

**"تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على بعض المتغيرات البيولوجية
والبدنية لناشئي كرة القدم من (١٣-١٥) سنة"**

بحث علمي مقدم لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

إعداد

أ / سعد فوزي مسعد احمد الشهاوي

مقدمة البحث:

تتطور رياضة كرة القدم تطورا ملحوظا في جميع أنحاء العالم يوماً بعد يوم ويرجع ذلك إلى اتخاذ العاملين في حقلها الأسلوب العلمي طريقاً لهم في مجالاتها المختلفة سواء كان ذلك في مجال التدريب أو الإدارة أو العلاج الطبي أو الطبيعي أو أي مجال آخر يساعد على النهوض بمستوى اللاعبين والفريق.

لذا فإن كرة القدم هي الرياضة الأكثر شعبية على المستويات المحلية والعالمية والتي يؤديها الرجال والنساء ، الأطفال والكبار بمستويات مختلفة من الخبرة ولقد تعانقت كل الجهود العلمية والخبرات العملية نحو تطور المستوي الفني لهذه اللعبة، كما أن أداء المهارات يتميز بالقوة والسرعة معاً ويتم إنجازها في شكل عمل جماعي على درجة عالية من التفاهم والإتقان ، وهذا يتطلب من اللاعبين قدرات بدنية عالية تمكنه من مواجهة التعب والاستمرار في بذل الجهد والعطاء داخل الملعب ، وعلى ضوء ذلك يتم إعداد اللاعب منذ الصغر كما وكيفا مما يؤهله لأن يكون لاعب ذو كفاءة بدنية ومهارية وخطوية تمكنه من إنجاز الواجبات الفردية والجماعية وحسن التصرف وسرعة اتخاذ القرار خلال المواقف المتباينة طوال زمن المباراة.

ولما كان مستوى أداء لاعبي كرة القدم في أغلب دول العالم قد ارتفع بصورة مذهلة كان لزاماً على القائمين على أمر اللعبة أن يبحثوا عن طرق مواكبة لاعبينا لهذا التقدم ، ولقد تأكد علمياً وعملياً أهمية توفر اللياقة البدنية للاعب كرة القدم بجانب لياقته الفنية فلم يعد هناك مجالاً للاعب الذي يتمتع بمستوى عالي من المهارة دون أن يكون على مستوى عالي من الناحية البدنية فهكذا أصبحت اللياقة البدنية والفنية لا يمكن فصلهما في أي مرحلة من مراحل الإعداد وكذلك أثناء فترة المباريات. (٨:١٣)

ويشير **حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٤م)** أن القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم تشكل عاملاً هاماً وأساسياً لرفع مستوى الأداء المهاري، حيث أن القدرات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دوراً بارزاً في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية، وكرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية الجماعية تعد من الرياضات التكنيكية التي تحتوي على عدد كبير من المهارات الحركية التي تحتاج لقدر كبير من الإمكانيات والقدرات البدنية لكل تتم بأسلوب جيد وأداء فني سليم. (٢٣ : ٣٧)

ويذكر **أمرالله البساطي (٢٠٠١م)** أن المعطيات البدنية للنشاط الحركي للاعب كرة القدم خلال المباراة تشير إلى ديناميكية مستمرة لعناصر اللياقة البدنية بصفة عامة المتمثلة في التحمل الهوائي واللاهوائي وكل من السرعة والقوة بأنواعها المختلفة وكذا المرونة والرشاقة، وكلما ارتفع مستوى هذه العناصر كلما زادت قدرة اللاعب على بذل الجهد والعطاء طوال ٩٠ دقيقة دون هبوط في المستوى الفنى (المهارى . الخططى)، كما أن المبادئ الخطئية الأساسية أو الخطط الأساسية والمتمثلة في المساندة . المقدرة على التحرك والانتشار . تغيير المراكز . الاختراق . العمق . الاتساع بالعرض . الكثافة العددية فى منطقة الكرة... الخ، تعتمد فى المقام الأول على مستوى قدرات اللاعب البدنية. (١١ : ٤١)

مشكلة البحث:

يذكر **كلامن عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل (١٩٩٧م)** أن لعبة كرة القدم هى محور اهتمام كل ناشئ العالم حيث أن الناشئ هو طريق النهوض الصحيح إذ ما أحسن تعليمه وتدريبه وتربيته وما أصعب ذلك إذا لم يؤت عن علم وخبرة ودراية.

فتدريب الناشئين أعقد وأصعب من تدريب الكبار فالعمل مع الناشئين يحتاج إلى معرفة تامة بخصائص وسمات واستعدادات وقدرات واتجاهات الناشئين لتحديد بماذا يبدأ ومتى وكيف يستمر ويطور للمعرفة واضحة المعالم وتكون الأهداف منظمة ودقيقة بحيث تسمح في النهاية بالوصول بالناشئ إلى أعلى مستوي في المجال الرياضي التخصصي. (٣٩ : ١٥)

ويؤكد كلا من فيوناهايز Fiona Hayes (١٩٩٨م) وراينزمارتينز Rainer Martens (١٩٩٧م) إلى أنه على مدرب كرة القدم أن يكون ملماً بالجوانب الفسيولوجية المرتبطة بالتدريب عامة وتدريب كرة القدم بصفة خاصة حيث يتم تقييم شدة الأداء والتكيف الفسيولوجي للاعبين في البلاد المتقدمة في مجال كرة القدم من خلال التعرف على بعض الاستجابات الفسيولوجية والبيولوجية لهؤلاء اللاعبين بصفة مستمرة وذلك لتحديد نسبة تركيز حمض اللاكتيك في الدم lactic acid واستخدام الحد الأقصى من إستهلاك الأوكسيجين VO2 MAX ومعدل القلب H . R لتقييم الكفاءة البدنية وطرق التدريب المستخدمة. (٧١ : ٣١) ، (٨٣ : ١٠٦)

ومن خلال عمل الباحث كمدرب لكره القدم ومتابعته لدوري الناشئين داخل محافظه دمياط ومقابلة العديد من المدربين داخل المحافظة والتعرف على طرق تدريبهم راي ان كثير من المدربين لا يولون اهمية لبرامج التدريب بالأثقال علي الرغم من اهمية وجودة في رفع مستوي اللياقة البدنية لدي الناشئين و لاحظ انخفاض مستوي اللياقة البدنية للناشئين وعدم القدرة على الاستمرار في اداء النشاط بنفس الكفاءة والدقة لذلك يرى الباحث في حدود اطلاعه أن إجراء برنامج تدريبي بالأثقال قد يؤثر إيجابياً علي بعض المتغيرات البيولوجية والبدنية لناشئي كرة القدم ، إلى جانب إهمال كثير منهم للجانب الفسيولوجي في التدريب وعدم الاعتماد على القياسات الفسيولوجية المختلفة في تقنين الأحمال التدريبية

وهذا بالتالى قد يؤدي إلى انخفاض فى مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية والفسولوجية.

على الرغم من احتياج لاعب كرة القدم إلى مستوى عالى من اللياقة البدنية تسمح له الاستفادة من المهارات بدرجة عالية وتنفيذ الواجبات الخطية بكفاءة عالية طوال زمن المباراة، وتعكس مستوياتها حالة أجهزة الجسم الوظيفية ومدى كفاءتها. وهذا ما دفع الباحث للتعرض لهذه المشكلة للتعرف على تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الإستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري المركب لناشئ كرة القدم .

المصطلحات العلمية المستخدمة في البحث: برنامج التدريب بالأثقال Weight Training Program

هو نظام للتدريب يتضمن أداء مجموعة من التمرينات تؤدي بالأثقال الحرة أو ماكينات الأثقال أو أجهزة الأثقال وفق شروط تتعلق بالأحمال التدريبية المناسبة لتطوير الصفات البدنية في إطار البرنامج التدريبي الشامل. (١١ : ٢) (٢٢ : ٤٤٥)

السعة الحيوية: Vital capacity

هى كمية الهواء التى يمكن طردها بأقصى زفير بعد أقصى شهيق وهى تعادل ٣٠٥ سم^٣ لدى الفرد العادى وتزيد لدى الفرد الرياضى. (١٦ : ٣١٤)

معدل النبض: plus Rate

هو العدد الحقيقى لضربات القلب خلال الدقيقة الواحدة ويعبر عنه ضربية / دقيقة. (٣ : ٥٩)

الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين: Vo2max

يعبر عنه بالحجم الأقصى للأوكسجين الذى يمكن أن يستهلكه الجسم فى وحدة زمنية معينة (عادة خلال دقيقة) ويتم ذلك من خلال أداء جهد بدنى معين ، وعادة ماأخذ الرمز

Vo2max

V = تعبر عن حجم الأكسجين خلال الدقيقة.

O₂ = تعبر عن الأكسجين.

Max = تعبر عن الحد الأقصى. (٣ : ٢٤٤)

الكفاءة الوظيفية:

عرفها **كلارك Clarke** ١٩٧٦م بأنها "كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وهو أحد المكونات

الهامة للحياة واللياقة البدنية. (٢٥ : ٢٠٤)

الكفاءة البدنية Physical Working Capacity:

كمية العمل التي يمكن للاعب أدائها بأقصى شدة مع تحسين الحالة الوظيفية

ليستطيع اللاعب أداء كمية عمل أكبر مع الاقتصاد في الطاقة المبذولة. (٥ : ٧٠)

أهداف البحث:

يهدف البحث إلي التعرف على تأثير " تأثير برنامج تدريبي بالأنقال على

بعض المتغيرات البيولوجية والبدنية لناشئي كرة القدم من (١٣-١٥) سنة "

وذلك من خلال :

١ _ تصميم برنامج تدريبي بالأنقال لبعض مكونات اللياقة البدنية للناشئين في كرة القدم.

٢ - التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض المتغيرات البيولوجية (الإستجابات الوظيفية) لناشئي كرة القدم.

٣ - التعرف على نسبة التحسن الحادث على كل مكونات اللياقة البدنية وبعض المتغيرات البيولوجية (الإستجابات الوظيفية) قيد البحث لناشئي كرة القدم.

فروض البحث:

١ - قد توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القلبي والبعدي للمجموعة التجريبية في مكونات اللياقة البدنية وبعض المتغيرات البيولوجية (الاستجابات الوظيفية) لصالح القياس البعدي .

- ٢ - قد توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القلبي والبعدي للمجموعة الضابطة في مكونات اللياقة البدنية وبعض المتغيرات البيولوجية لصالح القياس البعدي .
- ٣ - قد توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في مكونات اللياقة البدنية وبعض المتغيرات البيولوجية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .
- ٤ - قد توجد فروق في نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مكونات اللياقة البدنية وبعض المتغيرات البيولوجية لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث:

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين احدهما تجريبية يطبق عليها البرنامج المقترح والأخرى ضابطة يطبق عليها البرنامج التقليدي.

عينة البحث تم اختيار عينة قوامها (٢٦) ناشئ بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم ١٣-١٥ سنة بنادي المستقبل الرياضي ،وقد تم استبعاد بعض الناشئين وعددهم (٦) وذلك لعدم انتظام بعضهم وعددهم (٤) واصابه اثنان (٢) وبذلك بلغ إجمالي عينة البحث ٢٠ ناشئ ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين إحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منها ١٠ ناشئين.

الخطوات التطبيقية للبحث: تنفيذ البرنامج

تم تنفيذ البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية وذلك باستخدام التدريبات النوعية حيث استغرقت ٨ أسابيع في الفترة من ٢٠١٧/٠٧/٠١م إلى ٢٠١٧/٠٨/٢٤م وقد تولى الباحث تدريب أفراد المجموعة التجريبية وفيما يلي نموذج لبعض الوحدات التدريبية من أسابيع البرنامج التدريبي.

البرنامج التدريبي

الهدف من البرنامج

يهدف البرنامج التدريبي إلى تقنين وتشكيل حمل التدريب لتدريبات اللياقة البدنية الخاصة باستخدام الأثقال للناشئين من ١٣ - ١٥ سنة.

يشير عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل (١٩٩٧م) إلى أن خطوات تصميم البرنامج التدريبي للناشئين في كرة القدم هي كالاتي:

- ١- إجراء الاختبارات والمقاييس لتحديد مستوى اللاعبين.
- ٢- تكليف المساعدين والمعاونين بمهامهم.
- ٣- تحضير الأدوات المساعدة.
- ٤- تحديد دورات الحمل والساعات التدريبية وفقا لدرجة الحمل.
- ٥- تحديد الزمن الكلى للتدريب داخل البرنامج (الحمل الأقصى - الحمل العالي - الحمل

المتوسط) وتوزيع الزمن على الإعدادات المختلفة .

٦- تقسيم أزمنا كل إعداد على المحتوى الفني للبرنامج وفق ما يرى المدرب. (٣٩ :

١٨٣)

وكان لابد قبل وضع البرنامج التدريبي تحديد الهدف منه والتعرف على الأسس التي

يتم إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي .

أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح :

أ- الأحمال التدريبية المناسبة للمرحلة السنية ١٣ : ١٥ سنة:

من خلال استطلاع رأى الخبراء الذي قام به الباحث لخصائص المرحلة السنية من ١٣

: ١٥ سنة يتضح أن الأحمال المتوسطة والعالية والقصوى هي التي يمكن تطبيقها على

عينة البحث لتحقيق الأهداف.

ب- المتغيرات البدنية ذات الارتباط المباشر في تلك المرحلة:

قام الباحث بتحديد أهم المتغيرات البدنية ذات الارتباط المباشر بالمرحلة السنية من ١٣ : ١٥ سنة بناء على نتائج استطلاع رأى الخبراء وتم تحديدها بالاتي: (الرشاقة - سرعة الأداء - السرعة الانتقالية- التوافق - التحمل الدوري التنفسي - تحمل السرعة- قوة عضلات الرجلين - قدرة قدم - قدرة قدمين).ملحق (١)

ج - زمن الوحدة التدريبية:

اتفق كلاً من مسعد على محمود ، أمرالله البساطي ، محمد شوقي كشك (٢٠٠٣) أن زمن الوحدة التدريبية لناشئ هذه المرحلة من ١٣ : ١٥ سنة يتراوح ما بين ٨٠ : ١٠٠ دقيقة وذلك بواقع ٣: ٤ وحدات تدريبية في الأسبوع .

وبناءً على ما سبق يرى الباحث تحديد عدد الوحدات التدريبية بواقع ٤ وحدات تدريبية في الأسبوع للمجموعة التجريبية

د- تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي:

بعد استطلاع رأى الخبراء وإجراء المسح المرجعي للدراسات السابقة ومراعاة خصائص المرحلة السنية تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي (٨) أسابيع (شهرين).ملحق (١)

هـ- التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية :

قد تم تحديد زمن الوحدة التدريبية بالنسبة للمجموعة التجريبية من ١٠٠ ق إلى

١٣٠ ق بناء على استطلاع رأى الخبراء

الأدوات المستخدمة في القياس:

- ميزان طبي معايير لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- رستاميتير لقياس الأطوال (RASTAMETAR)
- ساعة إيقاف لقياس الزمن (STOP WATCH)
- جهاز ديناموميتر لقياس القوة القصوى الديناميكية للرجلين.
- جهاز سبيروميتر لقياس السعة الحيوية. - حواجز.

- ساعة بولر لقياس معدل النبض.
 - صناديق.
 - نموذج استراند لقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين
 - كرات قدم.
 - مرمى مقسم.
 - أقماع.
 - أطواق.
 - شريط قياس.
 - صافرة.
 - الجهاز الخشبي المائل لتميرير الكرة. ملحق (٥)
- المعالجة الإحصائية :

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات البدنية

ن = ١٠ قيد البحث

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
*.٠.٨٨٥	٠.٤٣	١٢.٤٤	٠.٤٧٠	١٢.٥٢٠	ثانية	التميرية الحائطية لسرعة أداء التميرير
*.٠.٨٧٦	٠.٣٩	٤.١٣	٠.١٨٠	٤.٢٩٠	ثانية	عدو ٣٠ م من الحركة للسرعة الانتقالية
*.٠.٧٩٢	٠.٧٤	٦.٨٧	٠.٢٩٠	٦.٥٣٠	متر	الوثبة الثلاثية بقدم واحدة
*.٠.٨٥٣	٠.٧٦	٦.٢٩	٠.٧١٠	٦.١١٠	متر	الوثبة الثلاثية بالقدمين معا
*.٠.٨٤٧	٠.٧٢	١١.٠٥	٠.٤٩٠	١١.١٩٠	ثانية	اختبار للنويس للرشاقة
*.٠.٨٢٦	٠.٦٤	٤.٩٠	٠.٢٧٠	٤.٩٤٠	ثانية	اختبار ٣٠×٥ لتحمل السرعة
*.٠.٨١٨	١.٨٨	٢٤.٧٣	١.٥٥٠	٢٤.٢٠٠	عدد	الوثبة الرباعية في ١٠ ث للتوافق
*.٠.٨٩٨	٥.٩٩	٨١.٢٧	٤.٥١٠	٨٠.٩٥٠	كجم	القوة القصوى الديناميكية لعضلات الرجلين
*.٠.٨٩٣	٢٥.٢٩	١٢٣.٠٠	٢٢.٥٦٠	١٢١.٧٠٠	عدد	الجري في المكان ٢ دقيقة لتحمل الدورى التنفسى

قيمة ر الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٥٤٩

يتضح من جدول (١٣) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق الأول والثاني مما يدل على ثبات المتغيرات البدنية قيد البحث .

عرض ومناقشة نتائج البحث:

أولاً : عرض النتائج

- عرض نتائج الفرض الأول :-

- دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

جدول (١٧)

الفرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

المتغيرات الوظيفية قيد البحث

نسبة التحسن	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
١٨.٩٧٢	*٣.٧٧٤	٤٨٠.٠٠	٢٨٠.٦٧٤	٣٠.١٠	٣٣٣.٥٠	٢٥٣.٠٠٠	السعة الحيوية
١٢.٦٤١	*١٢.٧٤٩	٠.٥٦٠	٠.١٩٦	٤.٩٩	٠.١٥	٤.٤٣	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين
١.٧٧٨	٠.٩٨١	١.١٤٤	٢.٩٨١	٦٣.٢١٣	٢.٣٥٧	٦٤.٣٥٧	معدل النبض في الراحة
٠.٣٣٩	٠.٧٦٨	٠.٦٥٨	٤.٠٢٧	١٩٣.٦٥٤	٣.٦٤٥	١٩٤.٣١٢	معدل النبض بعد المجهود مباشرة

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣ دال *

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيري السعة الحيوية ، والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة لكل منهما ٣.٧٧٤ ، ١٢.٧٤٩ وبلغت نسب التحسن لكليهما (١٨.٩٧٢٪ ، ١٢.٦٤١٪) على الترتيب ، في حين يتضح من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائية في متغيري معدل النبض في الراحة، وبعد المجهود، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة لكل منهما ٠.٩٨١ ، ٠.٧٦٨ وبلغت نسب التحسن

ما بين (١.٧٧٨٪ ، ٠.٣٣٩٪) على الترتيب.

جدول (١٨)

الفرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

للمتغيرات البدنية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
التمريزة الحائطية لسرعة أداء التمير	ثانية	١٣.٠٠	٠.٢٥	١١.٧٨٨	٠.٢٦٧	١.٢١٢	*٩.٠٣٣	٩.٣٢٣
عدو ٣٠ من الحركة للسرعة الانتقالية	ثانية	٤.٨٩	٠.٤٢	٤.١٥١	٠.٠٩٦	٠.٧٣٩	*٥.١٢٩	١٥.١١٢
الوثبة الثلاثية بقدم واحدة	متر	٥.٥٠	٠.٤١	٦.٥١٥	٠.٣٢٧	١.٠١٥	*٤.٤٥٨	١٨.٤٥٥
الوثبة الثلاثية بالقدمين معا	متر	٥.٥٥	٠.٣٧	٦.٥٥	٠.٣٣٥	١.٠٠٠	*٣.٤٤٦	١٨.٠١٨
اختبار للنويس للرشاقة	ثانية	١٢.٢٤	٠.٤٣	١٠.٢٤٧	٠.٤٦٢	١.٩٩٣	*٨.٨١٨	١٦.٢٨٣
اختبار ٣٠ × ٥ م لتحمل السرعة	ثانية	٥.٥٦	٠.٢٩	٤.٩٦١	٠.٠٩٤	٠.٥٩٩	*٥.٨٩٦	١٠.٧٧٣
الوثبة الرباعية في ١٠ ث للتوافق	عدد	١٩.٩٠	١.٢٩	٢٦.٥	١.٤٣٤	٦.٦٠٠	*١٠.٦٧٥	٣٣.١٦٦
القوة القصوى الديناميكية لعضلات الرجلين	كجم	٥٨.١٠	٥.٩٢	٧٧.٢	٤.٨٩٤	١٩.١٠٠	*٧.٣٧٣	٣٢.٨٧٤
الجري في المكان ٢ ق للتحمل الدوري التنفسي	عدد	١١٥.٠٠	٢٤.٦١	١٦٧.٣	٣.٧١٣	٥٢.٣٠٠	*٦.٣٩٣	٤٥.٤٧٨

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣ * دال

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، كما تراوحت

نسب التحسن في تلك المتغيرات ما بين (٩.٣٢٣) % :

- عرض نتائج الفرض الثانى :-

- دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

جدول (١٩)

الفرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات الوظيفية قيد البحث

نسبة التحسن	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
٤.٤٣٥	٠.١٢٨	١١٠.٠٠٠	٣١٢.٨٧٢	٢٥٩٠	٢٢٩.٩٨	٢٤٨٠.٠٠٠	السعة الحيوية
٤.٤٥٤	١.٨٦٨	٠.٢٠٠	٠.١٣٢	٤.٦٩	٠.٤٧	٤.٤٩	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين
١.٧٠٠	٠.٨٨٧	١.٠٨٧	٢.٨٤٧	٦٢.٨٥١	٣.٦٩٢	٦٣.٩٣٨	معدل النبض في الراحة
٠.٢١٣	٠.٧٥٩	٠.٤١٢	٣.٩١٨	١٩٢.٨٨٢	٤.٨٧٥	١٩٣.٢٩٤	معدل النبض بعد المجهود مباشرة

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.833$ دال *

يتضح من جدول (١٩) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات الوظيفية عند مستوى معنوية 0.05 ، كما تراوحت نسب التحسن في تلك المتغيرات ما بين (٠.٢١٣ % : ٤.٤٥٤ %).

جدول (٢٠)

الفرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في

للمتغيرات البدنية قيد البحث

نسبة التحسن	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
٣.٠٧٥	*٣.٣٣٠	٠.٤٠٥	٠.٣٧٨	١٢.٧٦٥	٠.١٩	١٣.١٧	ثانية	التمريرة الحائطية لسرعة أداء التمرير
٥.٤٠٣	*٢.٩٥٠	٠.٢٦٨	٠.٢٨٨	٤.٦٩٢	٠.٠٩	٤.٩٦	ثانية	عدو ٣٠ من الحركة للسرعة الانتقالية
٨.٤٨٧	*٤.٧٧٦	٠.٤٦٠	٠.٢١١	٥.٨٨	٠.٢٦	٥.٤٢	متر	الوثبة الثلاثية بقدم واحدة
١.٢٨٩	١.٤٧١	٠.٠٧٠	٠.٩٣٠	٥.٥٠	٠.٢٦	٥.٤٣	متر	الوثبة الثلاثية بالقدمين معا

٨.٧٧٧	*١٠.٧٧٥	١.٠٨٤	٠.٣٠٣	١١.٢٦٦	٠.٤٠	١٢.٣٥	ثانية	اختبار للنويس للرشاقة
٤.٣٤٠	*٨.١٣٥	٠.٢٥٠	٠.١٤٥	٥.٥١	٠.٠٨	٥.٧٦	ثانية	اختبار ٣٠×٥م لتحمل السرعة
١٤.٩٤٨	*١٠.٤٧٤	٢.٩٠٠	١.١٦٠	٢٢.٣	٠.٨٤	١٩.٤٠	عدد	الوثبة الرباعية فى ١٠ اث للتوافق
١٩.٠٣١	*٩.٨١٧	١١.٠٠٠	٣.٩٤٥	٦٨.٨	٣.٩٢	٥٧.٨٠	كجم	القوة القصوى الديناميكية لعضلات الرجلين
٢٢.٢٤١	*٤.١٦٥	٢٦.٠٠٠	٢١.٧١٨	١٤٢.٩	٢٣.٨٤	١١٦.٩	عدد	الجري فى المكان ٢ ق لتحمل الدورى التنفسى

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣ دال *

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى فى المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدى عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما تراوحت نسب التحسن فى تلك المتغيرات ما بين (٣.٠٧٥% : ٢٢.٢٤١%) ، فى حين لا توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والبعدى فى متغير قدرة قدمين حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة ١.٤٧١ ، وبلغت نسبة التحسن له ١.٢٨٩% .

جدول (٢١)

الفرق بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والبعدى للمجموعة الضابطة فى

المتغيرات الوظيفية قيد البحث

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
٢.٩٩٨	٤٢٠	٣١٢.٨٧٢	٢٥٩٠.٠٠٠	٢٨٠.٦٧٤	٣٠١.٠٠٠	السعة الحيوية
٣.٨٠٩	٠.٣٠٠	٠.١٣٢	٤.٦٩٠	٠.١٩٦	٤.٩٩٠	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

٠.٢٦٣	٠.٣٦٢	٢.٨٤٧	٦٢.٨٥١	٢.٩٨١	٦٣.٢١٣	معدل النبض في الراحة
٠.٤١٢	٠.٧٧٢	٣.٩١٨	١٩٢.٨٨٢	٤.٠٢٧	١٩٣.٦٥٤	معدل النبض بعد المجهود مباشرة

قيمة ت الج د ولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٣٤

دال *

يتضح من جدول (٢١) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في متغيري السعة الحيوية ، والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة لكل منهما ٢.٩٩٨ ، ٣.٨٠٩ على الترتيب ، في حين لا توجد فروق دالة إحصائيا في متغيري معدل النبض في الراحة ، وبعد المجهود حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة لكل منهما ٠.٢٦٣ ، ٠.٤١٢ على الترتيب .

جدول (٢٢)

الفرق بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والبعدي للمجموعة الضابطة في للمتغيرات البدنية قيد البحث

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
٦.٣٣٣	٠.٩٧٧	٠.٣٧٨	١٢.٧٦٥	٠.٢٦٧	١١.٧٨٨	ثانية	التمريرة الحائطية لسرعة أداء التمرير
٥.٣٤٦	٠.٥٤١	٠.٢٨٨	٤.٦٩٢	٠.٠٩٦	٤.١٥١	ثانية	عدو ٣٠ من الحركة للسرعة الانتقالية
٤.٨٩٥	٠.٦٣٥	٠.٢١١	٥.٨٨٠	٠.٣٢٧	٦.٥١٥	متر	الوثبة الثلاثية بقدم واحدة
٣.١٨٧	١.٠٥٠	٠.٩٣٠	٥.٥٠٠	٠.٣٣٥	٦.٥٥٠	متر	الوثبة الثلاثية بالقدمين معا
٥.٥٣٣	١.٠١٩	٠.٣٠٣	١١.٢٦٦	٠.٤٦٢	١٠.٢٤٧	ثانية	اختبار للنويس للرشاقة

٩.٥٣١	٠.٥٤٩	٠.١٤٥	٥.٥١٠	٠.٠٩٤	٤.٩٦١	ثانية	اختبار ٣٠×٥م لتحمل السرعة
٦.٨٣١	٤.٢٠٠	١.١٦٠	٢٢.٣٠٠	١.٤٣٤	٢٦.٥٠٠	عدد	الوثبة الرباعية في ١٠ ثا للتوافق
٤.٠٠٩	٨.٤٠٠	٣.٩٤٥	٦٨.٨٠٠	٤.٨٩٤	٧٧.٢٠٠	كجم	القوة القصوى الديناميكية لعضلات الرجلين
٣.٣٢٢	٢٤.٤٠٠	٢١.٧١٨	١٤٢.٩٠٠	٣.٧١٣	١٦٧.٣٠٠	عدد	الجري في المكان ق٢ للتحمل الدورى التنفسى

قيمة ت الجـ د وأية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٣٤

دال *

يتضح من جدول (٢٢) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية

والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدى

للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، فى حين لا توجد فروق دالة احصائيا

بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغير قدرة

القدمين.

جدول (٢٣)

الفرق في نسبتي التحسن بين متوسطي القياس البعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة

في المتغيرات الوظيفية قيد البحث

الفرق بين النسبتين	نسبة التحسن		المتغيرات
	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	
١٤.٥٣٧	٤.٤٣٥	١٨.٩٧٢	السعة الحيوية
٨.١٨٧	٤.٤٥٤	١٢.٦٤١	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين
٠.٠٧٨	١.٧٠٠	١.٧٧٨	معدل النبض في الراحة
٠.١٢٦	٠.٢١٣	٠.٣٣٩	معدل النبض بعد المجهود مباشرة

يوضح جدول رقم (٢٣) وجود فروق في نسبة التحسن المئوية لصالح المجموعة التجريبية والتي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح أكبر من نسبة التحسن المئوية للمجموعة الضابطة والتي استخدمت البرنامج التدريبي (بالأسلوب التقليدي) بفروق تتراوح ما بين (٠.٠٧٨٪ : ١٤.٥٣٧٪) في المتغيرات الوظيفية قيد البحث.

جدول (٢٤)

الفرق في نسبتي التحسن بين متوسطي القياس البعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة

في المتغيرات البدنية قيد البحث

الفرق بين النسبتين	نسبة التحسن		وحدة القياس	المتغيرات
	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية		
٦.٢٤٨	٣.٠٧٥	٩.٣٢٣	ثانية	التمريرة الحائطية لسرعة أداء التمرير
٩.٧٠٩	٥.٤٠٣	١٥.١١٢	ثانية	عدو ٣٠ من الحركة للسرعة الانتقالية
٩.٩٦٨	٨.٤٨٧	١٨.٤٥٥	متر	الوثبة الثلاثية بقدم واحدة
١٦.٧٢٩	١.٢٨٩	١٨.٠١٨	متر	الوثبة الثلاثية بالقدمين معا

٧.٥٠٦	٨.٧٧٧	١٦.٢٨٣	ثانية	اختبار للنويس للرشاقة
٦.٤٣٣	٤.٣٤٠	١٠.٧٧٣	ثانية	اختبار ٣٠×٥ لتحمل السرعة
١٨.٢١٨	١٤.٩٤٨	٣٣.١٦٦	عدد	الوثبة الرباعية في ١٠ ث للتوافق
١٣.٨٤٣	١٩.٠٣١	٣٢.٨٧٤	كجم	القوة القصوى الديناميكية لعضلات الرجلين
٢٣.٢٣٧	٢٢.٢٤١	٤٥.٤٧٨	عدد	الجري في المكان ٢ ق لتحمل الدورى التنفسى

يوضح جدول رقم (٢٤) وجود فروق في نسبة التحسن المئوية لصالح المجموعة التجريبية والتي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح أكبر من نسبة التحسن المئوية للمجموعة الضابطة والتي استخدمت البرنامج التدريبي (بالأسلوب التقليدي) بفروق تتراوح ما بين (٦.٢٤٨٪ : ٢٣.٢٣٧٪) في اختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث.

ثانيا : مناقشة النتائج

مناقشة دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مكونات اللياقة البدنية لناشئ كرة القدم

أظهرت نتائج الدراسة في جدول (١٧)، الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) في

متغيرى السعة الحيوية ، والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لصالح القياس البعدي عند

مستوى معنوية ٠.٠٥، بينما لاتوجد فروق دالة إحصائية فى متغيرى معدل النبض فى

الراحة وبعد المجهود.

ويتفق ذلك مع ما ذكره محمد علاوى ، أبوالعلا عبدالفتاح (٢٠٠٠) أن عملية تشكيل القلب الرياضى لدى الذكور أو الإناث تتم تدريجيا خلال عدة سنوات من التدريب وخلال هذه السنوات يتذبذب حجم القلب تبعاً لاختلاف مراحل الموسم التدريبى.

كما أظهرت نتائج الدراسة في جدول (١٨)، الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في مكونات اللياقة البدنية.

ويعزى الباحث هذا التقدم إلى البرنامج التدريبي المقترح والذي اشتملت محتوياته على تدريبات نوعيه مقننة لتنمية مكونات اللياقة البدنية فى فترات الاعداد الثلاث الأمر الذي ساهم في تطوير الأداءات المهارية المركبة ومنبتقة من متطلبات الأداء المهاري في كرة القدم والمناسبة للمرحلة السنوية (عينة البحث) بما يمكن الناشئ من التوجيه الهادف لحركاته، حيث انعكس ذلك إلى ارتفاع مستوى الأداءات المهارية المركبة ، والمتغيرات الوظيفية (قيد البحث).

أظهرت نتائج الدراسة في جدول (١٧)، (١٨) وجود فروق في نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الوظيفية واختبارات الأداءات الحركية المركبة (زمن الأداء - دقة الأداء - الزمن والدقة معا) واختبارات مكونات اللياقة البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

حيث يوضح جدول (١٧) نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الوظيفية (قيد البحث) تفوق القياس البعدي على القياس القبلي في جميع متوسطات المتغيرات الوظيفية (قيد البحث)، حيث تراوحت قيم نسبة التحسن ما بين (٠.٣٣٩ - ١٨.٩٧٢٪).

كما يوضح جدول (١٨) نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات مكونات اللياقة البدنية (قيد البحث) تفوق القياس البعدي

على القياس القبلي في جميع متوسطات اختبارات مكونات اللياقة البدنية (قيد البحث)، حيث تراوحت قيم نسبة التحسن ما بين (٩.٣٢٣ - ٤٥.٤٧٨٪).

استنتاجات وتوصيات البحث:

استنتاجات البحث:

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء أهداف وفروض البحث توصل الباحث على الاستنتاجات التالية:

١. أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسن مكونات اللياقة البدنية الخاصة (قيد البحث) فيما عدا متغير قدرة القدمين .
٢. أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسن بعض المتغيرات الوظيفية مثل (السعة الحيوية، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين) بينما لم يحدث تحسن إيجابي في متغيري (معدل النبض في الراحة، وبعد المجهود).
٣. البرنامج التدريبي المقترح يؤدي إلى الارتقاء بكل من المستوي المهاري والبدني ومن ثم اختصار زمن أداء المهارات المركبة.
٤. أظهر البرنامج تحسناً في المتغيرات الوظيفية للمجموعة التجريبية وفقاً للنسب التالية: الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين (١٢.٦٤١٪)، والسعة الحيوية (١٨.٩٧٢٪)، ومعدل النبض في الراحة (١.٧٧٨٪)، ومعدل النبض بعد المجهود (٠.٣٣٩٪).
٥. أظهر البرنامج تحسناً في مكونات اللياقة البدنية للمجموعة التجريبية وفقاً للنسب التالية: التحمل الدوري التنفسي (٤٥.٤٧٨٪)، والتوافق (٣٣.١٦٦٪)، وقوة عضلات الرجلين (٣٢.٨٧٤٪)، والسرعة الإنتقالية (١٥.١١٢٪)، والرشاقة (١٦.٢٨٣٪)، وقدرة القدم (١٨.٤٥٥٪)، وتحمل السرعة (١٠.٧٧٣٪)، وسرعة الاداء (٩.٣٢٣٪)، وقدرة القدمين (١٨.٠١٨٪).

توصيات البحث:

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بالآتي:

١. تطبيق البرنامج البدني المقترح بالأثقال لتنمية اللياقة البدنية لناشئ كرة القدم ١٣-١٥ سنة.

٣. مراعاة خصائص المراحل السنوية عند العمل مع الناشئين وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية، الجسمية، الحركية، العقلية، والاجتماعية.

٤. الاسترشاد بالأسس العلمية في بناء وتصميم البرامج التدريبية الخاصة بالارتقاء بالمستويات البدنية والمهارية والخططية للناشئين في كرة القدم.

٥. ضرورة اهتمام المدربين بنوعية تدريبات الأثقال ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة.

٦. ضرورة استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة للارتقاء بمكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.

٧. الاهتمام بالناشئين في المراحل السنوية المبكرة من خلال وضع برامج تعليمية وتدريبية مقننة وعلى أسس علمية والابتعاد قدر الإمكان عن الأسلوب التقليدي في طريقة التعليم وضرورة استمرارية العمل كلما تدرج الناشئ من مرحلة سنوية إلى مرحلة سنوية أكبر.

٨. إجراء دراسات مماثلة مع تطبيق إجراءات البحث على مراحل سنوية أخرى للناشئين في كرة القدم .

قائمة المراجع

- ١ أبو العلا احمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة ، ط٢ ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٨٥م.
- ٢ أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ، ط١ دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٣ أبو العلا عبد الفتاح ، : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم ، ط١ محمد صبحي حسنين ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٩٧م.
- ٤ أسامه كامل راتب، إبراهيم عبد ربه : النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية ، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩م.
- ٥ إسلام مسعد علي : تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فعالية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئين كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م
- ٦ أشرف فكرى عبد العزيز : أثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس، ١٩٩٧م .
- ٧ اللجنة العلمية الفنية : وزارة الشباب ، جمهورية مصر العربية ، ٢٠٠٤م.
- ٨ أمر الله أحمد البساطي : دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة "المندمجة" في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٤م.
- ٩ أمر الله أحمد البساطي : دراسة تحليلية لتحديد مكونات المقدرة على الأداء المهاري في كرة القدم، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٨م.
- ١٠ أمر الله أحمد البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٨م.
- ١١ أمر الله أحمد البساطي : الإعداد البدني . الوظيفي في كرة القدم "تخطيط تدريب . قياس"

- ، دار الجامعة الجديدة للنشر ، الإسكندرية ، ٢٠٠١م.
- ١٢ ايلين وديع فرج : خبرات في الألعاب ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٦م.
- ١٣ بطرس رزق الله : متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية ، دار المعارف ، الإسكندرية ١٩٩٤م.
- ١٤ بكر محمد أحمد سلام : تأثير التدريبات الهوائية واللاهوائية على بعض وظائف الرئتين والمستوى الرقمي للمسافات القصيرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٢م.
- ١٥ بهاء الدين ابراهيم سلامة : الكيمياء الحيوية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٠م.
- ١٦ بهاء الدين ابراهيم سلامة : فسيولوجيا الرياضة ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤م.
- ١٧ بهاء الدين ابراهيم سلامة : صحة الغذاء ووظائف الأعضاء ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.
- ١٨ بهاء الدين ابراهيم سلامة : فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.
- ١٩ جمال عبد الله حسن : تأثير برنامج تدريبي مقترح على الأداء البدني والمهاري وحجم وظائف القلب للاعبين كرة القدم ، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٤م.
- ٢٠ جمال محمد علاء الدين : منظومة الحركات وطرق توجيهها والتحكم فيها ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، العدد الثالث، ١٩٩٠م.
- ٢١ جمال محمد علاء الدين، ناهد الصباغ : علم الحركة ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٥م.
- ٢٢ حسن السيد أبو عبده : الإعداد المهاري في كرة القدم ، الإسكندرية ، ١٩٩٨م.
- ٢٣ حسن السيد أبو عبده : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، ط ٤ ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، ٢٠٠٤م.

- ٢٤ حسين أحمد حشمت ،
نادر محمد شلبي
: فسيولوجيا التعب العضلي ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٣م.
- ٢٥ حنفي محمود مختار
: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي
القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٢٦ حنفي محمود مختار
: التطبيق العملي في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ،
القاهرة، ١٩٩٥م.
- ٢٧ حنفي محمود مختار
: كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٢٨ رفاعي مصطفى حسين
: أصول تدريب كرة القدم ، ط ١ ، عامر للطباعة والنشر .
المنصورة ، ٢٠٠٥م.
- ٢٩ سيد عبد المقصود
: نظريات التدريب الرياضي ، توجيه وتعديل مستوى الإنجاز ،
مكتبة الحساء ، القاهرة ، ١٩٩٤م
- ٣٠ شريف إبراهيم عبده
: دراسة تحليلية لبعض الأدعاءات المهارية المركبة والمنفردة
وعلاقتها بنتائج المباريات في بطولة كأس العالم ١٩٩٥
للناشئين تحت ١٧ سنة في كرة القدم ، رسالة ماجستير، كلية
التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٧م.
- ٣١ طلحة حسام الدين
: الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية، ط ١ ، دار الفكر
العربي، القاهرة ، ١٩٩٣م.
- ٣٢ طه إسماعيل ، عمرو أبو
المجد ، إبراهيم شعلان
: كرة القدم بين النظرية والتطبيق - الإعداد البدني ، دار الفكر
العربي ، القاهرة ، ١٩٨٩م.
- ٣٣ عادل عبد البصير
: التدريب الرياضي - التكامل بين النظرية والتطبيق ، المكتبة
المتحدة ، بور فؤاد ، ١٩٩٦م.
- ٣٤ عادل عبد البصير
: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز
الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩م.
- ٣٥ عبد الباسط محمد عبد
الجليم
: تأثير برنامج تدريبي لبعض الأدعاءات المهارية المركبة لناشئي
كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية
للبنين ، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٨م.
- ٣٦ عبد الباسط محمد عبد
: وضع مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية المركبة

- الحليم ، عادل إبراهيم
عمر
لناشئ كرة القدم في ج.م.ع ، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية
الرياضي ة، كلية التربية الرياضية للبنين، العدد ١٣، الجزء الأول
، نوفمبر ٢٠٠١م.
- ٣٧ عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي . نظريات وتطبيقات ، ط ٧ ، دار المعارف،
الإسكندرية ، ١٩٩٤م.
- ٣٨ علي فهمي البيك : أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام ، ط ١ ، منشأة المعارف
، الاسكندرية ، ١٩٩٧م.
- ٣٩ عمرو أبو المجد ، جمال : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم ،
ط ١، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م.
- ٤٠ عويس الجبالي : التدريب الرياضي . النظرية والتطبيق ، ط ٢ ، دار G .M .S ،
القاهرة ، ٢٠٠١م.
- ٤١ فاروق عبد الوهاب : الرياضة صحة ولياقة بدنية ، دار الشروق ، القاهرة ، ١٩٩٥م.
- ٤٢ كمال عبد الحميد، محمد : رباعية كرة اليد الحديثة، الجزء الثالث ،مركز الكتاب
للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٤٣ مجدي محمود وكوك : علاقة نمو بعض العناصر البدنية خلال فترة الاعداد ببعض
المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٢م.
- ٤٤ محمد إبراهيم سلطان : نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة "المندمجة" على
أداء بعض المبادئ الخطئية لناشئ كرة القدم ، مجلة نظريات
وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، العدد ٥٣،
٢٠٠٤م.
- ٤٥ محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، ط ١١، دار
المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٧م.
- ٤٦ محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط ١٣ ، دار المعارف ، القاهرة
١٩٩٤م.
- ٤٧ محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط ٩ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤م.

- ٤٨ محمد حسن علاوي ، أبو : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.
- ٤٩ محمد سمير سعد الدين : علم وظائف الأعضاء والجهد البدني، ط٢، منشأة المعارف ، الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
- ٥٠ محمد شوقي كشك : توجيه بعض المؤشرات الزمنية و المكانية لتنمية دقة التصويب في كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، ١٩٨٦م.
- ٥١ محمد شوقي كشك : دراسة تطور بعض القدرات الحركية وعلاقتها بالأداء الحركي لبعض الأنشطة ذات المواقف المتغيرة في المرحلة السنية من ٩ إلى ١٢ سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩١م.
- ٥٢ محمد كشك ، أمر الله : أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم ، بدون البساطي ، ٢٠٠٠م.
- ٥٣ محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، الجزء الأول ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٥م.
- ٥٤ محمد عبد الستار محمود : تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٥م.
- ٥٥ محمد عبده صالح : أساسيات في كرة القدم ، ط١ ، دار عالم المعرفة، القاهرة ، ١٩٩٤م.
- ٥٦ محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، الكويت ، ١٩٩٩م.
- ٥٧ محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨م.
- ٥٨ محمد نصر الدين رضوان : اللياقة البدنية للجميع ، ط١، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠م. ، أحمد المتولي

- ٥٩ محمود السيد أحمد بيومي : تأثير برنامج تدريبي علي فعالية الأداء المهاري لمرحلة الرمي لدي ناشئى رياضة الجودو ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية بطنطا ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٤م.
- ٦٠ مسعد علي محمود ، عمرو حسن بدران : مدخل التربية البدنية والرياضة ، مطبعة جامعة المنصورة ، ٢٠٠٣م.
- ٦١ مسعد علي محمود ، أمر الله البساطي ، محمد شوقي كشك : محاضرات في التدريب الرياضي ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٥م.
- ٦٢ مسعد علي محمود ، محروس قنديل : التربية البدنية والرياضة للتعليم الأساسي ، دار الكتب القومي ، ٢٠٠٥م.
- ٦٣ مفتي إبراهيم حماد : الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤م.
- ٦٤ مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦م.
- ٦٥ مفتي إبراهيم ، محمود أحمد أبوالعنين : أثر برنامج مقترح لفترة الإعداد على كفاءة الجهاز الدورى والتنفسى للاعبى كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة حلوان ، العدد الخامس ، ١٩٨٥م.

مستخلص البحث

تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على بعض المتغيرات البيولوجية والبدنية لناشئي كرة القدم من (١٣-١٥) سنة

اسم الباحث : سعد فوزى مسعد الشهاوى

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على بعض المتغيرات البيولوجية والبدنية لناشئي كرة القدم من (١٣-١٥) سنة ، مما أثار لدى الباحث افتراض وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد تم إجراء الدراسة على عينة من الناشئين (١٣-١٥) سنة من ناشئي م . ش دمياط الرياضي وقوامها ٢٠ ناشئي، تم تقسيمهم إلى مجموعتين حجم كل منهما ١٠ ناشئي، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في اختبارات المتغيرات الوظيفية (السعة الحيوية ، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين) بينما لم يحدث فروق دالة في متغيري (معدل النبض في الراحة ، وبعد المجهود)، ومكونات اللياقة البدنية الخاصة (قيد البحث) فيما عدا متغير قدرة القدمين، لصالح المجموعة التجريبية.