

تأثير استخدام كرة القدم الخماسية كنشاط تطبيقي على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية في كرة القدم لتلاميذ المرحلة الإعدادية

* د/ مصطفى محمد بدر الدين سيد

المقدمة :

يكتسب الفرد العديد من القدرات والمهارات والخبرات الرياضية من خلال ممارسته لأنواع الأنشطة الرياضية المختلفة في درس التربية البدنية بالمدرسة والتي تشكل فيما بعد هوايته الرياضية التي يمارسها التلاميذ بانتظام وتشكل أسلوب حياته، ويسهم ذلك في إكساب الأجهزة الحيوية القدرة على التكيف للأعمال المختلفة، ويهدف الدرس للارتقاء بالصفات البدنية والمهارية والكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم، وإكساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية واكتساب المعارف الرياضية والصحية، وأن الاتجاهات الحديثة للتدريس في العالم اجمع تتجه نحو الاهتمام بالمتعلم لأنه محور العملية التعليمية واعتباره نشط وفعال ومشارك لذلك يجب تشجيعه دائما على التفكير وأثارة التساؤلات وحل المشكلات ومحاولة تطبيق ما تم تعلمه في مواقف أخرى جديدة.

ويرى كمال درويش ومحمد صبحي حسانين (١٩٨٠م) ان العملية التعليمية تتأثر بالمعلم الذي يقود العملية التعليمية وكذلك بالمتعلم الذي يتفاعل معه (١٥ : ١٢٥).

كما يوضح توماس THOMAS (١٩٨٨م) انه يجب الاهتمام بتعليم التلاميذ طرق الأداء الصحيح للمهارات الأساسية مبكرا حيث ان أول ما يحتاج الناشئ إلى تعلمه في الأنشطة الرياضية هي المهارات الأساسية للعبة وطرق التدريس الحديثة وأساليبها تسهم إيجابيا في هذا الشأن (٢٨ : ٤٩).

ويتفق كلا من حنفي مختار (١٩٩٠م) ومفتي إبراهيم (١٩٩١م) على أن امتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من الأداءات المهارية بما يشابه متطلبات المباراة يتيح له اختصار

* مدرس دكتور بقسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان .

أفضلها في معظم مواقف اللعب الفعلية وتزيد من قدره اللاعب على المناورة وتنفيذ الواجبات الخططية المكلف بها أثناء المباراة في أماكن واتجاهات مختلفة ولا يفاجأ بموقف ما أثناء المباراة لم يتم التدريب عليه ومن ثم تحقيق سرعة الأداء المميز في الدقة والتوازن في تنفيذ الواجب الخططي حيث أن استيعاب الخطة أمرا سهلا من الناحية الفعلية والأهم لنجاح تلك الخطة هو التطبيق العملي الذي يعتمد أساسا على امتلاك اللاعب لهذه الأداءات المهارية المختلفة (٨ : ١٣٥ ، ١٣٨) ، (٢٣ : ١٣١) .

ويشير كلا من جمال علاء الدين وناهد الصباغ (١٩٩٠م) إلى أن مواقف اللعب المتنوعة في كرة القدم تفرض على اللاعب استخدام أشكال مركبة وكثيرة من الأداءات المهارية ، بالكرة سواء أكانت هذه الأداءات المهارية مركبة أو منفردة ولذلك يجب استخدام التمرينات القريبة من شكل المنافسة في نوع النشاط الممارس على أن يكون اكتسابها مبكرا بقدر الإمكان حتى يمكن استغلال الوقت الكافي في التدريب على هذه الأداءات المهارية (٧ : ٩٤) .

ويؤكد كل من عمرو أبو الجمد وإبراهيم شعلان (١٩٩٧م) على أن طرق اللعب تلعب أهمية كبيرة خلال مباراة كرة القدم وهي تعتبر البوابة الرئيسية لتنظيم الفريق في المباراة ويقصد بطرق اللعب ذلك التشكيل الذي يتخذه اللاعبون في الملعب بما يسمح لهم بالاستخدام الأمثل لإمكاناتهم البدنية والمهارية والخططية في الواجبات الدفاعية والهجومية في مساحات الملعب ومن خلال أداء متزن ومتناسق (١٤ : ١٥) .

ويوضح مفتي إبراهيم (١٩٩٠م) أن اللاعب الذي يتقن المراوغة المجدية عندما تغلق زوايا التمرير وتكون الرقابة مشددة عليه أو على أحد زملائه يعتبر هو ابرز لاعبي كره القدم وان المراوغة أحد ابرز وسائل زعزعة ثقة الفريق في أنفسهم وبالتالي خلق فرص جديدة لتسجيل الأهداف (٢٢ : ١٥٠) .

كما يرى روبرت بوليك Robert Pollok (١٩٨٢م) أن الناشئ الذي لا يجيد التمرير بشكل جيد لا يكون قديرا بان يكون لاعب كرة قدم (٢٤ : ٢٧) .

كما يؤكد رفاعي مصطفى (١٩٩٢م) أن اللاعب القادر على السيطرة على الكرة في اقل زمن في اصغر مساحة تتاح له أثناء المباراة وفي ظل ظروف الرقابة اللصيقة عليه ثم يتبع ذلك بأداء مهاري سليم فإن هذا اللاعب يعد من ابرز لاعبي الفريق (١١ : ٤٨).

ويشير مفتي إبراهيم (١٩٩٠) إلى أن اللاعب الذي يؤدي السيطرة على الكرة بشكل جيد تحت رقابه يكون قد اختار المهارة المناسبة للوقت المناسب (٢٢ : ١٥٤).

ويشير أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان (١٩٩٤م) إلى أن طبيعة الأداء في كرة القدم تتميز بتحمل السرعة ، كما أظهرت الدراسات الخاصة بتحليل النشاط الحركي بأن لاعب كرة القدم لاعب كرة القدم يجري ما بين (٤٠-٦٠) تكرار لمسافة (٣٠) متر بسرعة عالية خلال المباراة الفعلية وهذا يؤكد على تميز كرة القدم بتحمل السرعة (٤ : ٢١١).

ويرى مفتي إبراهيم (١٩٩٠م) أن تحمل السرعة يعكس مقدرة اللاعب على تنفيذ واجباته والجري بأقصى سرعة في أي وقت من أوقات المباراة وخاصة عند قرب انتهاء المباراة. (٢٢ : ٣٥٤)

ويعرف احمد خاطر وعلي البيك (١٩٨٣م) نقلا عن اينياسنسكي **iniasevsky** تحمل السرعة "بأنه مقدرة اللاعب على الاحتفاظ بسرعة الحركة طوال فتره قطعة المسافة (٥ : ٣١١) ، ويرى مفتي إبراهيم (١٩٩١م) بأنه "مقدرة اللاعب على تحمل تكرار السرعات التي تحدث أثناء المباراة. (٢٣ : ٩٢).

أهمية ومشكلة البحث :

يوضح محمود سعد (١٩٨٧) ان الإعداد البدني هو القاعدة الأساسية التي بني عليها المستوى المهاري والخططي ، فكلما ارتفع مستوى الحالة التدريبية للاعب كلما ارتفع مستواه المهاري ، وبالتالي ارتفع مستواه الخططي حسب متطلباته (٢١ : ١٣٤) .

ويرى محمد علاوي (١٩٩٢) ان التعليم الحركي يهدف إلى اكتساب المهارات الحركية والقدرات البدنية والسلوك المناسب للمواقف ، واكتساب وتطوير وتثبيت واستخدام

والاحتفاظ بالمهارات الحركية ، كما ان التعلم الحركي هو تغير ثابت نسبيا في مستوى الأداء الحركي نتيجة للممارسة " (٢٠ : ٢٤)

ويشير محسن حسيب (١٩٩١) إلى ان تحسين القدرات البدنية وتنمية المهارات الحركية يمكن ان يحدثا معا حيث ان القدرات البدنية تتحسن من خلال أداء المهارات الحركية وإتقانها ، وعندما يتوافر لدى الفرد قدرات بدنية عالية فان مستوى أداء المهارات الحركية يصبح جيدا ، والوصول لمستوى متقدم من المهارات الحركية يؤكد أيضا تحسين القدرات البدنية (١٦ : ٣٥) .

ومن ملاحظات الباحث من خلال عملة كمشرف على طلاب التربية العملية فقد وجد إن الزيادة السكانية في ظل الظروف الاقتصادية الراهنة التي تمر بها الدولة قد انعكست على كثافة الفصول في المدارس والمساحات المحدودة للأفنية والتي تؤدي بها دروس التربية الرياضية بالمدارس ومن خلال مسح شامل لمدارس المرج بمدينة القاهرة تبين ان أكثر المدارس الإعدادية لديها أفنية صغيرة الحجم بالإضافة إلى عدم توافر الأدوات بما يتناسب مع عدد التلاميذ مما يؤثر ذلك بالسلب على أداء المدرس وخاصة أثناء النشاط التطبيقي وبالتالي يؤثر على المستوى المهاري والبدني للتلاميذ .

ويرى الباحث ان استخدام كرة القدم الخماسية في النشاط التطبيقي لدرس التربية الرياضية بدلا من الأسلوب المتبع في النشاط التطبيقي للدرس قد يساعد على التغلب على قلة الإمكانيات وضيق الملاعب والكثافة العددية للتلاميذ ، ليتناسب ذلك مع الإمكانيات المتاحة والملاعب المحدودة وتركيز وجهد المدرس ، مما قد يكون لتنفيذ كرة القدم الخماسية كنشاط تطبيقي في الجزء الرئيسي للدرس من خلال محتوى المنهاج المطور له الأثر الإيجابي لتحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية للتلاميذ المرحلة الإعدادية .

أهداف البحث :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على ما يلي :-

- الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية والمهارة للمجموعتين (الضابطة ، التجريبية) .
- الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لبعض المتغيرات البدنية والمهارة قيد البحث .

فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعتين (الضابطة ، التجريبية) في بعض المتغيرات البدنية والمهارة لصالح القياس البعدي
- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لبعض المتغيرات البدنية والمهارة لصالح المجموعة التجريبية .

الدراسات السابقة :

- ١- دراسة ميلريل وماسون (Millarreal, J, M, V) (١٩٩٤) (٢٧) بهدف التعرف على تأثير الطريقة الحديثة لحصائل التعلم في الألعاب واستخدام المنهج التجريبي لمجموعتين ضابطة (٢٧) وتجريبية (٣٢) من تلاميذ الصفين الخامس والسادس ومن أهم النتائج ان الطريقة الحديثة تساعد على تطوير مستوى اللياقة البدنية للأطفال وأداء المهارات الحركية بطريقة افضل .
- ٢- دراسة محسن حسيب (١٩٩١) (١٦) بهدف التعرف على اثر تعديل توزيع زمن الجزء الرئيسي بتعليم مهارة واحدة بدلا من مهارتين مع الاستعانة بالنص المعرفي على بعض المهارات الحركية والقدرات البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية، واستخدام المنهج التجريبي (مجموعة ضابطة ومجموعتين تجريبيتين) وبلغت (٩٠) تلميذ وكانت أهم النتائج ان تدريس مهارة واحدة والاستعانة بالنص المعرفي لهما تأثير إيجابي على المتغيرات قيد البحث .
- ٣- دراسة صلاح انس (١٩٩٤) (١٢) بهدف معرفة تأثير البرنامج المقترح على مستوى أداء بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية (بدني مقترح يتناسب وتدريس

مهارة واحدة) ، واستخدم المنهج التجريبي (مجموعة ضابطة ومجموعتين تجريبتين) وبلغت العينة (٩٠) تلميذ واهم النتائج ان للبرنامج تأثير إيجابي على المتغيرات قيد البحث

٤- دراسة محسن حسيب (١٩٩٧)(١٧) بهدف التعرف على اثر أسلوب مقترح لتنفيذ الدرس على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارية لتلاميذ المرحلة الإعدادية واستخدم المنهج التجريبي وبلغت العينة ٢٤٠ تلميذ منهم ٦٠ تلميذ الاستطلاعية و ١٨٠ وزعوا على ٣ مجموعات (ضابطة وتجريبتين) ومن أهم النتائج استخدام الأسلوب المقترح بتدريس مهارة واحدة في الجزء الرئيسي ، مناسبة تدريبات الإعداد البدني لنفس المهارة هذا الأسلوب له تأثير إيجابي على المتغيرات قيد البحث .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باعتباره مناسباً لطبيعة البحث وقد استعان بالتصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة كما استخدم القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث .

عينة البحث :

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من تلاميذ الصف الثاني بمدرسة بمدرسة المرج الإعدادية بمحافظة القاهرة وبلغ حجم العينة (٨٤) تلميذا ، سحبت منهم بالطريقة العشوائية عدد (٤٤) تلميذا لإجراء الدراسة الأساسية ، وعدد (٢٠) تلميذا كعينة استطلاعية ، كما تم اختيار عدد (٢٠) تلميذا من خارج مجتمع البحث (تلاميذ الفرق الرياضية) لإيجاد معامل صدق التمايز .

جدول (١)

جدول توصيف عينة البحث

الإجمالي	العينة الأساسية	العينة الاستطلاعية	عينة متميزين	الفصل
٤٤	٤٤	-	-	فصل ١/٢
٢٠	-	٢٠	-	فصل ٢/٢
٢٠	-	-	٢٠	تلاميذ الفرق الرياضية بالمدرسة
٨٤	٤٤	٢٠	٢٠	الإجمالي

أدوات جمع البيانات :

أولا : القياسات المستخدمة :

- السن (تاريخ الميلاد) لأقرب شهر .
- قياس الطول (الرستامتر) سم .
- قياس الوزن (الميزان الطبي) كجم .
- ثانيا الاختبارات البدنية (مرفق ١)(٩) .

- التحمل الدوري التنفسي
- اختبار ثني ومد الجذع من الرقود
- اختبار الانبطاح مائل
- اختبار تحمل القوة
- اختبار السرعة الانتقالية
- اختبار الوثب العريض من الثبات
- اختبار الرشاقة
- اختبار تحمل السرعة

ثالثا : الاختبارات المهارية (مرفق ١) .

- اختبار مهارة السيطرة على الكرة
- اختبار المراوغة
- اختبار الجرى بالكرة
- اختبار ركل الكرة الثابتة لمسافة بالقدم اليمنى
- اختبار ركل الكرة الثابتة لمسافة بالقدم اليسرى
- اختبار رمية التماس لمسافة

الدراسات الاستطلاعية :

اجرى الباحث دراسة استطلاعية بهدف إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث (الصدق ، الثبات) وذلك على عينة بلغ قوامها (٢٠) تلميذ من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، وذلك في الفترة من ٢٠/٩/٢٠٠٤م إلى ٢٣/٩/٢٠٠٤م .

أولاً : الصدق :

استخدم الباحث صدق التمايز بطريقة (المجموعات المتضادة) في ٢٠/٩/٢٠٠٤م وذلك على عينة استطلاعية قوامها (٢٠) تلميذاً من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، وعدد (٢٠) تلميذاً من المتميزين من الفرق الرياضية بالمدرسة وهم من خارج مجتمع البحث . وأجريت المقارنة بينهم باستخدام اختبار (ت) ومعامل ايتا٢ لإيجاد الفروق بينهم وبيان مدى صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق لبيان

صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ن = ٢٠

معامل صدق التمييز	معامل ايتا٢	قيمة (ت)	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري	متميزين		غير متميزين		المعاملات الإحصائية الاختبارات
				ع+	س/	ع+	س/	
٠,٧٥	٠,٥٦	*٤,١٣	٠,٦٦٣	٠,٢٣	٢,٤٤	٠,٢٧	٣,١٠	التحمل الدوري التنفسي
٠,٩٩	٠,٩٧	*٢٧,٦٩	١٠,٨-	٣,٠٣٥	٣٠,٠	٠,٨٦٢	١٩,٢٠	اختبار ثني ومد الجذع من الرقود
٠,٩٩	٠,٩٦	*٢١,٦٧	٧,٨٠-	٠,٩١٦	٢٣,١٣	١,٤٩٦	١٥,٣٣	اختبار الانبطاح مائل
٠,٩٧	٠,٩٥	*١٨,١٨	٦,٠-	١,١٨٧	١٩,١٣	٠,٨٣٤	١٣,١٣	اختبار تحمل القوة

الاختبارات البدنية

تابع جدول (٢)

٠,٩٣	٠,٨٧	*١٠,٦٨	١,٧١	٠,٢٣٢	٤,٦٤	٠,٢٣٨	٦,٣٥	اختبار السرعة الانتقالية
٠,٨١	٠,٦٦	*٥,٤٦	١,٤٢	٠,٤٤	٢,٩٧	٠,٨٦	١,٥٥	اختبار الوثب العريض من الثبات
٠,٩٩	٠,٩٩	*٦٤,٤٤	٣٦,٧٣-	١,٨٠٣	١٦١,٧٣	١,٣٥٩	١٢٥,٠	اختبار الرشاقة
٠,٩٩	٠,٩٩	*٣٩,٩٤	٦,٣٩	٠,١٤٩	٢٦,٢٨	٠,٣٣٦	٣٢,٦٧	اختبار تحمل السرعة
٠,٩٩	٠,٩٩	*٤١,٧٦	١٥,٨٧-	١,٣٩	٤٦,٢٧	١,٢٩٨	٣٠,٤	اختبار السيطرة على الكرة
٠,٩٩	٠,٩٩	*٤٩,٩٤	٨,٤٩	٠,٢٦٤	٢٢,١١	٠,٢٧٥	٣٠,٦	اختبار المراوغة
٠,٩٩	٠,٩٩	*٥٠,٧٥	٦,٠٩	٠,١٤٨	١٢,١١	٠,١٤٥	١٨,٢	اختبار الجرى بالكرة
٠,٩٩	٠,٩٨	*٦٤,٢٨	٩,٠-	٠,١١٩	٢٨,٢	٠,٢٧١	١٩,٢	اختبار ركل الكرة الثابتة لمسافة بالقدم اليمنى
٠,٩٩	٠,٩٨	*٣٤,٦٢	٥,١٩-	٠,٢٧٢	١٥,٢٩	٠,١٣٨	١٠,١	اختبار ركل الكرة الثابتة لمسافة بالقدم اليسرى
٠,٩٧	٠,٩٥	*١٨,٢٣	٣,١٠-	٠,٢٨٧	١٤,٢٠	٠,٢٧٦	١١,١	اختبار رمية التمساس لمسافة

الاختبارات المهارية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٠٩٢

يوضح جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الغير متميزة والمجموعة المتميزة ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ مما يدل على صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .

ثانيا : الثبات :

أستخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه بعد عدد (٣) أيام من التطبيق الأول في الفترة من ٢٠٠٤/٩/٢٠ إلى ٢٠٠٤/٩/٢٣م وبلغ عدد العينة (٢٠) تلميذا ، كما استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون لإيجاد الارتباط بين القياسين الأول والثاني لبيان ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل ارتباط بيرسون لبيان ثبات

ن = ٢٠

الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

معامل الارتباط	الارتباط	القياس الثاني		القياس الأول		المعالجات الإحصائية	الاختبارات
		ع+	/س	ع+	/س		
٠,٨٢	٠,٠١-	٠,٢٧٥	٣,١١	٠,٢٧	٣,١٠	التحمل الدوري التنفسي	الاختبارات البدنية
٠,٨٥	٠,٨٠-	٠,٧٥٦	٢٠,٠٠	٠,٨٦٢	١٩,٢٠	اختبار ثني ومد الجذع من الرفود	
٠,٨١	٠,٠٧-	١,٥٤٩	١٥,٤٠	١,٤٩٦	١٥,٣٣	اختبار الانبطاح مائل	
٠,٧٩	٠,١٣	٠,٨٤٥	١٣,٠٠	٠,٨٣٤	١٣,١٣	اختبار تحمل القوة	
٠,٨٧	٠,١٠	٠,٢٥٠	٦,٢٥	٠,٢٣٨	٦,٣٥	اختبار السرعة الانتقالية	
٠,٨٥	٠,٥٣-	٠,٢٦١	١,٦١٣	٠,٨٦	١,٥٥	اختبار الوثب العريض من الثبات	
٠,٨٨	١,٠٠	٠,٨٤٥	١٢٦,٠	١,٣٥٩	١٢٥,٠	اختبار الرشاقة	
٠,٧٨	٠,٠١٣-	٠,٢٥٨	٣٢,٧٥	٠,٣٣٦	٣٢,٦٧	اختبار تحمل السرعة	
٠,٧٥	٠,٩٧٨	١,٢٢	٣١,٠٧	١,٢٩٨	٣٠,٤	اختبار مهارة السيطرة على الكرة	
٠,٨٢	٠,٣٠-	٠,٢٧٤	٣٠,٣٠	٠,٢٧٥	٣٠,٦	اختبار المراوغة	
٠,٧٧	٠,١٠-	٠,٢٩٨	١٨,٣٠	٠,١٤٥	١٨,٢	اختبار الجري بالكرة	
٠,٨٢	٠,٠٧	٠,١٣٧	١٩,١٣	٠,٢٧١	١٩,٢	اختبار ركل الكرة الثابتة لمسافة بالقدم اليمنى	
٠,٨٩	٠,٠٥-	٠,١٣٩	١٠,١٥	٠,١٣٨	١٠,١	اختبار ركل الكرة الثابتة لمسافة بالقدم اليسرى	
٠,٨٠	٠,٠٨-	٠,٢٨٨	١١,١٨	٠,٢٧٦	١١,١	اختبار رمية التماس لمسافة	

يوضح جدول (٣) وجود علاقة ارتباط عال بين القياسين الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠,٧٥ : ٠,٨٩) مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .

— أولاً : التجانس :

اجرى الباحث التجانس لعينة البحث في متغيرات معدل النمو (السن ، الطول ، الوزن) على عينة البحث وبلغ عددها (٤٤) تلميذاً قبل تقسيمهم إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية قوام كل منها (٢٢) تلميذاً .

جدول (٤)

تجانس عينة البحث في متغيرات (السن ، الطول ، الوزن)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
السن	سنة	١٣,٦١	١,٠٢	١٣,٠٠	١,٧٩
الطول	سم	١٤٤,٠٥	٢,٩٦	١٤٥,٠٠	٠,٩٦
الوزن	كجم	٥٤,٧٣	٣,٨٩٥	٥٤,٠٠	٠,٥٦

يوضح جدول (٤) أن معامل الالتواء لمتغيرات (السن ، الطول ، الوزن) قد تراوح ما بين ± ٣ مما يدل على أهم يمثلون مجتمعاً اعتدالياً متجانساً في هذه المتغيرات .

— ثانياً : التكافؤ :

القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلي في الفترة من ٢٥/٩/٢٠٠٤م إلى ٢٩/٩/٢٠٠٤م وذلك لمجموعتي البحث في جميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ، لبيان التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .

جدول (٥)

المعالجات الإحصائية ودلالة الفروق بين القياسين القبليين لبيان التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث $n = 22$

قيمة (ت)	المتوسط للفروق بين القياسين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المعالجات الإحصائية	الاختبارات
		ع+	/س	ع+	/س		
٠,١٥	٠,٨٧	٠,٢٧٥	٣,٠٩٨	٠,٢٧٥	٣,١٠	التحمل الدوري التنفسي	الاختبارات البدنية
٠,٧٨	٠,١٨	٠,٧٣٣	١٩,٨٢	٠,٧٥٦	٢٠,٠	اختبار ثنى ومد الجذع من الرقود	
٠,٥٦	٠,١٨	١,٤٤٥	١٥,٢٣	٠,١٥٠	١٥,٤١	اختبار الانبساط مائل	
٠,٠٤	٠,٠١	٠,٨٤٤	١٣,٠٤٥	٠,٨٤٤	١٣,٠٤٦	اختبار تحمل القوة	
١,٣٦	٠,١٠٩	٠,٢٣٨	٦,٣٤٩	٠,٢٥٤	٦,٢٤	اختبار السرعة الانتقالية	
٠,٨٧٥	٠,٠٧	٠,٢٩٢	١,٥٤	٠,٢٦١	١,٦١	اختبار الوثب العريض من الثبات	
٠,٧٥	٠,٧٧	٤,٦٢	١٢٤,٧٧	٠,٨١٦	١٢٦,٠	اختبار الرشاقة	
١,٤٤	٠,١٣	٠,٣٤٦	٣٢,٦٣	٠,٢٥٨	٣٢,٧٦	اختبار تحمل السرعة	
١,٥٨	١,٤٢	١,٢٥٩	٣٠,٤٩	١,١٩٢	٣١,٠٩١	اختبار مهارة السيطرة على الكرة	الاختبارات المهارية
٠,٩٦	٠,٠٨	٠,٢٦٩	٣٠,٦١	٠,٢٧٠	٣٠,٦٩	اختبار المراوغة	
٠,٩٧	٠,٠٧	٠,١٥٣	١٨,٢٢	٠,٢٩٣	١٨,٢٩	اختبار الجرى بالكرة	
١,٠٤	٠,٠٧	٠,٢٧٣	١٩,٢٠	٠,١٤٥	١٩,١٣	اختبار ركل الكرة الثابتة لمسافة بالقدم اليمنى	
٠,٣٠	٠,٠١٢	٠,١٣١	١٠,١٢	٠,١١٣	١٠,١٣٢	اختبار ركل الكرة الثابتة لمسافة بالقدم اليسرى	
٠,٨٩	٠,٠٨	٠,٢٦٥	١١,٠٩	٠,٢٩٦	١١,١٧	اختبار رمية التماس لمسافة	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $0,05 = 2,080$

يوضح جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $0,05$ ، في جميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث مما يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات المختارة.

الدراسة الأساسية :

أجريت هذه الدراسة في الفترة من ١/١٠/٢٠٠٤م إلى ٣٠/١١/٢٠٠٤م على عينة بلغت (٤٤) تلميذا ، تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين قوام كل منها (٢٢) تلميذا ، وتم تطبيق أسلوب التقسيمات الخماسية (كرة القدم الخماسية) على المجموعة التجريبية في الدروس التعليمية للفصل الدراسي الأول ولمدة (٨) اسابيع ، بزمن الدرس ٤٥ دقيقة وبلغ إجمالي الدروس (١٦) درس بمعدل درسين في كل اسبوع .

أسلوب التحليل الإحصائي :

استخدم الباحث حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss واختارا معامل ارتباط بيرسون لإيجاد الثبات ، واختبار (ت) ومعامل إينان لإيجاد الصدق وبيان الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لكل مجموعة ، وبيان الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .

عرض مناقشة النتائج :

أولا عرض النتائج :

١- الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .

جدول (٦)

المعالجات الإحصائية ودلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ن = ٢٢

قيمة (ت)	المتوسط القبلي	القياس البعدي		القياس القبلي		المعالجات الإحصائية	الاختبارات
		ع+	/س	ع+	/س		
*٢,٦٦٨	٠,٢٥٢	٠,٢٤٢	٣,٠٥	٠,٢٧٥	٣,١٠	التحمل الدوري للتنفس	الاختبارات البدنية
*١٢,٨٩	٢,٢٧٣	١,٢٠٢	٢٢,٢٧	٠,٧٥٦	٢,٠٠	اختبار ثني ومد الجذع من الرقود	
*٦,٧٣١	١,٩٥-	٢,٠٥٩	١٧,٣٦	٠,١٥٠	١٥,٤١	اختبار الانبطاح مائل	
*١٥,١٩٩	٢,٠٠-	٠,٧٨٥	١٥,٠٤٥	٠,٨٤٤	١٣,٠٤٥	اختبار تحمل القوة	
*٢٦,٥٠٨	٠,٣١٢	٠,٢٢٧	٥,٩٣	٠,٢٥٤	٦,٢٤	اختبار السرعة الانتقالية	
*٢٧,٥٤٣	٠,١٥٥-	٠,٢٦٠	١,٧٦٦	٠,٢٦١	١,٦١	اختبار الوثب العريض من الثبات	
*١٠,١٨	٤,٠٤٥	١,٨٦٤	١٣٠,٠٤	٠,٨١٦	١٢٦,٠	اختبار الرشاقة	
*٢٤,٢٩١	١,٤٥٦	٠,١٣٥	٣١,٣٠	٠,٢٥٨	٣٢,٧٦	اختبار تحمل السرعة	الاختبارات المهارية
*١٥,٨٩٨	٣,٠٤٥-	١,١٢٥	٣٤,١٣٦	١,١٩٢	٣١,٠٩١	اختبار مهارة السيطرة على الكرة	
*١٨٤,٣٣	١,٥١٨	٠,٢٧٩	٢٩,١٨٣	٠,٢٧٠	٣٠,٦٩	اختبار المراوغة	
*٧,٣٧	٠,٧٠	٠,٢٩٢	١٧,٥٩	٠,٢٩٣	١٨,٢٩	اختبار الجري بالكرة	
*٢٣,٥٤	١,٥٧-	٠,١٣١	٢٠,١٨٤	٠,١٤٥	١٩,١٣	اختبار ركل الكرة الثابتة لمسافة بالقدم اليميني	
*٣٥,٤٥	١,٠٦٤-	٠,١٣١	١١,١٩٥	٠,١١٣	١٠,١٣٢	اختبار ركل الكرة الثابتة لمسافة بالقدم اليسرى	
*٣٣,٧٧٦	٠,٨٧٩-	٠,٢٧١	١٢,٠٥	٠,٢٩٦	١١,١٧	اختبار رمية التماس لمسافة	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٠٨٠

يوضح جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

الضابطة ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة

٠,٠٥ في جميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وذلك لصالح القياس البعدي .

٢- الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية

والمهارية قيد البحث

جدول (٧)

المعالجات الإحصائية ودلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ن = ٢٢

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المعالجات الإحصائية الاختبارات
		ع+	/س	ع+	/س	
٤٣,١٥٨	٠,٦٥٩	٠,٢٣٤	٢,٤٣٨	٠,٢٧٥	٣,٠٩٨	التحمل الدوري التنفسي
*٢٨,٧٨	١٠,٥-	٢,٠٥٦	٢٩,٦٨	٠,٧٣٣	١٩,٨٢	اختبار ثنى ومد الجذع من الرقود
*٣٥,٥٦	٧,٨٦-	٠,٨٦٨	٢٣,٠٩	١,٤٤٥	١٥,٢٣	اختبار الانبطاح مائل
*٢٠,٢١	٦,١٣٦-	١,٢٥٩	١٩,١٨	٠,٨٤٤	١٣,٠٤٥	اختبار تحمل القوة
*٢٨٦,٨٧	١,٧١٣	٠,٢٣٣	٤,٦٣	٠,٢٣٨	٦,٣٤٩	اختبار السرعة الانتقالية
*٢٥,٩٧٤	٠,٥٢٥-	٠,٢٤٥	٢,٠٧	٠,٢٩٢	١,٥٤	اختبار الوثب العريض من الثبات
*٢٥,٤٥٧	٣٧,٢٧-	٤,٤٨	١٦٢,٠٤	٤,٦٢	١٢٤,٧٧	اختبار الرشاقة
*١١٢,٠٥	٦,٣٧	٠,١٤٠	٢٦,٢٦	٠,٣٤٦	٣٢,٦٣	اختبار تحمل السرعة
*٧١,٥٨	١٥,٩٥-	١,٤٣٣	٤٦,٣٦	١,٢٥٩	٣٠,٤٩	اختبار مهارة السيطرة على الكرة
*١٥٢٤,٦	٨,٤٩٥	٠,٢٦٢	٢٢,١٢	٠,٢٦٩	٣٠,٦١	اختبار المراوغة
*١٢٢٢,٥	٦,٠٩٥	٠,١٥٤	١٢,١٣	٠,١٥٣	١٨,٢٢	اختبار الجري بالكرة
*٢٨٢,٦٣	٩,٠١١-	٠,١٢٥	٢٨,٢١	٠,٢٧٣	١٩,٢٠	اختبار ركل الكرة الثابتة لمسافة بالقدم اليمنى
*١٥٢,٩٦	٥,١٦٦-	٠,٢٦٥	١٥,٢٨	٠,١٣١	١٠,١٢	اختبار ركل الكرة الثابتة لمسافة بالقدم اليسرى
*١٢٤,٤٩	٣,١٠٩-	٠,٢٨٦	١٤,٢٠	٠,٢٦٥	١١,٠٩٥	اختبار رمي التماس لمسافة

الاختبارات البدنية

الاختبارات المهارية

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٠٨٠

يوضح جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ، في جميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وذلك لصالح القياس البعدي .

٣- الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .

جدول (٨)

المعالجات الإحصائية ودلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين

(الضابطة والتجريبية) في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ن = ٢٢

المتغيرات	المعالجات الإحصائية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)
		ع+	س/	ع+	س/	
الاختبارات البدنية	التحمل الدوري التنفسي	٠,٢٤٢	٣,٠٥	٢,٤٣٨	٠,٢٣٤	*٨,٧٤
	اختبار ثنى ومد الجذع من الرقود	١,٢٠٢	٢٢,٢٧	٢٩,٦٨	٢,٠٥٦	*١٤,٢٥
	اختبار الاتيطح مائل	٢,٠٥٩	١٧,٣٦	٢٣,٠٩	٠,٨٦٨	*١١,٦٩
	اختبار تحمل القوة	٠,٧٨٥	١٥,٠٤٥	١٩,١٨	١,٢٥٩	*١٢,٩٤
	اختبار السرعة الانتقالية	٠,٢٢٧	٥,٩٣	٤,٦٣	٠,٢٣٣	*١٨,١٤
	اختبار الوثب العريض من الثبات	٠,٢٦٠	١,٧٦٦	٢,٠٧	٠,٢٤٥	*٣,٨٠
	اختبار الرشاقة	١,٨٦٤	١٣٠,٠٤	١٦٢,٠٤	٤,٤٨	*٣٠,١٩
	اختبار تحمل السرعة	٠,١٣٥	٣١,٣٠	٢٦,٢٦	٠,١٤٠	*١٢٦,٠
الاختبارات المهارية	اختبار مهارة السيطرة على الكرة	١,١٢٥	٣٤,١٣٦	٤٦,٣٦	١,٤٣٣	*٣٠,٥٥
	اختبار المراوغة	٠,٢٧٩	٢٩,١٨٣	٢٢,١٢	٠,٢٦٢	*٨٨,٢٥
	اختبار الجري بالكرة	٠,٢٩٢	١٧,٥٩	١٢,١٣	٠,١٥٤	*٧٨,٠٠
	اختبار ركل الكرة الثابتة لمسافة بالقدم اليميني	٠,١٣١	٢٠,١٨٤	٢٨,٢١	٠,١٢٥	*٢٠٠,٧٥
	اختبار ركل الكرة الثابتة لمسافة بالقدم اليسرى	٠,١٣١	١١,١٩٥	١٥,٢٨	٠,٢٦٥	*٦٢,٨٥
	اختبار رمية التماس لمسافة	٠,٢٧١	١٢,٠٥	١٤,٢٠	٠,٢٨٦	*٢٥,٠٠

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٠٨٠

يوضح جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند

مستوى دلالة ٠,٠٥ في جميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وذلك لصالح القياس
البعدي المجموعة التجريبية .

جدول (٩)

نسب التحسن للقياسين البعدين للمجموعتين

(الضابطة والتجريبية) في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ن = ٢٢

اتجاه الفروق	فروق النسبة %	القياس البعدي		القياس القبلي		المعالجات الإحصائية	الاختبارات			
		النسبة %	بعدي	قبلي	النسبة %			بعدي	قبلي	
لصالح المجموعة التجريبية	١٩,٦٩	٢١,٣٠	٢,٤٣٨	٣,٠٩٨	١,٦١	٣,٠٥	٣,١٠	التحمل الدوري التنفسي	الاختبارات البدنية	
	٣٨,٤٠	٤٩,٧٥	٢٩,٦٨	١٩,٨٢	١١,٣٥	٢٢,٢٧	٢٠,٠	اختبار ثني ومد الجذع من الرقود		
	٣٨,٦٦	٥١,٣١	٢٣,٠٩	١٥,٢٣	١٢,٦٥	١٧,٣٦	١٥,٤١	اختبار الانبطاح مائل		
	٣١,٧٠	٤٧,٠٣	١٩,١٨	١٣,٠٤٥	١٥,٣٣	١٥,٠٤٥	١٣,٠٤٥	اختبار تحمل القوة		
	٢٢,١١	٢٧,٠٨	٤,٦٣	٦,٣٤٩	٤,٩٧	٥,٩٣	٦,٢٤	اختبار السرعة الانتقالية		
	٢٤,٧٣	٣٤,٤٢	٢,٠٧	١,٥٤	٩,٦٩	١,٧٦٦	١,٦١	اختبار الوثب العريض من الثبات		
	٢٦,٦٦	٢٩,٨٧	١٦٢,٠٤	١٢٤,٧٧	٣,٢١	١٣٠,٠٤	١٢٦,٠	اختبار الرشاقة		
	١٥,٠٦	١٩,٥٢	٢٦,٢٦	٣٢,٦٣	٤,٤٦	٣١,٣٠	٣٢,٧٦	اختبار تحمل السرعة		
	٤٢,٢٦	٥٢,٠٥	٤٦,٣٦	٣٠,٤٩	٩,٧٩	٣٤,١٣٦	٣١,٠٩١	اختبار مهارة السيطرة على الكرة		الاختبارات المهارية
	٢٢,٨٣	٢٧,٧٤	٢٢,١٢	٣٠,٦١	٤,٩١	٢٩,١٨٣	٣٠,٦٩	اختبار المراوغة		
	٢٩,٥٩	٣٣,٤٢	١٢,١٣	١٨,٢٢	٣,٨٣	١٧,٥٩	١٨,٢٩	اختبار الجري بالكرة		
	٤١,٤٢	٤٦,٩٣	٢٨,٢١	١٩,٢٠	٥,٥١	٢٠,١٨٤	١٩,١٣	اختبار ركل الكرة الثابتة لمسافة بالقدم اليمنى		
	٤٠,٨٠	٥٠,٩٩	١٥,٢٨	١٠,١٢	١٠,٤٩	١١,١٩٥	١٠,١٣٢	اختبار ركل الكرة الثابتة لمسافة بالقدم اليسرى		
٢٠,١١	٢٧,٩٩	١٤,٢٠	١١,٠٩٥	٧,٨٨	١٢,٠٥	١١,١٧	اختبار رمي التماس لمسافة			

يوضح جدول (٩) معدلات النسب المئوية للتغير بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة وقد تراوحت ما بين (١٩,٦١% : ١٥,٣٣%) ، وللمجموعة التجريبية ما بين (١٩,٥٢% : ٥٢,٠٥%) ، بينما تراوحت النسبة المئوية لمعدلات التغير بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ما بين (١٥,٠٦% : ٤٠,٨٠%) حيث كانت نسبة التغير لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

مناقشة النتائج :

يوضح جدول (٦ ، ٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين (الضابطة ، التجريبية) في جميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وذلك لصالح القياس البعدي ، كما يوضح جدول (٩) معدلات النسب المئوية للتغير بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة وقد تراوحت ما بين (١٩,٦١% : ٣٤,٩٨%) ، وللمجموعة التجريبية ما بين (١٩,٥٢% : ٥٢,٠٥%) لصالح القياس البعدي .

ويرى الباحث ان هذا التحسن في النواحي البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية قد ترجع إلى انتظام التلاميذ في الوحدات التعليمية المقررة والى أسلوب التقسيمات الحماسية (كرة القدم الحماسية) حيث أنهم يؤدون النشاط التطبيقي بشكل منتظم طوال شهرين هم زمن تطبيق هذه الدراسة .

وتتفق هذه النتائج مع كل من لارسون Larson (١٩٧٤م) ، فارفل Farfel (١٩٧٥م) على أن التدريب المنتظم يساعد على زيادة وتحسين النواحي البدنية والمهارية للفرد الرياضي كما يتفق مع إبراهيم صالح (١٩٨٥م) حيث أشار الى وجود علاقة ارتباط إيجابية بين مستوى الأداء المهارى ومستوى الصفات البدنية ، كما أنه يوجد ارتباط معنوي بين اللاعبين في اللياقة البدنية ومستواهم في الأداء المهارى (٢٦ : ١٤) ، (٢٥ : ٢٠٥) ، (٢ : ٢٦) .

ويؤكد إبراهيم شعلان (١٩٩٤م) أن أداء المهارات الأساسية في كرة القدم مرتبطة بالحركات الأساسية وعناصر الكفاءة الحركية باستخدام الأدوات والأجهزة يضع أساسا جيدا لإتقان وتثبيت الأداء المهارى كما أن التدريبات المهارية في تقسيمات صغيرة وفي صورة مواقف خطية تعد الناشئين لمتطلبات اللعب خلال المباريات بكفاءة عالية بالإضافة إلى معدل التقدم في المستوى المهارى . (١ : ٣٨).

وهذا يحقق الفرض الأول والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين (الضابطة ، التجريبية) في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي

يوضح جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في جميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وذلك لصالح القياس البعدي المجموعة التجريبية ، كما يوضح جدول (٩) معدلات النسب المئوية للتغير بين القياسين البعدين حيث تراوحت النسبة المئوية لمعدلات التغير في المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ما بين (١٧,٢١% : ٣٩,٧٨%) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

ويرجع الباحث هذه النتائج لأسلوب التقسيمات الخماسية لتعليم مهارات كرة القدم للآتى :

— أسلوب التقسيمات الخماسية محب للتلاميذ حيث يشعرون من خلاله بالحرية بعيدا عن التقييد كما في الدرس العادى .

— انتظام والتزام التلاميذ في أداء الوحدات التعليمية مما أسهم في زيادة النواحي البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة ،

— صلاحية البرنامج وتأثيره في تحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية حيث تعد التقسيمات الخماسية (كرة القدم الخماسية) تثير حماس التلاميذ وتزيد من استراحتهم نحو ممارسة كرة القدم بما يتناسب ومستواهم وقدراتهم البدنية والمهارية .

كما يؤكد ذلك السيد عبد المقصود (١٩٩٤م) بأنه للإسراع في تطوير كل عنصر من العناصر المحددة لمستوى الفورمه الرياضية على حدة و لرفع مستوى القدرة على أداء الحمل تستخدم تمرينات المنافسة مثل التدريب على التكوينات الثابتة أو بعض الخطط الهجومية أو الدفاعية مما يساعد على تحسن الأداء المهارى لتلك الألعاب (٦ : ٢٥) .

كما يشير عصام عبد الخالق (١٩٩٢م) إن تمرينات المنافسة تحت ظروف مختلفة تعمل على تحسين المستوى البدني وكذا التكنيك الحركي (١٣ : ١٢٤) .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من محمد الوليلي (١٩٨٢م) (١٩) ، محسن حسيب (١٩٩١م) (١٦) ، ومحسن رمضان علي (١٩٩٩م) (١٨) بأن البرنامج التقليدي اقل إيجابية من التأثير الناتج عن البرنامج المقنن علميا ، كما توجد فروق دالة إحصائيا لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت المتغير التجريبي في بعض المتغيرات البدنية والمهارية (١٧ : ١١٨)

ويؤكد أبو العلا عبد الفتاح (١٩٨٣م) على أن مستوى الكفاءة البدنية الخاصة للرياضي تزداد مع التدريب المنتظم (٣ : ١٣٤) .

كما تتفق هذه النتائج مع دراسة كل من محسن حسيب (١٩٩١م) (١٦) ، ومحسن رمضان علي (١٩٩٩م) (١٨) على وجود فروق دالة إحصائيا لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت النص المعرفي في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ، كما ان البرنامج التدريبي قد أثر تأثيرا إيجابيا على مستوى اللياقة البدنية والمهارات الأساسية وبصفة عامة ، يؤثر تأثيرا إيجابيا على بعض الخصائص الفسيولوجية كما يؤثر على بعض الصفات البدنية الخاصة .

وهذا يحقق الفرض الثاني والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائيا للقياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعتين (الضابطة ، التجريبية) لصالح المجموعة التجريبية .

الاستنتاجات :

من خلال الإطار المرجعي للباحث ومن النتائج التي أمكن التوصل إليها فقد تم استنتاج ما يلي :-

- أسلوب التقسيمات الخماسية (الكرة الخماسية) له تأثيراً إيجابياً على تحسين مستوى بعض المتغيرات البدنية قيد البحث .
- أسلوب التقسيمات الخماسية (الكرة الخماسية) لها تأثيراً إيجابياً على المتغيرات المهنية قيد البحث .
- بلغ معدل التحسن لتلاميذ المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهنية الى ما بين (١٥,٦١% : ١٥,٣٣%) لصالح القياس البعدى .
- بلغت فروق التحسن لتلاميذ المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية المهنية ما بين (١٩,٥٢% : ٥٢,٠٥%) وذلك لصالح القياس البعدى .
- بلغ معدل التحسن لتلاميذ المجموعة التجريبية أعلى من معدل التحسن لتلاميذ المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنية والمهنية حيث تراوحت قيمة النسبة المئوية للفروق ما بين (١٥,٠٦% : ٤٠,٨٠%) لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

التوصيات :

- في حدود عينة البحث ومن خلال الاستنتاجات يوصى الباحث بما يلي :-
- الاستعانة بأسلوب التقسيمات الخماسية (كرة القدم الخماسية) كنشاط تطبيقي لتنمية المتغيرات البدنية والمهنية قيد البحث لتلاميذ المرحلة الإعدادية .
 - الاهتمام بأسلوب التقسيمات الخماسية (كرة القدم الخماسية) كنشاط تطبيقي بمراحل التعليم المختلفة وللأنشطة الرياضية المختلفة .

المراجع :

- ١- إبراهيم حنفى شعلان : (١٩٧٦م) ، أثر فترات الراحة على التحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم للمرحلة السنوية من ١٨-٢٠ سنة لحفاظة القاهرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القاهرة
- ٢- إبراهيم مجدى صالح : (١٩٨٥ م) ، " دراسة العلاقة بين مستوى الأداء المهارى وبعض الصفات البدنية للاعبى كرة القدم تحت ٢٠ سنة بمحافظة الشرقية " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، الزقازيق .
- ٣- أبو العلا عبد الفتاح : (١٩٨٣م) ، بيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٤- أبو العلا عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان : (١٩٩٤م) ، فسيولوجيا التدريب فى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٥- احمد محمد خاطر ، على فهمى البيك : (١٩٨٣م) ، القياس فى المجال الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٦- السيد عبد المقصود : (١٩٩٤م) ، نظريات التدريب الرياضى ، مكتبة الحساء ، القاهرة
- ٧- جمال علاء الدين ، ناهد الصباغ : (١٩٩٠م) ، علم الحركة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
- ٨- حنفى محمود مختار (١٩٩٠م) : ، كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٩- رائد حلمى أحمد رمضان (١٩٩٩م) ، " تأثير برنامج تدريبى للأعداد البدنى الخاص على مستوى الأداء المهارى ونتائج المباريات للاعبى كرة القدم تحت ١٨ سنة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس .
- ١١- رفاعى مصطفى حسين : (١٩٩٢م) ، مهارات كرة القدم ، تعليم - تدريب ، المؤلف .

- ١٢- صلاح انس أبو جعفر : (١٩٩٤م) ، " تأثير البرنامج المقترح على مستوى أداء بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية (بدني مقترح يتناسب وتدريب مهارة واحدة) " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس .
- ١٣- عصام عبد الخالق : (١٩٩٢م) ، التدريب الرياضي ، نظريات - تطبيقات دار المعارف ، القاهرة .
- ١٤- عمرو ابو انجد ، إبراهيم شعلان : (١٩٩٧م) ، طرق اللعب الحديثة في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٥- كمال درويش، محمد صبحي حسنين: (١٩٨٠) ، التدريب الدائري ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١٦- محسن حسيب السيد : (١٩٩١م) ، " تأثير تعديل التوزيع الزمني للجزء الرئيسي لدرس التربية الرياضية والنص المعرفي على بعض المهارات الحركية والقدرات البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الرقازيق .
- ١٧- محسن حسيب السيد : (١٩٩٧م) ، " اثر أسلوب مقترح لتنفيذ الدرس على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارية لتلاميذ المرحلة الإعدادية " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس .
- ١٨- محسن رمضان على : (١٩٩٩م) ، اثر الرسوم التوضيحية لنص معرفي على تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة " ، المؤتمر العلمى الدولسى الحادى عشر ، التربية البدنية والرياضة بين النظرية والتطبيق ، القاهرة - مصر من ٣/٣١ إلى ٤/٣/١٩٩٩م
- ١٩- محمد توفيق الولىلى : (١٩٨٢م) ، اثر برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء المهارى وبعض الوظائف الفسيولوجية للاعبى كرة اليد رسالة

دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين : القاهرة

جامعة حلوان .

٢٠- محمد حسن علاوى:(١٩٩٢ م)، علم التدريب الرياضى ، ط٨ ، دار المعارف ،

القاهرة .

٢١- محمود يحيى سعد : (١٩٨٧ م) ، "دراسة مقارنة بين طريقتين تعليميتين على مستوى

أداء مهارة التصويب من الوثب فى رياضة كرة السلة " ، مجلة

بحوث التربية الرياضية ، المجلد التاسع ، العدد ٧ ، ٨ كلية

التربية الرياضية للبنين بالقازيق ، جامعة الزقازيق .

٢٢- مفتى إبراهيم حماد : (١٩٩٠ م) ، الهجوم فى كرة القدم ، دار الفكر العربى ،

القاهرة .

٢٣- مفتى إبراهيم حماد : (١٩٩١ م) ، الإعداد والمباراة للاعبى كرة القدم ، دار الفكر

العربى ، القاهرة .

24- Robert Pollok : (1982) , Soccer for Junior schories,
Scribners sons, New York.

25 -Farfel, M.S. (1975), Oprovlenia devejinia sport, M.

26-Larson, L.A (1974), Fitness health and work capacity,
MacMillan Publishing Co., New York

27-Millarreal, .J, M, V, : (1994.) The effect of Tow Tgypts
of plyometric Traning improving
vertical Jump obility in femal college
soccer players, institute for sport
anolhuman performance sport
discus, U. N.,

28-Thomas Jerry R.(1988) , physical education for
children concepts into practice ,
Human Kintices Books Champagin ,
London.