



"مقارنة تأثير تدريبات المقاومة بأسلوب الأستيك المطاط والجاكيت المثقل علي بعض القدرات البدنية ومستوي الرشاقة الخاصة والأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم"

* أحمد عبدالمولى السيد إبراهيم

** محمد محمد شوقي كشك

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي – كلية التربية الرياضية
– جامعة المنصورة.

مدرس بقسم التدريب الرياضي – كلية التربية الرياضية –
جامعة المنصورة.

الملخص



يهدف البحث إلي التعرف علي "دراسة مقارنة لتأثير تدريبات المقاومة بأسلوب الأستيك المطاط والجاكيت المثقل علي بعض القدرات البدنية ومستوي الرشاقة الخاصة والأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم"،
وستخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبتين بالقياسين القبلي البعدي من ناشئي نادي السنبلولين الرياضي المسجلين بالإتحاد المصري لكرة القدم والمشاركين في دوري منطقة الدقهلية موسم 2019م – 2020م. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة

القدم الناشئين تحت 15 سنة بنادي السنبلولين الرياضي، وبلغ حجم العينة (20) ناشئ، (10) ناشئين للمجموعة التجريبية الأولى (الأستيك المطاط)، (10) ناشئين للمجموعة التجريبية الثانية (الجاكيت المثقل)، وتم تطبيق البرنامج التدريبي خلال الفترة الزمنية عشرة أسابيع (شهرين ونصف)، بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع. وكانت اهم النتائج، تفوق اللاعبين في اختبار الرشاقة الخاصة، والاختبارات البدنية (السرعة، القدرة العضلية، القوة القصوي)، والأداء الفني المركب (الاستلام مع الدوران والجري بالكرة ثم التمير، الاستلام مع الدوران والجري بالكرة ثم التصويب، الاستلام والجري بالكرة مع التمير ثم الانطلاق لضرب الكرة بالرأس من الوثب) لصالح المجموعة التجريبية الثانية (الجاكيت المثقل). وكانت من أهم التوصيات تطبيق البرنامج التدريبي ادراج المدربين لتدريبات المقاومة بالأستيك المطاط، والجاكيت المثقل ضمن برامجهم التدريبية لناشئي كرة القدم تحت 16 سنة بأندية محافظة الدقهلية، واستخدام اختبار الرشاقة الخاصة والأداء المهاري المركب اللذان تم تصميمهما في تقييم مستوى أداء ناشئي كره القدم البدني والحركي الخاص.

مقدمه ومشكلة البحث

نتائج البحوث والدراسات العلمية المتخصصة في تطوير العملية التدريبية باعتبارها عملية منظمة ومخططة تبني علي أسس علمية بهدف الوصول باللاعبين الي أعلى مستوي ممكن بقدر

يشهد العالم حالياً تقدماً وانجازات ملموسة في المجال الرياضي بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة وذلك لاستخدام

والكبار في التدريب والمنافسة والوقاية من الإصابات المرتبطة بعملية التدريب (247-242:18) (795-781:30) (257-251:22)

ويضيف مفتي إبراهيم (2000م) أن تنمية القوة المميزة بالسرعة كأحد مركبات القوة العضلية للاعب كرة القدم تعتمد علي ثلاث اتجاهات- انتاج أقوى انقباض بسرعة عالية نسبياً، تطوير أسرع انقباض عضلي بقوة مناسبة، وأخيراً الدمج والربط بين زيادة قوة وسرعة الانقباض. (17: 143-142)

ولذا فان قدرة الرياضي الناشئ كما أشار محمد شوقي كشك (2017م) في توليد وتوظيف هذه القدرة البدنية المركبة لانجاز الأداء الحركي تعتمد علي حجم المقاومة الخارجية (كبيرة- صغيرة)، وطبيعة التركيب والتكوين للأداء الحركي، وهي بهذا المفهوم تنتج عن التسارع الكبير و Acceleration لمقدار المقاومة في فترة زمنية قصيرة، أي أنها تتأثر بنسبة التكوين لعنصري القوة والسرعة في الأداء الحركي الخاص. (14: 236)

ويشير كلاً من صفا باشا (2011م)، عصام الدين محمود (2011م)، لؤي محمد رجاء (2019م) أن من المقاومات شائعة الاستخدام في الاعداد البدني والمهاري للاعبين كرة القدم الأثقال (الجاكيت - الجيتير) والأستيك المطاطي حيث تعتبر أشكال تدريبية لها تأثيرات ايجابية في تنمية وتطوير مستوي القوة العضلية ومركباتها مما ينعكس علي هذا التطور ارتفاع في المستوي المهاري

ماتسمح به استعداداتهم وقدراتهم البدنية والمهارية والخطئية والنفسية التي يمتلكونها، ولذا فهناك استحداث وتطوير دائم لأساليب وطرق التدريب المستخدمة في اعدادهم تحقيقاً للأهداف المنشودة.

وفي هذا الصدد يشير كلاً من جيرمي شيبارد (Jeremy Sheppard) (2005م)، ماهموت الب، باريز بايديمير (Mahmut Alp, Barış Baydemir) (2019م) الى أهمية استخدام المقاومات لتنمية القوة والقدرة العضلية وتوجيه التدريب لإستخدام المقاومات كمثيرات تدريبية لفاعليتها الكبيرة في تعزيز عمليات التكيف للرياضيين بالفئات العمرية المختلفة في جميع الرياضات. (27: 1،2) (29: 1006-1001)

ويؤكد حسن أبو عبده (2015م) أن القوة العضلية تعتبر من أهم عناصر الاعداد البدني للاعب كرة القدم خاصة في المراحل السنوية المبكرة وتأثيرها المباشر علي مستوي وسرعة تحركاته ورشاقته وقدرته علي أداء مهارات المنافسة بايجابية وفاعلية. (4: 76-77)

ويضيف كلاً من أبو الجاسم وآخرون (Abolghasem Memarzadeh, et al) (2014م)، ميلانسي وآخرون (Melanie Lesinski, et al) (2015م)، أفيري وآخرون (Avery, et al) (2016م) بضرورة استخدام إستراتيجيات تدريب حديثة تعتمد علي تقنيات متنوعة في تدريبات المقاومات كوسيلة فعالة وأمنة لتطوير القدرات البدنية المساهمة في تدعيم مستوى الأداء المهاري للاعبين الصغار

كقدرة بدنية حركية مركبة تتمثل في سرعة اتخاذ القرار كعامل ادراكي الي جانب العوامل البدنية وطبيعة الأداء، وتعتمد علي سلامة الحواس (الادراك الحسي) وكفاءة عمل الجهاز العصبي المركزي والمحيطي، وأن القياسات الخاصة بتقييمها تعتمد علي معيار أساسي وهو الاستجابة الديناميكية السريعة، الأداء بتوافق عالي وسرعة في تغيير وضع جسمه واتجاهاته والقدرة علي التحكم والضبط الحركي. (14: 290-291)

ومن خلال الملاحظة الميدانية للباحثان بحكم عملهما كمدرسين ومتابعتهما للأنشطة التدريبية بفرق كرة القدم بأندية محافظة الدقهلية تبين لهما عدم استخدام تدريبات موجهة لتنمية القوة العضلية ومركباتها باستخدام المقاومات باستثناء تدريبات الوثب (ثقل الجسم) وبنسبة قليلة داخل الوحدات التدريبية (احماء- اعداد بدني)، ودعم هذا الاتجاه نتائج المقابلة لعدد (8) مدربين منهم واجابتهم بعدم التركيز علي تدريبات المقاومات خلال فترات اعداد الناشئين وتركيزهم علي الأداء المهاري للارتقاء بالجانب البدني لديهم.

كما لاحظ الباحثان اتجاه المدربين في المراحل السنوية المختلفة بقطاع الناشئين علي تدريب الأداءات المهارية المنفردة كالسيطرة علي الكرة بأنواعها- والتمرير- والجري بالكرة- والتصويب، وعدم تطوير الأداءات المهارية المركبة والتي أفرزتها تحليلات الأداء لمباريات كرة القدم في كثير من الدراسات والبحوث الرائدة في هذا الاتجاه منها دراسة عبد الباسط عبد الحليم (1998م) (6)، محمد كشك وأمرالله البساطي (2000م) (15) وقد أشار أمرالله

للاعبين. (5: 120-123) (16:7) (54:10)

والأداء المهاري في كرة القدم طبقاً لما أشار اليه محمد كشك، أمرالله البساطي (2000م) يمثل مجموعة من الأداءات الحركية المندمجة بالكرة وبدونها- والتي يتطلب تنفيذها من اللاعب ضرورة امتلاكه لقدرات بدنية ومعرفية ونفسية- أهمها الرشاقة- بحيث تتكامل معاً لإخراج هذا الأداء بالصورة والشكل المناسب للموقف اللعبي. (19: 163-164)، ومن ثم فان الرشاقة الخاصة بلاعب كرة القدم ذات أهمية كبيرة في تنفيذ وانجاز أداء المهارات الحركية المندمجة بشكل مناسب يحقق المستويات المطلوبة-وهي طبقاً لمفهومها الذي ذكره كلاً من بينفينوتي وآخرون Benvenuti, C. et al (2010م)، سبورس وآخرون Sporis, (2010م) G. et al (2010م)، كاراكابي Karacabey,k (2013م) ، وارن يونج وآخرون Warren Young.et (2015م) al (2015م)، جاتوس ماتلاك وآخرون Janos Matalak et al (2016م) تعتبر أحد المحددات الرئيسية للأداء في كرة القدم، وأن تطويرها يتم بنجاح من خلال تدريبات تخصصية تعتمد علي تغيير الاتجاه بسرعة كبيرة وسهولة (توافق) بما يحقق التحرك بشكل أسرع والتحكم والدقة في الحركات.

(23: 415-420) (34: 679-686)
(28: 1693-1740) (35: 164-166)
(26: 1574)

ويشير محمد شوقي كشك (2017م) أن العوامل الرئيسية المحددة للرشاقة

مستوي كلاً من الرشاقة الخاصة كقدرة حركية مركبة_ الأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم والمقارنة بين هذا التأثير ومعدلات التحسن حال وجودها.

هدف البحث

يهدف البحث الي التعرف علي " مقارنة تأثير تدريبات المقاومة بأسلوب الأستيك المطاط والجاكيت المثقل علي بعض القدرات البدنية ومستوي الرشاقة الخاصة والأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم" من خلال التعرف على:

1- تأثير تدريبات المقاومة باستخدام أسلوب الأستيك المطاط علي بعض القدرات البدنية ومستوي الرشاقة الخاصة والأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم بالمجموعة التجريبية الأولى.

2- تأثير تدريبات المقاومة باستخدام أسلوب الجاكيت المثقل علي بعض القدرات البدنية ومستوي الرشاقة الخاصة والأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم بالمجموعة التجريبية الثانية.

3- التعرف على الفروق في معدل التحسن للمجموعة التجريبية الأولى ومعدل التحسن للمجموعة التجريبية الثانية في بعض القدرات البدنية ومستوي الرشاقة الخاصة والأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم عينة البحث.

فروض البحث:

1- توجد فروق دالة إحصائيًا بين كل من القياسين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية الأولى (أسلوب الأستيك

البساطي في مرجعه (15) الي نتائج أحد بحوثه التحليلية والتي أفرزت أداءات مهارية مركبة، ومن الضروري ادراجها ضمن محتويات التدريب اليومية بأشكال متنوعة ودرجات صعوبة مختلفة تسمح لهم بالتكيف والقدرة علي أدائها بمستوي مرتفع ومتقن خلال التدريبات ومواقف اللعب التنافسية بالمباريات- مما يعكس عدم وجود برامج تدريبية ذات محتوى تدريبي مقنن بهذه المهارات تؤدي بكيفية وحجم مناسب ومستويات صعوبة متدرجة خلال فترات ومراحل تدريبهم.. فضلاً عن ذلك ومن خلال اطلاع الباحثان علي ما أمكن لهما من الدراسات العلمية والبحوث السابقة المرتبطة باتجاه الدراسة الحالية باستثناء دراسة صفا باشا(2011م)(5)، ماهموت الب، باريز بايديمير Mahmut Alp, Barış Baydemir (2019م)(29)، سيد جلال وآخرون Saied Jalal (2016)(33)، Nazrul Islam وأخرون Nazrul Islam Mallick, et al (2013)(31)، مالك حسن نادر (2016م)(11) وجدا افتقار واضح للبحوث التي تستخدم أساليب التدريب بالمقاومات ودمجها مع تدريبات الأداء المهاري خاصة المركب منها في مراحل الناشئين وبيان تأثيرها أو مقارنة التأثيرات المتوقعة لهذه الأساليب التدريبية علي الأداءات الحركية المركبة للناشئين في مجال كرة القدم.

وفي ضوء ذلك فقد اتجه الباحثان للتعرض لهذه المشكلة ودراستها للتعرف علي تأثير تدريبات المقاومة بأسلوب الأستيك المطاط والجاكيت المثقل علي

والجري بالكرة ثم التصويب- الاستلام والجري بالكرة مع التمرير ثم الانطلاق لضرب الكرة بالرأس من الوثب) في هذا الدراسة.

• الجاكيت المثقل : Heavy jacket

تعريف إجرائي: "هو قميص يرتديه اللاعب مضاف إليه أوزان نسبية مقننة الي وزن جسمه كمقاومة اضافية بحيث يمكنه التحرك بحرية وأداء التدريبات المهارية المتنوعة المكلف بها".

• الأستيك المطاط : Rubber elastic

تعريف إجرائي: "هو شريط مصنوع من مادة Latex ذات المطاطية بمقاومة مختلفة (شدة متدرجة) وتتناسب هذه الشدة المستخدمة في التدريبات مع مقدرة اللاعب علي الأداء العضلي الديناميكي".

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبتين بالقياسين القبلي البعدي.

عينة البحث

انحصر مجتمع البحث في ناشئي كرة القدم بالمرحلة السنوية تحت 16 سنة بأندية محافظة الدقهلية المسجلين بالإتحاد المصري لكره القدم والمشاركين في دوري منطقة الدقهلية موسم 2019م – 2020م، حيث قام الباحثان بإختيار عينة البحث الأساسية عمدتاً من لاعبي كرة القدم الناشئين تحت 16 سنة ببنادي السنبلوين الرياضي وعددهم (20) لاعب تم تقسيمهم لمجموعتين، كل مجموعة

المطاط) لصالح القياس البعدي في تطوير بعض القدرات البدنية ومستوي الرشاقة الخاصة والأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم عينة البحث.

2- توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من القياسين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية الثانية (أسلوب الجاكيت المنقل) لصالح القياس البعدي في تطوير بعض القدرات البدنية ومستوي الرشاقة الخاصة والأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم عينة البحث.

3- توجد فروق دالة إحصائية في معدل تحسن المجموعة التجريبية الأولى (الأستيك المطاط) ومعدل تغير المجموعة التجريبية الثانية (الجاكيت المنقل) في بعض القدرات البدنية ومستوي الرشاقة الخاصة والأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم.

4- تتباين نسب التحسن في القياس البعدي بين مجموعتي البحث بأسلوب الأستيك المطاط والجاكيت المنقل لبعض القدرات البدنية ومستوي الرشاقة الخاصة والأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم.

مصطلحات البحث:

• الأداء المهاري المركب : Combination technical performance

تعريف إجرائي: "مجموعة متنوعة من المهارات المنفردة بالكرة وبدونها تندمج مع بعضها البعض بشكل مترابط ومتسلسل، ويؤديها اللاعب لتحقيق هدف معين في موقف لعبي وفق متطلباته، وتمثلت في (الاستلام مع الدوران والجري بالكرة ثم التمرير- الاستلام مع الدوران

التجريبية الأولى والثانية قبل تطبيق البرنامج التدريبي كما هو موضح بجدول (1).

يتضح من جدول (1) أن مستوي الدلالة لعينة البحث في بعض متغيرات البحث > 0.05 مما يدل على أن الفرق عشوائي بين توزيع البيانات والتوزيع الطبيعي، وأن البيانات لا تختلف عن التوزيع الطبيعي المتوقع.

(10) لاعبين، كما تم اختيار (6) لاعبين من نفس المرحلة السنوية وخارج العينة الأساسية للدراسة الاستطلاعية.. التي جانب اختيار (6) لاعبين آخرين من نادي الأمير تحت 18 سنة للدراسة الاستطلاعية.

التوزيع الطبيعي لعينة البحث

تم التأكد من التوزيع الطبيعي لعينة البحث من اللاعبين الناشئين في القدرات البدنية والرشاقة الخاصة والأداءات المهارية المركبة قيد البحث للمجموعتين

جدول (1)

توزيع أفراد البحث في المتغيرات للمجموعة التجريبية الأولى والثانية قيد البحث ن=10

المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الأولى		وحدة القياس	المتغيرات	
Shapiro-Wilk		Shapiro-Wilk				
شابيرو-ويلك		شابيرو-ويلك		القيمة	مستوي الدلالة	
القيمة	مستوي الدلالة	القيمة	مستوي الدلالة			
0.984	0.984	0.669	0.950	ث	السرعة (العدو 30م من بداية متحركة)	القدرات البدنية
0.120	0.877	0.832	0.964	متر	القدرة العضلية (الوثبة الثلاثية بالقدم المفضلة)	
0.344	0.918	0.824	0.963	كجم	القوة القصوي للرجلين (باستخدام الديناموميتر)	
0.592	0.943	0.285	0.911	زمن/ث	الجري بالكرة ويدونها متعدد الأشكال (تصميم جديد)	الرشاقة الخاصة
0.645	0.948	0.360	0.920	زمن/ث	الاستلام مع الدوران والجري بالكرة ثم التمرير	الأداءات المهارية المركبة
0.008	0.781	0.025	0.820	دقة/درجة		
0.553	0.940	0.596	0.944	زمن/ث		
0.000	0.631	0.036	0.833	دقة/درجة		
0.935	0.975	0.147	0.885	زمن/ث	الاستلام والجري بالكرة مع التمرير ثم الانطلاق لضرب الكرة بالرأس من الوثب (تصميم جديد)	

وسائل جمع البيانات

قام الباحثان بالاستعانة بمجموعة من وسائل جمع البيانات التي أسهمت في تنفيذ إجراءات البحث وتمثلت في:

- 1- تصميم اختبارين جديدين (الرشاقة الخاصة، الأداء المهاري المركب).
- 2- تحديد الاختبارات الخاصة بالأداءات مهارية المركبة.
- 3- تقنين المقاومات المستخدمة (الأستييك المطاطي-الجاكيت المثقل).
- 4- تخطيط محتوى البرنامج التدريبي المقترح.

1- تصميم اختبارين جديدين (الرشاقة الخاصة، الأداء المهاري المركب):

قام الباحثان باتباع الخطوات والاجراءات المتبعة في بناء وتصميم الاختبارات طبقاً لما ذكره محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (2008م) من أن الاختيار النهائي لوحدات الاختبار المصمم يجب أن يتضمن شروط تطبيقه، طريقة حساب الدرجات والتقييم، الأدوات المستخدمة، عدد المحاولات الي جانب بساطة ووضوح التعليمات الخاصة بتطبيقه لتأثيرها المباشر علي ثبات وموضوعية نتائج الاختبار. (12: 327-329).

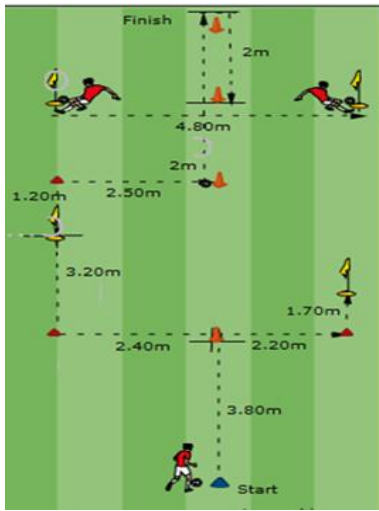
الأدوات المستخدمة:

- كرات قدم قانونية – ملعب كرة قدم –
- مرمي صغير – ساعة إيقاف – أعلام –
- أقماع – أطباق – شرائط مطاطية –
- جاكيت أثقال.

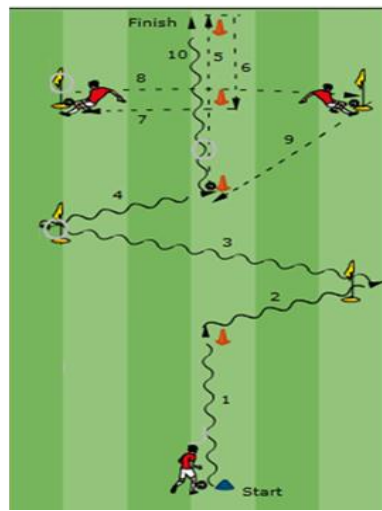
وقد قام الباحثان: أ- وضع تصور أولي لكل من "اختبار الرشاقة الخاصة، اختبار أداء مهاري مركب" للاعبين كرة القدم الناشئين بمشتملات أدائه (محتوياته- الأدوات المستخدمة-المسافات الخاصة لطبيعة الأداء).

ب- اجراء الدراسة الاستطلاعية رقم (1) علي عينه قوامها (6) لاعبين من نادي السنبلولين الرياضي تحت 16 سنة في 28/6/2019م لتقييم مستوي أداء لاعبي كرة القدم والتحقق من تناسب الاختبار ومحتوياته في هذا التقييم للرشاقة الخاصة للاعب كرة القدم والاختبار المهاري المركب المقترح "الاستلام والجري بالكرة مع التميرير ثم الانطلاق لضرب الكرة بالرأس من اللوثب، وقد أسفرت هذه الدراسة عن بعض التعديلات في اختبار "الرشاقة الخاصة" لمسافات الجري بالكرة، الانطلاق لعمل الزحلقة، وأبعاد الأعلام الموجودة.. ليصبح الاختبار النهائي بأبعاده كما في الشكل (1)- أ، ب. مرفق (1)

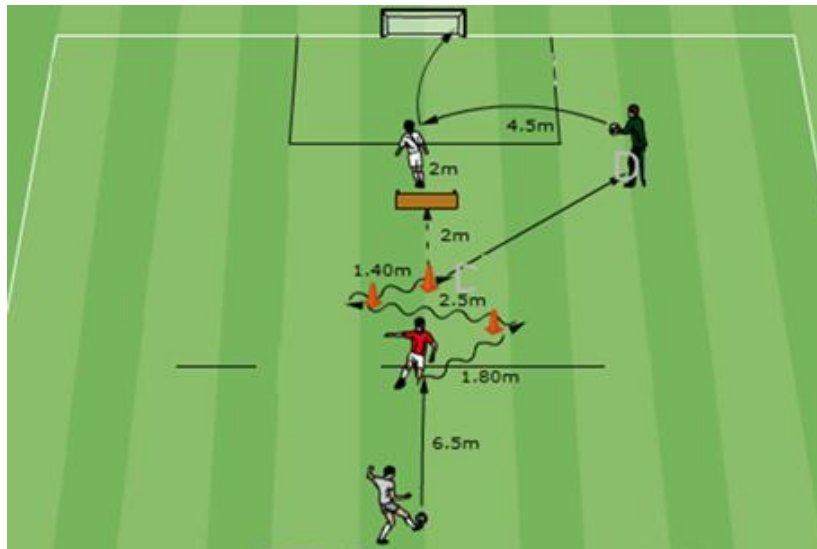
- كما أجريت بعض التعديلات علي اختبار "الأداء المهاري المركب" المقترح في المسافات البيئية بين الأقماع، مسافة تمرير الكرة، ومسافة الانطلاق بسرعة للوثب وضرب الكرة بالرأس، ومسافة وجود المساعد الممرر للكرة الرأسية للاعب.. ليصبح الاختبار النهائي بأبعاده كما في الشكل (2). مرفق (1)



شكل (1)-ب



شكل (1)-أ



شكل (2)

2- تحديد الاختبارات الخاصة بالأداءات المهارية المركبة:

اطلع الباحثان علي بعض الدراسات العلمية والبحوث المرتبطة باتجاهات البحث الحالي مثل: دراسة إسلام مسعد على (2007)(2)، أحمد عبد المولي السيد (2008)(1)، صفا فتحي رزق (2011م) (5)، محمد شوقي كشك، عمرو شادي (2016م) (13)، مصعب مفتاح (2017م) (16) وذلك للاختبارات الأداءات المهارية المركبة المناسبة، وتم في ضوء ذلك: تحديد واختيار عدد (2) من الأداءات المهارية المركبة المناسبة (الاستلام مع الدوران والجرى بالكرة ثم التمرير- الاستلام مع الدوران والجرى بالكرة ثم التصويب). بالإضافة الي الاختبار الذي تم تصميمه في الدراسة الاستطلاعية "1". لتصبح الاختبارات المهارية المركبة المطبقة في البحث عددها (3) اختبارات. مرفق (1)

- الدراسة الاستطلاعية الثانية: أجريت
الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من 2019/6/30م حتي 2019/7/7م على عينه عمديه قوامها (6) ناشئين من نادي السنبلوين الرياضي تحت (16) سنة من مجتمع البحث ومن خارج عينه البحث الأساسية مجموعة غير مميزة ومجموعة

أخرى قوامها (6) ناشئين من ناشئي نفس النادي تحت 18 سنة مجموعة مميزة والمسجلين بالاتحاد المصري لكره القدم، وذلك لإجراء المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات المقترحة قيد البحث. المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث

أولاً: الصدق: استخدم الباحثان صدق التمايز لإيجاد معامل الصدق، وذلك بتطبيق الاختبارات قيد البحث على عينة إستطلاعية مكونة من (6) لاعبين تحت (16) سنة من خارج عينة البحث الأساسية ومن نادي السنبلوين الرياضي (اللاعبين غير المميزين) وعينة من لاعبي فريق تحت 18 سنة (اللاعبين المميزين) وعددهم (6) لاعبين من نفس النادي وذلك يوم الأحد 2019/6/30م حيث استخدام إختبار مان ويتي للفروق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين بإيجاد قيمة (ذ) ومستوى دلالتها، كما موضح بجدول (2)

يتبين من الجدول السابق، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين المميزين وغير المميزين في اختبارات القدرات البدنية واختبار الرشاقة الخاصة، واختبارات الأداءات المهارية المركبة، وتراوحت قيمة (ذ) ما بين (2,882، 2,085)، حيث أن قيمة (ذ) المحسوبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على صدق جميع الاختبارات المقترحة لكل منها.

جدول (2) معامل صدق التمايز بين ناشئي كرة القدم المميزين وغير المميزين

في نتائج الاختبارات قيد البحث (ن=1=2=6)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميّزة		المجموعة غير المميّزة		اختبار مان ويتني
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
القدرات البدنية	ث	4,08	24,50	8,92	53,50	2,326- 0,020
	متر	9,33	56,00	3,67	22,00	2,727- 0,006
	كجم	8,67	52,00	4,33	26,00	2,104- 0,035
الرشاقة الخاصة	زمن/ث	4,33	26,00	8,67	52,00	2,085- 0,037
الأداءات المهارية المركبة	زمن/ث	4,00	24,00	9,00	54,00	2,402- 0,016
	دقة/درجة	9,00	54,00	4,00	24,00	2,544- 0,011
	زمن/ث	3,50	21,00	9,50	57,00	2,882- 0,004
	دقة/درجة	9,00	54,00	4,00	24,00	2,472- 0,013
	زمن/ث	3,83	23,00	9,17	55,00	2,562- 0,010

* قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = (1.96)

الجاكيت المثقل (25) (26) (33) (34)
توصل الباحثان الي:

أ- بالنسبة للأستييك المطاط:

- استخدام شرائط الأستييك المطاطة
المصنوعة من مادة Latex .

- طول الشريط المستخدم 1,25م وذو
مطاطية متوسطة.

- مقدار المقاومة لهذا الشريط المطاطي 3,07
كجم .. الأستييك الثلاثي (3 شرائط).

- مستوي الشدة للأستييك المطاطي 60%
من أقصى مقدرة للاعب (عالي).

- استخدام دعامة أسفنجية مضغوطة
لتخفيف العبء والضغط علي أماكن
احتكاك الأستييك بجسم اللاعب

- معايرة الأستييك المطاط كل أسبوعين
للتأكد من مستوي شدته وذلك باختباره
بوزن 5 كجم- وقياس درجة الاستطالة
له والتي بلغت 30سم.

- ويتم تغيير الأستييك المطاطي بأستييك
آخر.. اذا زادت درجة استطالته عن
30سم بعد أداء مجموعة التدريبات
المقررة (6) تدريبات.

- تراوحت عدد التكرارات بالنسبة للأستييك
بين (8،5) تكرار بعد تثبيت شرائط
الأستييك بسور الملعب الحديدي ويؤديها

ثانياً: الثبات: استخدم الباحثان طريقة
التطبيق وإعادة التطبيق Test- Retest
Method لتحديد درجة الثبات، وذلك يوم
الاثنين 2019/7/1م بتطبيق الاختبارات قيد
البحث وإعادة تطبيقها بعد فترة زمنية
مدتها(7) أيام على عينة إستطلاعية مكونة
من (6) ناشئين من نفس مجتمع البحث
ومن خارج عينة البحث الأساسية وتم
حساب معامل ارتباط سبيرمان بروان بين
نتائج التطبيقين الأول والثاني، كما موضح
بجدول (3)

يتبين من الجدول السابق، أن معاملات
ثبات اختبارات القدرات البدنية واختبار
الرشاقة الخاصة واختبارات الأداءات
المهارية المركبة بتطبيق معامل ارتباط
سبيرمان براون، قد إنحصرت ما بين
(0,820،0,986)، وجميعها معاملات
ثبات مرتفعة حيث أن قيمة (ر) المحسوبة
أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى
معنوية (0.05)، مما يدل على استقرار هذه
الاختبارات وثباتها.

3- تقنين المقاومات المستخدمة (الأستييك المطاطي-الجاكيت المثقل):

من خلال المسح المرجعي للدراسات
والبحوث السابقة والمراجع المتخصصة
التي تناولت استخدام مقاومة الأستييك
المطاط(5) (9) (10) (11)، ومقاومة

اللاعب خارج حدوده.. يراعي أن يكون مسار الأداء بالأستيك مشابه لأداء المهارة. للاعبين بين 1,00كجم-1,70كجم طبقاً لوزن اللاعب.

- ب- بالنسبة للجاكيت المثقل:
- ضرورة ارتداء اللاعب للجاكيت المثقل المناسب لكل لاعب (2-3%) من وزنه حيث تراوحت الأوزان الموضوعه
 - تثبيت الجاكيت بحيث يسمح للاعب بحرية الحركة والجري بسرعة مع التوقف أو الدوران دون اعاقه لأدائه المهارات المقترحة بالبرنامج.

جدول (3) معامل ثبات الاختبارات قيد البحث لناشئي كرة القدم (ن=6)

مستوى الدلالة	قيمة الثبات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		وحدة القياس	المتغيرات	
		المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري			
0.031	*0,853	6,486	0,153	0,127	6,373	ث	السرعة (العدو 30م من بداية متحركة)	
0,025	*0,868	4,975	0,354	0,279	4,801	متر	القدرة العضلية (الوثبة الثلاثية من الثبات)	
0,005	*0,940	72,166	2,926	2,483	73,833	كجم	القوة القصوى (القوة القصوى لعضلات الرجلين)	
0,000	*0,986	12,413	0,404	0,436	12,145	زمن/ث	الجري بالكرة وبدونها متعدد الأشكال	
0,042	*0,829	4,113	0,337	0,425	3,905	زمن/ث	الأداءات المهارية المركبة	
0,046	*0,820	2,333	0,816	1,032	3,666	دقة/درجة		الاستلام مع الدوران والجري بالكرة ثم التمرير
0,015	*0,899	4,498	0,289	0,253	4,376	زمن/ث		الاستلام مع الدوران والجري بالكرة ثم التصويب
0,043	*0,826	2,666	0,816	1,378	3,500	دقة/درجة		الاستلام مع الدوران والجري بالكرة ثم التصويب
0,005	*0,943	9,338	0,335	0,395	9,206	زمن/ث	الاستلام مع التمرير ثم الانطلاق لضرب الكرة بالرأس من الوثب	

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = (0.714)

المتقل) عالية (70%) من أقصى مقدره للاعب

6- تطبيق التدريبات الخاصة بكل مجموعة تجريبية بعد فترة الاحماء الموحدة ومدتها 20ق.

7- اندماج كل لاعبي المجموعتين معاً لتنفيذ باقي محتويات البرنامج التدريبي للفريق وحتى نهاية الوحدة التدريبية اليومية المقررة.

8- تدريب كلا المجموعتين التجريبتين تم في توقيت واحد ولمدة من (20-30ق) لكليهما (بعض تدريبات الأستيك) خارج الملعب ومشابهة لمسارات حركات أداء المهارات (عمل المجموعات العضلية) - (تدريبات الجاكيث) داخل الملعب وهي تدريبات مهارية عادية ولكن يؤديها اللاعب مرتدياً الجاكيث المتقل.

9- متوسط عدد التدريبات لكل مجموعة تجريبية بلغ (20-22) تدريب وكانت كل مجموعة تجريبية تنفذ تحت اشراف أحد الباحثين. (17) (24) (372:4) (265:3)

تنفيذ القياسات القبلية

تم إجراء القياسات القبلية لمتغيرات البحث يومي الأربعاء الموافق 2019/7/10م، الخميس الموافق 2019/7/11م حيث تم:

- قياس اختبار الرشاقة الخاصة، والقدرات البدنية.. في اليوم الأول.

- قياس اختبارات الأداءات المهارية المركبة.. في اليوم الثاني.

- النقل الموضوع داخل جيوب الجاكيث عبارة عن قطع رصاص مستطيلة (قطعتين) توضع كل واحدة في أحد الجيوب.. قطع الرصاص 500جم- 750جم-800جم.

- تؤدي التدريبات بشكل زوجي لزيادة الدافعية والتنافس بين اللاعبين.

4- تخطيط محتوى البرنامج التدريبي المقترح:

اتبع الباحثان خطوات تصميم وتخطيط البرنامج التدريبي المقترح وفق الأسس العلمية التي أشارت إليها المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب لكل من مفتي ابراهيم (2000م)، فليكس وكراميرو Fleck s. and Kramerw. j (2004م)، حسن أبو عبده (2015م)، أمرالله البساطي (2016م) بهدف تحديد الفترة الزمنية الكلية للبرنامج ومحتوياته وما يترتب علي ذلك من تطبيق حيث:

1- بلغت عدد الأسابيع التدريبية (10) أسابيع.

2- عدد الوحدات التدريبية (30) وحدة تدريبية.. بواقع (3) وحدات أسبوعياً.

3- عدد الساعات التدريبية للبرنامج الكلي المطبق (40-50) ساعة.

4- عدد الساعات التدريبية لتدريبات المقاومة بنوعها (الأستيك المطاط- الجاكيث المتقل) بلغت (9,12) ساعة من اجمالي الزمن الكلي للبرنامج.

5- شدة الجرعات التدريبية لمجموعتي التدريب (الأستيك المطاط- الجاكيث

تطبيق البرنامج التدريبي

تم تطبيق البرنامج التدريبي على أفراد عينة البحث (مجموعة الأستيك المطاط - مجموعة الجاكيت المثقل) في الفترة 2019/7/14م إلى 2019/9/19م ولمدة (10) أسابيع متصلة.

تنفيذ القياسات البعدية

تم إجراء القياسات البعدية بنفس ترتيب أداؤها في القياسات القبليّة وخلال يومي السبت الموافق 2019/9/21م، الأحد الموافق 2019/9/22م بعد نهاية المدة المقررة لتنفيذ البرنامج التدريبي للفريق.

المعالجات الإحصائية:

تبين للباحثان عدم اعتدالية توزيع البيانات ومن ثم لم يتطرق الباحثان لإجراء

التكافؤ وقاما بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام بعض أساليب التحليل الإحصائي للبارامترية في حساب الفروق بين المجموعات والتي تمثلت في: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط (سبيرمان)، اختبار مان ويتي، ولكوكسون، والنسبة المئوية لمعدل التحسن.

عرض ومناقشة النتائج

يتضح من جدول (4) الخاص بنتائج اختبارات المتغيرات قيد البحث لناشئي كرة القدم تحت 16 سنة عينة البحث للمجموعة التجريبية الأولى (الأستيك المطاط) وجود فروق ذات دلالة إحصائية

جدول (4): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعد في المتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية الأولى (الأستيك المطاط) لناشئي كرة القدم تحت 16 سنة (ن=10)

مستوي معنوية	قيمة z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الرتب	وحدة القياس	المتغيرات	
0.005	*2.805-	55.00	5.50	10	السالبة	ث	السرعة (العدو 30م من بداية متحركة)	القدرات البدنية
		0.00	0.00	0	الموجبة			
0.005	*2.807-	0.00	0.00	0	السالبة	متر	(الوثبة الثلاثية بالقدم المفضلة)	
		55.00	5.50	10	الموجبة			
0.005	*2.816-	0.00	0.00	0	السالبة	كجم	القوة القصوى للرجلين (باستخدام الديناموميتر)	
		55.00	5.50	10	الموجبة			
0.005	*2.803-	55.00	5.50	10	السالبة	زمن/ث	الجري بالكرة وبدونها متعدد الأشكال	الرشاقة الخاصة
		0.00	0.00	0	الموجبة			
0.068	1.826-	10.00	2.50	5	السالبة	زمن/ث	الاستلام مع الدوران والجري بالكرة ثم التمرير	
		0.00	0.00	0	الموجبة			
0.083	1.732-	0.00	0.00	0	السالبة	دقة/درجة	الاستلام مع الدوران والجري بالكرة ثم التصويب	
		6.00	2.00	4	الموجبة			
0.068	1.820-	10.00	2.50	5	السالبة	زمن/ث	الاستلام مع الدوران والجري بالكرة ثم التصويب	
		0.00	0.00	0	الموجبة			
0.157	1.414-	0.00	0.00	0	السالبة	دقة/درجة	الاستلام مع الدوران والجري بالكرة ثم التصويب	
		6.00	2.00	4	الموجبة			
0.109	1.604-	10.00	2.50	5	السالبة	زمن/ث	الاستلام مع الدوران والجري بالكرة ثم التصويب	
		0.00	0.00	0	الموجبة			

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = (1.96)

وتتفق معه نتائج دراسة صفا باشا (2011)(5) من أن تدريبات المقاومة بالأستيك المطاط حسنت من مستوى القدرة العضلية للاعبين كرة القدم.

وفي نفس الجدول (4) يتضح أيضاً وجود فروق معنوية الرشاقة الخاصة حيث بلغت قيمة (ذ) المحسوبة لها (2,803) ويعزي الباحثان هذه النتيجة الي زيادة مستوى القدرة العضلية للاعبين هذه المجموعة بمركبيها (القوة-السرعة) مما أدى الي تحسن أداء اللاعبين لاختبار الرشاقة الخاصة بمحتوياته من انطلاق سريع-وتغيير اتجاه ودورانات وتغلب علي مقاومة وزن الجسم، وهذا يعكس ايجابية البرنامج التدريبي المخطط والمقنن علمياً بحجم تدريبي وشدة مناسبة لتدريبات نوعية خاصة أدت الي رفع مستوى أداء اللاعبين- وهذا يتفق مع ما ذكره أنيس الشعلاوي وآخرون (2016) Chaalali, A et al من أن الرشاقة الخاصة (تمارينات موجهة) في الوحدات التدريبية ضروري للارتقاء بمستوي أداء اللاعبين، حيث أن سرعة تغيير الاتجاه (الرشاقة) تؤثر فيها مستوى السرعة وخصائص القوة العضلية للرجلين- مستوى الادراك وطبيعة التحرك (الجري). (19 : 345-350)

أما الأداءات المهارية المركبة قيد البحث في جدول (4) فلم يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية لها بين كل من القياس القبلي والبعدي.. وتعتبر هذه النتيجة

بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في كل من القدرات البدنية، الرشاقة الخاصة حيث بلغت قيمة (ذ) المحسوبة للقدرات البدنية ما بين (2,805 ، 2,816) أكبر من قيمتها عند مستوى دلالة معنوية(0.05).

ويعزى الباحثان هذا التحسن في النتائج إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح (فترة تدريب المجموعة بالأستيك المطاط)، ومراعاة الباحثان استخدام تدريبات المقاومة بالأستيك بشكل مشابه لطبيعة الأداء الحركي وعمل المجموعات العضلية الديناميكي خلال مسار الحركة مما يعكس فاعلية التأثيرات المتراكمة لزيادة قوة المجموعات العضلية علي تحسن مستوى السرعة-القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية)-والقوة القصوي للاعبين.

وتتفق هذ النتيجة مع ما توصل اليه سيد جلال وآخرون Saied Jalal Aboodarda,et.al (2016)(33)، ماهموت الب، باريز بايديمير Mahmut Alp, Barış Baydemir (2019)(29) بأن توتر العضلات العاملة لفترة زمنية محددة يصاحبه تطور في قوة العضلات، وأن استخدام الأستيك المطاط كمقاومة للمجموعات العضلية في الأداء يعمل علي زيادة هذا التوتر العضلي الموجه مما يعكس علي زيادة مستوى قوة وقدرة المجموعات العضلية، وهذا ما تؤكد أيضاً

للقدرات البدنية ما بين (2,805 ، 2,810) أكبر من قيمتها عند مستوى دلالة معنوية (0.05).

ويعزي الباحث دلالة الفروق للقياس البعدي لمجموعه البحث التجريبية الثانية باستخدام وسيلة جاكيت الأثقال والذي تم تقنيه على اللاعبين بأوزان خفيفه تراوحت ما بين نسبة 2:3% من وزن كل لاعب والتي تتراوح ما بين 1كجم، 1.70 كجم أدت الي زيادة مستوي القوة والسرعة الخاصة بناشئي كرة القدم عينة البحث وباعتبارها أيضاً أوزان خفيفة تساعد علي زيادة معدل انتاج القوة الانفجارية (القدرة) وهذا ما أشار اليه حسن أبو عبده (2015م). (4:79)

كما يعزي الباحثان هذا التحسن الي التطبيق المباشر من اللاعبين للتدريبات وفق أسس ومبادئ التدريب-التخصصية- الفروق الفردية في تنفيذ الواجبات التدريبية ومبدأ التكيف العصبي والفسيوولوجي لتأثيرات التدريب من خلال البرنامج التدريبي المطبق الي جانب وجود رغبة ودافعية من الناشئين في تنفيذ محتويات التدريب بدقة وتركيز مما كان له مردود ايجابي في تحسن مستوي القدرات البدنية (السرعة-القدرة-القوة القصوي)، وقد أكده كل من نازرول ماليك وآخرون Nazrul Islam Mallick, et al (2013)(31)، ماهموت الب، باريز بايديمير Mahmut Alp, Barış (2019)(29) أن استخدام جاكيت الأثقال كوسيلة لزيادة المقاومة لها فاعلية كبيرة تتضح بعد عشرة أسابيع من التدريب.

منطقية الي حد كبير مع اتجاهات عمل لاعبي هذه المجموعة من أن استخدام الأستيك المطاط كان يتم في عدد كبير من التدريبات خارج حدود الملعب، ودون تكرار للطبيعة الخاصة لهذه الأداءات المركبة الخاصة من استخدام الكرة والتحرك بها (الجري) والتعامل معها بحساسية مما أفقد اللاعبين المقدرة علي الأداء الحركي الخاص بفاعلية نظراً لافتقارها للبناء الديناميكي والتشابه (التمائل) الطبيعي لأداء التمرينات بشكل يتفق مع طبيعة الأداء.

ومن ثم فإن الفرض الأول للدراسة والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (أسلوب الأستيك المطاط) لصالح القياس البعدي" قد تحققت جزئياً في كل من متغير القدرات البدنية (السرعة- القدرة - القوة القصوي)، الرشاقة الخاصة ولم يتحقق وجود هذه الفروق ذات الدلالة الاحصائية في متغير الأداءات المهارية المركبة.

يتضح من جدول (5) الخاص بنتائج اختبارات المتغيرات قيد البحث لناشئي كرة القدم تحت 16 سنة عينة البحث للمجموعة التجريبية الثانية (الجاكيت المثقل) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في كل من القدرات البدنية، الرشاقة الخاصة، والأداءات المهارية المركبة حيث بلغت قيمة (ذ) المحسوبة

جدول (5): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية الثانية (الجاكيت المنقل) لناشئي كرة القدم تحت 16 سنة (ن=10)

المتغيرات	وحدة القياس	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى المعنوية	
القدرات البدنية	ث	السالبة	10	5.50	55.00	2.805-	0.005	
		الموجبة	0	0.00	0.00	0.00		
	متر	السالبة	0	0.00	0.00	0.00	2.805-	0.005
		الموجبة	10	5.50	55.00			
	كجم	السالبة	0	0.00	0.00	0.00	2.810-	0.005
		الموجبة	10	5.50	55.00			
الرشاقة الخاصة	زمن/ث	السالبة	10	5.50	55.00	2.803-	0.005	
		الموجبة	0	0.00	0.00			
الأداءات المهارية المركبة	زمن/ث	السالبة	10	5.50	55.00	2.803-	0.005	
		الموجبة	0	0.00	0.00			
	دقة/درجة	السالبة	0	0.00	0.00	3.162-	0.002	
		الموجبة	10	5.50	55.00			
	زمن/ث	السالبة	10	5.50	55.00	2.805-	0.005	
		الموجبة	0	0.00	0.00			
	دقة/درجة	السالبة	0	0.00	0.00	3.162-	0.002	
		الموجبة	10	5.50	55.00			
	زمن/ث	السالبة	10	5.50	55.00	2.803-	0.005	
		الموجبة	0	0.00	0.00			

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = (1.96)

المهارات الحركية المركبة وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسة البساغر زرزادي مهريزي وآخرون *et al. Aliasghar*, Zarezadehmehrzi (2013م) ، وأنطونيو موراليس آرشو وآخرون *Antonio J. , et al. Morales-Artacho* (2018م) (21) من أن هناك وسائل تدريبية تسمح بتحقيق سرعة حركية كبيرة وإنتاج قدرة وفاعلية كبيرة علي الأداء في حالة التكرار المكثف للتدريبات.

ويضيف ريكاردو مورا- كوستديو وآخرون *Ricardo Mora- Custodio* (2018م) أن هناك طرق

ومن نفس الجدول (5) وما يتعلق بوجود فروق ذات دلالة معنوية في متغير الرشاقة الخاصة للاعبين لكرة القدم الناشئين عينة البحث-يري الباحثان أن هذه المعنوية ترتبط الي حد كبير بالزيادة الواضحة في قدرات اللاعبين البدنية من سرعة وقوة وتوافق وهي من المتطلبات البدنية الأساسية للرشاقة كعنصر بدني حركي ضروري للاعبين الألعاب الجماعية ومنها كرة القدم-فضلاً عما تضمنته هذه التدريبات بهذه الوسيلة التدريبية من تشكيل للحمل التدريبي بمكوناته (حجم - شدة - فترة راحة) أدت الي هذا التحسن وكانت له ايجابية واضحة علي مستوي أداء

ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من القياسين القبلي والبعدي للاعبين المجموعة التجريبية الثانية (الجاكيت المثقل) لصالح القياس البعدي في تطوير مستوى القدرات البدنية والرشاقة الخاصة والأداءات المهارية المركبة" قد تحقق.

يتبين من الجدول (6) أن النسبة المئوية لمعدل التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (الأستيك المطاط) في الاختبارات قيد البحث انحصرت بين (1.176%)، (20.232%)، أما المجموعة التجريبية الثانية (الجاكيت المثقل) قد انحصرت بين (6.401%)، (45.454%).

وأساليب تدريبية تؤدي الي تطوير كلاً من السرعة والقوة والقدرة علي الأداء بفاعلية ترتبط بتدريبات المقاومة التي تؤدي الي تكيفات عضلية عصبية جيدة وزيادة في كفاءة الأداء الحركي خاصة تلك التي تتطلب سرعة في تغيير الاتجاه والسرعة الانتقالية (32: 2856) وهذا ما تضمنته مفردات الأداءات المهارية المركبة واختبار الرشاقة الخاص للاعبين كرة القدم وأكدت أيضاً هذه النتائج ما توصلت اليه دراسة إسلام مسعد (2007م) (2)، أحمد عبدالمولى (2008م) (1)

وبناءً علي تلك النتائج السابقة يري الباحثان أن الفرض الثاني للدراسة والذي

جدول (6)

النسبة المئوية لمعدل التحسن للمجموعة التجريبية الأولى من ناشئي كرة القدم

تحت 16 سنة في المتغيرات قيد البحث

الفرق في نسبتي التحسن	المجموعة التجريبية الثانية (الجاكيت المثقل)				المجموعة التجريبية الأولى (الأستيك المطاط)				وحدة القياس	المتغيرات	
	نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	المتوسط الحسابي		نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	المتوسط الحسابي				
			القبلي	البعدي			القبلي	البعدي			
1.66%	6,401-	0,409-	5.98	6.389	4,738-%	0,313-	6,293	6,606	ث	السرعة	القدرات البدنية
7.73%	28,063-%	1,42	6.48	5.06	20,332-%	1,04	6,155	5,115	متر	القدرة العضلية	
3.21%	13,212-%	9,50	81.4	71.9	10%	7,30	80,30	73,00	كجم	القوة القصوي	
2.53%	9,748-%	1,192-	11,035	12,227	7,214-%	0,93-	11,96	12,89	ث/من	الجرى بالكرة وبدونها متعدد الأشكال	الرشاقة الخاصة
19.82%	20,993-%	0,854-	3,214	4,068	1,176-%	0,053-	4,453	4,506	ث/من	الاستلام مع الدوران والجرى بالكرة ثم التمرير	الأداءات المهارية المركبة
32.41%	45,454-%	1,00	3.2	2.2	13,043-%	0,30	2,6	2.3	دقة/درجة	الاستلام مع الدوران والجرى بالكرة ثم التصويب	
23.70%	28,690-%	1,372-	3,41	4,782	4,993-%	0,219-	4,166	4,385	ث/من	الاستلام مع الدوران والجرى بالكرة ثم التصويب	
27.34%	34,482-%	1,00	3.9	2.9	7,142-%	0,20	3,00	2.8	دقة/درجة	الاستلام مع الدوران والجرى بالكرة ثم التصويب	
11.19%	13,186-%	1,234-	8,124	9,358	1,996-%	0,183-	8,982	9,165	ث/من	الاستلام مع الدوران والجرى بالكرة ثم التصويب	الاستلام مع الدوران والجرى بالكرة ثم التصويب

التجريبية الثانية (الجاكيت المثقل) فقد بلغت (-9,748%)، وكما يتبين من جدول (7) أن الفرق بين معدلي التحسن بين لاعبي المجموعتين كان لصالح لاعبي المجموعة الثانية وبدلالة معنوية عند مستوي 0,05.

وفي نفس الجدول (6) يتبين أيضاً النسب المئوية لمعدل التحسن للاعبي كرة القدم الناشئين الناتجة عن فرق قيم المتوسط للقياس القبلي والبعدى في متغير (الأداءات المهارية المركبة) قيد البحث أظهرت للقياس البعدى نسب مئوية لمعدل التحسن للمجموعة التجريبية الأولى (الأسستيك المطاط) بلغت (-1,176%)، 13,043%، -4,993%، 7,142%، -1,996%، ونسب مئوية لمعدل التحسن بلغت (-20,993%، 45,454%، -28,690%، 34,482%، -13,186%) للمجموعة التجريبية الثانية (الجاكيت المثقل)، وأظهر جدول (7) أن الفرق في القياس البعدى لكل من المجموعتين أظهر دلالة معنوية للمجموعة الثانية (الجاكيت المثقل) عن المجموعة الأولى (الأسستيك المطاط)- ويؤكد الباحثان علي أن ظهور هذه المعدلات من التحسن وبنسب مئوية متفاوتة في جميع متغيرات البحث القدرات البدنية، الرشاقة الخاصة، الأداءات المهارية المركبة يرجع الي التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي المخطط علي أسس علمية والذي تم تقنين محتوياته من تدريبات تخصصية تتفق مع مسارات العمل العضلي الديناميكي وباستخدام مقومات خفيفة في حدود مقدرة اللاعبين، وتقنين محتويات التدريب من (حجم وشدة وفترات راحة).. وأن ظهور معدل تحسن

يتضح وجود اتجاه عام بوجود فروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى في جميع المتغيرات الخاصة بالبحث لكلا المجموعتين التجريبتين الأولى (الأسستيك المطاط) والثانية (الجاكيت المثقل).. ومن الجدول رقم (6) يتبين أن النسب المئوية لمعدل التحسن للاعبي كرة القدم الناشئين عينة البحث الناتجة عن فرق قيم المتوسط للقياس القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية الأولى (الأسستيك المطاط) في القدرات البدنية بلغت لعنصر السرعة (-4,738%)، والقدرة (20,332%)، والقوة القصوي (10%).. أما فرق قيم المتوسط للقياس القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية الثانية (الجاكيت المثقل) في القدرات البدنية بلغت لعنصر السرعة (-6,401%)، والقدرة (28,063%)، والقوة القصوي (13,212).. وبالمعالجة الاحصائية لهذه الفروق كما يتضح في الجدول رقم (7) فقد أظهرت دلالة معنوية عند مستوي 0,05 لكل من مكوني القدرة والقوة القصوي، بينما لم تظهر دلالة معنوية لمكون السرعة في هذا المتغير، ويرجع الباحثان هذا الي أن السرعة قد تحتاج لفترة زمنية أكبر من التدريب لتحسين زمن أدائها.

أما متغير الرشاقة الخاصة فقد أظهرت قيمة المتوسط للقياس القبلي والقياس فوقاً لصالح القياس البعدى في النسب المئوية لمعدل التحسن للاعبي كرة القدم الناشئين عينة البحث في كل من المجموعة التجريبية الأولى (الأسستيك المطاط) وبلغت نسبته (-7,214%)، أما النسبة المئوية لمعدل التحسن للاعبي المجموعة

- 2- لم يؤثر البرنامج التدريبي الخاص بالمجموعة التجريبية الأولى (مجموعة الأستيك المطاط) لناشئي كرة القدم تحت 16 سنة في الأداءات المهارية المركبة.
- 3- أثار البرنامج التدريبي الخاص بالمجموعة التجريبية الثانية (مجموعة الجاكيت المثقل) لناشئي كرة القدم تحت 16 سنة في كل من القدرات البدنية (السرعة، القدرة العضلية، القوة القصوي)، الرشاقة الخاصة، والأداءات المهارية المركبة.
- 4- وجود نسب تحسن واضحة في القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى، والمجموعة التجريبية الثانية لصالح المجموعة الثانية في متغيرات القدرات البدنية (السرعة-6,401% - القدرة العضلية 28,063% - القوة القصوي 13,212%)، والرشاقة الخاصة - 9,748%)، وفي زمن ونقطة الأداءات المهارية المركبة الثلاث قيد البحث (- 20,993%، 45,454%، -28,690%، 34,482%، -13,186%).
- 5- تمكن الباحثان من تصميم اختبار جديد لقياس الرشاقة الخاصة لناشئي كرة القدم تحت 16 سنة نو معامل صدق (2,085)، معامل ثبات (0,986)، وكذلك تصميم اختبار حديث للأداء المهاري المركب (الاستلام والجري بالكرة مع التمرير ثم الانطلاق لضرب الكرة بالرأس من الوثب) نو معامل صدق (2,562)، معامل ثبات (0,943).

التوصيات

بناءً على ما توصل إليه الباحثان من استنتاجات تم التوصية بالآتي:

أعلى نسبياً في المجموعة التجريبية الثانية (الجاكيت المثقل) عن المجموعة التجريبية الأولى (الأستيك المطاط) يرجع من وجهة نظر الباحثان الي التكرار الأعلى كثافة لجميع تدريبات البرنامج وباستخدام الكرة كأداة داخل الملعب في مواقف مشابهة تماماً خلال التنافس مما أكسبهم الاحساس العالي والادراك الكبير لفترات التشديد خلال مراحل الأداء (اكتساب السرعة والقوة والتوافق) لهذه الأداءات بعكس لاعبي المجموعة التجريبية الأولى (الأستيك المطاط) والتي تضمنت تدربياته (50%) منها خارج حدود الملعب مما كان له تأثير طفيف بشكل نسبي علي فاعلية الأداءات المهارية المركبة كمواقف لعب.

وبذلك يري الباحثان أن الفرض الثالث والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية في معدل تحسن المجموعة التجريبية الأولى (الأستيك المطاط) ومعدل تحسن المجموعة التجريبية الثانية (الجاكيت المثقل) في القدرات البدنية ومستوى الرشاقة الخاصة والأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم" قد تحقق.

الاستنتاجات

في ضوء خطة الدراسة وأهدافها والمنهج المستخدم وعينة البحث والمعالجات الإحصائية المستخدمة توصل الباحثان إلي:

1- أثار البرنامج التدريبي الخاص بالمجموعة التجريبية الأولى (مجموعة الأستيك المطاط) لناشئي كرة القدم تحت 16 سنة في كل من القدرات البدنية (السرعة، القدرة العضلية، القوة القصوي)، والرشاقة الخاصة.

- 1- ادراج المدربين لتدريبات المقاومة بالأسيتيك المطاط، والجاكيت المثقل ضمن برامجهم التدريبية لناشئ كرة القدم تحت 16 سنة بأندية محافظة الدقهلية.
 - 2- ضرورة استخدام هذه التدريبات الموجهة باستخدام المقاومات ضمن الوحدات التدريبية وبمستوي الأحجام والشدة التي تم تطبيقها في البحث الحالي علي ناشئ كرة القدم في نفس هذه المرحلة السنوية بالأندية الأخرى علي نطاق المحافظة.
 - 3- يمكن تطبيق تدريبات مقاومة مشابهة علي ناشئين في مراحل سنوية أقل وأكبر من سن ناشئ العينة ولكن بعد تقنين أحمالها (حجم شدة راحة).
 - 4- استخدام اختبار الرشاقة الخاصة والأداء المهاري المركب للذان تم تصميمهما في تقييم مستوى أداء ناشئ كرة القدم البدني والحركي الخاص.
- قائمة المراجع العربية:**
1. أحمد عبدالمولى السيد (2008م): تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية علي بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهارى المركب لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
 2. إسلام مسعد علي (2007م) : تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فعالية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئين كرة القدم، رسالة
 3. ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
 3. أمرالله أحمد البساطي (2016م): التدريب والإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم، منشأة المعارف للنشر، الإسكندرية.
 4. حسن السيد أبو عبدة (2015م): الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ماهي للطباعة والنشر، الإسكندرية.
 5. صفا فتحي رزق أحمد باشا (2011م): تأثير استخدام بعض أساليب تنمية القوة الخاصة علي مستوى الأداء المهاري المنفرد والمركب لناشئ كرة القدم، رساله دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعه المنصورة.
 6. عبد الباسط محمد عبد الحليم (1998م): تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
 7. عصام الدين محمد محمود السيد (2011م): تأثير تدريبات القدرة العضلية باستخدام مقاومات مختلفة على مستوى الرشاقة وبعض المهارات الخاصة لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
 8. عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل مطاوع (1997م): تخطيط برامج التربية وتدريب اليراعم و الناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

9. عمرو على فتحي شادي (2012م): تأثير وسائل مختلفة لتدريبات المقاومة على بعض المتغيرات البيوكيميائية والبدنية ومستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية – كلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة، العدد (18)، الصفحات 01-40.
10. لؤي محمد رجاء (2019م): تأثير التدريبات البالسيتية على مستوى أداء التصويب لدى ناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
11. مالك حسن نادر (2016م): تأثير تدريبات بمقاومات مختلفة على مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
12. محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (2008م): القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.
13. محمد شوقي كشك، عمرو علي شادي (2016م): علاقة الادراك البصري بمستوي أداء بعض الأداءات الحركية المركبة للاعبين كرة القدم، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية نظريات وتطبيقات، العدد53، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
14. محمد شوقي كشك (2017م): تدريب الناشئين في المجال الرياضي - مفاهيم وتطبيقات، الطبعة الأولى، مكتبة الفجر، المنصورة.
15. محمد كشك، أمر الله البساطي (2000م): أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، ناشئين- كبار، المنصورة.
16. مصعب مفتاح محمد الشريف (2017م): تأثير التدريبات البصرية على بعض القدرات البصرية والأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم الصم داخل الصالات، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، 2017م.
17. مفتي إبراهيم حماد (2000م): أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال في المرحلتين الابتدائية والإعدادية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- المراجع الأجنبية:
18. Abolghasem Memarzadeh, Mehrzad Moghadasi and Karim Zare: Effects of plyometric training on skill performance in soccer players, International, journal of Current Research and Academic Review, Volume 2 Number 9, (September), 2014.
19. A Chaalali, M Rouissi, M Chtara, A Owen, NL Bragazzi, W Moalla, A Chaouachi, M Amri, K Chamari (2016): Agility training in young elite soccer players: promising results compared to change of

24. **Fleck, S. and Kramerw, J. (2004):** designing resistance training program", 3rd ed., human kinetics Champaign, New York U.S.A.
25. **Ghigiarelli, J.J., Nagle, E.F., Gross, F.L., Robertson, R.J., Irrgang, J.J. and Myslinski, T. (2009):** "The effects of 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 football players" , J Strength Cond Res 23(3): 756-764.
26. **János Matlák, József Tihanyi, Levente Rác (2016):** Relationship Between Reactive Agility and Change of Direction Speed in Amateur Soccer Players, the journal of strength & conditioning research, 30(6):1547-1552.
27. **Jeremy Sheppard (2005):** resistance with sprint training", Physiology Department, Australian Institute of Sport, and Gordon Sleivert, Canadian, National Training Centre, Victoria, Canada, Volume 28 Number 3.
28. **Karacabey, K. (2013):** Sport performance and agility tests, International Journal of Human Sciences, 10(1): 1693-1704.
29. **Mahmut Alp, Barış Baydemir (2019):** The Effects direction drills, Biology of Sport, 33 (4), 345.
20. **Aliasghar Zarezadehmehrzi, Mohsen Aminai, Mohammadtaghi Amiri-Khorasani, 2013:** Effects of Traditional and Cluster Resistance Training on Explosive Power in Soccer Players, Iranian Journal of Health and Pysical Activity, 4 (1).
21. **Antonio J. Morales-Artacho 1, Paulino Padial, Amador García-Ramos, Alejandro Pérez-Castilla, Belén Feriche (2018):** Influence of a Cluster Set Configuration on the Adaptations to Short-Term Power Training, Journal of Strength Conditioning Research, Apr; 32(4): 930-937.
22. **Avery D. Faigenbaum; Rhodri S. Lloyd; James MacDonald; Gregory D. Myer:** Effects of plyometric training on skill performance in soccer players, International, journal of Current Research and Academic Review, Volume 2 Number 9, (September) 2014.
23. **Benvenuti, C., Minganti, C., Condello, G., Capranica, L. & Tessitore, A. (2010):** Agility assessment in female futsal and soccer players, Medicina (Kaunas), 46(6): 415-420.

- Blanco, Juan José González-Badillo (2018):** Effect of different inter-repetition rest intervals across four load intensities on velocity loss and blood lactate concentration during full squat exercise, *Medicine, Psychology, Journal of Sports Sciences*, 36 (24): 2856-2864.
33. **Saied Jalal Aboodarda, Phillip A. Page, David George Behm (2016):** Muscle activation comparisons between elastic and isoinertial resistance: A meta-analysis, *Clinical Biomechanics*, journal homepage.
34. **Sporis, G., Jukic I., Milanovic L. & Vucetic V. (2010):** Reliability and factorial validity of agility tests for soccer players. *J Strength Cond Res.*, 24(3): 679–686.
35. **Warren B. Young, Brian Dawson, Greg J. Henry (2015):** Agility and Change-of-Direction Speed are Independent Skills: Implications for Training for Agility in Invasion Sports, *International Journal of Sports Science & Coaching*, Volume 10, Number 1, 159-169.
- of Quick Strength Training on Agility Performance in Soccer, *Universal Journal of Educational Research* 7(4): 1001-1006, DOI: 10.13189/.
30. **Melanie Lesinski, Olaf Prieske, Urs Granacher (2015):** and dose–response relationships of resistance training on physical performance in youth athletes: a systematic review and meta-analysis, *Br journal Sports Med*, Volume 50, Number 13.
31. **Nazrul Islam Mallick, Alauddin Shaikh, Ashok Kumar Goon (2013):** Effects of Harness Running, Sand Running, Weight - Jacket Running and Weight Training on the Performance of Dribbling and Kicking among the School Going Soccer Players, *IOSR Journal of Sports and Physical Education (IOSR-JSPE)* e-ISSN: 2347-6745, p-ISSN: 2347-6737, Volume 1, Issue 2, PP 27-32.
32. **Ricardo Mora-Custodio, David Rodríguez Rosell, Juan Manuel Yáñez-García, Miguel Sánchez-Moreno, Fernando Pareja-**