دراسة مقارنة بين استخدام طريقتين من الممارسة الرياضية على بعض المتغيرات لدي صغار الرياضيين بسلطنة عمان

د. ماجد بن سعيد البوصافي
استاذ مساعد بقسم التربية البدنية – كلية التربية – جامعة السلطان قابوس

ملخص البحث

إن الملاحظ بمجرد أنتقاء الناشيء لرياضة معينة والأنخراط في تدريبات مصغرة ولكنها متخصصة وبمتابعة هؤلاء اللاعبين لوحظ عدم استمرار الكثيرين منهم لفترات طويلة في النشاط التخصصي الذي بدئوا فية، ولكن الأكثر من هذا هو تسرب وإنصراف الناشئين عن ممارسة الرياضة نهائياً. مما دعا الباحثين بالبحث في أسباب هذة المشكلة ومحاولتهم إيجاد الحلول المقترحة لها، يهدف هذا البحث إلى الوقوف علي اي الطريقتين افضل، هل الممارسة لأنشطة رياضية متنوعة وتكوين مايسمي بالبرنامج الحركي المتعدد لدي الناشئين. أم التخصص بشكل مبكر والبدء في تنمية مهارات محددة طبقاً لنوع التخصص. كما يهدف البحث إلى التعرف علي تأثير ممارسة أنشطة رياضية متعددة (كرة يد– سلة – طائرة – هوكي ميدان – العاب قوي) على بعض القدرات البدنية والفسيولوجية والمهارية للناشئين المبتدئين فى المرحلة العمرية قيد البحث، وأيضا التعرف على تأثير ممارسة نشاط رياضي متخصص (كرة يد أو سلة أو طائرة أو هوكي ميدان أو العاب قوي) على بعض القدرات البدنية والفسيولوجية والمهارية للناشئين المبتدئين فى المرحلة العمرية قيد البحث، تضمنت عينة البحث الأساسية عدد "١٠٠ " ناشيء من البنين تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مراكز أعداد الناشئين بسلطنة عمان ضمن مشروع وزارة الشؤون الرياضية العمانية لأعداد منتخبات الناشئين للرياضات قيد الدراسة (يمثلون مركز أعداد الناشئين الرئيسي بمسقط) بواقع عشرون ناشيء في كل رياضة (العاب قوي– كرة سلة – كرة طائرة – كرة يد – هوكي ميدان) وقد تم أختيار هذة الرياضات لكونها الرياضات المدرجة في مشروع مراكز إعداد الناشئين. وتم قياس بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمهارية التخصصية علي عينة البحث، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لممارسة الأنشطة الرياضية المتعددة (كرة يد– سلة – طائرة – هوكي ميدان – العاب قوي) في المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمهارية للناشئين المبتدئين فى المرحلة العمرية قيد البحث في إتجاة القياس البعدي . أشارت النتائج أيضا إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لممارسة الأنشطة الرياضية المتخصصة في المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمهارية للناشئين المبتدئين فى المرحلة العمرية قيد البحث في إتجاة القياس البعدي ، وأوصت الدراسة إلى

الأهتمام بالقياسات البدنية والفسيولوجية والمهارية التتبعية للرياضيين وخاصة الناشئين منهم للتعرف علي أنسب البرامج والأساليب لتلك الفئة. كما أوصت الدراسة إلى أهتمام المدربين بالجانب المهاري والتركيز علية لما لة من أثر إيجابي في تكوين الذاكرة الحركية والبرامج الحركية للناشئين والتي تحدد لهم مسار التخصص والتفوق فية فيما بعد.

المقدمة ومشكلة البحث

أن الطفل هو طريق النهوض الصحيح إذا ما أحسن تعليمة وتدريبة وتربيتة ، وما أصعب ذلك إذا لم يؤت عن علم وعن خبرة ودراية . فتدريب البراعم أعقد وأصعب وأمتع من تدريب الكبار ، فالعمل مع الناشئين والبراعم يحتاج إلي معرفة تامة بخصائص وسمات وأستعدادات وقدرات وأتجاهات ، معرفة بماذا نبدأ وكيف نستمر ونطور ، معرفة واضحة المعالم والأهداف منظمة ودقيقة تسمح في النهاية بالوصول بالبرعم والناشيء إلي أعلي مستوي في المجال الرياضي التخصصي مدعماً بشخصية سوية وخلق قويم . (٩ :١٥)

ومما لاشك فية إن مجتمعنا يحتاج في الوقت الحالي إلي الشخصية الناضجة ، فعلينا التركيز في تدريب البراعم علي مضمون ومحتوي عملية التربية والتدريب ، فالجزء الهام من عمل المدرب التربوي يتم دون أدني شك في التطبيق العملي في الملعب أثناء العمل الجماعي. (٨ :١١) ومن هنا يأتي دور المدرب في إتاحة شتي الفرص للناشيء لتحقيق الأنجاز المطلوب وكلما ساعد المدرب الناشيء علي تحصيل أكبر كم من القدرات البدنية والمهارية عن طريق المشاركة في أنشطة متنوعة ومختلفة وبعيدة كل البعد عن التخصص وما يحتوية من مخاطر وسلبيات في هذة المرحلة (١٠ :٩) كلما تمكن من تكوين برنامج حركي وذاكرة حركية جيدة لدي الناشئين يفيدهم عند التخصص والتوجة لرياضة بعينها .

وفى هذا الصدد يشير **أسامة راتب** (١٩٩٧م) إلى أن بداية التدريب والمنافسة فى عمر مبكر وهو ما يعرف بمشكلة التخصص المبكر هو أهم المصادر التى تؤدى إلى احتراق اللاعب وانسحابه من الملاعب وأضاف أيضا أن التخصص المبكر وما يصاحبه من زيادة كبيرة فى الأحمال التدريبية ويتضح ذلك من خلال مواصلة التدريب لأكثر من جرعة تدريبية فى اليوم الواحد واستمرار التدريب على مدار السنة كلها فضلاً عن قصر فترات الراحة كنتيجة لإزدحام اللقاءات والمنافسات ، كل هذا يعرض الناشئ لضغوط نفسية ومخاطر وظيفية قد يتعدى تأثيرها مجرد إنسحاب الناشئ من ممارسة الرياضة .(١٧٥:١)

ومن خلال خبرة الباحث الطويلة في مجال التدريب بشكل عام وتدريب الناشئين بشكل خاص لاحظ أهتمام المدربين بمجرد أنتقاء الناشيء لرياضة معينة والأنخراط في تدريبات مصغرة ولكنها متخصصة وبمتابعة هؤلاء اللاعبين لوحظ عدم استمرار الكثيرين منهم لفترات

طويلة في النشاط التخصصي الذي بدئوا فية ولكن الأكثر من هذا هو تسرب وإنصراف الناشئين عن ممارسة الرياضة نهائياً . مما دعا الباحثين بالبحث في أسباب هذة المشكلة ومحاولتهم إيجاد الحلول المقترحة لها . ومن خلال عمل احد الباحثين كمدرباً لمشروع من أهم المشاريع الرياضية في منطقة الخليج العربي وهو مشروع مراكز إعداد الناشئين في سلطنة عمان لتكوين نواة للمنتخبات الوطنية في رياضات مختلفة . ظهرت فكرة البحث في محاولة إتاحة الفرصة لهؤلاء الناشئين في بداية تنفيذ المشروع بالمرور علي جميع الألعاب المختلفة لأكتساب العديد من المهارات الحركية (وتكوين مايسمي بالذاكرة الحركية وكذا البرنامج الحركي) لمدة معينة وبعد ذلك يتم توجيههم إلي الرياضات التخصصية ومتابعة هؤلاء . وخاصة أن المشروع مدتة أربع سنوات تتيح للباحث في هذا المجال التحقق في المستقبل من صدق فكرته وتأكيد ظنه المهني في أستمرارية اللاعبين لوقت أكبر في ممارسة الرياضة بالمقارنة بأقرانهم الذين ينضمون للمنتخبات من خارج المشروع وكذلك المستوي البدني والمهاري المتوقع . وربط كل هذة النتائج ببعض المتغيرات الفسيولوجية التي تدل علي صحة هؤلاء الناشئين . وهذا يتفق مع فكرة التدريب المتقاطع والذي يوصي بإستخدام رياضات أخري أو أنشطة أو تدريب أدائي بهدف المساعدة في تحسين الأداء في الرياضة الأولي أو النشاط التخصصي .(٤: ١٣)

أهمية البحث والحاجة إليه :-

*** الأهمية النظرية للبحث :-**

- يقدم البحث دراسة منهجية علمية للوقوف علي اي الطريقتين افضل هل الممارسة لأنشطة رياضية متنوعة وتكوين مايسمي بالبرنامج الحركي المتعدد لدي الناشئين. أم التخصص بشكل مبكر والبدء في تنمية مهارات محددة طبقاً لنوع التخصص .
- مساعدة المدربين فى تفهم معني أكساب لاعبيهم العديد من المهارات وتوفير المواقف الرياضية المختلفة والمتنوعة في أو خارج مجال التخصص والوضع في الأعتبار الأهداف البعيدة المدي وليسة القريبة المدي وتبني فلسفة " اللاعب أولاً والفوز ثانياً " .

الأهمية التطبيقية للبحث :

- تقدم هذه الدراسة للمدرب بعض الأفكار الجديدة للتعامل مع الناشئين ومحاولة التقدم المتزايد والتدريجى بقدراتهم ومهاراتهم وتحفيزهم عن طريق أتاحة الفرصة لهم لأكتساب مهارات متعددة ومتنوعة بما يتناسب مع ميولهم ودوافعهم وإحتياجاتهم المختلفة في هذة المرحلة العمرية الحساسة من نموهم وبالتالي يحافظ عليهم من التسرب أو الأنصراف عن التدريب .

- وضع تصور جديد لمفهوم التنافس مما يعمل علي زيادة القدرة الأبتكارية والأبداعية للمدرب في طريقة أستخدام مهارات الألعاب الأخري بطريقة جديدة تخدم النشاط التخصصي والأحتفاظ بالناشيء أطول فترة ممكنة في الملاعب .

أهداف البحث :

- التعرف علي تأثير ممارسة أنشطة رياضية متعددة (كرة يد– سلة – طائرة – هوكي ميدان – العاب قوي) على بعض القدرات البدنية والفسيولوجية والمهارية للناشئين المبتدئين فى المرحلة العمرية قيد البحث .
- التعرف على تأثير ممارسة نشاط رياضي متخصص (كرة يد أو سلة أو طائرة أو هوكي ميدان أو العاب قوي) على بعض القدرات البدنية والفسيولوجية والمهارية للناشئين المبتدئين فى المرحلة العمرية قيد البحث.
- التعرف علي الفروق بين تأثير ممارسة أنشطة رياضية متعددة وتأثير ممارسة نشاط رياضي متخصص على بعض القدرات البدنية والفسيولوجية والمهارية للناشئين المبتدئين فى المرحلة العمرية قيد البحث .

فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لممارسة الأنشطة الرياضية المتعددة (كرة يد– سلة – طائرة – هوكي ميدان – العاب قوي) في المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمهارية للناشئين المبتدئين فى المرحلة العمرية قيد البحث في إتجاة القياس البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لممارسة الأنشطة الرياضية المتخصصة في المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمهارية للناشئين المبتدئين فى المرحلة العمرية قيد البحث في إتجاة القياس البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي لممارسة الأنشطة الرياضية المتعددة والقياس البعدي لممارسة الأنشطة الرياضية المتخصصة في إتجاة القياس البعدي للأنشطة الرياضية المتعددة .

مصطلحات البحث :

البرنامج الحركي :

" هو الذاكرة العقلية لتكنيك أو عمل معين ". و يبدأ تكوينة في المراحل الأولي من تعلم المهارة . ومع التقدم في التعلم يتطور وعلي ذلك فالبرنامج الحركي للاعب المتقدم يعتبر وحدة متكاملة من جزيئات التعلم تؤدي إلي التناسق في الأداء .(٦)

الدراسات السابقة:-

أولاً : الدراسات العربية :

١-**أجرت مها محمد الهجرسى محمود حسين (٢٠٠٧م)** دراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريبى مقترح بأسلوب التدريب المتقاطع على بعض القدرات البدنية والمهارية لدى ناشئات الكرة الطائرة " بهدف التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي متغيرات بدنية ومهارية قيد الدراسة حيث أستخدمت الباحثة المنهج التجريبى باستخدام التصميم التجريبى لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مع قياس قبلى وبعدى . واشتمل مجتمع البحث على طالبات المرحلة الثانوية الرياضية وتتراوح أعمارهن بين سن (١٥-١٧) سنة وبلغ عددهن (١٦) طالبة ، واختيرت العينة بالطريقة العمدية وتم تقسيم المجموعتين الى مجموعة تجريبية وعددها (٨) طالبات ، ومجموعة ضابطة وعددها (٨) طالبات . وتوصلت الباحثة إلي أن أسلوب التدريب المتقاطع أثر تأثيراً إيجابياً واضحاً على مستوى الأداء البدنى والمهارى للمتغيرات (قيد البحث) لدى طالبات المدرسة الثانوية الرياضية عينة البحث حيث حدثت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى على بعض المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدى . كما توصلت الباحثة إلي أن نسب التحسن للمجموعة التجريبية أعلى من نسب التحسن المئوية للمجموعة الضابطة فى مستوى الأداء البدنى والمهارى لدى طالبات المدرسة الرياضية بالمنيا لصالح المجموعة التجريبية . (١١)

٢-**أجرت** حنان عبد الفتاح فتحى خضر **(٢٠٠٣م)** دراسة بعنوان " اثر التدريب وفقاً لنظم إنتاج الطاقة الحيوية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات الحركية والمهارية للناشئين فى الكرة الطائرة " بهدف التعرف علي تأثير التدريب وفقاً لنظم إنتاج الطاقة الحيوية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات الحركية والمهارية علي العينة قيد الدراسة حيث أستخدمت الباحثة المنهج التجريبى ذو تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة. وقد تم أختيار عينة عمدية قوامها (٢٤) ناشئ تحت ١٥ سنة من المشتركين بنادى الاتحاد السكندرى بالإسكندرية , وقد أسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج التدريبى باستخدام نظم إنتاج الطاقة (هوائى – لا هوائى) فى تحسين المتغيرات الفسيولوجية وتشمل (معدل ضربات القلب – ضغط الدم – الحد الاقصى لاستهلاك الأكسجين – الكفاءة البدنية – مستوى حامض اللاكتيك بالدم) وبعض القدرات الحركية وتشمل (التحمل العضلى – القدرة العضلية – تحمل السرعة – الرشاقة وسرعة رد الفعل والسرعة) والمهارات وهى (الإعداد ، الإرسال ، استقبال الإرسال ، الضربة الساحقة).(٣)

٣- **أجري إيهاب علي زين العابدين حسن (٢٠٠١م)** دراسة بعنوان " أثر برنامج تدريبي بدني مقترح علي المستوي المهاري لناشئي الهوكي " بهدف التعرف علي أثر البرنامج التدريبي البدني المقترح علي المستوي المهاري لناشئي الهوكي واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدى لمجموعة تجريبية وأخري ضابطة , وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي فريق تحت ١٦ سنة للهوكي بمركز شباب إمبابة موسم ١٩٩٨/١٩٩٩, وبلغ عدد العينة التجريبية(٢١) لاعب والعينة الضابطة عدد ١٧ لاعب , وكانت أهم النتائج هو توصل الباحث إلي أن عنصر التحمل يعد من أهم العناصر البدنية للاعبي الهوكي يلية القوة العضلية والسرعة الأنتقالية وبالنسبة للعناصر المهارية تعد مهارة التقدم بالكرة عن طريقالدفع والدحرجة والمحاورة من المهارات الهامة التي يمكن تعلمها للناشيء بسهولة ويسر .(٢)

٤- **أجري طارق محمد محمد خليل الجمال(١٩٩٤م)** دراســة بعنوان" بناء بطارية إختبارات مهارية بدنية لناشيء الهوكي تحت ١٢ سنة " بهدف بناء بطارية إختبارات مهارية بدنية لناشيء الهوكي تحت ١٢ سنة واستخدم الباحث المنهج الوصفي, وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من الناشئين المقيدين بسجلات الأتحاد المصري للهوكي تحت ١٢ سنة وعددهم (٢٣٢) ناشيء وكانت أهم النتائج أسفر البحث عن بطارية أختبار تتكون من ٦ وحدات لتمثل وحدة قياس البطارية المهارية البدنية القصيرة .(٧)

٥-**أجري سمير عباس عمر(١٩٨٠م)** دراسة بعنوان " دراسة لبعض عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الأسكندرية وأثرها علي بعض مسابقات ألعاب القوي " بهدف تحديد مستوي عناصر القوة والسرعة والرشاقة للطفل المصري ودراسة مدي ونوع الأرتباط بين عناصر اللياقة البدنية مجال الدراسة كما هدف الباحث إلي دراسة تأثير عناصر اللياقة البدنية مجال الدراسة علي بعض مسابقات ألعاب القوي (عدو ١٠٠م،وثب طويل، دفع جلة), وقد استخدم الباحث المنهج المسحي الوصفي وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من القطاع التعليمي – تلاميذ المرحلة الأعدادية بنين – من سن ١٢-١٥ سنة للعام الدراسي ١٩٧٧-١٩٧٨م- محافظة الأسكندرية ، وقوامها ٢٧٢٧ تلميذاً موزعة حسب السن, وأسفرت النتائج عن تحسن الطول والوزن والقوة والسرعة والرشاقة مع الزيادة في السن والأطفال عينة البحث أقل من أقرانهم في الدول الأجنبية في قياسات الطول والوزن وأغلب عناصر اللياقة البدنية مجال الدراسة كما

توصل الباحث إلي وجود أرتباط بين بعض عناصر اللياقة البدنية ومسابقات ألعاب القوي مجال الدراسة. (٥)

ثانياً : الدراسات الأجنبية :

١- **أجري م.ت. الفيرينك-جيمسير وآخرون (٢٠٠٦م)** دراسة بعنوان " تنمية التحمل المتغير لدي لاعبي هوكي الميدان النخبة وشبة النخبة " بهدف التعرف على الآليات التي تكمن وراء تطوير قدرات التحمل المتغير في اللاعبين الشباب الموهوبين في لعبة الهوكي وتم أخذ ٣٧٧ قياس وأختبار علي مدار ثلاث سنوات, وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدى وقد تم اختيار عينة البحث من لاعبي هوكي الميدان من البنين والبنات من ١٢-١٩ سنة, وأسفرت النتائج عن أن النموذج المستخدم في تنمية التحمل خلال الدراسة أدي إلي تحسن معنوي مع تأثير مختلف تبعاً للسن والجنس . كما وجد تأثير سلبي في النسبة المئوية في متغير دهن الجسم كما ظهر تأثير إيجابي في التدريبات الأضافية والدافعية للتدريب. (١٣)

٢- **أجري ك.مكميلان وآخرون (٢٠٠٥م)** دراسة بعنوان " التكيف الفسيولوجي لكرة القدم – تدريب التحمل الخاص للاعبي كرة القدم الشباب المحترفين " حيث كان الهدف الرئيسي للدراسة هو دراسة التكيف الفسيولوجي لمدة ١٠ أسابيع من تطبيق برنامج تدريبي عالي الشدة من تدريبات التحمل المتغير, وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدى وقد تم اختيار عينة البحث من لاعبي كرة القدم بمتوسط سن ١٦.٩ سنة وقوامها ١١ لاعب,وقد كان التصميم التجريبي للدراسة هو تصميم برنامج تدريبي عالي الشدة للتحمل لمدة ١٠ أسابيع وتطبيق هذا التصميم مرتين أسبوعياً بالأضافة للتدريب العادي لكرة القدم- بإستخدام ٩٠:٩٥% من نبض القلب لمدة ٤ ق عمل يتبعها ٣ ق إستشفاء بإستخدام ٧٠% من نبض القلب , وأسفرت النتائج

عن تحسن معنوي في الحد الأقصي لأستهلاك الأكسجين والوثب العمودي . في حين لم يظهر أي تحسن معنوي في متغيرات مؤشر كتلة الجسم والأقتصاد في الجري ونسبة القوة وزمن ٣٠م/عدو (١٢)

عينة البحث :

تضمنت عينة البحث الأساسية عدد "١٠٠ " ناشيء من البنين تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مراكز أعداد الناشئين بسلطنة عمان ضمن مشروع وزارة الشؤون الرياضية العمانية لأعـــداد منتخبات الناشئين للرياضات قيد الدراسة (يمثلون مركز أعداد الناشئين الرئيسي بمسقط) بواقع عشرون ناشيء في كل رياضة (العاب قوي- كرة سلة – كرة طائرة – كرة يـــد – هـــوكي

ميدان) وقد تم أختيار هذة الرياضات لكونها الرياضات المدرجة في مشروع مراكـــز إعـــداد الناشئين . وتم تقسيم العينة إلي مجموعتين :

١- (٥٠) ناشيء (تجريبية) هي مجموعة الأنشطة المتعددة التي تمارس جميع الأنشطة الخمسة (وفقاً لتوزيع زمني محدد بواقع ٤ وحدات تدريبية/ أسبوعين لكل نشـــاط (عشـــرة اســـابيع) (٤وحدات تدريبية بمتوسط ٩٠ ق/وحدة تدريبية × ٢ أسبوع لكل نشاط =١٠ اسابيع).

٢- (٥٠) ناشيء (ضابطة) هي مجموعة النشاط المتخصص وتكون ثابتـــة مـــع مـــدربها التخصصي وهي مجموعة تمارس نشاط واحد فقط من الأنشطة الســـابقة بواقـــع ٤ وحـــدات تدريبية / لمدة عشرة اسابيع (٤وحدات تدريبية بمتوسط ٩٠ ق/ وحدة تدريبية ×١٠ أسبوع) .

وتم قياس بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمهارية التخصصية علي عينة البحث .

*بالأضافة إلي عدد(٣٠) ناشيء خارج عينة البحث لأجراء الدراسة الأســـتطلاعية ولتطبيـــق الصدق والثبات .

شروط أختيار العينة الكلية :

١- الموافقة المبدئية من ولي الأمر علي أجراء القياسات المطلوبة والألتزام طوال فترة التجربة

٢- أن يكون الناشيء منتسب لمراكز إعداد الناشئين .

٣- أن يكون العمر التدريبي للناشيء في كل رياضات البحث عام واحد .

٤- أن يكون الناشيء لائق طبياً وعندة أستعداد شخصي للمشاركة في البحث .

قياسات البحث :

قام الباحث بإستطلاع رأي الخبراء في تحديد متغيرات البحث المختلفة وخلص بالاتي :

أولاً : المتغيرات البدنية :

١-اختبار ٣٠م/عدو من البدء العالي .(لقياس قدرة التسارع) ٢- اختبار وثب عـــريض مـــن الثبات / متر.(لقياس قدرة عضلات الرجلين في الإتجاة الأفقي) ٣- أختبار وثب عمـــودى / سم . (لقياس قدرة عضلات الرجلين في الإتجاة العمودي) ٤-جري ٦٠٠م . (لقياس التحمل الدوري التنفسي)

ثانياً : المتغيرات الفسيولوجية :

١-النبض في الراحة . ٢- النبض بعد جري ٦٠٠م . ٣- ضغط الدم في الراحة (أنقباضـــي وانبساطي). ٤- ضغط الدم بعد جري ٦٠٠م (أنقباضي وانبساطي).

ثالثاً : المتغيرات المهارية أو التخصصية لكل نشاط : (مرفق٥ ، ٦)

١- ألعاب القوي :

- ٣٠م/عدو من البدء الطائر - اختبار رمى كرة طبية ٢ كجم للخلف من فوق الرأس / متر.

٢- كرة اليد :

- التمرير والأستلام . - رمي كرة يد لأبعد مسافة . - تنطيط الكرة ٣٠م بشكل زجزاجي .

٣- الكرة الطائرة :

-الإرسال من أسفل - التمرير من أعلي علي الحائط - التمرير من أسفل داخل الدائرة

٤- كرة السلة :

- التصويبة الحرة . - التمريرة الصدرية . - جري الزجزاج بين أقماع .

٥- هوكي الميدان :

- المحاورة في خط متعرج . - دقة دفع الكرة .

الأدوات المستخدمة في تطبيق البحث :

- أستمارة جمع بيانات للاعبين . (مرفق ١)
- ميزان كهربائي لقياس الوزن والطول . (مرفق ٧)
- جهاز اليكتروني لقياس ضغط الدم ومعدل النبض. (مرفق ٨ ، ٩)

القياس القبلى :

تم القياس القبلى فى الفترة من ٥ /١ /٢٠١٤م وحتى ٨ / ١ / ٢٠١٤م فى المضمار الخارجي لمجمع السلطان قابوس الرياضي بمسقط وداخل الصالات المغطاة وملعب الهوكي الخارجي بنفس المجمع .

تم البدء فى تطبيق البرنامج فى الفترة من ١٢/ ١/٢٠١٤م وحتى ١٩/ ٣ /٢٠١٤م بواقع شهرين ونصف متتالية متضمنة (١٠) اسابيع يحتوى كل أسبوع على ٤ جرعات تدريبية بمتوسط ٩٠ ق للوحدة التدريبية الواحدة . (مرفق ٢ ، ٣ ، ٤)

القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي فى متغيرات البحث لأفراد العينة فى الفترة من ٢٠١٤/٣/٢٣م وحتى ٢٠١٤/٣/٢٦م .

التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عدد ٣٠ ناشيء من خارج عينة البحث للتعرف على مناسبة الاختبارات للعينة ولصدق قياسها وكذلك التعرف على ترتيب القياسات والتعرف على الصعوبات التى يمكن أن تواجه الباحث ومجموعة العمل من المساعدين (مدربي الرياضات الأخري) أثناء تطبيق البحث .

حساب المعاملات العلمية للتجربة الأستطلاعية :

جدول (١)

دلالة الفروق بين الربيع الاعلى والادنى ومعامل الارتباط بين التطبيق الاول والثاني لحساب صدق وثبات الاختبارات البدنية والمهارية ن = ٣٠

المتغير	الرياضة	الربيع الاعلي ن=٨		الربيع الادني ن=٨		قيمة "ت"	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		م	ع	م	ع		م	ع	م	ع	
وثب عريض من الثبات(سم)	الكل	١٩٦.٨٨	١٤.١٣	١٣٣.١٣	١٣.٨٧	٩.١١	١٦٢.٣٣	٢٦.٤٢	١٦٦.١٧	٢٨.٨٥	٠.٨٣٢
وثب عمودي من الثبات(سم)	الكل	٣٦.٨٨	٢.٥٩	٢١.٠٠	٣.٨٩	٩.٦١	٢٩.١٠	٦.٧١	٢٩.٠٧	٦.٩٨	٠.٩٣٨
٣٠م/عدو (ث)	الكل	٥.١١	٠.١٣	٦.١٥	٠.٣٩	٧.١٦	٥.٥٦	٠.٤٥	٥.٥٣	٠.٤٥	٠.٩٤٥
٦٠٠م/جري (ق)	الكل	٢.٣٢	٠.٠٤	٣.٦٥	٠.٨٢	٤.٥٩	٢.٧٧	٠.٦٩	٢.٧٥	٠.٦٩	٠.٩٨٦
تمرير وأستلام (مرة)	كرة اليد	٢٣.٦٣	١.٩٢	١٦.٨٨	١.٥٥	٧.٧٣	١٩.٥٣	٢.٩٧	١٩.٦٧	٢.٩٥	٠.٨١٦
رمي كرة من الجري(متر)		٢٢.٦٠	٣.٥٩	١٣.٦٨	٠.٦٠	٦.٩٤	١٧.١٥	٣.٩٩	١٦.٥٥	٣.٧٩	٠.٨٥٨
زجزاج(ثانية)		٧.٦٢	٠.٣٣	١٢.٠٢	١.٤٨	٨.٢١	٩.٣٣	٢.٠٩	٩.١٠	٢.٠٤	٠.٩٠٦
أرسال من أسفل(درجة)	الكرة الطائرة	٣.٧٥	٠.٤٦	١.٢٥	٠.٤٦	١٠.٨٠	٢.٦٠	١.٠٤	٢.٦٣	١.٠٣	٠.٨٢٤
تمرير من أعلي(مرة/ق)		١٢.٥٠	٠.٩٣	٩.٣٨	٠.٥٢	٨.٣٣	١١.٤٣	١.٦٨	١١.٤٣	١.٦٨	٠.٨٤٠
تمرير من أسفل(مرة/ث)		١٥.٢٥	٠.٤٦	٩.٥٠	٢.٠٧	٧.٦٧	١٢.٥٠	٢.٤٥	١٢.٦٧	٢.٢٩	٠.٨٤٢
٣٠م/عدو /بدء طائر(ثانية)	ألعاب القوى	٤.٣٢	٠.٠٦	٤.٩٢	٠.٠٥	٢٢.٣٣	٤.٦٣	٠.٢٤	٤.٦٢	٠.٢٤	٠.٩٧٩
رمي كرة طبية ٢كجم للخلف(متر)		٦.٢٥	٠.١٤	٤.٧٩	٠.٣٤	١١.٣١	٥.٥٠	٠.٥٨	٥.٥١	٠.٦٠	٠.٧٧٤
تمريرة صدرية(عدد/٣٠ث)	كرة السلة	٢٠.٢٥	١.٠٤	١٦.٠٠	٠.٠٠	١١.٦١	١٨.٣٧	١.٧٩	١٨.٤٧	١.٧٤	٠.٨٥٢
زجزاج (زمن)		١١.٥٩	٠.٠١	١٤.٧٧	٠.١٠	٩٣.٢٤	١٢.٧٠	١.٣٧	١٢.٦٣	١.٣١	٠.٩٢١
التصويبة الحرة (عدد)		١.٠٠	٠.٠٠	٠.١٣	٠.٣٥	٧.٠٠	٠.٧٠	٠.٤٧	٠.٧٠	٠.٤٧	٠.٨٤١
دقة دفع الكرة(٥كرات)	هوكي الميدان	٥.٠٠	٠.٠٠	٤.٢٥	٠.٤٦	٤.٥٨	٤.٨٣	٠.٣٨	٤.٨٠	٠.٤١	٠.٨٩٤
المحاورة في خط متعرج/ث		١٧.٥٧	٠.٦٧	٢٤.٦٨	٠.٧٢	٢٠.٥٥	٢٠.٩٣	٢.٨١	٢٠.٨٥	٢.٩٢	٠.٩٨٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٤ = ٢.١٤٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٢٨ = ٠.٣٦١

يتضح من الجدول (١) ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الربيع الاعلى والادنى مما يدل على قدرة الاختبارات على التمييز بين المجموعات الطرفية وهو مايسمى بصدق المقارنة الطرفية وبالتالي صدق هذه الاختبارات . كما يتضح ان هناك فروق ارتباط دال احصائيا بين التطبيق الاول والثاني لجميع الاختبارات وقد تراوحت قيم معامل الارتباط بين ٠.٩٨٧ و ٠.٧٧٤ مما يدل على ثبات الاختبارات بدرجة عالية .

تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحث بدراسة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات العمر الزمني والطول والوزن والمتغيرات البدنية والفسيولوجية والمهارية قيد الدراسة وذلك للتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث .

جدول (٢)

دلالة الفروق بين عينتي البحث (الضابطة والتجريبية) في المتغيرات (البدنية والفسيولوجية) لحساب التكافؤ ن = ١٠٠

المتغير	الضابطة (٥٠ ناشئ)		التجريبية (٥٠ ناشئ)		قيمة "ت"
	م	ع	م	ع	
تاريخ الميلاد(سنة)	١١.٨٦	٠.٥٣	١١.٩٤	٠.٤٧	٠.٧٩
الطول (سم)	١٤٥.٠٠	٦.٤٤	١٤٤.٨٦	٧.٥٩	٠.١٠
الوزن (كجم)	٤٢.١٠	٩.٣٤	٤١.١٠	١٠.٧٨	٠.٥٠
وثب عريض من الثبات(سم)	١٦٣.١٠	١٨.٩٢	١٦٣.٦٠	٢٢.٧٢	٠.١٢
وثب عمودي من الثبات(سم)	٢٩.٠٢	٥.٨٨	٢٨.٩٦	٦.٤٤	٠.٠٥
٣٠م/عدو (ث)	٥.٥٣	٠.٤٨	٥.٤١	٠.٤٦	١.٢٩
٦٠٠م/جري (ق)	٢.٦٤	٠.٤٤	٢.٦٨	٠.٥٩	٠.٣٨
نبض/راحة	٨١.٩٦	٦.٥١	٨١.٦٨	٨.٦٣	٠.١٨
نبض/مجهود	١١٨.٩٤	١٢.٩٠	١١٨.٣٤	١١.٣٢	٠.٢٥
ضغط أنقباضي/راحة	١١٨.٤٤	١٠.٠٥	١١٨.١٤	١٠.٩٧	٠.١٤
ضغط أنبساطي/راحة	٧١.٥٠	٦.٦٢	٧١.٠٢	٧.٠١	٠.٣٥
ضغط أنقباضي/مجهود	١٣٨.٣٨	٩.٨٢	١٣٨.٠٨	١١.٥٨	٠.١٤
ضغط أنبساطي/مجهود	٨٣.٤٢	٧.١٧	٨٣.٠٢	٧.٣٣	٠.٢٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٩٨ = ١.٩٨

يتضح من الجدول (٢) وجود فروق غير دالة احصائية ما يدل على تكافؤ عينتي البحث في جميع المتغيرات .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين عينتي البحث (الضابطة والتجريبية) في القياس القبلي للمتغيرات المهارية لأنشطة (كرة اليد ، الكرة الطائرة ، العاب القوى ، كرة السلة ، الهوكي) لحساب التكافؤن = ١٠٠ (٢٠/ لكل رياضة)

المتغير	الرياضة	الضابطة (ن= ١٠/ لكل رياضة)		التجريبية (ن = ١٠/ لكل رياضة)		قيمة "ت"
		م	ع	م	ع	
تمرير وأستلام (مرة)	كرة اليد	٢٠.٠٠	٢.٥٤	١٩.٨٠	٢.٣٠	٠.١٨٥
رمي كرة من الجري(متر)		١٦.٣٠	٤.٦٢	١٦.٧١	٣.٤٢	٠.٢٢٧
زجزاج(ثانية)		٩.٦٠	٢.٦٢	٩.٨١	٢.٦٠	٠.١٧٦
أرسال من أسفل(درجة)	الكرة الطائرة	٢.٦٠	١.٠٧	٢.٦٠	٠.٨٤	٠.٠٠٠
تمرير من أعلي(مرة/ق)		١١.٥٠	١.٩٦	١١.٩٠	١.٢٠	٠.٥٥١
تمرير من أسفل(مرة/ث)		١٣.٤٠	٣.٥٠	١٣.٨٠	٢.١٠	٠.٣١٠
٣٠م/عدو /بدء طائر(ثانية)	العاب القوي	٤.٥٢	٠.٢٣	٤.٤٩	٠.٢٢	٠.٢٧٦
رمي كرة طبية ٢كجم للخلف(متر)		٥.٩٥	٠.٥٧	٥.٨٠	٠.٦٥	٠.٥٤٤
تمريرة صدرية(عدد/٣٠ث)	كرة السلة	١٨.٠٠	٢.٩٤	١٧.٩٠	١.٥٢	٠.٠٩٥
زجزاج (زمن)		١٢.٧٨	١.١٣	١٣.٠٥	١.٨٢	٠.٣٩٨
التصويبة الحرة (عدد)		٠.٥٠	٠.٥٣	٠.٤٠	٠.٥٢	٠.٤٢٩
دقة دفع الكرة(٥كرات)	هوكي الميدان	٤.٩٠	٠.٣٢	٤.٨٠	٠.٤٢	٠.٦٠٠
المحاورة في خط متعرج/ث		٢١.٨١	٣.٩٦	٢١.٩٠	١.٩١	٠.٠٧٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٨ = ٢.١٠١

يتضح من الجدول (٣) وجود فروق غير دالة احصائية مما يدل على تكافؤ عينتي البحث في جميع المتغيرات المهارية.

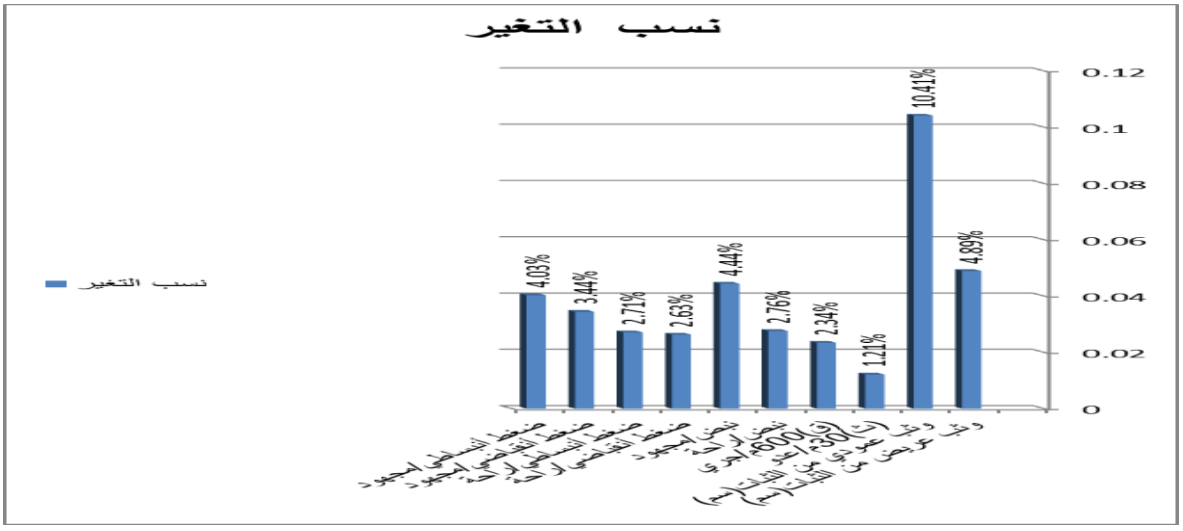
عرض ومناقشة النتائج :

جدول (٤)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي ونسب التغير للمجموعة الضابطة في المتغيرات (البدنية والفسيولوجية) ن = ٥٠

المتغير	القبلي		البعدي		م ف	قيمة "ت"	نسب التغير
	م	ع	م	ع			
وثب عريض من الثبات(سم)	١٦٣.١٠	١٨.٩٢	١٧١.٠٨	١٧.٩٦	٧.٩٨	٩.٧٤-	%٤.٨٩
وثب عمودي من الثبات(سم)	٢٩.٠٢	٥.٨٨	٣٢.٠٤	٤.٥٥	٣.٠٢	٤.٦٦-	%١٠.٤١
٣٠م/عدو (ث)	٥.٥٣	٠.٤٨	٥.٤٦	٠.٤١	٠.٠٧-	٢.٥٩	%١.٢١-
٦٠٠م/جري (ق)	٢.٦٤	٠.٤٤	٢.٥٨	٠.٣٥	٠.٠٦-	٢.٦٣	%٢.٣٤-
نبض/راحة	٨١.٩٦	٦.٥١	٧٩.٧٠	٣.٩٢	٢.٢٦-	٣.٦٠	%٢.٧٦-
نبض/مجهود	١١٨.٩٤	١٢.٩٠	١١٣.٦٦	١١.١٧	٥.٢٨-	٤.٩٥	%٤.٤٤-
ضغط أنقباضي/راحة	١١٨.٤٤	١٠.٠٥	١١٥.٣٢	٨.٣٣	٣.١٢-	٤.٢٢	%٢.٦٣-
ضغط أنبساطي/راحة	٧١.٥٠	٦.٦٢	٦٩.٥٦	٣.٨٠	١.٩٤-	٢.٧٢	%٢.٧١-
ضغط أنقباضي/مجهود	١٣٨.٣٨	٩.٨٢	١٣٣.٦٢	٧.٩٩	٤.٧٦-	٥.٤٧	%٣.٤٤-
ضغط أنبساطي/مجهود	٨٣.٤٢	٧.١٧	٨٠.٠٦	٤.٩٩	٣.٣٦-	٤.٩٣	%٤.٠٣-

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٤٩ = ٢.٠٠

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنية والفسيولوجية في اتجاه القياس البعدي.



شكل (١) نسب التغير للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والفسيولوجية

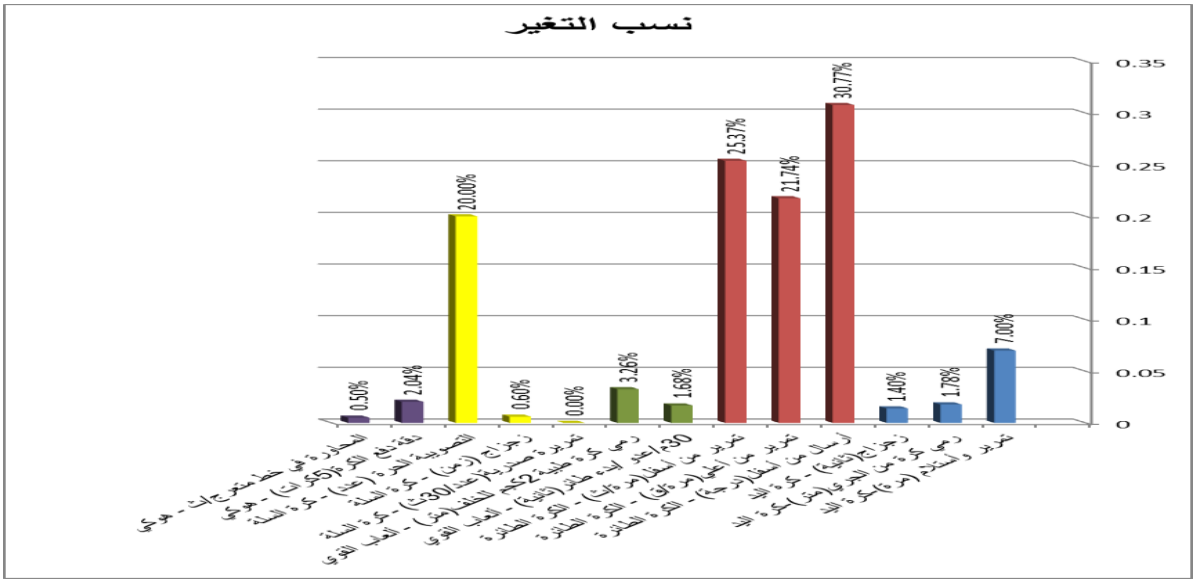
جدول (٥)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي ونسب التغير للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية (كرة اليد ، الكرة الطائرة ، العاب القوى ، كرة السلة ، الهوكي) ن = ٥٠ (١٠/ لكل رياضة)

المتغير	الرياضة	القبلي		البعدي		م ف	قيمة "ت"	نسبة التغير
		م	ع	م	ع			
تمرير وأستلام (مرة)	كرة اليد	٢٠.٠٠	٢.٥٤	٢١.٤٠	٢.٢٢	١.٤٠	٣.١٠-	%٧.٠٠
رمي كرة من الجري(متر)		١٦.٣٠	٤.٦٢	١٦.٥٩	٤.٥٠	٠.٢٩	٤.٣٨-	%١.٧٨
زجزاج(ثانية)		٩.٦٠	٢.٦٢	٩.٤٧	٢.٥٧	٠.١٣-	٣.٩٣	%١.٤٠-
أرسال من أسفل(درجة)	الكرة الطائرة	٢.٦٠	١.٠٧	٣.٤٠	٠.٩٧	٠.٨٠	٣.٢١-	%٣٠.٧٧
تمرير من أعلي(مرة/ق)		١١.٥٠	١.٩٦	١٤.٠٠	١.٧٦	٢.٥٠	٧.٣٢-	%٢١.٧٤
تمرير من أسفل(مرة/ث)		١٣.٤٠	٣.٥٠	١٦.٨٠	٣.٨٨	٣.٤٠	٨.٥٠-	%٢٥.٣٧
٣٠م/عدو /بدء طائر(ثانية)	ألعاب القوي	٤.٥٢	٠.٢٣	٤.٤٤	٠.٢٤	٠.٠٨-	٥.٣٧	%١.٦٨-
رمي كرة طبية ٢كجم للخلف(متر)		٥.٩٥	٠.٥٧	٦.١٤	٠.٥٧	٠.١٩	٣.٨٥-	%٣.٢٦
تمريرة صدرية(عدد/٣٠ث)	كرة السلة	١٨.٠٠	٢.٩٤	١٨.٠٠	٢.٩٤	٠.٠٠	٠.٠٠	%٠.٠٠
زجزاج (زمن)		١٢.٧٨	١.١٣	١٢.٧١	١.٠٦	٠.٠٨-	١.٩١	%٠.٦٠-
التصويبة الحرة (عدد)		٠.٥٠	٠.٥٣	٠.٦٠	٠.٥٢	٠.١٠	٠.٤٣-	%٢٠.٠٠
دقة دفع الكرة(٥كرات)	ن الهوكي الميدا	٤.٩٠	٠.٣٢	٥.٠٠	٠.٠٠	٠.١٠	١.٠٠-	%٢.٠٤
المحاورة في خط متعرج/ث		٢١.٨١	٣.٩٦	٢١.٧٠	٢.٦٧	٠.١١-	٠.١١	%٠.٥٠-

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٩ = ٢.٢٦٢

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات المهارية في اتجاه القياس البعدي ما عدا متغيرات التمريرة الصدرية والزجزاج والتصويبة الحرة (كرة سلة) والدقة والمحاورة (الهوكي) .

- **وبذلك يكون الفرض الأول قد تحقق فيما عدا بعض المتغيرات كما تم ذكرها .**



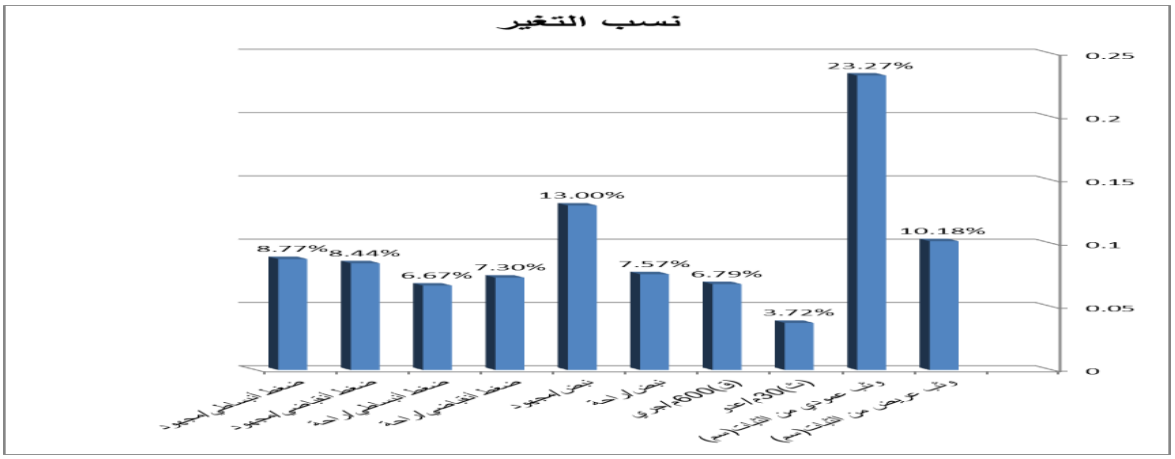
شكل (٢) نسب التغير للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية

جدول (٦)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي ونسب التغير للمجموعة التجريبية في المتغيرات (البدنية والفسيولوجية)
ن = ٥٠

المتغير	القبلي		البعدي		م ف	قيمة "ت"	نسب التغير
	م	ع	م	ع			
وثب عريض من الثبات(سم)	١٦٣.٦٠	٢٢.٧٢	١٨٠.٢٦	١٥.٧٦	١٦.٦٦	١١.٥٩-	%١٠.١٨
وثب عمودي من الثبات(سم)	٢٨.٩٦	٦.٤٤	٣٥.٧٠	٥.٤٩	٦.٧٤	١٩.٣٤-	%٢٣.٢٧
٣٠م/عدو (ث)	٥.٤١	٠.٤٦	٥.٢١	٠.٤١	٠.٢٠-	١٤.٢٠	%٣.٧٢-
٦٠٠م/جري (ق)	٢.٦٨	٠.٥٩	٢.٥٠	٠.٤٤	٠.١٨-	٦.٤٧	%٦.٧٩-
نبض/راحة	٨١.٦٨	٨.٦٣	٧٥.٥٠	٥.٤٣	٦.١٨-	٧.٥٢	%٧.٥٧-
نبض/مجهود	١١٨.٣٤	١١.٣٢	١٠٢.٩٦	٨.٦٣	١٥.٣٨-	١٢.٦٥	%١٣.٠٠-
ضغط أنقباضي/راحة	١١٨.١٤	١٠.٩٧	١٠٩.٥٢	٥.٥٥	٨.٦٢-	٧.٨٥	%٧.٣٠-
ضغط أنبساطي/راحة	٧١.٠٢	٧.٠١	٦٦.٢٨	٤.٠٠	٤.٧٤-	٧.١٩	%٦.٦٧-
ضغط أنقباضي/مجهود	١٣٨.٠٨	١١.٥٨	١٢٦.٤٢	٧.١٧	١١.٦٦-	١٢.٧٦	%٨.٤٤-
ضغط أنبساطي/مجهود	٨٣.٠٢	٧.٣٣	٧٥.٧٤	٥.٠٦	٧.٢٨-	١١.٣٧	%٨.٧٧-

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٤٩ = ٢.٠٠

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية والفسيولوجية في اتجاه القياس البعدي.



شكل (٣) نسب التغير للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والفسيولوجية

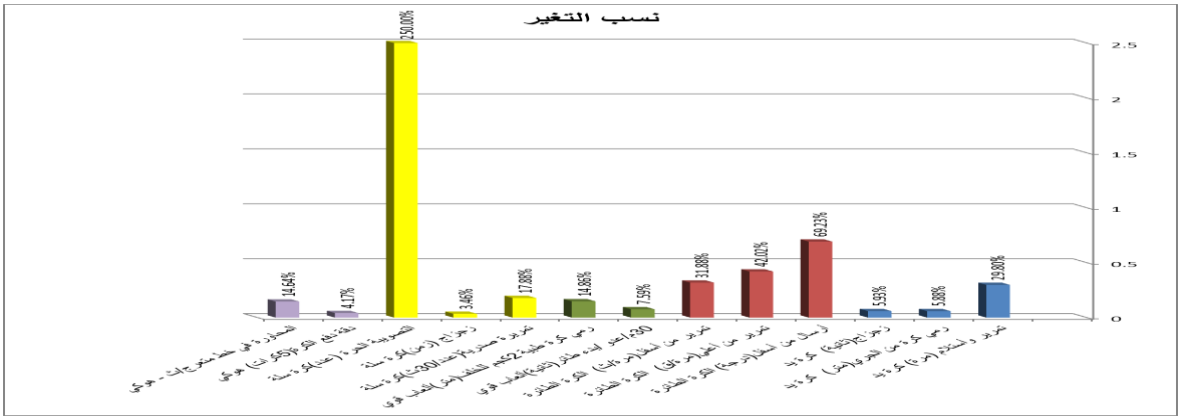
جدول (٧)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ونسب التغير في المتغيرات المهارية (كرة اليد ، الكرة الطائرة ، العاب القوى ، كرة السلة ، الهوكي) ن = ٥٠ (١٠/ لكل رياضة)

المتغير	الرياضة	القبلي		البعدي		م ف	قيمة "ت"	نسب التغير
		م	ع	م	ع			
تمرير وأستلام (مرة)	كرة اليد	١٩.٨٠	٢.٣٠	٢٥.٧٠	٢.٦٣	٥.٩٠	*٨.٥٥-	%٢٩.٨٠
رمي كرة من الجري (متر)		١٦.٧١	٣.٤٢	١٧.٦٩	٣.١٥	٠.٩٨	*٤.١٥-	%٥.٨٨
زجزاج (ثانية)		٩.٨١	٢.٦٠	٩.٢٢	٢.٢٣	٠.٥٨-	*٣.٩٧	%٥.٩٣-
أرسال من أسفل (درجة)	الكرة الطائرة	٢.٦٠	٠.٨٤	٤.٤٠	١.١٧	١.٨٠	*٤.٦٣-	%٦٩.٢٣
تمرير من أعلي (مرة/ق)		١١.٩٠	١.٢٠	١٦.٩٠	٢.٠٢	٥.٠٠	*١٢.٦٨-	%٤٢.٠٢
تمرير من أسفل (مرة/ث)		١٣.٨٠	٢.١٠	١٨.٢٠	٢.٢٥	٤.٤٠	*١١.٨٥-	%٣١.٨٨
٣٠م/عدو /بدء طائر (ثانية)	ألعاب القوي	٤.٤٩	٠.٢٢	٤.١٥	٠.١٣	٠.٣٤-	*٦.٨٩	%٧.٥٩-
رمي كرة طبية ٢كجم للخلف (متر)		٥.٨٠	٠.٦٥	٦.٦٦	٠.٤١	٠.٨٦	*٦.٨٠-	%١٤.٨٦
تمريرة صدرية (عدد/٣٠ث)	كرة السلة	١٧.٩٠	١.٥٢	٢١.١٠	١.٨٥	٣.٢٠	*٤.٧٠٧	%١٧.٨٨
زجزاج (زمن)		١٣.٠٥	١.٨٢	١٢.٦٠	١.٣٤	٠.٤٥-	*٢.٥٩	%٣.٤٦-
التصويبة الحرة (عدد)		٠.٤٠	٠.٥٢	١.٤٠	٠.٥٢	١.٠٠	*٣.٣٥٤	%٢٥٠.٠٠
دقة دفع الكرة (٥كرات)	هوكي الميدان	٤.٨٠	٠.٤٢	٥.٠٠	٠.٠٠	٠.٢٠	١.٥٠-	%٤.١٧
المحاورة في خط متعرج/ث		٢١.٩٠	١.٩١	١٨.٧٠	١.٢٠	٣.٢١-	*٥.٠٠٢	%١٤.٦٤-

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٩ = ٢.٢٦٢

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات المهارية (لكرة اليد والطائرة وألعاب القوي وكرة السلة ومتغير المحاورة في الهوكي) في اتجاه القياس البعدي. بينما يوجد فروق غير دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير الدقة لهوكي الميدان .

- **وبذلك يكون الفرض الثاني قد تحقق فيما عدا متغير الدقة في الهوكي .**



شكل (٤) نسب التغير للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية

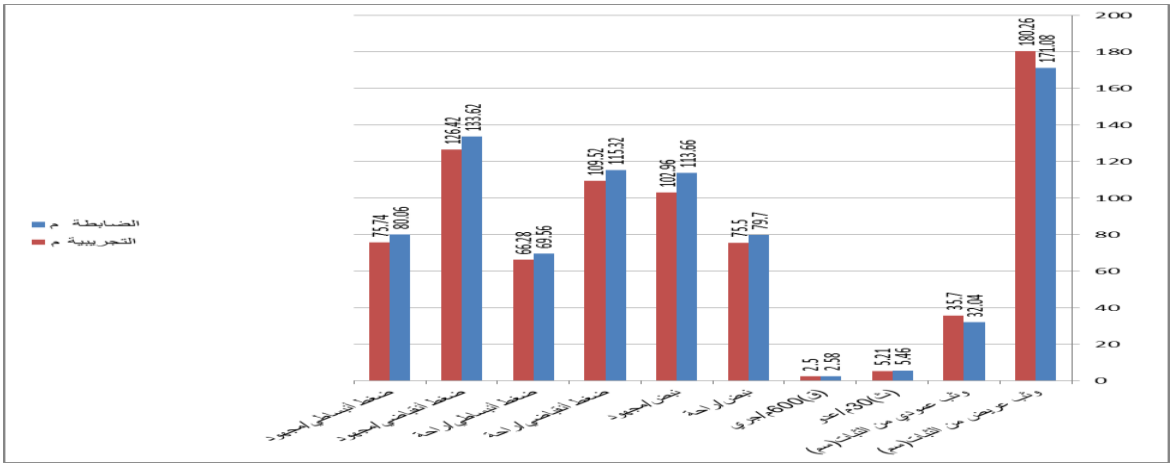
جدول (٨)
دلالة الفروق بين عينتي البحث (الضابطة والتجريبية) في المتغيرات
(البدنية والفسيولوجية) في القياس البعدي ن = ١٠٠

المتغير	الضابطة (٥٠ ناشئ)		التجريبية (٥٠ ناشئ)		قيمة "ت"
	م	ع	م	ع	
وثب عريض من الثبات(سم)	١٧١.٠٨	١٧.٩٦	١٨٠.٢٦	١٥.٧٦	*٢.٧١٧
وثب عمودي من الثبات(سم)	٣٢.٠٤	٤.٥٥	٣٥.٧٠	٥.٤٩	*٣.٦٣٢-
٣٠م/عدو (ث)	٥.٤٦	٠.٤١	٥.٢١	٠.٤١	*٣.٠٩٤
٦٠٠م/جري (ق)	٢.٥٨	٠.٣٥	٢.٥٠	٠.٤٤	١.٠٠٥
نبض/راحة	٧٩.٧٠	٣.٩٢	٧٥.٥٠	٥.٤٣	*٤.٤٣١
نبض/مجهود	١١٣.٦٦	١١.١٧	١٠٢.٩٦	٨.٦٣	*٥.٣٦٢
ضغط أنقباضي/راحة	١١٥.٣٢	٨.٣٣	١٠٩.٥٢	٥.٥٥	*٤.٠٩٨
ضغط أنبساطي/راحة	٦٩.٥٦	٣.٨٠	٦٦.٢٨	٤.٠٠	*٤.٢٠٥
ضغط أنقباضي/مجهود	١٣٣.٦٢	٧.٩٩	١٢٦.٤٢	٧.١٧	*٤.٧٤٥
ضغط أنبساطي/مجهود	٨٠.٠٦	٤.٩٩	٧٥.٧٤	٥.٠٦	*٤.٢٩٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٩٨ = ١.٩٨

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة احصائية بين عينتي البحث (الضابطة والتجريبية) في جميع المتغيرات البدنية والفسيولوجية بالنسبة للقياس البعدي في اتجاه المجموعة التجريبية فيماعدا الجري ٦٠٠م.

- **وبذلك يكون الفرض الثالث قد تحقق فيما عدا متغير جري ٦٠٠م .**



شكل (٥) المقارنة بين المجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والفسيولوجية

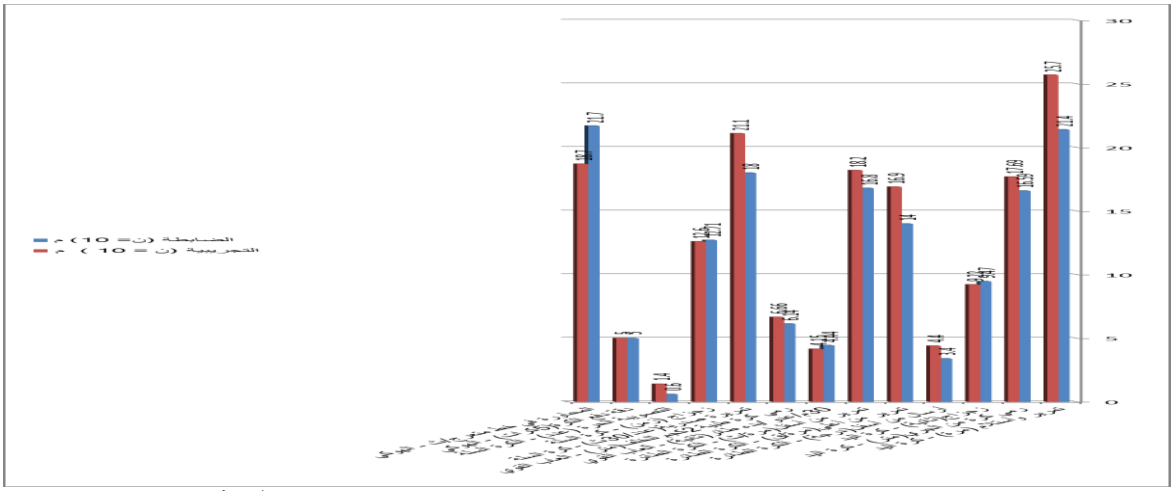
جدول (٩)

دلالة الفروق بين عينتي البحث (الضابطة والتجريبية) في المتغيرات المهارية (كرة اليد ، الكرة الطائرة ، العاب القوى ، كرة السلة ، الهوكي) في القياس البعدي ن = ١٠٠ (٢٠/ لكل رياضة)

المتغير	الرياضة	الضابطة (ن= ١٠/ لكل رياضة)		التجريبية (ن = ١٠/لكل رياضة)		قيمة "ت"
		م	ع	م	ع	
تمرير وأستلام (مرة)	كرة اليد	٢١.٤٠	٢.٢٢	٢٥.٧٠	٢.٦٣	*٣.٩٥٣
رمي كرة من الجري(متر)		١٦.٥٩	٤.٥٠	١٧.٦٩	٣.١٥	٠.٦٣٧
زجزاج(ثانية)		٩.٤٧	٢.٥٧	٩.٢٢	٢.٢٣	٠.٢٢٥
أرسال من أسفل(درجة)	الكرة الطائرة	٣.٤٠	٠.٩٧	٤.٤٠	١.١٧	*٢.٠٨٠
تمرير من أعلي(مرة/ق)		١٤.٠٠	١.٧٦	١٦.٩٠	٢.٠٢	*٣.٤١٥-
تمرير من أسفل(مرة/ث)		١٦.٨٠	٣.٨٨	١٨.٢٠	٢.٢٥	٠.٩٨٧
٣٠م/عدو /بدء طائر(ثانية)	ألعاب القوي	٤.٤٤	٠.٢٤	٤.١٥	٠.١٣	*٣.٤١٨
رمي كرة طبية ٢كجم للخلف(متر)		٦.١٤	٠.٥٧	٦.٦٦	٠.٤١	*٢.٣٤٨
تمريرة صدرية(عدد/٣٠ث)	كرة السلة	١٨.٠٠	٢.٩٤	٢١.١٠	١.٨٥	*٢.٨١٨
زجزاج (زمن)		١٢.٧١	١.٠٦	١٢.٦٠	١.٣٤	٠.١٩٤
التصويبة الحرة (عدد)		٠.٦٠	٠.٥٢	١.٤٠	٠.٥٢	*٣.٤٦٤
دقة دفع الكرة(٥كرات)	هوكي الميدان	٥.٠٠	٠.٠٠	٥.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠٠
المحاورة في خط متعرج/ث		٢١.٧٠	٢.٦٧	١٨.٧٠	١.٢٠	*٣.٢٤٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٨ = ٢.١٠١

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق دالة احصائية بين عينتي البحث (الضابطة والتجريبية) بالنسبة للقياس البعدي في متغير التمرير والاستلام (كرة يد) ومتغير الارسال من اسفل ومتغير التمريرمن اعلى (كرة طائرة) وجميع المهارات (ألعاب القوي) والتمريرة الصدرية والتصويبة الحرة (كرة سلة) ومتغير المحاورة في خط متعرج (هوكي الميدان) في اتجاه المجموعة التجريبية ، كما اظهرت النتائج وجود فروق غير دالة احصائية بين عينتي البحث في باقي المتغيرات لكل رياضة .



وبذلك يكون الفرض الثالث قد تحقق في جميع المتغيرات الفسيولوجية وأغلب المتغيرات البدنية فيما عدا متغير جري ٦٠٠م (البدني) وبعض المتغيرات المهارية .

شكل (٦) المقارنة بين المجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارية

ثانيا : مناقشة النتائج :-

- **المتغيرات البدنية والفسيولوجية :**

يتضح من الجدول رقم (٤ ، ٦) والشكل البياني رقم (١ ، ٢) والخاص بدلالة **الفروق بين القياس القبلي والبعدي ونسب التغير للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والفسيولوجية وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات البدنية والفسيولوجية في اتجاه القياس البعدي** ولصالح المجموعة التجريبية وجدول رقم(٨) والشكل البياني رقم (٥) الخاص بدلالة **الفروق بين عينتي البحث(الضابطة والتجريبية) في المتغيرات(البدنية والفسيولوجية) في القياس البعدي** وكانت النتائج كالتالي :

١- في متغير الوثب العريض من الثبات بلغ متوسط القياس القبلي للمجموعة الضابطة ١٦٣.١٠ سم ليسجل في القياس البعدي ١٧١.٠٨ سم كما هو موضح بجدول رقم (٤) بفارق بين المتوسطين ٧.٩٨ سم وبنسبة تحسن بلغت ٤.٨٩% وفي المقابل سجلت نسبة التحسن لأفراد المجموعة التجريبية ١٠.١٨% وبلغ متوسط القياس القبلي لنفس المجموعة ١٦٣.٦٠ سم ليسجل في القياس البعدي ١٨٠.٢٦ سم كما يشير جدول رقم (٦) وهذا يوضح تفوق المجموعة التجريبية بصورة ملحوظة على المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي. حيث يشير ذلك إلى تحسن مستوي القدرة العضلية (في الأتجاة الأفقي)

٢- في متغير الوثب العمودي من الثبات بلغ متوسط القياس القبلي للمجموعة الضابطة ٢٩.٠٢ سم ليسجل في القياس البعدي ٣٢.٠٤ سم كما هو موضح بجدول رقم (٤) بفارق بين المتوسطين ٣.٠٢ سم وبنسبة تحسن بلغت ١٠.٤١% وفي المقابل سجلت نسبة التحسن لأفراد المجموعة التجريبية ٢٣.٢٧% وبلغ متوسط القياس القبلي لنفس المجموعة ٢٨.٩٦ سم ليسجل في القياس البعدي ٣٥.٧٠ سم كما يشير جدول رقم (٦) وهذا يوضح تفوق المجموعة التجريبية بصورة ملحوظة على المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي . حيث يشير ذلك إلى تحسن مستوي القدرة العضلية(في الأتجاة العمودي)

٣- في متغير ٣٠م/عدو توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي للمجموعة الضابطة والذي بلغ ٥.٥٣ ثانية ليصل إلى ٥.٤٦ ثانية في القياس البعدي كما هو موضح بجدول رقم (٣) بفارق بين المتوسطين -٠.٠٧ ثانية وبنسبة تحسن بلغت -١.٢١% وفي المقابل سجلت نسب التغير لأفراد المجموعة التجريبية -٣.٧٢% حيث سجل القياس القبلي ٥.٤١ ثانية وسجل القياس البعدي ٥.٢١ ثانية كما أشير في جدول رقم (٦) وبمقارنة النتائج نري تفوق المجموعة التجريبية بصورة ملحوظة على المجموعة

الضابطة في نسب التغير الخاصة بمتغير ٣٠م/عدولصالح القياس البعدي حيث يشير ذلك إلى تطور ملحوظ لقدرة التسارع لدي أفراد المجموعة التجريبية.

٤- في متغير ٦٠٠م/جري توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي للمجموعة الضابطة والذي بلغ ٢.٦٤ دقيقة ليصل إلى ٢.٥٨ دقيقة في القياس البعدي كما هو موضح بجدول رقم (٤) بفارق بين المتوسطين -٠.٠٦ دقيقة وبنسبة تحسن بلغت -٢.٣٤% وفي المقابل سجلت نسب التغير لأفراد المجموعة التجريبية -٦.٧٩% حيث سجل القياس القبلي ٢.٦٨ دقيقة وسجل القياس البعدي ٢.٥٠ دقيقة كما أشير في جدول رقم (٦) وبمقارنة النتائج نري تفوق المجموعة التجريبية بصورة ملحوظة على المجموعة الضابطة في نسب التغير الخاصة بمتغير ٦٠٠م/جري لصالح القياس البعدي حيث يشير ذلك إلى تطور ملحوظ في التحمل لدي أفراد المجموعة التجريبية.

٥- في متغير النبض في الراحة وبعد المجهود توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي للمجموعة الضابطة والذي بلغ ٨١.٩٦ ن/ دقيقة وبعد المجهود ١١٨.٤٤ن/ق ليصل إلى ٧٩.٧٠ ن/ دقيقة في الراحة وإلي ١١٣.٦٦ن/ق بعد المجهود في القياس البعدي كما هو موضح بجدول رقم (٤) بفارق بين المتوسطين -٢.٢٦ ن/دقيقة في الراحة وفارق -٥.٢٨ ن/ق بعد المجهود وبنسبة تحسن بلغت -٢.٧٦% في الراحة ونسبة تحسن -٤.٤٤% بعد المجهود وفي المقابل سجلت نسب التغير لأفراد المجموعة التجريبية -٧.٥٧% في الراحة وسجل -١٣.٠٠% بعد المجهود حيث سجل القياس القبلي ٨١.٦٨ ن/ دقيقة في الراحة وسجل ١١٨.٣٤ن/ق بعد المجهود وسجل القياس البعدي ٧٥.٥٠ن/ دقيقة في الراحة وسجل ١٠٢.٩٦ن/ق كما أشير في جدول رقم (٦) وبمقارنة النتائج نري تفوق المجموعة التجريبية بصورة ملحوظة على المجموعة الضابطة في نسب التغير الخاصة بمتغير النبض في الراحة وبعد المجهود لصالح القياس البعدي حيث يشير ذلك إلى تطور ملحوظ في كفاءة القلب لدي أفراد المجموعة التجريبية.

٦- في متغير ضغط الدم الأنقباضي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي للمجموعة الضابطة والذي بلغ ١١٨.٤٤ في الراحة وبلغ ١٣٨.٣٨ بعد المجهود ليصل إلى ١١٥.٣٢ في الراحة وبلغ ١٣٣.٦٢ بعد المجهود في القياس البعدي كما هو موضح بجدول رقم (٤) بفارق بين المتوسطين -٣.١٢ في الراحة وفارق -٤.٧٦ بعد المجهود وبنسبة تحسن بلغت -٢.٣٦% في الراحة ونسبة تحسن -٣.٤٤% بعد المجهود وفي المقابل سجلت نسب التغير لأفراد المجموعة التجريبية -

٧.٣٠% في الراحة وسجل -٨.٤٤% بعد المجهود حيث سجل القياس القبلي ١١٨.١٤ في الراحة وسجل ١٣٨.٠٨ بعد المجهود وسجل القياس البعدي ١٠٩.٥٢ في الراحة وسجل ١٢٦.٤٢ كما أشير في جدول رقم (٦) وبمقارنة النتائج نري تفوق المجموعة التجريبية بصورة ملحوظة على المجموعة الضابطة في نسب التغير الخاصة بمتغير ضغط الدم الأنقباضي في الراحة وبعد المجهود لصالح القياس البعدي حيث يشير ذلك إلى تطور ملحوظ في كفاءة القلب لدي أفراد المجموعة التجريبية.

٧- في متغير ضغط الدم الأنبساطي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي للمجموعة الضابطة والذي بلغ ٧١.٥٠ في الراحة وبلغ ٨٣.٤٢ بعد المجهود ليصل إلى ٦٩.٥٦ في الراحة وبلغ ٨٠.٠٦ بعد المجهود في القياس البعدي كما هو موضح بجدول رقم (٤) بفارق بين المتوسطين -١.٩٤ في الراحة وفارق -٣.٣٦ بعد المجهود وبنسبة تحسن بلغت -٢.٧١% في الراحة ونسبة تحسن -٤.٠٣% بعد المجهود وفي المقابل سجلت نسب التغير لأفراد المجموعة التجريبية -٦.٦٧% في الراحة وسجل -٨.٧٧% بعد المجهود حيث سجل القياس القبلي ٧١.٠٢ في الراحة وسجل ٨٣.٠٢ بعد المجهود وسجل القياس البعدي ٦٦.٢٨ في الراحة وسجل ٧٥.٧٤ كما أشير في جدول رقم (٦) وبمقارنة النتائج نري تفوق المجموعة التجريبية بصورة ملحوظة على المجموعة الضابطة في نسب التغير الخاصة بمتغير ضغط الدم الأنبساطي في الراحة وبعد المجهود لصالح القياس البعدي حيث يشير ذلك إلى تطور ملحوظ في كفاءة القلب لدي أفراد المجموعة التجريبية.

٨- وهذا يتضح أكثر بمراجعة نتائج الجدول رقم (٨) والخاص بدلالة الفروق بين عينتي البحث (الضابطة والتجريبية) في المتغيرات(البدنية والفسيولوجية) في القياس البعدي حيث يوجد فروق دالة احصائية بين عينتي البحث في جميع المتغيرات البدنية والفسيولوجية ماعدا الجري ٦٠٠م في اتجاه المجموعة التجريبية بالرغم من وجود تحسن في القيمة الفعلية للأختبار وهذا من الناحية التطبيقية جيد ويدل علي تحسن ولكن قلة القيمة لم ترتقي لمستوي الدلالة المعنوية وهذا يرجع أيضاً إلي أن صفة التحمل تتطور في سن متقدمة حيث يتطلب ذلك نمو للجهاز الدوري والتنفسي .

- **المتغيرات المهارية :**
- يتضح من الجدول رقم (٥ ، ٧) والشكل البياني رقم (٣ ، ٤) والخاص بدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي ونسب التغير للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارية في الرياضات قيد البحث وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي

والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في بعض المتغيرات المهارية في اتجاه القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية وجدول رقم(٩) والشكل البياني رقم (٦) الخاص بدلالة الفروق بين عينتي البحث(الضابطة والتجريبية) في المتغيرات المهارية للرياضات قيد البحث في القياس البعدي وكانت النتائج كالتالي :

- بعد الأطلاع علي النتائج الواردة في جدول رقم (٥) يتضح وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات المهارية في اتجاه القياس البعدي ما عدا متغيرات التمريرة الصدرية والزجزاج والتصويبة الحرة (كرة سلة) والدقة والمحاورة (الهوكي) بالرغم من وجود تحسن في البيانات الخام ولكنة لم يرتقي إلي مستوي الدلالة الإحصائية ويرجع الباحث هذا إلي صغر سن العينة وكذا عمرهم التدريبي القليل حيث يتأثر المستوي المهاري بهذة العوامل أكثر من أي متغير أخر .
- بعد الأطلاع علي النتائج الواردة في جدول رقم (٧) يتضح وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات المهارية (لكرة اليد والطائرة وألعاب القوي وكرة السلة ومتغير المحاورة في الهوكي) في اتجاه القياس البعدي. بينما يوجد فروق غير دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير الدقة في المتغيرات المهارية لهوكي الميدان . بالرغم من وجود تحسن في البيانات الخام لمتغير الدقة ولكنة لم يرتقي إلي مستوي الدلالة الإحصائية ويرجع الباحث هذا إلي صعوبة هذة المهارة والتي تعتمد بشكل كبير علي نمو ونضج الجهاز العصبي المركزي والذي يكون في هذة المرحلة العمرية لم يكتمل بشكل كبير .
- يتضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق دالة احصائية بين عينتي البحث في المتغيرات المهارية (التمرير والأستلام لكرة اليد والأرسال من أسفل والتمرير من أعلي للكرة الطائرة ومهارة ٣٠م/عدو ومهارة رمي الكرة الطبية في رياضة ألعاب القوي ومهارة التمريرة الصدرية والتصويبة الحرة في كرة السلة ومهارة المحاورة في خط متعرج في الهوكي) في اتجاه المجموعة التجريبية . بينما يوجد فروق غير دالة احصائية بين عينتي البحث في المتغيرات المهارية (رمي الكرة من الجري والزجزاج في كرة اليد والتمرير من أسفل للكرة الطائرة ومهارة الزجزاج في كرة السلة ومهارة دقة دفع الكرة في الهوكي) وبمتابعة ومراجعة النتائج الواردة بالجدول نلاحظ تحسن في جميع النتائج لصالح المجموعة التجريبية ولكن هذا التحسن لم يرتقي إلي درجة الدلالة الإحصائية فيما عدا مهارة دقة دفع الكرة في رياضة الهوكي والتي لم تتغير القيمة مابين المجموعتين

الضابطة والتجريبية وهذا في حد ذاتة تحسن من الوجهة التدريبية ولكن من الناحية الإحصائية يرجع الباحث هذا الخلل إلي صغر عينة كل رياضة .

وهذه النتائج التي تم التوصل إليها تشير إلى اتجاهات متعددة منها :

إن إتاحة الفرصة للمبتدئين يؤدي بشكل فعال وملحوظ إلى زيادة مستوي الناشئين (للمرحلة العمرية قيد البحث) في العديد من القدرات البدنية والفسيولوجية وحتي المهارية لهم كما تتيح هذة الفرصة التنمية الشاملة والمتوازنة للعديد من هذه القدرات كما ظهر جلياً من خلال متابعتنا للنتائج التي وردت في الجداول السابقة بدون التركيز على قدرة أو عنصر أو مهارة معينة بالإضافة إلى تميز هذا الأسلوب (الأنشطة المتعددة) بعوامل هامة كالتشويق و الإثارة والمتعة في الأداء والممارسة مما يتيح الفرصة للحفاظ علي الناشئين وأشباع متطلباتهم البدنية والفسيولوجية والمهارية .

وبهذا يتحقق فروض البحث ومفادها :

- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لممارسة الأنشطة الرياضية المتعددة (كرة يد– سلة – طائرة – هوكي ميدان – العاب قوي) في المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمهارية للناشئين المبتدئين فى المرحلة العمرية قيد البحث في إتجاة القياس البعدي .
- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لممارسة الأنشطة الرياضية المتخصصة في المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمهارية للناشئين المبتدئين فى المرحلة العمرية قيد البحث في إتجاة القياس البعدي .
- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي لممارسة الأنشطة الرياضية المتعددة والقياس البعدي لممارسة الأنشطة الرياضية المتخصصة في إتجاة القياس البعدي للأنشطة الرياضية المتعددة .

الاستنتاجات :

١– وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنية والفسيولوجية في اتجاه القياس البعدي.

٢– وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات المهارية في اتجاه القياس البعدي ما عدا متغيرات التمريرة الصدرية والزجزاج والتصويبة الحرة (كرة سلة) والدقة والمحاورة (الهوكي).

٣– وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية والفسيولوجية في اتجاه القياس البعدي.

٤- وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات المهارية (لكرة اليد والطائرة وألعاب القوي وكرة السلة ومتغير المحاورة في الهوكي) في اتجاه القياس البعدي. بينما يوجد فروق غير دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير الدقة لهوكي الميدان .

٥- وجود فروق دالة احصائية بين عينتي البحث (الضابطة والتجريبية) في جميع المتغيرات البدنية والفسيولوجية بالنسبة للقياس البعدي في اتجاه المجموعة التجريبية فيماعدا الجري ٦٠٠م.

٦- وجود فروق دالة احصائية بين عينتي البحث (الضابطة والتجريبية) بالنسبة للقياس البعدي في متغير التمرير والاستلام (كرة يد) ومتغير الارسال من اسفل ومتغير التمريرمن اعلى (كرة طائرة) وجميع المهارات (ألعاب القوي) والتمريرة الصدرية والتصويبة الحرة (كرة سلة) ومتغير المحاورة في خط متعرج (هوكي الميدان) في اتجاه المجموعة التجريبية ، كما اظهرت النتائج وجود فروق غير دالة احصائية بين عينتي البحث في باقي المتغيرات لكل رياضة .

التوصيات :

١- إجراء دراسات تستهدف تحديد متطلبات كل نشاط من عناصر اللياقة البدنية للمساعدة في التوجية الصحيح للأنشطة التخصصية .

٢- تشجيع الدراسات الأخري التي يمكن تطبيقها علي مراحل سنية أصغر أو أكبر من عينة هذة الدراسة وكذلك علي عينة من البنات .

٣- الأهتمام بالقياسات البدنية والفسيولوجية والمهارية التتبعية للرياضيين وخاصة الناشئين منهم للتعرف علي أنسب البرامج والأساليب لتلك الفئة .

٤- أهتمام المدربين بالجانب المهاري والتركيز علية لما لة من أثر إيجابي في تكوين الذاكرة الحركية والبرامج الحركية للناشئين والتي تحدد لهم مسار التخصص والتفوق فية فيما بعد .

٥- رفع توصية لوزارة التربية والتعليم لإعادة تقييم برامج التربية الرياضية للمرحلة العمرية الملائمة لعينة البحث في ضوء نتائج الدراسة لتأهيل هؤلاء الناشئين للألتحاق بالمنتخبات الوطنية .

٦- العمل علي تغيير نظام مراكز إعداد الناشئين علي أن يكون في الستة شهور الأولي بعد الأنتقاء ويتم توجية الناشئين للرياضات التخصصية طبقاً للأختبارات البدنية والفسيولوجية والمهارية الملائمة لكل رياضة.

قائمة المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

١- **أسامة كـــامل راتب** ١٩٩٧م: الأحتراق النفسي للناشئين ، دار الفكر العربي ،القاهرة .

٢- **إيهاب علي زين العابدين عبد الفتاح** ٢٠٠١م: " أثر برنامج تدريبي بدني مقترح علي المستوي المهاري لناشيء الهوكي "، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان .

٣- **حنان عبد الفتاح فتحى خضر** ٢٠٠٣م:"اثر التدريب وفقاً لنظم إنتاج الطاقة الحيوية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات الحركية والمهارية للناشئين فى الكرة الطائرة "، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة الإسكندرية .

٤- **زكي محمد محمد حـــسن** ٢٠٠٤ م: التدريب المتقاطع-إتجاة حديث في التدريب الرياضي ،المكتبة المصرية للطباعة والنشر ، الأسكندرية .

٥- **ســـمير عباس عمر** ١٩٨٠ م: " دراسة لبعض عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الأسكندرية وأثرها علي بعض مسابقات ألعاب القوي "، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الأسكندرية.

٦- **شـــارلز جـــوزولي، جمال سي محمد،عـــبد المالك الهـــبيل**٢٠٠٦م : ألعاب القوي للأطفال ، الأتحاد الدولي لألعاب القوي ،ترجمة مركز التنمية الأقليمي، القاهرة .

٧- طـــارق محمد محمـــد خليل الجمال ١٩٩٤ م: " بناء بطارية أختبارات مهارية بدنية لناشيء الهوكي تحت ١٢ سنة "، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان .

٨- **عمرو أبو المجد ، أبو العـــــــــلا عبد الفتاح** ٢٠١١م: الطريق نحو العالمية في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة .

٩- **عمرو أبو المجد ، جمال إسماعيل النمكي** ١٩٩٧م: تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم ،مركز الكتاب للنشر، القاهرة .

١٠- **مفـــتي إبراهيـــم حماد** ١٩٩٦ م: التدريب الرياضي للجنسين "من الطفولة إلي المراهقة"، دار الفكر العربي ، القاهرة .

١١- **مها محمد الهجرسى محمـــــــود حســــــــين** ٢٠٠٧م : " تأثير برنامج تدريبى مقترح بأسلوب التدريب المتقاطع على بعض القدرات البدنية والمهارية لدى ناشئات الكرة الطائرة "، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

12- K McMillan,et al.(2005):" Physiological adaptations to soccer specific endurance training in professional youth soccer players ",Br. J Sports Med 2005;39:273-277 doi:10.1136/bjsm.2004.012526

13- M T Elferink-Gemser,et al.(2006):" Development of the interval endurance capacity in elite and sub-elite youth field hockey players ", Br. J. Sports ed., Apr 2006; 40: 340 - 345.