

## تأثير برنامج متعدد الرياضات على الانتقاء الرياضي في كرة القدم

دراسة لبعض قدرات التوافق القدرات الحركية وبعض القدرات  
اللاهوائية اللاحمضية المؤثرة على الانجاز الرياضي العالي

د. حاج أحمد مراد أستاذ محاضر

معهد التربية البدنية والرياضية

جامعة الجزائر-3-

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج متعدد الرياضات على عملية الانتقاء الرياضي عند لاعبي كرة القدم من خلال دراسة لقدرات التوافق القدرات الحركية (الرشاقة، المرونة) والقدرات اللاهوائية اللاحمضية (القوة، السرعة) وقد اشتملت عينة الدراسة على (60) لاعبا (17 - 19 سنة) اختيروا بطريقة عمدية لتوفر عناصر العينة على الخصائص التي أردنا توفرها فيها والتي سمحت لنا بتكوين ثلاث مجموعات :

1. المجموعة الشاهدة مكونة من 20 لاعبا لم يمارسوا إلا كرة القدم.
2. المجموعة التجريبية الأولى مكونة من 20 لاعبا مارسوا ويمارسون برنامج التربية البدنية للمرحلة الثانوية وفيه كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة وألعاب القوى (سباقات السرعة، رمي الجلة، القفز الطويل).
3. المجموعة التجريبية الثالثة مكونة من 20 لاعبا بالإضافة إلى ممارسة برامج التربية البدنية في المؤسسات التربوية مارسوا رياضات متعددة في صغرهم كالألعاب الجماعية، السباحة، الجمباز،

الكاراتيه، الجيدو، ألعاب القوى، التعضيل، انتهج الباحث المنهج التجريبي، من خلال اخضاع المجموعتين التجريبيية الأولى والثانية لبرنامج التربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية وبقاء المجموعة الشاهدة تمارس فقط كرة القدم وتم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت)، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرات التوافق والقدرات الحركية (الرشاقة، المرونة) والقدرات اللاهوائية اللاحمضية حيث سجلنا أكبر الدرجات عند المجموعة التجريبيية الثانية، كما أن هذه الفروق كانت أكثر وضوحا بالنسبة للقدرات الحركية وقدرات التوافق، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبيية الأولى ولصالح المجموعة التجريبيية الأولى ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين الشاهدة والتجريبيية الأولى والمجموعة التجريبيية الثانية ولصالح المجموعة التجريبيية الثانية، وقد كانت هذه الفروق أكثر وضوحا وأكثر دلالة بالنسبة للقدرات الحركية وقدرات التوافق، تأثير برنامج التربية البدنية والرياضية كان واضحا بين المجموعة الشاهدة والتجريبيية الأولى خاصة بالنسبة لقدرات التوافق والقدرات الحركية، ونفس الشيء يقال على البرنامج متعدد الرياضات الممارس في مرحلة وعليه يوصي الباحث زيادة الاهتمام بالتدريبات الخاصة بقدرات التوافق والقدرات الحركية خاصة في مرحلة التمدرس الأولى، إعطاء أهمية أكبر لحصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الابتدائي، وضع

برامج رياضية متعددة الرياضات تشمل خاصة الألعاب الجماعية، الجمباز، السباحة، الكاراتيه، الكينغ فو، سباقات السرعة كبرامج تدريبية مرافقة لبرنامج كرة القدم للأطفال في مدارس كرة القدم، اعتبار ممارسة برامج رياضية متعددة الرياضات في مرحلة الطفولة الأولى كمؤشر ايجابي(محدد) أثناء عملية الانتقاء الرياضي.

#### الكلمات الدالة :

برنامج متعدد الرياضات، الانتقاء الرياضي، قدرات التوافق، القدرات الحركية، القدرات اللاهوائية اللاحمضية، الانجاز الرياضي.

The impact of an omni sports program on the selection of young footballers, study on coordination and motors skills and alactic anaerobic abilities that affect high performance sports

## مقدمة

تتميز منظومة صناعة البطل الرياضي بالشمولية إذ تتطلب بناءً جسمياً مناسباً وامتكاملاً 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 وعليه الشخص الحي إذا ظلت التغذية عاملاً ثابتاً أو تغيرت في الحدود العادية وبناء علي نمط الجسم يتم توجيه الأطفال والبالغين للرياضات المناسبة لهم، فنمط الجسم من أكثر محددات الانتقاء ثباتاً إن لم يكن أكثرها على الإطلاق، إن المحددات الأساسية للانتقاء تتضمن محددات بيولوجية (فيزيولوجية، مورفولوجية) ويتضمن الجزء الفيزيولوجي السلامة العامة لأجهزه الجسم بينما يتطرق الجزء المورفولوجي إلى المحددات البدنية كالتطول 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 النوم وخصوصة خلال مرحلتي الطفولة والمراهقة حيث أن أجهزة الجسم وخصوصة العضلات تقوى وتنم وبالتدريب وتضعف وتترهل كلما قل النشاط البدني وتتطلب اللياقة الصحية للطفل أن يتمتع بمكونات بدنية أربعة هي :

اللياقة الكلية-العقلية-المفاصل-لياقة تركيب الجسم ويتوقف نم وهذه المكونات على مدى انتظام الطفل في ممارسة النشاط البدني  
تعرض عملية الانتقاء الرياضي مشكلة الذاتية التي تواجه المدرب خاصة عند استعماله للملاحظة المجردة والتي إن تميزت بالموضوعية في حينها قد لا تكون على المدى الطويل (مشكل التنبؤ) لهذا على المدرب تعزيز ملاحظاته بالقياسات الأنتروبومترية (الجسمية) من خلال الخصائص المرفولوجية (الطول، الوزن، نسبة الدهون، نوعية الجسم somatotype) القياسات البدنية (التحمل، السرعة القوة)، القياسات الفيزيولوجية (الهوائية واللاهوائية)، القياسات الخاصة بالمهارات التقنية، التفكير الخططي والمهارات النفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى اعتماده على معايير المستوى العالي ففي دراسة لـ Cazorla (1998) خلصت إلى أن لاعب كرة القدم المستوى العالي يجب أن يتمتع بالمواصفات 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 17,5كم/سا.

وبما أن الانتقاء موجه أساسا إلى فئة الأطفال التي تتميز كما ذكرنا سابقا بنم ومنتسارح لجميع جوانب الطفل البدنية، المرفولوجية، النفسية والعقلية التي تتأثر بالعديد من العوامل التي يجب التحكم فيها جميعا ومنها النشاطات البدنية والرياضية التي يمارسها قبل التخصص

سواء برامج الرياضة المدرسية في المؤسسات التعليمية أو من خلال ممارسته للألعاب شبه رياضية في طفولته، ماذا ل وتم التحكم فيها بطريقة علمية مدروسة من خلال إخضاع الطفل لبرنامج.

تعدد الرياضات بهدف انتقاء لممارسة كرة القدم، هذا البرنامج يهدف إلى تحقيق نم و متكامل ومنسجم للطفل وهو ما سيؤثر لاحقاً على جميع خصائص الإنجاز الرياضي كل هذه الأمور مجتمعة دفعتنا إلى إجراء هذه الدراسة لتسليط الضوء على تأثير برنامج متعدد الرياضات على الانتقاء الرياضي في كرة القدم دراسة لبعض قدرات التوافق، القدرات الحركية وبعض القدرات اللاهوائية اللاحمضية المؤثرة على الانجاز الرياضي العالي.

#### 1. تساؤلات البحث :

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha=0,05$  بين القياس القبلي والقياس 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 والقياس 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 للقدرات الحركية تعزى للبرنامج متعدد الرياضات ؟

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

6. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند  $(\alpha = 0,05)$  بين القياسين البعدين لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرات 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 لقدرات التوافق، القدرات الحركية والقدرات اللاهوائية اللاحمضية.

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

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

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

#### 4. فرضيات البحث :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرات التوافق ولصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ( $\alpha = 0,05$ ) بين القياسين البعدين لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرات التوافق تعزى للبرنامج متعدد الرياضات.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرات الحركية ولصالح القياس البعدي.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ( $\alpha = 0,05$ ) بين القياسين البعدين لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرات الحركية تعزى للبرنامج متعدد الرياضات.
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرات اللاهوائية اللاحمضية ولصالح القياس البعدي.
6. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ( $\alpha = 0,05$ ) بين القياسين البعدين لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرات اللاهوائية اللاحمضية تعزى للبرنامج متعدد الرياضات.



## 5. إجراءات البحث :

### 5.1. 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 انتهاج 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)، فهذا 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.

<sup>1</sup> - عمار بوحوش ومحمد محمود الذنيبات: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1999، ص: 99.  
<sup>2</sup> - سامي عريفج وخالد حسن مصلح ومفيد نجيب: في مناهج البحث العلمي، مجدلاوي، ط2، 1999، ص: 140.  
<sup>3</sup> - صلاح مصطفى الغول: مناهج البحث في العلوم الاجتماعية، مكتبة الغريب، 1982، ص: 213.

## 2.5. عينة البحث :

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

1. المجموعة التجريبية الأولى : مكونة من 20 لاعبا مارسوا ويمارسون برنامج التربية البدنية للمرحلة الثانوية وفيه كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة وألعاب القوى (سباقات السرعة، رمي الجلة، القفز الطويل).

2. المجموعة التجريبية الثانية : مكونة من 20 لاعبا بالإضافة إلى ممارسة برامج التربية 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، والجدول 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 :

$$Mc = [0,04309 + 0,0088978 \times (\text{Age}) - 0,00027425 \times (\text{Age})^2] \times M_{\text{tot}}$$

(Age) سن اللاعب  $M_{\text{tot}}$  كتلة الجسم  $Mc$  : كتلة الفخذ

$$IMC = M/T^2$$

T : طول اللاعب M كتلة جسم اللاعب IMC مؤشر

$$Mc = M \times 0,100 \text{ الكتلة الجسمية}$$

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

Mj : كتلة الساق

Mmi : كتلة الطرف السفلي

$$M_{mi} = M \times 0,161^1$$

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

المجموعة الشاهدة				
السرعة	القوة	المرونة	الرشاقة	قدرات التوافق
ثا3,4	سم58,6	سم15,3	ثا17,12	ثا33,20
المجموعة التجريبية الأولى				
السرعة	القوة	المرونة	الرشاقة	قدرات التوافق
ثا3,47	سم61	سم18	ثا17,11	ثا30,10
المجموعة التجريبية الثانية				
السرعة	القوة	المرونة	الرشاقة	قدرات التوافق
ثا3,33	سم62	سم19,8	ثا16,06	ثا27,98

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<sup>(2)</sup> :

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

<sup>2</sup> - محمود عبد الحليم المنسي: مناهج البحث العلمي في المجالات التربوية والنفسية، دار المعرفة الجامعية. الإسكندرية، 2000، ص:230.

- 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 إحصائياً 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 فمثلاً : يضم فرد ذ وسرعة عالية إلى المجموعة الأولى وفرد آخر  
ذ ونفس 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 Test d'agilité Illinois
2. اختبار ثني الجذع من الوقوف Souplesse
3. اختبارات قدرات التوافق Capacités de coordination
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 لا بد من توافرها على جملة من الشروط وهذا لكي يعتد بالبيانات المجموعة عن طريقها، ومن المواصفات الأساسية لأداة القياس الجيدة نجد: الصدق والثبات<sup>(1)</sup>.

### 1.8. الثبات :

الثبات له علاقة بمدى اتساق (عدم تباين) الأداة في قياس ما تقيسه، ويعني 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 العزومي، وبالنظر للقيم الجدولية عند المستويين  $(0,01 \geq \alpha)$  و  $(0,05 \geq \alpha)$  ودرجة الحرية (ن-1) أي (10-1) تحصلنا على الآتي :

---

<sup>(1)</sup> - جمال الخطيب: إعداد الرسائل الجامعية وكتابتها، ط1، الأردن، دار الفكر، ص:41.  
<sup>(2)</sup> - نخلة وهبة: كي لا يتحول البحث التربوي إلى مهزلة، لبنان، شركة المطبوعات للنشر والتوزيع، ط1، 1998، ص: 122.

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

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		
		إعادة الاختبار	الاختبار	إعادة الاختبار	الاختبار	
01.0	92.0	32.2	28.2	98.30	28.31	قدرات التوافق
01.0	90.0	96.0	88.0	73.16	94.16	الرشاقة
01.0	94.0	81.0	83.0	33.15	64.15	المرونة
01.0	92.0	29.2	35.2	27.59	51.59	القوة
01.0	96.0	17.0	17.0	44.3	45.3	السرعة
						القدرات الحركية
						القدرات اللاهوائية
						اللاحمضية

2.6. الصدق :

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

ويشير مقدم عبد الحفيظ " أن الصدق يعني أن الاختبار يقيس ما أفترض أن يقيسه، وهناك طرق كثيرة لتحديد الصدق"<sup>(1)</sup>.  
لحساب صدق الاختبارات تم اللجوء إلى الصدق المنطقي للتأكد من أن أداة القياس تقيس بالفعل ما وضعت لأجله.

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

## الصدق المنطقي :

لمعرفة صدق الاختبارات هنا استخدمنا مؤشر الثبات، والذي يطلق عليه أيضا 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 وثيقا بين الثبات والصدق الذاتي وهذا على اعتبار حساب الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار، ويحسب هذا النوع (الصدق الذاتي) بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار<sup>(2)</sup> وبالاعتماد على هذا النوع من الصدق توصلنا إلى النتائج المبينة في الجدول الآتي :

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

الصدق المنطقي	معامل الارتباط	الاختبارات	
95.0	92.0	قدرات التوافق	
94.0	90.0	الرشاقة	القدرات الحركية
96.0	94.0	المرونة	
95.0	92.0	القوة	القدرات اللاهوائية اللاحمضية
97.0	96.0	السرعة	

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

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



7. الأدوات الإحصائية المستعملة :

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الثبات  
إحصائياً تم استخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم  
الاجتماعية (SPSS) statistical package for social science  
اختبار (T- test) لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة  
(Independent Samples T-test) والمترابطة (Paired) Samples T-test.

10. عرض النتائج :

10.1. 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 دال	لصالح القياس البعدي
		البعدي	20	85.34	2.73			
	المجموعة التجريبية الأولى	القبلي	20	10.30	70.4	.11 62	.00 دال	لصالح القياس البعدي
		البعدي	20	53.26	25.4			
	المجموعة التجريبية الثانية	القبلي	20	98.27	09.2	.18 40	.00 دال	لصالح القياس البعدي
		البعدي	20	59.23	33.1			

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  $(\alpha \geq 0,01)$ .

تتفق دراستنا مع دراسات لكل من Hirtz وWeineck 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 ممن الرياضات قبل التخصص، ساهمت في نموهم نمواً متكاملاً ومنسجماً ومكنتهم من اكتساب قدرات حركية وأدت إلى الرفع من مركبات قدرات التوافق كالتوازن، القدرة على التميز، القدرة على التوجيه، سرعة رد الفعل والقدرة على تغيير الريتم والاتجاه والتي تلعب دوراً في تحسين النتائج الرياضية والعمل على استقرارها، التعلم السريع للمهارات الحركية والقدرات التكتيكية أثناء مرحلة المراهقة وقدرات التوافق يجب أن تدرب وتطور في وقت مبكر بسبب النم والمبكر نسبياً للجهاز العصبي للطفل ويعتبر أحسن سن لذلك 9 - 12 سنة وحتى قبل ذلك بالنسبة لخاصية رد الفعل.

ومنه فالفرضية الأولى التي تنص على :

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

2. 10. عرض نتائج السؤال الثاني :

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

الفدرات	المجموعات	القياس	عدد الأفراد "ن"	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
قدرات التوافق	الشاهدة	البعدي	20	37.70	2.73	9.88	38	دال عند 0,00
			20	26.53	4.25			
	التجريبية الأولى	البعدي	20	37.70	2.73	77.20	38	دال عند 0,00
			20	59.23	33.1			
	الشاهدة	البعدي	20	53.26	25.4	95.2	38	دال عند 0,00
			20	59.23	33.1			
التجريبية الأولى	البعدي	20						
		20						
التجريبية الثانية	البعدي	20						
		20						

من خلال الجدول رقم(06) نلاحظ الآتي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية الأولى في التأثير على قدرات التوافق بعديا ولصالح المجموعة التجريبية الأولى حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى يساوي (53.26) وهو يتفوق عن متوسط درجات أفراد المجموعة الشاهدة والذي جاء يساوي (70.37).

❖ ومنه فإن قيمة ت=(9.88) وهي قيمة دالة إحصائيا عند المستوى  $\geq$

$\alpha (0,001)$ .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية الثانية في التأثير على قدرات التوافق بعديا ولصالح 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 ت= (20.77) وهي قيمة دالة إحصائيا عند المستوى  $(\alpha \geq 0,001)$ .**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في التأثير على قدرات التوافق بعديا ولصالح 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 ت= (20.77) وهي قيمة دالة إحصائيا عند المستوى  $(\alpha \geq 0,001)$ .**

هذه الفروق تعزى لبرنامج التربية البدنية وممارسة أنشطة رياضية متعددة أثناء مرحلة الطفولة قبل التخصص في مجال كرة القدم، هذه البرامج تسمح للأطفال بنم وامتكامل وبالمحافظة على مستوى مرتفع من قدرات التوافق مثل سرعة رد الفعل، التوازن، القدرة على التوجيه والتمييز وتغيير الاتجاه، هذا ما يتوافق مع دراسات Hirtz وWeineck التي تؤكد على أن أحسن سن لتطويع قدرات التوافق يكون في مرحلة التمدرس الأولى (7-10 سنوات) الذي يتوافق مع مرحلة التعليم الابتدائي ومع المرحلة التي يمارس فيها الأطفال العديد ممن الرياضات قبل التخصص.

ومنه فالفرضية الثانية التي تنص على :

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

10.2. 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	القبلي	20	17.12	98.	6.57	.00 دال	لصالح القياس..
	الشاهدة	البعدي	20	16.75	89.			
المرونة	المجموعة	القبلي	20	15.29	85.	10.93	.00 دال	لصالح القياس..
	الشاهدة	البعدي	20	15.77	81.			
الرشاقة	المجموعة	القبلي	20	11.17	63.	84.11	.00 دال	لصالح القياس..
	التجريبية الأولى	البعدي	20	93.15	.50			
المرونة	المجموعة	القبلي	20	99.17	63.	34.25	.00 دال	لصالح القياس..
	التجريبية الأولى	البعدي	20	61.20	.95			
الرشاقة	المجموعة	القبلي	20	06.16	.39	71.11	.00 دال	لصالح القياس..
	التجريبية الثانية	البعدي	20	34.14	.39			
المرونة	المجموعة	القبلي	20	85.19	.69	88.14	.00 دال	لصالح القياس..
	التجريبية الثانية	البعدي	20	90.21	21.1			

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ الآتي :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0,01)$  بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث في الاختبار القبلي والبعدي 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  $t = (11.71)$  وهي قيمة دالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0,01)$ .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0,01)$  بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث في الاختبار القبلي والبعدي 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 إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0,01)$ .

هذه الدراسة تتوافق مع دراسات Cotta (1978) التي أكدت أنه مع التقدم في السن الأربطة، الأوتار والمكتسبات العضلية تفقد حجم من الخلايا، الماء والألياف المطاطية (fibres élastiques) مما يعني فقدان الفرد لقدراته الحركية والتي من مكوناتها الرشاقة لذا كلما مارس الطفل في مرحلة ما قبل المراهقة برنامج متعدد الرياضات كلما اكتسب العديد من المهارات الحركية وكلما رفع من مستوى الرشاقة لديه والتي تسمح له في اختصاص كرة القدم

من القيام بحركات بأقل جهد وبأكبر سرعة ومن زوايا مختلفة وبسعة أكبر ودراسات لكل من Sermeiev (1964) و Zaciorski(1972) والتي أكدت أن السن الأمثل لتدريب المرونة يكون ما بين 11 و14 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 وبأقل جهد وأيضا القيام بمهارات بأكبر سرعة كما تسمح له بالتقليل من الإصابات الرياضية.

ومنه فالفرضية الثالثة التي تنص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرات الحركية ولصالح القياس البعدي محققة.

4. 10. عرض نتائج السؤال الرابع :

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

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد "ن"	القياس	المجموعات	القدرات
دال	38	57.3	89.	16.75	20	البعدي	الشاهدة	الرشاقة
			.50	93.15	20		التجريبية الأولى	
دال	38	24.17	81.	15.77	20	البعدي	الشاهدة	المرونة
			.95	61.20	20		التجريبية الأولى	
دال	38	07.11	.89	75.16	20	البعدي	الشاهدة	الرشاقة
			.39	34.14	20		التجريبية الثانية	
دال	38	78.18	81.	15.77	20	البعدي	الشاهدة	المرونة
			1.21	21.90	20		التجريبية الثانية	
دال	38	17.11	.50	93.15	20	البعدي	التجريبية الأولى	الرشاقة
			.39	34.14	20		التجريبية الثانية	
دال	38	74.3	.95	61.20	20	البعدي	التجريبية الأولى	المرونة
			1.21	21.90	20		التجريبية الثانية	

القدرات الحركية

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ الآتي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية الأولى في التأثير على القدرات الحركية بعديا ولصالح المجموعة التجريبية الأولى حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى يساوي (93.15) وهو يتفوق عن متوسط درجات أفراد المجموعة الشاهدة والذي جاء يساوي (73.16) بالنسبة للرشاقة.



❖ ومنه فإن قيمة ت = (3. 57) وهي قيمة دالة إحصائياً عند المستوى  $(\alpha \geq 0,001)$ .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية الأولى في التأثير على القدرات الحركية بعديا ولصالح 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 ت = (17. 24) وهي قيمة دالة إحصائياً عند المستوى  $(\alpha \geq 0,001)$ .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية الثانية في التأثير على القدرات الحركية بعديا ولصالح 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 ت = (11. 07) وهي قيمة دالة إحصائياً عند المستوى  $(\alpha \geq 0,001)$ .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية الثانية في التأثير على القدرات الحركية بعديا ولصالح 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 ت = (78.18) وهي قيمة دالة إحصائياً عند المستوى  $(\alpha \geq 0,001)$ .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في التأثير على القدرات الحركية بعدد ولصالح المجموعة التجريبية الثانية حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية يساوي (34.14) وهو يتفوق عن متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى والذي جاء يساوي (93.15) بالنسبة للرشاقة.

❖ ومنه فإن قيمة ت = (17.11) وهي قيمة دالة إحصائياً عند المستوى  $(\alpha \geq 0,001)$ .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في التأثير على القدرات الحركية بعدد ولصالح 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 (61.20) بالنسبة للمرونة.

❖ ومنه فإن قيمة ت = (74.3) وهي قيمة دالة إحصائياً عند المستوى  $(\alpha \geq 0,001)$ .

هذه الفروق تعزى لبرنامج التربية البدنية وممارسة أنشطة رياضية متعددة أثناء مرحلة الطفولة قبل التخصص في مجال كرة القدم، هذه البرامج تسمح للأطفال بالمحافظة على مستوى عالي من المرونة والرشاقة 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، ولتفادي هذا التراجع البرامج الرياضية المتعددة هي الحل الأمثل بما في ذلك برنامج التربية البدنية والرياضية، 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 للقدرات 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 للقدرات اللاهوائية اللاحمضية

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد "ن"	القياس	المجموعات	القدرات	القدرات اللاهوائية اللاحمضية
لصالح القياس..	.17 غير دال	40.1	08.2	60.58	20	القبلي	المجموعة	القوة	
			33.2	00.59	20	البعدي	الشاهدة		
لصالح القياس..	01.0 دال	86.2	.26	40.3	20	القبلي	المجموعة	السرعة	
			.22	28.3	20	البعدي	الشاهدة		
لصالح القياس..	00. دال	05.4	08.2	95.60	20	القبلي	المجموعة	القوة	
			88.1	10.62	20	البعدي	التجريبية الأولى		
لصالح القياس..	00. دال	20.8	.17	47.3	20	القبلي	المجموعة	السرعة	
			.09	28.3	20	البعدي	التجريبية الأولى		
لصالح القياس..	00. دال	87.3	91.1	10.62	20	القبلي	المجموعة	القوة	
			00.2	70.63	20	البعدي	التجريبية الثانية		
لصالح القياس..	00. دال	97.5	.13	33.3	20	القبلي	المجموعة	السرعة	
			.08	14.3	20	البعدي	التجريبية الثانية		

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 والبعدي وفي صالح القياس البعدي للقدرات اللاهوائية اللاحمضية حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية في الاختبار القبلي يساوي (10.62) أما في الاختبار البعدي فجاء عند حد (70.63) بالنسبة للقوة.

❖ ومنه فإن قيمة ت = (3. 87) وهي قيمة دالة إحصائياً عند المستوى  $(\alpha \geq 0,01)$ .

-- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0,01)$  بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث في الاختبار القبلي والبعدي 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 إحصائياً عند المستوى  $(\alpha \geq 0,01)$ .

البرامج التدريبية متعددة الرياضات تسمح ممارستها أثناء مرحلة الطفولة قبل التخصص في كرة القدم الرفع بشكل كبير للكتلة العضلية ولجميع خصائص السرعة خاصة سرعة رد الفعل، أثناء مرحلة التمدرس الأولى (6 - 10 سنوات) يجب الاستثمار في حاجة الطفل للحركة من أجل التدريب على القوة بما يتوافق مع سنه من خلال تدريبات تتضمن ألعاب وهو ما يحمله برنامج التربية البدنية والرياضية للمرحلة الابتدائية أو برامج متعددة الرياضات على شكل دورات (cycles) وكمثال 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 عدم إهمال التدريب الموجه Vob (1993)، فالتدريبات الخاصة بالسرعة والتي 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.  
 6. 10. عرض نتائج السؤال السادس :

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

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت "	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد "ن"	القياس	المجموعات	القدرات	القدرات اللاهوائية اللاحمضية
دال	38	61.4	2.33	59.00	20	البعدي	الشاهدة	القوة	
			1.88	62.10	20		التجريبية الأولى		
غير دال	38	00.0	22.	3.28	20	البعدي	الشاهدة	السرعة	
			09.	3.28	20		التجريبية الأولى		
دال	38	82.6	33.2	00.59	20	البعدي	الشاهدة	القوة	
			00.2	70.63	20		التجريبية الثانية		
دال	38	50.2	22.	3.28	20	البعدي	الشاهدة	السرعة	
			08.	14.3	20		التجريبية الثانية		
دال	38	59.2	88.1	10.62	20	البعدي	التجريبية الأولى	القوة	
			00.2	70.63	20		التجريبية الثانية		
دال	38	68.4	09.	3.28	20	البعدي	التجريبية الأولى	السرعة	
			08.	14.3	20		التجريبية الثانية		

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ الآتي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة  
 التجريبية الأولى في التأثير على القدرات اللاهوائية اللاحمضية بعديا  
 ولصالح المجموعة التجريبية الأولى حيث نجد متوسط درجات أفراد  
 المجموعة التجريبية الأولى يساوي (10.62) وهو يتفوق عن متوسط درجات  
 أفراد المجموعة الشاهدة والذي جاء يساوي (00.59) بالنسبة للقوة.

❖ ومنه فإن قيمة ت = (4. 61) وهي قيمة دالة إحصائياً عند المستوى  $(\alpha \geq 0,001)$ .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة 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 ت = (0. 00) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند المستوى  $(\alpha \geq 0,001)$ .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية الثانية في التأثير على القدرات اللاهوائية اللاحمضية بعديا ولصالح 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 ت = (6. 82) وهي قيمة دالة إحصائياً عند المستوى  $(\alpha \geq 0,001)$ .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية الثانية في التأثير على القدرات اللاهوائية اللاحمضية بعديا ولصالح 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 ت = (2. 50) وهي قيمة دالة إحصائياً عند المستوى  $(\alpha \geq 0,001)$ .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في التأثير على القدرات اللاهوائية اللاحمضية بعديا ولصالح 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 ت = (2. 59) وهي قيمة دالة إحصائياً عند المستوى  $(\alpha \geq 0,001)$ .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في التأثير على القدرات اللاهوائية اللاحمضية بعديا ولصالح 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 ت = (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 ولجميع خصائص السرعة خاصة سرعة رد الفعل، أثناء مرحلة التمدرس الأولى (6 - 10 سنوات) يجب الاستثمار في حاجة الطفل للحركة من أجل التدريب على القوة بما يتوافق مع سنه من



خلال تدريبات تتضمن ألعاب وهو ما يحمله برنامج التربية البدنية والرياضية للمرحلة الابتدائية أو برامج متعددة الرياضات على شكل دورات (cycles) وكمثال 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 عدم إهمال التدريب الموجه (Vob 1993)، فالتدريبات الخاصة بالسرعة والتي 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 والقدرات الحركية والقدرات اللاهوائية اللاحمضية لصالح القياس البعدي كانت أكثر وضوحاً بالنسبة لقدرات التوافق والقدرات الحركية.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0,05$ ) بين القياسين البعديين لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرات التوافق تعزى للبرنامج التدريبي متعدد الرياضات حيث بينت النتائج التالي :

— تفوق عناصر المجموعة التجريبية الثانية الممارسة لبرنامج التربية البدنية والرياضية والتي مارست أيضا في طفولتها العديد من الرياضات قبل التخصص في كرة القدم على عناصر المجموعة الشاهدة التي مارست وتمارس فقط كرة القدم وعلى عناصر المجموعة التجريبية الأولى الممارسة لبرنامج التربية البدنية والرياضية في اختبار قدرات التوافق.

— تفوق عناصر المجموعة التجريبية الأولى الممارسة لبرنامج التربية البدنية والرياضية على عناصر المجموعة الشاهدة التي مارست وتمارس فقط كرة القدم في اختبار قدرات التوافق.

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0,05$ ) بين القياسين البعديين لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرات الحركية تعزى للبرنامج التدريبي متعدد الرياضات حيث بينت النتائج التالي :

— تفوق عناصر المجموعة التجريبية الثانية الممارسة لبرنامج التربية البدنية والرياضية والتي مارست أيضا في طفولتها العديد من الرياضات قبل التخصص في كرة القدم على عناصر المجموعة الشاهدة التي مارست وتمارس فقط كرة القدم وعلى عناصر المجموعة التجريبية الأولى الممارسة لبرنامج التربية البدنية والرياضية في اختباري القدرات الحركية (اختبار الرشاقة واختبار المرونة).

— تفوق عناصر المجموعة التجريبية الأولى الممارسة لبرنامج التربية البدنية والرياضية على عناصر المجموعة الشاهدة التي مارست وتمارس فقط كرة القدم في اختباري القدرات الحركية (اختبار الرشاقة واختبار 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 التربية البدنية والرياضية والتي مارست أيضا في طفولتها العديد من الرياضات قبل التخصص في كرة القدم على عناصر المجموعة الشاهدة التي مارست وتمارس فقط كرة القدم وعلى عناصر المجموعة التجريبية الأولى الممارسة لبرنامج التربية البدنية والرياضية في اختباري القدرات اللاهوائية اللاحمضية (اختبار القوة واختبار السرعة).

— تفوق عناصر المجموعة التجريبية الأولى الممارسة لبرنامج التربية البدنية والرياضية على عناصر المجموعة الشاهدة التي مارست وتمارس فقط كرة القدم في اختبار القدرات اللاهوائية اللاحمضية (اختبار القوة).

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

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

- للاعب كرة القدم من اكتساب العديد من المهارات والقدرات الحركية خاصة إذا ما طبقت في مرحلة ما قبل المراهقة أو في بداية التمدرس أي بين 6 سنوات و9 سنوات ، كما أن برامج التربية البدنية والرياضية قد تكون هي الأساس والمرجع للطفل كي ينمي من قدراته ويرفع من طاقاته في مرحلة نموه المتسارعة غير أن العائق قد يكون في حجم الحصص ( 2 ساعة في الأسبوع) ونوعية محتواها ( ملائمة البرنامج لخصائص الطفل في هذه المرحلة).

- تفادي انخفاض مرونة المفاصل ، الأربطة ، العضلات والأوتار لذا فإن تدريب القدرات الحركية ( الرشاقة والمرونة) في نهاية السن الثاني من التمدرس يجب أن يزداد قوة لأنه حسب ( Harre1976) معدل زيادة الطول سنوياً ما بين 8سم و10سم وبالتوازي مع التغيرات الهرمونية الناتجة عن الهرمونات الجنسية تنتج انخفاض في قدرة المقاومة الميكانيكية للجهاز الحركي للطفل مما يفقده الكثير من مرونة المفاصل ، الأربطة ، العضلات والأوتار لذا وجب 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 واعتبارها كمؤشر إضافي لاختيار اللاعبين فاللاعب الممارس لأنشطة رياضية متعددة أفضل من اللاعب غير الممارس خاصة من ناحية منظومة القدرات الحركية وقدرات التوافق.

## 12. الاقتراحات :

في ضوء أهداف البحث وتساؤلاته، وبعد مناقشة النتائج يقترح الباحث ما يلي :

1. زيادة الاهتمام بالتدريبات الخاصة بقدرات التوافق والقدرات الحركية خاصة في مرحلة التمدرس الأولى.
2. إعطاء أهمية أكبر لحصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الابتدائي.
3. الاعتماد بشكل كبير على الألعاب شبه رياضية سواء في حصص التربية البدنية أو في الحصص التدريبية الخاصة بالأندية ومدارس 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 ايجابي(محدد) أثناء عملية الانتقاء الرياضي يسهل من مهمة المدربين ويبيدهم أكثر عن الذاتية في انتقاء لاعبي كرة القدم.

## خاتمة

تعتبر القدرات الحركية مع قدرات التوافق أساس التعلم الحركي كلما كان مستواها مرتفع كلما كان تعلم حركات جديدة أو صعبة أسرع وأسهل وغير مكلف سواء من ناحية الجهد البدني، العاطفي أو الفكري كما أنها تسمح بإعادة حركات مطابقة ببذل أقل مجهود وبأقل طاقة وهي تحدد درجة الاستغلال القصوى للياقة البدنية والتي هي من محددات الانجاز الرياضي، وكما تبين فان مرحلة الطفولة هي أحسن مرحلة لتطويع أكبر للقدرات الحركية للطفل والمحافظة 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 والتي يجب إعادة بعثها من جديد وتوفير كل الإمكانيات البشرية والمادية حتى يكون هناك احترام لمبدأ التدرج في التعلم الحركي يمشي بالتوازي مع مراحل نم والطفل يصل به إلى نم وامتكامل ومتناسق ويسمح له باكتساب خزان كبير من المهارات والقدرات الحركية كل هذا يسهل من مهمة المدربين عند القيام بعملية الانتقاء في كرة القدم وحتى في مدارس التكوين في كرة القدم فكما تم الإشارة إليه اللاعبين الذين مارسوا برامج تدريبية سواء برامج التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية، أو الذين مارسوا برامج متعددة

الرياضات خارج المؤسسات التربوية حققوا أفضل النتائج في اختبارات الرشاقة والمرونة وحتى في اختبارات القوة والسرعة. إن إعادة بعث التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية قد لا يكون غدا وحتى يمكن التحكم فيما يمارسه الطفل من نشاطات رياضية قبل التوجه لممارسة كرة القدم يمكن إخضاع الطفل المقبل على الانتقال 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 باكتساب العديد من المهارات والقدرات الحركية وقدرات التوافق والتي ستشكل منظومة الأسلحة التي سيستعملها سواء في مراحل التعلم والتدريب أو أثناء المنافسات، كما أن هذه البرامج ستسهل من مهمة المدربين في إجراء عملية الانتقال المعقدة.

## المراجع

### . الكتب

1. أسامة كامل راتب : النم والحركي ( الطفولة – المراهقة )، القاهرة.
2. بسطويسي أحمد (1990) : أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. جمال الخطيب : إعداد الرسائل الجامعية وكتابتها، ط1، الأردن، دار الفكر.
4. عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيات (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 للأوفسييت
7. سعيد حسني العزة (2000) : تربية المتفوقين الموهوبين، ط1 ، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن.
8. سامي عريفج وخالد حسن مصلح ومفيد 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 وتوجيههم، دار الفكر العربي، القاهرة.
11. محمد ح علاوي، محمد ن رضوان(1988) : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2 ، 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 الحلیم 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، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
16. نخلة وهبة(1998) : كي لا يتحول البحث التربوي إلى مهزلة، شركة المطبوعات للنشر والتوزيع، ط1، لبنان.
17. ريسان خريبط، إبراهيم رحمه(1988) : طرق اختيار الموهوبين، جامعة البصرة.
18. Jürgen. Weineck (1997) : Manuel d'entraînement , 4ème éd, 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 éd amphora. Paris.
22. Bernard Turpin : Football préformation et formation, éd, amphora. Paris.
23. Erick. Mombaerts(1996) : entraînement et performance collective en football, éd , vigot, Paris.

### . الرسائل الجامعية والمجلات 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 كمحددات 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 وصحة الموهوب، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، مستغانم، العدد 1