

تأثير التدريبات المركبة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم للصالات

محمد حسان محمد أبو طيخ

أولاً: مقدمة البحث :

التدريب الرياضي عملية معقدة ومتشابكة وليست سهلة ، فهو يعتمد على المدرب واللاعب والبرنامج وكافة العلوم الأخرى باعتبارهم أدواته لتحقيق الهدف، وتحقيق هذه الواجبات لم يعد متروكاً للعشوائية بل يرجع إلى التخطيط الجيد بإستخدام منهجية علمية تهدف إلى تطوير قدرات ومهارات اللاعبين في كافة المستويات، فيتطلب هذا الإعداد الجيد برامج مبنية على أسس علمية تراعى مبادئ علم التدريب وشكل وطبيعة النشاط الممارس .

(١٥ : ٢١)

ويشير " محمد سلطان " (٢٠٠٤م) إلى أنه في ظل التطورات التي طرأت على كرة القدم عامة و الاداء البدني والمهارى خاصة ، الأمر الذي دعا كافة المدربين واللاعبين بالاهتمام بالتدريبات المركبة وتمييزها بالصورة التي تساعد في التغلب على مستحداث هذه الخطط وتنفيذ الواجب الدفاعي المطلوب منهم على أعلى مستوى وبشكل مؤثر. (١٧ : ٢٨٧)

يرى دونالد شو. **chu Donald A** (١٩٩٦) أن بعض المدربين يرون أن قاعات تدريب الأثقال يقتصر التدريب فيها على تدريب الأثقال فقط ، غافلين استخدام تدريبات المقاومة مع تدريبات البليومترى وذلك بهدف الحصول على نتائج أفضل ، حيث أن هناك بعض الرياضيين يقومون بأداء تدريبات الأثقال مع تدريبات البليومترى في نفس الوحدة التدريبية ، ولا يتم استخدام تدريبات البليومترى بهدف الإحماء لتدريبات الأثقال ، بل يتم استخدامها بين مجموعات الأثقال ، أو كجزء رئيسي داخل تدريب مجموعة الأثقال ، وهذا ما يطلق عليه التدريب المركب ومن خلاله يستطيع الرياضيون الحصول على أفضل النتائج . (٣ : ١٣١)

فيذكر بسام حامد (٢٠١٣) أن التدريب بالأثقال يعتبر أحد أهم أساليب التدريب التي لها تأثيراً فعالاً على تنمية القوة العضلية بأنواعها مما يجعل ترقية النمو الشامل المتزن للجسم، لذا استخدام معظم الرياضيون القاعدة للإعداد البدني لمختلف الأنشطة الرياضية. (٢٢ : ٣٢)

ويذكر جامبيتا **Gambetta** (١٩٨١) أن التدريب البليومترى يساعد على تحسن القوة القصوى والسرعة والقوة الانفجارية . (٣٤ : ١٣٤)

ويذكر عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٥) أن التدريب بالأثقال ضروري لبناء أساس من القوة العضلية والتي تعد مطلباً هاماً قبل تدريب القدرة ويجب بالتدرج من التدريب بالأثقال إلى تمرينات الوثب والارتداد . (٦١ : ١٠٠)

ومن هنا يوضح حسن أبو عبده (٢٠٠٨) أن التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم عملية معقدة تستهدف الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعداداً متكاملًا من النواحي الفسيولوجية والمهارية والخططية والنفسية حتى يتسنى للاعب القدرة على المنافسة أثناء اشتراكه في أي بطولة ، لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملماً إلماماً كاملاً بخصائص التدريب . (٣٢ : ٢٦)

ومن هذا المنطلق كان من الضروري البحث عن أفضل أساليب التدريب التي من خلالها يستطيع المدرب الارتقاء بالقدرة البدنية والمهارية الخاصة في كرة القدم للصالات لتطوير الأداء البدني والمهاري والتي تتميز بتدريباتها بالتركيز على الأداء المركب الخاص سواء كان بدني أو مهاري او خططي والذي يشابه ما يحدث أثناء المباريات .

ثانياً: مشكلة البحث :

عندما نتحدث عن المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات فان نتحدث عن نوعية خاصة من المهارات العالية والتميزة بكرة القدم للصالات ونتحدث عن فن إتقان المهارات الأساسية للعبة والتي بدون إتقانها بدرجة عالية تصبح أمكانية تنفيذ خطط اللعب والتحرك صعبة للغاية لأنها الوسيلة الأساسية للاعب للتعامل مع الكرة وتنفيذ الشقين (الدفاعي والهجومى) وعلى الرغم من أن مهارات كرة القدم للصالات هي مهارات كرة القدم (الأم) نفسها من حيث الشكل العام في الأداء إلا أن التوصيف الفني لهذه المهارات يختلف في كل منهما وبما يتلاءم مع مواصفات كل منهما . (٢٩ : ١٥)

كما أشار وميض شامل (٢٠١٢) ألا انه من المعروف أن المهارة في كرة الصالات هي جوهر اللعبة واللاعب ذو المهارة الضعيفة لا يستطيع الوصول إلى المستويات العالية كما أن المهارات الأساسية تعد طريقة لحسم المواقف والحالات المتعددة في الملعب بجرأة عالية من لدن اللاعب واتخاذ القرار والتصرف بالكرة بطريقة سريعة أسرع من غيره.

(١١٧ : ٤٠)

وظهر مصطلح التدريب المركب حديثاً في التدريب ليغطي ذلك الجانب من القوة التي لها صفة الخصوصية specificity فى الأداء المهارى و تمرينات هذا النوع من التدريب هى أقصى درجات التخصص فى تنمية القوة العضلية كماً ونوعاً و توقيتاً بمعنى أن تنمية القوة العضلية

وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات داخل الأداء المهارى تعتبر عاملاً حاسماً فى نجاح عملية
توظيف العمل العصبى العضلى لهذا الأداء .

(١٣ : ١٣)

ويشير أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧) إلى أن التدريب البليومتري أحد أنواع التدريب التي
تسهم في تحسين بعض القدرات البدنية ، والتي من أهمها القوة القصوى والقوة الانفجارية ، فهي أحد
طرق التدريب المؤثرة والتي تستخدم في تنمية القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين على وجه
الخصوص ، وكذلك الجذع والذراعين . (٥ : ٢٢)

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب كرة قدم بنادي مليحة بدولة الإمارات وجد أن هناك
ضعف في الجانب البدني مما يؤثر على الأداء المهارى ، وقد لاحظ الباحث في البرامج
التدريبية التي توضع ، وإغفال جانب هام وهو تنمية القدرات البدنية التي تعتمد عليها المهارات
في كرة القدم للصالات ، لذا يرى الباحث لما لأهمية التدريب بالأثقال والبليومتري أن يضع برنامج
مركب يضم التدريبات البليومتري وتدريب الأثقال، لما لهم من فاعلية في تنمية القدرات البدنية
ومما يؤثر بالإيجابية على أداء المهارة.

ويعزى الباحث هذا الانخفاض في المستوى إلي قصور في الاهتمام بتنمية القدرات البدنية
الخاصة (التحمل العام - تحمل السرعة - تحمل القوة - السرعة) والافتقار إلى الأسلوب العلمي
وإتباع البرامج التقليدية في التدريب ويرى الباحث إنه عن طريق استخدام تدريب مركب من
تدريبات الأثقال والبليومتري يتم دعم مستوى القدرات البدنية وبالتالي تحسن المستوى الرقمي؛
ويعتبر الانخفاض بالحمل التدريبي قبل المنافسات بفترة وجيزة وعلى اختلاف تلك الفترة له أهمية
كبيرة من الناحية الفسيولوجية ونظراً لأن التحسن الوظيفي لأجهزة اللاعب يؤثر بشكل إيجابي
على القدرات البدنية وينعكس على المستوى الرقمي الذي يعتبر في النهاية هو محصلة كل من
المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية ؛ وأيضاً التدريب المركب بما يشتمل (بليومتري - أثقال)
لما يقدمه من دعم للقدرات البدنية للاعبين.

رابعاً : هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على :

- ١- تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات البدنية قيد البحث ومستوى أداء المهارات قيد البحث
في كرة القدم للصالات.
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح المركب (الأثقال + البليومتري) على المتغيرات
البدنية والمهارية ومستوى أداء المهارات قيد البحث.

خامساً : فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمستوى المهاري قد البحث في كرة القدم للصالات لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".
- ٢- " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمستوى المهاري قد البحث في كرة القدم للصالات لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة"
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمستوى المهاري قد البحث في كرة القدم للصالات لصالح المجموعة التجريبية"

سادساً: مصطلحات البحث:

التدريب المركب: Complex Training

هو عبارة عن " تناوب بين حمل أثقال، وحمل بليومتري داخل الوحدة التدريبية الواحدة.

(٤٦ : ١)

المتغيرات البدنية في كرة القدم :

هي مجموعة من عناصر اللياقة البدنية الأساسية والخاصة في لعبة كرة القدم والتي تمكن اللاعب من القيام بمجهود عضلي وعصبي بأقل جهد ممكن. (١٩ : ٧٤)

كرة قدم الصالات :

هي واحدة من الألعاب الرياضية التي لاقت شعبية واسعة في معظم دول العالم وهي من الألعاب التي تمتاز بطابع الإثارة والمتعة . (تعريف إجرائي)

إجراءات البحث: Research procedures

أولاً : منهج البحث: Research curriculum

إستخدم الباحث المنهج التجريبي تصميم المجموعتين باستخدام القياسين (القبلي والبعدي)، حيث قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة لجميع متغيرات البحث على جميع أفراد العينة قبل تطبيق التدريبات المركبة ، ثم القياسات البعدية بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي .

ثانياً : مجتمع وعينة البحث: Research community and Sample

١ - مجتمع البحث: Research community

يشمل مجتمع البحث لاعبي كرة القدم تحت ٢٠ سنة بأندية دولة الإمارات العربية المتحدة والذين تتراوح أعدادهم (١٦٠) لاعب والمقيدون بسجلات الاتحاد الاماراتي لكرة القدم للصالات للعام (٢٠١٨ / ٢٠١٩ م)

٢- عينة البحث: Sample of Research

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، من لاعبي كرة القدم للصالات من تحت (٢٠) سنة والمقيدين بنادى مليحة والمقيدون بسجلات الاتحاد الاماراتى لكرة القدم للعام (٢٠١٨ / ٢٠١٩ م) ، حيث بلغ حجم العينة الأساسية (١٥) لاعب وعدد (١٥) لاعب ضابطه وعدد (١٥) لاعب تم استخدامهم في الدراسة الاستطلاعية وذلك من حجم العينة الإجمالي والبالغ عددهم (٤٥) لاعب.

- أسباب اختيار الباحث لعينة البحث :

- ١- قيام الباحث بتدريب الفريق خلال فترة التطبيق .
- ٢- أكمال نمو ديناميكية الصفات البدنية فى هذه المرحلة السنية.
- ٣- توافر الأجهزة المستخدمة فى عملية القياس والتدريب
- ٤- تفرغ أفراد العينة للاشتراك فى البرنامج المقترح
- ٥- الفهم الواعي من إدارة النادى لموضوع البحث وتيسير الإجراءات المختلفة وبصفة خاصة أثناء قياسات البحث وأثناء تطبيق البرنامج

جدول رقم (١)

توصيف العينة الكلية لمجتمع البحث وقت إجراء الدراسة

| تصنيف أفراد مجتمع البحث | مجتمع البحث | عدد أفراد العينة التجريبية | عدد أفراد العينة الضابطه | عدد أفراد العينة الإستطلاعية | إجمالى عدد أفراد العينة الكلية |
|-------------------------|-------------|----------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| عدد أفراد كل تصنيف | ١٦٠ | ١٥ لاعب | ١٥ لاعب | ١٥ لاعب | ٤٥ لاعب |

- تجانس أفراد العينة: Homogeneity of the sample

قام الباحث بإجراء تجانس أفراد العينة فى متغيرات النمو والقدرات البدنية و المهارية وجدول (١) يوضح نتائج تلك القياسات.

جدول رقم (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد العينة في المتغيرات قيد البحث

ن = ٤٥

| م | المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط | الوسيط | الانحراف المعياري | الالتواء |
|---|--------------------------------|--------------------------------------|---------|--------|-------------------|----------|
| | معدلات النمو | السن | ١٨.٣ | ١٨.٥ | ٢.١٨ | ٠.٤٤ |
| | | الطول | ١٧٨.١٨ | ١٧٦.٠٠ | ٦.٩٨ | ٠.٨٣ |
| | | الوزن | ٧١.١٨ | ٧٠.٠٠ | ٥.٢١ | ٠.٠٩ |
| | اختبارات القوة المميزة بالسرعة | سرعة ثلاث وثبات متتابعة | ٢.٢٩ | ٢.٢٥ | ٠.١١ | ١.٨٣ |
| | | سرعة ٣ حجلات يمين | ٢.٦١ | ٢.٥٦ | ٠.١٥ | ٠.٥٦ |
| | | سرعة ٣ حجلات شمال | ٢.٥٠ | ٢.٤٥ | ٠.١٧ | ٠.٩٩ |
| | | زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات | ٣.٧٢ | ٣.٦٧ | ٠.١٣ | ٠.٢٧ |
| | اختبارات السرعة | عدو ٥٠ م | ٦.٩٤ | ٦.٨٩ | ٠.٢١ | ٠.٤٧ |
| | | عدو ٣٠ م | ٤.٨٩ | ٤.٨٥ | ٠.٢٤ | ١.٨٥ |
| | اختبارات القوة | اختبار قوة عضلات الظهر | ٨٦.٨٢ | ٨٣.٠٠ | ١١.٠٤ | ٠.٤٢ |
| | | اختبار قوة عضلات الرجلين | ٩١.٠٤ | ٨٨.٠٠ | ٨.٥٤ | ٠.٧٤ |
| | الرشاقة | اختبار الجري الزجاجي ٩ م | ٨.٣٧ | ٨.٥٥ | ٠.٤٦ | -١.٢٢ |
| | المرونة | ثنى الجذع اماماً اسفل | ٦.٥١ | ٦.٠٠ | ٢.١٦ | ٠.٥٠ |
| | مهارى | دقة التمرير | ١٥.٩٣ | ١٦.٠٠ | ١.٣٢ | ٠.١٩ |
| | | المراوغة | ١٢.٩١ | ١٢.٨٧ | ٠.٥٩ | ١.٠٦ |
| | | التحكم في الكرة | ٢٥.٥١ | ٢٥.٠٠ | ١.٨٢ | ٠.٩٢ |
| | | الإحساس بالكرة | ٤٧.٥٨ | ٤٧.٠٠ | ٤.٦٩ | ٠.٠٦ |
| | | السيطرة على الكرة | ١٠.٩٣ | ١١.٠٠ | ١.٧٦ | ٠.٨٩ |

يتضح من الجدول السابق تجانس عينة البحث لأن معامل الالتواء في متغيرات السن والطول والوزن والمتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى، حيث انحصرت جميع هذه القيم تتحصر ما بين +٣ مما يشير الى تجانس أفراد العينة في المتغيرات قيد البحث .

- تكافؤ عينة البحث:

رقم المجلد (٢٤) شهر (ديسمبر) لعام (٢٠١٩ م) (الجزء السادس) (٦)

قام الباحث بتقسيم عينة البحث إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية، ثم تم إجراء التكافؤ بينهم وفقاً لنتائج القياسات القبلية كما هو موضح بجدول (٣).

جدول (٣)

دلالة الفروق بين القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة ن=٤٥

| م | المتغيرات | وحدة القياس | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | الفرق بين المتوسطين | قيمة t |
|-----------------------|-----------------------------------|-------------|------------------|------|--------------------|-------|---------------------|--------|
| | | | ع | س | ع | س | | |
| معدلات النمو | السن | سنة | ١٨.٦ | ١٨.٣ | ١٨.٤ | ٢.٤٣ | -١.٦٠ | ٢.٠٠٤ |
| | الطول | سنتيمتر | ١٧٨.٠٠ | ٧.٣٧ | ١٧٨.٨٠ | ٦.٦٥ | -٠.٨٠ | ٠.٣١ |
| | الوزن | كيلوجرام | ٧٠.٣٣ | ٤.٧٩ | ٧١.٨٠ | ٥.٥٤ | -١.٤٧ | ٠.٧٨ |
| القوة المميزة بالسرعة | سرعة ثلاث وثبات متتابعة | م / ث | ٢.٢٨ | ٠.٠٦ | ٢.٢٧ | ٠.١٤ | ٠.٠٠ | ٠.٠٩ |
| | سرعة ٣ حجلات يمين | م / ث | ٢.٥٩ | ٠.١٤ | ٢.٦١ | ٠.١٥ | -٠.٠٢ | ٠.٣٩ |
| | سرعة ٣ حجلات شمال | م / ث | ٢.٤٩ | ٠.١٦ | ٢.٥٥ | ٠.٢١ | -٠.٠٧ | ٠.٩٥ |
| | زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات | تكرار | ٣.٧٥ | ٠.١٥ | ٣.٦٩ | ٠.١١ | ٠.٠٦ | ١.٢٣ |
| السرعة | عدو ٥٠ م | ثانية | ٦.٩٣ | ٠.٢٠ | ٦.٩٧ | ٠.٢٤ | -٠.٠٣ | ٠.٤١ |
| | عدو ٣٠ م | ثانية | ٤.٩٠ | ٠.٢٠ | ٤.٩١ | ٠.٣٣ | ٠.٠٠ | ٠.٠٣ |
| القوة | اختبار قوة عضلات الرجلين | كجم | ٨٣.٥٣ | ٨.٠٣ | ٨٦.٠٠ | ١٠.٦٤ | -٢.٤٧ | ٠.٧٢ |
| | اختبار قوة عضلات الظهر | كجم | ٨٩.٥٣ | ٦.٧٩ | ٩٢.٠٠ | ١٠.٠٣ | -٢.٤٧ | ٠.٧٩ |
| الرشاقة | اختبار الجري الزجراجي ٩ م | ١/ ثانية | ٨.٣٣ | ٠.٤٨ | ٨.٤٦ | ٠.٣٤ | -٠.١٣ | ٠.٨٨ |
| المرونة | ثنى الجذع اماماً اسفل | سنتيمتر | ٦.٨٠ | ٢.٠٨ | ٦.٠٧ | ١.٣٩ | ٠.٧٣ | ١.١٤ |
| مهاري | دقة التمرير | عدد | ١٥.٨٧ | ١.٤١ | ١٥.٨٠ | ١.٠٨ | ٠.٠٧ | ٠.١٥ |
| | المراوغة | ثانية | ١٢.٩١ | ٠.٥٦ | ١٢.٨٣ | ٠.٥٧ | ٠.٠٧ | ٠.٣٥ |
| | التحكم في الكرة | عدد | ٢٥.٠٧ | ١.٠٣ | ٢٥.٧٣ | ٢.١٥ | -٠.٦٧ | ١.٠٨ |
| | الإحساس بالكرة | عدد | ٤٧.٥٣ | ٣.٧٦ | ٤٧.٧٣ | ٥.١٩ | -٠.٢٠ | ٠.١٢ |
| | السيطرة على الكرة | عدد | ١٠.٦٧ | ١.٤٠ | ١٠.٨٠ | ٢.٠٤ | -٠.١٣ | ٠.٢١ |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠١

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة حيث قيمة ت المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث.

ثالثاً : أدوات ووسائل جمع البيانات: Tools and means of data collection

قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة والتي تناولت أدوات ووسائل جمع البيانات التي إستخدمت فى قياس متغيرات مشابهة لمتغيرات الدراسة من إختبارات مهارية وإختبارات بدنية لقياس الصفات البدنية لأفراد العينة قيد البحث، والتعرف على كيفية إعداد إستمارات وبطاقات تسجيل البيانات وإستمارات المحكمين والمسح المرجعي، وذلك لأجل جمع البيانات الخام تمهيدا لإجراء المعاملات الإحصائية والحصول على النتائج لعرضها وتفسيرها ومناقشتها، وقد وجد الباحث أنه لا بد من توافر بعض الشروط فى أدوات ووسائل جمع البيانات المستخدمة ألا وهى:

- الشروط اللازم توافرها في أدوات ووسائل جمع البيانات:

- 1- أن تتوفر فيها المعايير العلمية (الصدق والثبات والموضوعية).
- 2- فاعليتها فى قياس ما وضعت من أجله من جوانب متعددة للدراسة.
- 3- سهولة الإستخدام وإمكانية التنفيذ.
- 4- أن يكون أجمع على إستخدامها عدد كبير من علماء التربية الرياضية.

- تصنيف أدوات ووسائل جمع البيانات:

قام الباحث بتصنيف أدوات ووسائل جمع البيانات وفقا لآليات العمل داخل التطبيق العملى لتجربة البحث إلى ما يلى:

- المسح المرجعي: Survey reference

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للدراسات والمراجع والبحوث العلمية والشبكة الدولية للمعلومات (الإنترنت) وذلك بهدف:

- 1- تحديد الشكل العام لهذا البحث وكيفية تطبيقه.
- 2- تجهيز الإطار النظري للبحث.
- 3- تصميم إستمارات تسجيل وتقريغ البيانات.
- 4- التعرف على أسس وقواعد تصميم البرامج التدريبية الخاصة برياضة كرة القدم .
- 5- التعرف على الصفات البدنية المناسبة للمرحلة السنوية والتي تتماشى مع ديناميكية النمو والأدوات والاختبارات المناسبة لقياسها.

السجلات: Records

إستعان الباحث بالسجلات الموجودة بالنادى للحصول على بعض البيانات الخاصة بأفراد عينة البحث وهى:

- عدد اللاعبين المقيدون تحت ٢٠ سنة بالنادي.
- الإطلاع على السجلات الطبية للتأكد من خلو أفراد العينة من أى إصابة تمنع من إشتراكهم بالبرنامج التدريبي.

- إستمارة التسجيل وتفريغ البيانات:

Registration cards and unloading data

قام الباحث بإعداد مجموعة من بطاقات التسجيل الخاصة بأفراد العينة البحث وذلك لتسجيل البيانات وهذه البطاقات هي :

١- إستمارة تسجيل بيانات متغيرات النمو "تجانس العينة".

٢- إستمارة تفريغ وتسجيل درجات القياسات البدنية.

٣- إستمارة تفريغ وتسجيل القياسات المهارية .

- إستمارة إستطلاع رأى الخبراء:

Questionnaires of Poll expert opinion

- ١- إستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول تحديد أهم الصفات البدنية والتي تتناسب مع مراكز اللعب المختلفة ، وأنسب الإختبارات التي تقيس تلك الصفات البدنية المختارة.
- ٢- إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد مراكز اللعب المختلفة .
- ٣- إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد مكونات البرنامج التدريبي والتي تتناسب مع المرحلة السنوية.

- إختيار المساعدين: Select assistants

تم إختيار المساعدين من مدربي نادي مليحة والبالغ عددهم (٤) وقد تم تعريفهم بجوانب البحث من متطلبات القياس وكيفية إجراء الإختبارات قيد البحث، وقد تم إمداد المساعدين بالمعلومات التي تمكنهم من الإجابة علي الإستفسارات المحتملة والتي قد توجه إليهم من أفراد عينة البحث خلال إجراء القياسات وتطبيق البرنامج.

- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث: Tools and devices used in

research

- ساعة توقيت الكترونية نوع (Kislo).
- كاميرا فيديو نوع (Canon).
- لابتوب نوع (TOSHIBA).
- صافرة (Fox).
- كرات قدم خاصة للخماسي عدد (١٠).
- ملعب خماسي كرة قدم.

- شريط قياس معدني بطول (٦)م.
- شواخص وحبال مختلفة الأطوال وحواجز صغيرة وكبيرة وسلالم.
- مقاعد سويدية عدد (٢).
- جهاز قياس السرعة الحركية.
- الإختبارات والقياسات المستخدمة في البحث:

Tests and measurements used in research

- قياسات متغيرات النمو: Measurements of growth variables

١- العمر الزمني: Age

حصل الباحث على العمر الزمني لجميع أفراد العينة وذلك من واقع السجلات لكل لاعب بالنادى من خلال معرفة تاريخ الميلاد وحساب العمر لأقرب سنة.

٢- الطول والوزن: Height and weight

قام الباحث باستخدام جهاز الرستاميتير Restameter لقياس الطول الكلى للجسم بالسنتيمتر، والوزن بالكيلو جرام .

- الإختبارات البدنية: Physical Test

جدول (٤)

الاختبارات البدنية قيد البحث

| المتغيرات | اسم الاختبار | وحدة القياس |
|-----------------------|-----------------------------------|-------------|
| القوة المميزة بالسرعة | سرعة ثلاث وثبات متتابة | م / ث |
| | سرعة ٣ حجلات يمين | م / ث |
| | سرعة ٣ حجلات شمال | م / ث |
| السرعة | زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات | تكرار |
| | عدو ٥٠ م | ثانية |
| القوة | عدو ٣٠ م | ثانية |
| | اختبار قوة عضلات الرجلين | كجم |
| الرشاقة | اختبار قوة عضلات الظهر | كجم |
| | اختبار الجري الزجزي ٩ م | ١ / ثانية |
| المرونة | ثنى الجذع اماماً اسفل | سنتيمتر |

يوضح جدول رقم (٤) الاختبارات البدنية وبلغ عددها ١٠ اختبارات وكذلك أدوات ووحدة القياس لهذه الاختبارات.

- الاختبارات المهارية المستخدمة

جدول (٥)

الاختبارات المهارية

| أدوات القياس | | اسم الإختبار | المتغيرات |
|--------------|------------|--|-------------------|
| وحدة القياس | الأداة | | |
| عدد | كرة - مقعد | تمرير الكرة على مقعد سويدي لمدة ٣٠ ث | دقة التمرير |
| ثانية | ساعة إيقاف | الجري الزجزي بالكرة | المراوغة |
| عدد | كرة قدم | تنطيط الكرة بالرأس في دائرة | التحكم في الكرة |
| عدد | كرة قدم | تنطيط الكرة بالقدمين بالتبادل | الاحساس بالكرة |
| عدد | كرة قدم | السيطرة على الكرة لمدة ٣٠ ث داخل دائرة | السيطرة على الكرة |

يوضح جدول رقم (٥) الاختبارات المهارية وبلغ عددها خمس اختبارات وكذلك أدوات ووحدة القياس لهذه الاختبارات.

رابعاً: الدراسات الاستطلاعية: Surveys

نظراً لطبيعة هذه الدراسة قام الباحث بإجراء أكثر من دراسة إستطلاعية ميدانية عملية وتطبيقية وذلك لإستكشاف ما يمكن من سلبيات يمكن علاجها قبل البدء في تنفيذ التجربة الأساسية، وللوصول إلي معاملات علمية عالية للاختبارات المستخدمة، من أجل تحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها:

- الدراسة الإستطلاعية الأولى: first survey

- قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى خلال الفترة من ١ / ٧ / ٢٠١٨ م إلى ١٠ / ٧ / ٢٠١٨ م ،هدفت إلي:
- تأمين طريق نقل العينة إلي مكان إجراء التطبيق.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .
- تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات والاختبارات ودقة التسجيل .

- إيجاد معامل الصدق للإختبارات .
- قد أسفرت نتيجة الدراسة الاستطلاعية الأولى عن الآتي:
- تم تأمين طريق نقل العينة إلي مكان إجراء التطبيق .
- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث .
- تم تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات والإختبارات ودقة التسجيل .
- تم إيجاد معامل الصدق للإختبارات .

-الدراسة الإستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية خلال الفترة من ١١ / ٧ / ٢٠١٨م إلى ٢٠ / ٧ / ٢٠١٨م، هدفت إلي:

- معرفة مدى تناسب محتوى الوحدة التدريبية مع الزمن المخصص وكذلك مناسبة مكونات الوحدة التدريبية مع الأزمنة والنسب المئوية المخصصة لها .
- تحديد الأحمال التدريبية من حيث (الشدة ، الحجم ، الكثافة) لتقنين الأحمال وفقا لقدرات اللاعبين .
- تحديد ديناميكية الحمل خلال أسابيع البرنامج .
- تقنين شدة الأحمال التدريبية بإستخدام معادلة (كارفونين karvonen)
- تحديد مدى ملائمة وصلاحية المكان المستخدم فى تنفيذ الوحدات التدريبية .

قد أسفرت نتيجة الدراسة الإستطلاعية الثانية عن الآتي :

- تم معرفة مدى تناسب محتوى الوحدة التدريبية مع الزمن المخصص وكذلك مناسبة مكونات الوحدة التدريبية مع الأزمنة والنسب المئوية المخصصة لها .
- تم تحديد الأحمال التدريبية من حيث (الشدة ، الحجم ، الكثافة) لتقنين الأحمال وفقا لقدرات اللاعبين .
- تم تحديد ديناميكية الحمل خلال أسابيع البرنامج .
- تم تقنين شدة الأحمال التدريبية بإستخدام معادلة (كارفونين karvonen)
- تم تحديد مدى ملائمة وصلاحية المكان المستخدم فى تنفيذ الوحدات التدريبية .

صدق وثبات الإختبارات المستخدمة فى البحث:

أولاً: الصدق

- صدق التميز للإختبارات قيد البحث.



ولايجاد الصدق استخدم الباحث صدق التمايز للمجموعة الواحدة بإيجاد الفرق بين الارباعى الاعلى والارباعى الادنى على عينة قوامها (١٠) لاعب من نفس المجتمع وخارج عينة البحث الاساسية .

جدول (٦)

معامل الصدق للاختبارات البدنية (قيد البحث)

ن = ١٥

| رقم | المتغيرات | وحدة القياس | الارباعى الاعلى | | الارباعى الادنى | | الفرق بين المتوسطين | قيمة t |
|-----------------------|-----------------------------------|-------------|-----------------|------|-----------------|------|---------------------|--------|
| | | | س | ع | س | ع | | |
| القوة المميزة بالسرعة | سرعة ثلاث وثبات متتابعة | م / ث | ٢.٥٠ | ٠.١١ | ٢.٢٥ | ٠.٠١ | ٠.٢٦ | ٤.٧٠ |
| | سرعة ٣ حجلات يمين | م / ث | ٢.٨٣ | ٠.١٢ | ٢.٥٥ | ٠.٠٢ | ٠.٢٨ | ٤.٥٤ |
| | سرعة ٣ حجلات شمال | م / ث | ٢.٦٥ | ٠.٠٧ | ٢.٤٢ | ٠.٠٤ | ٠.٢٣ | ٥.٧٦ |
| | زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات | تكرار | ٣.٥٧ | ٠.٠٥ | ٣.٩١ | ٠.٠٣ | -٠.٣٤ | ١١.٦٥ |
| السرعة | عدو ٥٠ م | ثانية | ٦.٧١ | ٠.٠٩ | ٦.١٩ | ٠.١٦ | -٠.٤٨ | ٥.٢٣ |
| | عدو ٣٠ م | ثانية | ٤.١٤ | ٠.١٢ | ٤.٦٦ | ٠.٠٤ | ٠.٤٨ | ٧.٧٧ |
| القوة | اختبار قوة عضلات الرجلين | كجم | ١٠٦.٥٠ | ٢.٣٨ | ٧٥.٢٥ | ٢.٨٧ | ٣١.٢٥ | ١٦.٧٥ |
| | اختبار قوة عضلات الظهر | كجم | ١٠٤.٥٠ | ٤.٠٤ | ٨٣.٠٠ | ٢.٠٠ | ٢١.٥٠ | ٩.٥٤ |
| الرشاقة | اختبار الجري الزجاجي ٩ م | ١ / ثانية | ٨.٧٥ | ٠.١٤ | ٧.٥٧ | ٠.٤٠ | ١.١٩ | ٥.٦٢ |
| المرونة | ثنى الجذع اماماً أسفل | سنتيمتر | ١٠٠.٢٥ | ١.٧١ | ٣.٧٥ | ١.٨٩ | ٦.٥٠ | ٥.١٠ |
| مهاري | دقة التمرير | عدد | ١٨.٠٠ | ٠.٨٢ | ١٤.٢٥ | ٠.٥٠ | ٣.٧٥ | ٧.٨٣ |
| | المراوغة | ثانية | ١٢.٣٣ | ٠.٠٦ | ١٣.٨٥ | ٠.٥٩ | -١.٥٢ | ٥.١٤ |
| | التحكم في الكرة | عدد | ٢٨.٧٥ | ٠.٩٦ | ٢٣.٧٥ | ٠.٥٠ | ٥.٠٠ | ٩.٢٦ |
| | الإحساس بالكرة | عدد | ٥٥.٠٠ | ٢.٥٨ | ٤٢.٢٥ | ١.٨٩ | ١٢.٧٥ | ٧.٩٦ |
| | السيطرة على الكرة | عدد | ١٣.٧٥ | ١.٢٦ | ٩.٥٠ | ٠.٥٨ | ٤.٢٥ | ٦.١٤ |

مستوي المعنوية عند ٠.٠٥ = ٢.١٦

يتضح من الجدول السابق أن قيم (ت) المحسوبة بين متوسطات الربيع الأدنى ومتوسطات الربيع الأعلى في جميع الإختبارات أكبر من قيم (ت) الجدولية مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً وبالتالي يتضح قدرة الإختبارات المستخدمة على التمييز بين الأفراد ذو القدرات المختلفة.

■ ثبات الإختبارات قيد البحث

تم حساب معامل الثبات Reliability للإختبارات البدنية وذلك عن طريق إعادة الإختبار Test Retest بحيث يعاد تطبيق الإختبار على العينة بعد مرور أسبوع على الأقل من التطبيق الأول وبدل معامل الإرتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني على معامل ثبات الإختبار، كما يتضح بالجدول .

جدول (٧)

معاملات الثبات بين التطبيق وإعادة التطبيق في الإختبارات البدنية

ن=١٠

| رقم | التطبيق الثاني | | التطبيق الاول | | وحدة القياس | المتغيرات | م |
|--------|----------------|-------|---------------|-------|-------------|-----------------------------------|-----------------------|
| | ع | س | ع | س | | | |
| *٠.٨٥٣ | ٠.١٣ | ٢.٣٤ | ٠.١٣ | ٢.٣١ | م / ث | سرعة ثلاث وثبات متتابة | القوة المميزة بالسرعة |
| *٠.٩٨٩ | ٠.١٦ | ٢.٦٣ | ٠.١٦ | ٢.٦٢ | م / ث | سرعة ٣ حجلات يمين | |
| *٠.٩٥٢ | ٠.١٢ | ٢.٤٩ | ٠.١٣ | ٢.٤٧ | م / ث | سرعة ٣ حجلات شمال | |
| *٠.٩٨٧ | ٠.١٢ | ٣.٧٢ | ٠.١٤ | ٣.٧٣ | تكرار | زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات | السرعة |
| *٠.٩٨٤ | ٠.١٧ | ٦.٨٩ | ٠.٢١ | ٦.٩١ | ثانية | عدو ٥٠ م | |
| *٠.٩٢٣ | ٠.١٨ | ٤.٨٥ | ٠.٢٠ | ٤.٨٧ | ثانية | عدو ٣٠ م | القوة |
| *٠.٩٧٨ | ١١.٣٧ | ٩٢.٤٧ | ١٣.٢٣ | ٩٠.٩٣ | كجم | إختبار قوة عضلات الرجلين | |
| *٠.٩٦٧ | ٧.٩٢ | ٩٢.٧٣ | ٨.٨٦ | ٩١.٦٠ | كجم | إختبار قوة عضلات الظهر | الرشاقة |
| *٠.٦٤٩ | ٠.٥٣ | ٨.٣٠ | ٠.٥٤ | ٨.٣١ | ١/ ثانية | إختبار الجري الزجزاجي ٩ م | |
| *٠.٩٥٧ | ٢.٣٤ | ٧.٠٧ | ٢.٨٥ | ٦.٦٧ | سنيمتر | ثنى الجذع اماماً اسفل | المرونة |
| *٠.٦٢٥ | ١.١١ | ١٦.٦٧ | ١.٥١ | ١٦.١٣ | عدد | دقة التمرير | |
| *٠.٩٩٧ | ٠.٦١ | ١٢.٩٦ | ٠.٦٧ | ١٣.٠٠ | ثانية | المراوغة | |
| *٠.٧٧٠ | ١.٨٧ | ٢٦.٢٧ | ٢.٠٩ | ٢٥.٧٣ | عدد | التحكم في الكرة | |
| *٠.٨٧٦ | ٤.٣٠ | ٤٨.٦٧ | ٥.٢٩ | ٤٧.٤٧ | عدد | الاحساس بالكرة | |



| | | | | | | | |
|---------|------|-------|------|-------|-----|-------------------|--|
| * ٠.٧٦٧ | ١.٥٥ | ١١.٨٧ | ١.٨٤ | ١١.٣٣ | عدد | السيطرة على الكرة | |
|---------|------|-------|------|-------|-----|-------------------|--|

مستوى المعنوية عند $0.05 = 0.497$

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين درجات التطبيق ثم إعادة التطبيق قيم ارتباط عالية وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يشير إلى تمتع الإختبارات الى درجة عالية من الثبات .

خامساً: إجراءات التطبيق: Application Procedures

١- القياسات القبليّة: Preliminary Measurements

تم إجراء القياسات القبليّة علي أفراد عينة الدراسة الأساسية في القياسات البدنية و المهارية في الفترة من ٢١/٧/٢٠١٨ إلي ٢٣/٧/٢٠١٨ ، والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني لإجراء القياسات القبليّة.

جدول رقم (٨)

التوزيع الزمني لإجراء القياسات القبليّة.

| م | اليوم | التاريخ | الإختبارات | التوقيت |
|---|---------|-----------|------------|---------|
| ١ | السبت | ٢١/٧/٢٠١٨ | البدنية | ٥:٠٠ pm |
| ٢ | اللاتين | ٢٣/٧/٢٠١٨ | المهارية | ٥:٠٠ pm |

- راعي الباحث في إجراء القياسات ما يلي:

- ١- أن يتم إجراء القياسات في ظروف مماثلة لجميع أفراد العينة وفي نفس التوقيت.
- ٢- استخدام أدوات قياس واحدة لجميع أفراد العينة.

٢- تجربة البحث الأساسية : The experience of basic research

بعد أن قام الباحث بالدراسة الاستطلاعية وما ألت إليه من نتائج قام بإجراء الدراسة الأساسية وقد أجريت علي النحو التالي:
الخطوات التالية:

خضعت أفراد العينة الأساسية لبرنامج موحد في كل محتوياته المقترحة الذي طبق من قبل الباحث على لاعبي نادى المليحة وذلك لمدة (١٢) أسبوع في الفترة من ٢٨/٧/٢٠١٨ إلى ١٨/١٠/٢٠١٨

- خطوات تصميم البرنامج التدريبي :

يهدف البرنامج التدريبي إلى التعرف علي تأثير التدريبات المركبة علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم صالات .

وقدر راعي الباحث الآتي عند تصميم البرنامج :

- ١- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه .
 - ٢- ملائمة البرنامج للمرحلة السنية .
 - ٣- مراعاة الفروق الفردية والاستجابات الفردية للاعبين .
 - ٤- تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها .
 - ٥- مرونة البرنامج التدريبي
 - ٦- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث (الشدة والحجم والكثافة)
 - ٧- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب ومراعاة الشكل التموجي للأحمال التدريبية.
 - ٨- مراعاة عامل الأمن والسلامة .
- خطوات تقنين البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتحديد أهم متغيرات البرنامج التدريبي والمتمثلة في :

- ١- الفترة التدريبية لتطبيق البرنامج التدريبي.
- ٢- تحديد نوع المرحلة التدريبية .
- ٣- الفترة الزمنية (عدد الأسابيع) المناسبة لتطبيق البرنامج .
- ٤- تحديد عدد مرات التكرار للوحدة التدريبية في الأسبوع .
- ٥- تحديد عدد فترات التدريب خلال وحدة التدريب اليومية .
- ٦- تحديد زمن وحدة التدريب .
- ٧- تحديد الأحمال المستخدمة في البرنامج .
- ٨- تحديد تشكيل حمل التدريب خلال الوحدات التدريبية .

ثم قام الباحث بعمل مسح مرجعي للدراسات العلمية المتخصصة حول متغيرات البرنامج

التدريبي وذلك بغرض التقنين لوضع البرنامج في صورته النهائية

حيث إتفق كلا من حسن عصرى (٢٠٠٨م) (٣٤) ، كريم عبيد (٢٠١٢م) (٨١)
باهرة الجميلي (٢٠٠٥م) (٢١) سامى محمد (٢٠١٠م) (٥٠) علي أن برنامج التدريب المركب
يبدأ خلال فترة الإعداد .

ويشير أبو العلا احمد عبد الفتاح ، محمد صبحى حسانين (١٩٩٧) إن فترة الإعداد

الخاص تهدف إلي الوصول بالفرد الرياضي إلي الفورمة الرياضية وتزداد نتيجة لذلك التمرينات
الخاصة التي تقترب من طبيعة المنافسة وتشمل أيضا علي التدريبات البدنية ولكن يغلب علي



الحجم الكلي للتدريب الأتجاه إلي التخصص الدقيق للرياضي ويراعي الأهتمام بالنواحي الفنية المرتبطة بالمنافسة. (٥ : ٣١١)

و تتفق جميع الدراسات والبحوث العلمية المتخصصة في ضرورة التنوع في درجات حمل التدريب وأستخدام الطريقة المناسبة في تشكيل الحمل والتي تساهم في تطوير مستوي الأداء دون أن تسبب عبء علي اللاعبين ومن خلال ما سبق عرضة من وجهات نظر قام الباحث بتقنين البرنامج التدريبي وفقا للمتغيرات سألفة الذكر

وقد راعى الباحث مناسبة الحمل التدريبي مع حالة الفريق وفترة الإعداد والارتفاع التدريبي بالحمل في الوحدة التدريبية وبين البرنامج وكذلك فترة الراحة تبعاً لتحسين قدرات اللاعبين ومراعاة الوصول بالحمل التدريبي إلى مرحلة التعب المؤثر وليس الإجهاد من خلال التحكم في فترات الراحة او زيادة سرعة الأداء وصعوبتها وحجم التكرار حيث أن وصول اللاعب لمرحلة التعب المؤثر مفيد للأجهزة الحيوية لأن مستوى اللاعب لا يتقدم إلا مع الحمل الذي يؤثر في أجهزة اللاعب الحيوية.

ومن خلال المراجع العلمية المتخصصة في بناء البرامج التدريبية ومحتواها وكذلك الدراسات السابقة التي إستعان بها الباحث ونتائج إستطلاع رأى الخبراء فقد تم وضع البرنامج التدريبي كالتالي حسب ما هو موضح بجدول التالي:

جدول (٩)

توزيع نسب الإعداد خلال الفترة ككل

| النسبة المئوية | نسبة الإعداد نوع الإعداد |
|----------------|-----------------------------|
| ٤٠% | الإعداد البدني |
| ٣٠% | الإعداد المهاري |
| ٣٠% | الإعداد الخططي |
| ١٠٠% | المجموع |

جدول (١٠)

توزيع نسب عناصر البرنامج من كل أسبوع من أسابيع فترة الإعداد لعينة البحث

| نسبة الإعداد | فترة الإعداد | لفترة ومراحلها |
|--------------|--------------|----------------|
|--------------|--------------|----------------|



| نوع الإعداد | مرحلة الإعداد العام | | | | مرحلة الإعداد الخاص | | | | مرحلة الإعداد للمباريات | | | |
|-------------|---------------------|-----------|-----------|-----------|---------------------|-----------|-----------|-----------|-------------------------|------------|------------|------------|
| | أسبوع (١) | أسبوع (٢) | أسبوع (٣) | أسبوع (٤) | أسبوع (٥) | أسبوع (٦) | أسبوع (٧) | أسبوع (٨) | أسبوع (٩) | أسبوع (١٠) | أسبوع (١١) | أسبوع (١٢) |
| | إعداد بدني | ٦% | ٥% | ٥% | ٢% | ٤% | ٤% | ٤% | ٤% | ٢% | ٢% | ١% |
| إعداد مهاري | ٢% | ٢% | ٢% | ٣% | ٤% | ٤% | ٤% | ٥% | ٢% | ١% | ١% | ١% |
| إعداد خططي | ١% | ١% | ٢% | ٢% | ٣% | ٢% | ٢% | ١% | ٣% | ٤% | ٥% | ٣% |
| المجموع | ٩% | ٨% | ٩% | ٧% | ١٠% | ١٠% | ١٠% | ١٠% | ٧% | ٧% | ٦% | ٧% |

جدول (١١)

التوزيع الزمني ودرجات حمل التدريب خلال أسابيع برنامج فترة الإعداد

| المرحلة الشهر | مرحلة الإعداد العام | | | مرحلة الإعداد الخاص | | | | مرحلة الإعداد للمباريات | | | | |
|-----------------|---------------------|------------|------------|---------------------|------------|------------|------------|-------------------------|------------|-------------|-----------------|-----------------|
| | يوليو | | | يوليو - أغسطس | | | | أغسطس - سبتمبر | | | | |
| الأسابيع | الأول (١) | الثاني (٢) | الثالث (٣) | الرابع (٤) | الخامس (٥) | السادس (٦) | السابع (٧) | الثامن (٨) | التاسع (٩) | العاشر (١٠) | الحادي عشر (١١) | الثاني عشر (١٢) |
| ديناميكية الحمل | أقصى | | | | | | | | | | | |
| | عالي | | | | | | | | | | | |
| | متوسط | | | | | | | | | | | |
| المجموع | ٣٤٥ | ٣٤٥ | ٣٤٥ | ٣٨٨ | ٣٤٥ | ٤٣٢ | ٤٣٢ | ٤٣٢ | ٣٠٢ | ٣٠٢ | ٣٠٢ | ٣٤٥ |

جدول (١٢)

تقسيم الأسابيع على ثلاث مراحل وتوزيع نسب الإعداد في كل منها

| مراحل الفترة | فترة الإعداد | المجموع % |
|--------------|--------------|-----------|
|--------------|--------------|-----------|



| نوع الإعداد | مرحلة الإعداد العام | مرحلة الإعداد الخاص | مرحلة المباريات التجريبية | |
|-------------|---------------------|---------------------|---------------------------|------|
| إعداد بدنى | ٢٠% | ١٥% | ٥% | ٤٠% |
| إعداد مهارى | ٦% | ١٩% | ٥% | ٣٠% |
| إعداد خطى | ١٤% | ١٢% | ٤% | ٣٠% |
| المجموع | ٢٤% | ٤٧% | ٢٩% | ١٠٠% |

يتضح من الجدول توزيع نسبة محتوى الإعداد ولكل أسبوع من فترة الإعداد عينة البحث فى مرحلة الإعداد العام، والإعداد الخاص والإعداد للمباريات وكانت ٤٠% للبدنى، ٢٠% الإعداد البدنى العام، ١٥% الإعداد الخاص، ٥% الإعداد للمباريات، ٣٠% الإعداد المهارى، ٦% فى الإعداد العام، ١٩% الإعداد الخاص، ٥%، الإعداد للمباريات، ٣٠% الإعداد الخطى بواقع ٤% الإعداد العام، ١٢% الإعداد الخاص، ١٤% الإعداد للمباريات.

جدول (١٣)

التوزيع النسبى والزمنى لكل من الإعداد البدنى والمهارى والخطى

خلال أسابيع فترة الإعداد

| النسب | المرحلة الثالثة الإعداد للمباريات | | | | المرحلة الثانية الإعداد الخاص | | | | المرحلة الأولى الإعداد العام | | | المرحلة الأسابيع | النسب | إعداد بدنى | |
|---------|-----------------------------------|------|------|-------|-------------------------------|-------|-------|-------|------------------------------|-------|-------|------------------|---------|------------|-----|
| | (١٢) أسبوع | (١١) | (١٠) | (٩) | (٨) | (٧) | (٦) | (٥) | (٤) | (٣) | (٢) | | | | (١) |
| ٤٨ وحدة | | | | | | | | | | | | | أقصى | | |
| | | | | | | | | | | | | | على | | |
| | | | | | | | | | | | | | متوسط | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| ٤٠% | ١% | ١% | ٢% | ٢% | ٤% | ٤% | ٤% | ٤% | ٢% | ٥% | ٥% | ٦% | النسب | | |
| ١٧٢٨ اق | ٨٦.٤ | ٤٣.٢ | ٤٣.٢ | ١٧٢.٨ | ١٧٢.٨ | ١٧٢.٨ | ١٧٢.٨ | ٨٦.٤ | ٨٦.٤ | ٢٥٩.٢ | ٢١٦.٤ | ٢١٦.٤ | الدقائق | | |
| ٣٠% | ١% | ١% | ١% | ٢% | ٥% | ٤% | ٤% | ٣% | ٣% | ٢% | ٢% | ٢% | النسب | | |
| ١٢٩٦ اق | ٤٣.٢ | ٤٣.٢ | ٤٣.٢ | ٨٦.٤ | ٢١٦.٨ | ١٧٢.٨ | ١٧٢.٨ | ١٢٩.٦ | ١٢.٩ | ٨٦.٤ | ٨٦.٤ | ٨٦.٤ | الدقائق | | |



| النسب | %١ | %١ | %٢ | %٢ | %٣ | %٢ | %٢ | %٢ | %٣ | %١ | %٤ | %٤ | %٤ | %٣ | %١ | %٢ | %٢ | %٣ | خطى اعداد |
|--------------------------------------|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|
| الدقائق | ٤٣.٢ | ٤٣.٢ | ٤٣.٢ | ٤٣.٢ | ٤٣.٢ | ٤٣.٢ | ٤٣.٢ | ٤٣.٢ | ٤٣.٢ | ٤٣.٢ | ٤٣.٢ | ٤٣.٢ | ٤٣.٢ | ٤٣.٢ | ٤٣.٢ | ٤٣.٢ | ٤٣.٢ | ٤٣.٢ | ١٢٩٦ق |
| زمن التدريب | ٣٤٥.٠ | ٣٤٥.٠ | ٣٤٥.٠ | ٣٤٥.٠ | ٣٤٥.٠ | ٣٤٥.٠ | ٣٤٥.٠ | ٣٤٥.٠ | ٣٤٥.٠ | ٣٤٥.٠ | ٣٤٥.٠ | ٣٤٥.٠ | ٣٤٥.٠ | ٣٤٥.٠ | ٣٤٥.٠ | ٣٤٥.٠ | ٣٤٥.٠ | ٣٤٥.٠ | ٤٣٢٠ق |
| الهدف من المرحلة أو الفترة التدريبية | تطوير الحالة البدنية الخاصة والنواحي المهارية والتعليمية والأداء الجماعى | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| مباريات | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | التركيز على النواحي الفنية والإعداد البدنى والمهارى من خلال الإعداد الفنى والخطى وطرق اللعب والوصول إلى الفورمة الرياضية |
| زمن المرحلة | اربعة أسابيع | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

كما يتضح من جدول (١٣) أن :

الزمن الكلى للتدريب بالدقيقة = ٤٣٢٠ ق زمن الأعداد البدنى بالدقيقة = ١٧٢٨ ق
 زمن الإعداد المهارى بالدقيقة = ١٢٩٦ ق زمن الإعداد الخطى بالدقيقة = ١٢٩٦ ق
 زمن المباريات التجريبية بالدقيقة = ٢٨٠ ق

القياسات البعدية: Dimensional measurements

تم إجراء القياسات البعدية علي عينة الدراسة الأساسية في القياسات المهارية والبدنية

جدول رقم (١٤)

التوزيع الزمني لإجراء القياسات البعدية.

| م | اليوم | التاريخ | الإختبارات | التوقيت |
|---|---------|------------|------------|---------|
| ١ | السبت | ٢٠/١٠/٢٠١٨ | البدنية | ٥:٠٠ pm |
| ٢ | الاثنين | ٢٢/١٠/٢٠١٨ | المهارية | ٥:٠٠ pm |

وقد راعي الباحث تطبيق نفس شروط إجراء الإختبارات التي تمت في القياس القبلي ، ثم قام بجمع النتائج بدقة بعد الإنتهاء من تطبيق الإختبارات وقام بجدولتها وتنظيمها إستعداداً لمعالجتها إحصائياً.

سادساً : المعالجات الإحصائية:

بعد تجميع البيانات الخاصة بالبحث قام الباحث بالاستعانة بالمعالجات الإحصائية الآتية:

وتتضمن ما يلي:

- الوسط الحسابي.
- النسبة المئوية.
- الالتواء
- المتوسط
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- اختبار (ت).

أولاً : عرض النتائج:

عرض الفرض الأول :

- والذي ينص على : توجد فروق دالة إحصائية بين بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمستوى المهاري قد البحث في كرة القدم لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي والبعدي)

لدى مجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث ن=١٥

| م | المتغيرات | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | الفرق بين المتوسطين | قيمة ت |
|--------------------------|-------------------------|-------------|---------------|------|---------------|------|---------------------|--------|
| | | | س | ع | س | ع | | |
| بالسرعة القوة المعبرة | سرعة ثلاث وثبات متتابعة | م / ث | ٢.٢٨ | ٠.٠٦ | ٣.٠٢ | ٠.٢٢ | -٠.٧٥ | ١٤.٩٩ |
| | سرعة ٣ حجلات يمين | م / ث | ٢.٥٩ | ٠.١٤ | ٣.٢٢ | ٠.١٦ | -٠.٦٣ | ١٩.٥٠ |
| | سرعة ٣ حجلات شمال | م / ث | ٢.٤٩ | ٠.١٦ | ٣.٢٥ | ٠.١٤ | -٠.٧٧ | ١٨.٠٠ |



| السرعة | السرعة | السرعة | السرعة |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|-----------------------------------|--------|--------|
| ١٤.٠٠ | ٠.٦٠ | ٠.٠٧ | ٣.١٥ | ٠.١٥ | ٣.٧٥ | تكرار | زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات | | |
| ١٠٥.٧٦ | ٢.٠٤ | ٠.١٤ | ٥.٨٠ | ٠.٢٠ | ٦.٩٣ | ثانية | عدو ٥٠ م | | |
| ١١٢.٨٣ | ٢.٠٢ | ٠.١٧ | ٤.٥٥ | ٠.٢٠ | ٤.٩٠ | ثانية | عدو ٣٠ م | | |
| ٢١.٢٧ | -٤٧.٤٧ | ٧.٧١ | ١٣١.٠٠ | ٨.٠٣ | ٨٣.٥٣ | كجم | اختبار قوة عضلات الرجلين | | |
| ٧.٢٧ | -٤٨.٦٠ | ٢٣.٠٣ | ١٣٨.١٣ | ٦.٧٩ | ٨٩.٥٣ | كجم | اختبار قوة عضلات الظهر | | |
| ٨.١١ | ١.٠١ | ٠.١٦ | ٧.٣٢ | ٠.٤٨ | ٨.٣٣ | ١/ ثانية | اختبار الجري الزجراجي ٩ م | | |
| ٤.٤٣ | -٣.٥٣ | ١.٧٦ | ١٠.٣٣ | ٢.٠٨ | ٦.٨٠ | سنتيمتر | ثنى الجذع اماماً اسفل | | |
| ١٠.٥١ | -٥.٩٣ | ٢.٠١ | ٢١.٨٠ | ١.٤١ | ١٥.٨٧ | متر | دقة التميرير | | |
| ٣٣.١٢ | ٣.٠٨ | ٠.٣٧ | ٩.٨٣ | ٠.٥٦ | ١٢.٩١ | درجة | المراوغة | | |
| ١٥.٦٠ | -١٢.٣٣ | ٢.٩٠ | ٣٧.٤٠ | ١.٠٣ | ٢٥.٠٧ | درجة | التحكم في الكرة | | |
| ١٠.٣٣ | -١٦.٣٣ | ٤.٥٦ | ٦٣.٨٧ | ٣.٧٦ | ٤٧.٥٣ | درجة | الاحساس بالكرة | | |
| ١٣.١٦ | -٦.٥٣ | ١.٢١ | ١٧.٢٠ | ١.٤٠ | ١٠.٦٧ | عدد | السيطرة على الكرة | | |

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٦

يتضح من الجدول (١٥) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ حيث جاءت قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية، بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
عرض الفرض الثاني :

- والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمستوى المهاري قد البحث في كرة القدم لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة"

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي والبعدي)
لدى مجموعة الضابطة للمتغيرات قيد البحث

ن=١٥

| م | المتغيرات | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | الفرق بين المتوسطين | قيمة ت |
|--------------------|-------------------------|-------------|---------------|------|---------------|------|---------------------|--------|
| | | | ع | س | ع | س | | |
| بالسرعة بالميزة | سرعة ثلاث وثبات متتابعة | م / ث | ٠.١٤ | ٢.٢٧ | ٢.٨١ | ٠.٢٩ | -٠.٥٣ | -٧.٨٣ |
| | سرعة ٣ حجلات يمين | م / ث | ٠.١٥ | ٢.٦١ | ٢.٩١ | ٠.١٥ | -٠.٣٠ | ١٠.٦٣ |

رقم المجلد (٢٤) شهر (ديسمبر) لعام (٢٠١٩ م) (الجزء السادس) (٢٢)

| | | | | | | | | |
|-------|-------|------|--------|-------|--------|----------|-----------------------------------|---------|
| ٥.٥٠ | ٠.٣١ | ٠.١٥ | ٢.٩١ | ٠.١٦ | ٣.٢٢ | م / ث | سرعة ٣ حجلات يمين | |
| ٤.٥٦ | ٠.٣٥ | ٠.٢٦ | ٢.٩٠ | ٠.١٤ | ٣.٢٥ | م / ث | سرعة ٣ حجلات شمال | |
| ٦.٠٧ | -٠.١٩ | ٠.٠٩ | ٣.٣٤ | ٠.٠٧ | ٣.١٥ | تكرار | زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات | السرعة |
| ١٨.١٧ | -١.٠٠ | ٠.١٥ | ٥.٩٢ | ٠.١٤ | ٥.٨٠ | ثانية | عدو ٥٠ م | |
| ١٤.١١ | -٠.٩٧ | ٠.٢٠ | ٤.٧٥ | ٠.١٧ | ٤.٥٥ | ثانية | عدو ٣٠ م | القوة |
| ١٢.٤٩ | ٣٨.١٣ | ٨.٩٧ | ٩٢.٨٧ | ٧.٧١ | ١٣١.٠٠ | كجم | اختبار قوة عضلات الرجلين | |
| ٥.٣٤ | ٣٣.٩٣ | ٨.٧٢ | ١٠٤.٢٠ | ٢٣.٠٣ | ١٣٨.١٣ | كجم | اختبار قوة عضلات الظهر | الرشاقة |
| -٧.٠٨ | -٠.٥٩ | ٠.٢٨ | ٧.٩١ | ٠.١٦ | ٧.٣٢ | ١/ ثانية | اختبار الجري الزجلجي ٩ م | |
| ٤.٠٤ | ٢.٢٧ | ١.٢٨ | ٨.٠٧ | ١.٧٦ | ١٠.٣٣ | سنيمتر | ثنى الجذع اماماً أسفل | المرونة |
| ٥.١٢ | ٣.٢٠ | ١.٣٥ | ١٨.٦٠ | ٢.٠١ | ٢١.٨٠ | متر | دقة التمرير | مهارى |
| ٧.٦٩ | -١.٤٧ | ٠.٦٤ | ١١.٣٠ | ٠.٣٧ | ٩.٨٣ | درجة | المراوغة | |
| ٥.٧٦ | ٥.١٣ | ١.٨٧ | ٣٢.٢٧ | ٢.٩٠ | ٣٧.٤٠ | درجة | التحكم في الكرة | |
| ٣.٩٢ | ٧.٦٧ | ٦.٠٤ | ٥٦.٢٠ | ٤.٥٦ | ٦٣.٨٧ | درجة | الإحساس بالكرة | |
| ٥.٦٩ | ٣.٢٧ | ١.٨٧ | ١٣.٩٣ | ١.٢١ | ١٧.٢٠ | عدد | السيطرة على الكرة | |

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.06$

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: مناقشة النتائج

مناقشة الفرض الأول:

أظهرت النتائج الموضحة بجدول (١٥,١٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والتتبعي والبعدى لصالح القياس البعدى فى المتغيرات البدنية والمستوى المهارى قد البحث فى كرة القدم لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية"

ويتفق ذلك مع رأى عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (١٩٩٦م) حيث يذكر أن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصاً بنوع النشاط الممارس وأن يتضمن أهم العضلات العاملة فى هذا النشاط وأن تتم تنميتها بنفس كيفية استخدامها فى المنافسة.

(٦٠ : ٢٠١)

يذكر معتز يونس (٢٠١٧) أن التدريب بالأثقال يعتبر أحد أهم أساليب التدريب التي لها تأثيراً فعالاً على تنمية القوة العضلية بأنواعها مما يجعل ترقية النمو الشامل المتزن للجسم، لذا استخدام معظم الرياضيون القاعدة للإعداد البدني لمختلف الأنشطة الرياضية.

(٣٢ : ١٠٩)

وبشير عويس الجبالي (٢٠٠٠) أن تدريبات الأثقال تعمل على إحداث تغير في كيميائية العضلة وفي البروتين ويأتي ذلك من خلال حدوث التكيف نتيجة لتحسن وظائف الجهاز العصبي وبخاصة الاتصال العصبي العضلي وكذلك عمليات التمثيل الغذائي ونتيجة لتحسين عمليات التكيف تحدث تغيرات في الاتصال العصبي العضلي ومن خلال تغيرات الحد الأقصى أو الأقل من الأقصى فإنه يحدث تحسن في معدل الحركة في جميع الحالات ، كما يتحسن تنظيم عمل العضلات والأعصاب في وقت أسرع من الانقباض ويحدث النمو في الوحدات الحركية للعضلات من خلال أداء الحمل الأقل من الأقصى ويتم انتاج القوة من استثارة وحدات حركية جديدة على الرغم من أن هذه الوحدات اشتركت في عمل الحد الأقصى . (٧٦: ٢٦، ٢٧)

وتتطلب كرة القدم الحديثة أن يحتفظ اللاعب بدرجة عالية من النشاط الحركي وقدراته على اللاعب طوال فترة المباراة (٩٠) دقيقة بكفاءة طبية. (١٢ : ١٣٨-١٤٠)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلا من احمد كمال عبد الفتاح (٢٠١٥م) (١١) البرنامج المقترح باستخدام التدريب المركب ساهم في تحسين الاداء البدني و المهاري لناشئء الملاكمة . استخدام برنامج التدريب المركب (الانتقال- البلوميتيرى) افضل من البرنامج التدريبي التقليدي.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلا من عبد المحسن زكريا أحمد عبد السلام (٢٠٠٣م) (٦٤) توصلت النتائج الى ان برنامج التدريبات المركبة ذو فاعلية فى الارتقاء بمستوى الاداء المهارى و الخططى فى كرة القدم وان الدمج و الجمع للتدريب المركب له دور ايجابى و فعال فى تطوير مستوى الأداء .

وهذا ما يجيب عن الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين بين القياسين القبلي والبعدي فى المتغيرات البدنية والمستوى المهارى قد البحث فى كرة القدم لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية"

مناقشة الفرض الثانى:

أظهرت النتائج الموضحة بجدول (١٧,١٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والتتبعي والبعدي لصالح القياس البعدي فى المتغيرات البدنية والمستوى المهارى قد البحث فى كرة القدم لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة " ويرى الباحث أن البرنامج التقليدي أثر تأثيراً طفيفاً على المجموعة الضابطة و لذلك يوجد فروق بسيطة بين القياسين القبلي و البعدي لصالح البعدي .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلا من بسام حامد سلامة (٢٠١٣ م) (٢٢) وكانت من أهم نتائج الدراسة ان هناك فروق بين القياس القبلي و القياس البعدى للمجموعتين لصالح القياس البعدى للمجموعة الضابطة .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلا من مجيد حميد مجيد (٢٠٠٧ م) (٨٣) هناك فروق دالة احصائيا للقياس البعدى للمجموعة الضابطة وهناك تحسن ملحوظ .

وهذا ما يجيب عن الفرض الثانى والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات البدنية والمستوى المهارى قد البحث فى كرة القدم لصالح القياس البعدى للمجموعة الضابطة"
مناقشة الفرض الثالث:

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية والمستوى المهارى قد البحث فى كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية".

ويرى الباحث وجود الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح التجريبية فى جميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث للبرنامج التدريبي المقترح حيث تم بناء البرنامج التدريبي المقترح بناء مقننا الأمر الذى أعطى دلالة إيجابية على التنمية المستمرة فى مستوى الأداء المهارى.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلا من احمد كمال عبد الفتاح (٢٠١٥ م) (١١) البرنامج المقترح باستخدام التدريب المركب ساهم فى تحسين الاداء البدنى و المهارى لناشئ الملاكمة . استخدام برنامج التدريب المركب (الاثقال - البلوميتيرى) افضل من البرنامج التدريبى التقليدى

ويرى الباحث أن يجب أن تتبع مبادئ التدريب الرياضي فى تنمية القوة العضلية عند استخدام التدريب البليوميتري لتنمية القدرة ، فمبادئ التحميل الزائد والخصوصية والتنوع والاستشفاء من الصعب ضبطها فى هذا النوع من التدريب ، ويتم تحقيق ذلك بدرجة مقبولة من الدقة فى التدريب البليوميتري عن طريق تحديد ارتفاع الهبوط للارتقاء ، أوزيادة مقدار الثقل الإضافى باستخدام أكياس الرمل أو الرصاص ، ويعتبر شعور اللاعب بالآلام فى منطقة الرضفة أعلى الركبة أو فى أي جزء من أجزاء القدم مؤشراً على أن تطوير الحمل قد تم بمعدل أسرع من

استيعاب اللاعب ، وفي هذه الحالة يتم خفض الارتفاع (ارتفاع السقوط) أويخفض الوزن الإضافي المستخدم أو الاثنين معاً.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلا من إبراهيم عبدالعزيز (٢٠٠٩م) (٣) استخدام التدريب المركب باستخدام تمرينات الأثقال والبيوميترى ضمن برامج الإعداد البدني الخاص يحقق أفضل النتائج لتنمية الصفات البدنية الخاصة بعدائي المسافات القصيرة اذا تمت في نفس إتجاه العمل العضلي لذا تفوقت المجموعة التجريبية على الضابطة في جميع نتائج البحث .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلا من ياسين حسن جابر (٢٠٠٤م) (١١٨) ان هناك فروق معنوية بين القياسات القبلية والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية على الضابطة و هناك اثر ايجابي لتدريبات البيوميترى على القوة الانفجارية للاعبين وهذا ما يجيب عن الفرض الثالث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمستوى المهارى قد البحث في كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية"

الإستخلاصات :

- في ضوء هدف الدراسة وما توصل إليه الباحث من الأسلوب الإحصائي المستخدم وما أسفرت عنه الدراسة من الفروق والعلاقات استخلص الباحث الإستخلاصات التالية:
- أحدث البرنامج التقليدي للمجموعة الضابطة تحسناً معنوياً في المتغيرات البدنية والأداء المهارى للمهارات قيد البحث في القياس البعدي بالمقارنة بالقياس القبلى .
 - أحدث البرنامج التدريبى المقترح باستخدام التدريبات الدائرى للمجموعة التجريبية تحسناً معنوياً في المتغيرات البدنية والأداء المهارى للمهارات قيد البحث في القياس البعدي بالمقارنة بالقياس القبلى .
 - أظهرت المجموعة التجريبية تفوقاً على كل من المجموعة الضابطة وذلك في القياس البعدي في المتغيرات البدنية والأداء المهارى للمهارات قيد البحث .

التوصيات:

- في ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج الدراسة يوصي الباحث بما يلي :
- تطبيق البرنامج التدريبى المقترح للمجموعة التجريبية لتنمية المتغيرات البدنية والأداء المهارى لمهارات قيد البحث.
 - الاهتمام بتنمية القدرات البدنية المرتبطة بالمهارات لما لها من تأثير على الأداء المهارى.



- مراعاة تصميم برامج تعتمد على تنمية القدرات البدنية من خلال التدريب المركب بحيث تحقق مبدأ التوازن المتكامل لعناصر القدرات البدنية المرتبطة بالنشاط الرياضي لجميع أجزاء الجسم المختلفة .
- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بما يتناسب مع المهارات الأخرى .
- تزويد صالات التدريب بأدوات بكل ما يحتاجه التدريب المركب وتفعيل هذا النوع من التدريب.
- المراجع العربية والاجنبية :

- ١- إبراهيم عبد العزيز إبراهيم (٢٠٠٩) : فاعلية التدريب المركب في تطوير بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية الخاصة ومستوى الإنجاز الرقمي لعدائي المسافات القصيرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧): التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- أحمد كمال عبد الفتاح (٢٠١٥) : فاعلية التدريب المركبة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى لناشئء الملاكمة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات .
- ٤- أمر الله احمد البساطي (١٩٩٥م): التدريب والأعداد البدني في كرة القدم . ط ١ . الإسكندرية : دار المعارف .
- ٥- باهرة الجميلي (٢٠٠٥م) : تأثير تدريبات البليومتريك على تطوير الوثب العمودى والافقى من الثبات ، مجلة كلية التربية الرياضية، مجلد ١٤ ، العدد ٢ ، العراق .
- ٦- بسام حامد سلامة (٢٠١٣م) : اثر التدريب المركب على بعض الخصائص البدنية والمهارية والفسولوجية لدى ناشئء كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، جامعة النجاح الوطنية ، نابلس ، فلسطين .
- ٧- حسام سعيد كريم (٢٠٠٨) تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية والتطبيقات الهجومية للاعبى خماسي كرة القدم للشباب ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، العراق .

- ٨- حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٨): الأعداد المهارى للاعبى كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- ٩- حسن عصرى السعود (٢٠٠٨) : تأثير تدريبات البيومترك على تحسن القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العراق .
- ١٠- زكى محمد درويش (١٩٩٧): التدريب البليومتري - تطوره - مفهومه - استخدامه مع الناشئة ، سلسلة الفكر العربى فى التربية البدنية والرياضة ، العدد ١٦ ، القاهرة.
- ١١- سامى محمد جعفر (٢٠١٠) : تأثير اسلوبى التدريب البليومتريك و الاعتيادى على القدرة اللاكسجينة وصفتى القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ١٢- عبد العزيز أحمد النمر، ناريمان محمد الخطيب (١٩٩٦م): التدريب بالأثقال وتصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٣- عبد العزيز النمر، ناريمان محمد الخطيب (٢٠٠٥): التدريب الرياضى " القوة العضلية " تصميم برامج القوة والتخطيط للموسم التدريبى، دار الوثائق القومية، ط ١.
- ١٤- عبد المحسن زكريا أحمد عبد السلام (٢٠٠٣) : فاعلية بعض التدريبات المركبة فى الارتقاء بالأداء المهارى و الخططى للاعبى كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان .
- ١٥- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م): التدريب الرياضى (نظريات وتطبيقات)، ط٩، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ١٦- كريم عبيد الوائلى (٢٠١٢م) : اثر التمرينات البليومتريك على تطوير القوة العضلية للرجلين ودقة اداء مهارة اللعب بالرأس بكرة القدم ، مجلة كلية التربية الرياضية، واسط ، العدد ١٣ ، العراق .
- ١٧- مجيد حميد مجيد (٢٠٠٧م): تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة للاعبات خماسي كرة القدم . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٧



- ١٨- محمد إبراهيم سلطان (٢٠٠٤م): نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة "المندمجة" على أداء بعض المبادئ الخطئية لناشئ كرة القدم، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، العدد ٥٣.
- ١٩- معتز يونس ذنون الطائي (٢٠١٧م) : اثر برنامجين تدريبيين بأسلوبي التمارين المركبة وتمارين اللعب في تطوير بعض لصفات البدنية والمهارية للاعبى كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل .
- ٢٠- وميض شامل كامل (٢٠١٢م) : تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية وعلاقتها بدقة التهديد من الثبات والحركة بكرة القدم للصالات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، العراق .
- ٢١- ياسين حسن جابر (٢٠٠٤م) : تأثير التدريب البليومتريك على القوة الانفجارية للاعبى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ن كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

- ٢٢- Donald A.Ch M.PHE (١٩٩٦):Explosive power &strength, complex training for maximum result, Canada.
- ٢٣- Gambetta, V. (١٩٨١):Plyometric Training Track and Field Coaching Manual.