

## ملخص البحث باللغة العربية تأثير التدريب المتباين على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لبعض مراكز اللعب للاعبى كرة القدم

الباحث / محمد فؤاد شحاته

يهدف البحث يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب المتباين ومن خلاله يمكن التعرف على تأثير التدريب المتباين على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للجناح الايمن تأثير التدريب المتباين على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للجناح الايسر، اعتمد الباحث على استخدام المنهج التجريبي ذى التصميم التجريبي لمجموعة واحدة للمراكز للعبة التالية (قلب دفاع - جناح أيسر -جناح أيمن) ، وأستخدم الباحث طريقة القياسات القبليّة والقياسات البعدية وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة القدم الدرجة الثانية بأندية ( شين الكوم -بنها- طوخ الرياضى -الشرقية ) والمقيدين بالاتحاد المصرى لكرة القدم حيث وأشتملت العينة على عدد (٤٠) لاعب وتمة تقسيمهم الى ( ٢٤ ) لاعب للعينة الاساسية تم تقسيمهم الى ثلاث مراكز لاعب (جناح أيمن - جناح أيسر - قلب دفاع) قوام كل مركز ( ٨ ) لاعبين ، وبلغ حجم عينة البحث الأستطلاعية (١٦) لاعب من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية لإجراء الدراسات الأستطلاعية والمعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث.

وبعد جمع البيانات والمعالجات الإحصائية والنتائج التى توصل إليها الباحث أمكن التوصل إلى

### الأستنتاجات والتوصيات الآتية :

- أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتباين له تأثير إيجابى على تحسن بعض متغيرات البدنية والمهارية لقلب الدفاع وللجناح الايمن والايسر للاعبى كرة القدم .
- إدراج التدريب المتباين ضمن محتويات البرامج التدريبية للناشئين لما لها من تأثير فعال ومناسبتها للمرحلة العمرية لناشئى كرة القدم.

### الكلمات المفتاحية:

" التدريب المتباين - المتغيرات البدنية والمهارية - كرة القدم "

### Summarize the research in English

## **The effect of differentiated training on some physical and skill variables for some football players' playing centers**

**Researcher / Mohamed Fouad Shehata**

The research aims to design a training program using differentiated training, and through it, it is possible to identify the effect of differentiated training on some physical and skill variables for the right wing, the effect of differentiated training on some physical and skill variables for the left wing. The following (defense heart - left wing - right wing), and the researcher used the tribal and dimensional measurements method, due to its relevance to the nature of the research. For football, where the sample included (٤٠) players and they were divided into (٢٤) players for the basic sample, they were divided into three player positions (right wing - left wing - heart of defense) the strength of each center was (٨) players, and the size of the exploratory research sample was (١٦) A player from the same research community and outside the basic research sample to conduct exploratory studies and scientific transactions for the tests under research.

**And the data collection, statistical treatments, and the researcher's findings made it possible to reach the following conclusions and recommendations::**

The training program using contrast training has a positive effect on -  
improving some physical and skill variables for the heart of the defense  
.and for the right and left wing of football players  
- Inclusion of differentiated training within the contents of training programs for juniors because of its effective impact and its relevance to the age stage of junior footballers.

**key words : Contrasting training - physical and skill variables - football'**

## تأثير التدريب المتباين على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لبعض مراكز اللعب للاعبين كرة القدم

الباحث / محمد فؤاد شحاته

### مقدمة البحث

كرة القدم هي اللعبة الشعبية الاولى بمعظم دول العالم وتحظى بالكثير من الاهتمام والرعاية وتوضع لها الخطط قصيرة وبعيدة المدى من الهيئات الحكومية والرياضية لتحقيق الأهداف الأعلى من الإنجاز الرياضي ومع انتشار كرة القدم وازدياد عدد الممارسين لها وتسابق الباحثون الى نشر المؤلفات والأبحاث العلمية التي تتناول اللعبة والعلوم المرتبطة بها بالدراسة والتحليل للوصول الى الطرق والأساليب التدريبية التي تساعد في تحقيق اعلى المستويات

ويشير بهاء الدين سلامة (١٩٩٤ م) بان التدريب الرياضي في العصر الحديث يعتمد اعتمادا رئيسيا على المعارف والمعلومات العلمية فهو يستمد مادته من العلوم الانسانية والطبية والهندسية والتي ترتبط تطبيقها بالمجال الرياضي، فالموهبة الفردية كان الاعتماد عليها قديما في تحقيق المستوى العالي اما الان ومع التطور السريع في اساليب التدريب لا يمكن الاعتماد على الموهبة بل يجب الاعتماد على الاسس العلمية السلمية (٤: ٣٥٨، ٣٥٩)

"ويعتبر تخطيط التدريب أهم الشروط اللازمة لضمان نجاح العملية التدريبية، وتخطيط التدريب هو تصور الظروف التدريبية واستخدام الوسائل والطرق الخاصة بتحقيق الأهداف المحددة لمراحل الإعداد الرياضي والنتائج المستقبلية والتي يجب أن يحققها الرياضيون" (٢ : ٦٦)

"وعلى المدرب أن يكون ملم بالأسس الهامة للعلوم المرتبطة بالعملية التدريبية ولا يعتمد على الخبرة فقط في إنجاز عملية التدريب، بل يسعى دائماً لاستكمال هذه الجوانب من خلال دراسته المستمرة المتزامنة مع عملية التدريب". (٣ : ٣٣)

ويرى موفق المولى (٢٠١٠م) انه من اجل نجاح مؤكد بكرة القدم فلا بد من تميز اللاعبين بمستوى عالي من اللياقة البدنية لان وقت المباراة طويل والتوقفات خلالها قليلة، وسيادة فريق بلياقة بدنية عالية تكون واضحة عن فريق اخر وعلى الخصوص في الثلث الاخير من المباراة تتطلب بعض المراكز في الملعب (المساحة) من اللاعب الحركة الدائمة المستمرة.

(٢٢ : ٤٥)

وتحتاج رياضة كرة القدم كنشاط رياضي متعدد المراكز إلى بعض الخصائص البدنية الخاصة التي تحقق الامتياز في الاداء الرياضي والمهاري شأنها في ذلك شأن جميع الرياضات حيث ان لكل نشاط رياضي ابعاد بدنية خاصة تميزه عن الانشطة الرياضية الاخرى، ويتفق هذا

مع ما اشار اليه مفتى ابراهيم، إلى ان لكل مركز من مراكز اللعب سمات ومواصفات معينة لا بد ان تتوفر في اللاعب الذي يحتل هذا المركز وتختلف اولويات المواصفات لكل مركز طبقا لطبيعة اولويات الاداء للواجبات الدفاعية والهجومية في الاماكن المختلفة في الملعب.

( ٢١ - ٢٩٦ )

ويشير عبد القادر زينل (٢٠١٠) ان التخطيط الجيد للوحدة التدريبية وتنفيذها ينطلق من خلال الترابط بين الأمور التربوية والتعليمية التي تساعد في بناء شخصية اللاعب وتوسيع مداركه ووعيه واندفاعه اثناء التدريب وهناك أنواع رئيسية من الوحدات التدريبية وهي (وحدة تدريبية هدفها تطوير الصفات البدنية - وحدة تدريبية هدفها تعليم حركات المهارة واتقانها - وحدة تدريبية تهدف الى تعليم وتطبيق النواحي التكتيكية - وحدة تدريبية لها اهداف مشتركة وواجبات متعددة)

(١٣ : ١٠٨)

ويشير عبد القادر زينل ٢٠١٠ م الى العلاقة بين التكتيك واللياقة البدنية ان مما لا شك فيه ان عامل اللياقة البدنية هو أحد العناصر المهمة في اعداد الفريق ويلعب دورا أساسيا في تنفيذ متطلبات اللعبة بشكل عام ومنها الجانب التكتيكي فلا يمكن تطبيق وسيلة من الوسائل الرئيسية في الناحية التكتيكية ما لم يمتلك اللاعب لياقة بدنية عالية تساعده في تطبيق كافة الواجبات التي تخص تصنيف الحالات التكتيكية سواء (التكتيك الدفاعي الفردي والجماعي) او (التكتيك الهجوم الفردي و الجماعي) (١٣ : ٦١)

يشير امر الله البساطي (١٩٩٨م) ان تشير الحالة الخطئية الى تطور مستوى القدرات الخطئية والقدرة على دمج القدرات البدنية والمهارية في اشكال متنوعة واختيار أحدهما بما يتناسب مع متطلبات المواقف المختلفة وهي بذلك تعبر عن قدرة الرياضي في اتخاذ القرار المناسب وسرعة تنفيذه في المواقف التنافسية بصورة (فردية وجماعية) بما لا يتعارض مع قانون اللعبة ويتوقف أيضا مستوى الحالة الخطئية على إمكانيات الرياضي البدنية العامة والخاصة وكذلك القدرات المهارية والعمليات العقلية (الادراك - التصور - التوقع - الانتباه) (٣ : ٢٠)

فان كل الدول تتفق في التركيز على المهارات الفنية والخطئية والفردية واللياقة البدنية كعوامل رئيسية يكمل كل منهما الاخر في اعداد اللاعبين ومهما تلعب مهارة اللاعب الفنية واجادته لخطط اللعب الفردية والجماعية فانه لن يتمكن من تنفيذ واجباته في اللعب اذ لم يؤهل ويعد اعداد بدنيا كاملا ويشير أيضا الا ان هناك مراحل للتمرينات ومنها التمرينات الوظيفية وهي تمرينات تعطى بالكرة باستخدام التدرجات المهارية مع المرمى او تدريبات الاستحواذ او باستخدام التدريبات البدنية مع التسديد او الكرات العرضية (٩ : ١٠)

يرى **عبد العزيز النمر** ١٩٩١ أن تنمية القدرة العضلية لا تعتمد على طريقة تدريبية واحدة ولكن من أفضل الطرق وأكثرهم فاعلية هو دمج طريقتين على الأقل مثل استخدام التدريب بالأثقال مع التدريب البليومتريك مثلا. (١٤ : ٤٠)

ويشير **حنفي مختار** (٢٠٠٠) الى ان التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت يعمل على اتقان اللاعب للمهارات الأساسية وهضم خطط اللعب ولكي يستطيع اللاعب أداء المهارة بالطريقة المثالية لابد ان تكون عضلاته قوية ويظهر ذلك واضحا عند محاولة اللاعب التصويب مع مكاتفه او حجز اللاعب المدافع المنافس او عند محاولة الوثب اعلى من المنافس لضرب الكرة بالرأس وبقوة (٧ : ٩٦)

يذكر **حسين علي وعامر فاخر** ٢٠١٠ أن التدريب المتباين هو أسلوب تدريبي تتم فيه محاولة التوصل إلى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة ومتضادة في الاتجاه داخل الوحدة التدريبية الواحدة أو داخل المجموعات من التمرينات، أو هو أحد الأساليب التي تخلق الاستجابات والتكيفات البدنية والوظيفية التي تلعب دورا " فعالا " في تطور الانجاز. (٦،٨٩)

#### مشكلة البحث

يشير **عزت إبراهيم** ٢٠٠٤ نقلا عن السيد **عبد المقصود** ١٩٩٧ ان التدريب المتباين هو أسلوب تدريبي تتم فيه محاولة التوصل الى اقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة ومتضادة في الاتجاه وذلك داخل الوحدة التدريبية او داخل مجموعة من التمرينات ويهدف الى تجنب مسار التدريب على وتيره واحدة عن طرق الاقتصار على استخدام طرق التدريب المعتاد عليها وبالتالي تجنب بناء هضبه وبالتالي حدوث توقف في مسار تطور مستوى القوة ويمكن التوصل للتباين بالنسبة للمبتدئين عبر التبديل بين التمرينات بالأثقال - تمرينات البليومتريك - تمرينات الباليستيك حيث يسهم التدريب المتباين في رفع فاعلية التدريب بصورة كبيره مما يؤدي الى التقدم بمستوى القوة بأسرع ما يمكن (١ : ٤٥)

ويعرف **جمال طلعت** ٢٠٠٣ المقاومة الباليستية بأنها حركات انفجارية ضد مقاومة بأقصى سرعة ممكنة كما ان تدريب المقاومة الباليستية هو أسلوب تدريبي حديث نسبيا يربط بين عناصر التدريب البليومتري وبين تدريب الاثقال وتتضمن رفع أثقال خفيفة نسبيا وبسرعات عالية (٥ : ٢٤)

وأشار أيضا **عزت إبراهيم** ٢٠٠٤ الى ان التبديل بين تمرينات الاثقال والبليومتريك يؤدي الى الربط بين القوة الخاصة والتوافق داخل العضلة وفي هذا الخصوص يتم استغلال أثر التباين

لارتفاع بمستوي قدرة التوافق في العضلة ويمكن في التدريب البليومتريك أن يسهم أسلوب الأداء المتباين في رفع درجة فاعلية التدريب بصورة كبيرة مما يؤدي الى التقدم بمستوي السرعة والقوة ويمكن ان يحدث التباين مرة عن طريق تغيير مستوى الحمل او تغيير نوع الانقباض (مراكز/ بليومتري) (١٥: ٤٦)

**ويشير محمد علاوي (١٩٩٤)** الى يمكن القول انه من الضروري التخطيط الجيد لوضع البرنامج التدريبي المناسب للاعب كرة القدم ومن جميع الجوانب سواء النفسي والبدني حيث يركز فيه الاختصاصيون والمدرسين في تشكيل أفضل اقتران وتناسق بين الصفات البدنية فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة وأيضا ارتباط القوة العضلية بصفة السرعة مثل الجري او الوثب او الرمي والتي بدورها تنقسم الى قسمين أساسين (القوة المميزة بالسرعة) التي تعتبر صفة من الصفات البدنية المركبة الضرورية في العديد من الأنشطة ونجد النوع الثاني (١٨: ٢٣) وقد لاحظ الباحث أن هناك (تباين في القدرات البدنية بين مراكز اللعب المختلفة) فمن خلال هذا البحث سنعمل على تقريب او تناغم او تقارب هذه الفروق البدنية باستخدام أسلوب التدريب المتباين

له أهمية خاصة حيث تؤدي إلى بعض التغيرات الإيجابية في القدرات البدنية ثم القدرات الفنية ثم القدرات الخططية للاعبين كرة القدم التي من شأنها الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي للاعب او لمراكز اللعب المختلفة، مما يستدعي ذلك ضرورة دراسة هذا الأسلوب من التدريبات في مجال رياضة كرة القدم وذلك لرفع مستوى كفاءة اللاعب البدنية والوظيفية ونجد في مباريات كرة القدم الكثير من (سرعة الحركة في الملعب، سرعة الانطلاق، سرعه الجري بالكرة، سرعة الحصول على الكره، سرعة التمرير، سرعه تغيير المراكز) وهذا بدوره يجعل اللاعب يتعرض لظروف تنافسية قاسية، كما يتضح ذلك خلال المسافات القصيرة وعمل الوثبات المختلفة للحصول على الكرة في وجود منافس، وهذا يظهر لنا مدى الحاجة الماسة لتطبيق أسلوب التدريب المتباين في برامج التدريب للفئات العمرية المختلفة والذي بدوره ومن جهة نظر الباحث المتواضعة ان هذا الأسلوب سيضيف (الثراء) يثري العملية التدريبية والوظيفية للاعبين كرة القدم في مختلف الاعمار

ومن هنا تبلورت مشكلة هذا البحث والتي تمثلت في غياب مثل هذه الدراسات المتخصصة في رياضة كرة القدم بصفة خاصة وفي المجال الرياضي بصفة عامة والتي تساعد المدرب أو القائم على العملية التدريبية على معرفة نسب تأثير أسلوب التدريب المتباين وبالتأمل في المراجع والبحوث العلمية إلى استخدام التدريب المتباين في تنمية صفات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية

في كرة القدم. وهذا ما دفع الباحث لتناول هذه المشكلة بالدراسة، ويأمل الباحث من خلال ما سوف يتوصل إليه من نتائج هذا البحث المساهمة بدور فعال في برامج الإعداد البدني والمهاري للاعبين كرة القدم والوصول إلي حلاً مناسباً لهذه المشكلة.

#### أهداف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب المتباين ومن خلاله يمكن التعرف على:

1. تأثير التدريب المتباين على بعض المتغيرات البدنية والمهارة للجناح الايمن
2. تأثير التدريب المتباين على بعض المتغيرات البدنية والمهارة للجناح الايسر
3. تأثير التدريب المتباين على بعض المتغيرات البدنية والمهارة لقلب الدفاع

#### فروض البحث:

1. توجد فروض دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية للجناح الايمن .
2. توجد فروض دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية للجناح الايسر .
3. توجد فروض دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لقلب الدفاع .

#### إجراءات البحث :

#### منهج البحث :

اعتمد الباحث على استخدام المنهج التجريبي ذي التصميم التجريبي لمجموعة واحدة للمراكز اللعبة التالية (قلب دفاع - جناح أيسر - جناح أيمن) ، وأستخدم الباحث طريقة القياسات القبلية والقياسات البعدية وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث .

#### عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة القدم الدرجة الثانية بأندية ( شبين الكوم - بنها- طوخ الرياضي -الشرقية ) والمقيدين بالاتحاد المصري لكرة القدم حيث وأشتملت العينة على عدد (٤٠) لاعب وتمة تقسيمهم الى ( ٢٤ ) لاعب للعينة الاساسية تم تقسيمهم الى ثلاث مراكز لاعب (جناح أيمن - جناح أيسر - قلب دفاع) قوام كل مركز ( ٨ ) لاعبين ، وبلغ حجم عينة البحث الأستطلاعية (١٦) لاعب من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية لإجراء الدراسات الأستطلاعية والمعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث .

### تجانس عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات التالية :

#### جدول ( ١ )

تجانس عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي

ن=٤٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٦,٥٥	١٦	٠,٨١٤٩٢	١,٠٢٨
٢	الطول	سم	١٥٦,٣٢٥	١٥٥	٢,٤٩٤٩٩	٠,٥٠٦
٣	الوزن	كجم	٤٤,٧٢٥	٤٤	١,٨٦٧٢٣	٠,٨٤٦
٤	العمر التدريبي	سنوات	٦,٢٧٥	٦	٠,٤٥٢٢	١,٠٤٨

يتضح من جدول ( ١ ) أن قيمة معامل الالتواء إنحصرت بين قيمة (٣±) بالنسبة لمتغيرات ( السن -الطول- العمر التدريبي - الوزن) حيث انحصرت قيمة معامل الالتواء بين ( ) مما يدل على تجانس العينة

#### جدول ( ٢ )

تجانس عينة البحث في المتغيرات البدنية

ن=٤٠

م	المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	جلوس من الرقود	٢٢,٣٤٨	٢٢	١,١١٥٤٢	١,٢٨٢
٢	ثني الجذع اماما	٩,١٢٠٦	٩	٠,٦٣٥٤٧	٠,٣٤٨
٣	تمرير الكرة على مقعد سويدي(٦٠ث)	٢٧,٤٦٠٥	٢٨	٢,٩٦٤٤٦	٠,٩٧٣-
٤	جرى ٨٠٠م	١٩,٦٢٥	٢٠	٠,٤٩٠٢٩	٠,٥٣٧-
٥	جرى ٣٠ م ٥ مرات تكرار	٣٨,٧٩٥	٣٩	٠,٧٣٦٥٧	٠,٢٢٢-
٦	الوثب العريض من الثبات	١٢٣,٧٣٦٥	١٢٢	٦,٤١٥٩١	١,٩١٨
٧	عدو ٣٠ م من الوقوف	٩	٩	٠	٠
٨	الجرى الزجاجي	٢٤,٩٣٧	٢٥	٠,٧٧١٨١	١,٢٤٣-

يتضح من جدول ( ٣ ) أن قيمة معامل الالتواء إنحصرت بين قيمة (٣±) بالنسبة لمتغيرات (البدنية ) حيث انحصرت قيمة معامل الالتواء بين ( ) مما يدل على تجانس العينة



جدول ( ٣ )

تجانس عينة البحث في المتغيرات المهارية

ن = ٤٠

م	المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	دقة التمرير القصير	٤,٢٥٨٨	٤	٠,٤٣٦٩	١,١٥٦
٢	دقة التصويب على المرمى	٧٤,١٤٣٨	٧٦	١١,٩٤٤٠٣	١,٢٥٥-
٣	الجرى بالكرة في خط مستقيم (٢٥)م	٨,٢٧	٨	٠,٥١٩٤٧	٠,١٨٥
٤	الجرى بالكرة في خط متعرج بين الأقماع	١٨,٤٦٧٥	١٨,٥	٠,٥٧٦١٩	٠,٦٢٧-

يتضح من جدول ( ٣ ) أن قيمة معامل الالتواء إنحصرت بين قيمة (  $\pm 3$  ) بالنسبة لمتغيرات (المهارية) حيث انحصرت قيمة معامل الالتواء بين ( ) مما يدل على تجانس العينة وبعد التأكد من أن الإختبارات والقياسات تخلو من التوزيعات الغير إعتدالية بإجراء معامل الإلتواء قام الباحث بتقسيم العينة الأساسية إلى ثلاثة مجموعات تجريبية قوام كل منهما (٨) لاعبين لكل مركز وذلك بعد إجراء التكافؤ بينهما في المتغيرات قيد البحث .

جدول ( ٤ )

تكافؤ عينة البحث في متغيرات العمر والوزن والطول والعمر التدريبي

ن = ٢٤ = ٣ + ٢ + ١

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجه الحريه	متوسط المربعات	ف	الدلاله
السن	بين المجموعات	٠,٦٣٥	٢	٠,٣١٧	٠,٤٢٣	٠,٦٦
	داخل المجموعات	١٧,٢٥	٢٣	٠,٧٥		
	المجموع	١٧,٨٨٥	٢٥			
الطول	بين المجموعات	٩,١٣٨	٢	٤,٥٦٩	٠,٧٠٦	٠,٥٠٤
	داخل المجموعات	١٤٨,٩	٢٣	٦,٤٧٤		
	المجموع	١٥٨,٠٣٨	٢٥			
الوزن	بين المجموعات	٢,٣٧١	٢	١,١٨٦	٠,٢٩٢	٠,٧٥
	داخل المجموعات	٩٣,٤٧٥	٢٣	٤,٠٦٤		
	المجموع	٩٥,٨٤٦	٢٥			
العمر التدريبي	بين المجموعات	٠,٠٣٥	٢	٠,٠١٧	٠,٠٦٨	٠,٩٣٤
	داخل المجموعات	٥,٨٥	٢٣			
	المجموع	٥,٨٨٥	٢٥	٠,٢٥٤		

قيمة ف الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ =

يتضح من جدول ( ٤ ) عدم وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين عينات البحث الثلاثة في متغيرات العمر والوزن والطول والعمر التدريبي.

جدول ( ٥ )

فروق المتوسطات بين عينات البحث متغيرات العمر والوزن والطول والعمر التدريبي

المتغيرات	المجموعات	المتوسط	الانحراف	ظهير ايمن	ظهير ايسر	قلب دفاع
السن	ظهير ايمن	١٦,٨٧٥	٠,٨٣٤٥٢		٠,٣٧٥	-٠,١٢٥
	ظهير ايسر	١٦,٥	٠,٨٤٩٨٤			٠,٢٥
	قلب دفاع	١٦,٦٢٥	٠,٩١٦١٣			
الطول	ظهير ايمن	١٥٥,٥	٢,٦٧٢٦١		-٠,٦	-٠,٩
	ظهير ايسر	١٥٦,١	٢,٢٨٢٧٩			-١,٥
	قلب دفاع	١٥٧	٢,٧٢٥٥٤			
الوزن	ظهير ايمن	٤٥,٣٧٥	١,٨٤٦٨١		٠,٦٧٥	-٠,٥٥
	ظهير ايسر	٤٤,٧	٢,١١٠٨٢			٠,١٢٥
	قلب دفاع	٤٥,٢٥	٢,٠٥٢٨٧			
العمر التدريبي	ظهير ايمن	٦,٣٧٥	٠,٥١٧٥٥		٠,٠٧٥	-٠,٠٧٥
	ظهير ايسر	٦,٣	٠,٤٨٣٠٥			٠
	قلب دفاع	٦,٣٧٥	٠,٥١٧٥٥			

يتضح من جدول ( ٥ ) فروق المتوسطات بين القياسات والتي لم تظهر فيها اي فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين اي من المجموعات والأخرى .

**وسائل جمع البيانات :**

أستخدم الباحث وسائل متعددة ومتنوعة لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة البحث والبيانات المراد الحصول عليها :

قام الباحث بدراسة مسحية للتعرف على برامج التدريب الحديثة وذلك بالنسبة كلا من (التدريب المتباين) وذلك للوقوف على النقاط التالية :

- أسس تطبيق البرنامج التدريبي
- خطوات تطبيق البرنامج التدريبي
- التوزيع الزمني للبرنامج
- درجات حمل التدريب المستخدمة في البرنامج

- الإستمارات وإستطلاع رأى الخبراء :
- كما قام الباحث بتصميم إستمارة تسجيل بيانات للإختبارات البدنية مرفق (١) .
- قام الباحث بتصميم إستمارة تسجيل بيانات للإختبارات المهارية مرفق (٢) .
- الأجهزة والأدوات مرفق (٣) :
- الرستاميتير لقياس الطول الكلى للجسم .
- ميزان طبي معاير لقياس وزن الجسم .
- عدد ٢ ساعة إيقاف . مسطرة مدرجة . صفارة .
- أثقال وأستك مطاط

#### الدراسات الأستطلاعية:

- قام الباحث بإجراء عدة دراسات أستطلاعية على عينة مكونة من ( ١٠ ) لاعبين من نفس المرحلة السنوية لعينة البحث وكانت الدراسات تهدف إلى :
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث .
  - تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات والإختبارات ودقة التسجيل .
  - إيجاد معامل الصدق للإختبارات البدنية والمهارية .
  - إيجاد معامل الثبات بإستخدام أسلوب تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه بفواصل زمنى قدره ثلاثة أيام .
  - تحديد الزمن المناسب لإختبار مستوى الأداء المهارى
  - التأكد من الناحية التطبيقية للبرنامج .

جدول ( ٦ )  
تقنين متغيرات البرنامج التدريبي

الاختيارات المستخدمة	متغيرات البرنامج التدريبي	م
√	الفترة الإعدادية فترة المنافسات الفترة الانتقالية	١
√	مرحلة الإعداد العام مرحلة الإعداد الخاص مرحلة الإعداد للمباريات	٢
√	(٨) أسابيع (١٠) أسابيع (١٢) أسبوع	٣
√	(٣) وحدات أسبوعياً (٤) وحدات أسبوعياً (٥) وحدات أسبوعياً (٦) وحدات أسبوعياً	٤
√	فترة تدريبية واحدة فترتين تدريبيتين	٥
√	٦٠ دقيقة ٩٠ دقيقة ١٢٠ دقيقة ١٥٠ دقيقة ١٨٠ دقيقة	٦
√	حمل أقصى حمل أقل من الأقصى حمل متوسط حمل خفيف (أقل من المتوسط)	٧
√	تشكيل حمل التدريب (١ : ١) تشكيل حمل التدريب (١ : ٢) تشكيل حمل التدريب (١ : ٣) تشكيل حمل التدريب (١ : ٤) تشكيل حمل التدريب (١ : ٥) تشكيل حمل التدريب (١ : ٦)	٩

### ٣/٧ / ٤ درجات حمل التدريب المستخدمة:

يشير مفتي إبراهيم حماد ( ١٩٩٨م ) إن درجات حمل التدريب هي درجة تشير إلي تأثير مكونات حمل التدريب ( الشدة - الحجم - الكثافة ) في الفرد الرياضي وتمثل نسبة مئوية من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله

كما يشير إلي وجود خمس درجات لحمل التدريب ( الحمل الأقصى ، الأقل من الأقصى ، المتوسط ، البسيط ، المتواضع ) وإن جميع درجات حمل التدريب تستخدم في تطوير مستوي اللاعب خلال كافة الدورات الحملية وإن التغيير في درجات الحمل المقدم يعتبر أمراً ضرورياً حيث أن لكل منها دورها الهام والفعال لرفع مستوي اللاعب . ( ٦٤ : ٥٠ )

### ٣/٧ / ٤ / ١ تحديد شدة الحمل باستخدام متوسط معدل نبض القلب :

قام الباحث باستخدام طريقة كارفونين **karvonen** لتحديد معدل النبض المستهدف للتدريب **target heart rate** في ضوء شدة حمل التدريب المطلوب بناء علي متوسط معدل نبض القلب لعينة البحث وذلك باستخدام المعدلة التالية:

$$\text{شدة الحمل} = ( \text{إحتياطي نبض القلب} \times \text{الشدة المطلوبة} / ١٠٠ ) + \text{نبض الراحة} / \text{ن/ق}$$

$$\text{مع العلم إن إحتياطي النبض} = ٢٢٠ - \text{العمر الزمني}$$

$$\text{متوسط أقصى معدل للنبض لعينة البحث} = ٢٠١ \text{ نبضة / ق}$$

$$\text{متوسط نبض الراحة لعينة البحث} = ٧٢ \text{ نبضة / ق}$$

ومن خلال ماسبق عرضة فقد تمكن الباحث من تحديد معدل النبض المستهدف في ضوء شدة الحمل المستخدمة في الوحدة التدريبية وذلك لعينة البحث والجدول التالي يوضح ذلك:

### جدول ( ٧ )

#### تحديد شدة الحمل باستخدام معدل النبض المستهدف

معدل النبض المستهدف	الشدة المطلوبة	درجة الحمل	إحتياطي النبض	نبض الراحة
١٨ : ٢٠١ ن/ق	٩٠ - ١٠٠ %	الأقصى	١٢٩	٧٢
١٦٩ : ١٨٦ ن / ق	٧٥ : ٨٩ %	الأقل من الأقصى	ن / ق	ن/ق
١٣٦ : ١٦٧ ن / ق	٥٠ : ٧٤ %	المتوسط		

$$( ٦٤ : ٥٢ )$$

يوضح جدول ( ٧ ) درجة الحمل والشدة ومعدل النبض المستخدمة في كل درجة حم

تحديد متغيرات البرنامج من حيث ( عدد وحدات البرنامج - زمن وحدة التدريب ، زمن التدريب الاسبوعي - زمن البرنامج ككل - عدد وحدات التدريب وعدد فترات التدريب اليومية ) .  
من خلال ما قام به الباحث من مسح مرجعي للدراسات العلمية حول متغيرات البرنامج التدريبي وذلك بغرض التقنين لوضع البرنامج في صورته النهائية توصل الباحث إلي أنسب فترة زمنية لتطبيق البرنامج التدريبي وهي ( ١٠ ) أسابيع خلال فترة الأعداد الخاص وعدد وحدات التدريب الاسبوعية ( ٣ ) وحدات وعدد فترات التدريب اليومية مرة واحدة وعدد وحدات البرنامج ( ٣٠ ) وحدة وزمن وحدة التدريب ( ٩٠ ) دقيقة وزمن التدريب الاسبوعي الواحد ( ٢٧٠ ) دقيقة وزمن البرنامج ككل ( ٢٧٠٠ ) دقيقة كما هو موضح بالجدول التالي :

### جدول ( ٨ )

#### التوزيع الزمني للبرنامج

م	متغيرات البرنامج	الاختبار المستخدم
١	عدد وحدات التدريب في البرنامج	٣٠ وحدة
٢	زمن وحدة التدريب	٩٠ دقيقة
٣	زمن التدريب الاسبوعي الواحد	٢٧٠ دقيقة
٤	زمن البرنامج ككل	٢٧٠٠ دقيقة
٥	عدد وحدات التدريب الاسبوعية	٣ وحدات
٦	عدد الفترات التدريب اليومية	فترة واحدة

يوضح جدول ( ٨ ) التوزيع الزمني للبرنامج في ضوء المسح المرجعي .

ويوضح الباحث أنه تم تقسيم الوحدة التدريبية إلي ثلاثة أجزاء ( إحماء - جزء رئيسي - ختام ) ثم قام بإعطاء نسبة مئوية لكل جزء في الوحدة التدريبية .

جدول ( ٩ )

أجزاء الوحدة التدريبية ونسبة زمن كل جزء في الوحدة التدريبية

الجزء	نسبة في الوحدة التدريبية	زمن كل جزء في الوحدة التدريبية	زمن كل جزء في الاسبوع التدريبي	زمن كل جزء في البرنامج التدريبي
الإحماء	١٦,٧ % تقريبا	١٥ ق	٤٥ ق	٤٥٠ ق
الجزء الرئيسي	٧٧,٧ % تقريبا	٧٠ ق	٢١٠ ق	٢١٠٠ ق
الختام	٥,٦ % تقريبا	٥ ق	١٥ ق	١٥٠ ق
المجموع	١٠٠ %	٩٠ ق	٢٧٠ ق	٢٧٠٠ ق

يوضح جدول ( ٩ ) النسبة المئوية لكلا من الإحماء والجزء الرئيسي والختام ( ١٦,٧ % - ٧٧,٧ % - ٥,٦ % تقريبا ) كما بلغ زمن كل جزء من الأجزاء الثلاثة السابقة في الوحدة التدريبية ( ١٥ ق - ٧٠ ق - ٥ ق ) كما بلغ زمن كل جزء ( الإحماء - الجزء الرئيسي - الختام ) في الأسبوع التدريبي ( ٤٥ ق - ٢١٠ ق - ١٥ ق )

تحديد زمن التدريب المتباين وكذلك النسبة المئوية لها خلال الجزء البدني .

قام الباحث بعمل مسح مرجعي لتحديد إجمالي زمن تدريبات المتباين في البرنامج التدريبي المقترح حيث إتفق كلا من مسعد على ( ١٩٩٧ ) ، عمرو أبو المجد ( ٢٠٠٢م ) ، محمد رضا ( ٢٠٠٣م ) ، عادل عبد الحميد ( ٢٠٠٩م ) ، حسين على ( ٢٠١٠م ) علي الأتي ( ٢٠ ) ، ( ١٦ ) ، ( ١٩ ) ، ( ١٢ ) ، ( ٦ )

أن يكون الحجم الكلي لزمن التدريب المتباين بما يعادل ٢٥ : ٥٠ % من إجمالي الحجم الكلي للبرنامج .

ومن هذا المنطلق قام الباحث بتحديد الزمن الخاص بتدريبات التدريب المتباين خلال البرنامج المقترح حيث بلغ إجمالي زمن تدريبات التدريب المتباين ١٠٣٩,٥ وتم تقسيمها بالشكل التالي :

- ٦٣٠ ق للجزء المهاري

- ٤٠٩,٥ ق للجزء البدني

كما بلغت نسبة تدريبات التدريب المتباين خلال البرنامج التدريبي ٣٨,٥ % من إجمالي زمن البرنامج كما قام الباحث بعمل نموذج لوحدة تدريبية مرفق ( ٩ ) .

## تنفيذ البرنامج

### القياسات القبليّة

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على المجموعة التجريبية في القياسات البدنية يوم السبت الموافق ٢٠١٩/ ١٠/ ١ وتم قياس مستوى الأداء المهاري يوم الأحد الموافق ٢٠١٩/ ١٠/ ٢

### تنفيذ التجربة

تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات المتباين على لاعبي كرة القدم والمسجلين بالإتحاد المصري لمدة ١٠ أسابيع خلال الفترة من ٢٠١٩/ ١٠/ ٨ إلى ٢٠١٩/ ١٢/ ١٧ .

### القياس البعدي

تم إجراء القياس البعدي على المجموعة التجريبية في أيام ( الأحد ، الأثنين ، الثلاثاء، الأربعاء) وذلك في الفترة من ١٨ ، ١٩، ٢١، ٢٠ / ١٢ / ٢٠١٩ وقد راعى الباحث نفس ترتيب القياسات كما كانت في القياس القبلي ، وقام الباحث بتجميع البيانات وجدولتها تمهيدا لمعالجتها إحصائيا وعرضها ومناقشتها وإستخلاص النتائج منها

### المعالجات الإحصائية

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية Spss باستخدام الحاسب الآلي وذلك من خلال المعالجات الإحصائية التالية

- المتوسط
- الوسيط
- الإنحراف المعياري
- معامل الالتواء
- إختبار ( ت ) للمجموعة الواحدة
- تحليل التباين
- نسبة التحسن بين المجموعتين



عرض ومناقشة النتائج :

جدول ( ١٠ )

دلالة الفروق لظهير الجنب الايمن في المتغيرات البدنية

ن=٨

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		س̄	ع±	س̄	ع±			
١	جلوس من الرقود	٢٢,٨٦٥	١,٦٢٠٤٣	٢٩,٦٢٥	٣,٣٣٥٤٢	-٦,٧٦	٧,٦٣٥	٢٩,٥٦٥
٢	ثني الجذع اماما	٩,٢٢٨٢	٠,٩٩٣٩١	١٤,٣٧٥	٢,٦٦٩٢٧	-٥,١٤٦٨	٢,٣٩٦	٥٥,٧٧٣
٣	تمرير الكرة على مقعد سويدي(٦٠ث)	٢٨,٦٧٧٥	٣,٢٠٠٥٤	٣٧,١٢٥	٣,٥٦٣٢	-٨,٤٤٧٥	٧,٥٧٢	٢٩,٤٥٧
٤	جرى ٨٠٠ م	١٩,٥	٠,٥٣٤٥٢	١٤,٨٧٥	٢,١٦٧١٢	٤,٦٢٥	-٤,٠٠	-٢٣,٧٢
٥	جرى ٣٠ م ٥ مرات تكرر	٣٨,٧٢٥	٠,٩٤٣٧٨	٣٠,٨٧٥	٣,٣٩٩٠٥	٧,٨٥	٦,٧٢٥	-٢٠,٢٧
٦	الوثب العريض من الثبات	١٢٧,٥٥٧٥	١٤,١٥١٨٦	١٨٦,٧٥	٢٥,٩٢٧١	-٥٩,١٩٢	٥٠,١٩	٤٦,٤٠٥
٧	عدو ٣٠ م من الوقوف	٨,١	٠,٦٩٢٨٢	٥	١,٦٩٠٣١	٣,١	٣,٣٧٥	-٣٨,٢٧
٨	الجرى الزجزاجي	٢٤,٤٣٥	١,٣٥٤١٨	١٧,٢٥	٢,٩١٥٤٨	٧,١٨٥	-٦,٠٦٠	-٢٩,٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٧=١,٩٠

يوضح جدول ( ١٠ ) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لظهير الجنب الايمن في الإختبارات البدنية حيث إنحصرت قيمة ت المحسوبة بين ( ) وكانت قيمتها الجدولية أصغر من المحسوبة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق بين القياسين في الاختبارات البدنية

جدول ( ١١ )

دلالة الفروق لظهير الجنب الايمن في المتغيرات المهارية

ن=٨

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		س̄	ع±	س̄	ع±			
١	دقة التمرير القصير	٤,٢٩٣٨	٠,٤٥٢٣٣	٥,٦٨٧٥	٠,٤٥٨٠٦	-١,٣٩٤	٤,٢٠٦	٣٢,٤٥٨
٢	دقة التصويب على المرمى	٠,٧٥	١,٦٧٣٧٧	١,٨١٢٥	٠,٣٧٢٠١	-١,٠٦٣	٦,٨٦٢	١٤١,٦٧
٣	الجرى بالكرة في خط مستقيم(٢٥)م	٨,١	٠,٦٩٢٨٢	٤,٨٧٥	٠,٣٥٣٥٥	٣,٢٢٥	٦,٠١٤	-٣٩,٨١
٤	الجرى بالكرة في خط متعرج بين الأقماع	١٨,٢١٢٥	٠,٧٨٦٣٨	١٣,٨٢٥	٠,٥٤٩٦٨	٤,٣٨٧٥	٥,٩٧٧	-٢٤,٠٩

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٧=١,٩٠

يوضح جدول (١١) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لظهير الجنب الايمن في الإختبارات المهارية حيث إنحصرت قيمة ت المحسوبة بين ( ) وكانت قيمتها الجدولية أصغر من المحسوبة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق بين القياسين في الاختبارات المهارية

### جدول (١٢)

#### دلالة الفروق لظهير الجنب الايسر في المتغيرات البدنية

ن=٨

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		س̄	ع±	س̄	ع±			
١	جلوس من الرقود	٢٢,٢	١,٠٣٢٨	٣١,٥	١,٥١١٨٦	-٩,٣	١١,٣٠٤	٤١,٨٩٢
٢	ثني الجذع اماما	٩,١	٠,٥٦٧٦٥	١٥,١٢٥	٠,٦٤٠٨٧	-٦,٠٢٥	١١,٧٤٩	٦٦,٢٠٩
٣	تمرير الكرة على مقعد سويدي(٦٠ث)	٢٧,٩	٢,٢٣٣٥٨	٣٨,٨٧٥	١,٤٥٧٧٤	-١٠,٩٧٥	١١,٢٠٢	٣٩,٣٣٧
٤	جرى ٨٠٠م	١٩,٦	٠,٥١٦٤	١٤,٣٧٥	٠,٥١٧٥٥	٥,٢٢٥	-١٦,٦١	-٢٦,٦٦
٥	جرى ٣٠ م ٥ مرات تكرار	٣٨,٨	٠,٧٨٨٨١	٢٩,٥	١,٠٦٩٠٤	٩,٣	١٧,٠٢٣-	-٢٣,٩٧
٦	الوثب العريض من الثبات	١٢٢,٣	١,٠٥٩٣٥	١٩٦,٧٥	١,٩٠٨٦٣	-٧٤,٤٥	١٩,٢٧٦	٦٠,٨٧٥
٧	عدو ٣٠ م من الوقوف	٨,٣	٠,٤٨٣٠٥	٤,٦٢٥	٠,٥١٧٥٥	٣,٦٧٥	١٨,٩١٠-	-٤٤,٢٨
٨	الجرى الزجاجي	٢٥,١	٠,٥٦٧٦٥	١٥,٦٢٥	٠,٧٤٤٠٢	٩,٤٧٥	٢٥,١٣٥-	-٣٧,٧٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٧=١,٩٠

يوضح جدول (١٢) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لظهير الجنب الايسر في الإختبارات البدنية حيث إنحصرت قيمة ت المحسوبة بين ( ) وكانت قيمتها الجدولية أصغر من المحسوبة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق بين القياسين في الاختبارات البدنية

### جدول ( ١٣ )

#### دلالة الفروق لظهير الجنب الايسر في المتغيرات المهارية

ن=٨

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		س̄	ع±	س̄	ع±			
١	دقة التمرير القصير	٤,٢	٠,٤٢١٦٤	٥,٦٢٥	٠,٧٤٤٠٢	-١,٤٢٥	٤,٥٨٣	٣٣,٩٢٩
٢	دقة التصويب على المرمى	٠,٧٥	١,٠٥٤٠٩	١,٧٥	٠,٤٦٢٩١	-١	-٢,١٠٨	١٣٣,٣٣
٣	الجرى بالكرة في خط مستقيم (٢٥)م	٨,٣	٠,٤٨٣٠٥	٤,٧٥	٠,٤٦٢٩١	٣,٥٥	-١٨,٥٢٠	-٤٢,٧٧
٤	الجرى بالكرة في خط متعرج بين الاقماع	١٨,٥	٠,٥٢٧٠٥	١٣,٩	٠,٦١٤١٢	٤,٦	١٤,٢٤٤-	-٢٤,٨٦

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٧=١,٩٠

يوضح جدول (١٣) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لظهير الجنب الايسر في الإختبارات المهارية حيث إنحصرت قيمة ت المحسوبة بين ( ) وكانت قيمتها الجدولية أصغر من المحسوبة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق بين القياسين في الاختبارات المهارية

### جدول ( ١٤ )

#### دلالة الفروق لقلب الدفاع في المتغيرات البدنية

ن=٨

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		س̄	ع±	س̄	ع±			
١	جلوس من الرقود	٢٢,٢٥	١,١٦٤٩٦	٣١,٦٦٦٧	١,٥	-٩,٤١٦٧	١٤,٥٠٠	٤٢,٣٢٢
٢	ثنى الجذع اماما	٩,١٢٥	٠,٦٤٠٨٧	١٥,١١١١	٠,٩٢٧٩٦	-٥,٩٨٦١	١٧,٣٩٣	٦٥,٦٠١
٣	تمرير الكرة على مقعد سويدي (٦٠ث)	٢٧,١٢٥	٣,٢٧٠٥٤	٣٧,٨٨٨٩	١,٢٦٩٣	-١٠,٧٦٣	١٠,٨٢٢	٣٩,٦٨٣
٤	جرى ٨٠٠م	١٩,٥	٠,٥٣٤٥٢	١٤	١,٢٢٤٧٤	٥,٥	١٥,٢٠٥	-٢٨,٢١
٥	جرى ٣٠ م ٥ مرات تكرار	٣٩,١٢٥	٠,٦٤٠٨٧	٢٩,١١١١	٠,٩٢٧٩٦	١٠,٠١٣٩	٢٦,٨٤٠-	-٢٥,٥٩
٦	الوثب العريض من الثبات	١٢٣,١٢٥	١,٦٤٢٠٨	١٩٧,١١١١	٢,٠٢٧٥٩	-٧٣,٩٨٦	١٢,٦٦٨	٦٠,٠٩
٧	عدو ٣٠ م من الوقوف	٨,٢٥	٠,٤٦٢٩١	٤,٥٥٥٦	٠,٥٢٧٠٥	٣,٦٩٤٤	-٢٥,٢٩	-٤٤,٧٨
٨	الجرى الزجراجي	٢٥,١٢٥	٠,٦٤٠٨٧	١٦	٠,٨٦٦٠٣	٩,١٢٥	-١٤,٩-	-٣٦,٣٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٧=١,٩٠

يوضح جدول (١٤) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لقلب الدفاع في الإختبارات البدنية حيث إنحصرت قيمة ت المحسوبة بين ( ) وكانت قيمتها الجدولية أصغر من المحسوبة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق بين القياسين في الإختبارات البدنية

### جدول (١٥)

#### دلالة الفروق لقلب الدفاع في المتغيرات المهارية

ن=٨

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		س̄	ع±	س̄	ع±			
١	دقة التمرير القصير	٤,١٢٥	٠,٣٥٣٥٥	٥,٨٨٨٩	٠,٦٠٠٩٣	-١,٧٦٣	٥,٧٧٤	٤٢,٧٦١
٢	دقة التصويب على المرمى	٠,٧٥	١,٠٣٥١	٢,١١١١	٠,٦٠٠٩٣	-	-٢,٥٢٨	١٨١,٤٨
٣	الجرى بالكرة في خط مستقيم (٢٥)م	٨,٢٥	٠,٤٦٢٩١	٤,٦٦٦٧	٠,٥	٣,٥٨٣٣	-٩,٥٥٦	-٤٣,٤٣
٤	الجرى بالكرة في خط متعرج بين الاقماع	١٨,٦٢٥	٠,٥١٧٥٥	١٣,٥٥٥٦	٠,٥٢٧٠٥	٥,٠٦٩٤	١٥,٨٠٥-	-٢٧,٢٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٧=١,٩٠

يوضح جدول (١٥) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لقلب الدفاع في الإختبارات المهارية حيث إنحصرت قيمة ت المحسوبة بين ( ) وكانت قيمتها الجدولية أصغر من المحسوبة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق بين القياسين في الإختبارات المهارية

#### مناقشة النتائج :

مناقشة الفرض الاول القائل : توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية للجناح الايمن يوضح جدول (١٠) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لظهير الجنب الايمن في الإختبارات البدنية حيث إنحصرت قيمة ت المحسوبة بين ( ) وكانت قيمتها الجدولية أصغر من المحسوبة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق بين القياسين في الإختبارات البدنية كما يوضح جدول (١١) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لظهير الجنب الايمن في الإختبارات المهارية حيث إنحصرت قيمة ت المحسوبة بين ( ) وكانت قيمتها الجدولية أصغر من المحسوبة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق بين

القياسين في الاختبارات المهارية وهذا يتفق مع نتائج كلا من جمال محمد طلعت (٢٠٠٣) (٥) ، زكى محمد حسن (٢٠٠٤) (١٠) ، عادل عبد الحميد (٢٠٠٩) (١٢) ، نجلة عبد المنعم (٢٣) وبذلك يتحقق صحة الفرض القائل : توجد فروض دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية للجناح الايمن

**مناقشة الفرض الثانى القائل :** توجد فروض دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية للجناح الايسر

حيث يوضح جدول (١٢) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لظهير الجنب الايسر في الإختبارات البدنية حيث إنحصرت قيمة ت المحسوبة بين ( ) وكانت قيمتها الجدولية أصغر من المحسوبة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق بين القياسين في الاختبارات البدنية ويرجع ذلك لطبيعة البرنامج المستخدم ونوعية التمرينات وهذا ما يؤكد كلا من (Fleek .s. and Kramer, W.J) (٢٤) ، مفتي إبراهيم حماد (٢١)

ويوضح جدول (١٣) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لظهير الجنب الايسر في الإختبارات المهارية حيث إنحصرت قيمة ت المحسوبة بين ( ) وكانت قيمتها الجدولية أصغر من المحسوبة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق بين القياسين في الاختبارات المهارية ويرجع الباحث ذلك الى مناسبة التمرينات لطبيعة الاصابة من حيث إتجاه العمل العضلى والحجم والشدة وفترات الراحة بين التمرينات

**كما يؤكد عمرو أبو المجد ٢٠٠٢ (١٦)** من اهم أسس التخطيط لبرامج التدريب في كرة القدم مراعاة ترتيب الواجبات الرئيسية وترابطها وتناسقها حيث توزع تلك الواجبات والمتطلبات على فترات وهذا ما أكدته الباحثة خلال البرنامج المستخدم بالإضافة للتدريب المتباين حيث يسهم التدريب المتباين في رفع فاعلية التدريب بصورة كبيرة مما يؤدي إلى التقدم بمستوى القوة بأسرع ما يمكن وبذلك يتحقق صحة الفرض القائل : توجد فروض دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية للجناح الايسر

**مناقشة الفرض الثالث القائل :** توجد فروض دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لقلب الدفاع.

حيث يوضح جدول (١٤) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لقلب الدفاع في الإختبارات البدنية حيث إنحصرت قيمة ت المحسوبة بين ( ) وكانت قيمتها الجدولية أصغر من المحسوبة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق بين القياسين في الاختبارات البدنية

ويوضح جدول (١٥) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لقلب الدفاع في الإختبارات المهارية حيث إنحصرت قيمة ت المحسوبة بين ( ) وكانت قيمتها الجدولية أصغر من المحسوبة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق بين القياسين في الاختبارات المهارية حيث يؤكد عزت ابراهيم (٢٠٠٤) (١٥) أن التبدل بين تمرينات الأثقال والبليومترك يؤدي إلى الربط بين القوة الخاصة والتوافق داخل العضلة ، وفي هذا الخصوص ينم استغلال أثر التباين للارتفاع بمستوى قدرة التوافق في العضلة ، ويمكن في التدريب البليومترك أن يسهم أسلوب الأداء " المتباين " في رفع درجة فاعلية التدريب بصورة كبيرة ، مما يؤدي إلى التقدم بمستوى السرعة والقوة ، ويمكن أن يحدث التباين مرة عن طريق تغيير مستوى الحمل وهذا ما راعه الباحث في البرنامج المستخدم .

وبذلك يتحقق صحة الفرض القائل: توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لقلب الدفاع.

#### الإستنتاجات و التوصيات:

#### الإستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفي حدود العينة وما تم التوصل إليه من نتائج تم التوصل إلى ما يلي:

أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتباين له تأثير إيجابي على تحسن بعض متغيرات البدنية والمهارية لقلب الدفاع وللجناح الايمن والايسر للاعبى كرة القدم .

#### التوصيات:

- في ضوء ما توصل إليه نتائج البحث يوصى الباحث بالآتى:
- العمل على توجيه البرنامج المقترح باستخدام التدريب المتباين للعاملين في مجال تدريب كرة القدم.
- إدراج التدريب المتباين ضمن محتويات البرامج التدريبية للناشئين لما لها من تأثير فعال ومناسبتها للمرحلة العمرية لناشئى كرة القدم.
- إمكانية ربط التدريب المتباين بتدريبات مهارية وخطية.
- تطبيق الدراسة على مراحل سنية مختلفة.

#### المراجع :

نظريات التدريب الرياضي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ٢٠٠٧

السيد عبد المقصود

رياضة المصارعة -مذكرات غير منشورة - كلية التربية الرياضية -

السيد محمد عيسى

- بورسعيد جامعة قناة السويس ١٩٩٦  
قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته - ١٩٩٨ - (ص ٢٠) منشأة  
المعارف - الإسكندرية  
أمراة الله احمد البساطي
- : فسيولوجيا الرياضة، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة. (١٩٩٤م)  
صحة الغذاء ووظائف الأعضاء، دار الفكر العربي، القاهرة. (٢٠٠٠م):  
تأثير استخدام المقاومة الباليستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية  
للاعبين كرة السلة (رسالة ماجستير جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية  
٢٠٠٣)  
جمال محمد طلعت
- عامر فاخر شغاتي - (استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي)  
بغداد - مكتب النور ٢٠١٠ - ص ٨٨  
حسين على العلي
- الأسس العلمية في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي ٢٠٠٠  
علم التدريب في كرة القدم - دار الحضارة للنشر والتوزيع - الرياض  
٢٠١٣  
حنفي محمود مختار
- مبادئ الفسيولوجية الرياضية، دار الكتب والوثائق القومية، القاهرة  
٢٠٠٨  
سعد بن عمر هوساوي
- من اجل قدرة أفضل تدريبات البليومتري والسلامة الرملية والماء - طبعة  
الأولى - المكتبة المصرية الإسكندرية ٢٠٠٤  
موسوعة تمرينات اللياقة البدنية (١) - ٢٠١٨ - (ص ١٠ : ١١) - الرقم  
الدولي المعياري (٤-٤٢٢-١-٩٩٩٦٦-٩٧٨-٩٧٨) (ISBN;  
تأثير تدريبات التحمل الخاص (بين الدورين الأول وبداية الدور الثاني)  
على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لناشئ كرة القدم، المؤتمر العلمي  
الثالث، كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق ٢٠٠٩  
عادل عبد الحميد القاضي
- المفاهيم التكتيكية الحديثة في كرة القدم ٢٠١٠ - مطابع شركة الاديب -  
عمان - الأردن  
عبد القادر زينل
- تأثير برنامجين بالأثقال على القدرة العضلية للاعبين كرة السلة مجلة  
علمية (علوم وفنون الرياضة) المجلد الثالث العدد الثالث كلية التربية  
الرياضية بنات بالقاهرة - جامعة حلوان ١٩٩١  
تأثير التدريب المتباين باستخدام الأثقال والبليومتري على بعض القدرات  
البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للاعبين الوثب الطويل، رسالة دكتوراه  
غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا. ٢٠٠٤ مركز  
الكتاب للنشر  
عبد العزيز النمر
- الدراسات الأساسية لمدربي الناشئين والشباب - مطابع الاهرام - ٢٠٠٢  
علم التدريب الرياضي - عمان - دار الفكر للطباعة والتوزيع ١٩٩٨  
علم التدريب الرياضي - دار المعارف ١٩٩٤  
التخطيط الحديث في كرة القدم - دار السعادة للطباعة ٢٠٠٣  
- المدخل الى علم التدريب - دار الطباعة للنشر والتوزيع جامعة  
المنصورة ١٩٩٧  
مسعد علي محمود
- عزت إبراهيم  
عمر أبو المجد  
قاسم حسن حسين  
محمد حسن علاوي  
محمد رضا الوقاد
- التدريب الرياضي التربوي - مؤسسة المختار للنشر والتوزيع - القاهرة  
٢٠٠٢  
مفتي إبراهيم حماد

- بناء الهجوم في كرة القدم ١٩٩٤  
مناهج التدريب البدنية بكرة القدم، دار الكتاب الجامعي للنشر، العين،  
الامارات العربية المتحدة
- ١- موفق مجيد المولى
- برنامج مقترح باستخدام التدريبات الباليستية على تنمية القدرة العضلية  
والمستوى الرقمي لدفع الجلة، المؤتمر العلمي الدولي الثالث، المجلد  
الثالث، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق ٢٠٠٤
- ١- نجلة عبد المنهم  
بحيري
- Designing resistance-training program ٣rd ed**  
**.Human Kinetics champion New Your U.S.A ٢٠٠٤-**  
**paj (١٧**
- ٢٤- Fleek .s. and  
Kramer, W.J
- ٥٢ week basketball training. Human kinetics U.S.A  
٢٠٠٣, Sgimon , C: