

تأثير دمج التدريبات المهارية بالمقاومة على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري المركب لناشئ كرة القدم

أمرالله أحمد محمد البساطي

أستاذ التدريب الرياضي بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

أحمد عبدالمولي السيد إبراهيم

مدرس بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

المقدمة ومشكلة البحث:

تتميز طبيعة الأداء المهارية في كرة القدم بتغيرات كثيرة ومتنوعة، ويتم إنجاز تلك الأداءات بصيغ وأشكال مركبة ، يعتمد مستوى إنجاز اللاعب لها خلال المباريات على قدر كبير من القوة، ولذا يستوجب إعداد اللاعبين لمواجهة تلك المتغيرات. (٣٦) (١٤٣،٣٤:٧) (٣٦)

ويشير (Melanie) (2015, et al, و (Avery, et al -2016) لضرورة الإتجاه لإستخدام إستراتيجيات تدريب حديثة تعتمد على تقنيات متنوعة في تدريبات المقاومات لتحسين مستوى الأداء والحد من مخاطر الإصابات المتعلقة بعمليات التدريب والمنافسات. (٢٦:٢٥١-٢٥٧) (٣٣:٧٨١-٧٩٥)

كما يشير مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٠م) الى أهمية إستخدام المقاومات في التدريب من خلال كمية التمرينات الموجهة لتنمية القوة والقدرة العضلية للناشئين والتي تزداد تدريجياً حتى ١٤-١٦ سنة، مع مراعاة تطبيق مبدأ التدرج بالحمل. (٢٤:٢٠،٢١)

ويشير الاتحاد العالمي لتدريب القوة (NSCA) الى أن إستخدام المقاومات ودمجها في التدريبات يحقق نتائج أفضل من التدريبات النمطية التي تركز فقط على إتجاه واحد من القدرات البدنية، وأن تأثير هذا الاندماج في يكون أكثر فاعلية في تطوير القدرات الهوائية واللاهوائية والمهارية، ويؤكد كل من (Abolghasem Memarzadeh, et al 2014) (Melanie Lesinski, et al 2015) على إستخدام المقاومات كوسيلة فعالة وأمنة لتطوير القدرات البدنية المساهمة في تعزيز مستوى الاداء المهاري للاعبين الصغار والكبار. (٢٥:٢٤٢-٢٤٧) (٣٣:٧٨١-٧٩٥)

ويؤكد جيرمي شيبارد (2005-Jeremy Sheppard) على أهمية توجيه التدريب على نطاق واسع لإستخدام المقاومات كمحفزات لتعزيز عمليات التكيف ولجميع الفئات العمرية وفي جميع الانشطة الرياضية. (٢٩:٢٠،١)

وفى كرة القدم يؤكد كيريسستو وآخرون (٢٠٠٦) Christou, et al - 2006) أهمية إستخدام دمج المقاومات بالتدريبات لتحسين مستوى اللياقة البدنية للاعبين الصغار. (٧٨٣:٢٧)

ويشير حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٤م) أن القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم تشكل عاملاً هاماً وأساسياً لرفع مستوى الأداء المهاري، حيث أن القدرات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دوراً بارزاً في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية، وكرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية الجماعية تعد من الرياضات التكنيكية التي تحتوي على عدد كبير من المهارات الحركية التي تحتاج لقدرة كبير من الإمكانيات والقدرات البدنية لكلى تتم بأسلوب جيد وأداء فني سليم. (٣٧:١٠)

ويذكر مارك إيفانس mark Evans (١٩٩٧م) "أن تنمية القدرات البدنية الخاصة يجب أن ترتبط إرتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية ، حيث لا يستطيع الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط التخصصي حالة إفتقاره للقدرات البدنية الضرورية لهذا النشاط ، ويضيف بأن الطابع المميز للمهارات الحركية للنشاط التخصصي هو الذي يحدد القدرات البدنية الضرورية التي يجب تنميتها وتطويرها للوصول إلي أعلى مستوى ممكن في هذا النشاط . (٧٩:٣٢)

ويري محمد كشك وأمر الله البساطي (٢٠٠٠م) أن إمتلاك اللاعب لأشكال اختيار متنوعة من المهارات المندمجة بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له إختيار أفضلها طبقاً للموقف اللعبي ومن ثم زيادة قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط. (٣:٢٣)

ويذكر جمال علاء الدين وناهد الصباغ (١٩٩٥م) أن الأداء المهاري المركب هو عبارة عن عدد من الأداءات المستقلة غير المتماثلة من حيث تكوينها واهدافها والتي يتم ربطها او دمجها بكيفية تجعل ادائها داخل اطار هذا الاداء متواصلا واقتصاديا وعلى درجة عالية من التوافق، كما أنه هناك ثلاث أنواع مختلفة من الاداءات المركبة وهى:الأداء مركب متتالي، الأداء مركب متزامن، الأداء مركب خداعي. (١١١،١٠٦:٩)

وبما أن عمليات التدريب في تطور مستمر فإن التدريب في كرة القدم يحتاج إلى مواكبة هذا التطور من خلال إستخدام إقتصاديات التدريب (وسائل وتقنيات تكثيف التدريب) وفق أسس علمية للمرحلة العمرية المعنية لإعداد لاعب متكامل وتحقيق الأهداف المرجوة، ولأهمية إستخدام تدريبات المقاومة ومن بينها الجاكيت المثقل كمحفزات لتعزيز عمليات التكيف إذا تم إستغلاله لتعزيز عملية التدريب بطريقة دقيقة ومنظمة تناسب وطبيعة النشاط في كرة القدم، ولهذا فقد فكر الباحثان فى استخدام دمج المقاومة (الجاكيت المثقل) بالتدريبات مهارية كمحفز لتطوير وتعزيز مستوى الأداءات مهارية المركبة لناشئى كرة القدم.

ومن خلال الإطلاع على الأبحاث والدراسات العلمية المستخدمة في هذا المجال وخاصة للمرحلة السنوية (١٣-١٤سنة) تبين ندرة الدراسات التي استخدمت التدريبات

المهارية بمقاومة الجاكت المثل كمقاومة لهذه المرحلة العمرية ، كما لاحظ الباحثان تركيز معظم المدربين على تطوير الجوانب المهارية والبدنية والخطية بالشكل النمطي (بشكل منفرد) في وحدات التدريب ، مما يؤدي إلى ضعف الربط الحركي بين أجزاء ومراحل الأداءات المهارية أثناء تنفيذها خلال المباريات ، فضلاً عن عدم الاقتصاد في الجهد وبذل جهد زائد أكثر من المطلوب نتيجة لإشراك مجموعات عضلية غير مطلوبة، بالإضافة إلى افتقار معظم البرامج التدريبية في مراحل تدريب الناشئين إلى التدريبات باستخدام مقاومات الأثقال وتقنياتها، كما يوجد العديد من الآراء التي تثير الجدل بين المتخصصين حول تدريب المقاومات(الجاكت المثل) للناشئين خاصة في مراحل النمو الحساسة.

وهذا ما دفع الباحثان للتعرض لهذه المشكلة للتعرف على تأثير استخدام دمج التدريبات المهارية بالمقاومة من خلال الجاكت المثل على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري المركب لناشئ كرة القدم.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على "تأثير دمج المقاومة باستخدام الجاكت المثل بالتدريبات المهارية على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري المركب لناشئ كرة القدم" وذلك من خلال :

1. التعرف على تأثير استخدام دمج التدريبات المهارية بالجاكت المثل على مستوى بعض القدرات البدنية (السرعة-القدرة العضلية - الرشاقة- قوة عضلات الرجلين) لناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة.
2. التعرف على تأثير استخدام دمج التدريبات المهارية بالجاكت المثل على مستوى الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة.
3. معرفة نسبة التغير الحادث لمستوى القدرات البدنية ومستوى الأداءات المهارية المركبة قيد الدراسة لناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة.

فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعتين في مستوى كل من القدرات البدنية والأداءات المهارية المركبة قيد الدراسة لناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة.
2. توجد فروق دالة احصائياً بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية مستوى كل من القدرات البدنية والأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة.
3. توجد فروق في نسب التغير الحادث لمستوى القدرات البدنية ومستوى الأداءات المهارية المركبة قيد الدراسة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

• الأداء المهاري المركب: **Combination technical performance**

تعريف إجرائي : "دمج أشكال مختلفة لمجموعة من المهارات المنفردة مع بعضها البعض، يؤديها اللاعب في موقف لعبي لتحقيق هدف معين وفقا لمتطلباته"، ويقصد بها في هذا البحث : (الاستلام من الحركة ثم التمرير-الاستلام من الحركة ثم الجرى بالكرة ثم التمرير-الاستلام من الحركة ثم التصويب-الاستلام من الحركة ثم الجرى بالكرة ثم التصويب-التصويب المباشر من الحركة) .

• الجاكيت المثقل : **Heavy jacket**

تعريف إجرائي: "هو قميص يضيف وزناً إلى أجزاء مختلفة من الجسم يتم إرتدائه بحيث يسمح بحرية الحركة ويستخدم كمقاومة في التدريب".

إجراءات البحث

• منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملائمة لطبيعة هذه الدراسة.

• عينة البحث

تم اختيار عينة قوامها (٢٠) ناشئ بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم تحت ٤ سنة بنادي دكرنس الرياضي، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منها ١٠ ناشئين.

• اعتدالية توزيع وتكافؤ عينة البحث

تم التأكد من اعتدالية توزيع وتكافؤ عينة البحث في المتغيرات الأساسية السن والطول والوزن والعمر التدريبي والمتغيرات قيد البحث كما هو موضح بجدول (١)،(٢)،(٣).

جدول (١)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط
ومعامل الالتواء لمتغيرات ضبط العينة قيد البحث

(ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
السن	سنة	١٣,١٥٠	٠,٦٥٨	١٣,٠٥٠	٠,١٩٤
الطول	سم	١٥١,٢٠	٥,٣٨٦	١٥٠	٠,٤٤٦
الوزن	كجم	٤٥,٩٠٠	٦,١٢٩	٤٤,٥٠٠	٠,٣٦٢
العمر التدريبي	سنة	٤,٠٥٠	٠,٨٨٧	٤	٠,١٠٤-

يعرض جدول (١) معاملات الالتواء لعينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي والتي تقع بين + ٣ مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات.

جدول (٢)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمستوى القدرات البدنية والأداءات المهارية المركبة قيد البحث

(ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
الأداء المهارى المركب	الاستلام ثم التمرير	زمن (ث)	٣,٦١٠	٠,٢٦٦	٣,٦٧٥
		دقة (درجة)	٢,١٠٠	٠,٧١٨	٢,٠٠٠
	الاستلام ثم الجرى	زمن (ث)	٤,٦٥٧	٠,٢٨٢	٤,٦٨٠
	بالكرة ثم التمرير	دقة (درجة)	١,٩٥٠	٠,٧٥٩	٢,٠٠٠
	الاستلام ثم التصويب	زمن (ث)	٣,٤٧٥	٠,٢٤٥	٣,٤٣٠
		دقة (درجة)	٢,٧٥٠	١,٢٩٢	٢,٠٠٠
	الاستلام ثم الجرى	زمن (ث)	٣,٨٢٠	٠,٢٣٦	٣,٩٠٠
	بالكرة ثم التصويب	دقة (درجة)	٢,٨٥٠	١,٣٠٨	٢,٥٠٠
القدرات البدنية	التصويب المباشر من الحركة	زمن (ث)	٢,٧٧٤	٠,١٩٤	٢,٨١٥
		دقة (درجة)	٣,٠٠٠	١,٣٣٧	٣,٠٠٠
	السرعة الانتقالية	زمن (ث)	٣,٥١٧	٠,١٤٤	٣,٥٣٥
	سرعة الأداء	زمن (ث)	١٢,٥٥٥	٠,٤٢٩	١٢,٤٥٠
	الرشاقة	زمن (ث)	١٣,٢٣٣	٠,٣٩٤	١٣,٢٢٥
	القدرة العضلية	مسافة (م)	٤,٧٢٠	٠,٣٩٢	٤,٦٠٠
	قوة عضلات الرجلين	عدد	٧٠,١٥٠	٣,٥٥٨	٧١,٥٠٠

يعرض جدول (٢) معاملات الالتواء لعينة البحث في مستوى القدرات البدنية والأداء المهارى المركب قيد البحث والتي تقع بين + ٣ مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات.

جدول (٣)
تكايف عينة البحث للمجموعتين التجريبيية والضابطة في المتغيرات قيد البحث
(ن = ٢٠)

قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبيية		وحدة القياس	المتغيرات	
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
١,٥٦٩-	٠,٢٣٩	٣,٧٠٠	٠,٢٧٣	٣,٥٢٠	زمن (ث)	الاستلام ثم التمرير	الأداء المهارى المركب
١,٢٦٥	٠,٧٣٧	١,٩٠٠	٠,٦٧٤	٢,٣٠٠	دقة (درجة)		
١,٤٠٦-	٠,٢١٩	٤,٧٤٤	٠,٣٢٠	٤,٥٧١	زمن (ث)	الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير	
١,٥٢٣	٠,٦٧٤	١,٧٠٠	٠,٧٨٨	٢,٢٠٠	دقة (درجة)		
١,٧١٢-	٠,٢٦٣	٣,٥٧٦	٠,١٩٩	٣,٨٤٠	زمن (ث)	الاستلام ثم التصويب	
٠,٨٥٩	١,٣٤٩	٢,٥٠٠	١,٥٤١	٣,٠٠٠	دقة (درجة)		
١,٦٦٢-	٠,٢٠٢	٣,٩٠٦	٠,٢٤٧	٣,٧٣٨	زمن (ث)	الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التصويب	
٠,٥٠٢	١,٤١٨	٢,٧٠٠	١,٢٤٧	٣,٠٠٠	دقة (درجة)		
١,٧١٥-	٠,١٥٠	٢,٨٤٥	٠,٢١٤	٢,٧٠٣	زمن (ث)	التصويب المباشر من الحركة	
١,٠٠٣	١,٢٥١	٢,٧٠٠	١,٠٥٩	٣,٣٠٠	دقة (درجة)		
٠,٧١٧-	٠,١٥٢	٣,٥٤١	٠,١٤٠	٣,٩٤٠	زمن (ث)	السرعة الانتقالية	القدرات البدنية
٠,٦٥١-	٠,٤٣١	١٢,٦١٩	٠,٤٤٠	١٢,٤٩٢	زمن (ث)	سرعة الأداء	
٠,٥٢٢-	٠,٥٥٨	١٣,٣٩١	٠,٤١٥	١٣,٢٧٦	زمن (ث)	الرشاقة	
٠,٧٨٩	٠,٤١٩	٤,٦٥٠	٠,٣٧٢	٤,٧٩٠	مسافة (م)	القدرة العضلية	
٠,٦٨١	٤,٠٨٧	٦٩,٦٠٠	٣,٠٥٦	٧٠,٧٠٠	عدد	قوة عضلات الرجلين	

ت الجدولية عند ٠,٠٥ = ١,٧٢٩

يعرض جدول (٣) قيم "ت" لمستوى القدرات البدنية والأداء المهارى المركب قيد البحث مما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في تلك المتغيرات حيث أن جميع قيم ت المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على تكافؤ العينة في المتغيرات قيد البحث.

• **الاختبارات المستخدمة في البحث:**
استخدم الباحثان الاختبارات التالية وتم تنفيذها بنفس الترتيب :

- **الاختبارات المهارية المركبة** (الاستلام من الحركة ثم التمير-الاستلام من الحركة ثم الجرى بالكرة ثم التمير-الاستلام من الحركة ثم التصويب-الاستلام من الحركة ثم الجرى بالكرة ثم التصويب-التصويب المباشر من الحركة). (٢٢)(٤)(٢)

- **الاختبارات البدنية وكانت على الترتيب:**

- اختبار عدو ٢٠م عدو من البدء المتحرك لقياس السرعة الانتقالية. (٢٠:٢٤٧)
- اختبار التمير الحائطية لقياس سرعة الأداء. (٥)
- اختبار للنويس لقياس الرشاقة. (٢)
- اختبار الوثبة الثلاثية من الثبات لقياس القدرة العضلية. (١٧٣:١٧٤، ١٧٤)
- اختبار القوة القصوى للرجلين بالديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين. (١٦:١٢٢)

• **أجهزة وأدوات البحث:**

- شريط قياس - مرامي - ساعة إيقاف - أقماع / أطباق - كرات قدم - أطواق - حواجز - مقاعد سويدية - جهاز تمرير كرة القدم.

• **الدراسة الإستطلاعية :**

قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية في الفترة من ٢٠١٦/٦/١١م حتى ٢٠١٦/٦/١٤م وذلك بهدف تدريب المساعدين على طرق القياس وتسجيل البيانات، وكذا تحديد المعاملات العلمية لتلك الاختبارات بعد تعديلها ووضعها في صورتها النهائية (صدق-ثبات) وذلك على عينة قوامها ١٠ لاعبين من خارج عينة البحث ومن داخل المجتمع الأصلي للبحث.

- **صدق اختبارات القدرات البدنية والأداءات المهارية المركبة قيد البحث.**

استخدم الباحثان طريقة صدق التمايز لحساب صدق الاختبارات قيد البحث وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على مجموعتين متباينتين من ناشئى كرة القدم تحت ١٤ سنة المجموعة الأولى غير مميزة من اللاعبين وعددهم ١٠ لاعبين والمجموعة الثانية مميزة من اللاعبين وعددهم ١٠ لاعبين من مجتمع البحث، ثم مقارنة دلالة فروق المتوسطات بين المجموعتين للتعرف على صدق الاختبارات قيد البحث فى التعرف على الفروق بين المجموعتين كما هو موضح بجدول (٤) .

جدول (٤)

صدق التمايز ودلالة الفروق بين ناشئى كرة القدم المميزين وغير المميزين تحت ١٤ سنة فى إختبارات القدرات البدنية وفاعلية الأداء المهارى المركب قيد البحث (ن=١ ن=٢ =١٠)

قيمة ت	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات	
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط			
*٣,٧٨١-	٠,١٥٨	٣,٩٠٧	٠,٢٤٦	٣,٥٥٦	زمن (ث)	الاستلام ثم التمير	الأداء المهارى المركب
*٢,٤٤٩	٠,٦٦٦	٢,٠٠٠	٠,٧٨٨	٢,٨٠٠	دقة (درجة)		
*٣,١٥٤-	٠,١٩١	٤,٨٦٦	٠,٢٨١	٤,٥٢٧	زمن (ث)	الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمير	
*٢,٠٤٩	٠,٧٣٧	٢,١٠٠	٠,٧٨٨	٢,٨٠٠	دقة (درجة)		
*٢,٣٧٣-	٠,٣٤٣	٣,٧٩١	٠,٢٠٧	٣,٤٩٠	زمن (ث)	الاستلام ثم التصويب	
*٢,٢٨٦	١,٣٤٩	٢,٤٠٠	٠,٩٦٦	٣,٦٠٠	دقة (درجة)		
*٢,٤٦٢-	٠,١٨٢	٤,٢٠٧	٠,٤٣٢	٣,٨٤١	زمن (ث)	الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التصويب	
*٢,٠٤٥	١,١٩٧	٢,١٠٠	١,٤١٨	٣,٣٠٠	دقة (درجة)		
*٣,٧٧٦-	٠,٠٩٦	٢,٩٨١	٠,٢١٢	٢,٧٠٢	زمن (ث)	التصويب المباشر من الحركة	
*٢,٣٢٧	١,٢٤٧	٢,٠٠٠	١,٢٥١	٣,٣٠٠	دقة (درجة)		
*٤,٩٨٧-	٠,١٤٤	٣,٥٦٣	٠,٢٨٣	٣,٠٦٢	زمن (ث)	السرعة الانتقالية	القدرات البدنية
*٢,٦٠٤-	٠,٤٢٣	١٢,٦٨٢	٠,٢٨٣	١٢,٢٦٢	زمن (ث)	سرعة الأداء	
*٢,٨٢٢-	٠,٥٥٤	١٣,٣٩١	٠,٤٧٣	١٢,٩٧١	زمن (ث)	الرشاقة	
*٢,٦٧٦	٠,٤١٩	٤,٦٥٠	٠,٣٢٦	٥,١٠٠	مسافة (م)	القدرة العضلية	
*٣,٥٧٨	٣,٣٥٩	٦٨,٨٠٠	٢,٥٩٠	٧٣,٦٠٠	عدد	قوة عضلات الرجلين	

قيمة ت الجدولية معنوية عند $0.05 = 1.833$

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة فى الإختبارات المستخدمة قيد البحث عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، مما يدل على صدق الإختبار قيد البحث.

- ثبات إختبارات القدرات البدنية والأداءات المهارية المركبة قيد البحث.
وقد استخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه (Test&Re Test) لحساب ثبات الإختبارات قيد البحث على عينة استطلاعية مكونة من ١٠ لاعبين من عينة

الدراسة الاستطلاعية وتم إعادة تطبيق الاختبارات على نفس العينة الاستطلاعية بعد ٣ أيام من التطبيق الأول وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية لحساب معامل ثبات الاختبارات قيد البحث وأوضحت النتائج ثبات الاختبار كما هو موضح بجدول (٥).

جدول (٥)

ثبات الإختبارات الخاصة بالقدرات البدنية وفاعلية الأداء المهارى المركب قيد البحث (ن = ١٠)

معامل الارتباط	قيمة ت	القياس الثانى		القياس الأول		وحدة القياس	المتغيرات
		ع±	س -	ع±	س -		
٠,٥٩٣	٢,٢٤٤	٠,٣٠٨	٣,٧٣٠	٠,١٥٨	٣,٩٠٧	زمن (ث)	الأداء المهارى المركب
٠,٦٤٥	٣,٦٧٤-	٠,٥١٦	٢,٦٠٠	٠,٦٦٦	٢,٠٠٠	دقة (درجة)	
٠,٧٠٠	٣,٧٢٠	٠,٢٤٢	٤,٦٦١	٠,١٩١	٤,٨٦٦	زمن (ث)	
٠,٦٨٨	٣,٢٨٠-	٠,٩١٨	٢,٨٠٠	٠,٧٣٧	٢,١٠٠	دقة (درجة)	
٠,٩٣٨	٥,٩٨٢	٠,٣٠٠	٣,٥٦٦	٠,٣٤٣	٣,٧٩١	زمن (ث)	
٠,٨٦٤	٢,٧١٤-	١,٣٣٣	٣,٠٠٠	١,٣٤٩	٢,٤٠٠	دقة (درجة)	
٠,٨١٧	٣,٦٠٠	٠,٣٣٠	٣,٩٦٩	٠,١٨٢	٤,٢٠٧	زمن (ث)	
٠,٧٣٧	٣,٨٧٣-	٠,٩٩٤	٣,١٠٠	١,١٩٧	٢,١٠٠	دقة (درجة)	
٠,٥٨٩	٥,٦٨٢	٠,١٩٤	٢,٦٩٧	٠,٠٩٦	٢,٩٨١	زمن (ث)	
٠,٨٤٩	٤,٧٤٣-	١,١٥٤	٣,٠٠٠	١,٢٤٧	٢,٠٠٠	دقة (درجة)	
٠,٦٦٥	٥,٣٢٩	٠,١٧٢	٣,٣٤٠	٠,١٤٤	٣,٥٦٣	زمن (ث)	القدرات البدنية
٠,٩٣٦	٣,٥٨١	٠,٣٢١	١٢,٤٩٣	٠,٤٢٣	١٢,٦٨٢	زمن (ث)	
٠,٩٠٧	٢,٧٣٠	٠,٥٤٨	١٣,١٨٦	٠,٥٥٤	١٣,٣٩١	زمن (ث)	
٠,٨٥١	٢,٣٥٩-	٠,٣٤١	٤,٨١٥	٠,٤١٩	٤,٦٥٠	مسافة (م)	
٠,٧٠٦	٢,٦٨٩-	٣,٠٣٤	٧٠,٩٠٠	٣,٣٥٩	٦٨,٨٠٠	عدد	

قيمة ت الجدولية عند ٠,٠٥ = ١,٨٣٣ قيمة معامل الارتباط عند ٠,٠٥ = ٠,٥٤٩

يتضح من الجدول رقم (٥) أن هناك إرتباط طردى دال بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى للإختبارات قيد البحث ، حيث أن قيم "ر" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يعنى ثبات درجات الاختبار عند إعادة تطبيقه تحت نفس الظروف.

- الأسس والقواعد العلمية العامة للبرنامج التدريبي

بعد الإطلاع على الدراسات السابقة والمراجع العلمية (٨)(١٥)(١٧)(٣٥) توصل الباحثان إلى بعض النقاط التي يركز عليها البرنامج التدريبي وهي:

- مدة البرنامج التدريبي ٨ أسابيع، بواقع ٤ وحدات تدريبية أسبوعياً.
- زمن الوحدة التدريبية من ٨٠ إلى ١٠٠ ق.
- زمن الجزء الخاص بتدريبات المهارية بالجاكيت المثقل في الوحدة التدريبية يتراوح بين (٤٥:٣٠) ق.
- طريقة التدريب المستخدمة الفتري (منخفض- مرتفع الشدة).

وقد تم تحديد أسس البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية للتقدم بمكونات الحمل التدريبي (شدة - حجم - الراحة بين التمرينات والمجموعات) وذلك وفقاً لما أورده كل من مارك ايفانز Mark Evans (١٩٩٧م) (٣٢)، موران Moran، جورجى George (١٩٩٧م) (٣٤)، أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧م) (١) كما يلي:

- الإحماء المتكامل والمناسب.

- تأسيس القوة العضلية بواسطة التدريبات العامة والشاملة لجميع عضلات الجسم.

- أداء التمرين بسرعة وخلال المدى الكامل للحركة حتى يكون متشابهاً للأداء الفعلى خلال مباراة كرة القدم، وذلك عن طريق تدريبات مهارية بالجاكيت المثقل فى اتجاه الربط الحركى للتمرير والتصويب.

- قام الباحثان بتجربة أوزان مختلفة للجاكيت المثقل المستخدمة وهى (١%)، (٢%)، (٣%)، (٤%)، (٥%) من متوسط وزن اللاعبين وقد تم التوصل إلى مناسبة ٤% من متوسط وزن اللاعبين للجاكيت المثقل.

- ويوضح الشكل (١) أجزاء الوحدة التدريبية للمجموعتين التجريبية والضابطة:



شكل (١)

تصميم يوضح أجزاء الوحدة التدريبية للمجموعتين التجريبية والضابطة

- تطبيق التجربة الأساسية :

• القياس القبلي:

تم ذلك فى الفترة من ٢٠١٦/٦/١٨ م : ٢٠١٦/٦/٢٠ م لأفراد عينة البحث.

• تنفيذ التجربة الأساسية:

تم تطبيق التجربة الأساسية فى الفترة من ٢٠١٦/٦/٢٥ م: ٢٠١٦/٨/١٩ م وذلك لمدة (٨) أسابيع بواقع (٤) وحدات أسبوعياً.

• القياسات البعدية :

تم ذلك فى الفترة من ٢٠١٦/٨/٢١ م: ٢٠١٦/٨/٢٣ م، بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي .

- المعالجات الإحصائية :

المتوسط الحسابى - معادلة نسبة التغير- الانحراف المعياري- معامل الالتواء - الوسيط - قيمة ت .

- عرض النتائج ومناقشتها :

الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى بعض القدرات البدنية وفاعلية الأداء المهارى المركب لناشئى كرة القدم تحت ١٤ سنة .

جدول (٦)
دلالة الفروق بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية
في المتغيرات قيد البحث

(ن=١٠)

نسبة التغير	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط			
%١٢,٧٢	*٩,٢٢١	٠,١٥٦	٢,٨٠٣	٠,٢٧٣	٣,٥٢٠	زمن (ث)	الاستلام ثم التمرير	الأداء المهارى المركب
%٤٣,٧٥	*٣,٣٥٤-	٠,٤٨٣	٣,٣٠٠	٠,٦٧٤	٢,٣٠٠	دقة (درجة)		
%١٠,٧١-	*٥,٨٨٤	٠,٢٢٠	٣,٩١٤	٠,٣٢٠	٤,٥٧١	زمن (ث)	الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير	
%٧٨,٠٨	*٣,٨٥٧-	٠,٥٦٧	٣,١٠٠	٠,٧٨٨	٢,٢٠٠	دقة (درجة)		
%٦٠,٧٣	*٦,١٣٤	٠,٢٤٧	٢,٨٤٣	٠,١٩٩	٣,٨٤٠	زمن (ث)	الاستلام ثم التصويب	
%٢١,٢٦-	*٣,٣٤٣-	٠,٦٨٨	٤,٢٠٠	١,٥٤١	٣,٠٠٠	دقة (درجة)		
%٣٣,٩٤	*٧,٥١٣	٠,٢٥٨	٣,٠٩٧	٠,٢٤٧	٣,٧٣٨	زمن (ث)	الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التصويب	
%١٢,٧٢	*٣,٨٨١-	٠,٦٧٤	٤,٣٠٠	١,٢٤٧	٣,٠٠٠	دقة (درجة)		
%٤٣,٧٥	*٩,٦٧٣	٠,٠٩٥	٢,١٥٤	٠,٢١٤	٢,٧٠٣	زمن (ث)	التصويب المباشر من الحركة	
%١٠,٧١-	*٣,٨٧٣-	٠,٦٧٤	٤,٣٠٠	١,٠٥٩	٣,٣٠٠	دقة (درجة)		
%٧٨,٠٨	*٩,٨٠١	٠,٢٠٣	٢,٦٩٥	٠,١٤٠	٣,٩٤٠	زمن (ث)	السرعة الانتقالية	القدرات البدنية
%٦٠,٧٣	*٥,٨٨١	٠,٣١٢	١١,٥٣٦	٠,٤٤٠	١٢,٤٩٢	زمن (ث)	سرعة الأداء	
%٨,٨١-	*١١,٩٩١	٠,٥٧٢	١٢,١٠٦	٠,٤١٥	١٣,٢٧٦	زمن (ث)	الرشاقة	
%٣٣,٩٤	*١٠,٩٦٧	٠,٣٠٤	٥,٨٨٠	٠,٣٧٢	٤,٧٩٠	مسافة (م)	القدرة العضلية	
%١٢,٧٢	*٨,٣٥٠-	٤,١٨٤	٨٠,٢٠٠	٣,٠٥٦	٧٠,٧٠٠	عدد	قوة عضلات الرجلين	

قيمة ت الجدولية معنوية عند $\alpha = ٠,٠٥ = ١,٨٣٣$

يعرض جدول (٦) نتائج مستوى القدرات البدنية والأداء المهارى المركب قيد البحث للمجموعة التجريبية.

• مناقشة نتائج الفرض الأول

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) بين القياس القبلي والقياس البعدي في جميع القدرات البدنية والأداءات المهارية المركبة قيد البحث وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويعزي الباحثان وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مكونات اللياقة البدنية ومستوى الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم لصالح القياس البعدي إلى تدريبات البرنامج المقترحة التي وضعها الباحث قد ساعدت على رفع مستوى اللياقة البدنية مما يعمل على التحسن المستمر في الأداءات المهارية المركبة.

ويعزي الباحثان هذا التقدم إلى البرنامج التدريبي المقترح والذي اشتملت محتوياته على تدريبات مهارية بجاكيت الأثقال ومنبثقة من متطلبات الأداء المهارى في كرة القدم والمناسبة للمرحلة السنوية (١٤ سنة) بما يمكن الناشئ من التوجيه الهادف لحركاته، حيث انعكس ذلك إلى ارتفاع مستوى الأداءات المهارية المركبة (قيد البحث).

ويتفق ما سبق مع نتائج دراسة عبد الباسط عبد الحليم (١٩٩٨) (١٤)، محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥) (٢٢)، إسلام مسعد على (٢٠٠٧) (٤)، أحمد محمد حسين (٢٠١٣) (٣) حيث اتفقت نتائج دراساتهم على أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي في تنمية الأداءات الحركية المركبة.

ودراسة علي زهير صالح حمو النعمان (٢٠٠٥م) (١٥)، ودراسة كتشوك سيدي محمد (٢٠١١م) (١٧) حيث كانت نتائج دراستيهما أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الأثقال أدى إلى تطوير القدرة العضلية وبعض المهارات قيد البحث.

وانفقت دراسة بيليانس، زيفوليس Piliands, Theofilos (٢٠٠٦م) (٣٥)، ودراسة غيجاريلي جي جي وآخرون Ghigi arelli JJ et. al (٢٠٠٩م) (٢٨)، إيمان جاد على (٢٠١٣م) (٨) مع نتائج الدراسة حيث توصلوا إلى أن البرنامج التدريبي بالمقاومة أثر إيجابياً على القدرات البدنية قيد البحث.

ويعزي الباحثان هذا التحسن الذي طرأ على الأداءات المهارية المركبة والقدرات البدنية للناشئى الى الاستفادة من التأثيرات الايجابية الناجمة عن البرنامج التدريبي الذي اشتمل على مجموعة من التدريبات المهارية بمقاومة الجاكيت المتقل فى كرة القدم خلال فترات الاعداد.

ومما تقدم نجد أن الفرض الأول للبحث قد تحقق وبذلك يتحقق الهدف الأول للبحث.
الفرض الثانى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة فى بعض القدرات البدنية وفاعلية الأداء المهارى المركب لناشئى كرة القدم تحت ١٤ سنة.

جدول (٧)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة
في المتغيرات قيد البحث

(ن=١٠)

نسبة التغير	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
%١٢,٧٢	*٥,٨٣١	٠,١٤٩	٣,٢١٠	٠,٢٣٩	٣,٧٠٠	زمن (ث)	الاستلام ثم التمرير
%٤٣,٧٥	*٢,٦٨٩-	٠,٦٩٩	٢,٦٠٠	٠,٧٣٧	١,٩٠٠	دقة (درجة)	
%١٠,٧١-	*٢,٧٢٠	٠,٢٤١	٤,٣٥٠	٠,٢١٩	٤,٧٤٤	زمن (ث)	الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير
%٧٨,٠٨	*٢,٦٨٩-	٠,٥١٦	٢,٤٠٠	٠,٦٧٤	١,٧٠٠	دقة (درجة)	
%٦٠,٧٣	*٣,٢٥٨	٠,١٧٧	٣,٢٨٩	٠,٢٦٣	٣,٥٧٦	زمن (ث)	الاستلام ثم التصويب
%٢١,٢٦-	*٢,٧١٤-	١,٣٧٠	٣,١٠٠	١,٣٤٩	٢,٥٠٠	دقة (درجة)	
%٣٣,٩٤	*٤,٦٧٧	٠,٣٠٩	٣,٥٧٢	٠,٢٠٢	٣,٩٠٦	زمن (ث)	الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التصويب
%١٢,٧٢	*٢,٧١٤-	١,٣٣٧	٣,٣٠٠	١,٤١٨	٢,٧٠٠	دقة (درجة)	
%٤٣,٧٥	*٥,٤٦٩	٠,١٦١	٢,٥٣٢	٠,١٥٠	٢,٨٤٥	زمن (ث)	التصويب المباشر من الحركة
%١٠,٧١-	*٢,٦٨٩-	١,٠٧٤	٣,٤٠٠	١,٢٥١	٢,٧٠٠	دقة (درجة)	
%٧٨,٠٨	*٧,٦١٢	٠,٢٧٤	٣,٠٩٧	٠,١٥٢	٣,٥٤١	زمن (ث)	السرعة الانتقالية
%٦٠,٧٣	*٥,٤٩٣	٠,٣٣٨	١٢,١٤ ١	٠,٤٣١	١٢,٦١ ٩	زمن (ث)	
%٥,٥٧-	*٦,٠٥٢	٠,٥٧٧	١٢,٦٤ ٥	٠,٥٥٨	١٣,٣٩ ١	زمن (ث)	الرشاقة
%٣٣,٩٤	*٧,٩٨٢-	٠,٤٠١	٥,٣٤٥	٠,٤١٩	٤,٦٥٠	مسافة (م)	القدرة العضلية
%١٢,٧٢	*٧,٥٦٥-	٤,١٩١	٧٤,٧٠ ٠	٤,٠٨٧	٦٩,٦٠ ٠	عدد	قوة عضلات الرجلين

قيمة ت الجدولية عند ٠,٠٥ = ١,٨٣٣ * دال

يعرض جدول (٧) نتائج مستوى القدرات البدنية والأداء المهارى المركب قيد البحث للمجموعة الضابطة.

• مناقشة نتائج الفرض الثانى

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) بين القياس القبلي والقياس البعدي فى جميع القدرات البدنية والأداءات المهارية المركبة قيد البحث وذلك لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحثان تقدم مستوى ناشئي المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية المركبة قيد البحث إلى تأثير البرنامج التدريبي المطبق عليهم والذي احتوى على تدريبات مهارية بدون الجاكيت المثقل أدت إلى ارتفاع مستوى اللاعبين، والذي يعتمد على التدريب المنتظم والمستمر خلال فترة تطبيق برنامج الصفات البدنية المركبة، مما أدى إلى حدوث عملية التكيف في التدريب وبالتالي ارتفاع المستوى البدني والمهاري، حيث يشير عادل عبد البصير (١٩٩٩م) إلى أن عملية التكيف في التدريب والارتقاء بالمستوى لا يمكن أن تتم أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر والمتواصل. (١٣: ٧٢)

ويعزي الباحثان سبب تقدم المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القياس القبلي في بعض بعض القدرات البدنية والأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم إلى أن تطبيق البرنامج إحتوى على تدريبات مهارية تهدف لتنمية الأداءات المهارية المركبة، ولكن دون الإستفادة من وجود الجاكيت المثقل كمقاومة تهدف إلى تحسين التكنيك كما في البرنامج الذي طبق على المجموعة التجريبية، ولعل الفاصل بينهما هو مقدار التحسن بين المجموعتين في القياس البعدي، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥)(٢٢)، إسلام مسعد على (٢٠٠٧)(٤)، أحمد محمد حسين (٢٠١٣)(٣) حيث تناولت دراساتهم تأثير برامج تدريبية متنوعة على مستوى الاداءات المهارية المركبة والقدرات البدنية وأسفرت نتائج دراساتهم إلى تحسن الأداءات المهارية المركبة لأفراد المجموعة الضابطة من خلال تطبيق البرنامج التدريبي دون الجاكيت المثقل.

ومما تقدم نجد أن الفرض الثاني للبحث قد تحقق وبذلك يتحقق الهدف الثاني للبحث. الفرض الثالث: توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في في بعض القدرات البدنية وفاعلية الأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم تحت ١٤ سنة .

جدول (٨)
دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة
في المتغيرات قيد البحث

(ن=١٠)

قيمة ت	القياس البعدي للضابطة		القياس البعدي للتجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
*٥,٩٦٣-	٠,١٤٩	٣,٢١٠	٠,١٥٦	٢,٨٠٣	زمن (ث)	الأداء المهارى المركب
*٢,٦٠٥	٠,٦٩٩	٢,٦٠٠	٠,٤٨٣	٣,٣٠٠	دقة (درجة)	
*٥,٠٣٨-	٠,٢٤١	٤,٣٥٠	٠,٢٢٠	٣,٩١٤	زمن (ث)	الاستلام ثم الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير
*٢,٨٨٥	٠,٥١٦	٢,٤٠٠	٠,٥٦٧	٣,١٠٠	دقة (درجة)	
*٤,٦٣٩-	٠,١٧٧	٣,٢٨٩	٠,٢٤٧	٢,٨٤٣	زمن (ث)	الاستلام ثم التصويب
*٢,٢٠٠	١,٣٧٠	٣,١٠٠	٠,٦٨٨	٤,٢٠٠	دقة (درجة)	
*٣,٧٢٦-	٠,٣٠٩	٣,٥٧٢	٠,٢٥٨	٣,٠٩٧	زمن (ث)	الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التصويب
*٢,١١١	١,٣٣٧	٣,٣٠٠	٠,٦٧٤	٤,٣٠٠	دقة (درجة)	
*٦,٣٦٧-	٠,١٦١	٢,٥٣٢	٠,٠٩٥	٢,١٥٤	زمن (ث)	التصويب المباشر من الحركة
*٢,٢٤٢	١,٠٧٤	٣,٤٠٠	٠,٦٧٤	٤,٣٠٠	دقة (درجة)	
*٣,٧٢٠-	٠,٢٧٤	٣,٠٩٧	٠,٢٠٣	٢,٦٩٥	زمن (ث)	السرعة الانتقالية
*٤,١٥٣-	٠,٣٣٨	١٢,١٤١	٠,٣١٢	١١,٥٣٦	زمن (ث)	سرعة الأداء
*٢,٠٩٦-	٠,٥٧٧	١٢,٦٤٥	٠,٥٧٢	١٢,١٠٧	زمن (ث)	الرشاقة
*٣,٣٥٥	٠,٤٠١	٥,٣٤٥	٠,٣٠٤	٥,٨٨٠	مسافة (م)	القدرة العضلية
*٢,٩٣٧	٤,١٩١	٧٤,٧٠٠	٤,١٨٤	٨٠,٢٠٠	عدد	قوة عضلات الرجلين

قيمة ت الجدولية معنوية عند ٠,٠٥ = ١,٨٣٣

يعرض جدول (٧) نتائج القياسين البعدين لمستوى القدرات البدنية والأداء المهارى المركب قيد البحث للمجموعة التجريبية والضابطة.

• مناقشة نتائج الفرض الثانى :

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة احصائياً بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى الأداء المهارى المركب والقدرات البدنية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .
بدرجة معنوية واضحة حيث إنحصرت قيمة "ت" المحسوبة بين (٢,٢٠٠-٦,٣٦٧) بينما كانت قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) (١,٨٣٣)، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة بالنسبة لدقة الاستلام ثم التصويب ٢,٢٠٠ ممثلة أقل قيمة، بينما بلغت قيمة ت المحسوبة بالنسبة لزمن التصويب المباشر من الحركة -٦,٣٦٧ ممثلة بذلك أعلى قيمة.

بينما أظهرت نتائج الدراسة في جدول (٨) الخاصة بدلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات القدرات البدنية وجود فروق دالة احصائياً بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ حيث إنحصرت قيمة "ت" المحسوبة بين (-٢,٠٩٦، ٤,١٥٣) بينما كانت قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) (١,٨٣٣)، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة بالنسبة للرشاقة -٢,٠٩٦ ممثلة أقل قيمة، بينما بلغت قيمة ت المحسوبة بالنسبة لسرعة الأداء -٤,١٥٣ ممثلة بذلك أعلى قيمة.

ويعزى الباحثان هذا التقدم للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الجاكت المثلث والذي كان له تأثير إيجابي للمجموعة التجريبية أكثر من البرنامج التدريبي بدون الجاكت المثلث الذي تم تنفيذه على المجموعة الضابطة، حيث أن البرنامج التدريبي المتبع اشتمل على تدريبات خاصة لتدريبات مهارية بالجاكت المثلث والتي بدورها أثرت على المتغيرات البدنية وأسهمت في الاقتصاد في الجهد ومن ثم اختصار الزمن الكلي للمهارة المركبة.

كما يعزى الباحثان نسبة التحسن الحادثة لدى ناشئ المجموعة التجريبية فى مستوى المهارات المركبة عن المجموعة الضابطة إلى أن استخدام التدريبات المهارية فى وجود الجاكت المثلث لها أثراً إيجابياً على ارتفاع مستوى الأداء المهارى المركب نتيجة لارتفاع المستوى البدني لديهم، حيث أدت تلك التدريبات فى اتجاه العمل العضلي للمهارات الحركية والتي تتميز بالصعوبة إلى تطوير مستوى الأداء المهارى لناشئ المجموعة التجريبية بالإضافة إلى إنتظام وإستمرارية التدريب بينما اشتمل البرنامج المطبق للمجموعة الضابطة على تنمية الجانب البدني والجانب المهارى بدون الجاكت المثلث وبالتالي تحسنت نتائج المجموعة التجريبية عن نتائج المجموعة الضابطة فى متغير مستوى الأداء المهارى المركب.

ويتفق ذلك مع ما ذكره كل من محمد كشك (١٩٨٦)(٢١)، أمر الله البساطي (١٩٩٤)(٧)، ودراسة محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥)(٢٢)، فى أن التدريب على الأداءات الحركية المركبة فى ظروف ومواقف مشابهة للأداء الفعلي للمباريات (تدريبات موقفية) يؤدي إلى اختصار الزمن الكلي للأداء المهارى الذي يستلزم السرعة والدقة لتحقيق الهدف المطلوب، كما تتفق مع دراسة بيليانوس، زيفوليس Piliands, Theofilos

(2006م) (35)، ودراسة غيجاريلي جي جي وآخرون Ghigi arelli JJ et. al، (2009م) (28)، إيمان جاد على (2013م) (8) حيث أظهر البرنامج التدريبي الجاكيث المتثل تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة فى مكونات اللياقة البدنية قيد البحث.

ومما تقدم نجد أن الفرض الثالث للبحث قد تحقق وبذلك يتحقق الهدف الثالث للبحث.

الاستنتاجات :

من خلال نتائج الدراسة توصل الباحثان الى :

- أن التدريبات المهارية باستخدام الجاكيث المتثل لها تأثير إيجابي على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم تحت ١٤ سنة
- أن البرنامج التدريبي بمقاومة الجاكيث المتثل قد أحدث تحسن في القدرات البدنية قيد البحث لناشئي كرة القدم تحت ١٤ سنة (السرعة الانتقالية-سرعة الأداء- الرشاقة - القدرة العضلية- قوة عضلات الرجلين) وكانت نسب التحسن على الترتيب (٧٨,٠٨%-٦٠,٧٣%-٨,٨١%-٣٣,٩٤%-١٢,٧٢%) .
- أحدثت التدريبات المهارية بمقاومة الجاكيث المتثل تحسن في زمن ودقة الأداءات المهارية المركبة قيد البحث لناشئي كرة القدم تحت ١٤ سنة (الاستلام ثم التميرير- الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التميرير- الاستلام ثم التصويب - الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب-التصويب المباشر من الحركة) وبلغت نسب التحسن فى الزمن (١٢,٧٢%-١٠,٧١%-٦٠,٧٣%-٣٣,٩٤%-٤٣,٧٥%)، وكانت النسب فى الدقة (٤٣,٧٥%-٧٨,٠٨%-٢١,٢٦%-١٢,٧٢%-١٠,٧١%) .

التوصيات :

- تطبيق البرنامج المقترح بمقاومة الجاكيث المتثل لتطوير الأداءات المركبة على ناشئي كرة القدم تحت ١٤ سنة.
- وضع التدريبات المهارية الجاكيث المتثل التي تعمل على تطوير النواحي البدنية والمهارية المنفردة والمركبة داخل وحدات التدريب لناشئي كرة القدم.
- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات المماثلة والتي تعتمد على دمج أكثر من إتجاه فى التنمية على عينات مختلفة من حيث السن، الجنس، النشاط الرياضي.

المراجع

أولا : المراجع العربية

١. أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ، ط ١ دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
٢. أحمد عبدالمولى السيد : تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية علي بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهارى المركب لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٨م.
٣. أحمد محمد حسين أحمد : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام بعض مواقف اللعب الهجومية على فاعلية بعض الاداءات المهارية المركبة لدى ناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٣م.
٤. إسلام مسعد علي : تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فعالية بعض الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.
٥. أشرف فكرى عبد العزيز: أثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس، ١٩٩٧م.
٦. اللجنة العلمية الفنية للمشروع القومي للناشئين: وزارة الشباب ، جمهورية مصر العربية ، ٢٠٠٤م.
٧. أمر الله أحمد البساطي: دراسة تحليلية لأنواع الاداءات الحركية المركبة "المندمجة" في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٤م.
٨. إيمان جاد علي جاد: تأثير تدريبات المقاومة بالانتقال على مستوى هرمون السوماتوميدين (IGF-1) وبعض المتغيرات المورفولوجية لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٣م.
٩. جمال محمد علاء الدين، ناهد الصباغ : علم الحركة ،مذكرات غيرمنشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٥م.
١٠. حسن السيد أبو عبده : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، ط ٤ ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، ٢٠٠٤م.

١١. خالد هيكال : الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام. ط 2. مكتبة الفيروز الثقافية، القاهرة، ٢٠٠٥م.
١٢. طلحه حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى ، دار الفكر العربى، القاهرة ، ١٩٩٤م.
١٣. عادل عبد البصير: التدريب الرياضى - التكامل بين النظرية والتطبيق ، المكتبة المتحدة ، بور فؤاد ، ١٩٩٦م.
١٤. عبد الباسط محمد عبد الحلیم: تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٨م.
١٥. علي زهير صالح حمو النعمان: أثر استخدام تدريبات الأثقال والبلبومترك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل ، ٢٠٠٥م.
١٦. عمرو أبو المجد ، جمال إسماعيل النمكى: تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم ، ط١، مركز الكتاب والنشر، القاهرة ، ١٩٩٧م.
١٧. كتشوك سيدي محمد: أثر برنامج تدريبي الأثقال على تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهارى لناشئى كرة القدم، رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضة، جامعة الجزائر ٣، ٢٠١١م.
١٨. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: رباعية كرة اليد الحديثة، الجزء الثالث، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢م.
١٩. محمد إبراهيم سلطان: نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة "المندمجة" على أداء بعض المبادئ الخطئية لناشئى كرة القدم ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، العدد ٥٣، ٢٠٠٤م.
٢٠. محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضى ، ط١١، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٧م.
٢١. محمد شوقي كشك: توجيه بعض المؤشرات الزمنية و المكانية لتنمية دقة التصويب فى كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، ١٩٨٦م.

٢٢. محمد عبد الستار محمود: تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين فى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٥م.
٢٣. محمد كشك ، أمر الله البساطي: أسس الإعداد المهاري والخططي فى كرة القدم ، بدون ، ٢٠٠٠م.
٢٤. مفتي إبراهيم حماد: أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال فى المرحلتين الابتدائية والإعدادية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٠م.

ثانيًا: المراجع الأجنبية

25. Abolghasem Memarzadeh, Mehrzad Moghadasi and Karim Zare: Effects of plyometric training on skill performance in soccer players, International, journal of Current Research and Academic Review, Volume 2 Number 9 , (September), 2014.
26. Avery D Faigenbaum; Rhodri S Lloyd; James MacDonald; Gregory D Myer: Effects of plyometric training on skill performance in soccer players, International, journal of Current Research and Academic Review, Volume 2 Number 9, (September) 2014.
27. Christou M, Smilios I, Sotiropoulos K, Volaklis K, Piliandis T, Tokmakidis: Effects of resistance training on the physical capacities of adolescent soccer players. J Strength Cond Res. Nov, 2006.
28. Ghigiorelli, J., Nagle, EF., Cross Fl., Robert Sorr, RJ, Irrgang, JJ, and Myslinski, T.: The effects of a 7-wk heavy elastic band and weight chain program on upper body strength and upper body power in a sample of division a football players, J. Strength cond Res 23(3), 2009: p, 756 –764.
29. Jeremy Sheppard: resistance with sprint training", Physiology Department, Australian Institute of Sport, and Gordon Sleivert, Canadian, National Training Centre, Victoria, Canada, 2005, Volume 28 Number 3.

30. Klafes, K.E., Aynnoim, D.D.: Modern Principles of Athletic Training , 3rd, the C.V. Mosby Co., St. Louis, 1985.
31. Maher & Alan. E: "Finishing "up your practice , Coach and Athletic Director, V11, no 5 . Dec 2001. P, 46.9.
32. Marc Evance: Endurance Athlete's Edge, Human Kinetics, U.S.A, 1997.
33. Melanie Lesinski, Olaf Prieske, Urs Granacher: and dose-response relationships of resistance training on physical performance in youth athletes: a systematic review and meta-analysis, Br journal Sports Med , Volume 50, Number 13, 2015.
34. Moran, G.T, Glynn, G.N.: Dynamics Of Strength Training And Conditioning, Wcb Mc Grow, Hill, New York, U.S.A, 1997.
35. Pilianidis, Ofilos: Effort Of Resistance Training On The Physical Capacities Of Adolescent Soccer Players, Nov, 2006.
36. Ryland Morgans, Patrick Orme, Liam Anderson, Barry Drust : Principles and practices of training for soccer, Journal of Sport and Health Science, Volume 3, Number 4, December, 2014.