

## " تأثير برنامج تدريبي باستخدام نموذج التطور الرباعي على بعض

### المتغيرات البدنية والمهارية للبراعم بأكاديميات كرة القدم "

الدكتور / محمد سعيد مصيلحي

الدكتور / شادي هشام جمال الدين

الباحث / محمد صفوت السيد

#### ملخص البحث :

يهدف البحث الى تأثير برنامج تدريبي باستخدام نموذج التطور الرباعي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للبراعم بأكاديميات كرة القدم، كما أستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي البعدي للمجموعتين نظراً لملاءمته لطبيعة البحث، كما قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية ، من براعم كرة القدم بأكاديمية هيرو ببنها حيث بلغ حجم العينة الأساسية (٣٠) برعم تم تقسيمهم الي مجموعتين احدهما تجريبية (١٥) برعم والاخرى ضابطة (١٥) برعم وعدد (١٠) براعم تم استخدامهم في الدراسة الاستطلاعية وذلك من حجم العينة الإجمالي والبالغ عددهم (١٠) براعم، وأشارت أهم النتائج الى :

١- تحسنت أفراد المجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج التدريبي المقترح باستخدام

نموذج التطور الرباعي.

٢- تدريبات نموذج التطور الرباعي المقترحة ساهمت بطريقة إيجابية وفعالة في تحسن

المستوى الرقمي في مستوى الرقمي للوثب الثلاثي.

٣- استخدام نموذج التطور الرباعي يؤدي إلى تحسين الاداء المهارى لبراعم كرة القدم.

٤- نموذج التطور الرباعي ساهم بطريقة إيجابية وفعالة في تحسن القدرات البدنية لبراعم

كرة القدم.

#### Research summary in Arabic:

The research aims at the impact of a training program using the quadruple development model on some physical and skill variables for the buds in football academies. , from football buds in Kaima Hero in Benha, where the size of the basic sample was (30) buds, and they were divided into two groups, one experimental (15) buds, and the other control (15) buds, and the number (10) buds were used in the

exploratory study, out of the total sample size of their number (10)

Baraem. The most important results indicated:

- 1- The members of the experimental group that applied the proposed training program using the quadruple development model improved.
- 2- The exercises of the proposed quadruple development model contributed in a positive and effective way to improving the digital level of the triple jump.
- 3- The use of the quaternary development model leads to improving the skillful performance of football buds.
- 4- The quaternary development model contributed in a positive and effective way to improving the physical abilities of football buds.

#### مقدمة البحث :

إن علم التدريب الرياضي هو العلم الذي ينصهر بداخلة كل العلوم النظرية والتطبيقية وذلك لأن التدريب عملية معقدة ومتشابكة وليست سهلة فهو يعتمد على المدرب واللاعب والبرنامج وكافة العلوم الأخرى باعتبارهم أدواته لتحقيق الهدف , إلا وهو الوصول بالبراعم لأفضل مستوى ممكن , وذلك من خلال التخطيط الجيد لعملية التدريب , ويتطلب هذا التخطيط الجيد إعداد برامج مقننة مبنية على أسس علمية تراعى مبادئ علم التدريب وشكل وطبيعة النشاط الممارس.

وكرة القدم لعبة جماعية شعبية يمارسها ويشاهدها الكثيرون فهي تضيء على ممارسيها البهجة والسرور والمتعة والفرح، فتظهر متعتها في إنقان اللاعبين للأداء المهاري ومدي التعاون في استثمار هذه المهارات في خدمة الجماعة لتحقيق الغاية المثلى وهي إحراز الأهداف التي يترقبها المشاهدون، ونجد أن كثرة المهارات الفنية التي يؤديها اللاعبون سواء باستخدام الكرة أو بدونها يجعل الصغار والكبار يقبلون على ممارسة كرة القدم بشغف كبير مما يجعلهم يمارسونها في أي وقت وفي أي مكان؛ مما دفع كثير من الدول لبذل جهود مستمرة لإعداد براعم كرة القدم على أسس علمية باعتبارها القاعدة الرئيسة التي يعتمد عليها؛ لنمو وازدهار اللعبة (٦ : ١٠).

ان التخطيط لتدريب البراعم فى كرة القدم يهدف إلى إكسابهم المهارات الحركية الأساسية وكذلك تنمية وتطوير الصفات البدنية والنواحي المهارية والنفسية والاجتماعية الخاصة بهم من أجل الوصول الى أعلى المستويات , وكذلك حتى يستطيع كل براعم أداء الواجبات المطلوبة منه بكفاءة. (٢٠ : ٢٥٥)



كما أن المهارات الأساسية تعتبر أحد الجوانب الفنية الهامة في نشاط كرة القدم وبدون أدائها وإتقانها بصورة جيدة لا يتمكن البرعم من تنفيذ تعليمات المدرب الخاصة بالجانب الخططي أثناء المباراة وتتميز كرة القدم بتعدد مهاراتها الأساسية وتنوعها , ولقد ارتفع مستوى الأداء في كرة القدم بصورة تتماشى مع تطور طرق اللعب المختلفة وتنوع الخطط الدفاعية والهجومية الأمر الذي يتطلب تميز لاعب كرة القدم بالقدرة الفائقة على الأداء الأمثل للمهارات الأساسية لكرة القدم.

( ٥ : ٢٤ )

ومن المعروف أن التدريب يهدف في المقام الأول إلى تهيئتهم وإعدادهم للتقدم بمستواهم وتطوير قدراتهم البدنية والمهارية والنفسية وفقاً لخصائص المرحلة السنية التي ينتمون إليها .

( ٣ : ٥٩ ) .

و كرة القدم تحتوي على العديد من المهارات الأساسية المختلفة سواء كانت بالكرة أو بدون كرة والتي يتم تأديتها تحت ضغوط وظروف متغيرة بصورة منفردة أو مركبة ، مما يستلزم توافق وتناسق في العمل بين الجهازين العصبى والعضلى أثناء الأداء المهارى لإتخاذ القرار المناسب فى التوقيت والمكان والإتجاه المناسب . ( ١٥ : ١ )

و من الأهمية فى كرة القدم المزج بين مهارات كرة القدم ومكونات اللياقة البدنية ، فكلاهما يجب أن يتم تنميتها معا فبمرور الوقت سوف نلاحظ أنه أثناء تطبيق البرنامج التدريبي تساهم اللياقة البدنية فى زيادة فعالية أداء التمرير والاستلام والجرى بالكرة إلا إذا نظرنا لأدائه تحت ضغط ( بدنى - نفسى - منافس) فإن هذا يعبر عن قدراته الحقيقية ، والتدريب على ذلك يرفع من أدائه بصورة شاملة. ( ١٢ : ٢٥ - ٢٧ )

#### ثانياً: مشكلة البحث:

إن القدرات البدنية والمهارية تعد من الجوانب الهامة للبراعم فى كرة القدم حيث يرتبط الأداء المهارى بشكل عام بالقدرات البدنية ونتيجة لهذا الارتباط فقد بات من المهم ان يتميز لاعب كرة القدم بقدرات بدنية خاصة بنوع المهارة من اجل تكامل الشروط لتحقيق الهدف من اداء المهارة المطلوبة.

وتطرقنا الجمعية الكندية لكرة القدم وظهرت لنا نموذج علمى يتم من خلاله تنظيم الاجراءات الضرورية والمحددة لتنفيذ محتوى تدريبي فى مرحلة بداية النشاط من خلال نموذج رباعى الابعاد , ويشمل هذا النموذج المكونات ( البدنية , المهارية , الإجتماعية , النفسية ) التى تمثل نموذج التطور الرباعى الأركان , وكل ركن من اركان هذا النموذج يعكس جانباً

واسعا فى تنمية وتطوير مستوى اللاعب تدريجيا , ويتم من خلاله تنظيم الاجراءات الضرورية والمحددة لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع هدافه رباعية الأركان .

وتتبعه الباحث من خلال خبراته الميدانية فى مجال رياضة كرة القدم ومن خلال خبرته كمدرّب كرة قدم للبراعم فى أحد أكاديميات كرة القدم ببناها، وعن طريق الملاحظة للعديد من البرامج التدريبية التي يتم تنفيذها داخل الأندية و أكاديميات كرة القدم التي أصبحت منتشرة فى هذه الأيام، أنه يتم تعليم وتدريب البراعم بنفس الطرق التي تتم مع الكبار دون مراعاة خصائص النمو والناحية النفسية والاجتماعية لهؤلاء البراعم؛ بالإضافة إلى ملاحظة وجود درجة صعوبة كبيرة تقع على البراعم أثناء تعلمهم مهارات كرة القدم فى ظل استخدام البرامج التدريبية المتبعة، والتي تلقي بعبء رهيب على البراعم، ومن خلال متابعة الباحث لتدريب البراعم فى الأكاديمية وجد ان هناك كثير من المدربين لا يهتمون بالتركيز على اللياقة البدنية بشكل رئيسى خوفا من حدوث اصابات أو إرهاق أو إجهاد بدنى للطفل وهذا يرجع إلى عدم وجود العقلية العلمية فى تدريب اللياقة البدنية أو إختيار الوقت المناسب أو الزمن الكافى لتنمية اللياقة , والحصول عليها بطرق وأسس علمية سليمة نستطيع من خلالها أن نصل بالبرعم إلى أعلى المستويات مما أدى إلى وجود قصور فى الاداء البدنى وكثير من الأخطاء المهارية أثناء الأداء وهذه الأخطاء تتسبب أحيانا فى إعاقة تقدم البرعم مهاريا وبدنيا للوصول إلى المستويات المطلوبة وانعكاس ذلك على متطلبات اللعبة .

وعلى هذا الأساس يرى الباحث أن مشكلة تنمية المتغيرات البدنية والمهارية لفئة البراعم تتطلب حرصا كبيرا ودراية كبيرة فى المجال التدريبى , لذلك جاءت الدراسة الحالية لمعرفة تأثير برنامج تدريبي باستخدام نموذج التطور الرباعى على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم بأكاديميات كرة القدم .

ثالثاً :أهمية البحث:

الأهمية العلمية :

يسهم فى تقديم معلومات عن البرنامج تدريبى باستخدام نموذج التطور الرباعى على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للبراعم بأكاديميات كرة القدم, كما أنه سوف يساهم فى إضافة مرجع خاص برنامج تدريبى باستخدام نموذج التطور الرباعى فى المكتبة العربية . بالإضافة إلى أن هذا الموضوع لم يأخذ حقه فى الدراسات العربية .

الأهمية التطبيقية:

- إحدى المحاولات العلمية التي تخدم المجال الرياضي وخاصة رياضة كرة القدم.

- تسهم الدراسة الحالية فى التعرف على مستوى المتغيرات البدنية والمهارية لدى براعم كرة القدم سن ٨ - ١٠ سنوات.
  - تسهم الدراسة فى تسليط الضوء على الحاجة فى بناء برامج تدريبية متخصصة لرفع مستوى المتغيرات البدنية لدى براعم كرة القدم.
- رابعاً :هدف البحث .

يهدف البحث إلى التعرف على : تأثير برنامج تدريبي باستخدام نموذج التطور الرباعي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للبراعم بأكاديميات كرة القدم من خلال :

- ١- تصميم برنامج تدريبي باستخدام نموذج التطور الرباعي للبراعم بأكاديميات كرة القدم.
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض المتغيرات البدنية لدى براعم كرة القدم.
- ٣- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض المتغيرات المهارية لدى براعم كرة القدم.

خامساً : فروض البحث .

- ١- توجد فروق إحصائية دالة معنوياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث التجريبية فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق إحصائية دالة معنوياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث الضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى.
- ٣- توجد فروق إحصائية دالة معنوياً بين متوسطى القياسين البعديين لعينتى البحث التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية و المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى لعينة البحث التجريبية .

سادساً : مصطلحات البحث .

البرنامج التدريبي :

هو الإستخدام الأمثل لمجموعه من طرائق التدريبية المجربة علمياً فى السابق لاجل تطوير وتحسين الصفات البدنية والفنية والخططية والانفسية والارتفاع بمستوى الاداء الرياضى للاعبين لتحقيق هدف رياى محدد.(١٤ : ٤٣)

أكاديميات كرة القدم \*

\* تعريف إجرائي

هي مكان يتعلم فيه لاعبو كرة القدم الصغار المهارات اللازمة ليصبحوا لاعبين ذو جودة عالية , وفق خطط تدريب خاصة وبيئة مناسبة, وتهدف إلى إنتقاء واكتشاف اللاعبين المميزين منهم ورعايتهم فنيا وبدنيا ونفسيا وصحيا.

### الدراسات المرتبطة:

١- دراسة محمد محمد صلاح (٢٠٢٠م) (١٣) بعنوان تأثير أسلوبى التدريب " باكثر من كرة - الالعب الصغيرة" على بعض القدرات البدنية لبراعم كرة القدم, ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير أسلوبى التدريب " باكثر من كرة - الالعب الصغيرة" على بعض القدرات البدنية لبراعم كرة القدم, واستخدم الباحث المنهج التجريبي, على عينة من براعم كرة القدم , وكانت من أهم النتائج إن البرنامج التدريبي المطبق على أفراد عينة البحث فى تطوير مستوى بعض القدرات البدنية لبراعم كرة القدم.

٢- دراسة لسكوت (2012) Lescott (١٩) بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير الجانب البدنى و المهارى لناشئى كرة القدم , وهدفت الدراسة إلى تحديد أثر البرنامج المقترح فى تطوير الجانب المهارى والبدنى للاعبى المرحلة السنبة (١٣) سنة فى كرة القدم, وأستخدم الباحث المنهج التجريبي, على عينة قوامها (٥٠) ناشئى كرة قدم تحت (١٣) سنه من أكاديمية نادى أدبلايد يونائتد - إستراليا , وكانت أهم النتائج أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابى بدلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) على التقدم بالجانب البدنى والمهارى وكذلك وجود فروق بين القياسين القبلى والبعدى لصالح البعدي فى التجريبية والضابطة وكذلك فروق بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح التجريبية.

### إجراءات البحث

#### منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي البعدي للمجموعتين نظراً لملاءمته لطبيعة البحث.

#### عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية , من براعم كرة القدم بأكاديمية هيرو بنها حيث بلغ حجم العينة الأساسية (٣٠) برعم تم تقسيمهم الي مجموعتين احدهما تجريبية (١٥) برعم والاخرى ضابطة (١٥) برعم وعدد (١٠) براعم تم استخدامهم فى الدراسة الاستطلاعية وذلك من حجم العينة الإجمالي والبالغ عددهم (١٠) براعم.

## جدول (١)

ن = ٤٠

إعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	9.18	9.30	0.35	1.03 -
٢	ارتفاع الجسم	سم	136.21	135.00	4.58	0.79
٣	وزن الجسم	كجم	38.13	37.00	3.61	0.94
٤	العمر التدريبي	شهر	9.70	9.50	0.69	0.87

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (- 1.03 : 0.94) وقد انحصرت هذه القيم ما بين ( $\pm 3$ ) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

وسائل وأدوات جمع البيانات:

يتطلب تطبيق البرنامج التدريبي والاختبارات والقياسات على عينة البحث اختيار مجموعة من الأجهزة والأدوات وبعض وسائل جمع البيانات وهي كالتالي:

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن لأقرب كجم.
- جهاز مقياس الطول رستامير Restamer لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب سم.
- ساعة إيقاف stop watch لقياس الزمن لأقرب ٠,٠١ ثانية.
- مقاعد سويدية - مقاعد مختلفة الارتفاعات والأحجام.
- ساعة إيقاف.
- أقماع.
- مسطرة مدرجة.
- شريط قياس.
- مسطرة مدرجة.
- حواجز صغيرة.
- مرمى صغير.
- كرات قدم.

- ملعب كرة قدم.

### الإختبارات القدرات البدنية قيد البحث:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة وذلك بهدف تحديد الصفات البدنية الخاصة والاختبارات البدنية التي تقيسها وتم عرضها على الخبراء لتحديد أنسب هذه الإختبارات وقد أسفر ذلك عن الآتي:-

ثانية	• عدو ٣٠ من البدء العالي
سم	• الوثب العريض من الثبات
سم	• ثني الجذع للأمام من الوقوف
ثانية	• الجري الزجزاجي
ثانية	• الدوائر المرقمة
درجة	• الوثب والتوازن فوق العلامات

### جدول (٢)

النسب المئوية لأراء الخبراء حول تحديد عناصر اللياقة البدنية التي قد تؤثر فيها تدريبات تحمل الاداء

ن=١٠

المتغيرات	م	القياسات	رأى الخبير	
			موافق	النسبة المئوية
السرعة	١	إختبار عدو ٣٠ من البدء العالي	١٠	١٠٠%
	٢	إختبار العدو ١٠ ثواني	٤	٤٠%
	٣	إختبار العدو في المكان ١٥ ثانية	٥	٥٠%
	٤	إختبار الجري ٥٠ متر من البدء العالي	٣	٣٠%
القدرة العضلية	١	الوثب العمودي من الثبات.	٥	٥٠%
	٢	الوثب العريض من الثبات.	٩	٩٠%
	٣	إختبار دفع كرة ٣ كجم	٤	٤٠%
المرونة	١	التقوس خلفاً من الانبطاح	٥	٥٠%
	٢	ثني الجذع أماماً من الجلوس الطويل	٤	٤٠%
	٣	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	٧	٧٠%
الرشاقة	١	الجرى المتعرج	٥	٥٠%
	٢	الجرى الزجزاجي	١٠	١٠٠%
التوافق	١	الدوائر المرقمة	٩	٩٠%
	٢	نط الحبل	٤	٤٠%
	٣	إختبار تمرير كرة على حائط	٣	٣٠%
التوازن	١	الوقوف على قدم واحدة	٢	٢٠%
	٢	الوثب والتوازن فوق العلامات	٨	٨٠%



يوضح جدول (٥) النسب المئوية لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية طبقاً لأراء الخبراء وقد تراوحت النسبة بين ٢٠ إلى ١٠٠%، و قد قام الباحث باستبعاد العناصر التي لم تحقق نسبة ٧٠% على الأقل من أراء الخبراء .

### جدول (٣)

إعتدالية عينة البحث في الاختبارات البدنية

ن = ٤٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	عدو ٣٠ م من البدء العالي	ثانية	5.97	5.87	0.37	0.81
٢	الوثب العريض من الثبات	سم	134.09	133.50	2.23	0.79
٣	ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	9.26	9.00	0.75	1.04
٤	الجري الزجراجي	ثانية	11.12	10.75	1.16	0.97
٥	الدوائر المرقمة	ثانية	15.80	15.57	1.04	0.68
٦	الوثب والتوازن فوق العلامات	درجة	41.73	41.00	2.54	0.86

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (٠,٦٨ : ١,٠٤) وقد انحصرت هذه القيم ما بين  $(٣ \pm)$  ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه الاختبارات .

### إختبارات القدرات المهارية:

- إعتدالية عينة البحث في أختبارات المهارات الأساسية في كرة القدم قيد البحث :

قام الباحث بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في أختبارات المهارات الأساسية في كرة القدم (ركل الكرة بباطن القدم ، ركل الكرة بوجه القدم الأمامي ، الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي ، الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي ، إيقاف الكرة بباطن القدم ، كتم الكرة بأسفل القدم) ، كما يتضح في جدول (٤) .

**جدول (٤)**

إعتدالية عينة البحث في أختبارات المهارات

الأساسية في كرة القدم قيد البحث

ن = ٤٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	ركل الكرة بباطن القدم	متر	13.68	13.50	0.68	0.79
٢	ركل الكرة بوجه القدم الأمامي	متر	16.60	16.50	0.36	0.83
٣	الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي	ثانية	23.43	23.23	0.67	0.92
٤	الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي	ثانية	25.27	25.07	0.71	0.87
٥	إيقاف الكرة بباطن القدم	درجة	15.75	15.00	2.12	1.06
٨	كتم الكرة بأسفل القدم	درجة	14.63	15.00	1.74	0.64 -

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (- ٠,٦٤ : ١,٠٦) في أختبارات المهارات الأساسية في كرة القدم قيد البحث وقد انحصرت هذه القيم ما بين (٣ ±) مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الأعتدالي لهذه المتغيرات ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

**جدول (٥)**

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة

في متغيرات النمو قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ١٥		المجموعة الضابطة ن = ١٥		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	العمر الزمني	سنة	9.12	0.32	9.26	0.41	1.04
٢	ارتفاع الجسم	سم	137.17	4.29	136.09	4.75	0.65
٣	وزن الجسم	كجم	38.74	3.85	37.74	3.17	0.78
٤	العمر التدريبي	شهر	9.68	0.64	9.91	0.86	0.83

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٢,٠٤٨

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات النمو ، مما يشير إلي تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات .

- التكافؤ بين مجموعتي البحث في الاختبارات البدنية :

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) بحساب دلالة الفروق في الاختبارات البدنية (عدو ٣٠ م من البدء العالي ، الوثب العريض من الثبات ، ثني الجذع للأمام من الوقوف ، الجري الزجزاجي ، الدوائر المرقمة ، الوثب والتوازن فوق العلامات) وذلك للتأكد من تكافؤهما ، وقد أعتبر هذا القياس بمثابة القياس القبلي لمجموعتي البحث ، كما يتضح في جدول (٦) .

### جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية قيد البحث

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ١٥		المجموعة الضابطة ن = ١٥	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	عدو ٣٠ م من البدء العالي	ثانية	6.02	0.43	5.91	0.34
٢	الوثب العريض من الثبات	سم	134.25	2.39	133.47	2.14
٣	ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	9.13	0.72	9.40	0.93
٤	الجري الزجزاجي	ثانية	11.26	1.29	10.83	0.95
٥	الدوائر المرقمة	ثانية	15.64	0.97	15.91	1.13
٦	الوثب والتوازن فوق العلامات	درجة	40.80	2.43	41.67	3.15

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٢,٠٤٨

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية ، مما يشير إلي تكافؤ مجموعتي البحث في هذه الاختبارات .

– التكافؤ بين مجموعتي البحث في أختبارات المهارات الأساسية في كرة القدم :

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية – الضابطة) بحساب دلالة الفروق في أختبارات المهارات الأساسية في كرة القدم (ركل الكرة بباطن القدم ، ركل الكرة بوجه القدم الأمامي ، الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي ، الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي ، إيقاف الكرة بباطن القدم ، كتم الكرة بأسفل القدم) ، وذلك للتأكد من تكافؤهما ، وقد اعتبر هذا القياس بمثابة القياس القبلي لمجموعتي البحث ، كما يتضح في جدول (٧) .

### جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في أختبارات المهارات الأساسية في كرة القدم قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ١٥		المجموعة الضابطة ن = ١٥		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	ركل الكرة بباطن القدم	متر	13.80	0.74	13.53	0.68	1.04
٢	ركل الكرة بوجه القدم الأمامي	متر	16.53	0.39	16.67	0.60	.76
٣	الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي	ثانية	23.26	0.61	23.49	0.72	0.95
٤	الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي	ثانية	25.09	0.67	25.31	0.79	0.82
٥	إيقاف الكرة بباطن القدم	درجة	16.07	2.43	15.60	1.81	0.60
٦	كتم الكرة بأسفل القدم	درجة	14.73	1.98	14.27	1.53	0.71

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٢,٠٤٨

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في أختبارات المهارات الأساسية في كرة القدم قيد البحث ، مما يشير إلي تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات .

الدراسة الإستطلاعية:

الدراسة الإستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى على عينة قوامها (١٠) براعم من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، وذلك في الفترة الزمنية من ٢٠٢٢/٧/١٧م إلى ٢٠٢٢/٧/٢١م .

## الدراسة الإستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية ثانية للبرنامج المقترح على عينة البحث الإستطلاعية التي تبلغ عددهم (١٠) براعم تم إختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الفعلي ومن خارج العينة الأساسية وذلك يوم الأثنين الموافق ٢٥/٧/٢٠٢٢م حتى يوم السبت الموافق ٣٠/٧/٢٠٢٢م .

وقد أسفرت الدراسة الإستطلاعية الثانية عن الآتي :

- ملائمة محتوى البرنامج ومناسبتة للتطبيق على عينة البحث.
- إمكانية تعديل بعض التمرينات للتماشي مع قدرات عينة البحث.
- مدى مناسبة الفترة الزمنية لكل جزء من أجزاء الوحدة التدريبية , والتوزيع الزمني خقل فترة البرنامج الكلية .
- تقنين شدة الحمل المستخدم في برنامج التدريبى بإستخدام نموذج التطور الرباعى .
- أجزاء الوحدة التدريبية للبرنامج.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية:

إيجاد معامل الصدق:

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمايز بين مجموعتين أحدهما ذات مستوى مرتفع (المجموعة المميزة وعددهم (١٠) براعم في المرحلة السنية من ٨ الي ١٠ سنة ، والمجموعة الأخرى (غير المميزة) وعددهم (١٠) براعم في المرحلة السنية من ٨ الي ١٠ سنوات وهي عينة البحث الاستطلاعية ومن نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، كما يتضح في جدول (٨) .

### جدول (٨)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات

البدنية وأختبارات المهارات الأساسية في كرة القدم قيد البحث  $1 = 2 = 10$

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	عدو ٣٠ من البدء العالي	ثانية	5.07	0.24	5.93	0.35
						6.41



5.83	2.18	133.95	2.68	140.32	سم	الوثب العريض من الثبات	٢
6.58	0.78	9.31	0.81	11.65	سم	ثني الجذع للأمام من الوقوف	٣
6.30	1.21	11.18	0.93	8.14	ثانية	الجري الزجراجي	٤
5.95	1.05	15.82	0.76	13.38	ثانية	الدوائر المرقمة	٥
6.04	2.58	41.40	2.82	48.70	درجة	الوثب والتوازن فوق العلامات	٦
6.52	0.64	13.55	0.76	15.60	متر	ركل الكرة بباطن القدم	٧
7.03	0.31	16.20	0.82	18.15	متر	ركل الكرة بوجه القدم الأمامي	٨
6.47	0.65	23.38	0.57	21.61	ثانية	الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي	٩
5.84	0.69	25.23	0.61	23.53	ثانية	الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي	١٠
6.92	1.72	15.30	2.75	22.40	درجة	إيقاف الكرة بباطن القدم	١١
6.48	1.47	14.10	2.59	20.20	درجة	كتم الكرة بأسفل القدم	١٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢,١٠١

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة في جميع الاختبارات البدنية وأختبارات المهارات الأساسية في كرة القدم قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات .

معامل الثبات .

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات البدنية والمهارية باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (١٠) براعم في المرحلة السنية من ٨ الي ١٠ سنوات بفاصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، كما يتضح في جدول (٩) .

### جدول (٩)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في الأختبارات

البدنية وأختبارات المهارات الأساسية في كرة القدم قيد البحث

ن = ١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	عدو ٣٠ من	ثانية	5.93	0.35	5.89	0.31	0.89

البدء العالي								
٢	سم	133.95	2.18	134.20	2.26	0.87	الوثب العريض من الثبات	
٣	سم	9.31	0.78	9.37	0.84	0.90	ثني الجذع للأمام من الوقوف	
٤	ثانية	11.18	1.21	11.14	1.18	0.88	الجري الزجزاجي	
٥	ثانية	15.82	1.05	15.78	0.97	0.86	الدوائر المرقمة	
٦	درجة	41.40	2.58	41.60	2.26	0.91	الوثب والتوازن فوق العلامات	
٧	متر	13.55	0.64	13.٦5	0.72	0.87	ركل الكرة بباطن القدم	
٨	متر	16.20	0.31	16.45	0.39	0.89	ركل الكرة بوجه القدم الأمامي	
٩	ثانية	23.38	0.65	23.27	0.61	0.88	الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي	
١٠	ثانية	25.23	0.69	25.14	0.65	0.90	الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي	
١١	درجة	15.30	1.72	15.40	1.78	0.91	إيقاف الكرة بباطن القدم	
١٢	درجة	14.10	1.47	14.30	1.56	0.89	كتم الكرة بأسفل القدم	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٠,٦٠٢

يتضح من جدول (٩) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في جميع الاختبارات البدنية وأختبارات المهارات الأساسية في كرة القدم قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات هذه الاختبارات .

الدراسة الأساسية :

القياسات القبلية :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة البحث حيث تم تطبيق الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية المختارة وذلك من يوم الاثنين ٢٠٢٢/٨/١ م وحتى الخميس ٢٠٢٢/٨/٤ م على النحو التالي:

- ثم قياس السن والطول والوزن
- ثم قياس الصفات البدنية الخاصة المختارة قيد البحث.
- ثم قياس المهارات الأساسية المختارة قيد البحث.

## تنفيذ البرنامج:

بعد التأكد من تجانس أفراد العينة قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث، وذلك لمدة ثلاثة أشهر في الفترة من الاحد ٢٠٢٢/٨/٧م وحتى الخميس ٢٠٢٢/١٠/٢٧م أي لمدة (١٢) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعية هي ايام الأحد والثلاثاء والخميس، وذلك بملعب أكاديمية هيرو ببنها وكان زمن الوحدة ٩٠ دقيقة.

## القياس البعدى :

بعد الانتهاء من تطبيق التجربة الأساسية على عينة البحث تم إجراء القياس البعدى على المجموعة التجريبية والضابطة وعددها (٣٠) برعم وذلك فى الفترة من ٢٠٢٢/١٠/٣٠م إلى ٢٠٢٢/١٠/٣١م، على نفس المتغيرات البدنية والمهارية وبنفس الشروط والتعليمات والظروف ومواصفات القياسات القبلية.

## المعالجات الإحصائية .

تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" وتم حساب ما يلي :

Mean	المتوسط الحسابي
Standard Deviation	الانحراف المعياري.
Median	الوسيط
Skewness	معامل الالتواء
Correlation (person) .	معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
Paired Samples T Test	اختبار دلالة الفروق (ت)
Percentage of Progress	نسب التحسن.٪

## عرض النتائج :

### ١ - عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

#### جدول ( ١٠ )

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات

البدنية وأختبارات المهارات الأساسية في كرة القدم قيد البحث

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين متوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	نسب التحسن
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
١	عدو ٣٠ من البدء العالي	ثانية	0.43	6.02	0.29	5.12	0.9	6.49	14.95



4.19	6.07	-5.62	2.51	139.87	2.39	134.25	سم	الوثب العريض من الثبات	٢
27.05	7.75	-2.47	0.95	11.60	0.72	9.13	سم	ثني الجذع للأمام من الوقوف	٣
26.11	7.42	2.94	0.73	8.32	1.29	11.26	ثانية	الجري الزجراجي	٤
14.26	6.64	2.23	0.80	13.41	0.97	15.64	ثانية	الدوائر المرفقة	٥
20.42	7.58	-8.33	3.32	49.13	2.43	40.80	درجة	الوثب والتوازن فوق العلامات	٦
13.55	6.46	-1.87	0.79	15.67	0.74	13.80	متر	ركل الكرة بباطن القدم	٧
13.31	7.87	-2.2	0.97	18.73	0.39	16.53	متر	ركل الكرة بوجه القدم الأمامي	٨
5.76	6.56	1.34	0.46	21.92	0.61	23.26	ثانية	الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي	٩
7.37	7.70	1.85	0.60	23.24	0.67	25.09	ثانية	الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي	١٠
35.66	6.19	-5.73	2.47	21.80	2.43	16.07	درجة	إيقاف الكرة بباطن القدم	١١
32.18	6.18	-4.74	2.08	19.47	1.98	14.73	درجة	كتم الكرة بأسفل القدم	١٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢,١٤٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح القياسات البعديّة في الاختبارات البدنية وأختبارات المهارات الأساسية في كرة القدم قيد البحث.

#### مناقشة نتائج الفرض الاول :

تظهر نتائج جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المستوي البدني والمستوي المهاري لبراعم كرة القدم، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عن

مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يؤكد على حدوث تحسن في المستوى البدني والمستوي المهاري لبراعم كرة القدم.

و الإعداد البدني له دور هام لرفع مستوى الكفاءة الرياضية من خلال تطوير اللياقة الوظيفية للفرد برفع كفاءة الجسم للقيام بوظائفه ورفع اللياقة الحركية بزيادة مستوى الأداء في النشاطات الممارس ويساعد أيضا في المحافظة على الحالة التدريبية و خاصة عند إنقطاع الفرد عن التدريب. (٩ : ٨١ - ٨٢)

ويعزى الباحث هذا التطور في مستوى اللياقة البدنية للبراعم إلى طبيعة البرنامج التدريبي المقترح باستخدام نموذج التطور الرباعي وما يحتويه من تدريبات مناسبة لامكانات وقدرات هؤلاء البراعم وموجهه لتنمية عناصر اللياقة البدنية حيث أشتمل البرنامج على تدريبات مناسبة للمرحلة السنوية تساعد على تنمية المستوى البدني والمهاري من خلال أساليب تنفيذ مشوقة ومثيرة .

ويرى **Justen Ocomnner** (٢٠٠٣م) (١٨) والتي توصلت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي لصالح القيا البعدي في المستوى البدني والمهاري .

ويتفق هذا مع دراسة كلا من طارق الجمال (٢٠٠٨م) (٨) , ياسر محفوظ (٢٠٠٨م) (١٥), جمال أبو بشارة (٢٠١٠م) (٤) , جلاساور **Glasaour** (٢٠٠٣م) (١٧) حيث كانت برامجهم التدريبية للعينة التجريبية مقننة وقد أثرت تلك البرامج على القدرات البدنية المختلفة لدى عينة تلك الدراسات تأثيراً إيجابياً.

وبهذا يتحقق الفرض الأول الذي ينص على :-

توجد فروق إحصائية دالة معنوية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.  
عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

### جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية

وأختبارات المهارات الأساسية في كرة القدم قيد البحث

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	نسب التحسن
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			

7.28	3.45	0.43	0.32	5.48	0.34	5.91	ثانية	عدو ٣٠ من البدء العالي	١
2.05	3.32	-2.73	2.21	136.20	2.14	133.47	سم	الوثب العريض من الثبات	٢
12.02	3.18	-1.13	0.95	10.53	0.93	9.40	سم	ثني الجذع للأمام من الوقوف	٣
14.68	4.72	1.59	0.83	9.24	0.95	10.83	ثانية	الجري الزجراجي	٤
8.11	3.26	1.29	0.96	14.62	1.13	15.91	ثانية	الدوائر المرقمة	٥
9.12	3.17	-3.8	3.20	45.47	3.15	41.67	درجة	الوثب والتوازن فوق العلامات	٦
6.95	3.45	-0.94	0.76	14.47	0.68	13.53	متر	ركل الكرة بباطن القدم	٧
5.58	3.19	-0.93	0.91	17.60	0.60	16.67	متر	ركل الكرة بوجه القدم الأمامي	٨
3.19	3.14	0.75	0.53	22.74	0.72	23.49	ثانية	الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي	٩
4.03	3.62	1.02	0.70	24.29	0.79	25.31	ثانية	الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي	١٠
15.83	3.53	-2.47	1.89	18.07	1.81	15.60	درجة	إيقاف الكرة بباطن القدم	١١
13.52	3.21	-1.93	1.65	16.20	1.53	14.27	درجة	كتم الكرة بأسفل القدم	١٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢,١٤٥

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة ولصالح القياسات البعديّة في الاختبارات البدنية وأختبارات المهارات الأساسية في كرة القدم قيد البحث.

مناقشة نتائج الفرض الثاني :

تظهر نتائج جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في المستوي البدني والمستوي المهاري

لبراعم كرة القدم، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عن مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يؤكد على حدوث تحسن في المستوى البدني والمستوى المهاري لبراعم كرة القدم.

ويرجع الباحث نسب التقدم الضعيفة إلى أن البرنامج المتبع للتدريب يحتوى علي قدر معين من التدريبات تساعد على الارتقاء بنسبة ضئيلة ببعض القدرات البدنية .

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كل من محمد صابر أحمد (٢٠١٧م) (١١)، ودراسة "اسامة عبد الرحمن بكرى" (٢٠١٦م) (١)، ودراسة "إيهاب عبد العزيز زكريا" (٢٠١٦م) (٢) والتي أشارت نتائج دراساتهم وأبحاثهم إلي الأثر الإيجابي للبرنامج المتبعة من قبل المدربين مع المجموعات الضابطة.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه خيرية إبراهيم السكري (٢٠٠١م) أن التدريب عملية نظامية بدنية مخططة ومنظمة جيدا وذلك لتنمية القدرات البدنية للفرد. (٧: ١٧٧)

كما يعزى الباحث التحسن الذي طرأ على أفراد المجموعة الضابطة إلى أن الفترة الزمنية للتطبيق كانت كافية لحدوث عملية التنمية في عناصر اللياقة البدنية حيث يشير بوتشي وتشو (2000) **Bootche & Chu** أن الفترة الزمنية اللازمة لحدوث تنمية القدرة العضلية لا تقل عن ٨ - ١٠ أسابيع وبواقع ٣ - ٥ وحدات تدريب أسبوعية. (١٦ : ٤٣٥)

### وبهذا يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على :-

توجد فروق إحصائية دالة معنويا بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث الضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى.  
عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :

### جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية وأختبارات المهارات الأساسية في كرة القدم قيد البحث

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ١٥		المجموعة الضابطة ن = ١٥		الفرق بين متوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	عدو ٣٠ م من البدء العالي	ثانية	5.12	0.29	5.48	0.32	-0.36	3.23
٢	الوثب	سم	139.87	2.51	136.20	2.21	3.67	4.26

							العريض من الثبات	
3.09	1.07	0.95	10.53	0.95	11.60	سم	ثني الجذع للأمام من الوقوف	٣
3.23	-0.92	0.83	9.24	0.73	8.32	ثانية	الجري الزجراجي	٤
3.75	-1.21	0.96	14.62	0.80	13.41	ثانية	الدوائر المرقمة	٥
3.08	3.66	3.20	45.47	3.32	49.13	درجة	الوثب والتوازن فوق العلامات	٦
4.24	1.2	0.76	14.47	0.79	15.67	متر	ركل الكرة بباطن القدم	٧
3.29	1.13	0.91	17.60	0.97	18.73	متر	ركل الكرة بوجه القدم الأمامي	٨
4.53	-0.82	0.53	22.74	0.46	21.92	ثانية	الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي	٩
4.42	-1.05	0.70	24.29	0.60	23.24	ثانية	الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي	١٠
4.65	3.73	1.89	18.07	2.47	21.80	درجة	إيقاف الكرة بباطن القدم	١١
4.78	3.27	1.65	16.20	2.08	19.47	درجة	كتم الكرة بأسفل القدم	١٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٢,٠٤٨

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية وأختبارات المهارات الأساسية في كرة القدم قيد البحث.

#### مناقشة نتائج الفرض الثالث :

تظهر نتائج جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المستوي البدني والمستوي المهاري لبراعم كرة القدم بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عن مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يؤكد على حدوث تحسن في المستوي البدني والمستوي المهاري لبراعم كرة القدم.

كما يرجع الباحث السبب في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة الى التخطيط الجيد لفترة الأعداد بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنية والتدريبية لعينة البحث والى تنفيذ برنامج التدريب بانتظام من افراد المجموعة التجريبية.

ويشير محمد رضا الوقاد (٢٠٠٣م) أنه في فترة التدريب التي تهدف إلى إعداد اللاعب أو الفريق مهارياً، تستخدم التدريبات التي تنمي وتحسن وتزيد من مستوى اللاعب أو الفريق في المهارات الأساسية للعبة، وتعمل في نفس الوقت على تطوير حركاته ومهاراته، ويؤدي هذا النوع من فترات التدريب على مدار السنة التدريبية (الموسم الرياضي) وتشمل عليه كافة البرامج والدورات التدريبية، وفي الحقيقة إن العمود الفقري لوحدة التدريب اليومية هي التدريب على المهارات الأساسية، وإن اختلفت طرق التدريب وفقاً لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب. (١٠ : ٩٨)

مما سبق يتضح أن نسبة تحسن المجموعة التجريبية في جميع قياسات المتغيرات البدنية والمستوي المهاري لبراعم كرة القدم أفضل من المجموعة الضابطة ويرجع الباحث ذلك الى البرنامج التدريبي المقنن من قبل الباحث.

#### وبهذا يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على :-

توجد فروق إحصائية دالة معنوياً بين متوسطى القياسين البعديين لعينتى البحث التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية و المهارة قيد البحث لصالح القياس البعدى لعينة البحث التجريبية

#### **الإستخلاصات**

- ١- تحسنت أفراد المجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج التدريبي المقترح باستخدام نموذج التطور الرباعى.
- ٢- تدريبات نموذج التطور الرباعى المقترحة ساهمت بطريقة إيجابية وفعالة في تحسن المستوى الرقمي في مستوى الرقمي للوثب الثلاثى.
- ٣- استخدام نموذج التطور الرباعى يؤدي إلى تحسين الاداء المهاري لبراعم كرة القدم.
- ٤- نموذج التطور الرباعى ساهم بطريقة إيجابية وفعالة في تحسن القدرات البدنية لبراعم كرة القدم.



## ثانياً: التوصيات

إستناداً إلى النتائج الذي توصل إليها الباحث من خلال إجراء هذا البحث يوصى

الباحث بالآتي:

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لفاعليته وتأثيره الإيجابي على مستوى الأداء المهاري.
- ٢- ضرورة اهتمام المدربين باستخدام نموذج التطور الرباعي في البرامج التدريبية.
- ٣- تبعد عن التدريب التقليدي والعمل على زيادة الدافعية للممارسة من قبل البراعم والناشئين.
- ٤- العمل على تجديد مواقف التدريب لابعاد الملل في نفوس البراعم.
- ٥- إجراء دراسات مماثلة على المراحل السنوية الأخرى وعلى رياضات أخرى .
- ٦- مراعاة التنوع في البرامج التدريبية للبراعم والمبتدئين بما يتناسب مع نموذج التطور الرباعي لتلبية الاحتياجات الرئيسية في ضوء خصائص المرحلة .



## المراجع:

## أولا : المراجع العربية :

- ١- اسامة عبد الرحمن بكرى: "تأثير استخدام تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى اداء مهارة الركلة الدائرية (ماواشى - جبرى) لدى لاعبي الكاراتيه"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، ٢٠١٦م.
- ٢- إيهاب عبد العزيز زكريا: "تأثير استخدام تدريبات القوة الوظيفية على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي الكرة الطائرة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف، ٢٠١٦م.
- ٣- جلال شامخ (٢٠١٢م): أثر تنمية الادراكات الحس حركية على بعض الأداءات المهارية لناشئ كرة القدم بالجمهورية الليبية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية (قسم التربية البدنية)، جامعة مصراته .
- ٤- جمال سعيد أبو بشارة (٢٠١٠م): أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئ كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة جامعه النجاح للأبحاث ، مجلد ٢٤ ، قسم التربية الرياضية ، جامعه فلسطين.
- ٥- حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٨م): الإعداد المهارى للاعبى كرة القدم ( النظرية والتطبيق ) ، الطبعة الثامنة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الأسكندرية .
- ٦- حنفي محمود مختار (٢٠٠٨م): كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- خيرية إبراهيم السكري: إدارة تدريب الجهاز الحركي لجسم الإنسان، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠١م.
- ٨- طارق عبد الله مرسى الجمال (٢٠٠٨م): تأثير القدرات التوافقية الخاصة على مستوى الاداء المهارى للناشئين ، بحث منشور ، مؤتمر الرياضة العربية ، دولة الكويت.
- ٩- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي "نظريات- تطبيقات"، منشأة المعارف، ٢٠٠٥م.
- ١٠- محمد رضا الوقاد (٢٠٠٣م): التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للفكر العربي ، القاهرة ، مصر.





١١- محمد صابر أحمد: "تأثير تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الكونغ فو: ساندا"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١٧م.

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

١٣- محمد محمد صلاح (٢٠٢٠م): تأثير أسلوبى التدريب " باكثر من كرة - الالعاب الصغيرة" على بعض القدرات البدنية لبراعم كرة القدم ، بحث منشور ،المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها

١٤- موفق مجيد المولى (٢٠١٠م): مناهج التدريب البدنية بكرة القدم. ط١، دار الكتاب الجامعى ، العين دولة الامارات العربية .

١٥- ياسر محفوظ الجوهري (٢٠٠٨م): تنمية القدرات التوافقية لتطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى البراعم كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية ببناها ، العدد الأول ، جامعته بنها.

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 16- **Bootche. T., & Chu, R., (2000):** Essentials of Strength Training and conditioning 2nd ed. Human kinetics
- 17- **Glasauar ,G, (2003):**Koordinationsstraining lam Basketball , Von Ressourcen Uber Anforderungen Zu Kompetenzen , Dissertation , Hamburag , Deutschland.
- 18- **Justen Ocomner (2003):** Development children are our children competent ? Rmit Paperpre sented at biennial achpeh conference Jan.
- 19- **Lescott, I. (2012) :** The Effect of a Proposed Training Program to Develop the Physical and Skillful Side for Football Juniors , The Australian Journal of Science and Medicine, 24(4): 111-118.
- 20- **Wien, K et al. (2005):** Fast application of X-ray fluorescence spectrometry aboard ship: how good is the portable new Spectro Xepos analyser? Geo-Marine Letters, 25(4),