



تأثير التدريب الموحد والمتعدد لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد لناشئى كرة القدم

* د/ محمد مصطفى يونس

أستهدف البحث التعرف على تأثير إستخدام كل من التدريب الموحد والتدريب المتعدد على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد (التمرير - التصويب - ضرب الكرة بالرأس - رمية التماس) لناشئى كرة القدم تحت (١٦) سنة، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) ناشئى كرة قدم تحت ١٦ سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين المجموعة التجريبية الأولى أستخدمت (التدريب الموحد) والمجموعة التجريبية الثانية أستخدمت (التدريب المتعدد)، ومن أدوات البحث: إختبارات بدنية - إختبارات مهارية - البرنامج التدريبى بإستخدام التدريب الموحد والمتعدد ، وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابى - الإنحراف المعياري - الوسيط - معامل الإنثناء - معامل الارتباط البسيط - إختبار "ت" - نسب التحسن %.

ومن أهم النتائج:

- ١- يؤثر التدريب الموحد تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على بعض المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين والذراعين) والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي في حين لا توجد فروق دالة إحصائياً في (السرعة الإنقالية - تحمل السرعة - مرونة الجذع والفخذ).
- ٢- يؤثر التدريب المتعدد تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدي للمجموعتين التجريبيتين. التجريبية الأولى (التدريب الموحد) والتجريبية الثانية (التدريب المتعدد) فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح التجريبية الثانية (التدريب المتعدد).

* دكتوراه الفلسفة فى تدريب كرة القدم.



Research Summary

The effect of unified and multiple training to develop some special physical abilities At the level of individual offensive skill performance for junior football

Dr : Mohamed Mustafa Younis .

The research aimed to identify the impact of the use of both unified training and multiple training on special physical abilities and the level of individual offensive skill performance (passing - correction - hitting the ball with the head - throwing a contact) for junior football under (16) years, and the researcher used the experimental approach on a sample of (30) football youth under 16 years were divided into two experimental groups, the first experimental group used (unified training) and the second experimental group used (multiple training), and research tools: Physical tests - skill tests - training program using unified and multiple training, and the following statistical methods were used: arithmetic mean - standard deviation - median - torsion coefficient - simple correlation coefficient - test "T" - improvement rates.

Among the most important results:

- 1- Unified training affects a statistically positive effect at the level of (0.05) on some physical variables (muscular ability of the legs and arms) and skill under research in favor of the dimensional measurement while there are no statistically significant differences in (transitional speed - speed endurance - flexibility of the trunk and thigh).
- 2- Multiple training affects a positive effect statistically at the level of (0.05) on the physical and skill variables under research in favor of the telemetry.
- 3- There are statistically significant differences between the averages of the dimensional measurements of the two experimental groups. The first experimental (unified training) and the second experimental (multiple training) in the physical and skill variables under research in favor of the second experimental (multiple training).



تأثير التدريب الموحد والمتعدد لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد لناشئى كرة القدم

* د/ محمد مصطفى يونس

المقدمة ومشكلة البحث:

إن التخطيط للتدريب في مجال الناشئين لكرة القدم أصبح وسيلة ضرورية للتقدم بحالة التدريب للاعبين حيث يحدد مضمون عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدي إلى تقدم مستوى الناشئين ، ووصله إلى أعلى مستوى خلال السنوات التالية ، وعند التخطيط لتدريب الناشئين لابد أن تطبق القواعد الصحيحة والمعلومات الحديثة في نظريات وطرق التدريب، وأن تتصف الخطة بالمرونة نظراً لعدم التحكم في جميع العوامل المحيطة عند التنفيذ. وأن ترتبط عملية التخطيط بالتقييم المستمر، والذي يظهر مواطن الضعف ، ومدي التقدم في حالة التدريب.

ويشير أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١٢) أن الجرعة التدريبية تعد الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي، وهى عبارة عن مجموعة التمرينات المختلفة التى تتشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم الرياضى بتنفيذها فى توقيت معين.(١: ٢٦٧)

ويتفق كل من: على البيك (٢٠٠٨)، بسطويسى أحمد (٢٠١٤) على أنه يوجد نوعان من الجرعات التدريبية تبعاً لإتجاه تأثير التدريب، وهما أولاً: جرعة التدريب الموحد، وفى هذه الجرعة ذات الإتجاه الموحد يكون التأثير المستهدف هو تنمية صفة بدنية واحدة بحيث تكون جميع التمرينات المستخدمة تهدف إلى تطوير هذه الصفة، وثانياً: جرعات التدريب المتعدد، وفى هذه الجرعة ذات الإتجاه المتعدد يقصد بها أن تشمل الجرعة التدريبية الواحدة على تنمية عدة صفات بدنية فى نفس الوقت، وفى إطار نفس الجرعة التدريبية.(١٢: ١٠٢)(٥: ٣٣٧)

ويتفق كل من: روى وكورفان Roy & Corvan (٢٠١٥)، مرسيلو ليا Marcello Iaia (٢٠١٩) على أن لرياضة كرة القدم ثلاث مكونات أساسية (اللياقة البدنية – الأداء المهارى – الأداء الخطي) فعدم تمتع اللاعب بلياقة بدنية عالية فإن ذلك يؤثر سلباً على مستوى أدائه المهارى خاصة كلاً ما اقتربت المباراة من نهايتها ، فإذا لم يكن أداء اللاعب يقترب بشكل كبير من

* دكتوراه الفلسفة فى تدريب كرة القدم.



المثالية فإن العمل على الأداء الخططي - بغض النظر عن مدي سهولته - يعد إضاعة للوقت والجهد.(٢٩: ٥٧-٥٨) (٢٩٧: ٢٧)

وتعد المتطلبات البدنية للمباراة هي الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب الكرة، والتي تعد أحد أساسيات مباراة كرة القدم لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل المنافس، والأداء المستمر طوال زمن المباراة (٩٠) دقيقة، والذي قد يمتد إلى أكثر من ذلك في بعض الأوقات، كذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس ، وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع.(٢ : ٧٠)

ويتفق كل من: محمد رضا (٢٠١٣)(١٦)، حسن أبو عبده (٢٠١٦)(٧)، مفتي إبراهيم (٢٠٠٧)(١٩)، مفتي إبراهيم (٢٠٠٩)(٢٠)، حسن أبو عبده (٢٠١٦)(٨) على أن من أهم المتطلبات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم تتضمن القدرة العضلية، التحمل، السرعة، والمرونة.

ويذكر جمال النمكي (٢٠١٥) أن الإلتقان التام للمهارات الحركية يتأسس عليه الوصول لأعلي المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوي الصفات البدنية للفرد الرياضي، ومهما أتصف به من صفات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة، ما لم يرتبط ذلك كله بالإلتقان التام لمهارات الحركة الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه.(٦ : ٤٩)

ويرى الباحث أن الأداء المهارى الهجومي المنفرد مثل (التمرير والتصويب وضرب الكرة بالرأس ورمية التماس) ذو أهمية وفعالية فى تنفيذ متطلبات الأداء، وحسم نتائج المباريات إذا ما أدت بالسرعة والدقة والقوة المناسبة، وكلما تميز لاعبي الفريق بامتلاكهم المقدرة على القيام بالأداء المهارى الهجومي المنفرد بسرعة ودقة، وقوة مع امتلاكهم قدرات بدنية عالية كلما أسهم ذلك فى الإرتقاء بمستوى الأداء الفنى، مما يتطلب ضرورة الإهتمام بالقدرات البدنية الخاصة لناشئ كرة القدم.

كما لاحظ الباحث من خلال خبرته كلاعب سابق، ومدرّب لناشئ كرة القدم إنخفاض مستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد لناشئ كرة القدم تحت (١٦) سنة بمنطقة الدقهلية من حيث السرعة والقوة سواء أثناء التدريب أو المباريات الرسمية مما يؤثر بشكل سلبي على انخفاض معدل التصويب، وتسجيل الأهداف فى المباريات، وقد يرجع ذلك إلى ضعف القدرات البدنية الخاصة، لذا كانت قوة ودقة مستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد لناشئ كرة القدم تعتمد على القاعدة الأساسية من القدرات البدنية الخاصة التى يمتلكها ناشئ كرة القدم ، بالإضافة إلى أن



معظم مدربي كرة القدم تولى اهتماماً كبيراً للتدريبات المهارية لناشئي كرة القدم لكي يستطيعون الأداء المهارى الهجومي المنفرد بشكل مؤثر (تسجيل هدف).

ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات المرجعية فى مجال التدريب الموحد والمتعدد مثل دراسة (٢٨)(٤)(٣)(٩)(٢١)(١١)(١٨) عدم وجود دراسة علمية واحدة - فى حدود علم الباحث - تعرضت إلى استخدام التدريب الموحد والمتعدد على بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبى كرة القدم، ومما تقدم دعا الباحث إلى إجراء مثل هذه الدراسة التجريبية للتعرف على تأثير استخدام التدريب الموحد والمتعدد لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد لناشئي كرة القدم تحت (١٦) سنة.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على:

١- تأثير استخدام كل من التدريب الموحد والتدريب المتعدد على القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للرجلين - السرعة الإنتقالية - تحمل السرعة - القدرة العضلية للذراعين - مرونة الجذع والفخذ) ومستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد (التمرير - التصويب - ضرب الكرة بالرأس - رمية التماس) لناشئي كرة القدم تحت (١٦) سنة.

٢- الفروق بين تأثير التدريب بالإتجاهين (الموحد - المتعدد) على القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ومستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد لناشئي كرة القدم تحت (١٦) سنة.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبيتين المجموعة التجريبية الأولى (التدريب الموحد) والمجموعة التجريبية الثانية (التدريب المتعدد) فى القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد فى كرة القدم (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبيتين المجموعة التجريبية الأولى (التدريب الموحد) والمجموعة التجريبية الثانية (التدريب المتعدد) ومستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد لناشئي كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية الثانية (التدريب المتعدد).



مصطلحات البحث:

التدريب الموحد Aone – Way Training:

هو " التدريب الذى يكون التأثير المستهدف منه موجهاً لتنمية صفة بدنية واحدة بحيث تكون جميع التمرينات المستخدمة تهدف إلى تنمية هذه الصفة، أى يهدف إلى تنمية عنصر بدنى خاص بمهارة معينة يتشكل لتحقيق هدفه من مقدمة الوحدة حتى نهايتها ". (١: ٢٧٥)

التدريب المتعدد A Multi – Direction Training:

هو " التدريب الذى يكون له أكثر من هدف بغرض تنمية أكثر من صفة بدنية فى الوحدة التدريبية الواحدة، وهو الذى يقسم إلى أجزاء مستقلة تختلف فى إتجاهاتها نحو تنمية صفات بدنية معينة ". (١: ٢٧٦)

الأداء المهارى الهجومى المنفرد Individual motor performance:

هو "وحدة (مهارة) حركية تؤدي بشكل منفرد وتتطلب إستجابة واحدة أى لها بداية ونهاية محددة كما فى التصويب والتمرير وضرب الكرة بالرأس ورمية التماس وإلى غير ذلك من المهارات الهجومية فى كرة القدم". (١٠: ٤٣)

الدراسات المرجعية:

أجرى موران Moran (٢٠١٥) (٢٨) دراسة أستهدف التعرف على تأثير التدريب ذو الهدف الموحد والأهداف المتعددة على بعض المكونات البدنية ودقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٤) لاعباً لكرة اليد تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين قوام كل منهما (١٢) لاعباً، ومن أدوات البحث: اختبارات بدنية ومهارية، ومن أهم النتائج: التدريب المتعدد أكثر فاعلية من التدريب الموحد فى تطوير بعض القدرات البدنية ودقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد.

وأجرى إيهاب صابر (٢٠١٧) (٤) دراسة أستهدف التعرف على تأثير جرعات التدريب ذى الإتجاه الموحد والمتعدد على بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة للاعبين الإسكواش، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث على عدد (٢٠) ناشئ إسكواش تحت (١٥) سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين المجموعة التجريبية الأولى (التدريب الموحد)، و المجموعة التجريبية الثانية (التدريب المتعدد) قوام كل منهما (١٠) ناشئين إسكواش ، ومن أدوات



البحث: إختبارات بدنية ومهارية ، ومن أهم النتائج: يؤثر التدريب الموحد والمتعدد تأثيراً إيجابياً على بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة للاعبى الإسكواش.

وأجرت إيمان عبدالله (٢٠١٨)(٣) دراسة أستهذفت التعرف على تأثير جرعات التدريب ذات الإتجاه الموحد والمتعدد على بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة لناشئى الكرة الطائرة، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (٢٠) ناشئى كرة طائرة تحت (١٧) سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين المجموعة التجريبية الأولى (التدريب الموحد)، والمجموعة التجريبية الثانية (التدريب المتعدد) قوام كل منهما (١٠) ناشئى كرة طائرة ، ومن أدوات البحث: إختبارات بدنية ومهارية، وأسفرت النتائج عن: فاعلية التدريب المتعدد فى تحسين القدرات البدنية والمهارية لناشئى الكرة الطائرة مقارنة بالتدريب الموحد.

وأجريت حمادة خلف (٢٠١٩)(٩) دراسة أستهذفت التعرف على تأثير جرعات التدريب ذو الإتجاه الموحد والمتعدد على بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة للاعبات الكاراتية، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم عينة البحث عدد (٢٠) لاعبة كاراتيه تم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبيتين المجموعة التجريبية الأولى (التدريب الموحد)، والمجموعة التجريبية الثانية (التدريب المتعدد) قوام كل منهما (١٠) لاعبات كاراتيه، ومن أدوات البحث: إختبارات بدنية ومهارية، ومن أهم النتائج: تفوق المجموعة التجريبية الثانية (التدريب المتعدد) على المجموعة التجريبية الأولى (التدريب الموحد) فى القدرات البدنية والمهارية للاعبات الكاراتية.

وأجريت منى علاء وعبد اللطيف سعيد (٢٠٢٠)(٢١) دراسة أستهذفت التعرف على تأثير التدريب ذو الإتجاه الموحد والمتعدد على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى أداء التصويب بالوثب عالياً للاعبى كرة اليد، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) لاعباً لكرة اليد تحت (٢٠) سنة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين. المجموعة التجريبية الأولى أستخدمت (التدريب الموحد) ، والمجموعة التجريبية الثانية إستخدمت (التدريب المتعدد) قوام كل منهما (١٠) لاعبين لكرة اليد تحت (٢٠) سنة، ومن أدوات البحث: إختبارات بدنية ومهارية وفسولوجية، ومن أهم النتائج: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبيتين. التجريبية الأولى والتجريبية الثانية فى المتغيرات قيد البحث لصالح التجريبية الثانية.

وأجرت سهام قاسم (٢٠٢٢) (١٨) دراسة أستهذفت التعرف على تأثير التدريب الكروس فيت بالأسلوب الموحد والمتعدد لتطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية للاعبى الشباب بالكرة



الطائرة ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، على عينة قوامها (٢٠) لاعب كرة طائرة ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبتين المجموعة التجريبية الأولى (التدريب الموحد)، و المجموعة التجريبية الثانية (التدريب المتعدد) قوام كل منهما (١٠) لاعبين كرة طائرة ومن أدوات البحث: إختبارات بدنية ووظيفية، وأشارت النتائج إلى : تفوق أفراد التجريبية الثانية على أفراد التجريبية الأولى فى نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في المتغيرات قيد البحث.

وأجرى مشعل محمد (٢٠٢٢)(٢٢) دراسة أستخدمت التعرف على تأثير التدريب ذو الإتجاه الموحد والمتعدد على أداء الضربة الهجومية لناشئ الكرة الطائرة بدولة الكويت، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من عدد (٢٠) ناشئ كرة طائرة تحت (١٧) سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبتين المجموعة التجريبية الأولى (التدريب الموحد)، و المجموعة التجريبية الثانية (التدريب المتعدد) قوام كل منهما (١٠) ناشئين كرة طائرة، ومن أدوات البحث: إختبارات بدنية ومهارية، ومن أهم النتائج : يؤثر التدريب الموحد والمتعدد تأثيراً إيجابياً على بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة للاعبين الإسكواش.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام القياسين القبلي البعدي لمجموعتين تجريبتين المجموعة التجريبية الأولى أستخدمت (التدريب الموحد) والمجموعة التجريبية الثانية أستخدمت (التدريب المتعدد).

مجتمع وعينة البحث:

إختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة قدم تحت (١٦) سنة، والمسجلين بنادى بلقاس سیتی ، ونادى السنبلولين بمنطقة الدقهلية فى الموسم التدريبى ٢٠٢٣/٢٠٢٤ ، والمسجلين بالإتحاد المصرى لكرة القدم ، وبلغ حجم مجتمع البحث الكلى (٥٠) ناشئ بينما بلغ حجم العينة الكلى قبل إجراء التجربة الأساسية (٤٠) ناشئ كرة قدم تحت (١٦) سنة ، بنسبة مئوية قدرها (٨٠.٠٠٪)، وتم استبعاد عدد (١٠) ناشئين لإجراء الدراسة الاستطلاعية لتصبح عينة البحث الأساسية (٣٠) ناشئ كرة قدم تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبتين المجموعة التجريبية الأولى أستخدمت (التدريب الموحد) والمجموعة التجريبية الثانية أستخدمت (التدريب المتعدد) قوام كل منهما (١٥) ناشئ كرة قدم تحت (١٦) سنة.



وتم حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) والقدرات البدنية الخاصة ، ومستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد فى كرة القدم، والجدولين رقمى (١)، (٢) يوضحان ذلك:

جدول (١)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى معدلات النمو

(السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) ن = ٤٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	٣٠.١٥	٦٢.٠	١٥.١٠	٠.٩٧
الطول	سم	٥٠.١٦٦	٩١.٦	١٦٥.٠٠	٠.٦٥
الوزن	كجم	٠٠.٦٤	٤.٧٥	٦٣.٠٠	٠.٦٣
العمر التدريبي	سنة	٣.٧٠	٧٩.٠	٣.٥٠	٠.٧٦

يتضح من الجدول رقم (١) أن قيم معاملات الالتواء فى معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) تراوحت ما بين (٦٣.٠ - ٩٧.٠) أى أنها إنحصرت ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع عينة البحث فى هذه المتغيرات.

جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى المتغيرات

البدنية والمهارية قيد البحث ن = ٤٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
القدرة العضلية للرجلين	سم	٣١.٥٠	٥.٢٥	٣٠.٠٠	٠.٨٦
العدو ٣٠ من البدء المتحرك	ثانية	٥.٢٤	٠.٧٣	٥.١١	٠.٥٣
العدو (٣٠ × ٥)	ثانية	٣٠.٤٣	٢.١٤	٢٩.٩٧	٠.٦٤
القدرة العضلية للذراعين	متر	٣٥.٤	٠.٧٥	٤.٢٠	٠.٦٠
مرونة الجذع والفخذ	سم	٦.٧٠	٣.١٩	٦.٠٠	٠.٦٦
دقة التمرير	درجة	٣.٥٠	١.٦١	٣.٠٠	٠.٩٤
دقة التصويب على المرمى المقسم	درجة	٣.٨٥	٥٩.١	٣.٥٠	٠.٦٦
قوة التصويب	متر	٢٣.٠٠	٢.٧١	٢٢.٠٠	١.١١
ضرب الكرة بالرأس	درجة	٢.٣٠	٠.٩٤	٢.٠٠	٠.٩٦
قوة رمية التماس	متر	٧.٥٠	١.٩٢	٧.٠٠	٠.٧٨



يتضح من الجدول رقم (٢) أن قيم معاملات الالتواء في القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد في كرة القدم تراوحت ما بين (٥٣.٠ - ١١.١) أى أنها إنحصرت ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع عينة البحث في هذه المتغيرات.

كما قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية الأولى - التجريبية الثانية) في المتغيرات (معدلات النمو - البدنية - المهارية)، والتي تم حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فيها، والجدولين رقمي (٣)، (٤) يوضحان ذلك:

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في معدلات

النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية الأولى ن = ١٥		التجريبية الثانية ن = ١٥		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
السن	سنة	٢٠.١٥	٥٧.٠	١٠.١٥	٥٢.٠	٠.٤٩
الطول	سم	١٠٠.١٦٦	٥.٧٣	٤٠.١٦٤	٠.٣.٦	٠.٧٢
الوزن	كجم	٣٣.٦٣	٤.٥٩	٥٣.٦٢	٤.٤١	٠.٤٧
العمر التدريبي	سنة	٣.٥٣	٧١.٠	٣.٤٠	٦٢.٠	٠.٥٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.



جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية

في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية الأولى ن = ١٥		التجريبية الثانية ن = ١٥		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
القدرة العضلية للرجلين	سم	٣١.٠٠	٤.٧١	٣٠.٤٠	٤.٥٣	٠.٣٤
العدو ٣٠ م من البدء المتحرك	ثانية	٥.٢٧	٠.٤٩	٥.٣٣	٠.٣٨	٠.٣٦
العدو (٣٠ م × ٥)	ثانية	٣٠.٣٦	١.٧٧	٣٠.٤٩	١.٦٣	٠.٢١
القدرة العضلية للذراعين	متر	٢٥.٤	٠.٥٣	١٠.٤	٠.٥٥	٠.٧٤
مرونة الجذع والفخذ	سم	٦.٥٣	٢.١٦	٦.٠٠	٢.٠١	٠.٦٧
دقة التمرير	درجة	٣.٤٠	١.١٢	٣.٢٠	١.٠٣	٠.٤٩
دقة التصويب على المرمى المقسم	درجة	٣.٨٠	١٩.١	٣.٦٠	١٦.١	٠.٤٥
قوة التصويب	متر	٢٢.٧٥	٢.٠٣	٢٢.٠٠	٢.١٠	٠.٩٥
ضرب الكرة بالرأس	درجة	٢.٢٠	٠.٥٠	٢.١٣	٠.٤٧	٠.٣٨
قوة رمية التماس	متر	٧.٤٠	١.٧٢	٧.١٥	١.٦١	٠.٤١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد فى كرة القدم مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

أولاً: الإختبارات البدنية قيد البحث: ملحق (٢)

قام الباحث بتحديد الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث من خلال الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة فى الإختبارات والقياس فى كرة القدم (٢)، (٦)، (٧)، (٨)، (١٠)، (١٣)، (١٥)، (١٧)، وإستطلاع رأى الخبراء ملحق (١) وأسفر ذلك عن الإختبارات التالية:

١- إختبار الوثب العمودى من الثبات.

٢- إختبار العدو لمسافة ٣٠ م من البدء المتحرك.

٣- إختبار العدو (٣٠ م × ٥).

٤- إختبار دفع كرة طبية (٢ كجم) لأقصى مسافة.

٥- إختبار ثنى الجذع من الوقوف.



ثانياً: الإختبارات المهارية قيد البحث: ملحق (٣)

- ١- إختبار دقة التمرير.
- ٢- إختبار دقة التصويب على مرمى.
- ٣- إختبار قوة التصويب لأبعد مسافة.
- ٤- إختبار ضرب الكرة لمسافات واتجاهات مختلفة.
- ٥- إختبار قوة رمية التماس.

ثالثاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.
- أجهزة أثقال.
- كرات طبية ودامبلز بأوزان مختلفة.
- ملعب كرة قدم بأدواته.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث:

أولاً: معامل الصدق:

أستخدم الباحث صدق التمايز بين مجموعتين إحداها مجموعة مميزة قوامها (١٠) ناشئين تحت (١٦) سنة بنادى بلقاس سيتى بمنطقة الدقهلية، والأخرى مجموعة غير مميزة قوامها (١٠) ناشئين كرة قدم تحت ١٦ سنة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، وتم حساب دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، والجدول رقم (٥) يوضح ذلك.



جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن=١٠		المجموعة غير المميزة ن=١٠		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
القدرة العضلية للرجلين	سم	٣٦.٠٠	٢.٩٣	٣٠.٢٠	٣.٢٨	*٣.٩٥
العدو ٣٠ م من البدء المتحرك	ثانية	٤.٩١	٠.٢٢	٥.٣١	٠.٢٧	*٣.٤٥
العدو (٣٠ م × ٥)	ثانية	٢٨.١٦	٠.٦٩	٣٠.٤٥	١.٠٤	*٥.٤٩
القدرة العضلية للذراعين	متر	٤.٨٠	٠.٤٢	١.٠٤	٠.٥١	*٣.١٨
مرونة الجذع والفخذ	سم	٩.٠٠	١.٦١	٦.٠٠	١.٩٦	*٣.٥٥
دقة التمرير	درجة	٥.٠٠	٠.٥٢	٣.٢٠	٠.٧٥	*٤.٦٩
دقة التصويب على المرمى المقسم	درجة	٦.٠٠	٠.٦٩	٣.٦٠	٠.٩٢	*٦.٢٥
قوة التصويب	متر	٢٥.٠٠	١.٣٣	٢٢.٣٠	١.٦١	*٣.٨٨
ضرب الكرة بالرأس	درجة	٤.٠٠	٠.٥١	٢.٢٠	٠.٤٥	*٧.٩٣
قوة رمية التماس	متر	٨.٨٠	٠.٩٨	٧.٤٠	١.٢٧	*٢.٦٢

* دال عند مستوي ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.١٠١

ينتضح من الجدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الاختبارات البدنية والمهارية فيما تقيس.

ثانياً: معامل الثبات:

تم استخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادةه لحساب معامل الثبات، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية على أفراد العينة الاستطلاعية ثم إعادة التطبيق مرة أخرى على نفس العينة بفصل زمني قدره (٧) أيام من التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، والجدول رقم (٦) يوضح ذلك.



جدول (٦)

معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		ع	م	ع	م	
القدرة العضلية للرجلين	سم	٣٠.٢٠	٣.٢٨	٣١.٠٠	٣.١٢	*٠.٧٩٥
العدو ٣٠ م من البدء المتحرك	ثانية	٥.٣١	٠.٢٧	٥.٢٢	٠.٢٩	*٠.٨٤٨
العدو (٣٠ م × ٥)	ثانية	٣٠.٤٥	١.٠٤	٣٠.٠٤	١.١٣	*٠.٨٢١
القدرة العضلية للذراعين	متر	١٠.٤	٠.٥١	٤.٢٥	٠.٦٩	*٠.٨٧٣
مرونة الجذع والفخذ	سم	٦.٠٠	١.٩٦	٦.٥٠	١.٥٢	*٠.٧٩١
دقة التمرير	درجة	٣.٢٠	٠.٧٥	٣.٤٠	٠.٨٩	*٠.٨٢٧
دقة التصويب على المرمى المقسم	درجة	٣.٦٠	٠.٩٢	٣.٩٠	٠.٩٧	*٠.٨١٤
قوة التصويب	متر	٢٢.٣٠	١.٦١	٢٣.٠٠	١.٥٩	*٠.٧٨٥
ضرب الكرة بالرأس	درجة	٢.٢٠	٠.٤٥	٢.٤٠	٠.٦١	*٠.٨٦٩
قوة رمية التماس	متر	٧.٤٠	١.٢٧	٧.٨٥	١.٤٨	*٠.٨٢١

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢ * دال عند مستوي ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين نتائج التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات عند إجراء القياس.

البرنامج التدريبي باستخدام التدريب الموحد والمتعدد:

قام الباحث بوضع محتوى البرنامج التدريبي باستخدام التدريب الموحد والمتعدد من خلال الإطلاع على المراجع والدراسات العلمية المتخصصة (١)، (٢)، (٣)، (٤)، (٥)، (٩)، (١٠)، (١٦)، (٢٠) وقد تم ذلك وفقاً للخطوات التالية:

أولاً: الهدف من البرنامج التدريبي المقترح:

١- تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للرجلين - السرعة الإنتقالية - تحمل السرعة - القدرة العضلية للذراعين - مرونة الجذع والفخذ) لناشئ كرة القدم تحت (١٦) سنة باستخدام كل من التدريب الموحد والتدريب المتعدد.



٢- تحسين مستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد (التمرير - التصويب - ضرب الكرة بالرأس - رمية التماس) لناشئى كرة القدم تحت (١٦) سنة باستخدام كل من التدريب الموحد والتدريب المتعدد.

ثانياً: أسس وضع البرنامج التدريبى المقترح:

- ١- ملائمة محتوى البرنامج لقدرات أفراد عينة البحث الأساسية.
- ٢- مراعاة التدرج فى حمل التدريب من السهل إلى الصعب.
- ٣- مراعاة مبدأ النموذج خلال مراحل البرنامج التدريبى.
- ٤ - تطبيق مبدأ الإستمرارية فى التدريب.
- ٥- تحديد واجبات وحدة التدريب اليومية، فقد يكون للوحدة هدف واحد، وهذا يتضح فى وحدة مجموعة التدريب الموحد، وقد يكون لها أكثر من هدف، وذلك يتضح فى مجموعة الإتجاه المتعدد.
- ٦- مناسبة دورة الحمل المستخدمة لقدرات ناشئى كرة القدم وهي دورة حمل (١ : ١).
- ٧- إستخدام طرق التدريب المختلفة والوسائل التى تساعد على تحسين القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد لناشئى كرة القدم.
- ٨- توافر عنصر التشويق للتمرينات المستخدمة من خلال تنويعها.

ثالثاً: محتوى البرنامج التدريبى المقترح:

قام الباحث بتشكيل دورة الحمل الفترية بتقسيم الفترة إلى (٨) أسابيع تدريبية، حيث أشتمل كل أسبوع على (٣) وحدات تدريبية، وقد أستخدم الباحث التشكيل الأساسى (١:١) أى حمل مرتفع يعقبه يوم آخر منخفض، هذا بخلاف أيام الراحة داخل الأسبوع.

ويشير الباحث أن المجموعة التجريبية الأولى (التدريب الموحد) تتشابه مع المجموعة التجريبية الثانية (التدريب المتعدد) فى أجزاء الوحدة التدريبية جميعها (الإحماء ، التدريبات المهارية ، والختام ، وفى الزمن الكلى المخصص لتلك الأجزاء فى الوحدة)، ولكن الإختلاف الوحيد يظهر فى الجزء المخصص للجانب البدنى فقط ففى مجموعة التدريب الموحد يتم التركيز فيها على قدرة بدنية واحدة مثل (القدرة العضلية للرجلين والذراعين) على عكس مجموعة التدريب المتعدد يكون موزعاً على القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للرجلين - السرعة الإنتقالية - تحمل السرعة



- القدرة العضلية للذراعين - مرونة الجذع والفخذ) طوال فترة البرنامج التدريبي المقترح (أى يكون الاختلاف فى إتجاهات تدريب الجانب البدنى فقط الذى يشمل التدريب الموحد والتدريب المتعدد)، وقد تم عرض محتوى البرنامج التدريبي على مجموعة من أساتذة تدريب كرة القدم بكلليات التربية الرياضية (ملحق ٤)، وبعد العرض على الخبراء تم إجراء التعديلات فى البرنامج بما يتفق مع آراء الخبراء.

رابعاً : التوزيع الزمنى للبرنامج التدريبي المقترح:

- عدد أسابيع البرنامج التدريبي المقترح (٨) أسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع (٣) وحدات.
- زمن الوحدة التدريبية اليومية يتراوح ما بين (٩٠ - ١٠٠) دقيقة.
- زمن الإحماء (١٥) دقيقة.
- زمن الجزء الرئيسى يتراوح ما بين (٧٠ - ٨٠) دقيقة.
- زمن الجزء الختامى (٥) دقائق.

القياسات القبلية:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية فى الفترة من ٢٠٢٣/٧/٦ حتى ٢٠٢٣/٧/٨ لمجموعتي البحث التجريبية الأولى والثانية فى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد فى كرة القدم.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

تم تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريب الموحد والمتعدد (ملحق ٥) على أفراد مجموعتي البحث التجريبية الأولى والثانية، وذلك فى الفترة من ٢٠٢٣/٧/١٠ إلى ٢٠٢٣/٩/٣ لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية فى الأسبوع.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد المجموعتين التجريبية الأولى والثانية فى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد فى كرة القدم خلال الفترة من ٢٠٢٣/٩/٥ وحتى ٢٠٢٣/٩/٧ ، وبنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية.



الأساليب الإحصائية قيد البحث:

تم معالجات البيانات إحصائياً باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الارتباط البسيط.
- معامل التغير %.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً : عرض النتائج:

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى

(التدريب الموحد) في المتغيرات البنية والمهارية قيد البحث

ن = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
القدرة العضلية للرجلين	سم	٣١.٠٠	٤.٧١	٣٤.٠٠	٣.٥١	* ٢.٤٦
العدو ٣٠ من البدء المتحرك	ثانية	٥.٢٧	٠.٤٩	٥.١٢	٠.٤٠	٠.٨١
العدو (٣٠ × ٥)	ثانية	٣٠.٣٦	١.٧٧	٢٩.١١	٠.٩٢	٢.١٤
القدرة العضلية للذراعين	متر	٢٥.٤	٠.٥٣	٤.٧٠	٠.٣٨	* ٣.٠١
مرونة الجذع والفخذ	سم	٦.٥٣	٢.١٦	٨.٠٠	١.٥٢	١.٩٧
دقة التمرير	درجة	٣.٤٠	١.١٢	٤.٤٧	٠.٦١	* ٣.٢٤
دقة التصويب على المرمى المقسم	درجة	٣.٨٠	١٩.١	٥.٦٠	٠.٧٣	* ٤.٥٢
قوة التصويب	متر	٢٢.٧٥	٢.٠٣	٢٣.٩٠	٠.٩١	* ٢.٤١
ضرب الكرة بالرأس	درجة	٢.٢٠	٠.٥٠	٣.٤٠	٠.٥٥	* ٥.١٨
قوة رمية التماس	متر	٧.٤٠	١.٧٢	٨.٥٣	٠.٩٢	* ٢.٦٢

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (التدريب الموحد) في القدرة العضلية للرجلين والذراعين



والمغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي في حين لا توجد فروق دالة إحصائية في السرعة الإنتقالية وتحمل السرعة ومرونة الجذع والفخذ.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية

(التدريب المتعدد) في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ن = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
القدرة العضلية للرجلين	سم	٣٠.٤٠	٤.٥٣	٣٧.٩٣	٣.٢٧	*٤.٥١
العدو ٣٠ م من البدء المتحرك	ثانية	٥.٣٣	٠.٣٨	٤.٧١	٠.٣٥	*٣.٣٨
العدو (٣٠ × ٥)	ثانية	٣٠.٤٩	١.٦٣	٢٨.٠٣	٠.٨١	*٤.٠٢
القدرة العضلية للذراعين	متر	١٠.٤	٠.٥٥	٥.٢٥	٠.٤٦	*٦.١٩
مرونة الجذع والفخذ	سم	٦.٠٠	٢.٠١	٩.٥٣	١.٨٨	*٤.٢٥
دقة التمرير	درجة	٣.٢٠	١.٠٣	٥.٣٣	٠.٥٤	*٥.٤٨
دقة التصويب على المرمى المقسم	درجة	٣.٦٠	١٦.١	٦.٢٠	٠.٥٦	*٦.٣١
قوة التصويب	متر	٢٢.٠٠	٢.١٠	٢٥.٢٥	٠.٩٨	*٥.١٧
ضرب الكرة بالرأس	درجة	٢.١٣	٠.٤٧	٤.٣٣	٠.٥١	*١٠.٢٤
قوة رمية التماس	متر	٧.١٥	١.٦١	٩.٥٠	٠.٧٩	*٤.١٨

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

ينتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (التدريب المتعدد) في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.



جدول (٩)

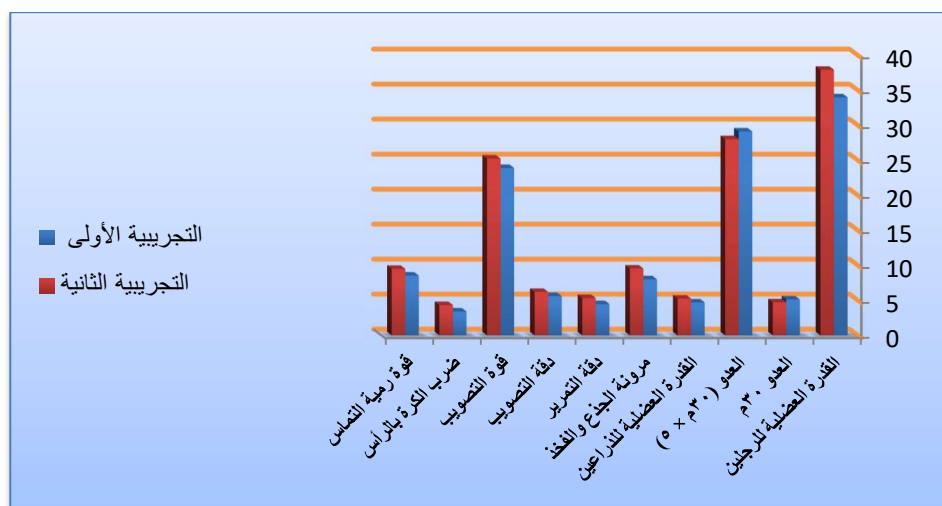
دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبتين
الأولى والثانية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية الأولى ن = ١٥		التجريبية الثانية ن = ١٥		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
القدرة العضلية للرجلين	سم	٣٤.٠٠	٣٧.٩٣	٣.٥١	٣.٢٧	*٣.٠٧
العدو ٣٠ م من البدء المتحرك	ثانية	٥.١٢	٤.٧١	٠.٤٠	٠.٣٥	*٢.٨٩
العدو (٣٠ م × ٥)	ثانية	٢٩.١١	٢٨.٠٣	٠.٩٢	٠.٨١	*٣.٢٩
القدرة العضلية للذراعين	متر	٤.٧٠	٥.٢٥	٠.٣٨	٠.٤٦	*٣.٤٦
مرونة الجذع والفخذ	سم	٨.٠٠	٩.٥٣	١.٥٢	١.٨٨	*٢.٣٧
دقة التمرير	درجة	٤.٤٧	٥.٣٣	٠.٦١	٠.٥٤	*٣.٩٤
دقة التصويب على المرمى المقسم	درجة	٥.٦٠	٦.٢٠	٠.٧٣	٠.٥٦	*٢.٤٤
قوة التصويب	متر	٢٣.٩٠	٢٥.٢٥	٠.٩١	٠.٩٨	*٣.٧٧
ضرب الكرة بالرأس	درجة	٣.٤٠	٤.٣٣	٠.٥٥	٠.٥١	*٤.٦٣
قوة رمية التماس	متر	٨.٥٣	٩.٥٠	٠.٩٢	٠.٧٩	*٢.٩٩

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبتين. التجريبية الأولى (التدريب الموحد) والتجريبية الثانية (التدريب المتعدد) في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية الثانية.



الشكل رقم (١)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

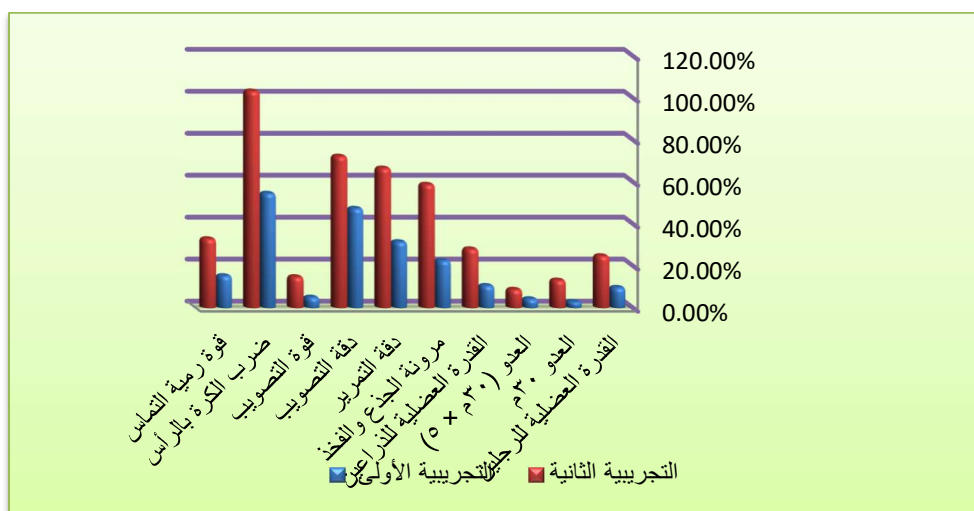


جدول (١٠)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبتين
الأولى والثانية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

المتغيرات	التجريبية الأولى			التجريبية الثانية		
	قبلي	بعدي	نسب التحسن	قبلي	بعدي	نسب التحسن
القدرة العضلية للرجلين	٣١.٠٠	٣٤.٠٠	%٩.٦٨	٣٠.٤٠	٣٧.٩٣	%٢٤.٧٧
العدو ٣٠ م من البدء المتحرك	٥.٢٧	٥.١٢	%٢.٩٣	٥.٣٣	٤.٧١	%١٣.١٦
العدو (٣٠ × ٥)	٣٠.٣٦	٢٩.١١	%٤.٢٩	٣٠.٤٩	٢٨.٠٣	%٨.٧٨
القدرة العضلية للذراعين	٢٥.٤	٤.٧٠	%١٠.٥٩	١٠.٤	٥.٢٥	%٢٨.٠٥
مرونة الجذع والفخذ	٦.٥٣	٨.٠٠	%٢٢.٥١	٦.٠٠	٩.٥٣	%٥٨.٨٣
دقة التمرير	٣.٤٠	٤.٤٧	%٣١.٤٧	٣.٢٠	٥.٣٣	%٦٦.٥٦
دقة التصويب على المرمى المقسم	٣.٨٠	٥.٦٠	%٤٧.٣٧	٣.٦٠	٦.٢٠	%٧٢.٢٢
قوة التصويب	٢٢.٧٥	٢٣.٩٠	%٥.٠٥	٢٢.٠٠	٢٥.٢٥	%١٤.٧٧
ضرب الكرة بالرأس	٢.٢٠	٣.٤٠	%٥٤.٥٥	٢.١٣	٤.٣٣	%١٠٣.٢٩
قوة رمية التماس	٧.٤٠	٨.٥٣	%١٥.٢٧	٧.١٥	٩.٥٠	%٣٢.٨٧

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبتين. المجموعة التجريبية الأولى (التدريب الموحد) المجموعة التجريبية الثانية (التدريب المتعدد) في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية الثانية.



الشكل رقم (٢)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبتين
الأولى والثانية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث



ثانياً: مناقشة النتائج:

أ- مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبتين المجموعة التجريبية الأولى (التدريب الموحد) والمجموعة التجريبية الثانية (التدريب المتعدد) في القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد فى كرة القدم (قيد البحث) لصالح القياس البعدى".

أشارت نتائج الجدول رقم (٧) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (التدريب الموحد) في بعض القدرة العضلية للرجلين والذراعين والمتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى في حين لا توجد فروق دالة إحصائية في السرعة الإنتقالية وتحمل السرعة ومرونة الجذع والفخذ.

ويرجع الباحث التحسن في بعض القدرات البدنية الخاصة وهى (القدرة العضلية للرجلين والذراعين) ومستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد فى كرة القدم للمجموعة التجريبية الأولى "التدريب الموحد" إلى نوعية محتوى البرنامج التدريبى باستخدام التدريب الموحد، والقائم على تحقيق هدف واحد، وهو تطوير القدرة العضلية للرجلين والذراعين، مما أدى ذلك إلى تحسن القدرة العضلية للرجلين والذراعين فقط أما باقى القدرات البدنية تحسنت، ولكن تحسن غير معنوى ، أما التحسن في مستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد فى كرة القدم فإنه يرجع إلى تحسن القدرة العضلية للرجلين والذراعين، وهما من القدرات البدنية الخاصة المؤثرة فى أداء مهارات كرة القدم، بالإضافة إلى تنفيذ مجموعة التدريبات المهارية الخاصة بالأداء المهارى الهجومي المنفرد لناشئى كرة القدم تحت (١٦) سنة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : **وجدي مصطفى ومحمد لطفي (٢٠١٢)** (٢٢)، **آدم بريور Adam Brewer (٢٠١٤)** (٢٣) أن النجاح فى أداء أى مهارة يحتاج إلى تنمية المكونات البدنية الخاصة بها حيث أنها تسهم فى أدائها بشكل مثالى.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : **إيهاب صابر (٢٠١٧)** (٤)، **سهاد قاسم (٢٠٢٢)** (١٨)، **مشعل محمد (٢٠٢٢)** (٢٢) على أهمية استخدام التدريب الموحد فى تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الفنى للرياضيين.



ويضيف مفتي إبراهيم (٢٠٠٧)(١٩) أن القدرة العضلية تكمن أهميتها في كرة القدم في الحركات التي تستدعي القوة المتفجرة مثل الوثب عالياً لضرب الكرة بالرأس ، أو التصويب والتمرير خاصة التصويب والتمرير المفاجيء السريع.

كما أظهرت نتائج الجدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (التدريب المتعدد) في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث التحسن في القدرات البدنية الخاصة، ومستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد في كرة القدم إلى فاعلية محتوى البرنامج التدريبي بإستخدام التدريب المتعدد المبنى على التكامل في تطوير القدرات البدنية الخاصة بشكللا شامل، والمناسب في أحواله وتدريباته لقدرات وإمكانات الناشئين ، بالإضافة إلى إبتعاد الباحث في تطبيقه للتدريب المتعدد عن التدريب الثابت كما في التدريب الموحد، والاعتماد على التدريب المتنوع حتى يبعد الملل عن ناشئى كرة القدم تحت (١٦) سنة بالإضافة إلى استخدام طرق تدريبية (التدريب الفترى المنخفض والمرتفع الشدة) ووسائل مناسبة، ومتنوعة في التدريب المتعدد، الأمر الذى أسهم في تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد في كرة القدم ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه : مارك ايفانس Marc Evans (٢٠٠٨)(٢٦) أنه عند تدريب أربعة مجموعات من الرياضيين لتطوير العديد من القدرات البدنية لكل منها : المجموعة الأولى (السرعة)، المجموعة الثانية (القوة العضلية)، المجموعة الثالثة (التحمل)، المجموعة الرابعة (تنمية هذه الصفات مجتمعة)، نلاحظ أن المجموعة التى قامت بتنفيذ التدريب المتكامل تفوقت في مستوى القدرات البدنية مقارنة بالمجموعات الثلاث الأخرى، والتي قامت بتنفيذ التدريب الموحد.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: موران Moran (٢٠١٥) (٢٨)، إيمان عبدالله (٢٠١٨)(٣) ، حمادة خلف (٢٠١٩)(٩)، منى علاء وعبد اللطيف سعيد (٢٠٢٠) (٢١) ، سهاد قاسم (٢٠٢٢) (١٨) على أهمية استخدام التدريب المتعدد في تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الفنى للرياضيين.

وفى هذا الصدد يتفق كل من: حسن أبو عبده (٢٠١٦)(٨)، ألكسندر Alexander (٢٠١٨) (٢٤) على ضرورة الاهتمام بالتدريب البدنى المتكامل الشامل للاعبى كرة القدم، والتنوع داخل الوحدات التدريبية طوال البرنامج التدريبى، وذلك للتحرك بأقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة



سواء بالكرة أو بدونها أو في قدرة المهاجم في التسارع، والتخلص من المدافع كذلك في قدرة المدافع في اللحاق بالمنافس قبل إحراز هدف.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول جزئياً

ب- مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبتين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية (التدريب المتعدد) ومستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد لناشئى كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية الثانية (التدريب المتعدد)".

أسفرت نتائج الجدول رقم (٩) والشكل رقم (١) عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبتين. التجريبية الأولى (التدريب الموحد) والتجريبية الثانية (التدريب المتعدد) في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية الثانية.

كما أظهرت نتائج الجدول رقم (١٠) والشكل رقم (٢) وجود نسب تحسن فى القياس البعدي عن القبلى للمجموعتين التجريبتين. المجموعة التجريبية الأولى (التدريب الموحد) المجموعة التجريبية الثانية (التدريب المتعدد) في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية الثانية.

ويرجع الباحث هذا التحسن لدى المجموعة التجريبية الثانية (التدريب المتعدد) في القدرات البدنية الخاصة، ومستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد لناشئى كرة القدم إلى تنفيذ المجموعة التجريبية الثانية للبرنامج التدريبى الذى تأسس على التنوع والتكامل عند تطوير القدرات البدنية الخاصة، والمرتبطة بمستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد لناشئى كرة القدم على العكس فى الجانب الآخر أتبعَت المجموعة التجريبية الأولى التدريب الموحد، والذي يهتم بتطوير قدرة أو صفة بدنية واحدة مما يبعث بالملل والفنور، وتقل دافعية الناشئين لمواصلة التدريب، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : **جونتر كيبك Gunter Kebeck (٢٠١٠)(٢٥)**، **محمد حازم (٢٠١٨) (١٤)** أن التدريب المتكامل لمختلف الجوانب البدنية بإستخدام أحمال مؤثرة وشاملة يؤدي إلى تحسن واضح فى مختلف القدرات البدنية الخاصة مما يسهم فى تحقيق الإنجاز، والتفوق الرياضي فى مجال كرة القدم.



كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: **Moran (٢٠١٥) (٢٨)**، إيمان عبدالله (٢٠١٨) (٣)، حمادة خلف (٢٠١٩) (٩)، منى علاء وعبد اللطيف سعيد (٢٠٢٠) (٢١)، سهاد قاسم (٢٠٢٢) (١٨) على أهمية استخدام التدريب المتعدد في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية للرياضيين مقارنة بأسلوب التدريب الموحد.

وهنا يضيف ساوكا وآخرون **Sawka,et.,al (٢٠١٦) (٣٠)** أن استخدام التدريب المتعدد يؤدي إلى تحسين الجوانب البدنية والوظيفية للرياضيين نتيجة انخفاض كل من تركيز حمض اللاكتيك بالدم وهرمون البيتا أندورفين مما يؤدي إلى تحسين قدرتهم على الإستمارة في الأداء البدني والفني.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثاني

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث وأهدافه وفروضه وفي حدود عينة البحث، تمكن الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- يؤثر التدريب الموحد تأثيراً إيجابياً دالاً إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على بعض المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين والذراعين) والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي في حين لا توجد فروق دالة إحصائية في (السرعة الانتقالية - تحمل السرعة - مرونة الجذع والفخذ).
- ٢- يؤثر التدريب المتعدد تأثيراً إيجابياً دالاً إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبتين. التجريبية الأولى (التدريب الموحد) والتجريبية الثانية (التدريب المتعدد) في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح التجريبية الثانية (التدريب المتعدد).
- ٤- تفوق أفراد التجريبية الثانية (التدريب المتعدد) على أفراد التجريبية الأولى (التدريب الموحد) في نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.



التوصيات:

- فى ضوء أهداف وفروض ونتائج البحث واستخلاصاته يوصى الباحث بما يلى:
- ١- استخدام التدريب المتعدد لتطوير القدرات البدنية الخاصة لما له من فعالية فى تحسين مستوى الأداء المهارى الهجومى المنفرد لدى ناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة.
 - ٢- مراعاة التنوع داخل الوحدة التدريبية اليومية عند استخدام التدريب الموحد لتلافى الملل والفتور لدى ناشئى كرة القدم.
 - ٣- الدمج والتكامل بين التدريب الموحد والمتعدد خلال إعداد ناشئى كرة القدم لتحقيق أقصى إستفادة ممكنة فى تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى الهجومى المنفرد.
 - ٤- عقد دورات صقل للمدربين تتناول كيفية وضع البرامج التدريبية باستخدام التدريب الموحد والمتعدد لناشئى كرة القدم.
 - ٥- إجراء دراسات مماثلة على الأداءات المهارية المركبة وقدرات بدنية أخرى باستخدام التدريب الموحد والمتعدد.



المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٢): التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية ، ط٢، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٢- أمر الله أحمد البساطي (٢٠٠٥): التدريب والإعداد البدني في الكرة القدم ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- ٣- إيمان عبدالله زيد (٢٠١٧): "تأثير جرعات التدريب ذات الإتجاه الموحد والمتعدد على بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة لناشئي الكرة الطائرة"، مجلة بحوث التربية الشاملة ، العدد (٢)، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ٤- إيهاب صابر إسماعيل (٢٠١٧): "تأثير جرعات التدريب ذي الإتجاه الموحد والمتعدد على بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة للاعبين الإسكواش"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٨١)، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.
- ٥- بسطويسي أحمد بسطويسي (٢٠١٤): أسس ونظريات التدريب الرياضي ، ط٢، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٦- جمال إسماعيل النمكى (٢٠١٥): الإعداد البدني والمهاري فى كرة القدم ، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.
- ٧- حسن السيد أبو عبده (٢٠١٦): الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ماهي للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ٨- حسن السيد أبو عبده (٢٠١٦): "الإعداد المهارى للاعبين كرة القدم (النظرية والتطبيق)"، ط ٦، مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- ٩- حمادة خلف صحصاح (٢٠١٩): "تأثير جرعات التدريب ذو الإتجاه الموحد والمتعدد على بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة للاعبات الكاراتية"، مجلة علوم الرياضة ، المجلد (٣٢)، العدد (١١)، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
- ١٠- حنفى محمود مختار (٢٠٠٥): أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى ، دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع، القاهرة.



- ١١- سهاد قاسم سعيد (٢٠٢٢): "تأثير التدريب الكروس فيت بالأسلوب الإتجاه الموحد والمتعدد لتطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية للاعبين الشباب بالكرة الطائرة"، مجلة علوم الرياضة ، المجلد (١٤)، العدد (٥٣)، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
- ١٢- علي فهمي البيك (٢٠٠٨): تخطيط التدريب الرياضي، ط ٣، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية.
- ١٣- غازي السيد يوسف وآخرون (٢٠١٤): كرة القدم " تعليم - تدريب - تحكيم "، المتحدون للطباعة والنشر، الزقازيق.
- ١٤- محمد حازم أبو يوسف (٢٠١٨): أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، ط ٢، الدار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ١٥- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (٢٠١٠) : إختبارات الأداء الحركي، ط ٦، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٦- محمد رضا الوقاد (٢٠١٣): التخطيط الحديث في كرة القدم ، ط ٢، دار السعادة للطباعة ، القاهرة.
- ١٧- محمد صبحي حسانين (٢٠٠٣): القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضة ، ط ٤، ج ١، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١٨- مشعل محمد بداح (٢٠٢٢): "تأثير التدريب ذو الإتجاه الموحد والمتعدد على أداء الضربة الهجومية لناشئ الكرة الطائرة بدولة الكويت"، رسالة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي بقنا.
- ١٩- مفتي إبراهيم محمد (٢٠٠٧): الهجوم فى كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٠- مفتي إبراهيم محمد (٢٠٠٩): الاعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٢١- منى علاء أحمد ، عبد اللطيف سعيد عبد اللطيف (٢٠٢٠): "تأثير التدريب ذو الإتجاه الموحد والمتعدد على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى أداء التصويب بالوثب عالياً للاعبين كرة اليد"، مجلة علوم الرياضة ، المجلد (٣٣)، العدد (١٧)، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.



٢٢- وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد (٢٠١٢): الأسس العلمية للتدريب الرياضي
للاعبب والمدرّب ، دار الهدى ، المنيا .

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 23-Adam Brewer (2014):** The Need For Soccer Speed: A 9-Week Program That Will Add Skip To Your Steps And Spring To your Jumps, MA, CSCS, NSCA's Performance Training Journal: A Free Publication Of The NSCA.
- 24-Alexander,T.,(2018):** The impact of the use of common training method and the multi-physical abilities and skills of football players ,Journal of strength and conditioning Research ,No.,14.(4).
- 25-Gunter Kebeck (2010):** Wahrnehmung, theorie, Methoden, und forschungsergebnisse der wahrnehmungspsychologie, Juventa verlag, 2., Auflage, Munchen.
- 26-Marc Evans (2008):** Endurance Athlete's Edge , Human Kinetics , U.S.A .
- 27-Marcello Iaia ,et.,al (2019):** High-Intensity Training in Football, International Journal of Sports Physiology and Performance, 4,P 291-306 , Human Kinetics, Inc.
- 28-Moran,D.,(2015):** The impact of training with a single goal and multiple objectives on some components of physical correction and the accuracy of the handball players ,Journal of applied sport science Research ,No.,19,(1).
- 29-Roy Ress & Corvan Dermeer (2015):** Coaching soccer successfully , Human Kinetics .
- 30-Sawka, M., Knowlion,R., & Miles, P., (2016):** Competition Blood lactate concentration in collegiate swimmers Eur., Journal of Appl. Physiology, Vol., 62.