



تأثير الألعاب شبه رياضية على تحسين بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم

"دراسة ميدانية لفرق أصاغر عين كرشة (14 - 15 سنة)"

د/ قلاتي يزيد

جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

ملخص:

هذا الموضوع عبارة دراسة (تأثير الألعاب شبه رياضية على تحسين بعض الصفات البدنية لدى أصاغر كرة القدم ، وإنارة لهذا الموضوع قمنا بطرح الإشكالية كما يلي:

- هل للألعاب شبه رياضية تأثير على تحسين بعض الصفات البدنية لدى أصاغر كرة القدم؟ وبعد الدراسة الميدانية التي أجريت على فريق كرة القدم (أصاغر) تم الوصول إلى النتائج الآتية:

- للألعاب شبه رياضية تأثير على تحسين صفة القوة لدى أصاغر كرة القدم.
- الألعاب شبه رياضية طريقة جيدة لتحسين صفة الرشاقة لدى أصاغر كرة القدم.
- الألعاب شبه رياضية تساعد في تطوير صفة المرونة لدى أصاغر كرة القدم.

Résumé :

Cette étude a l'objectif d'étudier l'influence des jeux pré sportifs sur l'amélioration de quelques qualités physiques chez les footballeur minimes.

Une étude qui a terminé au résultats suivantes :

- les jeux pré sportifs améliore d'une façon clair la qualité de la force chez l'échantillons.
- les jeux pré sportifs est bonne solution pour améliorer l'agilité chez les minimes, ainsi que la qualité de souplesse.

تأثير الألعاب شبه رياضية على تحسين بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم

" دراسة ميدانية لفرق أصغر عين كرشة (14 – 15 سنة) "

مقدمة:

إن الاهتمام والإسهام الفعال في إعداد وتنشئة اللاعبين في جميع النواحي البدنية والمهارية والتربوية والمعرفية والإرادية يساهم في بناء الشخصية الناضجة المتكاملة ويؤدي إلى امتلاك مهارات رياضية عالية المستوى في الأداء والدقة والسرعة في تطبيقها مستثمرا القدرات والخصائص البدنية والحركية المتاحة للفرد.⁹

وتمثل الألعاب شبه رياضية أهمية استثنائية ، ومدخلا جديدا لارتباطها بالنشئ الجديد وتكوين قاعدة متينة راسخة البنیان وتوفیر كافة المستلزمات التي تأخذ بهم نحو الأحسن، لتطور مستواهم وكذلك تتيح لهم الفرص المناسبة للتعبير عن رغباتهم وميولهم وحاجتهم الطبيعة فضلا عن المتعة التي يكتسبونها من خلال مزاولتهم لها ، سواء كانت هذه المتعمرفية (فكرية) أو بدنية ومهارته أو نفسية على إن يكون بشكل مخطط له يضمن استمراريته خلال الوحدات التعليمية – التدريبية ونجاحها المؤثر بالتقدم بشكل إيجابي بمستوى نتائج الأداء .

إن الألعاب شبه رياضية تشكل جزء هام من النشاط التدريبي حيث تمثل مكانة مرموقة بين مختلف الألعاب والأنشطة المتعددة ، وتشكل حيزا مهما في التدريب على المهارات الحركية والبدنية والوظيفية وغيرها ، وأصبحت من المقومات التي يحتاج إليها أي برنامج تعليمي – تدريبي للفئات العمرية المختلفة حيث يمكن وضع

⁹ حنفي محمود مختار، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي ، 1974،ص10.

مناهج تدريبية مناسبة مستندة على الألعاب الصغيرة وبشكل مبرمج للوصول إلى أفضل النتائج في التطور وتحقيق مستوى أداء متقدم.¹⁰ ومن هنا تكمن الأهمية في وضع برنامج يتضمن بعض الألعاب شبه رياضية لتطوير بعض القدرات البدنية لدى اللاعبين الأصغر بعمر 14-15 سنة.

الإشكالية:

يعرف التدريب الرياضي العلمي الحديث بأنه: العمليات التعليمية و التنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين /اللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.

وتعتبر مرحلة الأصغر مرحلة النشاط الحركي الواضح وتشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة ، فالطفل لا يستطيع أن يضل ساكنا بلا حركة مستمرة وتكون الحركة أسرع وأكثر قوة يستطيع الطفل التحكم فيها بدرجة أفضل ،ولا يتسنى له ذلك إلا من خلال اللعب.¹¹

وإذا ما كان اللعب ضرورة للأطفال لأنه مطلب من مطالب طبيعتهم فيجب البحث عن الطرق والوسائل لإشباع رغباتهم وحاجاتهم وذلك فيما يخص أو يتعلق بالنمو العقلي والجسدي والنفسي بطريقة منظمة فلهذا لجأ المربي أو المدرب إلى استعمال ألعاب جماعية وفردية تكون محببة إلى نفوسهم مما تقربهم من بعضهم البعض في نفس الوقت وذلك عن طريق ممارسة ألعاب شبه رياضية تتميز بالسعادة في الحركة والنشاط والترفيه عن النفس بالإضافة إلى تنمية الرغبة لديه في التدريب لتحسين مهاراته الفنية وقدراته البدنية¹².

ومن هذا كله يتبادر إلى أذهاننا طرح إشكالية بحثنا هذا والمتمثلة في السؤال :

¹⁰ وديع فرج البين، خبرات في الألعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1996، ص96.

¹¹ حنفي محمود مختار، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي ، 1974، ص17.

¹² وديع فرج البين، خبرات في الألعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1996، ص90.

- هل للألعاب شبه رياضية تأثير على تحسين بعض الصفات البدنية لدى أصاغر كرة القدم؟

ومن خلال هذه الإشكالية يمكن صياغة التساؤلات الجزئية التالية:

- هل للألعاب شبه رياضية تأثير على تحسين صفة القوة لدى أصاغر كرة القدم؟
- هل للألعاب شبه رياضية تأثير على تحسين صفة الرشاقة لدى أصاغر كرة القدم؟
- هل للألعاب شبه رياضية تأثير على تحسين صفة المرونة لدى أصاغر كرة القدم؟

◀ فرضيات البحث:

- الفرضية الرئيسية:

➤ للألعاب شبه رياضية تأثير على تحسين بعض الصفات البدنية لدى أصاغر كرة القدم.

- الفرضيات الجزئية:

- للألعاب شبه رياضية تأثير على تحسين صفة القوة لدى أصاغر كرة القدم.
- للألعاب شبه رياضية تأثير على تحسين صفة الرشاقة لدى أصاغر كرة القدم.
- للألعاب شبه رياضية تأثير على تحسين صفة المرونة لدى أصاغر كرة القدم.

1. أهداف البحث:

من معالجتنا لحيثيات الموضوع و تصورنا لطبيعة المشكل ارتأينا أن نحدد أهداف

البحث التالية:

- ✓ وضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أصاغر.
- ✓ معرفة مدى تأثير هذا البرنامج في تطوير عناصر اللياقة البدنية
- ✓ إبراز مختلف أشكال الألعاب الشبه رياضية و دورها في تطوير الصفات البدنية .
- ✓ دراسة خصوصيات المرحلة العمرية (أصاغر).

2. تعريف مصطلحات البحث:

(أ) الألعاب الشبه رياضية:

يستعمل البعض مصطلح "الألعاب الصغيرة" أو "الألعاب الحركية". وللإشارة فان مصطلح الألعاب الصغيرة هو الأكثر انتشارا في التعاريف العالمية لأنه مستمد من خيال الأطفال ومستوحى من تقاليد وعادات الشعوب .

هي ألعاب منظمة تنظيما بسيطا، و سهلة في أدائها، ولا تحتاج الى مهارات حركية كبيرة لتنفيذها. ولا توجد لها قوانين أو تنظيمات محددة، ولكن يمكن للمعلم وضع القوانين التي تتناسب مع سن اللاعبين و استعداداتهم و الهدف المراد تحقيقه، و يمكن ممارستها في أي مكان، كما يمكن أداؤها باستخدام أدوات بسيطة أو بدون أدوات ،وهي لا تحتاج إلى تنظيم معقد ودقيق¹³.

ب) اللياقة البدنية:

تلعب اللياقة البدنية دورا أساسيا في ممولة جميع الأنشطة الرياضية و إجادتها، ويختلف حجم هذا الدور و أهميته طبقا لنوع النشاط ووظيفته .

كما يختلف نوع اللياقة البدنية من لعبة الى أخرى و هذا ما يعرف باللياقة البدنية الخاصة .

و لقد اتفقت معظم علماء التدريب الرياضي على أن اللياقة البدنية العامة هي المكون الأساسي الذي تبنى عليه المكونات اللازمة للوصول الى ما يعرف ب"الفورمة الرياضية"¹⁴

ت) المرحلة العمرية (14_15 سنة) :

يطلق عليها أيضا مرحلة المراهقة الوسطى وتتميز بتضاؤل السلوك الطفلي إلى أن ينعدم وبتغيرات جسمية وفيزيولوجية حيث نلاحظ نمو سريع للعظام والعضلات.¹⁵

7. الدراسات السابقة:

أ. دراسة بوطيرة نواري :

13 الين وديع فرج .خبرات في الألعاب للصغار و الكبار .ط 2 .المعارف الإسكندرية .2002. ص 26

14 كمال عبد الحميد،محمد صبحي حسانين.اللياقة البدنية و مكوناتها،ط3،دار الفكر العربي،1998م ،ص 21.22

15د/حامد عبد السلام زهران: حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو ،الطبعة السابعة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1995، ص4.

و هي رسالة ماجستير أجريت عام 2001-2000 بقسم التربية البدنية والرياضية بجامعة قسنطينة وكانت تحت عنوان " أثر وحدات تعليمية مقترحة على أساس تمارين الإطالة في تنمية صفة المرونة عند تلاميذ الطور الثالث من التعليم الأساسي 13 سنة "16.

II. دراسة " قحطان جليل خليل خليل " 2002م جامعة ديالي العراق:

وهي دراسة بعنوان "أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى"17

III. دراسة المشرف التربوي خالد بن ناصر الخريجي:

وهي دراسة نال بها الباحث درجة الماجستير وكان ذلك في شهر صفر من عام 1421 هـ بقسم التربية البدنية بجامعة المملكة العربية السعودية وكانت تحت عنوان " تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري في الجزء التمهيدي من درس التربية البدنية على تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة "18.

IV. دراسة "وحيد الدين السيد عمر" 2009م:

وهي دراسة بعنوان "تأثير استخدام برنامج الألعاب الصغيرة بدرس التربية البدنية والرياضية على بعض عناصر القدرات البدنية و الحركية لتلاميذ التعليم المتوسط"19

الدراسة الأساسية:

1. منهج البحث:

لم يكن هناك اتفاق لدى العلماء والعاملين في البحث العلمي وعلى رأسهم المهتمين بمنهج البحث العلمي بشأن تصنيفات مناهج البحث العلمي ، لعل ذلك يعود أساسا إلى

16. بوطيرة نوارى : أثر وحدات تعليمية مقترحة على أساس تمارين الإطالة في تنمية صفة المرونة عند تلاميذ الطور الثالث للتعليم الأساسي - 13 سنة - رسالة الماجستير ، معهد التربية البدنية والرياضية ، قسنطينة، 2001

17 " قحطان جليل خليل خليل : أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى، قسم التربية البدنية والرياضية ، جامعة ديالي العراق، 2002.

18 http://colleges.ksu.edu.sa/edu/members/pe_dept/research_abstracts_pe.doc

19 وحيد الدين السيد عمر: تأثير استخدام برنامج الألعاب الصغيرة بدرس التربية البدنية والرياضية على بعض عناصر القدرات البدنية و الحركية لتلاميذ التعليم المتوسط، 2009.

فلسفاتهم الخاصة فمنهم من يرى أن هناك مناهج نموذجية تعتبر هي الأقل وتتفرع منها مناهج جزئية²⁰.

ومنهج البحث يختلف باختلاف المواضيع لهذا جاء بحثنا متبعاً للمنهج التالي:
المنهج التجريبي: إن المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل المشكلة بالطريقة العلمية والتجريب سواء تم بالمعمل أو في قاعة الدراسة أو في أي مجال آخر، وهو محاولة التحكم في جميع العوامل أو المتغيرات الأساسية باستثناء متغير واحد، حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف قياس تأثيره في العملية²¹، وهذا المنهج يتضح لنا جلياً من خلال الاختبارات البدنية المقامة في هذا البحث ووصف جوانبه.

2. عينة البحث:

أ. العينة التجريبية :

تتكون من 15 لاعب كرة القدم (أصاغر) من جنس واحد وهم ذكور، تتراوح أعمارهم من 14 إلى 15 سنة،

ب. العينة الضابطة :

وتتكون هي الأخرى من 15 لاعب كرة القدم من نفس الجنس ونفس المرحلة العمرية .

3. متغيرات البحث:

أ. المتغير المستقل:

وهو الذي يؤدي التغيير في قيمته إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به وحدد المتغير المستقل في بحثنا الحالي في : الألعاب شبه رياضية.

ب. المتغير التابع:

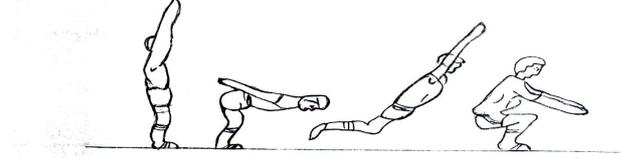
وهو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع وحدد في بحثنا كما يلي : الصفات البدنية

20 - وجيه محجوب ، جاسم قاسم المندلاوي ، أمير إسماعيل دقي : 1995، طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية ،جامعة بغداد، ص 39.

21 د- عمار بوحوش ، محمد دنينات:1995، مناهج البحث العلمي وطرائق البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر،ص 89.

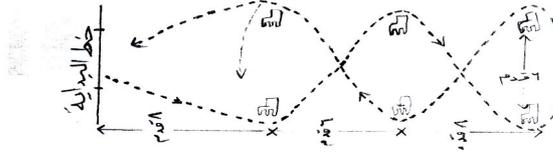
4. الاختبارات المستخدمة:

1. الوثب العريض من الثبات: لقياس القوة العضلية لعضلات الرجلين²²



إختبارالوثب العريض من الثبات

2. الجري المتعرج لفليشمان: لقياس قدرة الشخص على تغيير اتجاه حركة الجسم²³



الشكل يبين اختبار الجري المتعرج لفليشمان

3- ثني الجذع من الوقوف : لقياس مرونة العمود الفقري.²⁴

²² محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط 4 ، دار الفكر العربي، 2001 ،ص

²³ المرجع السابق، ص 277.

²⁴ نفس المرجع ، ص 260.



الشكل يبين إختبار ثني الجذع من الوقوف

5. مقارنة النتائج بالفرضيات:

. نموذج لنتائج الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية المستهدفة (قوة .رشاقة . مرونة)

الإختبار البدني القوة	ن	س	ع	ع ²	ف م	ف ج	ت م	ت ج	د خ	الدلالة
العينة الضابطة	15	1.44	0.09	0.009		1.67		1.67	0.05	دال
العينة التجريبية	15	1.55	0.11	0.01	1.36		4.47			

الإختبار البدني الرشاقة	ن	س	ع	ع ²	ف م	ف ج	ت م	ت ج	د خ	الدلالة
العينة الضابطة	15	17.48	1.15	1.31		1.67		1.67	0.05	دال
العينة التجريبية	15	15.92	0.87	1.77	1.31		6.21			

من خلال النتائج المتوصل إليها يتضح أن هناك تحسن في المستوى اللياقة البدنية لأصاغر كرة القدم، وأن فرضيات البحث قد تحققت والتي تنص على:

➤ للألعاب شبه رياضية تأثير على تحسين بعض الصفات البدنية لدى أصاغر كرة القدم.

• الفرضيات الجزئية:

- للألعاب شبه رياضية تأثير على تحسين صفة القوة لدى أصاغر كرة القدم.
 ➤ للألعاب شبه رياضية تأثير على تحسين صفة الرشاقة لدى أصاغر كرة القدم.
 ➤ للألعاب شبه رياضية تأثير على تحسين صفة المرونة لدى أصاغر كرة القدم.

الإختبار البدني للمرونة	ن	س	ع	ع ²	ف م	ف ج	ت م	ت ج	د خ	الدالة
العينة الضابطة	15	46.73	5.17	26.75	1.09	1.67	4.01	1.67	0.05	دال
العينة التجريبية	15	51.07	4.96	24.61						

وذلك إذا ما لاحظنا نتائج العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة في جميع العناصر البدنية المستهدفة وقد ارجع الباحث ذلك إلى أن الطريقة المتبعة هي سبب ذلك التحسن حيث أن طريقة الألعاب شبه رياضية (الصغيرة) كانت لها نتائج إيجابية على العينة التجريبية وذلك من خلال خلق جو عمل مليء بالحيوية والسرور دفع باللاعبين إلى حب العمل بجد أكبر فأدى بهم ذلك إلى التطور والتحسن في الجانب البدني، ويؤكد ذلك "وديع الين فرج" أن هذه المرحلة العمرية يحب الأطفال فيها اللعب بشغف كبير لدى يحب على المرابي أن يأخذ بعين الاعتبار تعاطشهم الشديد للعب وميلهم الطبيعي له من أجل التعليم والتحسين والتطوير والإتقان.

6. الاستنتاجات:

من خلال النتائج المتحصل عليها وبعد الدراسة الإحصائية وتحليل ومناقشة النتائج ، تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- 1) تقارب بين العينتين الضابطة والتجريبية في مستوى جميع العناصر البدنية المختبرة أثناء إجراء الاختبارات القبليّة.
 - 2) استقرار وثبات في مستوى الصفات البدنية المستهدفة في بحثنا لدى العينة الضابطة أثناء الاختبارات القبليّة والبعديّة ولم تحقق تحسن خلال هذه الفترة.
 - 3) تحسن في مستوى الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية في الاختبارات البعديّة بالنسبة للاختبارات القبليّة
 - 4) حققت العينة التجريبية تقدم في مستوى الصفات البدنية المستهدفة خلال الاختبارات البعديّة منه عن العينة الضابطة.
7. التوصيات :

- من خلال النتائج المتوصل إليها والمستخلصة من اختبارات ودراسات نظرية نوصي بما يلي :
- 1) الاعتماد على استخدام طريقة الألعاب شبه رياضية الملائمة لخصوصيات لاعب كرة القدم النفسية و البدنية وخاصة في هذه المرحلة العمرية (14. 15 سنة) .
 - 2) استثمار طاقات الأطفال من خلال طريقة الألعاب شبه رياضية.
 - 3) التنظيم المحكم والجيد للألعاب شبه رياضية حتى تليبي رغبات اللاعبين وتحقق الهدف المسطر.
 - 5) المراقبة الجيدة والمستمرة لجميع الأطفال أثناء اللعب لتفادي الإصابات والأخطار.
 - 6) إقامة ندوات أو أيام دراسية تدرس فيها خصوصيات الفئة العمرية وإعطاء أهم الطرق للتدريس و التدريب الحديث .

الخاتمة

أن الوقوف علي واقع اللعب يعتبر الموجه الأساسي لبناء شخصية الطفل من جهة ومن جهة أخرى الرفع من مستوى اللياقة البدنية ، ولهذا جاءت دراستنا تحت عنوان برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة، رشاقة ، مرونة) لدى لاعبي كرة القدم (14-15 سنة) ، ويهدف البحث إلى الكشف عن دور الألعاب شبه رياضية على افتراض أن تحدث هذه الأخيرة تحسنا في الجانب البدني لدى العينة التجريبية. شملت عينة البحث 30 لاعبا من فئة الأصاغر، وطبق عليهم منهج البحث التجريبي.

وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها خلص الباحثون إلى أن استعمال الألعاب شبه رياضية فعال في تنمية الصفات البدنية المستهدفة لدى اللاعبين وذلك لتماشيا ومتطلبات هذه الفئة العمرية.

أن الغاية الأولى في المجال التدريبي هي رفع مستوى اللاعب إلى جانب تكوين شخصية متكاملة النمو وهذا ما يتحقق من خلال الألعاب شبه رياضية ، ومنه أصبحنا اليوم ننادي بتكوين متخصص في مجال التربية البدنية و الرياضية ، وهذا ما يفرض علينا فتح باب البحث العلمي وتطوير ثقافتنا الرياضية . ومن هنا يصح لنا القول أن الاعتناء بالتدريب الرياضي بمختلف مكوناته وبناء برامج على أساس سليم علمي سيسمح لنا بالوصول حتما إلى إدراك التطور والنمو لمختلف هذه المكونات ومنها للمجتمع ومنه للأمة كاملة على كافة الأصعدة النفسية منها والبدنية والاقتصادية وغيرها مما تحتاجه الأمة.

قائمة المراجع باللغة العربية

1. إيلين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار والكبار. منشأة المعارف ، الإسكندرية 1994.
2. حامد عبد السلام زهران: حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو، الطبعة السابعة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1995.
3. حنفي محمود مختار، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، 1974.
4. عمار بوحوش ، محمد دنينات: 1995، مناهج البحث العلمي وطرائق البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر.
5. قحطان جليل خليل خليل: أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى، قسم التربية البدنية والرياضية ، جامعة ديالى العراق، 2002
6. كمال عبد الحميد، محمد صبيحي حسانين. اللياقة البدنية و مكوناتها، ط3، دار الفكر العربي، 1998م
7. محمد صبيحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط 4 ، دار الفكر العربي، 2001
8. وجيه محجوب ، جاسم قاسم المندلاوي ، أمير إسماعيل دقي : 1995، طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية ، جامعة بغداد.

قائمة المراجع من الأتترات

9. http://colleges.ksu. Edu. sa /edu / members / pe_ dept / research_ abstracts _pe. doc

قائمة المذكرات

10. أ/بوظبة نوارى : 2001، أتر وحدات تعلللمللة مقلرحة على أساس تمرلن الإطالة فى تنمللة صفة المرونة عند تلاملذ الطور الثالث للتعلللم الأساسل، 13 سنة، رسالة المالملستر، معهد التربللة البدنللة والرللاللة ، قسنطنللة.
11. وحلد الللن السلذ عمر: تأثر استعمال برنامل الألعاب الصغلرة بدرس التربللة البدنللة والرللاللة على بعض عناصر القدرات البدنللة و الحركللة لتلاملذ التعلللم المتوسط، 2009.

الملاحق

- عرض الننالل المتوصل إلها لكل الملموعات:
- (1) ننالل الاختبارات القبلة للعلنة الضابطة والتجربللة فى العناصر البدنللة المستهدفة (قوة . رشاقة . مرونة).

الإختبار القبلي القوة	ن	س	ع	ع ²	ف م	ف ج	ت م	ت ج	د خ	الدلالة
العينة الضابطة	15	1.45	0.08	0.08	.317	1.67	1.17	1.67	0.05	غير دال
العينة التجريبية	15	1.43	0.10	0.01						

الإختبار القبلي الرشاقة	ن	س	ع	ع ²	ف م	ف ج	ت م	ت ج	د خ	الدلالة
العينة الضابطة	15	17.44	1.27	1.63	1.05	1.67	1.02	1.67	0.05	غير دال
العينة التجريبية	15	17.72	1.31	1.71						

الإختبار القبلي المرونة	ن	س	ع	ع ²	ف م	ف ج	ت م	ت ج	د خ	الدلالة
العينة الضابطة	15	46.51	4.92	24.26	1.12	1.67	1.30	1.67	0.05	غير دال
العينة التجريبية	15	47.91	5.21	27.13						

(2) نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للعينة الضابطة في الصفات البدنيّة المستهدفة (قوة .رشاقة . مرونة)

اختبار المرونة للعينة الصلبة	ن	س	ع	ع ²	ف م	ف ج	ت م	ت ج	د خ	الدلالة
الاختبار القبلي	15	46.51	4.92	24.26	1.10	1.67	0.20	1.67	0.05	غير دال
الاختبار البعدي	15	46.73	5.17	26.74						

اختبار القوة للعينة التجريبية	ن	س	ع	ع	ف م	ف ج	ت م	ت ج	د خ	الدلالة
الاختبار القبلي	15	1.43	0.10	0.01	1.20	1.67	5.20	1.67	0.05	دال
الاختبار البعدي	15	1.55	0.11	0.01						

(2) نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة التجريبية في الصفات البدنية المستهدفة (قوة . رشاقة . مرونة)

الدلالة	دخ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	اختبار القبلي	اختبار الرشاقة للهيئة التجريبية
دال	0.05	1.67	7.69	1.67	0.45	1.71	1.30	17.72	15	اختبار القبلي	
						0.77	0.87	15.92	15	اختبار البعدي	

الدلالة	دخ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	اختبار القبلي	اختبار الرشاقة للهيئة الضابطة
غير دال	0.05	1.67	0.14	1.67	1.24	1.63	1.27	17.44	15	اختبار القبلي	
						1.31	1.14	17.48	15	اختبار البعدي	

الدلالة	دخ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	اختبار القبلي	اختبار المرونة للهيئة التجريبية
دال	0.05	1.67	2.91	1.67	1.10	27.13	5.21	47.91	15	اختبار القبلي	
						24.60	4.96	51.07	15	اختبار البعدي	

4) نتائج الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية

المستهدفة (قوة .رشاقة . مرونة)

الدلالة	دخ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	الإختبار البدني القوة
دال	0.05	1.67	4.47	1.67	1.36	0.009	0.09	1.44	15	العينة الضابطة
						0.01	0.11	1.55	15	العينة التجريبية

الدلالة	دخ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	الإختبار البدني الرشاقة
دال	0.05	1.67	6.21	1.67	1.31	1.31	1.15	17.48	15	العينة الضابطة
						1.77	0.87	15.92	15	العينة التجريبية

الدلالة	دخ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	الإختبار البدني للمرونة
دال	0.05	1.67	4.01	1.67	1.09	26.75	5.17	46.73	15	العينة الضابطة
						24.61	4.96	51.07	15	العينة التجريبية