

## تأثير جرعات التدريب ذات الإتجاه الموحد والمتعدد على بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة للاعبين الإسكواش

د/ إيهاب صابر إسماعيل إسماعيل (\*)

### المقدمة ومشكلة البحث

تعتبر الجرعة التدريبية هي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي وهي عبارة عن مجموعة التمرينات المختلفة التي تشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين. (١) : (٢٦٧)

ويذكر علي البيك وآخرون (٢٠٠٩م) أنه يوجد نوعان من الجرعات التدريبية تبعاً لإختلاف تأثير الحمل التدريبي، أحدهما الجرعة ذات الإتجاه الموحد، والجرعة ذات الإتجاه المتعدد. (١٣) : (١٧٤)

ويكون التأثير المستهدف في الجرعة ذات الإتجاه الموحد هو تنمية صفة بدنية واحدة بحيث تكون جميع التمرينات المستخدمة تهدف لتنمية هذه الصفة، أما جرعة التدريب ذات الإتجاه المتعدد تشمل الجرعة التدريبية الواحدة علي تنمية عدة صفات بدنية وفي إطار نفس الجرعة التدريبية. (١٢ : ١٧٤ ، ١٧٥)

لكل لعبة رياضية مجموعة من القدرات البدنية التي تميزها عن غيرها ولكل مهارة من المهارات داخل هذه اللعبة مجموعة من العضلات العاملة التي يجب أن تنمي كل عضلة علي حدة من خلال الصفات البدنية الخاصة بها.

جاءت فكرة البحث بسبب الإصابات المتكررة التي تحدث علي مدار الموسم من قطع في الأربطة وغيرها بسبب قلة الإعداد البدني للاعب أو التدريب الزائد الذي يسبب الإجهاد وعدم مقدرة اللاعب علي تكلمة الموسم والحفاظ علي الحالة التدريبية والفورمة الرياضي، ومن خلال متابعه الباحث لبعض الوحدات التدريبية لكثير من الأندية الرياضية في جمهورية مصر العربية وجد أن معظم القائمين على العملية التدريبية في الإسكواش لا يهتمون عند وضع خططهم بإتجاه التدريب الموحد والمتعدد، هذا إلى جانب إختلاف إتجاهات المدربين في استخدام الجرعات التدريبية وتأثيراتها التدريبية مختلفة الإتجاهات.

كما أن التخطيط للجرعات التدريبية تبعاً لإتجاه تأثير حمل التدريب في البرامج التدريبية تنظم عملية إستهداف تنمية الصفات البدنية بصورة منظمه ومرتبته حتي يتم إستعادة الشفاء بصورة كامله وسريعه ومواجهة التعب حتي داخل الوحده التدريبية المؤثره، حيث يتم إعطاء عدد من الأحمال التدريبية المؤثره تبعاً بدون الإنتظار الكامل لعملية إستعادة الإستشفاء بعد كل منها، حيث وصل عدد الأحمال خلال الأسبوع الواحد إلي ٤ - ٦ أحمال

تدريبه مؤثرة أسبوعياً وهذا لا يتم إلا عن طريق التخطيط المنظم للجرعات التدريبية تبعاً لإتجاه حمل التدريب.

#### أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تشكيل جرعات التدريب ذات الإتجاه الموحد وجرعات التدريب ذات الإتجاه المتعدد بهدف التعرف على: تأثير جرعات التدريب ذات الإتجاه الموحد والإتجاه المتعدد على بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة للعينة قيد البحث.

دراسة الفروق بين جرعات التدريب ذات الإتجاه (الموحد والمتعدد) على بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة للعينة قيد البحث.

#### فروض البحث

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين القبلي والبعدي لمجموعات البحث الثلاث ( الضابطة والتجريبية الأولى والتجريبية الثانية ) ولصالح القياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسات البعدية لمجموعات البحث الثلاث (المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية الأولى - المجموعة التجريبية الثانية) ولصالح المجموعة التجريبية الثانية في بعض القدرات البدنية والمهارية قيد البحث.

#### المصطلحات المستخدمة في البحث

**التدريب ذو الإتجاه الموحد :**

هو التدريب الذي يكون فيه التأثير المستهدف منه موجهاً لتنمية صفة بدنية واحدة.

**التدريب ذو الإتجاه المتعدد :**

هو التدريب الذي يكون له أكثر من هدف بغرض تنمية أكثر من صفة بدنية في الوحدة التدريبية الواحدة . (١ : ٢٧٣ ، ٢٧٥ ، ٢٧٦)

الدراسات السابقة

الدراسات العربية

قام أشرف إبراهيم عبدالقادر " (٢٠٠٠م) (٢) بدراسة بعنوان "تأثير أسلوب حمل التدريب الواحد والمتعدد على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي في السباحة للناشئين من ١١ : ١٣ سنة أولاد".

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير كلا الأسلوبين على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي في السباحة للناشئين، وإستخدمت الباحث المنهج التجريبي

نظراً لملاءمته لطبيعة الدراسة، واشتملت عينة البحث على ٢٠ لاعب مقسمين إلى مجموعتين، وكانت أهم النتائج هي وجود فروق دالة احصائية لصالح المجموعة الثانية ذات الإتجاه المتعدد في بعض المتغيرات وهي (التحمل العام، تحمل الكفاءة البدنية، السرعة، تحمل السرعة، تحمل اللاكتيك، لا يوجد فروق دالة احصائية في بعض المتغيرات وهي سرعة الاستشفاء.

#### الدراسات الاجنبية

قام " تم ويلسون. Tom Wilson's " (٢٠٠٠م) (٢٢) بدراسة بعنوان "برنامج تدريبي لتنمية الوثب العمودي لدى لاعبي الكرة الطائرة باستخدام إتجاهين لذلك إتجاه عن طريق إستخدام الأوزان والأثقال وإتجاه عن طريق إستخدام أسلوب البليومترك ".

وتهدف الدراسة إلى وضع نموذج لبرنامج تدريبي لتنمية الوثب العمودي لدى لاعبي الكرة الطائرة، باستخدام إتجاهين لذلك وهما الأوزان والأثقال والثاني باستخدام البليومترك، إستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على ٢٠ لاعب تم تقسيمهم على مجموعتين، وأشارت أهم النتائج إلى حدوث تحسن لكلا البرنامجين باستخدام الأوزان والأثقال وباستخدام البليومترك على الوثب العمودي للاعبين مع مراعاة الفترات التي يتم فيها إستخدام كلا الأسلوبين في تنمية الوثب العمودي وكذلك مراعاة الحالة ا والفترة التدريبية.

#### إجراءات البحث

##### منهج البحث

إستخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال التصميم التجريبي لثلاث مجموعات مجموعتين تجريبيتين وأخرى ضابطة، باستخدام القياسين القبلي والبعدى.

##### مجتمع وعينة البحث

وقام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي الإسكواش للمرحلة السنية تحت ١٥ سنة من النادي الأهلي الرياضي بالجزيرة وعددهم (٢٠) كمجموعة تجريبية تم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كل مجموعته (١٠) لاعبين، وعدد (١٠) لاعبين من نادي طلائع الجيش الرياضي كمجموعة ضابطة، بالإضافة إلى عينة الدراسات الإستطلاعية من نادي الشمس الرياضي وعددهم (٨) ناشئين.

#### جدول (١)

##### تصنيف عينة البحث

البرنامج	العينة			م
	النسبة	العدد	نوع العينة	
—	٪٢١	٨	عينة البحث الاستطلاعية	١
برنامج الموحد	٪٢٦	١٠	المجموعة التجريبية الأولى	٢
برنامج المتعدد	٪٢٦	١٠	المجموعة التجريبية الثانية	٣

البرنامج التقليدي	٢٦%	١٠	المجموعة الضابطة	
—	١٠٠%	٢٨	العينة الكلية للبحث	

يتضح من جدول (١) تصنيف عينة البحث الكلية حيث بلغت نسبة العينة الأساسية ٧٨% ، وبلغت نسبة العينة الاستطلاعية ٢١%.

### ٣/٣ تجانس عينة البحث

قام الباحث بحساب معامل الإلتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والإنحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات النمو واختبارات القدرات البدنية والمهارية قيد البحث، كما يتضح في جدول (٢).

جدول (٢) إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات النمو ن = ٣٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
١	العمر الزمني	سنة	13.41	13.50	0.33	0.82-
٢	ارتفاع الجسم	سم	166.76	168.00	3.49	1.06-
٣	وزن الجسم	كجم	66.71	66.00	2.28	0.93
٤	العمر التدريبي	سنة	6.52	6.40	0.46	0.78
٥	القوة المميزة بالسرعة	متر	2.30	2.35	0.21	0.71-
٧	الرشاقة	ثانية	17.98	18.19	0.71	0.88-
٨	التحمل الدوري التنفسي	Vo2max	28.88	28.36	1.91	0.82
٩	الضربة المستقيمة الأمامية	عدد	12.89	12.50	1.27	0.92
١٠	الضربة المستقيمة الخلفية	عدد	10.37	10.00	0.93	1.19
١١	الضربة الجانبية الأمامية والخلفية الطائرة بالتوالي	عدد	6.24	6.00	0.87	0.83

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لأفراد عينة البحث الكلية قد إنحصرت هذه القيم ما بين (٣ ±)، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الإعتدالي لهذه المتغيرات، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

### ٤/٣ تكافؤ مجموعات البحث

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعات البحث الثلاث باستخدام تحليل التباين في المتغيرات قيد البحث، كما يتضح في جدول (٣).

جدول (٣)

تحليل التباين بين متوسط نتائج القياسات القبلية لمجموعات البحث الثلاث في المتغيرات البدنية والمهارية

ن = ١ = ٢ = ٣ = ١٠

م	المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
١	العمر الزمني	بين المجموعات	0.20	2	0.10	0.80
		داخل المجموعات	3.37	27	0.12	
٢	ارتفاع الجسم	بين المجموعات	14.82	2	7.41	0.51
		داخل المجموعات	392.05	27	14.52	
٣	وزن الجسم	بين المجموعات	3.82	2	1.91	0.58
		داخل المجموعات	87.85	27	3.25	
٤	العمر التدريبي	بين المجموعات	0.39	2	0.20	1.02

	0.19	27	5.20	داخل المجموعات		
0.91	0.05	2	0.09	بين المجموعات	القوة المميزة بالسرعة	٥
	0.05	27	1.38	داخل المجموعات		
0.84	0.32	2	0.64	بين المجموعات	الرشاقة	٦
	0.38	27	10.35	داخل المجموعات		
0.39	1.40	2	2.81	بين المجموعات	التحمل الدوري التنفسي	١٤
	3.59	27	97.04	داخل المجموعات		
1.04	1.60	2	3.20	بين المجموعات	الضربة المستقيمة الأمامية	١٥
	1.54	27	41.50	داخل المجموعات		
0.45	0.43	2	0.87	بين المجموعات	الضربة المستقيمة الخلفية	١٦
	0.97	27	26.10	داخل المجموعات		
0.67	0.63	2	1.27	بين المجموعات	الضربة الجانبية الأمامية والخلفية الطائفة بالتوالي	١٧
	0.94	27	25.40	داخل المجموعات		

قيمة " ف " الجدولية عند مستوى  $0.05 = 3.35$

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين قياسات مجموعات البحث الثلاث في متغيرات النمو، حيث أن قيمة " ف " الجدولية أكبر من قيمة " ف " المحسوبة، مما يشير الي تكافؤ مجموعات البحث الثلاث في المتغيرات قيد البحث.

### ٦/٣ الدراسات الاستطلاعية

#### ١/٦/٣ الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى من يوم الأحد الموافق (٢٤/٤/٢٠١٦م) إلى

يوم الثلاثاء الموافق (٢٦/٤/٢٠١٦م).

#### ٢/٦/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية من يوم الأحد الموافق (١/٥/٢٠١٦م) إلى يوم

الأربع الموافق (٤/٥/٢٠١٦م). (الصدق والثبات مرفق ٤)

### ٦ /٣ البرنامج التدريبي المقترح

#### الأسس العلمية لوضع البرنامج التدريبي :

قام الباحث بإجراء الحسابات التفصيلية لأزمة أسابيع البرنامج التدريبي المقترح:

تم التدرج بشدة الحمل التدريبي خلال البرنامج على النحو التالي: الأسبوع الأول ٥٠ % من مستوى اللاعبين (١٨٠ ق)، الأسبوع الثاني زيادة ١٥ % عن زمن الأسبوع الأول (٢٠٧ ق)، الأسبوع الثالث زيادة ١٥ % عن زمن الأسبوع الثاني (٢٣٨ ق)، الأسبوع الرابع مساوي لزمن الأسبوع الثاني (٢٠٧ ق)، الأسبوع الخامس مساوي لزمن الأسبوع الثالث (٢٣٨ ق)، الأسبوع السادس زيادة ١٥ % عن زمن الأسبوع الخامس (٢٧٤ ق)، الأسبوع السابع مساوي لزمن الأسبوع الخامس (٢٣٨ ق)، الأسبوع الثامن مساوي لزمن الأسبوع السادس (٢٧٤ ق)، الأسبوع التاسع زيادة ١٥ % عن زمن الأسبوع الثامن (٣١٥ ق)، الأسبوع العاشر مساوي لزمن الأسبوع الثامن (٢٧٤ ق)، الأسبوع الحادي عشر مساوي لزمن الأسبوع التاسع (٣١٥ ق)، الأسبوع الثاني عشر زيادة ١٥ % عن زمن الأسبوع الحادي عشر

(٣٦٢ ق)، تم تحديد الزمن الكلي للبرنامج التدريبي حيث بلغ ٣١٢٢ دقيقة بواقع ٩٣١ دقيقة للجزء البدني بنسبة ٣٠ %، ١٥٦٢ دقيقة لتنمية الجزء المهاري بنسبة ٥٠ %، و ٦٢٩ دقيقة للإرتقاء بمستوى الأداء الخططي بنسبة ٢٠ % بإستخدام طريقتي التدريب الفترى السريع والبطيء.

#### القياس القبلي :

قام الباحث بتطبيق القياس القبلي على عينة البحث حيث تم تطبيق الإختبارات البدنية قيد البحث يوم الأحد الموافق ٢٠١٦/٥/١م.

#### تطبيق البرنامج :

قام الباحث بعد التأكد من تجانس أفراد العينة بتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث وذلك لمدة ثلاثة أشهر في فترة الإعداد العام والخاص خلال الفترة من يوم السبت الموافق (٢٠١٦/٥/٧م) وحتى يوم الأربعاء الموافق (٢٠١٦/٧/٢٧م) أي لمدة (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعية هي أيام السبت والأثنين والأربع من كل أسبوع .

#### القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث بنفس الشروط والتعليمات والظروف ومواصفات القياس القبلي بعد إنتهاء مدة تطبيق البرنامج وذلك يوم الجمعة الموافق (٢٠١٦/٧/٢٩م).

#### المعالجات الإحصائية :

إستخدم الباحث في المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS).

٠/٤ عرض ومناقشة النتائج

١/٤ عرض النتائج

١/١/٤ عرض نتائج الفرض الأول :

#### جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي  
للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية

ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن %
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	القوة المميزة بالسرعة	متر	2.29	0.19	2.57	0.23	3.02	12.23
٢	الرشاقة	ثانية	18.26	0.66	17.27	0.59	3.33	5.42
١٠	التحمل الدوري التنفسي	Vo2max	28.43	1.66	30.53	0.99	3.25	١٠
١١	الضربة المستقيمة الأمامية	عدد	12.70	1.00	14.10	0.83	3.22	١١
١٢	الضربة المستقيمة الخلفية	عدد	10.20	0.87	11.60	1.02	3.13	١٢

١٣	3.04	0.40	7.80	1.11	6.60	عدد	الضربة الجانبية الأمامية والخلفية الطائرة بالتوالي	١٣
----	------	------	------	------	------	-----	--	----

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمهارية.

### جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (الاتجاه الموحد) في المتغيرات البدنية والمهارية  
ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن %
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
١	القوة المميزة بالسرعة	متر	0.21	2.35	0.24	2.91	5.32	23.83
٢	الرشاقة	ثانية	0.56	18.06	0.59	16.45	5.86	8.91
١٠	التحمل الدوري التنفسي	Vo2max	2.09	29.15	1.92	32.65	3.68	12.01
١١	الضربة المستقيمة الأمامية	عدد	1.22	13.10	1.20	15.60	4.38	19.08
١٢	الضربة المستقيمة الخلفية	عدد	1.02	10.60	0.70	12.90	5.57	21.69
١٣	الضربة الجانبية الأمامية والخلفية الطائرة بالتوالي	عدد	0.90	6.30	0.66	8.60	6.17	36.51

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (الاتجاه الموحد) ولصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمهارية.

### جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (الاتجاه المتعدد) في المتغيرات البدنية والمهارية  
ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن %
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
١	القوة المميزة بالسرعة	متر	0.24	2.40	0.34	3.31	9.22	37.92
٢	الرشاقة	ثانية	0.53	17.89	0.55	15.64	8.83	12.57
١٠	التحمل الدوري التنفسي	Vo2max	1.59	28.60	1.91	35.51	8.32	24.16
١١	الضربة المستقيمة الأمامية	عدد	1.28	13.50	1.36	17.50	6.41	29.63
١٢	الضربة المستقيمة الخلفية	عدد	0.90	10.30	0.98	14.20	8.79	37.86

١٣	الضربة الجانبية الأمامية والخلفية الطائرة بالتوالي	عدد	6.10	0.70	9.80	0.97	6.52	60.66
----	--	-----	------	------	------	------	------	-------

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (الإتجاه المتعدد) ولصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمهارية.

٢/١/٤ عرض نتائج الفرض الثاني :

#### جدول (١١)

تحليل التباين بين متوسط نتائج القياسات البعدية لمجموعات البحث الثلاث في المتغيرات البدنية والمهارية

$$١٠ = ٣ن = ٢ن = ١ن$$

م	المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
١	القوة المميزة بالسرعة	بين المجموعات	2.76	2	1.38	16.34
		داخل المجموعات	2.28	27	0.08	
١٠	التحمل الدوري التنفسي	بين المجموعات	124.91	2	62.46	20.22
		داخل المجموعات	83.41	27	3.08	
١١	الضربة المستقيمة الأمامية	بين المجموعات	58.07	2	29.03	19.69
		داخل المجموعات	39.80	27	1.47	
١٢	الضربة المستقيمة لخلفية	بين المجموعات	33.80	2	16.90	18.32
		داخل المجموعات	24.90	27	0.92	
١٣	الضربة الجانبية الأمامية والخلفية الطائرة بالتوالي	بين المجموعات	20.27	2	10.13	17.54
		داخل المجموعات	15.60	27	0.58	

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٣.٣٥

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسات البعدية لمجموعات البحث الثلاث في المتغيرات البدنية والمهارية، وسوف يقوم الباحث بإجراء اختبار (L.S.D) للتعرف على اتجاه هذه الفروق.

#### جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسط نتائج القياسات البعدية لمجموعات البحث الثلاث (المجموعة

الضابطة - المجموعة التجريبية الأولى - المجموعة التجريبية الثانية)

في المتغيرات البدنية والمهارية

$$١٠ = ٣ن = ٢ن = ١ن$$

قيمة LSD ٠.٠٥	فروق المتوسطات		المتوسط الحسابي	المجموعات	المتغيرات
	التجريبية الثانية	التجريبية الأولى			
0.25	0.74	0.34	2.57	الضابطة	القوة المميزة بالسرعة
	0.40		2.91	التجريبية الأولى	
			3.31	التجريبية الثانية	
0.56	1.63	0.82	17.27	الضابطة	الرشاقة
	0.81		16.45	التجريبية الأولى	
			15.64	التجريبية الثانية	
1.61	4.98	2.12	30.53	الضابطة	التحمل الدوري التنفسي
	2.86		32.65	التجريبية الأولى	
			35.51	التجريبية الثانية	



1.12	3.40	1.50	14.10	الضابطة	الضربة المستقيمة الأمامية
	1.90		15.60	التجريبية الأولى	
			17.50	التجريبية الثانية	
0.88	2.60	1.30	11.60	الضابطة	الضربة المستقيمة الخلفية
	1.30		12.90	التجريبية الأولى	
			14.20	التجريبية الثانية	
0.70	2.00	0.80	7.80	الضابطة	الضربة الجانبية الأمامية والخلفية الطائرة بالتوالي
	1.20		8.60	التجريبية الأولى	
			9.80	التجريبية الثانية	

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية وكلاً من القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى لصالح البعدي للمجموعة التجريبية الثانية، كما يتضح من نفس الجدول وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى في المتغيرات البدنية والمهارية.

#### ٢/٤ مناقشة النتائج

#### ١/٢/٤ مناقشة نتائج الفرض الأول

أظهرت نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبارات القوة المميزه بالسرعة والرشاقه وسرعة رد الفعل والتوازن والمرونة والتوافق والدقه وتحمل القوة وتحمل السرعة والتحمل الدوري التنفسي والضربات الأمامية والخلفية المستقيمة والضربة الجانبية الأمامية والخلفية الطائرة بالتوالي حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣,٠٠) و (٣,٤١) في القياس (القبلي/البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ (٢,٢٦٢)، مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

كما بلغت نسب التحسن بالنسبة للمجموعة الضابطة بين القياس ( القبلي / البعدي ) في الإختبارات البدنية والمهارية ما بين (٥,٤٢%) و (١٩,٧٥%).

كما أظهرت نتائج جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (الإتجاه الموحد) في إختبارات القوة المميزه بالسرعة والرشاقه وسرعة رد الفعل والتوازن والمرونة والتوافق والدقه وتحمل القوة وتحمل السرعة والتحمل الدوري التنفسي والضربات الأمامية والخلفية المستقيمة والضربة الجانبية الأمامية والخلفية الطائرة بالتوالي حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣,٦٨) و (٦,١٧) في القياس (القبلي/البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ (٢,٢٦٢)، مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

وبلغت نسب التحسن بالنسبة للمجموعة التجريبية الأولى (الموحد) بين القياس ( القبلي /

البعدي) في الإختبارات البدنية والمهارية مابين (٨,٩١%) و(٣٦,٥١%)، ويعزدي الباحث ذلك التحسن إلي البرنامج التدريبي المنظم والذي إستخدم فيه التشكيل المتغير والمركب والتنوع في طرق التدريب ووسائل محتلفه للتدريب في نفس الجرعة التدريبيه ورعاة وسائل الإستشفاء مع الأحجام التدريبيه المؤثرة.

كما أظهرت نتائج جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبيه الثانية (الإتجاه المتعدد) في إختبارات القوه المميزه بالسرعة والرشاقه وسرعة رد الفعل والتوازن والمرونه والتوافق والدقه وتحمل القوه وتحمل السرعة وتحمل الدوري التنفسي والضربات الأمامية والخلفية المستقيمة والضربة الجانبية الأمامية والخلفية الطائرة بالتوالي حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة مابين (٣٦,٤١) و (١٠,٢٢) في القياس (القبلي/البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ (٢,٢٦٢)، مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

وبلغت نسب التحسن بالنسبة للمجموعة التجريبيه الثانية (المتعدد) بين القياس ( القبلي / البعدي ) في الإختبارات البدنية والمهارية مابين (١٢,٥٧%) و(٦٠,٦٦%)، ويعزدي الباحث ذلك التقدم لأن جرعة التدريب ذات الإتجاه المتعدد تستخدم عادة لتنمية الصفات البدنية المندمجة مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل الهوائي واللاهوائي وتحمل القوه، كما تساعد هذه الطريقة تحديد الحجم المناسب لكل جزء من أجزاء الجرعة وتناسب هذا الحجم مع الأحجام الأخرى المكونة للجرعة، وهذا النوع يستخدم فيه تدريبات مؤثرة كبيرة مع إستعادة الإستشفاء.

#### ٤/٢/٢ مناقشة نتائج الفرض الثاني

وللتأكد من دلالة الفروق قام الباحث بإستخدام أقل فرق معنوي (L.S.D)، حيث يوضح جدول (٩) دلالة الفروق بين متوسط نتائج القياسات البعدية لمجموعات البحث الثلاث، في الإختبارات البدنية والمهارية، حيث أظهر وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة التجريبيه الثانية وكلاً من القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبيه الأولى لصالح البعدي للمجموعة التجريبيه الثانية، كما يتضح من نفس الجدول وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة التجريبيه الأولى والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبيه الأولى، حيث أشارت النتائج ما يلي :

في إختبار القوة المميزه بالسرعة والرشاقه وسرعة رد الفعل والتوازن والمرونه والتوافق والدقه وتحمل القوه وتحمل السرعة وتحمل الدوري التنفسي والضربات الأمامية والخلفية المستقيمة والضربة الجانبية الأمامية والخلفية الطائرة بالتوالي بلغ أقل فرق معنوي مابين (٠,٣٤) و(٢,٢٠) في القياس البعدي للمجموعة الضابطة / القياس البعدي للمجموعة التجريبيه الأولى) ، وبلغ أقل فرق معنوي

ما بين (٠,٤٠) و (٢,٨٦) في (القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولي / القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية) ، وبلغ أقل فرق معنوي ما بين (٠,٧٤) و (٤,٩٨) في القياس (القياس البعدي للمجموعة الضابطة / القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية) وهي قيم أكبر من قيمة (L.S.D) عند مستوي معنويه ٠,٠٥ .

#### أولاً : القوة المميزة بالسرعة

ويوضح جدول (١٢) وجود فروق داله إحصائياً في مجموعات البحث الثلاث في متغير القوة المميزة بالسرعة، حيث تفوقت نتائج المجموعتين التجريبيتين مقارنة بنتائج المجموعة الضابطة كما تفوقت المجموعه الثانيه (الإتجاه المتعدد) علي المجموعة التجريبية الأولي (الإتجاه الموحد) ويعذي الباحث تفوق المجموعة التجريبية الأولي علي الضابطة إلي البرنامج التدريبي المنظم والذي إستخدم فيه التشكيل المتغير والمركب والتنوع في طرق التدريب ووسائل محتلفه للتدريب في نفس الجرعة التدريبيه، كما يعذي الباحث تفوق المجموعة الثانيه ذات الإتجاه المتعددعلي المجموعة التجريبية الأولي ذات الإتجاه الموحد وذلك لأن جرعة التدريب ذات الإتجاه المتعدد المتوازي تستخدم عادة لتنمية الصفات البدنية المندمجة مثل القوة المميزة بالسرعة والتحمل الهوائى واللاهوائى وتحمل القوة، كما تساعد هذه الطريقة تحديد الحجم المناسب لكل جزء من أجزاء الجرعة وتناسب هذا الحجم مع الأحجام الأخرى المكونة للجرعة، وتعتبر هذه الطريقه من أفضل الطرق لتنمية الصفات البدنية المندمجه.

#### ثانياً : الرشاقة

ويوضح جدول (١٢) وجود فروق داله إحصائياً في مجموعات البحث الثلاث في متغير الرشاقة، حيث تفوقت نتائج المجموعتين التجريبيتين مقارنة بنتائج المجموعة الضابطة كما تفوقت المجموعه الثانيه علي المجموعة التجريبية الأولي ويعذي الباحث تفوق المجموعة التجريبية الأولي علي الضابطة إلي التنوع في البرنامج الموحد وتقنين الأحمال التدريبيه طبقاً لحالة اللاعب والتنوع ما بين التشكيل المتغير والمركب لتنمية الرشاقة، كما يعذي الباحث تفوق المجموعة الثانيه علي المجموعة التجريبية الأولي وذلك لأن جرعة التدريب ذات الإتجاه المتعدد تراعي عند التنمية وضع كل صفة بدنية في ترتيبها في الجرعة التدريبيه ما بين الصفات الأخرى ولاتتم عشوائياً طبقاً لوجهة نظر المدرب كما يساعد هذا الإتجاه علي التنمية السريعة، كما يراعي شدة التدريبات وأحجامها وكذلك فترات الراحة البينية حتي يتم تنمية وتطوير الرشاقة بالصورة العلمية.

#### عاشراً: التحمل الدوري التنفسي

ويوضح جدول (١٢) وجود فروق داله إحصائياً في مجموعات البحث الثلاث في متغير الدوري التنفسي، حيث تفوقت نتائج المجموعة الثانية مقارنة بنتائج المجموعتين الضابطة والمجموعة ذات

الإتجاه الموحد ويعذي الباحث تفوق المجموعة التجريبية الثانية وذلك لأن جرعة التدريب ذات الإتجاه المتعدد المتتالي تهتم بأن تكون تدريبات السرعة أولاً ثم يليها التحمل بأنواعه المختلفة، ويفضل البدء بتمرينات العمل اللاهوائي الفوسفاتي ثم العمل اللاهوائي بنظام اللاكتيك ثم العمل الهوائي.

#### الحادي عشر: المتغيرات المهارية قيد البحث

يوضح جدول (١٢) وجود فروق داله إحصائياً في مجموعات البحث الثلاث في المتغيرات المهارية، حيث تفوقت نتائج المجموعة الثانية مقارنة بنتائج المجموعتين الضابطه والمجموعة ذات الإتجاه الموحد ويعذي الباحث تفوق المجموعة التجريبية الثانية وذلك لأن التدريب علي المهارات الحركية بصورة متوازية أو متتالية في نفس الجرعة التدريبية وربط جميع الصفات البدنية بالمهارات قيد البحث أو المهارات عموماً وعدم الفصل بينهما مما يساعد علي التنمية الشاملة، كما أنه أثناء التدريب علي الصفات البدنية يقوم اللاعب في نهاية كل تكرار بعمل ضربات خيالية بعد كل تكرار كما أنه يفضل إستخدام المضرب وعمل ضربات خيالية في جميع أجزاء الجرعة إن أمكن ذلك، كما أن جرعة التدريب ذات الإتجاه المتعدد المتتالي تعمل علي تحسين المهارات الفنية أولاً يليها تمرينات تنمية السرعة ثم تمرينات تنمية المهارات الخططية.

#### ٥/٠ الإستنتاجات والتوصيات

#### ٥/١ الإستنتاجات

تمكن الباحث من التوصل إلى الإستنتاجات التالية:

٥/١/١ يؤدي التدريب بالجرعات التدريبية الموحدة والمتعددة إلي تحمل جرعات تدريبية مؤثرة تصل إلي ٤ : ٦ جرعات مؤثرة أسبوعياً مع إستعادة الإستشفاء.

٥/١/٢ عندما يكون التدريب في إتجاه محدد داخل الجرعة التدريبية يستطيع اللاعب إستيعاب معدلات عالية من الأحمال التدريبية المؤثرة في فترات زمنية قليلة جداً.

٥/١/٣ يؤدي التدريب بالجرعات المتعددة إلي التنمية البدنية السريعة في بداية الموسم أو مع اللاعبين ذوى الإعداد الغير متكامل ويستخدم لإستعادة الإستشفاء بصورة سريعة.

٥/١/٤ يؤدي التدريب بجرعات التدريب الموحدة في التأكيد علي النواقص البدنية في فترة المنافسات بجرعات مؤثرة إلي التنمية السريعة.

#### ٥/٢ التوصيات

٥/٢/١ ضرورة إستخدام الجرعات التدريبية الموحدة لتحقيق أهداف محدد مثل زيادة قدرة اللاعب علي الإقتصادية في الجهد أو لزيادة التحمل التنفسي لفترات طويلة.

٥/٢/٢ مراعاة إستخدام الجراعات التدريبية المتعددة في بداية الموسم أو بعد الإنقطاع عن التدريب لفترة وعدم إستخدام الجرعات الموحدة.

٣/٢/٥ ضرورة إستخدام تدريبات السرعة ثم يليها تمرينات التحمل الهوائى واللاهوائى والقوة في الجرعات المتعدده المتتالية.

٤/٢/٥ ضرورة إستخدام التدريبات الفنية يليها تدريبات السرعة ثم التمرينات الخطئية في الجرعات المتعدده.

٥/٢/٥ مراعاة وضع التدريبات التى تتطلب قدراً من التوافق بين الجهاز العصبي وتركيز الإنتباه دائماً في بداية الجرعة التدريبية المتعدده المتتالية لتجنب حدوث التعب.

٦/٢/٥ مراعاة إستخدام جرعات التدريب المتعدده المتوازية لتنمية الصفات البدنية المندمجة مثل القوة المميزة بالسرعة والتحمل الهوائى واللاهوائى وتحمل السرعة.

٠/٦ المراجع

١/٦ المراجع العربية

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضى المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٢م.
- ٢- أشرف إبراهيم أحمد : " تأثير اسلوبى عمل التدريب الواحد والمتعدد علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوي الرقمي في السباحة للناشئين " ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠م .
- ٣- أمر الله أحمد الباسطي: " قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته " منشأة المعارف، الإسكندرية ، ١٩٩٨م .
- ٤- إيهاب صابر إسماعيل : تأثير تدريبات تحركات القدمين علي دقة أداء بعض المهارات الهجومية للاعبى الاسكواش، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق ، ٢٠١٣م .
- ٥- بسطويسي احمد بسطويسي : " أسس ونظريات التدريب الرياضي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩م .
- ٦- حنفي محمود مختار : " الأسس العلمية في تدريب كرة القدم "، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥م .
- ٧- طلحة حسين حسام الدين: " الميكانيكا الحيوية ، الأسس النظرية والتطبيقية "، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣م .
- ٨- طارق عبدالعظيم عبدالعليم : " تأثير بناء حمل التدريب بالإتجاه المنفرد والإتجاه المركب علي بعض الوظائف الحيوية والبدنية والمستوي الرقمي لمتسابقى ٨٠٠م جري "، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧م .
- ٩- عصام عبد الخالق مصطفى : " التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات " الطبعة الثانية عشر ، منشأة المعارف ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٥م .
- ١٠- علي فهمي البيك : أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧م .
- ١١- علي فهمي البيك: " تخطيط التدريب الرياضي " ، منشأة المعارف الإسكندرية ، ١٩٩٤م .
- ١٢- علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد : " المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية ، تخطيط

- وتصميم البرامج والأحمال التدريبية ( نظريات وتطبيقات ) " منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣م .
- ١٣- علي فهمي الببيك ، عماد الدين عباس أبو زيد، محمد احمد عبده : " سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات - طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية " منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٩م .
- ١٤- كمال عبدالحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسانين : " اللياقة البدنية ومكوناتها - الاسس النظرية - الاعداد البدني - طرق القياس " ، دارالفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ١٥- مفتي إبراهيم حماد : " المرجع الشامل في التدريب الرياضي - التطبيقات العملية " ، دارالكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٠م .
- ١٦- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين : " إختبارات الأداء الحركي " ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
- ١٧- محمد صبحي حسانين، حمدي عبدالمنعم : " الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقييم ( بدني - مهاري - معرفي - نفسي ) " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ١٨- محمد عبدالرؤف محمود : "دراسة مقارنة لتأثير أسلوب التدريب ذو الهدف الواحد والاهداف المتعددة على الحالة البدنية المرتبطة بألعاب القوى لدى أطفال المرحلة السنية من ١٠ : ١١ سنة" ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٢م .

#### ٢/٦ المراجع الأجنبية

- 19- **Dykstra,G.L,Ital.**:"Effect of six week sprint and endurance training programs on pre – pubescent children" , medicine and science in exercise and sports , supplement abstract . 28 ( s ) , 1996 .
- 20- **Karpenlly , -R-N** : strength training single , individual training opposite to multiple group , medicine physical (university) oklated needs , 1998 .
- 21- **Kerry Hill** :Run ,Jump and throw , Hillary commission for recreation and port; New zealand Athletic Association, kimi sport, Hamilton, New zealand , videocassette; sd; col . 14 min manual , 1991.
- 22- **Tom Wilson's** : ,single direction training volley ball , 2000 ;: As ample Jump training program for volley ball players.