

استخدام التدريبات الباليستية لتنمية القوة المميز بالسرعة وتأثيرها على

مستوى أداء مهارتي التمرير والتصويب لدى ناشئ كرة القدم

* اشرف محمد موسى حسن

المقدمة ومشكلة البحث .

النقدم والتطور العلمي للدراسات والأبحاث العلمية في الميدان الرياضي بصفة عامة وكرة القدم خاصة له دورا كبيرا في الارتقاء بمستوى اللاعب البدني الذي يؤثر بشكل كبير في مستوى أدائه المهاري وتنفيذ واجباته الهجومية والدفاعية بكفاءة في التدريب والمنافسة ، حيث توضح نتائجها الأثر الكبير لهذه التطبيقات على لاعبي كرة القدم في مختلف المراحل السنية .

وكرة القدم الحديثة تتطلب أن يتمتع لاعب الكرة بلياقة بدنية عالية ، فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب أحد الأعمدة الأساسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفتريه ، فبالرغم من أهمية دور الإعداد المهاري في كرة القدم ، ألا أن الإعداد البدني يلعب أيضا دورا هاما في مساعدة اللاعب على أداء المهارات المختلفة بالطريقة الفنية المطلوبة طوال زمن المباراة ، حيث انه بدون الارتباط الوثيق للحالة البدنية والمهاريه تقل إنتاجية اللاعب مما يؤثر على فاعليته أثناء المباراة.(١٣ : ٦١)

و القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم تشكل عاملا هاما وأساسيا لرفع مستوى الأداء المهاري،حيث تعتبر الحالة البدنية للاعب أحد الأسس التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي ولا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة إلية بدون امتلاك اللاعب للمسات والخصائص البدنية التي تخدم الاداءات الحركية الأساسية للمهارات .(٣٧:١٢)

ويرى المتخصصين في مجال التربية الرياضية أن القوة العضلية تؤثر بدرجة كبيرة في تنمية الصفات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة لأنواع الأنشطة الرياضية التي يرتبط فيها استخدام القوة العضلية بجانب الصفات البدنية السابقة، وحيث أن الجسم يتحرك بواسطة العضلات التي تنقبض وتجذب الأطراف من موقع إلى آخر، فكلما كانت هذه العضلات قوية كانت الانقباضات أكثر فاعلية،(٤٦ : ١٧).

كما تعتبر السرعة أيضاً احدي المتطلبات البدنية التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم، وهي القدرة علي أداء الحركات بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن،وتظهر أهمية السرعة في المباراة عند مفاجئة الفريق المنافس بالهجوم لإحداث ثغرات في الدفاع من خلال سرعة أداء التمرير والتصويب والتحرك وتبادل المراكز، حيث أن السرعة بأنواعها من أهم مميزات لاعب الكرة الحديث، حيث يسهم ذلك في زيادة فعاليات الخطط الهجومية.(٨ : ١٢٩)

* أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية بقنا - جامعة جنوب الوادي .

وتعتبر القوة المميزة بالسرعة أحد أنواع القوة العضلية والتي لها تأثير متزايد على مستوى الأداء حيث تشكل القدرة على التنافس عند لاعبي كرة القدم وخاصة القدرة على التغلب على المقاومات المتكررة باستخدام سرعات حركية مرتفعة مثل الوثب عالياً لضرب الكرة بالرأس أو التصويب المفاجئ السريع من الجري أو المهاجمة وتغيير الاتجاهات، بالإضافة إلى دورها في اكتساب وإتقان الأداء الحركي في اللعبة في أسرع وقت مع الاقتصاد في الجهد، الأداء حيث تشكل القدرة على التنافس عند اللاعبين، وهذا يوضح العلاقة بين القوة والسرعة التي تظهر ممزوجة في الأداء الحركي الذي يتطلبها معاً. (١٣: ٢٦، ٢٧)

ويشير "ظه إسماعيل وعمرو أبو المجد وإبراهيم شعلان" (١٩٨٩م) أن اللاعب الذي يمتاز بقدرة عالية هو الذي يمتاز بقوة عضلية كبيرة ، وكذلك بدرجة عالية من السرعة، وأيضاً بدرجة عالية من تكامل القوة والسرعة معاً، ويتضح أن القوة المميزة بالسرعة بذلك تمثل إحدى مكونات القدرة الحركية ، وتعتبر مكون بدني مركب ينتج من طريقة الربط بين القوة والسرعة الحركية وهي من أهم العوامل الداخلة في الأداء للأنشطة الرياضية المختلفة وخاصة كرة القدم والمستويات الرياضية العالية. (١٦: ١٣٦ ، ١٣٧)

وللتدريب على القوة العضلية يجب المحافظة قدر الإمكان على الطاقة الحركية الكامنة حتى يتم التحويل من مرحلة الانقباض بالتقصير بأقصى سرعة ممكنة وهذا التحول يسمى بالقوة الراجعة ، والمقدرة على إنتاج القوة العضلية بسرعة يسمى بمعدل تنمية السرعة وان طرق تنمية القوة السريعة هي التي تؤثر في ذلك المعدل ومن ضمن هذه الطرق (التدريب بالليستي - التدريب البلومتر). (٤٦: ٢٥)

كما يذكر كل من "علي طلعت" (٢٠٠٣م)، و"مصطفى هاشم" (٢٠٠٥م) أن هناك أساليب أساسية لتنمية القوة المميزة بالسرعة ومن أمثلة هذه الأساليب التدريب بالليستي Ballistic training ، حيث أن المقاومة الباليستية ballistic resistance هي طريقة حديثة نسبياً تربط بين عناصر التدريب البليومتري وتدريب الأثقال وتتضمن رفع الأثقال خفيفة نسبياً وبسرعات عالية وذلك من خلال ثلاث مراحل المرحلة الأولى للحركة وتتم بواسطة الانقباض العضلي بالتقصير (concentric) وهي تبدأ الحركة ثم المرحلة الثانية هي مرحلة الانحدار أو الهبوط والمرحلة الثالثة هي مرحلة تناقص السرعة (deceleration) والمصحوبة بالانقباض العضلي بالتطويل (eccentric) وتدريب المقاومة الباليستية يتضمن حركات انفجارية بأقصى سرعة. (٢٣: ١٢) ، (٣٧: ١٢)

وفى هذا الصدد يؤكد فلانجان بيكر Flanagan S.Baker (٢٠٠١م) على أن تدريبات القوة التقليدية لا يصل فيها اللاعب إلى القدرة العضلية القصوى إلا بعد مرور ثمانية كاملة من بدء التكرار أما التدريب بالليستي يستطيع من خلاله الوصول إلى القدرة العضلية القصوى في حدود (٠.٢) من الثانية أو أقل. (٥٥: ١١)

كما أكد " عبد العزيز النمر" (٢٠٠٧م) أن تدريب القوة المميزة بالسرعة يعمل على زيادة الأداء الحركي (performance motor) بمعنى أن القوة المكتسبة من هذا النوع من التدريب تؤدي إلى أداء حركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس وذلك بزيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تجزراً خلال مدى الحركة في المفصل من خلال أداء الحركة بأقصى سرعة. (١٩ : ١٠٠)

ويعد التدريب الباليستي واحد من انسب الطرق التدريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة القدم وذلك لأنه يجمع في طبيعته أدائه بين صفتي القوة العضلية والسرعة إضافة إلى كونه تدريب يكون أقرب إلى طبيعة أداء المهارات الأساسية ، والتي يتم بواسطتها القيام بالاداءات الحركية المختلفة .

وتعتبر مهارتي التمرير والتصويب في لعبة كرة القدم من المهارات الأساسية الهامة للاعبين والتي يتوقف عليها كثير من الأداء الجيد والجماعي للفريق كما إنها تسهم في تنفيذ خطط اللعب الهجومية ، إذ يعتبر إتقانها عاملاً مهماً وضرورياً لإنجاح تلك الخطط للفريق حيث يؤديها اللاعب تحت ضغط المنافس الذي يحاول قطع الكرة والاستحواذ عليها . (٢٦ : ٢٥٧)

والفريق الذي يجيد لاعبيه المهارات الأساسية الهجومية حسب مواقف اللعب المختلفة أثناء المنافسة يستطيع التحكم في أوقات كثيرة من إيقاع وزمن المنافسة ويزيد من إحراز الأهداف وتحقيق الفوز في إطار ما تكفله قوانين كرة القدم . (٣٨:٢٤)

كما يذكر كلا من "طه إسماعيل وعمرو أبو المجد وإبراهيم شعلان" (١٩٩٣م)، "مفتى إبراهيم" (١٩٨٩م) أن مستوى التمرير له تأثيره في تنفيذ الجوانب الخطئية فالتمرير الأرضي يستخدم لتمرير الكرة بسرعة إلى الزميل مع عدم إتاحة الفرصة للمنافس لاستخلاص الكرة ولا بد وان تكون تلك التمريرات قصيرة أو متوسطة ، أما التمريرات العالية فهي تهدف إلى التخلص واجتياز أكبر عدد من لاعبي الفريق المنافس ولا بد وان تكون دقيقة وفي اتجاه مكان الزميل لاستقبالها بأي جزء من الجسم. (١٧:٨٧)، (٣٨:٨٧)

كما يذكر كلا من " جمال إسماعيل ومنير مصطفى عابدين " (٢٠٠٤م) من أن مكونات اللعب الخطئية تصبح عديمة الجدوى إذا لم تنتهي بالتصويب على المرمى، كما أن مهارة التصويب تعتبر من أهم واجبات اللاعب فكل تحرك فردي أو جماعي هجومي في كرة القدم يجب أن يهدف إلى خلف فرص للتهديف ويعمل على استغلالها. (١١ : ٧٣)

ويرى الباحث أن التمرير والتصويب ذو أهمية وفعالية في تنفيذ متطلبات الأداء وحسم نتائج المباريات إذا ما أديت بالسرعة والدقة والقوة المناسبة حيث يسهم ذلك في الارتقاء بمستوى الأداء الأمر الذي يتطلب ضرورة الاهتمام بالقدرات البدنية لناشئي كرة القدم.

ومن خلال الخبرات الميدانية للباحث في مجال تدريب الناشئين ومتابعته للبرامج للمرحلة السنية تحت ١٧ سنة، ومشاهده للعديد من المباريات ... فقد لاحظ انخفاض المستوى البدني وظهور التعب على اللاعبين وعدم قدرتهم على أداء مهارتي التمرير والتصويب بانسيابية وقوة وسرعة - ويرجع الباحث ذلك إلى عدم استخدام القائمين على عملية التدريب الأساليب الحديثة في التدريب الرياضي، حتى يصبح اللاعب مؤثرا وقادرا على تعديل سلوكه المهاري لمقابلة الكم الكبير من المواقف المتغيرة في الملعب، مما يتطلب أن يكون الناشئ في حالة بدنية عالية ومن هنا تظهر أهمية البحث التي تبحث في كيفية إعداد وتنمية الصفات البدنية المتمثلة في القوة المميزة بالسرعة وابتكار طرق جديدة لزيادة فاعلية الأداء وتطوره لدى الناشئين .

ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة في هذا المجال (٢)(٣) (١١) (١٥) (٢٣)(٢٩)(٣٦)(٣٧)(٤١)(٤٢)(٤٣) (٥٠)(٥٤) (٥٨) وجد أن نتائج هذه الدراسات أجمعت على أن التدريب بالأسلوب الباليستي يؤثر جوهريا على مستوى الأداء بدنيا ومهاريا وأظهرت أهميته في القوة المميزة بالسرعة ، كما لاحظ أن لعبة كرة القدم - على حد علم الباحث- لم تنل حظا وافرا من الدراسة " مما دفع الباحث لإجراء هذا البحث .

وهذا ما يهدف إليه الباحث من خلال هذا البحث للاستفادة به تطبيقيا في ضوء ما يمكن أن تسفر عنه نتائج هذا البحث .

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات الباليستيه و التعرف على تأثيره على:

- تنمية القوة المميزة بالسرعة ومستوى أداء مهارتي التمرير والتصويب لدى ناشئي كرة القدم (عينة البحث).

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تنمية القوة المميزة بالسرعة ومستوى أداء مهارتي التمرير والتصويب لدى ناشئي كرة القدم (عينة البحث) ولصالح القياس البعدي .

٢- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية القوة المميزة بالسرعة ومستوى أداء مهارتي التمرير والتصويب لدى ناشئي كرة القدم (عينة البحث) ولصالح القياس البعدي .

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القوة المميزة بالسرعة ومستوى أداء مهارتي التمرير والتصويب لدى ناشئي كرة القدم (عينة البحث) ولصالح المجموعة التجريبية.

٤- هناك نسبة تغير حاد بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة في البحث :

. **التدريب الباليستي:**

هو عبارة عن أداء حركات انفجارية بمقاومة ويتضمن قذف الثقل أو الأداء بأفضل سرعة ممكنة.

(٩٣:٥٣)

. **القوة المميزة بالسرعة :**

هي مقدرة العضلات على إنتاج أقصى انقباض إرادي لعدد محدود من التكرارات ولفترة زمنية محددة وفقا لمتطلبات النشاط الممارس. (٨ : ٨٩)

. **الدراسات السابقة :**

(١) دراسة " كيرى ب ، روبرت يو **kerry p, Ropert U** " (١٩٩٨م) (٤٨) دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج للتدريب الباليستي على مهارة الرمي وسرعة العدو في رياضة البيسبول وتضمنت الدراسة ١٨ لاعبا من فريق الدرجة الأولى والمنتخبات ، تم تقسيم إلى مجموعتين (مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية) قوام كل منها (٩) لاعب، المجموعة التجريبية استخدمت تدريبات الباليستي بالإضافة إلى التدريب العادي للبيسبول أما المجموعة الضابطة فاستخدمت التدريب التقليدي بالأنقال ، ولقد أظهرت النتائج تحسن سرعة العدو لكلا المجموعتين ولكن الزيادة كانت دالة وبشكل اكبر للمجموعة التجريبية.

(٢) دراسة " **محمد أبو النصر** " (٢٠٠٠م) (٢٩) دراسة بهدف التعرف علي نسب القوة العضلية (القوة العظمي ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة)، أثر زيادة نسب تنمية القوة المميزة بالسرعة علي عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم تحت (١٧) . ومنهج البحث كان المنهج التجريبي تصميم المجموعتين (مجموعة تجريبية ، مجموعة ضابطة) على عينة قوامها (٢٢) لاعب من لاعبي كرة القدم تحت ١٧ سنة . وأسفرت النتائج أن تنمية القوة المميزة بالسرعة بالنسب المقترحة أثر في عناصر اللياقة البدنية الخاصة الأخرى (التحمل ، السرعة ، الرشاقة، المرونة) .

(٣) دراسة " **أحمد فاروق** " (٢٠٠٢م) (٣) دراسة بهدف التعرف على تأثير استخدام برنامج التدريب الباليستي على بعض المتغيرات البدنية للاعب كرة السلة وكذلك على بعض المهارات الأساسية ، وكانت عينة البحث ٢٤ لاعب ممتاز ومنهج البحث كان التجريبي أما عن أهم نتائج البحث فأسفرت النتائج على أن برنامج الإثقال أدى إلى تحسين محدود في المتغيرات البدنية وكانت نسبة التحسن باستخدام التدريب الباليستي أفضل في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .

٤) دراسة "على طلعت" (٢٠٠٣م) (٢٣) دراسة بهدف التعرف على تأثير استخدام المقاومة الباليستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية وكانت عينة البحث مكونة من (٢٤ لاعب) من لاعبي كرة السلة بالشبان المسيحية ومنهج البحث كان المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية وأخرى ضابطة وقد أظهرت أهم النتائج وجود نتائج ايجابية لدى المجموعة التجريبية التي استخدمت طريقة المقاومة الباليستية وذلك بالنسبة للمجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة التقليدية.

٥) دراسة " مصطفى عبد الباقي " (٢٠٠٣) (٣٧) دراسة بهدف التعرف على تأثير أسلوب التدريب البليومتري والتدريب الباليستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية على عينة من ناشئ نادي الطيران تحت ١٨ سنة وقوامها (٢٠) ناشئ وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وأسفرت نتائج البحث إلى صلاحية برنامج التدريب الباليستي كأسلوب تدريبي مؤثر في تدريب القدرة العضلية وفي مستوى تحسين المهارات الفنية قيد الدراسة.

٦) دراسة "نجوى عايد" (٢٠٠٥م) (٤٣) دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامجين للتدريب الباليستي والمتقاطع على بعض المتغيرات البدنية والمهارات الحركية لناشئات كرة اليد، وقد استخدم المنهج التجريبي لمجموعتين كلاهما مجموعات تجريبية على عينة قوامها (١٤) تلميذا وتم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وقد أسفرت النتائج عن أن البرنامج الباليستي والمتقاطع اثر ايجابيا على تطوير القدرات البدنية (القدرة ، تحمل القوة ، تحمل السرعة ، تحمل الأداء) واثر ايجابيا على المهارات الحركية (التمرير والاستلام والتصويب).

٧) دراسة " مروان على " (٢٠٠٥م) (٣٦) دراسة بهدف التعرف على تصميم برنامج تدريبي باستخدام الأسلوب الباليستي على تطوير مستوى القوة المميزة بالسرعة والقدرة اللاهوائية ومستوى أداء مهارة التصويب للاعبي كرة اليد ، وقد استخدم المنهج التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة على عينة قوامها (٢٤) لاعب كرة يد وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية وقد أسفرت النتائج عن البرنامج الباليستي اثر ايجابيا على تطوير مستوى القوة المميزة بالسرعة والقدرة اللاهوائية وتحسين مستوى أداء مهارة التصويب وان التدريب الباليستي أفضل من الأسلوب التقليدي لتدريبات الإثقال .

٨) دراسة " روبرت ونيوتن Robert .u &Newton " (٢٠٠٦م) (٥٤) دراسة بهدف استخدام التدريب الباليستي في المحافظة على معدل الوثب للاعبات الكرة الطائرة في نهاية الموسم ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بنظام لعينتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وكان قوام كل منها (٧) لاعبات وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وقد أسفرت النتائج عن انخفاض مستوى الوثب للمجموعة الضابطة عن أقصى ارتفاع لهم أثناء الموسم التدريبي وزيادة نسبة الوثب للمجموعة التجريبية لهم عن أقصى ارتفاع أثناء الموسم التدريبي مما يدل على التأثير الايجابي للتدريب الباليستي.

٩) دراسة " نوال العبيدي، منى سالم، ضيما على " (٢٠٠٧م) (٤٢) دراسة بهدف التعرف على تأثير استخدام برنامج للتدريب الباليستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بنظام المجموعتين أحدهما المجموعة التجريبية و الأخرى المجموعة الضابطة على عينة قوامها (٨) لاعب لكل مجموعة وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقد أسفرت النتائج عن أن البرنامج الباليستي اثر تأثير ايجابيا على بعض المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة -السرعة- القوة) واثر ايجابيا على المتغيرات المهارية لناشئي كرة اليد.

٩) دراسة " أحمد خليفة " (٢٠٠٨م) (٢) دراسة بهدف التعرف على تأثير استخدام كلا من التدريب الباليستي، المركب، المشترك) على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب كرة السلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام ثلاث مجموعات تجريبية بالقياسين القبلي والبعدي على عينة قوامها (٤٥) من منتخب جامعة المنيا، وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقد أسفرت النتائج عن أن التدريب الباليستي أفضل في الأسلوب المشترك في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب السلة، الأسلوب المركب أفضل والباليستي والمشارك في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة.

وقد تم عرض الدراسات السابقة في ضوء نتائجها ، مما ساعد الباحث في وضع المنحنى العام للبحث من حيث تحديد المدخل الأساسي للمشكلة وكذلك الإطار النظري وصياغة الأهداف والفروض ، أيضا تحديد عينة البحث والمعالجات الإحصائية المناسبة للتحقق من الفروض.

إجراءات البحث

* منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته لطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحدهما ضابطة والأخرى تجريبية بطريقة القياس (القبلي - البيني - البعدي)

* مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث ناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة بالأندية ومراكز الشباب التابعة لمنطقة قنا لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠١٠م/٢٠١١م وبلغ عددها (٦) أندية.

* عينة البحث:

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث ممثلة في نادي شبان قنا تحت ١٧ سنة وبلغ حجم العينة (٣٠) ناشئا تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحدهما تجريبية وعددها (١٥) والأخرى ضابطة وعددها (١٥)، بالإضافة (٢٠) ناشئا من (نادي قنا الرياضي) من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، وكذلك (٢٠) ناشئا من (نادي الألومنيوم) تحت ١٩ سنة لإجراء الدراسات الاستطلاعية، ويوضح جدول (١) تصنيف عينة البحث .

جدول (١) تصنيف أفراد عينة البحث

م	الهيئة (عينة البحث)	أسباب التصنيف	العدد	النسبة %
١	نادي قنا الرياضي	إجراء المعاملات العلمية	٢٠ ناشئا	%٢٦.٣١
		لتجربة البرنامج المقترح		
٢	نادي لألمنيوم	إجراء المعاملات العلمية	٢٠ ناشئا	%٢٦.٣١
		لتجربة البرنامج المقترح		
٣	نادي شبان قنا	حراس المرمى	٣ ناشئين	%٣.٩٤
		الغير منتظمون في البرنامج	٢ ناشئين	%٢.٦٣
		اللاعبون المصابون	١ ناشئي	%١.٣١
		لتطبيق تجربة البحث	٣٠ ناشئي	%٣٩.٤٧
أجمالي للعينة				
			٧٦ ناشئي	%١٠٠

وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للأسباب التالية :

- ١- تعاون المسؤولين والمشرفين على الفريق مع الباحث وتسهيل مهمة إجراءات التطبيق .
- ٢- الباحث احد الأعضاء العاملين ويعمل مستشارا علميا لقطاع الناشئين بالنادي .

المجال المكاني :

تم تطبيق الاختبارات البدنية و المهارية و البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث الأساسية بملعب كرة القدم بنادي شبان قنا الرياضي طبقا لمواعيد وبرنامج زمني محدد، والدراسات الاستطلاعية والمعاملات العلمية بنادي الالومنيوم ونادي قنا الرياضي .

المجال الزمني :

- تم إجراء الدراسات الاستطلاعية في الفترة من ١٩/٦/٢٠١٠م. إلى ٢١/٧/٢٠١٠م.
- تم إجراء الدراسات الأساسية في الفترة من ٢٣ / ٧ / ٢٠١٠م إلى ٧ / ٩ / ٢٠١٠م.

جدول (٢)

توصيف عينة البحث الاساسية

ن=٣٠

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	المدى	الالتواء
١	السن	سنة	١٦,٦٣٣٣	٠,١٤٢٢٣	١٦,٧٠٠٠	٠.٧٠	١,٧٩٥-
٢	الطول	سم	١٧٤,٨٦٦٧	٠,٦٨١٤٥	١٧٥,٠٠٠٠	٢.٠٠	٠,١٧٠
٣	الوزن	كجم	٦٩,٦٠٠٠	١,١٦٢٦٤	٦٩,٥٠٠٠	٤.٠٠	٠,١٦٤
٤	العمر التدريبي	سنة	٣,٥٠٠٠	٠,٥٠٨٥٥	٣,٥٠٠٠	١.٠٠	٠,٠٠٠

يتضح من جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والمدى ومعامل الالتواء لمعدلات النمو (قيد البحث) حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (± 3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتداليه .

أدوات جمع البيانات :

- قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة (١)(٥)(٧)(٩)(١١) (١٥)(١٦)(٢٢)(٢٦)(٢٧)(٢٨)(٢٩) (٣١)(٣٣)(٣٤)(٣٩)(١٨) وذلك بهدف تحديد مجموعة من الاختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) ملحق (٢) وعرضهما على الخبراء ملحق (١)، وجدول (٨) يوضح النسبة المئوية لأراء الخبراء حول المتغيرات الخاصة بالبحث ووسائل قياسها.

جدول (٣)

النسبة المئوية وعدد التكرارات لأراء الخبراء حول متغيرات البحث ووسائل قياسها

م	متغيرات البحث ووسائل القياس	وحدة القياس	المرجع	عدد التكرارات	النسبة المئوية	المرفق
أولاً: الاختبارات البدنية (قيد البحث)						
١	اختبار سرعة ثلاث وثبات متتابعة " طويلة	م / ث	(٢٧ : ١٧٥) (٤٠ : ٣٥)	٨١	%٨١	
٢	اختبار سرعة ثلاث حجلات بالرجل اليمنى.	م / ث	(٩ : ١١٦) (٢٧ : ٥٠، ٧٧)	٧٨	%٧٨	
٣	اختبار سرعة ثلاث حجلات بالرجل اليسرى .	م / ث	(٩ : ١١٦) (٢٧ : ٥٠، ٧٧)	٨٠	%٨٠	
٤	اختبار زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات	ث	(١٥ : ٧٨)	٨١	%٨١	
٥	اختبار الجلوس من الرقود في (٢٠ق)	تكرار	(٢٤ : ٨٠)	٨٠	%٨٠	
٦	اختبار دفع كرة طبية باليد وزن (٢ كجم)	سم	(٥ : ١٩٩)	٧	%٧٠	
ثانياً: الاختبارات المهارية (قيد البحث)						
١	اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى	متر	(٣٩ : ٥٦)	٧٨	%٧٨	
٢	اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى	متر	(٣٩ : ٥٦)	٧٨	%٧٨	
٣	اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع	درجة	(٢٤ : ٨٥)	٨١	%٨١	
٤	اختبار ضرب الكرة بالرأس على مرمى مقسم	درجة	(١ : ١٧)	٨٠	%٨٠	
٥	اختبار التصويب من الثبات في وجود حائط مواجه	درجة	(١ : ١٧)	٨٤	%٨٤	
٦	اختبار التصويب على مرمى مقسم	درجة	(١ : ١٧)	٨١	%٨١	

من الجدول السابق وفي ضوء آراء الخبراء تم اختيار الاختبارات التي حصلت على أعلى نسبة مئوية.

- الأجهزة والأدوات المستخدمة:

استخدم الباحث الأجهزة والأدوات الآتية:

- ملعب كرة قدم قانوني
- ساعة إيقاف
- صناديق
- مسطرة مدرجة
- مقاعد سويدية
- جيتز أثقال
- دمبلز
- طوق كاوتش
- شريط قياس
- كرات طبية
- كرات قدم قانونية
- حبل مطاط
- طباشير
- حواجز
- استمارة تسجيل نتائج الناشئ.

- استمارة استطلاع رأى الخبراء في الاختبارات البدنية والمهارية.

الدراسات الاستطلاعية :

- الدراسة الاستطلاعية الأولى :

أجريت في الفترة من ٢٠١٠/٦/١٩م إلى ٢٠١٠/٦/٢١م على عينة من ناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة بلغت (٢٠ ناشئي) من نادي قنا الرياضي وهى من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن :

- تحديد الصعوبات التي يمكن أن تحدث أثناء تنفيذ الدراسة الأساسية والعمل على تلافيتها .
- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في الاختبارات .
- التأكد من صلاحية المكان المخصص لإجراء الاختبارات .
- التأكد من استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات وتسجيل البيانات.
- التأكد من صلاحية استمارة تسجيل الناشئ لنتائج الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) .

- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجريت في الفترة من ٢٠١٠/٦/٢٥م إلى ٢٠١٠/٦/٣٠م وأستهدف الباحث من هذه الدراسة إجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث للتأكد من ثبات وصدق تلك الاختبارات.

- حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) :

صدق الاختبارات :

لإيجاد صدق الاختبارات فقد استخدم الباحث صدق التمايز من خلال تطبيق الاختبارات (قيد البحث) على مجموعتين من اللاعبين إحداهما مجموعة مميزة من اللاعبين بنادي الألمنيوم تحت ١٩ سنة ، وبلغ عددهم (٢٠ ناشئا) ومجموعة غير مميزة من اللاعبين تحت ١٧ سنة وممثلين لنفس عينة البحث من نادي قنا وبلغ عددهم (٢٠ ناشئا) ، ثم قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين للتأكد من صدق الاختبارات في التمييز بين اللاعبين كما هو موضح بجدول (٤).

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة
في الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث)

ن+١=٢=٤٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	احتمال الخطأ
الاختبارات البدنية	م / ث	غير مميزة	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠	٥,٤٢٢-	٠,٠٠٠
		مميزة	٢٠	٣٠,٥٠	٦١٠,٠٠		
		المجموع	٤٠				
	م / ث	غير مميزة	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠	٥,٤٢٨-	٠,٠٠٠
		مميزة	٢٠	٣٠,٥٠	٦١٠,٠٠		
		المجموع	٤٠				
	م / ث	غير مميزة	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠	٥,٤٣٠-	٠,٠٠٠
		مميزة	٢٠	٣٠,٥٠	٦١٠,٠٠		
		المجموع	٤٠				
	ث	غير مميزة	٢٠	٣٠,٥٠	٦١٠,٠٠	٥,٤٣١-	٠,٠٠٠
		مميزة	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠		
		المجموع	٤٠				
تكرار	غير مميزة	٢٠	١٠,٧٣	٢١٤,٥٠	٥,٣٢٧-	٠,٠٠٠	
	مميزة	٢٠	٣٠,٢٨	٦٠٥,٥٠			
	المجموع	٤٠					
سم	غير مميزة	٢٠	١٠,٦٣	٢١٢,٥٠	٥,٣٥٠-	٠,٠٠٠	
	مميزة	٢٠	٣٠,٣٨	٦٠٧,٥٠			
	المجموع	٤٠					
الاختبارات المهارية	متر	غير مميزة	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠	٥,٤٣٤-	٠,٠٠٠
		مميزة	٢٠	٣٠,٥٠	٦١٠,٠٠		
		المجموع	٤٠				
	متر	غير مميزة	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠	٥,٤١١-	٠,٠٠٠
		مميزة	٢٠	٣٠,٥٠	٦١٠,٠٠		
		المجموع	٤٠				
	سم	غير مميزة	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠	٥,٤٢٠-	٠,٠٠٠
		مميزة	٢٠	٣٠,٥٠	٦١٠,٠٠		
		المجموع	٤٠				
	درجة	غير مميزة	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠	٥,٤٧٥-	٠,٠٠٠
		مميزة	٢٠	٣٠,٥٠	٦١٠,٠٠		
		المجموع	٤٠				
درجة	غير مميزة	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠	٥,٤٢٣-	٠,٠٠٠	
	مميزة	٢٠	٣٠,٥٠	٦١٠,٠٠			
	المجموع	٤٠					
درجة	غير مميزة	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠	٥,٤٢٥-	٠,٠٠٠	
	مميزة	٢٠	٣٠,٥٠	٦١٠,٠٠			
	المجموع	٤٠					

قيمة "Z" الجدوليه عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

يتضح من جدول (٤) إنه توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة عند مستوى (٠.٠٥) لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق الاختبارات البدنية و المهارية (قيد البحث).

معامل الثبات :

لإيجاد معامل الثبات للاختبارات (قيد البحث) استخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق Test Retest لحساب الثبات، حيث تم تطبيق الاختبارات على مجموعة من الناشئين بنادي قنا الرياضي عينة الدراسة الاستطلاعية تحت ١٧ سنة وبلغ عددهم (٢٠ ناشئاً)، وقد اعتبر الباحث نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق للمجموعة غير المميزة بمثابة التطبيق الأول ، وتم إعادة التطبيق بعد مرور أسبوع من التطبيق الأول على نفس المجموعة وفي نفس ظروف التطبيق الأول تقريبا ، ثم تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين كما هو موضح بجدول (٥).

جدول (٥)

معامل ثبات الاختبارات قيد البحث

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات	
	ع	س	ع	س			
٠,٧٢٣	٠,٠٢٦٨٥	٢,٢٠٥٠	٠,٠٢٢٩١	٢,٢١٢٥	م / ث	اختبار سرعة ثلاث وثبات متتابعة " طويلة	الاختبارات البدنية (قيد البحث)
٠,٧٣٣	٠,٠٢٥٣٦	٢,٢٣٣٠	٠,٠١٨٧٧	٢,٢٣٩٥	م / ث	اختبار سرعة ثلاث حجرات بالرجل اليمنى.	
٠,٦٣	٠,٢٣٢٢٥	٢,٢٢٤٠	٠,٠٣٢٨٤	٢,١٦٤٥	م / ث	اختبار سرعة ثلاث حجرات بالرجل اليسرى .	
٠,٧٧٥	٠,٠٢١٣٤	٣,٤٢٨٥	٠,٠٢٦٢٦	٣,٤٣٥٠	ث	اختبار زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات	
٠,٥٧٤	١,١٤٢٤٨	٢٢,٦٠٠٠	١,٠٥٦٣١	٢٢,٨٠٠٠	تكرار	اختبار الجلوس من الرقود في (٢٠ق)	
٠,٩٩٦	٠,٨١٨٦١	٥,٤٤٧٥	٠,٨١٥٧٤	٥,٤٩٣٥	سم	اختبار دفع كرة طبية باليد وزن (٢ كجم)	
٠,٩٩٩	١,١٤٨٨٧	٣٨,٧٩٩٠	١,١٠٢٨٢	٣٨,٨٠٠٥	متر	اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى	الاختبارات المهارية (قيد البحث)
٠,٩٩٣	١,٠٨٣١٠	٢٨,١٣٨٥	١,٠٦٣٧٠	٢٨,٢٢٥٠	متر	اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى	
٠,٩٢٤	٠,٣٤٩٨٥	٢,٣٤١٥	٠,٣٤٢٦٤	٢,٢٨٩٠	درجة	اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع	
٠,٨٠٨	٢,٦٢١٢٧	٤٨,٣٥٠٠	٢,٩٩٩٥٦	٤٨,٠٥٠٠	درجة	اختبار ضرب الكرة بالرأس على مرمى مقسم	
٠,٨٧٣	١,١٨٥٤٤	٤٢,٢٠٠٠	١,٥١٤٩٣	٤٢,٢١٥٠	درجة	اختبار التصويب من الثبات في وجود حائط مواجه	
٠,٥٨٨	٠,١١٩٣٠	١,٨٨٠٠	٠,٢٧٩٢٢	١,٧١٥٠	درجة	اختبار التصويب على مرمى مقسم	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث).

جدول (٦) توصيف العينة للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية

ن=١٥

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	المدى	الالتواء
أولاً: الاختبارات البدنية							
١	اختبار سرعة ثلاث وثبات متتابعة " طويلة	م / ث	٢,٢٣٨٧	٠,٠٤٥١٨	٢,٢٣٠٠	٠,١٥	٠,٦٤٢
٢	اختبار سرعة ثلاث حجلات بالرجل اليمنى.	م / ث	٢,٣١٨٠	٠,٠٢٣٦٦	٢,٣٢٠٠	٠,٠٩	٠,٥٧٣
٣	اختبار سرعة ثلاث حجلات بالرجل اليسرى .	م / ث	٢,١٧٣٣	٠,٠٢٥٢٦	٢,١٧٠٠	٠,٠٩	٠,٢٧٢
٤	اختبار زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات	ث	٣,٥٩٤٧	٠,٠٥٣٠٣	٣,٦٠٠٠	٠,١٨	٠,٤٢١-
٥	اختبار الجلوس من الرقود في (٢٠ق)	تكرار	٢٣,٠٠٠٠	١,٦٩٠٣١	٢٣,٠٠٠٠	٦,٠٠	٠,٠٠٠
٦	اختبار دفع كرة طبية باليد وزن(٢ كجم)	سم	٤,٧٣٠٠	٠,٦٨٠٠٢	٤,٥٠٠٠	٢,٥٠	١,٣٨٥
ثانياً: الاختبارات المهارية							
١	اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى	متر	٣٧,٤٣٣	١,٠٨٢٩٣	٣٧,١٠٠٠	٤,٠٥	١,٦٦٥
٢	اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى	متر	٢٩,٠٢١	٠,٤٨٠٩٣	٢٩,٠٠٠٠	١,٩٠	٠,٧١١
٣	اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع	درجة	٢,٥٦٦٧	٠,٤٩٤٤٩	٢,٤٠٠٠	١,٥٠	١,٢٢٠
٤	اختبار ضرب الكرة بالرأس على مرمى مقسم	درجة	٤٨,٣٣٣	٤,٦٥٤٧٥	٤٨,٠٠٠٠	١٦,٠٠	١,٠٦٠
٥	اختبار التصويب من الثبات في وجود حائط مواجه	درجة	٤٢,٨٩٣	١,٣٥٤٦٠	٤٢,٢٠٠٠	٣,٩٠	١,٠٦٥
٦	اختبار التصويب على مرمى مقسم	درجة	١,٩٠٢٠	٠,١٤٣١٤	١,٨٤٠٠	٠,٣٦	٠,٥٠٨

يتضح من جدول (٦) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء والمدى للمجموعة الضابطة للمتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (٣±) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير إعتداليه .

جدول (٧) توصيف العينة للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية

ن=١٥

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	المدى	الالتواء
أولاً: الاختبارات البدنية							
١	اختبار سرعة ثلاث وثبات متتابعة " طويلة	م / ث	٢,٢٠٤٧	٠,٠٢٣٥	٢,٢١٠٠	٠,٠٧	٠,١٨٠
٢	اختبار سرعة ثلاث حجلات بالرجل اليمنى.	م / ث	٢,٣١٤٠	٠,٠٢٧٤	٢,٣١٠٠	٠,٠٩	٠,٥٤٢
٣	اختبار سرعة ثلاث حجلات بالرجل اليسرى .	م / ث	٢,١٦٠٧	٠,٠١٧٩	٢,١٦٠٠	٠,٠٦	٠,٣١٥
٤	اختبار زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات	ث	٣,٥٤٠٠	٠,٠٤٠٥	٣,٥٣٠٠	٠,١٢	٠,٤٨٣
٥	اختبار الجلوس من الرقود في (٢٠ق)	تكرار	٢٣,٥٣٣٣	١,٤٠٧٤	٢٤,٠٠٠	٥,٠٠	٠,٠٧٨-
٦	اختبار دفع كرة طبية باليد وزن(٢ كجم)	سم	٥,٠٠٦٧	٠,٦٨٣٧	٥,٢٠٠٠	٢,٥٠	٠,٤١٨
ثانياً: الاختبارات المهارية							
١	اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى	متر	٣٨,٧١٠٠	١,٤٤٤٦	٣٩,١٥٠	٥,١٥	٠,٠١٦-
٢	اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى	متر	٢٨,٦٧٢٩	٠,٨٣٠٢	٢٨,٥٥٠	٣,٠٠	٠,١٥٦-
٣	اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع	درجة	٢,٦٣٧٣	٠,٥٧٧١	٢,٣٠٠٠	١,٥٥	٠,٤٨٨
٤	اختبار ضرب الكرة بالرأس على مرمى مقسم	درجة	٥٠,٠٠٠٠	٥,٣٧١٨	٥٠,٠٠٠٠	١٧,٠	٠,٢٠١
٥	اختبار التصويب من الثبات في وجود حائط مواجه	درجة	٤٣,٩١٣٣	١,٤٣٩٦	٤٤,٤٠٠	٤,١٠	٠,٢٩٠-
٦	اختبار التصويب على مرمى مقسم	درجة	١,٩٢٤٧	٠,١٥٧٩	١,٩٥٠٠	٠,٤٦	٠,٢٢٨-

يتضح من جدول (٧) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء والمدى للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (٣±) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير إعتداليه .

تكافؤ عينة البحث في المتغيرات المختارة (قيد البحث) :

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة لدى مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في معدلات النمو

ن=٢٠=٣٠

الاختبارات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	احتمال الخطأ
السن	التجريبية	١٥	١٧.٦٠	٢٦٤.٠٠	١.٣٥٧-	٠.١٧٥
	الضابطة	١٥	١٣.٤٠	٢٠١.٠٠		
	المجموع	٣٠				
الطول	التجريبية	١٥	١٥.٤٣	٢٣١.٥٠	٠.٠٤٦-	٠.٩٦٣
	الضابطة	١٥	١٥.٥٧	٢٣٣.٥٠		
	المجموع	٣٠				
الوزن	التجريبية	١٥	١٧.٨٧	٢٦٨.٠٠	١.٥١٨-	٠.١٢٩
	الضابطة	١٥	١٣.١٣	١٩٧.٠٠		
	المجموع	٣٠				
العمر التدريبي	التجريبية	١٥	١٥.٠٠	٢٢٥.٠٠	٠.٣٥٩-	٠.٧٢٠
	الضابطة	١٥	١٦.٠٠	٢٤٠.٠٠		
	المجموع	٣٠				

قيمة "Z" الجدوليّه عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول (٨) إلى أنه توجد فروق غير داله إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في معدلات النمو مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة لدي مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية (قيد البحث)

ن=٢٠=٣٠

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	احتمال الخطأ
اختبار سرعة ثلاث وثبات متتابعة "طويلة"	م / ث	غير مميزة	١٥	١٩.٠٠	٢٨٥.٠٠	٢.١٩٥ -	٠,٠٢٨
		مميزة	١٥	١٢.٠٠	١٨٠.٠٠		
		المجموع	٣٠				
اختبار سرعة ثلاث حجلات بالرجل اليمنى.	م / ث	غير مميزة	١٥	١٦.٣٣	٢٤٥.٠٠	٠.٥٢٣ -	٠,٦٠١
		مميزة	١٥	١٤.٦٧	٢٢٠.٠٠		
		المجموع	٣٠				
اختبار سرعة ثلاث حجلات بالرجل اليسرى .	م / ث	غير مميزة	١٥	١٧.٨٠	٢٦٧.٠٠	١.٤٥٤-	٠,١٤٦
		مميزة	١٥	١٣.٢٠	١٩٨.٠٠		
		المجموع	٣٠				
اختبار زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات	ث	غير مميزة	١٥	١٩.٩٣	٢٩٩.٠٠	٧٦٥,٢-	٠,٠٠٦
		مميزة	١٥	١١.٠٧	١٦٦,٠٠		
		المجموع	٣٠				
اختبار الجلوس من الرقود في (٢٠ق)	تكرار	غير مميزة	١٥	١٤.١٠	٢١١,٥٠	٠.٨٨٦-	٠,٣٧٦
		مميزة	١٥	١٦.٩٠	٢٥٣,٥٠		
		المجموع	٣٠				
اختبار دفع كرة طبية باليد وزن (٢ كجم)	سم	غير مميزة	١٥	١٣.٥٣	٢٠٣,٥٠	١.٢٢٩-	٠,٢١٩
		مميزة	١٥	١٧.٤٧	٢٦٦,٠٠		
		المجموع	٣٠				

قيمة "Z" الجدوليّه عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول (٩) إلى أنه توجد فروق غير داله إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية (قيد البحث)، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه الاختبارات

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية لدى مجموعتي البحث
الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية (قيد البحث)

ن=١ ن=٢=٣٠

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	احتمال الخطأ
اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى	متر	غير مميزة	١٥	١١,٤٣	١٧١,٥٠	٢,٥٣٦-	٠,٠١١
		مميزة	١٥	١٩,٥٧	٢٩٣,٥٠		
		المجموع	٣٠				
اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى	متر	غير مميزة	١٥	١٦,٩٧	٢٥٤,٥٠	١,٢٨٩-	٠,١٩٧
		مميزة	١٥	١٢,٨٩	١٨٠,٥٠		
		المجموع	٣٠				
اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع	متر	غير مميزة	١٥	١٥,٩٣	٢٣٩,٠٠	٠,٢٧٠-	٠,٧٨٧
		مميزة	١٥	١٥,٠٧	٢٢٦,٠٠		
		المجموع	٣٠				
اختبار ضرب الكرة بالرأس على مرمى مقسم	درجة	غير مميزة	١٥	١٤,٠٣	٢١٠,٥٠	٠,٩١٥-	٠,٣٦٠
		مميزة	١٥	١٦,٩٧	٢٥٤,٥٠		
		المجموع	٣٠				
اختبار التصويب من الثبات في وجود حائط مواجه	درجة	غير مميزة	١٥	١٢,٥٠	١٨٧,٥٠	١,٨٧٠-	٠,٠٦١
		مميزة	١٥	١٨,٥٠	٢٧٧,٥٠		
		المجموع	٣٠				
اختبار التصويب على مرمى مقسم	درجة	غير مميزة	١٥	١٤,٩٣	٢٢٤,٠٠	٠,٣٥٤-	٠,٧٢٤
		مميزة	١٥	١٦,٠٧	٢٤١,٠٠		
		المجموع	٣٠				

قيمة "Z" أجدوليه عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول (١٠) إلى أنه توجد فروق غير داله إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه الاختبارات .

- الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

أجريت في الفترة من ٢٠١٠/٧/١٥ إلى ٢٠١٠/٧/١٧م وأستهدف الباحث من هذه الدراسة الوقوف على جوانب تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح من حيث الأزمنا وعدد التكرارات وفترات الراحة المناسبة ، وكذلك الزمن المناسب للوحدات اليومية ، حيث تمت تجربة الأسبوع الأول من البرنامج المقترح ، وأشارت نتائج الدراسة إلى تحديد شدة التمرينات قيد البرنامج التدريبي الباليستي الموضوعه للمجموعة التجريبية قيد البحث ، والتكرارات ، وفترات الراحة اليننية ، والزمنا المستغرق للوحدات التدريبية.

- البرنامج التدريبي المقترح :

قبل وضع البرنامج التدريبي كان من الضروري تحديد هدف البرنامج والأسس إلى يجب إتباعها

عند وضع البرنامج التدريبي المقترح •

أولاً : هدف البرنامج .

تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات الباليستية لتنمية القوة المميزة بالسرعة ومعرفة تأثيره على مستوى أداء مهارتي التمرير و التصويب لناشئي كرة القدم .

ثانياً: معايير وضع البرنامج .

من الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تمكن الباحث من الحصول عليها لتحديد أفضل الطرق والأساليب والوسائل والتمرينات لتنمية القوة المميزة بالسرعة في هذا المجال (٢)(٣)(١٠)(٢٠) (٢٧)(٢٨)(٣٥)(٣٦)(٤١)(٤٢) (٤٥) فقد راعى الباحث عند اختيار التمرينات ووضع البرنامج الأسس الآتية :

- التدرج في التمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ومن العام إلى الخاص مع التدرج في استخدام المقاومات من الثقيل إلى الخفيف بالإضافة إلى زيادة شدة الحمل للتمرينات أثناء البرنامج.
- اختيار التمرينات الخاصة والمشابهة لطبيعة الأداء للمهارات الأساسية (قيد البحث).
- استخدام مبدأ التنوع حيث يؤدي البعض منها بأدوات والأخر بدون أدوات.
- استخدام تمرينات مباشرة خاصة بالعضلات العاملة والمشاركة بالأداء.
- مناسبة المحتويات التدريبية المختارة للمرحلة السنوية و لقدرات الناشئين عينة البحث.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق التدريبات والاختبارات.
- أن تتضمن التدريبات الباليستية تمرينات المرونة والإطالة والرشاقة.
- تؤدي التدريبات الباليستية في فترة الإعداد الخاص .
- تسبق فترة التدريبات الباليستية فترة تأسيس بالأثقال .
- مراعاة أن يكون الأداء بعد مرحلة التأسيس باستخدام مقاومة خفيفة أو متوسطة بسرعات عالية وان يكون الأداء متشابه مع طبيعة الأداء المهارى في المباريات والمنافسات .
- مراعاة قدرة أفراد عينة البحث على أداء التدريبات الباليستية وان تعتمد على مقاومة تتناسب مع قوة وسرعة مطاطية العضلات حتى يتحقق الهدف من البرنامج بتنمية القدرة العضلية للعضلات العاملة وصولاً إلى مستوى أفضل في أداء التمرير والتصويب للعينة قيد البحث.

ثالثاً : محتوى البرنامج :

من خلال إطلال الباحث على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة في هذا المجال(٢)(٣)(٤)(١١)(١٥)(٢١)(٢٣)(٢٩)(٥٦)(٦٠) تمكن الباحث من حصر عدد من التدريبات الباليستية كمحتوى للبرنامج التدريبي المقترح طبقاً لمتغيرات البحث.

١- تم تصنيف التدريبات الباليستية المختارة للبرنامج التدريبي المقترح إلى خمس فئات حيث تم تصنيف التدريبات إلى:

- تمرينات للإحماء و تدريبات للمرونة الثابتة خلال الراحة بين المجموعات (٣٦) تدريباً.
 - تدريبات باليستية باستخدام حبال مطاطة ودفع كرة طبية وعددها (٨) تدريبات.
 - تدريبات باليستية بدون أدوات وعددها (٩) تدريبات .
 - تدريبات بالأثقال وعددها (١١) تدريبات.
 - تدريبات باستخدام أثقال في جواكيت أو شنكار و أكياس رمل لأداء يشبه طبيعة أداء المنافسة وعددها (١٥) تدريب.
 - تدريبات العدو الارتدادي بأثقال خفيفة وعددها (٢).
- تم توزيع التدريبات الباليستية المختارة(قيد البحث) بترقيم تسلسل يبدأ من الرقم.
- ٣٦ :١ تمرينات للإحماء وتديبات للمرونة الثابتة خلال الراحة بين المجموعات.
 - ٤٤:٣٧ تدريبات باليستية بدون أدوات.
 - ٥٣ :٤٥ باليستية باستخدام حبال مطاطة ودفع كرة طبية.
 - ٥٤ : ٦٤ تدريبات بالأثقال.
 - ٧٩ :٦٥ تدريبات باستخدام أثقال في جواكيت أو شنكار أو أكياس رمل لأداء يشبه طبيعة أداء المنافسة.
 - ٨١:٨٠ تدريبات العدو الارتدادي بأثقال خفيفة.
- تم عرض التدريبات الباليستية المختارة والمصنفة إلى ست فئات على مجموعة من الخبراء ملحق (١) حيث بلغت (٨١) تدريب طبقاً لنتائج آراء الخبراء وهى موضحة تفصيلاً بملحق (٦).
- ٢- راعى الباحث مبدءا الخصوصية والتدرج في الحمل والاستمرارية والارتفاع التدريجي بالحمل والتكيف بزيادة عدد مرات التكرار أو تقليل فترات الراحة البينية عند وضع محتوى البرنامج.
- ٣- استخدام الباحث طريقة التدريب الفترى (منخفض- مرتفع الشدة) في وضع محتوى البرنامج التدريبي
- رابعا: خصائص محتويات البرنامج.**
- اشتملت فترة تطبيق البرنامج على (١٠) أسابيع متصلة خلال فترتي الأعداد الخاص والأعداد للمباريات من فترة الأعداد للموسم الرياضي ٢٠١٠م / ٢٠١١م بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع و(٤٠) وحدة تدريبية في البرنامج .
 - زمن الوحدة التدريبية(١٢٠) دقيقة.
 - شدة الحمل للتدريب الباليستى من (٦٠% إلى ٩٠%).
 - حجم الحمل للتدريب الباليستى باستخدام الأثقال من (١٠- ١٢) تكرر وللمجموعات من (٣- ٥) مجموعات ، وفترات الراحة من (٢-٣) ق بين المجموعات ، أما بالنسبة للأثقال الحرة فيتراوح من (١٥-١٠) تكرر، والمجموعات من (١-٣) مجموعات وفترات الراحة بين المجموعات من(٢-٣) ق .
 - مراعاة عدم حدوث هبوط في مستوى سرعة اللاعب أثناء التكرار .
 - تم تطبيق البرنامج بالارتفاع التدريجي بالحمل بنسبة (١:٢) بزيادة أسبوعين والانخفاض بالأسبوع التالي

جدول (١١)

حجم وشدة الحمل للتدريبات خلال البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات الباليستية لتنمية القدرة العضلية على مستوى أداء التمرير والتصويب لدى ناشئي كرة القدم (عينة البحث)

الأسبوع	الشدة	عدد المجموعات	التكرار	فترة الراحة
٣	%٦٠ - %٧٥	٥-٣	١٠-٧	٢-٣ بين المجموعات
٤	%٧٥ - %٨٥	٥-٣	١٠-٧	
٥	%٧٠ - %٧٥	٥-٣	١٢-١٠	
٦	%٦٥ - %٧٠	٥-٣	١٢-١٠	
٧	%٧٥ - %٨٠	٥-٣	١٢-١٠	
٨	%٧٠ - %٧٥	٥-٣	١٢-١٠	
٩	%٨٠ - %٨٥	٥-٣	١٢-١٠	
١٠	%٨٥ - %٩٠	٣-١	١٥-١٠	
١١	%٩٠ - %٩٥	٣-١	١٥-١٠	
١٢	%٧٠ - %٧٥	٥-٣	١٢-١٠	

- ويشير الباحث إلى أن حجم وشدة التدريبات والمحتوى ومكونات الحمل للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات الباليستية لتنمية القوة المميزة بالسرعة على مستوى أداء مهارتي التمرير والتصويب لدى ناشئي كرة القدم للعينة (قيد البحث) موضح تفصيلاً بملحق رقم (٦)(٧)

خطوات إجراء تجربة البحث:

- القياسات القبليّة.

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة في الفترة من ٢٠١٠/٧/١٩م وحتى ٢٠١٠/٧/٢١م.

- التجربة الأساسيّة.

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في صورته النهائيّة على المجموعتين التجريبيّة والضابطة والإعداد للمباريات وذلك في الفترة من ٢٠١٠/٧/٢٣م وحتى ٢٠١٠/٩/٧م.

- القياسات البينيّة.

تم إجراء القياسات البينيّة بعد الأسبوع الخامس في الفترة من ٢٠١٠/٨/٢١م إلى ٢٠١٠/٨/٢٣م وذلك بنفس شروط القياسات القبليّة.

- القياسات البعدية.

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي على عينة البحث خلال الفترة من ٢٠١٠/٩/٩م إلى ٢٠١٠/٩/١١م.

المعالجة الإحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - الوسيط - المدى - معامل الارتباط
- الخطأ المعياري - اختبار "ت" - تحليل التباين - حساب اقل فرق معنوي LSD - قيمة z

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج :

جدول (١٢)

تحليل التباين بين نتائج قياسات البحث في الاختبارات

البدنية والمهارية (قيد البحث) لدى الناشئين عينة البحث (المجموعة الضابطة)

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع القياسات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
اختبار سرعة ثلاث وثبات متتابعة " طويلة	بين القياسات	٠,٣١٠	٢	٠,١٥٥	١٩,٣٩٤
	داخل القياسات	٠,٣٥٣	٤٢	٠,٠٠٨	
	المجموع	١,٠١٤	٤٤		
اختبار سرعة ثلاث حجلات بالرجل اليمنى.	بين القياسات	٠,٠٤٩	٢	٠,٠٢٤	٨,١٥٢
	داخل القياسات	٠,١٢١	٤٢	٠,٠٠٣	
	المجموع	٠,٧٤٦	٤٤		
اختبار سرعة ثلاث حجلات بالرجل اليسرى	بين القياسات	٠,٠٤٨	٢	٠,٠٢٤	٢٤,٠٧١
	داخل القياسات	٠,٠٤٩	٤٢	٠,٠٠١	
	المجموع	٠,٦٠٩	٤٤		
اختبار زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات	بين القياسات	٠,٠٢٦	٢	٠,٠١٣	٦,٦٣٣
	داخل القياسات	٠,٠٦٩	٤٢	٠,٠٠٢	
	المجموع	٠,٣٢١	٤٤		
اختبار الجلوس من الرقود في (٢٠ق)	بين القياسات	٢٠٤,٦٣٤	٢	١٠٢,٣١٧	٩,١٠٧
	داخل القياسات	٤٧١,٨٦٧	٤٢	١١,٢٣٥	
	المجموع	١٨٠٠,٠	٤٤		
اختبار دفع كرة طبية باليد وزن (٢ كجم)	بين القياسات	١٣,٧٨٤	٢	٦,٨٩٢	٩,٨٠٤
	داخل القياسات	٢٩,٥٤٦	٤٢	٠,٧٠٣	
	المجموع	١٥٧,٣٠١	٤٤		
اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى	بين القياسات	٢٠٣,٣٩٧	٢	١٠١,٦٩٨	٥,٤٨٣
	داخل القياسات	٧٧٩,٠٣٧	٤٢	١٨,٥٤٨	
	المجموع	٢,٨٢٧,٢٧٧	٤٤		
اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى	بين القياسات	٢٤,٢٦٤	٢	١٢,١٣٢	١٣,٩٧٧
	داخل القياسات	٣٦,٤٤٩	٤٢	٠,٨٦٨	
	المجموع	٣٧٣,١٢٩	٤٤		
اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع	بين القياسات	٧,٦٤٤	٢	٣,٨٢١	٦,٥٢٢
	داخل القياسات	٢٤,٦٠١	٤٢	٠,٥٨٦	
	المجموع	٩٠,٨١٥	٤٤		
اختبار ضرب الكرة بالرأس على مرمى مقسم	بين القياسات	٤١٧,٦٤٤	٢	٢٠٨,٨٢٢	٦,٤٧٤
	داخل القياسات	١,٣٥٤,٦٦٧	٤٢	٣٢,٢٥٤	
	المجموع	١,٧٧٢,٣١١	٤٤		
اختبار التصويب من الثبات في وجود حائط مواجه	بين القياسات	٤٤,٠٠٩	٢	٢٢,٠٠٤	٢٣,٦١٠
	داخل القياسات	٣٩,١٦٤	٤٢	٠,٩٣٢	
	المجموع	٤,٤١٩,٢١٠	٤٤		
اختبار التصويب على مرمى مقسم	بين القياسات	١,٦٤٩	٢	٠,٨٢٩	١١,٩٥٥
	داخل القياسات	٢,٨٩٠	٤٢	٠,٠٦٩	
	المجموع	٢٣,٨٠٢	٤٤		

الاختبارات البدنية

الاختبارات المهارية

قيمة " ف " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بدرجة حرية (٢ ، ٤٢) هي ٣.٢٢ يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات المتكررة في الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) لدى الناشئين عينة البحث (المجموعة الضابطة)، وحتى يتثنى معرفة الفروق لصالح أي من القياسات - تم حساب اقل فرق معنوي بين القياسات (قبلي - بيني - بعدى) باستخدام اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D)

جدول (١٣)
دلالة الفروق بين متوسطات قياسات الاختبارات
البدنية والمهارية (قيد البحث) لدى الناشئين عينة البحث (المجموعة الضابطة)

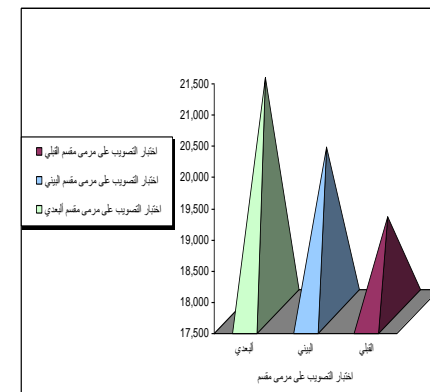
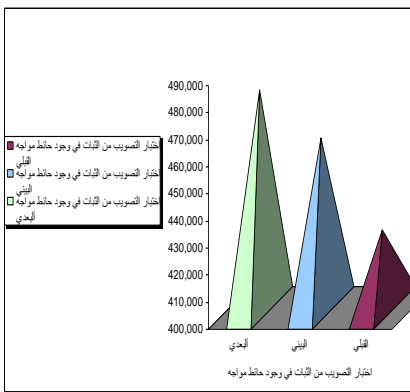
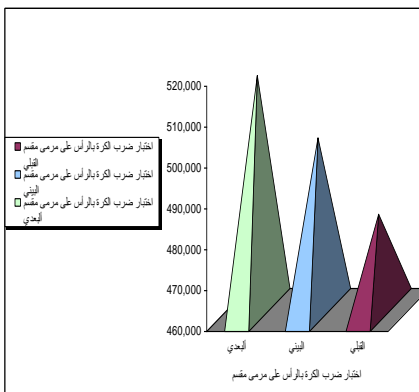
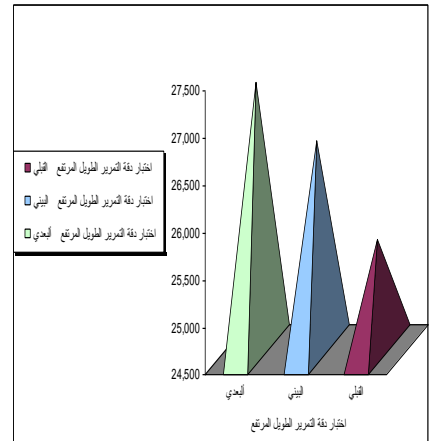
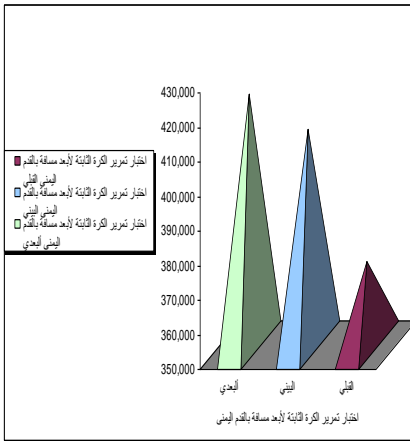
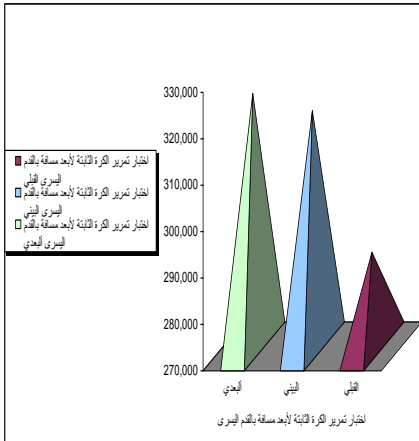
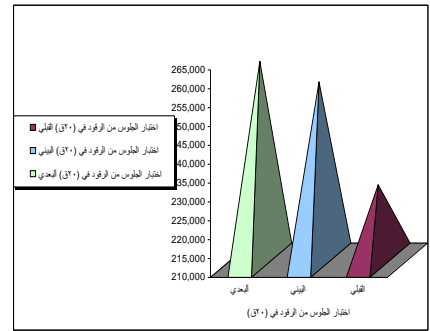
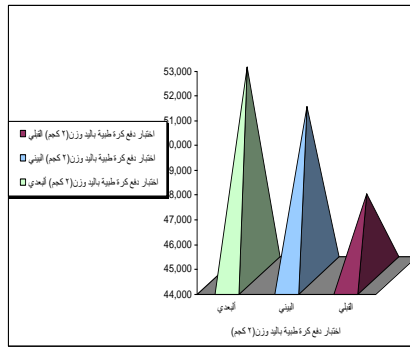
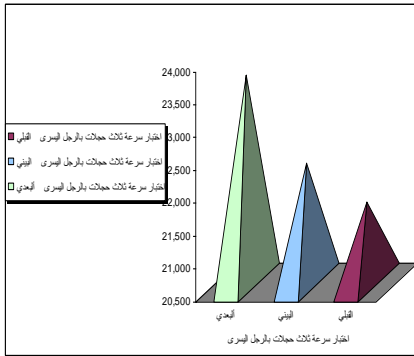
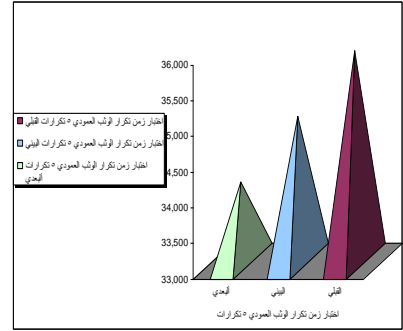
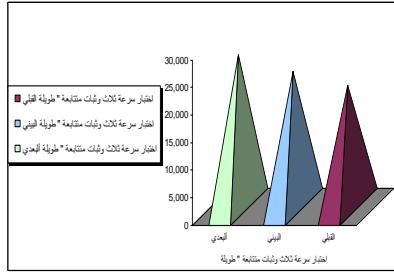
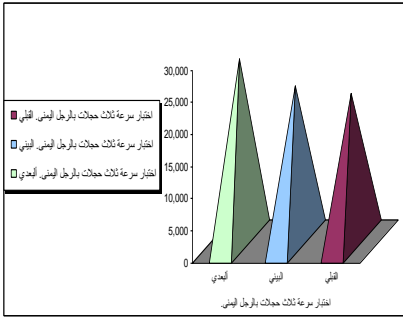
دلالة الفروق بين المتوسطات			المتوسط الحسابي	القياسات	المتغيرات
ألبدي	البيني	القبلي			
*٠,١٥٠١	٠,٠٧٦٠٠		٢,٢٣٨٧	القبلي	اختبار سرعة ثلاث وثبات متتابعة " طويلة
٠,٠٧٤١			٢,٣١٤٧	البيني	
			٢,٣٨٨٨	ألبدي	
*١,٦٩٨	*٠,١٢٦٦٧		٢,٣١٨٠	القبلي	اختبار سرعة ثلاث حجلات بالرجل اليمنى.
٠,٠٤٣١			٢,٤٤٤٧	البيني	
			٢,٤٨٧٨	ألبدي	
*٠,١٩٣٤	٠,٠٥٩٣٣		٢,١٧٣٣	القبلي	اختبار سرعة ثلاث حجلات بالرجل اليسرى
٠,١٣٤			٢,٢٣٢٧	البيني	
			٢,٣٦٦٧	ألبدي	
*٠,١٨٣٣٣	٠,٠٩١٣٣		٣,٥٩٤٧	القبلي	اختبار زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات
٠,٠٩٢٠٠			٣,٥٠٣٣	البيني	
			٣,٤١١٣	ألبدي	
*٣,٢٦٦٧	*٢,٧٣٣٣		٢٣,٠٠٠٠	القبلي	اختبار الجلوس من الرقود في (٢٠ق)
*٠,٥٣٣٤			٢٥,٧٣٣٣	البيني	
			٢٦,٢٦٦٧	ألبدي	
*٠,٥١٣١	*٠,٣٥٣٣		٤,٧٣٠٠	القبلي	اختبار دفع كرة طبية باليد وزن (٢ كجم)
*٠,١٥٩٨			٥,٠٨٣٣	البيني	
			٥,٢٤٣١	ألبدي	
*٤,٨١٣٢	*٣,٨٢٣٤		٣٧,٤٣٣٣	القبلي	اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى
*٠,٩٨٩٨			٤١,٢٥٦٧	البيني	
			٤٢,٢٤٦٥	ألبدي	
*٣,٤١٠٨	*٣,٠٦٦٧		٢٩,٠٢١٣	القبلي	اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى
*٠,٣٤٤١			٣٢,٠٨٨٠	البيني	
			٣٢,٤٣٢١	ألبدي	
*٠,١٦٥٣٠	*٠,١٠٣٧		٢,٥٦٦٧	القبلي	اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع
٠,٠٦١٦			٢,٦٧٠٤	البيني	
			٢,٧٣٢٠	ألبدي	
*٣,٤٠٠٠	*١,٨٦٦٦٧		٤٨,٣٣٣٣	القبلي	اختبار ضرب الكرة بالرأس على مرمى مقسم
*١,٥٣٣٣٣			٥٠,٢٠٠٠	البيني	
			٥١,٧٣٣٣	ألبدي	
*٥,١٥٣٣٣	*٣,٣٩٣٣٣		٤٢,٨٩٣٣	القبلي	اختبار التصويب من الثبات في وجود حائط مواجه
*١,٧٦٠٠٠			٤٦,٢٨٦٧	البيني	
			٤٨,٠٤٦٧	ألبدي	
*٠,٢٢٢	٠,١١١		١,٩٠٢٠	القبلي	اختبار التصويب على مرمى مقسم
٠,١١١			٢,٠١٣٠	البيني	
			٢,١٢٤٠	ألبدي	

الاختبارات البدنية

الاختبارات المهارية

(* دالة عند مستوى معنوية ٠.٠٥)

يتضح من جدول (١٣) أن هناك فروقا دلالة إحصائية بين القياسات المتكررة للاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) للمجموعة الضابطة في كل اختبار على حدة أثناء البرنامج بين القياسات القبلي والقياسات البعدي ولصالح القياسات البعدي، وكذلك بين القياسات البينية والقياسات البعدي ولصالح القياسات البعدي في كل اختبار على حدة، فيما عدا "اختبار سرعة ثلاث وثبات متتابعة" طويلة و اختبار سرعة ثلاث حجلات بالرجل اليمنى والرجل اليسرى وزمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات" للاختبارات البدنية، و اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع واختبار التصويب على مرمى مقسم للاختبارات المهارية.



جدول (١٤)

معدل التحسن الحادث لنتائج قياسات الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) لدى الناشئين عينة البحث (المجموعة الضابطة)

معدلات التحسن			وحدة القياس	المتغيرات	
البعدي عن البيئي	البعدي عن القبلي	البيئي عن القبلي			
٣,٢٠١٢	٦,٧٠٤	٣,٣٩٤	م / ث	اختبار سرعة ثلاث وثبات متتابعة " طويلة	الاختبارات البدنية
١,٧٦٢	٧,٣٢٥٢	٥,٤٦٥٩	م / ث	اختبار سرعة ثلاث حجلات بالرجل اليمنى.	
٦,٠٠١	٨,٨٩٨	٢,٧٣٣١	م / ث	اختبار سرعة ثلاث حجلات بالرجل اليسرى .	
٢,٦٢٦٠	٥,١٠١٩	٢,٥٤٢٦	ث	اختبار زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات	
٢,٠٧٢٨	١٤,٢٠٣٠	١١,٨٨٣٩	تكرار	اختبار الجلوس من الرقود في (٢٠ق)	
٣,١٤٣٦	١٠,٨٤٧٧	٧,٤٦٩٣	سم	اختبار دفع كرة طبية باليد وزن (٢ كجم)	
٢,٣٩٩١	١٢,٨٥٨٠	١٠,٢١٣٩	متر	اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى	الاختبارات المهارية
١,٠٧٢٣	١١,٧٥٢٧	١٠,٤٩٧٧	متر	اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى	
٢,٣٠٦٧٧	٦,٤٤٠	٤,٠٤٠٢	درجة	اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع	
٣,٠٥٤٣	٧,٠٣٤٤٨	٣,٨٦٢١	درجة	اختبار ضرب الكرة بالرأس على مرمى مقسم	
٣,٨٠٢٣	١٢,٠١٤٤٦	٧,٩١١٢	درجة	اختبار التصويب من الثبات في وجود حائط مواجه	
٥,٥١٤١	١١,٦٧١	٥,٨٣٥٩	درجة	اختبار التصويب على مرمى مقسم	

يتضح من جدول (١٤) أن مقدار النسبة المئوية لمعدلات التحسن الحادث بين القياسات القبليّة والبعديّة في الاختبارات البدنية (قيد البحث) لدى الناشئين عينة البحث (المجموعة الضابطة) لكل اختبار على حدة وقد تراوحت تلك النسب للاختبارات البدنية ما بين (٢,٥٤٢٦-١١,٨٨٣٩) بالنسبة للقياس البيئي عن القبلي ولصالح القياس البيئي، وتراوحت ما بين (٥,١٠١٩-١٤,٢٠٣٠) بالنسبة للقياس البعدي عن القياس القبلي ولصالح القياس البعدي، وتراوحت ما بين (١,٧٦٢-٦,٠٠١) بالنسبة للقياس البعدي عن القياس البيئي و لصالح القياس البعدي، وقد تراوحت تلك النسب للاختبارات المهارية ما بين (٣,٨٦٢١-١٠,٤٩٧٧) بالنسبة للقياس البيئي عن القبلي ولصالح القياس البيئي، وتراوحت ما بين (٦,٤٤٠-١٢,٨٥٨٠) بالنسبة للقياس البعدي عن القياس القبلي ولصالح القياس البعدي، وتراوحت ما بين (١,٠٧٢٣-٣,٨٠٢٣) بالنسبة للقياس البعدي عن القياس البعدي و لصالح القياس البعدي.

جدول (١٥)

تحليل التباين بين نتائج قياسات البحث في الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) لدى الناشئين عينة البحث (المجموعة التجريبية)

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع القياسات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
الاختبارات البدنية	اختبار سرعة ثلاث وثبات متتابعة " طويلة	بين القياسات	٢	٠,٠٢١	٢١,٠٧٧
		داخل القياسات	٤٢	٠,٠٠١	
		المجموع	٤٤		
	اختبار سرعة ثلاث حجلات بالرجل اليمنى.	بين القياسات	٢	٠,٠١٨	١٧,٥٠٧
		داخل القياسات	٤٢	٠,٠٠١	
		المجموع	٤٤		
	اختبار سرعة ثلاث حجلات بالرجل اليسرى	بين القياسات	٢	٠,٠٠٢	٢٤,٦٥٣
		داخل القياسات	٤٢	٠,٠٠٠١	
		المجموع	٤٤		
	اختبار زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات	بين القياسات	٢	٠,٠٦٠	٢٩,٨٢٣
		داخل القياسات	٤٢	٠,٠٠٢	
		المجموع	٤٤		
	اختبار الجلوس من الرقود في (٢٠ق)	بين القياسات	٢	٣٣,٤٨٨	١٦,٧٤٤
		داخل القياسات	٤٢	٢,٠٠٠	
		المجموع	٤٤		
	اختبار دفع كرة طبية باليد وزن (٢ كجم)	بين القياسات	٢	٢٥,٥٦٨	٢٥,٣١٦
		داخل القياسات	٤٢	١,٠٠٨	
		المجموع	٤٤		
الاختبارات المهارية	اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى	بين القياسات	٢	٢٨,٤٧١	١٢,١٣٦
		داخل القياسات	٤٢	٢,٣٤٦	
		المجموع	٤٤		
	اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى	بين القياسات	٢	٤,٢٨٤	٦,٨٧٧
		داخل القياسات	٤٢	٠,٦٢٣	
		المجموع	٤٤		
	اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع	بين القياسات	٢	٨,٥٦٩	٢٥,٤٧٧
		داخل القياسات	٤٢	٢٦,١٥٣	
		المجموع	٤٤		
	اختبار ضرب الكرة بالرأس على مرمى مقسم	بين القياسات	٢	٨,٧١٣	١٢,٣٠٢
		داخل القياسات	٤٢	٠,٣٤٢	
		المجموع	٤٤		
	اختبار التصويب من الثبات في وجود حائط مواجه	بين القياسات	٢	٣١٦,٩٢٤	٢٣,٣٦٤
		داخل القياسات	٤٢	٢٥,٧٦٢	
		المجموع	٤٤		
	اختبار التصويب على مرمى مقسم	بين القياسات	٢	٣١,٣٥٤	١٤,٤٥٥
		داخل القياسات	٤٢	١,٣٤٢	
		المجموع	٤٤		

قيمة " ف " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بدرجة حرية (٢ ، ٤٢) هي ٣.٢٢ يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات المتكررة في الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) لدى الناشئين عينة البحث (المجموعة التجريبية)، وحتى ينتهي معرفة الفروق لصالح أي من القياسات - تم حساب اقل فرق معنوي بين القياسات (قبلي - بيني - بعدى) باستخدام اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D)

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين متوسطات قياسات الاختبارات

البدنية والمهارية (قيد البحث) لدى الناشئين عينة البحث (المجموعة التجريبية)

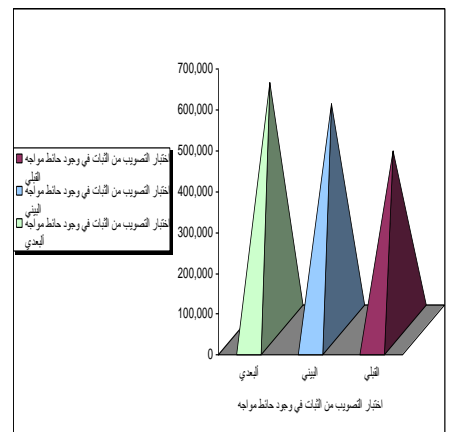
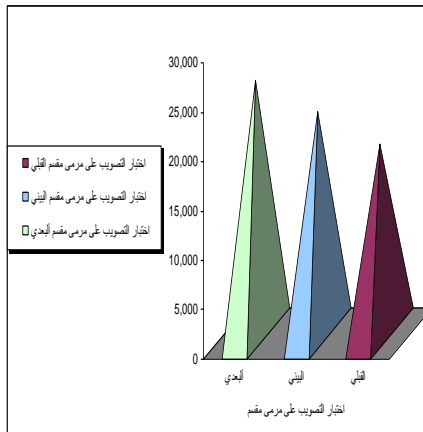
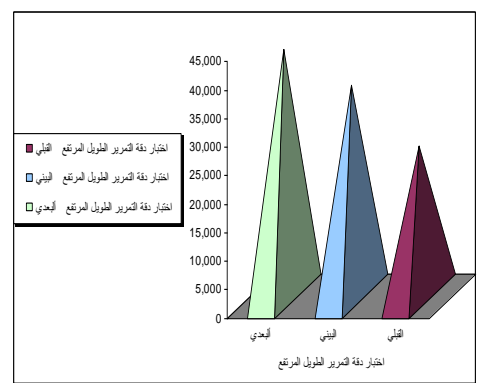
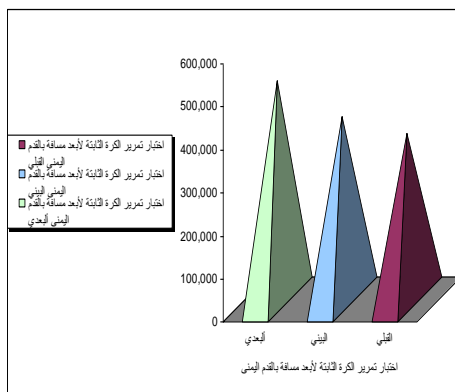
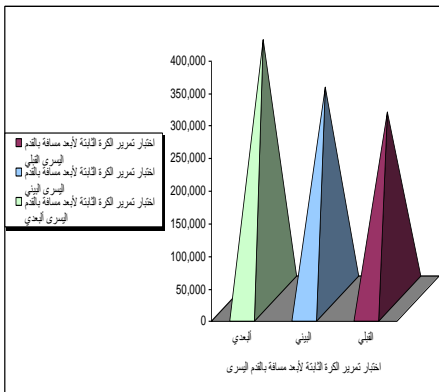
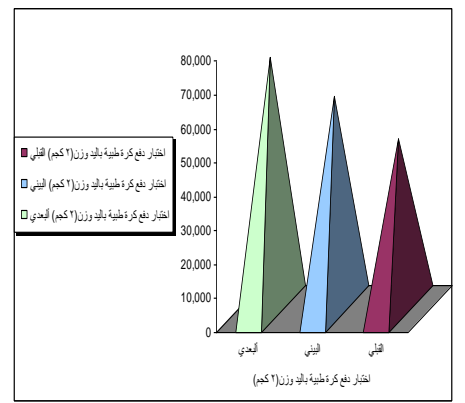
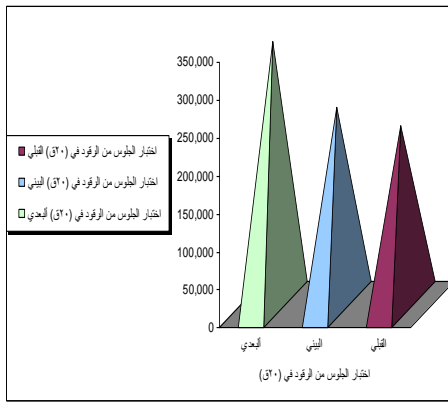
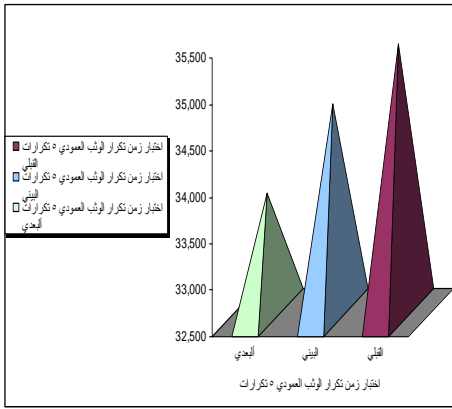
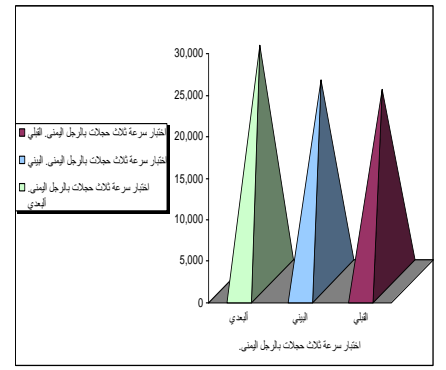
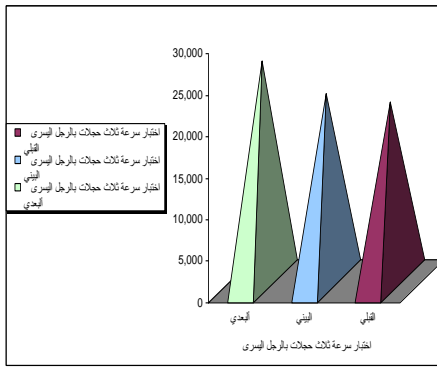
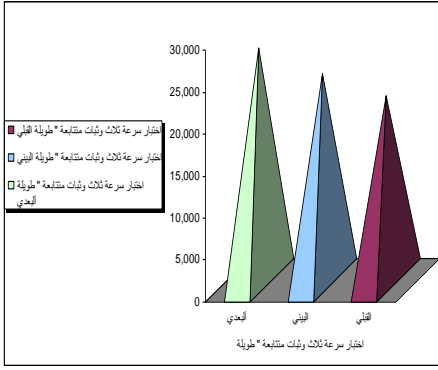
دلالة الفروق بين المتوسطات			المتوسط الحسابي	القياسات	المتغيرات
البعدي	البيئي	القبلي			
*٠,٥٦٤	٠,٢٦٠٦		٢,٢٠٤٧	القبلي	اختبار سرعة ثلاث وثبات متتابعة " طويلة
*٠,٣٠٣٤			٢,٤٦٥٣	البيئي	
			٢,٧٦٨٧	البعدي	
*٠,٥٣٢	٠,١١٢٦٧		٢,٣١٤٠	القبلي	اختبار سرعة ثلاث حجلات بالرجل اليمنى.
*٠,٤١٩٣			٢,٤٢٦٧	البيئي	
			٢,٨٤٦٠	البعدي	
*٠,٤٩٣٣	٠,١٠٢٠٠		٢,١٦٠٧	القبلي	اختبار سرعة ثلاث حجلات بالرجل اليسرى
*٠,٣٩١٣			٢,٢٦٢٧	البيئي	
			٢,٦٥٤٠	البعدي	
*٠,١٦١٤	٠,٠٦٤٦٧		٣,٥٤٠٠	القبلي	اختبار زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات
*٠,٠٩٦٧			٣,٤٧٥٣	البيئي	
			٣,٣٧٨٦	البعدي	
*١١,١٣٣٤	٢,٥٣٣٣٣		٢٣,٥٣٣٣	القبلي	اختبار الجلوس من الرقود في (٢٠ق)
*٨,٦٠٠٠			٢٦,٠٦٦٧	البيئي	
			٣٤,٦٦٦٧	البعدي	
*٢,٤٢٥٤	١,٢٦٠٠٠		٥,٠٠٦٧	القبلي	اختبار دفع كرة طبية باليد وزن (٢ كجم)
*١,١٦٥٤			٦,٢٦٦٧	البيئي	
			٧,٤٣٢١	البعدي	
*١٢,٢٠٠٠	٣,٦٦٦٦٧		٣٨,٧١٠٠	القبلي	اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى
*٨,٥٣٣٣٣			٤٢,٣٧٦٧	البيئي	
			٥٠,٩١٠٠	البعدي	
* ١١,١٣٣٣٤	٣,٨٠٠٠٠		٢٨,٦٥١٣	القبلي	اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى
*٧,٣٣٣٣٤			٣٢,٤٥١٣	البيئي	
			٣٩,٧٨٤٧	البعدي	
*١,٦٨٤٧	١,٠٦٩٣٣		٢,٦٣٧٣	القبلي	اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع
*٠,٦١٥٣			٣,٧٠٦٧	البيئي	
			٤,٣٢٢٠	البعدي	
*١٣,٢٠٠٠	٤,٤٠٠٠٠		٥٠,٠٠٠٠	القبلي	اختبار ضرب الكرة بالرأس على مرمى مقسم
* ٨,٨٠٠٠٠			٥٤,٤٠٠٠	البيئي	
			٦٣,٢٠٠٠	البعدي	
*١٦,٥٧٣٣٣	١١,٢٩٣٣٣		٤٣,٩١٣٣	القبلي	اختبار التصويب من الثبات في وجود حائط مواجه
*٥,٢٨٠٠٠			٥٥,٢٠٦٧	البيئي	
			٦٠,٤٨٦٧	البعدي	
*٠,٦٣٦٧	٠,٣١٨٣		١,٩٢٤٧	القبلي	اختبار التصويب على مرمى مقسم
*٠,٣١٥٣			٢,٢٤٣٠	البيئي	
			٢,٥٦٢٣	البعدي	

الاختبارات البدنية

الاختبارات المهارية

(* دالة عند مستوى معنوية ٠.٠٥)

يتضح من جدول (١٦) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين القياسات المتكررة للاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية في كل اختبار على حدة أثناء البرنامج بين القياسات القبلي والبعدي ولصالح القياسات البعديه، وكذلك بين القياسات البيئية والقياسات البعديه ولصالح القياسات البعديه في كل اختبار على حدة.



جدول (١٧)

معدل التحسن الحادث لنتائج قياسات الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) لدى الناشئين عينة البحث (المجموعة التجريبية)

معدلات التحسن			وحدة القياس	المتغيرات	
البعدي عن البيئي	البعدي عن القبلي	البيئي عن القبلي			
١٢,٣٠٦٨	٢٥,٥٨١٧	١١,٨٢٠٢	م / ث	اختبار سرعة ثلاث وثبات متتابة " طويلة	الاختبارات البدنية
١٧,٢٧٨٦	٢٢,٩٩٠٤	٤,٨٧٠٣	م / ث	اختبار سرعة ثلاث حجلات بالرجل اليمنى.	
١٧,٢٩٣٤	٢٢,٨٣٠٥	٤,٧٢٠٦	م / ث	اختبار سرعة ثلاث حجلات بالرجل اليسرى .	
٢٧,٨٢٤٩	٤٥,٥٩٣٢	١٨,٢٧٦٨	ث	اختبار زمن تكرر الوثب العمودي ٥ تكرارات	
٣٢,٩٩٢٢	٤٧,٣٠٩١	١٠,٧٦٥١	تكرار	اختبار الجلوس من الرقود في (٢٠ق)	
١٨,٥٩٦٧	٤٨,٤٤٣٠	٢٥,١٦٦٢	سم	اختبار دفع كرة طبية باليد وزن (٢ كجم)	
٢٠,١٣٦٧	٣١,٥١٦٤	٩,٤٧٢٢	متر	اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى	الاختبارات المهارية
٢٢,٥٩٨١	٣٨,٨٥٨٢	١٣,٢٦٢٩	متر	اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى	
١٦,٥٩٩٦	٦٣,٨٧٩٧	٤٠,٥٤٩٠	درجة	اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع	
١٦,١٧٦٤	٢٦,٤	٨,٨	درجة	اختبار ضرب الكرة بالرأس على مرمى مقسم	
٩,٥٦٤٠	٣٧,٧٤١١	٢٥,٧١٧٤	درجة	اختبار التصويب من الثبات في وجود حائط مواجه	
١٤,٢٣٥٣	٣٣,١٢٧٢	١٦,٥٣٧٦	درجة	اختبار التصويب على مرمى مقسم	

يتضح من جدول (١٧) أن مقدار النسبة المئوية لمعدلات التحسن الحادث بين القياسات القبليّة والبعديّة في الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) لدى الناشئين عينة البحث (المجموعة التجريبية) لكل اختبار على حدة قد تراوحت بالنسبة للاختبارات البدنية ما بين (٤,٧٢٠٦-٢٥,١٦٦٢) بالنسبة للقياس البيئي عن القبلي ولصالح القياس البيئي، وتراوحت ما بين (٢٢,٨٣٠٥-٤٨,٤٤٣٠) بالنسبة للقياس أبعدي عن القياس القبلي ولصالح القياس أبعدي، وتراوحت ما بين (١٢,٣٠٦٨-٣٢,٩٩٢٢) بالنسبة للقياس أبعدي عن القياس البيئي و لصالح القياس أبعدي، وقد تراوحت تلك النسب بالنسبة للاختبارات المهارية ما بين (٨,٨-٤٠,٥٤٩٠) بالنسبة للقياس البيئي عن القبلي ولصالح القياس البيئي، وتراوحت ما بين (٢٦,٤-٦٣,٨٧٩٧) بالنسبة للقياس أبعدي عن القياس القبلي ولصالح القياس أبعدي، وتراوحت ما بين (٩,٥٦٤٠-٢٢,٥٩٨١) بالنسبة للقياس أبعدي عن القياس البيئي و لصالح القياس أبعدي.

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية
والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية و المهارية (قيد البحث)

$$n+1=2=30$$

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
الاختبارات البدنية	التجريبية	١٥	٩,٧٣	١٤٦,٠٠	٣,٦٠٠-	٠,٠٠٠
	الضابطة	١٥	٢١,٢٧	٣١٩,٠٠		
	المجموع	٣٠				
	التجريبية	١٥	١١,١٧	١٦٧,٥٠	٢,٧١١-	٠,٠٠٧
	الضابطة	١٥	١٩,٨٣	٢٩٧,٥٠		
	المجموع	٣٠				
	التجريبية	١٥	١٠,٣٠	١٥٤,٥٠	٣,٣٠٢-	٠,٠٠١
	الضابطة	١٥	٢٠,٧٠	٣١٠,٥٠		
	المجموع	٣٠				
	التجريبية	١٥	١١,٣٠	١٦٩,٥٠	٢,٦٢٨-	٠,٠٠٩
	الضابطة	١٥	١٩,٧٠	٢٩٥,٥٠		
	المجموع	٣٠				
التجريبية	١٥	١١,٣٣	١٧٠,٠٠	٢,٦٢٥-	٠,٠٠٩	
الضابطة	١٥	١٩,٦٧	٢٩٥,٠٠			
المجموع	٣٠					
التجريبية	١٥	١٩,٤٠	٢٩١,٠٠	٢,٤٢٩-	٠,٠١٥	
الضابطة	١٥	١١,٦٠	١٧٤,٠٠			
المجموع	٣٠			٣,٦٧٤-		
الاختبارات المهارية	التجريبية	١٥	٩,٦٠	١٤٤,٠٠		٠,٠٠٠
	الضابطة	١٥	٢١,٤٠	٣٢١,٠٠		
	المجموع	٣٠			٢,٣٠٦-	
	التجريبية	١٥	١٩,٢٠	٢٨٨,٠٠		٠,٠٢١
	الضابطة	١٥	١١,٨٠	١٧٧,٠٠		
	المجموع	٣٠			٣,٩٠٦-	
	التجريبية	١٥	٢١,٧٧	٣٢٦,٥٠		٠,٠٠٠
	الضابطة	١٥	٩,٢٣	١٣٨,٥٠		
	المجموع	٣٠			٢,٨٥٧-	
	التجريبية	١٥	٢٠,٠٧	٣٠١,٠٠		٠,٠٠٤
	الضابطة	١٥	١٠,٩٣	١٦٤,٠٠		
	المجموع	٣٠			٢,٧١١-	
التجريبية	١٥	١٠,٣٠	١٦٧,٥٠		٠,٠٠٧	
الضابطة	١٥	٢٠,٧٠	٢٩٧,٥٠			
المجموع	٣٠			٣,٣٠٢-		
التجريبية	١٥	١٠,٣٠	١٥٤,٥٠		٠,٠٠١	
الضابطة	١٥	٢٠,٧٠	٣١٠,٥٠			
المجموع	٣٠					

قيمة "Z" الجدوليه عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

يتضح من جدول (١٨) أنه توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية و المهارية قيد البحث في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

جدول (١٩)

الفروق في متوسط نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث)

ملاحظات	الفرق في نسبة التحسن %	نسبة التحسن %		المتغيرات
		المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	
لصالح المجموعة التجريبية	١٨,٨٧٧٧	٦,٧٠٤	٢٥,٥٨١٧	اختبار سرعة ثلاث وثبات متتابعة " طويلة
لصالح المجموعة التجريبية	١٥,٦٦٥٢	٧,٣٢٥٢	٢٢,٩٩٠٤	اختبار سرعة ثلاث حجلات بالرجل اليمنى.
لصالح المجموعة التجريبية	١٣,٤٠٧	٨,٨٩٨	٢٢,٨٣٠٥	اختبار سرعة ثلاث حجلات بالرجل اليسرى .
لصالح المجموعة التجريبية	٤٠,٤٩١٣	٥,١٠١٩	٤٥,٥٩٣٢	اختبار زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات
لصالح المجموعة التجريبية	٣٣,١٠٦١	١٤,٢٠٣٠	٤٧,٣٠٩١	اختبار الجلوس من الرقود في (٢٠ق)
لصالح المجموعة التجريبية	٣٧,٥٩٥٣	١٠,٨٤٧٧	٤٨,٤٤٣٠	اختبار دفع كرة طيبة باليد وزن(٢ كجم)
لصالح المجموعة التجريبية	١٨,٦٥٨٤	١٢,٨٥٨٠	٣١,٥١٦٤	اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى
لصالح المجموعة التجريبية	٢٦,٨٢٩٣	١١,٧٥٢٧	٣٨,٨٥٨٢	اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى
لصالح المجموعة التجريبية	٥٧,٤٣٩٧	٦,٤٤٠٠	٦٣,٨٧٩٧	اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع
لصالح المجموعة التجريبية	١٩,٣٦٥٦	٧,٠٣٤٤	٢٦,٤	اختبار ضرب الكرة بالرأس على مرمى مقسم
لصالح المجموعة التجريبية	٢٥,٧٢٦٧	١٢,٠١٤٤	٣٧,٧٤١١	اختبار التصويب من الثبات في وجود حائط مواجه
لصالح المجموعة التجريبية	٢١,٤٥٦٢	١١,٦٧١٠	٣٣,١٢٧٢	اختبار التصويب على مرمى مقسم

يوضح جدول (١٩) وجود فروق في نسبة التحسن المئوية لصالح المجموعة التجريبية والتي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح أكبر من نسبة التحسن المئوية للمجموعة الضابطة والتي استخدمت البرنامج التدريبي (بالأسلوب التقليدي) بفروق تتراوح ما بين (١٣,٤٠٧ - ٥٧,٤٣٩٧) في الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث).

ثانياً: مناقشة النتائج.

يرى الباحث أن المدخل الرئيسي لمناقشة هذا البحث يكمن في محاولة إظهار مدى تأثير استخدام التدريبات الباليستية في تنمية القدرة العضلية على مستوى أداء التمرير والتصويب لدى ناشئي كرة القدم، وذلك بمقارنة نتائج القياسات المستخدمة قبل وأثناء وبعد إجراء تجربة البحث، والتي أظهرت أن استخدام تدريبات الباليستية في الاتجاه البدني والمهاري كمحتوى للبرنامج التدريبي قد أثرت تأثيراً فعالاً على مستوى أداء التمرير والتصويب لدى الناشئين عينة البحث، وهذا يدل و يؤكد على أن فروض البحث كانت واقعية وأكده نتائج البحث وعبرت عنة البيانات التي تضمنتها الجداول من (١٢ : ١٩) كما يلي.

أظهرت البيانات التي تضمنتها الجدول أرقام (١٢)(١٣) والخاصة بتحليل التباين بين نتائج القياسات المتكررة أثناء البرنامج التدريبي في الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) لدى الناشئين (المجموعة الضابطة) أن هناك فروقا دلالة إحصائية بين القياسات المتكررة للاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) في كل اختبار على حدة أثناء البرنامج بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة ولصالح القياسات البعديّة، وكذلك بين القياسات البيئية والقياسات البعديّة و لصالح القياسات البعديّة في كل اختبار على حدة، فيما عدا اختبار سرعة ثلاث وثبات متتابعة" طويلة و اختبار سرعة ثلاث حجلات بالرجل اليمنى والرجل اليسرى وزمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات للاختبارات البدنية، و اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع واختبار التصويب على مرمى مقسم للاختبارات المهارية.

كما يتضح من جدول (١٤) أن نسبة التحسن بين متوسطات القياسات الثلاثة (القبلي -البيئي -البعدي) كانت لصالح القياس البعدي بالمقارنة بالقياس القبلي والبيئي في المتغيرات البدنية والمهارية لدى المجموعة الضابطة ، وذلك كنتيجة للاستمرار في البرنامج التدريبي المتبع.

وهذا يعنى أن البرنامج التقليدي له تأثير إيجابي على بعض متغيرات البحث وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من " محمد حسن علاوي، وأبو العلا عبد الفتاح" (١٩٨٤م) أن التدريب عملية نظامية بدنية مخططة ومنظمة جيدا وذلك لتنمية القدرات البدنية للفرد. (٣٠ : ١٧٧)

كما يرجع الباحث ذلك إلى أن تنمية القدرة العضلية لها دور فعال في أداء المهارات في كرة القدم مما يؤكد ارتباط الناحية المهارية بالناحية البدنية وان الأداء في كرة القدم لا بد من الإعداد له بدنيا ومهاريا لأداء أي مهارة من مهارات اللعب عند تنفيذ الأداء في رياضة كرة القدم.

وهذا ما يشير إليه "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣م) من أن التدريب والأعداد المهارى يشكل إمكانية جيدة ومكاملة للناحية البدنية(٢٠ : ٢٨).

كما تتفق هذه النتائج أيضا مع ما ذكرته كلا من " نوال مهدي، منى سالم، ضيماء على عبد الله" (٢٠٠٧م) من أن تخطيط برنامج الأعداد البدني الخاص يجب التركيز فيه على بناء وتقوية المجموعات العضلية المشاركة في أداء المهارات حتى يمكن إيجاده المهارة بالشكل الفني الصحيح ويتوافق وسلاسة وبأقل مجهود وهذا يعنى أن تؤدي المهارة بواسطة العضلات المطلوبة فقط مثل مهارة التصويب - المحاورة - التمرير. (٤٤ : ١٣٦)

كما تتفق هذه النتائج مع ما ذكره كل من "طه إسماعيل وآخرون" (١٩٨٩)، "مفتى إبراهيم" (٢٠٠٢) " عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل" (١٩٩٧) "عبد الباسط محمد" (١٩٩٨) من أن أي برنامج تدريبي مبنى على أسس علمية يؤدي إلى تطوير حالة اللاعب التدريبية وارتفاع مستوى الأداء ، إلا إن مقدار التحسن هو الفيصل بين برنامج وآخر (١٦ : ١٨٣)(٤٠ : ٢٦٠)(٢٤ : ٥٩)(٢٥ : ١٣٢).

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تنمية القوة المميزة بالسرعة ومستوى أداء مهارتي التمرير والتصويب لدى ناشئي كرة القدم (عينة البحث) ولصالح القياس البعدي .

كما أظهرت البيانات التي تضمنتها الجداول (١٥)(١٦) والخاصة بتحليل التباين بين نتائج القياسات المتكررة أثناء البرنامج التدريبي في الاختبارات البدنية والمهارية لدى الناشئين (المجموعة التجريبية) أن هناك فروقا دالة إحصائية بين القياسات المتكررة للاختبارات البدنية والمهارية في كل اختبار على حدة أثناء البرنامج بين القياسات القبلي والبعدي ولصالح القياسات البعدي، ويعزى الباحث ذلك إلى أن البرنامج التدريب المقترح له دورة الفعال في تنمية العناصر البدنية عند اللاعبين كما يساعد على زيادة سرعة أداء المهارات المختارة ويتفق ذلك مع نتائج دراسة " كيري ب. روبرت يو. (Kerry P., Robery U.) (١٩٩٨م) (٤٨) التي توصلت إلى أن التدريب الباليستي يمكن أن يزيد الأداء حيث يؤدي إلى حدوث تكيفات في الجهاز العصبي العضلي خارج نطاق تأثيرات التدريب العادي عكس التدريب بالإتقال التقليدي بأحمال ثقيلة وبسرعات بطيئة الأمر الذي قد لا يؤدي إلى تكيفات في الجاهز العصبي.

و هذا ما يؤكد " ميشيل وآخرون" (Mechael et al) (١٩٩٩م) (٥٠) من أن التدريب باستخدام أوزان خفيفة والذي يتسم بقدرة عالية يؤثر على أجزاء مختلفة من منحيات القوة والسرعة وأيضا فان الهدف الرئيسي للتدريب على الأوزان الخفيفة هو زيادة معدل إنتاج القوة الانفجارية بينما يزيد التدريب التقليدي باستخدام الأوزان الثقيلة القوة القصوى للاعبين، كما أن التدريب الذي يتسم بالسرعة العالية يؤدي إلى سرعة الأداء الرياضي إلى حد كبير أكثر من التدريب التقليدي الذي يستخدم الأوزان الثقيلة.

كما يتفق ذلك أيضا مع ما ذكره "إدموند رزبريك" (Edmund R. Burke) (٢٠٠١م) (٤٥) من أن التدريب الباليستي يؤدي إلى زيادة السرعة عند استخدام أوزان خفيفة وذلك لأنه يشتمل عند التدريب على الإسراع بالنقل أو الجسم بطريقة انفجارية إلى اعلي سرعة تتناسب مع طبيعة الأداء المهارى كما يشتمل على تمرينات الأفعاء ودفع المنصة بالإضافة إلى تمرينات الكرة الطبية وهى مجموعة من تدريبات الوثب وقذف كرات الأتقال والوثب مع النثل وكلها حركات تزيد من السرعة والقدرة والرشاقة.

و كذلك مع ما ذكره " جورج ب" (George B.) (١٩٨٨م) من التدريب الباليستي يعتبر من انسب أنواع التدريب لتنمية السرعة والقدرة العضلية حيث أن اغلب التدريبات تؤدي بصورة انجازيه وليس بها أي انخفاض في السرعة حيث يتم تحويل الانقباض بالتقصير بأقصى سرعة ممكنة. (٤٦)

كما يتضح من جدول (١٧) أن مقدار النسبة المئوية لمعدلات التحسن الحادث بين القياسات القبلي والبعديه في الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) لدى الناشئين عينة البحث (المجموعة التجريبية) لكل اختبار على حدة قد تراوحت بالنسبة للاختبارات البدنية ما بين (٢٢,٨٣٠٥-٤٨,٤٤٣٠) بالنسبة للقياس البعدي عن القياس القبلي ولصالح القياس البعدي وقد تراوحت تلك النسب بالنسبة للاختبارات المهارية ما بين (٢٦,٤-٦٣,٨٧٩٧) بالنسبة للقياس البعدي عن القياس القبلي ولصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث هذا التحسن إلى ما احتوى عليه البرنامج من تمارين بدنية وتمارين باليستي أثرت بشكل كبير على تحسين مستوى الأداء المهارى وذلك بعد تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة ويتفق ذلك مع رأى "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥م) الذي أشار أن الأداء المهارى يرتبط بالقدرات الخاصة ارتباطا وثيقا إذا يعتمد إتقان الأداء المهارى على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة. (٢١)

كما أن المتغيرات البدنية تؤثر بدرجة كبيرة على الأداء المهارى فكلما تحسنت المتغيرات البدنية استطاع اللاعب تنفيذ واجباته المهارية فمهما بلغت مهارة اللاعب الفنية وإجادته للمهارات فنية لن يتمكن من تنفيذ واجباته في الملعب إذا لم يؤهل ويعد إعداد بدنيا متكاملًا. (٤٧)

وقد اشتمل البرنامج المقترح على أساليب متنوعة تفيد في أداء المهارة وتكرارها بصورة متنوعة سواء كان الهدف من الأداء تنمية مقدار القوة التي يحتاجها بالإضافة إلى التنظيم الجيد للأحمال البدنية بطريقة سليمة من حيث تدرج ارتفاع الأحمال التدريبية وتنظيم فترات الراحة بصورة مناسبة والأعمال المنفذة بالفعل من حمل أقصى وعالي ومتوسط ودرجة استجابة اللاعبين له.

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من "احمد فاروق" (٢٠٠٣م) (٣)، "على طلعت" (٢٠٠٣م) (٢٣)، "مروان عبد الله" (٢٠٠٥م) (٣٦)، "مصطفى هاشم" (٢٠٠٥م) (٣٧)، "نوال العبيدى، منى فتحي، ضيماء عبد الله" (٢٠٠٧م) (٤٢)، "تجوى عايد" (٢٠٠٧م) (٤٣)، "ايهاب راضى" (٢٠٠٧م) (٧)، "احمد خليفة" (٢٠٠٨م) (٢)، "صفاء حسين" (٢٠٠٨م) (١٤)، "محمد لطفي، محمود رجائي" (٢٠٠٨م) (٣٢)، محمود لبيب" (٢٠٠٨م) (٣٥) على التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي الباليستي، وأن استمرار التقدم بالبرنامج التدريبي أحدث تغير ملحوظ في المتغيرات البدنية والمهارية وهذا ما ظهر من الفروق بين القياسات القبلية والبينية والبعديّة وان التحسن كان بصورة تصاعديّة مع تطبيق البرنامج التدريبي الباليستي على المجموعة التجريبية.

ومما سبق مناقشته يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية القوة المميزة بالسرعة ومستوى أداء مهارتي التمرير والتصويب لدى ناشئي كرة القدم (عينه البحث) ولصالح القياس البعدي". كما أظهرت البيانات التي يتضمنها جدول (١٨) أنه توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

ويرجع الباحث ذلك أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات الباليستية صنع هذا الفارق هذا الفارق و اثر تأثيرا فعالا في تنمية القدرة العضلية وتحسين الأداء البدنى مما يوضح أهمية هذا الأسلوب وقد أظهرت نتائج البحوث والدراسات المرتبطة قيد البحث مدى تفوقه و أهميته عن الأسلوب التقليدي وهذا ما يؤكد "فلاينجان بيكر Flangan S.Balker" (٢٠٠١م) أن التدريب الباليستي يفرض على اللاعب الوصول إلى القوة المميزة بالسرعة من تدريبات القوة التقليدية التي يتأخر فيها الوصول باللاعب في القوة المميزة بالسرعة. (٥٥: ١١)

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره "السيد عبد المقصود" (١٩٩٢م) أن المتغيرات البدنية من أهم الأسس للوصول إلى مستوى رياضي عالي، كما يجب أن يواجه الأعداد البدني لتنمية الصفات الجسمانية الخاصة بنوع النشاط الممارس ويكون الأساس لذلك درجة عالية من الكفاءة البدنية وصحة جيدة ذات مستوى ثابت (٥: ١١).

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من "Mcevoy.k,p.Neuten,r,u" (1998) (٥٤)، "صفاء حسين" (٢٠٠٨م) (١٥)، "تجوى عايد" (٢٠٠٧م) (٤٣)، "إيهاب راضى" (٢٠٠٧م) (٧) على أن هناك فروق بين أسلوب التدريب المتبع وبين التدريب الباليستي لصالح التدريب الباليستي في المتغيرات البدنية والمهارية.

كما يتضح من نفس البيانات التي يتضمنها جدول (١٨) أنه توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث في القياس البعدى ولصالح المجموعة التجريبية، ويرجع الباحث هذا الفارق إلى طبيعة البرنامج التدريبي المقترح وطريقة تكوين التدريبات الباليستية التي تسير في نفس المسار الحركي لأداء المهارات بصورة تفيد في أدائها وتكرارها بصورة متنوعة مما أدى للتأثير الايجابي وتحسن أداء المهارات قيد البحث، وهذا يوضح التميز الذي انفرد به استخدام التدريب الباليستي من التدريب التقليدي في المجموعة الضابطة مما جعل هذا الفارق بينهم ويتفق هذا مع ما ذكره "مفتى إبراهيم" (١٩٩٤م) من أن الأعداد المهارى الجيد يسهم في تنمية وتطوير الأداء وظهوره بمستوى أداء مثالي (٧: ٣٩).

ويؤكد ما سبق رأى "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥م) في أن الأداء المهارى يرتبط بالقدرات البدنية الخاصة ارتباطا وثيقا إذ يعتمد إتقان الأداء المهارى على مدى متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة (٢١ : ١٨٩).

كما تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه "ميشيل كنت" (Michael Kent) (١٩٩٨م) من أن تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات الباليستي تؤثر بدورها على أي مهارة تحتاج إلى القدرة على الوثب الأعلى (التصويب) وأيضاً قدرة الذراعين في الرمي (التصويب التمرير) ومن ثم فهي تدريبات فعالة في رياضة البيسبول وكرة السلة والساحة وكرة القدم (٥١ : ٦٠)

إضافة إلى استخدام تدريبات اقرب في طبيعة أدائها من طبيعة أداء لعبة كرة القدم كما تتفق مع ما ذكره "ميشيل أستون وآخرون" (Mechael stone et al) (١٩٩٩م) أن التدريب الباليستي تزيد من سرعة الأداء الحركي بمعنى أن القوة المكتسبة من هذا النوع تؤدي إلى أداء حركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس وذلك من خلال تشابه أداء تدريبات الباليستي تعمل على زيادة مقدرة العضلات على الانقباض معدل أسرع وأكثر تقجيراً خلال مدى الحركة في المفصل وبكل سرعات الحركة. (٥٠)

كما تتفق تلك النتائج مع ما ذكره "ماركوس جاربر واخرون Markus Garber et al" (٢٠٠٧م) أن التدريب بالأسلوب السريع المتقجر الباليستي يزيد من سرعة الأداء الحركي بمعنى أن القوة المكتسبة من هذا الأسلوب التدريبي وما يشمله من تدريبات ضد مقاومات بالإضافة إلى تدريبات

الكرة الطيبة ومجموعات تدريبات تشتمل على الدفع والقفز كرات الأثقال وكلها حركات تزيد من القدرة والسرعة والرشاقة حيث تؤدي إلى أداء حركي فني أفضل، كما أنها تعمل على زيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجراً (٤٩ : ٢٥) ولهذا فإنه من خلال التدريب الفني بالأسلوب الباليستي تؤدي المهارة بواسطة العضلات المطلوبة فقط أي الاقتصاد في الجهد والوقت (٣٢ : ٥٧٨).

ومن خلال هذا العرض السابق لمناقشة نتائج الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) يتضح الأثر الإيجابي للتدريب الباليستي في التنمية والتطوير للمتغيرين قيد البحث كعلاقة ارتباطيه ايجابية،ومن هذا العرض يكون قد تحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على: " توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في تنمية القوة المميزة بالسرعة ومستوى أداء مهارتي التمرير والتصويب لدى ناشئي كرة القدم (عينة البحث) ولصالح المجموعة التجريبية".

كما تشير البيانات التي يتضمنها جدول (١٩) إلى وجود فروق في نسبة التحسن المئوية لصالح المجموعة التجريبية والتي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح أكبر من نسبة التحسن المئوية للمجموعة الضابطة والتي استخدمت البرنامج التدريبي التقليدي بفروق تتراوح ما بين (١٣,٤٠٧ - ٤٠,٤٩١٣) في الاختبارات البدنية ومردود ذلك أن التدريبات الباليستيه تعد من انطب انواع التدريبات لتنمية القدرة العضلية وان اغلب هذه التدريبات تؤدي بالشكل الانفجاري دون الانخفاض في سرعة الأداء فيتم من خلاله تحويل الانقباض بالتطويل إلى انقباض بالتقصير بشكل سريع.(٦٠ : ١١٨) حيث أن الحركات التي تؤدي بتسارع كبير يمكن أن تكون ذات اداءات باليستيه تتميز بمعدل انطلاقات عالية وأزمنة انقباض قصيرة كي تخدم مثل هذه الحركات في تعظيم مقدار القوة والسرعة أثناء ذلك الانقباض (٦١).

كما يتفق ذلك مع ما ذكره "تشارلز ستالي Charles Staley (١٩٩٦م) من أن التدريب بالأسلوب الباليستي يعمل على زيادة سرعة اللاعب حيث يقدم مخرجات من القدرة ذات الصفة السريعة والتي تؤدي إلى حدوث تكييف للجهاز العصبي (٤٤ : ١٥).

كما تشير أيضا البيانات التي يتضمنها جدول (١٩) إلى وجود فروق في نسبة التحسن المئوية لصالح المجموعة التجريبية والتي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح أكبر من نسبة التحسن المئوية للمجموعة الضابطة والتي استخدمت البرنامج التدريبي (بالأسلوب التقليدي) بفروق تتراوح ما بين (١٨,٦٥٨٤ - ٥٧,٤٣٩٧) في الاختبارات المهارية (قيد البحث) ويرجع ذلك إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي الباليستي (قيد البحث) وأن استمرار التقدم بالبرنامج التدريبي احدث تغير ملحوظ في المتغير المهارى وهذا ما ظهر من الفروق بين القياسات القبلية والبينية والبعديه وان التحسن كان بصورة تصاعديه مع تطبيق البرنامج التدريبي الباليستي على المجموعة التجريبية.

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من "Mcevoy,k,p.Neuten,r,u" (1998) (٥٤)، "احمد فاروق" (٢٠٠٣م) (٣)، "على طلعت" (٢٠٠٣م) (٢٣)، "مروان عبد الله" (٢٠٠٥م) (٣٦)، "مصطفى هاشم" (٢٠٠٥م) (٣٧)، "توال العبيدى،منى فتحي،ضيماء عبد الله" (٢٠٠٧م) (٤٢)، "تجوى عايد" (٢٠٠٧م) (٤٣)، "ايهاب راضى" (٢٠٠٧م) (٧)، "احمد خليفة" (٢٠٠٨م) (٢)، "صفاء حسين"

(٢٠٠٨م)(١٤)، "محمد لطفي، محمود رجائي" (٢٠٠٨م)(٣٢) على أن هناك فروق بين أسلوب التدريب المتبع وبين التدريب الباليستي لصالح التدريب الباليستي في المتغيرات البدنية والمهارية. ومن خلال مناقشة نتائج نسبة التحسن للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية اتضح مدى فاعلية البرنامج التدريبي الباليستي بمقارنته بالبرنامج التدريبي المتبع مع المجموعة الضابطة.

ومما سبق مناقشته يتحقق صحة الفرض الرابع والذي ينص على "هناك نسبة تغير حاد بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث ولصالح المجموعة التجريبية"

الاستخلاصات :

- في ضوء أهداف البحث وخصائص العينة ونتائج البحث يستخلص الباحث ما يلي:
- أن هناك فروقا دلالة إحصائية بين القياسات المتكررة للاختبارات البدنية والمهارية(قيد البحث) للمجموعة الضابطة في كل اختبار على حدة أثناء البرنامج بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة ولصالح القياسات البعديّة، وكذلك بين القياسات البينية والقياسات البعديّة و لصالح القياسات البعديّة في كل اختبار على حدة، فيما عدا اختبار سرعة ثلاث وثبات متتابعة"طويلة" و اختبار سرعة ثلاث حجات بالرجل اليمنى والرجل اليسرى وزمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات للاختبارات البدنية، و اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع واختبار التصويب على مرمى مقسم للاختبارات المهارية.
 - أن مقدار النسبة المئوية لمعدلات التحسن الحادث بين القياسات القبليّة والبعديّة في الاختبارات البدنية (قيد البحث) لدى الناشئين عينة البحث (المجموعة الضابطة) لكل اختبار على حدة وقد تراوحت تلك النسب للاختبارات البدنية ما بين (١٩,١٠-٥,٢٠٣٠,١٤) بالنسبة للقياس البعدي عن القياس القبلي ولصالح القياس البعدي، وقد تراوحت تلك النسب للاختبارات المهارية ما بين (٤٤٠,٦-١٢,٨٥٨٠) بالنسبة للقياس البعدي عن القياس القبلي ولصالح القياس البعدي.
 - أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين القياسات المتكررة للاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية في كل اختبار على حدة أثناء البرنامج بين القياسات القبليّة والبعديّة ولصالح القياسات البعديّة، وكذلك بين القياسات البينية والقياسات البعديّة ولصالح القياسات البعديّة في كل اختبار على حدة.
 - أن مقدار النسبة المئوية لمعدلات التحسن الحادث بين القياسات القبليّة والبعديّة في الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) لدى الناشئين عينة البحث(المجموعة التجريبية) لكل اختبار على حدة قد تراوحت بالنسبة للاختبارات البدنية ما بين (٢٢,٨٣٠٥-٤٨,٤٤٣٠) بالنسبة للقياس البعدي عن القياس القبلي ولصالح القياس البعدي، وقد تراوحت تلك النسب بالنسبة للاختبارات المهارية ما بين (٢٦,٤-٦٣,٨٧٩٧) بالنسبة للقياس البعدي عن القياس القبلي ولصالح القياس البعدي.
 - أنه توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية و المهارية قيد البحث في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

- وجود فروق في نسبة التحسن المئوية لصالح المجموعة التجريبية والتي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح أكبر من نسبة التحسن المئوية للمجموعة الضابطة والتي استخدمت البرنامج التدريبي (بالأسلوب التقليدي) بفروق تتراوح ما بين (١٣,٤٠٧ - ٥٧,٤٣٩٧) في الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث).

- الاختبارات البدنية والمهارية التي استخدمت في البحث تعد وسيلة فعالة وموضوعية.

التوصيات :

- ١- استخدام برنامج التدريب الباليستي المقترح لتنمية القدرة العضلية وأيضا مستوى أداء بعض المهارات الأساسية (التمرير - التصويب) لدى ناشئي كرة القدم.
- ٢- محاولة تطبيق التدريبات الباليستية المقترحة المستخدمة في البحث في برامج تدريبية أخرى بهدف تنمية القدرة العضلية في مجال التدريب التطبيقي مع الناشئين بما يعود على الجانب المهاري.
- ٣- تطبيق برامج التدريب الباليستي على عينات مختلفة من حيث السن والجنس.
- ٤- توجيه هذا البحث والبرنامج التدريبي إلى العاملين في مجال تدريب الناشئين في كرة القدم.
- ٥- الاهتمام بوجود مدربين متخصصين لوضع برامج الإعداد البدني لناشئي كرة القدم.
- ٦- ضرورة استخدام الاختبارات المستخدمة في البحث في تتبع تقدم مستوى القدرات البدنية والمستوى المهاري (قيد البحث) وفقا لمستوى وقدرات العينة.
- ٧- ضرورة الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية والتقييم البدني المستمر لناشئي كرة القدم للوقوف على مستواهم الفعلي.

المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- ١- إبراهيم عادل عيسى (١٩٩٤م): تأثير برنامج تدريبي مقترح على دقة التصويب في كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، جامعة الزقازيق.
- ٢- احمد خليفة حسن محمد (٢٠٠٨م): تأثير استخدام التدريبات (الباليستية-المركب- المشترك) على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين لكرة السلة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٣- أحمد فاروق خلف (٢٠٠٣م): تأثير برنامج للتدريب الباليستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية للاعبين لكرة السلة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

- ٤- أسامة احمد عبد العزيز النمر (٢٠٠٣ م): تأثير التدريب بالإثقال وتمارين دورة الإطالة والتقصير وتمارين المقاومة القذفيه والتمرينات المركبة على اللياقة العضلية ،رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية بنين،جامعة حلوان.
- ٥- السيد عبد المقصود (١٩٩٢م): نظريات التدريب الرياضي،الجزء الأول ،دار بورسعيد للطباعة ،الإسكندرية،١٩٩٢م.
- ٦- السيد عبد المقصود (١٩٩٧ م): نظريات التدريب الرياضي- تدريب وفسولوجيا القوة ، الطبعة الأولى،مركز الكتاب للنشر،القاهرة .
- ٧- إيهاب احمد راضى أمين (٢٠٠٧م):دراسة مقارنة بين تأثير التدريب بالبايستى والتدريب بالإثقال على بعض المتغيرات الخاصة والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل،دراسة ماجستير،كلية التربية الرياضية،جامعة المنيا.
- ٧- أمر الله احمد ألبساطي (١٩٩٦م):التدريب والإعداد البدني في كرة القدم،منشأة المعارف الإسكندرية.
- ٨- أمر الله احمد ألبساطي (٢٠٠١ م):الإعداد البدني- الوظيفي في كرة القدم (تدريب-قياس) ، دار الجامعة الجديدة للنشر ،الإسكندرية .
- ٩- بسطويسي أحمد (١٩٩٩م):أسس ونظريات التدريب الرياضي،ط ١، دار الفكر العربي،القاهرة.
- ١٠- بطرس رزق الله (١٩٩٤م):متطلبات لاعبي كرة القدم البدنية والمهاريه، دار المعارف الإسكندرية.
- ١١- جمال إسماعيل، منير عابدين (٢٠٠٤م) : تأثير برنامج تدريب بالإثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين دقة التصويب في كرة القدم، مجلة علوم وفنون الرياضة ،كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، العدد الأول.
- ١٢-حسن السيد أبو عبده(٢٠٠٢م) :الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية .
- ١٣- حنفي محمود مختار (١٩٩٠م): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ،القاهرة.
- ١٤- صفاء صالح حسين(٢٠٠٨م):تأثير التدريبات التبادلية للبايستى والفاالقون دافا على بعض المتغيرات الوظيفية والعقلية لدى لاعبان الكاراتيه،المؤتمر الأقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط،كلية التربية الرياضية،أبو قير،جامعة الإسكندرية.
- ١٥- صفا فتحي رزق (٢٠٠٥م): تأثير التدريب بأسلوبى الأيزوكينتيك ، البليومتري لتنمية القوة المميزة بالسرعة علي مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة القدم تحت ١٩ سنة " دراسة مقارنة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية بالمنصورة،جامعة المنصورة .

- ١٦- طه إسماعيل ، عمرو أبو المجد ، إبراهيم شعلان (١٩٨٩م) : كرة القدم بين النظرية والتطبيق الإعداد البدني ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٧- طه إسماعيل ، عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان (١٩٩٣م) : جماعية اللعب في كرة القدم ، مطابع الأهرام التجارية ، قلوب، القاهرة.
- ١٨- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب(١٩٩٦م):تدريب الأثقال" تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٩- عبد العزيز النمر (٢٠٠٧م):تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، دار الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة.
- ٢٠- عصام عبد الخالق(٢٠٠٣م) : التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته ، ط٩، دار المعارف ، القاهرة.
- ٢١-عصام عبد الخالق(٢٠٠٥م):التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته، ط١٢، دار المعارف، الإسكندرية.
- ٢٢-غازي السيد يوسف(١٩٨٩م):اختبار صلاحية تعدد الطرق الإحصائية في بناء بطاريات القدرات البدنية المركبة للاعبين كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ٢٣-على محمد طلعت(٢٠٠٣م): تأثير استخدام تدريب المقاومة بالليستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ٢٤- عمرو أبو المجد ، جمال إسماعيل (١٩٩٧م) : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢٥- عبد الباسط محمد الحليم (١٩٩٨م) : تأثير برنامج تدريبي لبعض الاداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.
- ٢٦-عبد الباسط محمد الحليم(٢٠٠٤م) : تأثير برنامج للتصور العقل على تنمية دقة أداء التمرير والتصويب لناشئي كرة القدم، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، المجلد الواحد والعشرون، العدد الأول، يوليو.
- ٢٧- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين(٢٠٠١م):رباعية كرة اليد الحديثة ، الجزء الأول ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢٨- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين(٢٠٠١م): رباعية كرة اليد الحديثة الجزء الثالث ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢٩- محمد أبو النصر محمود(٢٠٠٠م):أثر تنمية القوة المميزة بالسرعة بنسب مختلفة علي عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبين كرة القدم تحت ١٧ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .

- ٣٠- محمد حسن علاوى، ابو العلا عبد الفتاح(١٩٨٤م):فسيولوجيا التدريب الرياضي،ط١٣،دار الفكر العربي،القاهرة.
- ٣١- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م):اختبارات الأداء الحركي، دار المعارف ، القاهرة .
- ٣٢- محمد لطفى السيد،محمود رجائي محمد(٢٠٠٨م): الأسلوب الباليستي - كوسيلة تدريبية لتحسين - سرعة الاستجابة والتحرك بالايدي للمقعدين جلوسا على الأرض في الكرة الطائرة،المؤتمر الاقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، كلية التربية الرياضية أبوفير،جامعة الإسكندرية، مصر .
- ٣٣- محمد صبحي حسنين ،حمدي عبد المنعم (١٩٨٨ م) : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس " بدني - مهاري - معرفي - نفسي - تحليلي ، مؤسسة روز اليوسف ، القاهرة .
- ٣٤- محمد صبحي حسنين (٢٠٠١م): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ،ط٤، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٣٥- محمود محمد لبيب(٢٠٠٨م):دراسة مقارنة لتأثير استخدام اسلوبى مختلفين لتنمية القدرة العضلية (البليومتري-الباليستي)على مستوى الانجاز الرقمي للاعبى الوثب الثلاثي، المؤتمر الاقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط،كلية التربية الرياضية،أبو قير،جامعة الإسكندرية.
- ٣٦- مروان عبد الله(٢٠٠٥م):تأثير تنمية القوة المميزة بالسرعة بالأسلوب الباليستي على مستوى أداء مهارة التصويب والقدرة اللاهوائيه للاعبى كرة اليد،بحث منشور،كلية علوم الرياضة(دورية-علمية-محكمة)المجلد الثامن عشر (الجزء الأول)، ديسمبر كلية التربية الرياضية،جامعة المنيا.
- ٣٧- مصطفى عبد الباقي هاشم(٢٠٠٥م):دراسة مقارنة لتأثير استخدام أسلوبى التدريب البليومتري والتدريب الباليستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب كرة السلة،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية بنين بالهرم،جامعة حلوان.
- ٣٨- مفتى إبراهيم حماد (١٩٨٩م) : دراسة الإعداد البدني والمهارى والخططي لناشئي كرة القدم تحت ١٢ سنة ،بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الأول،العدد الثاني مايو،كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة حلوان ، القاهرة .
- ٣٩- مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٤ م): الجديد في الإعداد المهارى والخططي للاعبى كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٤٠- مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠٢م) : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ،الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

٤١-هيثم فتح الله عبد الحفيظ (٢٠٠٥م) : تأثير التدريب بالإثقال لتنمية القدرة العضلية على بعض المكونات الجسم والكفاءة البدنية والأداء الحركي المنفرد لناشئي كرة القدم ، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد ٥٦ ، كلية التربية الرياضية للبنين أبو قير بالإسكندرية ،جامعة الإسكندرية.

٤٢- نوال مهدي العبيدي،منى سالم فتحي،ضيماء على عبد الله (٢٠٠٧م) : تأثير برنامج للتدريب بالبايستى على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد،المؤتمر العلمي الدولي الثاني ، في الفترة من ٢١-٢٢ مارس ، المجلد الثاني،كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة الزقازيق.

٤٣- نجوى محمود عايد منصور(٢٠٠٧م): تأثير برنامجين للتدريب بالبايستى والمتقاطع على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئات كرة اليد، رسالة دكتوراه،كلية التربية الرياضية،جامعة المنيا.

ثانيا : المراجع الأجنبية :

44-Charles Staley(1996):fundamentals of strength acquisition for combat sport staley @west,Net (Charles),international sports science association .

45-Edmund R. Burke(2001):Ballistic Training for explosive results, Human kinetics publishers.

46-George B, Diriment. Bob word(1997):sports speed second edition. Human Kinetics.

47-Isao Best Inokuma.,(1991:judo.3thed,published by kodanshe International l ltd, Japan.

48- kerry P. Mcevoy and Rebert U. Newton(1998):baseball throwing speed and Base and Base Ramming speed ,the Effects of ballistic Resistance traning journal of strength and conditioning research volum 12 number 4. November,

49-Markus Gruber Stafaine B. H. Gruber, Muffing Taune Schbert(2007):Differential effects of ballistic versus sensor motor training on rate of force development and neural activation in Humans. Journal of strength conditioning research vol (21) pp247-282 feb.

50-**Michacel H , stone steven S. plisk, Margaret E. stone, brian schilling, Harold S. o,bragant and kyle C. pierce(1999)** :athletic performance Development, strength and conditioning, volum 20 number 6,December.

51- **Michacel Kent** : the oxford dictionary of sports sciences and medicine, oxford university press, 1989.

52-**Mcevoy.k,p.Neuten,r,u(1998)**: Baseball throuuing speed and base running speed the effect of ballistic resistance training "research journal ov strength and conditioning.

53-NewtonRu.&KramerW.j.(1997):Kinematics and Kinetics and Muscale Activation During Explosive Upper Body Movement,Sport Medicine journal, Vol. (14).

54-Roberet. U. New Ton(2006):Four week of optimal load ballistic resistance training at the end of season attenuates declining jump performance of womenvolley ball players. Nov. 2006.

55-Flanagan S. BAKER (2001): Improve performance with Ballistic Training , American Journal of Sports Science , Vol. (22) university of Ontario, Canada.

56-Gabriel, d.A(1998):Boucher ,J.P" Practice effects on the timing and magnitude of antagonist activity during ballistic ebbow flexion to targe ".R.(1) Mar,.

57-**George Dint man, Bob Ward, Tom Tellez**: Sport Speed, second edition Human Kinetics,1997.

58-**Jason B, Winchester &et al.,(2008)**:Eight weeks of ballistic Exercise improves power independently of Changes in Strength and Muscle fiber type Expression, journal of Strength and Conditioning Research, Number(6), November.

59-Sady,s. p , Wortman,M,Blank,D(19982): Flxbility training ballistic staticor propioceptive neruomuscular facilitation archives of physical medicine , rehاللitation ,tan.

60-Smith, I, I, Etal (1993): the effects of static and ballistic stretching on delayed on set muscle soreness and creatine kinase "Rmar".

61-Zehr , E, P Sale , DG (1994): " Ballistic Movement: Muscle activation and neuromuscular adaptation, conidian journal of applid physiology, Dec.

ملخص البحث باللغة العربية

استخدام التدريبات الباليستية لتنمية القوة المميزة بالسرعة

وتأثيرها على مستوى أداء مهارتي التمرير و التصويب لدى ناشئي كرة القدم

• اشرف محمد موسى

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح استخدام التدريبات الباليستية لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها على مستوى أداء مهارتي التمرير و التصويب لدى ناشئي كرة القدم ، مما دفع الباحث لافتراض أن هناك فروق دالة إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في تنمية القوة المميزة بالسرعة ومستوى أداء مهارتي التمرير والتصويب لدى ناشئي كرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية، وكذلك هناك نسبة تغير حاد بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

وللكشف عن ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بطريقة القياس (القبلي-البيني-البعدي) لمناسبتها مع طبيعة اجراءات البحث.

وقد تم تطبيق البرنامج على عينة البحث الأساسية من لاعبي كرة القدم تحت ١٧ سنة بنادي الشبان المسلمين بقنا وقوامها ٣٠ لاعبا .

وقد أظهرت النتائج أن هناك فروق داله إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية و المهاريه قيد البحث في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

وكذلك وجود فروق في نسبة التحسن المئوية لصالح المجموعة التجريبية والتي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح أكبر من نسبة التحسن المئوية للمجموعة الضابطة والتي استخدمت البرنامج التدريبي (بالأسلوب التقليدي) بفروق تتراوح ما بين (١٣,٤٠٧ - ٥٧,٤٣٩٧) في الاختبارات البدنية والمهاريه(قيد البحث).

وقد أوصى الباحث بضرورة توجيه هذا البحث والبرنامج التدريبي بما يحتويه من مجموعة التدريبات إلى العاملين في مجال تدريب الناشئين في كرة القدم.

وكذلك ضرورة استخدام الاختبارات المستخدمة في البحث في تتبع تقدم مستوى القدرات البدنية والمستوى المهاري(قيد البحث) وفقاً لمستوى وقدرات العينة.

* أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية بقنا - جامعة جنوب الوادي.

