تأثير التدريبات المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة والمتغيرات الوظيفية وزمن ودقة الأداء الحركى المركب لناشئى كرة القدم

* د/ عمرو محمد عبيطة

المقدمة ومشكلة البحث :

فى ظل التطور العلمى الهائل الحادث فى المجال الرياضى فقد نال علم التدريب الرياضى حظاً وافراً من هذا التقدم، حيث عمد العلماء والباحثين فى مجال التدريب الرياضى لتوجية جهودهم فى مختلف مجالات العلوم المرتبطة بالرياضة بصفة عامة وعلم التدريب الرياضى بصفة خاصة، وتضافرت كل هذه الجهود للبحث عن أفضل الطرق والوسائل لتطوير المستوى البدنى والمهارى والخططى للرياضى.

ولما كان مستوى أداء لاعبى كرة القدم فى أغلب دول العالم قد ارتفع بصورة مذهلة كان لزاما على القائمين على أمر اللعبة أن يبحثوا عن طرق مواكبة لاعبينا لهذا التقدم، ولقد تأكد علميا وعمليا أهمية توفر اللياقة البدنية للاعب كرة القدم بجانب لياقته الفنية فلم يعد هناك مجالا للاعب الذى يتمتع بمستوى عالى من المهارة دون أن يكون على مستوى عالى من الناحية البدنية فهكذا أصبحت اللياقة البدنية والفنية لايمكن فصلهما فى أى مرحلة من مراحل الإعداد وكذلك أثناء فترة المباريات. (٢ :١٣)

ويتفق كل من **حسن أبو عبده** (٢٠٠٤م)، و**أمرالله البساطى** (٢٠٠١م) أن القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم تشكل عاملاً هاماً وأساسياً لرفع مستوي الأداء المهاري، حيث أن القدرات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دوراً بارزاً في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية، وكرة القدم

* دكتوراة التربية الرياضية – كلية التربية الرياضية– جامعة المنصورة .

كأحد الأنشطة الرياضية الجماعية تعد من الرياضات التكنيكية التي تحتوي على عدد كبير من المهارات الحركية التي تحتاج لقدر كبير من الإمكانيات والقدرات البدنية لكل تتم بأسلوب جيد وأداء فني سليم ؛ و أن المعطيات البدنية للنشاط الحركى للاعب كرة القدم خلال المباراة تشير إلى ديناميكية مستمرة لعناصر اللياقة البدنية بصفة عامة المتمثلة فى التحمل الهوائى واللاهوائى وكل من السرعة والقوة بأنواعها المختلفة وكذا المرونة والرشاقة، وكلما ارتفع مستوى هذه العناصر كلما زادت قدرة اللاعب على بذل الجهد والعطاء طوال ٩٠ دقيقة دون هبوط فى المستوى الفنى، كما أن المبادئ الخططية الأساسية أو الخطط الأساسية تعتمد فى المقام الأول على مستوى قدرات اللاعب البدنية.(٩: ٣٧)(٤١:٤)

هذا ويشير **حسن أبو عبده (٢٠٠٤م)** أن الأداء المهاري يلعب دورا كبيرا في كرة القدم الحديثة في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق وتؤثر تأثيراً مباشراً في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلي إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء. وأن الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلي تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات. (٩ : ١٢٧)

كما يتفق **مارك إيفانس mark Evans** (١٩٩٧م) **ومحمد علاوي** (١٩٩٤م) على أن تنمية القدرات البدنية الخاصة يرتبط إرتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الأساسية وأنه لايستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع انشاط الذي يتخصص منه في حالة إفتقاره للقدرات البدنية الضرورية لهذا النشاط، ويضيف بأن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية للنشاط التخصصي هو الذي يحدد القدرات البدنية الضرورية التي

يجب تنميتها وتطويرها للوصول إلي أعلى مستوى ممكن في هذا النشاط. (٢٣: ٧٩)، (١٤ :٨٠، ٨١)

ويتفق كل من **محمد سلطان** (٢٠٠٤م)، و**محمد كشك** (١٩٩١م) على أن كرة القدم من الأنشطة ذات المواقف المتغيرة المتميزة بتباين وتعقد طبيعة وظروف المنافسة بها فضلاً عن احتوائها على مهارات فنية متعددة يتعين على اللاعب تنفيذها من الحركة للتغلب على سرعة وقوة انقضاض الخصم وأنه لكي يتحسن سرعة ودقة التوافق الحركي للاعب كرة القدم يلزم تطوير التركيبات المختلفة للأداءات المهارية لديه أي شكل أداء المهارات خاصة التي يكثر اللاعب من أدائها خلال المباراة وذلك بتواليات حركية مختلفة؛ حيث أن اللاعب الذي لايتقن الأداء المركب يركز على الكرة وطريقة لعبها أكثر من تركيزه على الناحية الخططية ومع تركيز اللاعب على الكرة لايستطيع أن يلاحظ بدقة تحركات زميله أو منافسة مما يؤثر بدون شك في دقة تنفيذه للمبادئ الخططية. (١٣:٨٨) (١٧:١١٠)

ويذكر **عمرو أبو المجد** و**جمال إسماعيل** (١٩٩٧م) **أن** لعبة كرة القدم هى محور اهتمام كل ناشئي العالم حيث أن الناشئ هو طريق النهوض الصحيح إذ ما أحسن تعليمه وتدريبه وتربيته وما أصعب ذلك إذا لم يؤت عن علم وخبرة ودراية، فتدريب الناشئين أعقد وأصعب من تدريب الكبار فالعمل مع الناشئين يحتاج إلي معرفة تامة بخصائص وسمات واستعدادات وقدرات واتجاهات الناشئين لتحديد بماذا يبدأ ومتى وكيف يستمر ويطور للمعرفة واضحة المعالم وتكون الأهداف منظمة ودقيقة بحيث تسمح في النهاية بالوصول بالناشئ إلي أعلى مستوي في المجال الرياضي التخصصي. (١١: ١٥)

ويؤكد كلا من **فيوناهيز Fiona Hayes** (١٩٩٨م)، و**راينزمارتينز Rainer Martens** (١٩٩٧م) على أنه لابد لمدرب كرة القدم أن يكون ملماً بالجوانب الفسيولوجية المرتبطة بالتدريب عامة وتدريب كرة القدم بصفة خاصة حيث يتم تقييم شدة الأداء والتكيف الفسيولوجي للاعبين في البلاد المتقدمة في مجال كرة القدم من خلال التعرف على بعض الاستجابات الفسيولوجية والبيولوجية لهؤلاء اللاعبين بصفة مستمرة وذلك لتحديد نسبة تركيز حمض اللاكتيك في الدم lactic acid واستخدام الحد الأقصى من إستهلاك الأكسيجين VO2 MAX ومعدل القلب H. R لتقييم الكفاءة البدنية وطرق التدريب المستخدمة.(٢٢: ٣١)، (٢٥: ١٠٦)

ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب الناشئين فى كرة القدم لاحظ إهتمام بعض المدربين بتنمية الجوانب المهارية والبدنية والخططية كل على حدة وعدم التركيز على المهارات المركبة بشكل فعال في وحدات التدريب حيث يتم التدريب على المهارات بشكل منفرد مما يؤدى إلى ضعف الربط الحركي بين أجزاء ومراحل الأداءات الحركية المركبة وعدم الاقتصاد في الجهد وهذا يقلل من كفاءة الناشئ في مواجهة متطلبات المباريات بشكل كبير، إلى جانب إهمال كثير منهم للجانب الفسيولوجي في التدريب وعدم الاعتماد على القياسات الفسيولوجية المختلفة فى تقنين الأحمال التدريبية وهذا بالتالى قد يؤدى إلى انخفاض فى مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية والفسيولوجية على الرغم من احتياج لاعب كرة القدم إلى مستوى عالى من اللياقة البدنية تسمح له بالاستفادة من المهارات بدرجة عالية وتنفيذ الواجبات الحركية الخططية بكفاءة عالية طوال زمن المباراة، وتعكس مستوياتها حالة أجهزة الجسم الوظيفية ومدى كفاءتها ؛ وهذا ما دفع الباحث للتعرض لهذه المشكلة للتعرف على تأثير التدريبات المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة وبعض المتغيرات الوظيفية وزمن ودقة الأداء الحركي المركب لناشئ كرة القدم ؛ حيث يتفق **محمد**

سلطان (٢٠٠٤م)، **حسن أبو عبده** (١٩٩٨م) على أن هناك الكثير من التطورات التى طرأت علي كره القدم عامه وخطط اللعب الدفاعية خاصة مما يتطلب من اللاعب أن يتقن الأداء المهاري المركب حتى يستطيع التغلب علي هذه الخطط الدفاعية وتنفيذ الواجب الهجومي المطلوب منه علي اعلي مستوي وبشكل مؤثر، ولذلك تعد الأداءات الحركية المركبة من التدريبات الاساسيه في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية، حيث يستخدم هذا الاسلوب لتثبيت دقه الأداء للاعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو ايجابي ويمكن تحديد مساحه وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم علي قدره اللاعب ومهارته. (١٣: ٢٨٧) (٨ : ١٥٢)

ويذكر **محمد الوحش، مفتي ابراهيم** (١٩٩٤م) انه بعد أن يتعلم اللاعب المهارات الاساسيه ويتقنها بدرجه مناسبة فانه في إطار إعداد الفريق مهاريا يجب ان تكون الخطوة التالية هي تنميه تلك المهارات لديه واحد الوسائل المستخدمة في ذلك التمرينات المركبة، نظراً لإحتواء التمرين المركب علي عده تمرينات مختلفة بغرض إكساب اللاعب أكثر من مهارة أو مقدره، وقد ازداد الاهتمام بهذا النوع من التمرينات في السنوات الاخيره بسبب أن تنوعه يزيد الرغبة عند الناشئن في ممارسته، كما ثبت انه من صالح الجهاز الوظيفي للاعب تنويع التمرينات وقوتها حتى يتحملها الجسم بطريقه خاصة أما أداؤها بحمل واحد يرهق أجهزة اللاعب الداخليه، وكذلك تفيد في حاله الفرق التي يقل فيها عدد مرات التدريب عن ٤ مرات حيث يشمل التمرين أكثر من مهارة وعنصر بدني. (١٩ : ٦٩)

ويتفق كلا من **امر الله البساطي** (١٩٩٨م)، و**جمال علاء الدين**، و**ناهد الصباغ** (١٩٩٥م)، و **جمال علاء الدين** (١٩٩٠م) على ان طبيعه الاداء في الالعاب الجماعية تحتم علي اللاعبين استخدام أفعال أو اداءات حركيه مركبه (مهارات) في صيغه أشكال مختلفة تؤدي كل حركه دورها المحدد في الأداء

الكلي بالكيفيه التي تتناسب مع الهدف العام للاداء المركب، كما ترتبط مع بعضها البعض في وحدات كليه متكامه للافعال الحركيه لتشكل في النهايه نظاما خاصا ويسمي هذا النظام من وجهه النظر البيوميكانيه بالمنظومه الحركيه، حيث أن الأداءات الحركية المركبة عبارة عن عدد من الحركات المستقلة غير المتماثلة المتباينة من حيث تكوينها وأهدافها التي يتم ربطها أو دمجها مع بعضها البعض بكيفية تجعل آدائها داخل إطار هذا الأداء متواصلاً، واقتصادياً وعلى درجة عالية من التوافق. (٣ : ١٩) (٦ : ٣) (٧ : ١٠٦)

ويذكر **مارتين بيدزنسكي Martin Bidzinski** (١٩٩٦م) انه من الاهميه في كره القدم المزج بين مهارات كره القدم ومكونات اللياقة البدنية، فكلاهما يجب تنميتهما معا، فبمرور الوقت سوف نلاحظ ان اثناء تطبيق البرنامج التدريبي مساهمه اللياقة البدنية في زيادة فعالية أداء التمرير والاستلام والجري بالكره وبدونها كما انه لا يمكننا الحكم علي جوده اداء لاعب كره القدم الا اذا نظرنا لادائه تحت ضغط (بدني، نفسي، منافس)، فان هذا يعبر عن قدراته الحقيقيه، والتدريب علي ذلك يرفع من ادائه بصورة شامله. (٢٤ : ٢٥ – ٢٧)

هدف البحث :

يهدف البحث إلي التعرف على تأثير التدريبات المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة والمتغيرات الوظيفية وزمن ودقة الأداء الحركى المركب لناشئى كرة القدم وذلك بتحقيق الأغراض التالية:

١- التعرف على تأثير التدريبات المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية لدى ناشئى كرة القدم.

٢- التعرف على تأثير التدريبات المركبة على بعض المتغيرات الوظيفية لدى ناشئى كرة القدم.

٣- التعرف على تأثير التدريبات المركبة على زمن ودقة الأداء الحركى المركب لناشئى كرة القدم.

٤- التعرف على نسبة التحسن الحادث فى مكونات اللياقة البدنية والوظيفية وزمن ودقة الأداء الحركى المركب قيد البحث لدى ناشئى كرة القدم.

فروض البحث :

١- قد توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القلبي والبعدي للمجموعة الضابطة في مكونات اللياقة البدنية الخاصة والمتغيرات الوظيفية وزمن ودقة الأداء الحركى المركب قيد البحث لدى ناشئى كرة القدم عينة البحث ولصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القلبي والبعدي للمجموعة التجريبية في مكونات اللياقة البدنية الخاصة والمتغيرات الوظيفية وزمن ودقة الأداء الحركى المركب قيد البحث لدى ناشئى كرة القدم عينة البحث و لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مكونات اللياقة البدنية والمتغيرات الوظيفية وزمن ودقة الأداء الحركى المركب لصالح القياس البعدي للمجوعة التجريبية.

٤- توجد فروق في نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مكونات اللياقة البدنية والمتغيرات الوظيفية وزمن ودقة الأداء الحركى المركب لصالح المجوعة التجريبية.

مصطلحات البحث

التدريبات المركبة :

هى مزيج من نماذج التدريبات ذات الأثر الهادف لرفع الناحية المهارية والبدنية أو كليهما مع الناحية الخططية، وهى ذات أثر جيد لتنمية الإحساس الحركى ورفع درجات تكييف اللاعب لمتطلبات المباراة فى أقل وقت متاح

فضلاً عن تحسين القدرات البدنية والمهارية والخططية الخاصة وذلك بتنمية تقدير المسافات وسرعات العدو والتوقف والدورانات وربطها بحركات الزملاء والمنافسين، وزيادة قدرة اللاعب على الإستجابة الصحيحة والتوقعات التى تتميز بها طبيعة لعبة كرة القدم. (٢٠: ١٨٩)

الدراسات المرجعية :

١- أجرى **جمال عبد الله حسن** (١٩٩٤) (٥) دراسة بعنوان "**تأثير برنامج تدريبى مقترح على الأداء البدنى والمهارى وحجم وظائف القلب للاعبى كرة القدم**"، بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبى مقترح على الأداء البدنى والمهارى وحجم وظائف القلب للاعبى كرة القدم، وأجريت على عينة قوامها ٣٨ لاعب تحت ٢٠ سنة ممثلة من نادى الترسانة (مجموعة تجريبية) ولاعبى نادى الزمالك (مجموعة ضابطة)، وإستخدم المنهج التجريبى، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ونسب فى التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية فى حجم ووظائف القلب نتيجة للبرنامج التدريبى المقترح، توجد فروق بين المتغيرات الفسيولوجية والنبض وضغط الدم الانقباضى والانبساطى خلال الموسم التدريبى.

٢- أجرى **عبد الباسط محمد عبد الحليم** (١٩٩٨) (١٠) دراسة بعنوان **تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم**، بهدف التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تنمية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم تحت (١٦) سنة، وأجريت على عينة من لاعبي كرة القدم الناشئين تحت (١٦) سنة بنادي سبورتنج وقوامها (٣٠) ناشئ، وإستخدم المنهجين الوصفي والتجريبي، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي أداء المهارات المركبة بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

٣- أجرت **فيفان هيوارد Vivan Heward** (٢٠٠٣) (٢٧) دراسة بعنوان **تدريبات التحمل الهوائي تحسن مستوي لاعبي كرة القدم**، بهدف معرفة مدي التاثير الذي يحدث في مستوي الاداء البدني للاعبي كرة القدم نتيجة لتدريبات التحمل الهوائي، وأجريت على عينة قوامها(١٠) من لاعبي كرة القدم الناشئين بأندية الدرجة الاولي بانجلترا، وإستخدم المنهج التجريبي، وأسفرت النتائج عن أن تدريبات التحمل الهوائي تحسن الاداء البدني الوظيفي للاعب كرة القدم وتحسن المستوي الوظيفي لكل من القلب والجهاز التنفسي، تحسن ملحوظ في مستوي النبض اثناء الراحة وارتفاع الحد الاقصي لاستهلاك الاكسجين، تحسن ملحوظ بالقدرات اللاهوائية

٤- أجرى **يانجسيو، لينكويس Yangsop , lend quest** (٢٠٠٤م) (٢٩) دراسة بعنوان **أثر تدريبات التحمل والقوة على بعض النواحى الفسيولوجية لدى لاعبى كرة القدم**، بهدف التعرف على أثر تدريبات التحمل والقوة على بعض النواحى الفسيولوجية لدى لاعبى كرة القدم، وأجريت على عينة قوامها (٢٠) لاعب كرة القدم، وإستخدم المنهج التجريبي، وأسفرت النتائج عن حدوث تحسن ملحوظ لدى أفراد المجموعة التجريبية، وتوصلت إلى أن التدريب الجيد على التحمل يؤدى إلى تحسن عمل الجهازين الدورى والتنفسى، تحسن ملحوظ فى معدل نبضات القلب وهذا بدوره يساعد على تنمية التحمل فيما بعد، تدريب القوة بالشدات العالية والتكرارات القليلة يحدث ارتفاع فى المستوى البدنى للاعبى كرة القدم ويحسن من مستواهم التدريبى، لابد من التوافق بين التدريبات المختارة ومستوى اللاعبين، لاعب كرة القدم لابد أن يمتلك قاعدة هوائية جيدة.

٥- أجرى **محمد عبد الستار محمود** (٢٠٠٥) (١٨) دراسة بعنوان **تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة**

للناشئين فى كرة القدم، بهدف التعرف على تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين فى كرة القدم، وأجريت على عينة قوامها(٢٤) ناشئى تم إختيارهم بالطريقة العمدية، وإستخدم المنهج التجريبي، وأسفرت النتائج عن تنمية الأداء المهارى من خلال تدريبات الأداءات الحركية المركبة يؤدى إلى الأرتقاء بكل من المستوى المهارى والبدنى ومن ثم إختصار الزمن الكلى لأحجام التدريب المؤثر وإستغلاله الإستغلال الأمثل فى تطوير التدريب.

٦- أجرى **أحمد عبد المولى** (٢٠٠٨م) (١) دراسة بعنوان **تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري المركب لناشئ كرة القدم** بهدف التعرف على تأثير على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة على تنمية الأداءات المهارية المركبة وبعض الاستجابات الوظيفية للناشئين في كرة القدم، و استخدم المنهج التجريبي، وقد تم إجراء الدراسة على عينة قوامها ٢٠ ناشئ بالمرحلة (١٣- ١٤) سنة من ناشئ نادي دكرنس الرياضي، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في زمن الأداء ودقة الأداء في اختبارات الأداءات المهارية المركبة قيد البحث، والمتغيرات الوظيفية (السعة الحيوية، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين) بينما لم يحدث فروق دالة فى متغيرى (معدل النبض فى الراحة، وبعد المجهود)، ومكونات اللياقة البدنية الخاصة (قيد البحث) فيما عدا متغير قدرة القدمين، لصالح المجموعة التجريبية.

التعليق على الدراسات المرجعية :

يتضح من خلال عرض الدراسات والبحوث المرجعية التي أمكن الباحث التوصل إليها والتي أجريت في الفترة الزمنية من (١٩٩٤م) إلى (٢٠٠٨م)

وقد بلغ عددها(٦) دراسات مرجعية، تباينت أهدافها والمنهج المستخدم فيها، حيث إهتمت بالإستجابات الفسيولوجية والبدنية والمهارية، وإستخدمت معظمها المنهج التجريبى عدا دارسة واجدة إستخدمت المنهجين الوصفى والتجريبى، وتراوحت عينات الدراسات ما بين (١٠، ٣٨) لاعب، وإستخدمت جميعها الإختبارات البدنية والمهارية والفسيولوجية على إختلاف تنوعها، وتوصلت الدراسات المرجعية إلى وجود تأثير إيجابى للتدريب المقنن على المتغيرات البدنية والوظيفية والمهارية، وقد إستفاد الباحث من الدراسات المرجعية في كيفية التعرف على خصائص المرحلة السنية عينة البحث والمتطلبات البدنية والفنية لعينة البحث، كذلك تصميم البرنامج المقترح، وكيفية تصميم إستمارات إستطلاع آراء الخبراء فى المتغيرات قيد البحث ومعرفة الأدوات والأجهزة التى سوف يقوم الباحث بإستخدامها وكذلك المعالجات الإحصائية المناسبة لمثل هذا النوع من البحوث.

طرق وإجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبى ذو المجموعتين احداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجتمع وعينة البحث

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ناشئى كرة القدم بنادى دمياط الرياضى تحت ١٤ سنه وبلغ حجم المجتمع (٣٥) ناشئ، وقد تم استبعاد بعض الناشئين وعددهم (٥) وهم غير المنظمين وعددهم (١) والمصابين وعدهم (١) وحراس المرمى وعددهم (٣) وبذلك بلغ إجمالي مجتمع البحث (٣٠) ناشئ، تم إستبعاد (١٠) ناشئين للدراسات الإستطلاعية،

وتبقى (٢٠) ناشئ تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها(١٠) ناشئين كعينة أساسية للبحث لتطبيق الدراسة عليهم.

تجانس وتكافؤ عينة البحث

تم التأكد من تجانس وتكافؤ عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن للناشئن قبل تطبيق البرنامج التدريبي كما هو موضح بجدول (١)

جدول (١)

اعتدالية توزيع أفراد البحث في القياس القبلي للمتغيرات الأساسية والبدنية والوظيفية قيد البحث (ن= ٣٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
الطول	سم	١٥٧.٥٠٠	٤.٠٦٠	١٥٧.٠٠٠	٠.٣٦٩
الوزن	كجم	٥٥.٢٤٠	٦.٣٤٠	٥٥.٠٠٠	٠.١١٤
السن	سنة	١٣.٣٦٠	٠.٤٩٠	١٣.٥٠٠	-٠.٨٥٧
العمر التدريبى	سنة	٢.٣١٧	٠.٣٥٨	٢.١٠٠	١.٨١٤
السعة الحيوية	ميلليتر	٢٥٠٥	٣٤٣.٥	٢٦٠٠	-٠.٨٣٠
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	ميلليتر/كجم/ق	٤.٤٢٠	١.١٦٠	٤	٠.٠٥٢
معدل النبض فى الراحة	ن/ق	٦٤.١٤٨	٩.٣٦١	٦٤	٠.٠٤٧
معدل النبض بعد المجهود مباشرة	ن/ق	١٩٣.٨٠٣	٢١.٦٤٥	١٩٤	-٠.٠٢٧
التمريرة الحائطية لسرعة أداء التمرير	ثانية	١٣.٠٨٥	٠.٢٢٠	١٣.٠٠٠	١.١٥٩

تابع جدول (١)

اعتدالية توزيع أفراد البحث في القياس القبلي للمتغيرات الأساسية والبدنية والوظيفية قيد البحث (ن= ٣٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
عدو ٣٠م من الحركة للسرعة الانتقالية	ثانية	٤.٩٢٥	٠.٢٥٥	٤.٩٠٠	٠.٢٩٤
الوثبة الثلاثية بقدم واحدة	متر	٥.٤٦٠	٠.٣٣٥	٥.٥٠٠	-٠.٣٥٨
الوثبة الثلاثية بالقدمين معا	متر	٥.٤٩٠	٠.٣١٥	٥.٥٠٠	-٠.٠٩٥
اختبار للنويس للرشاقة	ثانية	١٢.٢٩٥	٠.٤١٥	١٢.٥٠٠	-١.٤٨٢

اختبار ٥×٣٠م لتحمل السرعة	ثانية	٥.٦٦٠	٠.١٨٥	٥.٧٠٠	-٠.٦٤٩
الوثبة الرباعية فى ١٠ث للتوافق	عدد	١٩.٦٥٠	١.٠٦٥	١٩.٥٠٠	٠.٤٢٣
القوة القصوى الديناميكية لعضلات الرجلين	كجم	٥٧.٩٥٠	٤.٩٢٠	٥٨.٠٠٠	-٠.٠٣٠
الجري في المكان ٢ دقيقة للتحمل الدورى التنفسي	عدد	١١٥.٩٥٠	٢٤.٢٢٥	١١٥.٠٠٠	٠.١١٨

يتضح من جدول (١) ان معاملات الالتواء لعينة البحث فى متغيرات الطول والوزن، والمتغيرات الوظيفية والبدنية لعينة البحث قد وقعت بين (+٣، -٣) مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات وتجانس عينة البحث.

جدول (٢)

اعتدالية توزيع أفراد البحث في القياس القبلي للمتغيرات المهارية المركبة قيد البحث (ن=٣٥)

المتغيرات		المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
الاستلام ثم التمرير	الزمن /ث	٣.٥٤٠	٠.٣٥٥	٣.٥٠٠	٠.٣٣٨
	الدقة / درجة	٢.٠٠٠	٠.٥٣٠	٢.٠٠٠	٠.٠٠٠
الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير	الزمن / ث	٤.٦١٥	٠.٣٣٥	٤.٥٠٠	١.٠٣٠
	الدقة / درجة	١.٧٥٠	٠.٧٠٠	٢.٠٠٠	-١.٠٧١
الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	الزمن / ث	٣.٨٣٠	٠.٣٢٥	٣.٧٠٠	١.٢٠٠
	الدقة / درجة	١.٧٠٠	٠.٥٧٥	٢.٠٠٠	-١.٥٦٥
الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	الزمن / ث	٤.٠١٠	٠.١٣٠	٤.٠٠٠	٠.٢٣١
	الدقة / درجة	١.٨٠٠	٠.٥٩٥	٢.٠٠٠	-١.٠٠٨
التصويب المباشر من الحركة	الزمن / ث	٢.٩١٠	٠.٠٩٠	٢.٩٠٠	٠.٣٣٣
	الدقة / درجة	١.٦٠٠	٠.٥٠٥	١.٥٠٠	٠.٥٩٤

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في متغيرات الأداء المهاري المركب تقع بين (+٣،-٣) مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات.

تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث :-

جدول (٣)

تكافؤ المجوعتين التجريبية والضابطة فى القياس القبلى للمتغيرات المهارية المركبة قيد البحث

المتغيرات		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الاستلام ثم التمرير	الزمن /ث	٣.٥٢٠	٠.٢٧٠	٣.٥٦٠	٠.٤٤٠	٠.٠٤٠	٠.٢٥٠
	الدقة / درجة	٢.١٠٠	٠.٣٢٠	١.٩٠٠	٠.٧٤٠	٠.٢٠٠	٠.٧٨٨
الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير	الزمن /ث	٤.٥٧٠	٠.٣٢٠	٤.٦٦٠	٠.٣٥٠	٠.٠٨٩	٠.٥٩٦
	الدقة / درجة	١.٩٠٠	٠.٨٨٠	١.٦٠٠	٠.٥٢٠	٠.٣٠٠	٠.٩٣٣
الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	الزمن /ث	٣.٧٩٠	٠.٣١٠	٣.٨٧٠	٠.٣٤٠	٠.٠٨١	٠.٥٥٧
	الدقة / درجة	١.٨٠٠	٠.٦٣٠	١.٦٠٠	٠.٥٢٠	٠.٢٠٠	٠.٧٧٥
الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	الزمن /ث	٤.٠١٠	٠.٠٦٠	٤.٠١٠	٠.٢٠٠	٠.٠٠٣	٠.٠٤٥
	الدقة / درجة	٢.٠٠٠	٠.٦٧٠	١.٦٠٠	٠.٥٢٠	٠.٤٠٠	١.٤٥٠
التصويب المباشر من الحركة	الزمن /ث	٢.٨٦٠	٠.١٢٠	٢.٩٦٠	٠.٠٦٠	٠.٠٩٧	٢.١٩٠
	الدقة / درجة	١.٧٠٠	٠.٤٨٠	١.٥٠٠	٠.٥٣٠	٠.٢٠٠	٠.٨٨٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٣٤

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغيرات الأداء المهاري المركب مما يدل على تكافؤ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي إحصائيا.

جدول (٤)
تكافؤ المجوعتين التجريبية والضابطة فى القياس القبلى للمتغيرات الوظيفية والبدنية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
السعة الحيوية	ميلليتر	٢٥٣٠.٠٠	٣٣٣.٥٠	٢٤٨٠.٠٠	٢٢٩.٩٨	٥٠.٠٠	٠.٣٩٠
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	ميلليتر/كجم/ق	٤.٤٣	٠.١٥	٤.٤٩	٠.٤٧	٠.٠٦	٠.٣٨١

معدل النبض فى الراحة	ن/ق	٦٤.٣٥٧	٢.٣٥٧	٦٣.٩٣٨	٣.٦٩٢	٠.٤١٩	٠.٢٨٧
معدل النبض بعد المجهود مباشرة	ن/ق	١٩٤.٣١٢	٣.٦٤٥	١٩٣.٢٩٤	٤.٨٧٥	١.٠١٨	٠.٥٠٢
التمريرة الحائطية لسرعة أداء التمرير	ثانية	١٣.٠٠	٠.٢٥	١٣.١٧	٠.١٩	٠.١٧٠	١.٦٣٩
عدو ٣٠م من الحركة للسرعة الانتقالية	ثانية	٤.٨٩	٠.٤٢	٤.٩٦	٠.٠٩	٠.٠٦٩	٠.٥١٠
الوثبة الثلاثية بقدم واحدة	متر	٥.٥٠	٠.٤١	٥.٤٢	٠.٢٦	٠.٠٧٥	٠.٤٩٤
الوثبة الثلاثية بالقدمين معا	متر	٥.٥٥	٠.٣٧	٥.٤٣	٠.٢٦	٠.١٢٠	٠.٨٣٣
اختبار للنويس للرشاقة	ثانية	١٢.٢٤	٠.٤٣	١٢.٣٥	٠.٤٠	٠.١١٠	٠.٦١٩
اختبار ٥×٣٠م لتحمل السرعة	ثانية	٥.٥٦	٠.٢٩	٥.٧٦	٠.٠٨	٠.٢٠٠	٢.٠٨٥
الوثبة الرباعية فى ١٠ث للتوافق	عدد	١٩.٩٠	١.٢٩	١٩.٤٠	٠.٨٤	٠.٥٠٠	١.٠٢٨
القوة القصوى الديناميكية لعضلات الرجلين	كجم	٥٨.١٠	٥.٩٢	٥٧.٨٠	٣.٩٢	٠.٣٠٠	٠.١٣٣
الجري في المكان ٢ ق للتحمل الدورى التنفسى	عدد	١١٥.٠٠	٢٤.٦١	١١٦.٩	٢٣.٨٤	١.٩٠٠	٠.١٧٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية مما يدل على تكافؤ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي إحصائيا.

الإجراءات التنفيذية للدراسة

أولا: تحديد الأداءات المهارية المركبة:

لتحديد الأداءات المهارية المركبة الأكثر أهمية والتي تتناسب مع طبيعة البحث قام الباحث بعمل مسح مرجعي للدراسات التي تناولت تحليل الأداءات

المهارية المركبة حيث اتفقت نتائج التحليل التي قام بها كل من **آمر الله البساطي** (١٩٩٤م)، **وعبد الباسط عبد الحليم** (١٩٩٨م)، **ومحمد عبد الستار محمود** (٢٠٠٥م) أن أكثر الاداءات المهارية المركبة تكرارا أثناء المباراة هي الاستلام ثم التمرير والاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير والاستلام ثم المراوغة ثم التمرير، ونظرا لأن أى مهارة مركبة لكى تكتمل فلابد أن تنتهى إما (بالتصويب أو بالتمرير) ولقداعتمد الباحث على نتيجة التحليل الذي قام به **أمر الله البساطي** (١٩٩٤م) والتي أظهرت أن الأداءات المهارية المركبة التي تنتهي بالتصويب تشكل ١١ % تقريبا واكثرهما استخداما التصويب المباشر من الحركة والاستلام ثم التصويب من الحركة، وبناءاً علية فقد تم اختيار (٥) اداءات مهارية مركبة (٣ أداءات تنتهى بالتمرير – أداءين ينتهيا بالتصويب) وكانت (الاستلام ثم التمرير، الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير، الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير، الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب، التصويب المباشر من الحركة)

ثانيا: تحديد المكونات البدنية :

قام الباحث بتحديد أهم المتغيرات البدنية ذات الارتباط المباشر بالمهارات المركبة الخاصة بالمرحلة السنية من ١٣ : ١٤ سنة بناءا على نتائج استمارة استطلاع رأى الخبراء، حيث قام الباحث لتصميم الاستمارة بإجراء مسح مرجعي للتعرف على أراء العلماء حول مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالمرحلة السنية في كرة القدم، ثم قام الباحث بإعداد الاستمارة في صورتها الأولية ثم عرضها على السادة الخبراء، ثم قام بتعديل الاستمارة حسب ما أسفرت عنه آراء الخبراء، وقام بعد ذلك بإعداد الاستمارة في صورتها النهائية (قابلة للتطبيق). مرفق(١)، وقد تم ذلك من خلال المقابلة الشخصية وتوزيع الاستمارة على الخبراء المتخصصين مرفق(١)، بحيث يجب ان يكون حاصل على درجة الدكتوراة في التدريب الرياضي على الأقل.، ثم قام الباحث بجمع الاستمارات والتعامل مع بياناتها، وفي ضوء أراء الخبراء تم الاتفاق على مكونات اللياقة

البدنية الخاصة بالمرحلة السنية ١٣-١٤ سنة وفي ضوئها استقر الباحث على المكونات وتمثلت فى (الرشاقة، سرعة الأداء، السرعة الانتقالية، التوافق، التحمل الدوري التنفسي، تحمل السرعة، قوة عضلات الرجلين، قدرة قدم، قدرة قدمين)

الإختبارات والمقاييس :

صدق الاختبارات :

استخدم الباحث طريقة صدق التمايز من خلال تطبيق الاختبار على عينة الدراسة الاستطلاعية، ثم تطبيق الاختبارات على عينة مميزة من لاعبي كرة القدم بنادى دكرنس الرياضى تحت ١٨ سنة والمشتركين فى بطولة المنطقة (الدقهلية)، ثم حساب الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة للتأكد من صدق هذه الاختبارات في التفريق بين المستويات المختلفة للأفراد كما هو موضح بجداول (١٢)، (١٣)، (١٤)

جدول (٥)

صدق التمايز للمتغيرات الوظيفية قيد البحث (ن١ = ن٢ =١٠)

المتغيرات	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
السعة الحيوية□	٢٧٩٠.٠٠٠	٤٥٨.٥٥٠	٣٩٢٥.٠٠٠	٤٨٦.٠٦٠	١١٣٥	٥.٠٩٦
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين□	٤.٣٧٠	٠.٣٣٠	٥.٢٥٠	٠.٣٣٠	٠.٨٨٠	٥.٦٥٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في المتغيرات الوظيفية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على صدق المتغيرات قيد البحث.

جدول (٦)

صدق التمايز في المتغيرات المهارية المركبة قيد البحث ن١ = ن٢ =١٠

المتغيرات□	المجموعة غير المميزة	المجموعة المميزة	الفرق بين	قيمة ت

		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسطين	
الاستلام ثم التمرير	الزمن /ث	٣.١٤٠	٠.١٦٠	٢.٥٧٠	٠.٢١٠	٠.٥٧٠	٦.٤٧٧
	الدقة / درجة	٣.٠٠٠	٠.٧١٠	٤.٤٠٠	٠.٧٠٠	١.٤٠٠	٤.٢١٢
الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	الزمن /ث	٣.٣٥٠	٠.٣٦٠	٢.٧٨٠	٠.٢٧٠	٠.٥٧٠	٣.٨٠٠
	الدقة / درجة	٢.٤٠٠	٠.٥٢٠	٤.٢٠٠	٠.٦٣٠	١.٨٠٠	٦.٦١٠
الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	الزمن /ث	٣.٣٧٠	٠.٣٧٠	٢.٦٣٠	٠.٢٧٠	٠.٧٤٠	٤.٨٤٧
	الدقة / درجة	٣.٠٠٠	٠.٨٢٠	٤.٢٠٠	٠.٦٣٠	١.٢٠٠	٣.٤٨١
الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	الزمن /ث	٣.٨٠٠	٠.٤١٠	٢.٧٨٠	٠.٢٨٠	١.٠٢٠	٦.١٦٣
	الدقة / درجة	٣.٠٠٠	٠.٦٧٠	٤.٢٠٠	٠.٧٩٠	١.٢٠٠	٣.٤٧٥
التصويب المباشر من الحركة	الزمن /ث	٢.٣٢٠	٠.٢٢٠	١.٩٢٠	٠.١١٠	٠.٤٠٠	٤.٨٧٩
	الدقة / درجة	٢.٤٠٠	٠.٥٢٠	٥.٢٠٠	٠.٧٩٠	٢.٨٠٠	٨.٨٨٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في مستوى الأداء المهاري المركب عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على صدق المتغيرات قيد البحث.

جدول (٧)

صدق التمايز للمتغيرات البدنية قيد البحث ن١=ن٢= ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		

التمريرة الحائطية لسرعة أداء التمرير	ثانية	١٢.٥٢٠	٠.٤٧٠	١١.٥٦٠	٠.٢٥٠	٠.٩٦٠	٥.٤١٠
عدو ٣٠م من الحركة للسرعة الانتقالية	ثانية	٤.٢٩٠	٠.١٨٠	٣.٩٣٠	٠.٣١٠	٠.٣٦٠	٣.٠١٣
الوثبة الثلاثية بقدم واحدة	متر	٦.٥٣٠	٠.٢٩٠	٨.٠٠٠	١.٠٠٠	١.٤٧٠	٤.٢٣٥
الوثبة الثلاثية بالقدمين معا	متر	٦.١١٠	٠.٧١٠	٨.٠٤٠	١.٠٦٠	١.٩٣٠	٤.٥٣٨
اختبار للنويس للرشاقة	ثانية	١١.١٩٠	٠.٤٩٠	٩.٦٢٠	٠.٤٦٠	١.٥٧٠	٧.٠٠٨
اختبار ٥×٣٠م لتحمل السرعة	ثانية	٤.٩٤٠	٠.٢٧٠	٣.٦٩٠	٠.٦٩٠	١.٢٥٠	٥.٠٦١
الوثبة الرباعية فى ١٠ث للتوافق	عدد	٢٤.٢٠٠	١.٥٥٠	٣٣.٠٠٠	٣.٤٠٠	٨.٨٠٠	٧.٠٦٥
القوة القصوى الديناميكية لعضلات الرجلين	كجم	٨٠.٩٥٠	٤.٥١٠	٩٢.٢٠٠	٨.٩٢٠	١١.٢٥٠	٣.٣٧٧
الجري في المكان ٢ ق للتحمل الدورى التنفسى	عدد	١٢١.٧٠٠	٢٢.٥٦٠	١٧٨.٤٠٠	١١.١٦٠	٥٦.٧٠٠	٦.٧٥٨

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة فى المتغيرات البدنية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على صدق المتغيرات قيد البحث.

ثبات الاختبارات

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية قوامها (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة، ثم إعادة التطبيق بعد أسبوع من التطبيق الأول على نفس المجموعة وفى نفس التوقيت لتوحيد ظروف القياس قدر الامكان، ثم تم حساب معامل الارتباط

البسيط لبيرسون للتأكد من ثبات الاختبارات قيد البحث كما هو موضح بالجداول رقم (٨)، (٩)، (١٠)

جدول (٨)
معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات الوظيفية قيد البحث ن=١٠

المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
السعة الحيوية□	٢٧٩٠.٠٠٠	٤٥٨.٥٥٠	٢٧٤٧.٢٧	٤٠٣.٧٣	*٠.٧٨٨
الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين□	٤.٣٧٠	٠.٣٣٠	٤.٤٥	٠.٣١٥	*٠.٨١١

قيمة ر الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٥٤٩

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة عند مستوى معنوية ٠.٠٥بين التطبيق الأول والثاني مما يدل على ثبات المتغيرات الوظيفية قيد البحث.

جدول (٩)
معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات المهارية المركبة قيد البحث ن =١٠

المتغيرات		التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
الاستلام ثم التمرير	الزمن /ث	٣.١٤٠	٠.١٦٠	٣.١٣٠	٠.٤٥٠	*٠.٧٥١
	الدقة / درجة	٣.٠٠٠	٠.٧١٠	٣.٠٢٠	١.٠٢٠	*٠.٧٢٧
الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير	الزمن /ث	٣.٣٥٠	٠.٣٦٠	٣.٢٧٠	٠.٣٥٠	*٠.٨٣٢
	الدقة / درجة	٢.٤٠٠	٠.٥٢٠	٢.٤٥٠	٠.٦١٠	*٠.٧٥٦

تابع جدول (٩)
معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات المهارية المركبة قيد البحث (ن =١٠)

المتغيرات		التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	الزمن /ث	٣.٣٧٠	٠.٣٧٠	٣.٢٥٠	٠.٤٥٠	*٠.٧٧٥

	الدقة / درجة	٣.٠٠٠	٠.٨٢٠	٣.٣١٠	٠.٩١٠	*٠.٨٢٣
الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	الزمن /ث	٣.٨٠٠	٠.٤١٠	٣.٧٧٠	٠.٥٠٠	*٠.٩٠٣
	الدقة / درجة	٣.٠٠٠	٠.٦٧٠	٣.١٨٠	٠.٧٢٠	*٠.٨٢١
التصويب المباشر من الحركة	الزمن /ث	٢.٣٢٠	٠.٢٢٠	٢.٢٠٠	٠.٣٣٠	*٠.٧٩٦
	الدقة / درجة	٢.٤٠٠	٠.٥٢٠	٢.٦٢٠	٠.٨٢٠	*٠.٧٦٢

قيمة ر الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٥٤٩

يتضح من جدول (٩) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة عند مستوى معنوية ٠.٠٥بين التطبيق الأول والثاني مما يدل على ثبات المتغيرات المهارية المركبة قيد البحث.

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثانى للمتغيرات البدنية قيد البحث

ن= ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة ر
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
التمريرة الحائطية لسرعة أداء التمرير	ثانية	١٢.٥٢٠	٠.٤٧٠	١٢.٤٤	٠.٤٣	*٠.٨٨٥
عدو ٣٠م من الحركة للسرعة الانتقالية	ثانية	٤.٢٩٠	٠.١٨٠	٤.١٣	٠.٣٩	*٠.٨٧٦
الوثبة الثلاثية بقدم واحدة	متر	٦.٥٣٠	٠.٢٩٠	٦.٨٧	٠.٧٤	*٠.٧٩٢
الوثبة الثلاثية بالقدمين معا	متر	٦.١١٠	٠.٧١٠	٦.٢٩	٠.٧٦	*٠.٨٥٣
اختبار للنويس للرشاقة	ثانية	١١.١٩٠	٠.٤٩٠	١١.٠٥	٠.٧٢	*٠.٨٤٧
اختبار ٥×٣٠م لتحمل السرعة	ثانية	٤.٩٤٠	٠.٢٧٠	٤.٩٠	٠.٦٤	*٠.٨٢٦
الوثبة الرباعية فى ١٠ث للتوافق	عدد	٢٤.٢٠٠	١.٥٥٠	٢٤.٧٣	١.٨٨	*٠.٨١٨
القوة القصوى الديناميكية لعضلات الرجلين	كجم	٨٠.٩٥٠	٤.٥١٠	٨١.٢٧	٥.٩٩	*٠.٨٩٨
الجري في المكان ٢ دقيقة للتحمل الدورى التنفسى	عدد	١٢١.٧٠٠	٢٢.٥٦٠	١٢٣.٠٠	٢٥.٢٩	*٠.٨٩٣

قيمة ر الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٥٤٩

يتضح من جدول (١٠) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة عند مستوى معنوية ٠.٠٥بين التطبيق الأول والثاني مما يدل على ثبات المتغيرات البدنية قيد البحث.

الأجهزة والأدوات المستخدمة

ميزان طبي معاير لقياس الوزن بالكيلو جرام، ريستاميتر لقياس الأطوال (RASTAMETAR)، ساعة إيقاف لقياس الزمن (STOP WATCH)، حواجز، صناديق، جهاز ديناموميتر لقياس القوة القصوى الديناميكية للرجلين، ساعة بولر لقياس معدل النبض، جهاز سبيروميتر لقياس السعة الحيوية، أطواق، أقماع، مرمى مقسم، صافرة، كرات قدم، نموجرام استراند لقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين شريط قياس، الجهاز الخشبي المائل لتمرير الكرة. مرفق(٥)

البرنامج التدريبي

الهدف من البرنامج

يهدف البرنامج التدريبي إلى تقنين وتشكيل حمل التدريب لتدريبات مركبة تمزج بين اللياقة البدنية الخاصة والمهارات المركبة لناشئي كرة القدم تحت ١٤ سنة، وقد قام الباحث بإتباع خطوات تصميم البرنامج وفقاً لما ذكرة **عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل** (١٩٩٧م) والتى تتمثل فى (إجراء الاختبارات والمقاييس لتحديد مستوى اللاعبين، تكليف المساعدين والمعاونين بمهامهم، تحضير الأدوات المساعدة، تحديد دورات الحمل والساعات التدريبية وفقا لدرجة الحمل (أقصى، عالي، متوسط)، تحديد الزمن الكلى للتدريب داخل البرنامج، وتوزيع الزمن على الإعدادات المختلفة، تقسيم أزمنة كل إعداد على المحتوى الفني للبرنامج وفق ما يرى المدرب). (١١: ١٨٣)، وكان لابد قبل وضع البرنامج التدريبي تحديد الهدف منه والتعرف على الأسس التي يتم إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي.

أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح :

١- الأحمال التدريبية المناسبة للمرحلة السنية ١٣ : ١٤ سنة:

من خلال استطلاع رأى الخبراء الذي قام به الباحث لخصائص المرحلة السنية من ١٣ :١٤ سنة يتضح أن الأحمال المتوسطة والعالية والقصوى هي

التي يمكن تطبيقها على عينة البحث لتحقيق الأهداف، وقد تم تقنين درجات الحمل التدريبي بحيث كان من ١٢٠ إلى اقل من ١٥٠ نبضة في الدقيقة حمل متوسط (أي ما يعادل ٦٠: ٧٥% من أقصى مستوى من قدره الفرد على الأداء) ومن ١٥٠ :١٨٠ نبضة في الدقيقة حمل عالي (أي ما يعادل ٧٥ : ٩٠ % من أقصى مستوى من قدرة الفرد على الأداء) ومن ١٨٠ فيما أعلى حمل أقصى (أي ما يعادل من ٩٠ : ١٠٠ % من أقصى مستوى من قدرة الفرد على الأداء).

٢- المتغيرات البدنية ذات الارتباط المباشر في تلك المرحلة:

قام الباحث بتحديد أهم المتغيرات البدنية ذات الارتباط المباشر بالمرحلة السنية من ١٣ : ١٤ سنة بناءاً على نتائج استطلاع رأى الخبراء وتمثلت فى (الرشاقة، سرعة الأداء، السرعة الانتقالية، التوافق، التحمل الدوري التنفسي، تحمل السرعة، قوة عضلات الرجلين، قدرة قدم، قدرة قدمين). مرفق (١)

٣- زمن الوحدة التدريبية:

اتفق كل من **مسعد محمود، أمر الله البساطي، محمد كشك** (٢٠٠٣م) (٢١) أن زمن الوحدة التدريبية للناشئ من ١٣ : ١٤ سنة يتراوح بين ٨٠ :١٠٠ دقيقة بواقع ٣: ٤ وحدات في الأسبوع، وبناءاً علية يرى الباحث تحديد عدد الوحدات التدريبية بواقع ٤ وحدات تدريبية في الأسبوع للمجموعة التجريبية.

٤- تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي:

بعد استطلاع رأى الخبراء وإجراء المسح المرجعي للدراسات السابقة ومراعاة خصائص المرحلة السنية تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي (٨) أسابيع (شهرين). مرفق (١)

٥- التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية :

قد تم تحديد زمن الوحدة التدريبية بالنسبة للمجموعة التجريبية من ١٠٠ ق إلى ١٣٠ق بناء على استطلاع رأى الخبراء.

جدول رقم (١١)

التوزيع الزمني والنسبي لأجزاء الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية خلال مدة تنفيذ البرنامج (٨ أسابيع)

المجموعة التجريبية			
البيان / أجزاء الوحدة التدريبية	عدد الوحدات التدريبية	الزمن الكلي لأجزاء الوحدات التدريبية	النسبة المئوية للزمن الإجمالي
الإحماء	٣٢	٤٨٠ق	%١٢.٩٠
الجزء الرئيسى	٣٢	٣٠٨٠ق	%٨٢.٨٠
الختام	٣٢	١٦٠ق	%٤.٣٠
الزمن الإجمالي للبرنامج التدريبى		٣٧٢٠ق	%١٠٠

١- فترات البرنامج :

- تم تقسيم البرنامج التدريبى إلى ثلاث فترات وتوزيع تلك الفترات على أسابيع البرنامج مرفق (٨) حيث تم خلال الأسبوع الأول والثاني استخدام تدريبات تأسيسية بنائية عامة لتنمية مكونات اللياقة البدنية وتمثل فترة الاعداد العام، وفي الاسبوع الثالث حتى السادس تم استخدام تدريبات خاصة لتنمية مكونات اللياقة البدنية والأداءات المهارية المركبة وتمثل فترة الاعداد الخاص، وخلال الاسبوع السابع والثامن تم استخدام العاب المباريات المصغرة (تدريبات في شكل تنافسي) وتمثل فترة الاعداد للمباريات.

التجربة الأساسية

القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلي لجميع أفراد عينة البحث وعددهم ٢٠ ناشئ في الفترة من ٢٠١٥/٠٤/٢٨م إلى ٢٠١٥/٠٤/٣٠م، واشتملت هذه القياسات على (اختبارات مكونات اللياقة البدنية، اختبارات الأداءات المهارية المركبة،

القياسات الوظيفية)، حيث يتم ترتيبها وفق مستوى صعوبة أدائها وعدم التأثير السلبي لبعضها على نتائج الأخرى وذلك من خلال إعطاء فترات راحة بينية تسمح باستعادة الشفاء وقدرة اللاعبين على الإنجاز والأداء وكانت (الطول والوزن– المتغيرات الفسيولوجية، المتغيرات المهارية المركبة، والمتغيرات البدنية (الرشاقة– السرعةالانتقالية– تحمل السرعة– سرعة الأداء– التحمل الدوري التنفسي– التوافق– قوة عضلات الرجلين– قدرة قدم– قدرة قدمين).

تنفيذ البرنامج :

تم تنفيذ البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية وذلك باستخدام التدريبات المركبة حيث استغرقت ٨ أسابيع في الفترة من ٢٠١٥/٠٥/٠١م إلى ٢٠١٥/٠٦/٣٠م وقد تولى الباحث تدريب أفراد المجموعة التجريبية.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعديه في نهاية المدة المقررة لتنفيذ البرنامج التدريبي وذلك في الفترة من ٢٠١٥/٧/٢م إلى ٢٠١٥/٧/٥م.

المعالجات الإحصائية :

تم إجراء المعالجات الإحصائية بإستخدام برنامجى Excel & SPSS الإحصائيان وتحقيقاً لفروض البحث فقد إستخدم الباحث (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، اختبار (ت) لدلالة الفروق بين مجموعتين مختلفتين ومتساويتين في العدد، اختبار (ت) لدلالة الفروق بين قياسين مختلفين لنفس المجموعة (قبلي بعدى)، معامل الارتباط البسيط لبيرسون، نسبة التحسن).

عرض ومناقشة النتائج :

عرض النتائج :

عرض نتائج الفرض الأول :

– دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة

جدول (١٢)

الفرق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات الوظيفية قيد البحث

المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
السعة الحيوية	٢٤٨٠.٠٠	٢٢٩.٩٨	٢٥٩٠	٣١٢.٨٧٢	١١٠.٠٠٠	٠.١٢٨	٤.٤٣٥
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	٤.٤٩	٠.٤٧	٤.٦٩	٠.١٣٢	٠.٢٠٠	١.٨٦٨	٤.٤٥٤
معدل النبض في الراحة	٦٣.٩٣٨	٣.٦٩٢	٦٢.٨٥١	٢.٨٤٧	١.٠٨٧	٠.٨٨٧	١.٧٠٠
معدل النبض بعد المجهود مباشرة	١٩٣.٢٩٤	٤.٨٧٥	١٩٢.٨٨٢	٣.٩١٨	٠.٤١٢	٠.٧٥٩	٠.٢١٣

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣ دال *

يتضح من جدول (١٢) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى فى المتغيرات الوظيفية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما تراوحت نسب التحسن في تلك المتغيرات ما بين (٠.٢١٣٪: ٤.٤٥٤٪).

جدول (١٣)
الفرق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى للمتغيرات المهارية المركبة قيد البحث

المتغيرات		القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الاستلام ثم التمرير	الزمن /ث	٣.٥٦٠	٠.٤٤٠	٣.٢١٠	٠.١٤٩	٠.٣٥٠	٢.١٨٧	٩.٨٣١
	الدقة / درجة	١.٩٠٠	٠.٧٤٠	٢.٦٠٠	٠.٦٩٩	٠.٧٠٠	*٢.٦٨٩	٣٦.٨٤٢
الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير	الزمن /ث	٤.٦٦٠	٠.٣٥٠	٤.٤٨٥	٠.٢٦٧	٠.١٧٥	١.٢٥٣	٣.٧٥٥
	الدقة / درجة	١.٦٠٠	٠.٥٢٠	٢.٤٠٠	٠.٥١٦	٠.٨٠٠	*٦.٠٠٠	٥٠.٠٠٠
لاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	الزمن /ث	٣.٨٧٠	٠.٣٤٠	٣.٦٦١	٠.٣٢٤	٠.٢٠٩	١.٢٨٤	٥.٤٠١
	الدقة / درجة	١.٦٠٠	٠.٥٢٠	٢.٤٠٠	٠.٥١٦	٠.٨٠٠	*٤.٠٠٠	٥٠.٠٠٠
الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	الزمن /ث	٤.٠١٠	٠.٢٠٠	٣.٧٥٤	٠.٤٤٠	٠.٢٥٦	١.٧٠٦	٦.٣٨٤
	الدقة / درجة	١.٦٠٠	٠.٥٢٠	٢.٥٠٠	٠.٥٢٧	٠.٩٠٠	*٥.٠١٤	٥٦.٢٥٠
التصويب المباشر من الحركة	الزمن /ث	٢.٩٦٠	٠.٠٦٠	٢.٧٢٩	٠.١٧١	٠.٢٣١	١.٤٨٥	٧.٨٠٤
	الدقة / درجة	١.٥٠٠	٠.٥٣٠	٢.٧٠٠	٠.٤٨٣	١.٢٠٠	*٦.٠٠٠	٨٠.٠٠٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣ دال *

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى فى متغيرات الاداء المهارى المركب لصالح القياس البعدى عند مستوى معنوية ٠.٠٥، عدا متغيرات زمن جملة الاستلام ثم التمرير وزمن جملة الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير وزمن جملة الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير وزمن جملة الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب، كما تراوحت نسب التحسن في زمن تلك المتغيرات ما بين (٣.٧٥٥٪ : ٩.٨٣١٪)، وفى دقة تلك المتغيرات ما بين (٣٦.٨٤٢٪ : ٨٠٪).

جدول (١٤)
الفرق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى للمتغيرات البدنية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
التمريرة الحائطية لسرعة أداء التمرير	ثانية	١٣.١٧	٠.١٩	١٢.٧٦٥	٠.٣٧٨	٠.٤٠٥	*٣.٣٣٠	٣.٠٧٥
عدو ٣٠م من الحركة للسرعة الانتقالية	ثانية	٤.٩٦	٠.٠٩	٤.٦٩٢	٠.٢٨٨	٠.٢٦٨	*٢.٩٥٠	٥.٤٠٣
الوثبة الثلاثية بقدم واحدة	متر	٥.٤٢	٠.٢٦	٥.٨٨	٠.٢١١	٠.٤٦٠	*٤.٧٧٦	٨.٤٨٧
الوثبة الثلاثية بالقدمين معا	متر	٥.٤٣	٠.٢٦	٥.٥٠	٠.٩٣٠	٠.٠٧٠	١.٤٧١	١.٢٨٩
اختبار للنويس للرشاقة	ثانية	١٢.٣٥	٠.٤٠	١١.٢٦٦	٠.٣٠٣	١.٠٨٤	*١٠.٧٧٥	٨.٧٧٧
اختبار ٥×٣٠م لتحمل السرعة	ثانية	٥.٧٦	٠.٠٨	٥.٥١	٠.١٤٥	٠.٢٥٠	*٨.١٣٥	٤.٣٤٠
الوثبة الرباعية فى ١٠ث للتوافق	عدد	١٩.٤٠	٠.٨٤	٢٢.٣	١.١٦٠	٢.٩٠٠	*١٠.٤٧٤	١٤.٩٤٨
القوة القصوى الديناميكية لعضلات الرجلين	كجم	٥٧.٨٠	٣.٩٢	٦٨.٨	٣.٩٤٥	١١.٠٠٠	*٩.٨١٧	١٩.٠٣١
الجري في المكان ٢ ق للتحمل الدورى التنفسى	عدد	١١٦.٩	٢٣.٨٤	١٤٢.٩	٢١.٧١٨	٢٦.٠٠٠	*٤.١٦٥	٢٢.٢٤١

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣ دال *

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى فى المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدى عند مستوى

معنوية ٠.٠٥، كما تراوحت نسب التحسن في تلك المتغيرات ما بين (٣.٠٧٥٪ : ٢٢.٢٤١٪)، فى حين لا توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والبعدى فى متغير قدرة قدمين حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة١.٤٧١، وبلغت نسبة التحسن له ١.٢٨٩٪.

عرض نتائج الفرض الثانى :-

- دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

جدول (١٥)

الفرق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات الوظيفية قيد البحث

المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
السعة الحيوية	٢٥٣٠.٠٠	٣٣٣.٥٠	٣٠١٠	٢٨٠.٦٧٤	٤٨٠.٠٠	*٣.٧٧٤	١٨.٩٧٢
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	٤.٤٣	٠.١٥	٤.٩٩	٠.١٩٦	٠.٥٦٠	*١٢.٧٤٩	١٢.٦٤١
معدل النبض في الراحة	٦٤.٣٥٧	٢.٣٥٧	٦٣.٢١٣	٢.٩٨١	١.١٤٤	٠.٩٨١	١.٧٧٨
معدل النبض بعد المجهود مباشرة	١٩٤.٣١٢	٣.٦٤٥	١٩٣.٦٥٤	٤.٠٢٧	٠.٦٥٨	٠.٧٦٨	٠.٣٣٩

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣ دال *

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرى السعة الحيوية، والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية ٠.٠٥، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة لكل منهما ٣.٧٧٤، ١٢.٧٤٩ وبلغت نسب التحسن لكليهما (١٨.٩٧٢٪،١٢.٦٤١ ٪) على الترتيب، فى حين يتضح من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائيا في متغيري معدل النبض فى الراحة، وبعد المجهود،

حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة لكل منهما ٠.٩٨١، ٠.٧٦٨ وبلغت نسب التحسن ما بين (١.٧٧٨٪، ٠.٣٣٩٪) على الترتيب.

جدول (١٦)

الفرق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى للمتغيرات المهارية المركبة قيد البحث

المتغيرات		القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الاستلام ثم التمرير	الزمن /ث	٣.٥٢٠	٠.٢٧٠	٢.٧٥٩	٠.١٤٤	٠.٧٦١	*١٠.٦١٤	٢١.٦١٩
	الدقة / درجة	٢.١٠٠	٠.٣٢٠	٣.٥٠٠	٠.٥٢٧	١.٤٠٠	*٨.٥٧٣	٦٦.٦٦٧
الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	الزمن /ث	٤.٥٧٠	٠.٣٢٠	٣.٨٥٣	٠.٢٤٨	٠.٧١٧	*٧.٣٥٤	١٥.٦٨٩
	الدقة / درجة	١.٩٠٠	٠.٨٨٠	٣.٤٠٠	٠.٥١٦	١.٥٠٠	*٥.٥٨٢	٧٨.٩٤٧
الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	الزمن /ث	٣.٧٩٠	٠.٣١٠	٣.٢١٣	٠.٣٣٢	٠.٥٧٧	*٩.٠٥٣	١٥.٢٢٤
	الدقة / درجة	١.٨٠٠	٠.٦٣٠	٣.٧٠٠	٠.٤٨٣	١.٩٠٠	*١٠.٥٨٥	١٠٥.٥٥٦
الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	الزمن /ث	٤.٠١٠	٠.٠٦٠	٣.٠٣٦	٠.١٥٨	٠.٩٧٤	*١٤.٦٤٢	٢٤.٢٨٩
	الدقة / درجة	٢.٠٠٠	٠.٦٧٠	٣.٥٠٠	٠.٥٢٧	١.٥٠٠	*٦.٧٠٨	٧٥.٠٠٠
التصويب المباشر من الحركة	الزمن /ث	٢.٨٦٠	٠.١٢٠	٢.١٥٤	٠.٠٩٦	٠.٧٠٦	*١٢.٤٦٢	٢٤.٦٨٥
	الدقة / درجة	١.٧٠٠	٠.٤٨٠	٣.٨٠٠	٠.٤٢٢	٢.١٠٠	*١١.٦٩٩	١٢٣.٥٢٩

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣ دال *

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى فى متغيرات الاداء المهارى المركب لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما تراوحت نسب التحسن في زمن تلك المتغيرات ما بين (١٥.٢٢٤٪ : ٢٤.٦٨٥٪)، وفى دقة تلك المتغيرات ما بين (٦٦.٦٦٧٪ : ١٢٣.٥٢٩٪).

جدول (١٧)

الفرق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى للمتغيرات البدنية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
التمريرة الحائطية لسرعة أداء التمرير	ثانية	١٣.٠٠	٠.٢٥	١١.٧٨٨	٠.٢٦٧	١.٢١٢	*٩.٠٣٣	٩.٣٢٣
عدو ٣٠م من الحركة للسرعة الانتقالية	ثانية	٤.٨٩	٠.٤٢	٤.١٥١	٠.٠٩٦	٠.٧٣٩	*٥.١٢٩	١٥.١١٢
الوثبة الثلاثية بقدم واحدة	متر	٥.٥٠	٠.٤١	٦.٥١٥	٠.٣٢٧	١.٠١٥	*٤.٤٥٨	١٨.٤٥٥
الوثبة الثلاثية بالقدمين معا	متر	٥.٥٥	٠.٣٧	٦.٥٥	٠.٣٣٥	١.٠٠٠	*٣.٤٤٦	١٨.٠١٨
اختبار للنويس للرشاقة	ثانية	١٢.٢٤	٠.٤٣	١٠.٢٤٧	٠.٤٦٢	١.٩٩٣	*٨.٨١٨	١٦.٢٨٣
اختبار ٥×٣٠م لتحمل السرعة	ثانية	٥.٥٦	٠.٢٩	٤.٩٦١	٠.٠٩٤	٠.٥٩٩	*٥.٨٩٦	١٠.٧٧٣
الوثبة الرباعية فى ١٠ث للتوافق	عدد	١٩.٩٠	١.٢٩	٢٦.٥	١.٤٣٤	٦.٦٠٠	*١٠.٦٧٥	٣٣.١٦٦
القوة القصوى الديناميكية لعضلات الرجلين	كجم	٥٨.١٠	٥.٩٢	٧٧.٢	٤.٨٩٤	١٩.١٠٠	*٧.٣٧٣	٣٢.٨٧٤
الجري في المكان ٢ ق للتحمل الدورى التنفسى	عدد	١١٥.٠٠	٢٤.٦١	١٦٧.٣	٣.٧١٣	٥٢.٣٠٠	*٦.٣٩٣	٤٥.٤٧٨

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣ دال *

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى فى المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدى عند مستوى

معنوية ٠.٠٥، كما تراوحت نسب التحسن في تلك المتغيرات ما بين (٩.٣٢٣٪ : ٤٥.٤٧٨٪).

- عرض نتائج الفرض الثالث :-

- دلالة الفروق بين القياسين البعدى للمجموعة التجريبية والبعدى للمجموعة الضابطة

جدول (١٨)
الفرق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات الوظيفية قيد البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
السعة الحيوية	٣٠١٠.٠٠٠	٢٨٠.٦٧٤	٢٥٩٠.٠٠٠	٣١٢.٨٧٢	٤٢٠	٢.٩٩٨
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	٤.٩٩٠	٠.١٩٦	٤.٦٩٠	٠.١٣٢	٠.٣٠٠	٣.٨٠٩
معدل النبض في الراحة	٦٣.٢١٣	٢.٩٨١	٦٢.٨٥١	٢.٨٤٧	٠.٣٦٢	٠.٢٦٣
معدل النبض بعد المجهود مباشرة	١٩٣.٦٥٤	٤.٠٢٧	١٩٢.٨٨٢	٣.٩١٨	٠.٧٧٢	٠.٤١٢

قيمة ت الجد ولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٣٤ دال *

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى متغيرى السعة الحيوية، والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة لكل منهما ٢.٩٩٨، ٣.٨٠٩ على الترتيب، فى حين لاتوجد فروق دالة إحصائيا فى متغيرى معدل النبض فى الراحة، وبعد المجهود حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة لكل منهما ٠.٢٦٣، ٠.٤١٢ على الترتيب.

جدول (١٩)

الفرق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات المهارية المركبة قيد البحث

المتغيرات		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الاستلام ثم التمرير	الزمن /ث	٢.٧٥٩	٠.١٤٤	٣.٢١٠	٠.١٤٩	٠.٧٦١	*١٠.٦١٤
	الدقة / درجة	٣.٥٠٠	٠.٥٢٧	٢.٦٠٠	٠.٦٩٩	١.٤٠٠	*٨.٥٧٣
الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	الزمن /ث	٣.٨٥٣	٠.٢٤٨	٤.٤٨٥	٠.٢٦٧	٠.٧١٧	*٧.٣٥٤
	الدقة / درجة	٣.٤٠٠	٠.٥١٦	٢.٤٠٠	٠.٥١٦	١.٥٠٠	*٥.٥٨٢
الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	الزمن /ث	٣.٢١٣	٠.٣٣٢	٣.٦٦١	٠.٣٢٤	٠.٥٧٧	*٩.٠٥٣
	الدقة / درجة	٣.٧٠٠	٠.٤٨٣	٢.٤٠٠	٠.٥١٦	١.٩٠٠	*١٠.٥٨٥
الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	الزمن /ث	٣.٠٣٦	٠.١٥٨	٣.٧٥٤	٠.٤٤٠	٠.٩٧٤	*١٤.٦٤٢
	الدقة / درجة	٣.٥٠٠	٠.٥٢٧	٢.٥٠٠	٠.٥٢٧	١.٥٠٠	*٦.٧٠٨
التصويب المباشر من الحركة	الزمن /ث	٢.١٥٤	٠.٠٩٦	٢.٧٢٩	٠.١٧١	٠.٧٠٦	*١٢.٤٦٢
	الدقة / درجة	٣.٨٠٠	٠.٤٢٢	٢.٧٠٠	٠.٤٨٣	٢.١٠٠	*١١.٦٩٩

قيمة ت الجد ولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٣٤ دال *

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى متغيرات الاداء المهارى المركب لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠.٠٥

جدول (٢٠)

الفرق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
التمريرة الحائطية لسرعة أداء التمرير	ثانية	١١.٧٨٨	٠.٢٦٧	١٢.٧٦٥	٠.٣٧٨	٠.٩٧٧	٦.٣٣٣
عدو ٣٠م من الحركة للسرعة الانتقالية	ثانية	٤.١٥١	٠.٠٩٦	٤.٦٩٢	٠.٢٨٨	٠.٥٤١	٥.٣٤٦
الوثبة الثلاثية بقدم واحدة	متر	٦.٥١٥	٠.٣٢٧	٥.٨٨٠	٠.٢١١	٠.٦٣٥	٤.٨٩٥

تابع جدول (٢٠)

الفرق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الوثبة الثلاثية بالقدمين معا	متر	٦.٥٥٠	٠.٣٣٥	٥.٥٠٠	٠.٩٣٠	١.٠٥٠	٣.١٨٧
اختبار للنويس للرشاقة	ثانية	١٠.٢٤٧	٠.٤٦٢	١١.٢٦٦	٠.٣٠٣	١.٠١٩	٥.٥٣٣
اختبار ٥×٣٠م لتحمل السرعة	ثانية	٤.٩٦١	٠.٠٩٤	٥.٥١٠	٠.١٤٥	٠.٥٤٩	٩.٥٣١
الوثبة الرباعية فى ١٠ث للتوافق	عدد	٢٦.٥٠٠	١.٤٣٤	٢٢.٣٠٠	١.١٦٠	٤.٢٠٠	٦.٨٣١
القوة القصوى الديناميكية لعضلات الرجلين	كجم	٧٧.٢٠٠	٤.٨٩٤	٦٨.٨٠٠	٣.٩٤٥	٨.٤٠٠	٤.٠٠٩
الجري في المكان ٢ق للتحمل الدورى التنفسى	عدد	١٦٧.٣٠٠	٣.٧١٣	١٤٢.٩٠٠	٢١.٧١٨	٢٤.٤٠٠	٣.٣٢٢

قيمة ت الجد ولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٣٤ دال *

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، فى حين لا توجد فروق دالة احصائيا بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغير قدرة القدمين.

جدول (٢١)

الفرق في نسبتي التحسن بين متوسطي القياس البعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الوظيفية قيد البحث

المتغيرات	نسبة التحسن		الفرق بين النسبتين
	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	
السعة الحيوية	١٨.٩٧٢	٤.٤٣٥	١٤.٥٣٧
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	١٢.٦٤١	٤.٤٥٤	٨.١٨٧
معدل النبض في الراحة	١.٧٧٨	١.٧٠٠	٠.٠٧٨
معدل النبض بعد المجهود مباشرة	٠.٣٣٩	٠.٢١٣	٠.١٢٦

يوضح جدول رقم (٢١) وجود فروق في نسبة التحسن المئوية لصالح المجموعة التجريبية والتي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح أكبر من نسبة التحسن المئوية للمجموعة الضابطة والتي استخدمت البرنامج التدريبي (بالأسلوب التقليدي) بفروق تتراوح ما بين (٠.٠٧٨٪ :١٤.٥٣٧٪) في المتغيرات الوظيفية قيد البحث.

جدول (٢٢)

الفرق في نسبتي التحسن بين متوسطي القياس البعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات المهارية المركبة قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	نسبة التحسن٪		الفرق بين النسبتين
		المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	
الاستلام ثم التمرير	الزمن /ث	٢١.٦١٩	٩.٨٣١	١١.٧٨٨
	الدقة / درجة	٦٦.٦٦٧	٣٦.٨٤٢	٢٩.٨٢٥
الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير	الزمن /ث	١٥.٦٨٩	٣.٧٥٥	١١.٩٣٤
	الدقة / درجة	٧٨.٩٤٧	٥٠.٠٠٠	٢٨.٩٤٧
الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	الزمن /ث	١٥.٢٢٤	٥.٤٠١	٩.٨٢٣
	الدقة / درجة	١٠٥.٥٥٦	٥٠.٠٠٠	٥٥.٥٥٦
الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	الزمن /ث	٢٤.٢٨٩	٦.٣٨٤	١٧.٩٠٥
	الدقة / درجة	٧٥.٠٠٠	٥٦.٢٥٠	١٨.٧٥٠
التصويب المباشر من الحركة	الزمن /ث	٢٤.٦٨٥	٧.٨٠٤	١٦.٨٨١
	الدقة / درجة	١٢٣.٥٢٩	٨٠.٠٠٠	٤٣.٥٢٩

يوضح جدول رقم(٢٢) وجود فروق في نسبة التحسن المئوية لصالح المجموعة التجريبية والتي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح أكبر من نسبة التحسن المئوية للمجموعة الضابطة والتي استخدمت البرنامج التدريبي (بالأسلوب التقليدي) بفروق تتراوح ما بين (١٨.٧٥٠:٥٥.٥٥٦٪) في دقة الاداءات الحركية المركبة قيد البحث، كذلك وجود فروق في نسبة التحسن

المئوية لصالح المجموعة التجريبية والتي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح أكبر من نسبة التحسن المئوية للمجموعة الضابطة والتي استخدمت البرنامج التدريبي (بالأسلوب التقليدي) بفروق تتراوح ما بين (٩.٨٢٣:١٧.٩٠٥٪) في زمن الاداءات الحركية المركبة قيد البحث.

جدول (٢٣)

الفرق في نسبتي التحسن بين متوسطي القياس البعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	نسبة التحسن٪		الفرق بين النسبتين
		التجريبية	الضابطة	
التمريرة الحائطية لسرعة أداء التمرير	ثانية	٩.٣٢٣	٣.٠٧٥	٦.٢٤٨
عدو ٣٠م من الحركة للسرعة الانتقالية	ثانية	١٥.١١٢	٥.٤٠٣	٩.٧٠٩
الوثبة الثلاثية بقدم واحدة	متر	١٨.٤٥٥	٨.٤٨٧	٩.٩٦٨
الوثبة الثلاثية بالقدمين معا	متر	١٨.٠١٨	١.٢٨٩	١٦.٧٢٩
اختبار للنويس للرشاقة	ثانية	١٦.٢٨٣	٨.٧٧٧	٧.٥٠٦
اختبار ٥×٣٠م لتحمل السرعة	ثانية	١٠.٧٧٣	٤.٣٤٠	٦.٤٣٣
الوثبة الرباعية في ١٠ث للتوافق	عدد	٣٣.١٦٦	١٤.٩٤٨	١٨.٢١٨
القوة القصوى الديناميكية لعضلات الرجلين	كجم	٣٢.٨٧٤	١٩.٠٣١	١٣.٨٤٣
الجري في المكان ٢ق للتحمل الدورى التنفسى	عدد	٤٥.٤٧٨	٢٢.٢٤١	٢٣.٢٣٧

يوضح جدول رقم (٢٣) وجود فروق في نسبة التحسن المئوية لصالح المجموعة التجريبية والتي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح أكبر من نسبة التحسن المئوية للمجموعة الضابطة والتي استخدمت البرنامج التدريبي (بالأسلوب التقليدي) بفروق تتراوح ما بين(٦.٢٤٨٪ :٢٣.٢٣٧٪) في اختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث.

ثانياً: مناقشة النتائج

مناقشة دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مكونات اللياقة البدنية **ومستوى الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم.**

أظهرت نتائج الدراسة في جدول (١٥)، الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) في متغيرى السعة الحيوية، والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية ٠.٠٥، بينما لاتوجد فروق دالة إحصائيا فى متغيرى معدل النبض فى الراحة وبعد المجهود، ويتفق ذلك مع ما ذكره **محمد علاوى، أبوالعلا عبدالفتاح** (٢٠٠٠) (١٥) أن عملية تشكيل القلب الرياضى لدى الذكور أوالإناث تتم تدريجيا خلال عدة سنوات من التدريب وخلال هذه السنوات يتذبذب حجم القلب تبعا لاختلاف مراحل الموسم التدريبى.

بينما أظهرت نتائج الدراسة في جدول (١٦)، الخاص بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) في الأداءات المهارية المركبة، كما أظهرت نتائج الدراسة في جدول (١٧) والخاص بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) في مكونات اللياقة البدنية، ويعزي الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مكونات اللياقة البدنية ومستوى الأداءات المهارية المركبة وبعض المتغيرات الوظيفية لناشئى كرة القدم لصالح القياس البعدي إلى أن البرنامج التدريبي المقترح قد ساعد على رفع مستوى اللياقة البدنية مما يعمل على التحسن المستمر في الأداءات المهارية المركبة والمتغيرات الوظيفية، حيث إحتوى البرنامج التدريبي المقترح على تدريبات نوعيه مقننة لتنمية مكونات

اللياقة البدنية فى فترات الاعداد الثلاث الأمر الذي ساهم في تطوير الأداءات المهارية المركبة ومنبثقة من متطلبات الأداء المهاري في كرة القدم والمناسبة للمرحلة السنية (عينة البحث) بما يمكن الناشئ من التوجيه الهادف لحركاته، حيث انعكس ذلك إلى ارتفاع مستوي الأداءات المهارية المركبة، والمتغيرات الوظيفية (قيد البحث).، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه **شاركي Sharkey** (١٩٨٦م) (٢٦) حيث أن التدريب في هذه المرحلة السنية يتسم باداء تمرينات خاصة بنوع النشاط الممارس، كما تزداد كمية التدريب لتنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة.

ويتفق ما سبق مع نتائج دراسة **عبد الباسط عبد الحليم** (١٩٩٨) (١٠)، ودراسة **محمد عبد الستار محمود** (٢٠٠٥) (١٨) حيث اتفقت نتائج دراستيهما على أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي في تنمية الأداءات الحركية المركبة، ودراسة **جمال عبدالله حسن** (١٩٩٤م) (٥)، **ودراسة أحمد عبد المولى** (٢٠٠٨م) (١) حيث كانت نتائج دراستيهما تحسن حجم ووظائف القلب نتيجة للبرنامج التدريبى المقترح، ووجود فروق بين المتغيرات الفسيولوجية والنبض وضغط الدم الانقباضى والانبساطى خلال الموسم التدريبى، وكذلك تحسن المتغيرات الفسيولوجية (السعة الحيوية- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين- النبض).

ويعزي الباحث هذا التحسن الذي طرأ على الاداءات المهارية المركبة للناشئين الى الاستفادة من التأثيرات الايجابية الناجمة عن البرنامج التدريبى الذي إشتمل على مجموعة من التدريبات البدنية الخاصة فى كرة القدم خلال فترات الاعداد، ومما تقدم نجد أن الفرض الأول للبحث والذي ينص على "توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى مكونات اللياقة البدنية والاداءات المهارية المركبة والمتغيرات الوظيفية قيد البحث لصالح القياس البعدي" قد تحقق جزئيا.

مناقشة دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مكونات اللياقة البدنية ومستوى الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم:

أظهرت نتائج الدراسة في جدول (١٢)، الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) في المتغيرات الوظيفية، بينما أظهرت نتائج الدراسة في جدول (١٣)، الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) في الاداءات المهارية المركبة فيما عدا متغيرات زمن جملة الاستلام ثم التمرير و زمن جملة الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير وزمن جملة الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير وزمن جملة الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب، كماأظهرت نتائج الدراسة في جدول (١٤)، الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) في مكونات اللياقة البدنية (السرعة الانتقالية – الرشاقة – التوافق– قدرة قدم– التحمل الدورى– تحمل السرعة – سرعة الاداء– قوة عضلات الرجلين)، عدا متغير قدرة القدمين، ويعزي الباحث تقدم المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القبلي فى بعض مكونات اللياقة البدنية والأداءات المهارية المركبة والمتغيرات الوظيفية لناشئى كرة القدم إلى أن تطبيق البرنامج المتبع (التقليدي) إحتوى على طرق وأساليب التدريب على المهارات الأساسية لتنمية الأداءات المهارية المنفردة، ومما لاشك فيه البرنامج التقليدي المطبق على "المجموعة الضابطة" والمتبع في معظم الاندية ومراكز الشباب ويستخدم الاداءات المهارية المنفردة أو الوحيدة هو برنامج يتبعه معظم المدربين ويؤدي أيضا الى حدوث التنمية المهارية ولكنه لا يستفيد من التدريبات النوعية او الخاصة الموجهه الى تنمية مكونات اللياقة البدنية بهدف تحسين التكنيك كما في البرنامج الذي طبق على المجموعة التجريبية،

ولعل مقدار التحسن بين المجموعتين في القياس البعدي هو الفيصل بين تقدم المجموعتين، **ومما تقدم** نجد أن الفرض الثانى للبحث والذي ينص على " توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى مكونات اللياقة البدنية والاداءات المهارية المركبة والمتغيرات الوظيفية قيد البحث لصالح القياس البعدي " قد تحقق جزئيا.

مناقشة دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مكونات اللياقة البدنية ومستوى الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم:

أظهرت نتائج الدراسة في جدول (١٨) الخاصة بدلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الوظيفية بأنه توجد فروق دالة احصائيا بين القياس البعدى للمجموعة التجريبة والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى متغيرى السعة الحيوية، والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، بينما لاتوجد فروق دالة إحصائيا فى متغيرى معدل النبض فى الراحة، وبعد المجهود، حيث يشير **محمد علاوى، أبوالعلا عبدالفتاح** (٢٠٠٠) (١٥) أن زيادة حجم القلب خلال فترة التدريب المنتظم تكون من (٤-٥) شهور وبصفة خاصة لدى لاعبى التحمل أما بالنسبة للاعبى السرعة فلا يلاحظ أى تغيرات فى حجم القلب خلال الموسم التدريبى وإن ظهرت فانها تبدو قليلة.

بينما أظهرت نتائج الدراسة في جدول (١٩) الخاصة بدلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الأداء المهارى وجود فروق دالة احصائيا بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى الاداءات المهارية المركبة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كماأظهرت

نتائج الدراسة في جدول(٢٠) الخاصة بدلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية وجود فروق دالة احصائيا بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، فى حين لا توجد فروق دالة احصائيا بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغير قدرة قدمين.

ويعزي الباحث هذا التقدم للبرنامج التدريبي المقترح والذي كان له تأثير إيجابي للمجموعة التجريبية أكثر من البرنامج المتبع (التقليدي) الذي تم تنفيذه على المجموعة الضابطة، حيث أن البرنامج التدريبي المتبع اشتمل على تدريبات خاصة لتنمية مكونات اللياقة البدنية والتي بدورها تسهم في الاقتصاد في الجهد ومن ثم اختصار الزمن الكلي للمهارة المركبة والتأثير على المتغيرات الوظيفية، ويتفق ذلك مع ما ذكره كل من **محمد كشك** (١٩٨٦) (١٦)، **أمر الله البساطي (١٩٩٤)(٢)**، **عبد الباسط عبد الحليم** (١٩٩٨) (١٠)، ودراسة **محمد عبد الستار محمود** (٢٠٠٥) (١٨)، في أن التدريب على الأداءات الحركية المركبة في ظروف ومواقف مشابهة للأداء الفعلي للمباريات (تدريبات موقفية) يؤدى إلى اختصار الزمن الكلي للأداء المهاري الذي يستلزم السرعة وكذا الدقة لتحقيق الغرض المطلوب، **وكذلك دراسة أحمد عبد المولى** (٢٠٠٨م) (١) حيث تزداد العناصر البدنية (السرعة- تحمل السرعة – التحمل العام) وبفروق ذات دلالة معنوية،كما تتفق دراسة **فيفان هيوارد Vivan Heward** (٢٠٠٣) (٢٧)، **ودراسة يانجسيو، لينكويس Yangsop , lend quest** (٢٠٠٤م) (٢٩) على أن تدريبات التحمل الهوائى على تحسن الاداء البدني الوظيفي للاعب كرة القدم تحسن المستوي الوظيفي لكل من القلب والجهاز التنفسي، **ومما تقدم** نجد أن الفرض الثالث والذي ينص على " توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى مكونات

اللياقة البدنية والأداءات المهارية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية " قد تحقق جزئيا.

مناقشة نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والقبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والفرق في نسبة التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة:

أظهرت نتائج الدراسة في جدول (١٥)،(١٦)،(١٧) وجود فروق في نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الوظيفية واختبارات الأداءات الحركية المركبة (زمن الأداء – دقة الأداء) واختبارات مكونات اللياقة البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، حيث يوضح جدول (٢٥) نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الوظيفية (قيد البحث) تفوق القياس البعدي على القياس القبلي في جميع متوسطات المتغيرات الوظيفية (قيد البحث)، حيث تراوحت قيم نسبة التحسن ما بين (٠.٣٣٩- ١٨.٩٧٢٪)، كما يشير جدول رقم (١٥) والذي يوضح نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في زمن ودقة الأداءات المهارية المركبة إلى تفوق القياس البعدي على القياس القبلي في جميع متوسطات أزمنة الأداءات المهارية المركبة (قيد البحث)، حيث تراوحت قيم نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي ما بين (١٥.٢٤٤- ٢٤.٦٨٥٪)، كذلك يوضح نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متوسطات دقة الأداءات المهارية المركبة إلى تفوق القياس البعدي على القياس القبلي في متوسطات دقة الأداءات المهارية المركبة (قيد البحث)، حيث تراوحت قيم نسبة التحسن ما بين (٦٦.٦٦٧- ١٢٣.٥٢٩٪)، كما يوضح جدول (١٧) نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات مكونات اللياقة البدنية (قيد البحث) تفوق القياس البعدي على القياس القبلي في جميع متوسطات اختبارات مكونات

اللياقة البدنية (قيد البحث)، حيث تراوحت قيم نسبة التحسن ما بين (٩.٣٢٣- ٤٥.٤٧٨٪).

كما أظهرت نتائج الدراسة في جداول (١٢)،(١٣)،(١٤)، وجود فروق في نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات الوظيفية واختبارات الأداءات المهارية المركبة (الزمن – الدقة) واختبارات مكونات اللياقة البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة، حيث يوضح جدول (٢٨) نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الوظيفية (قيد البحث) تفوق القياس البعدي على القياس القبلي في جميع متوسطات المتغيرات الوظيفية (قيد البحث)، حيث تراوحت قيم نسبة التحسن ما بين (٠.٢١٣- ٤.٤٥٤٪)، كما يشير جدول رقم (١٣) والذي يوضح نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في زمن الأداءات المهارية المركبة إلى تفوق القياس البعدي على القياس القبلي في جميع أزمنة الأداءات المهارية المركبة (قيد البحث)، حيث تراوحت قيم نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي ما بين (٣.٧٥٥- ٩.٨٣١٪)، كذلك يوضح نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في دقة الأداءات المهارية المركبة إلى تفوق القياس البعدي على القياس القبلي في دقة الأداءات المهارية المركبة (قيد البحث)، حيث تراوحت قيم نسبة التحسن ما بين (٣٦.٨٤٢-٨٠٪)، كما يوضح جدول (١٤) نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات مكونات اللياقة البدنية (قيد البحث) تفوق القياس البعدي على القياس القبلي في جميع متوسطات اختبارات مكونات اللياقة البدنية (قيد البحث)، حيث تراوحت قيم نسبة التحسن ما بين (١.٢٨٩- ٢٢.٢٤١٪)، كما يشير جدول رقم (٢١) والذي يوضح نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات الوظيفية(قيد

البحث)، حيث تراوح الفرق في نسبة التحسن ما بين (٠.٠٧٨- ١٤.٥٣٧٪) لصالح المجموعة التجريبية، وكذلك يوضح جدول رقم (٢٢) نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في أزمنة ودقة الاداءات المهارية المركبة (قيد البحث)، حيث تراوح الفرق في نسبة تحسن الأزمنة ما بين (٩.٨٢٣- ١٧.٩٠٥٪) لصالح المجموعة التجريبية، تراوح الفرق في نسبة تحسن الدقة ما بين (١٨.٧٥٠- ٥٥.٥٥٦٪) لصالح المجموعة التجريبية، بينما ويشير جدول رقم (٢٣) والذي يوضح نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة إلى تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في اختبارات مكونات اللياقة البدنية (قيد البحث)، حيث تراوح الفرق بين نسبة التحسن ما بين (٦.٢٤٨- ٢٣.٢٣٧٪) لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزي الباحث التحسن الحادث للمجموعة التجريبية في أزمنة الأداءات المهارية المركبة، ودقة الأداءات المهارية المركبة، ومكونات اللياقة البدنية، والمتغيرات الوظيفية (قيد البحث)، إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح لدي المجموعة التجريبية (عينة البحث)، وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه **عبد الباسط عبد الحليم** (١٩٩٨) (١٠)، **محمد عبد الستار محمود** (٢٠٠٥) (١٨) حيث كانت نتائجهم أن البرنامج التدريبي قد أثر تأثيراً إيجابياً في تنمية الأداءات المهارية المركبة من خلال تناقص الزمن الكلي للأداء وتحسن كل من سرعة ودقة الأداءات المهارية المركبة من خلال إتباع أسلوب تدريبي يعتمد على تنمية الأداء الحركي في ظروف تماثل ظروف تأديتها في المباراة، وكذلك دراسة، **ودراسة أحمد عبد المولى** (٢٠٠٨م) (١)، ودراسة **ويلمور وستا نفورس وجاجنون وليون وراود وسكينر وبوشارد** (١٩٩٦) (٢٨) حيث اتفقت نتائجهم على زيادة تدفق هواء الزفير، وتحسن معدلات النبض، السعة الحيوية، الكفاءة البدنية، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لدى أفراد المجموعة

التجريبية، **ومما تقدم** نجد أن الفرض الرابع والذي ينص على "توجد فروق في نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوي الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية الخاصة لصالح المجموعة التجريبية" قد تحقق.

الاستنتاجات :

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء أهداف وفروض البحث توصل الباحث على الاستنتاجات التالية:

١- أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على زمن ودقة الأداءات الحركية المركبة قيد البحث.

٢- أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسن مكونات اللياقة البدنية الخاصة قيد البحث فيما عدا متغير قدرة القدمين.

٣- أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسن بعض المتغيرات الوظيفية مثل (السعة الحيوية، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين)، بينما لم يحدث تحسن ايجابى فى متغيرى (معدل النبض فى الراحة، وبعد المجهود).

٤- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في كل متغيرات البحث البدنية والوظيفية والمهارية حيث أدى البرنامج التدريبى المقترح إلى الارتقاء بالمستوي المهاري والبدني ومن ثم اختصار زمن الأداءات الحركية المركبة وزيادة درجة دقتها، كما تحسنت بعض المتغيرات الوظيفية قيد البحث.

التوصيات :

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بالآتي:

١- إستخدام التدريبات المركبة لتنمية الأداءات الحركية المركبة لناشئ كرة القدم فى حدود عينة البحث.

٢- مراعاة خصائص المراحل السنية عند العمل مع الناشئين وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية، الجسمية، الحركية، العقلية، والاجتماعية.

٣- ضرورة اهتمام المدربين بنوعية الأداءات الحركية المركبة ووضعها في تدريبات مركبة متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباريات.

٤- ضرورة استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة للارتقاء بالأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم.

٥- الاهتمام بالناشئين في المراحل السنية المبكرة من خلال وضع برامج تعليمية وتدريبية مقننة وعلى أسس علمية والابتعاد قدر الإمكان عن الأسلوب التقليدي في طريقة التعليم وضرورة استمرارية العمل كلما تدرج الناشئ من مرحلة سنية إلى مرحلة سنية أكبر.

٦- إجراء دراسات مماثلة مع تطبيق إجراءات البحث على مراحل سنية أخرى للناشئين فى كرة القدم.

((المراجـــــــــــع))

أولا : المراجع العربية

١- **أحمد عبد المولى السيد إبراهيم** (٢٠٠٨م): تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري المركب لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٢- **أمر الله أحمد البساطي** (١٩٩٤م): دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة "المندمجة" في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة،رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

١. **أمر الله أحمد البساطي** (١٩٩٨م): دراسة تحليلية لتحديد مكونات المقدرة على الأداء المهاري في كرة القدم، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية.

٢. **أمر الله أحمد البساطي** (٢٠٠١م): الإعداد البدني ـ الوظيفي في كرة القدم "تخطيط تدريب- قياس"، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية.

٣. **جمال عبد الله حسن** (١٩٩٤م): تأثير برنامج تدريبي مقترح على الأداء البدني والمهاري وحجم وظائف القلب للاعبي كرة القدم، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.

٤. **جمال محمد علاء الدين** (١٩٩٠م): منظومة الحركات وطرق توجيهها والتحكم فيها، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، العدد الثالث.

٥. **جمال محمد علاء الدين، ناهد الصباغ** (١٩٩٥م): علم الحركة،مذكرات غيرمنشورة،كلية التربيةالرياضية، جامعة الإسكندرية.
٦. **حسن السيد أبو عبده** (١٩٩٨م) : الإعداد المهاري في كرة القدم، الإسكندرية.
٧. **حسن السيد أبو عبده** (٢٠٠٤م) : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط٤، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
٨. **عبد الباسط محمد عبد الحليم** (١٩٩٨م) : تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
٩. **عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكى** (١٩٩٧م) : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، ط١، مركز الكتاب والنشر، القاهرة.
١٠. **اللجنة العلمية** الفنية للمشروع القومي للناشئين (٢٠٠٤م) : وزارة الشباب، جمهورية مصر العربية.
١١. **محمد إبراهيم سلطان** (٢٠٠٤م) : نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة "المندمجة" على أداء بعض المبادئ الخططية لناشئ كرة القدم، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، العدد٥٣.
١٢. **محمد حسن علاوي** (١٩٩٤م) : علم التدريب الرياضي، ط ١٣، دار المعارف، القاهرة.
١٣. **محمد حسن علاوي، أبو العلا احمد عبد الفتاح** (٢٠٠٠م):فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٤. **محمد شوقي كشك** (١٩٨٦م): توجيه بعض المؤشرات الزمنية و المكانية لتنمية دقة التصويب في كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية.

١٥. **محمد شوقي كشك** (١٩٩١م): دراسة تطور بعض القدرات الحركية وعلاقتها بالأداء الحركي لبعض الأنشطة ذات المواقف المتغيرة في المرحلة السنية من ٩ إلى ١٢ سنه، رسالة دكتوراه غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

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

١٧. **محمد عبده صالح الوحش، مفتي ابراهيم حماد** (١٩٩٤م): أساسيات في كرة القدم، ط١، دار عالم المعرفة،القاهرة.

١٨. **محمد كشك، أمر الله البساطي** (٢٠٠٠م): أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، بدون.

١٩. **مسعد علي محمود، أمر الله البساطي، محمد شوقي كشك** (٢٠٠٥م): محاضرات في التدريب الرياضي،مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

ثانيا: المراجع الأجنبية

20. **Fiona Hayes** (1998) : Cross Training , A&C Black , London.

21. **Marc Evance** (1997): Endurance Athlete's Edge, Human Kinetics, U.S.A.

22. **Martin Bidzinski** (1996) : The soccer coaching Hand book, the Crowood press, JW Arrow smith ltd, Bristol.
23. **Rainer Marten** (1997): Succesful coaching, HumanKinetics, U.S.A.
24. **Sharkey, B.J** (1986) : Coaches Guide To Sport Physiology,Human Kinetic Publishers, illionis.
25. **Vivan H, Heywerd PhD** (2003) : Advanced fitness Assessment Exercise Prescription, university of new mexico. Willmor,J.H&Stanforth, P.R & Gagnon, J& Lean, A.S&Rao, D.C & Skinner ,J.S& Bouchard, C. (1996) : Endurance Exercise Training HasAminimal Effect On Resting Heart Rate "The Heritage Study" Journal Of Medicine And Science In Sports And Exercise (Indianapolis, Ind) United. States, July.
26. **Yangsop, lend quest** (2004): influenza della incrementata concentrazione plasmatica di beta endorfine sul ciclo mestude di calciarici clurante.