

تخطيط التدريب للأعداد العام والخاص لتطوير
بعض الصفات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم

بحث تجريبي

على منتخب ناشئين محافظة القادسية للموسم ٢٠٠٣ - ٢٠٠٤

أ.د. عبد الله حسين اللامي

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

لم يعد خافياً أن التخطيط قد أصبح جزءاً أساسياً في حياتنا الحديثة ، بل يعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهامة والضرورية لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي ، فوصول الرياضي الى المستويات الرياضية العالية لا يأتي من فراغ بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة والمخطط له ، وهذا ما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية التدريب . والتخطيط للتدريب الرياضي وسيلة ضرورية فعالة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضي ، يحتوي بالإضافة الى الهدف الذي يسعى الى تحقيقه على كل العوامل التي يتأسس عليها تحقيق هذا الهدف خاصة أن التخطيط المتعدد السنوات والذي يبدأ من سن الصغر ويستمر لعدد من السنين إذ له أهمية كبيرة في العملية التدريبية وللأسف فإن قسم من المدربين لا يعطون أهمية للتخطيط المستقبلي طويل الأمد ويقتصرون خطتهم لأعداد الرياضيين في حدود السنة التدريبية أو لبعض الأشهر . أن الناشئين ذو السن الصغيرة يجب أن نضع لهم خطط مستقبلية وأن الأهمية المتزايدة التي تتلقاها كرة القدم في البلدان المتقدمة جعلت أصحاب الخبرة والاختصاص والعاملين في رحاب اللعبة يفكرون في طرائق للارتقاء بالعمل الفردي والجماعي للفريق لأن الوصول بمستوى اللاعبين الى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديث بعناصره المختلفة يتطلب بناء اللاعب منذ الصغر على وفق مناهج تدريبية مقننة بدنياً ومهارياً وخططياً ، فضلاً عن محتوى أكثر تطوراً يتلاءم

مع قدرات الناشئين وإمكانياتهم التي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشا بما يخلق جيلا من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة .

لذا أصبح لزاماً علينا أن نحلل بوعي ما يتميز به لاعبو كرة القدم ، ثم التخطيط ووضع المناهج التدريبية التي تساعد على الوصول الى المستويات الرياضية العالية . ولما كان التخطيط لتدريب كرة القدم أهمية كبيرة في وصول اللاعبين الى القمة الرياضية وتقديم أفضل المستويات خلال المنافسات و البطولات وجب علينا التخطيط للتدريب بالأسلوب العلمي السليم

بما يتناسب مع المناهج والوحدات التدريبية ، واختيار القدرات المناسبة لمرحلتني الأعداد العام والخاص ، ومستوى اللاعبين وطول مدة المنافسة مستثنين بذلك الى قاعدة متينة مبنية على أسس علمية صحيحة .

وتأسيساً على ما تقدم فإن أهمية البحث تتجلى في التخطيط للتدريب لمنهج تدريبي لمرحلتني الأعداد العام والخاص لتطوير الصفات البدنية والمهارية للناشئين في محافظة القادسية لكرة القدم .

٢-١ مشكلة البحث

من خلال التجربة الميدانية للباحث في مجالات اللعب والتدريب والتدريس لمادة كرة القدم لاحظ عدم اعتماد أغلب المدربين المناهج التدريبية المعدة على وفق أسس علمية مخططة في تطوير اللاعبين الناشئين بأعمار (١٤ - ١٦) سنة مما أدى الى ضعف واضح في النواحي البدنية والمهارية في المستويات المتقدمة كنتيجة لهذا الخلل في أعداد الفئات العمرية كون أغلب الأندية تعتمد على اللاعبين المتقدمين وتهمل بشكل كبير قطاع الناشئين .

١-٣ هدف البحث :

يهدف البحث الى :

- تخطيط منهج تدريبي مقترح وتأثيره في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لمرحلتني الأعداد العام والخاص لناشئي منتخب محافظة القادسية بكرة القدم .

٤١ فرضية البحث :

التخطيط المقترح يؤثر معنوياً في تطوير الصفات البدنية والمهارية لناشئي منتخب

• محافظة القادسية بكرة القدم .

٥١ مجالات البحث :

- المجال البشري : لاعبو ناشئين منتخب محافظة القادسية بكرة القدم .

- المجال الزمني : الفترة من ٢٤ / ١٢ / ٢٠٠٣ لغاية ٢٢ / ٣ / ٢٠٠٤

- المجال المكاني : ملعب نادي الديوانية الرياضي

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

أن المنهج المتبع تحدده طبيعة المشكلة المطروحة ، لتحقيق أهداف البحث وفروضة ، لا بد من معرفة طبيعة المشكلة ، وحيث أن المشكلة تتطلب الأجراء التجريبي ، فإن أنسب المناهج لعلها هو المنهج التجريبي حيث أنها أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تؤثر في العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع في التجربة

٢-٣ مجتمع البحث وعينته

تم اختيار مجتمع البحث بصورة عمدية من لاعبي منتخب ناشئين محافظة القادسية بكرة القدم دون ١٦ سنة والبالغ عددهم (٣٠) لاعباً .
أما عينة البحث فقد تكونت من (٢٢) لاعباً تم اختيارهم إلى مجموعتين وبطريقة القرعة أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وبواقع (١١) لاعباً لكل مجموعة فبعد أن تم استبعاد حارس المرمى وبعض اللاعبين الذين لم يكملوا إجراءات البحث .

٢-٣ تجانس مجموعتي البحث وتكافؤها :

لتجنب العوامل التي قد تؤثر في نتائج التجربة ، وحتى يستطيع الباحث أن يرجع الفرق إلى العامل التجريبي ولأجل تحقيق التجانس والتكافؤ لعينة البحث قام الباحث بضبط المتغيرات الآتية :

❖ العمر الزمني مقاساً بالسنة

❖ الطول مقاساً بالسنتيمتر

❖ الوزن مقاساً بالكيلو غرام

❖ بعض القدرات البدنية

❖ بعض الصفات المهارية بكرة القدم

الجدول رقم (١)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لمتغيرات العمر والطول والوزن لمجموعتي البحث

الجدولية	قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
		ع ⁺	س ⁻	ع ⁺	س ⁻	
٢,١٠	٠,١٢٩	٠,٩٩	١٥,٦٠	٠,٩٧	١٥,٨٠	العمر / سنه
	٠,٧١	٠,٠٤٦	١,٧٥	٠,٠٤٨	١,٧٠	الطول / سم
	٠,٧٨٧	٤,١٨	٤٩,٦٠	٤	٥٠,٥٢	الوزن / كغم

• قيمة (ت) الجدولية عند نسبه خطأ (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٠) = ٢,١٠

يتضح من الجدول (١) أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في

متغيرات العمر والطول والوزن ، إذ كانت قيمة (ت) المحتسبة أصغر من قيمة (ت) الجدولية عند

مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٠) وهذا يدل على تجانس المجموعتين

الجدول رقم (٢)

يبين المعالم الإحصائية وقيمت (ت) المحسوبة والجدولية لمتغيرات القدرات البدنية لمجموعتي البحث

الجدولية	المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
		ع+	س-	ع+	س-	
٢,١٠	٠,٣١٠	٠,١٢٣٦٢	٢,٢٧٦٢	٠,٣٠٥٥	٢,٢٥١	التحمل العام / دقيقة
	٠,٠٢٢	٠,٣٦١٠	٤,٧١١٢	٠,١٥٩٨	٤,٧٠٠	السرعة الانتقالية/ثا
	٠,٣٦	٤,٢	١٢,٤١	٢,٤٥	١٢	المرونة/ سم
	١,٤٧	٠,٨٥	٢١,٣٢	٠,٦٣٥	٢٠,٢٥	مطاولة سرعة/ ثانية
	٠,٨	٠,٢٤	٢,١٥	٠,٢٧	٢,١٢	القوة الانفجارية / سم
	٠,٧٥	٢,٢٠	١٨,١٠	٠,٥٦٠	١٧,٥٩	الرشاقة / ثانية
	١,٦٩	١,٥٥	٢١,٧٢	٢,٣٨	٢٠,٤٧	القوة المتميزة بالسرعة / عدد

يتضح من الجدول (٢) أن قيمة (ت) الجدولية تبلغ (٢,١٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة

حرية (٢٠) وهذا يعني أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في بعض متغيرات

الصفات البدنية وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين .

الجدول رقم (٣)

يبين المعالم الإحصائية وقيمت (ت) المحسوبة والجدولية لبعض متغيرات العناصر المهارية لمجموعتي البحث

قيمة ت		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالم الإحصائية
الجدولية	المحسوبة	ع ±	س ⁻	ع ±	س ⁻	المتغيرات
	٠,٣٢	٣,٦١	٧,٥٣	٣,٣٢	٧,١٤	دقة المناولة / درجة
٢,١٠	٠,١٤	١٥,٤١	٢٥,٢٦	١٤,١٥	٢٥	السيطرة على الكرة / عدد
	١,٢٠	٢,٥٧	١٢,٩٦	١,٣٢	١٢,١٨	الدرجة / ثانية
	٠,١٩	٣,٤٥	٧,٦٦	٣,٧٧	٧,٤٢	دقة التهديف / درجة

يتضح من الجدول (٣) أن قيمة (ت) المحسوبة كانت أقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,١٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٠) وهذا يعني أن الفرق غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في بعض الصفات المهارية وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين .

٣-٣- الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

الأجهزة والأدوات المستعملة هي الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل المشكلة مهما كانت تلك الأدوات أو البيانات أو العينات أو الأجهزة ٠٠٠ الخ^١ لغرض إجراءات البحث أستعمل الباحث الأجهزة والأدوات الآتية :

- المصادر العربية والاجنبية .
- استمارة استبانة وأخرى لتسجيل البيانات .
- جهازان لقياس الطول والوزن .
- مصاطب خشبية بارتفاعات مختلفة .
- كرات قدم قانونية .

^١ وجهه محجوب : طرائق البحث العلمي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، ١٩٩٣، ص ١٧٩ .

- ملعب كرة قدم قانوني .
- أهداف كرة القدم المتحركة .
- شواخص وأعلام بارتفاعات مختلفة .
- بورك لتخطيط مناطق الاختبارات وتحديدتها .
- الاختبارات (البدنية والمهارية) .
- المقابلات الشخصية .
- شريط قياس .
- حواجز خشبية .
- كرات طبية .
- ساعات توقيت .
- جدار مؤشر بالأرقام .
- حاسبة يدوية .
- صفارة .

٤.٣ تحديد متغيرات البحث واختباراته:

لقد تطورت كرة القدم في العصر الحديث وأخذت شكلا جديدا في عدة جوانب التي يتطلبها الأداء التنافسي ، فنرى أن طرائق اللعب قد تباينت ، وتعددت والتي نتج عنها الاختلاف في الخطط الدفاعية والهجومية الفردية منها أم الجماعية التي تطلبت درجات عالية ومتميزة من القدرات البدنية والمهارية والنفسية والتربوية من ممارستها ونظرا لهذا التطور البدني والمهاري والخططي بكرة القدم لذلك فقد كثرت متغيرات هذه اللعبة لما تتطلبه حالات اللعب الحديث، ونظرا لكثرة هذه المتغيرات .

قام الباحث بالإطلاع والمراجعة الدقيقة لعدد كبيرة من المراجع والمصادر العلمية حول تحديد القدرات البدنية والمهارية الأساسية بكرة القدم تم تصميم استبانته للمهارات والقدرات البدنية تم توزيعها على مجموعة من الاساتذة المختصين والخبراء* بلغ عددهم (٦) مختصاً وخبيراً لمعرفة آرائهم ولتحديد أهمية تلك القدرات والتي يرونها ضرورية ومهمة لممارسه هذه اللعبة من قبل اللاعبين الناشئين مع إضافة أية قدرة يراها الخبراء ضرورية ولم يرد ذكرها في الاستبانة التي عرضت عليهم. والجدولان (٤،٥) يوضحان القدرات البدنية والمهارية التي أجمع عليها الخبراء مرتبة على وفق أختيارهم.

الجدول رقم (٤)

يبين المهارات الأساسية التي أجمع عليها الخبراء

الترتيب النهائي	أهمية المتغيرات من (١-٥)		المهارات الأساسية المرشحة
	الأهمية النسبية	الدرجة الكلية (٣٠)	
١	٩٣,٣٣ %	٢٨	المناوله
٢	٨٦,٦٦ %	٢٦	التهديف
٣	٨٠ %	٢٤	السيطرة
٤	٧٣,٣٣ %	٢٢	المراوغة
٥	٦٦,٦٦ %	٢٠	مهاجمة الكرة
٦	٦٠ %	١٨	الجري بالكرة
٧	٥٦,٦٦ %	١٧	النتح
٨	٤٦,٦٦ %	١٤	رمية التماس

- * ١- أ. د. صباح محمد مصطفى : تدريب كرة القدم ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية .
- ٢- أ. د. قاسم لزام صبر : تعلم كرة القدم ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية .
- ٣- أ. د. محمد رضا ابراهيم ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية .
- ٤- أ. د. محمد عبد الحسن ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية .
- ٥- أ. د. أحمد ناجي محمود ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية .
- ٦- أ. م. د. صالح راضي أميش ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية .

الجدول رقم (٥)

يبين القدرات البدنية التي أجمع عليها الخبراء

أهمية المتغيرات من (١-٥)		القدرات البدنية
الأهمية النسبية	الدرجة العليا (٣٠)	
% ٩٦,٦٦	٢٩	التحمل العام
% ٩٣,٣٣	٢٨	السرعة الانتقالية
% ٩٠	٢٧	القوة المميزة بالسرعة
% ٨٦,٦٦	٢٦	القوة الانفجارية
% ٨٠	٢٤	الرشاقة
% ٧٦,٦٦	٢٣	المرونة
% ٧٣,٣٣	٢٢	تحمل السرعة
% ٧٠	٢١	سرعة الأداء
% ٦٦,٦٦	٢٠	تحمل القوة
% ٦٣,٣٣	١٩	التوافق
% ٦٠	١٨	التوازن
% ٥٠	١٥	الدقة

من خلال ما يبينه الجدولان (٥،٤) فقد تراوحت الأهمية النسبية للمهارات الأساسية التي اختارها الباحث والتي رشحها الخبراء والمختصين بين ٤٦,٦٦% - (٩٣,٣٣) وتراوحت الأهمية النسبية للقدرات البدنية بين (٥٠%-٩٦,٦٦%) .

٥-٣ تحديد اختبارات البحث

قام الباحث بمراجعة المصادر والبحوث العلمية التي استخدمت وأحتوت على نماذج اختبارات ومقاييس القدرات البدنية والمهارات الأساسية ولكون الاختبارات من أهم وسائل تقويم اللاعبين سواء للوقوف على مستوى قدراتهم البدنية العامة والخاصة ومستواهم المهاري بالنسبة الى الأنشطة التخصصية التي يمارسونها^١ ولأجل أعداد مجموعة من الاختبارات لغرض عرضها على الخبراء والمختصين في كرة القدم والتدريب الرياضي والاختبارات والقياس ، وقد تم تصميم استبانته للاختبارات

^١ بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ ، ص ٣٨٨ .

البدنية والمهارية وضع الباحث فيها بين (٢-٣) اختبار لقياس كل قدره على حده وبعد جمع الاستبيانات وتفريقها وترتيبها أخذ الباحث الاختبارات التي وقع عليها الاختبار والترشيح من قبل الخبراء :

الجدول رقم (٦)

يبين الاختبارات البدنية المختارة في البحث حسب آراء الخبراء والمختصين والأهمية النسبية لكل

اختبار

ت	أسم الأختبار	الهدف من الأختبار	التكرارات	الأهمية النسبية
١.	ركض ٣٠م/ثانية	السرعة الانتقالية	٦	%١٠٠
٢.	ركض ٦٠٠م /ثانية	التحمل الدوري التنفسي	٦	%١٠٠
٣.	ركض ٢٠م × ٥ / ثانية	تحمل السرعة	٦	%١٠٠
٤.	الوثب الطويل من الثبات	القوة الانفجارية	٥	% ٨٣,٣٣
٥.	ثني الجذع للإمام في الجلوس الطويل	المرونة	٤	%٦٦,٦٦
٦.	الركض المتعرج ٣م × ٥م	الرشاقة	٤	%٦٦,٦٦
٧.	الجلوس في الرقود في ٣٠ ثانية	القوة المميزة بالسرعة	٥	%٨٣,٣٣

جدول رقم (٧)

يبين الاختبارات المهارية المختارة في البحث بحسب آراء الخبراء والمختصين ** وعدد التكرارات والأهمية النسبية لكل اختبار

ت	اسم الاختبار	الهدف من الاختبار	التكرارات	الأهمية النسبية
١.	المناولة نحو (٣) دوائر مرسومة على الأرض وبأقطار (٧.٥.٣) أمتار على مسافة (٢٠) متر .	دقة المناولة	٦	%١٠٠
٢.	درجة الكرة بين (٥) شواخص مثبتة على الأرض والمسافة بين كل شخص وآخر (٢) متر ذهاباً وإياباً .	سرعة الأداء	٥	%٨٣,٣٣
٣.	تتطيط الكرة بكل أجزاء الجسم في دائرة قطرها (٢,٥) متر بزمن (٣٠) ثانية .	السيطرة على الكرة	٥	%٨٣,٣٣
٤.	التهديف على مرمى مقسم الى مربعات	دقة التهديف	٤	%٦٦,٦٦

** الخبراء

١. أ.د. محمد جاسم الياسري : إحصاء واختبارات ، جامعة بابل - كلية التربية الرياضية .
- ٢- أ.د . محمد رضا ابراهيم : تدريب رياضي ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية .
- ٣- أ .د . احمد ناجي محمود : تدريب رياضي ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية .
- ٤- أ .د . فاهم كامل عفون : كرة القدم ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية .
- ٥- أ .د . علي سلوم جواد : اختبارات ، جامعة القادسية - كلية التربية الرياضية .
- ٦- أ .د . حسين مردان عمر : اختبارات ، جامعة القادسية - كلية التربية الرياضية .

٦.٣ الأسس العلمية للاختبارات

بعد أن تم تحديد الاختبارات البدنية والمهارية قام الباحث بترشيح مجموعة من الاختبارات ومن واقع استمارة آراء الخبراء والمختصين علماً أن بعض الاختبارات المعتمدة هي اختبارات مقننه بحسب المصادر العلمية في مجال كرة القدم، والتدريب الرياضي، والاختبارات والقياس، ولهما معاملات ثبات عالية إذ أن الاختبار المقنن هو الذي إذا ما جرب استخدامه لعينات متشابهة للعينة المراد اختبارها أثبتت درجة عالية من المعنوية من حيث الصدق والثبات والموضوعية تحت الظروف والإمكانات المتاحة نفسها^١

وحتى يستطيع الباحث تكيف تلك الاختبارات على بيئة اللاعبين الناشئين في محافظة القادسية تم إجراء تلك الاختبارات على عينه مؤلفه من (٩) لاعبين من خارج عينه البحث لكي يحقق المعاملات العلمية.

١.٦.٣ ثبات الاختبارات :

أن المقصود بثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار النتائج نفسها إذا ما أعيد الاختبار في الظروف نفسها^٢

ولحساب معامل ثبات الاختبار أعتمد الباحث طريقة إعادة الاختبار فقد طبقت الاختبارات جميعها بتاريخ ١٠/١٢/٢٠٠٣ وتم أعاده بعد (٦) أيام وقام الباحث بحساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات الاختبارين .
وأظهرت نتائج الارتباط المحسبة أن هناك علاقة ارتباط عالية بين معظم الاختبارات مما يؤكد ثبات الاختبارات والجدول رقم (٨) يوضح ذلك .

^١ قيس ناجي عبد الجبار ، بسطويسي احمد ، الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة بغداد ١٩٨٧ ، ص ١٣٩ .

^٢ احمد خاطر وعلي البيك : القياس في المجال الرياضي . القاهرة ، دار المعارف ١٩٨٧ ، ص ١٨ .

٢-٦-٣ صدق الاختبارات:

يعني الصدق^١ أن يقيس الاختبار بدرجة عالية من الصحة ولصلاحيه ما يدعي أن يقيسه^١

ومن أجل أن يتأكد الباحث من صدق الاختبارات تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين المذكورين سلفاً، وفي ضوء آرائهم تم ترشيح الاختبارات الصالحة للدراسة والمقننة بوساطة الصدق المنطقي عن طريق الخبراء والمختصين الذين أجمعوا على الصدق الذاتي^٢ وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبار المتعلق بالدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس^٢

وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبارات هي المحك الذي نسب إليه صدق الاختبار ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار وعلى النحو المبين في الجدول رقم (٨)

٢-٦-٣ موضوعية الاختبارات:

تعني الموضوعية^٣ عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما ، أو على موضوع معين^٣ . كما يقصد بالموضوعية " عدم تأثر الاختبارات أو القياس بالعوامل الذاتية للمصحح مثل حالته المزاجية وتقديره النسبي"^٤ ولما كانت الاختبارات المعتمدة واضحة ومفهومة وبعيدة عن التقويم الذاتي إذ أن التسجيل يتم باعتماد وحدات الزمن والمسافة والتكرار ، فضلاً عن أن فريق العمل المساعد من ذوي الاختصاص في التربية الرياضية وبذلك تعد الاختبارات المعتمدة ذات موضوعية .

^١ قيس ناجي عبد الجبار ، بسطويسي احمد . مصدر سبق ذكره . ص ١٧١ .

^٢ محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ ، ص ١٩٣ .

^٣ مصطفى حسين ناھي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق . مركز الكتاب للنشر . القاهرة ، ١٩٩٩ ص ٢٦٤ .

^٤ ابراهيم عبد ربه خليفة ، حبيب العدوي : الانتقاء النفسي تطبيقات التربية البدنية والرياضية ، إدارة ، تعلم ، مطبعة العمرانية : الجيزة القاهرة ، ٢٠٠٢ ، ١٩٣ .

الجدول رقم (٨)

يبين معامل الثبات والصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة في البحث

معامل الصدق الذاتي	معامل الثبات	الاختبار الثاني		الاختبار الاول		الشروط العلمية للاختبارات	ت
		ع±	س-	ع±	س-		
٠,٩٩	٠,٩٢	٠,٤٠	٤,٧٠	٠,٣٥	٤,٦٨	ركض ٣٠ متر/ ثا	١
٠,٩٩	٠,٩٨	٠,٣٠	٢,٣٣	٠,٣٣	٢,٣٥	ركض ٦٠٠ متر/ ثا	٢
٠,٩٩	٠,٩٨	١,٦	٢٠,٨٥	٠,٩٥	٢١,١٤	ركض (٢٠ x ٥) ثا	٣
٠,٩٥	٠,٩١	٢,٩٨	١٨,٥٨	٢,٠٩	١٩,٢٥	الجلوس من الرقود	٤
٠,٨٦	٥,٧٥	٠,١	٠,٩٤	٠,١	١,٩٨	الوثب الطويل من الثبات/ سم	٥
٠,٩٩	٠,٩٨	٠,٩٥	١٧,٩٨	٠,٩٥	١٨,٠٦	الركض المتعرج (٣م ٥ x) ثا	٦
٠,٩٢	٠,٨٤	٢,٧٥	١١,١٢	3	١١,٤٥	ثني الجذع للامام من الجلوس الطويل	٧
٠,٩٠	٠,٨١	٢,٥٨	٧,١٣	٢,١٩	٦,٥٦	المناولة نحو (٣ دوائر مرسومة على الأرض (٧,٣,٥) م على بعد مسافة ٢٠ م	٨
٠,٩٨	٠,٩٧	٠,٧٨	١١,٧٠	٠,٨٩	١١,٦٨	درجة الكرة بين (٥ شواخص) المسافة بين كل شاخص والآخر ٢ متر ذهاباً وأياباً	٩
٠,٩٩	٠,٩٩	٠,٠٩	١٨,٣٣	٧,٩٣	١٨,٨٩	تطيط الكرة في الهواء لمدة ٣٠ ثا	١٠
٠,٩٩	٠,٩٩	٠,٨٨	٦,٨٩	3.٠ ٣	٦,٥٦	التهديف على مرمى مقسم الى مربعات	١١

٧.٢ التصميم التجريبي :

أعتمد الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه أسم تصميم الأختبار القبلي

البعدي للمجموعة الضابطة .

٨.٢ تحديد المتغيرات وضبطها التجريبي :

يقصد بالضبط التجريبي " المحاولات المبذولة لإزالة تأثير أي متغير عدا المتغير

المستقل الذي يمكن أن يؤثر في المتغير التابع ، وهو نوع من التثبيت أو العزل " ^١ إذ

يرى الباحث أنها قد تؤثر في نتائج التجريب ولذلك قام الباحث بتثبيت المتغيرات على

النحو الآتي :

أ- المتغيران المستقلان هما :

- التخطيط التدريبي المقترح .

- التخطيط التدريبي التقليدي .

ب- المتغيران التابعان هما :

- الصفات البدنية .

- الصفات مهارية .

٩.٢ الصدق التجريبي :

" هناك جانبان لسلامة التصميم التجريبي احدهما داخلي والآخر خارجي " ^٢

١- الصدق الداخلي:

يتحقق الصدق الداخلي عندما يتأكد الباحث من انه تمت السيطرة على المتغيرات التي

تؤثر على المتغير التابع ، وهذه المتغيرات هي:-

أ - النضج: تم ضبط هذا العامل من خلال تحقيق التجانس في التجانس في

العمر الزمني، فضلا عن تعرض أفراد العينة الى عمليات نمو واحدة.

ب- دقة أدوات القياس: تم استخدام أدوات قياس موحدة للمجموعتين التجريبيّة

والضابطة وكذلك فريق عمل واحد ومن ثم تمت السيطرة على هذا العامل.

^١ محمد حسن علاوي ، إسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر

العربي . القاهرة : ١٩٩٩ . ص ١٢٤ .

^٢ عبد الجليل ابراهيم الزوبعي ، محمد احمد الغنام : مناهج البحث في التربية ، ج ١ ، مطبعة جامعة بغداد .

ج-ظروف التجربة والعوامل المصاحبة: لم يتعرض البحث طوال مدة التجربة لأي حادث اثر في التجربة.

ء-الإهدار: سيطر الباحث على المتغير باستبعاد نتائج اللاعبين الذين غابوا وحديثين تدريبيتين من المجموعتين كليهما.

٢- الصدق الخارجي:

" يتحقق الصدق الخارجي للتصميم عندما يمكن تعميم نتائج البحث خارج نطاق عينة البحث وفي مواقف تجريبية مماثلة".^١

وحتى يتأكد الباحث من الصدق الخارجي حاول أن تكون التجربة خالية من الأخطاء

الآتية:-

أ- أثر إجراءات التجربة: لم يخبر الباحث اللاعبين بأهداف البحث، والغرض منه بهذا زال تأثير هذا المتغير الى حد كبير.

ب- تفاعل تأثير المتغير المستقل مع تحيزات الاختبار: لم يظهر لهذا العامل تأثير لأن الباحث أختار العينة عن طريق القرعة، وحقق التجانس والتكافؤ بين أفرادها.

^١ احمد سليمان عودة ، فتحي حسن مكاوي : أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية ، ط ٢٠ ، ص ١٢٣ .

١٠-٢ الإجراءات الميدانية للبحث:

١-١٠-٢ التجربة الاستطلاعية لاختبارات الصفات البدنية والمهارية:

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية لاختبارات الصفات البدنية والمهارية على عينه مؤلفة من (١٠) لاعب من ناشئين منتخب نادي الديوانية الرياضي وبنفس الأعمار وبمساعدة فريق العمل وقد تمت التجربة بتاريخ ٢٠٠٣/١٢/١٤ وكان الهدف منها ما يأتي:-

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث.
- التأكد من تفهم فريق العمل وكفاءتهم في إجراء القياسات والاختبارات وتسجيل

النتائج

- التأكد من مدى ملائمة الاختبارات لأفراد عينه البحث ، وسهولة تطبيقها .
- التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات وطريقة تسلسلها .
- معرفة المعوقات التي تظهر ، وتلاق في حدوث الأخطاء، والتدخل في العمل .

٢-١٠-٢ التجربة الاستطلاعية للتخطيط المقترح للمنهج التدريبي :

أجرى الباحث بمساعدة مدرب الفريق وحدثين تدريبيين استطلاعيين على (١٠) لاعبين منتخب ناشئين نادي الديوانية من غير الذين شاركوا في التجربة الأولى وقد تمت هاتان الوجدتان بتاريخ ١٦-١٧/١٢/٢٠٠٣ وكان الهدف منهما ما يأتي :

- التأكد من زمن تنفيذ الوحدة التدريبية في الوقت المحدد لها .
- التأكد من تحديد الأزمنة التي وضعها الباحث عند تنفيذ تمرينات الوحدة التدريبية
- التأكد من تسلسل الصفات البدنية والمهارية التي أقرحها الباحث عند التخطيط للمنهج التدريبي .

* تألف فريق العمل المساعد من السادة :

- | | |
|--------------------|--------------------------|
| ١- م . م سلام جبار | ماجستير تربية رياضية . |
| ٢- صفاء كاظم راضي | بكالوريوس تربية رياضية . |
| ٣- احمد فاهم نفيش | بكالوريوس تربية رياضية |
| ٤- باسم مهدي | بكالوريوس تربية رياضية . |
| ٥- وليد سمير هادي | بكالوريوس تربية رياضية . |

- التأكد من زمن تحديد مدة الراحة البينية بين التمرينات وبين تكرار وأخر ،
ومجموعة وأخرى، وذلك بقياس النبض، وعودته الى حالته الطبيعية .
- معرفة المعوقات التي تصادف المدرب في الوحدة التدريبية وتلاقي حدوث الأخطاء

١١.٣ تجربة البحث النهائية:

١.١١.٣ الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبار القبلي على أفراد العينة (مجموعتي البحث) قبل البدء بتنفيذ التخطيط المقترح للمنهج التدريبي، وذلك لتحديد مستوى الصفات البدنية والمهارية لدى عينة البحث بتاريخ ١٩-٢٠ / ١٢/ ٢٠٠٣ وقد راعى الباحث توزيع مفردات الصفات البدنية والمهارية على يومي الاختبار .

اليوم الأول : المناولة ، السرعة الانتقالية ، قياس الطول ، تنطيط الكرة ، القوة الانفجارية ، تحمل السرعة، الرشاقة .

اليوم الثاني : دقة التهديف، درجة الكرة ، المرونة، القوة المتميزة بالسرعة، قياس الوزن، العمر الزمني ، التحمل الدوري النفسي .

٢.١١.٣ الاختبار البعدي :

بعد الانتهاء من تطبيق وتنفيذ المنهج التدريبي على المجموعة التجريبية من عينة البحث تم إجراء الاختبار البعدي وذلك لتحديد مستوى الصفات البدنية والمهارية الذي وصلت إليه عينة البحث وذلك في المدة من ٢٤-٢٥/٣/٢٠٠٤ وقد سعى الباحث إلى تهيئة الظروف نفسها من حيث الزمان، والمكان والأجهزة والأدوات، وطريقة التنفيذ، وفريق العمل من أجل العمل قدر المستطاع على خلق الظروف نفسها أو ما يشابهها التي أجريت فيها الاختبارات القبلية

٣.١١.٣ التخطيط التدريبي المقترح للمنهج التدريبي:

قام الباحث بتخطيط التدريبات للأعداد العام والخاص لتطوير الصفات البدنية والمهارية من خلال منهج أعد تطبيقه على عينة البحث معتمداً في أعداد هذا المنهج على خبرته الشخصية في مجال كرة القدم الطويلة من خلال التدريب والتدريس ، وكذلك بتحليل

ومراجعة عدد كبير من المراجع والدراسات والبحوث العلمية التي اعتمدت المناهج التدريبية في كرة القدم ، مراعيًا في أبعاده وتخطيطه للمنهج التدريبي المقترح للأسس العلمية تم عرض تخطيط المنهج التدريبي المقترح على مجموعة من المختصين والخبراء بمجال التدريب الرياضي بصورة عامة وتدريب كرة القدم بصورة خاصة* ، وقد راعى الباحث في المنهج المرحلة العمرية والقابليات البدنية والمهارية لعينة البحث .

وقد أستغرق تطبيق هذا المنهج المقترح (١٢) أسبوعًا ، كانت ستة منها للأعداد العام وستة الأسابيع الأخرى للأعداد الخاص ، بمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (السبت ، الاثنين ، الأربعاء) إذ يبلغ عدد الوحدات أن تكون الوحدات التدريبية هي أساس عملية التخطيط إذ أن الوحدة التدريبية التنظيمية لعملية التخطيط في التدريب الرياضي ، وكذلك راعى تسلسل تدريب العناصر البدنية خلال مدة الأعداد وعدد مرات التدريب الأسبوعية لكل عنصر والقدرة والسرعة عندما يكون الجسم في حالة جيدة وليس عقب أيام التدريب المرتفع الشدة ومن الأنسب ان تكون في بداية الاسبوع .

كما أستخدم الباحث مبدأ التموج في تخطيط حمل التدريب خلال أسابيع مدة الأعداد إذ كانت دورة الحمل الفترية (٣-١) فقد " أتضح انه يؤدي الى نتائج أفضل ويقصد بالتموج تبادل الارتفاع والانخفاض بحمل التدريب وعدم السير على وتيرة واحدة أو مستوى واحد"^١

أعتمد الباحث طريقة التدريب الفترية (المرتفع والمنخفض) الشدة في تنفيذ التدريبات المخططة والمقترحة للمنهج التدريبي لتطوير الصفات البدنية والمهارية موضوعة البحث ، إذ يعد التدريب الفترية " أسلوبًا يستخدم في جميع حالات التدريب ، وجميع

* أ . د محمد عبد الحسن

أ . د محمد مصطفى

أ . د عامر جبار

أ . د قاسم لزام صبر

أ . د موفق اسعد

أ . د صالح راضي

^١ أبو العلا عبد الفتاح ، ابراهيم شعلان ، فسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة : ١٩٩٤ ،

مراحل التدريب والتكويني وقد نجح أسلوب التدريب الفتري بشكل خاص في المراحل التحضيرية " ١

ويهدف " التدريب الفتري المنخفض الشدة الى تنمية التحمل العام ، أما المرتفع الشدة فإنه يهدف الى تنمية التحمل الخاص ، وتنمية السرعة ، وتنمية القوة المميزة بالسرعة .

طبق المنهج المقترح على المجموعة التجريبية لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية / أما المجموعة الضابطة فقد خضعت الى المنهج التقليدي الذي كان معدا من قبل مدرب الفريق .

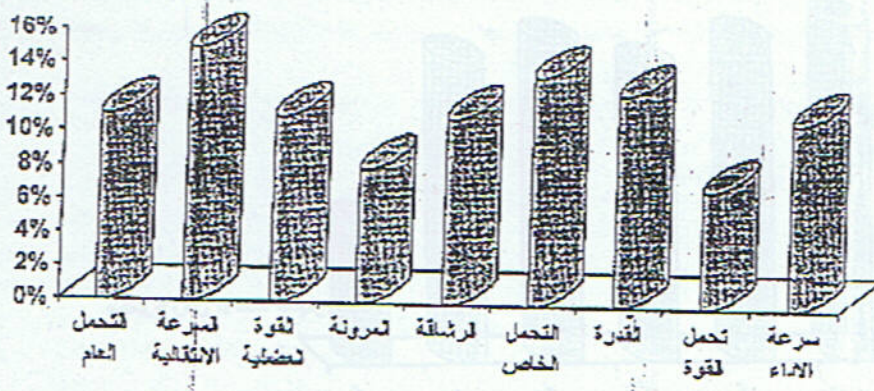
لم يدخل الأعداد النظري والنفسي ضمن الزمن الإجمالي للتخطيط المقترح فقد اكتفى الباحث بعمل محاضرات نظرية وتهيئه نفسيه لمدة (٤٥) دقيقة في نهاية كل أسبوع تدريبي . أما مهارة ضرب الكرة بالرأس والرمية الجانبية تم تدريبها من خلال الأعداد المهاري والخططي .

ملاحظات على التخطيط المقترح للمنهج التدريبي :

تم توزيع أزمئة ونسب الأعداد العام والخاص على الأسابيع ولمدة ثلاثة اشهر ، حيث يؤكد (حنفي مختار ١٩٩٣) " اجتماع العلماء والخبراء على ان مدة الأعداد المؤثرة هي ثلاث أشهر " ٢ مع مراعاة أن نسبة الأعداد البدني العام والخاص كانت أكثر من الأعدادين المهاري والخططي في مرحلة الأعداد العام حيث بلغ مجموع أزمئة في المنهج (١٣٠٠ دقيقة) وزعت على الصفات البدنية بشكل غير متساوي ، ويرجع هذا التفاوت الى أهمية تلك الصفات وحسب ما تشير إليه المصادر والمراجع حيث بلغ الوقت المخصص للصفات العامة (٧٢٠) دقيقة كما بلغ الوقت المخصص للصفات البدنية الخاصة (٥٨٠) دقيقة .

^١ زهير قاسم الخشاب وآخرون : كرة القدم ، ط٢٠ ، دار الكتب للطباعة والنشر الموصل ، ١٩٩٩ ، ص ٤٣٦ .

^٢ حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي القاهرة ، ١٩٩٣ ، ص ٢٩٩ .



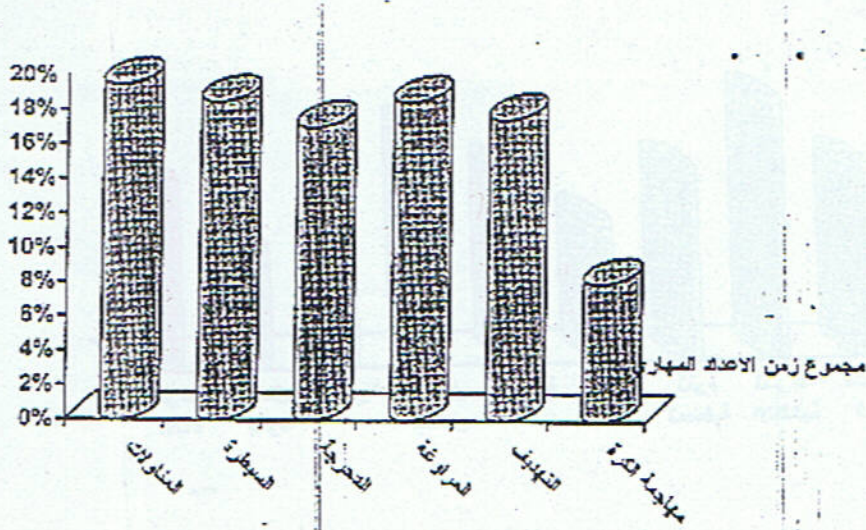
مجموع زمن الأعداد البدنية 1467 دقيقة

شكل (١)

يوضح توزيع الصفات البدنية ونسبها المئوية لخطة التدريب على مدار مدة الأعداد

تم زيادة الأعداد المهاري تدريجيا لاسيما في مرحلة الأعداد الخاص فقد بلغ مجموع الزمن المخصص له في المنهج التدريبي (١٢٤٠ دقيقة) وتم توزيع المهارات (متغيرات البحث المختارة) على الأسابيع كلها ثم على الأيام داخل الأسابيع بشكل غير متساوي بحسب أهمية تلك المهارات لعينة البحث ويذكر (مفتي إبراهيم ١٩٩٤) " أنه يجب تحديد عدد مرات تكرار أداء المهارات بدقة في كل تمرين ، وكذلك تكرارها في الوحدات التالية وان يتناسب هذا العدد مع المراحل العمرية للاعبين ومستوى أدائهم " ^١

^١ مفتي إبراهيم حماد : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٤ ، ص ٢٤ .



الشكل (٢)

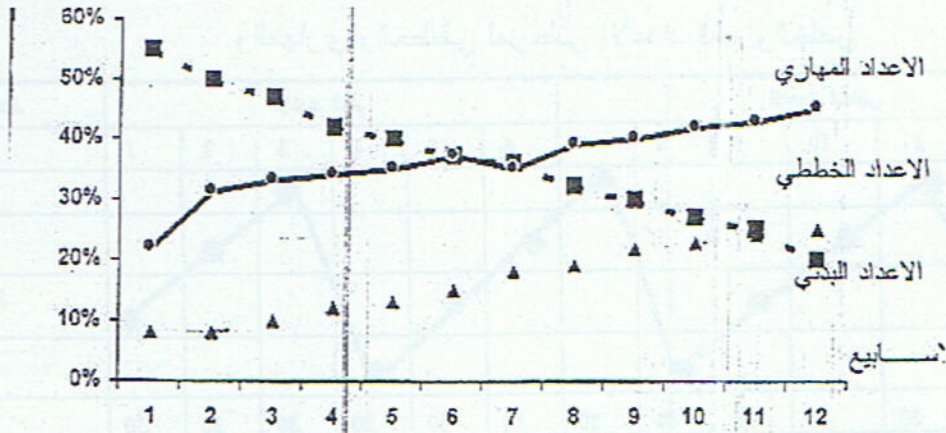
يوضح توزيع المهارات الأساسية للمنهج التدريبي خلال مرحلتي الأعداد العام والخاص

وتم زيادة الأعداد الخططي تدريجيا بما يتناسب مع المرحلة العمرية فقد بلغ مجموع الزمن المخصص له في المنهج التدريبي (٥٨٢ دقيقة) وقد أشتغل على ثلاثة محاور خططية هي:-

- ١- استراتيجية اللعب بزمن بلغ (١٥٠ دقيقة) وتم خلاله تدريب اللاعبين على الوقوف الصحيح في الملعب وطريقة التحريك بالكرة ومن دونها وكذلك توزيع اللاعبين على مراكز اللعب المختلفة.
- ٢- مبادئ تكتيكية بزمن بلغ (١٨٢ دقيقة) وقد أشتغل على جانب هجومي (اختراق ، مساندة ، ضغط ، انتشار) وجانب دفاعي (تغطية ، توازن ، تأخير ، موقع) .
- ٣- تكتيك وظيفي بزمن بلغ (٢٥٠ دقيقة) وقد أشتغل على تكتيك الفريق ، وتكتيك المجموعة وتكتيك فردي كذلك تكتيك الكرات الثابتة (التدريب عليها في حالتها الدفاع والهجوم) وتم التدرج في تدريب الجانب الخططي وربطه مع الجانبين المهاري والبدني بحسب الآتي :

- ❖ اللاعب من دون الكرة - ومن دون ضغط الخصم .
- ❖ اللاعب مع الكرة - ومن دون ضغط الخصم .
- ❖ اللاعب مع الكرة - وضغط بسيط من الخصم .

❖ اللاعب مع الكرة - وضغط كامل من الخصم.



شكل (٣)

يوضح المنحني البياني لأنواع الأعداد البدني والمهاري والخططي موزعة على الأسابيع

راعى الباحث عند تخطيطه للمنهج التدريبي ان تكون نسبة الأعداد البدني العام والخاص اكثر من نسبة الأعداد المهاري الذي بدوره تكون نسبته اكثر من الأعداد الخططي خلال مرحلة الأعداد العام ، ثم يزداد الأعداد المهاري تدريجيا ولاسيما في مرحلة الأعداد الخاص، وكذلك بالنسبة الى الأعداد الخططي أما الأعداد البدني فتصل نسبته

الجدول رقم (٩)

يبين التخطيط المقترح للمنهج من حيث التوزيع الزمني لدرجات الحمل وأنواع الأعداد البدني والمهاري والخططي لمرحلي الأعداد العام والخاص

مدة الأعداد	الأعداد الخاص						الأعداد العام					
	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
الاسبوع												
قصوي												
عال												
فوق المتوسط												
متوسط												
الإحماء	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
اعداد بدني عام	20	30	30	35	30	50	70	100	90	129	130	99
التحمل العام		10	10			10	10	10	20	30	30	30
السرعة الانتقالية	10	10		20	10	15	20	30	30	34	30	
القوة العضلية							20	20	20	25	40	30
المرونة		10			10	15	10	20	10	20	10	14
الرشاقة	10		10	15	10	10	10	20	10	20	20	25
اعداد بدني خاص	45	60	70	70	65	80	64	35	40	35	30	60
تحمل خاص	15	20	20	20	20	20	16	10	10	15	10	20
القدرة العضلية	10	10	20	20	15	20	16	15	10	10	10	30
تحمل القوة	20	20	20	30	20	20	16		10	10	10	10
سرعة الاداء	20	20	20	30	20	20	16	10	10			
الأعداد المهاري	124	149	129	129	119	124	115	99	89	105	99	80
المناولات	15	20	10	20	20	20	15	20	20	30	33	40
السيطرة	15	20	10	20	20	20	15	20	20	30	33	40
المرحجة	20	24	15	15	20	24	20	20	20	30	33	
المراوغة	29	25	25	25	24	25	25	24	14			
التهديف	20	40	34	34	25	25	20	15	15	15		
مهاجمة الكرة	20	20	20	15	10	10	20					
الأعداد الخططي	85	85	75	65	60	60	55	40	30	30	20	20
استراتيجية اللعب	20	20	10			15	10	10	10	10	10	20
مبادئ تكتيكية	25	15	15	20	20	15	30	10	10	20	10	
تكتيك وظيفي	40	50	50	45	40	30	15	5	10			
التهدئة	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
مباريات تجريبية	90	90	90	90								
المجموع	400	450	425	420	310	350	340	310	285	335	315	295

جدول رقم (١٠)

يبين التخطيط التدريبي المقترح للمنهج من حيث النسب المئوية للأزمنة ودرجات الحمل

مستوى التدريب / الأسبوع		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
نصوى													
عال													
فوق المتوسط													
متوسط													
البدني الأعداد	الزمن بالدقائق	159	160	164	130	135	134	130	95	100	100	90	65
	النسبة المئوية	%54	%51	%49	%46	%44	%39	%37	%31	%30	%29	%25	%21
المهاري الأعداد	الزمن بالدقائق	80	99	105	89	99	115	124	119	129	124	149	124
	النسبة المئوية	%27	%31	%31	%31	%32	%37	%35	%38	%39	%39	%41	%40
التخطيط الأعداد	الزمن بالدقائق	20	20	30	30	40	55	60	60	65	75	85	85
	النسبة المئوية	%7	%7	%9	%11	%13	%16	%17	%19	%21	%22	%24	%27
الإحصائي الهدف		36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36
		%12	%11	%11	%13	%12	%11	%10	%12	%11	%11	%10	%12
المباريات التجريبية										90	90	90	90
المجموع		295	315	335	285	310	340	350	310	420	425	450	400

١٢-٣ الوسائل الإحصائية^١

أعتمد الباحث الوسائل الإحصائية الآتية :-

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- النسبة المئوية .
- اختبارات للعينات المرتبطة .
- الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار .
- معامل ارتباط بيرسون البسيط .
- قانون نسبة التطور في الزمن^٢

^١ وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٩٩ .

^٢ محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية ، ج ١ ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر ، ١٩٩٥ ، ص ١١١ .

١- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

٢- ١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات الصفات البدنية :

١.٤-١ عرض نتائج وتحليل ومناقشة نتائج اختبار ركض ٣٠ متر من البدء العالي :

١.٤-٢ عرض وتحليل نتائج اختبار ركض ٣٠ متر للاختبارات القبليّة والبعديّة لعينه البحث :

الجدول رقم (١١)

يبين المعالم الإحصائية لمتغير السرعة الانتقالية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيّة والضابطة

المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت		درجة الحرية	احتمال الخطأ	مستوى الدلالة
	س-	ع +	س-	ع +	المحتسبة	الجدولية			
التجريبية	٤,٦١٠	٠,١٥٦	٤,٤٧٠	٩,٥١٥	٩,٤٨٥		١٠	٠,٠٥	معنوي
الضابطة	٤,٦٨٠	٠,٢٥٠	٤,٥٨٠	٢,٠٣٢	٢,١٩٦	٢,٣١			

يبين الجدول رقم (١١) نتائج اختبار ركض (٣٠) متراً من البدء العالي لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي ، وقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية في المجموعة التجريبية فقط ، ووجود فروق غير معنوية في المجموعة الضابطة، إذ بلغ الوسيطان الحسابيان للمجموعتين في الاختبار القبلي (٤,٦١٠-٤,٦٨٠) على التوالي وبانحرافين معيارين لهما بلغا (٠,١٥٦-٠,٢٥٠) على التوالي في حين بلغ الوسيط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعتين (٤,٤٧٠-٤,٥٨٠) على التوالي، وبلغ الانحرافات المعياريان لهما (٢,٠٣٢ -٩,٥١٥) على التوالي وبعد معالجة ذلك إحصائياً تبين أن قيمة (ت) المحتسبة للمجموعة التجريبية قد بلغت (٩,٤٨٥) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٣١) عند درجة حرية (١٠) واحتمال خطأ (٠,٠٥) أما قيمة (ت) المحتسبة للمجموعة الضابطة فقد بلغت (٢,١٩٦) وهي أقل من قيمتها الجدولية البالغة ٢,٣١ عند درجة حرية (١٧) واحتمال خطأ (٠,٠٥) وهذا يدل على ان الفرق غير معنوي .

٢.١.٤ عرض وتحليل نتائج اختبار ركض (٣٠) متراً للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الجدول رقم (١٢)

يبين المعالم الإحصائية للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار ركض ٣٠ متراً

مستوى الدلالة	احتمال الخطأ	درجة حرية	قيمة ت		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
			الجدولية	المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار البعدي	
غير معنوي	٠,٠٥	١٨	٢,١٢	١,٧٨٩	ع +	س -	ع +	س -

استخدام الباحث اختبار (ت) الإحصائي لعينتين مستقلتين وغير مرتبطتين للمقارنات
في الاختبارات البعدية على النحو المبين في الجدول (١٢) إذ دلت النتائج على عدم
وجود فروق معنوية في المجموعتين التجريبية والضابطة فيما يخص الاختبار البعدي إذ
بلغت قيمتا الوسطين الحسابيين (٤,٣٩٠-٤,٥٧٢) على التوالي ، بأنحرافيين معياريين
للمجموعتين بلغا (٠,١٥١-٠,٣٣٨) على التوالي ، وبعد معالجة ذلك أحصائياً تبين ان
قيمة (ت) المحتسبة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي بلغت (١,٧٨٩)
وهي اقل من الجدولية البالغة (٢,١٢) عند درجة حرية (١٨) واحتمال خطأ (٠,٠٥) .

٤.١.١.٤ عرض وتحليل نتيجة نسبة التطور للسرعة الانتقالية :

الجدول رقم (١٣)

يبين المعالم الإحصائية ونسبه التطور لاختبار ركض (٣٠) متراً للمجموعتين التجريبيه والضابطة

المجموعة	س- القبلي	س- البعدي	الفرق بين الأوساط الحسابية	النسب المئوية للتطور
التجريبية	٤,٦١٠	٤,٤٧٠	٠,١٤	%٣,٠٣٦
الضابطة	٤,٦٨٠	٤,٥٨٠	٠,٠١	%٢,١٣٦

استخدام الباحث قانون نسبه التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة إذ بلغ مقدار الفرق في الأوساط الحسابية لهما (٠,١٤ ٠,٠١) على التوالي ونسبة تطوراها (٣,١٣١%-٣,١٣١%) على التوالي .

٤.١.١.٤ مناقشه نتائج اختبار ركض (٣٠) متراً من البدء العالي

ان الجدول رقم (١١) يبين ان هناك فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، وغير معنوي للمجموعة الضابطة وفي نفس الوقت نجد ان الجدول رقم (١٢) يشير الى عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين البعديين في المجموعتين التجريبية والضابطة ، اذ أن هذا لايعني أن التدريب لهذه الصفة البدنية غير صحيح ومن ثم عدم حصول نسبة تطور في المجموعة التجريبية وهذا ما يمكن ملاحظته من الجدول رقم (١٣) لمعرفة نسبي تطوراها اذ وجد ان هناك فرقاً في نسبي تطور المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية ، ان هذا التطور الى الزمن المخصص لهذه الصفة البدنية في التخطيط المقترح في المنهج التدريبي ونوعية التمرينات المعتمدة ومالها من تأثير فعال، وطبيعة تنفيذ تلك التمرينات سواء بالشدة القصوى أم شبه القصوى وبأقصر وقت ممكن معتمداً على نظام الطاقة اللاهوائية خلال ركض مسافات ما بين (١٠-٣٠) متراً على شكل مسابقات بين مجموعات اللاعبين وكان لتمرينات الانطلاق بالكرة من خلال الدرجة وتبادل المركز بالكرة ومن دونها بين اللاعبين والتحرك في مناطق اللعب المختلفة في إنشاء التدريب المهاري والخططي دور كبير في تطوير هذه الصفة .

ويرى الباحث ان تطوير السرعة الانتقالية جاء نتيجة تطوير صفة القوة العضلية وأجراء تمرينات لتميتها ولاسيما عضلات الأطراف السفلى ، اذ أن إمكانية تنمية صفة سرعة الانتقال كنتيجة لتطوير صفة القوة العضلية وكذلك تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى الرياضية من العوامل المهمة والمساعدة في تطوير صفة السرعة ولاسيما السرعة الانتقالية .

فضلا عن ما تقدم فإن الباحث أعتمد في تخطيطه للمنهج التدريبي وضع تمرينات السرعة في بداية الوحدة التدريبية بعد الإحماء مباشرة اذ تجنب استخدام هذه التمرينات في حالة التعب .

كما يرى الباحث ان عدم معنوية الفروق بين الاختبارين البعديين لصفة السرعة الانتقالية لا يعود الى التخطيط المقترح للمنهج التدريبي كونه لم يراعيها كصفه بدنيه من حيث الزمن المخصص لها ومن حيث الشدة والأحجام التدريبية ، وكذلك نوعيه التمرينات المعتمدة في المنهج التدريبي، ولكنه يعود الى خصوصية السرعة كصفه بدنيه تحتاج عند تميتها وتطويرها الى وقت طويل ، كونها تعد من أصعب الصفات البدنية وأبطأها لارتباط تطويرها بكثير من العوامل .

٢.١.٤ عرض نتائج اختبار الركض (٦٠٠) متراً وتحليلها ومناقشتها:

٢.١.٤ عرض نتائج اختبار ركض (٦٠٠) متراً من القبليّة والبعديّة لعينه البحث وتحليلها

الجدول رقم (١٤)

يبين المعالم الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير التحمل العام

مستوى الدلالة	احتمال الخطأ	درجة الحرية	قيمة ت		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة
			الجدو لية	المحتسبة	ع +	س -	ع +	س -	
معنوي	٠,٠٥	١٠	٢,٣١	٤,٥٥٢	٠,٣٢٥	١,٩٠١	٥,٣٢٧	٢,٢٨٥	التجريبية
معنوي				٣,٠٤٠	٠,١١٩	٢,٢٥٤	٠,١٣٢	٢,٢٩٣	الضابطة

يبين الجدول رقم (١٤) نتائج اختبار ركض (٦٠٠) متراً لعينه البحث في الاختبارين القبلي والبعدي وقد أظهرت النتائج وجود فرق معنوي اذ بلغ الوسيطان الحسابيان

للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي (٢,٢٨٥-٢,٢٩٣) على التوالي وبانحرافين معياريين بلغا (٠,٣٢٧-٠,١٣٢) على التوالي / أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسطان الحسابيان للمجموعتين التجريبية والضابطة (١,٩٠١-٢,٢٥٤) على التوالي وبلغ الانحرافان المعياريان لهما (٠,٣٢٥-٠,١١٩) وبعد معالجة النتائج إحصائياً باستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين وغير مرتبطتين تبين ان قيمتين (ت) المحتمسبتين للمجموعتين التجريبية والضابطة قد بلغتا (٤,٥٥٢-٣,٠٢٠) على التوالي وهما اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٣١) عند درجة حرية (١٠) واحتمال خطأ (٠,٠٥) .

٢-٢-١-٤ عرض وتعليل نتائج اختبار (٦٠٠) متراً للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة .

الجدول رقم (١٥)

يبين المعالم الإحصائية للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير التحمل العام (٦٠٠) متراً

مستوى الدلالة	احتمال الخطأ	درجة حرية	قيمة ت		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
			الجدولية	المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار البعدي	
معنوي	٠,٠٥	١٨	٢,١٢	٤,٤٩٣	ع ±	س-	ع ±	س-
					٠,١٢	٢,٢٦٤	٠,٣٣٠	١,٩٩٥

يبين الجدول (١٥) نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ، دلت النتائج على وجود فروق معنوية في المجموعتين التجريبية والضابطة ، دلت النتائج على وجود فروق معنوية في المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية فيما يخص الاختبار البعدي ، اذ بلغت قيمتا الوسطين الحسابيين (١,٩٩٥-٢,٢٦٤) على التوالي ، وبانحرافين معياريين لهما بلغا (٠,٣٣٠-٠,١٢٥) على التوالي وباستخدام اختبار (ت) لمعالجة النتائج إحصائياً تبين ان قيمة (ت) المحتمسبة كانت (٤,٤٩٣) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢,١٢) عند درجة حرية (١٨) واحتمال خطأ (٠,٠٥)

٤.٢.١.٤ عرض نتائج نسبة التطور لمتغير التحمل العام وتحليلها :

الجدول رقم (١٦)

يبين المعالم الإحصائية ونسبة التطور لمتغير التحمل العام للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	س- القبلي	س- البعدي	الفرق بين الأوساط	النسبة المئوية للتطور
التجريبية	٢,١٩٥	١,٨٥٢	٠,٣٤٣	١٥,٦٢٦
الضابطة	٢,٢٠٥	٢,٢٢٦	٠,٠٢١	٠,٩٤٣

يوضح الجدول رقم (١٥) نسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير التحمل العام ، فقد بلغ مقدار الفرق في الأوساط الحسابية لهما (٠,٣٤٣ - ٠,٠٢١) على التوالي وبلغت نسبة تطوراها (١٥,٦٢٦ - ٠,٩٤٣) على التوالي .

٤.٢.١.٤ مناقشة نتائج اختبار (٦٠٠) متر :

من خلال ما تبينه الجداول (١٤ ، ١٥ ، ١٦) نجد أن الجدول الأول منهم قد حصلت فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية ، وكذلك بالنسبة الى الجدول الثاني إذ نجد فروقاً معنوية أيضاً بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية ، أما الجدول (١٦) فيوضح نسبي التطور في المجموعتين التجريبية والضابطة التي كانت لمصلحة التجريبية ، ويعزو الباحث هذا التطور لصفة التحمل العام الى كون التخطيط المقترح للمنهج التجريبي قد راعى الأسس والمبادئ العلمية لتنمية هذه الصفة من حيث موقع تدريبها في الوحدة التدريبية اعتماداً على النظام الهوائي الذي يتميز بشدة متوسطة فضلاً عن ذلك فقد كان لتدرج تدريبها من حيث الشدة ، والحجم التدريبي ، وموازنتها مع أوقات الراحة البينية بين المجموعات في التمرينات المعتمدة في تدريب التحمل بطريقة التحمل الفترى - تكرار المسافة التي تعمل على تحسين القدرة الهوائية

وبدوره تكييف أجهزة الجسم جميعها (جسم اللاعب ولاسيما الجهازين الدوري والتنفسي) مع متطلبات التدريب ، اذ تشير الدراسات الى أن مستوى التحمل يحدد الكفاية الوظيفية لأجهزة الفرد الحيوية كالجهازين الدوري والتنفسي والجهاز العصبي والتوافق العضلي العصبي ، فضلا عن التغيرات الكيميائية في العضلات ، ومدى الاقتصاد في العمل الوظيفي للجسم " ١ .

ويرى الباحث أن تطور صفة التحمل العام يعود الى موقع إجراء بعض الوحدات التدريبية ومكانها التي كانت تقام على الرمال فوق شاطئ البحر ولاسيما من الأسابيع الأولى من مدة الأعداد العام ، فضلاً عن الاعتماد على الكرة في تنمية التحمل العام من خلال التدريبات المهارية والخططية عن طريق اللعب الجماعي والمنافسات (التقسيمات) إذ يؤكد كل من (الوحش ومفتي - 1984) أن تستخدم أيضا الكرة أثناء تنمية التحمل العام وذلك بأن تشكل تمرينات مركبة من الجري بالكرة أو بدونها أو الجري بالكرة والتمرين والسيطرة واستمرار أداء مثل هذه التمرينات لفترة طويلة نسبياً على أن تكون شدة الحمل متوسطة أو منخفضة نسبياً " ٢ .

ولعل ذلك سبباً يراه الباحث في معنوية الفروق في المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي لصفة التحمل العام إذ لاحظ أن المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي لصفة التحمل العام إذ لاحظ أن المجموعة الضابطة تستخدم هذا الأسلوب نفسه (التقسيمات) وأوقات طويلة خلال مدة التطبيق البحث .

ويعزو الباحث التطور الحاصل في المجموعة التجريبية لصفة التحمل العام الى فاعلية التخطيط المقترح للمنهج التدريبي لمرحلتي الأعداد العام والخاص ... ويؤكد هذا التطور واقعية التخطيط المقترح الذي تم وضعه وتطبيقه من حيث التوزيع الزمني للصفات البدنية وتسلسلها وترتيبها ، واختبار التوقيت الصحيح لاستخدام مثيرات الحمل التدريبي من حيث التكرار ودوام المثير وتبادل العمل بين الجهد والراحة ، وكذلك عدد مرات التدريب من

¹ قاسم حسن حسين : علم التدريب في الأعمار المختلفة ، دار الفكر العربي ، عمان ، 1998 ، ص 223

² محمد عبدة صالح الوحش ، مفتي ابراهيم حماد : الإعداد المتكامل للاعبين كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1984 ، ص 167 .

حيث الكـم والنوع بمـا

يحقق مبدأ التكيف البدني وبما يتلاءم مع خصائص النمو لهذه المرحلة السنوية .
اذ يؤكد (الخيالي ٢٠٠٠) " أن التخطيط الجيد لعملية التدريب يؤدي الى تنظيم عمليات التكيف حيث ترتبط عمليات التكيف بمقدار تأثير عمليات التدريب على مستوى تحسين الوظائف البدنية ومع انخفاض عملية الاستثارة فإن عملية التكيف تسير ببطء ، ومن ثم تبرز أهمية ودور الراحة النشطة في أحداث عملية التكيف بدأ من الوحدة التدريبية وانتهاء بالخطة الطويلة التي ينبغي أن تراعي في وضعها الفروق الفردية وكذلك العلاقة المتوازنة بين الشدة والحجم في الحمل التدريبي " ^١ .

٣-١-٤ عرض نتائج اختبار الركض ٢٠ متراً ٥ × وتحويلها ومناقشتها

١-٣-١-٤ عرض نتائج اختبار الركض ٢٠ متراً ٥ × للاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث وتحليلها :
المعالم الإحصائية للاختبار القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير السرعة

الجدول رقم (١٧)

المعالم الإحصائية للاختبار القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير تحمل السرعة

مستوى الدلالة الإحصائية	احتمال الخطأ	درجة الحرية	قيمة ت		الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		المجموعة
			الجدولية	المحسوبة	ع+	س	ع+	س	
معنوي	٠,٠٥	١٠	٢,٣١	٥,٣٢٠	٠,٥١٠٢	١٩,٤٥٢	٠,٥٩٩٨	٢٠,٨٨٠	التجريبية
غير معنوي				١,٨٩٩	٠,٦٩٨٨	١٩,٨٩٧	٠,٤٥٩٤	٢١,٣١٠٠	الضابطة

يبين الجدول رقم (١٧) نتائج اختبار الركض (٥×٢٠) متراً لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدى اذ أظهرت النتائج وجود فروق معنوية في المجموعة التجريبية ، ووجود فروق غير معنوية في المجموعة الضابطة وقد بلغ الوسطان الحسابيان للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي (٢٠,٨٨٠ - ٢١,٣١٠٠) على التوالي، بأنحرافيين معياريين لهما بلغا (٠,٥٩٩٨ - ٠,٤٥٩٤) على التوالي، في حين بلغ الوسطان الحسابيان في الاختبار البعدى للمجموعتين (١٩,٨٩٧ - ١٩,٤٥٢) على التوالي ، وبلغ الانحرافان المعياريان لهما (٠,٦٩٨٨ - ٠,٥١٠٢) على التوالي ،

^١ عويس الخيالي : التدريب الرياضى - النظرية والتطبيق ، دار GMS ، ط١ ، القاهرة ، ٢٠٠٠ ، ص ٣٠ - ٣١ .

وبعد معالجة النتائج إحصائياً، تبين ان قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية قد بلغت (٥٣٢٠) وهي اكبر من قيمتها الجدولية عند درجة حرية (١٨) واحتمال خطأ (٠,٠٥) ، اما قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة فقد بلغت (١,٨٩٩) وهي اقل من قيمتها الجدولية البالغة (٢,١٢) عند درجة حرية (١٨) واحتمال خطأ (٠,٠٥) مما يعني ان الفرق غير معنوي .

٢-٣-١-٤ عرض نتائج اختبار ركض ٢٠ متراً $5 \times$ للاختبارات البعدية لعينة البحث وتحليلها:

الجدول رقم (١٨)

المعالم الإحصائية للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير تحمل السرعة

مستوى الدلالة الإحصائية	احتمال الخطأ	درجة الحرية	قيمة ت		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
			الجدولية	المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي	
					ع +	س -	ع +	س -
معنوي	٠,٠٥	١٨	٢,١٢	٢,١٨٨٧	٠,٦٧٠٢	٢٠,٧٨٢	٠,٥٩٧	٢٠,٣٩٠

يبين الجدول (١٨) نتائج اختبارات ركض ٢٠ متراً $5 \times$ البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فقد أظهرت النتائج وجود فروق في المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية اذ بلغت قيمتا الوسطين الحسابيين للمجموعتين (٢٠,٣٩٠ - ٢٠,٧٨٠) على التوالي ، بانحرافين معياريين لهما بلغا (٠,٥٩٧ - ٠,٦٧٠٢) على التوالي ، وباستخدام اختبار (ت) لمعرفة معنوية الفروق تبين أن قيمة (ت) المحسوبة كانت (٢,١٨٨٧) وهي اكبر من قيمتها البالغة (٢,١٢) عند درجة حرية (١٨) واحتمال خطأ (٠,٠٥) .

٤-٢-١-٤ عرض نتيجة نسبة التطور لمتغير تحمل السرعة وتحليلها:

الجدول رقم (١٩)

المعالم الإحصائية ونسبة التطور لمتغير تحمل السرعة للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	س- القبلي	س- البعدي	الفرق بين الأوساط	النسبة المئوية للتطور %
التجريبية	٢٠,٩٠٩	٢٠,٤٣٩	٠,٤٧	%٢,٤٥
الضابطة	٢١,٣٠٢	٢٠,٩٧٦	٠,٣٣	%١,٥٣

يوضح الجدول (١٩) نسبة التطور للاختبارين القبلي والبعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير تحمل السرعة إذ بلغ مقدار فرق الأوساط الحسابية لهما (٠,٣٣ - ٠,٤٧) على التوالي ، وبلغت نسبة تطوراها (%٢,٤٥ - %١,٥٣) على التوالي ، ولمصلحة المجموعة التجريبية .

٤-٣-١-٤ مناقشة نتائج اختبار ٢٠ متراً × ٥ :

من خلال ما تبينه الجداول (١٧ ، ١٨ ، ١٩) نجد أن الجدول الأول منهم قد حصل فيه فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وفرق معنوي للمجموعة الضابطة وفي الوقت نفسه نجد أن الجدول الثاني يبين وجود فروق معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ، أما الجدول الثالث فيوضح نسبتي التطور في المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة التجريبية ، ويعزو الباحث هذا التطور في متغير تحمل السرعة الى نوعية التمرينات الفعالة المعتمدة في تطويرها ، وذلك من خلال مدة العمل التي تم تحديدها بدقة متناهية في الشدة والحجم ومدة الراحة البينية بين التكرارات وبين المجموعات إذ يؤكد (ريسان خريبط ١٩٩٧) أن تنمية السرعة تتطلب الآتي :^١

^١ ريسان خريبط مجيد : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، مكتب نون للتحرير

١. أن يكون حجم التدريب منخفضاً على أن لا يتجاوز أوقات العمل (٤٥ ثانية) في كل مرة

٢. أن تكون الشدة للتدريب عالية عند قيام الرياضي بمجهود ومدة طويلة نسبياً من وعالية جداً وعند قيامه بمجهود ومدة قصيرة .

٣. أن تكون مدة الراحة طويلة نسبياً من (٢ - ٤ دقائق) إذا كانت شدة الجهد عالية .

٤. أن تكون المدة بين تدريب وآخر من هذا النوع كافية لاستعادة الرياضي لحالته الوظيفية الطبيعية .

وكان لتطبيق واعتماد الوسائل والقواعد ، والمعلومات التدريبية الحديثة في نظريات التدريب وطرائقه ومراعاة ترتيبها ، وترابطها ، وتنسيقها على وفق مبدأ التدرج في زيادة حمل التدريب في إطار التكيف الوظيفي خلال الوحدات التدريبية والدورات التدريبية للتخطيط المقترح ، أثر في الوصول الى تحقيق مبدأ استعادة الشفاء المثالية ، إذ يؤكد (عثمان ٢٠٠٠) أنه لو أستطاع المدرب الوقوف على التوقيت الزمني السليم لحدوث مرحلة مثالية في استعادة الشفاء وأستطاع وضع الزيادة التدريجية في حمل التدريب تماما في هذا التوقيت وضمن عملية الارتفاع التدريجي للمستوى البدني بدرجة (٧٠%)^١ .

وكذلك يعزو الباحث التطور في متغير السرعة الى طريقة التدريب الفترتي بنظام الطاقة اللاهوائية الذي يعمل على تحسين الكفاية الوظيفية للاعبين إذ يكون العمل بنقص الأوكسجين من دون حصول الراحة الكافية والكاملة مما يجعل العمل يتم بوجود حامض اللاكتيك ومن خلال العمل بسرعة وقوة شبه قصوية مع أوقات راحة تتناسب مع أوقات العمل إذ يشير (عبد الفتاح أبو العلا ١٩٩٧) الى أنه " يهدف تنمية الإمكانات اللاهوائية اللاكتيكية الى تنمية قدرة العضلة على تحمل الأداء العضلي الناتج عن نظام الطاقة اللاهوائية بنظام حامض اللاكتيك أي تحمل السرعة"^٢ .

^١ محمد عثمان : الحمل التدريبي والتكيف ، الاستجابات البيوفسيولوجية لضغوط الأحمال التدريبية بين النظرية والواقع

التطبيقي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ ، ص ٧٠ .

^٢ أبو العلا احمد عبد الفتاح : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٧ ، ص ١٦٤ .

٤-١-٤ عرض نتائج اختبار الجلوس من الرقود في (٣٠ ثانية) وتحليلها ومناقشتها :
٤-١-٤-١ عرض نتائج اختبار الجلوس من الرقود في (٣٠ ثانية) في الاختبارات القبليّة
والبعديّة لعينة البحث وتحليلها

الجدول رقم (٢٠)

المعالم الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيّة والضابطة

لمتغير الجلوس من الرقود في (٣٠ ثانية)

مستوى الدلالة الإحصائية	احتمال الخطأ	درجة الحرية	قيمة ت		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة
			الجدولية	المحسوبة	ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	٠,٠٥	١٠	٢,٣١	٦,٩٦٤	٢,٦٩	٢٤,٠٦	٢,٣٦	٢٠,٤٤	التجريبية
معنوي				٢,٠٣	١,٣٨	٢٢,٤٤	١,٥٧	٢١,٦١	الضابطة

يبين الجدول (٢٠) نتائج اختبار الجلوس من الرقود في (٣٠ ثانية) لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي ، وقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية في المجموعتين إذ بلغ الوسطان الحسابيان للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي (٢٠,٤٤ - ٢١,٦١) على التوالي ، بانحرافين معياريين لهما بلغا (٢,٣٦ - ١,٥٧) على التوالي ، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسطان الحسابيان للمجموعتين التجريبية والضابطة (٢٤,٠٦ - ٢٢,٤٤) على التوالي ، وبلغ الانحرافان المعياريان لهما (١,٣٨ - ١,٥٧) على التوالي ، وبعد معالجة ذلك إحصائياً باستخدام اختبار (ت) تبين أن قيمتي (ت) المحسوبتين للمجموعتين التجريبية والضابطة قد بلغتا (٦,٩٦٤ - ٢,٢٣) على التوالي ، وهما أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٣١) عند درجة حرية (١٠) واحتمال خطأ (٠,٠٥) .

٤-١-٤ عرض نتائج اختبار الجلوس من الرقود في (٣٠ ثانية) للأختبارات البعدية لعينة البحث وتحليلها :

الجدول رقم (٢١)

المعالم الإحصائية للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة
لمتغير القوة المميزة بالسرعة

مستوى الدلالة الإحصائية	احتمال الخطأ	درجة الحرية	قيمة ت		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
			الجدولية	المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي	
					ع ±	س	ع ±	س
معنوي	٠,٠٥	١٨	٢,١٢	٢,٢٠٤	١,٣٨	٢٢,٤٤	٢,٦٩	٢٤,٠٦

يبين الجدول رقم (٢١) نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير القوة المميزة بالسرعة ، إذ دلت النتائج على وجود فروق معنوية في المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية فيما يخص الاختبار البعدي إذ بلغت قيمتا الوسطين الحسابيين (٢٤,٠٦ - ٢٢,٤٤) على التوالي ، بأنحرافين معياريين لهما بلغا (٢,٦٩ - ١,٣٨) على التوالي ، وباستخدام اختبار (ت) ، ومعالجة ذلك إحصائياً تبين أن قيمة (ت) المحسوبة كانت (٢,٢٠٤) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢,١٢) عند درجة حرية (١٨) واحتمال خطأ (٠,٠٥) .

٤.٤.٤ عرض نتائج نسبة التطور لمتغير القوة المميزة بالسرعة وتحليلها:

الجدول رقم (٢٢)

المعالم الإحصائية ونسبة التطور لمتغير تحمل السرعة للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	س القبلي	س البعدي	الفرق بين الأوساط	النسبة المئوية للتطور %
التجريبية	٢٠,٤٤	٢٤,٠٦	٤,٦٢	١٧,٧١%
الضابطة	٢١,٦١	٢٢,٤٤	٠,٨٣	٣,٨٤%

يوضح الجدول (٢٢) نسبة التطور في متغير القوة المميزة بالسرعة للاختبارين القبلي والبعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة إذ بلغ مقدار الفرق بين الأوساط الحسابية لهما (٣,٦٢ - ٠,٨٣) على التوالي ، وبلغت نسبة تطورهما (١٧,٧١% - ٣,٨٤%) على التوالي ، ولمصلحة المجموعة التجريبية .

٤.٤.٤ مناقشة نتائج اختبار الجلوس من الرقود في (٣٠ ثانية) :

من خلال ما تبينه الجداول (٢٠ ، ٢١ ، ٢٢) نجد أن الجدول الأول منهم قد حصلت فيه فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي وفي المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية ، وكذلك بالنسبة الى الجدول الثاني فأنا نجد فيه فروقاً معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية ، أما الجدول (٢٤) فيوضح نسبتي التطور في المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث هذا التطور في صفة القوة المميزة بالسرعة الى كون التخطيط المقترح للمنهج التدريبي قد راعى عند تدريب القوة العضلية تمرينات عضلات البطن في الوحدات التدريبية من خلال تمرينات الاستلقاء على الظهر التي اشتملت على أنواع تمرينات البطن المختلفة ومن عدة أوضاع ، مع مراعاة زمن الأداء من أسبوع لآخر من حيث الأداء السريع القصوى (أقصى تكرار في زمن محدد) وقد كان لخصوصية تلك التمرينات تأثير مباشر في تحسن الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وبهذا تتفق مناقشة الباحث مع دراسة (رعد جابر باقر)^١

^١ رعد جابر باقر ، مصدر سبق ذكره ، 1995 ، ص 122 .

ويرى الباحث أن إجراء تمرينات البلايومترك خلال الوحدات المقترحة لتطوير القوة العضلية التي تعتمد معظمها على القفز ، ورفع الركبتين الى الأعلى ، وكذلك حركات الجذع عند استخدام الكرات الطبية لتطوير القوة العضلية للذراعين كان له تأثير إيجابي من حيث التكرارات العالية ولا سيما تمرينات البلايومترك التي أدت دوراً كبيراً في تقوية عضلات البطن المشاركة في الأداء ، وعليه فإن تمرينات البلايومترك تقع ضمن مبدأ خصوصيات التدريب التي أسهمت في رفع كفاية هذه الصفة ، وبهذا تتفق مناقشة الباحث مع دراسة (سيلفا سهاك ، ٢٠٠٠)^١ في فاعلية إجراء تمرينات البلايومترك

٤-١-٥ عرض نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات وتحليلها ومناقشتها :

٤-١-٥-١ عرض نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات للاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث وتحليلها :

الجدول رقم (٢٣)

المعالم الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير القوة الانفجارية

مستوى الدلالة الإحصائية	احتمال الخطأ	درجة الحرية	قيمة ت		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة
			الجدولية	المحسوبة	ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	٠,٠٥	١٠	٢,٣١	٦,٩٧٨	٠,١٨٣١	٢,٢٤٨	٠,٢٤٧٢	٢,٠٧١	التجريبية
معنوي				٢,٥٩٧	٠,١٤٦١	٢,٠٦١	٠,٢٠٢١	٢,٠٠٥٠	الضابطة

يبين الجدول (٢٣) نتائج اختبار الوثب العريض لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي ، وقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية في المجموعتين إذ بلغ الوسطان الحسابيان للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي (٢,٠٧١ - ٢,٠٠٥٠) وعلى التوالي ، وبانحرافين معياريين لهما بلغا (٠,٢٤٧٢ - ٠,٢٠٢١) على التوالي ،

^١ سيلفا سهاك : استخدام تمرينات البلايومترك في تطوير الضرب الساحق عند لاعبي الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1995 ، ص 95 .

أما في الأختبار البعدي فقد بلغ الوسطان الحسابيان للمجموعتين التجريبيية والضابطة (٢,٢٤٨ - ٢,٠٦١) وعلى التوالي ، وبلغ الانحرافان المعياريان لهما (٠,١٨٣١ - ٠,١٤٦١) على التوالي ، وبعد معالجة ذلك إحصائيا باستخدام أختبار (ت) تبين أن قيمتي (ت) المحسوبتين للمجموعتين التجريبيية والضابطة قد بلغتا (٦,٩٧٨ - ٢,٥٩٧) على التوالي ، وهما أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٣١) عند درجة حرية (١٠) واحتمال خطأ (٠,٠٥) .

٤-١-٥-٢ عرض نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات للاختبارات البعدية لعينة البحث وتحليلها :

الجدول رقم (٢٤)

المعالم الإحصائية للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبيية والضابطة لمتغير القوة الانفجارية

مستوى الدلالة الإحصائية	احتمال الخطأ	درجة الحرية	قيمة ت		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبيية	
			الجدولية	المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي	
					ع +	س	ع +	س
معنوي	٠,٠٥	١٨	٢,١٢	٣,٢٩	٠,١٤٦١	٢,٠٦١	٠,١٨٣١	٢,٢٤٨

يبين الجدول رقم (٢٤) نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيية والضابطة في متغير القوة الانفجارية ، اذ دلت النتائج على وجود فروق معنوية في المجموعتين التجريبيية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبيية فيما يخص الأختبار البعدي اذ بلغت قيمتا الوسطين الحسابيين (٢,٢٤٨-٢,٠٦١) على التوالي ، وبانحرافين معياريين لهما بلغا (٠,١٤٦١-٠,١٨٣١) على التوالي ، وباستخدام أختبار (ت) ، ومعالجة ذلك إحصائيا تبين أن قيمة (ت) المحسوبة كانت (٣,٢٩) ، وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢,١٢) عند درجة حرية (١٨) واحتمال خطأ (٠,٠٥)

٣.٥.١.٤ عرض نتائج نسبة التطور لمتغير القوة الانفجارية وتحليلها:

الجدول رقم (٢٥)

المعالم الإحصائية ونسبة التطور لمتغير القوة الانفجارية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	س القبلي	س البعدي	الفرق بين الأوساط	النسبة المئوية للتطور %
التجريبية	٢,٠٧١	٢,٢٤٨	٠,١٧٧	% ٨,٥٥
الضابطة	٢,٠٠٥	٢,٠٦١	٠,٠٥٦	% ٢,٧٩

يوضح الجدول (٢٥) نسبة التطور للاختبارين القبلي والبعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة اذ بلغا مقدار الفرق بين الأوساط الحسابية لهما (٠,١٧٧ - ٠,٠٥٦) وعلى التوالي ، وبلغت نسبة تطورا هما (٨,٥٥ % - ٢,٧٩ %) وعلى التوالي ، ولمصلحة المجموعة التجريبية .

٤.٥.١.٤ مناقشة نتائج اختبار الجلوس من الرقود في (٣٠ ثانية) :

من خلال ما بينته الجداول (٢٣ ، ٢٤ ، ٢٥) نجد أن الجدول الأول منهم قد حصل فيه فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية ، وكذلك بالنسبة الى الجدول الثاني فأنا نجد فيه فروقاً معنوية أيضاً بين الاختبارين البعديين في المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية ، أما الجدول (٢٥) فيوضح نسبتي التطور في المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث سبب تطور هذه الصفة البدنية الى فاعلية تمارينات البلايومترك المعتمدة في المنهج التدريبي مما جعل لعضلات الرجلين القابلية على الاستجابة السريعة للإطالة العالية الناتجة عن تقلص عضلي لامركزية عال يليه تقلص عضلي / مركزي عال وبذلك تقصر مرحلة التحويل من التقلص اللامركزية الى التقلص المركزي مما زاد القدرة في العضلات العاملة فضلاً عن ذلك فقد أعتمد الباحث مبدأ التدرج بالحمل عن طريق زيادة التكرارات بالنسبة الى الحجم ، وزيادة ارتفاع القفز سواء للصناديق والحواجز أم المسافات ، وكذلك أوزان الكرات الطبية بالنسبة

الى الشدة كي تتناسب مع العينة أذ يؤكد *Omosegard* " أن تدريبات البلايومترك هي أحد الأشكال الأكثر فعالية في تطوير القدرة الانفجارية لكن هذه التمرينات تفرض على الجسم جهداً عالياً وبشكل خاص على العضلات والأوتار والمفاصل العاملة لهذا السبب يجب أن يتأقلم الجسم بالتدرج على هذا النوع من التمرينات عن طريق البدء بالتمرينات الأقل شدة^١ .

ويرى الباحث اشتمال التخطيط المقترح للمنهج التدريبي على التمرينات المركبة في أثناء الأعداد المهاري والخططي التي يؤدي خلالها اللاعبون القفز المتكرر في أثناء لعب الكرة بالرأس ، أو التحرك السريع للاستقبال ، أو السيطرة على الكرة بأقصر وقت ، وكذلك المراوغة السريعة ، والانطلاقات السريعة بالكرة ومن دونها والمناولات الطويلة تلك الحركات كلها تعتمد على الأطراف السفلى ، على الربط بين القوة والسرعة الحركية للعضلة الواحدة ، أو العضلات المشتركة في أداء الحركة ، ويرى الباحث أن ما ذكر سلفاً كان سبباً أيضاً في معنوية الفروق في الأختبارات البعدية للمجموعة الضابطة . وتتفق مناقشة الباحث مع دراسة كل من (معتر الطائي)^٢ باعتماد التمارين المركبة ، ودراسة (مهند عبد الستار)^٣ باعتماد تمرينات القفز ، ودراسة (أشرف جابر)^٤ .

¹ Omosegard , Bo : physical Training For Badminton , Edited by Lays Timdholadt , Denmark : Malling Beck publisher , A/S , 1999 , p 92

² معتر الطائي ، مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠١ ، ص ٤٩

³ مهند عبد الستار : منهج تدريبي مقترح وتأثيره في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠ ص ٦٥ .

⁴ أشرف محمد علي جابر : برنامج تدريبي مقترح لتطوير الجانب البدني والمهاري لناشئي كرة القدم ، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٩ ، ص ٨٤ .

٤-١-٦ عرض نتائج اختبار ثني الجذع للإمام من الجلوس الطويل وتحليلها ومناقشتها :

٤-١-٦-١ عرض نتائج اختبار ثني الجذع للإمام من الجلوس الطويل للأختبارات القبليّة

والبعدية لعينة البحث وتحليلها :

الجدول رقم (٢٦)

المعالم الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبيّة والضابطة
لمتغير المرونة

مستوى الدلالة الإحصائية	احتمال الخطأ	درجة الحرية	قيمة ت		الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		المجموعة
			الجدولية	المحسوبة	ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	٠,٠٥	١٠	٢,٣١	٨,٩٨٧	٢,٥٦٤	١٦,٨٨٩	٢,٤٧٣	١٢	التجريبية
معنوي				١,٣٠٤	٣,٨١١	١٣,٠٥٦	٤,١٠٤	١٢,٣٨٩	الضابطة

يبين الجدول (٢٦) نتائج اختبار ثني الجذع للإمام من الجلوس الطويل لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدى ، وقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية في المجموعة التجريبية وفروق غير معنوية في المجموعة الضابطة إذ بلغ الوسيطان الحسابيان في المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي (١٢ - ١٢,٣٨٩) على التوالي ، وبلغ الانحرافان معياريان لهما (٢,٤٧٣ - ٤,١٠٤) وعلى التوالي ، في حين بلغ الوسيطان الحسابيان للمجموعتان في الاختبار البعدى (١٦,٨٨٩ - ١٣,٠٥٦) وعلى التوالي ، وبلغ الانحرافان المعياريان لهما (٢,٥٦٤ - ٣,٨١١) على التوالي ، وبعد معالجة ذلك إحصائياً تبين أن قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية (٨,٩٧٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٣١) عند درجة حرية (١٠) واحتمال خطأ (٠,٠٥) وهذا يدل على أن الفرق معنوي ، أما قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة فقد بلغت (١,٣٠٤) ، وهي أقل من قيمتها الجدولية البالغة (٢,٣١) عند درجة حرية (١٠) واحتمال خطأ (٠,٠٥) مما يعني أن الفرق غير معنوي .

٢٠١٤-٢٠١٤ عرض نتائج اختبار ثني الجذع للإمام من الجلوس الطويل للاختبارات البعدية لعينة البحث وتحليلها:

الجدول رقم (٢٧)

المعالم الإحصائية للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

لمتغير القوة المرونة

مستوى الدلالة الإحصائية	احتمال الخطأ	درجة الحرية	قيمة ت		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
			الجدولية	المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار البعدي	
					ع +	س	ع +	س
معنوي	٠,٠٥	١٨	٢,١٢	٣,٤٤	٣,٨١٣	١٣,٠٥٦	٢,٥٦٤	١٦,٨٨٩

يبين الجدول (٢٧) نتائج الاختبارات البعدية في المجموعتين التجريبية والضابطة متغير ثني الجذع للإمام من الجلوس الطويل وقد دلت النتائج على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية إذ بلغ الوسيطان الحسابان لهما (١٦,٨٨٩-١٣,٠٥٦) وعلى التوالي وبلغ الانحرافان المعياريان هما (٣,٨١١-٢,٥٦٤) وعلى التوالي وبمعالجة ذلك إحصائياً تبين أن قيمة (ت) المحسوبة كانت (٣,٤٤) ، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,١٢) عند درجة حرية (١٨) واحتمال خطأ (٠,٠٥) .

٢.٦.١.٤ عرض نتيجة نسبة التطور لتغير المرونة وتحليلها:

الجدول رقم (٢٨)

المعالم الإحصائية ونسبة التطور لمتغير القوة الانفجارية للمجموعتين التجريبية والضابطة

النسبة المئوية للتطور %	الفرق بين الأوساط	س البعدي	س القبلي	المجموعة
٤٠,٧٤ %	٤,٨٨٩	١٦,٨٨٩	١٢	التجريبية
١١,٤٩ %	١,٤٢٢	١٣,٣١١	١٢,٣٨٩	الضابطة

يوضح الجدول (٢٨) نسبة التطور للاختبارين القبلي والبعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة اذ بلغ مقدار الفرق بين الأوساط الحسابية لهما (١,٤٢٢ - ٤,٨٨٩) على التوالي ، وبلغت نسبة تطوراها (٤٠,٧٤ % - ١١,٤٩ %) وعلى التوالي ولمصلحة المجموعة التجريبية

٤.٦ مناقشة نتائج اختبار ثني الجذع للإمام من الجلوس الطويل :

من خلال ما تبينه الجداول (٢٦ ، ٢٧ ، ٢٨) نجد أن الجدول الأول منهم قد حصلت فيه فروق معنوية الاختبارين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية ، وحصل فيه فروق غير معنوي في المجموعة الضابطة وفي الوقت نفسه نجد وجود فروق معنوية في الجدول الثاني للاختبارات البعدية في المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية ، أما الجدول الثالث فنجد فيه نسبتي التطور في المجموعتين التجريبية والضابطة وكانت لمصلحة المجموعة التجريبية ، ويرجع الباحث هذا التطور في صفة المرونة الى خصوصية تمارينات الإطالة ، وزمنها المخصص في التخطيط المقترح للمنهج التدريبي ، لان تمارينات الإطالة تزيد من أطالة العضلات، والأربطة ، والأوتار ، وتزيد من مدى الحركة في المفاصل التي تعد من

أهم وسائل تنمية المرونة ، فإلى جانب الوقت المخصص لها في الوحدات التدريبية تم اعتمادها في تمارينات الإحماء وتمارين التهدئة من الممكن ان تعتمد على بعض تمارينات

اذ يؤكد طلحة حسام الدين وآخرون^١ ان تمارينات التهدئة من الممكن أن تعتمد على بعض تمارينات المرونة التي تسمح للعضلات بالارتخاء كما تسمح بالتخلص من نواتج الاحتراق ، وتقلل من إحساس العضلات بالألم الناتج من الإجهاد ، وقد أكدت الدراسات أهمية تدريبات الإطالة في استعادة الجسم في توازنه البيولوجي بعد أداء المجهود العنيف^١ .

ويرى الباحث ان التدريب المنتظم وتكرار التمارينات عدد من المرات للحركات التي يؤديها اللاعبون من القفز ، والدرجة ، و التهديف ، والمناولات ، والركض الحر يزيد من قدرة الأربطة على الاستطالة ، ويحسن المرونة .

إذ يشير إسماعيل وآخرون إلى انه^٢ لا بد من الاعتماد على التدريب الحركي عند تنمية المرونة ، حيث العضلة تعمل فيها حالة القصر والطول ، وكذلك الأربطة بما يساعد على مرونة المفاصل ، وإطالة العضلة ، والأربطة^٢ .

أما عدم معنوية الفروق في المجموعة الضابطة فيرجعها الباحث الى كون المنهج التقليدي لم يعط اهتماما وحجما لهذه الصفة البدنية ومن ثم لم يتدرب أفراد المجموعة الضابطة تدريبا جيدا لتطوير هذه الصفة لان المرونة تتطور بشكل جيد عند التدريب الصحيح ، والمنظم الذي يزيد من قدرة الأربطة ، والأوتار على الاستطالة ، ويؤكد كورت مانيل ذلك بقوله^٣ ان تطور المرونة الحركية يسير بشكل متناقض إذ أن هذه الصفة تتطور بشكل جيد عند التدريب عليها ، ونقل في الاتجاهات الحركية ذات التدريب الناقص ، وان التغير في القابلية الحركية والجسمية يؤدي في الوقت نفسه الى تغير تكتيك الحركات الرياضية^٣ .

وتتفق مناقشة الباحث هذه مع دراسة فرات العزاوي

^١ طلحة حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية في التدريب ، ط١ مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ ، ص٢٨٨

^٢ طه إسماعيل وآخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق - الاعداد البدني ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٩ ،

ص١٧٠ .

^٣ كورت مانيل : التعلم الحركي ، ترجمة عبد علي نصيف ، جامعة الموصل ، ١٩٨٠ ، ص١٤٦ .

٤-١-٧ عرض ومناقشة نتائج اختبار الركض المتعرج 3 × 5 م وتحليلها :

٤-١-٦-١ عرض نتائج اختبار الركض المتعرج 3 × 5 م للاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث وتحليلها :

الجدول رقم (٢٩)

المعالم الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبيّة والضابطة
لمتغير الرشاقة

مستوى الدلالة الإحصائية	احتمال الخطأ	درجة الحرية	قيمة ت		الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		المجموعة
			الجدولية	المحسوبة	ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	٠,٠٥	١٠	٢,٣١	٦,٣٦٤	٠,٥٤٨٨	١٦,٧٦٣	٠,٥٧٩٣	١٧,٦١٢	التجريبية
معنوي				٢,٩٦٤	٠,٥٠٤٠	١٧,٧١٤	٠,٥٩٩٢	١٨,٠٠٩	الضابطة

يبين الجدول (٢٩) نتائج اختبار الركض المتعرج 3 × 5 م لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدى ، وقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية في المجموعتين التجريبية والضابطة إذ بلغ الوسطان الحسابيان في للمجموعتين في الأختبار القبلي (١٧,٦١٢ - ١٨,٠٠٩) وعلى التوالي ، وبلغ الأنحرافان المعياريان لهما (٠,٥٧٩٣ - ٠,٥٩٩٢) وعلى التوالي ، أما في الأختبار البعدى فقد بلغ الوسطان الحسابيان في المجموعتين التجريبية والضابطة (١٦,٧٦٣ - ١٧,٧١٤) وعلى التوالي ، وبلغ الأنحرافان المعياريان لهما (٠,٥٤٨٨ - ٠,٥٠٤٠) على التوالي ، وبعد معالجة ذلك إحصائياً باستخدام اختبار (ت) تبين أن قيمتي (ت) المحسوبتين للمجموعتين التجريبية والضابطة قد بلغتا (٦,٣٦٣ - ٢,٩٦٤) وعلى التوالي ، وهما أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٣١) عند درجة حرية (١٠) واحتمال خطأ (٠,٠٥)

٢٠١٤-٧-٢٠ عرض نتائج اختبار الركض المتعرج 3م × 5م للاختبارات البعدية لعينة البحث وتحليلها :

الجدول رقم (٣٠)

المعالم الإحصائية للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبيية والضابطة لمتغير الرشاقة

مستوى الدلالة الإحصائية	احتمال الخطأ	درجة الحرية	قيمة ت		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
			الجدولية	المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار البعدي	
					ع ±	س	ع ±	س
معنوي	٠,٠٥	١٨	٢,١٢	٥,٢٦٠	٠,٥٠٤٠	١٧,٧١٤	٠,٥٤٨٨	١٦,٧٦٣

يبين الجدول (٣٠) نتائج الاختبارات في المجموعتين التجريبية والضابطة متغير الرشاقة إذ دلت النتائج على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية فيما يخص الاختبار البعدي فقد كانت قيمتا الوسطين الحسابيين (١٦,٧٦٣ - ١٧,٧١٤) وعلى التوالي وبلغ الانحرافان المعياريان لهما (٠,٥٤٨٨ - ٠,٥٠٤٠) وعلى التوالي وباستخدام اختبار (ت) كمعالجة إحصائية تبين أن قيمة (ت) المحسوبة كانت (٥,٢٦٠) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,١٢) عند درجة حرية (١٨) واحتمال خطأ (٠,٠٥) .

الجدول رقم (٣١)

المعالم الإحصائية ونسبة التطور لمتغير الرشاقة للمجموعتين التجريبية والضابطة

النسبة المئوية للتطور %	الفرق بين الأوساط	س البعدي	س القبلي	المجموعة
٤,٨٢%	٠,٨٤٩ -	١٦,٧٦٣	١٧,٦١٢	التجريبية
١,٦٤%	٠,٢٩٥٠	١٧,٧١٤	١٨,٠٠٩	الضابطة

يوضح الجدول (٣١) نسبة التطور للاختبارين القبلي والبعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة اذ بلغ مقدار الفرق بين الأوساط الحسابية لهما (- ٠,٨٤٩ - ٠,٢٩٥) وعلى التوالي وبلغت نسبة تطوراها (٤,٨٢% - ١,٦٤) وعلى التوالي ولمصلحة المجموعة التجريبية .

٤٧-١٤ مناقشة نتائج اختبار ثني الجذع للإمام من الجلوس الطويل :

من خلال ما تبينه الجداول (٢٩ ، ٣٠ ، ٣١) نجد بأن الجدول الأول منهم قد حصلت فيه فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي وفي المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية ، وكذلك بالنسبة الى الجدول الثاني اذ نجد أيضاً فروقاً معنوية بين الاختبارين البعديين في المجموعتين التجريبية والضابطة ، أما الجدول الثالث فيوضح نسبي التطور في المجموعتين التجريبية والضابطة وكانت لمصلحة المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث هذا تطور صفة الرشاقة الى أن للتخطيط المقترح للمنهج التدريبي ، الذي وضع على وفق أسس علمية مدروسة الأثر الايجابي في الحصول على هذه النتيجة ، إذ خصص زمن لها في المنهج كصفة منفردة من بداية المنهج وحتى نهايته .

ويرى الباحث من ناحية أخرى أن تطور هذه الصفة كان نتيجة التدريب على المهارات الأساسية وما يصاحبها من تغير في الاتجاهات فضلاً عن ارتباط أداءها بالكثير

من الصفات الأخرى ولفترة تكرارات كبيرة ، فضلاً عن ذلك فإن استجابة العينة لتمرينات الرشاقة وقدرتهم على التوقيت الناجح لأداء المهارات وتوقيت حركات الجسم وربطها مع الأهداف الخارجية كالمحاورة و التهديف والتقاطع وتبادل المراكز والتوقف المفاجئ لأداء السيطرة على الكرة ثم الدرجة ، كما أن صفة السرعة لدى المجموعة التجريبية كانت متطورة حيث يؤكد (ريسان خريبط ١٩٨٨)^١ ارتباط السرعة بالرشاقة بقوله " ترتبط الرشاقة بقوة مع صفة السرعة فهي ليس أكثر من عامل السرعة مع تغير الاتجاه " .

كما كانت لآراء الخبراء ومراجعة المصادر العلمية المستمرين الأثر البالغ في أغناء التخطيط المقترح للمنهج التدريبي بالملاحظات القيمة الى أفضل الصيغ في كتابة المنهج التدريبي وتطبيقه على عينة البحث ، إذ يذكر (طه إسماعيل وآخرون ١٩٨٩) " يتميز التدريب في كرة القدم بالتخطيط والتنظيم والاستمرار ، وعلى أسس علمية مما يضمن معه التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب واستمرار تقدمه في الجوانب المختلفة لكرة القدم كمبدأ التدرج في ارتفاع مستوى الحمل والتوقيت الصحيح لتكراره^٢

^١ ريسان خريبط مجيد : التدريب الرياضي ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ١٩٨٨ ، ص ٢٧٨ .

^٢ طه إسماعيل وآخرون ، مصدر سبق ذكره ، ١٩٨٩ ، ص ١٧ .

٤-٢ عرض نتائج اختبارات الصفات المهارية وتحليلها :

٤-٢-١ عرض نتائج اختبار دقة المناولة نحو (3 دوائر) على الأرض وتحليلها ومناقشتها :

٤-٢-١.١ عرض نتائج دقة المناولة نحو (3 دوائر) على الأرض للاختبارات القبليّة والبعديّة وتحليلها :

الجدول رقم (٣٢)

المعالم الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

لمتغير دقة المناولة

مستوى الدلالة الإحصائية	احتمال الخطأ	درجة الحرية	قيمة ت		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة
			الجدولية	المحسوبة	ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	٠,٠٥	١٠	٢,٣١	٥,٧٩١	٢,١٤٩	١١,١٦٧	٣,٣٤٧	٧,١٦٧	التجريبية
معنوي				٢,٦٨٨	٢,٥١٨	٨,٨٨٩	٣,٥٩٧	٧,٣٣٣	الضابطة

يبين الجدول (٣٢) نتائج اختبار دقة المناولة لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي ، وقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية في المجموعتين التجريبية والضابطة إذ بلغ الوسطان الحسابيان في للمجموعتين في الأختبار القبلي (٧,١٦٧ - ٧,٣٣٣) وعلى التوالي وبانحرافين معياريين لهما بلغا (٣,٣٤٧ - ٣,٥٩٧) على التوالي ، أما في الأختبار البعدي فبلغ الوسطان الحسابيان للمجموعتين التجريبية والضابطة (١١,٦٧ - ٨,٨٨٩) وعلى التوالي وبلغ الأنحرافان المعياريان لهما (٢,١٤٩ - ٢,٥١٨) على التوالي ، وبعد معالجة ذلك إحصائيا باختبار (ت) تبين أن قيمتي (ت) المحسوبتين للمجموعتين التجريبية والضابطة قد بلغتا (٥,٧٩١ - ٢,٦٨٨) وعلى التوالي ، وهما أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٣١) عند درجة حرية (١٠) واحتمال خطأ (٠,٠٥) .

٢.١.٢.٤ عرض نتائج اختبار دقة المناولة للاختبارات البعدية لعينة البحث وتحليلها :

الجدول رقم (٣٣)

المعالم الإحصائية للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير دقة المناولة

مستوى الدلالة الإحصائية	احتمال الخطأ	درجة الحرية	قيمة ت		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
			المحسوبة	الجدولية	الاختبار البعدي		الاختبار البعدي	
					ع ±	س	ع ±	س
معنوي	٠,٠٥	١٨	٢,١٢	٢,٨٣٧	٢,٥١٨	٨,٨٨٩	٢,١٤٩	١١,١٦٧

يبين الجدول (٣٣) نتائج الاختبارات للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير دقة المناولة إذ دلت النتائج على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية فيما يخص الاختبار البعدي فقد كانت قيمتا الوسطين الحسابيين (١١,١٦٧ - ٨,٨٨٩) وعلى التوالي وبلغ الانحرافان المعياريان لهما (٢,٥١٨ - ٢,١٤٩) على التوالي وباستخدام اختبار (ت) كمعالجة إحصائية تبين أن قيمة (ت) المحسوبة كانت (٢,٨٧٣) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢,١٢) عند درجة حرية (١٨) واحتمال خطأ (٠,٠٥) .

٢-١-٢-٤ عرض نتيجة نسبة التطور لمتغير دقة المناولة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها:

الجدول رقم (٣٤)

المعالم الإحصائية ونسبة التطور لمتغير دقة المناولة للمجموعتين التجريبية والضابطة

النسبة المئوية للتطور %	الفرق بين الأوساط	س البعدي	س القبلي	المجموعة
٥٥,٨١%	٤	١١,١٦٧	٧,١٦٧	التجريبية
٢١,٢٢%	١,٥٥٦	٨,٨٨٩	٧,٣٣٣	الضابطة

يوضح الجدول (٣٣) نسبة التطور للاختبارين القبلي والبعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة ، إذ بلغ مقدار الفرق بين الأوساط الحسابية لهما (٤ - ١,٥٥٦) وعلى التوالي وبلغت نسبة تطوراها (٥٥,٨١% - ٢١,٢٢%) وعلى التوالي ولمصلحة المجموعة التجريبية .

من خلال ما تبينه الجداول (٣٢ ، ٣٣ ، ٣٤) نجد أن الجدول الأول منه قد حصلت فيه فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية ، وفي الوقت نفسه نجد في الجدول الثاني فروقا معنوية أيضاً بين الاختبارين البعديين في المجموعتين التجريبية والضابطة ، ولمصلحة المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث هذا التطور في هذه المهارة الى التمرينات مهارية التي أشتمل عليها التخطيط المقترح للمنهج التدريبي سواء من حيث الزمن المخصص لها من خلال استمرارية أدائها في الوحدات التدريبية كلها حتى نهاية المنهج ولعدد كبير من التكرارات كونها مهارة منفردة أما من حيث ربطها مع المهارات الأخرى ، وكذلك يعزو الباحث التطور في هذه المهارة الى استعمال الأجهزة المساعدة كالتمرير على اللوحات الخشبية ، أو الحائط أو الأهداف الصغيرة المتحرك ، والتمرير المباشر والمستمر للزميل . . وبهذا تتفق مناقشة الباحث هذه مع دراسة (ابراهيم شعلان)^١

^١ ابراهيم الشعلان: تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئي كرة القدم ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، المجلد الاول ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ديسمبر ١٩٩٤ ، ص ٣٢ .

ويرى الباحث أن من الأمور التي ساعدت على تطوير مهارة دقة المناولة هو تطوير بعض القدرات البدنية من خلال تمارين الأعداد البدني كالقوة الانفجارية والمرونة التي تجعل اللاعب يؤدي المهارة بالطريقة المثالية ، ويؤكد كلاً من (أمر الله البساطي وكشك) ذلك بقولهم " يتطلب أنجاز لاعب كرة القدم للأداءات المهارية بأشكالها المتعددة والمتنوعة خلال المباراة ضرورة توافر بعض القدرات البدنية والعقلية الحاسمة ، حيث تتباين المتطلبات البدنية من حيث نوعها ، وكميتها ، وتوقيت إخراجها تبعاً لنوعية كل مهارة ، وأن القصصور في امتلاك اللاعب (ناشئ - متقدم) لتلك الصفات البدنية أو افتقاره لها يعكس بوضوح ضعف المستوى المهاري له¹

لذا تعد هو التنمية المتزنة للصفات البدنية الخاصة جميعها التي يتأسس عليها زيادة مقدرة اللاعب للأداء المهاري المتقن أحد الاتجاهات الأساسية لعملية التدريب التي يجب أن يراعيها المدرب .

¹ أمر الله البساطي ، محمد كشك : أسس الأعداد المهاري والخططي في كرة القدم (ناشئ - كبار) دار المعارف ،

٤-٢-٢ عرض نتائج اختبار درجة الكرة بين الشواخص وتحليلها ومناقشتها :

٤-٢-١ عرض نتائج اختبار درجة الكرة بين الشواخص للاختبارات القبلية والبعديّة وتحليلها :

الجدول رقم (٣٥)

المعالم الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة
لمتغير الدرجة

مستوى الدلالة الإحصائية	احتمال الخطأ	درجة الحرية	قيمة ت		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة
			الجدولية	المصوبة	ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	٠,٠٥	١٠	٢,٣١	٤,٩٧٥	٠,٩١٥	١٠,٩٥٧	١,٣٢٥	١٢,١٧٢	التجريبية
معنوي				٢,٦١٧	٠,٩٣١	١٢,٢٦٢	١,٤٢٣	١٢,٩٨٧	الضابطة

يبين الجدول (٣٥) نتائج اختبار درجة الكرة بين الشواخص لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي ، وقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية في المجموعتين التجريبية والضابطة إذ بلغ الوسطان الحسابيان في المجموعتين في الاختبار القبلي (١٢,٩٨٧ - ١٢,١٧٢) وعلى التوالي وبانحرافين معياريين لهما بلغا (١,٤٢٣ - ١,٣٢٥) على التوالي ، أما في الاختبار البعدي فبلغ الوسطان الحسابيان للمجموعتين التجريبية والضابطة (١٠,٩٥٧ - ١٢,٢٦٢) وعلى التوالي وبلغ الأنحرافان المعياريان لهما (٠,٩٣١ - ٠,٩١٥) على التوالي ، وبعد معالجة ذلك إحصائياً باختبار (ت) تبين أن قيمتي (ت) المحسوبتين للمجموعتين التجريبية والضابطة قد بلغتا (٤,٩٧٥ - ٢,٦١٧) وعلى التوالي ، وهما أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٣١) عند درجة حرية (١٠) ونسبة خطأ (٠,٠٥) .

٢٠٢٠-٢٠٢١ عرض نتائج اختبار درجة الكرة بين الشواخص للأختبارات البعدية لعينة البحث وتحليلها :

الجدول رقم (٣٦)

المعالم الإحصائية للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير مهارة الدرجة

مستوى الدلالة الإحصائية	احتمال الخطأ	درجة الحرية	قيمة ت		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
			الجدولية	المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار البعدي	
					ع +	س	ع +	س
معنوي	٠,٠٥	١٨	٢,١٢	٤,١٢٢	٠,٩٣١	١٢,٢٦٢	٠,٩١٥	١٠,٩٧٥

يبين الجدول (٣٦) نتائج الاختبارات للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير مهارة الدرجة إذ دلت النتائج على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية فيما يخص الأختبار البعدي فقد كانت قيمتا الوسطين الحسابيين (١٠,٩٧٥ - ١٢,٢٦٢) وعلى التوالي ، وبلغ الانحرافان المعياريان لهما (٠,٩٣١ - ٠,٩١٥) على التوالي وباستخدام اختبار (ت) كمعالجة إحصائية تبين أن قيمة (ت) المحسوبة كانت (٢,٨٧٣) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢,١٢) عند درجة حرية (١٨) ونسبة خطأ (٠,٠٥) .

٢-٢-٤ عرض نتيجة نسبة التطور لمتغير الدرجة وتحليلها :

الجدول رقم (٣٧)

المعالم الإحصائية ونسبة التطور لمتغير مهارة الدرجة للمجموعتين التجريبية والضابط

٥

النسبة المئوية للتطور %	الفرق بين الأوساط	س البعدي	س القبلي	المجموعة
٩,٩٨%	١,٢١٥٠	١٠,٩٥٧	١٢,١٧٢	التجريبية
٥,٥٨%	٠,٧٢٥٠	١٢,٢٦٢	١٢,٩٨٧	الضابطة

يوضح الجدول (٣٧) نسبة التطور للاختبارين القبلي والبعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة إذ بلغ مقدار الفرق بين الأوساط الحسابية لهما (١,٢١٥٠ - ٠,٧٢٥٠) وعلى التوالي وبلغت نسبة تطورها (٩,٩٨% - ٥,٥٨%) وعلى التوالي ولمصلحة المجموعة التجريبية .

٤-٢-٤ مناقشة نتائج اختبار درجة الكرة بين الشواخص :

من خلال ما تبينه الجداول (٣٥ ، ٣٦ ، ٣٧) نجد بأن الجدول الأول منهم قد حصلت فيه فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي وفي المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية ، وفي الوقت نفسه نجد أن الجدول الثاني قد أظهر وجود فروقاً معنوية أيضاً بين الاختبارين البعديين في المجموعتين التجريبية والضابطة ، أما الجدول الثالث فيوضح نسبتي التطور في المجموعتين التجريبية والضابطة والتي كانت لمصلحة المجموعة التجريبية ، ويعود السبب في ذلك الى التمرينات التي أشتمل عليها المنهج التدريبي للتخطيط المقترح ، والتي كان لها الأثر الإيجابي في تحسن أداء اللاعبين في الأختبار البعدي من خلال أدائها بشكل فردي ، ولأنها مهارة مرتبطة بعدة مهارات أخرى كالمراوغة والسرعة والرشاقة ، فضلاً عن استعمال الأدوات والأجهزة المساعدة ، وكذلك تطور عنصر الرشاقة نتيجة الأعداد البدني من خلال التدريب على المهارات الأساسية وما يصاحبها من تغيير في الاتجاهات ، فضلاً

عن ارتباطها بأداء المهارات وعلى النحو الذي سبق ذكره ، وبتكرارات عالية أذ يؤكد (حنفي مختار ١٩٩٨) " أن التخطيط السليم ، واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية ، وفي الوقت نفسه تعمل على اتقان اللاعب للمهارات الأساسية ، وهضم خطط اللعب " ^١

ويرى الباحث أن التخطيط قد راعى أعداد التدريبات مهارية ولاسيما في مدة الأعداد الخاص على شكل مواقف خطية خلال الوحدات التدريبية حتى يتناسب ذلك مع المتطلبات الحديثة للعب من قيادة الكرة والتوافق بها ، ثم الانطلاق والاستدارة ، وتغيير الاتجاه ، وكذلك حركات التمويه والخداع ٠٠٠ أما معنوية الفروق في المجموعة الضابطة فيعزوها الباحث الى أن المنهج التقليدي الذي طبق مع المجموعة الضابطة قد تأثر بالعوامل الثابتة ، والمتحركة ، من حيث (عدد مرات التدريب ، وزمن الوحدات التدريبية) .

فضلاً عن التقسيمات المستمرة واستخدام القدمين في كثير من المواقف التدريبية كالجري بالكرة أو من دونها ٠٠٠ الخ ، وهذا ينطبق على مهارة المناولة .

٤-٢-٢ عرض نتائج اختبار تنظيظ الكرة في الهواء في (٣٠ ثانية) وتحليلها ومناقشتها :

٤-٢-١-١ عرض نتائج اختبار تنظيظ الكرة في الهواء في (٣٠ ثانية) للأختبارات القبليّة والبعدية وتحليلها :

الجدول رقم (٣٨)

المعالم الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة

لمتغير مهارة السيطرة

مستوى الدلالة الإحصائية	احتمال الخطأ	درجة الحرية	قيمة ت		الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		المجموعة
			الجدولية	المحسوبة	ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	٠,٠٥	١٠	٢,٣١	٤,٥٦٩	١١,١٥	٣٩,٢٧٨	١٤,١٩٦	٢٦,٠	التجريبية
معنوي				١,٠٩٨	١٤,٢١	٢٨,٠٥٥	١٥,٤٣٨	٢٥,٢٧٨	الضابطة

^١ حنفي محمود مختار : المدير الفني بكرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ ، ص ٩٦

يبين الجدول (٣٨) نتائج اختبار تنطيط الكرة في الهواء في (٣٠ ثانية) لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي، وقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية في المجموعة التجريبية ووجود فروق غير معنوية في المجموعة الضابطة، إذ بلغ الوسطان الحسابين للمجموعتين في الاختبار القبلي (٢٦,٠ - ٢٥,٢٧٨) على التوالي، بانحرافين معياريين للمجموعتين بلغت (١٤,١٩٦ - ١٥,٤٣٨) على التوالي، إما في الاختبار البعدي فبلغ الوسطان الحسابيان للمجموعتين (٣٩,٢٧٨ - ٢٨,٠٥٥) على التوالي، وبلغ الانحرافان المعياريان لهما (١١,١٥٠ - ١٤,٢١٩) على التوالي، وباستخدام اختبار (ت) ومعالجة ذلك إحصائياً، تبين أن قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية كانت (٤,٥٦٩) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢٣١) عند درجة حرية (١٠) واحتمال الخطأ (٠,٠٥)، إما قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة فكانت (١,٠٩٨) وهي أقل من قيمتها الجدولية وهذا يعني أن الفرق غير معنوي.

٢.٢-٢.٤ عرض نتائج اختبار تنطيط الكرة في الهواء في (٢٠ ثانية) للاختبارات البعدية لعينة البحث وتحليلها:

الجدول رقم (٣٩)

المعالم الإحصائية للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير مهارة السيطرة

مستوى الدلالة الإحصائية	احتمال الخطأ	درجة الحرية	قيمة ت		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
			الجدولية	المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار البعدي	
					ع ±	س	ع ±	س
معنوي	٠,٠٥	١٨	٢,١٢	٢,٥٦	١٤,٢١٩	٢٨,٠٥٥	١١,١٥٠	٣٩,٢٧٨

يبين الجدول (٣٩) نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير السيطرة، إذ دلت النتائج على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، ولمصلحة المجموعة التجريبية فيما يخص الاختبار البعدي، فقد كانت قيمة الوسطين الحسابيين للمجموعتين التجريبية والضابطة (٢٨,٠٥٥ - ٣٩,٢٧٨) و

التوالي وبانحرافين معياريين بلغ (١١,١٥٠-١٤,٢١٩) وعلى التوالي وباستخدام اختبار (ت)، ومعالجة ذلك إحصائياً تبين ان قيمة (ت) المحسوبة كانت (٢,٥٦)، وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,١٢) عند درجة حرية (١٨) واحتمال الخطأ (٠,٠٥).

٢-٣-٢٤ عرض نتيجة نسبة التطور لمتغير مهارة السيطرة وتحليلها :

الجدول رقم (٤٠)

المعالم الإحصائية ونسبة التطور لمتغير السيطرة للمجموعتين التجريبية والضابطة

النسبة المئوية للتطور %	الفرق بين الأوساط	س البعدي	س القبلي	المجموعة
٥١,٠٧%	١٣,٢٧٨	٣٩,٢٧٨	٢٦,٠	التجريبية
١٠,٩٨%	٢,٧٧٧	٢٨,٠٥٥	٢٥,٢٧٨	الضابطة

يوضح الجدول (٤٠) نسبة التطور للاختبارين القبلي والبعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة، اذ بلغ مقدار بين الأوساط الحسابية لهما (٢,٧٧٧-١٣,٢٧٨) وعلى التوالي وبلغت نسبة تطورهما (٥١,٠٧ - ١٠,٩٨ %) وعلى التوالي ولمصلحة مجموعة التجريبية.

٢-٣-٢٤ مناقشة اختبار تنطيط الكرة في الهواء في ٣٠ ثانية:

من خلال ما تبينه الجداول (٤٠,٣٩,٣٨) نجد ان الجدول الاول منهم قد حصلت فيه فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية وفي نفس الوقت نلاحظ في الجدول الثاني وجود فروق معنوية أيضا بين الاختبارين البعديين في المجموعتين التجريبية والضابطة، أما الجدول الثالث فيوضح نسبتي التطور في المجموعتين التجريبية والضابطة والتي كانت لمصلحة مجموعة التجريبية، ويعزو الباحث هذا التطور الحاصل الى عدة أسباب منها مراعاة

التخطيط المقترح للمنهج التدريبي التركيز على اداء المهارات الأساسية على شكل اداء فردي حر، ومع الزميل، ومرتبطة بالحركات الأساسية بما يزيد من نمو إحساس اللاعب بالكرة وتوافقه معها، وتعزى هذه النتيجة أيضا الى تكرار الاداء وإرشاد الناشئين الى استخدام اكثر من جزء من الجسم لتطيط الكرة والسيطرة عليها كالقدمين، والخصيين والرأس... اذ كان كثير من الناشئين يقتصون في تطيط الكرة على القدمين فقط ولاسيما في الاختبارات القبلية ويؤكد (حنفي مختار ١٩٧٨) "ان الإحساس بالكرة ينمو عند اللاعب مع التمرين، ويكون نوعا خاصا من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع التعامل مع الكرة بخبرته، وينشأ عن ذلك ان يدرك اللاعب بداية خواص الكرة"^١.

فضلا ان التمرينات المهارية الخاصة بهذه المهارة التي تم وضعها على أساس علمي ومتدرج في إنشاء أوقات الراحة البنينة وخلالها في كثير من التمرينات المركبة في الاعداد الخاص والاستمرار في أدائها حتى نهاية المنهج التدريبي للتخطيط المقترح، اذ يؤكد (مفتي ١٩٩٤) "ان التخطيط العلمي هو أساس التقدم في مستوى اللاعبين، والفريق في كرة القدم، وان من التمرينات التي تخدم الاعداد الخاص هي التمرينات المركبة التي تتناسب في تركيبها على مستوى اداء اللاعبين والتي تخدم هدفين في الوقت نفسه بدني ومهاري، ثم تصعبها تدريجيا مع مرور الزمن"^٢.

^١ حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الكتاب الحديث ، الكويت ، ١٩٧٨ ، ص ١١

^٢ مفتي ابراهيم حماد : الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،

٤.٢٤ عرض نتائج اختبار دقة التهديد على المرمى وتحليلها ومناقشتها:

١.٤.٢٤ عرض نتائج دقة التهديد على مرمى مقسم الى مربعات للاختبارات القبليّة والبعديّة وتحليلها:

الجدول رقم (٤١)

المعالم الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيّة والضابطة لمهارة التهديد

مستوى الدلالة الإحصائية	احتمال الخطأ	درجة الحرية	قيمة ت		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة
			الجدولية	المحسوبة	ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	٠,٠٥	١٠	٢,٣١	٦,٧٧٩	٤,٠٥٦٩	١٤,٩٤٤	٣,٧٤٥	٧,٤٤٤	التجريبية
معنوي				٢,٧٤٤	٢,٧٤٤	٩,٦٦٧	٣,٤١٣	٧,٦٦٧	الضابطة

يبين الجدول (٤١) نتائج اختبار دقة التهديد على المرمى لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي، وقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية في المجموعة التجريبية ووجود فروق غير معنوية في المجموعة الضابطة، اذ بلغ الوسطان الحسابين للمجموعتين في الاختبار القبلي (٧,٦٦٧-٧,٤٤٤) على التوالي، بانحرافين معياريين للمجموعتين بلغا (٣,٤١٣-٣,٧٤٥) على التوالي، أما في الاختبار البعدي فبلغ الوسطان الحسابيان (٩,٦٦٧-١٤,٩٤٤) على التوالي، وبلغ الانحرافان المعياريان لهما (٢,٧٤٤-٤,٠٥٦٩) على التوالي، وباستخدام اختبار (ت) ومعالجة ذلك إحصائياً، تبين ان قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية كانت (٦,٧٧٩) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٣١) عند درجة حرية (١٠) واحتمال الخطأ (٠,٠٥)، اما قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة فكانت (٢,٧٤٤) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٠٠) عند درجة حرية (١٠) واحتمال خطأ (٠,٠٥).

٢.٤.٢.٤ عرض نتائج اختبار دقة التهديد على المرءى للاختبارات البعدية لعينة البحث وتحليلها:

الجدول رقم (٤٢)

المعالم الإحصائية للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير مهارة التهديد

مستوى الدلالة الإحصائية	احتمال الخطأ	درجة الحرية	قيمة ت		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
			الجدولية	المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار البعدي	
					ع +	س	ع +	س
معنوي	٠,٠٥	١٨	٢,١٢	٤,٠٨٢	٢,٧٤٤	٩,٦٦٧	٤,٥٦٩	١٤,٩٤٤

يبين الجدول (٤٢) نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير السيطرة، إذ دلت النتائج على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، ولمصلحة المجموعة التجريبية فيما يخص الاختبار البعدي، فقد كانت قيمة الوسطين الحسابيين للمجموعتين التجريبية والضابطة (٩,٦٦٧ - ١٤,٩٤٤) وعلى التوالي وبانحرافين معياريين لهما بلغا (٤,٥٦٩ - ٢,٧٤٤) على التوالي وباستخدام اختبار (ت)، لمعرفة معنوية الفروق بين المجموعتين تبين ان قيمة (ت) المحسوبة كانت (٤,٠٨٢)، وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢,١٢) وعند درجة حرية (١٨) واحتمال الخطأ (٠,٠٥).

٣.٢.٢.٤ عرض نتيجة نسبة التطور لمتغير مهارة التهديد وتحليلها :

الجدول رقم (٤٣)

المعالم الإحصائية ونسبة التطور لمتغير مهارة التهديد للمجموعتين التجريبية والضابطة

النسبة المئوية للتطور %	الفرق بين الأوساط	س البعدي	س القبلي	المجموعة
٥٢,٩٨%	٧,٣٦	١٣,٨٩٢	٦,٥٣٢	التجريبية
٢٣,١٢%	١,٩٩	٨,٦٠٥	٦,٦١٠	الضابطة

يوضح الجدول (٤٣) نسبة التطور لمتغير مهارة للاختبارين القبلي والبعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة، إذ بلغ مقدار بين الأوساط الحسابية لهما (٧,٣٦ - ١,٩٩)

وعلى التوالي وبلغت نسبة تطورها (٥٢,٩٨% - ٢٣,١٢%) وعلى التوالي ولمصلحة المجموعة التجريبية.

٤.٤.٢.٤ مناقشة اختبار مهارة دقة التهديف على مرمى مقسم الى مربعات :

من خلال ما تبينه الجداول (٤١،٤٢،٤٣) نجد ان الجدول الاول منهم قد حصلت فيه فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية وفي الوقت نفسه نجد أن الجدول الثاني يبين وجود فروق معنوية بين الاختبارين البعديين في المجموعتين التجريبية والضابطة، اما الجدول الثالث فيوضح نسبي التطور في المجموعتين التجريبية والضابطة والتي كانت لمصلحة المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث هذا التطور الحاصل في مهارة دقة التهديف الى فاعلية التخطيط المقترح للمنهج التدريبي إذ ركزت التمرينات فيه على تطوير التوافق ، والترابط الحركي لتحسين وضعية الجهاز العصبي من خلال الدمج بين سرعة الأداء الحركي ، والدقة في التصويب ، وهذا ما يؤكد (قاسم حسن حسين ١٩٩١) بقوله " يجب التركيز على تدريب التوافق ، والترابط الحركي ، ووضعه في منهاج التدريب ، فاستخدام التوافق الحركي لمدة طويلة وبتكرار متواصل سيؤدي الى التعود على أطار المسار الحركي ، والزمني المثالي " ١ .

٥. الاستنتاجات والتوصيات :

١.٥ الاستنتاجات :

بناءً على ما توصلت إليه نتائج البحث ، وما رافقها من معالجات إحصائية ومناقشات واستقرارات ضمن حدود عينة البحث وطبيعتها ، تمكن الباحث من الوصول الى الاستنتاجات الآتية :

- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعة التجريبية في اختبارات الصفات البدنية ولكل الاختبارات البدنية .

^١ قاسم حسن حسين : الفسيولوجيا - مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ،

- وجود فروق معنوية بين نتائج الأختبارين القبلي والبعدى وللمجموعة التجريبية في أختبارات الصفات المهارية ولكل الأختبارات المهارية .
- وجود فروق معنوية بين نتائج الأختبارين القبلي والبعدى وللمجموعة الضابطة في بعض أختبارات الصفات البدنية (ركض ٦٠٠ متر ، الجلوس من الرقود ، في ٣٠ ثانية ، الوثب العريض من الثبات ، الركض المتعرج ٣متر × ٥متر) وغير معنوية في باقي الأختبارات .
- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى وللمجموعة الضابطة في أختبار الصفات المهارية (المناولة الى ٣دوائر ، الدحرجة بالكرة بين الشواخص) .
- وجود فروق معنوية بين نتائج الأختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ماعدا اختبار (ركض ٣٠ متر من البداية العالية) .
- امتازت المجموعتان التجريبية والضابطة بنسبتي تطور بين نتائج الأختبارين القبلي والبعدى ولصالح المجموعة التجريبية في جميع الأختبارات البدنية والمهارية .

٢.٥ التوصيات :

استنادا الى البيانات الواردة في هذا البحث ، ومجمل ما جاء فيه من عرض ومناقشة وتحليل للنتائج وما طرح في ضوء ذلك من استنتاجات ، خلص الباحث الى التوصيات الآتية :

- ضرورة تعميم التخطيط المقترح لمفردات المنهج التدريبي والموضوعة على أسس علمية مقننة في تدريب اللاعبين الناشئين اليمينيين بأعمار (١٤-١٦ سنة) والموجودين ضمن فرق الأندية في الجمهورية اليمنية ويشرف عليها الاتحاد اليمني لكرة القدم .
- ضرورة الاهتمام بمرحلة الأعداد العام والخاص من خلال التأكيد على أهمية الأعداد البدني والمهاري عند تنفيذ مفردات المناهج التدريبية فضلاً عن الأعداد الخططي والنفسي

- ضرورة استخدام بطارية الأختبارات المقننة (المهارية - البدنية) كوسيلة موضوعية لتحديد المستوى البدني والمهاري وتكرار إجراء الأختبارات بين فترة وأخرى للوقوف على مستويات اللاعبين الناشئين في كرة القدم .
- ضرورة أن يتولى العمل (التدريب) للفئات العمرية مدربين مؤهلين علمياً وعملياً كون تلك المراحل السنوية تشكل القاعدة الأساسية في الوصول الى المستوى العالي مستقبلاً .
- إجراء دراسات مشابهة لوضع وتخطيط لمناهج تدريبية على أسس علمية والتي تساعد المدربين في تأهيل لاعبيهم والارتقاء بمستواهم بدنياً ومهارياً وخطياً وخاصة للمراحل السنوية (١٢-١٤ سنة) وما يناسب مع البيئة والواقع اليمني

المصادر

المصادر العربية

١. ابراهيم شعلان ، محمد عفيفي : كرة القدم للناشئين ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ٢٠٠١ .
٢. ابراهيم عبد ربه خليفة ، حبيب العدوي : الانتقاء النفسي ، تطبيقات التربية البدنية والرياضة (إدارة ، تدريب ، تعليم) مطبعة العمرانية ، الجيزة ، القاهرة ، ٢٠٠٢ .
٣. أبو العلا عبد الفتاح ، التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
٤. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
٥. أحمد خاطر وعلي ألبيك . القياس في المجال الرياضي . القاهرة : دار المعارف ، ١٩٨٧ .
٦. أشرف محمد علي جابر : برنامج تدريبي مقترح لتطوير الجانب البدني والمهاري لناشئي كرة القدم ، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٩ .

٧. أمر الله أحمد البساطي : التدريب والأعداد البدني في كرة القدم ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥ .
٨. أمر الله البساطي ، محمد كشك : أسس الأعداد المهاري والخططي في كرة القدم (ناشئ- كبار) دار المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠ .
٩. أمين الخولي، جمال الدين الشافعي : مناهج التربية البدنية المعاصرة ، دار الفكر العربي ، ط١ القاهرة ، ٢٠٠٠ .
١٠. بسطويسي احمد. أسس ونظريات التدريب الرياضي. والفكر العربي. القاهرة: ١٩٩٩
١١. حنفي المختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الكتاب الحديث، الكويت، ١٩٧٨
١٢. حنفي محمود مختار : المدير الفني بكرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨
١٣. رعد جابر باقر ، مصدر سبق ذكره ، 1995 ، ص122 .
١٤. ريسان خريبط مجيد : التدريب الرياضي ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ١٩٨٨ .
١٥. ريسان خريبط مجيد : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، مكتب نون للتحضير الطباعي ، بغداد ، ١٩٩٧ .
١٦. زهير الخشاب وآخرون ، كرة القدم ط٢ ، جامعة الموصل ، ١٩٩٩ .
١٧. سيلفا سهاك : استخدام تمرينات البلايومترك في تطوير الضرب الساحق عند لاعبي الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٥ .
١٨. صباح رضا ، صباح محمد مصطفى : تدريب لاعبي كرة القدم . مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد ، ١٩٨٨ .
١٩. طلحة حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية في التدريب ، ط١ مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ .

٢٠. طه إسماعيل وآخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق - الأعداد البدني ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٩ .
٢١. عبد الجليل إبراهيم الزوبعي . محمد أحمد الغنام . مناهج البحث في التربية . ج ١ . مطبعة جامعة بغداد .
٢٢. عبد الحميد شرف: التخطيط في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق مركز الكتاب للنشر ، ط ١ ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
٢٣. عبد الرحمن زاهر: فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ٢٠٠٠ .
٢٤. عبد الفتاح أحمد أبو العلا : مصدر سبق ذكره ١٩٩٧ ، ص ١٦٤ .
٢٥. عبده السيد أبو العلا : التنظيم والإدارة وواقعية التخطيط والتدريب في كرة القدم . مؤسسة شباب الجامعة - الإسكندرية : ١٩٨٧ .
٢٦. علي البيك ، أحمد خاطر . القياس في المجال الرياضي . دار المعارف . القاهرة : ١٩٨٤ .
٢٧. عمرو أبو المجد ، جمال إسماعيل . تخطيط برامج تدريب تربية البراعم والناشئين بكرة القدم . مركز الكتاب للنشر القاهرة : ١٩٩٧ .
٢٨. عويس الخيالي : التدريب الرياضي - النظرية والتطبيق ، دار GMS ، ط ١ ، القاهرة ، ٢٠٠٠ .
٢٩. فرات سعد الله العزاوي ، تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة لفرق الشباب لأندية الدوري الممتاز بكرة القدم، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٨ .
٣٠. قاسم حسن حسين : الفسيولوجيا - مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٩١ .
٣١. قاسم حسن حسين : علم التدريب في الأعمار المختلفة ، دار الفكر العربي ، عمان ، ١٩٩٨ .
٣٢. قيس ناجي عبد الجبار، بسطويسي أحمد ، الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة بغداد ١٩٨٧ .

٣٣. كمال درويش وآخرون الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد - نظريات وتطبيقات
مركز الكتاب للنشر. القاهرة : ١٩٩٨ .
٣٤. كورت ما ينل : التعلم الحركي ، ترجمة عبد علي نصيف ، جامعة الموصل ،
١٩٨٠ .
٣٥. محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب ، البحث العلمي في التربية الرياضية
وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي . القاهرة : ١٩٩٩ .
٣٦. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان . القياس في التربية الرياضية وعلم
النفس الرياضي . دار الفكر العربي ، القاهرة : ١٩٨٨ .
٣٧. محمد صبحي حسنين ، القياس والتقويم في التربية الرياضية و البدنية ج ١ ، ط ٣
دار الفكر العربي ، مدينة نصر : ١٩٩٥ .
٣٨. محمد عبد الغني عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي . دار التعلم ، الكويت
، ١٩٨٧ .
٣٩. محمد عبده صالح الوحش ، مفتي ابراهيم حماد : الأعداد المتكامل للاعبين لكرة
القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٨٤ .
٤٠. محمد عثمان : الحمل التدريبي والتكيف ، الاستجابات البيوفسيولوجية لضغوط
الأحمال التدريبية بين النظرية والواقع التطبيقي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،
٢٠٠٠ .
٤١. محمد محمود مرسي : التربية ومجالات التنمية في الإنماء التربوي : مكتبة وهبة ،
القاهرة : ١٩٨٥ .
٤٢. مصطفى حسين باهي . المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق . مركز الكتاب
للنشر . القاهرة : ١٩٩٩ ص ٢٦٤ .
٤٣. مفتي ابراهيم ، التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط ٢ دار
الفكر العربي ، القاهرة .
٤٤. مفتي ابراهيم حماد : مقارنة تأثير استخدام الكرة في كل محتويات البرنامج
التدريبي وبين استخدامها في بعض محتوياته على مستوى اللياقة البدنية والمهارات

الأساسية للاعبين كرة القدم ، بحث منشور في المجلة العلمية ، جامعة حلوان ،

١٩٨٩ .

٤٥ . مفتي إبراهيم حماد . الجديد في الأعداد المهاري والخططي لكرة القدم ، دار الفكر

العربي، القاهرة، ١٩٩٤ .

٤٦ . مهند عبد الستار : منهج تدريبي مقترح وتأثيره في تطوير بعض الصفات البدنية

والمهارية بكرة السلة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ،

٢٠٠٠

٤٧ . وجيه محجوب ، طرائق البحث العلمي ومناهجه ، دار الحكمة للطباعة والنشر ،

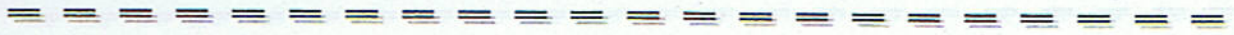
بغداد ، ١٩٩٣ .

٤٨ . وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد العبيدي ، التطبيقات الإحصائية واستخدامات

الحاسوب في بحوث التربية الرياضية دار الكتب للطباعة والنشر . جامعة

الموصل، ١٩٩٩ .

50. Omosegård , Bo : physical Training For Badminton , Edited by
Lays Timdholadt , Denmark : Mailing Buek publisher , A/S , 1999 ,



٥٠. تأثير التمارين الهوائية على كفاءة الجهاز الهضمي لدى لاعبي كرة القدم

٢٠٠١

٥١. تأثير التمارين الهوائية على كفاءة الجهاز الهضمي لدى لاعبي كرة القدم

٢٠٠١

٥٢. تأثير التمارين الهوائية على كفاءة الجهاز الهضمي لدى لاعبي كرة القدم

٢٠٠١

٥٣. تأثير التمارين الهوائية على كفاءة الجهاز الهضمي لدى لاعبي كرة القدم

٢٠٠١

٥٤. تأثير التمارين الهوائية على كفاءة الجهاز الهضمي لدى لاعبي كرة القدم

٢٠٠١

٥٥. تأثير التمارين الهوائية على كفاءة الجهاز الهضمي لدى لاعبي كرة القدم

٢٠٠١

٥٦. تأثير التمارين الهوائية على كفاءة الجهاز الهضمي لدى لاعبي كرة القدم

٢٠٠١

٥٧. تأثير التمارين الهوائية على كفاءة الجهاز الهضمي لدى لاعبي كرة القدم

٢٠٠١

٥٨. تأثير التمارين الهوائية على كفاءة الجهاز الهضمي لدى لاعبي كرة القدم

٢٠٠١

٥٩. تأثير التمارين الهوائية على كفاءة الجهاز الهضمي لدى لاعبي كرة القدم

٢٠٠١

٦٠. تأثير التمارين الهوائية على كفاءة الجهاز الهضمي لدى لاعبي كرة القدم

٢٠٠١

٦١. تأثير التمارين الهوائية على كفاءة الجهاز الهضمي لدى لاعبي كرة القدم

٢٠٠١

٦٢. تأثير التمارين الهوائية على كفاءة الجهاز الهضمي لدى لاعبي كرة القدم

٢٠٠١

٦٣. تأثير التمارين الهوائية على كفاءة الجهاز الهضمي لدى لاعبي كرة القدم

٢٠٠١