

تأثير تدريبات تحمل القدرة العضلية على بعض الأدوات المهارية الهجومية لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة

أ.د/ هانى سعيد عبد المنعم (*)
أ.م.د/ أحمد محمد الهنيدى (**)
الباحث / أسعد إبراهيم عبده (***)

ملخص البحث

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي لتطوير تحمل القدرة العضلية ومعرفة تأثيره على بعض الأدوات المهارية الهجومية لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي القبلي البعدي لمجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والثانية مجموعة ضابطة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم تحت (١٦) سنة بنادى اتحاد بسيون بمحافظة الغربية والمقيدين بسجلات النادى ومنطقة الغربية لكرة القدم في الموسم الرياضى ٢٠٢٠/٢٠٢١م ، وقد بلغ عدد أفراد العينة الأساسية (٢٠) ناشئ تم تقسيمهم الى مجموعتين الأولى تجريبية وعددهم (١٠) ناشئين ، والثانية ضابطة وعددهم (١٠) ناشئين ، وتم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية بنادى اتحاد بسيون بمحافظة الغربية وكان عددهم (١٢) ناشئ من ناشئي كرة القدم تحت (١٦) سنة ، وكان من أهم النتائج أن برنامج تدريبات تحمل القدرة العضلية أدى إلي تحسن في الأدوات المهارية الهجومية قيد الدراسة للعينة قيد البحث .

الكلمات الداله: القدرة العضلية - الاداءات المهارية - ناشئي كرة القدم

The Effect Training Program Using a Tool to Improve the Skill Performance for Female Basketball Juniors

The research aims to design a training program to develop endurance of muscle capacity and to know its effect on some complex skill performances of junior footballers under 16 years old, and the researcher used the experimental approach with the pre-experimental design of two groups, one of them is an experimental group and the second is a control group in order to suit the nature of the research, and the research sample was chosen by the method. Al-Amadia is a youngster of football under 16 years old at the Ittihad Basyoun club in Al-Gharbia governorate, who are registered in the club's records and Al-Gharbia football region in the 2020/2021 sports season, and the number of individuals in the basic sample

(*) أستاذ كرة القدم بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب - جامعة طنطا .

(**) أستاذ كرة القدم المساعد بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

(***) باحث بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

reached (20) youngsters who were divided into two experimental groups, the first of which is (10) youngsters The second was a female officer and their number was (10) junior, and the pilot study sample was chosen from the research community and outside the basic study sample in Basyoun Union club in Al-Gharbia governorate, and their number was (12) young footballers under (16) years old. Muscle endurance led to an improvement in the complex skill performances under study for the sample under study.

المقدمة ومشكلة البحث :

تتطلب طبيعة الأداء في كرة القدم إلى مساهمة خصائص القوة المرتبطة بالسرعة باستخدام عدد كبير من التكرارات بصورة ممزوجة ليظهر مدي حاجة لاعب كرة القدم إلى تحمل القدرة العضلية، حيث أن الانخفاض في مستوى تحمل القدرة العضلية يؤدي بالتبعية إلى الانخفاض في مستوى تكرار أداء هذه المهارات بأسلوب صحيح.

ويرى برايد Pride (٢٠٠٤م) أن تدريب الناشئين في كرة القدم يعتمد على الأسس والنظريات العلمية للوصول لنتائج جيدة من خلال الاعتماد على نظريات علم التدريب والتخطيط لبرامج تدريب الناشئين بشكل سليم، وذلك لإعدادهم للفرق الرياضية حيث يقع على كاهل المدرب مسؤولية التخطيط السليم للعملية التدريبية للوصول بالناشئ لأفضل مستوى ممكن. (١٥ : ١٠٣) ويذكر حسن أبو عبده (٢٠١٢م) أن الأداءات الحركية المركبة من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الأسلوب لتثبيت دقة الأداء للاعب ويؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلمي أو إيجابي، ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم علي قدرة اللاعب ومهاراته. (٦ : ١٥٢)

ويشير ماهر، الان، Maher & Alan E. (٢٠٠١م) أن اشتراك عدد مناسب من اللاعبين في الهجمات وتمتعهم بالأداءات الحركية المركبة يجعل المدافعين غير قادرين على تحديد من سيقوم بالإنتهاء (Finish)، وأن كثير من المدربين يدرّبون اللاعبين على التصويب أو ما يطلق عليه (تدريبات الإنتهاء) في نهاية الوحدة التدريبية، وهذا ما يجعل التصويب بباقي أجزاء الوحدة التدريبية اتصال ضعيف جداً، الإنتهاء ليست مهارة منفصلة فحسب ولكنه ينتمي إلى بنيان الوحدة التدريبية داخل بنيان أكبر وهو لعبة كرة القدم. (١٤ : ٤٦)

وتعتبر القدرات البدنية من أهم مقومات النجاح في العملية التدريبية لما لها من تأثير فعال على تنمية الصفات والعناصر اللازمة لأي رياضة ، حيث أن إنجاز مستويات عالية من الأداء يرتبط بدرجة كبيرة بالإمكانيات البدنية للاعب والتي تشتمل على القوة والسرعة والتحمل ، لذا فالقدرات البدنية أهم ركن من أركان التدريب التي يعتمد عليها اللاعب سواء ناشئ أو متقدم .

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

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

من خلال عمل الباحث كمدرّب لناشئى كرة القدم بنادى اتحاد بسيون ، ومن خلال متابعته لمختلف البطولات والمباريات لقطاع الناشئين وخاصة ناشئى كرة القدم تحت (١٦ سنة) لاحظ الباحث عدم اهتمام غالبية المدربين بعنصر تحمل القدرة العضلية والذي يلعب دوراً كبيراً على قدرة استمرارية أداء اللاعبين خلال المباراة وخاصة عند نهاية الشوطين التي تظهر فيها آثار التعب والبطء في الأداء الحركي ، مما قد يؤثر على نتائج المباريات وهذا يرتبط دائماً بالأداء المهاري المركب للاعبين مما له الأثر الكبير على تواجد اللاعبين على مستوى فني عالي خلال زمن المباراة.

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

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج الدراسات في أهمية عنصر تحمل القدرة العضلية للناشئين والناشئات في الرياضات المختلفة ، وبناء عليه قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي لتطوير تحمل القدرة العضلية وتأثيره في بعض الأداءات المهارية الهجومية لناشئى كرة القدم .

أهمية البحث :

تكمن أهمية البحث أنه بعد إحدى المحاولات العلمية التي تخدم المجال الرياضي وتوجيه أنظار القائمين على تدريب ناشئى كرة القدم لمدي أهمية تحمل القدرة العضلية في الأداءات المهارية الهجومية (الهجومية . الدفاعية) والتعرف على أهم هذه المهارات التي يساهم فيها عنصر تحمل القدرة العضلية وبالتالي تقنين المهارات المختلفة.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي لتطوير تحمل القدرة العضلية ومعرفة تأثيره على بعض الأداءات المهارية الهجومية لناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحمل القدرة العضلية وبعض الأداءات المهارية الهجومية لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تحمل القدرة العضلية وبعض الأداءات المهارية الهجومية لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحمل القدرة العضلية وبعض الأداءات المهارية الهجومية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

بعض المصطلحات المستخدمة في البحث :

١- تحمل القدرة العضلية :

يُعرف بسطويسى أحمد (٢٠١٤م) تحمل القدرة العضلية بأنها هي تحمل الأداء لمدة طويلة متقطعة في الفعاليات التي تحتاج الى الأداء من ٢٠-٣٠ مرة قوة مميزة بالسرعة بثبات حتى نهاية المباراة . (٤ : ٨٩)

٢- تحمل القدرة العضلية في كرة القدم:

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

٣- الأداءات المهارية الهجومية :

يُعرف حسن أبو عبده (٢٠١٣م) الأداءات المهارية الهجومية بأنها " التدريبات الأساسية التي تستخدم فى بناء الجزء الرئيسى فى الوحدة التدريبية اليومية لتثبيت دقة الأداء المهارى للاعب وتؤدى هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبى أو ايجابى ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهاراته. (١٣ : ١٥٢)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

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

مجتمع وعينة البحث :

يتمثل مجتمع البحث فى ناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة من نادى اتحاد بسيون بمحافظة الغربية وعددهم (٣٢) ناشئى ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى كرة القدم تحت (١٦) سنة بنادى اتحاد بسيون بمحافظة الغربية والمقيدين بسجلات النادى ومنطقة الغربية لكرة القدم في الموسم الرياضى ٢٠٢٠/٢٠٢١م ، وقد بلغ عدد أفراد العينة الأساسية (٢٠) ناشئى تم تقسيمهم الى مجموعتين الأولى تجريبية وعددهم (١٠) ناشئين ، والثانية ضابطة وعددهم (١٠) ناشئين .

جدول (١)

توصيف مجتمع البحث

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

تجانس عينة البحث :

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

جدول (٢)

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

ن = ٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
	معدلات دلالات النمو						
١	السن	سنة/شهر	١٥.٥٤٥	١٥.٥٠٠	٠.٢٧٤	١.٥٣٦-	٠.٠١٨
٢	الطول	سم	١٦٢.٥٠٠	١٦٣.٠٠٠	٥.٨٨٩	٥.٥١٩-	٠.٩٠٩-
٣	الوزن	كجم	٤٩.٥٠٠	٤٩.٥٠٠	٣.١٨٧	٠.١٠١-	٠.٦٦١-
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٤.٠٩٠	٤.١٠٠	٠.٢٣٤	٠.١٤٩-	٠.٠٧٩
	الاختبارات البدنية						
١	الوثب العريض من الثبات اق		٥٦.٥٠٠	٥٦.٠٠٠	٢.٩٤٧	٠.٧٠٧	٠.٨٢٣
٢	الحجل بالقدم اليمنى اق		٥٧.٠٠٠	٥٦.٥٠٠	٢.٨٤٧	٠.٧٣١-	٠.٣٥١
٣	الحجل بالقدم اليسرى اق		٥٦.١٥٠	٥٦.٥٠٠	١.٦٦٣	٠.٦٦٥-	٠.٦٤٥-
٤	الوثب بالقدمين من على ١٠ حواجز		٧.٣٩٢	٧.٢٦٥	٠.٣٧٨	١.٦٥١-	٠.٢٧٠
	الاختبارات المهارية						
١	استلام ثم جرى ثم تمرير	درجة	٧.٢٩٠	٧.٢٠٠	٠.٥٠٤	١.٤٧٨	٠.٢٤٨-
٢	استلام ثم مراوغة ثم تمرير	درجة	٨.١٨٥	٨.١٥٠	٠.٣٩٦	٠.٦٤٨	٠.٣١٦-
٣	استلام ثم مراوغة ثم جرى ثم تمرير	درجة	٨.٢٤٥	٨.٢٥٠	٠.٤٣٩	١.٩٣٨	٠.٩١٤-
٤	استلام ثم تصويب	درجة	٥.٣٦٥	٥.٣٠٠	٠.٣٩٦	٠.٤١٥-	٠.١١١-
٥	استلام ثم جرى ثم تصويب	درجة	٦.٤٢٥	٦.٤٠٠	٠.٢٧٩	٠.٩١٤-	٠.٢٤٨
٦	استلام ثم مراوغة ثم تصويب	درجة	٧.٥٤٠	٧.٥٥٠	٠.٣١٩	٠.٤٩٥-	٠.٣٩٧
٧	استلام ثم مراوغة ثم جرى ثم تصويب	درجة	٧.٦١٥	٧.٦٠٠	٠.٢٧٢	١.٠٤٨-	٠.١٢٣-
٨	قطع الكرة والاستحواذ عليها داخل مثلث	عدد	٤.٣١٠	٤.٣٠٠	٠.٢٢٧	١.٣٢١-	٠.١٣٣
٩	قطع الكرة من المنافس ٥ محاولات	درجة	٠.٥٥٥	٠.٥٠٠	٠.١٦٧	٠.٢٦١-	٠.٥٠٧
١٠	مهاجمة الكرة بالزحقة في ١٥ ث	عدد	٤.٧٦٥	٤.٧٥٠	٠.٣٠٥	٠.٢٨٢-	٠.١٠١-
١١	المهاجمة من الخلف (تشيتت الكرة) خلال دقيقة	درجة	٠.٥١٥	٠.٥٠٠	٠.١٢٧	١.٤٨٤	٠.٧٢٢

الخطا المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٥١٢

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٠٠٤

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

- تكافؤ عينة البحث :

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

جدول (٣)

التجانس ودلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان التكافؤ

$$10 = 2n = 1n$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	التجانس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة الاحصائية
			س	ع±	س	ع±				
	معدلات دلالات النمو									
١	السن	سنة/شهر	١٥.٥٥٠	٠.٢٦٤	١٥.٥٤٠	٠.٢٩٩	٠.٠١٠	١.٢٨٦	٠.٠٧٩	٠.٩٣٨
٢	الطول	سم	١٦١.٢٠٠	٥.٣١٥	١٦٣.٨٠٠	٣.٩٩٤	٢.٦٠٠	١.٧٧١	٠.٩٨٦	٠.٣٣٧
٣	الوزن	كجم	٤٩.٣٠٠	٣.٠٩٣	٤٩.٧٠٠	٣.٤٣٤	٠.٤٠٠	١.٢٣٢	٠.٢٧٤	٠.٧٨٧
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٤.١٠٠	٠.٢٦٧	٤.٠٨٠	٠.٢١٠	٠.٠٢٠	١.٦١٦	٠.١٨٦	٠.٨٥٤
	الاختبارات البدنية									
١	الوثب العريض من الثبات اق		٥٦.٨٠٠	١.٧٥١	٥٧.٢٠٠	٢.٧٦٥	٠.٤٠٠	٢.٤٩٤	٠.٩٦٦	٠.٣٠٦
٢	الحجل بالقدم اليميني اق		٥٦.١٠٠	٢.٢٨٣	٥٥.٩٠٠	٣.٤٤٦	٠.٢٠٠	٢.٢٧٩	٠.١٥٣	٠.٨٨٠
٣	الحجل بالقدم اليسرى اق		٥٦.٢٠٠	١.٥٤٩	٥٦.١٠٠	١.٨٥٣	٠.١٠٠	١.٤٣١	٠.١٣١	٠.٨٩٧
٤	الوثب بالقدمين من على ١٠ حواجز		٧.٤٥٥	٠.٤١٩	٧.٣٢٩	٠.٣٤٣	٠.١٢٦	١.٤٩٣	٠.٧٣٦	٠.٤٧١
	الاختبارات المهارية									
١	استلام ثم جرى ثم تمرير	درجة	٧.١٨٠	٠.٣٧٠	٧.٤٠٠	٠.٥٦٠	٠.٢٢٠	٢.٢٩١	٠.٩٧٦	٠.٣٤٩
٢	استلام ثم مراوغة ثم تمرير	درجة	٨.١٣٠	٠.٣٧٩	٨.٢٤٠	٠.٣٩٧	٠.١١٠	١.٠٩٧	٠.٦١٠	٠.٥٤٩
٣	استلام ثم مراوغة ثم جرى ثم تمرير	درجة	٨.٢٣٠	٠.٣١٦	٨.٢٦٠	٠.٥١٤	٠.٠٣٠	٢.٦٤١	٠.١٤٩	٠.٨٨٤
٤	استلام ثم تصويب	درجة	٥.٣٥٠	٠.٢٨٨	٥.٣٨٠	٠.٤٥٨	٠.٠٣٠	٢.٥٣٩	٠.١٦٥	٠.٨٧١
٥	استلام ثم جرى ثم تصويب	درجة	٦.٤٧٠	٠.٢٣١	٦.٣٨٠	٠.٣٢٦	٠.٠٩٠	١.٩٨٨	٠.٧١٢	٠.٤٨٦
٦	استلام ثم مراوغة ثم تصويب	درجة	٧.٤٦٠	٠.٢٥٩	٧.٦٢٠	٠.٣٦٥	٠.١٦٠	١.٩٨٠	١.١٣١	٠.٢٧٣
٧	استلام ثم مراوغة ثم جرى ثم تصويب	درجة	٧.٦١٠	٠.٢٥١	٧.٦٢٠	٠.٣٠٥	٠.٠١٠	١.٤٦٩	٠.٠٨٠	٠.٩٣٧
٨	قطع الكرة والاستحواد عليها داخل مثلث	عدد	٤.٢٩٠	٠.٢٤٢	٤.٣٣٠	٠.٢٢١	٠.٠٤٠	١.٢٠٠	٠.٣٨٥	٠.٧٠٥
٩	قطع الكرة من المنافس ٥ محاولات	درجة	٠.٥٤٠	٠.١٦٥	٠.٥٧٠	٠.١٧٧	٠.٠٣٠	١.١٥٢	٠.٣٩٣	٠.٦٩٩
١٠	مهاجمة الكرة بالزحقة في ١٥ ث	عدد	٤.٧٥٠	٠.٢٣٧	٤.٧٨٠	٠.٣٩١	٠.٠٣٠	٢.٧٢٦	٠.٢١٤	٠.٨٣٣
١١	المهاجمة من الخلف (تشيت الكرة) خلال دقيقة	درجة	٠.٥١٠	٠.١٢٩	٠.٥٢٠	٠.١٣٢	٠.٠١٠	١.٠٥٢	٠.١٧٢	٠.٨٦٦

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ ودرجتي حرية (٩ ، ٩) = ٣.١٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٢.١٠١

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

مجالات البحث :

- ١- **المجال البشري (عينة البحث):** أُجريت الدراسة الأساسية على عدد (٢٠) ناشئ من ناشئى كرة القدم تحت (١٦) سنة بنادى اتحاد بسيون بمحافظة الغربية .
- ٢- **المجال المكانى :** تم إختيار أفراد العينة من ناشئى كرة القدم تحت (١٦) سنة بنادى اتحاد بسيون بمحافظة الغربية ، وقد تم إجراء جميع القياسات القبلية والبعدية وتطبيق البرنامج المقترح على ملعب كرة القدم بنادى اتحاد بسيون الرياضى .
- ٣- **المجال الزمنى :**

- تم تطبيق إجراءات البحث في الفترة من ٢٠٢٠/٨/١٥م الى ٢٠٢٠/١١/١٨م في الموسم التدريبي ٢٠٢٠/٢٠٢١م وكان كالتالى :
- الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/٨/١٥م الى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/٨/١٩م .
 - الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/٨/٢٢م الى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/٨/٢٦م .
 - القياس القبلى في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/٨/٢٩م الى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/٩/٢م .
 - البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/٩/٥م الى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٠/١١/١٢م .
 - القياس البعدى في الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٠/١١/١٦م الى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/١١/١٨م .
- وسائل وأدوات جمع البيانات :**

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

- الملاحظة العلمية .
- المقابلات الشخصية للخبراء والمدربين والعاملين في مجال تدريب كرة القدم .
- استمارات تسجيل البيانات الشخصية .
- استمارة استطلاع رأى الخبراء في الإختبارات البدنية .
- استمارة استطلاع رأى الخبراء في الأداءات المهارية الهجومية .
- استمارة استطلاع رأى الخبراء في البرنامج التدريبي المقترح .
- المساعدين . جهاز رستاميتير Restameter لقياس الطول الكلى والوزن .
- كرات قدم - كرات مطاطية - مقاعد عادية - مقاعد سويدية - أقماع بلاستيك - ساعة إيقاف - أعلام - كرات طبية - أحبال - شريط لاصق - متر - صافرة - أطواق .

الدراسات الاستطلاعية :

١/٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/٨/١٥م الى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/٨/١٩م على عينة قوامها (١٢) ناشئ من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث ومما تتوفر فيهم خصائص عينة البحث وكان الهدف من إجراء هذه الدراسة ما يلي :

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس .
- التأكد من سلامة تنفيذ وتطبيق القياسات وما يتعلق بها من إجراءات وفق الشروط الموضوعية لها .
- ترتيب سير الإختبارات وأدائها وتقنين فترات الراحة بينهم .
- التعرف على المساعدين والزملاء المعاونين في إجراء التجربة .
- التحقق من مناسبة استمارة تسجيل البيانات الخاصة بتجميع نتائج الإختبارات البدنية واختبارات الأداءات المهارية الهجومية .
- مدى ملائمة الإختبارات قيد البحث لعينة البحث .
- تطبيق وحدات تدريبية للتأكد من صحة تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بالتدريبات .
- اكتشاف الصعوبات التي قد تظهر أثناء إجراء التجربة الاستطلاعية والعمل على تلاشيها عند تطبيق البرنامج التدريبي .

الدراسة الإستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/٨/٢٢م الى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/٨/٢٦م بهدف إيجاد المعاملات العلمية للإختبارات البدنية واختبارات الأداءات المهارية الهجومية المستخدمة والتي قام الباحث بتحديدتها بعد مراجعة الأطر النظرية والدراسات العلمية ورأى السادة الخبراء في البحث .

المعاملات العلمية للإختبارات البدنية:

تم وضع الإختبارات البدنية وفقاً لآراء الخبراء حيث قام الباحث بتحديد القدرات البدنية عن طريق استطلاع آراء السادة الخبراء وقد أمكن التوصل إلى عدد (٤) إختبارات مرتبطة بمتغير تحمل القدرة العضلية وهم (الوثب العريض من الثبات اق - الحجل بالقدم اليميني اق - الحجل بالقدم اليسرى اق - الوثب بالقدمين من على ١٠ حواجز) .

- الصدق :

تم إجراء الصدق للإختبارات البدنية على العينة الإستطلاعية وعددها (١٢) ناشئ من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، حيث كانت المجموعة المميزة من الناشئين تحت ١٨ سنة والمجموعة الغير مميزة من الناشئين تحت ١٦ سنة من نادي اتحاد بليون الرياضى .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان

معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث

$$٦ = ٢ن = ١ن$$

ثم تصويب - استلام ثم مراوغة ثم جرى ثم تصويب - قطع الكرة والاستحواذ عليها داخل مثلث -
قطع الكرة من المنافس ٥ محاولات - مهاجمة الكرة بالزحقة في ١٥ ث - المهاجمة من الخلف
"تشتيت الكرة" خلال دقيقة) .

- الصدق :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة لبيان
معامل الصدق لاختبارات الأداءات المهارية الهجومية قيد البحث

$$ن = ٢ = ٦$$

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

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨١٢ مستويات قوة تأثير اختبارات وفقا لمعامل ايتا٢

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

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة لاختبارات الأداءات المهارية الهجومية قيد البحث ، كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية .
- الثبات :

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق لبيان معامل الثبات اختبارات
الأداءات المهارية الهجومية قيد البحث

$$ن = ١٢$$

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

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦

يوضح جدول (٧) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات المهارية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات .

البرنامج التدريبي :

١-هدف البرنامج :

التعرف على تأثير تحمل القدرة العضلية فى بعض الأداءات المهارية الهجومية لناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة .

٢-أسس وضع البرنامج :

- ضرورة شرح الهدف من كل وحده تدريبية قبل بداية كل وحده تدريبية .
- يجب البدء بالتدريبات البسيطة السهلة حتى يشعر الناشئى بالثقة .
- شرح التدريبات المستخدمة وقواعدها بأسلوب قصير ومبسط قبل بداية الوحدة التدريبية .
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج .
- مراعاة اختيار التدريبات المتشابهة بحيث تكسب الناشئى الشكل الأمثل للأداء .
- وضع بعض التدريبات التى تراعى فيها النواحي الخطئية للمهارة .

٣-تخطيط البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتنفيذ البرنامج فى الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/٩/٥م الى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٠/١١/١٢م حيث تم تطبيق البرنامج لمدة شهرين ونصف بواقع (١٠) أسابيع فى كل أسبوع أربعة وحدات تدريبية أيام (السبت ، الأثنين ، الأربعاء ، الخميس) ، وزمن الوحدة التدريبية يتراوح ما بين ٨٥ الى ١٠٥ دقيقة.

- أجريت الاختبارات القبليه من يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/٨/٢٩م الى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/٩/٢م

- أجريت الإختبارات البعديه من يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٠/١١/١٦م الى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/١١/١٨م.

جدول (٨) تخطيط وتنفيذ الوحدة التدريبية

عدد أسابيع البرنامج	(١٠) أسابيع .
عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية	(٤) وحدات أسبوعياً .
زمن الوحدة التدريبية	يتراوح زمن الوحدة التدريبية ما بين (٧٥ - ١٠٥ ق) .
الغرض من الوحدة التدريبية	تنمية تحمل القدرة العضلية .
أيام تنفيذ الوحدة التدريبية	السبت - الاثنين - الأربعاء - الخميس .
الأحمال التدريبية المستخدمة	حمل متوسط - حمل عالي - حمل أقصى .
مكونات الوحدة التدريبية	١- الإحماء . ٢- الجزء الرئيسى . - الإعداد البدنى العام . - الإعداد البدنى الخاص . - الإعداد المهارى . ٣- الجزء الختامى .
طريقة التدريب المستخدمة	الفترة المنخفض والمرتفع الشدة .
طريقة تنفيذ التدريب للوحدة التدريبية	حسب طبيعة البرنامج والهدف المطلوب تحقيقه .
دورة الحمل الفترية	١ : ٢

محتوى البرنامج :

- يحتوى البرنامج التدريبي المقترح على تمارين التحمل العام والخاص وتمارين تحمل القدرة العضلية وتدريبات الأداءات المهارية الهجومية والدفاعية وعددها (٥٣) - مرفق (٦) .

- تم تقسيم الوحدة التدريبية على ثلاث أقسام هي الجزء التمهيدي والجزء الأساسى والجزء الختامى وفق توزيع زمنى وتضمن البرنامج بعض الأداءات المهارية الهجومية وكذلك التدريبات البدنية والمتمثلة فى تحمل القدرة العضلية وبعض العناصر البدنية الأخرى .

تخطيط وتنفيذ الوحدة التدريبية اليومية :

١-الإحماء :

يتراوح زمن الإحماء للوحدة التدريبية ما بين (١٠-١٥ق) مع مراعاة أن يتمشى الإحماء مع متطلبات وأهداف الجرعة التدريبية ومميزات اللعبة الممارسة وحالة الجو والحرارة .

٢-الإعداد البدنى ويحتوى على :

-الإعداد البدنى العام :

الهدف من استخدام هذه التمارين داخل الوحدة التدريبية هو رفع الكفاءة الوظيفية للجسم وإكساب أساس قوى من القدرات البدنية العامة للناشئ ، ويراعى أن تكون التمارين فى مستوى قدرات الناشئ البدنية والوظيفية.

-الإعداد البدني الخاص :

وهي مجموعة من تدريبات تحمل القدرة العضلية حيث تعتبر الوسيلة المباشرة للإعداد الرئيسي للمستوى الرياضي لتطوير الحالة التدريبية للناشئ .

٣-الجزء الرئيسي :

مجموعة تمرينات تهدف الى تحسين الأداءات المهارية الهجومية لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة من خلال تدريبات تحمل القدرة العضلية ، وذلك للتعرف على تأثير هذه التدريبات على تحسين الأداءات من خلال الجزء الرئيسي حيث يتضمن الجزء المهارى وجزء الإعداد البدني الخاص والذي تضمن على تدريبات لتنمية تحمل القدرة العضلية وتأثير كل منهما من خلال البرنامج التدريبي .

٤-الجزء الختامي:

يهدف هذا الجزء الى عودة الناشئ الى حالته الطبيعية واستخدمت تمرينات التهدئة والإسترخاء لتحقيق ذلك بزمن قدره (٥٥ ق) .

جدول (٩)

توزيع درجات حمل التدريب خلال وحدات التدريب التي تضمنها البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

الأسابيع درجة الحمل	الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس	الأسبوع السابع	الأسبوع الثامن	الأسبوع التاسع	الأسبوع العاشر
حمل أقصى										
حمل عالي										
حمل متوسط										

يتضح من جدول (٩) والخاص بنسب توزيع درجات حمل التدريب خلال وحدات التدريب التي تضمنها البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية حيث أن الحمل يبدأ متوسط (٦٠-٧٠ %) ثم عالي (٧٠-٨٠ %) ، وينتهي بحمل أقصى (٨٠-٩٠ %) .

جدول (١٠)

نموذج لوحة تدريبية للمجموعة التجريبية

ملاحظات	الراحة	التكرار	زمن الأداء	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
	١ق	١	٥ق	-الجرى الخفيف حول ملعب كرة القدم.	١٠ق	الاحماء
	١ق	١	٣ق	-عمل مجموعه من الاطالات العامه للجسم من الحركة.		
	٣٠ث	٢	٢ق	- (أنبساط مائل) ثنى ومد الذراعين.	٢٠ق	الإعداد العام
	٣٠ث	٢	٢ق	- (رقود) ثنى الجذ تجاه القدمين ثم الرقود.		
	١ق	١	٢ق	- (وقوف) الجرى فى المكان الركبتين عاليا.		
	١ق	١	٣ق	- (وقوف) الوثب فى المكان.		
	١ق	٣	٢ق	-تدريبات التحمل العام.	٢٥ق	الإعداد الخاص
	٤٥ث	٤	٢ق	-تدريبات رقم (١، ٢، ٣).		
	٣٠ث	٢	٢ق	-تدريبات رقم (٤، ٥، ٦).		
			٥ق	- (وقوف) ثنى الجذع أماما أسفل) المشى مع مرجحة الذراعين.	٥ق	التهدئة
						الختامى

الدراسة الأساسية :

١- القياس القبلي : قام الباحث بإجراء القياس القبلى فى الفترة من يوم السبت الموافق ٢٩/٨/٢٠٢٠م الى يوم الأربعاء الموافق ٢/٩/٢٠٢٠م قبل تنفيذ البرنامج التدريبى فى القياسات البدنية والأداءات المهارية الهجومية.

٢- تطبيق البرنامج : قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبى المقترح على الناشئين (عينة البحث الأساسية) فى الفترة من يوم السبت الموافق ٥/٩/٢٠٢٠م الى يوم الخميس الموافق ١٢/١١/٢٠٢٠م ، وقد قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية .

٣- القياس البعدي : قام الباحث بإجراء القياس البعدى من يوم الاثنين الموافق ١٦/١١/٢٠٢٠م الى يوم الأربعاء الموافق ١٨/١١/٢٠٢٠م بعد الأسبوع العاشر (إنتهاء البرنامج التدريبى) .

المعالجات الإحصائية :

المتوسط الحسابى - الوسيط - الانحراف المعياري - التقلطح - معامل الالتواء - الفرق بين المتوسطات - التجانس - إختبار (ت) - نسبة التحسن - حجم التأثير .

عرض النتائج

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة
التجريبية في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١٠

م	الاختبارات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±						
١	الوثب العريض من الثبات اق	٥٦.٨٠٠	١.٧٥١	٥٩.٩٤٠	١.٤١٤	٣.١٤٠	٠.٢٥٨	١٢.١٦١	٥.٥٢٨	٣.٣٤٢	مرتفع
٢	الحجل بالقدم اليميني اق	٥٦.١٠٠	٢.٢٨٣	٦٠.٣٠٠	١.١٦٣	٤.٢٠٠	٠.٣٣٣	١٢.٦٠٠	٧.٤٨٧	٣.٥٦١	مرتفع
٣	الحجل بالقدم اليسرى اق	٥٦.٢٠٠	١.٥٤٩	٦٠.٣٠٠	١.٦٣٦	٤.١٠٠	٠.٣٧٦	١٠.٩٠٤	٧.٢٩٥	٢.٨٨٦	مرتفع
٤	الوثب بالقدمين من على ١٠ حواجز	٧.٤٥٥	٠.٤١٩	٨.٦٩٨	٠.٣٨٦	١.٢٤٣	٠.٠٨٧	١٤.٢١٤	١٦.٦٧٣	٣.٦٧٢	مرتفع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $١.٨٣٣=٠.٠٥$

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

يتضح من جدول (١١) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٠.٩٠٤ الى ١٤.٢١٤) وهى دالة احصائيا لصالح القياس البعدي كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات اكبر من (٠.٨٠) وقد حققت قيم تراوحت ما بين (٢.٨٨٦ الى ٣.٦٧٢) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بشكل كبير على المتغير التابع .

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة
الضابطة في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١٠

م	الاختبارات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±						
١	الوثب العريض من الثبات اق	٥٧.٢٠٠	٢.٧٦٥	٥٧.٧٠٠	١.٢٥٤	٠.٥٠٠	٠.٢٤٣	٢.٠٥٨	٠.٨٧٤	٠.٣٤١	منخفض
٢	الحجل بالقدم اليميني اق	٥٥.٩٠٠	٣.٤٤٦	٥٦.٣٠٠	١.٠٣٨	٠.٤٠٠	٠.٢٨٧	١.٣٩٤	٠.٧١٦	٠.٢٨٩	منخفض
٣	الحجل بالقدم اليسرى اق	٥٦.١٠٠	١.٨٥٣	٥٦.٣٩٠	١.٢٧٥	٠.٢٩٠	٠.٢٨٨	١.٠٠٧	٠.٥١٧	٠.٢٦٨	منخفض
٤	الوثب بالقدمين من على ١٠ حواجز	٧.٣٢٩	٠.٣٤٣	٧.٥١٠	٠.٢١٩	٠.١٨١	٠.٠٧٥	٢.٤١٣	٢.٤٧٠	٠.٤٣٥	منخفض

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $١.٨٣٣=٠.٠٥$

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

يتضح من جدول (١٢) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وقد

تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١.٠٠٧ الى ٢.٤١٣) كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات اكبر من (٠.٨٠) وقد حققت قيم تراوحت ما بين (٠.٢٦٨ الى ٠.٤٣٥) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بشكل كبير على المتغير التابع .

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى

$$١٠ = ٢ = ١ ن$$

متغير الاختبارات البدنية قيد البحث

م	الاختبارات البدنية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س					
١	الوثب العريض من الثبات اق	١.٤١٤	٥٧.٧٠٠	١.٢٥٤	٥٧.٧٠٠	٢.٢٤٠	٣.٥٥٦	٤.٦٥٤	١.٥٨٥	مرتفع
٢	الحجل بالقدم اليمنى اق	١.١٦٣	٥٦.٣٠٠	١.٠٣٨	٥٦.٣٠٠	٤.٠٠٠	٧.٦٩٩	٦.٧٧١	٣.٤٤٠	مرتفع
٣	الحجل بالقدم اليسرى اق	١.٦٣٦	٥٦.٣٩٠	١.٢٧٥	٥٦.٣٩٠	٣.٩١٠	٥.٦٥٤	٦.٧٧٨	٢.٣٨٩	مرتفع
٤	الوثب بالقدمين من على ١٠ حواجز	٠.٣٨٦	٧.٥١٠	٠.٢١٩	٧.٥١٠	١.١٨٨	٨.٠٢٨	١٤.٢٠٤	٣.٠٧٦	مرتفع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٣٤

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

يوضح جدول (١٣) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.٥٥٦ الى ٨.٠٢٨) وهى دالة احصائيا لصالح القياس البعدى لدى المجموعة التجريبية كما يتضح ان قيم حجم التأثير للمتغيرات قد حققت قيم تراوحت ما بين (١.٥٨٥ الى ٣.٤٤٠) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بشكل كبير على المتغير التابع لدى المجموعة التجريبية عنة لدى المجموعة الضابطة .

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية فى متغير الأداءات المهارية الهجومية

$$١٠ = ن$$

قيد البحث

م	الأداءات المهارية الهجومية	القياس القبلي		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س						
١	استلام ثم جرى ثم تمرير	٠.٣٧٠	٧.١٨٠	٠.٢٢٨	٦.٨١٠	٠.٣٧٠	٠.٠٣٠	١٢.٣٣٣	٥.١٥٣	٢.٥٣٧	مرتفع
٢	استلام ثم مراوغة ثم تمرير	٠.٣٧٩	٨.١٣٠	٠.٢٥٩	٧.٧٢٠	٠.٤١٠	٠.٠٣٤	١٢.١٦٢	٥.٠٤٣	٢.٦٤٢	مرتفع
٣	استلام ثم مراوغة ثم جرى ثم تمرير	٠.٣١٦	٨.٢٣٠	٠.٢٨١	٧.٧١٠	٠.٥٢٠	٠.٠٤٠	١٣.٠٠٠	٦.٣١٨	٣.٠٩٨	مرتفع
٤	استلام ثم تصويب	٠.٢٨٨	٥.٣٥٠	٠.٣٧٣	٤.٩١٠	٠.٤٤٠	٠.٠٤١	١٠.٧٣٢	٨.٢٢٤	٣.٦٥٤	مرتفع
٥	استلام ثم جرى ثم تصويب	٠.٢٣١	٦.٤٧٠	٠.٢٥٥	٥.٨٥٠	٠.٦٢٠	٠.٠٣٩	١٥.٨٩٧	٩.٥٨٣	٣.٧٢٤	مرتفع
٦	استلام ثم مراوغة ثم تصويب	٠.٢٥٩	٧.٤٦٠	٠.٢٨٠	٦.٧٤٠	٠.٧٢٠	٠.٠٤٦	١٥.٦٥٢	٩.٦٥١	٣.٥٢٩	مرتفع
٧	استلام ثم مراوغة ثم جرى ثم تصويب	٠.٢٥١	٧.٦١٠	٠.٢٥٠	٧.٠٦٠	٠.٥٥٠	٠.٠٤٠	١٣.٧٠٣	٧.٢٢٧	٢.٣٨٤	مرتفع
٨	قطع الكرة والاستحواد عليها داخل مثلث	٠.٢٤٢	٤.٢٩٠	٠.٢٨٥	٤.٧١٠	٠.٤٢٠	٠.٠٣٨	١١.٠٥٣	٩.٧٩٠	٣.٠٧٨	مرتفع
٩	قطع الكرة من المنافس ٥ محاولات	٠.١٦٥	٠.٥٤٠	٠.٠٢٢	٠.٦٢٠	٠.٠٨٠	٠.٠٠٥	١٦.٠٠٠	١٤.٨١٥	٣.٧٤٤	مرتفع
١٠	مهاجمة الكرة بالزحلفة فى ١٥ ث	٠.٢٣٧	٤.٧٥٠	٠.٢٠٤	٥.٢٨٠	٠.٥٣٠	٠.٠٣٠	١٧.٦٦٧	١١.١٥٨	٣.٤٢٥	مرتفع
١١	المهاجمة من الخلف (تشتيب الكرة) خلال دقيقة	٠.١٢٩	٠.٥١٠	٠.٠٣٥	٠.٦٢٠	٠.١١٠	٠.٠٠٦	١٨.٣٣٣	٢١.٥٦٩	٣.٨٣٤	مرتفع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $1.833=0.05$

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

يتضح من جدول (١٤) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية فى متغير الأداءات المهارية الهجومية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (10.732 الى 18.333) وهى دالة احصائيا لصالح القياس البعدي كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات اكبر من (0.80) وقد حققت قيم تراوحت ما بين (2.384 الى 3.834) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بشكل كبير على المتغير التابع .

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة فى متغير الأداءات المهارية

الهجومية قيد البحث $n = 10$

م	الأداءات المهارية الهجومية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س						
١	استلام ثم جرى ثم تمرير	٧.٤٠٠	٠.٥٦٠	٧.٣٢٠	٠.٢٨٨	٠.٠٨٠	٠.٠٣٢	٢.٥٠٠	١.٠٨١	٠.٤١٣	منخفض
٢	استلام ثم مراوغة ثم تمرير	٨.٢٤٠	٠.٣٩٧	٨.١٣٠	٠.٣١٦	٠.١١٠	٠.٠٣٢	٣.٤٣٧	١.٣٣٥	٠.٤٧٣	منخفض
٣	استلام ثم مراوغة ثم جرى ثم تمرير	٨.٢٦٠	٠.٥١٤	٨.٠٨٠	٠.٢٢١	٠.١٨٠	٠.٠٣٨	٤.٧٣٧	٢.١٧٩	٠.٤٨٥	منخفض
٤	استلام ثم تصويب	٥.٣٨٠	٠.٤٥٨	٥.٣٦٠	٠.٢١٨	٠.٠٢٠	٠.٠١٣	١.٥٣٨	٠.٣٧٢	٠.٢٤٥	منخفض
٥	استلام ثم جرى ثم تصويب	٦.٣٨٠	٠.٣٢٦	٦.٣٥٠	٠.٢٠٩	٠.٠٣٠	٠.٠٢٣	١.٣٠٤	٠.٤٧٠	٠.٢٥٧	منخفض
٦	استلام ثم مراوغة ثم تصويب	٧.٦٢٠	٠.٣٦٥	٧.٦١٠	٠.٢١٣	٠.٠١٠	٠.٠٢١	٠.٤٧٦	٠.١٣١	٠.٢١١	منخفض
٧	استلام ثم مراوغة ثم جرى ثم تصويب	٧.٦٢٠	٠.٣٠٥	٧.٥٩٠	٠.٢٤٢	٠.٠٣٠	٠.٠٣٦	٠.٨٣٣	٠.٣٩٤	٠.٢٤٨	منخفض
٨	قطع الكرة والاستحواذ عليها داخل مثلث	٤.٣٣٠	٠.٢٢١	٤.٣٦٠	٠.١٣٤	٠.٠٣٠	٠.٠٢١	١.٤٢٩	٠.٦٩٣	٠.٣١٦	منخفض
٩	قطع الكرة من المنافس ٥ محاولات	٠.٥٧٠	٠.١٧٧	٠.٥٧٥	٠.٠٢١	٠.٠٠٥	٠.٠٠٤	١.٢٥٠	٠.٨٧٧	٠.٤٥٣	منخفض
١٠	مهاجمة الكرة بالزحقة في ١٥ ث	٤.٧٨٠	٠.٣٩١	٤.٨١٠	٠.١٢٥	٠.٠٣٠	٠.٠٢٧	١.١١١	٠.٦٢٨	٠.٤٢٢	منخفض
١١	المهاجمة من الخلف (تشيتت الكرة) خلال دقيقة	٠.٥٢٠	٠.١٣٢	٠.٥٤٥	٠.٠٤٢	٠.٠٢٥	٠.٠٠٥	٥.٠٠٠	٤.٨٠٨	٠.٤٩٦	منخفض

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $1.833=0.05$

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

يتضح من جدول (١٥) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة فى متغير الأداءات المهارية الهجومية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.476 الى 5.000) كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات اقل من (0.80) وقد حققت قيم تراوحت ما بين (0.248 الى 0.496) وهى دلالات منخفضة مما يدل على فاعلية البرنامج التقليدي المقترح بشكل منخفض على المتغير التابع .

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في

متغير الأداءات المهارية الهجومية قيد البحث $n = 2 = 10$

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

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.734$ مستويات حجم التأثير لكوهن : 0.20 : منخفض 0.50 : متوسط 0.80 : مرتفع

يوضح جدول (١٦) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير الأداءات المهارية الهجومية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (3.102 الى 7.424) وهي دالة احصائيا لصالح القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية كما يتضح ان قيم حجم التأثير للمتغيرات قد حققت قيم تراوحت ما بين (1.208 الى 3.111) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بشكل كبير على المتغير التابع لدى المجموعة التجريبية عنده لدى المجموعة الضابطة .

مناقشة النتائج :

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

١- مناقشة نتائج الفرض الأول :

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

يتضح من جدول (١١) والخاص بدلالة الفروق ونسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الإختبارات البدنية قيد البحث أن قيمة (ت) الجدولية (1.833) دالة عند مستوى معنوية 0.05 وقيمة (ت) المحسوبة ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البدنية لأنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، ولقد انحصرت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (10.904 الى 14.214) ، ويتضح أيضاً أن نسبة التحسن المئوية انحصرت ما بين

(٢.٨٨٦) كأصغر نسبة في اختبار (الحجل بالقدم اليسرى اق) و (٣.٦٧٢) كأكبر نسبة في اختبار (الوثب بالقدمين من على ١٠ حواجز) ، وكانت دلالة الفروق الإحصائية في الاختبارات البدنية لصالح القياس البعدى .

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

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

وهذا ما اتفقت عليه معظم المراجع العلمية في مجال التدريب الرياضى مفتى حماد (٢٠٠٥م) ، عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) على أنه يعتبر الاستمرار والتدرج في التدريب من العوامل المساعدة على وجود أثر في التدريب وأن كل البرامج التدريبية تُشكل من خلال التأكيد على مدى انتظام اللاعبين في التدريب . (١٣ : ٤٩) ، (٩ : ٥٠)

ويؤكد أمر الله أحمد البساطى (١٩٩٨م) أنه لكي يتم تحسين الأداءات المهارية يجب على المدرب إكساب اللاعبين القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بالأداء الهجومي والدفاعي تحت ظروف متنوعة ، مثل التدريبات المركبة والربط بين أداء المهارات ببعضها مع التغير في سرعة أداؤها من البطئ الى السريع والعكس . (٣ : ١٦٩)

وفى هذا الصدد يشير عويس على الجبالي (٢٠٠٣م) على أن الوصول الى المستويات الرياضية العليا لا يرتبط فقط بالعملية التدريبية وبرامج الإعداد المختلفة ولكن يتخطى ذلك ليشمل الاستعدادات الخاصة والقدرات الحركية والبدنية الموجودة لدى الأفراد حيث يتم ترشيد القدرات والمواهب الخاصة من خلال توجيهها والعناية بها حتى يمكن تحقيق الأهداف العامة من عملية الممارسة والوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية الممكنة والتي أصبحت الآن الخطوة الأولى في عملية الانتقاء . (١٠ : ٤٦٧)

وتتفق أيضاً مع نتائج دراسة بهاء الدين محمود (٢٠٢٠م) (٥) والتي أشارت نتائجها إلى أن البرنامج المقترح اثر ايجابيا على مستوى تحمل القدرة العضلية للعينة للبحث ، وأن تخصصية تدريبات تحمل القدرة ساهم بشكل فعال في تطوير استخدام العنصر في اتجاه المنافسة مما ادى للتحسن الرقمي للسباحين .

ويتضح من جدول (١٤) والخاص بدلالة الفروق ونسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث التجريبية فى متغير الأداءات المهارية الهجومية قيد البحث أن قيمة (ت) الجدولية (١.٨٣٣) دالة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وقيمة (ت) المحسوبة ذات دلالة إحصائية في الأداءات المهارية الهجومية لأنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، ولقد انحصرت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٠.٧٣٢ الى ١٨.٣٣٣) ، ويتضح أيضاً أن نسبة التحسن المئوية انحصرت ما بين (٢.٣٨٤) كأصغر نسبة في اختبار (استلام ثم مراوغة ثم جرى ثم تصويب) و (٣.٨٣٤) كأكبر نسبة في اختبار (المهاجمة من الخلف (تشثيت الكرة) خلال

دقيقة) ، وكانت دلالة الفروق الإحصائية في إختبارات الأداءات المهارية الهجومية لصالح القياس البعدي .

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

ويتفق الباحث مع كلاً من مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠٥م) على أن الأداءات المهارية في كرة القدم تتضح أهميتها في كونها عامل مهم وحيوي ورئيسي فبدونها لا يمكن للاعب أن ينفذ الخطط أو يقوم بالواجبات الملقاة على عاتقه باعتبارها كثيرة ومتنوعة ويختلف أسلوب التدريب عليها عنه في الألعاب الأخرى نظراً لتنوعها ولاختلاف ظروف اللعبة المستمر من حيث مكان اللاعب في الملعب وارتباط حركته وأدائه بالمنافس أو الزميل ، فضلاً عن اللاعب في كرة القدم يستخدم جميع أجزاء جسمه مع أدائه بالمنافس أو مع أداة غير مستقرة (الكرة) ، فهي تارة على الأرض وتارة أخرى في الهواء ، يضاف الى ذلك الكفاح المستمر طوال زمن المباراة حيث تكون الكرة دائماً بين اللاعبين المتنافسين ومحاولة كل منهما الاستحواذ على الكرة مما يتطلب إجادة فائقة في الأداءات المهارية حيث أنها تحسن من سرعة الأداءات المهارية . (١٣ : ١٣١)

ويشير حسن السيد أبو عبده (٢٠١٢م) أن الأداء المهارى له دور كبير في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ويؤثر تأثيراً مباشراً في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي الى إرتباك الفريق الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء ، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائماً بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول الى مرمى الخصم وإحراز الأهداف . (٦ : ٦٧)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة عبد العال عادل (٢٠١٧م) (٨) والتي أشارت نتائجها إلى التأثير الايجابي لتدريبات تحمل القدرة على العضلية على الأداءات المهارية الهجومية للاعبى كرة القدم.

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

٢- مناقشة نتائج الفرض الثانى :

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

يتضح من جدول (١٢) والخاص بدلالة الفروق ونسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغير الإختبارات البدنية قيد البحث أن قيمة (ت) الجدولية (١.٨٣٣) دالة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وقيمة (ت) المحسوبة ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البدنية لأنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، ولقد انحصرت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١.٠٠٧ الى ٢.٤١٣) ، ويتضح أيضاً أن نسبة التحسن المئوية انحصرت ما بين (٠.٢٦٨) كأصغر نسبة في اختبار (الحجل بالقدم اليسرى اق) و (٠.٤٣٥) كأكبر نسبة في اختبار (الوثب بالقدمين من على ١٠ حواجز) ، وكانت دلالة الفروق الإحصائية في الإختبارات البدنية لصالح القياس البعدي .

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

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

حيث يذكر **محمد شوقي كشك** ، **أمر الله أحمد البساطي (٢٠٠٠م)** أن التخطيط السليم لبرامج التدريب للاعبين كرة القدم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية والخططية والعقلية والنفسية للاعبين . (١١ : ٩٩)
ويشير **مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٥م)** أن هناك عدة عوامل تؤثر في مستوى كفاءة تنفيذ خطط اللعب وتؤثر في مستوى تنفيذ اللاعبين لخطط اللعب المختلفة خلال المباراة نذكر منها مستوى اللياقة البدنية للاعبين ، درجة إتقان المهارات الأساسية ، مستوى الإعداد الذهني للاعبين ، مستوى الصفات الإرادية لدى اللاعبين . (١٣ : ٢٦)

وتتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من **بهاء الدين محمود (٢٠٢٠م) (٥)** ، **عبد العال عادل (٢٠١٧م) (٨)** ، **محمد عبد الستار (2005م) (١٢)** والتي أشارت الى التأثير الإيجابي لتنمية الأداءات المهارية يؤدي الى الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري .

ويتضح من جدول (١٥) والخاص بدلالة الفروق ونسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغير الأداءات المهارية الهجومية قيد البحث أن قيمة (ت) الجدولية (١.٨٣٣) دالة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وقيمة (ت) المحسوبة ذات دلالة إحصائية في الأداءات المهارية الهجومية لأنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، ولقد انحصرت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠.٤٧٦ الى ٥.٠٠٠) ، ويتضح أيضاً أن نسبة التحسن المئوية انحصرت ما بين (٠.٢٤٨) كأصغر نسبة في اختبار (استلام ثم مراوغة ثم جرى ثم تصويب) و (٠.٤٩٦) كأكبر نسبة في اختبار (المهاجمة من الخلف (تشتيت الكرة) خلال دقيقة) ، وكانت دلالة الفروق الإحصائية في إختبارات الأداءات المهارية الهجومية لصالح القياس البعدي .

ويتفق الباحث مع أشار إليه أمر الله أحمد البساطي (١٩٩٨م) أن لاعب كرة القدم يحتاج الى الأداءات الخطئية الهجومية والدفاعية ، وكذا تغيير اللاعب لسرعته واتجاهاته والتوقف فجأة أو التصويب بعد مراوغة أو الجرى للهروب من الخصم لاستلام الكرة والسيطرة عليها بإنسيابية في أقل وقت وجهد . (٣ : ١٦٩)

من خلال عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض الثانى والذى ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في تحمل القدرة العضلية وبعض الأداءات المهارية الهجومية لصالح القياس البعدى) يتضح أنه قد تحقق إجرائياً .

٣- مناقشة نتائج الفرض الثالث : والذى ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحمل القدرة العضلية وبعض الأداءات المهارية الهجومية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية) .

يتضح من جدول (١٣) والخاص بدلالة الفروق ونسب التحسن المئوية بين القياسات البعدية لدى مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى متغير الإختبارات البدنية قيد البحث أن قيمة (ت) الجدولية (١.٧٣٤) دالة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وقيمة (ت) المحسوبة ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية لأنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، ولقد انحصرت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.٥٥٦ الى ٨.٠٢٨) ، ويتضح أيضاً أن نسبة التحسن المئوية انحصرت ما بين (١.٥٨٥) كأصغر نسبة في اختبار (الوثب العريض من الثبات اق) و (٣.٤٤٠) كأكبر نسبة في اختبار (الحجل بالقدم اليمنى اق) ، وكانت دلالة الفروق الإحصائية في الإختبارات البدنية لصالح المجموعة التجريبية .

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

حيث يذكر أبو العلا عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان (١٩٩٤م) أن التدريب الرياضى في كرة القدم هو عملية تربوية مبنية على أسس علمية تعمل على تنمية وتطوير القدرات المهارية والبدنية والحركية وكذلك الصفات النفسية والإرادية والخلقية وذلك في إطار خطة تدريبية مدروسة ومخططة على أسس علمية . (٢ : ١٤)

ويشير مفتى حماد (٢٠٠٥م) أن الهدف من التدريب الرياضى هو وصول اللاعب الى الفورمة الرياضية خلال المنافسة والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة وكذلك من خلال الإعداد المتكامل للاعب (بدنياً - مهارياً - خططياً - نفسياً - وظيفياً - ذهنياً) . (١٣ : ٢١) ويرى عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) أن الهدف من التدريب الرياضى يتركز في الإعداد المتكامل للفرد الرياضى مهارياً وبدنياً وحركياً ونفسياً لتحقيق أعلى المستويات الممكنة في النشاط الرياضى الممارس . (٩ : ٦)

وفى ضوء ما أشارت إليه نتائج الدراسات المرجعية والتي تشير الى أهمية التدريب على تحمل القدرة العضلية لما لها من دور كبير في تحسين الأداءات المهارية الهجومية في كرة القدم ، لذلك يرى الباحث أنه في غضون برنامج تدريبي يتميز بالمتعة والتنافس الجماعي بين اللاعبين يتحقق ما سبق ذكره من حيث الارتقاء بالمستوى البدني للناشئين عينة البحث تحت (١٦) سنة ، وأيضاً تعود اللاعبين على الانتظام في مواعيد التدريب وبذل أقصى ما عندهم من طاقة لإخراج المستوى المهارى بشكل جيد ومبدع .

وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج الدراسات التي تناولت تنمية تحمل القدرة العضلية كدراسة كل من عبد العال عادل (٢٠١٧م) (٨) ، محمد عبد الستار (2005م) (١٢) والتي أشارت إلى تقدم المجموعة التجريبية في جميع القياسات البعدية لمهارات كرة القدم .

يتضح من جدول (١٦) والخاص بدلالة الفروق ونسب التحسن المئوية بين القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى متغير الأداءات المهارية الهجومية قيد البحث أن قيمة (ت) الجدولية (١.٧٣٤) دالة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وقيمة (ت) المحسوبة ذات دلالة إحصائية في الأداءات المهارية الهجومية لأنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، ولقد انحصرت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.١٠٢ الى ٧.٤٢٤) ، ويتضح أيضاً أن نسبة التحسن المئوية انحصرت ما بين (١.٢٠٨) كأصغر نسبة في اختبار (استلام ثم تصويب) و (٣.١١١) كأكبر نسبة في اختبار (استلام ثم مراوغة ثم تصويب) ، وكانت دلالة الفروق الإحصائية في الإختبارات البدنية لصالح المجموعة التجريبية .

ويشير محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥م) ان تدريب اللاعبين منذ فترة النشئ على سرعة الأداء الهجومى واستغلال المساحة الخالية في دفاعات المنافس من خلال سرعة التحويل من الدفاع للهجوم مع استغلال المهارات الفردية في إطار جماعى يؤدى الى تغيير وجهة اللاعبين وفكرهم وإدراكهم قيمة الوقت بالنسبة للهجوم . (١٢ : ١٧)

ويرى مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠٥م) أن التدريب على المهارات الهجومية لابد وأن تنال الاهتمام الكبير من قبل المدربين في تخطيط برامج التدريب للناشئين وتستمر عملية التدريب على المهارات المركبة الهجومية ومشتقاتها والتمرينات الحركية التي تعمل على تنميتها وتطويرها وتحسينها حتى تصل الى المستويات الرياضية العليا . (١٣ : ١٣١)

ويشير حسن السيد أبو عبده (٢٠١٣م) إلى أن ممارسة كرة القدم الحديثة تتطلب مستوى عالى من الكفاءة المهارية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الموكلة إليه بكفاءة عالية . (٧ : ١)
ويشير إبراهيم شعلان ، محمد عفيفى (٢٠٠١م) أن كرة القدم تطورت تطوراً سريعاً وأصبحت الحاجة الى تنمية وتحسين الأداءات المهارية المختلفة أمراً جوهرياً لمواكبة تطور وتقدم مجال التنفيذ لخطط وطرق اللعب . (٢٥ :)

ويذكر محمد شوقى كشك ، أمر الله أحمد البساطى (٢٠٠٠م) أن الأداء في لعبة كرة القدم يتميز باحتوائه على كثير من الأداءات المهارية وينبغى على لاعب كرة القدم أن يتقنها سواء كانت بالكرة أو بدونها بتحقيق التميز والتفوق على منافسه ، وإذا كان التدريب على تلك الأداءات المهارية يشغل حيزاً زمنياً ملموساً في برامج إعداد وتدريب الناشئين والكبار من لاعبي كرة القدم . (٥٨ : ١١)

وتتفق أيضًا مع نتائج دراسة **عبد العال عادل (٢٠١٧م) (٨)** والتي أشارت نتائجها إلى أن هناك فروق في نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية التي انتظمت في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح والمستخدم لتدريبات تحمل القدرة العضلية وبين المجموعة الضابطة التي انتظمت في تنفيذ البرنامج التدريبي التقليدي ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على أنه يعطى نسبة تحسن أعلى من البرنامج التدريبي .

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

إستنتاجات وتوصيات البحث :

استنتاجات البحث :

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

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

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

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

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

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

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

توصيات البحث :

- ١- الاستفادة من تدريبات تحمل القدرة العضلية لتنمية الأداءات المهارية الهجومية لما لها من دور مهم في تحسين مستوى الأداء .
- ٢- ضرورة إهتمام المدربين بإستخدام تدريبات تحمل القدرة العضلية في البرامج التدريبية للناشئين .
- ٣- إلقاء الضوء على ضرورة وأهمية عنصر تحمل القدرة العضلية وعلاقته بالأداء المهارى في مختلف الرياضات .
- ٤- ضرورة اهتمام المدربين بالنواحي البدنية وبخاصة تحمل القدرة العضلية حيث أنه يساهم بدرجة كبيرة في تحسين وتطوير الأداءات المهارية الهجومية .
- ٥- توجيه النتائج المستخلصة من البرنامج التدريبى المقترح للعاملين في مجال الناشئين في تدريب كرة القدم .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم حنفى شعلان ، : كره القدم للناشئين - الحديث فى الإعداد محمد عفيفى (٢٠٠١م) المهارى والفنى والخطى ٥٠٠ تدريب عملى وتطبيقى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر إبراهيم حنفى شعلان (١٩٩٤م) العربي، القاهرة .
- ٣- أمر الله أحمد البساطى (١٩٩٨م) : أسس وقواعد التدريب الرياضى (نظريات وتطبيقات) ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- ٤- بسطويسى أحمد بسطويسى (٢٠١٤م) : أسس تنمية القوة العضلية في مجال الفعاليات والألعاب الرياضية ، ط١١ ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ٢٠١٤م .
- ٥- بهاء الدين محمود نكى (٢٠٢٠م) : تأثير تدريبات تحمل القدرة على المستوى الرقمي للسباحين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
- ٦- حسن السيد أبو عبده (٢٠١٢م) : الإعداد المهارى للاعبى كرة القدم (النظرية والتطبيق) ، ماهى للتوزيع والنشر ، الإسكندرية.
- ٧- حسن السيد أبو عبده (٢٠١٣م) : الإعداد البدنى للاعبى كرة القدم ، الفتح للطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- ٨- عبد العال عادل مهدى (٢٠١٧م) : تأثير برنامج تدريبي لتطوير تحمل السرعة المتغيرة فى بعض الأداءات المهارية الهجومية لناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٩- عصام الدين عبد الخالق مصطفى : التدريب الرياضى ، نظريات وتطبيقات ، ط١٢ ، دار المعارف ، القاهرة . (٢٠٠٥م)
- ١٠- عويس على الجبالى (٢٠٠٣م) : التدريب الرياضى (النظرية والتطبيق) ، ط٤ ، دار GMS للنشر، القاهرة .

١١- محمد شوقي كشك ، : أسس الإعداد البدني والخطى في كرة القدم
أمر الله أحمد البساطي (٢٠٠٠م) (ناشئين - كبار) ، منشأة المعارف ،
الإسكندرية.

١٢- محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥م) : تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على
بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين
في كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ،
كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .

١٣- مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠٥م) : التدريب الرياضى الحديث تخطيط وتطبيق
وقيادة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 14- *Maher & Alan E., (2001)* : Finishing up your practice, coach Athletic Director, vl 1m 05Dec, 2001, p, 46.
- 15- *Pride, A. (2004)* : Training cycle football condition, Development of theory translation of football practice. Work paper Ottawa, Canada.
- 16- *Thomas R. Baechle. (2012)* : Essentials of strength train and conditioning.
- 17- *Toudor O. Bomba (2004)* : Periodization training for sports, Library of Congress Cataloging-human kinetics.
- 18- *Uzun, A. (2013)* : The acute effect of maximal strength, power endurance and interval run training on levels of some elements in elite basketball players, Life Science Journal, 10 (1), pp. 2697-2701.