

7- فلالي خليفة : أثر الصيام رمضان على القدرة لدى الرياضيين – المجلة الثقافية البدنية و الرياضية العدد : 1995/02 .

8-physiologie du sport 2^{eme} masson 1990– monod ,Het Flandroic

9-Processus de recuperation en sport – Volkov V.M édition original .Vossvano viteny 1977

10-Physiologie appliqué à l'activité physique et sportive – SEDDIKI Djillali ,Edition Fenec 1994, première edition.

أثير برنامج متعدد الرياضات على الانتقاء الرياضي في كرة القدم – دراسة لبعض قدرات التوافق القدرات الحركية و بعض القدرات اللاهوائية اللاحمضية المؤثرة على الانجاز الرياضي العالي
أ. حاج أحمد مراد
جامعة البويرة - الجزائر -
مقدمة:

تتميز منظومة صناعة البطل الرياضي بالشمولية إذ تتطلب بناءاً جسيماً مناسباً و متكاملًا فالمدرّب مهما بلغت مهارته لن يستطيع أن يصنع بطلاً من جسم غير مؤهل لذلك، وأن ما ليس فيه حوار علمي أو جدل فلسفي هو أن البدء بانتقاء النمط الجسمي المناسب هو العامل الأول يليه التدريب والممارسة الرياضية، ويرجع الاهتمام بنمط الجسم في إحداث التفوق والإبداع الرياضي لكونه أحد أشكال التنبؤ بالتتابع المقبل لشكل الجسم الظاهري التي سيبدو عليه الشخص الحي إذا ظلت التغذية عاملاً ثابتاً أو تغيرت في الحدود العادية وبناء علي نمط الجسم يتم توجيه الأطفال والبالغين للرياضات المناسبة لهم، فتمط الجسم من أكثر محددات الانتقاء ثباتاً إن لم يكن أكثرها على الإطلاق، إن المحددات الأساسية للانتقاء تتضمن محددات بيولوجية (فزيولوجية، مورفولوجية) ويتضمن الجزء الفزيولوجي السلامة العامة لأجهزه الجسم بينما يتطرق الجزء المورفولوجي إلى المحددات البدنية كالطول الكلي للجسم، أطوال الأطراف، طول الجذع، كذلك الوزن لما لهم من دلالات صحية كما أن النشاط الرياضي له أهميه قصوى وفي هذا الصدد نشير إلى أن النشاط البدني أحد العوامل الهامة المؤثرة في النمو وخاصة خلال مرحلتي الطفولة والمراهقة حيث أن أجهزه الجسم وخاصة العضلات تقوى وتمتو بالتدريب وتضعف وتترهل كلما قل النشاط البدني وتطلب اللياقة

الصحية للطفل أن يتمتع بمكونات بدنية أربعة هي: اللياقة الكلية-العقلية-المفاصل لياقة تركيب الجسم ويتوقف نمو هذه المكونات على مدى انتظام الطفل في ممارسة النشاط البدني
تعتز بعملية الانتقاء الرياضي مشكلة الذاتية التي تواجه المدرب خاصة عند استعماله للملاحظة المجردة و التي إن تميزت بالموضوعية في حينها قد لا تكون على المدى الطويل (مشكل التنبؤ) لهذا على المدرب تعزيز ملاحظاته بالقياسات الأتروبيومترية (الجسمية) من خلال الخصائص المرفولوجية (الطول، الوزن، نسبة الدهون، نوعية الجسم somatotype) القياسات البدنية (التحمل، السرعة القوة)، القياسات الفيزيولوجية (الهوائية و اللاهوائية)، القياسات الخاصة بالمهارات التقنية، التفكير الخططي و المهارات النفسية و الاجتماعية، بالإضافة إلى اعتماده على معايير المستوى العالي في دراسة Cazorla (1998) خلصت إلى أن لاعب كرة القدم المستوى العالي يجب أن يتمتع بالموصفات التالية:

- الطول يفوق 180 سم (يمكن التنبؤ به من خلال العوامل الوراثية)، - نسبة الدهون لا تتجاوز 11%،
- تكرار 12 مرة جري سريع لمسافة 20م بدون فقدان 0,17 ثا بالمقارنة مع أحسن توقيت، - الحصول على نتيجة تساوي أو تفوق 65سم في الوثب العمودي (Abalakov) أو 53سم في اختبار - counter movement-jump (CMJ)، - تحقيق سرعة هوائية قصوى (VMA) تساوي أو تفوق 17,5 كم/سا.
- و بما أن الانتقاء موجه أساسا إلى فئة الأطفال التي تتميز كما ذكرنا سابقا بنمو متسارع لجميع جوانب الطفل البدنية، المرفولوجية، النفسية والعقلية التي تتأثر بالعديد من العوامل التي يجب التحكم فيها جميعا و منها النشاطات البدنية و الرياضية التي يمارسها قبل التخصص سواء برامج الرياضة المدرسية في المؤسسات التعليمية أو من خلال ممارسته للألعاب شبه رياضية في طفولته، ماذا لو تم التحكم فيها بطريقة علمية مدروسة من خلال إخضاع الطفل لبرنامج متعدد الرياضات بهدف انتقاء لممارسة كرة القدم، هذا البرنامج يهدف إلى تحقيق نمو متكامل و منسجم للطفل و هو ما سيؤثر لاحقا على جميع خصائص الإنجاز الرياضي كل هذه الأمور مجتمعة دفعتنا إلى إجراء هذه الدراسة لتبسيط الضوء على تأثير برنامج متعدد الرياضات على الانتقاء الرياضي في كرة القدم دراسة لبعض قدرات التوافق، القدرات الحركية و بعض القدرات اللاهوائية اللاحمضية المؤثرة على الإنجاز الرياضي العالي.

1. تساؤلات البحث:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين القياس القبلي و القياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرات التوافق؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha = 0,05$) بين القياسين البعدين لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرات التوافق تعزى للبرنامج متعدد الرياضات؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين القياس القبلي و القياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرات الحركية؟

4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha = 0,05$) بين القياسين البعدين لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرة الحركية تعزى للبرنامج متعدد الرياضات؟

5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha = 0,05$) بين القياس القبلي و القياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرة اللاهوائية اللاحمضية؟

6. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha = 0,05$) بين القياسين البعدين لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرة اللاهوائية اللاحمضية تعزى للبرنامج متعدد الرياضات؟

2. أهداف البحث:

أردنا من خلال هذه الدراسة التعرف على وجود:

1. فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرة التوافق، القدرات الحركية و القدرات اللاهوائية اللاحمضية.

2. فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) بين القياسين البعدين لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرة التوافق، القدرات الحركية و القدرات اللاهوائية اللاحمضية تعزى للبرنامج متعدد الرياضات.

3. أثر ممارسة برنامج التربية البدنية والرياضية على قدرات التوافق، القدرات الحركية و القدرات اللاهوائية اللاحمضية.

4. أثر ممارسة برنامج متعدد الرياضات على قدرات التوافق، القدرات الحركية و القدرات اللاهوائية اللاحمضية.

4. فرضيات البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين القياس القبلي و القياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرة التوافق و لصالح القياس البعدي.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha = 0,05$) بين القياسين البعدين لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرة التوافق تعزى للبرنامج متعدد الرياضات.

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين القياس القبلي و القياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرة الحركية و لصالح القياس البعدي.

4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha = 0,05$) بين القياسين البعدين لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرة الحركية تعزى للبرنامج متعدد الرياضات.

5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين القياس القبلي و القياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرة اللاهوائية اللاحمضية و لصالح القياس البعدي.

6. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha = 0,05$) بين القياسين البعدين لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرة اللاهوائية اللاحمضية تعزى للبرنامج متعدد الرياضات.

5. إجراءات البحث:

1.5. المنهج المتبع في البحث :

باعتبار أن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة حيث يقول في هذا الشأن **بوحوش والذنيبات** أن المنهج هو: "الطريقة التي يتبناها الباحث في دراسة مشكلة لاكتشاف الحقيقة" (1).

وبالاستناد إلى أن اختيار المنهج الصحيح يعتمد أولاً وأخيراً على طبيعة المشكلة نفسها، ولأننا لا نستطيع حل جميع المشكلات بنفس الطريقة، واستجابة وملائمة لموضوع الدراسة ارتأينا اتباع المنهج التجريبي لأنه "أكثر الأساليب كفاية في الوصول إلى معرفة يوثق بها عندما يستخدم في حل المشكلات" (2)، زيادة على ذلك هو الطريقة المفضلة لتحديد العلاقة السببية بين متغيرات محددة، وعليه فالمنهج التجريبي هو "تغيير عمدي ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما، وملاحظة التغيرات الواقعة في ذات الحدث وتفسيرها" (3)، فهنا يقوم الباحث بإحداث تغيير مقصود في أحد المتغيرات المؤثرة على هذه الظاهرة، ويضبط متغيرات أخرى ويتم التحكم فيها ليتوصل إلى علاقات سببية بين هذا المتغير وغيره من المتغيرات، كما يقصد بالبحث التجريبي أنه نوع من الملاحظة المقننة أو المضبوطة، وتتضمن عينة بحثنا التجريبي هذا ثلاث مجموعات هي:

2.5. عينة البحث:

تم اختيار 10 فرق من مجتمع البحث (القسم الشرفي لرابطة ولاية الجزائر العاصمة لكرة القدم) تم اختيارهم بطريقة عمدية نظراً للتسهيلات المقدمة من طرف مسيري و مدربي هذه الفرق، كذلك لتوفر عناصر العينة على الخصائص التي أردنا توفرها فيها و التي سمحت لنا بتكوين ثلاث مجموعات:

1. **المجموعة التجريبية الأولى:** مكونة من 20 لاعبا مارسوا و يمارسون برنامج التربية البدنية للمرحلة الثانوية و فيه كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة و ألعاب القوى (سباقات السرعة، رمي الجلة، القفز الطويل).

1 - عمار بوحوش ومحمد محمود الذنيبات: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1999، ص: 99.

2 - سامي عريف وخالد حسن مصلح ومفيد نجيب: في مناهج البحث العلمي، مجدلاوي، ط2، 1999، ص: 140.

3 - صلاح مصطفى الغول: مناهج البحث في العلوم الاجتماعية، مكتبة الغريب، 1982، ص: 213.

2. المجموعة التجريبية الثانية: مكونة من 20 لاعبا بالإضافة إلى ممارسة برامج التزينة البدنية في المؤسسات التربوية مارسوا رياضات متعددة في صغرهم كالألعاب الجماعية، السباحة، الجمباز، الكاراتيه، الجيدو، ألعاب القوى، التعضيل.

3. المجموعة الشاهدة: مكونة من 20 لاعبا لم يمارسوا إلا كرة القدم، و الجدول رقم 01 يوضح ذلك.
جدول رقم - 01 : يمثل الخصائص الجسمانية لعينة البحث.

المجموعة الشاهدة						
السن	الوزن	الطول	IMC	كتلة الفخذ	كتلة الساق	كتلة الطرف السفلي
17,9 سنة	74,42 كغ	178,5 سم	22,43	8,52 كغ	3,46 كغ	11,98 كغ
المجموعة التجريبية الأولى						
السن	الوزن	الطول	IMC	كتلة الفخذ	كتلة الساق	كتلة الطرف السفلي
18,15 سنة	74,66 كغ	178,15 سم	23,44	8,53 كغ	3,47 كغ	12,02 كغ
المجموعة التجريبية الثانية						
السن	الوزن	الطول	IMC	كتلة الفخذ	كتلة الساق	كتلة الطرف السفلي
18,2 سنة	73,24 كغ	178,75 سم	22,93	8,63 كغ	3,4 كغ	11,79 كغ

تم استخدام المعادلات التالية لاستخراج مختلف القياسات الانتروبومترية:

$$Mc = [0,04309 + 0,0088978 \times (Age) - 0,00027425 \times (Age)^2] \times Mtot$$

(Age) سن اللاعب Mtot كتلة الجسم: Mc كتلة الفخذ

$$IMC = M / T^2$$

T: طول اللاعب M كتلة جسم اللاعب IMC مؤشر الكتلة الجسمية

$$Mc = M \times 0,100$$

$$Mj = M \times 0,0465$$

Mj : كتلة الساق

Mmi : كتلة الطرف السفلي

$$Mmi = M \times 0,161^1$$

جدول رقم - 02 : يمثل المتوسطات الحسابية للقياسات القبلية لعينة البحث

¹ - Allard Blanchi et collaborateurs, Analyse du Mouvement Humain par la Biomécanique, édi vigot, Paris, 2000, p 53.

المجموعة الشاهدة				
السرعة	القوة	المرونة	الرشاقة	قدرات التوافق
3,4ثا	58,6سم	15,3سم	17,12ثا	33,20ثا
المجموعة التجريبية الأولى				
السرعة	القوة	المرونة	الرشاقة	قدرات التوافق
3,47ثا	61سم	18سم	17,11ثا	30,10ثا
المجموعة التجريبية الثانية				
السرعة	القوة	المرونة	الرشاقة	قدرات التوافق
3,33ثا	62سم	19,8سم	16,06ثا	27,98ثا

3.6. تكافؤ المجموعات:

يقصد بتكافؤ المجموعات جعلها متشابهة تماما في جميع المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج الدراسة ما عدا المتغير التجريبي وهو المتغير الذي نرغب في دراسة أثره ويتحقق تكافؤ المجموعات بالطرق التالية حسب المنسي⁽¹⁾:

– العشوائية في اختيار أفراد المجموعات .
 – التجانس بين المجموعتين، وذلك بضبط المتغيرات مثل: التجانس في العمر الزمني الذي يمكن إجراؤه باختيار أفراد المجموعات من نفس الأعمار.
 – تثبيت المتغيرات الدخيلة والوسيلة إحصائيا باستخدام معاملات الارتباط الجزئي أو تحليل التباين المتلازم.

– طريقة الأزواج المتناظرة وفي هذه الطريقة يتم اختيار مجموعتين من الأفراد يتوفر في كل منها مستوى محدد في كل متغير فمثلا: يضم فرد ذو سرعة عالية إلى المجموعة الأولى وفرد آخر ذو نفس السرعة إلى المجموعة الثانية وهكذا...

– ضبط المتغيرات الدخيلة: يقصد بضبط المتغيرات الدخيلة كافة المتغيرات عدا المتغير المستقل (المتغير التجريبي) ويتم هذا الاستبعاد بطرق متعددة.

6. الاختبارات: تم إخضاع عينة البحث للاختبارات التالية:

1. اختبار الرشاقة Illinois Test d'agilité

2. اختبار ثني الجذع من الوقوف Souplesse

3. اختبارات قدرات التوافق Capacités de coordination

¹ – محمود عبد الحليم المنسي: مناهج البحث العلمي في المجالات التربوية والنفسية، دار المعرفة الجامعية. الإسكندرية،

4. اختبار القوة *sergent test*

5. اختبار السرعة 30 م من وضع الوقوف

8. الخصائص السيكومترية للاختبارات:

تتنوع أدوات جمع البيانات، لكن الأهم أن يختار الباحث الأداة الملائمة لبحثه من أجل الوثوق مما يمكن أن يجمع بأداة القياس، وعليه لابد من توافرها على جملة من الشروط وهذا لكي يعتد بالبيانات المجموعة عن طريقها، ومن المواصفات الأساسية لأداة القياس الجيدة نجد: الصدق والثبات⁽¹⁾.

1.8. الثبات:

الثبات له علاقة بمدى اتساق (عدم تباین) الأداة في قياس ما تقيسه، و يعني الثبات أن تعطي الأداة نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقها على نفس الأفراد وفي نفس ظروف التطبيق الأول، وهذا هو الخيار الذي تم اللجوء إليه (TEST-RE-TEST) حيث طبقنا أداة القياس على (10) لاعبين من مجتمع البحث تم إقصاؤهم من عينة الدراسة، وبعد أسبوعين من الاختبارات الأولى أعدنا الاختبارات على نفس الأفراد وفي ظروف مشابهة تماما من حيث المكان والتوقيت، هذا وعولجت النتائج المحصل عليها بحساب معامل الارتباط البسيط الذي يعرف باسم ارتباط بيرسون العزوي، وبالنظر للقيم الجدولية عند المستويين $(\alpha \geq 0,01)$ و $(\alpha \geq 0,05)$ ودرجة الحرية (ن-1) أي (10-1) تحصلنا على الآتي:

جدول رقم (03): معامل الارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والثاني لمجالات الدراسة (ن=10).

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		
		الاختبار إعادة الاختبار	الاختبار إعادة الاختبار	الاختبار إعادة الاختبار	الاختبار إعادة الاختبار	
0.01	0.92	2.32	2.28	30.98	31.28	قدرات التوافق
0.01	0.90	0.96	0.88	16.73	16.94	القدرات الحركية
0.01	0.94	0.81	0.83	15.33	15.64	
0.01	0.92	2.29	2.35	59.27	59.51	القدرات

(1) - جمال الخطيب: إعداد الرسائل الجامعية وكتابتها، ط1، الأردن، دار الفكر، ص: 41.

(2) - نخلة وهبة: كي لا يتحول البحث التربوي إلى مهزلة، لبنان، شركة المطبوعات للنشر والتوزيع، ط1، 1998، ص:

0.01	0.96	0.17	0.17	3.44	3.45	السرعة	اللاهوائية اللاحمضية
------	------	------	------	------	------	--------	-------------------------

2.6. الصدق:

إن استعمال أدوات بحثية لا يعرف صدقها يؤدي حتماً إلى إضعاف قوة الدراسة، فالأداة الصادقة هي التي تنجح في قياس ما وضعت من أجله وليس شيئاً آخر.

ويشير مقدم عبد الحفيظ " أن الصدق يعني أن الاختبار يقيس ما أفترض أن يقيسه، وهناك طرق كثيرة لتحديد الصدق "(1).

لحساب صدق الاختبارات تم اللجوء إلى الصدق المنطقي للتأكد من أن أداة القياس تقيس بالفعل ما وضعت لأجله.

الصدق المنطقي:

لمعرفة صدق الاختبارات هنا استخدمنا مؤشر الثبات، والذي يطلق عليه أيضاً اسم الصدق الذاتي، وبما أن ثبات الاختبار يعتمد على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد الاختبار على نفس الأفراد الذين أجري عليهم في بادئ الأمر؛ لهذا كان الارتباط وثيقاً بين الثبات والصدق الذاتي وهذا على اعتبار حساب الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار، وبحسب هذا النوع (الصدق الذاتي) بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار (2) وباعتماد على هذا النوع من الصدق توصلنا إلى النتائج المبينة في الجدول الآتي:

جدول رقم (04): معامل الارتباط لحساب ثبات الاختبارات والصدق المنطقي لكل منها .

الاختبارات	معامل الارتباط	الصدق المنطقي
قدرات التوافق	0.92	0.95
القدرات الحركية	0.90	0.94
المرونة	0.94	0.96

¹ - مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر، 1993، ص: 23.

² - محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، القاهرة، 1995، ص: 192.

0.95	0.92	القوة	القدرات اللاهوائية اللاحضية
0.97	0.96	السرعة	

يبين الجدول رقم (13) أن الاختبارات الخمسة تتمتع بدرجة عالية من الثبات والصدق المنطقي وبالتالي فإنها مناسبة لتحقيق أهداف الدراسة.

7. الأدوات الإحصائية المستعملة :

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الثبات إحصائياً تم استخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية statistical package for social science (SPSS)

اختبار (T- test) لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة (Independent Samples T-test) والمتزايدة (Paired) Samples T-test.

10. عرض النتائج:

1.10. عرض نتائج السؤال الأول:

جدول رقم (05): نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرات التوافق

القدرات	المجموعات	القياس	عدد الأفراد " ن "	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	مستوى الدلالة	الدلالة
قدرات التوافق	المجموعة الشاهدة	القبلي	20	37.70	3.32	3.70	.00	لصالح القياس البعدي
		البعدي	20	34.85	2.73			
	المجموعة التجريبية الأولى	القبلي	20	30.10	4.70	11.62	.00	لصالح القياس البعدي
		البعدي	20	26.53	4.25			
	المجموعة التجريبية الثانية	القبلي	20	27.98	2.09	18.40	.00	لصالح القياس البعدي
		البعدي	20	23.59	1.33			

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ الآتي:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($0,01 \geq \alpha$) بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث في الاختبار القبلي والبعدي وفي صالح القياس البعدي لقدرات التوافق حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية في الاختبار القبلي يساوي (27.98) أما في الاختبار البعدي فجاء عند حد (23.59).

ومنه فإن قيمة $t = (18.40)$ وهي قيمة دالة إحصائياً عند المستوى ($0,01 \geq \alpha$). تتفق دراستنا مع دراسات لكل من Hirtz و Weineck التي تؤكد على أن أحسن سن لتطوير قدرات التوافق يكون في مرحلة التمدرس الأولى (7 - 10 سنوات) الذي يتوافق مع مرحلة التعليم الابتدائي ومع المرحلة التي يمارس فيها الأطفال العديد من الرياضات قبل التخصص، ساهمت في نموهم متكاملاً و منسجماً و مكنتهم من اكتساب قدرات حركية و أدت إلى الرفع من مركبات قدرات التوافق كالتوازن، القدرة على التميز، القدرة على التوجيه، سرعة رد الفعل و القدرة على تغيير الريثم و الاتجاه و التي تلعب دور في تحسين النتائج الرياضية و العمل على استقرارها، التعلم السريع للمهارات الحركية و القدرات التكتيكية أثناء مرحلة المراهقة و قدرات التوافق يجب أن تدرب و تطور في وقت مبكر بسبب النمو المبكر نسبياً للجهاز العصبي للطفل و يعتبر أحسن سن لذلك 9 - 12 سنة و حتى قبل ذلك بالنسبة لخفاضة رد الفعل.

ومنه فالفرضية الأولى التي تنص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0,05 \geq \alpha$) بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرات التوافق و لصالح القياس البعدي محققة.

2.10. عرض نتائج السؤال الثاني:

جدول رقم (06): نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق بين القياسين البعدين لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرات التوافق.

القياس	عدد الأفراد " ن "	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	درجة الحرية	مستوى الدلالة
البعدي	20	37.70	2.73	9.88	38	دال عند 0,00
	20	26.53	4.25			
البعدي	20	37.70	2.73	20.77	38	دال عند 0,00
	20	23.59	1.33			
البعدي	20	26.53	4.25	2.95	38	دال عند 0,00
	20	23.59	1.33			

							الثانية
--	--	--	--	--	--	--	---------

من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ الآتي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية الأولى في التأثير على قدرات التوافق بعديا و لصالح المجموعة التجريبية الأولى حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى يساوي (26.53) وهو يتفوق عن متوسط درجات أفراد المجموعة الشاهدة والذي جاء يساوي (37.70).

* ومنه فإن قيمة $t = (9.88)$ وهي قيمة دالة إحصائيا عند المستوى $(\alpha \geq 0.001)$.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية الثانية في التأثير على قدرات التوافق بعديا و لصالح المجموعة التجريبية الثانية حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية يساوي (23.59) وهو يتفوق عن متوسط درجات أفراد المجموعة الشاهدة والذي جاء يساوي (37.70).

ومنه فإن قيمة $t = (20.77)$ وهي قيمة دالة إحصائيا عند المستوى $(\alpha \geq 0.001)$.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية الأولى و المجموعة التجريبية الثانية في التأثير على قدرات التوافق بعديا و لصالح المجموعة التجريبية الثانية حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية يساوي (23.59) وهو يتفوق عن متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى والذي جاء يساوي (26.53).

ومنه فإن قيمة $t = (20.77)$ وهي قيمة دالة إحصائيا عند المستوى $(\alpha \geq 0.001)$.

هذه الفروق تعزى لبرنامج التربية البدنية و ممارسة أنشطة رياضية متعددة أثناء مرحلة الطفولة قبل التخصص في مجال كرة القدم، هذه البرامج تسمح للأطفال بنمو متكامل و بالمحافظة على مستوى مرتفع من قدرات التوافق مثل سرعة رد الفعل، التوازن، القدرة على التوجيه و التمييز و تغيير الاتجاه، هذا ما يتوافق مع دراسات Hirtz و Weineck التي تؤكد على أن أحسن سن لتطوير قدرات التوافق يكون في مرحلة التمدرس الأولى (7 - 10 سنوات) الذي يتوافق مع مرحلة التعليم الابتدائي و مع المرحلة التي يمارس فيها الأطفال العديد من الرياضات قبل التخصص.

ومنه فالفرضية الثانية التي تنص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ بين القياسين البعدين لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرات التوافق تعزى للبرنامج متعدد الرياضات محققة.

3.10. عرض نتائج السؤال الثالث:

جدول رقم 07: نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرات الحركية

القدرات	المجموعات	القياس	عدد الأفراد "ن"	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	الدلالة
الرشاقة	المجموعة الشاهدة	القبلي	20	17.12	.98	6.57	.00	لصالح القياس...
	المجموعة الشاهدة	البعدي	20	16.75	.89			
المرونة	المجموعة الشاهدة	القبلي	20	15.29	.85	10.93	.00	لصالح القياس...
	المجموعة الشاهدة	البعدي	20	15.77	.81			
الرشاقة	المجموعة التجريبية الأولى	القبلي	20	17.11	.63	11.84	.00	لصالح القياس...
	المجموعة التجريبية الأولى	البعدي	20	15.93	.50			
المرونة	المجموعة التجريبية الأولى	القبلي	20	17.99	.63	25.34	.00	لصالح القياس...
	المجموعة التجريبية الأولى	البعدي	20	20.61	.95			
الرشاقة	المجموعة التجريبية الثانية	القبلي	20	16.06	.39	11.71	.00	لصالح القياس...
	المجموعة التجريبية الثانية	البعدي	20	14.34	.39			
المرونة	المجموعة التجريبية الثانية	القبلي	20	19.85	.69	14.88	.00	لصالح القياس...
	المجموعة التجريبية الثانية	البعدي	20	21.90	1.21			

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ الآتي:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($0,01 \geq \alpha$) بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث في الاختبار القبلي و البعدي وفي صالح القياس البعدي للقدرات الحركية حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية في الاختبار القبلي يساوي (16.06) أما في الاختبار البعدي فجاء عند حد (14.34) بالنسبة للرشاقة.

* ومنه فإن قيمة ت = (11.71) وهي قيمة دالة إحصائية عند المستوى ($0,01 \geq \alpha$).

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($0,01 \geq \alpha$) بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث في الاختبار القبلي و البعدي وفي صالح القياس البعدي للقدرات الحركية حيث نجد متوسط

درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية في الاختبار القبلي يساوي (19.85) أما في الاختبار البعدي فجاء عند حد (21.90) بالنسبة للمرونة.

*ومنه فإن قيمة $t = (14.88)$ وهي قيمة دالة إحصائيا عند المستوى $(\alpha \geq 0,01)$.

هذه الدراسة تتوافق مع دراسات Cotta(1978) التي أكدت أنه مع التقدم في السن الأربطة ، الأوتار و المكتسبات العضلية تفقد حجم من الخلايا، الماء و الألياف المطاطية (fibres élastiques) مما يعني فقدان الفرد لقدراته الحركية و التي من مكوناتها الرشاقة لذا كلما مارس الطفل في مرحلة ما قبل المراهقة برنامج متعدد الرياضات كلما اكتسب العديد من المهارات الحركية و كلما رفع من مستوى الرشاقة لديه و التي تسمح له في اختصاص كرة القدم من القيام بحركات بأقل جهد و بأكبر سرعة و من زوايا مختلفة و بسعة أكبر و دراسات لكل من Sermeiev (1964) و Zaciorski(1972) و التي أكدت أن السن الأمثل لتدريب المرونة يكون ما بين 11 و 14 سنة إذ تعتبر المرونة المتطلب الحركي الوحيد الذي يصل إلى أقصى مستوى أثناء مرحلة المرور من الطفولة إلى المراهقة ثم تتناقص ما يعني وجوب وضع برنامج تدريبي قبل سن المراهقة للرفع من مستوى المرونة ثم المحافظة على هذا المستوى من خلال تدريبات مقننة لهذا الغرض مما يسمح للاعب كرة القدم من التعلم الحركي بسهولة و بأقل جهد و أيضا القيام بمهارات بأكبر سعة كما تسمح له بالتقليل من الإصابات الرياضية.

213 مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة العدد "14"	الانحراف نوفمبر 2014 المتوسط الرياضي الاحصائي	عدد الأفراد	القياس	جامعة محمد بوضياف المسيلة المجموعات	القدرات		
				" ن "					
دال	38	3.57	.89	16.75	20	البعدي	الشاهدة	الرشاقة	
			.50	15.93	20		التجريبية الأولى		
دال	38	17.24	.81	15.77	20	البعدي	الشاهدة		المرونة
			.95	20.61	20		التجريبية الأولى		
دال	38	11.07	.89	16.75	20	البعدي	الشاهدة		الرشاقة
			.39	14.34	20		التجريبية الثانية		
دال	38	18.78	.81	15.77	20	البعدي	الشاهدة	المرونة	
			1.21	21.90	20		التجريبية الثانية		
دال	38	11.17	.50	15.93	20	البعدي	التجريبية الأولى	الرشاقة	
			.39	14.34	20		التجريبية الثانية		
دال	38	3.74	.95	20.61	20	البعدي	التجريبية الأولى	المرونة	
			1.21	21.90	20		التجريبية الثانية		

ومنه فالفرضية الثالثة التي تنص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين القياس القبلي و القياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرات الحركية و لصالح القياس البعدي محققة.

4.10. عرض نتائج السؤال الرابع:

جدول رقم (08): نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق بين القياسين البعدين لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرات الحركية.

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ الآتي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية الأولى في التأثير على القدرات الحركية بعديا و لصالح المجموعة التجريبية الأولى حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى يساوي (15.93) وهو يتفوق عن متوسط درجات أفراد المجموعة الشاهدة والذي جاء يساوي (16.73) بالنسبة للرشاقة.

*ومنه فإن قيمة $t = (3.57)$ وهي قيمة دالة إحصائياً عند المستوى $(\alpha \geq 0.001)$.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية الأولى في التأثير على القدرات الحركية بعديا و لصالح المجموعة التجريبية الأولى حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى يساوي (20.61) وهو يتفوق عن متوسط درجات أفراد المجموعة الشاهدة والذي جاء يساوي (15.77) بالنسبة للمرونة.

*ومنه فإن قيمة $t = (17.24)$ وهي قيمة دالة إحصائياً عند المستوى $(\alpha \geq 0.001)$.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية الثانية في التأثير على القدرات الحركية بعديا و لصالح المجموعة التجريبية الثانية حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية يساوي (14.34) وهو يتفوق عن متوسط درجات أفراد المجموعة الشاهدة والذي جاء يساوي (15.93) بالنسبة للرشاقة.

*ومنه فإن قيمة $t = (11.07)$ وهي قيمة دالة إحصائياً عند المستوى $(\alpha \geq 0.001)$.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية الثانية في التأثير على القدرات الحركية بعديا و لصالح المجموعة التجريبية الثانية حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية يساوي (21.90) وهو يتفوق عن متوسط درجات أفراد المجموعة الشاهدة والذي جاء يساوي (15.77) بالنسبة للمرونة.

*ومنه فإن قيمة $t = (18.78)$ وهي قيمة دالة إحصائياً عند المستوى $(\alpha \geq 0.001)$.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية الأولى و المجموعة التجريبية الثانية في التأثير على القدرات الحركية بعديا و لصالح المجموعة التجريبية الثانية حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية يساوي (14.34) وهو يتفوق عن متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى والذي جاء يساوي (15.93) بالنسبة للرشاقة.

*ومنه فإن قيمة $t = (11.17)$ وهي قيمة دالة إحصائياً عند المستوى $(\alpha \geq 0.001)$.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية الأولى و المجموعة التجريبية الثانية في التأثير على القدرات الحركية بعديا و لصالح المجموعة التجريبية الثانية حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية يساوي (21.90) وهو يتفوق عن متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى والذي جاء يساوي (20.61) بالنسبة للمرونة.

*ومنه فإن قيمة $t = (3.74)$ وهي قيمة دالة إحصائياً عند المستوى $(\alpha \geq 0.001)$.

هذه الفروق تعزى لبرنامج التربية البدنية و ممارسة أنشطة رياضية متعددة أثناء مرحلة الطفولة قبل التخصص في مجال كرة القدم، هذه البرامج تسمح للأطفال بالمحافظة على مستوى عالي من المرونة و الرشاقة التي هي من مكونات القدرات الحركية، كما جاء في دراسات (Cotta 1978) كلما تقدم الطفل

في السن يبدأ يفقد من قدراته الحركية سواء الرشاقة أو المرونة، و لتفادي هذا التراجع البرامج الرياضية المتعددة هي الحل الأمثل بما في ذلك برنامج التربية البدنية و الرياضية، خاصة في مرحلة التعليم الابتدائي. ومنه فالفرضية الرابعة التي تنص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين القياسين البعدين لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرة الحركية تعزى للبرنامج متعدد الرياضات محققة.

5.10. عرض نتائج السؤال الخامس:

جدول رقم (09): نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرة اللاهوائية اللاحمضية

القدرة	المجموعات	القياس	عدد الأفراد " ن "	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	مستوى الدلالة	الدلالة
القدرة اللاهوائية اللاحمضية	القوة	المجموعة الشاهدة	20	58.60	2.08	1.40	.17	لصالح القياس....
		البعدي	20	59.00	2.33			
	السرعة	المجموعة الشاهدة	20	3.40	.26	2.86	0.01	لصالح القياس....
		البعدي	20	3.28	.22			
	القوة	المجموعة التجريبية الأولى	20	60.95	2.08	4.05	.00	لصالح القياس....
		البعدي	20	62.10	1.88			
	السرعة	المجموعة التجريبية الأولى	20	3.47	.17	8.20	.00	لصالح القياس....
		البعدي	20	3.28	.09			
	القوة	المجموعة التجريبية الثانية	20	62.10	1.91	3.87	.00	لصالح القياس....
		البعدي	20	63.70	2.00			
	السرعة	المجموعة التجريبية الثانية	20	3.33	.13	5.97	.00	لصالح القياس....
		البعدي	20	3.14	.08			

من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ الآتي:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0,01$) بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث في الاختبار القبلي و البعدي وفي صالح القياس البعدي للقدرة اللاهوائية اللاحمضية حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية في الاختبار القبلي يساوي (62.10) أما في الاختبار البعدي فجاء عند حد (63.70) بالنسبة للقوة.

* ومنه فإن قيمة ت = (3.87) وهي قيمة دالة إحصائيا عند المستوى ($\alpha \geq 0,01$).

-- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($0,01 \geq \alpha$) بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث في الاختبار القبلي و البعدي وفي صالح القياس البعدي للقدرات الحركية حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية في الاختبار القبلي يساوي (3.33) أما في الاختبار البعدي فجاء عند حد (3.14) بالنسبة للسرعة.

*ومنه فإن قيمة ت= (5.97) وهي قيمة دالة إحصائية عند المستوى ($0,01 \geq \alpha$).

البرامج التدريبية متعددة الرياضات تسمح ممارستها أثناء مرحلة الطفولة قبل التخصص في كرة القدم الرفيع بشكل كبير للكتلة العضلية و لجميع خصائص السرعة خاصة سرعة رد الفعل، أثناء مرحلة التمدد الأولى (6 - 10 سنوات) يجب الاستثمار في حاجة الطفل للحركة من أجل التدريب على القوة بما يتوافق مع سنه من خلال تدريبات تتضمن ألعاب و هو ما يحمله برنامج التربية البدنية و الرياضية للمرحلة الابتدائية أو برامج متعددة الرياضات على شكل دورات (cycles) و كمثال على ذلك التدريب الدائري الذي يحمل مجموعة من الألعاب جد مناسب لتطوير القوة، مداومة القوة أو القوة الانفجارية، هذا التنوع في المحتوى نادى به الكثير من المختصين مع إهمال التدريب الموجه Vob (1993)، فالتدريبات الخاصة بالسرعة و التي تعتمد فقط على تكرار الجري السريع من الوقوف لمسافات معينة لا تسمح بالاستغلال الأمثل لإمكانات الطفل في هذه المرحلة.

ومنه فالفرضية السادسة التي تنص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0,05 = \alpha$) القياسين البعدين لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرات اللاهوائية اللاحمضية تعزى للبرنامج متعدد الرياضات محققة.

6.10. عرض نتائج السؤال السادس:

جدول رقم (10): نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق بين القياسين البعدين لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرات اللاهوائية اللاحمضية.

القدرات	المجموعات	القياس	عدد الأفراد " ن "	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	درجة الحرية	مستوى الدلالة
القدرات اللاهوائية اللاحمضية	القوة	البعدي	20	59.00	2.33	4.61	38	دال
			20	62.10	1.88			
	السرعة	البعدي	20	3.28	.22	0.00	38	غير دال
			20	3.28	.09			

							الأولى	
دال	38	6.82	2.33	59.00	20	البعدي	الشاهدة	القوة
			2.00	63.70	20		التجريبية الثانية	
دال	38	2.50	.22	3.28	20	البعدي	الشاهدة	السرعة
			.08	3.14	20		التجريبية الثانية	
دال	38	2.59	1.88	62.10	20	البعدي	التجريبية الأولى	القوة
			2.00	63.70	20		التجريبية الثانية	
دال	38	4.68	.09	3.28	20	البعدي	التجريبية الأولى	السرعة
			.08	3.14	20		التجريبية الثانية	

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ الآتي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية الأولى في التأثير على القدرات اللاهوائية اللاحمضية بعديا و لصالح المجموعة التجريبية الأولى حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى يساوي (62.10) وهو يتفوق عن متوسط درجات أفراد المجموعة الشاهدة والذي جاء يساوي (59.00) بالنسبة للقوة.

* ومنه فإن قيمة $t = (4.61)$ وهي قيمة دالة إحصائيا عند المستوى $(\alpha \geq 0.001)$.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية الأولى في التأثير على القدرات اللاهوائية اللاحمضية بعديا حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى يساوي (3.28) وهو نفس متوسط درجات أفراد المجموعة الشاهدة (3.28) بالنسبة للسرعة.

* ومنه فإن قيمة $t = (0.00)$ وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند المستوى $(\alpha \geq 0.001)$.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية الثانية في التأثير على القدرات اللاهوائية اللاحمضية بعديا و لصالح المجموعة التجريبية الثانية حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية يساوي (63.70) وهو يتفوق عن متوسط درجات أفراد المجموعة الشاهدة والذي جاء يساوي (59.00) بالنسبة للقوة.

* ومنه فإن قيمة $t = (6.82)$ وهي قيمة دالة إحصائيا عند المستوى $(\alpha \geq 0.001)$.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية الثانية في التأثير على القدرات اللاهوائية اللاحمضية بعديا و لصالح المجموعة التجريبية الثانية حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية يساوي (3.14) وهو يتفوق عن متوسط درجات أفراد المجموعة الشاهدة والذي جاء يساوي (3.28) بالنسبة للسرعة.

*ومنه فإن قيمة $t = (2.50)$ وهي قيمة دالة إحصائياً عند المستوى $(\alpha \geq 0.001)$.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية الأولى و المجموعة التجريبية الثانية في التأثير على القدرات اللاهوائية اللاحمضية بعديا و لصالح المجموعة التجريبية الثانية حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية يساوي (63.70) وهو يتفوق عن متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى والذي جاء يساوي (62.10) بالنسبة للقوة.

*ومنه فإن قيمة $t = (2.59)$ وهي قيمة دالة إحصائياً عند المستوى $(\alpha \geq 0.001)$.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية الأولى و المجموعة التجريبية الثانية في التأثير على القدرات اللاهوائية اللاحمضية بعديا و لصالح المجموعة التجريبية الثانية حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية يساوي (3.14) وهو يتفوق عن متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى والذي جاء يساوي (3.28) بالنسبة للسرعة.

*ومنه فإن قيمة $t = (4.68)$ وهي قيمة دالة إحصائياً عند المستوى $(\alpha \geq 0.001)$.

البرامج التدريبية متعددة الرياضات تسمح ممارستها أثناء مرحلة الطفولة قبل التخصص في كرة القدم الرفع بشكل كبير للكتلة العضلية و لجميع خصائص السرعة خاصة سرعة رد الفعل، أثناء مرحلة التمدد الأولى (6 - 10 سنوات) يجب الاستثمار في حاجة الطفل للحركة من أجل التدريب على القوة بما يتوافق مع سنه من خلال تدريبات تتضمن ألعاب و هو ما يحمله برنامج التربية البدنية و الرياضية للمرحلة الابتدائية أو برامج متعددة الرياضات على شكل دورات (cycles) و كمثل على ذلك التدريب المناهري الذي يحمل مجموعة من الألعاب جد مناسب لتطوير القوة، مداومة القوة أو القوة الانفجارية، هذا التنوع في المحتوى نادى به الكثير من المختصين مع عدم إهمال التدريب الموجه Vob (1993)، فالتدريبات الخاصة بالسرعة و التي تعتمد فقط على تكرار الجري السريع من الوقوف لمسافات معينة لا تسمح بالاستغلال الأمثل لإمكانات الطفل في هذه المرحلة.

ومنه فالفرضية السادسة التي تنص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha = 0.05)$ القياسين البعدين لمتوسطات درجات

أفراد العينة للقدرات اللاهوائية اللاحمضية تعزى للبرنامج متعدد الرياضات محققة.

10. الاستنتاجات:

من خلال التجربة التي قمنا بها، وفي ضوء ما أسفرت عنه النتائج التي تم التوصل إليها توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرات التوافق و القدرات الحركية و القدرات اللاهوائية اللاحمضية لصالح القياس البعدي كانت أكثر وضوحا بالنسبة لقدرات التوافق و القدرات الحركية.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0,05 \geq \alpha$) بين القياسين البعدين لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرات التوافق تعزى للبرنامج التدريبي متعدد الرياضات حيث بينت النتائج التالي:
- تفوق عناصر المجموعة التجريبية الثانية الممارسة لبرنامج التزينة البدنية و الرياضية و التي مارست أيضا في طفولتها العديد من الرياضات قبل التخصص في كرة القدم على عناصر المجموعة الشاهدة التي مارست و تمارس فقط كرة القدم و على عناصر المجموعة التجريبية الأولى الممارسة لبرنامج التزينة البدنية و الرياضية في اختبار قدرات التوافق.
- تفوق عناصر المجموعة التجريبية الأولى الممارسة لبرنامج التزينة البدنية و الرياضية على عناصر المجموعة الشاهدة التي مارست و تمارس فقط كرة القدم في اختبار قدرات التوافق.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0,05 \geq \alpha$) بين القياسين البعدين لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرات الحركية تعزى للبرنامج التدريبي متعدد الرياضات حيث بينت النتائج التالي:
- تفوق عناصر المجموعة التجريبية الثانية الممارسة لبرنامج التزينة البدنية و الرياضية و التي مارست أيضا في طفولتها العديد من الرياضات قبل التخصص في كرة القدم على عناصر المجموعة الشاهدة التي مارست و تمارس فقط كرة القدم و على عناصر المجموعة التجريبية الأولى الممارسة لبرنامج التزينة البدنية و الرياضية في اختباري القدرات الحركية (اختبار الرشاقة و اختبار المرونة).
- تفوق عناصر المجموعة التجريبية الأولى الممارسة لبرنامج التزينة البدنية و الرياضية على عناصر المجموعة الشاهدة التي مارست و تمارس فقط كرة القدم في اختباري القدرات الحركية (اختبار الرشاقة و اختبار المرونة)..
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0,05 \geq \alpha$) بين القياسين البعدين لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرات اللاهوائية اللاحمضية تعزى للبرنامج التدريبي متعدد الرياضات حيث بينت النتائج التالي:
- تفوق عناصر المجموعة التجريبية الثانية الممارسة لبرنامج التزينة البدنية و الرياضية و التي مارست أيضا في طفولتها العديد من الرياضات قبل التخصص في كرة القدم على عناصر المجموعة الشاهدة التي مارست و تمارس فقط كرة القدم و على عناصر المجموعة التجريبية الأولى الممارسة لبرنامج التزينة البدنية و الرياضية في اختباري القدرات اللاهوائية اللاحمضية (اختبار القوة و اختبار السرعة).
- تفوق عناصر المجموعة التجريبية الأولى الممارسة لبرنامج التزينة البدنية و الرياضية على عناصر المجموعة الشاهدة التي مارست و تمارس فقط كرة القدم في اختبار القدرات اللاهوائية اللاحمضية (اختبار القوة).

— لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين لمتوسطات درجات أفراد المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية الأولى في اختبار القدرات اللاهوائية اللاحمضية (اختبار السرعة).

- عموماً برنامج التربية البدنية و الرياضية كان له تأثير إيجابي على تنمية جميع القدرات المدروسة خاصة قدرات التوافق و القدرات الحركية، هذا التأثير يرتفع أكثر بالاعتماد على برنامج متعدد الرياضات أثناء مرحلة تكوين اللاعب فهو يسمح:

— للاعب كرة القدم من اكتساب العديد من المهارات و القدرات الحركية خاصة إذا ما طبقت في مرحلة ما قبل المراهقة أو في بداية التمدريس أي بين 6 سنوات و 9 سنوات، كما أن برامج التربية البدنية و الرياضية قد تكون هي الأساس و المرجع للطفل كي ينمي من قدراته و يرفع من طاقاته في مرحلة نموه المتسارعة غير أن العائق قد يكون في حجم الحصص (2 ساعة في الأسبوع) و نوعية محتواها (ملائمة البرنامج لخصائص الطفل في هذه المرحلة).

— تقادي انخفاض مرونة المفاصل، الأربطة، العضلات و الأوتار لنا فان تدريب القدرات الحركية (الرشاقة و المرونة) في نهاية السن الثاني من التمدريس يجب أن يزداد قوة لأنه حسب (Harre 1976) معدل زيادة الطول سنوياً ما بين 8 سم و 10 سم و بالتوازي مع التغيرات الهرمونية الناتجة عن الهرمونات الجنسية تنتج انخفاض في قدرة المقاومة الميكانيكية للجهاز الحركي للطفل مما يفقده الكثير من مرونة المفاصل، الأربطة، العضلات و الأوتار لنا و يجب تقنين برامج التدريب حسب هذه الخصائص.

— تسهيل مهمة المدربين في انتقاء اللاعبين فبالإضافة إلى الاعتماد على محددات الانتقاء يمكن للمدرب الاعتماد على ممارسة الأنشطة الرياضية المتعددة و اعتبارها كمؤشر إضافي لاختيار اللاعبين فاللاعب الممارس لأنشطة رياضية متعددة أفضل من اللاعب غير الممارس خاصة من ناحية منظومة القدرات الحركية و قدرات التوافق.

12. الاقتراحات:

- في ضوء أهداف البحث و تساؤلاته، وبعد مناقشة النتائج يقترح الباحث ما يلي:
1. زيادة الاهتمام بالتدريبات الخاصة بقدرات التوافق و القدرات الحركية خاصة في مرحلة التمدريس الأولى.
2. إعطاء أهمية أكبر لحصة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الابتدائي.
3. الاعتماد بشكل كبير على الألعاب شبه رياضية سواء في حصص التربية البدنية أو في الحصص التدريبية الخاصة بالأندية و مدارس كرة القدم.
4. وضع برامج رياضية متعددة الرياضات تشمل خاصة الألعاب الجماعية، الجمباز، السباحة، الكاراتيه، الكينغ فو، سباقات السرعة بما فيها الحواجز كبرامج تدريبية مرافقة لبرنامج كرة القدم للأطفال في مدارس كرة القدم.
5. اعتبار ممارسة برامج رياضية متعددة الرياضات في مرحلة الطفولة الأولى كمؤشر إيجابي (محدد) أثناء عملية الانتقاء الرياضي يسهل من مهمة المدربين و يبعدهم أكثر عن الذاتية في انتقاء لاعبي كرة القدم.

6. الاستثمار الأمثل في قدرات الطفل من خلال التنوع في محتوى التدريبات و حتى في البرامج التدريبية.

خاتمة:

تعتبر القدرات الحركية مع قدرات التوافق أساس التعلم الحركي كلما كان مستواها مرتفع كلما كان تعلم حركات جديدة أو صعبة أسرع و أسهل و غير مكلف سواء من ناحية الجهد البدني، العاطفي أو الفكري كما أنها تسمح بإعادة حركات مطابقة ببذل أقل مجهود و بأقل طاقة و هي تحدد درجة الاستغلال القصوى للياقة البدنية و التي هي من محددات الانجاز الرياضي، و كما تبين فان مرحلة الطفولة هي أحسن مرحلة لتطوير أكبر للقدرات الحركية للطفل و المحافظة عليها كلما تقدم في السن من خلال برامج خاصة، للرفع من القدرات الحركية للطفل أكثر يجب تنوع البرامج التدريبية المقترحة حتى يرفع من رصيده الحركي الذي سيكون أساس التعلم الحركي سواء بإخضاع الطفل في بداية تدرسه لبرنامج التربية البدنية في المرحلة الابتدائية و التي يجب إعادة بعثها من جديد و توفير كل الإمكانيات البشرية و المادية حتى يكون هناك احترام لمبدأ التدرج في التعلم الحركي يمشي بالتوازي مع مراحل نمو الطفل يصل به إلى نمو متكامل و متناسق و يسمح له بأكسب خزان كبير من المهارات و القدرات الحركية كل هذا يسهل من مهمة المدرسين عند القيام بعملية الانتقاء في كرة القدم و حتى في مدارس التكوين في كرة القدم فكما تم الإشارة إليه اللاعبين الذين مارسوا برامج تدريبية سواء برامج التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التربوية، أو الذين مارسوا برامج متعددة الرياضات خارج المؤسسات التربوية حققوا أفضل النتائج في اختبارات الرشاقة و المرونة و حتى في اختبارات القوة و السرعة.

إن إعادة بعث التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الابتدائية قد لا يكون غدا و حتى يمكن التحكم فيما يمارسه الطفل من نشاطات رياضية قبل التوجه لممارسة كرة القدم يمكن إخضاع الطفل المقبل على الانتقاء لممارسة كرة القدم أو الاندماج في مدرسة لكرة القدم لمجموعة من النشاطات الرياضية المتعددة على شكل دورات (cycles) ثم التخصص في كرة القدم بعد إجراء مجموعة من الاختبارات هذه البرامج ستسمح للطفل بأكسب العديد من المهارات و القدرات الحركية و قدرات التوافق والتي ستشكل منظومة الأسلحة التي سيستعملها سواء في مراحل التعلم و التدريب أو أثناء المنافسات، كما أن هذه البرامج ستسهل من مهمة المدرسين في إجراء عملية الانتقاء المعقدة.

المراجع:

— الكتب

1. أسامة كامل راتب: النمو الحركي (الطفولة - المراهقة)، القاهرة.
2. بسطويسي أحمد (1990): أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة.
3. جمال الخطيب: إعداد الرسائل الجامعية وكتابها، ط1، الأردن، دار الفكر.
4. عمار بوحوش و محمد محمود الذنابات (1999): مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية. ط2، الجزائر.

5. عبد الرحمن العيساوي(1989): الإحصاء السيكولوجي التطبيقي، دار النهضة العربية، بيروت
6. عبد الوهاب النجار(1988): التقويم والقياس في المجال الرياضي، مطابع دار الهلال للأوفست
7. سعيد حسني العزة (2000): تربية المتفوقين الموهوبين، ط 1، دار الثقافة للنشر و التوزيع، الأردن.
8. سامي عريفج و خالد حسن مصلح و مفيد نجيب(1999): في مناهج البحث العلمي، مجدلاوي، ط2.
9. صلاح مصطفى الغول(1982): مناهج البحث في العلوم الاجتماعية، مكتبة الغريب.
10. فؤاد نصحي(1980): دراسة رعاية الموهوبين و توجيههم، دار الفكر العربي، القاهرة.
11. محمد ح علاوي، محمد ن رضوان(1988): القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة.
12. محمد صبحي حسانين (1995): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، القاهرة.
13. مقدم عبد الحفيظ(1993): الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر.
14. محمود عبد الحليم المنسي(2000): مناهج البحث العلمي في المجالات التربوية والنفسية، دار المعرفة الجامعية. الإسكندرية.
15. مفتي إبراهيم حماد(1996): التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة.
16. نخلة وهبة(1998): كي لا يتحول البحث التربوي إلى مهزلة، شركة المطبوعات للنشر والتوزيع، ط1، لبنان.
17. ريسان خريط، إبراهيم رحمه(1988): طرق اختيار الموهوبين، جامعة البصرة.
18. Jürgen. Weineck (1997) : Manuel d'entraînement , 4ème ed, vigot., Paris.
- 19 . Erwin H(1987) : Entraînement sportif des enfants, Edition vigot,Paris.
20. Richard Monpéti(1989) : Problème lié à la détection des talons en sport, Edition vigot.
21. Bernard Turpin (2002) : Préparation et entraînement du footballeur.
Tome 2 ed amphora . paris .
22. Bernard Turpin : Football préformation et formation, ed, amphora . paris .
23. Erick. Mombaerts(1996) : entraînement et performance collective en football, ed ,vigot,paris .
- الرسائل الجامعية و المجلات العلمية
- 24 .Drissi Bouzid(2004) :caractéristiques morpho fonctionnelles et technico tactique de la performance,doctorat NP IEPS Sidi Abdellah Alger .

25. إسلام عادل الطحلاوي(2006): استخدام التقنية البيولوجية كحددات لعمليات الانتقاء البيولوجي للاعبين كرة السلة ، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، طانطا.
26. حسين عمر السمري(1989): محددات انتقاء الناشئين في رياضة السباحة، رسالة دكتوراه مقدمة إلى جامعة حلوان.
27. مخائيل معوض(2001) : قدرات و صحة الموهوب، مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية، مستغانم، العدد1.

العلاقة التبادلية بين التدريب بالأثقال والتدريب البليومتري وتأثيرهما على القدرة العضلية والارتقاء لدى لاعبي كرة السلة

د.مقراني جمال د.بورزامة راجح د.بورزامة داود

جامعة مستغانم - الجزائر-

مقدمة ومشكلة البحث:

لقد خطى التدريب الرياضي خطوات واسعة عن طريق العلم حيث توسع في استخدام مختلف العلوم لبناء عملياته وتخطيطاته، يقول أحمد عبد الرحمان وعز الدين بكري(2004) أن التدريب الرياضي هو العملية الشاملة لتحسين الهادف للأداء الرياضي الذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات، فهو عملية ممارسة منظمة تتميز بالديناميكية والتغير المستمر (أحمد عبدالرحمن ، عزالدين بكري، 2004،ص132). وبما أن التدريب الرياضي يعتمد على الوسائل والطرق التدريبية المختلفة فإن على طريقة تحقق أهداف معينة، ويشير محمد علاوي (1992) إلى طرق التدريب بأنها مختلف الوسائل التي يمكن بها تنمية وتطوير الحالة التدريبية للفرد الرياضي إلى أقصى درجة ممكنة (محمد حسن علاوي، 1992،ص308) وحسب أحمد عبد الرحمان وعز الدين بكري (2004) فإن ضمان استمرار التقدم في الألعاب والأنشطة والرياضية يتطلب الأمر وضع تخطيط محكم للتدريب والذي يعتبر المنظومة الهامة للعمليات التربوية من خلال توجيه الفرد لأفضل السبل المبنية على الفهم الصحيح لإعداداته للمنافسة (أحمد عبدالرحمن ، عزالدين بكري، 2004،ص285).

وكرة السلة من الألعاب الجماعية التي زاولها الإنسان منذ زمن بعيد، ولم يمض وقت طويل حتى احتلت مكانتها بين الألعاب الأخرى نظرا لما تتميز به من سرعة وحاس. وعلى غرار الأنشطة الأخرى أصبحت لعبة كرة السلة تسير التكنولوجيا باستخدام علومها لإيجاد الطرق والأساليب الفعالة والحديثة من أجل تحقيق أسنى شكل لها يحصل أعلى الدرجات في الأداء البدني والمهاري المتميز والتحضير الجيد للصفات البدنية