

تحديد أفضل البرامج التدريبية للقوة الانفجارية على وفق ما وراء التحليل الإحصائي (Meta Analysis) لفئة الشباب بكرة القدم

رياض رجب حسين مديرة التربية في محافظة دهوك

riyadh.rajab@gmail.com

ضرغام جاسم محمد النعيمي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

dhurghamjasim@uomosul.edu.iq

تاريخ قبول النشر (٢٠٢٢/١١/٣)

تاريخ تسليم البحث (٢٠٢٢/٩/١٠)

الملخص

يهدف البحث الى تحليل البرامج التدريبية للقوة الانفجارية بأسلوب ما وراء التحليل الاحصائي لتحديد افضل البرامج التدريبية في تدريب القوة الانفجارية من خلال التعرف على درجة ومستوى التأثير . تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي (تحليل المحتوى أو المضمون) لملاءمته وطبيعة هذا البحث. وتمثل مجتمع البحث في الرسائل والاطاريح الخاصة بالبرامج التدريبية في لعبة كرة القدم والبالغ عددها (٣٧) دراسة، والمتمثلة بكل من كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في (جامعة دهوك، وجامعة السليمانية، وجامعة صلاح الدين، وجامعة الموصل، وجامعة كويه، وجامعة سوران). أما عينة البحث فقد تم اختيارها عمدياً وبأسلوب الحصر الشامل للبرامج التدريبية لفئة الشباب والبالغ عددها (٢٥) دراسة وبنسبة مئوية بلغت (٦٨ %). وكوسائل لجمع المعلومات تم استخدام تحليل المضمون، استمارة تحليل خاصة بالبحث، التحليل الاحصائي لحجم الأثر (كوهين). واستنتج الباحثان أن أغلب البرامج التدريبية الخاصة بتدريبات القوة الانفجارية كان لها حجم اثر كبير وكان لها مستوى اثر مثالي. وأوصى الباحثان ضرورة اعادة النظر بالتصاميم التجريبية ومعالجاتها الاحصائية للبرامج التدريبية الخاصة بتدريب القوة الانفجارية و استخدام (ما وراء التحليل) كمعالجة احصائية لتحديد حجم ومستوى الاثر للبرامج التدريبية. الكلمات المفتاحية : ما وراء التحليل، حجم الأثر، البرامج التدريبية للصفات البدنية الخاصة بالالعاب الفرقية.

Determining the best training programs for explosive power according to the meta-analysis of youth football

Riyadh Rajab Hussein

Directorate of Education in Dohuk Governorate

riyadh.rajab@gmail.com

Durgham Jasim Muhammed

College of Physical Education & Sports Sciences /

University of Mosul

dhurghamjasim@uomosul.edu.iq

Received Date (10/09/2022)

Accepted Date (03/11/2022)

ABSTRACT

The research aims to analyze the explosive power training programs in a way beyond statistical analysis to determine the best training programs in explosive power training by identifying the degree and level of impact. The descriptive-analytical method (content analysis) was used for its relevance and the nature of this research. The research community was represented in the theses and dissertations on the training programs in the game of football, which numbered (37) studies, represented by the faculties of physical education and sports sciences in (the University of Dohuk, University of Sulaymaniyah, University of Salah al-Din, University of Mosul, University of Koya, Soran University, University of Zakho). As for the research sample, it was chosen deliberately and in a comprehensive inventory method for the training programs for the youth category, which numbered (25) studies, with a percentage of (68%). As a means of collecting information, content analysis, a research analysis form, and statistical analysis of the effect size (Cohen) were used. The researchers concluded that most of the training programs for explosive power training had a large effect size and had an ideal impact level. The researchers recommended the need to reconsider the experimental designs and their statistical treatments for the training programs for explosive power training and to use (meta-analysis) as a statistical treatment to determine the size and level of impact of the training programs

Keywords : Meta-Analysi, Effect Size, Explosive Power

١ - التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

تعد لعبة كرة القدم أشهر وأفضل لعبة على مستوى العالم وهي اللعبة الأكثر جاهيرية، لذا اهتم المتخصصون في مجال هذه اللعبة الوصول الى أعلى المستويات سواءاً كان على الجانب الفني أم البدني أم الخططي. واهتم الباحثون في البرامج التدريبية المختلفة من أجل تطوير هذه الفعالية في مجالاتها كافة، وهذا ما نلتهمسه من التقدم السريع لهذه الفعالية حيث تم توظيف كافة العلوم الاخرى مما واكب هذا التقدم السريع. وعلى الرغم من اختلاف البرامج التدريبية في تدريب مكونات اللعبة عامة والصفات البدنية خاصة مما دعا اغلب المدربين الى التفكير في اختيار افضل السبل واقصرها بالوصول للاعب الى مستوى بدني يحاكي متطلبات اللعب السريع. وعلى وجه الخصوص الصفات البدنية الخاصة بكرة القدم. والقوة الانفجارية في لعبة كرة القدم واحدة من الصفات البدنية التي نالت اهتماما في الدراسات وإن دل ذلك انما يدل على أهميتها في أداء بعض النواحي الفنية والمهارية كالقفز عاليا لضرب الكرة بالرأس أو الانطلاق بسرعة.

وبما أن هنالك دراسات عديدة أجريت لتطوير هذه الصفة البدنية وأغلبها كان ذو تأثير، أو دال من الناحية الاحصائية، فمن هنا تبرز أهمية هذا البحث في تحديد أفضل البرامج التدريبية التي اجريت لتطوير هذه الصفة من خلال استخراج حجم ومستوى الأثر والمقارنة بين جميع تلك الدراسات. وقد انصب جل اهتمام الباحثين على الدلالة الإحصائية للاستدلال على خصائص المجتمع من خلال العينة المأخوذة منها، واقتصر استخدام قياس الدلالة الإحصائية في اتخاذ القرارات، مما نتج عنه

كثير من المشكلات، ومنها أنها لا تحدد ما إذا كانت النتائج مهمة أم لا، فقيم الاحتمالية لا تستخدم لاستنتاج قيمة، أو أهمية، نتائج البحث، إذ إن بعض القيم المحتملة مهمة جداً، حتى ولو كانت منخفضة القيمة، وبالرغم من ذلك فقد يسوّي بعض الباحثين بين احتمالية النتيجة وأهميتها.

(بدوي : ٢٠١٨)

وقد أكد كل من (Drowns Bangert و Rudner) على أهمية استكمال العمل البحثي عن طريق ايجاد الطرق والوسائل التي يمكن من خلالها التعرف على مستوى الأثر وأهميته، عن طريق التكامل الاحصائي كجزء من ما وراء التحليل على أنه "طريقة بحث معبرة عن تقنيات منظمة لحل التناقضات الظاهرة في نتائج البحوث، كما يحول خصائص الدراسة ونتائجها الى مقياس مشترك معبر عن العلاقات والتحليل الاحصائي . (Bangert-Drowns & Rudner 1991)

ويعتبر حجم الأثر من العلامات المميزة لما وراء التحليل، والتي تميزه عن أنواع مراجعات البحوث الأخرى، وبدأ الاهتمام بتطبيقه في دراسات التربية وعلم النفس، وأكدت الجمعية النفسية الأمريكية APA على أهميته في ضوء تأثير نتائج فحص الدلالة الإحصائية للبيانات بحجم العينة، وتفترض الجمعية الأمريكية لعلم النفس أن الدلالة الإحصائية لا تعد مقياساً ملائماً لقياس تأثير المعالجة، فزيادة حجم العينة تصبح إمكانية رفض الفرضية الصفرية أكبر . (الشرفين، ٢٠١٧)

وبالتالي قد تضخم حجم العلاقة بين المتغيرات المستقلة والتابعة، مما يحد من القدرة على تحديد حجم العلاقة الحقيقية بين هذه المتغيرات؛ فيلجأ لحساب حجم الأثر من خلال دراسة العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع أو ما يسمى بالدلالة العملية، وتركز العديد من المجالات المتخصصة في مجال علم النفس والعلوم التربوية على الدلالة العملية، وتشتغل على الباحثين تضمين مؤشرات للدلالة العملية في بحوثهم.

٢-١ مشكلة البحث:

تعددت الابحاث والدراسات التي اجريت من أجل تطوير القوة الانفجارية مما أدى الى اختلاط البرامج على المدربين في اختيار أفضل طريقة لتطويرها، ومن خلال اطلاع الباحثان على أغلب البرامج التدريبية في المجال الرياضي وجد بأن هناك إهمال في المكملات الاحصائية التي تعطي مؤشراً أكثر دقة ودلالة لمعالجة نتائج هذه الابحاث وهنا برزت مشكلة البحث في الاجابة عن التساؤلات الآتية:

- ما هو أكبر (حجم الأثر) للبرامج التدريبية في تطوير القوة الانفجارية.
- ما هو افضل (مستوى الأثر) في تطوير القوة الانفجارية.
- ما هي أفضل طريقة في تدريبات القوة الانفجارية.

٣-١ فرضية البحث :

١- أغلب الدراسات والبحوث في المجال الرياضي تقتصر الى المكملات الاحصائية (ما وراء التحليل) لصفة القوة الانفجارية في الصفات البدنية للألعاب الفرقية.

١-٤ أهداف البحث :

١. التعرف على البرامج التدريبية الخاصة بتدريب صفة القوة الانفجارية للاعبين كرة القدم.
٢. التعرف على أفضل حجم ومستوى تأثير للبرامج التدريبية في تطوير صفة القوة الانفجارية بكرة القدم للشباب.
٣. التعرف على أفضل طريقة في تدريبات القوة الانفجارية.

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجالات الموضوعية : جميع رسائل الماجستير واطارح الدكتوراه التجريبية التي أنجزت منذ التأسيس والى سنة (٢٠٢١) .

١-٥-٢ المجال الزمني : ابتداءً من ٢٠٢١/١٢/٢٠ ولغاية ٢٠٢٢/٩/٩ .

١-٥-٣ المجال المكاني : مكاتب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات المنطقة الشمالية للعراق (جامعة الموصل، وجامعة السليمانية، وجامعة صلاح الدين، وجامعة دهوك، وجامعة كويه، وجامعة سوران، وجامعة زاخو).

١-٦ تحديد المصطلحات

١-٦-١ ما وراء التحليل الاحصائي (Meta-Analysis)

- يعرفه كلاً من (Glass, McGaw, Smith) بأنه: " أسلوب احصائي كمي منظم يتم من خلاله تنظيم وتلخيص واستخراج المعلومات من كم هائل من البيانات التي تم التوصل إليها عن طريق مجموعة من الدراسات في مجال ما، وبطريقة موضوعية، وهذا يساعد على التوصل إلى استنتاج عام بخصوص فاعلية هذه الدراسات، ومن ثم إمكانية التوصل الى اتخاذ قرار معين تجاه هذه الدراسات (Glass, McGaw, Smith, 1981, P.22)

- ويعرفه يوسف بأنه: "منهج تحليلي إحصائي يهدف إلى تفسير نتائج البحوث المجمعّة من دراسات متعددة في مجال ما من المجالات بغرض اتخاذ قرارات تربوية محددة". (يوسف ٢٠١٢، ٧٨)

- ويعرفه سكران بأنه: "منهج وصفي تحليلي يهدف إلى استخلاص النتائج الكامنة وراء عدة نتائج مستمدة من دراسات فردية ذات خصائص محددة" (سكران ٢٠١٣، ١٩٩)

- ويعرفه كلاً من الشرايدة والصمادي بأنه: "أسلوب إحصائي لتجميع وتلخيص نتائج مجموعة من الدراسات التي بحثت المشكلة ذاتها، من خلال الوصول إلى قيمة تمثل معدل النتائج التي ظهرت في الدراسات السابقة" (الشرايدة والصمادي، ٢٠١٨، ٥١)

٢_ الدراسات المشابهة

١-٢ دراسة السيد عبدالدايم عبدالسلام سكران (٢٠٠٦) بعنوان

(ما وراء التحليل "Meta-Analysis" كمنهج وصفي تحليلي لتجميع نتائج البحوث وتكاملها في مجال التربية وعلم النفس)

هدف الباحث إلي إبراز أهمية الأخذ بمحاولات العلماء لتجميع نتائج البحوث العلمية ، ولاسيما في الموضوعات التي نالت قسطا كبيرا من البحث مع وجود اختلافات في نتائج البحوث، ومن أشهر الطرائق المستخدمة في ذلك ما يسمى " ماوراء التحليل Meta-Analysis " ، وقد حاول الباحث الإجابة عن كثير من التساؤلات المتعلقة بالمؤشرات الإحصائية التي تستخدم لتطبيق هذا المنهج ، ودلالة تلك المؤشرات ، وكيفية تطبيقه في مجال التربية وعلم النفس ، عن طريق عرضه لدراسات سابقة هدفت إلى تجميع وتكامل نتائج بعض الدراسات التربوية والنفسية الارتباطية منها ، أو التي هدفت إلى دراسة الفروق بجميع أنواعها ، وكذلك عرضه لمثال تطبيقي ، ثم أخيرا تطرق الباحث إلى بعض القرارات التي يمكن اتخاذها نتيجة تطبيق هذا الأسلوب في مجال التربية وعلم النفس.

٣- إجراءات البحث

٣-١ منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي (تحليل المحتوى) لملاءمته وطبيعة هذا البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث في الرسائل والاطاريح الخاصة بالبرامج التدريبية في لعبة كرة القدم والبالغ عددها ٣٧ دراسة، والمتمثلة بكل من كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في (جامعة دهوك، وجامعة السليمانية، وجامعة صلاح الدين، وجامعة الموصل، وجامعة كويه، وجامعة سوران ، وجامعة زاخو) كما موضح في (الملحق ١). أما عينة البحث فقد تم اختيارها عمدياً وبأسلوب الحصر الشامل للبرامج التدريبية لفئة الشباب والبالغ عددها ٢٥ دراسة بنسبة (٦٨%). والجدول (١) يبين عدد الابحاث حسب الكليات التي اخذ منها .

الجدول (١) يبين عدد الدراسات التي تم اخذها من الكليات

ت	الجامعة	عدد الدراسات
١	جامعة دهوك	٣
٢	جامعة السليمانية	٥
٣	جامعة سوران	١
٤	جامعة صلاح الدين	٣
٥	جامعة كويه	٢
٦	جامعة الموصل	١١
المجموع		٢٥

٣-٣ وسائل جمع المعلومات :

٣-٣-١ تحليل المحتوى:

- تحليل مجموعة من المصادر العربية والاجنبية ذات الصلة بالبحث (الملحق ٢) لمعرفة الطرائق والاساليب الصحيحة ل(ما وراء التحليل) بالاضافة الى الطرائق والوسائل الاحصائية التي يتم من خلالها استخراج حجم الأثر.
 - تحليل الرسائل والاطاريج الخاصة بالبرامج التدريبية لتطوير القوة الانفجارية.
- ٣-٢-٣ تصميم استمارة التحليل: تم تصميم الاستمارة من قبل الباحثين، حيث تضمنت الاستمارة في شكلها النهائي المعلومات الآتية:

- ١- عنوان البحث. ٢- اسم الباحث. ٣- مستوى الدراسة. (دكتوراه، ماجستير) ٤- الفئة العمرية ٥- التصميم التجريبي للدراسة. ٦- حجم العينة. ٧- الوسيلة الاحصائية المستخدمة.

٣-٤ المعالجات الاحصائية

١- النسبة المئوية

$$٢- معادلة كوهين د \quad d = \frac{t}{\sqrt{n}} \quad (\text{Lakens, 2013, p14})$$

٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

٤- عرض وتحليل النتائج :

٤-١-١ عرض وتحليل البرامج التدريبية لصفة القوة الانفجارية لفعالية كرة القدم

الجدول (٢) يبين حجم ومستوى الأثر للبرامج والتدريبية للقوة الانفجارية للعبة كرة القدم في المنطقة الشمالية

ت	الجامعة	حجم الأثر	مستوى الأثر	المتغير المستقل
٤ ^١	دهوك	٢.٠٤٩	مثالي	البلايومترك
٤	دهوك	١.٠٩١	مرتفع	البلايومترك
١	دهوك	٣.٥٥٠	مثالي	٥٠-٦٠% من المنطقة (١) المعتمدة على نظام (ATP-PC) ٢٠-٢٥% من المنطقة (٢) المعتمدة على نظام (ATP-PC-LA) ٢٠-٢٥% من المنطقة (٣) المعتمدة على نظام (LA-O2)
١	دهوك	١.٦٨٦	مثالي	٢٠-٢٥% من المنطقة (١) المعتمدة على نظام (ATP-PC) ٥٠-٦٠% من المنطقة (٢) المعتمدة على نظام (ATP-PC-LA) ٢٠-٢٥% من المنطقة (٣) المعتمدة على نظام (LA-O2)
١	دهوك	١.١٩٩	مرتفع جدا	٢٠-٢٥% من المنطقة (١) المعتمدة على نظام (ATP-PC) ٢٠-٢٥% من المنطقة (٢) المعتمدة على نظام (ATP-PC-LA) ٥٠-٦٠% من المنطقة (٣) المعتمدة على نظام (LA-O2)
٣	دهوك	٠.٨٢٦	مرتفع	التدريب الفتري

(١) الترقيم يشير الى تسلسل الرسائل والاطاريج الواردة في الملحق (١)

١١	السليمانية	٢.٨٥٣	مثالي	التدريب البالستي
١١	السليمانية	١.٦٣٣	مثالي	التدريب البالستي
١١	السليمانية	٢.٥٨٢	مثالي	التدريب البالستي
١١	السليمانية	٢.٨٢٩	مثالي	التدريب البالستي
٥	السليمانية	٣.٤٩١	مثالي	منهاج تدريبي
٧	السليمانية	٢.٤٥١	مثالي	مقاومات متنوعة
٨	السليمانية	٢.٠٦٩	مثالي	منهاج تدريبي
١٢	السليمانية	١.٤٠١	مرتفع جداً	التدريب وفق مساحة الملعب الخماسي
١٨	سوران	٥.٠٠٣	مثالي	تدريب البلايومترك
١٤	صلاح الدين	١.١٩٠	مرتفع جداً	تقنين حمل التدريب
١٧	صلاح الدين	١.٦٩٢	مثالي	منهج تدريبي مقترح
١٦	صلاح الدين	٣.٦٣٠	مثالي	برنامج تدريبي مقترح
١٦	صلاح الدين	٠.٧٢٨	متوسط	برنامج تدريبي مقترح
١٦	صلاح الدين	٣.٦٩٠	مثالي	برنامج تدريبي مقترح
١٨	كويه	٦.٣٥٦	مثالي	تمارين خاصة باستخدام مقاومات متنوعة
١٩	كويه	٣.١٢٠	مثالي	تمارين كرة القدم الشاملة
٢٤	موصل	١.٨٧٣	مثالي	تمارين مهارية بدنية
٢٠	موصل	١.٩٣٠	مثالي	التحكم بشدة الحمل التدريبي
٢٠	موصل	١.٨١٤	مثالي	التحكم بحجم الحمل التدريبي
٢٠	موصل	٢.٣٠٩	مثالي	التحكم بشدة وحجم الحمل التدريبي
٣٣	موصل	٢.٠٥٤	مثالي	التدريب المهاري اللاهوائي التكراري
٣٣	موصل	١.١٦٠	مرتفع جداً	التدريب المهاري اللاهوائي التدريب الفكري
٢٠	موصل	٣.١٠١	مثالي	التحكم بشدة الحمل التدريبي
٢٠	موصل	١.٦٣٧	مثالي	التحكم بحجم الحمل التدريبي
٢٠	موصل	٢.٢٤٩	مثالي	التحكم بشدة وحجم الحمل التدريبي
٣٠	موصل	١.٦٦٥	مثالي	تدريبات الانتقال
٣١	موصل	١.٥٣٤	مثالي	تمارين القوة المميزة بالسرعة الشدد ما بين (٤٠% - ٦٠%)
٣١	موصل	٢.٢٧٤	مثالي	تمارين القوة المميزة بالسرعة الشدد ما بين (٦٠% - ٨٠%)
٣٤	موصل	١.٦٠٦	مثالي	تمارين بدنية مهارية
٣٦	موصل	١.٦٢٩	مثالي	تدريب على اسس انظمة الطاقة

٣٦	موصل	٢.٩٩٨	مثالي	تدريب على اساس انظمة الطاقة
٢٧	موصل	٣.٨٦١	مثالي	التمرين البليومتري بالوسط المائي
٢٧	موصل	١.٤٧٠	مثالي	التمرين البليومتري بالوسط الرملي
٣١	موصل	٢.٢٥٢	مثالي	تمارين القوة المميزة بالسرعة الشدد ما بين (٤٠% - ٦٠%)
٣١	موصل	٢.١٦٠	مثالي	تمارين القوة المميزة بالسرعة الشدد ما بين (٦٠% - ٨٠%)
٣٧	موصل	٣.١٥٢	مثالي	التمرينات المهارية الزوجية
٣٧	موصل	٠.٢٥٠	أدنى من المقبول	التمرينات المهارية الجماعية

من الجدول (٢) يتبين من خلال تحليل (٤٣) مجموعة تجريبية في (٢٥) دراسة (دكتوراه وماجستير) بأن البرامج التدريبية لصفة القوة الانفجارية لفئة الشباب بكرة القدم ظهرت بمستوى أثر مثالي (٣٥) مرة، والأكثر تأثيراً كان البرنامج التدريبي الذي استخدم تدريبات خاصة بمقاومات متنوعة. بينما ظهرت بمستوى أدنى من المقبول مجموعة واحدة وهي المجموعة التي استخدمت برنامج (التمرينات الجماعية المهارية). ولا توجد برامج تدريبية بالمستوى غير المهم.

٤-١-٢ عرض وتحليل عدد ونسبة مستويات الأثر للمجاميع التجريبية قيد البحث

الجدول (٣)

يبين قيمة كل مستوى وعدد الدراسات في كل مستوى ونسبتها المئوية

المستويات	قيمة المستوى	العدد	النسبة المئوية
المثالي	$1.45 < d$	٣٥	٨١%
مرتفع جدا	$1.1 < d \leq 1.45$	٤	٩%
مرتفع	$0.75 < d \leq 1.1$	٢	٥%
متوسط	$0.4 < d \leq 0.75$	١	٢.٥%
ادنى من المقبول	$0.15 < d < 0.40$	١	٢.٥%
غير مهم	$d \leq 0.15$	٠	٠%

٤-٢ مناقشة النتائج :

من عرض وتحليل النتائج في الجدول (٢) يتبين بأن أغلب البرامج التدريبية الخاصة بالصفة البدنية للقوة الانفجارية أثرت بشكل مثالي وضمن مستويات كوهين وهو أعلى مستوى بين المستويات. ويعزو الباحثان سبب ظهور هذه النتائج الى أن أغلب البرامج التدريبية استغرقت مدة زمنية بحدود ثمانية اسابيع او أكثر باعتمادها على التكرار في تدريب الصفة البدنية وبحسب نوع واسلوب التدريب. ونظرا لخصوصية اساليب التدريب الخاصة لكل منهج تدريبي لا يمكن الجزم بأفضلية هذه البرامج على الرغم

من اختلاف وجهات النظر في خصوصية تدريب هذه الصفة والتي تتلائم مع نوع واسلوب التدريب والتي لا تتفق مع الدراسات النظرية التي تؤكد على أن اختلاف اساليب التدريب يؤدي الى نتائج متباينة بين اسلوب وآخر في البرامج التدريبية المتبعة في الرسائل والاطاريج والذي بدوره يفترض ان تكون النتائج متباينة في مستويات التطور. لذا أصبح من الضروري إعادة النظر في الاساليب البحثية لما اظهرته نتائج البحث الحالية من خلال التوضيح بشكل أدق للمعنى المثالي للأثر ومن غير المعقول سواء كان على مستوى التدريب في الجانب النظري أم التطبيقي، بظهور نتائجها بنسبة مثالية من خلال النظرة الشاملة التي تم التوصل اليها من خلال ما وراء التحليل الاحصائي والذي يبين الرؤيا الحقيقية للمعالجات الاحصائية. ويذكر القحطاني وكليبي والداود أن ما وراء التحليل عبارة عن تصميم من تصاميم منهجية تحليل المحتوى أو المضمون، حيث يقوم الباحث بتحليل محتوى الأبحاث والدراسات السابقة (كمياً) للوصول الى تعميم حول موضوع معين. (القحطاني وكليبي والداود، ٢٠٢١)

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات :

- ١-١-٥ أغلب البرامج التدريبية الخاصة بتدريبات القوة الانفجارية كان لها حجم اثر كبير.
- ٢-١-٥ أغلب البرامج التدريبية الخاصة بتدريبات القوة الانفجارية كان لها مستوى اثر مثالي.
- ٣-١-٥ ضرورة اجراء التكامل الاحصائي من خلال استخدام ما وراء التحليل الاحصائي كمرشد للتوصل الى النتائج الحقيقية للبرامج التدريبية.
- ٤-١-٥ أفضل البرامج التدريبية لتطوير القوة الانفجارية للشباب بكرة القدم هي التمرينات خاصة باستخدام مقاومات متنوعة وتليها تدريبات البلايومترك.

٢-٥ التوصيات :

- ١-٢-٥ استخدام المكملات الاحصائية (ما وراء التحليل) في البرامج التدريبية الخاصة بالقوة الانفجارية.
- ٢-٢-٥ استخدام (ما وراء التحليل) كمعالجة احصائية لتحديد حجم ومستوى الاثر للبرامج التدريبية.
- ٣-٢-٥ اجراء دراسات وبحوث باستخدام (ما وراء التحليل) في البرامج التدريبية لصفات بدنية اخرى.
- ٤-٢-٥ تصنيف البرامج التدريبية في ضوء (ما وراء التحليل الاحصائي) على وفق التصاميم التجريبية.

٥-٢-٥ بناء مستويات معيارية لحجم الأثر خاصة بالمجال الرياضي.

المصادر

- ١- بابطين ، عادل بن احمد بن حسن (٢٠٠١) مشكلات الدلالة الاحصائية في البحث التربوي وحلول بديلة، جامعة ام القرى، السعودية.
- ٢- بحاش، عبد الحق (٢٠١٩) أهمية اساليب الدلالة العملية في ترشيد نتائج وخلصات البحوث النفسية والتربوية. جامعة محمد بو ضياف، المسيلة، الجزائر.

- ٣- بدوي، عبير علي (٢٠١٨) مقارنة طرق قياس حجم الأثر لبعض الأساليب الإحصائية مع أحجام عينات مختلفة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- ٤- سكران، السيد عبدالدايم عبدالسلام (٢٠٠٦) ما وراء التحليل "Meta-Analysis" كمنهج وصفي تحليلي لتجميع نتائج البحوث وتكاملها في مجال التربية وعلم النفس. مجلة كلية التربية بالزقازيق، مصر.
- ٥- سكران، السيد عبدالدايم (٢٠١٣) مهارات استخدام حزم البرامج الإحصائية في مجال البحوث العلمية.
- ٦- سليمان ، هاشم احمد (٢٠٠٤): " فاعلية أداء اختبار القفز العمودي من أوضاع مختلفة " بحث منشور في مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد ١٠ ، العدد ٣٣ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- ٧- الشرايدة، سمية والصمادي، عبدالله (٢٠١٨) ما وراء التحليل لأثر برامج تنمية مهارات التفكير التباعدي الواردة في أطروحات الماجستير والدكتوراه بجامعة الخليج العربي للفترة (١٩٩٤-٢٠١٦م). دراسات العلوم التربوية، الجامعة الأردنية.
- ٨- محاسنه، نور مفلح، و الشريفين، نضال كمال (٢٠١٩) ما وراء التحليل لنتائج الرسائل الجامعية التي تناولت فاعلية نموذج التعلم البنائي في الأردن خلال الفترة من ٢٠١٠ الى ٢٠١٧ . جامعة اليرموك، الأردن.
- ٩- محمد ، الهام عبد الرحمن (١٩٩٧): " فاعلية التدريب البليومتري على مسافة الوثب العمودي وأثرها على الضربة الساحقة وبعض القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة " المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد ١٢، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية.
- ١٠-يوسف، سليمان عبدالواحد (٢٠١٢) التحليل البعدي لبعض البحوث والدراسات العربية في مجال صعوبات التعلم خلال ربع قرن في إطار محكات التعرف والتشخيص وبرامج التدخل السلوكي. دراسة مسحية تحليلية في اثني عشرة دولة عربية. مجلة كلية التربية، جامعة بنها.
- 11-Maud, J. Peter & Foster, Carl (2006): " Physiological assessment of Human fitness " Human Kinetics.
- 12-Glass, G. V., McGaw, B., & Smith, M. L. (1981). *Meta-analysis in social research*. Sage Publications, Incorporated.
- 13-Lakens, D. (2013). Calculating and reporting effect sizes to facilitate cumulative science: a practical primer for t-tests and ANOVAs. *Frontiers in Psychology*, 4, 863.

الملحق (١) الرسائل والاطاريح التي تم تحليلها

ت	العنوان	الباحث	الدراسة	الجامعة
١	أثر الربط بنسب مختلفة بين مناطق التدريب الفترتي في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم فئة الشباب	زياد محفوظ عبدالقادر البريفكاني	دكتوراه	دهوك
٢	تأثير الحجم التدريبي في اللياقة البدنية والأداء المهاري بكرة القدم	يوسف عبدالامير محمود السعدي	دكتوراه	دهوك
٣	أثر استخدام الشبكة التدريبية بأسلوب التدريب الفترتي على تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم	فارس حسين مصطفى آل حمو	ماجستير	دهوك
٤	تأثير تمرينات بأسلوب البلايومترك في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية لدى لاعبي الشباب بكرة القدم	هاوکار سالار احمد	ماجستير	دهوك
٥	أثر منهج تدريبي في تطوير التهديد المؤثر وبعض المتغيرات البدنية والبايوكيميائية بدلالة (E.M.G) لدى لاعبي كرة القدم	حسن هاشم عبدالله محمود	دكتوراه	السليمانية
٦	تأثير استخدام المكملات الغذائية المصاحبة للمنهج التدريبي في بعض المؤشرات البايوكيميائية والقدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم	محمد لطيف حسين الغزوي	دكتوراه	السليمانية
٧	تأثير تمرينات خاصة باستخدام مقاومات متنوعة في تطوير القوة الخاصة وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم للشباب بأعمار (١٧-١٩) سنة	احمد عبد العزيز فرج	دكتوراه	السليمانية
٨	منهج تدريبي باستخدام وسائل متنوعة وتأثيرها في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم	كومار نعمت شوكت	دكتوراه	السليمانية
٩	تأثير التدريب الفترتي المكثف في بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية بكرة القدم	كوران معروف قادر	ماجستير	السليمانية
١٠	تأثير تمرينات الرشاقة (بالكرة وبدونها) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الاشبال	هيوا احمد قادر عبدالله	ماجستير	السليمانية

السليمانية	ماجستير	ايهاب محمد فرحان	تأثير تمارينات تطبيقية خاصة بأسلوب الباليستسك لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية لحراس المرمى المنتخب الوطني للشباب بكرة القدم	١١
السليمانية	ماجستير	ياسين عبدالمناف قادر	التدريب وفق مساحة الملعب الخماسي وأثره في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الاساسية لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم	١٢
سوران	ماجستير	ديار حكيم فقو كردي	تأثير تدريبات البليومتريك في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية لدى لاعبي الشباب بكرة القدم	١٣
صلاح الدين	دكتوراه	جميل خضر علي خوشناو	تقنين حمل التدريب وتأثيره في بعض المتغيرات البدنية والفلسجية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم الشباب	١٤
صلاح الدين	ماجستير	سامان حمد سليمان	اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام اسلوب التدريب الدائري في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم	١٥
صلاح الدين	ماجستير	جميل خضر علي خوشناو	اثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض المهارات الاساسية وعناصر اللياقة البدنية بكرة القدم	١٦
صلاح الدين	ماجستير	ابراهيم محمد عزيز البوتاني	اثر منهج تدريبي مقترح باسلوب المناطق المحددة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم	١٧
كوية	دكتوراه	احمد عبد العزيز فرج	تأثير تمارينات خاصة باستخدام مقاومات متنوعة في تطوير القوة الخاصة وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم للشباب بأعمار (١٧ - ١٩) سنة	١٨
كوية	ماجستير	شيروان محمد سعيد خوشناو	تأثير تمارين كرة القدم الشاملة في بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية بأعمار ١٦-١٨ سنة	١٩
الموصل	دكتوراه	معن عبدالكريم جاسم محمد الحيالي	اثر اختلاف اساليب التحكم بالحمل التدريبي في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب	٢٠
الموصل	دكتوراه	علي زهير صالح النعمان	أثر اختلاف نسبة العمل الى الراحة في التدريب الفترتي اللاهوائي البدني في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب	٢١
الموصل	دكتوراه	معتز يونس ذنون عثمان الطائي	أثر برنامجين تدريبيين باسلوبين التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم	٢٢

٢٣	أثر تمارين بدنية مهاوية لاهوائية مركبة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم	طارق حسين محمد الحجة	دكتوراه	الموصل
٢٤	أثر تمارين مهارة بدنية على اسس التدريب الفكري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب	ههغال خورشيد رفيق الزهاوي	دكتوراه	الموصل
٢٥	تأثير التدريب على ارضيات مختلفة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب	فارس حسين مصطفى الحموي آل حمو	دكتوراه	الموصل
٢٦	تأثير تمارين هجومية خاصة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والتفكير الخطي للاعبين كرة قدم الصالات	ياسر قاسم الياس العمري	دكتوراه	الموصل
٢٧	تأثير تمارين البليومترك (الارتدادية) بالوسطين المائي والرمل في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب	عصام حسن بلال المعاضيدي	دكتوراه	الموصل
٢٨	تأثير مساحات تدريبية مختلفة محددة على وفق تحليل مجريات اللعب في الاداء المهاري المركب والقدرتين الهوائية واللاهوائية ومؤشر التعب للاعبين كرة القدم الشباب	محمود حمدون يونس الحياي	دكتوراه	الموصل
٢٩	أثر استخدام اسلوب التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم	سلام عمر محمد البليبيسي	ماجستير	الموصل
٣٠	أثر استخدام تدريبات الاثقال والبليومترك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب	علي زهير صالح حمو النعمان	ماجستير	الموصل
٣١	أثر استخدام تمارين القوة المميزة بالسرعة بالاثقال بشدد مختلفة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب	محمد شاكر علي المولى	ماجستير	الموصل
٣٢	أثر التحكم بزمن دوام الحمل والتكرار بالتمارين البدنية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب	ادهام صالح محمود خضر	ماجستير	الموصل
٣٣	أثر التدريب المهاري اللاهوائي بطريقتي التدريب التكراري والفكري في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة	عدنان سعد حنا بيداويد	ماجستير	الموصل

			القدم الشباب	
الموصل	ماجستير	محمود حمدون يونس الحياي	اثر تمارين بدنية مهارية باستخدام زمن المطاولة الخاصة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب	٣٤
الموصل	ماجستير	الحكم محمد يونس المولى	اثر تمارين هوائية فترية معتمدة على منطقتي الجهد الثالثة والرابعة في عدد من المتغيرات البدنية و (المهارية المركبة) للاعبين كرة القدم الشباب	٣٥
الموصل	ماجستير	طارق حسين محمد الحجية	أثر منهج تدريبي بدني قائم على أسس أنظمة انتاج الطاقة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم الشباب	٣٦
الموصل	ماجستير	نبهان فازع ابراهيم رمضان العكيدي	تأثير تمارين مهارية زوجية وجماعية داخل المناطق المحددة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب	٣٧

الملحق (٢)

المصادر العربية والاجنبية التي تم إجراء تحليل المحتوى عليها

- ١- بابطين ، عادل بن احمد بن حسن (٢٠٠١) مشكلات الدلالة الاحصائية في البحث التربوي وحلول بديلة، جامعة ام القرى، السعودية.
- ٢- بحاش، عبد الحق (٢٠١٩) أهمية اساليب الدلالة العملية في ترشيد نتائج وخلصات البحوث النفسية والتربوية. جامعة محمد بو ضياف، المسيلة، الجزائر.
- ٣- بدوي، عبير علي (٢٠١٨) مقارنة طرق قياس حجم الأثر لبعض الأساليب الأحصائية مع احجام عينات مختلفة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- ٤- سكران، السيد عبدالدايم عبدالسلام (٢٠٠٦) ما وراء التحليل "Meta-Analysis" كمنهج وصفي تحليلي لتجميع نتائج البحوث وتكاملها في مجال التربية وعلم النفس. مجلة كلية التربية بالزقازيق، مصر.

- 5- Fritz, C. O., Morris, P. E., & Richler, J. J. (2012). Effect size estimates current use, calculations, and interpretation. *Journal of experimental psychology: General*, 141(1), 2.
- 6- Goulet-Pelletier, J. C., & Cousineau, D. (2018). A review of effect sizes and their confidence intervals, Part I: The Cohen'sd family. *The Quantitative Methods for Psychology*, 14(4), 242-265.\
- 7- Lakens, D. (2013). Calculating and reporting effect sizes to facilitate cumulative science: a practical primer for t-tests and ANOVAs. *Frontiers in Psychology*, 4, 863.
- 8- Ward, R. M. (2002). Highly significant findings in psychology: A power and effect size survey. University of Rhode Island.