

## تأثير تدريبات مقاومة متعددة الاشكال على بعض متغيرات مستوي الانجاز لناشئي كرة القدم تحت 16 سنة

د. مستور بن علي ابراهيم الفقيه

استاذ مشارك بقسم التربية البدنية - الكلية الجامعية للبين بالقنفذة - جامعة أم القرى

تاريخ قبول المقال: 2019/03/01

تاريخ إرسال المقال: 2019/01/16

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبات مقاومة متعددة الاشكال على بعض متغيرات مستوي الانجاز (القدرات البدنية) ومستوي بعض (المهارات الحركية) والمتغيرات البيوكيميائية لناشئي كرة القدم تحت 16 سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (34) من ناشئي كرة القدم تحت (16 سنة)، وأظهرت نتائج البحث ان تدريبات المقاومة متعددة الأشكال لها تأثيراً إيجابياً في مستوي الانجاز لدي ناشئي كرة القدم والتي تمثلت في المتغيرات البيوكيميائية و المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية، وان هناك فروق بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في متغيرات مستوي الانجاز (القدرات البدنية - مستوي الأداء المهارى - المتغيرات البيوكيميائية)، حيث تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج تدريبات مقاومة متعددة الاشكال المقترح (التجربي) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي).

الكلمات المفتاحية: تدريبات المقاومة متعددة الاشكال - متغيرات مستوي الانجاز - الناشئين تحت 16 سنة - كرة القدم.

### Summary of research in foreign language

#### "Effect of multiple resistance training forms on some variables Level of achievement for footballers under 16 years "

The objective of this research is to identify the effect of the multi-form resistance training program on some variables of achievement level (physical abilities) and level of some (motor skills) and biochemical variables of football players under 16 years. The researcher used the experimental method. The number of (34) of the origin of football under (16 years), The results of the study showed that the multi-form resistance training has a positive effect on the level of achievement of the football beginners, which was in the biochemical variables, physical variables and technical variables, and there are differences between the two groups

(experimental - control) in the variables of achievement level (physical abilities - (Biochemical variables). The experimental group that used the multi-model resistance training program (experimental) exceeded the control group using the traditional program.

#### مقدمة البحث :

تزايد الاهتمام العالمي في الآونة الحديثة بعلم التدريب الرياضي الذي يهتم بتحسين وتطوير الأداء الرياضي Athletic Performance لتحقيق الإنجازات الرياضية في مختلف المراحل السنوية، وللتدريب الرياضي الحديث دوراً هاماً في حياة الفرد الرياضي، حيث أنه عملية تربية مخططة ومبنية على أسس علمية سليمة تعمل على الوصول بالفرد الرياضي إلى الشكل الأمثل في الأداء، وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب الرياضي وهو الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن، حيث يتطلب ذلك من المدرب أن يقوم بالتخطيط والتنظيم وفق قدرات لاعبيه البدنية والفنية والذهنية في إطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستوى في الأداء خاصة أثناء المباريات.

وإن التطور العلمي لأساليب التدريب يعتبر هدفاً تسعى إليه دول العالم لتقديم معارفه ومفاهيمه بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الإعداد والتنمية لرياضيها لبلوغ المستويات العليا وقد حدث بالفعل تحسن واضح في مستوى فرق كرة القدم على المستوى العالمي بصفة عامة الأمر الذي يتعين معه الأخذ بالسبل العلمية في مجال التدريب لمواجهة هذا التطور. (8: 13)

ويساعد استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة على الارتقاء بالأداءات الحركية ومكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم من خلال وضع برامج تعليمية وتدريبية مقننة وعلى أسس علمية والابتعاد عن الأساليب التقليدية في طرق التدريب وضرورة استمرارية العمل كلما تدرج الناشئ من مرحلة سنية إلى مرحلة سنية أكبر .

حيث يوضح مفتي إبراهيم (2000م)، أن أسلوب التدريب باستخدام المقاومات المختلفة المبني على أسس علمية يؤدي إلى رفع اللياقة البدنية والعضلية والحركية بصورة خاصة ، كما يساعد على الوقاية من الإصابات . (22 : 20 - 21)

ويري مارك ايفانز Mark Evans (1997م) أن تدريب المقاومة استخدم منذ حوالي قرن في برامج اللياقة من قبل المتخصصين في إعادة التأهيل لمساعدة المدربين لاستعادة القوة بعد الإصابة وحديثاً

حصلت المقاومة علي شعبية كبيرة في مجال اللياقة البدنية والتدريبات الخاصة وتحسين الأداء الرياضي. (28:1)

ويري سكوت روبرت ، وبين ويدر **Scott Roberts & Ben Weider (1994م)** أن التدريب بالمقاومات تساعد علي تنمية الجوانب المختلفة للاعبين خلال فترة الإعداد للاعبين الموسم التدريبي وقد أثبتت الدراسات والمراجع العلمية المختلفة وجود تحسن في مستوى اللياقة البدنية للاعبين بإتباع الخطوات والتعليمات الصحيحة الخاصة ببرامج تدريب المقاومات. (29: 43)

و يتفق كلاً من عادل عبد البصير، وإيهاب عبد البصير (2004م)، وعصام الدين عبد الخالق (2005م) على أن استخدام المقاومات لها دور عام في تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة بصفة عامة والمهارات الحركية بصورة خاصة. (11 : 42-46) (13: 129-132)

إن تقدم المستويات الرياضية يعتمد على عدة عوامل منها الارتقاء بالمستوي الوظيفي لأجهزة الجسم الرياضي ويتأتى ذلك عن طريق تطوير طرق وأساليب التدريب التي تهدف إلى تحسين النتائج والوصول إلى أعلي مستويات الإنجاز حيث تلعب طرق التدريب دورها الهام نحو تحقيق هذا الهدف . وأن واحد من أهم مزايا تدريبات المقاومة هو تنوعها وكثرة اساليبها، حيث يشير **عصام الدين عبد الخالق (2005م)**، أن توفر نوع من المقاومة والذي يتدرج من مقاومة قليلة او معدومة ثم تبدأ في الزيادة والصعوبة ،وهذا يعني أن المقاومة هنا ترتبط بمنحني القوة التصاعدي حيث يمكن للشخص أن يستمر في زيادة القوة المتولدة خلال كل مدي للحركة، وأن المقاومة تتضمن مكونات مركزية ولا مركزية للتكرار، ولكن لضمان حدوث ذلك بشكل مثالي خلال مدي الحركة الكامل يجب إعداد المقاومة بشكل سليم حتي يتم الاستفادة بها لرفع مستوي الانجاز الرياضي في كرة القدم. (13 : 26).

ويرى **حسن أبو عبده (2004م)**، أن القدرات البدنية الخاصة تشكل عاملاً هاماً وأساسياً لرفع مستوي الانجاز الرياضي في كرة القدم ، حيث أن القدرات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دوراً بارزاً في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية، وكرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية الجماعية تعد من الرياضات التكنيكية التي تحتوي على عدد كبير من المهارات الحركية التي تحتاج لقدر كبير من الإمكانيات والقدرات البدنية ككل تتم بأسلوب جيد وأداء فني سليم . (6 : 37)

كما يتفق محمد علاوي (1994م)، ومارك إيفانس marc Evance (1997م)، على أن تنمية القدرات البدنية الخاصة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الأساسية وأنه لا يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع انشباط الذي يتخصص منه في حالة افتقاده للقدرات البدنية الضرورية لهذا النشاط ، ويضيف بأن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية للنشاط التخصصي هو الذي يحدد القدرات البدنية الضرورية التي يجب تنميتها وتطويرها للوصول إلى أعلى مستوى للإنجاز ممكن في هذا النشاط . ( 17 : 81 ) ( 27 : 79 )

ويتفق حسن أبو عبده (2004م) مع محمد كاشك وأمر الله البساطي (2000م) ، على أن الإعداد المهاري يعد أحد الجوانب الأساسية الهامة لعملية التدريب في كرة القدم، ويمثل مستوى إتقان الأداء المهاري أحد مؤشرات القدرة مهارية ومستوي الإنجاز للاعب، ويهدف الإعداد المهاري إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاوله إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات، ويتخذ المدرب في تحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية والهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم. ( 18 : 16 ) ( 6 : 127 )

ويوضح حسين أحمد، نادرشليبي (2003م) أن للهرمونات دور هام في التأثير على نمو حجم العضلة حيث تلعب هرمونات النمو دوراً هاماً في نمو العضلات وباقي أنسجة الجسم نتيجة أن هذا الهرمونات تساعد على تنبيه أوامر النمو، إلا أن هناك العديد من الهرمونات التي تؤثر في النمو وأهمها هرمون النمو- التستوستيرون ، حيث أنها تثير نقل الأحماض الأمينية وتكوين البروتين وتمنع تحلله. ( 7 : 89 )

ويشير فتحي عبد الرحمن (2000م) انه يجب تقنين النواحي الفسيولوجية والكيميائية التي ينتج عنها زيادة أو انخفاض مستوى الهرمونات عن حدها الطبيعي وذلك كرد فعل للحمل الخارجي المنظم الذي يؤديه اللاعب، حتى لا تحدث تأثيرات سلبية لهذا الحمل التدريبي، ويحدث التغيير الإيجابي على أجهزة الجسم الوظيفية نتيجة حدوث التكيف له. ( 2 : 14 )

ويري الباحث أن اعداد لاعب متكامل في لعبة كرة القدم يأتي من خلال وضع محتوى لبرنامج تدريبي مبني على اسس علمية ومناسب لتحقيق الاهداف المرسومة، ولهذا فإن عملية التدريب في تطور مستمر باستخدام طرق واساليب متنوعة، والتي يمكن استغلالها بطريقة دقيقة ومنظمة ومنها التدريبات بالمقاومات متعددة الاشكال، والتي تسهم في تطوير مستوى الانجاز للاعب كرة القدم، والدراسة الحالية محاولة لاستخدام تدريبات

مقاومة متعددة الاشكال والتعرف على تأثيرها على بعض متغيرات مستوى الانجاز لناشئ كرة القدم تحت 16 سنة (المهارات الحركية - القدرات البدنية الخاصة- المتغيرات الكيميائية)، حيث اتضح من خلال المتابعة للعديد من البطولات المحلية وجود قصور في مستوي الانجاز لدي ناشئ كرة القدم السعودية، حيث لاحظ الباحث من خلال عمله في مجال تدريب كرة القدم النقاط التالية :-

- هناك بعض الناشئين لا يمتلكون القدر الكافي على أداء بعض المهارات المتنوعة.
- بعض الناشئون لا يصلون إلى الإتقان الكامل لمراحل الاداءات المهارية.
- معظم الناشئين لا يستطيعون أداء المهارات بطريقة اقتصادية في الجهد حيث يبذلون جهد زائد أكثر من المطلوب نتيجة لإشراك مجموعات عضلية غير مطلوبة.
- افتقاد معظم البرامج التدريبية في مراحل تدريب الناشئين إلى التدريبات باستخدام المقاومات متعددة الاشكال.

وقد يرجع الباحث ذلك الى ان المدربين يستخدمون عدد كبير من التدريبات المساعدة والخاصة دون إدراك لأهميتها النسبية، بما يعني أن هناك العديد من التدريبات التي تكون ذو تأثير محدود في العملية التدريبية، وبالرغم من ذلك يتم استخدامها بشكل مفرط داخل الوحدات التدريبية، مما يؤدي إلى بذل كثير من الجهد وضياح كثير من الوقت في التدريب لاتجاهات ومسارات تدريبية لا فائدة منها وتعمل في اتجاه العمل العضلي العام وليس الخاص مما يؤثر في مخرجات مستوي الانجاز البدنية والمهارية، كما ان عدم الاعتماد على القياسات البيوكيميائية المختلفة في تقنين الأحمال التدريبية يؤدي إلى انخفاض في مستوي بعض القدرات البدنية والمهارية باعتبارها المحك لتحديد المستوى، ولذلك يحاول الباحث استخدام تدريبات باستخدام مقاومة متعددة الاشكال ليزيد فاعلية التدريب بأقل جهد وأقصر وقت ممكن إلى جانب إدخال عامل التشويق والإثارة وتجنب الملل.

كما تبين من خلال المسح المرجعي الذي قام به الباحث في حدود ما تم التوصل اليه، أن نسبة كبيرة من الأبحاث العلمية تناولت تدريبات المقاومة بشكل منفرد وليس بأشكال متعددة.

وإيماناً من الباحث بأهمية قطاع الناشئين حيث يمثل النواة والأساس في تنشئة الأجيال الرياضية، وإنطلاقاً من أن ناشئ كرة القدم اليوم هم مستقبل اللعبة وعماد المنتخب القومية مستقبلاً، لذلك فالعناية بهم وتنشئتهم تنشئة سليمة يعنى الاطمئنان على مستقبل كرة القدم.

ومن هنا انبثقت فكرة مشكلة هذه الدراسة، مما دفع الباحث الى تناول هذا البحث في محاولة تجريبية للكشف عن مدى تأثير تدريبات مقاومة متعددة الاشكال على بعض متغيرات مستوى الإنجاز(القدرات البدنية - مستوى الأداء المهاري- المتغيرات البيو كيميائية) للناشئين تحت 16 سنة في كرة القدم.

#### أهمية البحث :

تكمن الأهمية العلمية والتطبيقية للبحث في النقاط التالية :

1. يعد هذا البحث إحدى المحاولات العلمية التي تخدم رياضة كرة القدم وخاصة للناشئين .
2. يهدف هذا البحث إلى توجيه أنظار مدربي كرة القدم لمدى أهمية تنمية القدرات البدنية الخاصة والمهارات الحركية والمتغيرات البيوكيميائية باستخدام تدريبات المقاومة متعددة الاشكال وخاصة لمراحل الناشئين .
3. يعتبر هذا البحث إحدى المحاولات العلمية الموضوعية لحل مشكلة انخفاض المستوى البدني والمهاري لدى ناشئ كرة القدم .
4. يتفق هذا البحث مع مبدأ التنمية الشاملة متعددة الجوانب في المجال الرياضي من حيث تصميم تدريبات باستخدام مقاومة متعددة الاشكال لتنمية بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري والمتغيرات البيوكيميائية للناشئين في كرة القدم .

#### أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات مقاومة متعددة الاشكال على بعض متغيرات مستوى الإنجاز لناشئ كرة القدم تحت 16 سنة، وذلك من خلال التعرف على:

1. تأثير برنامج تدريبات مقاومة متعددة الاشكال على بعض (القدرات البدنية) للناشئين تحت 16 سنة في كرة القدم .
2. تأثير برنامج تدريبات مقاومة متعددة الاشكال على مستوى بعض (المهارات الحركية) للناشئين تحت 16 سنة في كرة القدم .
3. تأثير برنامج تدريبات مقاومة متعددة الاشكال على بعض (المتغيرات البيوكيميائية) للناشئين تحت 16 سنة في كرة القدم .

### فروض البحث :

1. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الانجاز(القدرات البدنية ومستوي الاداء المهاري والمتغيرات البيوكيميائية) للناشئين تحت 16 سنة في كرة القدم لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الانجاز(القدرات البدنية ومستوي الاداء المهاري والمتغيرات البيوكيميائية) للناشئين تحت 16 سنة في كرة القدم لصالح القياس البعدي.
3. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى القدرات البدنية ومستوي الاداء المهاري والمتغيرات البيوكيميائية) الانجاز للناشئين تحت 16 سنة في كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية.

### مصطلحات البحث :

#### المقاومة Resistance

يعرفها مفتي إبراهيم حماد (2000م) بأنها: تلك التأثيرات الحادثة نتيجة استخدام ثقل أو أشكالاً مختلفة من المقاومة على عمل المجموعات العضلية لدى الفرد. ( 22 :16)

المركبات البيوكيميائية:

هي مركبات تفرزها الغدد الصماء وتنقل مباشرة الى الدم. وتتميز بقدرة عالية على التحكم في وظائف الجسم . (3: 148)

#### الدراسات المرجعية:

1- م	2- اسم الباحث	3- عنوان البحث	4- أهداف البحث	5- العينة	6- المنهج	7- أهم النتائج
1	شريف ماهر محمد (2008) (9)	تأثير برنامج تدريبي نوعي بأشكال مختلفة من المقاومة على فعالية الأداء المهاري لناشئي الجدو.	يهدف البحث إلى تعرف "تأثير برنامج تدريبي نوعي بأشكال مختلفة من المقاومة على فعالية الأداء المهاري	(30) ناشئ	التجريبي	تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح (التجريبي) على المجموعة الضابطة التي

استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي) في جميع المتغيرات قيد البحث			لناشئ الجودو "			
المجموعة التجريبية بالمقاومة الملائمة بالحركات السريعة أدت الي زيادات هامة في مستوى نسبة تحسن القوة المميزة بالسرعة مقارنة بالمجموعات الأخرى	التجريبي	48 من الرياضيين	تقيم تأثير الحمل الثقيل بالحركات البطيئة وتدريب المقاومة المستعيرة علي القوة المميزة بالسرعة وتطوير القوة القصوي .	" تغيرات في سرعة حركة القرفصاء واستخدام المقاومة الملائمة لتدريب القوة المميزة بالسرعة للرياضيين الجامعين "	رهيا أم، وآخرون <b>Rhea, MR, et all</b> (2009) (28)	2
لمجموعتين التجريبتين أديا الي تطوير القوة المميزة بالسرعة ، والمجموعة التجريبية التي تستخدم الأستك المطاطي طورت سرعة الأداء لاختبار "	التجريبي	36 لاعب كرة قدم	معرفة تأثيرات 7 أسابيع لبرنامج الأستك المطاطي والأثقال علي قوة الطرف العلوي والقوة المميزة بالسرعة للطرف السفلي للعبة كرة القدم لعينة من مؤسسة aa-1 .	تأثيرات برنامج الأستك المطاطي والأثقال علي قوة الطرف العلوي والقوة المميزة بالسرعة للطرف السفلي للاعب كرة القدم لعينة من مؤسسة aa-1 "	غيجياريلي جي جي <b>Ghigiarelli, JJ, et all</b> (2009) (25)	3
هناك فروق دالة احصائيا في المتغيرات البدنية (السرعة - التوافق - القدرة - القوة ) ; والبيولوجية (هرمون النمو GH والغدة الدرقية 3T و 4T للنشئين تحت 14 سنة في كرة	التجريبي	28 من لاعبي	التعرف علي تأثير البرنامج المقترح لتدريبات المقاومة ; علي بعض المتغيرات البدنية وبعض المتغيرات البيولوجية (هرمون النمو GH والغدة الدرقية 3T و 4T للنشئين تحت 14 سنة في كرة	أثر استخدام تدريبات المقاومة علي بعض المتغيرات البدنية وهرمون النمو GH والغدة الدرقية 3T و 4T للنشئين تحت 14 سنة في كرة	جمال إسماعيل محمد مطاوع (2013) (4)	4



و 4T) قيـد البحث بين القياسين القبلي والبعدي وذلك لصالح القياس البعدي			و 4T) لـدي ناشئي كرة القدم	القدم		
---	--	--	-------------------------------	-------	--	--

### طرق وإجراءات البحث :

#### منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث ، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وباستخدام القياسين (القبلي - البعدي) لكل مجموعة.

#### مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من ناشئي كرة القدم تحت (16 سنة) بنادي التسامح الرياضي بمحافظة القنفذة، والبالغ عددهم (37) ناشئي، والمسجلين في بالاتحاد السعودي لكرة القدم للموسم التدريبي 2017م/2018م ، وقد تم استبعاد بعض الناشئين من مجتمع البحث وعددهم (3) ناشئي للأسباب التالية:

- تم استبعاد حراس المرمى من العينة وذلك وفقا لمتطلبات مراكزهم وعددهم (2).
  - تم استبعاد اللاعبين المصابين وعددهم (1).
- وبذلك بلغ إجمالي مجتمع البحث إلى (34) ناشئي.

#### عينة البحث:

تم اختيار عينة قوامها (34) ناشئي بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم تحت (16 سنة) بنادي التسامح الرياضي بمحافظة القنفذة، وقد تم تقسيمهم إلى (10) ناشئين كعينة استطلاعية لإجراء الدراسات الاستطلاعية، ومجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، قوام كل منها (12) ناشئي كما هو موضح بجدول (2).

جدول رقم (2) توصيف عينة البحث

المجموع	النسبة	عدد	تصنيف مجتمع البحث
34	35.3%	12	المجموعة التجريبية
	35.3%	12	المجموعة الضابطة
	29.4%	10	دراسة استطلاعية

يتضح من جدول (2) التوزيع العددي لمجتمع البحث من ناشئ كرة القدم، حيث شملت العينة الاستطلاعية (10) لاعبين بنسبة (29.4%)، وشملت عينة البحث الأساسية (12) لاعب بنسبة (35.3%) لكلا المجموعتين (التجريبية - الضابطة).

تجانس عينة البحث:

جدول (3)

تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية لناشئ كرة القدم تحت 16 سنة (ن=34)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
السن	14.375	15.500	0.770	-0.790	-0.793
الطول	169.375	169.500	4.604	-0.551	-0.047
الوزن	59.083	57.000	9.259	-0.139	1.369
العمر التدريبي	3.708	4.000	0.751	0.553	-0.950

يتضح من جدول (3) أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-0.790 إلى 0.553) مما يدل على إعتدالية توزيع عينات البحث في تلك المتغيرات.

جدول (4) تجانس عينة البحث في المتغيرات البدنية لناشئ كرة القدم تحت 16 سنة (ن=34)

المتغيرات		المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التفلطح	معامل الالتواء
تحمل القوة	الانبطاح المائل	46.625	43.500	10.487	-0.477	0.705
القوة المميزة بالسرعة	الحجل 36 م	8.140	8.130	0.752	-0.494	0.290
تحمل السرعة	الجري التبادلي	49.718	49.525	2.775	1.367	0.699
المرونة	لمس المستطيلات	53.917	54.000	3.120	-1.026	-0.066
رشاقة	الجري المتعرج	22.858	22.725	0.559	-0.350	-0.349

يتضح من جدول (4) أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-0.349 إلى 0.705)، مما يدل على إعتدالية توزيع عينات البحث في تلك المتغيرات.

جدول (5) تجانس عينة البحث في المتغيرات المهارية لناشئ كرة القدم تحت 16 سنة (ن=34)

المتغيرات		المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التفلطح	معامل الالتواء
ركل الكرة	ركل الكرة بالقدم	4.500	4.500	1.180	-0.795	0.260
الجري بالكرة	الجري بين خطين	8.708	8.890	0.816	-0.646	-0.441
المراوغة	الجري المتعرج	17.180	17.375	0.909	-0.796	-0.300
ضرب الكرة بالراس	ضرب الكرة بالراس	5.614	5.630	0.595	0.425	-0.530

يتضح من جدول (5) أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-0.530 إلى 0.260) مما يدل على إعتدالية توزيع عينات البحث في تلك المتغيرات.

جدول (6) تجانس عينة البحث في المتغيرات البيوكيميائية لناشئ كرة القدم تحت 16 سنة (ن=34)

المتغيرات		المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التفلطح	معامل الالتواء
هرمون النمو	نانومول / لتر	2.368	2.000	1.762	1.316	-0.596
هرمون الستسترون	ng/dL	1.517	1.500	1.136	0.463	-0.446

يتضح من جدول (6) أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (0.463 إلى 1.316) مما يدل على إعتدالية توزيع عينات البحث في تلك المتغيرات.

تكافؤ عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث كما هو موضح بالجدول التالية:

جدول (7) تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث  $n=1$   $n=2$   $n=12$

إسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السن	سنه	14.733	0.778	14.817	0.793
الطول	سم	169.667	5.774	169.083	3.288
الوزن	كجم	59.417	12.435	58.750	4.938
العمر التدريبي	سنه	3.750	0.754	3.667	0.778

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.074$

يتضح من جدول (7) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين كل من درجات مجموعتي البحث التجريبية والضابطة، حيث أن قيمة "ت" الجدولية قد فاقت قيمتها المحسوبة عند درجة حرية (11)، ومستوى معنوية 0.05 مما يشير الى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

جدول (8) تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث  $n=1$   $n=2$   $n=12$

إسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الانبطاح المائل	عدد	46.917	10.193	46.333	11.220
الحجل 36 م	ث	8.257	0.856	8.023	0.649
الجرى التبادلي	ث	49.448	3.158	49.988	2.443
لمس المستطيلات	تكرار	54.333	2.871	53.500	3.425
الجرى المتعرج	ث	22.973	0.524	22.743	0.592

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.074$

يتضح من جدول (8) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين كل من درجات مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، حيث أن قيمة "ت" الجدولية قد فاقت قيمتها المحسوبة عند درجة حرية (11)، ومستوى معنوية 0.05 مما يشير الى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

جدول (9) تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث  $12=2=1$

إسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ركل الكرة بالقدم	عدد	4.667	1.371	4.333	0.985
الجرى بين خطين	ث	8.838	0.437	8.578	1.079
الجرى المتعرج	ث	17.378	0.792	16.983	1.008
ضرب الكرة بالراس	متر	5.719	0.268	5.509	0.802

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.074$

يتضح من جدول (9) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين كل من درجات مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، حيث أن قيمة "ت" الجدولية قد فاقت قيمتها المحسوبة عند درجة حرية (11)، ومستوى معنوية 0.05 مما يشير الى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

جدول (10) تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البيوكيميائية قيد البحث  $12=2=1$

اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
هرمون النمو	نانومول / لتر	2.384	0.214	2.546	0.272
هرمون الاستسترون	ng/dL	1.549	0.183	1.460	0.257

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.074$

يتضح من جدول (10) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين كل من درجات مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، حيث أن قيمة "ت" الجدولية قد فاقت قيمتها المحسوبة عند درجة حرية (11)، ومستوى معنوية 0.05 مما يشير الى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

1- تحديد القدرات البدنية الخاصة: تم الاطلاع على بعض المراجع والدراسات العلمية في مجال التدريب بصفة عامة، وكرة القدم (4)، (6)، (12)، (15)، (18)، (19)، (24) لتحديد اهم القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم للمرحلة السنوية قيد البحث، حيث تمثلت في (تحمل القوة - القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة - المرونة - رشاقة).

2- اختبارات قياس مكونات اللياقة البدنية قيد البحث: قام الباحث بتحديد اهم الاختبارات لمكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالمرحلة السنوية في كرة القدموهي:

1- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف لقياس تحمل القوة.

2- الحجل لمسافة (36م) مقسمة الى: (18م) بالرجل اليمنى ، (18م) بالرجل اليسرى لقياس القوة المميزة بالسرعة.

3- اختبار الجري التبادلي لقياس تحمل السرعة.

4- اختبار لمس المستطيلات الاربعة لقياس المرونة .

5- اختبار الجري المتعرج (الزجاج) بطريقة بارو لقياس الرشاقة.

حيث تم وضع الاختبارات في استمارة استطلاع رأى مرفق (1)، وعرضها على السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم لبيان مدى مناسبة تلك الاختبارات في قياس القدرات البدنية قيد البحث، كما هو موضح بجدول (11) التالي:

جدول (11) نتيجة استطلاع راي الخبراء حولالاختبارات البدنية لناشي كرة القدم تحت 16 سنة(ن=6)

ك2	غير موافق		تعديل		موافق		الاختبارات	
	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار		
*7	16.67%	1	0	0	83.33%	5	الانبطاح المائل	تحمل القوة
*7	0	0	16.67%	1	83.33%	5	الحجل 36 م	القوة المميزة بالسرعة
*12	0	0	0	0	100%	6	الجري التبادلي	تحمل السرعة
*7	16.67%	1	0	0	83.33%	5	لمس المستطيلات	المرونة
*12	0	0	0	0	100%	6	الجري المتعرج	رشاقة

### قيمة "كا<sup>2</sup>" الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 = 5.99

يتضح من جدول (11) انه توجد فروق دالة احصائياً بين استجابات السادة الخبراء حول الاختبارات البدنية لناشئ كرة القدم تحت 16 سنة لصالح الاستجابة موافق حيث ان "كا<sup>2</sup>" المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية 0.05، وذلك في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث، كما تراوحت نسبة الموافقة ما بين (83.33%) الي (100%) مما يشير الي قبول جميع الاختبارات لقياس الصفات البدنية قيد البحث.

### 3- تحديد الاختبارات المهارية.

تم الاطلاع على بعض المراجع والدراسات العلمية في مجال تدريب كرة القدم (4)، (6)، (12)، (15)، (19)، (18)، (24) لتحديد اهم المهارات في كرة القدم والمناسبة لطبيعة المرحلة السنوية قيد البحث، حيث تمثلت في: ( ركل الكرة - الجري بالكرة - المراوغة - ضرب الكرة بالراس).

### 4- اختبارات قياس مهارات كرة القدم قيد البحث:

من خلال اطلاع الباحث للدراسات والبحوث العلمية في مجال تدريب كرة القدم، تم تحديد اهم الاختبارات المهارية المرتبطة بالمرحلة السنوية قيد البحث في كرة القدم، وفقاً للاتي:

1- اختبار التصويب من خارج منطقة الجزاء على مرمى مقسم (3) أجزاء لقياس ركل الكرة.

2- اختبار الجري بالكرة 50م في خط مستقيم لقياس الجري بالكرة.

3- اختبار الجري المتعرج بين الاقماع او الكراسي لقياس المراوغة (المحاورة).

4- اختبار ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة لقياس ضرب الكرة بالرأس.

وقد تم وضع الاختبارات في استمارة استطلاع رأى مرفق (2)، وعرضها على السادة الخبراء، لبيان مدى مناسبة تلك الاختبارات في قياس مهارات كرة القدم قيد البحث، كما هو موضح بجدول (12) التالي:  
جدول (12) استطلاع راي الخبراء حول الاختبارات المهارية لناشئ كرة القدم تحت 16 سنة (ن=6)

كا <sup>2</sup>	غير موافق		تعديل		موافق		الاختبارات
	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
*12	0	0	0	0	100%	6	ركل الكرة بالقدم
*12	0	0	0	0	100%	6	الجري بالكرة
*7	16.67%	1	0	0	83.33%	5	المراوغة
*12	0	0	0	0	100%	6	ضرب الكرة بالراس

### قيمة "كا<sup>2</sup>" الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 = 5.99

يتضح من جدول (12) انه توجد فروق دالة احصائياً بين استجابات السادة الخبراء حول الاختبارات المهارية لناشئ كرة القدم تحت 16 سنة لصالح الاستجابة موافق، حيث ان "كا<sup>2</sup>" المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية 0.05، وذلك في جميع الاختبارات المهارية، كما تراوحت نسبة الموافقة ما بين (83.33%) الي (100%) مما يشير الي قبول جميع الاختبارات لقياس المهارات الحركية قيد البحث.

### 5- قياس المتغيرات البيوكيميائية.

تم توجيه خطاب من ادارة الكلية الجامعية بالقفنذة - جامعة أم القرى لمدير مخبر مستشفى القنفذة العام مرفق (4)، لإجراء قياسات المتغيرات البيوكيميائية (هرمون النمو-الستستيرون)، لأفراد عينة البحث، حيث تم سحب عينة من الدم مقدارها "5 سم<sup>3</sup>"، بمعرفة المختصين من مخبر مستشفى القنفذة العام، وقد تم وضع عينات الدم في الانابيب الطبية المخصصة لذلك، لإجراء التحاليل المطلوبة.

### البرنامج المقترح مرفق(3):

**الهدف من البرنامج:** يهدف البرنامج التدريبي الى تحسين متغيرات مستوي الانجاز ( القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري وبعض المتغيرات البيوكيميائية) للناشئين في كرة القدم تحت 16 سنة من خلال تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات بمقاومات متعددة الاشكال.

**أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح:** قام الباحث بمراعاة الاسس العلمية الاتية عند تصميم البرنامج التدريبي المقترح:-

- أ- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية(عينة البحث) وخضوع للهدف العام.
- ب- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.
- ت- تحديد أهم واجبات التدريب وسهولة توافر الإمكانيات والادوات والاجهزة المستخدمة .
- ث- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين عينة الدراسة.
- ج- مراعاة فترات الراحة البيئية للوصول بأفراد العينة الى الحالة الطبيعية.
- ح- التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب.
- خ- التشكيل المناسب لمكونات حمل التدريب(زمن الاداء، زمن الراحة، زمن التكرارات).
- د- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب التوجيه للأحمال التدريبية وديناميكية الاحمال التدريبية زمن خطوات بناء البرنامج المقترح: قام الباحث باتباع الخطوات التالية لبناء وتصميم البرنامج المقترح:



1- تحديد أجزاء البرنامج المقترح: يتفق كلاً من محمد حسن علاوى (1990 م) (16)، عادل عبد البصير (1999 م) (10)، ومفتي إبراهيم حماد (1999 م) (21)، أبو العلا عبد الفتاح (2003 م)

(1) على أن الوحدة التدريبية تنقسم إلى ثلاث أجزاء :-

- الجزء الإعدادي: يشتمل على التهيئة البدنية والفسولوجية لممارسة الأداء الرياضي الذي سوف يتضمنه الوحدات التدريبية.
- الجزء الرئيسي: يشتمل على تدريبات متنوعة ومنتجة للصعوبة تهدف إلى رفع مستوى الأداء البدني والفسولوجي لعينة البحث.
- الجزء الختامي: يشتمل على تمارين الاسترخاء وتهدف إلى عودة اللاعبين إلى الحالة الطبيعية.

2- تحديد زمن الوحدة التدريبية:

- يتفق كلاً من مسعد على محمود ، محمد شوقي كشك ، أمر الله البساطي (2003 م) (20) أن زمن الوحدة التدريبية لناشئ هذه المرحلة من 13 : 14 سنة يتراوح ما بين 65 : 100 دقيقة وذلك بواقع 3:4 وحدات تدريبية في الأسبوع .
- بناءً على ما سبق تم تحديد عدد الوحدات التدريبية بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع للمجموعة التجريبية.

3- تحديد زمن أجزاء الوحدة التدريبية:

تم تحديد زمن الوحدة التدريبية بالنسبة للمجموعة التجريبية من 65 ق إلى 75ق بناءً على المراجع العلمية والدراسات والابحاث السابقة. في ضوء زمن الوحدة التدريبية والمحدد بزمن (65 - 75 ق) قام الباحث بتوزيع زمن اجزاء الوحدة التدريبية كما هو موضح بجدول (11)

جدول (13) التوزيع الزمني لأجزاء ومحتوى الوحدة التدريبية

م	اجزاء الوحدة	الزمن	محتوى اجزاء الوحدة التدريبية
1	الاحماء	15ق	تمارين تهيئة عامة لأجهزة الجسم الداخلية
2	الجزء الرئيسي	40 - 50ق	تدريبات المقاومة المختلفة
3	الجزء الختامي	10ق	تمارين استرخاء وتهدئة
	المجموع		65-75ق

#### 4- تحديد المقاومات المستخدمة في البرنامج المقترح :

من خلال المسح للمراجع (4)، (6)، (9)، (12)، (15)، (19)، (22)، (24) بهدف التعرف على اهم المقاومات المستخدمة في المجال الرياضي بصفة عامة، والتي يمكن الاستفادة منها في مجال رياضة كرة القدم بصفة خاصة وبناءً على كثرة أدواتها وإمكانية تصميم العديد من التدريبات الخاصة بها مع إمكانية تبسيط تركيبها ليلانهم المرحلة السنوية وبذلك تحددت المقاومات المستخدمة قيد البحث في الآتي :

\* مقاومة جسم الزميل . \* مقاومة الكرات الطبية . \* مقاومة الاستيك المطاط . \* مقاومة باستخدام الانتقال .

#### 5- تحديد زمن الجزء الخاص بتدريبات المقاومة.

أتفق كلاً من شريف ماهر محمد الدسوقي (2008م) (9)، جمال اسماعيل مطاوع (2013م) (5)، ثا ما نج قادر (2013م) (24) أن زمن الجزء الخاص بتدريبات المقاومة في الوحدة التدريبية تراوح من 30 : 55 دقيقة ، وبناءً على ما سبق تم تحديد زمن الجزء الخاص بتدريبات المقاومة من 40 : 50 دقيقة

1- ديناميكية تشكيل حمل التدريب للإعداد البدني (المتغير المستقل) خلال مرحلة الأعداد الخاص.

استخدم الباحث خلال مراحل البرنامج المختلفة التشكيل الأساسي 1 : 2 حيث تم التدرج في درجة الحمل من خلال استخدام الحمل المتوسط أثناء المرحلة الأولى ثم الحمل العالي خلال المرحلة الثانية ثم الحمل الأقصى خلال المرحلة الثالثة، كما هو موضح بجدول (14) .

#### جدول (14)

ديناميكية تشكيل شدة حمل التدريب للإعداد البدني (المتغير المستقل) خلال مرحلة الأعداد الخاص.

مراحل الأعداد الخاص			درجات الحمل
الفترة الأولى	الفترة الثانية	الفترة الثالثة	
		x	أقصى
	x		عالي
		x	متوسط

كما قام الباحث باستخدام التشكيلات 1 : 1 ، 1 : 2 ، 1 : 3 خلال دورة الحمل للوحدات اليومية وذلك بما يتناسب مع مراحل الأعداد الخاص .

## 6- تحديد الزمن الكلي للبرنامج:

- اشتمل البرنامج علي (24) وحدة تدريبية وزعت علي (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع.

### الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء عدد دراسات استطلاعية في الفترة الزمنية من 2018/1/21 إلى 2018/2/3 م وذلك على عينة استطلاعية مسحوبة من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف تحقيق الآتي:

### الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من 2018/1/21 م إلى 2018/1/22 م ، حيث هدفت إلى تحقيق الآتي :

- التأكد من صلاحية الملاعب المطبق بها تجربة البحث من حيث:
- قانونية ملعب كرة القدم .
- التأكد من صلاحية ومعايرة الأجهزة والأدوات المستخدمة قيد البحث .
- تدريب السادة المساعدين على طرق إجراءات الاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث وأسفرت نتائج هذه الدراسة عن التأكد من تحقيق جميع أهدافها .

### الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من 2018/1/23 م إلى 2018/1/26 م، على عينة استطلاعية يبلغ قوامها (10) ناشئين, بهدف تحقيق الآتي :

- تجربة تدريبات المقاومة قيد البحث ومعرفة مدى مناسبتها للمرحلة العمرية قيد البحث .
- تقنين تدريبات المقاومة قيد البحث.
- وأسفرت نتائج هذه الدراسة عن :
- تم التأكد من أن تدريبات المقاومة المقترحة قيد البحث مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية ، حيث قام أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بإجراء تدريبات المقاومة المقترحة دون أي صعوبات ، مما توافر لدى الباحث إمكانية تطبيقها على أفراد عينة البحث الأساسية .

### الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة في الفترة من 2018/1/28 م إلى 2018/2/3 م معينة قوامها (10) ناشئاً، من خارج عينة البحث ومن نفس مجتمع البحث.

هدف الدراسة: تحديد المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات:

**1- صدق الاختبارات:**

استخدم الباحث طريقة صدق التمايز من خلال تطبيق الاختبار على عينة الدراسة الاستطلاعية ، ثم تطبيق الاختبارات على عينة مميزة من لاعبي كرة القدمينادي (التسامح الرياضي .محافظة القنفذة)، ثم حساب الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة للتأكد من صدق هذه الاختبارات كما هو موضح بجدول (15) ، (16)

جدول (15) دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة في اختبارات المتغيرات البدنية (ن=10)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الاقل تمايز		المجموعة المميزة	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الانبطاح المائل	عدد	49.300	19.256	69.500	18.710
الحجل 36 م	ث	10.015	0.861	6.293	0.662
الجري التبادلي	ث	54.809	9.495	42.709	2.212
لمس المستطيلات	تكرار	52.100	6.090	59.400	6.883
الجري المتعرج	ث	20.980	0.914	19.264	1.422

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.262$

يتضح من جدول (15) وجود فروق معنوية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (2.314: 11.180) وهذه القيم معنوية عند مستوى 0.05 مما يؤكد ان (الاختبارات البدنية) صادقة وانها تقيس ما وضعت من اجله.

جدول (16) دلالة الفروق بين المجموعة المميّزة وغير المميّزة في اختبارات المتغيرات المهاريّة (ن=10)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الأقل تمايز		المجموعة المميّزة	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التصويب بالقدم	عدد	5.700	2.052	8.200	1.398
الجري بين خطين	ث	9.923	1.866	7.242	0.996
الجري المتعرج	ث	18.004	1.488	14.963	1.288
ضرب الكرة بالراس	متر	7.730	0.487	9.112	0.690

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.262$

يتضح من جدول (16) وجود فروق معنوية بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة لصالح المجموعة المميّزة حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (3.070 الى 4.738) وهذه القيم معنوية عند مستوى 0.05 مما يؤكد ان (الاختبارات المهاريّة) صادقة وانها تقيس ما وضعت من اجله.

2- ثبات الاختبارات: استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية قوامها (10) لاعبين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة، ثم إعادة التطبيق بعد أسبوع من التطبيق الأول على نفس المجموعة وفي نفس التوقيت، ثم تم حساب معامل الارتباط للتأكد من ثبات الاختبارات قيد البحث كما هو موضح بالجدول رقم (17)، (18)

جدول (17): ثبات الاختبارات للمتغيرات البدنية ن = 10

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		اعادة التطبيق	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الانبطاح المائل	عدد	49.300	19.256	48.400	23.674
الحجل 36 م	ث	10.015	0.861	9.753	0.883
الجري التبادلي	ث	54.809	9.495	55.133	5.189
لمس المستطيلات	تكرار	52.100	6.090	51.100	3.506
الجري المتعرج	ث	20.980	0.914	20.929	0.444

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.632$

يتضح من جدول (17) أنه يوجد ارتباط معنوي بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني، حيث بلغت قيمة "ر" المحسوبة ما بين (0.805 الى 0.958) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى 0.05، مما يؤكد ثبات الاختبارات.

جدول (18): ثبات الاختبارات للمتغيرات للمهارية ن = (10)

قيمة "ر"	اعادة التطبيق		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*0.960	1.640	6.100	2.052	5.700	تكرار	التصويب بالقدم
*0.940	1.006	9.695	1.866	9.923	ث	الجري بين خطين
*0.904	2.821	17.467	1.488	18.004	ث	الجري المتعرج
*0.917	0.886	8.100	0.487	7.730	عدد	ضرب الكرة بالراس

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.632$

يتضح من جدول (18) أنه يوجد ارتباط معنوي بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني . حيث بلغت قيمة "ر" المحسوبة ما بين (0.904 الى 0.960) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى 0.05 . مما يؤكد ثبات الاختبارات

إجراءات تنفيذ التجربة :

القياسات القبليّة : تم إجراء القياسات القبليّة لنادي المجموعة التجريبية - الضابطة في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث خلال الفترة الزمنية 2018/2/6 إلى 2018/2/11 م .

تطبيق التجربة : تم تطبيق برنامج تدريبات المقاومة المقترح على ناشئ المجموعة التجريبية كما تم تطبيق البرنامج المتبع على ناشئ المجموعة الضابطة خلال الفترة الزمنية 2018/2/13 إلى 2018/4/8 م .

القياسات البعدية : تم إجراء القياسات البعدية لنادي المجموعة التجريبية - الضابطة في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث ، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبليّة خلال الفترة الزمنية 2018/4/10 إلى 2018/4/15 م

المعالجات الإحصائية: في ضوء هدف وفروض البحث تم استخدام البرنامج الإحصائي SPSS للحصول على

المعالجات الإحصائية التالية :-

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار (ت) .
- معامل الارتباط .
- الوسيط .
- معامل الالتواء .
- النسبة المئوية لمقدار التحسن .

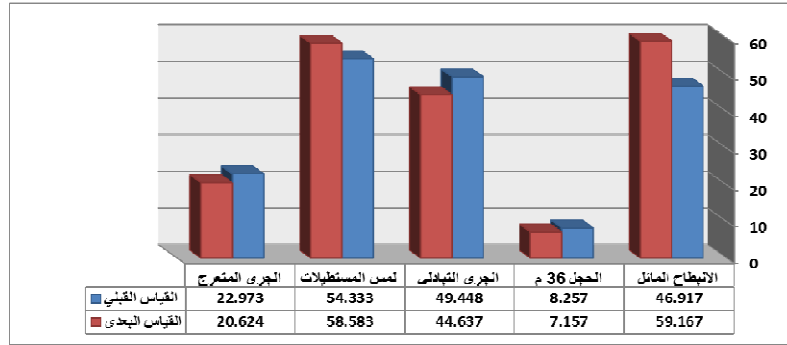
عرض ومناقشة النتائج:

عرض نتائج الفرض الأول والذي نص علي " توجد فروق دالة إحصائية" بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الانجاز(القدرات البدنية ومستوي الاداء المهاري والمتغيرات البيوكيميائية) للناشئين تحت 16 سنة في كرة القدم لصالح القياس البعدي "

جدول (19) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية = 12

نسبة التحسن	قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
26.110%	*3.358	14.012	59.167	10.193	46.917	عدد	الانبطاح المائل
13.323%	*4.379	0.472	7.157	0.856	8.257	ثانية	الحجل 36 م
9.729%	*5.965	1.252	44.637	3.158	49.448	ثانية	الجرى التبادلي
7.822%	*2.965	4.252	58.583	2.871	54.333	عدد	لمس المستطيلات
10.226%	*12.439	0.479	20.624	0.524	22.973	ثانية	الجرى المتعرج

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.201



شكل (1) القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية

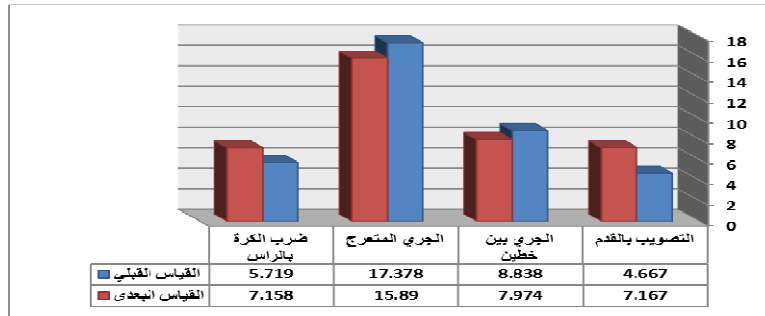
يتضح من جدول (19) وشكل (1) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مكونات اللياقة البدنية حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى معنوية 0.05 في هذه المتغيرات لصالح القياس البعدي كما تراوحت نسب التحسن في تلك المتغيرات ما بين (7.822% : 26.110%).

جدول (20) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية ن = 12

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	نسبة التحسن
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التصويب بالقدم	4.667	1.371	7.167	0.937	*5.745	53.571%
الجري بين خطين	8.838	0.437	7.974	0.343	*5.778	9.769%
الجري المتعرج	17.378	0.792	15.890	0.646	*4.301	8.564%
ضرب الكرة بالراس	5.719	0.268	7.158	0.519	*9.190	25.149%

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.201





شكل (2) القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية

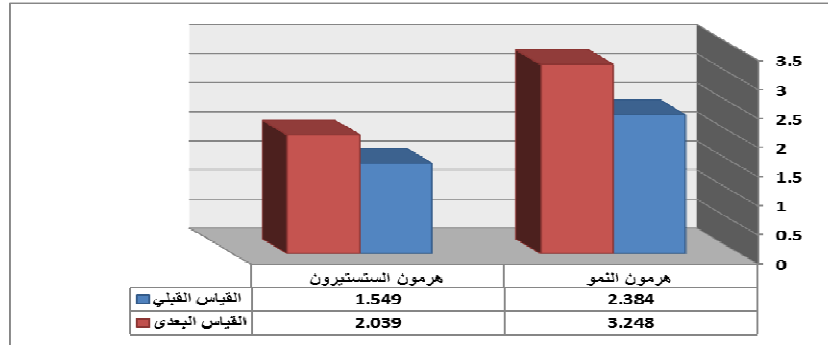
يتضح من جدول (20) وشكل (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى معنوية 0.05 كما تراوحت نسب التحسن ما بين (8.564% : 53.571%).

جدول (21) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البيوكيميائية =

## 12

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	نسبة التحسن
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
هرمون النمو	نانومول / لتر	2.384	0.214	3.248	0.346	*5.450	%36.242
هرمون الستسترون	ng/dL	1.549	0.183	2.039	0.544	*2.800	%31.633

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.201



شكل (3) القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البيوكيميائية

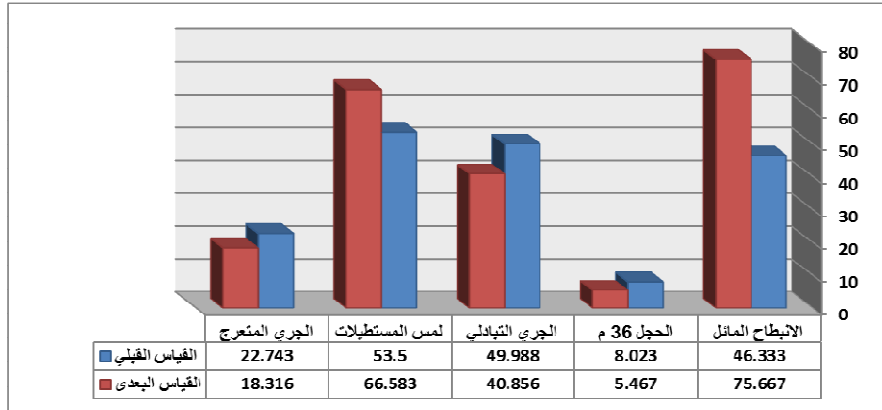
يتضح من جدول (21) وشكل (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البيوكيميائية حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى معنوية 0.05 كما تراوحت نسب التحسن ما بين (31.633% : 36.242%).

عرض نتائج الفرض الثاني والذي نص علي " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الانحياز (القدرات البدنية ومستوي الاداء المهاري والمتغيرات البيوكيميائية) للناشئين تحت 16 سنة في كرة القدم لصالح القياس البعدي ".

جدول (22) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ن=12

نسبة التحسن	قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
63.309%	*6.454	17.380	75.667	11.220	46.333	عدد	الانبطاح المائل
31.865%	*19.599	0.456	5.467	0.649	8.023	ثانية	الحجل 36 م
18.268%	*18.292	1.346	40.856	2.443	49.988	ثانية	الجري التبادلي
24.455%	*8.813	6.459	66.583	3.425	53.500	عدد	لمس المستطيلات
19.467%	*16.143	0.745	18.316	0.592	22.743	ثانية	الجري المتعرج

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.201



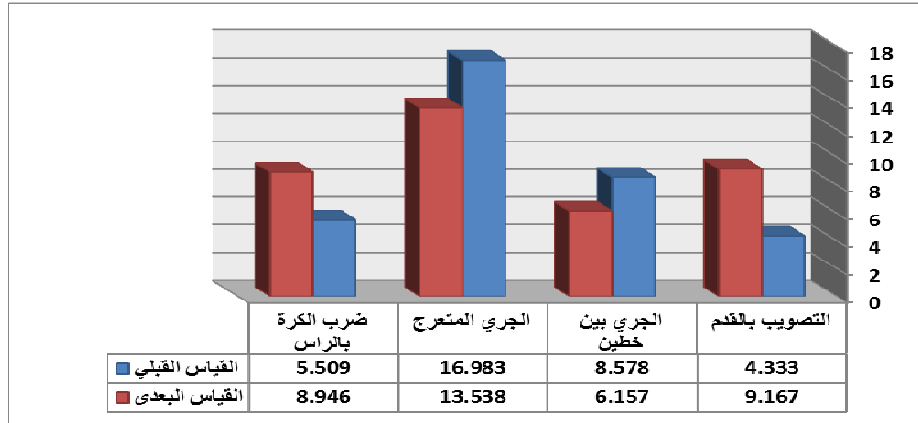
شكل (4) القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية

يتضح من جدول (22) وشكل (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مكونات اللياقة البدنية حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى معنوية 0.05 في تلك المتغيرات لصالح القياس البعدي كما تراوحت نسب التحسن في تلك المتغيرات ما بين (18.268% : 63.309%).

جدول (23) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية ن=12

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
التصويب بالقدم	4.333	0.985	9.167	0.937	111.538%
الجري بين خطين	8.578	1.079	6.157	0.769	28.230%
الجري المتعرج	16.983	1.008	13.538	0.741	20.281%
ضرب الكرة بالراس	5.509	0.802	8.946	0.680	62.381%

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.201



شكل (5) القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية

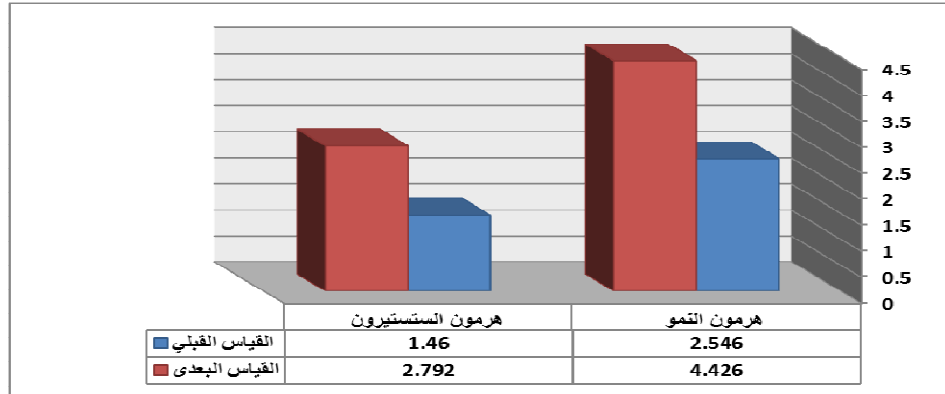
يتضح من جدول (23) وشكل (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى معنوية 0.05 في تلك المتغيرات لصالح القياس البعدي كما تراوحت نسب التحسن في تلك المتغيرات ما بين (20.281% : 111.538%).

جدول (24) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البيوكيميائية =

## 12

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	نسبة التحسن
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
هرمون النمو	نانومول / لتر	2.546	0.272	4.426	0.096	*20.435	%73.841
هرمون الاستسترون	ng/dL	1.460	0.257	2.792	0.148	*13.717	%91.233

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.201



شكل (6) القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البيوكيميائية

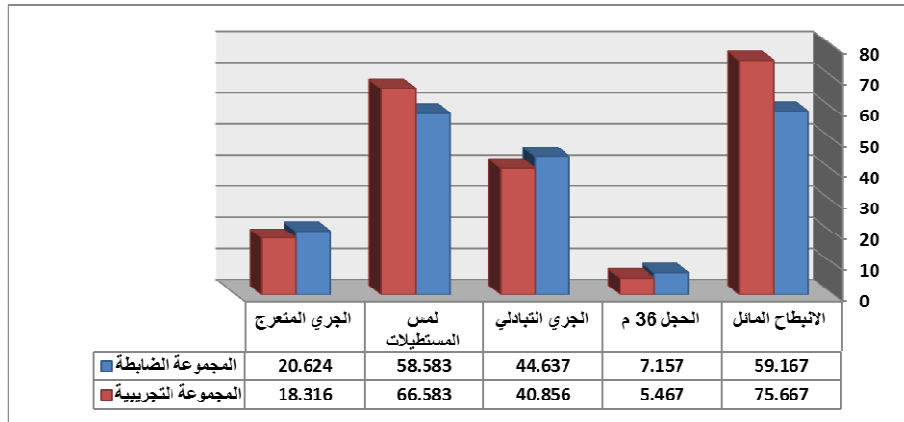
يتضح من جدول (24) وشكل (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البيوكيميائية حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى معنوية 0.05 كما تراوحت نسب التحسن ما بين (73.841٪) : (91.233٪).

عرض نتائج الفرض الثالث والذي نص علي " توجد فروق دالة إحصائية" بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الانجاز (القدرات البدنية ومستوي الاداء المهاري والمتغيرات البيوكيميائية) للناشئين تحت 16 سنة في كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية "

جدول (25) دلالة الفروق بين القياسين (البعدين) للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية  
 $12 = 2n = 1n$

الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الانبطاح المائل	59.167	14.012	75.667	17.380
الحجل 36 م	7.157	0.472	5.467	0.456
الجري التبادلي	44.637	1.252	40.856	1.346
لمس المستطيلات	58.583	4.252	66.583	6.459
الجري المتعرج	20.624	0.479	18.316	0.745

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.074$



شكل (7) القياسين (القبلي والبعدى) للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية

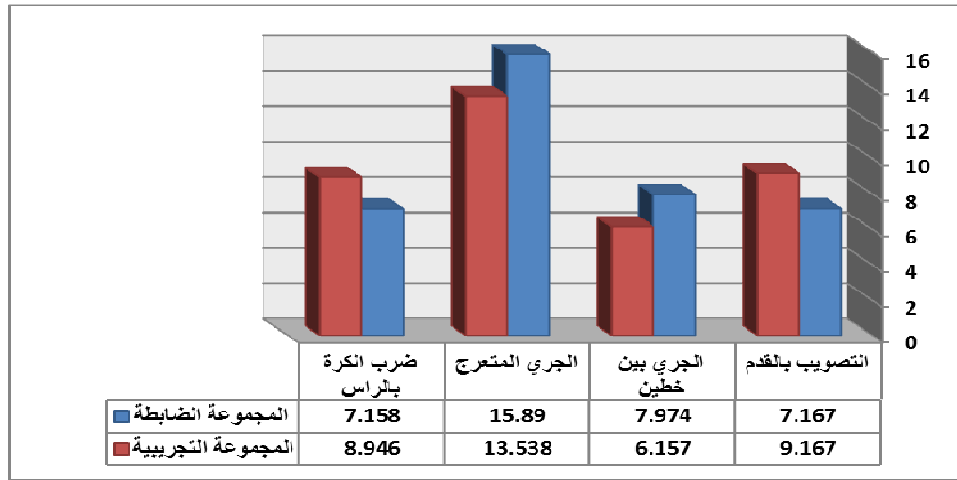
يتضح من جدول (25) وشكل (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مجموعتي البحث (المجموعة الضابطة ، المجموعة التجريبية ) في مكونات اللياقة البدنية ولصالح المجموعة التجريبية حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية (22) ومستوى معنوية 0.05 ويعكس ذلك تحسن المجموعة التجريبية بالمقارنة بالضابطة .

جدول (26) دلالة الفروق بين القياسين (البعدين) للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهنية

$$12 = 2 = 1 = n$$

قيمة "ت"	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
*5.226	0.937	9.167	0.937	7.167	التصويب بالقدم
*7.481	0.769	6.157	0.343	7.974	الجري بين خطين
*8.285	0.741	13.538	0.646	15.890	الجري المتعرج
*7.246	0.680	8.946	0.519	7.158	ضرب الكرة بالراس

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.074$



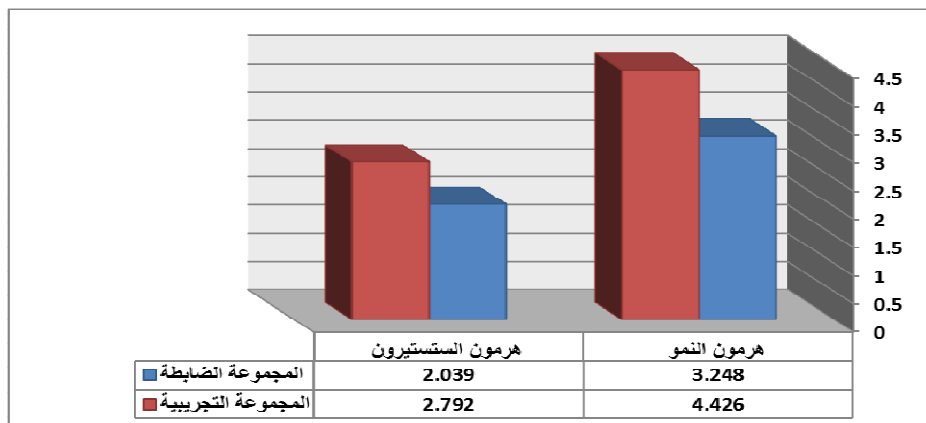
شكل (8) القياسين (القبلي والبعدى) للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية يتضح من جدول (26) وشكل (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات مجموعتي البحث (المجموعة الضابطة، المجموعة التجريبية) في المتغيرات المهارية ولصالح المجموعة التجريبية حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية (22) ومستوى معنوية 0.05 وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية عن مجموعة الضابطة.

جدول (27) دلالة الفروق بين القياسين (البعديين) للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البيوكيميائية

ن = 12

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
هرمون النمو	نانومول / لتر	3.248	0.346	4.426	0.096
هرمون الستسترون	ng/dL	2.039	0.544	2.792	0.148

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.074



شكل (9) القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية

يتضح من جدول (27) وشكل (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات مجموعتي البحث (المجموعة الضابطة ، المجموعة التجريبية ) في المتغيرات البيوكيميائية ولصالح المجموعة التجريبية حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية (22) ومستوى معنوية 0.05 وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية عن مجموعة الضابطة.

#### مناقشة نتائج الفرض الأول:

باستعراض نتائج الجدول يتضح من جدول (19) وشكل (1) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مكونات اللياقة البدنية حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى معنوية 0.05 في هذه المتغيرات لصالح القياس البعدي كما تراوحت نسب التحسن في تلك المتغيرات ما بين (7.822% : 26.110%).

كما يتضح من جدول (20) وشكل (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى معنوية 0.05 كما تراوحت نسب التحسن ما بين (8.564% : 53.571%).

ويتضح من جدول (21) وشكل (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البيوكيميائية حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى معنوية 0.05 كما تراوحت نسب التحسن ما بين (31.633% : 36.242%).



ويعزو الباحث هذه النتائج إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح ، باستخدام المقاومات متعددة الاشكال، حيث تم مراعاة أن تكون مجموعة التدريبات المستخدمة قيد البحث مشابهة لطبيعة المجال المهاري والذي اثر بدوره في زيادة الضبط والتحكم في مستوى الأداء المهاري , حيث يشير **مفتي ابراهيم هاد (2001م)** أن الدور الرئيسي للتدريبات النوعية بالمقاومات المختلفة يكمن في أنها تعمل في نفس مسار الأداء للمهارات الحركية وبالتالي يختص العمل على المجموعات العضلية المعنية بالأداء (22: 57)

ويري الباحث هذا التقدم أن البرنامج التدريبي المقترح والذي اشتملت محتوياته على تدريبات متنوعة باستخدام المقاومات المختلفة لتنمية مكونات اللياقة البدنية الأمر الذي أسهم في تطوير الأداءات الحركية المركبة ومنبثقة من متطلبات الأداء المهاري في كرة القدم والمناسبة للمرحلة السنوية (عينة البحث). بما يمكن الناشئ من التوجيه الهادف لحركاته، حيث انعكس ذلك إلى ارتفاع مستوى الأداءات المهارية المركبة (قيد البحث).

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من **رهيا أم . آر وآخرون ( 2009 ) Rhea, MR,et all (28)**، و **جمال إسماعيل محمد مطاوع (2013) (5)** والتي اشارت الي ان المجموعة التجريبية بالمقاومة الملائمة بالحركات السريعة أدت الي زيادات هامة في مستوى نسبة تحسن القوة المميزة بالسرعة مقارنة بالمجموعات الأخرى، ان البرنامج المقترح لتدريبات المقاومة اثر علي بعض المتغيرات البدنية وبعض المتغيرات البيولوجية (هرمون النمو GH والغدة الدرقية 3T و 4T ) لدي ناشئي كرة القدم.

**مناقشة نتائج الفرض الثاني:**

باستعراض نتائج الجدول (22) وشكل (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مكونات اللياقة البدنية حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى معنوية 0.05 في تلك المتغيرات لصالح القياس البعدي كما تراوحت نسب التحسن في تلك المتغيرات ما بين (18.268% : 63.309%).

كما يتضح من جدول (23) وشكل (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى معنوية 0.05 في تلك المتغيرات لصالح القياس البعدي كما تراوحت نسب التحسن في تلك المتغيرات ما بين (20.281% : 111.538%).

ويتضح من جدول (24) وشكل (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البيوكيميائية حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند

درجة حرية (11) ومستوى معنوية 0.05 كما تراوحت نسب التحسن ما بين (73.841% : 91.233%).

ويعزو الباحث الفروق الدالة إحصائياً ، ونسب التحسن الحادثة لدى ناشئ المجموعة الضابطة في متغير مستوى الأداء المهارى المركب الى تأثير البرنامج التدريبي المتبع والذي احتوى على تدريبات مهارية أدت إلى ارتفاع مستوى الأداء المهارى حيث يشير محمد حسن علاوى (1994م) أن التغير في السلوك الحركى يحدث نتيجة للتدريب والممارسة (17 : 336)

كما يعزو الباحث تقدم ناشئ المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القبلي لجميع المتغيرات قيد البحث إلى البرنامج التدريبي المتبع (التقليدي) والذي احتوى على طرق وأساليب التدريب التي يتبعها معظم المدربين ، وان تحسن المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث يرجع إلى أن الطريقة التقليدية لها تأثير إيجابي على المتغيرات ( قيد البحث) حيث تعتمد هذه الطريقة على أداء النماذج والتكرار للمتغيرات وممارستها و التدريب عليها ، كل ذلك أدى إلى سهولة ان يكون مقدار التحسن الحادث بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي هو الفيصل لتحديد تقدم المستوى ، حيث تشير نتائج دراسة محمد عبد الستار محمود(2005)(19) الي أن مقارنة القياس البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية - الضابطة هو الأساس الذي يتم عليه تحديد مستوى تقدم كل مجموعة .

#### مناقشة نتائج الفرض الثالث:

باستعراض نتائج الجدول (25) وشكل (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مجموعتي البحث (المجموعة الضابطة ، المجموعة التجريبية ) في مكونات اللياقة البدنية ولصالح المجموعة التجريبية حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية (22) ومستوى معنوية 0.05 ويعكس ذلك تحسن المجموعة التجريبية بالمقارنة بالضابطة .

كما يتضح من جدول (26) وشكل (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات مجموعتي البحث (المجموعة الضابطة ، المجموعة التجريبية ) في المتغيرات المهارية ولصالح المجموعة التجريبية حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية (22) ومستوى معنوية 0.05 وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية عن مجموعة الضابطة

ويتضح من جدول (27) وشكل (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات مجموعتي البحث (المجموعة الضابطة ، المجموعة التجريبية ) في المتغيرات البيوكيميائية ولصالح المجموعة التجريبية

حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية (22) ومستوى معنوية 0.05 وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية عن مجموعة الضابطة.

ويعزى الباحث هذا التقدم للبرنامج التدريبي المقترح والذي كان له تأثير إيجابي للمجموعة التجريبية أكثر من البرنامج المتبع (التقليدي) الذي تم تنفيذه على المجموعة الضابطة، حيث أن البرنامج التدريبي المتبع اشتمل على تدريبات بمقاومات مختلفة أدت إلى تنمية القدرات البدنية المختلفة والتي بدورها تسهم في الانسياب الحركي والعمل الأمثل للعضلات وبالتالي تعمل على الاقتصاد في الجهد ومن ثم اختصار الزمن الكلي للمهارة المركبة.

كما يعزى الباحث نسبة التحسن الحادثة لدى ناشئ المجموعة التجريبية في متغير مستوي الأداء المهاري عن المجموعة الضابطة إلى ان استخدام التدريبات بالمقاومات المختلفة والمستخدمه قيد البحث لها اثر ايجابيا على ارتفاع مستوي الأداء المهاري وذلك نتيجة لارتفاع المستوى البدني لناشئ المجموعة التجريبية ، حيث ادت تدريبات المقاومة المستخدمة قيد البحث إلى تثبيت المسار الحركي للمهارات, وانعكس ذلك على وضوح التصور الحركي للمهارات الحركية بشكل أفضل , وخاصة التي تتميز بصعوبة الأداء مما أدى إلى تطوير مستوى الأداء المهاري لناشئ المجموعة التجريبية نتيجة أداء تدريبات المقاومة في اتجاه العمل العضلي للمهارات الحركية قيد البحث ،وان البرنامج التدريبي باستخدام بعض المقاومات المختلفة يعتمد علي أسس ومبادئ الارتقاء بمستوي الإنجاز الرياضي، بالإضافة إلي التدريب المنتظم والاستمرار على دوام التدريب ، بينما أشتمل البرنامج المتبع للمجموعة الضابطة على تنمية الجانب البدني والجانب المهاري كل على حدة ، وبالتالي تحسنت نتائج المجموعة التجريبية عن نتائج المجموعة الضابطة في متغير مستوي الأداء المهاري .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من شريف ماهر محمد (2008) (9) والتي اشارت نتائجها الي تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح (التجريبي) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي) في جميع المتغيرات .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من رهيا أم .أر وآخرون ( 2009 ) Rhea, MR,et (28)all ، و جمال إسماعيل محمد مطاوع (2013) (5) والتي اشارت الي ان المجموعة التجريبية بالمقاومة الملائمة بالحركات السريعة أدت الي زيادات هامة في مستوي نسبة تحسن القوة المميزة بالسرعة مقارنة بالمجموعات الأخرى، ان البرنامج المقترح لتدريبات المقاومة اثر علي بعض المتغيرات البدنية وبعض المتغيرات البيولوجية (هرمون النمو GH والغدة الدرقية 3T و 4T ) لدي ناشئي كرة القدم.

#### الاستخلاصات:

- أظهر تدريبات المقاومة متعددة الأشكال تأثيراً إيجابياً في مستوى الانجاز لدى ناشئ كرة القدم والتي تمثلت في المتغيرات البيوكيميائية و المتغيرات البدنية و المتغيرات المهارية.
- هناك فروق بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات مستوى الانجاز (القدرات البدنية - مستوى الأداءات المهاري - المتغيرات البيوكيميائية) عن تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح (التجربي) على المجموعة الضابطة .
- تباينت نسب التحسن في مستوى الانجاز للمتغيرات البدنية و مستوى الأداءات المهاري و المتغيرات البيوكيميائية لدى المجموعتين, بينما كانت نسب التحسن أفضل عند المجموعة التجريبية.

#### التوصيات:

- الاستفادة من البرنامج التدريبي المقترح بدلالة الأشكال المتعددة من المقاومات لتنمية مستوى الانجاز في رياضة كرة القدم .
- ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة بمراحل الناشئين في رياضة كرة القدم من خلال استخدام اشكال متعددة من المقاومات وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداءات المهاري و المتغيرات البيوكيميائية.
- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي باستخدام مقاومات اخرى مختلفة عن المقاومات التي تم استخدامها قيد الدراسة الحالية .

#### قائمة المراجع:

##### المراجع باللغة العربية:

- 1 أبو العلا عبد الفتاح، : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003م وإبراهيم شعلان
- 2 أمر الله أحمد البساطي : دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة "المندمجة" في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 1994م.
- 3 بهاء الدين إبراهيم سلامة التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999م.
- 4 جمال إسماعيل محمد أثر استخدام تدريبات المقاومة علي بعض المتغيرات البدنية وهرمون النمو GH والغدة الدرقية 3T و 4T للناشئين تحت 14 سنة في كرة

- القدم، مجلة علوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2013م.
- 5 جمال محمد علاء : علم الحركة، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الدين, ناهد الصباغ الإسكندرية، 1995م
- 6 حسن السيد أبو عبده الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط 4 ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، 2004م.
- 7 حسين أحمد حشمت ، فسيولوجي التعب العضلي ، مركز الكتاب ، للنشر ، القاهرة، 2003م.
- 8 حنفي محمود مختار : برنامج التدريب السنوي في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997م.
- 9 شريف ماهر محمد : تأثير برنامج تدريبي نوعي بأشكال مختلفة من المقاومة على فعالية الأداء المهاري لناشئ الجودو رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة 2008م
- 0 عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999م.
- 1 عادل عبد البصير على ، : تدريب القوة العضلية التكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2004 م .
- 2 عبد الباسط محمد عبد الحليم : تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 1998م.
- 3 عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط الثانية عشر ، منشأة المعارف مصطفى ، 2005 م .
- 4 فتحي عبد الرحمن علي : تأثير الأحمال المختلفة الشدة على بعض هرمونات الدم لدى بعض لاعبي رياضة الملاكمة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2000م.

- 5 محمد إبراهيم : نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة "المندمجة" على أداء بعض المبادئ الخطئية لناشي كرة القدم ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، العدد 53، 2004م
- 6 محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضي ، ط 11 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990م.
- 7 محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضي ، ط 9 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1994م.
- 8 محمد شوقي كشك ، : أسس الإعداد المهارى والخططي في كرة القدم (ناشئين- كبار)، المنصورة، 2000م.
- 9 محمد عبد الستار : تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ، 2005م
- 10 مسعد على محمود ، : محاضرات في التدريب الرياضي، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، 2003م.
- 1 مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996م.
- 2 مفتى إبراهيم حماد : أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال في المرحلتين الابتدائية والإعدادية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000م
- 3 وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب المدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- 4 ثا ما نج قادر : تأثير تدريبات القوة المميزة بالسرعة بأسلوب المقاومة المتغيرة واللامركزي على فعالية أداء بعض المهارات الهجومية الفردية لناشي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2013م

المراجع باللغة الاجنبية:

- 2 Ghigiarelli, JJ, Nagle, EF, Gross, FL, Robertson, RJ, Irrgang, : a 7-wk heavy elastic band and weight chain program on upper body strength and upper body power in a sample of Division 1-AA

- JJ, and Myslinski, T football players" , J Strength Cond Res 23(3): 756-764. (2009)
- 2 Gissis and others : Strength and speed characteristics of elite, subelite, and recreational young soccer players, sport medicine: an international journal,2006
- 2 Marc Evans : Endurance athlete's edge, Human Kinetics ,USA(1997)
- 2 Rhea, MR, Kenn, JG, Dermody, BM Alterations in speed of squat movement and the use of accommodated resistance among college athletes training for power, J Strength Cond Res 23(9): (2009).
- 2 Scott Roberts, Ben Weider Strength and Weight Training For Young Athletes Contemporary, Book 5 Inc Publisher, Chicago USA, 1994.