

تأثير استخدام تدريبات المرونة على بعض المتغيرات البدنية

لبراعم كرة القدم بدولة الكويت

* أ.د/ أشرف مصطفى أحمد

** مبارك فهد مبارك بن كتال

المقدمة ومشكلة البحث:

لقد تطورت الرياضة في الآونة الأخيرة تطوراً كبيراً وذلك نتيجة ارتباطها بالعلوم الأخرى مثل، علوم الصحة ، والميكانيكا الحيوية ، والفسولوجى ، والتشريح. وغيرها مما نتج عنها العديد من الآراء والدراسات والتي أسفرت عن نتائج قدمت للرياضة الكثير من النظريات والمعلومات والتي ساهمت بدورها في تطوير مستوى الأداء وفتحت آفاق لأبحاث ميدانية جديدة مكنت من تحديد العديد من فوائد ممارسة النشاط الرياضي المنظم على الجوانب المختلفة من الجسم البشرى وإظهار فوائده مما انعكس على مستويات الأداء. وإن رياضة كرة القدم من الرياضات التي تحتوى على العديد من المهارات الأساسية المختلفة سواء كانت بكرة أو بدون كرة والتي يتم تأديتها تحت ضغوط وظروف متغيرة بصورة منفردة أو مركبة مما يستلزم توافق وتناسق فى العمل بين الجهازين العصبى والعضلى أثناء الأداء المهارى لاتخاذ القرار المناسب فى التوقيت والمكان والاتجاه المناسب، ويأتى هذا التناسق والتوافق بين الجهازين العصبى والعضلى من خلال تنمية القدرات البدنية وخاصة المرتبطة منها بنوع النشاط الممارس حيث يتطلب كل نشاط قدرات توافقية معينة اكثر من غيره وإن الأهتمام بتلك القدرات والتدريب عليها وإدراك أهميتها تمكن اللاعب من الاداء بفاعلية وإتقان، واللاعب الذى يفقد قدرا معيناً من القدرات البدنية يجد صعوبة بالغة فى الوصول الى آلية الاداء المهارى وتنفيذ الواجبات المطلوبة منه بالسرعة والكفاءة العالية تحت ظروف متغيرة ومفاجأة، والقدرات البدنية تمثل عاملاً هاماً لنجاح عمليات تعليم وتطوير المهارات الأساسية، فتوفر هذه القدرات لدى المبتدىء يساعد على حسن التفكير وسهولة تعلم المهارات الحركية وتطويرها بصورة مثلى، وهى احد الدعائم الرئيسية للأداء المهارى حيث تشكل قاسماً مشتركاً ومركباً مع العناصر الأخرى لتسهم فى الوصول باللاعب

لأعلى مستوى رياضى وفقاً لإمكاناته الجسمانية، فنجد ان المبتدئين الذين يتميزون بالقدرات البدنية يستطيعون تسجيل درجة اعلى من القدرات البدنية العامة، ولا ترتبط القدرات البدنية بالاداء الحركى فقط بل وايضا بالمهارات المركبة التى تتميز بدرجة من الصعوبة والتعقيد فى النواحي التكتيكية والتكنيكية. (٣ : ١٣٦)، (٥ : ٦٢)، (٨ : ١٢)، (٩ : ١٠)، (١٠ : ٢٠)

حيث يشير " طلحة حسام الدين " (١٩٩٤م) على أهمية التدريبات النوعية فى كل من عمليات تعليم وتدريب المهارات الرياضية ويمكن استخلاص مفهوم التدريب النوعي على أنه يشمل كل من الخصوصية فى نوعية التمرينات المستخدمة ، وكذلك الأساليب المستخدمة فى تحقيق هذه الخصوصية سواء من حيث الشدة أو الحجم أو الكثافة وكذلك توزيع الحمل على الفترات الزمنية المحددة . (٤ : ٣٢)

وتستخدم تدريبات المرونة فى مجال التدريب الرياضي سواء فى مراحل الإعداد أو فى فترات المنافسات ولها وظيفتان أساسيتان هما تطوير فن الأداء الأمثل ، وتحسين النواحي الوظيفية والقدرات البدنية الأساسية.

ويتفق ذلك مع ما ذكره كل من أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين رضوان (١٩٩٣م) على أن التدريبات المستخدمة لتنمية المرونة أنها يجب أن تأخذ الشكل الطبيعي لها عند أداء المهارة الفنية التخصصية، حيث أن تدريبات المرونة أساساً هو تدريب للجهاز العصبي والألياف العضلية السريعة ولا يمكن أن يتم التكيف الفسيولوجي إلا إذا كانت الأجهزة الفسيولوجية فى نفس الشكل التي تؤدي به الحركة. (٢ : ١٨٩)

من خلال عمل الباحث لاحظ انخفاض مستوى أداء مهارات كرة القدم لدى ناشئى كرة القدم ، نتيجة لضعف بعض القدرات البدنية لديهم، ويرجع الباحث ذلك إلى افتقار برامج التدريب المنفذة إلى نوعية التدريبات المستخدمة الخاصة بتنمية الصفات البدنية والمهارية بصوره منفردة بعيداً عن متطلبات المباراة مما يساهم فى تنمية هذه الصفات اللازمة للناشئين فى بداية مشوارهم فى كرة القدم.

ومن هذا المنطلق كان من الضروري البحث عن أحد التدريبات التي يمكن من خلالها المدربين الارتقاء بالقدرات البدنية والمهارية والتي تمثل أهمية بالغة في كرة القدم، لذلك فقد تم التوصل إلى أن تدريبات بار المرونة وكرة الثبات النصفية يمكن أن تساهم في تطوير هذه الصفات.

ومن خلال الاطلاع على المراجع لاحظ الباحث ندره الدراسات التي تناولت هذه الجزئية من خلال وضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المرونة وكرة الثبات النصفية لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم، الأمر الذي دعي الباحث إلى تناول هذا الموضوع بالبحث والدراسة محاولاً بناء برنامج تدريبي باستخدام هذه التدريبات كخطوة من خطوات الارتقاء بمستوى الناشئين في هذه الصفات.

أهداف البحث :

يهدف البحث التعرف على :

- 1- تأثير تدريبات بار المرونة وكرة الثبات النصفية على كثافة بعض المتغيرات البدنية لدى براعم كرة القدم بدولة الكويت.
- 2- تأثير تدريبات بار المرونة وكرة الثبات النصفية على كثافة بعض المتغيرات المهارية لدى براعم كرة القدم بدولة الكويت.

فروض البحث :

يفترض الباحث ما يلي:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

الدراسات السابقة:

١ - دراسة: هيثم فتح الله (٢٠٠٣) (٦) بعنوان " تأثير التدريب بالأثقال لتنمية القوة على سرعة ودقة أداء بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة القدم"، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي واشتملت العينة على (٤٠) ناشئ تحت ١٢ سنة مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة، كما استخدم الباحث -أثقال حرة- اختبارات دقة التمرير- سرعة التصويب-دقة المراوغة-جهاز مالتى جيم. كأدوات لجمع البيانات. وكان من أهم النتائج: وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في سرعة ودقة التصويب والتمرير والمراوغة لصالح القياس البعدى.

٢- دراسة: إبراهيم حنفى شعلان (٢٠٠٠) (١) بعنوان " أسس برامج الإعداد البدنى للأشبال في كرة القدم للمرحلة السنوية (١٠-١٢) سنة بدولة الإمارات"، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (١٢٠) ناشئ من ناشئ كرة القدم بنادي الوصل الرياضى بدولة الإمارات متوسط أعمارهم من (١٠-١٢) سنة، واستخدمت الدراسة -اختبارات بدنية -التحمل الدورى التنفسى -السرعة الانتقالية. -القوة العضلية. -القدرة. كأدوات جمع البيانات. وكان من أهم النتائج: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية في الحمل الدورى التنفسى ، السرعة الانتقالية ، القوة العضلية ، القدرة.

٣ - دراسة: جاكوسين وكولينج Jacolvon, Kulling (١٩٨٩) (٧) بعنوان " تأثير برنامج بالأثقال على الأولاد في مرحلة ما قبل البلوغ"، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (٢٠) ولد متوسط أعمارهم من (٩-١١) سنة، كما استعان الباحث ببعض الوسائل لجمع البيانات منها -برنامج تدريبي لمدة (١٠) أسابيع -الأشعة المقطعية -أجهزة مالتى جيم. وكان من أهم النتائج: زيادة القوة العضلية لعضلات الصدر. -زيادة القوة العضلية لعضلات الرجلين. -أن تتم التكرارات في المدة من (٦-١٠) تكرارات. -عدم حدوث أي إصابات.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث يعتبر أنسب المناهج في تحقيق أهداف البحث وقد استعان الباحث بالتصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مستخدماً القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

ثانياً: مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من الأندية المسجلة بالاتحاد الكويتي لكرة القدم وعددهم (١٦) نادي وهم (العربي - القادسية - الكويت - كاظمة - الشباب - الفحيحيل - الساحل - خيطان - التضامن - الصليبخات - الجهراء - القرين - برقان - السالمية - اليرموك - النصر)

ثالثاً: عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من أعضاء مدرسة الكرة بنادي (الجهراء) الرياضى والمقيدين بسجلات النادي للموسم الرياضى ٢٠١٨/٢٠١٩ حيث بلغ قوام العينة عدد (٤٥) برعم من أصل مجتمع البحث والبالغ (٦٥) برعم هم إجمالي عدد البراعم المقيدين بالمدرسة.

وقد تم تقسيم باقي أفراد عينة البحث وبعدهم (٣٠) برعم إلى مجموعتين بواقع (١٥) برعم للمجموعة التجريبية ، (١٥) برعم للمجموعة الضابطة هم إجمالي أفراد عينة البحث.

وكانت من أهم مواصفات عينة البحث المختارة أن يكون البرعم سليم من الناحية البدنية والصحية ، الرغبة في الالتحاق ببرنامج التدريبات ، القدرة على فهم التعليمات واتباعها ، لم يسبق لهم الاشتراك في برامج لتنمية القدرات البدنية من قبل وذلك على أن تقوم المجموعة التجريبية بتنفيذ تدريبات بار المرونة وكرة الثبات النصفية بجانب التدريب التقليدي بمدرسة الكرة بينما تقوم المجموعة الضابطة بالتدريب التقليدي فقط بمدرسة الكرة.

- أسباب اختيار عينة البحث:

- ملائمة المرحلة العمرية لحدوث تطور ملحوظ في القدرات البدنية.
 - هذه المرحلة العمرية يكون البرعم قد وصل إلى مستوى من الوعي والإدراك الذي يستطيع معه استيعاب الواجبات المكلف بها وكذلك التعامل مع الأجهزة والأدوات والأثقال.

- هذه المرحلة العمرية من السهل الحصول فيها على عينة لم يتم إخضاعهم لبرامج مسبقة وذلك نظراً لقلة الخبرة التدريبية والعمر التدريبي لديهم.

- تجانس أفراد عينة البحث الكلية :

اعتمد الباحث في أن يكون هناك تجانس لأفراد عينة البحث الكلية في المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي (البرنامج) وذلك وفقاً لما أشارت إليه الدراسات السابقة والقراءات النظرية وآراء العلماء والخبراء وهي كما يلي:

- المتغيرات التوصيفية وتشمل على :

- السن. -الطول. -الوزن. - العمر التدريبي.

- المتغيرات الأنثروبومترية وتشمل على:

- طول الذراع. -طول العضد.
 - طول الجذع. -محيط الصدر. -محيط الفخذ.

- الاختبارات البدنية :

وتشمل عدد (٥) اختبارات بدنية. مرفق رقم

جدول (١)

تجانس عينة البحث في بعض المتغيرات المختارة

(السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) (ن = ٣٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الانثناء
١	السن	سنة	١١.٤٥	٠.٣٢	١١.٤٥	٠.٢٩
٢	الطول	سم	١.٤٥	٠.٠٤	١.٤٦	٠.١١
٣	الوزن	كجم	٣٥.٥٤	٣.٧٠	٣٥.٥٠	٠.١٣
٤	العمر التدريبي	سنة	٢.٧٨	٠.٣٧	٢.٨٠	٠.٠٣٥

يتضح من الجدول رقم (١) أن معاملات الالتواء للمتغيرات المختارة تتراوح بين (٠.١١، ٠.٣٦) وهذه القيمة تتحصر ما بين (+ ٣) مما يدل على تجانس عينة البحث في متغيرات السن، الطول، الوزن، والعمر التدريبي.

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في المتغيرات الأنثروبومترية ن = ٣٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	معامل الالتواء
١	طول الذراع	سم	٦٥.٣٢	٣.٠٠	٠.٠٧
٢	طول العضد	سم	٢٩.٤٣	٢.٢١	٠.٣٩
٣	طول الجذع	سم	٤٢.٦٣	٣.٨٩	٠.٤٠
٤	محيط الصدر	سم	٦٩.١٠	١.٩٤	٠.٢٨
٥	محيط العضد	سم	٢٢.٩٠	١.٦٩	٠.١٢
٦	محيط الفخذ	سم	٤٢.١٢	٢.٩٢	١.٢٥

يتضح من الجدول رقم (٢) أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (٠.٠٧، ١.٢٥) وهذه القيمة تتحصر ما بين + ٣ مما يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات الأنثروبومترية قيد البحث.

جدول (٣)

تجانس عينة البحث في الاختبارات البدنية ن = ٣٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	معامل الالتواء
١	الدفع بالرجلين	كجم	٤٠.٣٧	٥.١٨	٠.٢١
٢	دفع الذراعين أمام الصدر	كجم	١٦.٢٠	٤.٣٤	٠.٢٣
٥	رفع الذراعين عالياً أماماً	كجم	١٢.٢٠	٢.٣٥	٠.٢٤
١٠	رقود ثني الجذع عالياً	عدد	٢٥.٥٠	٣.٢٦	١.٧٢
١٢	جلوس مرجحة الجذع خلفاً أماماً	كجم	٣٥.١٧	٢.٩١	٠.٥٦

يتضح من الجدول رقم (٣) أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (٠.٢١ ، ١.٧٢) وهذه القيمة تنحصر بين $+ ٣$ مما يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث.

- تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي (البرنامج التدريبي) والتي تم تحديدها من قبل وفقا لما أشارت إليها الدراسات السابقة والقراءات النظرية وآراء الخبراء والعلماء.

وقد شمل التكافؤ للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

- بعض المتغيرات المختارة (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي).
- المتغيرات الأنثروبومترية [طول الذراع - طول العضد - طول الجذع - محيط الصدر - محيط العضد - محيط الفخذ].
- المتغيرات بدنية .

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" لعينة البحث في بعض المتغيرات المختارة (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) $n = ٣٠$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
			ع	س	ع	س
١	السن	سنة	١١.٤٢	١١.٤٧	١١.٤٧	١١.٤٧
٢	الطول	سم	١.٤٧	١.٤٥	١.٤٥	١.٤٥
٣	الوزن	كجم	٣٥.٦٨	٣٥.٣٩	٣٥.٣٩	٣٥.٣٩
٤	العمر التدريبي	سنة	٢.٧٨	٢.٧٨	٢.٧٨	٢.٧٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $٠.٠٥ = ٢.٠٥$

يتضح من الجدول رقم (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المختارة "السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي"، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" في القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات الأنثروبومترية قيد البحث $n = 30$

م	المتغيرات الأنثروبومترية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت
			س-	ع	س-	ع	
١	طوال الذراع	سم	٦٥.٢٧	٣.٠٦	٦٥.٣٧	٣.٠٤	٠.٠٩
٢	طول العضد	سم	٢٩.٢٧	٢.١٩	٢٩.٦٠	٢.٢٩	٠.٤١
٣	طول الجذع	سم	٤٢.٦٧	٣.٩٩	٤٢.٦٠	٣.٩٢	٠.٠٥
٤	محيط الصدر	سم	٦٩.٠٧	٢.١٩	٦٩.١٣	١.٧٣	٠.٠٩
٥	محيط العضد	سم	٢٢.٩٤	١.٧٥	٢٢.٨٧	١.٦٨	٠.١١
٦	محيط الفخذ	سم	٤٢.٠٧	٣.١٠	٤٢.١٧	٢.٨٣	٠.٠٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.05$

يتضح من الجدول رقم (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات الأنثروبومترية المختارة مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث

في اختبارات المقاومات والأثقال قيد البحث ن = ٣٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
			ع	س -	ع	س -
١	الدفع بالرجلين	كجم	٤٠.٦٧	٥.١٥	٣٩.٩٧	٥.٣٥
٢	دفع الذراعين أمام الصدر	كجم	١٦.٤٠	٤.٥٢	١٦.٠٠	٤.٣١
٣	رفع الذراعين عالياً أماماً	كجم	١٢.٥٠	٢.٥٠	١١.٩٠	٢.٢٥
٤	رفود ثني الجذع عالياً	عدد	٢٥.٨٧	٢.٢٦	٢٥.١٣	٤.٠٧
٥	جلوس مرجحة الجذع خلفاً أماماً	كجم	٣٥.٨٧	٣.٢٩	٣٤.٤٧	٢.٣٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.05$

يتضح من الجدول رقم (٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة لاختبارات المقاومات والأثقال لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة المجموعة مما يدل على تكافؤ المجموعتين في الاختبارات قيد البحث.

رابعاً: وسائل جمع البيانات :

قام الباحث بدراسة مسحية للبحوث والدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع البحث وذلك لاختيار الأدوات والاختبارات التي تتناسب وطبيعة البحث وكذا العمر الزمني لأفراد عينة البحث.

- الأدوات و الأجهزة المستخدمة :

- ١- ميزان طبي.
- ٢- جهاز رستاميتير لقياس الطول.
- ٣- بار المرونة.
- ٤- كرة الثبات النصفية.
- ٥- شريط قياس بالسلم.
- ٦- ساعة إيقاف.

٧- كرات (قدم).

٨- أقماع وصولجات.

٩- مسطرة مدرجة بالسنتيمتر.

١٠- مرمى كرة مقسم.

- الاختبارات والقياسات:

الاختبارات والتدريبات البدنية

- ١- اختبار (الجلوس-الرجلين منثيتين على الصدر) دفع الثقل بالقدمين أماماً.
- ٢- اختبار (الجلوس-الذراعين منثيتين لأعلى باتساع الصدر. ممسكاً بثقل) دفع الذراعين أماماً عالياً.
- ٣- اختبار (الجلوس-مواجهة الجهاز. الذراعين منثيتين لأعلى باتساع الصدر. ممسكتان بثقل) دفع الذراعين عالياً خلفاً.
- ٤- اختبار (الرقود-الذراعين منثيتين لأعلى باتساع الصدر. ممسكتان بثقل) الدفع عالياً.

٥- اختبار (الجلوس- المشطين خلف ثقل) مد الرجلين.

تم عمل مسح مرجعي للاختبارات المهارية وكذا الاختبارات البدنية التي تم استخدامها مع العينة قيد البحث.

كما تم عرض تلك الاختبارات والتدريبات على مجموعة من الخبراء . وقد راعى الباحث أن يكون الخبراء من الحاصلين على درجة الدكتوراه كحد أدنى في التربية الرياضية في أقسام التدريب الرياضى بكليات التربية الرياضية.

- الاستمارات :

استخدم الباحث عدد من الاستمارات لتساعده في تجميع البيانات والمعلومات اللازمة لإجراء الدراسة وهي كالتالي:

- ١- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول مناسبة تدريبات بار المرونة وكرة الثبات النصفية للمرحلة العمرية لعينة البحث.
- ٢- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول مناسبة الاختبارات المهارية.

٣- استمارة تسجيل بيانات لاعب.

٤- استمارة تسجيل بيانات الاختبارات المهارية.

- المعاملات العلمية: ((الصدق - الثبات)) للاختبارات المستخدمة:

- صدق الاختبارات:

قام الباحث بايجاد صدق الاختبارات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم عينة

البحث عن طريق :

- صدق المحتوى:

وذلك عن طريق المسح المرجعي للمؤلفات والدراسات السابقة للاختبارات (قيد

البحث) لمرحلة البراعم وقد ارتضى الباحث بنسبة فوق ٧٥% من مجموع الأصوات

التي أجرى عليها المسح المرجعي وقد استبعد الباحث الاختبارات التي حققت أقل من

نسبة ٧٥% من مجموع الأصوات..

- صدق المحكمين:

وذلك بعرض الاختبارات على عدد (١٠) من السادة الخبراء ثم حساب النسبة

المئوية حول الاتفاق وقد ارتضى الباحث بنسبة فوق ٨٠% من مجموع أصوات السادة

الخبراء حول الاختبارات (قيد البحث) والتي اتفقت مع المسوح المرجعية التي قام بها

الباحث وقد تم استبعاد الاختبارات التي حصلت على نسبة أقل من ٨٠% من مجموع

الأصوات والتي اختلفت مع نتائج المسوح المرجعية.

- صدق التمايز :

قام الباحث بحساب صدق التمايز لكل من الاختبارات البدنية والاختبارات

المهارية المختارة وذلك بحساب قيمة "ت" بين عينة استطلاعية قوامها (١٠) براعم

تحت ١٥ سنة بنادى (الجهاء) الرياضى هم العينة المميزة وذلك في قياسات

الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية قيد البحث. جدول رقم (١٢).

- ثبات الاختبارات:

استخدم الباحث أسلوب تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test Retest بفواصل زمنى

قدره (٧) أيام بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وذلك على عينة قوامها (١٠) براعم

تتوافر فيهم نفس خصائص عينة البحث والجدول رقم (٧) يوضح معامل الارتباط بين التطبيقين باستخدام معامل بيرسون Persson وذلك على الاختبارات البدنية قيد البحث.

جدول (٧)

المعاملات العلمية لاختبارات قيد البحث

الاختبارات	وحدة القياس	الثبات (ن = ١٠)				معامل الارتباط	صدق التمايز (ن = ٢٠)				
		التطبيق الأول		التطبيق الثاني			العينة الاستطلاعية		العينة المميزة		
		ع	س	ع	س		ع	س	ع	س	
الدفع بالرجلين	كجم	٣٧.٢٢	٢.٥١	٣٨.٠٥	٣.٢٩	*٠.٩٧	٣٧.٢٢	٢.٥١	٤٥.٢٠	٣.٢٩	*٩.٣١
دفع الزراعين أمام الصدر	كجم	١٧.٥٠	٤.٢٥	١٧.٨٠	٤.٢٩	*٠.٨٢	١٧.٥٠	٤.٢٥	٢٥.٥٠	٢.٢٧	*٨.٩٨
رفع الزراعين عالياً أماماً	كجم	١١.٧٥	٢.٣٧	١١.٦٥	٢.٢٤	*٠.٩٩	١١.٧٥	٢.٣٧	١٧.٨٠	٢.٢٢	*٣.٧٩
رفود ثني الجذع عالياً	عدد	٢٥.٣٠	١.٩٥	٢٥.٢٠	١.٥٥	*٠.٨٣	٢٥.٣٠	١.٩٥	٣١.٢٠	٣.٠٨	*٧.٢٣
جلوس مرجحة الجذع خلفاً أماماً	كجم	٣٥.١٠	٢.٠٣	٣٤.٨٠	٢.٠٩	*٠.٨٧	٣٥.١٠	٢.٠٣	٤١.٠٠	٣.٠٦	*٧.٦٤

*دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية ن-٢ = ٩ = ٠.٦٠٢
قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية ن-٢ = ١٨ = ٢.١٠

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات الأثقال مما يدل على ثبات هذه الاختبارات كما يتضح من نفس الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الاستطلاعية والعينة المميزة مما يشير إلى صدق الاختبارات.

- البرنامج المقترح لتدريبات بار المرونة وكرة الثبات النصفية:

يعتبر البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات بار المرونة وكرة الثبات النصفية هو المحور الأساسي الذي يدور حوله موضوع البحث وبناء على ذلك قام الباحث بمراعاة الأسس العلمية في إعداد البرنامج متبعاً الآتي:

خطوات وضع البرنامج المقترح:

من خلال المسح المرجعي والاطلاع على برامج التدريب في الأنشطة المختلفة التي تناولتها الأبحاث العربية والأجنبية والمراجع العلمية تم تحديد النقاط التالية:

- تحديد أهداف البرنامج
- تحديد ووضع أهم محتويات البرنامج التدريبي المقترح لبراعم كرة القدم.

- تحديد مدة تنفيذ البرنامج.
- تصميم وتشكيل الأحمال التدريبية الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح.
- توزيع محتوى البرنامج التدريبي لبراعم كرة القدم على المراحل المختلفة والوحدات التدريبية للبرنامج.
- عرض محتوى البرنامج على السادة الخبراء.
- تجريب جزء من إجراءات البرنامج على عينة من مجتمع البحث.
- تقويم نقاط الضعف وضع خطة لحل المشكلات التي قد تواجه البرنامج.

تحديد أهداف البرنامج:

- تحسين مستوى القدرات البدنية لبراعم كرة القدم.
- تحسين مستوى الأداء المهارى لبراعم كرة القدم.

محتوى البرنامج التدريبي:

قام الباحث بتحديد مجموعة من التدريبات باستخدام بار المرونة وكرة الثبات النصفية والتي تتناسب والمرحلة العمرية لعينة البحث ، واشتملت على عدد (١٢) تمرين موزعة على (١٢) محطة وقد تم عرض هذه التدريبات على مجموعة من السادة الخبراء وذلك لتحديد مدى مناسبتها للمرحلة العمرية لعينة البحث، كما قام الباحث بتحديد المجموعات العضلية العاملة لكل تدريب من التدريبات بمحتوى البرنامج وعرضها على السادة الخبراء لتحديد مناسبة هذه التدريبات لبراعم كرة القدم وملائمتها لطبيعة النشاط والمرحلة العمرية لعينة البحث.

هذا وقد قام الباحث بتنفيذ التدريبات من الأسبوع الأول وحتى الأسبوع الثاني عشر وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعية هذا بالإضافة إلى البرنامج التدريبي التقليدي (بدني مهاري) الذي انتظم فيه كلاً المجموعتين التجريبية والضابطة ولنفس الفترة الزمنية بواقع وحدتان تدريبيتان أسبوعياً وهو البرنامج الخاص بمدرسة الكرة بنادي (الجهراء) الرياضي.

مدة تنفيذ البرنامج :

استغرق تطبيق البرنامج مدة (١٢) أسبوع بمعدل (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع وذلك في الفترة من السبت ٢٠١٨/١/٥ م وحتى السبت ٢٠١٩/٣/٩ م.

- الدراسات الاستطلاعية :

قبل البدء في تطبيق البرنامج التدريبي قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية وذلك على عدد (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث وقد تم استبعادهم من عينة البحث الأساسية وقد أجريت هذه الدراسة خلال الفترة من ٢٠١٨/١٢/٢٧ وحتى الأحد ٢٠١٨/١٢/٣١ م وذلك بهدف:

- ١- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وكيفية التعامل معها.
 - ٢- تدريب المساعدين.
 - ٣- تحديد الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ البرنامج والقياسات.
 - ٤- تحديد ترتيب إجراء الاختبارات.
 - ٥- حساب الزمن الذي يستغرقه أداء كل اختبار.
 - ٦- تهيئة أماكن إجراء القياسات والاختبارات والأجهزة والتأكد من صلاحيتها لإجراء تلك الاختبارات.
 - ٧- حساب المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة.
- وقد أسفرت نتائج الدراسات الاستطلاعية التي قام بها الباحث على:
- ١- اختيار مواعيت إجراء البرنامج المناسبة من أيام الأسبوع مما يتوافق مع مكان إجراء التجارب وظروف أفراد عينة البحث وكذا توقيت اليوم.
 - ٢- إعادة ترتيب وضع المحطات داخل الصالة بما يحقق سهولة التحرك والأداء.
 - ٣- تم استبعاد عدد (٢) محطة غير صالحين واستبدالهم بمحطات بديلة تؤدي نفس الغرض وتحت نفس الظروف.
 - ٤- إضافة (٧) دقائق على زمن كل وحدة تدريبية وذلك للتحرك من محطة لأخرى وتنفيذ تمرينات الإطالة بين كل محطة وأخرى.

خامساً: التجربة الأساسية :

قام الباحث بإجراء تنفيذ خطوات البرنامج والتجربة الأساسية خلال الفترة من ٢٠١٩/١/٥م وحتى ٢٠١٩/٣/٩م وقد اشتملت على الخطوات التالية:
- القياسات القبليّة :

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة لتدريبات البار الحديد وكرة الثبات النصفية بالبرنامج التدريبي المقترح وذلك بهدف الحصول على الحمل الأقصى لكل برعم من أفراد العينة لكلا المجموعتين التجريبيّة والضابطة.

وتم إجراء القياسات بصالة اللياقة البدنية بنادي (الجھراء) الرياضى وقد اتبع الباحث الخطوات التالية لتحديد أقصى حمل:

- عقب أداء التهيئة يقوم كل برعم بأداء مجموعة واحدة من (٥) تكرارات بثقل خفيف.

- يقوم كل برعم بأداء مجموعة واحدة من (٣) تكرارات بثقل أزيد قليلاً.

- يزداد الثقل للبرعم من الوزن بمعدل ٠.٥ كجم في كل محاولة لمرة واحدة فقط.

- يتم الاستمرار في التدرج في زيادة الثقل بنفس المعدل مع أداء تكرار واحد في كل مرة وبطريقة صحيحة وحتى يتم الوصول إلى أقصى ثقل يستطيع البرعم رفعه لمرة واحدة.

- يكرر الخطوات لكل برعم وفي كل محطة من محطات التدريب.

- دونت القياسات لكل برعم في الاستمارة الخاصة به .

- قياسات مستوى الأداء المھارى :

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة لمستوى الأداء المھارى وذلك للمتغيرات المھارية قيد البحث وعددها (٤) اختبارات مھارية وقد تمت القياسات بملاعب نادي (الجھراء) على عينة البحث البالغ قوامها (٣٠) برعم. وتم تسجيل البيانات في الاستمارة الخاصة بذلك.

- تنفيذ البرنامج :

قام الباحث بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات بار المرونة وكرة الثبات النصفية على أفراد المجموعة التجريبية وعددها (١٥) برعم البالغ قوامها (٣٠) برعم بصالة اللياقة البدنية بنادي (الجهراء) بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع وهي أيام السبت ، الاثنين ، الأربعاء ، ولمدة (١٢) أسبوع متصلة وكان ترتيب أجزاء الوحدة التدريبية كما يلي:

- إحماء - إطالة (٢٠-٢٥) ق.
- محتوى الوحدة التدريبية (٦٠ - ٩٠) ق.
- تمرينات الإطالة والتهدئة في نهاية الوحدة التدريبية (٧) ق.
- وكانت الشدة الخاصة بكل تمرين لكل برعم خلال كل مرحلة من مراحل التدريب الثلاث مسجلة على الكارت الخاص به. مرفق (٥)

- القياسات البعدية:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لمتغيرات البحث في الفترة ٢٠١٩/٣/١٠م لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة.

- جمع البيانات :

بعد تطبيق القياسات القبليّة والبعدية وتسجيل النتائج ، قام الباحث بتفريغ هذه البيانات في الجداول الخاصة بها حتى يسهل معالجتها إحصائياً.

سادساً: المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث في معالجته الإحصائية لبيانات العينة الطرق الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معاملات الالتواء.
- اختبار "ت" لدلالة الفروق.
- النسب المئوية "نسب التحسن".
- معامل الارتباط.

عرض النتائج ومناقشتها :

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ونسب التحسن بين القياسات
القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية ن = ١٥

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %	قيمة ت
			ع	س -	ع	س -		
١	الدفع بالرجلين	كجم	٤٠.٦٧	٥.١٥	٧٥.٣٣	١٠.٦٠	٨٥.٢	*١٢.٩٠
٢	دفع الزراعين أمام الصدر	كجم	١٦.٤٠	٤.٥٢	٢٦.٦٧	٥.٥٩	٦٢.٦٢	*٥.٤٠
٣	رفع الزراعين عالياً أماماً	كجم	١٢.٥٠	٢.٥٠	٢١.٤٣	٢.٣٨	٧١.٤	*٨.٦٤
٤	رقود ثني الجذع عالياً	عدد	٢٥.٨٧	٢.٢٦	٣٥.٣٣	٢.٨٢	٣٦.٥٧	*١٦.٤٣
٥	جلوس مرجحة الجذع خلفاً أماماً	كجم	٣٥.٨٧	٣.٢٩	٥٣.٦٠	٣٩١	٤٩.٤٣	*١٣.٢٧

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٤

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي وقد تراوحت نسب التحسن بين (٨٥.٩٦ %) كحد أقصى في اختبار ثني الرجلين ، (٣٦.٥٧ %) كحد أدنى في اختبار رقود ثني الجذع.

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ونسب التحسن بين

القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية ن = ١٥

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %	قيمة ت
			س -	ع	س -	ع		
١	الدفع بالرجلين	كجم	٣٩.٩٧	٥٠.٣٥	٤١.٣٣	٤.٤٣	٣.٤٠	*٢.٦٥
٢	دفع الذراعين أمام الصدر	كجم	١٦.٠٠	٤.٣١	١٧.٩٣	٢.٥٨	١٢.٦	٢.٠٣
٣	رفع الذراعين عالياً أماماً	كجم	١١.٩٠	٢.٢٥	١٢.٦٣	١.٨٠	٦.١٣	١.٦
٤	رقود ثني الجذع عالياً	عدد	٢٥.١٣	٤.٠٧	٢٧.٠٧	٢.١٥	٧.٧٢	*٢.٢٧
٥	جلوس مرجحة الجذع خلفاً أماماً	كجم	٣٤.٤٧	٢.٣٩	٣٧.٠٧	١.٧١	٧.٥٤	*٦.٩٣

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٤

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية ما عدا اختبار رفع الذراعين أماماً. وقد تراوحت نسب التحسن بين القياسات البعدية والقياسات القبلية ٣.٤٠ % لاختبار الدفع بالرجلين، كحد أدنى، ١٢.٦ % كحد أقصى لاختبار دفع الذراعين أمام الصدر.

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" في القياسات البعدية للمجموعتين

التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية ن = ٣٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت
			س -	ع	س -	ع	
١	الدفع بالرجلين	كجم	٧٥.٣٣	١٠.٦٠	٤١.٣٣	٤.٤٣	*١١.٤٦
٢	دفع الذراعين أمام الصدر	كجم	٢٦.٦٧	٥.٥٩	١٧.٩٣	٢.٥٨	*٥.٥٠
٣	رفع الذراعين عالياً أماماً	كجم	٢١.٤٣	٢.٣٨	١٢.٦٣	١.٨٠	*١١.٤٢
٤	رقود ثني الجذع عالياً	عدد	٣٥.٣٣	٢.٨٢	٢٧.٠٧	٢.١٥	*٩.٠٣
٥	جلوس مرجحة الجذع خلفاً أماماً	كجم	٥٣.٦٠	٣.٩١	٣٧.٠٧	١.٧١	*١٥.٠٢

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٥

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبيية في الاختبارات البدنية قيد البحث.

مناقشة النتائج:

باستعراض الجداول من رقم (٨) ويتضح من الجدول رقم (١٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبيية والخاصة بالمتغيرات البدنية قيد البحث وبالنظر في نفس الجدول يتضح للباحث أن نسب التحسن للقياس البعدى للمتغيرات البدنية تراوحت بين (٨٥.٩٦ %) كحد أقصى في اختبار ثني الرجلين ، (٣٦.٥٧ %) كحد أدنى في اختبار رقود ثني الجذع ويعزي الباحث ذلك إلى أن تدريبات بار المرونة وكرة الثبات النصفية والمقننة علمياً للمجموعة التجريبيية أدت إلى زيادة القوة العضلية لبراعم كرة القدم بالإضافة إلى اشتمال التدريبات والتي شملت المجموعات العضلية المختلفة لجميع أجزاء الجسم بالنسبة للطرف العلوى وكذلك الطرف السفلى مما أدى إلى تنمية شاملة لمستوى المتغيرات البدنية سواء للمجموعات العضلية الخاصة بالرجلين أو الذراعين أو الظهر والبطن.

ويشير الباحث إلى أنه من خلال عرض نسب التحسن بالجدول رقم (١٩) يتضح تفوق نسب التحسن الخاصة بالمجموعات العضلية التي ساهمت في مساعدة البراعم فى تحقيق التفوق المهاري لأداء المهارات الخاصة برياضة كرة القدم.

ويعزي الباحث ذلك إلى أنه بالإضافة إلى أن تدريبات بار المرونة وكرة الثبات النصفية للمجموعة التجريبيية والذي استمر أداؤها لمدة (١٢) أسبوع قامت أفراد المجموعة التجريبيية بأدائها ، ويشير الباحث إلى أن طبيعة تدريبات بار المرونة وكرة الثبات النصفية تتركز بطبيعتها على أنشطة رياضة كرة القدم ومهاراتها أكثر من التدريبات التقليدية وقد تم توجيهها إلى أجزاء الجسم مما ساهمت في زيادة التركيز على

عضلات الطرف السفلى وخاصة الرجلين مما أدى إلى زيادة نسبة التحسن الخاصة بالمجموعات العضلية للطرف السفلى عن باقي أجزاء الجسم.

كما يتضح من نفس الجدول وجود نسب تحسن في القياسات البعدية للاختبارات البدنية وقد تراوحت نسب التحسن بين ٣.٤٠%، و٧.٧٢ وتوضح نسب التحسن حدوث تقدم في مستوى القوة العضلية للمجموعة الضابطة وإن كان بعضها غير دال إحصائياً ويعزي الباحث ذلك إلى انتظام أفراد

كما يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياسات البعدية للمتغيرات البدنية لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزي الباحث ذلك إلى أن تدريبات بار المرونة وكرة الثبات النصفية والمقننة علمياً لمدة (١٢) أسبوع للمجموعة التجريبية أدى إلى زيادة مستوى القدرات البدنية لبراعم كرة القدم بالإضافة إلى اشتمال هذه التدريبات ولتى اشتملت على المجموعات العضلية المختلفة سواء للطرف العلوى وكذلك الطرف السفلى مما أدى إلى حدوث تنمية شاملة ومتوازنة في مستويات القدرات البدنية بينما اقتصر تدريب المجموعة الضابطة على التدريب التقليدي.

كما يتضح من الجدول رقم (٨) والجدول رقم (٩) مدى تفوق المجموعة التجريبية في نسب التحسن في جميع القدرات البدنية والتي تعنى بالمجموعات العضلية المتنوعة سواء للطرف العلوى أو الطرف السفلى وعضلات البطن والصدر والظهر.

ويعزي الباحث التقدم الحادث في مستويات القوة العضلية للعينة التجريبية من براعم كرة القدم تحت (١٢) سنة وهي المرحلة السنية دون مرحلة البلوغ، بالرغم من عدم وجود الهرمونات المسؤولة عن زيادة مستويات القوة العضلية فى هذه المرحلة السنية إلى أن تدريبات الأثقال والمقاومات عند ممارستها بشكل منتظم ودورى تؤدي إلى تحسين المسارات العصبية وتؤدي إلى تثبيط الجهاز العصبى والعضلى وكذلك تؤدي مباشرة إلى زيادة معدل التوافق العصبى العضلى.

ومما سبق يوضح الباحث تحقق صدق الفرض الثانى لبحثه.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة **هيثم فتح الله** (٢٠٠٣م) (٦) ، في أن استخدام التدريبات باستخدام بعض الأتقال والأدوات أدت إلى تنمية سرعة ودقة التصويب و المرونة و التمير في كرة القدم.

كما يتضح من نفس الجدول رقم (١٧) وباستعراض نسب التحسن الحادثة للقياسات البعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية والتي يعزيبها الباحث إلى استخدام أحد أنواع التدريبات التي اشتملت على استخدام بار المبرونة وكرة الثبات النصفية والتي تناسب أدائها مع المرحلة العمرية لبراعم كرة القدم والتي اتفقت مع القدرات البدنية لهم والتي كانت حجر الأساس لتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

وتشير الاختلافات في نسب التحسن إلى موضوعية التدريبات الموضوعية باستخدام بار المرونة وكرة الثبات النصفية والمقننة علمياً في التأثير على المجموعات العضلية المؤثرة والعاملة في أداء المهارات المقاسة حيث اتفقت نفس المهارات التي حققت أعلى نسب تقدم لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة وكذلك نفس المهارات التي حققت أقل نسب تقدم لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة والتي تشترك بطبيعة الحال في نفس أداء المجموعات العضلية العاملة بينما اختلف تأثير تدريبات المرونة وكرة الثبات النصفية للمجموعة التجريبية عن التدريبات التقليدية للمجموعة الضابطة حيث تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في كل القياسات المهارية لبراعم كرة القدم عن المجموعة الضابطة.

ويتفق ذلك مع نتائج الدراسات التي قام بها كلاً من **هيثم فتح الله** (٢٠٠٣م) (٤٨) ، **عبد العزيز النمر** (١٩٨٤) (٢٤) والتي أشارت إلى أن التدريب المنتظم والمقنن علمياً بالأتقال للبراعم أدى إلى زيادة معنوية في تطوير عناصر اللياقة البدنية والقوة العضلية وكذلك أدى على تطوير في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لكرة القدم. ويؤدى ذلك إلى تحقيق الفرض الثالث من فروض البحث.

ويشير الباحث أنه باستعراض النتائج التي توصل إليها في دراسته أن هناك تسلسل منطقي في نتائج الاختبارات سواء بين القياسات البعدية والقبالية للمجموعة

التجريبية ، بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات (البدنية - المهارية) ، وكذلك إلى الفروق الحادثة في نسب التحسن في نفس القياسات لبراعم كرة القدم يكون قد تحقق صحة فروض البحث.

الاستخلاصات والتوصيات :

أولاً: الاستخلاصات :

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية:

- 1- أثرت تدريبات بار المرونة وكرة الثبات النصفية على بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية حيث وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي بينما لم يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
- 2- أثرت تدريبات بار المرونة وكرة الثبات النصفية على بعض المتغيرات المهارية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية حيث وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي بينما لم يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
- 3- تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القياسات البعيدة ونسب التحسن الخاصة بمستوى الأداء المهاري لبراعم كرة القدم.
- 4- لم يحدث أي إصابات لأفراد عينة البحث طوال فترة تطبيق تدريبات بار المرونة وكرة الثبات النصفية.

ثانياً: التوصيات

في ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي:

- 1- استخدام تدريبات بار المرونة وكرة القدم النصفية لتنمية الصفات البدنية لبراعم كرة القدم أثناء التدريب في رياضة كرة القدم.

- ٢- استخدام تدريبات بار المرونة وكرة القدم النصفية والمطبق على المجموعة التجريبية لتحسين مستوى الأداء المهاري لبراعم كرة القدم.
- ٣- إجراء مزيد من الدراسات المماثلة للوقوف على دور القدرات البدنية في تأثيرها على المستوى المهاري والحالة البدنية في الرياضات المختلفة في هذه الرياضات سواء الجماعية أو الفردية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم حنفي شعلان (٢٠٠٠م): أسس برامج الإعداد البدني للأشبال في كرة القدم للمرحلة السنوية (١٠-١٢) سنة بدولة الإمارات، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (٣٥)، سبتمبر، كلية التربية البدنية للبنين، جامعة حلوان.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين رضوان: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٣م.
- ٣- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي، الجوانب الأساسية للعملية التدريبية، مكتب الحساء، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٤- طلحة حسين حسام الدين: الأسس الحركية الوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٥- على البيك وشعبان إبراهيم: تخطيط التدريب في كرة السلة، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٥م.
- ٦- هيثم فتح الله عبد الحفيظ (٢٠٠٣م): " تأثير التدريب بالأثقال لتنمية القوة العضلية على سرعة ودقة مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة القدم "، مجلة الرياضة علوم وفنون، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، المجلد ٩،

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 7- John, Pisco.:(1990) James, A.B.: Kinesiology the science of movment, Canada.
- 8- Meinel, K., Schnabel, G.: Bewegungslehre – Sportmotorik. Abriß einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt. Sportverlag, Berlin, 1998, 212-218.
- 9- Neumaier, A.: koordinatieves Anforderungsprofil und Koordinationstraining. Sport & Buch Strauß, Köln,2003.
- 10- Schreiner, P. (2000): Koordinationstraining Fußball, das Peter-Schreiner-System. Rowohlt, Reinbek.