



فاعلية التدريب المركب على بعض الجوانب البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم للمرحلة السنوية تحت 16 سنة بمحافظة شمال سيناء

م.م/ أحمد طارق ابراهيم الترامسي
مدرس مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الألعاب
الجماعية والألعاب المضرب



أهداف البحث: يهدف البحث الى التعرف على: 1- فاعلية التدريب المركب في تنمية بعض الجوانب البدنية (قيد البحث) لناشئ كرة القدم والعينة قيد البحث. 2- فاعلية التدريب المركب في تنمية بعض الجوانب المهارية (قيد البحث) لناشئ كرة القدم والعينة قيد البحث. منهج البحث: إستخدام الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. الإستنتاجات التالية: 1- يؤثر التدريب تأثيراً إيجابياً على تطوير مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث. 2- تؤثر التدريب

المركب تأثيراً إيجابياً على تطوير مستوى بعض المهارات الأساسية قيد البحث (الركلات، السيطرة على الكرة، الجري بالكرة، المراوغة، ضرب الكرة بالرأس، رمية التماس). 3- يوجد تحسن في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث لدى المجموعة الضابطة نتيجة استخدام البرنامج التقليدي. 4- يوجد تحسن في بعض الجوانب المهارية قيد البحث (الركلات، السيطرة على الكرة، الجري بالكرة، المراوغة، ضرب الكرة بالرأس، رمية التماس) لدى المجموعة الضابطة نتيجة استخدام البرنامج التقليدي 5- يوجد تحسن لدى عناصر المجموعة التجريبية في مستوى بعض الجوانب المتغيرات قيد البحث عنها في المجموعة الضابطة نتيجة استخدام التدريب المركب. 6- يوجد تحسن لدى عناصر المجموعة التجريبية في مستوى بعض الجوانب المهارية قيد البحث (عنها في المجموعة الضابطة نتيجة استخدام التدريب المركب).

ويشير " دونالد شو Donald Chu

" (1998م) الى ان التدريب المركب احد انماط التدريب الرئيسية من قبل الرياضيين وان التدريب المركب Complex Training يستخدم فيه تدريب الاثقال والبيوميترى داخل نفس الوحدة التدريبية. (10 : 65)

ويشير "رادكليف Radcliffe" (1999م) ان التحسن للوصول لأعلى المستويات في الاداء هو نتيجة لعمليات التكيف باستخدام العديد من طرق التدريب، وان التدريب عملية معقدة يتم التخطيط لها لعدة مراحل وفي خلال هذه المراحل يصل

المقدمة ومشكلة البحث

يذكر عويس الجبالي (2013م) ان العصر الحالي يواجه ثورة تكنولوجية عالية، وتطور رفيع المستوى في جميع مجالات الحياة ولعل مستوى الانجاز الرياضي والتطور الهائل في الارقام القياسية في الانشطة الرياضية المختلفة خير دليل على هذا التقدم والتطور السريع في هذا العصر، فإذا نظرنا الى لاعبي المستويات العالية في البطولات العالمية والدورات الاولمبية يتضح لنا مدى التقدم والتطور الهائل والايقاع السريع في مستوى اداء اللاعبين. (2 : 1)

قصور في بعض الجوانب البدنية والمهارية في مباريات الناشئين الامر الذي ينعكس على تنفيذ واداء المهارات الاساسية اثناء المباريات واهم هذه الجوانب "القدرة العضلية" والتي تتمثل في مهارات (التصويب/ رمية التماس/ضرب الكرة بالرأس) ومن خلال المسح المرجعي للابحاث الحديثة في مجال التدريب الرياضي ومجال كرة القدم وفي حدود علم الباحث تبين مدى تأثير استخدام التدريب المركب على تنمية القوة العضلية والانجاز الرياضي الامر الذي دعا الباحث الى اجراء الدراسة لمعرفة " فاعلية التدريب المركب على بعض الجوانب البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم للمرحلة السنوية تحت 16 سنة بمحافظة شمال سيناء".

أهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على :

- 1- فاعلية التدريب المركب في تنمية بعض الجوانب البدنية (قيد البحث) لناشئ كرة القدم والعينة قيد البحث.
- 2- فاعلية التدريب المركب في تنمية بعض الجوانب المهارية (قيد البحث) لناشئ كرة القدم والعينة قيد البحث

فروض البحث :

- 1- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في الجوانب البدنية والمهارية (قيد البحث) للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي .
- 2- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في الجوانب البدنية والمهارية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي .

الرياضي الى حالة من التدريب تعتبر قمة الاداء. (12 : 225)

ويؤكد " ايبن Ebben " (2002) على ان الدراسات الحالية تشير الى ان التدريبات المركبة من افضل التدريبات المستخدمة لانه من خلالها يتم الجمع بين فوائد تدريبات المقاومة وتدريبات البليومتريك (13: 46)

في حين يذكر "حسين دري اباطة" نقلا عن بلاكي، ثاوث وارد ،Blaky, Southward (2003م) ان التدريب المركب هو مزيج من تدريب المقاومة يتبعه مباشرة تدريب انفجاري بليومتري وذلك للاستفادة القصوى من تدريب المقاومة في اداء التدريب الانفجاري حيث يعمل تدريب المقاومة على استثارة الجهاز العضلي بصورة كبيرة ينتج عنها استثارة المزيد من الالياف العضلية ثم استخدامها مباشرة في التدريب الانفجاري وبالتالي نحصل على اقصى استفادة ممكنة (3 : 9)

وتشير نوال مهدي واخرون (2009م) نقلا عن براد ماك جروجر Brad Mc Grogor الى ان مفهوم التدريب المركب بكونه طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقة متباينة تهدف الى تحسين القدرة العضلية، كما ان برامج التدريب المركب يمكن ان تؤدي من خلال ثلاث اشكال تدريبية وهي الشكل التدريبي العام General Phase والشكل التدريبي التخصصي Special Phase والشكل التدريبي التنافسي Competition Phase . (8 : 138)

ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب كرة القدم قد تبين للباحث وجود

البدنية والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل عينة البحث .

2- قام "مصطفى عبد الخالق الوشاحي" (2010 م) بدراسة عنوانها " العلاقة التبادلية بين التدريب بالاثقال والتدريب البليومتري وتأثيرهما على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية للمبتدئين في رمي الرمح " استهدف البحث ادراك العلاقة التبادلية بين التدريب بالاثقال والتدريب البليومتري وتأثيرهما على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية للمبتدئين في رمي الرمح واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (20) مبتدئ وكانت اهم النتائج ان التدريب بالاثقال والتدريب البليومتري لهما دورا ايجابيا في تطوير بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لدى (عينة البحث).

3- قام " صبري جابر حسن " (2010م) بدراسة " تأثير استخدام ثلاث انواع من التدريبات (البالستي- البليومتري - المركب) لتنمية القدرة العضلية ومستوى اداء بعض المهارات الدفاعية في كرة اليد " واستهدفت الدراسة تصميم ثلاث برامج تدريبية لمعرفة تأثيرها على مستوى اداء بعض المهارات الدفاعية في كرة اليد واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (28) لاعب وكانت اهم النتائج ان التدريب المركب له تأثير ايجابي على المجموعة التجريبية يليه التدريب بالاثقال ثم التدريب البليومتري في جميع اختبارات القدرة وبعض المهارات الدفاعية.

3- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين في الجوانب البدنية والمهارية (قيد البحث) بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

- مصطلحات البحث :

- التدريب المركب: طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقة متباينة تهدف الى تحسين القدرة العضلية
- الجوانب البدنية: هي مقدرة الفرد البدنية والتي يمكن اعدادها بهدف الوصول الى تحسين المستوى البدني الذي تتطلبه رياضة المستويات العليا .
- الجوانب المهارية: هي مجموعة المهارات الاساسية (هجومية/ دفاعية) التي يؤديها اللاعب اثناء التدريب او المنافسة .

الدراسات المرتبطة :

اولا : الدراسات العربية :

1- قام "حسن إبراهيم ابو المجد" (2008 م) بإجراء دراسة بعنوان " تأثير استخدام التدريب المركب في تطوير القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل " بهدف وضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المركب ومعرفة تأثير هذا البرنامج على القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (10) متسابقين وقد اسفرت اهم النتائج على ان التدريب المركب له تأثير ايجابيا على القدرات

ثانيا: الدراسات الاجنبية:

التجريبى لمجموعتين إحداهما تجريبية
والأخرى ضابطة.

عينة البحث :

إختار الباحث عينة البحث بالطريقة
العمدية من طلاب كلية التربية الرياضية
بالعريش، المقيدون بسجلات كلية التربية
الرياضية بالعريش بالفرقة الثانية، وبلغ
عددهم (20) لاعبا، تم تقسيمهم إلى
مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية
والأخرى ضابطة قوام كل منهما (10)
لاعب، والجدول التالي يوضح توصيف
عينة البحث.

تجانس وتكافؤ عينة البحث :

وقد قام الباحث بإجراء عملية التجانس
والتكافؤ بين أفراد عينة البحث الأساسية
من الطلاب فى المتغيرات (قيد البحث)
وهى: (الطول، الوزن، السن - العمر
التدريبي).

تجانس عينة البحث :

وقد إستخدم الباحث معامل الإلتواء
لإجراء عملية التجانس بين أفراد عينة
البحث الأساسية والجدول (2) يوضح ذلك.
يتضح من جدول (2) ان قيم معامل
الالتواء فى جميع متغيرات (الطول-
الوزن-السن-العمر التدريبي) قد انحصرت
ما بين $(3\pm)$ مما يدل على اعتدالية
البيانات وتجانس عينة التطبيق فى هذه
القياسات قبل تطبيق البرنامج.

1- فوكتورز واخرون , Foctours

Others (2000): قاموا بدراسة " تقويم
التدريب البليومتري والتدريب بالانتقال
ودمجهما معا وتأثيره على الوثب العالي
وقوة الرجلين " واستهدفت الدراسة
المقارنة بين ثلاثة اساليب للتدريب
(البليومتري - الانتقال - والدمج بينهم)
واستخدم الباحثون المنهج التجريبي على
عينة قوامها (41) لاعب وكانت اهم
النتائج ان الدمج بين التدريب البليومتري
والتدريب بالانتقال احدث تأثيرا ايجابيا
اكبر من كل طريقة على حدة .

2- سليب مايك Sleep Mike

(2006) قام بدراسة بعنوان "تأثير
التدريب المركب على القوة والقدرة لدى
مجموعة من الاولاد البالغين" وهدفت
الدراسة الى معرفة تأثير التدريب المركب
باستخدام الانتقال والبليومتريك على كل من
القدرة اللاهوائية والقوة المتحركة والقدرة
والسرعة واستخدم الباحث المنهج التجريبي
على عينة قوامها (54) من الذكور تتراوح
اعمارهم من (12- 13) سنة وكانت اهم
النتائج ان التدريب المركب في سن البلوغ
هو احسن طريقة لتحسين القدرة اللاهوائية،
كما انه طريقة امنة وفعالة لتحسين القدرة
والوثب والرمي واداء العدو والقدرة العضلية.

إجراءات البحث:

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي
لمناسبته لطبيعة البحث بإستخدام التصميم

جدول رقم (1)
توصيف عينة البحث

النوع	عدد الطلاب	العينة
أساسية	10	المجموعة التجريبية
أساسية	10	المجموعة الضابطة
غير أساسية	8	المعاملات العلمية والدراسات الاستطلاعية
تعداد العينة	28	المجموع

جدول (2)

توصيف عينة البحث في متغيرات (الطول – الوزن – السن) قيد البحث ن = 20

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
الطول	174.71	2.85	175	0.094
الوزن	67.46	2.13	68	0.242-
السن	17.45	0.46	17.5	0.667-
العمر التدريبي	3.92	0.766	4.00	0.407-

جدول (3)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية قيد

البحث لناشئ كرة القدم عينة البحث ن=20

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط	وسيط	انحراف	معامل التواء
وثب عمودي	سم	33.45	33.00	2.08	1.367
رمى كرة طبية	متر	8.60	9.00	0.59	0.393
وثب عريض	متر	159.80	160.00	5.60	0.076-
بارو	ثانية	6.09	6.10	0.131	0.362
انبطاح مائل	عدد	12.60	0.753	13.00	0.033

دالة احصائيا حيث كانت قيمة ت المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05 وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في متغيرات الضبط التجريبي قبل تطبيق البرنامج المقترح.

يوضح الجدول (6) ان الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية هي فروق غير دالة احصائيا حيث كانت قيمة ت المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05 وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات البدنية قبل تطبيق البرنامج المقترح.

يوضح الجدول (7) ان الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية هي فروق غير دالة احصائيا حيث كانت قيمة ت المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05 وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات المهارية قبل تطبيق البرنامج المقترح.

يوضح الجدول (3) المتوسط الحسابي ووسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للاعبى كرة القدم (عينة البحث) حيث تراوح قيمة معامل الالتواء بين (:) وهى قيم تنحصر بين $3 \pm$ مما يؤكد تجانس افراد العينة في المتغيرات البدنية قيد البحث.

يوضح الجدول (4) المتوسط الحسابي ووسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للاعبى كرة القدم (عينة البحث) حيث تراوح قيمة معامل الالتواء بين (:) وهى قيم تنحصر بين $3 +$ مما يؤكد تجانس افراد العينة في المتغيرات المهارية قيد البحث قبل تطبيق البرنامج المقترح.

تكافؤ عينة البحث:

وقد استخدم الباحث اختبار قيمة ت لإجراء عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث الأساسية والجدول (5) توضح ذلك.

يوضح الجدول (5) ان الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الضبط التجريبي هي فروق غير

جدول (4)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات

المهارية قيد البحث للاعبى كرة القدم عينة البحث ن=20

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط	وسيط	انحراف	معامل التواء
رمى كرة لمسافة	مسافة	38.300	38.00	1.17	0.646
جرى متعرج	ثانية	7.86	0.182	7.88	0.186-
ضرب الكرة بالراس	مسافة	10.70	11.00	0.923	0.214-
رمية التماس لمسافة	مسافة	18.50	18.50	1.10	0.395

جدول (5)

تكافؤ مجموعتى البحث في متغيرات الضبط التجريبي للاعبى كرة القدم عينة البحث

ن=1 ن=2=10

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت	الدلالة
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
السن	سنه	17.48	0.458	17.53	0.416	0.255	غير دال
الطول	سم	174.80	3.58	173.40	2.36	1.031	غير دال
الوزن	كجم	66.20	2.04	67.70	2.11	1.614	غير دال
العمر التدريبي	سنه	4.10	0.737	4.00	0.66	0.318	غير دال

جدول (6)

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية للاعبى كرة القدم عينة البحث

$$n=2=10$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت	الدلالة
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
وثب عمودى	سم	30.60	2.066	31.50	2.068	0.974	غير دال
رمى كرة طبية	متر	9.462	0.717	9.702	0.578	0.824	غير دال
وثب عريض	متر	8.366	0.473	8.346	0.297	0.113	غير دال
بارو	ثانية	143.1	6.887	143.9	7.264	0.253	غير دال
انبطاح مانل	عدد	6.538	0.392	6.326	0.345	1.283	غير دال

جدول (7)

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المهارية للاعبى كرة القدم عينة البحث

$$n=2=10$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت	الدلالة
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
رمى كرة لمسافة	مسافة	29.32	3.223	30.55	3.212	0.852	غير دال
جرى متعرج	ثانية	7.400	1.578	6.700	2.058	0.854	غير دال
ضرب الكرة بالراس	مسافة	8.434	0.382	8.369	0.402	0.371	غير دال
رمة التماس لمسافة	مسافة	30.00	2.582	29.20	2.936	0.647	غير دال

العيننة الأساسية والتي تتوفر فيها خصائص عيننة البحث من طلاب كلية التربية الرياضية بالعرش، وذلك في الفترة الموافق 10/17/2018م إلى الموافق 10/25/2018م، والجدول (9) يوضح معاملات ثبات هذه الاختبارات.

يتضح من جدول (9) ان قيمة ر جاءت دالة عند مستوي (0.05) بين التطبيقين الاول والثاني في جميع الاختبارات قيد البحث مما يدل على ان الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات.

ادوات ووسائل جمع البيانات :

استند الباحث في جمع البيانات المرتبطة بالبحث الي :

المسح المرجعي -الملاحظة - الاستمارات والمقابلة الشخصية -القياسات والاختبارات، المساعديين.

الادوات المستخدمة في البحث :

1- ريستاميتير/لقياس الطول 2- ميزان طبي/ لقياس الوزن .

2- كرات/ اقماع / ارماع / شواخص / صناديق خشبية / احبال مطاطة / اثقال حرة.

3- البرنامج التدريبي المقترح : سوف يقوم الباحث بتطبيق برنامج لمدة 12 اسبوع، (3 شهور)، بواقع 4 وحدات تدريبية اسبوعيا اي ان الاجمالي للوحدات التدريبية 48 وحدة تدريبية، ويتراوح زمن الوحدة التدريبية من 90-120 ق .

المعالجات الاحصائية :

سوف يستخدم الباحث في تحليل نتائج البحث المعالجات الاحصائية الملائمة لطبيعة البحث برنامج التحليل الاحصائي SPSS .

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة (قيد البحث) للتأكد من مدى صلاحيتها من خلال إيجاد معامل الصدق والثبات لهذه الاختبارات كما يلي :

أ- الصدق :

تم حساب الصدق للاختبارات المستخدمة (قيد البحث) باستخدام الصدق التلازمي عن طريق التمييز بين مجموعتين من طلاب كلية التربية الرياضية ويفترض في أحدهما أنها مميزة والآخرى غير مميزة وبلغ إجمالي المجموعتين (8) طلاب بواقع (4) طلاب لكل مجموعة، وذلك في الفترة من الموافق 14/9/2018م إلى الموافق 22/9/2018م، ولقد أشارت النتائج عن توافر الصدق للاختبارات المستخدمة، والجدول (8) يوضح معاملات الصدق التلازمي لهذه الاختبارات.

يتضح من جدول (8) أن هناك فروق دالة إحصائية بين متوسطي المجموعة غير المميزة و المجموعة المميزة لدى العيننة الاستطلاعية في الاختبارات الفسيولوجية قيد الدراسة حيث تبين من الجدول أن قيم معامل صدق التمايز بطريقة المقارنة الطرفية لتلك الاختبارات قد انحصرت ما بين (-3.07-11.953) مما يدل على ارتفاع معاملات الصدق.

الثبات :

قام الباحث بحساب الثبات للاختبارات المستخدمة (قيد البحث) باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار وإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين، ولقد روعى وجود فاصل زمني قدرة ثلاثة أيام بين التطبيق الأول والثاني، وذلك على العيننة التي قوامها (8) لاعبين من غير

جدول رقم (8)

معاملات الصدق المتغيرات البدنية والمهارية لأفراد عينة الدراسة الاستطلاعية

ن=8

م	الإحصاء المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن=3		المجموعة غير المميزة ن=3		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة
			ع±	س/	ع±	س/		
1	وثب عمودى	سم	0.95	36.25	0.957	29.75	6.50	9.601
2	رمى كرة طبية	متر	0.50	9.25	0.57	6.50	2.75	7.201
3	وثب عريض	متر	5.73	167.75	155.75	5.73	12.00	3.711
4	بارو	ثانية	0.194	5.85	0.155	6.23	0.382-	3.073-
5	انبطاح مائل	عدد	0.577	14.5	1.29	11.50	3.00	4.243
6	رمى كرة لمسافة	مسافة	0.577	39.50	0.816	35.00	4.50	9.00
7	جرى متعرج	ثانية	7.65	7.65	0.136	8.65	0.997-	11.953-
8	ضرب الكرة بالراس	مسافة	0.816	11.00	0.957	8.25	2.75	4.371
9	رمية التماس لمسافة	مسافة	0.577	18.50	0.957	15.25	3.25	5.814

قيمة ت الجدولية (2.26) عند مستوى دلالة 0.05

جدول (9)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني فى المتغيرات البدنية والمتغيرات

المهارية قيد البحث ن = 8

الدالة	قيمة ر	التطبيق الثانى		التطبيق الاول		وحدة القياس	القياسات
		ع	م	ع	م		
دال	**0.906	1.45	35.12	1.48	34.25	سم	وثب عمودى
دال	**0.927	0.925	7.00	1.16	8.25	متر	رمى كرة طبية
دال	**0.993	7.69	159.50	7.68	161.75	متر	وثب عريض
دال	**0.994	0.271	6.01	0.261	6.04	ثانية	بارو
دال	**0.944	1.30	12.37	1.06	13.62	عدد	انبطاح مائل
دال	**0.990	2.41	36.12	2.49	37.25	مسافة	رمى كرة لمسافة
دال	**0.949	0.290	7.79	0.401	7.77	ثانية	جرى متعرج
دال	**0.964	1.50	8.37	1.68	9.62	مسافة	ضرب الكرة بالراس
دال	**0.975	1.64	15.12	1.88	16.87	مسافة	رمية التماس لمسافة

قيمة ر عند مستوي (0.05) = 805

المجموعة الضابطة للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

كما يعزى أيضاً الباحث هذا التحسن إلى إنتظام أفراد المجموعة الضابطة في التدريب وكذلك إستخدام الأسلوب المتبع فيما يخص الزمن الكلي للبرنامج وعدد الوحدات وزمن كل وحدة بالإضافة إلى التوزيع الزمني على العناصر البدنية العامة والخاصة.

ويعزى أيضاً الباحث هذا التحسن للمجموعة الضابطة إلى أن تقنين برامج التدريب بشكل جيد له دور إيجابي في تقدم وتطوير الأداء مما يؤدي إلى تطوير حالة اللاعب من الناحية البدنية والمهارية في نوع النشاط الممارس .

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول للبحث أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في الجوانب البدنية والمهارية قيد البحث للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي " .

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

يوضح الجدول (12) أن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية هي فروق دالة إحصائياً حيث كانت قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة 0.05، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة في اختبار الوثب العمودي 9.034 وفي اختبار رمى الكرة الطبية 6.934 وفي اختبار الوثب العريض 9.486 وفي اختبار بارو 7.457 وفي اختبار الانبطاح المائل 12.017، وجميعهم أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث .

عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها :
عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

يوضح الجدول (10) ان الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية هي فروق دالة احصائيا حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة في اختبار الوثب العمودي 9.348، وفي اختبار رمى الكرة الطبية 3.881 وفي اختبار الوثب العريض 3.048 وفي اختبار بارو 3.919 وفي اختبار الانبطاح المائل 10.087، مما يدل على تحسن أفراد عينة المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث.

يوضح الجدول (11) ان الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية هي فروق دالة احصائيا حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05، حيث جاءت قيمة اختبار ركل الكرة لمسافة 9.3338، واختبار الجري المتعرج 4.086، اختبار ضرب الكرة بالرأس 7.733، اختبار رمية التماس لمسافة 8.043 مما يدل على تحسن المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية .

مناقشة نتائج الفرض الأول:

ويرجع الباحث هذا التحسن بالنسبة للمجموعة الضابطة إلى البرنامج التقليدي المطبق ووجود المدرب في الوحدات التدريبية والتعليمية وشرحه اللفظي للمهارة وأداء نموذج لها وللتدريبات التي تعمل علي تنميتها، وكذلك لتصحيح شكل الأداء وإصلاح الأخطاء التي تظهر أولاً بأول، مما كان له الأثر على اتقان ناشئي

جدول (10)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية

ن=10

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	الدلالة
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
وثب عمودي	سم	32.80	1.13	36.50	0.527	9.348	دال
رمى كرة طيبة	متر	8.70	0.67	10.00	0.816	3.881	دال
وثب عريض	متر	155.50	3.68	164.40	2.83	6.048	دال
بارو	ثانية	6.14	0.139	5.93	0.083	3.919	دال
انبطاح مائل	عدد	12.300	0.67	15.40	0.699	10.087	دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 = 2.145

جدول (11)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية

ن=10

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	الدلالة
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
ركل كرة لمسافة	متر	36.30	0.94	40.20	0.918	9.3338	دال
جرى متعرج	ثانية	8.001	0.105	7.77	0.137	4.086	دال
ضرب كرة بالراس	متر	10.10	0.73	12.90	0.875	7.733	دال
رمية التماس لمسافة	متر	17.80	0.788	20.70	0.823	8.043	دال

جدول (12)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية

ن=10

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	الدلالة
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
وثب عمودي	سم	34.90	2.07	41.80	1.22	9.034	دال
رمي كرة طبية	متر	8.70	0.67	11.20	0.918	6.934	دال
وثب عريض	متر	164.10	3.41	178.50	3.37	9.486	دال
بارو	ثانية	6.04	0.111	5.72	0.079	7.457	دال
انبطاح مائل	عدد	12.90	0.737	16.70	0.674	12.017	دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 = 2.145

جدول (13)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية

ن=10

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	الدلالة
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
ركل كرة لمسافة	متر	39.300	0.948	43.60	0.843	29.326	دال
جري متعرج	ثانية	7.72	0.128	7.23	0.077	10.264	دال
ضرب كرة بالراس	متر	11.30	0.67	14.10	0.875	8.009	دال
رمية التماس لمسافة	متر	19.20	0.918	22.70	1.159	7.481	دال

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني للبحث أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في الجوانب البدنية والمهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي " .

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

يوضح الجدول (14) أن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية هي فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05 وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية بدرجة أعلى من المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية حيث جاء المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب العمودي 9.00 مقابل 9.348 للمجموعة الضابطة وفي اختبار رمي الكرة الطيبة 3.087 مقابل 3.881 للمجموعة الضابطة وفي اختبار الوثب العريض 10.115 مقابل 6.048 للمجموعة الضابطة واختبار بارو 5.919 مقابل 3.919 للمجموعة الضابطة واختبار الانبطاح المائل 4.230 مقابل 10.087 للمجموعة الضابطة وجميعهم اكبر من قيمة (ت) الجدولية 2.145 مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث، ويرجع ذلك الباحث لإستخدام البرنامج المقترح باستخدام التدريب المركب .

يوضح الجدول (15) أن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية هي فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05 وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية بدرجة أعلى

يوضح الجدول (13) ان الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية هي فروق دالة احصائيا حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05 حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة في اختبار ركل الكرة لمسافة 29.326 وفي اختبار الجري المتعرج 10.264 وفي اختبار ضرب الكرة بالراس 8.009 وفي اختبار رمي التماس لمسافة 7.481 وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية.

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

ويرجع الباحث إلى أن التحسن في المتغيرات البدنية والمهارية لأفراد المجموعة التجريبية يرجع إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريب المركب.

ويعزى الباحث هذا التحسن و التقدم إلى إمكانية تنظيم التدريبات البدنية والمهارية داخل الوحدات التدريبية بالبرنامج التدريبي بشكل متوازن علمياً وأثرها الإيجابي في تنمية تلك الجوانب وأيضاً مجموعة التمرينات التي إستخدمت في البرنامج التدريبي لتنمية بعض الجوانب البدنية والمهارية حيث اشتملت على تمرينات متنوعة وقد راعى الباحث في إعدادها للبرنامج احتوائه على أسس تدعيم وإستثارة ودافعية وإيحاءات نفسية والتي أثرت بدورها في تحسين المهارات الأساسية اللازمة للناشئين حيث لعبت تلك التدريبات دوراً رئيسياً في تحسين المستوى وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي له تأثيراً إيجابياً على كلاً من الجوانب البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم .

جدول (14)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية

$$n=1 \text{ ن } 2=10$$

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	الدلالة
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
وثب عمودي	سم	40.40	1.26	36.50	0.52	9.00	دال
رمي كرة طيبة	متر	11.20	0.918	10.00	0.816	3.087	دال
وثب عريض	متر	178.50	3.37	164.40	2.83	10.115	دال
بارو	ثانية	5.72	0.079	5.93	0.083	5.919	دال
انبطاح مائل	عدد	16.70	0.674	15.40	0.699	4.230	دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 = 2.145

جدول (15)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة

$$n=1 \text{ ن } 2=10$$

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	الدلالة
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
ركل كرة لمسافة	متر	43.60	0.843	40.20	0.918	8.621	دال
جرى متعرج	ثانية	7.23	0.077	7.77	0.137	10.828	دال
ضرب كرة بالراس	متر	14.10	0.875	12.90	0.875	3.065	دال
رمية التماس لمسافة	متر	22.70	1.15	20.70	0.823	4.447	دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 = 2.145

والمهارية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية "

الاستنتاجات والتوصيات :

بناءً على نتائج هذا البحث وفي إطار تجربته أمكن التوصل إلى الإستنتاجات التالية :

1- يؤثر التدريب المركب تأثيراً إيجابياً على تطوير مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث .

2- تؤثر التدريب المركب تأثيراً إيجابياً على تطوير مستوى بعض المهارات الأساسية قيد البحث (الركلات، السيطرة على الكرة، الجري بالكرة، المراوغة، ضرب الكرة بالرأس، رمية التماس)

3- يوجد تحسن في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث لدى المجموعة الضابطة نتيجة استخدام البرنامج التقليدي.

4- يوجد تحسن في بعض الجوانب المهارية قيد البحث (الركلات، السيطرة على الكرة، الجري بالكرة، المراوغة، ضرب الكرة بالرأس، رمية التماس) لدى المجموعة الضابطة نتيجة استخدام البرنامج التقليدي 5- يوجد تحسن لدى عناصر المجموعة التجريبية في مستوى بعض الجوانب المتغيرات قيد البحث عنها في المجموعة الضابطة نتيجة استخدام التدريب المركب .

5- يوجد تحسن لدى عناصر المجموعة التجريبية في مستوى بعض الجوانب المهارية قيد البحث(عنها في المجموعة الضابطة نتيجة استخدام التدريب المركب.

من المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية حيث جاء المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في اختبار ركل الكرة لمسافة 8.621 مقابل 9.3338 للمجموعة الضابطة وفي اختبار الجري المتعرج 10828 مقابل 4.086 للمجموعة الضابطة وفي اختبار ضرب الكرة بالرأس 3.065 مقابل 7.733 للمجموعة الضابطة واختبار رمية التماس لمسافة 4.447 مقابل 8.043 للمجموعة الضابطة وجميعهم اكبر من قيمة (ت) الجدولية 2.145 مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث، ويرجع ذلك الباحث لإستخدام البرنامج المقترح باستخدام التدريب المركب.

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

ويرجع الباحث تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث إلى استخدام البرنامج المقترح بإستخدام التدريب المركب للمجموعة التجريبية عن استخدام البرنامج التدريبي التقليدي للمجموعة الضابطة حيث أنها كانت المتغير الوحيد الذي تم إضافته لذا يرجع الباحث أي فرق بين المجموعتين إلى هذا المتغير.

ويرى الباحث أن إستخدام التدريب المركب يؤدي إلى رفع مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي حيث يؤدي اللاعبون المهارات في نفس الظروف التي قد تواجههم أثناء المباريات وبالتالي بالتدريب عليها لايشعرون بفرق في الأداء أثناء المنافسات.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث للبحث أنه "توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين البعديين في الجوانب البدنية

2-تامر الجبالي، عويس الجبالي (2013م):
منظومة التدريب الحديث، دار الفكر
العربي، القاهرة.

3- محمد علي حسن (2016 م) : فاعلية
التدريب المركب في تطوير القوة
العضلية ومركباتها، انتاج علمي .

4-ربيع عثمان الحديدي (2014م): فاعلية
التدريب المركب على بعض القدرات
البدنية الخاصة والخصائص الميكانيكية
لذراع الرمي والمستوى الرقمي
لمسابقة رمي الرمح، بحث منشور،
كلية التربية الرياضية بالزقازيق .

5- سيف سعد احمد (2013): تأثير
التدريب المركب في تطوير بعض
القدرات البدنية الخاصة للملاكمين
الشباب من (18-22) سنة، جامعة
الموصل .

6- صبري جابر حسن (2010 م) : تأثير
استخدام ثلاث انواع من التدريبات
(الانتقال - البليومترى - المركب)
لتنمية القدرة العضلية ومستوى اداء
بعض المهارات الدفاعية في كرة اليد،
انتاج علمي .

7- مجدي عبد النبي محمد (2009 م) :
برنامج تدريبي مركب وتأثيره في
مستوى بعض القدرات البدنية
والاداءات المهارية الهجومية المركبة
للاعبي كرة اليد، بحث منشور، كلية
التربية الرياضية طنطا .

8-نوال مهدي العبيدي واخرون (2009):
التدريب الرياضي، دار الارقم، بغداد.

التوصيات :

إستناداً إلى النتائج التي توصل إليها
البحث، وفي حدود العينة التي أجريت
عليها الدراسة يمكن التقدم بالتوصيات
الآتية:

1- ضرورة استخدام التدريب المركب
لبرامج التدريب الخاصة بالناشئين لما
لها من تأثير إيجابي على تطوير
بعض المتغيرات البدنية والمهارية في
كرة القدم .

2- إجراء دراسات مماثلة على المراحل
السنية المختلفة في كرة القدم.

3- القيام بدراسة أخرى مشابهة تتناول
التفكير الخططي وإتخاذ القرار .

4- إجراء دراسات مماثلة على بعض
الجوانب البدنية والمهارية الأخرى مما
يساعد على تطوير وتنمية المستوى
البدني والمهاري لناشئي كرة القدم .

5- إدراج التدريب المركب ضمن برنامج
الدورات التدريبية الخاصة بتأهيل
وتطوير المدربين .

6- إجراء مزيد من البحوث عن التدريب
المركب وتأثيرها على بعض الجوانب
الفسيولوجية لناشئي كرة القدم .

المراجع

اولا : المراجع العربية :

1-اميرة حسن محمود، ماهر حسن
محمود (2009 م) : الاتجاهات الحديثة
في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء
للطباعة والنشر، الاسكندرية .

- 11- **Foctours (2000):** Evaluation of plyometric exercise training weight training and their combination on vertical jumping performance and leg strength nd conditioning “ journal of applied sport science research.
- ثانيا : المراجع الاجنبية :
- 9-Dolny , Reyes (2008) :** Whole body vibration exercise training and benefits+ , cure . Sports med. Rep
- 10-Donald Chu (1996)** :Explosive power and strength (Complex training for maximum results) Human Kinetics , USA