



تأثير الإنخفاض بحمل التدريب الخطي المنتظم قبل المباراة خلال فترة المنافسات على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخطية لناشئي كرة القدم

م.د/ محمد عبد المهدي البكري عبد المهدي

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الألعاب الرياضية وألعاب المضرب

(كرة قدم) - بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات بالعريش- جامعة العريش.

الملخص



يهدف البحث الحالي إلى التعرف على تأثير الإنخفاض بحمل التدريب الخطي المنتظم قبل المباراة خلال فترة المنافسات على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخطية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم (عينة البحث). استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، إختار الباحث عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم بنادي النصر الرياضي بالعريش بمحافظة شمال سيناء مواليد 2005م (المرحلة السنوية تحت 15 سنة)

للموسم الرياضي 2019/2020م، المقيدين بمنطقة شمال سيناء لكرة القدم والمشاركين في دوري منطقة شمال سيناء لكرة القدم للناشئين في نفس المرحلة السنوية، وبلغ عددهم (24) لاعب، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية قوام كل منهما (12) لاعب. ومن أهم نتائج البحث أن مستوى تقدم أفراد المجموعة التجريبية أفضل من مستوى تقدم أفراد المجموعة الضابطة في مستوى المتغيرات البدنية والمهارية والخطية (قيد البحث)، ويعزي الباحث هذا التقدم إلى استخدام البرنامج التدريبي المتبع الذي يتضمن تشكيل حمل التدريب عن طريق خفض الحمل التدريبي باستخدام الإنخفاض بحمل التدريب الخطي المنتظم خلال فترة المنافسات. ويوصي الباحث بضرورة إستعانة المدربين عند التخطيط للناشئين في نفس المرحلة السنوية بالبرنامج التدريبي المتبع الذي يتضمن تشكيل حمل التدريب عن طريق خفض الحمل التدريبي باستخدام الإنخفاض بحمل التدريب الخطي المنتظم خلال فترة المنافسات لما له من تأثير إيجابي في زيادة مستوى الأداء البدني والمهاري والخطي.

مقدمة البحث:

من شعبية جارفة على الصعيد المحلي والدولي وهي في الحقيقة تمثل ظاهرة إجتماعية تستلزم الدراسة، مما دفع الكثير من المتخصصين والمهتمين بالبحث العلمي إلى القيام بإجراء العديد من الدراسات العلمية في هذه الرياضة وبخاصة في مصر.

ومدرب كرة القدم خلال قيادته للفريق أثناء الموسم الرياضي يقوم بتنفيذ برنامج تدريبي مبني على أسس علمية، ويتكون هذا البرنامج التدريبي غالباً من ثلاث فترات وهي (فترة الإعداد وفترة المنافسات والفترة الإنتقالية)، ولكل من

يعد الأسلوب العلمي أحد أهم وسائل تطوير المجتمعات البشرية، فعن طريق البحث العلمي يتم التعرف على المشكلات القائمة وتحديدها تحديداً دقيقاً، مما يمكن المسؤولين من التوصل إلى نتائج قد تساعد في حل هذه المشكلات، الأمر الذي يترتب عليه إحداث التقدم والتطور المنشود للمجتمع.

وتعد الرياضة أحد مجالات النشاط الإنساني الذي يستهدف التنمية البشرية، كما تعد مؤشراً هاماً للدلالة على تقدم الدول والمجتمعات وبخاصة في العصر الحديث.

وربما كانت مصر تحظى دائماً وبصفة خاصة بإهتمام كبير لما لها

التدريبي (Tapering) قبل المباراة حيث يساعد على ضمان الوصول إلى الإستشفاء الكامل قبل المباراة، وإزالة آثار الإرهاق الناتجة عن التدريب. (12)

مشكلة البحث:

وقد إتضح للباحث من خلال الدلائل الموجودة في الألعاب الفردية التي إستخدمت خفض الحمل التدريبي (Tapering) قبل المنافسة أنه عن طريق التقليل الذكي في حمل التدريب مع مراعاة إستخدام النوع المناسب لخفض الحمل التدريبي (Tapering) سوف يظهر نتائج ما دام التدريب يحتفظ بالشدة المطلوبة فإن اللاعبين يمكنهم المحافظة على لياقتهم، ومع أن الإنخفاض بحمل التدريب قبل المباراة قد أستخدم بصورة كبيرة في مختلف الرياضات الفردية كرياضات (ألعاب القوى والدراجات والسباحة والترياتلون) إلا أنه على حد علم الباحث فإن هذه الدراسة تعتبر هي الأولى في مجال الرياضات الجماعية عامة ورياضة كرة القدم خاصة للتعرف على تأثير الإنخفاض بحمل التدريب الخطي المنتظم قبل المباراة خلال فترة المنافسات على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخطية لناشئي كرة القدم، ومن خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرب ومدرس لمادة كرة القدم بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات بالعريش- جامعة العريش، بالإضافة إلى الدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة (عربية وأجنبية) وكذلك شبكة المعلومات الدولية التي أمكن للباحث الحصول عليها، فيرى الباحث أن الإنخفاض بحمل التدريب الخطي المنتظم (Linear Taper) قبل المباراة خلال فترة المنافسات يعد محاولة جادة من قبل

هذه الفترات هدف رئيسي تسعى لتحقيقه، وتعد فترة المنافسات من الفترات الهامة حيث يتم فيها حصاد موسم رياضي كامل من التمهيد والإعداد والتأسيس لهذه الفترة، حيث يتم فيها تحقيق النتائج والأهداف المرجوة، ومن المفترض أن يصل فيها جميع اللاعبين إلى الفورمة الرياضية (أي يكون اللاعبون على قدر كبير من الإعداد البدني والإعداد المهاري والإعداد الخطي والإعداد النفسي والإعداد العقلي الذي يؤهلهم لإستقبال هذه الفترة ويحقق النتائج المرجوة بصورة جيدة)، ويصبح الهدف الرئيسي للتدريب في هذه الفترة هو الحفاظ على الفورمة الرياضية طوال المدة التي تستغرقها هذه الفترة.

ويؤكد بيتي فنجرز Pete Pfitzinger (2006م) على أن أغلب المدربين لديهم مفهوم خاطيء في التدريب في الأيام التي تسبق المباراة خلال فترة المنافسات، فإما تدريب اللاعبين للوصول بهم إلى أفضل أداء ممكن في المباراة دون مراعاة فترات الراحة المطلوبة، وإما إعطاء اللاعبين فترات راحة دون مراعاة تأثير التدريب، من أجل أن يصبحوا أكثر جاهزية في المباراة. (13)

ويؤكد ميوجيكا Mujika وباديللا Padilla (2003م) على أن الرياضيين والمدربين في كل مكان حول العالم مستمرين في زيادة الأحمال التدريبية إلى أقصى مدى ممكن من أجل تحسين مستوى أداء اللاعب والوصول به إلى أعلى مستوى ممكن، ومن هنا نتضح الأهمية القصوى لخفض الحمل التدريبي (Tapering) قبل المباراة. (10)

ويرى بريندون Brendon (2006م) أهمية حاجة اللاعبين إلى خفض الحمل

التدريب الخطي المنتظم (Linear Taper) قبل المباراة خلال فترة المنافسات على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخطوية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم (عينة البحث).

فروض البحث:

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين كلاً من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى المتغيرات البدنية والمهارية والخطوية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين كلاً من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المتغيرات البدنية والمهارية والخطوية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق دالة إحصائية بين كلاً من القياسيين البعدين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى المتغيرات البدنية والمهارية والخطوية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

- 1- **خفض الحمل التدريبي (Tapering):** هو تصميم لطريقة خاصة من التمرين لتقليل التعب بدون فقد تكيف التدريب. (14)
- 2- **الإنخفاض بحمل التدريب الخطي المنتظم (Linear Taper) (*):** هو خفض الحمل التدريبي بشكل تدريجي منتظم خلال مدة خفض الحمل التدريبي.

الباحث لتجريبها على ناشئي كرة القدم (عينة البحث) مما يتيح المجال لتحقيق أفضل النتائج في المتغيرات البدنية والمهارية والخطوية (قيد البحث).

أهمية البحث:

تبرز أهمية البحث في أنها محاولة جادة من الباحث لإمداد العاملين في مجال تدريب كرة القدم بصفة عامة ومدربي الناشئين لتلك المرحلة السنوية (عينة البحث) بصفة خاصة بنموذج لخفض الحمل التدريبي (Tapering) الإنخفاض بحمل التدريب الخطي المنتظم (Linear Taper) قبل المباراة خلال فترة المنافسات ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخطوية (قيد البحث)، مما قد يؤثر في تحسن مستوى المتغيرات البدنية والمهارية والخطوية (قيد البحث).

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

التعرف على تأثير الإنخفاض بحمل التدريب الخطي المنتظم (Linear Taper) قبل المباراة خلال فترة المنافسات على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخطوية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم (عينة البحث)، وذلك من خلال:

- 1- تصميم نموذج لخفض الحمل التدريبي (Tapering) باستخدام الإنخفاض بحمل التدريب الخطي المنتظم (Linear Taper) قبل المباراة خلال فترة المنافسات.
- 2- التعرف على تأثير استخدام نموذج لخفض الحمل التدريبي (Tapering) باستخدام الإنخفاض بحمل

بالقدر الكافي الذي يمكنهم من حسن التصرف في مواقف اللعب المتغيرة أثناء المباراة.

8- ناشئي كرة القدم (Soccer Juniors)

هم المشتركين في مسابقات رسمية ينظمها الإتحاد المصري لكرة القدم في مراحل سنوية تبدأ من 14 سنة حتى 20 سنة. (5 : 9)

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات العربية السابقة:

1- محمد عبدالمهدي (2015م):

أجرى دراسة بعنوان " تأثير خفض الحمل التدريبي قبل المباراة خلال فترة المنافسات على بعض المتغيرات البدنية والخطية لناشئي كرة القدم"، وتهدف تلك الدراسة إلى التعرف على تأثير خفض الحمل التدريبي قبل المباراة خلال فترة المنافسات على بعض المتغيرات البدنية والخطية لناشئي كرة القدم، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي مركز شباب مدينة العريش الرياضي بالعريش بمحافظة شمال سيناء، مواليد 1999م (المرحلة السنوية تحت 16 سنة) للموسم الرياضي 2014 / 2015م، المقيدين بمنطقة شمال سيناء لكرة القدم والمشاركين في دوري منطقة شمال سيناء لكرة القدم لناشئين.

(* تعريف إجرائي:

نفس المرحلة السنوية، وبلغ عددهم (30) لاعب، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية قوام كل منهما (12) لاعب وذلك بعد إستبعاد (6) لاعبين منهم لاعبان لديهما مشاكل طبية و() لاعبين غير منتظمين في مواعيد التدريب، ومن

3- المباراة (The Match): (*)

شكل منظم لمواجهة نشاط تنافسي بين فريقين طبقاً لقواعد محددة مسبقاً وتزداد الدافعية فيها من خلال حماس المتنافسين والرغبة في الفوز.

4- فترة المنافسات The Competitive

(Period): (*)

هي فترة خوض المباريات، ومن المفترض في هذه الفترة أن يكون اللاعبين على قدر كبير من الإعداد البدني والإعداد المهاري والإعداد الخطي والإعداد النفسي والإعداد العقلي أي يصل اللاعبون فيها إلى الفورمة الرياضية، ويكون هدف التدريب في هذه الفترة هو الحفاظ على الفورمة الرياضية للاعبين.

5- الإعداد البدني Physical

(Preparation): (*)

هو كل الإجراءات التي يقوم بها المدرب بهدف تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة للاعبين، ويعتبر الإعداد البدني هو الأساس لباقي الإعدادات (الإعداد المهاري والإعداد الخطي والإعداد النفسي والإعداد العقلي).

6- الإعداد المهاري Skillfull

(Preparation): (*)

هو كل الإجراءات التي يقوم بها المدرب بهدف تعليم وتنمية المهارات الأساسية للاعبين والوصول بها إلى الآلية في الأداء.

7- الإعداد الخطي Tactical

(Preparation): (*)

هو كل الإجراءات التي يقوم بها المدرب بهدف إكساب اللاعبين المعلومات والمعارف والقواعد الخطية وإتقانها

جري ويعزى ذلك لفاعلية البرنامج التدريبي. (1)

ثانياً: الدراسات الأجنبية السابقة:

1- باتريك نياري Patrick Neary و**دونالد مكينزي Donald Mckenzie** و**ياجيش بهمباني Yagesh Bhamhani (2005م):**

أجروا دراسة بعنوان " إتجاه تزود العضلة بالأكسجين بعد خفض الحمل التدريبي (Tapering) للاعبين الدرجات"، وتهدف تلك الدراسة إلى التعرف على القدرة الهوائية للعضلة بعد خفض الحمل التدريبي (Tapering) لمدة (7) أيام، وتضمنت عينة البحث (15) لاعب تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات حيث تم خفض حجم الحمل التدريبي للمجموعة الأولى حتى 30% والثانية حتى 50% والثالثة حتى 80%، وقد أظهرت النتائج عدم وجود تغير في القياسات الفسيولوجية (معدل ضربات القلب - الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين) بعد خفض الحمل التدريبي (Tapering)، مع تحسن المستوى الرقمي بنسبة 4.5% ويعزى ذلك لفاعلية البرنامج التدريبي. (8)

2- فولارد Vollaard وشيرمان Shearman وكوبر Cooper (2004 م):

أجروا دراسة بعنوان " خفض الحمل التدريبي (Tapering) يحسن الأداء ومضادات الأكسدة"، وتهدف تلك الدراسة إلى التعرف على إستجابات مضادات الأكسدة أثناء التدريب الأقصى وأيضاً أثناء خفض الحمل التدريبي (Tapering)، وتضمنت الدراسة (9) لاعبين من لاعبي الدرجات تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات وكل مجموعة (3) لاعبين

أهم نتائج البحث أن مستوى تقدم أفراد المجموعة التجريبية أفضل من مستوى تقدم أفراد المجموعة الضابطة في مستوى المتغيرات البدنية والفسيولوجية والخطية (قيد البحث)، ويعزى هذا التقدم إلى إستخدام البرنامج التدريبي المتبع الذي يتضمن تشكيل حمل التدريب عن طريق خفض الحمل التدريبي (Tapering) بإستخدام الإنخفاض بحمل التدريب الغير خطي السريع (Exponential - Fast) (الإنخفاض السريع) خلال فترة المنافسات. (6)

2- أحمد بيومي (2010 م):

أجرى دراسة بعنوان " تأثير خفض الحمل التدريبي قبل السباق على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي لمتسابقى 1500 متر جري"، وتهدف تلك الدراسة إلى التعرف على تأثير خفض الحمل التدريبي قبل السباق على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي لمتسابقى 1500 متر جري، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى ألعاب القوى تحت (18) سنة بناى المؤسسة الرياضية بالإسماعيلية التابع للقوات المسلحة، وبلغ حجم عينة البحث (10) ناشئى وتم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين تجريبتين متكافئتين وعدد كل منهما (5) ناشئى، وقد أظهرت النتائج أنه وبعد المعالجات الإحصائية إتضح مدى التقدم الحادث فى القياس البعدي على بعض المتغيرات الفسيولوجية (النبض فى الراحة- حامض اللاكتيك قبل المجهود- حامض اللاكتيك بعد المجهود- الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين الهيموجلوبين- كرات الدم الحمراء) والمستوى الرقمي لمتسابقى 1500 متر

إجراءات البحث:**1- منهج البحث:**

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية.

2- عينة البحث الأساسية:

إختار الباحث عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم بنادي النصر الرياضي بالعريش بمحافظة شمال سيناء، مواليد 2005م (المرحلة السنوية تحت 15 سنة) للموسم الرياضي 2020/2019م، المقيدون بمنطقة شمال سيناء لكرة القدم والمشاركين في دوري منطقة شمال سيناء لكرة القدم للناشئين في نفس المرحلة السنوية، وبلغ عددهم (24) لاعب، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية قوام كل منهما (12) لاعب.

3- تجانس وتكافؤ أفراد عينة البحث الأساسية:

قام الباحث بإجراء عملية التجانس والتكافؤ بين أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية، المتغيرات البدنية، المتغيرات المهارية، المتغيرات الخطية (قيد البحث) قبل تطبيق إجراءات البحث.

أ- تجانس أفراد عينة البحث الأساسية:

إستخدم الباحث معامل الالتواء لإجراء عملية التجانس بين أفراد عينة البحث الأساسية، والجداول أرقام (1)، (2)، (3)، (4) الآتية توضح ذلك:

يوضح الجدول رقم (1) أن جميع قيم معامل الالتواء للمتغيرات الأساسية (قيد البحث) إنحصرت ما بين (-1.30: 0.37) أي إنحصرت ما بين (± 3) ، مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات الأساسية (قيد البحث).

حيث تم خفض حجم الحمل التدريبي للمجموعة الأولى حتى 30% والثانية حتى 50% والثالثة حتى 80%، وقد أظهرت النتائج تحسن مستوى الأداء بنسبة (4.7%) بعد تطبيق خفض الحمل التدريبي (Tapering) ويعزي ذلك لفاعلية البرنامج التدريبي. (11)

3- ميوجيكا Mujika وآخرون (2002م):

أجروا دراسة بعنوان " الإستجابات الفسيولوجية ومستوى الأداء خلال (6) أيام من خفض الحمل التدريبي (Tapering) للاعبين المسافات المتوسطة "، وتهدف تلك الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب على مستوى الأداء والإستجابات الفسيولوجية خلال خفض الحمل التدريبي (Tapering) لمدة (6) أيام، وتضمنت الدراسة (9) لاعبين من لاعبي المسافات المتوسطة تم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة الأولى تضمنت (5) لاعبين والمجموعة الثانية (4) لاعبين، وتم إستخدام خفض الحمل التدريبي الغير خطي وكانت نسبة الخفض في حجم الحمل التدريبي حتى 80% مع المحافظة على شدة التدريب، وقد أظهرت النتائج أنه عن طريق التدريب يومياً خلال فترة خفض الحمل التدريبي (Tapering) قد أدى إلى إرتفاع مستوى الأداء للاعبين 800 متر جري، كما أدى خفض الحمل التدريبي (Tapering) إلى زيادة في مستوى عتبة اللاكتات ويعزي ذلك لفاعلية البرنامج التدريبي. (9)

جدول رقم (1): المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم (عينة البحث) ن = 24

المسلسل	المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	سنتيمتر	170.21	171.50	8.26	0.37-
2	الوزن	كيلوجرام	56.50	58.00	9.21	0.17-
3	السن	سنة	14.39	14.35	0.30	0.30
4	العمر التدريبي	سنة	2.54	3.00	0.72	1.30-

جدول رقم (2): المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم (عينة البحث) ن = 24

المسلسل	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	إختبار كوبر	متر	2802.08	2800.00	97.22	0.56
2	إختبار 800 متر	دقيقة	2.44	2.44	0.06	0.47
3	إختبار تمرين البطن	مرة	36.75	36.50	4.67	0.15
4	إختبار الوثب الطويل من الثبات	متر	1.93	1.93	0.05	0.04-

يوضح الجدول رقم (3) أن جميع قيم معامل الالتواء للمتغيرات المهارية (قيد البحث) انحصرت ما بين (0.39: 0.71) أي انحصرت ما بين (± 3) ، مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات المهارية (قيد البحث).

يوضح الجدول رقم (2) أن جميع قيم معامل الالتواء للمتغيرات البدنية (قيد البحث) انحصرت ما بين (0.04: 0.56) أي انحصرت ما بين (± 3) ، مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات البدنية (قيد البحث).

جدول رقم (3): المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات المهارية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم (عينة البحث) ن = 24

المسلسل	المتغيرات المهارية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	إختبار الجري بالكرة حول دائرة	دقيقة	2.43	2.45	0.08	0.39-
2	إختبار الجري المتعرج بين الموانع بالكرة	ثانية	5.42	5.44	0.10	0.75-
3	إختبار دقة التصويب على المرمى	درجة	3.20	3.00	0.77	1.18
4	إختبار ضرب الكرة بالرأس على دوائر	درجة	3.60	3.50	0.68	0.71

جدول رقم (4): المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الخطية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم (عينة البحث) ن = 24

المسلسل	المتغيرات الخطية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	إختبار إتخاذ المدافع للمكان الدفاعي الصحيح (قاعدة دفاعية)	درجة	1.08	1.00	0.83	-0.16
2	إختبار التحفز في محيط الكرة (قاعدة دفاعية)	درجة	0.42	0.00	0.50	0.36
3	إختبار التحرك إلى الكرة الآتية وليس إنتظارها (قاعدة هجومية)	درجة	4.08	4.00	0.83	-0.16
4	إختبار التمويه والخداع قبل وخلال وبعد التصرف في الكرة (قاعدة هجومية)	درجة	5.54	5.00	1.10	0.42

عينة البحث الأساسية في المتغيرات البدنية (قيد البحث).

يوضح الجدول رقم (7) أن الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية (قيد البحث) هي فروق غير دالة إحصائياً حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على تكافؤ أفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات المهارية (قيد البحث).

يوضح الجدول رقم (8) أن الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في المتغيرات الخطية (قيد البحث) هي فروق غير دالة إحصائياً حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على تكافؤ أفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات الخطية (قيد البحث).

4- أدوات جمع البيانات:

من خلال إطلاع الباحث على المراجع والدراسات العلمية في مجال تدريب الناشئين في كرة القدم وبعض الألعاب الأخرى، فقد قام الباحث بجمع البيانات عن طريق الإختبارات والمقاييس التالية:

يوضح الجدول رقم (4) أن جميع قيم معامل الالتواء للمتغيرات الخطية (قيد البحث) إنحصرت ما بين (-0.16: 0.42) أي إنحصرت ما بين (± 3) ، مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات الخطية (قيد البحث).

ب- تكافؤ أفراد عينة البحث الأساسية:

وقد استخدم الباحث إختبار (ت) الفروق لإجراء عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث الأساسية والجدول أرقام (5)، (6)، (7)، (8) الآتية توضح ذلك:

يوضح الجدول رقم (5) أن الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في المتغيرات الأساسية (قيد البحث) هي فروق غير دالة إحصائياً حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على تكافؤ أفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات الأساسية (قيد البحث).

يوضح الجدول رقم (6) أن الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (قيد البحث) هي فروق غير دالة إحصائياً حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على تكافؤ أفراد

جدول رقم (5): تكافؤ أفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات الأساسية (قيد البحث)
 $12 = 2ن = 1ن$

قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات الأساسية	المسلسل
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
0.511	8.381	169.333	8.404	171.083	سنتيمتر	الطول	1
0.524	9.100	55.500	9.606	57.500	كيلوجرام	الوزن	2
0.509-	0.286	14.425	0.314	14.363	سنة	السن	3
0.277-	0.669	2.583	0.798	2.500	سنة	العمر التدريبي	4

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 2.074

جدول رقم (6): تكافؤ أفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات البدنية (قيد البحث)
 $12 = 2ن = 1ن$

قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات البدنية	المسلسل
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
0.103	95.346	2800.000	103.261	2804.167	متر	إختبار كوبر	1
0.070-	0.057	2.437	0.059	2.435	دقيقة	إختبار 800 متر	2
0.085	4.638	36.667	4.914	36.833	مرة	إختبار تمرين البطن	3
0.041	0.049	1.928	0.050	1.928	متر	إختبار الوثب الطويل من الثبات	4

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 2.074

جدول رقم (7): تكافؤ أفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات المهارية (قيد البحث)
 $12 = 2ن = 1ن$

قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات المهارية	المسلسل
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
0.087-	2.275	76.417	2.425	76.333	دقيقة	إختبار الجري بالكرة حول دائرة	1
0.390-	2.038	102.833	2.153	102.500	ثانية	إختبار الجري المتعرج بين الموانع بالكرة	2
0.277-	1.382	63.500	1.557	63.333	درجة	إختبار دقة التصويب على المرمى	3
1.173	0.853	4.000	0.492	4.333	درجة	إختبار ضرب الكرة بالرأس على دوائر	4

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 2.074

جدول رقم (8): تكافؤ أفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات الخطية (قيد البحث)
 $12 = 2 \times 1 \times 1$

قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات الخطية	المسلسل
	المتوسط الحسابي	الإحتراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإحتراف المعياري			
0.484-	0.835	1.167	0.853	1.000	درجة	إختبار إتخاذ المدافع للمكان الدفاعي الصحيح (قاعدة دفاعية)	1
0.804-	0.522	0.500	0.492	0.333	درجة	إختبار التحفز في محيط الكرة (قاعدة دفاعية)	2
0.222-	0.900	0.917	0.937	0.833	درجة	إختبار التحرك إلى الكرة الآتية وليس إنتظارها (قاعدة هجومية)	3
0.484-	0.835	4.167	0.853	4.000	درجة	إختبار التمويه والخداع قبل وخلال وبعد التصرف في الكرة (قاعدة هجومية)	4

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 2.074

1- إختبار قياس التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي) للاعب:

إستخدم الباحث إختبار كوبر لقياس التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي) للاعب.

2- إختبار قياس تحمل السرعة للاعب:

إستخدم الباحث إختبار 800 متر لقياس تحمل السرعة للاعب.

3- إختبار قياس تحمل القوة للاعب:

إستخدم الباحث إختبار تمرين البطن لقياس تحمل القوة لعضلات البطن للاعب.

4- إختبار قياس القوة المميزة بالسرعة للاعب:

إستخدم الباحث إختبار الوثب الطويل من الثبات لقياس القوة المميزة بالسرعة للعضلات المادة للفخذين والساقين والقدمين والإليتين للاعب.

ج- إختبارات المتغيرات المهارية (قيد البحث):

حدد الباحث من خلال المسح المرجعي (3) المتغيرات المهارية والإختبارات المناسبة لقياسها (قيد البحث) الآتية:

أ- المتغيرات الأساسية والإختبارات المناسبة لقياسها (قيد البحث):

حدد الباحث من خلال المسح المرجعي (1)، (2)، (5)، (7) المتغيرات الأساسية والإختبارات المناسبة لقياسها (قيد البحث) الآتية:

1- إختبار قياس الطول الكلي لجسم اللاعب:

إستخدم الباحث جهاز الرستاميتز بدقة 0.5 سنتيمتر لقياس الطول الكلي لجسم اللاعب.

2- إختبار قياس وزن الجسم للاعب:

إستخدم الباحث الميزان الطبي لقياس وزن الجسم للاعب.

ب- إختبارات المتغيرات البدنية والإختبارات المناسبة لقياسها (قيد البحث):

حدد الباحث من خلال المسح المرجعي (4) المتغيرات البدنية والإختبارات المناسبة لقياسها (قيد البحث) الآتية:

- 1- إختبار الجري بالكرة حول دائرة.
- 2- إختبار الجري المتعرج بين الموانع بالكرة.
- 3- إختبار دقة الركل على المرمى.
- 4- إختبار ضرب الكرة بالرأس على دوائر.
- د- إختبارات المتغيرات الخططية (قيد البحث):

قام الباحث بإجراء التجربة

الإستطلاعية حيث تم حساب الصدق على عينة (12) من لاعبي نادي نجمة سيناء الرياضي وعينة (12) لاعب من نادي سيناء الرياضي، وتم حساب الثبات على عينة (12) لاعب من مركز شباب مدينة العريش الرياضي، وكلهم مواليد 2005م (المرحلة السنوية تحت 15 سنة) للموسم الرياضي 2019 / 2020م، وممن تتوافر فيهم خصائص عينة البحث الأساسية، وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق 3/11/2018م إلى يوم الأربعاء الموافق 9/11/2018م، وكان حساب المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) للإختبارات المستخدمة في البحث كالتالي:

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) للإختبارات المستخدمة (قيد البحث) للتأكد من مدى صلاحيتها من خلال إيجاد معامل الصدق والثبات لهذه الاختبارات.

أ- صدق الإختبارات المستخدمة في البحث:

تم حساب الصدق للإختبارات المستخدمة (قيد البحث) باستخدام صدق التمايز عن طريق التمييز بين مجموعتين من غير العينة الأساسية والتي تتوافر فيهما خصائص عينة البحث الأساسية مواليد 2005م (المرحلة السنوية تحت 15 سنة) للموسم الرياضي 2019 / 2020م، ويفترض في أحدهما أنها مميزة وهي ناشئي نادي نجمة سيناء الرياضي

حدد الباحث من خلال المسح المرجعي (4) المتغيرات الخططية والإختبارات المناسبة لقياس المتغيرات الخططية (قيد البحث) الآتية:

1- إختبار القواعد الخططية للاعب:

إستخدم الباحث إختبار القواعد الخططية لقياس القواعد الخططية الهامة المؤثرة في حسن أداء الفريق وإنتشاره في الملعب، والقواعد الخططية هي التي تجعل للفريق ديناميكية مؤثرة فعالة.

هـ- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- كاميرا تصوير فيديو.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن.
- مقاعد سويدية.
- أرماع.
- خراطيم بلاستيكية.
- كاميرا تصوير فوتوغرافيا.
- كرات قدم مقاس (5) . - كرات طبية.
- شواخص بلاستيكية.
- قمصان تدريب لونها أصفر.
- صفارة.
- جير للتخطيط.
- أقماع بلاستيكية.
- مرمى صغير.

و- إستمارة جمع البيانات:

- إستمارة تسجيل متغيرات الطول والوزن والسن والعمر التدريبي.
- إستمارة تسجيل إختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث).

بالعريش بمحافظة شمال سيناء (الفائز بمسابقة المنطقة العام الماضي للموسم الرياضي 2018 / 2019 م) والأخرى يفترض أنها غير مميزة وهي ناشئي نادي سيناء الرياضي بمحافظة شمال سيناء (آخر ترتيب فرق مسابقة المنطقة العام الماضي للموسم الرياضي 2018/2019م)، وبلغ إجمالي المجموعتين (24) لاعباً بواقع (12) لاعب لكل مجموعة، وذلك في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق 6 / 11 / 2018م إلى يوم الجمعة الموافق 9 / 11 / 2018م، ولقد أشارت النتائج عن توافر الصدق

للإختبارات المستخدمة (قيد البحث)، والجدول أرقام (10)، (11)، (12) الآتية توضح ذلك:

يوضح الجدول رقم (10) وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدنية (قيد البحث) لصالح المجموعة المميزة حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يؤكد صدق الإختبارات البدنية (قيد البحث).

جدول رقم (10): دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصدق الإختبارات البدنية (قيد البحث) $24 = 2n = 1n$

قيمة (ت)	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات البدنية	المسلسل
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
2.37	2704.17	103.26	2804.17	103.26	متر	إختبار كوبر	1
4.69-	2.52	0.06	2.42	0.05	دقيقة	إختبار 800 متر	2
2.49	31.83	4.91	36.83	4.91	مرة	إختبار تمرين البطن	3
2.46	1.88	0.05	1.93	0.05	متر	إختبار الوثب الطويل من الثبات	4

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 2.074

جدول رقم (11): دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصدق الإختبارات المهارية (قيد البحث) $24 = 2n = 1n$

قيمة (ت)	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات المهارية	المسلسل
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
-3.522	58.5	151.500	5.85	15.15	دقيقة	إختبار الجري بالكرة حول دائرة	1
-3.631	57	153.000	5.7	15.3	ثانية	إختبار الجري المتعرج بين الموانع بالكرة	2
-3.880	154	56.000	15.4	5.6	درجة	إختبار دقة التصويب على المرمى	3
-3.758	153	57.000	15.3	5.7	درجة	إختبار ضرب الكرة بالرأس على دوائر	4

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 2.074

يوضح الجدول رقم (12) وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات الخطئية (قيد البحث) لصالح المجموعة المميزة حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يؤكد صدق الإختبارات الخطئية (قيد البحث).

يوضح الجدول رقم (11) وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات المهارية (قيد البحث) لصالح المجموعة المميزة حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يؤكد صدق الإختبارات المهارية (قيد البحث).

جدول رقم (12): دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصدق الإختبارات الخطئية (قيد البحث) $24 = 2n = 1n$

قيمة (ت)	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات الخطئية	المسلسل
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
0.484-	0.835	1.167	0.853	1.000	درجة	إختبار إتخاذ المدافع للمكان الدفاعي الصحيح(قاعدة دفاعية)	1
0.804-	0.522	0.500	0.492	0.333	درجة	إختبار التحفز في محيط الكرة (قاعدة دفاعية)	2
0.484-	0.835	4.167	0.853	4.000	درجة	إختبار التحرك إلى الكرة الآتية وليس إنتظارها (قاعدة هجومية)	3
0.181-	1.084	5.583	1.168	5.500	درجة	إختبار التمويه والخداع قبل وخلال وبعد التصرف في الكرة (قاعدة هجومية)	4

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 2.074

جدول رقم (13): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط المحسوبة (ر) كدالة إحصائية لثبات الإختبارات البدنية (قيد البحث) $12 = n$

قيمة (ر)	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	المتغيرات البدنية	المسلسل
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
**0.966	111.04	2812.50	103.26	2804.17	متر	إختبار كوبر	1
**0.710	0.05	2.41	0.05	2.42	دقيقة	إختبار 800 متر	2
**0.929	5.45	37.42	4.91	36.83	مرة	إختبار تمرين البطن	3
**0.766	0.05	1.94	0.05	1.93	متر	إختبار الوثب الطويل من الثبات	4

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 0.576

ب- ثببات الإختبارات المستخدمة في البحث:

تم حساب الثببات للإختبارات المستخدمة (قيد البحث) باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيق الإختبار وإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين، ولقد روعي وجود فاصل زمني قدره ثلاثة أيام بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وذلك على العينة التي قوامها (12) لاعب من غير العينة الأساسية والتي تتوافر فيها خصائص عينة البحث الأساسية من ناشئي مركز شباب مدينة العريش الرياضي بالعريش بمحافظة شمال سيناء مواليد 2005م (المرحلة السنوية تحت 15 سنة) للموسم الرياضي 2020/2019م، في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق 2018/11/6م إلى يوم الجمعة الموافق 2018/11/9م، ولقد

أشارت النتائج عن توافر الثببات للإختبارات المستخدمة (قيد البحث) والجداول أرقام (13)، (14)، (15) الآتية توضح ذلك:

يوضح جدول رقم (13) وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين التطبيق وإعادة التطبيق في المتغيرات البدنية (قيد البحث) حيث كانت قيم (ر) المحسوبة أعلى من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يؤكد ثببات الإختبارات البدنية (قيد البحث).

يوضح جدول رقم (14) وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين التطبيق وإعادة التطبيق في المتغيرات المهارية (قيد البحث) حيث كانت قيم (ر) المحسوبة أعلى من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يؤكد ثببات الإختبارات المهارية (قيد البحث).

جدول رقم (14): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط المحسوبة (ر) كدالة إحصائية لثبات الإختبارات المهارية (قيد البحث) ن = 12

المسلسل	المتغيرات المهارية	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		قيمة (ر)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	إختبار الجري بالكرة حول دائرة	دقيقة	76.33	2.42	76.92	2.11	*0.610
2	إختبار الجري المتعرج بين الموانع بالكرة	ثانية	102.50	2.15	102.92	2.11	**0.771
3	إختبار دقة التصويب على المرمى	درجة	64.42	1.00	64.58	0.90	**0.819
4	إختبار ضرب الكرة بالرأس على لوائن	درجة	4.00	0.85	4.17	0.83	**0.766

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 0.576

جدول رقم (15): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط المحسوبة (ر) كدالة إحصائية لثبات الإختبارات الخطئية (قيد البحث) ن = 12

قيمة (ر)	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	المتغيرات الخطئية	المسلسل
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
0.484-	0.835	1.167	0.853	1.000	درجة	إختبار إتخاذ المدافع للمكان الدفاعي الصحيح (قاعدة دفاعية)	1
0.804-	0.522	0.500	0.492	0.333	درجة	إختبار التحفز في محيط الكرة (قاعدة دفاعية)	2
0.484-	0.835	4.167	0.853	4.000	درجة	إختبار التحرك إلى الكرة الآتية وليس إنتظارها (قاعدة هجومية)	3
0.181-	1.084	5.583	1.168	5.500	درجة	إختبار التمويه والخداع قبل وخلال وبعد التصرف في الكرة (قاعدة هجومية)	4

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 0.576

- 7- تحديد الزمن الذي يستغرقه كل إختبار وكذلك تحديد الزمن الكلي للإختبارات.
- 8- الإطمئنان على دقة القياس لكل إختبار.
- 9- تدريب المساعدين على تنفيذ الإختبارات وذلك للتعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء التنفيذ وتجنبها، ولضمان صحة تسجيل البيانات.
- 10- التعرف على مدى صلاحية الكشوف المعدة لتسجيل البيانات.
- وقد أسفرت التجربة الإستطلاعية عن الآتي:
- 1- صلاحية المكان (قيد البحث) الذي سيتم فيه تطبيق البرنامج.
- 2- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة (قيد البحث) في تنفيذ الإختبارات وتطبيق البرنامج.
- 3- تم التعرف على المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) للإختبارات (قيد البحث).
- 4- صلاحية الإختبارات المستخدمة (قيد البحث) للمرحلة السنوية (عينة البحث).
- 5- صلاحية تسلسل أداء الإختبارات المستخدمة (قيد البحث).

- يوضح جدول رقم (15) وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين التطبيق وإعادة التطبيق في المتغيرات الخطئية (قيد البحث) حيث كانت قيم (ر) المحسوبة أعلى من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يؤكد ثبات الإختبارات الخطئية (قيد البحث).
- وكان الهدف من إجراء هذه الدراسة ما يلي:**
- 1- التأكد من المكان الذي سيتم فيه تطبيق البرنامج.
 - 2- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة (قيد البحث) في تنفيذ الإختبارات وتطبيق البرنامج.
 - 3- التعرف على المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) للإختبارات (قيد البحث).
 - 4- التأكد من صلاحية الإختبارات المستخدمة (قيد البحث) للمرحلة السنوية (عينة البحث).
 - 5- التأكد من صلاحية تسلسل أداء الإختبارات المستخدمة (قيد البحث).
 - 6- التأكد من تطبيق الإختبارات وفق الشروط الموضوعه من أجلها.

- 6- تم تطبيق الإختبارات وفق الشروط الموضوعية من أجلها.
- 7- تم تحديد الزمن الذي يستغرقه كل إختبار وكذلك تم تحديد الزمن الكلي للإختبارات.
- 8- تم الإطمئنان على دقة القياس لكل إختبار.
- 9- تفهم المساعدين لتنفيذ الإختبارات بدقة دون أخطاء، وكذلك قدرتهم على صحة تسجيل البيانات.
- 10- صلاحية الكشوف المعدة لتسجيل البيانات.
- 6- تجربة البحث:**
- أ- القياس القبلي:**
- قام الباحث بإجراء القياسات القبلية للمتغيرات (قيد البحث) على العينة الأساسية (عينة البحث) وذلك في فترة الإعداد في البرنامج التدريبي المتبع، حيث بدأت فترة الإعداد يوم السبت الموافق 2018/11/10م إلى يوم الأربعاء الموافق 2019/1/30م ولمدة (12) أسبوع بواقع (4) وحدات تدريبية أسبوعياً وذلك أيام (السبت والأثنين والثلاثاء والأربعاء) بإجمالي (48) وحدة تدريبية وزمن الوحدة الواحدة يتراوح ما بين (80 - 120) دقيقة، وإنقسمت فترة الإعداد إلى مرحلة الإعداد العام وإستغرقت (3) أسابيع ومرحلة الإعداد الخاص وإستغرقت (5) أسابيع ومرحلة الإعداد للمباريات وإستغرقت (4) أسابيع وكان القياس القبلي في مرحلة الإعداد للمباريات (4) مرات حيث كان القياس في اليوم الذي يسبق يوم المباراة، وكان القياس على (4) مباريات ودية مع الأندية المشتركة في نفس بطولة المنطقة لناشئين مواليد 2005م (المرحلة السنوية تحت 15 سنة) للموسم الرياضي 2020/2019م، حيث كانت المباراة الودية الأولى مع نادي اتحاد سيناء الرياضي، والمباراة الودية الثانية مع نادي
- سيناء الرياضي، والمباراة الودية الثالثة مع نادي نجمة سيناء الرياضي، والمباراة الودية الرابعة مع مركز شباب مدينة العريش الرياضي، وذلك يوم الخميس الموافق 2019/1/10م للمباراة الودية الأولى، ويوم الخميس الموافق 2019/1/17م للمباراة الودية الثانية، ويوم الخميس الموافق 2019/1/24م للمباراة الودية الثالثة، ويوم الخميس الموافق 2019/1/31م للمباراة الودية الرابعة، وذلك بملعب نادي النصر الرياضي بالعريش بمحافظة شمال سيناء (الملعب الذي ستقام عليه جميع مباريات دوري الناشئين مواليد 2005م) (المرحلة السنوية تحت 15 سنة) للموسم الرياضي 2020/2019م).
- ب- تطبيق البحث:**
- قام الباحث بتطبيق التجربة الأساسية في فترة المنافسات في البرنامج التدريبي المتبع، حيث بدأت فترة المنافسات يوم السبت الموافق 2019/2/2م إلى يوم الجمعة الموافق 2019/3/1م ولمدة (4) أسابيع بواقع (4) وحدات تدريبية أسبوعياً وذلك أيام (السبت والأثنين والثلاثاء والأربعاء) بإجمالي (16) وحدة تدريبية وزمن الوحدة الواحدة يتراوح ما بين (80 - 120) دقيقة، وعند تطبيق البحث قام الباحث بما يلي:
- * يؤدي جميع اللاعبين الجزء الإعدادي (الإعداد الإداري- الإعداد النظري- الإحماء).
- * يؤدي جميع اللاعبين الجزء الرئيسي (الجزء البدني- الجزء المهاري- الجزء الخططي).

* يودى جميع اللاعبين الجزء الختامي (الإعداد الإداري- الإعداد النظري- التهيئة).
 * يودى لاعبي المجموعة الضابطة (عينة البحث) الوحدة التدريبية بتشكيل حمل التدريب التقليدي (الطريقة التوجيهية).
 * يودى لاعبي المجموعة التجريبية (عينة البحث) الوحدة التدريبية بتشكيل حمل التدريب باستخدام لإنخفاض بحمل التدريب الخطي المنتظم (Linear Taper).
ج- القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية للمتغيرات (قيد البحث) على العينة الأساسية (عينة البحث) وذلك في فترة المنافسات في البرنامج التدريبي المتبع، حيث بدأت فترة المنافسات يوم السبت الموافق 2019/2/2م إلى يوم الجمعة الموافق 2019/3/1م ولمدة (4) أسابيع بواقع (4) وحدات تدريبية أسبوعياً وذلك أيام (السبت والأثنين والثلاثاء والأربعاء) بإجمالي (16) وحدة تدريبية وزمن الوحدة الواحدة يتراوح ما بين (80 - 120) دقيقة، وكان القياس البعدي (4) مرات حيث كان القياس في اليوم الذي يسبق يوم المباراة، وكان القياس على (4) مباريات رسمية مع الأندية المشتركة في نفس بطولة المنطقة للناشئين مواليد 2005م (المرحلة السنوية تحت 15 سنة) للموسم الرياضي 2020/2019م).
7- المعالجات الإحصائية:

قام الباحث باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام الحاسب الآلي للمعالجات الإحصائية، وقد استخدم فيها: المتوسط الحسابي- الوسيط- الانحراف المعياري- معامل الالتواء- قيمة (ي) المحسوبة لمان ويتني- قيمة (ي) المحسوبة لسبيرمان- قيمة (ك) المحسوبة لويلكوكسن- نسبة التحسن المئوية.

8- عرض ومناقشة النتائج:

1- عرض النتائج:

أ- التحقق من صحة الفرض الأول:

يوضح الجدول رقم (16) أن الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (قيد البحث) هي فروق دالة إحصائياً حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على تحسن المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (قيد البحث).

يوضح الجدول رقم (17) وجود فروق دالة إحصائياً بين الفرق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (قيد البحث)، كما يوضح الجدول معدلات التغير في تلك المتغيرات.

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية للمتغيرات (قيد البحث) على العينة الأساسية (عينة البحث) وذلك في فترة المنافسات في البرنامج التدريبي المتبع، حيث بدأت فترة المنافسات يوم السبت الموافق 2019/2/2م إلى يوم الجمعة الموافق 2019/3/1م ولمدة (4) أسابيع بواقع (4) وحدات تدريبية أسبوعياً وذلك أيام (السبت والأثنين والثلاثاء والأربعاء) بإجمالي (16) وحدة تدريبية وزمن الوحدة الواحدة يتراوح ما بين (80 - 120) دقيقة، وكان القياس البعدي (4) مرات حيث كان القياس في اليوم الذي يسبق يوم المباراة، وكان القياس على (4) مباريات رسمية مع الأندية المشتركة في نفس بطولة المنطقة للناشئين مواليد 2005م (المرحلة السنوية تحت 15 سنة) للموسم الرياضي 2020/2019م، حيث كانت المباراة الرسمية الأولى مع نادي اتحاد سيناء الرياضي، والمباراة الرسمية الثانية مع نادي سيناء الرياضي، والمباراة الرسمية الثالثة مع نادي نجمة سيناء الرياضي، والمباراة الرسمية الرابعة مع مركز شباب مدينة العريش الرياضي، وذلك يوم الخميس الموافق 2019/2/7م للمباراة الرسمية الأولى، ويوم الخميس

جدول رقم (16): دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (قيد البحث) ن = 12

المسلسل	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي)	متر	2804.17	103.26	2874.25	87.22	5.58
2	تحمل السرعة	دقيقة	2.44	0.06	2.42	0.06	16.25
3	تحمل القوة	مرة	36.83	4.91	39.50	4.42	4.00
4	القوة المميزة بالسرعة	متر	1.93	0.05	1.97	0.04	3.08

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 2.201

جدول رقم (17): إختبار الدلالة الإحصائية للفرق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية (قيد البحث) للمجموعة الضابطة ومعدل التغير ن = 12

المسلسل	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	متوسط الفروق	الانحراف المعياري	قيمة الفرق		قيمة (ت)	معدل التغير
					أقل قيمة	أعلى قيمة		
1	التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي)	متر	70.08	43.49	5.00	150.00	5.58	2.50%
2	تحمل السرعة	دقيقة	0.02-	0.00	0.03	0.01	16.25	0.82%
3	تحمل القوة	مرة	2.67	2.31	2.00	10.00	4.00	7.24%
4	القوة المميزة بالسرعة	متر	0.04	0.04	0.02	0.15	3.08	1.94%

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 2.201

جدول رقم (18): دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية (قيد البحث) ن = 12

المسلسل	المتغيرات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	إختبار الجري بالكرة حول دائرة	دقيقة	76.33	2.42	67.17	1.75	33.87
2	إختبار الجري المتعرج بين الموانع بالكرة	ثانية	102.50	2.15	107.92	2.11	13.00
3	إختبار دقة التصويب على المرمى	درجة	63.33	1.56	67.83	1.75	29.85
4	إختبار ضرب الكرة بالرأس على دوائر	درجة	4.33	0.49	3.17	0.58	7.00

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 2.201

المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية (قيد البحث).

يوضح الجدول رقم (19) وجود فروق دالة إحصائية بين الفرق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات الفسيولوجية (قيد البحث)، كما يوضح الجدول معدلات التغير في تلك المتغيرات.

يوضح الجدول رقم (18) أن الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية (قيد البحث) هي فروق دالة إحصائية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على تحسن

جدول رقم (19): إختبار الدلالة الإحصائية للفرق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات المهارية (قيد البحث) للمجموعة الضابطة ومعدل التغير ن = 12

المسلسل	المتغيرات المهارية	وحدة القياس	متوسط الفروق	الانحراف المعياري	قيمة الفرق		قيمة (ت)	معدل التغير
					أقل قيمة	أعلى قيمة		
1	إختبار الجري بالكرة حول دائرة	دقيقة	9.17-	0.94	10.00	7.00	33.87	12.01%
2	إختبار الجري المتعرج بين الموانع بالكرة	ثانية	5.42	1.44	5.00	10.00	13.00	5.28%
3	إختبار دقة التصويب على المرمى	درجة	4.50	0.52	4.00	5.00	29.85	7.11%
4	إختبار ضرب الكرة بالرأس على دوائر	درجة	1.17-	0.58	3.00	1.00	7.00	26.92%

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 2.201

جدول رقم (20): دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات الخطئية (قيد البحث) ن = 12

المسلسل	المتغيرات الخطئية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	إختبار اتخاذ المدافع للمكان الدفاعي الصحيح (قاعدة دفاعية)	درجة	1.00	0.85	2.83	0.83	11.00
2	إختبار التحفز في محيط الكرة (قاعدة دفاعية)	درجة	0.33	0.49	2.42	0.51	25.00
3	إختبار التحرك إلى الكرة الآتية وليس إنتظارها (قاعدة هجومية)	درجة	4.00	0.85	5.83	0.83	11.00
4	إختبار التمويه والخداع قبل وخلال وبعد التصرف في الكرة (قاعدة هجومية)	درجة	5.50	1.17	7.33	1.07	11.00

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 2.201

الضابطة في المتغيرات الخطئية (قيد البحث)، كما يوضح الجدول معدلات التغير في تلك المتغيرات.

ب- التحقق من صحة الفرض الثاني:

يوضح الجدول رقم (22) أن الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (قيد البحث) هي فروق دالة إحصائياً حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (قيد البحث).

يوضح الجدول رقم (20) أن الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات الخطئية (قيد البحث) هي فروق دالة إحصائياً حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على تحسن المجموعة الضابطة في المتغيرات الخطئية (قيد البحث).

يوضح الجدول رقم (21) وجود فروق دالة إحصائياً بين الفرق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة

جدول رقم (21): اختبار الدلالة الإحصائية للفرق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات الخطية (قيد البحث) للمجموعة الضابطة ومعدل التغير $n = 12$

المعدل التغير	قيمة (ت)	قيمة الفرق		الانحراف المعياري	متوسط الفروق	وحدة القياس	المتغيرات الخطية	المسلسل
		أعلى قيمة	أقل قيمة					
183.33%	11.00	2.00	0.00	0.58	1.83	درجة	إختبار إتخاذ المدافع للمكان الدفاعي الصحيح (قاعدة دفاعية)	1
625.00%	25.00	3.00	2.00	0.29	2.08	درجة	إختبار التحفز في محيط الكرة (قاعدة دفاعية)	2
45.83%	11.00	2.00	0.00	0.58	1.83	درجة	إختبار التحرك إلى الكرة الآتية وليس إنتظارها (قاعدة هجومية)	3
33.33%	11.00	2.00	0.00	0.58	1.83	درجة	إختبار التمويه والخداع قبل وخلال وبعد التصرف في الكرة (قاعدة هجومية)	4

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 2.201

جدول رقم (22): دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (قيد البحث) $n = 12$

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنية	المسلسل
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
6.29	25.45	2986.25	95.35	2800.00	متر	التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي)	1
61.00	0.06	2.34	0.06	2.44	دقيقة	تحمل السرعة	2
61.00	4.91	46.83	4.64	36.67	مرة	تحمل القوة	3
121.00	0.05	2.03	0.05	1.93	متر	القوة المميزة بالسرعة	4

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 2.201

جدول رقم (23): اختبار الدلالة الإحصائية للفرق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية ومعدل التغير $n = 12$

معدل التغير	قيمة (ت)	قيمة الفرق		الانحراف المعياري	متوسط الفروق	وحدة القياس	المتغيرات البدنية	المسلسل
		أعلى قيمة	أقل قيمة					
6.65%	6.29	302.00	25.00	102.53	186.25	متر	التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي)	1
4.17%	61.00	0.10	0.12	0.01	0.10	دقيقة	تحمل السرعة	2
27.73%	61.00	12.00	10.00	0.58	10.17	مرة	تحمل القوة	3
5.23%	121.00	0.11	0.10	0.00	0.10	متر	القوة المميزة بالسرعة	4

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 2.201

أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية (قيد البحث).

يوضح الجدول رقم (25) وجود فروق دالة إحصائياً بين الفرق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية (قيد البحث)، كما يوضح الجدول معدلات التغير في تلك المتغيرات.

يوضح الجدول رقم (23) وجود فروق دالة إحصائياً بين الفرق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (قيد البحث)، كما يوضح الجدول معدلات التغير في تلك المتغيرات.

يوضح الجدول رقم (24) أن الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية (قيد البحث) هي فروق دالة إحصائياً حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة

جدول رقم (24): دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية (قيد البحث) ن = 12

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات المهارية	المسلسل
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
88.02	2.06	63.33	2.27	76.42	دقيقة	إختبار الجري بالكرة حول دائرة	1
24.89	2.72	115.83	2.04	102.83	ثانية	إختبار الجري المتعرج بين الموانع بالكرة	2
31.34	2.49	76.00	1.38	63.50	درجة	إختبار دقة التصويب على المرمى	3
10.46	0.39	1.83	0.85	4.00	درجة	إختبار ضرب الكرة بالرأس على دوائر	4

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 2.201

جدول رقم (25): اختبار الدلالة الإحصائية للفرق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات المهارية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية ومعدل لتغير ن = 12

معدل التغير	قيمة (ت)	قيمة الفرق		الانحراف المعياري	متوسط الفروق	وحدة القياس	المتغيرات المهارية	المسلسل
		أقل قيمة	أعلى قيمة					
17.12%	88.02	12.00	14.00	0.51	13.08-	دقيقة	إختبار الجري بالكرة حول دائرة	1
12.64%	24.89	15.00	8.00	1.81	13.00	ثانية	إختبار الجري المتعرج بين الموانع بالكرة	2
19.69%	31.34	15.00	10.00	1.38	12.50	درجة	إختبار دقة التصويب على المرمى	3
54.17%	10.46	1.00	3.00	0.72	2.17-	درجة	إختبار ضرب الكرة بالرأس على دوائر	4

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 2.201

جدول رقم (26): دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الخطية (قيد البحث) ن = 12

المسلسل	المتغيرات الخطية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	إختبار إتخاذ المدافع للمكان الدفاعي الصحيح (قاعدة دفاعية)	درجة	1.17	0.83	4.00	0.85	17.00
2	إختبار التحفز في محيط الكرة (قاعدة دفاعية)	درجة	0.50	0.52	3.33	0.49	25.22
3	إختبار التحرك إلى الكرة الآتية وليس إنتظارها (قاعدة هجومية)	درجة	4.17	0.83	7.00	0.85	17.00
4	إختبار التمويه والخداع قبل وخلال وبعد التصرف في الكرة (قاعدة هجومية)	درجة	5.58	1.08	8.50	1.17	35.00

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 2.201

البحث)، كما يوضح الجدول معدلات التغير في تلك المتغيرات.

جد التحقق من صحة الفرض الثالث:

يوضح الجدول رقم (28) أن الفروق بين القياسين البعدين لكلاً من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (قيد البحث) هي فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على تحسن المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (قيد البحث).

يوضح الجدول رقم (26) أن الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الخطية (قيد البحث) هي فروق دالة إحصائياً حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات الخطية (قيد البحث).

يوضح الجدول رقم (27) وجود فروق دالة إحصائياً بين الفرق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الخطية (قيد

جدول رقم (27): إختبار الدلالة الإحصائية للفرق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات الخطية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية ومعدل التغير ن = 12

المسلسل	المتغيرات الخطية	وحدة القياس	متوسط الفروق	الانحراف المعياري	قيمة الفرق		قيمة (ت)	معدل التغير
					أقل قيمة	أعلى قيمة		
1	إختبار إتخاذ المدافع للمكان الدفاعي الصحيح (قاعدة دفاعية)	درجة	2.83	0.58	1.00	3.00	17.00	242.86%
2	إختبار التحفز في محيط الكرة (قاعدة دفاعية)	درجة	2.83	0.39	2.00	3.00	25.22	566.67%
3	إختبار التحرك إلى الكرة الآتية وليس إنتظارها (قاعدة هجومية)	درجة	2.83	0.58	1.00	3.00	17.00	68.00%
4	إختبار التمويه والخداع قبل وخلال وبعد التصرف في الكرة (قاعدة هجومية)	درجة	2.92	0.29	2.00	3.00	35.00	52.24%

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 2.201

جدول رقم (28): دلالة الفروق بين القياسيين البعديين لكلاً من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (قيد البحث) $n = 1$ $n = 2$ $n = 24$

قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات البدنية	المسلسل
	المتوسط الحسابي	الإحتراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإحتراف المعياري			
4.27	87.22	2874.25	25.45	2986.25	متر	التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي)	1
3.25	0.06	2.42	0.06	2.34	دقيقة	تحمل السرعة	2
3.84	4.42	39.50	4.91	46.83	مرة	تحمل القوة	3
3.23	0.04	1.97	0.05	2.03	متر	القوة المميزة بالسرعة	4

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 2.074

جدول رقم (29): دلالة الفروق بين القياسيين البعديين لكلاً من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية (قيد البحث) $n = 1$ $n = 2$ $n = 24$

قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات المهارية	المسلسل
	المتوسط الحسابي	الإحتراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإحتراف المعياري			
4.91	1.75	67.17	2.06	63.33	دقيقة	إختبار الجري بالكرة حول دائرة	1
7.96	2.11	107.92	2.72	115.83	ثانية	إختبار الجري المتعرج بين الموانع بالكرة	2
9.31	1.75	67.83	2.49	76.00	درجة	إختبار دقة التصويب على المرمى	3
6.63	0.58	3.17	0.39	1.83	درجة	إختبار ضرب الكرة بالرأس على دوائر	4

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 2.074

يوضح الجدول رقم (30) أن الفروق بين القياسيين البعديين لكلاً من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في المتغيرات الخطئية (قيد البحث) هي فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية بدرجة أعلى من المجموعة الضابطة في المتغيرات الخطئية (قيد البحث).

يوضح الجدول رقم (29) أن الفروق بين القياسيين البعديين لكلاً من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية (قيد البحث) هي فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية بدرجة أعلى من المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية (قيد البحث).

جدول رقم (30): دلالة الفروق بين القياسيين البعديين لكلاً من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في المتغيرات الخطية (قيد البحث) $1 \text{ ن} = 2 \text{ ن} = 12$

قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات الخطية	المسلسل
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
3.39	0.83	2.83	0.85	4.00	درجة	إتخاذ المدافع للمكان الدفاعي الصحيح (قاعدة دفاعية)	1
4.46	0.51	2.42	0.49	3.33	درجة	التحفز في محيط الكرة (قاعدة دفاعية)	2
3.39	0.83	5.83	0.85	7.00	درجة	التحرك إلى الكرة الآتية وليس إنتظارها (قاعدة هجومية)	3
2.55	1.07	7.33	1.17	8.50	درجة	التمويه والخداع قبل وخلال وبعد التصرف في الكرة (قاعدة هجومية)	4

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 2.074

ب- مناقشة النتائج:

ينص الفرض الأول على:

توجد فروق دالة إحصائياً بين كلاً من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى المتغيرات البدنية والمهارية والخطية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

1- المتغيرات البدنية قيد البحث:

يوضح الجدول رقم (16) أن الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (قيد البحث) هي فروق دالة إحصائياً حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على تحسن المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (قيد البحث).

كما يوضح الجدول رقم (17) وجود فروق دالة إحصائياً بين الفرق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (قيد البحث)، كما يوضح الجدول معدلات التغير في تلك المتغيرات.

2- المتغيرات المهارية (قيد البحث):

يوضح الجدول رقم (18) أن الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية (قيد البحث) هي فروق دالة إحصائياً حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على تحسن المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية (قيد البحث).

كما يوضح الجدول رقم (19) وجود فروق دالة إحصائياً بين الفرق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية (قيد البحث)، كما يوضح الجدول معدلات التغير في تلك المتغيرات.

3- المتغيرات الخطية (قيد البحث):

يوضح الجدول رقم (20) أن الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات الخطية (قيد البحث) هي فروق دالة إحصائياً حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى

ومما تقدم يتضح أن الفرض الأول قد تحقق كلياً والذي ينص على:
توجد فروق دالة إحصائياً بين كلاً من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى المتغيرات البدنية والمهارية والخططية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

ب- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على:
توجد فروق دالة إحصائياً بين كلاً من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المتغيرات البدنية والمهارية والخططية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

1- المتغيرات البدنية (قيد البحث):

يوضح الجدول رقم (22) أن الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (قيد البحث) هي فروق دالة إحصائياً حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (قيد البحث).

كما يوضح الجدول رقم (23) وجود فروق دالة إحصائياً بين الفرق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (قيد البحث)، كما يوضح الجدول معدلات التغير في تلك المتغيرات.

2- المتغيرات المهارية (قيد البحث):

يوضح الجدول رقم (24) أن الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية (قيد البحث) هي فروق دالة إحصائياً حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى

الدلالة (0.05)، وهذا يدل على تحسن المجموعة الضابطة في المتغيرات الخططية (قيد البحث).

كما يوضح الجدول رقم (21) وجود فروق دالة إحصائياً بين الفرق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات الخططية (قيد البحث)، كما يوضح الجدول معدلات التغير في تلك المتغيرات.

ومن خلال ذلك يتضح مدى التقدم الحادث في القياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية والخططية (قيد البحث)، حيث يعزي الباحث ذلك التقدم إلى فاعلية البرنامج التدريبي المتبع من قبل الباحث والمبني على أسس علمية مقننة، حيث يؤكد على أن تشكيل دورة حمل التدريب خلال فترة الإعداد بمراحلها المختلفة من (مرحلة الإعداد العام- مرحلة الإعداد الخاص- مرحلة الإعداد للمباريات) وكذلك فترة المنافسات قد أثر تأثيراً إيجابياً على المتغيرات البدنية والمهارية والخططية (قيد البحث)، وهذا ما تؤكد كل الدراسات السابقة العربية والأجنبية المذكورة، على أن أنسب طريقة للتدريب هي تشكيل حمل التدريب بالطريقة التوجيهية بتعاقب الإرتفاع والإنخفاض بدرجة حمل التدريب مع ضرورة مراعاة العلاقة بين شدة الحمل وحجم الحمل وكثافة الحمل خلال التدريب، حيث راعى الباحث التدرج في إرتفاع حمل التدريب تدريجياً من يوم إلى يوم ومن أسبوع إلى أسبوع ومن شهر إلى شهر، وراعى الباحث أيضاً ضرورة استخدام تشكيلات مختلفة لحمل التدريب خلال الأسبوع مثل (3: 1) أى يوم حمل متوسط ثم حمل عالي ثم حمل أقصى ثم حمل متوسط للوصول إلى القدرة على التكيف لتحقيق أعلى المستويات الرياضية الممكنة والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.

الإعداد للمباريات) وكذلك فترة المنافسات قد أثر تأثيراً إيجابياً على المتغيرات البدنية والمهارية والخطية (قيد البحث)، وهذا ما تؤكد كل الدراسات السابقة العربية والأجنبية المذكورة.

ومما تقدم يتضح أن الفرض الثاني قد تحقق كلياً والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائياً بين كلاً من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المتغيرات البدنية والمهارية والخطية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

ج- مناقشة نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على:

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين البعديين لكلاً من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى المتغيرات البدنية والمهارية والخطية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

1- المتغيرات البدنية (قيد البحث):

يوضح الجدول رقم (28) أن الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (قيد البحث) هي فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية بدرجة أعلى من المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (قيد البحث).

2- المتغيرات المهارية (قيد البحث):

يوضح الجدول رقم (29) أن الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية (قيد البحث) هي فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمة (ت)

الدلالة (0.05)، وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية (قيد البحث).

كما يوضح الجدول رقم (25) وجود فروق دالة إحصائياً بين الفرق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية (قيد البحث)، كما يوضح الجدول معدلات التغير في تلك المتغيرات.

3- المتغيرات الخطية (قيد البحث):

يوضح الجدول رقم (26) أن الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الخطية (قيد البحث) هي فروق دالة إحصائياً حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات الخطية (قيد البحث).

كما يوضح الجدول رقم (27) وجود فروق دالة إحصائياً بين الفرق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الخطية (قيد البحث)، كما يوضح الجدول معدلات التغير في تلك المتغيرات.

ومن خلال ذلك يتضح مدى التقدم الحادث في القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية والخطية (قيد البحث)، حيث يعزي الباحث ذلك التقدم إلى فاعلية البرنامج التدريبي المتبع من قبل الباحث والمبني على أسس علمية مقننة، حيث يؤكد على أن تشكيل دورة حمل التدريب باستخدام خفض الحمل التدريبي خلال فترة الإعداد بمراحلها المختلفة من (مرحلة الإعداد العام - مرحلة الإعداد الخاص - مرحلة

المتغيرات البدنية والمهارية والخططية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

9- الإستنتاجات والتوصيات: أ- الإستنتاجات:

أن البرنامج التدريبي المقترح الذي تضمن تشكيل حمل التدريب عن طريق خفض الحمل التدريبي (Tapering) باستخدام الإنخفاض بحمل التدريب الخطي المنتظم (Linear Taper) أفضل من البرنامج التدريبي المتبع الذي تضمن تشكيل حمل التدريب باستخدام الطريقة التقليدية (التموجية)، حيث كان له أثر واضح على تحسين المتغيرات البدنية والمهارية والخططية (قيد البحث) قبل المباراة خلال فترة المنافسات.

ب- التوصيات:

ضرورة إهتمام المدربين بتصميم برامج التدريب للاعبين التي تتضمن تشكيل حمل التدريب عن طريق خفض الحمل التدريبي (Tapering) باستخدام الإنخفاض بحمل التدريب الخطي المنتظم (Linear Taper) قبل المباراة خلال فترة المنافسات.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

أحمد بيومي الشافعي: (2010م)، " تأثير خفض الحمل التدريبي قبل السباق على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي لمتسابقين 1500 متر جري"، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات ببورسعيد، جامعة بورسعيد.

تلمر محمود صلاح: (2002م)، " تأثير تنمية

التحمل الهوائي التنفسي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي لمتسابقين 1500م جري"، رسالة ماجستير

الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية بدرجة أعلى من المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية (قيد البحث).

3- المتغيرات الخططية (قيد البحث):

يوضح الجدول رقم (30) أن الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في المتغيرات الخططية (قيد البحث) هي فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية بدرجة أعلى من المجموعة الضابطة في المتغيرات الخططية (قيد البحث).

ومن خلال ذلك يتضح مدى التقدم الحادث في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والفسيولوجية والخططية (قيد البحث)، حيث يعزى الباحث ذلك التقدم إلى فاعلية البرنامج التدريبي المتبع من قبل الباحث والمبني على أسس علمية مقننة، حيث يؤكد على أن تشكيل دورة حمل التدريب باستخدام خفض الحمل التدريبي خلال فترة الإعداد بمراحلها المختلفة من (مرحلة الإعداد العام - مرحلة الإعداد الخاص - مرحلة الإعداد للمباريات) وكذلك فترة المنافسات قد أثر تأثيراً إيجابياً على المتغيرات البدنية والفسيولوجية والخططية (قيد البحث)، وهذا ما تؤكدته كل الدراسات السابقة العربية والأجنبية المذكورة.

ومما تقدم يتضح أن الفرض الثالث قد تحقق كلياً والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين البعديين لكلاً من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى

Mujica I, Goya A, Ruiz E, Grijalba A, Santisteban J, Padilla S: (2002M), Physiological and Performance Responses to A 6 - day Taper in Middle - Distance Runners, International Journal of Sports Medicine, Volume 23, N 5, Page 367 - 373.

Mujica, Inigo, Padilla, Sabino: (2003m), Scientific Bases for Precompetition Tapering Strategies, Medicine & Scince in Sport & Exercise, Volume 35, Page 1182 - 1187.

Vollaard, N. B., Shearman, J. P., & Cooper, C. E: (2004m), Tapering Improves Performance and Antioxidant Defenses, Medicine and Science in Sports and Exercise, Volume 36, Supplement Abstract 1756.

ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية:

[Http://www.Runnersweb.com/Running/rw - News - Framest.html?](http://www.Runnersweb.com/Running/rw - News - Framest.html?)

<http://www.Runnersweb.com/Running/News/rw -News - 200607204- ECoach-Tapring.html>.

[Http://www.Pfitzinger.com/Labreports/Marathontaper.html](http://www.Pfitzinger.com/Labreports/Marathontaper.html).

[Http://www.Nlm.Nih.Gov/Medlineplus/Ency/Imagepages/19510.html](http://www.Nlm.Nih.Gov/Medlineplus/Ency/Imagepages/19510.html)

غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات ببورسعيد، جامعة بورسعيد.

جمال عبدالملك فارس: (2006 م)، في مبادئ علم الفسيولوجيا، المطبعة المتحدة، بورسعيد.

حنفي محمود مختار: (1993م)، الإختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.

محمد عبدالمهدي البكري: (2011م)، "تأثير تنمية الإدراكات الحس - حركية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين ببنها، جامعة بنها.

محمد عبدالمهدي البكري: (2015م)، "تأثير خفض الحمل التدريبي قبل المباراة خلال فترة المنافسات على بعض المتغيرات البدنية والخطية لناشئي كرة القدم"، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين بلهرم، جامعة حلوان.

محمد محمد القاضي: (1999م)، "تأثير التدريب بالإنقباض المركزي واللامركزي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمستوى الرقمي لمتسابقين 400 متر عدو"، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات ببورسعيد، جامعة بورسعيد.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Jpatrick Neary, Donald C, Mckenzie, and, Yagesh N, Bhambhani: (2005m), Muscle Oxygenation Trends after Tapering in Trained Cyclists, Dynamic Medecine, Volume 4.