

انتقال أثر مباريات بالتغيير في مساحة الملعب في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية للاعبين كرة القدم للصالات

م.د. أدهام صالح محمود البيجواني

جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

(قدم للنشر في ١٥/١٢/٢٠٢٠ ، قبل للنشر في ١١/١/٢٠٢١)

ملخص البحث:

هدف البحث للكشف عن:

- ١- أثر مباريات ضمن المساحة (٢٠*٤٠م) في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية للاعبين كرة قدم الصالات.
- ٢- أثر مباريات ضمن المساحة (٢٠*٢٧م) في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية للاعبين كرة قدم الصالات.
- ٣- أثر مباريات ضمن المساحة (٢٠*١٤م) في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية للاعبين كرة قدم الصالات.
- ٤- دلالة الفروق الإحصائية بين المجاميع التجريبية الثلاث في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية للاعبين كرة قدم الصالات.

وللتحقق من أهداف البحث وضعت الفروض الآتية:

- ١- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية ولصالح الاختبار البعدي.
- ٢- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية ولصالح الاختبار البعدي.
- ٣- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية ولصالح الاختبار البعدي.
- ٤- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية بين المجاميع التجريبية الثلاث.

إذ تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، وتم تنفيذ تجربة البحث على عينة شباب نادي نينوى بكرة قدم الصالات المؤلفة من (٢٨) لاعباً، وتم تقسيم عينة البحث على ثلاث مجاميع تجريبية وبواقع (٨) لاعبين في كل مجموعة، وأهم خطوات البحث النظرية



والعملية تحليل محتوى المصادر العلمية والمقابلة الشخصية والاختبارات والمنهاج التدريبي وإجراء تجربة استطلاعية واحدة وقبل تنفيذ المنهاج التدريبي تم إجراء الاختبارات القبلية (البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية) في يومين متتاليين، ومن ثم نفذ المنهاج وفقاً لثلاث دورات متوسطة وبحركة حمل (٢ : ١) وبواقع (٩) دورات صغيرة تتضمن الدورة الصغيرة (٣) وحدات تدريبية وعليه تم تنفيذ (٢٧) وحدة تدريبية خلال المنهاج، ومن ثم نفذت الاختبارات البعدية، ولإستخلاص النتائج تم استخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS): (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) للعينات المرتبطة، تحليل التباين، واقل فرق معنوي (L.S.D) والنسبة المئوية). وتم التوصل الى أهم الاستنتاجات الآتية:

- حققت المجموعة التجريبية الأولى تفوقاً معنوياً في (السرعة الانتقالية القصوى ومطاولة السرعة ومطاولة القوة للرجلين والدحرجة بالكرة والقدرة اللاهوائية) أفضل من المجموعتين التجريبتين الثانية والثالثة.
- حققت المجموعة التجريبية الثانية تفوقاً معنوياً في (الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والتهديف من الحركة) أفضل من المجموعتين التجريبتين الأولى والثالثة.
- حققت المجموعة التجريبية الثالثة تفوقاً معنوياً في (السرعة الحركية للرجلين وسرعة الاستجابة والتمرير من الحركة والاختامد من الحركة) أفضل من المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية.

The transfer of the effect of matches by changing the pitch of the stadium in some physical and skill variables and the anaerobic ability of the football players of the gyms

Lect. Dr. Adham Saleh Al-Bijwani

University of Mosul / College of Physical Education and Sports Sciences

Abstract:

The aim of the research is to detection:

- 1- The effect of matches within the area (40 * 20 m) on some physical and skill variables and the anaerobic ability of futsal soccer players.
- 2- The effect of matches within the area (27 * 20 m) on some physical and skill variables and the anaerobic ability of futsal soccer players.
- 3- The effect of matches within the area (14 * 20 m) on some physical and skill variables and the anaerobic ability of futsal soccer players.



4- The significance of the statistical differences between the three experimental groups in some physical and skill variables and the anaerobic ability of Futsal footballers.

To verify the research objectives, the following hypotheses were put in place:

- 1- There are significant differences between the pre and post tests of the first experimental group in some physical and skill variables and anaerobic ability in favor of the post test.
- 2- There are significant differences between the pre and post tests of the second experimental group in some physical and skill variables and anaerobic ability in favor of the post test.
- 3- There are significant differences between the pre and post tests of the third experimental group in some physical and skill variables and anaerobic ability in favor of the post test.
- 4- There are significant differences in the dimensional tests in some physical and skill variables and anaerobic ability between the three experimental groups.

As the experimental method was used for its suitability and the nature of the research, the research experiment was carried out on the sample of the Nineveh club youth in the futsal consisting of (28) players, and the research sample was divided into three experimental groups and by (8) players in each group, and the most important theoretical and practical research steps Analyzing the content of scientific sources, personal interviews, tests and the training curriculum, and conducting one exploratory experiments, and before implementing the training curriculum, tribal tests (physical, skill, and anaerobic ability) were conducted in two consecutive days, and then the curriculum was implemented according to three intermediate courses and a pregnancy movement (2: 1) and at the rate of (9) Small courses The small course includes(3) training units, and accordingly(27) training units were implemented during the curriculum, and then the dimensional tests were carried out. To extract the results, the statistical bag (SPSS) was used: (arithmetic mean, standard deviation, test (t) Correlated samples, analysis of variance, least significant difference (LSD) and percentage).

The following main conclusions were reached:

- The first experimental group achieved a significant superiority in (the maximum transition speed, velocity elongation, two leg strength, ball rolling, and anaerobic ability) better than the second and third experimental groups.
- The second experimental group achieved a moral superiority in (agility and strength characterized by speed for the two legs and scoring from movement) better than the first and third experimental groups.
- The third experimental group achieved significant superiority in (the kinematic speed of the two men and the speed of response and passing from the movement and suppression of the movement) better than the first and second experimental groups.

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

التدريب الرياضي هو الاحمال التدريبية المقننة وفقاً لطرق واساليب تدريبية متنوعة ومختلفة تتناسب مع الفئات العمرية والجنس وطبيعة اللعبة وكذلك هو ترجمة المعلومات والافكار التدريبية بشكل متواصل ومحدث من قبل القائمين والمهتمين بهذا المجال من الاكاديميين والاداريين والباحثين والمختصين(الهيكل التدريبي) وعلى المستويات كافة، ويعد الفكر التدريبي للمدرب وكادره المتكامل الحجر الاساس لإعداد فريق متكامل في جميع جوانب الاعداد وصولاً بمستوى اللاعب إلى أفضل مستوى ممكن فردياً وتوظيفه جماعياً ضمن لاعبي الفريق وتحقيق النتائج المرسومة المراد الوصول إليها من خلال العملية التدريبية مستخدماً الأساليب التدريبية المتاحة والتي تخدم اجواء اللعبة وطبيعتها والتي تكون قريبة جداً لما يحدث في الظروف التنافسية.

ولكي نفهم اهم اهداف وواجبات العملية التدريبية في كرة قدم الصالات كان لا بد من الاشارة إلى أن اهم ما تتميز به هذه اللعبة هو القيام بالمهارات المختلفة في الظروف الصعبة لوجود مناطق اللعب الضيقة والصغيرة والتي تسمح للاعب بالسيطرة على الكرة والتحكم فيها وادائها بدقة عالية ومتناهية المصحوبة بالركض السريع والبطيء والتوقف والدوران وتغيير الاتجاه والمراوغة والخداع وهذا كله متمثل بالجانب البدني من خلال السرعة والقوة بأنواعها والرشاقة والمطاولة العامة فضلاً عن القدرة اللاهوائية التي تدعم الأداء بشكل كبير من خلال ما تم التطرق اليه.

ولعبة كرة قدم الصالات هي اللعبة التي نبحت فيها عن كل شيء جديد تمكنا من خلال عملنا كأكاديميين ومدربين من الوقوف على اهم الاساليب والسبل لتطوير اللاعبين والوصول بهم الى افضل مستوى بجوانبهم المختلفة ومن الاساليب المهمة التي وردت في المصادر العلمية هو اسلوب اللعب(اسلوب المباريات) والتي قد تعود بفائدة كبيرة للمدرب واللاعبين بنفس الوقت من خلال اختصار الازمان التدريبية التي تستغرق في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية والنفسية وغيرها، فضلاً عن ايصال المعلومات وافكار الاداء التي تدور في ذهن المدرب بصورة مباشرة إلى اللاعب وما يجب ان يقوم به أثناء المباراة وحسب الظروف والمعطيات المختلفة للفريق نفسه أو الفريق المنافس أو اية ظروف اخرى قد تصادف اللاعب اثناء المباراة، مع ان تطوير الصفات البدنية والمهارات الاساسية ستكون قريبة جداً من حيث شكل الاداء والاستخدام الامثل في مواقف متنوعة ومختلفة من المباراة وكذلك لما توفره هذه الاجواء التدريبية(المباريات) من تصرف خططي دقيق لما سيقوم به اللاعب من اداء الاستجابات الصحيحة في اختيار المهارة المناسبة والتصرف اللحظي مع الزملاء من حيث درجة الاهمية والاولوية لمكان الزميل الاخطر على

مرمى المنافس دون الوقوع في الأخطاء مما يجعل الاداء صحيحاً ومميزاً من التمرير والتهديف والاسناد والضغط وخلق الفراغ وغيرها من الامور المرافقة لمجريات المباراة.

واتجه الباحث بفكره إلى اجراء الوحدات التدريبية للفريق ككل عبر ثلاث مجاميع تجريبية، كل مجموعة تجريبية تخوض مباراة طبقاً لمساحة تدريبية مختلفة من المساحات الثلاث (٢٠*٤٠م) (٢٠*٢٧م) (٢٠*١٤م) ومن هنا اكتسب البحث أهميته في تجريب اللعب بهذه المساحات التدريبية ومعرفة مدى تأثير كل مساحة من هذه المساحات التدريبية على المتغيرات البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية للاعبي كرة قدم الصالات.

١-٢ مشكلة البحث:

الوحدة التدريبية عندما يخطط لها لابد من وجود اهداف رئيسية لها لتنمية الصفات البدنية فقط أو المهارات الاساسية أو تدريبات مركبة وتحت مفاهيم متعددة أو تطبيق مفردات تكتيكية يراد بها معرفة كيفية القيام بالدفاع أو الهجوم بناءً على متطلبات وامكانيات لاعبي الفريق والفريق المنافس وحسب تعليمات وتوجيهات السيد المدرب، ومن وجهة نظر الباحث ان الدافع النفسي للاعبين في عملية التدريب تلعب دوراً كبيراً في الانتظام لمواصلة التدريب بشكل مستمر ودون انقطاع مع الجدية التامة في الاداء لأنها تعطي جانباً إيجابياً لتطور اللاعبين والفريق ككل.

ومن خلال السنوات الثلاث أو الأربع الماضية والعمل المستمر مع فئة الشباب بهذه اللعبة تمت ملاحظة ان اللاعبين يعتمدون على الغياب والتهرب من حضور الوحدات التدريبية التي تكون اهدافها علمية ومقننة بشكل سليم لتطوير الصفات البدنية والمهارات وغيرها دون اللجوء إلى ممارسة أو إجراء بعض المباريات في الوحدة التدريبية (بدايتها أو نهايتها أو كلها) أو خارجها، ومن هنا كان رأي الباحث في رسم الوحدات التدريبية كمباريات تؤدي كوحدة تدريبية وطبقاً لثلاث مجاميع تجريبية تؤدي المجموعة الأولى مباراة طبقاً للمساحة (٢٠*٤٠م)، والمجموعة الثانية طبقاً للمساحة (٢٠*٢٧م)، والمجموعة الثالثة طبقاً للمساحة (٢٠*١٤م)، وذلك لعدة اسباب قد يكون السبب الرئيسي منها هو الجانب العلمي في تطوير الجوانب الاعدادية المختلفة (البدني والمهاري والخططي والنفسي) وبمكوناتها المتعددة تطويراً شاملاً ومتزناً وقريباً لما يحدث في أجواء شبيهة بالمباراة بنسبة كبيرة جداً، فضلاً عن السبب الأكثر أهمية وهي أن اللاعبين سيتعرضون إلى مثل هكذا مساحات تدريبية نتيجة المواقف المتعددة والمتباينة اثناء المباراة لذلك وجب ممارسة تدريبات وعلى الاقل ثلاث مساحات تدريبية كم تمت الاشارة اليها ومن خلالها سيكتشف الباحث ما ستطوره كل مساحة من الجوانب البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية.

ومما تقدم فإن مشكلة البحث تكمن في الإجابة على التساؤلين الآتيين:

- هل أن هذه المباريات وطبقاً لمساحات اللعب التدريبية وتبعاً لكل مجموعة تجريبية سيكون لها تأثيراً في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية للاعبي كرة قدم الصالات أم لا؟ فإذا كان هناك تأثير من قبل المجاميع الثلاث، فأبي من مساحات اللعب ستكون ذات مردود إيجابي عن غيرها في تطوير المتغيرات التابعة قيد البحث؟

٣-١ أهداف البحث:

١-٣-١ الكشف عن أثر مباريات ضمن المساحة (٤٠*٢٠م) في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية للاعبي كرة قدم الصالات.

١-٣-٢ الكشف عن أثر مباريات ضمن المساحة (٢٧*٢٠م) في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية للاعبي كرة قدم الصالات.

١-٣-٣ الكشف عن أثر مباريات ضمن المساحة (١٤*٢٠م) في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية للاعبي كرة قدم الصالات.

١-٣-٤ الكشف عن دلالة الفروق الإحصائية بين المجاميع التجريبية الثلاث في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية للاعبي كرة قدم الصالات.

٤-١ فروض البحث:

١-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية ولصالح الاختبار البعدي.

١-٤-٢ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية ولصالح الاختبار البعدي.

١-٤-٣ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية ولصالح الاختبار البعدي.

١-٤-٤ وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية بين المجاميع التجريبية الثلاث.

٥-١ مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبو شباب نادي نينوى بكرة قدم الصالات.

- المجال المكاني: القاعة المغلقة في منتدى الأندلس الرياضي.

- المجال الزمني: للفترة من (٢٠١٨/٩/١) ولغاية (٢٠١٨/١١/٢٠).

٢- إجراءات البحث:

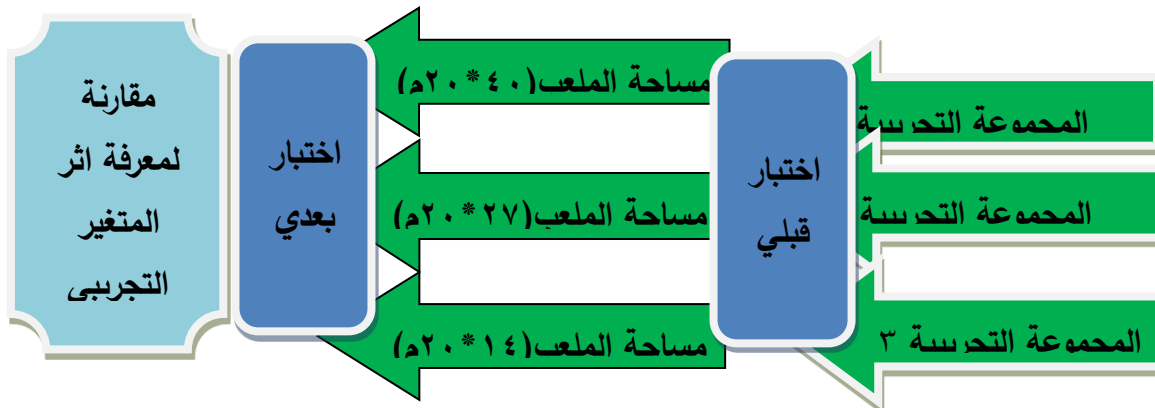
١-٢ منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث.

٢-٢ عينة البحث: تم تحديد عينة البحث الأساسية عمدياً والمتمثل بشباب نادي نينوى بكرة قدم الصالات للموسم الكروي (٢٠١٨-٢٠١٩) والبالغ عددهم (٢٨) لاعباً، وتكونت عينة البحث التجريبية من (٢٤) لاعباً ونسبتهم (٨٥.٧١%) من العينة الأساسية، وقسمت على ثلاث مجاميع تجريبية، كل مجموعة تجريبية تضم (٨) لاعبين تم توزيعهم عشوائياً باستخدام القرعة، بعد استبعاد (٤) لاعبين كونهم حراساً للمرمى ونسبتهم المئوية (١٤.٢٩%)، والجدول (١) يبين ذلك.

الجدول (١) عدد عينة البحث الأساسية وعينة البحث التجريبية واللاعبين المستبعدين ونسبهم المئوية

تفاصيل عينة البحث	العدد	النسبة المئوية
عينة البحث الأساسية	٢٨	٨٥.٧١%
عينة البحث التجريبية	٢٤	٨٥.٧١%
اللاعبين المستبعدين	٤	١٤.٢٩%

٣-٢ التصميم التجريبي: يتضمن التصميم التجريبي المستخدم في البحث ثلاث مجموعات تجريبية تخضع كل مجموعة تجريبية إلى اختبار قبلي قبل إدخال المتغير التجريبي عليها وبعد ذلك يتم إجراء الاختبار البعدي لكل مجموعة فيكون الفرق في الاختبار البعدي هو معرفة اثر المتغير التجريبي (انتقال أثر مباريات بالتغيير في مساحة الملعب)، وعليه تم استخدام التصميم التجريبي "المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي" (علاوي وراتب، ١٩٩٩، ٢٣٢)، وكما في الشكل الاتي.



٤-٢ وسائل جمع البيانات والمعلومات:

من أهم خطوات البحث هو جمع المعلومات العلمية النظرية والعملية التي تمكننا من اختيار متغيرات البحث التابعة المناسبة وقياسها بشكل دقيق من خلال التطبيق العملي للاختبارات المختارة وتنفيذ المنهاج التدريبي المناسب علمياً وعملياً عن طريق الاستفادة والاستزادة من آراء المحكمين (السادة الخبراء) من خلال الاستبيان أو المقابلة الشخصية وهذا يعتمد على (تحليل محتوى المصادر العلمية، واستمارة الاستبيان، والمقابلة الشخصية، والاختبارات والقياس)، وقد استخدم الباحث (تحليل محتوى المصادر العلمية، والمقابلة الشخصية، والاختبارات والقياس).

٢-٥ تحديد المتغيرات التابعة للبحث:

بعد تحليل محتوى المراجع العلمية وإجراء المقابلة الشخصية الملحق (٢) مع بعض السادة المتخصصين بعلم التدريب الرياضي ولعبة كرة القدم للصالات وكرة القدم والقياس والتقويم، وذلك لتحديد الصفات البدنية المهمة والمهارات الأساسية المناسبة بناءً على متطلبات وأهداف البحث، فضلاً عن (القدرة اللاهوائية) وإمكانية إدخاله على المجاميع التجريبية الثلاث كمتغير مهم جداً، وعليه تم الوقوف على (الرشاقة، والسرعة الانتقالية القسوى، والسرعة الحركية للرجلين، وسرعة الاستجابة، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، ومطاولة السرعة، ومطاولة القوة للرجلين، ودقة التمرير من الحركة، ودقة التهديد من الحركة، والإخماد من الحركة، والدرجة بالكرة، والقدرة اللاهوائية).

٢-٦ تحديد الاختبارات الخاصة بقياس متغيرات البحث: الاختبارات المقننة هي الاختبارات التي يتم فيها توحيد الظروف التي تتم فيها عملية التقنين ومنع أي من العوامل الجانبية أو الدخيلة من التأثير في أداء المفحوصين واستخدام معايير موحدة في تطبيق الاختبار وتفسيره، فضلاً عن أنها الاختبارات التي تبنى على معايير محددة وتطبق أيضاً في ظروف وشروط معيارية موحدة لجميع من يطبق عليهم الاختبار الواحد وفقاً للشروط العلمية للاختبار، ويؤكد ذلك (علاوي ورضوان، ٢٠٠٠) بقولهما أن "الاختبارات المقننة هي التي يقوم بوضعها وإعدادها خبراء في القياس وهذه الاختبارات تتيح الفرصة لاستخدام طرق وأدوات للحصول على عينات من السلوك باستخدام إجراءات منتظمة ومتسقة، والإجراءات المنتظمة والمتسقة تعني أن نفس محتوى الاختبار يطبق طبقاً لنفس التعليمات وطبقاً للتوقيت المحدد للأداء، كما إن طريقة احتساب النتائج تتضمن إجراءات منتظمة وثابتة وبصورة موضوعية، فضلاً عن توافر المؤشرات الأساسية للاختبار الجيد مثل الصدق والثبات والموضوعية، كما أن هذه الاختبارات تكون بالعادة قد جرى تطبيقها على مجموعة معيارية حتى يمكن تفسير أداء الفرد في ضوء هذه المعايير" (علاوي ورضوان، ٢٠٠٠، ٣١٧)، وبعد تحليل (الجبوري، ٢٠٠٨) و (الزهيري، ٢٠٠٩) وبعض الأدبيات العلمية التي تتناول أهم الاختبارات المهارية والبدنية والوظيفية تم تحديد الاختبارات المناسبة لعينة البحث التي تم استخدامها في بحوث ودراسات سابقة إذ تم تطبيقها على نفس أفراد العينة بكرة قدم الصالات أو فئات مشابهة للعينة الحالية، وفي ضوء ذلك تم اختيار الاختبارات الآتية:

٢-٦-١ الاختبارات البدنية:

- الجري باتجاهات مختلفة حول (٥) شواخص لقياس الرشاقة (الزهيري، ٢٠٠٩، ٦٤).

- ركض (٢٠ م) من بداية متحركة لقياس السرعة الانتقالية (الزهيري، ٢٠٠٩، ٦٩).
- تدوير الرجلين حول كرة قدم خماسي لقياس السرعة الحركية للرجلين (الزهيري، ٢٠٠٩، ٥٩).
- الركض عكس الإشارة الحركية لقياس سرعة الاستجابة (الزهيري، ٢٠٠٩، ٨٤).
- (١٠) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين (الزهيري، ٢٠٠٩، ٧٤).
- ركض (١١٦.٨٠ م) مرتد لقياس مطاولة السرعة (الزهيري، ٢٠٠٩، ٧٩).
- القفز المتكرر لنطح الكرة المعلقة لقياس مطاولة القوة للرجلين (الزهيري، ٢٠٠٩، ١١٨).
- ٢-٦-٢ الاختبارات المهارية:
- تمرير الكرة بالقدم من الدرجة لمدة (٣٠) ثانية لقياس سرعة ودقة تمرير الكرة بالقدم من الحركة (الجبوري، ٢٠٠٨، ٤٥).
- التهديف من الحركة على التقسيمات المتداخلة والمرسومة داخل الهدف لقياس دقة التهديف من الحركة (الجبوري، ٢٠٠٨، ٥١).
- الدرجة بالكرة حول (٥) شواخص بطريقة بارو لقياس الدرجة بالكرة (الجبوري، ٢٠٠٨، ٨٠).
- الإخماد: إيقاف وإمتصاص الكرة الأرضية حتى تسكن داخل مربع (م) (المؤمن، ٢٠٠٨، ٥٥).
- ٢-٦-٣ الاختبارات الوظيفية:
- القدرة اللاهوائية: اختبار راست (Rast) (الدباغ وآخران، ٢٠٠٦، ٣٠٤).
- ٢-٧-٢ تجانس المجاميع التجريبية الثلاث للبحث وتكافؤهم:
- ٢-٧-١ تجانس مجاميع البحث:
- تم إجراء التجانس بين لاعبي المجاميع التجريبية الثلاث في متغيرات (العمر، والطول، والوزن)، والجدول (٢) يبين ذلك.

الجدول (٢) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في متغيرات التجانس للمجاميع التجريبية الثلاث

المعالم الاحصائية متغيرات التجانس	وحدة القياس	المجموعة الأولى		المجموعة الثانية		المجموعة الثالثة	
		س	ع ±	س	ع ±	س	ع ±
العمر	(سنة)	١٧.٦١	٠.٦٢	١٧.٥٣	٠.٨٨	١٧.٣٩	٠.٩١
الطول	(سم)	١٧٠	٦	١٧١.٢٥	٤.٨٠	١٧٢.٨٨	٤.٦٤
الوزن	(كغم)	٦٥.٢٣	٧.٦٤	٦٩.٠٦	٣.٢٦	٦٨.٠١	٦.٨٢

وللوقوف على تجانس العينة من عدمها كان لابد من التعرف على دلالة الفروق الاحصائية من خلال إجراء تحليل التباين في متغيرات التجانس بين المجاميع الثلاث والجدول (٣) يبين ذلك.

الجدول (٣) تحليل التباين لمتغيرات التجانس بين المجاميع التجريبية الثلاث

متغيرات التجانس	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات (التباين)	(ف) المحسوبة	(ف) الجدولية
العمر	بين المجموعات	٢	٠.٢٠٦	٠.١٠٣	٠.١٦	
	داخل المجموعات	٢١	١٣.٨٦٤	٠.٦٦٠		
	المجموع الكلي	٢٣	١٤.٠٧٠			
الطول	بين المجموعات	٢	٣٣.٢٥٠	١٦.٦٢٥	٠.٦٢	٣.٤٦
	داخل المجموعات	٢١	٥٦٤.٣٧٥	٢٦.٨٧٥		
	المجموع الكلي	٢٣	٥٩٧.٦٢٥			
الوزن	بين المجموعات	٢	٦٢.٩٣١	٣١.٤٦٥	٠.٨٢	
	داخل المجموعات	٢١	٨٠٨.٠٤٣	٣٨.٤٧٨		
	المجموع الكلي	٢٣	٨٧٠.٩٧٣			

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (٢، ٢١) وقيمة (ف) الجدولية = (٣.٤٦).
من الجدول (٣) يتضح أن قيم (ف) المحسوبة لمتغيرات (العمر، والطول، والوزن) كانت على التوالي (٠.١٦، ٠.٦٢، ٠.٨٢) وهي أصغر من قيمة (ف) الجدولية البالغة (٣.٤٦) عند درجة حرية (٢، ٢١) وعند مستوى معنوية (٠.٠٥)، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية وتجانس المجاميع التجريبية الثلاث.
٢-٧-٢ تكافؤ مجاميع البحث:

تم إجراء التكافؤ بين المجاميع التجريبية الثلاث في متغيرات البحث التابعة (البدنية، والمهارية والقدرة اللاهوائية) والجدول (٤) يبين ذلك.
الجدول (٤) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات التابعة للبحث المعتمدة في التكافؤ

المجموع التجريبية الثالثة		المجموع التجريبية الثانية		المجموع التجريبية الأولى		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات التابعة
ع ±	س	ع ±	س	ع ±	س		
١.٠٩	١٠.٧١	١.٠٨	١٠.٧٣	١.٠٣	١٠.٨٢	ثانية	الرشاقة
٠.٢٨	٢.٥٩	٠.٣١	٢.٦٢	٠.٢٦	٢.٦٨	ثانية	السرعة الانتقالية القصوى
٠.٥٧	٨.٣٨	٠.٧٥	٨.٢٤	٠.٨٦	٨.١٥	ثانية	السرعة الحركية للرجلين
٠.٤١	٤.٥٧	٠.٣٩	٤.٣٨	٠.٤١	٤.٣٤	ثانية	سرعة الاستجابة
٢.٥٢	٢٣.٠٢	٢.٦٠	٢٢.٩٣	٢.٥٦	٢١.٧٤	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
١.٨٧	٢٦.١٢	١.٤١	٢٤.٩٢	١.٤٨	٢٦.٢١	ثانية	مطاولة السرعة
١٣.٥٠	٤٠.٧٥	١٣.٤٧	٤٥.١٣	١٠.١٨	٤٢.٥٠	تكرار	مطاولة القوة للرجلين

١.٥١	٧.٦٣	١.٥٨	٧.٧٥	١.٦٩	٩.٣٨	درجة	دقة التمير من الحركة
٦.٦٧	٢٢.٣٨	٦.٩٢	٢٦.٢٥	٤.٦٢	٢١.٢٥	درجة	دقة التهديد من الحركة
٢.٥١	٢٠.٦٣	٠.٩٠	١٩.٢٦	١.٩٣	٢٠.٠٦	ثانية	الدرجة بالكرة
١.٣٦	٦.١٣	١.١٦	٦.٧٥	١.٣١	٧	درجة	الاخماد من الحركة
٦٧.٢٣	٥١٢.٣٧	٤٦.٢٣	٤٩٤.٦٥	٤٩.٧٠	٥٠٣.٥٦	واط	القدرة اللاهوائية

وللوقوف على تكافؤ العينة تم التعرف على دلالة الفروق الاحصائية من خلال إجراء تحليل التباين في المتغيرات البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية والجدول (٥) يبين ذلك.
الجدول (٥) تحليل التباين للمتغيرات البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية المعتمدة في التكافؤ

(ف) الجدولية	(ف) المحسوبة	متوسط المربعات (التباين)	مجموع المربعات	درجة الحرية	مصدر التباين	المتغيرات التابعة
٣.٤٦	٠.٠٢٢	٠.٠٢٥	٠.٠٥٠	٢	بين المجموعات	الرشاقة
		١.١٤٢	٢٣.٩٩٠	٢١	داخل المجموعات	
			٢٤.٠٤٠	٢٣	المجموع الكلي	
	٠.٢٠٤	٠.٠١٦	٠.٠٣٣	٢	بين المجموعات	السرعة الانتقالية القسوى
		٠.٠٨٠	١.٦٨٤	٢١	داخل المجموعات	
			١.٧١٧	٢٣	المجموع الكلي	
	٠.١٨٣	٠.٠٩٩	٠.١٩٨	٢	بين المجموعات	السرعة الحركية للرجلين
		٠.٥٤٠	١١.٣٣٦	٢١	داخل المجموعات	
			١١.٥٣٤	٢٣	المجموع الكلي	
٠.٧٠٢	٠.١١٥	٠.٢٣٠	٢	بين المجموعات	سرعة الاستجابة	
	٠.١٦٤	٣.٤٣٨	٢١	داخل المجموعات		
		٣.٦٦٨	٢٣	المجموع الكلي		
٠.٦١٩	٤.٠٥٨	٨.١١٦	٢	بين المجموعات	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	
	٦.٥٥٦	١٣٧.٦٧٢	٢١	داخل المجموعات		
		١٤٥.٧٨٨	٢٣	المجموع الكلي		
١.٦٣٦	٤.١٧٣	٨.٣٤٥	٢	بين المجموعات	مطاولة السرعة	
	٢.٥٥٠	٥٣.٥٥٨	٢١	داخل المجموعات		
		٦١.٩٠٣	٢٣	المجموع الكلي		
٠.٢٤٩	٣٨.٧٩٢	٧٧.٥٨٣	٢	بين المجموعات	مطاولة القوة	

		١٥٥.٨٢٧	٣٢٧٢.٣٧٥	٢١	داخل المجموعات	للرجلين
			٣٣٤٩.٩٥٨	٢٣	المجموع الكلي	
٣.٠٠٧		٧.٦٢٥	١٥.٢٥٠	٢	بين المجموعات	دقة التمرير من الحركة
		٢.٥٣٦	٥٣.٢٥٠	٢١	داخل المجموعات	
			٦٨.٥٠٠	٢٣	المجموع الكلي	
١.٤٥١		٥٥.٠٤٢	١١٠.٠٨٣	٢	بين المجموعات	دقة التهديف من الحركة
		٣٧.٩٤٦	٧٩٦.٨٧٥	٢١	داخل المجموعات	
			٩٠٦.٩٥٨	٢٣	المجموع الكلي	
١.٠٥٣		٣.٧٩٥	٧.٥٩٠	٢	بين المجموعات	الدرجة بالكرة
		٣.٦٠٢	٧٥.٦٥٠	٢١	داخل المجموعات	
			٨٣.٢٤٠	٢٣	المجموع الكلي	
٠.٩٩٣		١.٦٢٥	٣.٢٥٠	٢	بين المجموعات	الاحماد من الحركة
		١.٦٣٧	٣٤.٣٧٥	٢١	داخل المجموعات	
			٣٧.٦٢٥	٢٣	المجموع الكلي	
٠.٢٠٦		٦٢٧.٨٢٦	١٢٥٥.٦٥٢	٢	بين المجموعات	القدرة اللاهوائية
		٣٠٤٢.٤٨٠	٦٣٨٩٢.٠٧٧	٢١	داخل المجموعات	
			٦٥١٤٧.٧٢٩	٢٣	المجموع الكلي	

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (٢، ٢١) وقيمة (ف) الجدولية = (٣.٤٦). من الجدول (٥) يتضح أن قيم (ف) المحسوبة للمتغيرات البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية كانت محصورة بين (٠.٠٢٢ - ٣.٠٠٧) وهذه القيم جميعها أصغر من قيمة (ف) الجدولية البالغة (٣.٤٦) عند درجة حرية (٢، ٢١) وأمام مستوى معنوية (٠.٠٥) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية وتكافؤ المجاميع التجريبية الثلاث.

٢-٨ الأجهزة والأدوات المستخدمة:

(ملعب لكرة قدم الصالات/ أهداف متحركة/ صافرة عدد ٢/ كرة صالات عدد ١٥/ ساعة توقيت/ شواخص عدد ٢٠/ شريط قياس/ أشرطة لاصقة ملونة/ ميزان طبي).

٢-٩ خطوات الإجراءات الميدانية:

٢-٩-١ المنهاج التدريبي:

قام الباحث من خلال خبرته الشخصية المتواضعة بتصميم منهاج تدريبي قائم على زمن الاداء في المباريات ومن خلال المقابلة الشخصية مع عدد من السادة المختصين في مجالي علم التدريب الرياضي وكرة قدم الصالات(الملحق

٢) تم الوقوف على أهم الامور التي تمكن منها الباحث من وضع المنهاج التدريبي ليصبح بصورته النهائية كما في (الملحق ١).

وتم الاخذ بعين الاعتبار النقاط الآتية عند تنفيذ المنهاج التدريبي:

- المجموعة التجريبية الاولى تمارس تدريبات المباريات وفقاً لمساحة الملعب (٤٠ * ٢٠).
- المجموعة التجريبية الثانية تمارس تدريبات المباريات وفقاً لمساحة الملعب (٢٧ * ٢٠).
- المجموعة التجريبية الثالثة تمارس تدريبات المباريات وفقاً لمساحة الملعب (١٤ * ٢٠).
- تلعب المباريات وفقاً لقانون اللعبة، ماعدا زمن المباراة يكون دون توقف.
- الاحماء قبل أن تبدأ المباراة، والاسترخاء والمرونة في نهاية المباراة.
- التحكم بالحمل التدريبي (تموج حركة الحمل) يكون من خلال زمن اداء المباراة.
- يتضمن المنهاج التدريبي ثلاث دورات متوسطة.
- تموج حركة الحمل في الدورة المتوسطة الواحدة (٢ : ١).
- تم إجراء الوحدات التدريبية (المباريات) خلال الايام (الاحد، والثلاثاء، والخميس).
- المجموعة التجريبية الواحدة (٨) لاعبين تقسم الى فريقين كل فريق يضم (٤ لاعبين)، والحارس المستبعد من عينة البحث.

٢-٩-٢ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية واحدة للمجاميع التجريبية الثلاث، إذ تخوض كل مجموعة تجريبية مباراة لمدة (٢٠ دقيقة لكل شوط من شوطي المباراة)، والتعرف على امكانية اداء المباريات وتنفيذ الاحماء في بداية المباراة وتمارين الاسترخاء والمرونة في نهاية المباراة وتلافي الصعوبات ومواجهتها وكانت بتاريخ ٢٠١٨/٩/٦.

٢-٩-٣ الاختبارات القبلية: تم إجراء الاختبارات القبلية (البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية) في يومين متتاليين بتاريخ (١١ و ٢٠١٨/٩/١٣) وعلى النحو الآتي:

(اليوم الأول) (سرعة الاستجابة، السرعة الانتقالية القصوى، دقة التمرير من الحركة، الدرجة بالكرة، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، مطاولة السرعة).

(اليوم الثاني) (الرشاقة، السرعة الحركية للرجلين، الإخماد من الحركة، دقة التهديف من الحركة، مطاولة القوة للرجلين، القدرة اللاهوائية).

٢-٩-٤ تنفيذ المنهاج التدريبي: تم تنفيذ المنهاج التدريبي لثلاث دورات متوسطة وبتموج حركة الحمل (٢ : ١) ولمدة (٩) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الدورة الصغيرة الواحدة وعليه تم تنفيذ (٢٧) وحدة تدريبية، إذ تم إجراء اول وحدة تدريبية بتاريخ (٢٠١٨/٩/١٦) وتم الانتهاء من المنهاج بتاريخ (٢٠١٨/١١/١٥).

٢-٩-٥ الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية (البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية) في يومين متتاليين بتاريخ (١٨ و ٢٠١٨/١١/٢٠) وتحت نفس ظروف واجراءات الاختبارات القبلية.

٢-١٠ الوسائل الإحصائية: لاستخلاص نتائج البحث تم استخدام:

- الحقيبة الاحصائية (SPSS) للمعالجات الاحصائية (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار (ت) للعينات المرتبطة، وتحليل التباين).
- قيمة (L.S.D) (التكريني والعبدي، ١٩٩٩، ٢٧٩).
- النسبة المئوية (عمر وآران، ٢٠٠١، ٨٩).
- ٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:
- ٣-١ عرض وتحليل نتائج فروق الاختبارات القبلية والبعدية (البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية) للمجموعة التجريبية الاولى:

الجدول (٦) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدية (البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية) للمجموعة التجريبية الاولى

المعالم الإحصائية المتغيرات التابعة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيم (ت) المحسوبة
		ع ±	س-	ع ±	س-	
الرشاقة	ثانية	١٠.٨٢	١.٠٣	١٠.٠٩	١.٠٤	*٦.٨٩
السرعة الانتقالية القصوى	ثانية	٢.٦٨	٠.٢٦	٢.٠٦	٠.١٩	*١١.٩٤
السرعة الحركية للرجلين	ثانية	٨.١٥	٠.٨٦	٧.٨٨	٠.٧٩	*٦.٨٥
سرعة الاستجابة	ثانية	٤.٣٤	٠.٤١	٤.٠٧	٠.٢٧	*٤.٠٤
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	٢١.٧٤	٢.٥٦	٢٤.٣٢	٢.٢٥	*١٠.٣٦
مطاولة السرعة	ثانية	٢٦.٢١	١.٤٨	٢٣.١١	٠.٩٥	*٧.٦٤
مطاولة القوة للرجلين	تكرار	٤٢.٥٠	١٠.١٨	٦١.١٣	٦.٥٨	*٧.٠١
دقة التمرير من الحركة	درجة	٩.٣٨	١.٦٩	١٠	١.٦٠	*٣.٤٢
دقة التهديد من الحركة	درجة	٢١.٢٥	٤.٦٢	٢٥.١٣	٤.٧٦	*١٣.١٣
الدرجعة بالكرة	ثانية	٢٠.٠٦	١.٩٣	١٦.٢٥	١.٢٣	*١١.٤٤
الإخماد من الحركة	درجة	٧	١.٣١	٨.٣٨	٠.٥٢	*٢.٧٦
القدرة اللاهوائية	واط	٥٠٣.٥٦	٤٩.٧٠	٦٠٧.٤٥	٤١.٥٧	*٤.٦٤

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (٧) وقيمة (ت) الجدولية = (٢.٣٦).

من الجدول (٦) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى في جميع المتغيرات التابعة للبحث (الرشاقة، والسرعة الانتقالية القصوى، والسرعة الحركية للرجلين، وسرعة الاستجابة، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، ومطاولة السرعة، ومطاولة القوة للرجلين، ودقة التمرير من الحركة، ودقة التهديد من الحركة، والدرجعة بالكرة، والإخماد من الحركة، والقدرة اللاهوائية)، لان قيم (ت) المحسوبة بلغت على التوالي (٦.٨٩،

١١.٩٤ ، ٦.٨٥ ، ٤.٠٤ ، ١٠.٣٦ ، ٧.٦٤ ، ٧.٠١ ، ٣.٤٢ ، ١٣.١٣ ، ١١.٤٤ ، ٢.٧٦ ، ٤.٦٤) وهي اكبر من قيمة(ت) الجدولية البالغة(٢.٣٦)، وهذه المعنوية حققت صحة الفرض الأول.
٣-١-٢ عرض وتحليل نتائج فروق الاختبارات القبليّة والبعدية(البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية) للمجموعة التجريبية الثانية:

الجدول(٧) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم(ت) المحسوبة للاختبارات القبليّة والبعدية(البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية) للمجموعة التجريبية الثانية

المتغيرات التابعة المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيم(ت) المحسوبة
		-س	± ع	-س	± ع	
الرشاقة	ثانية	١٠.٧٣	١.٠٨	٨.٩٨	٠.٥٤	*٥.٥٧
السرعة الانتقالية القصوى	ثانية	٢.٦٢	٠.٣١	٢.٣٩	٠.٢٩	*٧.٧٥
السرعة الحركية للرجلين	ثانية	٨.٢٤	٠.٧٥	٧.٤١	٠.٩٢	*٥.٣٨
سرعة الاستجابة	ثانية	٤.٣٨	٠.٣٩	٣.٩٥	٠.٤٣	*٩.٥١
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	٢٢.٩٣	٢.٦٠	٢٨.١٤	١.٨٥	*١٢.٥٠
مطاولة السرعة	ثانية	٢٤.٩٢	١.٤١	٢٤.٠٣	١.٢٢	*٧.٤٤
مطاولة القوة للرجلين	تكرار	٤٥.١٣	١٣.٤٧	٥٥.٦٣	١٠.٣٦	*٨.٤٧
دقة التمرير من الحركة	درجة	٧.٧٥	١.٥٨	١٠	١.٢٠	*٦.١٥
دقة التهديف من الحركة	درجة	٢٦.٢٥	٦.٩٢	٣٠.٨٨	٤.٦١	*٤.٥٥
الدرجة بالكرة	ثانية	١٩.٢٦	٠.٩٠	١٧.٣٧	١.٦٦	*٦.٤٦
الإخماد من الحركة	درجة	٦.٧٥	١.١٦	٨.٥٠	٠.٧٦	*٥.٥٨
القدرة اللاهوائية	واط	٤٩٤.٦٥	٤٦.٢٣	٥٧٢.٩٦	١١.٣٨	*٤.٣٠

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية(٧) وقيمة(ت) الجدولية = (٢.٣٦).

من الجدول(٧) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية في جميع المتغيرات التابعة للبحث(الرشاقة، والسرعة الانتقالية القصوى، والسرعة الحركية للرجلين، وسرعة الاستجابة، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، ومطاولة السرعة، ومطاولة القوة للرجلين، ودقة التمرير من الحركة، ودقة التهديف من الحركة، والدرجة بالكرة، والإخماد من الحركة، والقدرة اللاهوائية)، لان قيم(ت) المحسوبة بلغت على التوالي(٥.٥٧، ٧.٧٥، ٥.٣٨، ٩.٥١، ١٢.٥٠، ٧.٤٤، ٨.٤٧، ٦.١٥، ٤.٥٥، ٦.٤٦، ٥.٥٨، ٤.٣٠) وهي اكبر من قيمة(ت) الجدولية البالغة(٢.٣٦)، وهذه المعنوية حققت صحة الفرض الثاني.
٣-١-٣ عرض وتحليل نتائج فروق الاختبارات القبليّة والبعدية(البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية) للمجموعة التجريبية الثالثة:

الجدول (٨) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة
للأختبارات القبليّة والبعدية (البدينية والمهارة والقدرة اللاهوائية) للمجموعة التجريبية الثالثة

المتغيرات التابعة المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيم (ت) المحسوبة
		ع ±	س -	ع ±	س -	
الرشاقة	ثانية	١٠.٧١	١.٠٩	٩.٥٠	٠.٦١	*٣.٣٦
السرعة الانتقالية القصوى	ثانية	٢.٥٩	٠.٢٨	٢.٤٤	٠.٢٦	*٧.٨٧
السرعة الحركية للرجلين	ثانية	٨.٣٨	٠.٥٧	٦.٨٤	٠.٤٥	*١٧.١٦
سرعة الاستجابة	ثانية	٤.٥٧	٠.٤١	٣.٦١	٠.٢٧	*٧.٢٨
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	٢٣.٠٢	٢.٥٢	٢٤.٠١	٢.٣٥	*٤.٦٢
مطاولة السرعة	ثانية	٢٦.١٢	١.٨٧	٢٥.٢٠	١.٣٩	*٣.٦٨
مطاولة القوة للرجلين	تكرار	٤٠.٧٥	١٣.٥٠	٤٦.٧٥	١٣.٤٠	*٧.٩٤
دقة التمرير من الحركة	درجة	٧.٦٣	١.٥١	١١.٦٣	١.١٩	*٧.٠٦
دقة التهديف من الحركة	درجة	٢٢.٣٨	٦.٦٧	٢٤.١٣	٥.٣٨	*٢.٩٧
الدحرجة بالكرة	ثانية	٢٠.٦٣	٢.٥١	١٩.٠٦	٢.٥٧	*٥.٦٢
الإخماد من الحركة	درجة	٦.١٣	١.٣٦	٩.٢٥	٠.٧١	*٤.٨٩
القدرة اللاهوائية	واط	٥١٢.٣٧	٦٧.٢٣	٥٦٩.٩٤	٢١.٥٩	*٢.٣٨

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (٧) وقيمة (ت) الجدولية = (٢.٣٦).

من الجدول (٨) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الثالثة في جميع المتغيرات التابعة للبحث (الرشاقة، والسرعة الانتقالية القصوى، والسرعة الحركية للرجلين، وسرعة الاستجابة، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، ومطاولة السرعة، ومطاولة القوة للرجلين، ودقة التمرير من الحركة، ودقة التهديف من الحركة، والدحرجة بالكرة، والإخماد من الحركة، والقدرة اللاهوائية)، لان قيم (ت) المحسوبة بلغت على التوالي (٣.٣٦، ٧.٨٧، ١٧.١٦، ٧.٢٨، ٤.٦٢، ٣.٦٨، ٧.٩٤، ٧.٠٦، ٢.٩٧، ٥.٦٢، ٤.٨٩، ٢.٣٨) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٣٦)، وهذه المعنوية حققت صحة الفرض الثالث.

٣-١-٤ عرض وتحليل نتائج فروق الاختبارات البعدية (البدينية والمهارة والقدرة اللاهوائية) للمجاميع التجريبية الثلاث:

الجدول (٩) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات البعدية للمجاميع التجريبية الثلاث

المتغيرات التابعة المعالم الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الثالثة	
		ع ±	س -	ع ±	س -	ع ±	س -



٠.٦١	٩.٥٠	٠.٥٤	٨.٩٨	١.٠٤	١٠.٠٩	ثانية	الرشاقة
٠.٢٦	٢.٤٤	٠.٢٩	٢.٣٩	٠.١٩	٢.٠٦	ثانية	السرعة الانتقالية القسوى
٠.٤٥	٦.٨٤	٠.٩٢	٧.٤١	٠.٧٩	٧.٨٨	ثانية	السرعة الحركية للرجلين
٠.٢٧	٣.٦١	٠.٤٣	٣.٩٥	٠.٢٧	٤.٠٧	ثانية	سرعة الاستجابة
٢.٣٥	٢٤.٠١	١.٨٥	٢٨.١٤	٢.٢٥	٢٤.٣٢	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
١.٣٩	٢٥.٢٠	١.٢٢	٢٤.٠٣	٠.٩٥	٢٣.١١	ثانية	مطاولة السرعة
١٣.٤٠	٤٦.٧٥	١٠.٣٦	٥٥.٦٣	٦.٥٨	٦١.١٣	تكرار	مطاولة القوة للرجلين
١.١٩	١١.٦٣	١.٢٠	١٠	١.٦٠	١٠	درجة	دقة التمرير من الحركة
٥.٣٨	٢٤.١٣	٤.٦١	٣٠.٨٨	٤.٧٦	٢٥.١٣	درجة	دقة التهديف من الحركة
٢.٥٧	١٩.٠٦	١.٦٦	١٧.٣٧	١.٢٣	١٦.٢٥	ثانية	الدحرجة بالكرة
٠.٧١	٩.٢٥	٠.٧٦	٨.٥٠	٠.٥٢	٨.٣٨	درجة	الاخماد من الحركة
٢١.٥٩	٥٦٩.٩٤	١١.٣٨	٥٧٢.٩٦	٤١.٥٧	٦٠٧.٤٥	واط	القدرة اللاهوائية

وللتأكد من عدم وجود الفروق أو وجودها ومعنويتها كان لا بد من التعرف على دلالة الفروق الاحصائية من خلال إجراء تحليل التباين بين المجموع التجريبية الثلاث في المتغيرات التابعة جميعها والجدول (١٠) يبين ذلك. الجدول (١٠) تحليل التباين للمجموع التجريبية الثلاث في الاختبارات البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية) البعدية

المتغيرات التابعة	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات (التباين)	(ف) المحسوبة	(ف) الجدولية
الرشاقة	بين المجموعات	٢	٤.٩٠٣	٢.٤٥١	*٤.٢٢	٣.٤٦
	داخل المجموعات	٢١	١٢.٢١٥	٠.٥٨٢		
	المجموع الكلي	٢٣	١٧.١١٨			
السرعة الانتقالية القسوى	بين المجموعات	٢	٠.٦٧٧	٠.٣٣٩	*٥.٣٠	٣.٤٦
	داخل المجموعات	٢١	١.٣٤١	٠.٠٦٤		
	المجموع الكلي	٢٣	٢.٠١٨			
السرعة الحركية للرجلين	بين المجموعات	٢	٤.٢٨٦	٢.١٤٣	*٣.٨٥	٣.٤٦
	داخل المجموعات	٢١	١١.٦٩٠	٠.٥٥٧		
	المجموع الكلي	٢٣	١٥.٩٧٦			
سرعة الاستجابة	بين المجموعات	٢	٠.٨٩٦	٠.٤٤٨	*٤.٠٤	٣.٤٦
	داخل المجموعات	٢١	٢.٣٢٩	٠.١١١		

		٣.٢٢٥	٢٣	المجموع الكلي	
*٩.٠٨	٤٢.٤١٢	٨٤.٨٢٥	٢	بين المجموعات	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
	٤.٦٧٤	٩٨.١٤٧	٢١	داخل المجموعات	
		١٨٢.٩٧٢	٢٣	المجموع الكلي	
*٦.١٥	٨.٨٤٤	١٧.٦٨٨	٢	بين المجموعات	مطاوله السرعة
	١.٤٣٧	٣٠.١٨٤	٢١	داخل المجموعات	
		٤٧.٨٧٢	٢٣	المجموع الكلي	
*٣.٨٢	٤٢٠.٨٧٥	٨٤١.٧٥٠	٢	بين المجموعات	مطاوله القوة للرجلين
	١١٠.١٠٧	٢٣١٢.٢٥٠	٢١	داخل المجموعات	
		٣١٥٤.٠٠٠	٢٣	المجموع الكلي	
*٣.٩٠	٧.٠٤٢	١٤.٠٨٣	٢	بين المجموعات	دقة التمرير من الحركة
	١.٨٠٤	٣٧.٨٧٥	٢١	داخل المجموعات	
		٥١.٩٥٨	٢٣	المجموع الكلي	
*٤.٣٧	١٠٦.١٦٧	٢١٢.٣٣٣	٢	بين المجموعات	دقة التهديد من الحركة
	٢٤.٣١٥	٥١٠.٦٢٥	٢١	داخل المجموعات	
		٧٢٢.٩٥٨	٢٣	المجموع الكلي	
*٤.٤٥	١٦.٠٥٨	٣٢.١١٥	٢	بين المجموعات	الدحرجة بالكرة
	٣.٦١٢	٧٥.٨٦٢	٢١	داخل المجموعات	
		١٠٧.٩٧٧	٢٣	المجموع الكلي	
*٤.٠١	١.٧٩٢	٣.٥٨٣	٢	بين المجموعات	الاخماد من الحركة
	٠.٤٤٦	٩.٣٧٥	٢١	داخل المجموعات	
		١٢.٩٥٨	٢٣	المجموع الكلي	
*٤.٤٩	٣٤٧٤.١٣٦	٦٩٤٨.٢٧٢	٢	بين المجموعات	القدرة اللاهوائية
	٧٧٤.٦٠١	١٦٢٦٦.٦١٨	٢١	داخل المجموعات	
		٢٣٢١٤.٨٩٠	٢٣	المجموع الكلي	

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (٢، ٢١) وقيمة (ف) الجدولية = (٣.٤٦).

من الجدول (١٠) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية بين المجاميع التجريبية الثلاث لجميع متغيرات البحث التابعة وهي (الرشاقة، والسرعة الانتقالية القصوى، والسرعة الحركية للرجلين، وسرعة الاستجابة، والقوة

المميزة بالسرعة للرجلين، ومطاولة السرعة، ومطاولة القوة للرجلين، ودقة التمرير من الحركة، ودقة التهديف من الحركة، والدرجة بالكرة، والإخماد من الحركة، والقدرة اللاهوائية)، لان قيم(ف) المحسوبة بلغت على التوالي(٤.٢٢، ٥.٣٠، ٣.٨٥، ٤.٠٤، ٩.٠٨، ٦.١٥، ٣.٨٢، ٣.٩٠، ٤.٣٧، ٤.٤٥، ٤.٠١، ٤.٤٩) وهي اكبر من قيمة(ت) الجدولية البالغة(٣.٤٦)، وهذه المعنوية حققت صحة الفرض الرابع.

- ومن خلال ظهور معنوية الفروق في الجدول(١٠) لجميع متغيرات البحث عليه يجب استخدام قيمة اقل فرق معنوي(L.S.D) لمعرفة المعنوية بين المجاميع التجريبية الثلاث في الأوساط الحسابية، لذلك قام الباحث بتحليل كل متغير تابع للبحث ووضعه في جدول:

الجدول(١١) دلالة الفروق الإحصائية في متغير الرشاقة بين المجاميع التجريبية الثلاث في قيمة(L.S.D) والفرق بين كل وسطين حسابيين على حدة

المجاميع التجريبية الثلاث	الفرق بين الأوساط الحسابية	قيمة (L.S.D)	دلالة الفروق
٢ - ١	$1.11 = 8.98 - 10.09$	٠.٧٩	معنوي
٣ - ١	$0.59 = 9.50 - 10.09$	٠.٧٩	غير معنوي
٣ - ٢	$0.52 = 9.50 - 8.98$	٠.٧٩	غير معنوي

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الاولى والثانية ولصالح المجموعة الثانية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الاولى والثالثة.
- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الثانية والثالثة.

الجدول(١٢) دلالة الفروق الإحصائية في متغير السرعة الانتقالية القصوى بين المجاميع التجريبية الثلاث في قيمة(L.S.D) والفرق بين كل وسطين حسابيين على حدة

المجاميع التجريبية الثلاث	الفرق بين الأوساط الحسابية	قيمة (L.S.D)	دلالة الفروق
٢ - ١	$0.33 = 2.39 - 2.06$	٠.٢٦	معنوي
٣ - ١	$0.38 = 2.44 - 2.06$	٠.٢٦	معنوي
٣ - ٢	$0.05 = 2.44 - 2.39$	٠.٢٦	غير معنوي

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الاولى والثانية ولصالح المجموعة الاولى.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الاولى والثالثة ولصالح المجموعة الاولى.
- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الثانية والثالثة.

الجدول(١٣) دلالة الفروق الإحصائية في متغير السرعة الحركية للرجلين بين المجاميع التجريبية الثلاث في قيمة(L.S.D) والفرق بين كل وسطين حسابيين على حدة

المجاميع التجريبية الثلاث	الفرق بين الأوساط الحسابية	قيمة (L.S.D)	دلالة الفروق
٢ - ١	$0.47 = 7.41 - 7.88$	٠.٧٨	غير معنوي

معنوي	٠.٧٨	$٦.٨٤ - ٧.٨٨ = ١.٠٤$	٣ - ١
غير معنوي	٠.٧٨	$٦.٨٤ - ٧.٤١ = ٠.٥٧$	٣ - ٢

- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الأولى والثانية.
 - وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الأولى والثالثة ولصالح المجموعة الثالثة.
 - عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الثانية والثالثة.
- الجدول (١٤) دلالة الفروق الإحصائية في متغير سرعة الاستجابة بين المجموع التجريبية الثلاث في قيمة (L.S.D) والفرق بين كل وسطين حسابيين على حدة

المجاميع التجريبية الثلاث	الفرق بين الأوساط الحسابية	قيمة (L.S.D)	دلالة الفروق
٢ - ١	$٣.٩٥ - ٤.٠٧ = ٠.١٢$	٠.٣٥	غير معنوي
٣ - ١	$٣.٦١ - ٤.٠٧ = ٠.٤٦$	٠.٣٥	معنوي
٣ - ٢	$٣.٦١ - ٣.٩٥ = ٠.٣٤$	٠.٣٥	غير معنوي

- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الأولى والثانية.
 - وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الأولى والثالثة ولصالح المجموعة الثالثة.
 - عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الثانية والثالثة.
- الجدول (١٥) دلالة الفروق الإحصائية في متغير القوة المميزة بالسرعة للرجلين بين المجموع التجريبية الثلاث في قيمة (L.S.D) والفرق بين كل وسطين حسابيين على حدة

المجاميع التجريبية الثلاث	الفرق بين الأوساط الحسابية	قيمة (L.S.D)	دلالة الفروق
٢ - ١	$٢٤.٣٢ - ٢٨.١٤ = ٣.٨٢$	٢.٢٥	معنوي
٣ - ١	$٢٤.٣٢ - ٢٤.٠١ = ٠.٣١$	٢.٢٥	غير معنوي
٣ - ٢	$٢٨.١٤ - ٢٤.٠١ = ٤.١٣$	٢.٢٥	معنوي

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الأولى والثانية ولصالح المجموعة الثانية.
 - عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الأولى والثالثة.
 - وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الثانية والثالثة ولصالح المجموعة الثانية.
- الجدول (١٦) دلالة الفروق الإحصائية في متغير مطاولة السرعة بين المجموع التجريبية الثلاث في قيمة (L.S.D) والفرق بين كل وسطين حسابيين على حدة

المجاميع التجريبية الثلاث	الفرق بين الأوساط الحسابية	قيمة (L.S.D)	دلالة الفروق
٢ - ١	$٢٣.١١ - ٢٤.٠٣ = ٠.٩٢$	١.٢٥	غير معنوي
٣ - ١	$٢٣.١١ - ٢٥.٢٠ = ٢.٠٩$	١.٢٥	معنوي
٣ - ٢	$٢٤.٠٣ - ٢٥.٢٠ = ١.١٧$	١.٢٥	غير معنوي

- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الأولى والثانية.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الأولى والثالثة ولصالح المجموعة الأولى.
 - عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الثانية والثالثة.
- الجدول (١٧) دلالة الفروق الإحصائية في متغير مطاولة القوة للرجلين بين المجموع التجريبية الثلاث في قيمة (L.S.D) والفرق بين كل وسطين حسابيين على حدة

المجاميع التجريبية الثلاث	الفرق بين الأوساط الحسابية	قيمة (L.S.D)	دلالة الفروق
٢ - ١	$61.13 - 55.63 = 5.5$	١٠.٩١	غير معنوي
٣ - ١	$61.13 - 46.75 = 14.38$	١٠.٩١	معنوي
٣ - ٢	$55.63 - 46.75 = 8.88$	١٠.٩١	غير معنوي

- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الأولى والثانية.
 - وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الأولى والثالثة ولصالح المجموعة الأولى.
 - عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الثانية والثالثة.
- الجدول (١٨) دلالة الفروق الإحصائية في متغير دقة التمرير من الحركة بين المجموع التجريبية الثلاث في قيمة (L.S.D) والفرق بين كل وسطين حسابيين على حدة

المجاميع التجريبية الثلاث	الفرق بين الأوساط الحسابية	قيمة (L.S.D)	دلالة الفروق
٢ - ١	$10 - 10 = 0$	١.٤٠	غير معنوي
٣ - ١	$11.63 - 10 = 1.63$	١.٤٠	معنوي
٣ - ٢	$11.63 - 10 = 1.63$	١.٤٠	معنوي

- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الأولى والثانية.
 - وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الأولى والثالثة ولصالح المجموعة الثالثة.
 - وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الثانية والثالثة ولصالح المجموعة الثالثة.
- الجدول (١٩) دلالة الفروق الإحصائية في متغير دقة التهديف من الحركة بين المجموع التجريبية الثلاث في قيمة (L.S.D) والفرق بين كل وسطين حسابيين على حدة

المجاميع التجريبية الثلاث	الفرق بين الأوساط الحسابية	قيمة (L.S.D)	دلالة الفروق
٢ - ١	$25.13 - 30.88 = 5.75$	٥.١٣	معنوي
٣ - ١	$25.13 - 24.13 = 1$	٥.١٣	غير معنوي
٣ - ٢	$30.88 - 24.13 = 6.75$	٥.١٣	معنوي

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الأولى والثانية ولصالح المجموعة الثانية.
 - عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الأولى والثالثة.
 - وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الثانية والثالثة ولصالح المجموعة الثانية.
- الجدول (٢٠) دلالة الفروق الإحصائية في متغير الدرجة بالكرة بين المجموع التجريبية الثلاث في قيمة (L.S.D) والفرق بين كل وسطين حسابيين على حدة

المجاميع التجريبية الثلاث	الفرق بين الأوساط الحسابية	قيمة (L.S.D)	دلالة الفروق
٢ - ١	$16.25 - 17.37 = 1.12$	١.٩٨	غير معنوي
٣ - ١	$16.25 - 19.06 = 2.81$	١.٩٨	معنوي
٣ - ٢	$17.37 - 19.06 = 1.69$	١.٩٨	غير معنوي

- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الأولى والثانية.
 - وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الأولى والثالثة ولصالح المجموعة الأولى.
 - عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الثانية والثالثة.
- الجدول (٢١) دلالة الفروق الإحصائية في متغير الإخماد من الحركة
بين المجاميع التجريبية الثلاث في قيمة (L.S.D) والفرق بين كل وسطين حسابيين على حدة

المجاميع التجريبية الثلاث	الفرق بين الأوساط الحسابية	قيمة (L.S.D)	دلالة الفروق
٢ - ١	$8.38 - 8.50 = 0.12$	٠.٧٠	غير معنوي
٣ - ١	$8.38 - 9.25 = 0.87$	٠.٧٠	معنوي
٣ - ٢	$8.50 - 9.25 = 0.75$	٠.٧٠	معنوي

- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الأولى والثانية.
 - وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الأولى والثالثة ولصالح المجموعة الثالثة.
 - وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الثانية والثالثة ولصالح المجموعة الثالثة.
- الجدول (٢٢) دلالة الفروق الإحصائية في متغير القدرة اللاهوائية
بين المجاميع التجريبية الثلاث في قيمة (L.S.D) والفرق بين كل وسطين حسابيين على حدة

المجاميع التجريبية الثلاث	الفرق بين الأوساط الحسابية	قيمة (L.S.D)	دلالة الفروق
٢ - ١	$607.45 - 572.96 = 34.49$	٢٨.٩٥	معنوي
٣ - ١	$607.45 - 569.94 = 37.51$	٢٨.٩٥	معنوي
٣ - ٢	$572.96 - 569.94 = 3.02$	٢٨.٩٥	غير معنوي

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الأولى والثانية ولصالح المجموعة الأولى.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الأولى والثالثة ولصالح المجموعة الأولى.
- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الثانية والثالثة.

٢-٣ مناقشة النتائج:

١-٢-٣ مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجاميع التجريبية الثلاث:

من الجداول الثلاث (٦) و (٧) و (٨) نلاحظ دلالة معنوية الفروق في جميع الاختبارات القبليّة والبعديّة (البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية) للمجاميع التجريبية الثلاث وهذا يدل على ايجابية التأثير المتكامل للمناهج التدريبي لكل مجموعة

تجريبية إذ تم تطبيق اسلوب المباراة ووفقاً لكل مساحة من مساحات اللعب المختلفة (٢٧*٢٠م) (٢٧*٢٠م) (١٤*٢٠م)، ويعزو الباحث ذلك إلى ان اسلوب المباريات لـ (٢٧ وحدة تدريبية) أدى إلى التكيف الكبير للحمل التدريبي الذي اعتاد عليه اللاعبين من شدته وحجمه وفترات الراحة لأن المباراة تتكون من مواقف مضاهية لمواقف واقعية يقوم فيها الفريقين المتباريين بالتنافس من خلال أداء سلسلة من المهارات الأساسية المختلفة من الحركة كالتمرير والتهديف والدرجة والاحماد وتحت طائلة الجانب الخططي بأشكالها المختلفة (الفردية والزوجية والجماعية) للاعبين الفريق من خلال التحركات المستمرة وتوزيع الأدوار والواجبات الدفاعية والهجومية على جميع أعضاء الفريق الواحد، ويؤكدان ذلك (عبد الفتاح وداؤد) بقولهما أن أفضل تدريب للمنافسة هو التدريب على المنافسة ذاتها فكلما تعود الرياضي على اداء مباريات كان هذا اكثر فائدة لتكيف الرياضي مع تلك المتغيرات التي تواجهه الرياضي في المنافسة الحقيقية (عبد الفتاح وداؤد، ٢٠١٩، ٣٨)، ويشير (البيك، ٢٠٠٨) إلى أن المباريات تحقق الهارموني (التوافق الادائي المتكامل) الخاص بالفريق ويجعل اللاعب يفهم اسلوب وطبيعة التحرك بشكل فردي وجماعي في ضوء تحركات الآخرين من الزملاء والمنافسين وانتقال الكرة من مكان لآخر (البيك، ٢٠٠٨، ١٢٩)، كما ان اسلوب المباراة يطور الجانب البدني المتمثل بالعديد من الصفات البدنية الخادمة لهذه المهارات المشار اليها والمعزز بالجانب النفسي والذهني والوظيفي المتمثل بالقدرة اللاهوائية والذي ينعكس ايجابياً على اداء مجمل لاعبي الفريق وذلك من خلال تحقيق اجواء المنافسة بين الفريقين المتباريين الامر الذي يجعل اللاعبين في اداء مستمر لعمليتي الدفاع والهجوم والذي يمكن اللاعبين من تفهم الأداء بشكل اوضح وبذل الكثير من الجهد في سبيل الارتقاء بالمستوى للاعب الواحد وصولاً إلى اداء جماعي وبشكل مميز وهذا يأتي من تطبيق الاهداف والواجبات التي يرمي اليها فكر الكادر التدريبي ويؤكد (الخشاب، ١٩٩٩) ذلك بأن اسلوب المباراة يشترط فيه وجود عامل التنافس بين اللاعبين للوصول إلى احسن مجهود فردي واعلى مستوى من اللعب الجماعي وهذا الاسلوب يتطلب تطوير عدد من الصفات البدنية والنفسية والوظيفية وبشكل مشابه لحالات اللعب التي تتضمن الاداء بالكرة وبدرجات مختلفة (الخشاب، ١٩٩٩، ٤٤٣)، ولا بد من الإشارة أيضاً إلى مساحات الملعب التجريبية التي هي في الغالب مساحات صغيرة نسبياً يتوجب فيها على جميع اللاعبين التحرك المستمر بغية الحصول على الكرة والاستحواذ عليها والعمل في الوصول لمرمى المنافس، وينكر (احمد، ٢٠٠٥) ان ملعب كرة الصالات هو أساساً ذو مساحة صغيرة نسبياً وعليه يكون اللاعبين في درجة عالية من الحركة السريعة والتصرف السريع المصحوب باتخاذ القرار الناجح لان في هذه المساحة لا بد من اللاعب ان يتحرك بشكل دائم ومستمر، واسلوب المباراة يتطلب الضغط وتنمية سرعة الركض وتحمل السرعة فضلاً عن العناصر البدنية الاخرى ذات العلاقة بما ينسجم وتحقيق الحالات المشابهة للتصرفات التي تحدث في حالات اللعب التي تتضمن اداء العمل بالكرة (احمد، ٢٠٠٥، ٦٩-٧٠).

وحسب منظور الباحث أن قاعدة كرة القدم تتشكل من فكرتين أساسيتين هما (تسجيل الأهداف ومنع المنافس من التهديد) وعليه يعتبر أسلوب المباريات من أنجح الوسائل التدريبية لتحقيق الأهداف المرجوة من التدريب وبخاصة أداء جميع المهارات الفنية إذ يمكن تلقين هذه المهارات وتحسين فعاليتها بفضل الضغط الذي يمارسه المنافس على اللاعب اثناء الاداء بوضعية الند للند وبما يتماشى مع قواعد وقانون اللعبة، وخلفية هذا الكلام تشير إلى أن هناك حركة مستمرة داخل مساحة الملعب الواحدة سواء كان بالكرة لتنفيذ المهارة المطلوبة بالموقف المعين أو غيره أو بدون كرة كالتحرك لخلق الفراغ أو المساعدة أو غيرها من أجل تنفيذ خطة معينة أو واجب تكتيكي بغية الوصول الى مرمى المنافس لغرض التهديد وهو الجانب الحقيقي والواقعي لوجه المنافسة الحقيقية والذي ادى إلى معنوية الفروق المتكامل للمجاميع التجريبية الثلاث.

٣-٢-٢ مناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين المجاميع التجريبية الثلاث:

من الجدول (١٠) نلاحظ معنوية الفروق في جميع الاختبارات البعدية (البدنية والمهارية والوظيفية) بين المجاميع التجريبية الثلاث ويشير ذلك إلى أولوية المنهاج التدريبي القائم على انتقال اثر المباريات وفقاً لمساحات اللعب التجريبية (٤٠*٢٠م) (٢٧*٢٠م) (١٤*٢٠م)، ومن خلال قيمة (L.S.D) تم التعرف على اقل فرق معنوي وكما يأتي:

- أظهرت الجداول (١٢، ١٦، ١٧، ٢٠، ٢٢) تطور (السرعة الانتقالية القصوى ومطاولة السرعة ومطاولة القوة للرجلين والدرجة بالكرة والقدرة اللاهوائية) ولصالح المجموعة التجريبية الاولى.

- أما الجداول (١١، ١٥، ١٩) فقد أظهرت تطور (الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والتهديد من الحركة) ولصالح المجموعة التجريبية الثانية.

- في حين ان الجداول (١٣، ١٤، ١٨، ٢١) أظهرت تطور (السرعة الحركية للرجلين وسرعة الاستجابة والتمرير من الحركة والاحماد من الحركة) ولصالح المجموعة التجريبية الثالثة.

ويعزو الباحث جملة هذه التطورات إلى طبيعة المنهاج التدريبي المتضمن مباريات في مساحات تدريبية تجريبية ثلاث والتي كان لها الاثر الكبير في ذلك التطور وكل حسب مساحته المحددة لان ميدان اللعب يعد وسيلة تحفيزية تعمل على استثارة دوافع وطاقت اللاعب المتدرب في كرة قدم الصالات من خلال توظيف جملة من المهارات والافكار التدريبية المدعومة بالجانب البدني والموضوعة ضمن الاطار الخططي فضلاً عن تهيئة الجو المناسب والتشويق والإثارة لممارسة الاداء من أجل التخفيف عن شدة الحمل البدني والنفسي للاعب مع زيادة رغبة اللاعبين للاستمرار بالتطور نحو الافضل في مجال هذه اللعبة، أي ان اللاعب يصل الى درجة عالية من الثبات في الاداء المهاري والأوتوماتيكية عندما يكون التدريب مستمرا وبدون انقطاع فضلاً على التركيز بالمباريات ذات الطابع المتغير والمتنوع للكثير من المواقف والمصحوبة باستخدام الكرة وهي إحدى الأسباب التي تؤكد على مواصلة الاداء والواجبات بشكل مستمر وعلى مستوى الأهمية مما يعطي اللاعب الفرصة لكي ينمي الجانب البدني ومهاراته الفنية والخططية تحت

ظروف مشابهة للمباراة من خلال الدافعية الكبيرة مقارنة بالتدريب بأوجهه الأخرى والتي تعطي اللاعب الإحساس بالكرة والمتعة في التدريب من أجل الوصول إلى المستوى الذي يطمح له لاعب كرة قدم الصالات.

ولو نظرنا بدقة أكثر على الجداول لوجدنا معنوية التطور للمجاميع التجريبية الثلاث في جميع متغيرات البحث التابعة ولكن هناك أفضلية لأداء معين على آخر ضمن مساحة تدريبية معينة تختلف عن الأخرى وما يصاحبها من تطور لصفات بدنية أو مهارية أو وظيفية مختلفة وعليه يعزو الباحث ذلك التطور المعنوي في قيمة أقل فرق معنوي إلى خصوصية الأداء وما تحمله من صفات بدنية ووظيفية تبعاً لنطاق مساحة الأداء التي تحتم على اللاعبين القيام بالأداء البدني والمهاري والخططي المنعكس في أجواء مباريات تحمل طابع الندية والمنافسة الحقيقية لها، فضلاً عن التأثير المتبادل بين الجوانب الإحصائية كل في الآخر (فالجانب البدني له التأثير الكبير في نجاح كل من الجانبين المهاري والخططي، وكذلك أداء المهارات بشكل صحيح ومتكرر من خلال الكرة يعمل على تطور الجانب البدني وفقاً لتحركات خطوية متفق عليها مسبقاً، فضلاً عن الجانب الخططي والذي هو عبارة عن مجموعة من التحركات تتطوي تحت شقين رئيسيين هما بالكرة وبدون الكرة الأمر الذي يدعو إلى رفع المستويين البدني والمهاري على حد سواء)، ويشير الباحث إلى أن جميع هذا الكلام تم ادائه في منهاج تدريبي متكامل قائم على أسس ومبادئ تدريبية مختلفة ومتراصة من أهمها مبدأ تدريبي يضم خمسة مبادئ تدريبية تعمل جنباً إلى جنب وهو مبدأ سبورت، " (المبدأ SPORT) هو مجرد كود أو رمز لمبادئ تدريبية مرتبطة، حيث يرمز كل حرف من هذه الكلمة إلى أحد هذه المبادئ" (عبد الفتاح وداؤد، ٢٠١٩، ٨٤)، وعندما نقول مباريات ضمن مساحات تدريبية مختلفة ومنافسة هذا يعني وجود تشابه كبير في الكثير من الأمور منها التخصصية في العضلات العاملة والمهارات والصفات البدنية وغيرها من الأمور، فالحرف (S) من مبدأ سبورت هو (Specificity) ويعني هذا المبدأ أن يقوم الرياضي بتنفيذ نوع معين خاص من أنواع التدريب لكي يطور أجزاء معينة من الجسم بطرق خاصة حيث تختلف متطلبات الأداء البدني في كل رياضة عن الأخرى من عدة نواح منها نوعية العضلات العاملة ونوعية مكونات اللياقة البدنية وطبيعة الأداء المهاري والخططي ونظم الطاقة ونمط الأداء الحركي وغيرها" (عبد الفتاح وداؤد، ٢٠١٩، ٨٤). أما الحرف (P) فهو مختصر لكلمة (Progerssion) ويعني التدرج في زيادة حمل التدريب (تدرج الحمل)، إذ تساعد عملية التدرج بزيادة حمل التدريب على النجاح في تحقيق التكيف الفسيولوجي والمورفولوجي مع الوقت، ويتم التدرج في زيادة حمل التدريب عن طريق الزيادة في إحدى مكونات حمل التدريب، ويجب أن يتم التدرج بزيادة حمل التدريب متوازماً مع التوقيت الزمني المناسب لإتاحة الفرصة لحدوث التكيف الفسيولوجي" (عبد الفتاح وداؤد، ٢٠١٩، ٩١)، في حين يشير الحرف (O) إلى مبدأ أكثر أهمية وهو (Over load) ويعني زيادة حمل التدريب إذ أنه "لن يحدث تقدم في المستوى الرياضي إذا ظل الرياضي يتدرب ببرنامج تدريبي يعتمد على مكونات حمل تدريبي لا تتغير، فلن يحدث التطور والتكيف يجب أن تكون هناك زيادة مستمرة ومتدرجة في مكونات حمل التدريب" (عبد الفتاح وداؤد، ٢٠١٩، ٩٤)،

ومن خلال النظر إلى المنهاج التدريبي المعد من قبل الباحث نرى ان التحكم فيه كان من خلال زمن دوام المباراة وكان هناك تناغم مميز ومتدرج في هذا المكون التدريبي المهم الذي أضاف الكثير من التطور لمتغيرات البحث، أما عن المبدأ الآخر الأكثر أهمية وهو مبدأ الاستشفاء بالحرف (R) هو مختصر لكلمة (The Recovery Principle) وهو "أن الرياضي يحتاج إلى وقت ما بين الجرعة التدريبية والأخرى وبين المنافسة والأخرى لإستعادة قواه وتزداد أهمية الاستشفاء بما يعادل أهمية التدريب ذاته" (عبد الفتاح وداؤد، ٢٠١٩، ٩٥)، والمبدأ الأخير ضمن مبدأ سبورت هو مبدأ نمط التدريب (نوع التدريب) الذي يشار إليه من خلال الحرف (T) ويعني (Type Of Training)، "إذ توجد تقسيمات مختلفة لأنماط التدريب نظراً لكثرة تفرعات وتداخل وأنواع هذه التدريبات ولكننا يمكن أن نتخذ تقسيماً أكثر شمولية وهو يتكون من التدريب الهوائي والتدريب اللاهوائي وتدرجات الانتقال وتدريب المرونة، وكل من هذه الأنماط ينقسم إلى العديد من التقسيمات الفرعية الأخرى المتعددة" (عبد الفتاح وداؤد، ٢٠١٩، ٩٦)، وأخيراً فإن أسلوب المباريات واحد من الأساليب التدريبية المهمة ذات السمات الخاصة إذ أنها تختلف عن الأساليب الأخرى من حيث أنها لا تتطلب الكثير من الموارد وكذلك خلق أو إبداع فكرة أثناء اللعب والجانب المهم هنا هو المناقشة التي تساعد على خلق الواقعية والاهتمام من قبل اللاعبين وذلك لسهولة توصيل المفهوم أو المهارة من خلال الاداء التنافسي للاعبين وعامل المنافسة هذا قد يقلل من تشتيت التركيز للاعبين اثناء المنافسة الحقيقية، وبذلك نستطيع ان نصل إلى نتائج مرضية تبعاً ووفقاً لإرشادات وتوجيهات مسبقة من قبل الكادر التدريبي سواءاً كان على شكل فردي أو جماعي مما يؤدي الى زيادة الثقة بالنفس والتعلم الذاتي وحسن التصرف بالوقف المعين والاهم من كل شيء انه سيكون قريباً من الواقع إن لم يكن واقعياً.

٤- الإستنتاجات والتوصيات:

٤- ١ الإستنتاجات:

- ١- أحدثت المجاميع التجريبية الثلاث بمساحاتها التدريبية المختلفة تطوراً معنوياً في جميع المتغيرات البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية عند مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبار البعدي.
- ٢- حدوث تطور معنوي في جميع المتغيرات البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية عند مقارنة نتائج الاختبارات البعدية بين المجاميع التجريبية الثلاث وكل حسب مساحتها التدريبية.
- ٣- حققت المجموعة التجريبية الأولى تفوقاً معنوياً في (السرعة الانتقالية القسوى ومطاولة السرعة ومطاولة القوة للرجلين والدرجة بالكرة والقدرة اللاهوائية) أفضل من المجموعتين التجريبيتين الثانية والثالثة.
- ٤- حققت المجموعة التجريبية الثانية تفوقاً معنوياً في (الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والتهديف من الحركة) أفضل من المجموعتين التجريبيتين الأولى والثالثة.

- حققت المجموعة التجريبية الثالثة تفوقاً معنوياً في (السرعة الحركية للرجلين وسرعة الاستجابة والتمرير من الحركة والاختام من الحركة) أفضل من المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية.

٢-٤ التوصيات:

- ١- إمكانية استخدام اسلوب المباريات كأسلوب تدريبي متميز لما له من إيجابية التأثير في المتغيرات البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية للاعب كرة قدم الصالات على ألعاب وفعاليات أخرى.
- ٢- إمكانية استخدام هذا الأسلوب التدريبي على فئات عمرية أخرى (الناشئين، الفئات العمرية، لاعبي الدرجة الأولى أو الثانية أو الممتازة) ولكلا الجنسين.
- ٣- الإهتمام الكبير بهذا الأسلوب التدريبي لما يحمل من خصوصية كبيرة متقاربة لخصوصية المنافسة الحقيقية في جميع جوانب الاعداد وكذلك العضلات العاملة وطبيعة الاداء ونظم نتاج الطاقة.

المصادر العربية:

- ١- أحمد، عماد زبير (٢٠٠٥): التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم، ط١، شركة السندباد للطباعة، بغداد، العراق.
- ٢- البيك، علي فهمي (٢٠٠٨): أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، منشأة دار المعارف، الإسكندرية، مصر.
- ٣- التكريتي، وديع ياسين والعبدي، حسن محمد (١٩٩٩): التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، ط٢، دار الكتب للنشر، الموصل، العراق.
- ٤- الجبوري، عمار شهاب (٢٠٠٨): "تصميم وبناء بعض الإختبارات المهارية الهجومية للاعب خماسي كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، العراق.
- ٥- الخشاب، زهير قاسم (١٩٩٩): "تحليل لعب الفريق الفائز الأول والثاني والثالث في بطولة دوري أندية القطر للدرجة الأولى بكرة القدم لموسم ١٩٩٣-١٩٩٤"، بحث منشور في مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد ٥، العدد ١٤، الموصل، العراق.
- ٦- الدباغ، أحمد عبد الغني وآخرون (٢٠٠٦): "أثر تراكم جهد لاهوائي في بعض متغيرات الدم وبعض المتغيرات الوظيفية"، بحث منشور في مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد (٣)، العدد (٣)، جامعة الموصل، العراق.
- ٧- الزهيري، ربيع خلف جميل (٢٠٠٩): "تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعب خماسي كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- ٨- عبد الفتاح، أبو العلا احمد وداؤد، هيثم عبد الحميد (٢٠١٩): التدريب للأداء الرياضي والصحة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، ط١، القاهرة، مصر.

- ٩- علاوي، محمد حسن وراتب، أسامة (١٩٩٩): البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- ١٠- علاوي، محمد حسن ورضوان، نصر الدين (٢٠٠٠): القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الكتب، القاهرة، مصر.
- ١١- عمر، محمد صبري، وآخزان (٢٠٠١): الإحصاء التطبيقي في التربية البدنية والرياضية، ط٢، مصر.
- ١٢- المؤمن، حسام سعيد كريم (٢٠٠٨): "تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية والتطبيقات الهجومية للاعبين خماسي كرة القدم للشباب"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق.

الملحق (١) المنهاج التدريبي للمجاميع التجريبية الثلاث
المجموعة التجريبية الأولى مساحة الملعب التدريبية (٤٠ * ٢٠ م)
المجموعة التجريبية الثانية مساحة الملعب التدريبية (٢٧ * ٢٠ م)
المجموعة التجريبية الثالثة مساحة الملعب التدريبية (١٤ * ٢٠ م)

(الدورة المتوسطة الأولى)

الدورة الصغيرة	رقم الوحدة التدريبية ويومها	زمن أداء الشوط الواحد	عدد الاشواط	فترة الراحة بين الشوطين	زمن الرئيسي من الوحدة التدريبية	زمن الدورة الصغيرة الواحدة
الأولى	(١) الاحد	٢٠ د	٢	١٥ د	٥٥ د	١٦٥ د
	(٢) الثلاثاء	٢٠ د	٢	١٥ د	٥٥ د	
	(٣) الخميس	٢٠ د	٢	١٥ د	٥٥ د	
الثانية	(٤) الاحد	٢٥ د	٢	١٥ د	٦٥ د	١٩٥ د
	(٥) الثلاثاء	٢٥ د	٢	١٥ د	٦٥ د	
	(٦) الخميس	٢٥ د	٢	١٥ د	٦٥ د	
الثالثة	(٧) الاحد	٢٠ د	٢	١٥ د	٥٥ د	١٦٥ د
	(٨) الثلاثاء	٢٠ د	٢	١٥ د	٥٥ د	
	(٩) الخميس	٢٠ د	٢	١٥ د	٥٥ د	

(الدورة المتوسطة الثانية)

الدورة الصغيرة	رقم الوحدة التدريبية ويومها	زمن أداء الشوط الواحد	عدد الاشواط	فترة الراحة بين الشوطين	زمن الرئيسي من الوحدة التدريبية	زمن الدورة الصغيرة الواحدة
الرابعة	(١٠) الاحد	٢٥ د	٢	١٥ د	٦٥ د	١٩٥ د
	(١١) الثلاثاء	٢٥ د	٢	١٥ د	٦٥ د	
	(١٢) الخميس	٢٥ د	٢	١٥ د	٦٥ د	
الخامسة	(١٣) الاحد	٣٠ د	٢	١٥ د	٧٥ د	٢٢٥ د
	(١٤) الثلاثاء	٣٠ د	٢	١٥ د	٧٥ د	
	(١٥) الخميس	٣٠ د	٢	١٥ د	٧٥ د	
السادسة	(١٦) الاحد	٢٥ د	٢	١٥ د	٦٥ د	١٩٥ د
	(١٧) الثلاثاء	٢٥ د	٢	١٥ د	٦٥ د	
	(١٨) الخميس	٢٥ د	٢	١٥ د	٦٥ د	

(الدورة المتوسطة الثالثة)

الدورة الصغيرة	رقم الوحدة التدريبية ويومها	زمن أداء الشوط الواحد	عدد الاشواط	فترة الراحة بين الشوطين	زمن الرئيسي من الوحدة التدريبية	زمن الدورة الصغيرة الواحدة
السابعة	(١٩) الاحد	٣٠ د	٢	١٥ د	٧٥ د	٢٢٥ د
	(٢٠) الثلاثاء	٣٠ د	٢	١٥ د	٧٥ د	
	(٢١) الخميس	٣٠ د	٢	١٥ د	٧٥ د	
الثامنة	(٢٢) الاحد	٣٥ د	٢	١٥ د	٨٥ د	٢٥٥ د
	(٢٣) الثلاثاء	٣٥ د	٢	١٥ د	٨٥ د	
	(٢٤) الخميس	٣٥ د	٢	١٥ د	٨٥ د	
التاسعة	(٢٥) الاحد	٣٠ د	٢	١٥ د	٧٥ د	٢٢٥ د
	(٢٦) الثلاثاء	٣٠ د	٢	١٥ د	٧٥ د	
	(٢٧) الخميس	٣٠ د	٢	١٥ د	٧٥ د	

الملحق (٢) اسماء السادة الخبراء والمختصين (المقابلة الشخصية)

المنهاج التدريبي	متغيرات البحث التابعة	مكان العمل	الاختصاص	اسم الخبير واللقب العلمي
*	*	ك التربية البدنية وعلوم الرياضة/ج الموصل	التدريب الرياضي/ كرة القدم	أ.م.د معن عبد الكريم
	*	ك التربية البدنية وعلوم الرياضة/ج الموصل	البايوميكانيك/ كرة القدم	أ.م.د نشأت بشير
	*	ك التربية البدنية وعلوم الرياضة/ج الموصل	قياس وتقييم/ كرة قدم الصالات	م.د عمار شهاب احمد
	*	ك التربية البدنية وعلوم الرياضة/ج الموصل	قياس وتقييم/ كرة قدم الصالات	م. ربيع خلف الزهيري