهيم شحاته (٢٠٠٣): التدريب بالأثقال ، ط٢، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- ١٢- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١): إختبارات الأداء الحركي، ط٥، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٣- محمد شوقي كشك ، أمر الله أحمد البساطي (٢٠٠٠): أسس الإعداد المهاري و الخططى فى كرة القدم ( ناشئين – كبار) ، ط٢ ، منشأة دار المعارف ، الإسكندرية.
- ١٤- محمد صبحي حساتين (٢٠٠٤) : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الأول، ط ٤ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١٥- محمد عبد الرحيم إسماعيل (٢٠٠٨): تدريب القوة العضلية وبرامج الأثقال للصغار، ط٢، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- ١٦- محمد محمود عبد الدايم ، مدحت صالح وطارق القطان (١٩٩٣): برامج تدريب الإعداد البدني وتدريب الأثقال ، مطابع الأهرام، القاهرة.
- ١٧- مريم السيد إبراهيم (٢٠١٦): " تأثير استخدام أسلوب التدريب المختلط على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة اليد "، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- ١٨- مفتي إبراهيم محمد (٢٠٠٧): الهجوم فى كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٩- \_\_\_\_\_ (٢٠٠٩): الاعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٠- \_\_\_\_\_ (٢٠٠٩): بناء وتطوير الفريق فى كرة القدم المعاصرة ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢١- \_\_\_\_\_ (٢٠١٠): اللياقة البدنية للصحة والرياضة، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 22-Ebben, et.al., (2002):** EMG and Kinetic Analysis for Complex Training Exercise Variables. Journal of Strength and Conditioning Research 14 (4),p., 451-456.
- 23-Harbach brahim,et.,al., (2019):**A Comparison Study for the use of Mixed Training (Training with Weight and Plyometric) In the Development of the Distinctive Strength Speed as the Players of the Handball. International, Journal of PHYSICAL EDUCATION, FITNESS AND SPORTS, Vol. 8, Iss. 4,
- 24-Maio Alves, et.,al (2010):** Shortterm effects of complex and contrast training in soccer players' vertical jump, sprint, and agility abilities, J., Strength Cond., Res.,No., 24,p., 936–941.
- 25-Ronaldo Kobal,et.,al., (2017) :**Mixed Training Methods: Effects of Combining Resisted Sprints or Plyometrics with Optimum Power Loads on Sprint and Agility Performance in Professional Soccer Players, frontiers in physiology ORIGINAL RESEARCH published: 12 December.
- 26-Saez de Villarreal, et.,al (2013) :** Enhancing sprint and strength performance : combined versus maximal power,traditional heavy-resistance and plyometric training, J., Sci., Med., Sport,No., 16,p., 146–150.
- 27-Thomas, D., French, P., & Hayes (2009):** The effect of plyometric training techniques on muscular power and agility in youth soccer players, The Journal of Strength & Conditioning Research, No.,23,p., 332-339.
- 28-Zabchi Noureldine, Mokrani Djamel, Benzidane Houcine, Sebbane Mohamed (2016):** The effect of the contrastive training using weights and plyometrics on the development of the vertical jump ability to improve the performance of the Smatch for volleyball players, European Journal of Physical Education and Sport, 1,p., 24-30.

ملحق (١)

أولاً: تجانس عينة البحث :

جدول (١) إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو  
(السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)

ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإلتواء المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
السن	سنة	١٦.٠٠	٠.٧١	١٥.٨٠	٠.٨٥
الطول	سم	١٦٢.٥٠	٨.١٣	١٦٠.٥٠	٠.٧٤
الوزن	كجم	٦٠.٨٠	٥.٩٤	٥٩.٠٠	٠.٩١
العمر التدريبي	سنة	٤.١٣	٠.٦١	٤.٠٠	٠.٦٤

يتضح من الجدول (١) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لمعدلات النمو قيد البحث إنحصرت ما بين  $(\pm 3)$  مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في القدرات البدنية قيد البحث

ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإلتواء المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
القدرة العضلية للرجلين	متر	١.٩٠	٠.٢٧	١.٨٥	٠.٥٦
القدرة العضلية للذراعين	متر	٤.٥٥	٠.٨١	٤.٣٠	٠.٩٣
السرعة الإنتقالية	ثانية	٤.٤٧	٠.٦٩	٤.٣٨	٠.٣٩
الرشاقة	ثانية	٦.٩٣	٠.٧٧	٦.٧٢	٠.٨٢
التحمل الدوري التنفسي	دقيقة	١١.٤١	٠.٩٤	١١.٢٦	٠.٤٨
مرونة العمود الفقري	سم	٧.٨٠	٣.٢٩	٧.٠٠	٠.٧٣

يتضح من الجدول (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء للقدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) إنحصرت ما بين  $(\pm 3)$  مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

تابع ملحق (١)

جدول (٣) إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في  
الأداءات المهارية المركبة قيد البحث

ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإلتواء المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
استلام ثم تمرير	ثانية	٥.٣٦	٠.٧١	٥.٢١	٠.٦٣
استلام ثم الجري ثم التمرير	درجة	١.٩٠	٠.٥٢	٢.٠٠	٠.٥٨
	ثانية	٥.٥١	٠.٦٤	٥.٣٩	٠.٥٦
استلام ثم المراوغة ثم التمرير	درجة	١.٨٠	٠.٧٥	٢.٠٠	٠.٨٠
	ثانية	٥.٦٦	٠.٥٣	٥.٥٢	٠.٧٩
استلام ثم تصويب	درجة	١.٩٠	٠.٦٧	٢.٠٠	٠.٤٥
	ثانية	٥.١١	٠.٥٨	٤.٩٤	٠.٨٨
استلام ثم الجري ثم التصويب	درجة	٢.٣٠	٠.٧٧	٢.٥٠	٠.٧٨
	ثانية	٦.٥٧	٠.٤٩	٦.٤١	٠.٩٨
استلام ثم المراوغة ثم التصويب	درجة	٢.٢٠	٠.٦٩	٢.٠٠	٠.٨٧
	ثانية	٧.٨١	٠.٦٦	٧.٦٨	٠.٥٩
	درجة	١.٨٠	٠.٧٣	٢.٠٠	٠.٨٢

يتضح من الجدول (٣) أن جميع قيم معاملات الإلتواء للأداءات المهارية المركبة (قيد البحث) إنحصرت ما بين  $(\pm 3)$  مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

### ثانياً : تكافؤ مجموعتي البحث :

#### جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية الأولى ن=١٠		التجريبية الثانية ن=١٠		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
السن	سنة	١٥.٩٠	١٥.٨٠	١٥.٦٤	١٥.٦٢	٠.٣٤
الطول	سم	١٦٢.٠٠	١٦٠.٥٠	٥.٩١	٦.٢٤	٠.٥٢
الوزن	كجم	٦٠.٥٠	٥٩.٢٥	٤.٣٣	٤.٥١	٠.٦١
العمر التدريبي	سنة	٤.٠٠	٣.٩٠	٠.٥٢	٠.٥٧	٠.٣٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.١٠١

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في معدلات النمو قيد البحث، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

#### جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية الأولى ن=١٠		التجريبية الثانية ن=١٠		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
القدرة العضلية للرجلين	متر	١.٨٠	١.٧٥	٠.٢١	٠.١٨	٠.٥٤
القدرة العضلية للذراعين	متر	٤.٤٥	٤.٣٠	٠.٦٣	٠.٧٢	٠.٤٧
السرعة الإنتقالية	ثانية	٤.٤٩	٤.٥٥	٠.٥١	٠.٥٦	٠.٢٤
الرشاقة	ثانية	٦.٩٥	٧.٠٣	٠.٦٩	٠.٦٦	٠.٢٥
التحمل الدوري التنفسي	دقيقة	١١.٤٧	١١.٥٩	٠.٨٢	٠.٨٧	٠.٣١
مرونة العمود الفقري	سم	٧.٦٠	٧.٢٠	٢.٦٦	٣.٠١	٠.٢٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.١٠١

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

#### جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في الأداءات المهارية المركبة قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية الأولى ن=١٠		التجريبية الثانية ن=١٠		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
استلام ثم تمرير	ثانية	٥.٣٤	٥.٣٩	٠.٤٢	٠.٤٤	٠.٢٥
استلام ثم الجري ثم التمرير	درجة	١.٨٠	١.٧٠	٠.٥١	٠.٥٣	٠.٤١
استلام ثم المراوغة ثم التمرير	ثانية	٥.٥٣	٥.٥٩	٠.٤٧	٠.٤٢	٠.٢٩
استلام ثم المراوغة ثم التمرير	درجة	١.٧٠	١.٦٠	٠.٦٣	٠.٥٩	٠.٣٥
استلام ثم التصويب	ثانية	٥.٦٤	٥.٦٩	٠.٤٥	٠.٤١	٠.٢٥
استلام ثم التصويب	درجة	١.٨٠	١.٧٠	٠.٥٣	٠.٥٠	٠.٤١
استلام ثم التصويب	ثانية	٥.١٦	٥.٢٢	٠.٤٤	٠.٤٦	٠.٢٨
استلام ثم الجري ثم التصويب	درجة	٢.٣٠	٢.٢٠	٠.٥٧	٠.٥١	٠.٣٩
استلام ثم الجري ثم التصويب	ثانية	٦.٥٤	٦.٦٣	٠.٤١	٠.٤٤	٠.٤٥
استلام ثم المراوغة ثم التصويب	درجة	٢.١٠	٢.٠٠	٠.٥٣	٠.٥٩	٠.٣٨
استلام ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	٧.٧٩	٧.٨٦	٠.٤٧	٠.٤١	٠.٣٤
استلام ثم المراوغة ثم التصويب	درجة	١.٨٠	١.٧٠	٠.٥٥	٠.٦٢	٠.٣٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.١٠١

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في الأداءات المهارية المركبة قيد البحث، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

أولاً: معامل الصدق:

جدول (٧) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن=١٠		المجموعة غير المميزة ن=١٠		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
القدرة العضلية للرجلين	متر	٢.٢٠	١.٧٥	٠.١٥	٠.١١	*٧.٢١
القدرة العضلية للذراعين	متر	٥.٦٠	٤.٣٥	٠.٤٣	٠.٥٤	*٥.٤٣
السرعة الإنتقالية	ثانية	٤.٢٩	٤.٥٨	٠.٢٢	٠.٢٧	*٢.٥١
الرشاقة	ثانية	٥.٦١	٦.٩٧	٠.٤١	٠.٤٦	*٦.٦٣
التحمل الدوري التنفسي	دقيقة	٩.٨٢	١١.٥١	٠.٥٣	٠.٦٩	*٥.٨٣
مرونة العمود الفقري	سم	١٢.٤٠	٧.٥٠	٢.٩١	٢.٤٢	*٣.٨٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠١ \* دال عند مستوي ٠.٠٥

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث، ولصالح المجموعة المميزة، مما يشير إلى صدق الاختبارات قيد البحث لما وضعت من أجله.

جدول (٨) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في اختبارات الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن=١٠		المجموعة غير المميزة ن=١٠		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
استلام ثم تمرير	ثانية	٤.١٩	٥.٣٧	٠.٣٣	٠.٤٦	*٦.٢٤
استلام ثم الجري ثم التمرير	درجة	٣.٣٠	١.٧٠	٠.٤٢	٠.٥٠	*٧.٣٤
استلام ثم المراوغة ثم التمرير	ثانية	٤.٦١	٥.٥٢	٠.٣١	٠.٤٤	*٥.٠٨
استلام ثم المراوغة ثم التمرير	درجة	٣.٠٠	١.٧٠	٠.٤٩	٠.٥٢	*٥.٤٦
استلام ثم تصويب	ثانية	٤.٣٩	٥.٦٤	٠.٣٢	٠.٣٨	*٧.٥٨
استلام ثم التصويب	درجة	٣.٢٠	١.٨٠	٠.٥٣	٠.٤٧	*٥.٩٣
استلام ثم الجري ثم التصويب	ثانية	٣.٣١	٥.٢١	٠.٣٦	٠.٤٢	*١٠.٣٣
استلام ثم التصويب	درجة	٣.٥٠	٢.١٠	٠.٥٧	٠.٤٩	*٥.٥٨
استلام ثم الجري ثم التصويب	ثانية	٥.٤١	٦.٥٩	٠.٥١	٠.٦٣	*٤.٣٧
استلام ثم المراوغة ثم التصويب	درجة	٣.٤٠	٢.٠٠	٠.٤٩	٠.٥٥	*٥.٦٩
استلام ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	٦.٣٩	٧.٧٧	٠.٥٢	٠.٣٧	*٦.٤٨
استلام ثم المراوغة ثم التصويب	درجة	٣.٠٠	١.٨٠	٠.٦١	٠.٥٤	*٤.٤١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠١ \* دال عند مستوي ٠.٠٥

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في اختبارات الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم قيد البحث مما يشير إلى صدق الاختبارات قيد البحث لما وضعت من أجله.

ثانياً: معامل الثبات:

جدول (٩) معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		ع	م	ع	م	
القدرة العضلية للرجلين	متر	١.٧٥	١.٨٠	٠.١١	٠.١٥	*٠.٩٠١
القدرة العضلية للذراعين	متر	٤.٣٥	٤.٥٠	٠.٥٤	٠.٥٧	*٠.٨٣٦
السرعة الإنتقالية	ثانية	٤.٥٨	٤.٥٢	٠.٢٧	٠.٢١	*٠.٨٠٢
الرشاقة	ثانية	٦.٩٧	٦.٨٨	٠.٤٦	٠.٤٢	*٠.٨١٩
التحمل الدوري التنفسي	دقيقة	١١.٥١	١١.٣٦	٠.٦٩	٠.٥١	*٠.٨٥٢
مرونة العمود الفقري	سم	٧.٥٠	٨.٠٠	٢.٤٢	٢.٢٩	*٠.٧٩٩

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٧٥٤ \* دال عند مستوي ٠.٠٥

يتضح من الجدول (٩) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) بين نتائج التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية قيد البحث، مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات عند إجراء القياس.



جدول (١٠)  
معامل الثبات لاختبارات الأداءات المهارية  
المركبة في كرة القدم قيد البحث

ن = ١٠

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*.٨٥٩	.٤٤	٥.٣١	.٤٦	٥.٣٧	ثانية	استلام ثم تمرير
*.٨١٦	.٥٧	١.٨٠	.٥٠	١.٧٠	درجة	
*.٨٢٤	.٣٩	٥.٤٦	.٤٤	٥.٥٢	ثانية	استلام ثم الجري ثم التمرير
*.٧٩١	.٥٨	١.٩٠	.٥٢	١.٧٠	درجة	
*.٨٠٣	.٣٣	٥.٥٣	.٣٨	٥.٦٤	ثانية	استلام ثم المراوغة ثم التمرير
*.٨٥٩	.٥٦	١.٩٠	.٤٧	١.٨٠	درجة	
*.٨٨١	.٣٩	٥.١٤	.٤٢	٥.٢١	ثانية	استلام ثم تصويب
*.٨٢٦	.٤١	٢.٣٠	.٤٩	٢.١٠	درجة	
*.٨٠٤	.٦٩	٦.٤٤	.٦٣	٦.٥٩	ثانية	استلام ثم الجري ثم التصويب
*.٨٧٩	.٥١	٢.١٠	.٥٥	٢.٠٠	درجة	
*.٨٣٢	.٤٤	٧.٦٣	.٣٧	٧.٧٧	ثانية	استلام ثم المراوغة ثم التصويب
*.٨٦١	.٦١	١.٩٠	.٥٤	١.٨٠	درجة	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢ \* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول (١٠) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين نتائج التطبيقين الأول والثاني لإختبارات الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم قيد البحث، مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات عند إجراء القياس.

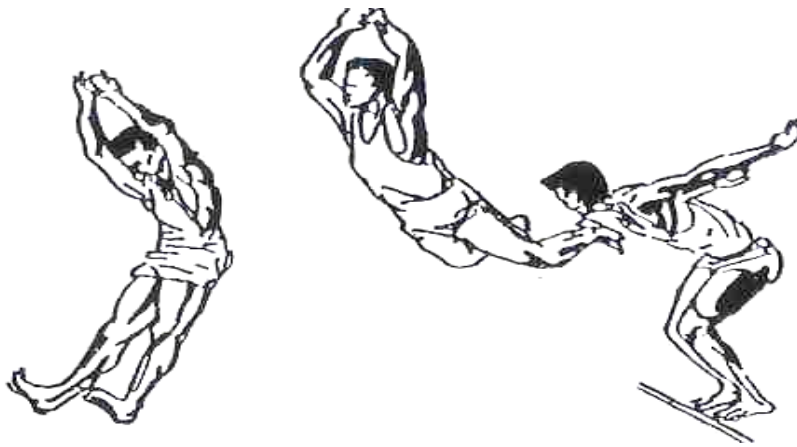
## ملحق (٢)

### الإختبارات البدنية قيد البحث

#### ١- إختبار الوثب العريض

**الغرض من الإختبار :** قياس القدرة العضلية للرجلين فى الوثب للأمام.  
**الأدوات المستخدمة :** مكان مناسب مستوى للوثب، شريط قياس، طباشير.  
**مواصفات الأداء:**

يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان، بحيث يلامس القدمين خط البداية من الخارج، ثم يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثنى الركبتين والميل للأمام قليلاً، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة، عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام، ويجب أن يكون الإرتقاء بالقدمين معاً، ولكل مختبر ثلاثة محاولات متتالية تحتسب له أفضل المحاولات.



#### طريقة التسجيل :

تحتسب المسافة التى وثبها المختبر من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط. (١٤ : ٢٢١ - ٢٢٢)

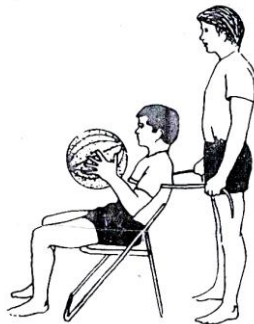
#### ٢- إختبار دفع كرة طبية ٣ كجم باليدين

**الغرض من الإختبار :** قياس القدرة العضلية للذراعين.  
**الأدوات المستخدمة:**

مكان مستوى، حبل صغير، كرة طبية زنة (٣ كجم)، كرسى، وعدد مناسب من الأعلام، شريط قياس.

#### مواصفات الأداء:

- يجلس المختبر على الكرسى ممسكاً بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة أمام الصدر، وتحت مستوى الذقن، كما يجب أن يكون الجذع ملاصقاً لحافة الكرسى.
- يوضع حول صدر المختبر حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم، وذلك بغرض منع حركة المختبر للأمام أثناء دفع الكرة.



### تعليمات الإختبار:

- يعطى المختبر ثلاث محاولات متتالية، يعطى قبلهم محاولة واحدة تدريبية.
- تسجل مسافة الدفع من حافة الكرسي (خط الدفع) إلى مكان سقوط الكرة الطبية على الأرض فى المحاولات الثلاثة.
- يسجل أفضل محاولة للمختبر من المحاولات الثلاثة. (١٢ : ١١٠ - ١١٢)

### ٣- إختبار العدو ٣٠ متر من البدء العالى

#### الغرض من الإختبار:

قياس السرعة الإنتقالية القصوى.

#### الأدوات المستخدمة:

أرض مستوية، ساعة إيقاف وخط للبداية وآخر للنهاية المسافة بينهما ٣٠ متر.

#### طريقة الأداء:

يتخذ المختبر وضع الإستعداد من البدء العالى خلف البداية، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري بأقصى سرعة ممكنة حتى يقطع خط النهاية، على أن يعطى المختبر محاولة واحدة فقط، ويجب أن ينادى الأذن بالبدء بالنداء التالى: خذ مكانك - إستعد - إجرى.



#### حساب الدرجات:

يحتسب الزمن منذ إعطائه إشارة البدء، وحتى يقطع خط النهاية لأقرب ١/١٠ث (١٤ : ١٨٧)

### ٤- إختبار الرشاقة T

#### غرض الإختبار:

قياس الرشاقة الكلية للجسم أثناء تحركه حركة انتقالية.

#### الأدوات اللازمة:

- ١- ميدان للجري مستطيل.
- ٢- ساعة إيقاف.
- ٣- ٣ قوائم لا يقل ارتفاعها عن ٣٠سم.

#### الإجراءات:

- ١- تخطط المنطقة وفق الشكل حرف T.
- ٢- تحديد خط البدء والانتهاى بشكل واضح.

#### وصف الأداء:

- ١- يتخذ وضع الاستعداد من البدء العالى خلف خط البداية (أ).
- ٢- عند إشارة البدء يقوم المختبر بالجري الى العلامة (ب) ثم (ج) على شكل حرف T بين القوائم الثلاثة ثلاث مرات.

#### تعليمات الإختبار:

- ١- يبدأ المختبر الجري من وضع الوقوف عند خط البداية وفي الاتجاه المحدد.
- ٢- عدم شد أو دفع أو نزع القوائم أو الاصطدام بها.
- ٣- عندما يكمل المختبر الجري ثلاث دورات عليه أن يستمر في الجري حتى يقطع خط النهاية (ج).

- ٤- عند الفشل في أداء الاختبار أو حدوث خطأ يعاد الاختبار.
- ٥- يعطى للمختبر محاولة واحدة.
- ٦- يجب شرح الاختبار وعمل نموذج له.

حساب الدرجات:

يسجل زمن المختبر في قطع المستطيل ثلاث مرات لأقل ١٠/١ ث من إشارة البدء وحتى عبور خط النهاية.

#### ٥- الجرى ٢٤٠٠ م

الغرض من الاختبار:

قياس التحمل الدورى التنفسى.

الأدوات المستخدمة:

ساعة إيقاف تحسب إلى ١٠/١ من الثانية.

طريقة الاداء:

من الوضع البدء العالى يقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع الاشارة يقوم اللاعب بالجرى حول المضمار لمسافة ٢٤٠٠ م.

الشروط الواجب مراعاتها :

يمكن للاعب تكملة المسافة مشى.

التسجيل :

يسجل الزمن لأقرب ١,٠ ث

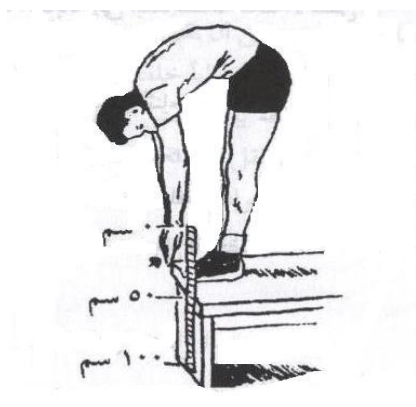
#### ٦- إختبار ثنى الجذع من الوقوف

الغرض من الإختبار:

قياس مدى مرونة الجذع والخذ.

الأدوات المستخدمة:

مقياس مدرج من الخشب أو مسطرة طولها (٥٠) سم مقسمة إلى وحدات كل وحدة تساوى ١ سم، مقعد أو كرسي يتحمل وزن المختبر.



مواصفات الأداء:

• يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد بحيث تكون القدمان ملامستان لجانبى المقياس الخشبى (المسطرة).

• يقوم المختبر بثنى الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس، ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثنى الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وببطئ، مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين فى مستوى واحد.

طريقة التسجيل:

درجة المختبر هى أقصى نقطة يصل إليها المختبر على المقياس من وضع ثنى الجذع أماماً أسفل. (١٤ : ٣٢٧

، ٣٢٨)

### ملحق (٣)

#### إختبارات الأداءات المهارية المركبة

##### ١- إختبار الاستلام ثم تمرير

الغرض من الإختبار : قياس الاستلام ثم التمرير.

الأدوات : كرة قدم – ساعة إيقاف – مقعد سويدي – شريط قياس – أقماع – أهداف مصغرة – جير.  
طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف خط البداية بمسافة (٣م) وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لإستلام الكرة الممررة له من المدرب من الحركة داخل الدائرة المرسومة نصف قطرها (١م) ثم يمررها مائلة قطرية في المقعد السويدي وينطلق للسيطرة عليها بعد ارتدادها من المقعد السويدي في المنطقة المحددة للاستلام ثم يقوم بتمريرها بالقدم المفضلة وبأي جزء منها على المرمي الذي يبعد عن مكان التمرير (١٠م).

- يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين على الهدفين

##### طريقة التسجيل :

- يحسب زمن كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتي تقطع الكرة خط المرمي.  
- درجة المختبر هي (متوسط زمن أداء الإختبار للهدفين + متوسط درجة دقة التمرير للاختبار لنفس المحاولة).

##### ٢- إختبار الاستلام ثم الجري ثم التمرير

الغرض من الإختبار : قياس الإستلام ثم الجري ثم التمرير.

الأدوات : كرة قدم – ساعة إيقاف - أقماع - أهداف مصغرة – شريط قياس.

طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف خط البداية بمسافة (٣م) وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لإستلام الكرة الممررة له من المدرب من الحركة داخل الدائرة المرسومة نصف قطرها (١م) يعقبه الإنطلاق بالكرة بأقصى سرعة لمسافة (١٥م) ثم تمرير الكرة بالقدم المفضلة وبأي جزء منها على المرمي الذي يبعد عن خط التمرير بمسافة (١٢م).

- يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين على الهدفين.

##### طريقة التسجيل :

- يحسب زمن الأداء لكل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتي تقطع الكرة خط المرمي.  
- درجة المختبر هي (متوسط زمن أداء الإختبار على الهدفين + متوسط درجات دقة التمرير للاختبار لنفس المحاولة).

##### ٣- إختبار الاستلام ثم المرواغة ثم التمرير

الغرض من الإختبار : قياس الاستلام ثم المرواغة ثم التمرير.

الأدوات : كرة قدم – ساعة إيقاف - أقماع - أهداف مصغرة.

طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف خط البداية بمسافة (٣م) وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لإستلام الكرة الممررة له من المدرب من الحركة داخل الدائرة المرسومة نصف قطرها (١م) ثم يجري بالكرة بين الأقماع المسافة بين القمع والآخر (١م) ومن ثم يقوم بالتمرير بالقدم المفضلة وبأي جزء منها على المرمي الذي يبعد عن خط التمرير بمسافة (١٢م).

- يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين على الهدفين.

##### طريقة التسجيل :

- يحسب زمن الأداء لكل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتي تقطع الكرة خط المرمي.  
- درجة المختبر هي (متوسط زمن أداء الإختبار على الهدفين + متوسط درجات دقة التمرير للاختبار لنفس المحاولة).

##### ٤- إختبار الاستلام ثم التصويب

الغرض من الإختبار : قياس الإستلام ثم التصويب.

الأدوات : مرمي كرة قدم - مرمي كرة يد – كرات قدم – ساعة إيقاف – جير – صفارة.

### طريقة الأداء :

- يقف اللاعب خلف خط البداية بمسافة (٣م) وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لإستلام الكرة الممررة له من المدرب من الحركة في دائرة قطرها (١م) ثم التصويب من داخل المستطيل المرسوم (عرضة ٢م وطولة ١م) بالقدم المفضلة على المرمي الذي يبعد عن مكان التصويب (٢٠م).
- يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين على المرمي.

### طريقة التسجيل :

- يحسب زمن الأداء لكل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتي تقطع الكرة خط المرمي.
- درجة المختبر هي (متوسط زمن أداء الاختبار على الهدفين + متوسط درجات دقة التصويب للاختبار لنفس المحاولة).
- تسجيل دقة التصويب على المرمي بالدرجات.

### ٥- إختبار الاستلام ثم الجري ثم التصويب

الغرض من الاختبار : قياس الإستلام ثم الجري ثم التصويب.

الأدوات : مرمي كرة قدم - مرمي كرة يد - كرات قدم - شريط قياس - ساعة إيقاف - جير - صفارة.

### طريقة الأداء :

- يوضع مرمي كرة اليد في منتصف مرمي كرة القدم تماما كما هو موضح بالرسم.
- يقف اللاعب خلف خط البداية بمسافة (٣م) وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لإستلام الكرة الممررة له من المدرب من الحركة في دائرة قطرها (١م) ثم الإنطلاق بالكرة بأقصى سرعة في خط مستقيم لمسافة (٨م) والتصويب من داخل المستطيل المرسوم (عرضة ٢م وطولة ١م) بالقدم المفضلة على المرمي الذي يبعد عن مكان التصويب (٢٠م).
- يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين على المرمي.

### طريقة التسجيل :

- يحسب زمن الأداء لكل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتي تقطع الكرة خط المرمي.
- درجة المختبر هي (متوسط زمن أداء الاختبار على الهدفين + متوسط درجات دقة التصويب للاختبار لنفس المحاولة).
- تسجيل دقة التصويب على المرمي بالدرجات.

### ٦- إختبار الاستلام ثم المرواغة ثم التصويب

الغرض من الاختبار : قياس الإستلام ثم المرواغة ثم التصويب.

الأدوات : مرمي كرة قدم - مرمي كرة يد - كرات قدم - ساعة إيقاف - جير - صفارة اقماع.

### طريقة الأداء :

- يوضع مرمي كرة اليد في منتصف مرمي كرة القدم تماما كما هو موضح بالرسم.
- يقف اللاعب خلف خط البداية بمسافة (٣م) وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لإستلام الكرة الممررة له من المدرب من الحركة في دائرة قطرها (١م) ثم أداء الخداع بتحريك الجذع والمرواغة بين الاقماع (المسافة بين الاقماع ١م) ثم التصويب من داخل المستطيل المرسوم (عرضة ٢م) وطولة (١م) والذي يبعد (٢م) عن القمع الاخير بالقدم المفضلة على المرمي الذي يبعد عن مكان التصويب (٢٠م).
- يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين على المرمي.

### طريقة التسجيل :

- يحسب زمن الأداء لكل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتي تقطع الكرة خط المرمي.
- درجة المختبر هي (متوسط زمن أداء الاختبار على الهدفين + متوسط درجات دقة التصويب للاختبار لنفس المحاولة).
- تسجيل دقة التصويب على المرمي بالدرجات.

#### ملحق (٤)

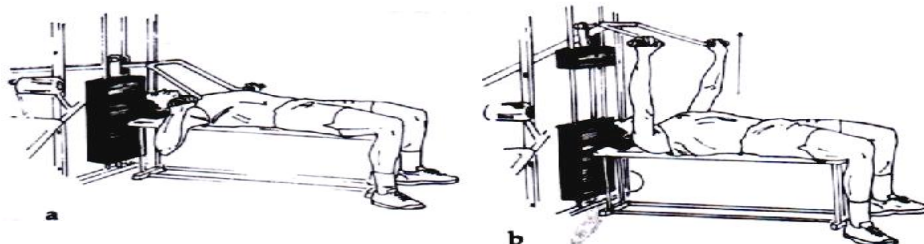
تمارين الأثقال المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح

التمرين الأول: الدفع أمام الصدر Bench Press

(رقود عالي - انثناء الذراعين - مسك رافعة الجهاز) مد الذراعين

الوضع الابتدائي:

من وضع الرقود على المقعد ويكون ذراع الرفع فوق الصدر، تقوم اللاعب بمد الذراعين على كامل إمتدادهما والثبات لحظياً ثم تنثني الذراعين والعودة للوضع النهائي.



العضلة المحركة الأساسية:

- الصدرية الكبرى.

العضلات المساعدة:

- الجزء الأمامي من العضلة الدالية.

- العضلة ذات الرأسين العضدية.

- العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية. (١٦: ٢٧٤)

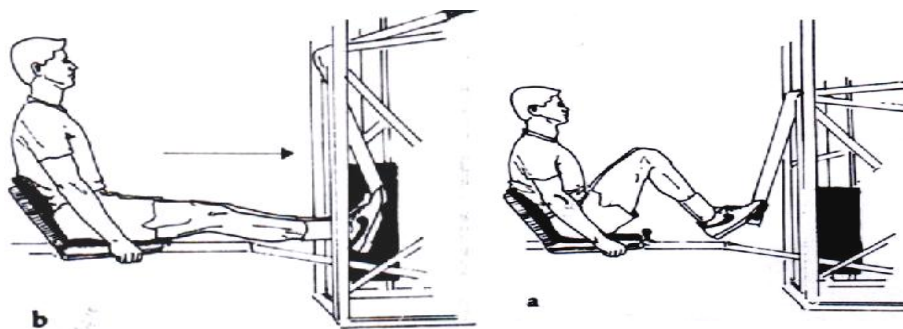
#### التمرين الثاني

الدفع بالرجلين Leg Press

(جلوس القرفصاء) مد الركبتين

الوضع الابتدائي:

من وضع الجلوس على الكرسي أمام الجهاز والركبتين مثنيتين تقوم اللاعب بالدفع بالرجلين على رافعة الجهاز حتى تصل الركبتان لوضع المد الكامل ثم الثبات لحظياً والعودة ببطء للوضع الأصلي.



العضلة المحركة الأساسية:

- العضلة رباعية الرؤوس الفخذية.

العضلات المساعدة:

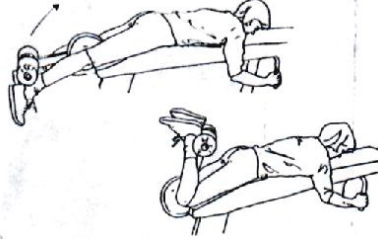
- عضلات خلف الفخذ.

- عضلات الإلية. (١٦: ٢٤٧)

### التمرين الثالث: ثنى الرجلين Leg Flexion (انبطاح على – الجهاز خلف العقبين) ثنى الركبتين

الوضع الابتدائى:

من وضع الانبطاح على المنضدة والكعبين فوق رافعة الجهاز، تقوم اللاعبة بثنى الركبتين حتى تلامس الوسادة (الموضوعة على رافعة الجهاز) المقعدة.



العضلة المحركة الأساسية:

- عضلات خلف الفخذ. (١٦: ٢٨٣)

### التمرين الرابع: مد الرجلين Leg Extension (جلوس على – الجهاز على المشطين) مد الركبتين

الوضع الابتدائى:

الجلوس فوق منضدة الجهاز والقدمان موضوعتان أسفل رافعة الجهاز حيث تقوم اللاعبة بالدفع بمشطى القدمين لأعلى حتى تصل الركبتان لوضع المد الكامل مع الثبات لحظياً ثم تقوم اللاعبة بثنى الركبتين والعودة للوضع الابتدائى ثانية.

العضلة المحركة الأساسية:

- العضلة رباعية الرؤوس الفخذية. (١٦: ٢٨٣)

التمرين الخامس: الشد لأسفل

(جثو – الذراعان عالياً – مسك عمود الجهاز) سحب البار لسفل

الوضع الابتدائى:

تقوم اللاعبة من وضع ثنى الركبتين والذراعان عالياً بسحب البار لأسفل حتى يصل إلى مستوى الصدر تقريباً والثبات لحظياً ثم العودة للوضع الإبتدائى وتكرر الأداء.

العضلة المحركة الأساسية:

- العضلة ذات الرأسين العضدية.

- العريضة الظهرية.

- حزام الكتف. (١٦: ٢٧٥)

### التمرين السادس: الوثب العمودى بالدامبلز Dumbbel jump squat (وقوف الوضع أماماً – حمل الدامبلز) ثنى الركبتين ثم مدهما والوثب عالياً

الوضع الابتدائى:

من وضع الوقوف وإحدى القدمين أماماً واللاعبة ممسكة بالدامبلز بالذراعين المفردتين كاملاً، تقوم اللاعبة بثنى الركبتين والوثب لأعلى بأقصى ما تستطيع من قوة وقيل الهبوط تقوم بتبديل وضع القدمين وثنى الركبتين قليلاً لإمتصاص قوة الصدمة وتكرر.

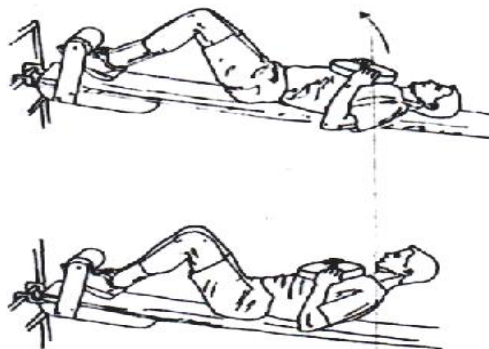
العضلة المحركة الأساسية:

- ذات الأربع رؤوس الفخذية.

- عضلات خلف الفخذ. - عضلات السمانة. (١٦: ٢٥٣)



### التمرين السابع : الجلوس من الرقود



#### الوضع الابتدائي:

تقوم اللاعبة من وضع الرقود والركبتين منثنيتين بتشبيك اليدين خلف الرأس ثم ثنى الجذع أماماً للمس الركبتين ثم الرجوع ثانية إلى وضع الرقود والركبتين منثنيتين.

#### العضلة المحركة الأساسية:

- مجموعة عضلات البطن الأمامية. (١٦ : ٢٦٣)

#### تابع ملحق (٤)

#### التدريبات البليومترية المستخدمة في البرنامج التدريبي

##### ١- الوثب العميق

يعتبر الوثب العميق تمريناً مناسباً لجميع الأنشطة الرياضية حيث ينمي كل من القوة المتفجرة والسرعة للرجلين معاً.

#### الأدوات المستخدمة :

صندوق إرتفاعه يتراوح من ٣٠ - ٥٠ سنتيمتر، مرتبة إسفنجية للهبوط.

#### وضع الإستعداد :

الوقوف بمقدمة القدمين على حافة الصندوق ثنى خفيف للركبتين.



#### طريقة الأداء :

- الإنزلاق من حافة الصندوق إلى الأرض مع ثنى خفيف للركبتين بمجرد الهبوط على الأرض.  
- الوثب لأعلى بقوة متفجرة بمجرد لمس القدمين للأرض مع مرجحة الذراعين عالياً ومد الجسم عالياً وللأمام لأبعد مسافة ممكنة. (٨ : ١٢٠، ١٢١)

##### ٢- الوثب العميق مع الفجوة

#### الأدوات المستخدمة :

صندوقين مختلفين في الإرتفاع الصندوق المنخفض ٣٠ سنتيمتر والمرتفع ٥٠ سنتيمتر وبينهما ٦٠ سنتيمتر، مرتبة إسفنجية للهبوط أو سطح ناعم مثل الحشيش.

#### وضع الإستعداد :

الوقوف على الصندوق المنخفض والذراعين بجانب الجسم.



#### طريقة الأداء :

- الإنزلاق من الصندوق المنخفض إلى الأرض بالقدمين معاً والركبتين منثنيتين قليلاً.
- الوثب مباشرة إلى الصندوق المرتفع بقوة وبسرعة بالقدمين معاً أو بإحدهما مع مرجحة الذراعين لأعلى.
- الوثب من الصندوق المرتفع لأعلى مسافة رأسية وأفقية ممكنة مع مرجحة الذراعين وإمتداد الجسم كاملاً والهبوط على الأرض بالقدمين معاً مع ثني خفيف للركبتين.
- التركيز على الوثب العميق المتفجر والسريع جداً و الإستفادة من قوة الهبوط من الصندوق المنخفض للإرتقاء لأعلى للهبوط على الصندوق المرتفع، التركيز على ترك الصندوق المرتفع بقوة بأحد القدمين أو بالقدمين معاً. (٨ : ١٢٢، ١٢٣)

#### ٣- الإرتداد بالرجلين معاً

##### وضع الإستعداد :

يبدأ التمرين من وضع نصف القرفصاء، الذراعين بجانب الجسم، والكتفين للأمام، والظهر

مستقيم.

##### طريقة الأداء :

- الوثب للأمام ولأعلى مع زاوية مفصلي الفخذين ومرجحة الذراعين للأمام ولأعلى للوصول لأقصى إرتفاع لأعلى وأقصى مسافة أفقية عن طريق المد الكامل للجسم قبل الهبوط.
- الرجوع للوضع الأصلي. (٨ : ١٣٤، ١٣٥)

#### ٤- المرجحة الرأسية

الأدوات: دامبلز (١.٥ – ٤ كجم) بالنسبة للبالغين.

##### وضع الإستعداد:

- الوقوف نصف القرفصاء، مسك الدامبلز باليدين والذراعين ممتدتين بين الرجلين والظهر مستقيم والرأس عالياً.

##### طريقة الأداء:

- مرجحة الدامبلز لأعلى ثم لأسفل.
- يجب مقاومة القوة الدافعة للدامبلز في كل إتجاه سواء لأسفل أو لأعلى وذلك بقوة الفرملة للحركة (لأعلى) حتى يمكن السماح بالحركة العكسية (لأسفل).
- يجب أن يتمركز الحمل في منطقة الكتفين وعضلات أعلى الظهر.
- يجب أن ينخفض الجهد على منطقة المقعدة والرجلين. (٨ : ١٦٤، ١٦٥)

#### ٥- الوثب الإرتدادى بين الحواجز

##### الأدوات المستخدمة:

- عدد (٤) حواجز.
- المسافة بين الحواجز ٨٠ سم.
- وضع الإستعداد :
- من وضع الوقوف مواجهة الحواجز – الذراعان بجانب الجسم.



#### طريقة الأداء :

- مرجحة الذراعين للخلف وللأمام والدفع بالقدمين لتخطي الحاجز تلو الآخر.
- ثنى خفيف في الركبتين عند الهبوط لإمتصاص الصدمة.
- الهبوط بالقدمين معاً.
- محاولة تقليل فترة الثبات بين الحواجز. (٨ : ١٤٦)

#### ٦- التمريرة الصدرية بالكرة الطبية

الأدوات: كرة طبية من (١.٥ : ٤ كجم).

وضع الإستعداد:

- لاعبتين كل منهما تواجه الأخرى.
- أحد اللاعبتين يحمل الكرة أمام الصدر واليدين خلف الكرة.
- اللاعب الأخرى في وضع الإستعداد والذراعين ممتدتين للأمام في وضع أفقى في مستوى الصدر.



#### طريقة الأداء :

- تدفع الكرة بواسطة أحد اللاعبتين مع مد الذراعين على كامل إمتدادهما خلف الكرة.
- اللاعب الأخرى تستقبل القوة الدافعة للكرة مع ثنى خفيف للذراعين ثم دفع الكرة مرة أخرى للزميل.
- عمل من ٢ - ٤ مجموعات كل مجموعة من ٢٠ - ٣٠ تكرار.
- فترة الراحة دقيقتان بين كل مجموعة وأخرى. (٨ : ١٧٠)

#### ملحق (٥)

جداول مستعرضة من ص ٥٠ - ص ٧٨

ملخص البحث  
تأثير التدريب المختلط في بعض القدرات البدنية الخاصة  
ومستوى الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم

الباحث/ خالد بن حميد بن سيف المحذوري

أ.د/ عادل عبد الحميد الفاضل

وزارة التربية والتعليم – قسم المهارات الفردية – الباطنة  
جنوب – عمان

أستاذ تدريب كرة القدم المتفرغ – قسم تدريب الألعاب – كلية  
التربية الرياضية بنين – جامعة الإسكندرية

أستهدف البحث التعرف على الفروق بين تأثير إستخدام أسلوبى التدريب المختلط (٢٥% أثنال - ٧٥% بليومتري) والتدريب المختلط (٧٥% أثنال - ٢٥% بليومتري) فى القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم تحت (١٧) سنة، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) ناشئى كرة قدم تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين . المجموعة التجريبية الأولى أستخدمت (التدريب المختلط ٢٥% أثنال - ٧٥% بليومتري) ، والمجموعة التجريبية الثانية أستخدمت (التدريب المختلط ٧٥% أثنال - ٢٥% بليومتري) قوام كل منهما (١٠) ناشئى كرة قدم، ومن أدوات البحث : إختبارات بدنية ومهارية – الوحدات التدريبية باستخدام التدريب المختلط، ومن أهم المعالجات الإحصائية : المتوسط الحسابى – الإنحراف المعياري – الوسيط – معامل الإلتواء – معامل الارتباط البسيط - إختبار "ت" – نسب التحسن.

ومن أهم النتائج :

- ١- يؤثر أسلوب التدريب المختلط (٢٥% أثنال - ٧٥% بليومتري) (المجموعة التجريبية الأولى) تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) فى القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للرجلين والذراعين – السرعة الإنتقالية - الرشاقة - مرونة الجذع والفخذ) ومستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم تحت (١٧) سنة.
- ٢- يؤثر أسلوب التدريب المختلط (٧٥% أثنال - ٢٥% بليومتري) (المجموعة التجريبية الثانية) تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) فى القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم تحت (١٧) سنة.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيتين. التجريبية الأولى والتجريبية الثانية فى القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم لصالح التجريبية الأولى.

## Research Summary

### *The effect of mixed training on some special Physical Abilities And the level of combined skill Performances for soccer beginners*

**Prof.,Dr.,: Adel Abdul Hamid Al-Fadi.  
Khalid bin Humaid bin Saif Al Mahdur.**

The research aimed to identify the differences between the effect of using the two methods of mixed training (25% weights - 75% p.m.) and mixed training (75% weights - 25% p.m.) on the special physical abilities and the level of some complex skill performances for soccer beginners under (17) years, and used The two researchers, the experimental method, on a sample of (20) soccer youths, were divided into two experimental groups. The first experimental group used (mixed training 25% weights - 75% pw), and the second experimental group used (mixed training 75% weights - 25% pw) each of which consisted of (10) soccer youth, and from the research tools: physical and skill tests - units Training using mixed training.

#### **Among the most important results:**

- 1- The mixed training method (25% weights - 75% by weight) (the first experimental group) has a significant statistical positive effect at the level (0.05) in the special physical abilities (muscular capacity of the legs and arms - transitional speed - agility - the elasticity of the trunk and thigh) and the level of some Complex skill performances for soccer beginners under (17) years.
- 2- The mixed training method (75% weights - 25% per liter) (the second experimental group) has a significant statistical positive effect at the level of (0.05) in the special physical abilities and the level of some complex skill performances for young soccer under (17) years.
- 3-There are statistically significant differences between the two dimensional measurements of the two experimental groups. The first experimental and the second experimental in the special physical abilities and the level of some complex skill performances for the junior football for the first experimental.