تأثير برنامج تدريبى على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والتنفسية لدى ناشئى كرة القدم

م.د. عبدالهادى إبراهيم يونس عبد العال
مدرس بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة
جامعة حلوان

أهمية مشكلة البحث

مع التقدم المتزايد للمستوى المهارى والفنى فى منافسات الرياضات المختلفة على المستوى المحلى والعالمى يقع العبء الاكبر على برامج التدريب وخاصة التى تعتمد على تطوير الأجهزة الحيوية لجسم الرياضى ، ويعتبر الجهاز التنفسى Respiratory System من هذه الأجهزة الحيوية التى تعتمد عليها البرامج التدريبية وخاصة للأنشطة الرياضية التى تتميز بالتحمل العضلى Muscular Endurance والدورى مع القوة المميزة بالسرعة Power ومن هذه الأنشطة الرياضية هى رياضة كرة القدم ، حيث يلعب الجهاز التنفسى دوراً هاماً ورئيسياً فى عملية مد الجسم بالأكسجين وإزالة فضلات التمثيل الغذائى فى وقت قصير جدا وهو وقت المباراة .

وفى هذا الصدد يذكر بهاء سلامة (٢٠٠٠م) أن الجهاز الدورى التنفسى Respiratory Cardiovascular System من الأجهزة الأقل فهماً لدى العديد من المدربين العاملين فى مجال التدريب الرياضى نظراً لعدم تأهيلهم وصقلهم بالصورة اللائقة حيث أن المشكلة تبرز لديهم فى الخلط بين فهم عنصر التحملEndurance ، والتحمل العضلى Muscular Endurance ، وتحمل القوة Endurance Strength ، وغيرها من عناصر التحمل . وقد أوضح علماء فسيولوجيا الرياضة أهمية تدريبات التحمل لمعظم الأنشطة الرياضية على اختلاف أنماطها ومنها التحمل الدورى التنفسى الذى يرتبط بالجسم بصفة عامة ويعتمد على قدرة اللاعب على تحمل التمرينات والتدريبات ذات الشدة المرتفعة لفترات زمنية طويلة (٤ : ٨١ ، ٨٢) .

ومن هذا المنطلق أصبح من الأهمية بمكان ضرورة تخطيط البرامج التدريبية وتطبيق القواعد والمعلومات الحديثة لمسايرة هذا التقدم ولتطوير وتنمية كفاءة الجهاز التنفسى والارتقاء بمستوى المتغيرات المهارية وفقاً للتعديلات القانونية وذلك باستخدام الأساليب العلمية الحديثة القائمة على القياس وتطبيق المتغيرات الخاصة بالإعداد البدنى والمهارى والخططى .

وقد استرعى انتباه الباحث من خلال خبرته كمدرب بالعديد من الأندية الرياضية أن هناك الكثير من اللاعبين وخاصة الناشئين ليست لديهم القدرة على أداء المباريات بنفس القدر من المجهود البدنى فينخفض فى النصف الثانى من وقت المباراة مما يدل على انخفاض حالة الجهاز التنفسى ومستوى اللياقة البدنية مما يؤثر بالسلب على أدائهم للمهارات سواء أثناء التدريب أو

المباريات ويرجع ذلك إلى أن المدربين لا يركزون أثناء عملية التدريب بنسبة كبيرة على تنمية كفاءة الجهاز التنفسى والمتغيرات البدنية والمهارية الخاصة بكرة القدم ، مما أدى إلى عدم قدرة اللاعبين على الاستمرارية بكفاءة عالية وعدم تحمل استمرار الأداء بنفس المستوى أثناء المباراة وخاصة فى الدقائق الأخيرة قرب نهاية المباراة، وذلك مما دعى الباحث إلى تناول تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والتنفسية لدى ناشئى كرة القدم .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى تحقيق الأهداف التالية :

- التعرف على تأثير برنامج لتدريب الناشئين على المتغيرات التنفسية لدى ناشئى كرة القدم.
- التعرف على تأثير برنامج لتدريب الناشئين على المتغيرات البدنية والمهارية فى كرة القدم قيد البحث .

فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى فى تطوير المتغيرات التنفسية وبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئى كرة القدم.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى فى تطوير المتغيرات التنفسية وبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئى كرة القدم.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين (التجريبية- الضابطة) فى القياس البعدى ولصالح المجموعة التجريبية فى تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والتنفسية لدى ناشئى كرة القدم .

المصطلحات :

الجهاز التنفسى : Respiratory system

هو عبارة عن عملية تبادل الغازات بين أعضاء الجسم المختلفة والهواء الجوى المحيط بالإنسان. (١ : ١٤٣)

- **السعة الحيوية Forced Vital Capacity (FVC)**

" سرعة خروج هواء الزفير عند قياس السعة الحيوية " (١ : ١٢٤).

- **معدل النبض Puls Rate**

" عدد ضربات القلب فى الدقيقة الواحدة " (٢٣ : ٦٥).

الدراسات المرتبطة :

- قام خلف الدسوقى (٢٠٠٠م) (٦) بدراسة تهدف الى التعرف على تأثير برنامج الإعداد البدنى الخاص على مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمى من أعلى والتثبيت الأرضى لدى الناشئين فى الجودو ، واستخدم الباحث المنهج التجريبى، وقد اشتملت عينة الدراسة (١٦) لاعباً ناشئاً مبتدءاً من ١٠-١٢ سنة وكان من أهم النتائج حدوث تحسناً واضحاً فى المتغيرات قيد البحث ولصالح المجمعة التجريبية.
- قام أسامة صلاح (٢٠٠٤) (٣) بدراسة تهدف الى التعرف على البروفيل الفسيولوجى الخاص بلاعبى المبارزة واستخدم الباحث المنهج المسحى على عينة قوامها (١٢) لاعب من لاعبى المبارزة تحت (٢٠) سنة ، وأظهرت أهم النتائج زيادة معدل النبض، وضغط الدم الإنقباضى والانبساطى للاعبين غير الدوليين عن اللاعبين الدوليين ، وتقارب مؤشر استهلاك الأكسجين لعضلة القلب ، وانخفاض مستوى العمل الوظيفى للجهاز التنفسى للاعبين الدوليين عن غير الدوليين .
- قام عمار جاسم ٢٠٠٥م (١١) بدراسة تهدف الى التعرف على التغيرات الفسيولوجية للجهازين الدورى التنفس للاعبي كرة القدم في حالة الراحة وبعد اداء الجهد البدنى ، والفروق في التغيرات الفسيولوجية لجهازي الدوران والتنفس الاختبارات القبلية والبعدية ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وبلغ حجم العينة (٢٢) لاعب ، اسفرت اهم النتائج على أن مستوى من الاستعداد الوظيفي والتغيرات التراكمية على الاجهزة الوظيفية وهي :

١. تغيرات في قياسات عضلة القلب .
٢. المحافظة على معدل الضغط الانقباضي والانبساطي ضمن الحدود الطبيعية .
٣. التغيرات في وظائف الرئة (حجم الهواء المتنفس وعدد مرات التنفس والتهوية الرئوية)
٤. عدم القدرة الوظيفية في المحافظة على الارتفاع البيسط في معدل ضربات القلب .
٥. زيادة في كمية الاكسجين المستهلك مما يدلل على العبء الكبير الواقع على عضلة القلب
٦. الزيادة في التهوية بالدقيقة في عدد مرات التنفس على حساب كمية حجم الهواء المتنفس.

الدراسات الأجنبيه

- قام بالتيكى وأخرون Baltaci et al. (١٩٩٢)(١٨) بدراسة تهدف إلى التعرف على البروفيل الفسيولوجى للملاكمين الاتراك المشاركين فى بطولة البحر المتوسط ، وبلغ حجم عينة البحث (١٠) ملاكمين ، ووضع مستويات معيارية عالمية للملاكمين ، وقسمت العينة إلى مجموعتين (خبره أكثر من ١٠سنوات ، خبره أقل من ١٠سنوات)، وأظهرت أهم النتائج إرتفاع مستوى المجموعة الأولى ذات العمر التدريبى عن المجموعة الثانية فى

متغيرات البحث المختارة (الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ، السعة الحيوية ، القوة العضلية).

- قام كياتاكين وأخرون Kayatekin et al (١٩٩٤)(٢٢) بدراسة تهدف إلى التعرف على البروفيل الفسيولوجية لفريق كرة القدم للشباب ، يتراوح أعمارهم (١٤ – ١٨سنة) للتعرف على بعض المتغيرات الفسيولوجية (التهوية الرئوية . الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وأظهرت أهم النتائج أن معاملات الجهاز التنفسى تدور حول المعدلات الطبيعية لنفس المرحلة السنية من الشباب .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبى باستخدام التصميم التجريبى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وإجراء القياسين القبلى والبعدى لكل مجموعة ، نظرا لما تقتضيه طبيعة البحث.

مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث الناشئين فى كرة القدم فى المرحلة السنية من ١٤-١٦ سنة بنادى طلائع الجيش الرياضى فى الموسم الرياضى ٢٠١٦ / ٢٠١٧ وبلغ عددهم (٥٦) ناشئ .

عينة البحث :

- تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من ناشئي كرة القدم فى المرحلة السنية من ١٤-١٦ سنة بنادى طلائع الجيش الرياضى وعددهم (٤٠) ناشئاً بنسبة مئوية بلغت ٧١,٤٣% تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين بعد إجراء التجانس فى المتغيرات قيد البحث أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (٢٠) ناشئا .
- كما تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (٨) ناشئين عشوائيا من الناشئين المتبقين من نادى طلائع الجيش الرياضى كعينة الدراسة الاستطلاعية لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث .
- وقد روعى تكافؤ عينة البحث فى متغيرات معدلات النمو بعض المتغيرات البدنية والمهارية والتنفسية لدى ناشئى كرة القدم .

أدوات جمع البيانات :

فى حدود أهداف البحث قام الباحث ببعض الاختبارات (التنفسية، الاختبارات البدنية ، اختبارات المهارات فى كرة القدم) على الخبراء وتم قبول الاختبارات التى حصل على نسبة (٨٠%) فأكثر طبقا لموافقة وكانت النتائج كما يلى على النحو التالى:

١- قياس المتغيرات التنفسية :

تم قياس بعض المتغيرات التنفسية قيد البحث باستخدام جهاز البونى سبيروميتر (Pony-spirometer) والتى تم تحديدها بناء على المراجع والأبحاث العلمية وهى:

- النبض فى الراحة
- النبض بعد المجهود
- السعة الحيوية

الاختبارات البدنية :

قام الباحث باختيار الاختبارات التى تقيس الصفات البدنية الخاصة للناشئين فى كرة القدم وفقاً لما ورد المراجع العلمية والأبحاث المرتبطة والتى اتفقت على أن الصفات البدنية الخاصة بناشئ كرة القدم وهى (القوة ، السرعة ، التحمل ، الرشاقة ، الاتزان) والاختبارات التالية تقيس هذه العناصر هى (١٧) .

- اختبار الوثب العمودى لسارجنت
- العدو ٣٠ متر من البدء المنخفض
- جرى ومشى ٦٠٠ ياردة
- الجرى المتعرج لبارو
- الوقوف على قاعدة الاتزان بالقدمين

الاختبارات المهارية :

تم اختيار المتغيرات المهارية وفقاً للمسح المرجعى العلمية فقط حيث قام الباحث بدراسة مسحية للأبحاث العلمية وقد أسفرت الدراسة عن ترشيح الاختبارات المهارية الآتية .

- اختبار مهارة ركل الكرة بباطن القدم .
- اختبار مهارة الجرى بالكرة بوجه القدم الداخلى .
- اختبار مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات . ملحق (١)

الأدوات المستخدمة فى البحث :

- جهاز بونى سبيروميتر.
- ميزان طبى معاير.
- جهاز رستاميتر.
- ساعة إيقاف.
- كرات طبية.

- حبال.
- مقاعد سويدية.
- عدد من الأقماع والعلامات.
- قاعدة التوازن.

كما تم الاستعانة بعدد (٢) أطباء متخصصين لاجراء القياسات النفسية قيد البحث بنادى طلائع الجيش الرياضى لديهم خبرة فى تخصصهم أكثر من ١٠ سنوات. وتم اختيار عدد (٣) مدربين من مدربى كرة القدم بنفس النادى لديهم خبرة فى مجال التدريب أكثر من (٥) سنوات وذلك للمساعدة فى إجراء القياسات والاختبارات قيد البحث.

جدول (١) توصيف مجموعتي البحث التجريبية والضابطة قبل تنفيذ البرنامج فى متغيرات معدلات النمو (العمر الزمنى، الطول، الوزن، العمر التدريبى، وبعض المتغيرات البدنية والمهارية والتنفسية قيد البحث ن = ٤٠

المتغيرات	القياس	وحدة القياس	متوسط	وسيط	انحراف معيارى	معامل الالتواء
معدلات النمو	العمر الزمنى	سنة	١٥,٧٠٠	١٥,٨٠٠	٠,٢٦٥	-١,١٣٢
	الطول الكلى للجسم	سم	١٥٩,٣٠٠	١٦٠,٠٠٠	٤,٦٦٩	-٠,٤٥٠
	الوزن	كجم	٥٥,٥٠٠	٥٤,٠٠٠	٣,٦٦٣	١,٢٢٩
	العمر التدريبي	سنة	٣,٦٠٠	٣,٧٠٠	٠,١٧٥	-١,٧١٤
مؤشرات الكفاءة التنفسية	معدل النبض أثناء الراحة	نبضة/ث	٦٠,٧٥٠	٦١,٠٠٠	١,٧١٣	-٠,٤٣٨
	معدل النبض بعد أداء المجهود مباشرة (٣٠ث)	نبضة/ث	١٥٩,٣٠٠	١٥٨,٥٠٠	٣,٢٧٨	٠,٧٣٢
	السعة الحيوية F.V.C	لتر	٢,٧٤٨	٢,٧٥٥	٠,١٧٠	-٠,١٢٤
المتغيرات البدنية	الوثب العمودى لسارجنت	سم	٢٠,١٤	٢,٣٦	٢٠,٠٠	٠,١٧٧
	العدو ٣٠ متر من البدء المنخفض	زمن/ث	٤,٠٢٤	٤,٠٥٠	٠,١٥٣	-٠,٥١٠
	جرى ومشى ٦٠٠ ياردة	زمن/ق	٢,٣٣٨	٢,٣٨١	٠,١٥٣	-٠,٨٤٣
	الجرى المتعرج لبارو	زمن/ث	٤,٩٦٦	٥,٠١٦	٠,١٦٩	-٠,٨٨٨
	الوقوف على قاعدة الاتزان بالقدمين	زمن/ث	١٣,٣٠٠	١١,٥٧٠	٣,٢٣٠	١,٦٠٧
المتغيرات المهارية	ركل الكرة بباطن القدم .	متر	٢٠,٥٦	١,٧٥	٢٠,٠٠	٠,٩٦
	الجرى بالكرة بوجه القدم الداخلى	ثانية	٢٨,٩٥	١,٨٨	٢٨,٠٠	١,٥٢
	ضرب الكرة بالرأس من الثبات .	متر	١٠,٨٤	١,٧٩	١١,٠٠	٠,٢٧

يتضح من الجدول (١) أن جميع معاملات الالتواء فى جميع متغيرات معدلات النمو و بعض المتغيرات البدنية والمهارية والتنفسية لدى ناشئى كرة القدم قد انحصرت بين (±٣) مما يدل على توزيعها اعتدالياً وصلاحيتها لإجراء المعالجة الإحصائية المناسبة.

جدول (٢) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة "ف" وقيمة "ت" المحسوبة ودلالتها فى متغيرات الدراسة قيد البحث ن١ = ن٢ = ٢٠

المتغيرات	القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة
		المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى		
متغيرات معدلات النمو	العمر الزمنى	١٥,٧٠٠	٠,٢٦٥	١٥,٦٠٠	٠,٢٠٥	٠,١٠٠	١,٢٩٩
	الطول الكلى للجسم	١٥٩,٣٠٠	٤,٦٦٩	١٥٨,١٥٠	٤,٣٦٨	١,١٥٠	٠,٧٨٤
	الوزن	٥٥,٥٠٠	٣,٦٦٣	٥٦,٦٠٠	٤,٠٨٣	١,١٠٠-	٠,٨٧٣
	العمر التدريبي	٣,٦٠٠	٠,١٧٥	٣,٧٠٠	٠,٢٢٤	٠,١٠٠-	١,٥٣٨
المتغيرات التنفسية	معدل النبض أثناء الراحة	٦٠,٧٥٠	١,٧١٣	٥٩,٨٠٠	٢,٠٨٦	٠,٩٥٠	١,٥٣٥
	معدل النبض بعد أداء المجهود مباشرة (٣٠ث)	١٥٩,٣٠٠	٣,٢٧٨	١٥٨,١٠٠	٣,٣٥٤	١,٢٠٠	١,١١٥
	السعة الحيوية F.V.C	٢,٧٤٨	٠,١٧٠	٢,٧٣٩	٠,١٨٥	٠,٠٠٩	٠,١٥٥
المتغيرات البدنية	الوثب العمودى لسارجنت	٢٠,٢٥	٢,١٠	٢٠,٢٣	٢,١٥	٠,٠٢	٠,٠٢٩
	العدو ٣٠ متر من البدء المنخفض	٤,٠٢٤	٠,١٥٣	٣,٩٧١	٠,١١٩	٠,٠٥٣	١,٢٠٥
	جرى ومشى ٦٠٠ ياردة	٢,٣٣٨	٠,١٥٣	٢,٢٦٧	٠,١٥٧	٠,٠٧١	١,٤٢٠
	الجرى المتعرج لبارو	٤,٩٦٦	٠,١٦٩	٤,٩١٦	٠,٢٢٧	٠,٠٥٠	٠,٧٦٩
	الوقوف على قاعدة الاتزان بالقدمين	١٣,٣٠٠	٣,٢٣٠	١٣,٧٠٠	٣,٣٧٠	٠,٤٠٠-	٠,٣٧٣
المتغيرات المهارية	ركل الكرة بباطن القدم .	٢١,٧٠	١,٥٨	٢١,٧١	١,٥٤	٠,٠١	٠,٠٢
	الجرى بالكرة بوجه القدم الداخلى .	٢٨,٢٠	١,٩١	٢٨,١٠	١,٨١	٠,١٠	٠,١٧
	ضرب الكرة بالرأس من الثبات .	٩,١٠	١,٠٨	٩,٠٨	١,٠٤	٠,٠٢	٠,٠٦

** قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٩

يتضح من الجدول (٢) أن قيمة ت المحسوبة غير دالة إحصائياً مما يدل على تجانس أفراد المجموعتين فى معدلات النمو وبعض المتغيرات البدنية والمهارية والتنفسية لدى ناشئى كرة القدم بالإضافة إلى أن قيمة ت الجدولية أكبر من قيمة "ت" المحسوبة، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً ويدل ذلك على تكافؤ مجموعتى البحث فى تلك المتغيرات.

المعاملات العلمية للاختبارات :

تم إجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث على عينة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وقد بلغ قوام هذه العينة (٨) ناشئين من نادى طلائع الجيش الرياضى وذلك لتحديد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث .

الصدق :

تم حساب صدق الاختبارات بمقارنة العينة غير مميزة من ناشئ كرة القدم قوامها (٨) ناشئين من نفس مجتمع البحث ، وتطبيق نفس الاختبارات على عينة مميزة من لاعبى كرة القدم بالنادى قوامها (٨) لاعبين لإيجاد التباين بين المجموعتين باستخدام اختبار "ت"

جدول (٥) معاملات الصدق للمتغيرات التنفسية وبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئى كرة القدم قيد البحث ن١ = ن٢ = ٨

	القياس المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			س١	±ع١	س٢	±ع٢		
المتغيرات التنفسية	معدل النبض أثناء الراحة	عدد	٦٠,٧٥٠	١,٧١٣	٧٠,٨٠	٣,٦٣	١٠,٠٥	*٦,٦١
	معدل النبض بعد أداء المجهود مباشرة (٣٠ث)	عدد	١٥٩,٣٠	٣,٢٧٨	١٨٥,٤٠	٦,٢٧	١٦،١٠	*٦,٠٣
	السعة الحيوية F.V.C	لتر	٢,٧٩٦	٠,٠٤٤	٢,٩٤٣	٠,٠٥٤	-٠,١٤٧	*٥,٤٤٤
المتغيرات البدنية	الوثب العمودى لسارجنت	سم	٣٠,٢٦	٢,٤٥	١٨,٣٦	٢,١٢	١١,٩٠	*١٦,٠٨
	العدو ٣٠ متر من البدء المنخفض	زمن/ث	٤,٠١٩	٠,٠٨٥	٤,٣٦٣	٠,١٢٠	-٠,٣٤٤	*٦,٢٥٥
	جرى ومشى ٦٠٠ يادرة	زمن/ق	٢,٣٩٣	٠,٠٢٤	٢,٦٦٦	٠,١٢٣	-٠,٢٧٣	*٤,٩٦٤
	الجرى المتعرج لبارو	زمن/ث	٤,٩٧٣	٠,١٢٠	٥,٢٢٤	٠,٠١٠١	-٠,٢٥١	*٤,٢٥٤
	الوقوف على قاعدة الاتزان بالقدمين	زمن/ث	٢٢,٦٧٠	١١,١٩	٥,٨٩٠	١,٤٥٠	١٦,٧٨٠	*٣,٩٣٤
المتغيرات المهارية	ركل الكرة بباطن القدم .	متر	٢٠,١	١,١٤	٢٥,٢٩	١,٢٧	٥,١٩	١٣,٣١ *
	الجرى بالكرة بوجه القدم الداخلى .	ثانية	٢٤,١١	١,١٥	١٨,٢٠	١,١٤	٦,٠٩	١٦,٤٦ *
	ضرب الكرة بالرأس من الثبات .	متر	١١,٦٩	١,٨٦	١٦,٥٨	١,٨٦	٤,٨٩	*٨,٠٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٣٦

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى بعض المتغيرات البدنية والمهارية والتنفسية لدى ناشئي كرة القدم لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق هذه المتغيرات فيما تقيس.

الثبات :

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة الاختبار على نفس العينة وذلك بعد مرور أربعة أيام على التطبيق الأول وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول الذى تم إجراؤه يوم ١/ ٧/ ٢٠١٦ وبين التطبيق الثانى الذى تم إجراؤه يوم ٥ / ٧/ ٢٠١٦ لحساب ثبات الاختبارات.

جدول (٦) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الثبات بعض المتغيرات البدنية والمهارية والتنفسية لدى ناشئي كرة القدم قيد البحث ن = ٨

	القياس المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الثبات
			متوسط	انحراف معيارى	متوسط	انحراف معيارى	
المتغيرات التنفسية	معدل النبض أثناء الراحة	عدد	٦٠,٧٥٠	١,٧١٣	٦٠,٦٥	١,٥٣	٠,٨٣
	معدل النبض بعد أداء المجهود مباشرة (٣٠ث)	عدد	١٥٩,٣٠	٣,٢٧٨	١٥٨,٦٥	٢,٣٢	٠,٨١
	السعة الحيوية F.V.C	لتر	٢,٧٩٦	٠,٠٤٤	٢,٨١٧	٠,٠٦٤	٠,٧٨
المتغيرات البدنية	الوثب العمودى لسارجنت	سم	٢٤,٣٦	٢,١١	٢٤,٨٥	٢,٣٦	٠,٧٩
	العدو ٣٠ متر من البدء المنخفض	زمن/ث	٤,٠١٩	٠,٠٨٥	٤,٠٠٤	٠,٠٨٩	٠,٩٤
	جرى ومشى ٦٠٠ يادرة	زمن/ق	٢,٣٩٣	٠,٠٢٤	٢,٤٠٢	٠,٠٣٧	٠,٨٨
	الجرى المتعرج لبارو	زمن/ث	٤,٩٧٣	٠,١٢٠	٤,٩٨٩	٠,١٢٤	٠,٩٩
	الوقوف على قاعدة الاتزان بالقدمين	زمن/ث	٢٢,٦٧٠	٢,١٩٠	٢٨,٤٤٠	٢,٥٩٠	٠,٩١

المتغيرات المهارية	ركل الكرة بباطن القدم .	متر	٢٢,٥٠	١,٠٦	٢٢,٦٩	١,٢٥	٠,٨٢
	الجرى بالكرة بوجه القدم الداخلى	ثانية	٢٤,٤٠	١,٤٢	٢٤,٩٧	١,٢٣	٠,٨٠
	ضرب الكرة بالرأس من الثبات .	متر	١٣,١٢	١,١٨	١٣,٧٧	١,٤٤	٠,٨١

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٧٠٧

يتضح من الجدول (٦) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين التطبيقين الأول والثانى لبعض المتغيرات البدنية والمهارية والتنفسية لدى ناشئى كرة القدم مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات .

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية اعلى أفراد المجموعة التجريبية فى الفترة من ٦/ ٧/ ٢٠١٦ حتى ٩/ ٧/ ٢٠١٦ وكان الهدف وهى :

- تدريب المساعدون على كيفية إجراء القياسات للاختبارات المستخدمة فى البحث.
- توضيح الغرض الأساسى من البحث وأهميته بالنسبة لمجال رياضة كرة القدم .
- شرح الاختبارات التى تم تحديدها للاعبين وتدريبهم على الطريقة الصحيحة للأداء حتى يكون فى استطاعتهم تقديمها بأسهل الطرق.
- وقد أسفرت نتيجة الدراسة الاستطلاعية على استيعاب المساعدون بطريقة إجراء القياسات للاختبارات المستخدمة فى البحث وكذا طريقة التسجيل.

الدراسة الأساسية :

خطوات تصميم البرنامج التدريبى :

هدف البرنامج التدريبى :

يهدف البرنامج إلى وضع خطة تدريبية مقننة مدتها شهرين أى (٨) أسابيع فى محاولة من الباحث الوصول بالناشئين من ١٤-١٦ سنة لأفضل مستوى فنى والارتقاء بتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والتنفسية لدى ناشئى كرة القدم وتحقيق الأهداف الموضوعة بما تسمح لهم قدراتهم.

البرنامج التدريبى المقترح :

- تم وضع البرنامج التدريبى لمدة (٨) أسابيع تبدأ فى الفترة من ١٥ /٧/ ٢٠١٦ إلى يوم ١٥ /٩/ ٢٠١٦ .ملحق (٢)
- تم تحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية بواقع (٣) وحدات أسبوعياً حيث كانت أيام الأحد، الثلاثاء، الخميس للمجموعة الضابطة وبواقع (٩٠) دقيقة للوحدة التدريبية وأيام السبت، الاثنين، الأربعاء للمجموعة التجريبية وبواقع (٩٠) دقيقة للوحدة التدريبية.
- تم تشكيل دورة الحمل خلال مراحل البرنامج :

- تم تحديد حجم التدريب الأسبوعى كما يلى :
  - حمل متوسط (٦) وحدات تدريبية × (٢) أسبوعاً
  - حمل عالى (٩) وحدات تدريبية × (٣) أسبوعاً
  - حمل أقصى (٩) وحدات تدريبية × (٣) أسبوعاً
- تم تحديد إجمالى الزمن المخصص لنواحى الإعداد وبلغ ٢١٦٠ دقيقة :
- تم استخدام طرق التدريب الفترى مرتفع الشدة وتهدف إلى تنمية التحمل الخاص (١٠ : ١٣٠، ١٣١)
- تم الاستعانة بالمراجع العلمية والأبحاث المرتبطة الآتية عند وضع الأسس العلمية للبرنامج التدريبى وتمرينات التحمل التنفسى وبعض مهارات كرة القدم .

البرنامج التدريبى "التقليدى" للمجموعة الضابطة :

تم تطبيق البرنامج الخاص بالمجموعة الضابطة والذى يتم تنفيذه فى نفس الفترة الزمنية للمجموعة لمدة أشهرين (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً وزمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة .

المعالجات الإحصائية :

قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائية (SPSS) الإصدار (٢١) باستخدام أساليب التحليل الإحصائى التالية :

- المتوسط الحسابى.
- اختبار "ت" للمجموعتين.
- الوسيط.
- معامل ارتباط لبيرسون.
- الانحراف المعيارى.
- معامل الالتواء.
- اختبار (ت) الفروق للمجموعة الواحدة.
- معدل التغير.

عرض النتائج ومناقشتها :

عرض نتائج الفرض الأول :

جدول (٧) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة "ت" المحسوبة بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات قيد البحث ن = ٢٠

المتغيرات	القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت" المحسوبة
		س	±ع	س	±ع	
المتغيرات التنفسية	معدل النبض أثناء الراحة	٦٥,٧١	٢,١٦	٦٣,٧٠	٢,١٨	*٢,٨٧
	معدل النبض بعد أداء المجهود مباشرة (٣٠ث)	١٧٠,٢١	٤,٢٧	١٦٥,٣٠	٤,٦٢	*٣,٤١
	السعة الحيوية F.V.C	٢,٧٤٨	٠,١٧٠	٢,٦١٥	٠,١٣٠	*٥,٧٨٣
المتغيرات البدنية	الوثب العمودى لسارجنت	٢٠,٢٥	٢,١٠	٢٥,٣١	٢,٣٦	*٦,٩٣
	العدو ٣٠ متر من البدء المنخفض	٤,٠٤٣	٠,٥٤	٣,٩٨	٠,٣٩	*٢,٦٥
	جرى ومشى ٦٠٠ ياردة	٢,٣٨	٠,٥٢	٢,٠٣	٠,٤٨	*٢,١٩
	الجرى المتعرج لبارو	٤,٩٨	٠,٥٨	٤,٥٨	٠,٤٨	*٢,٣٥
	الوقوف على قاعدة الاتزان بالقدمين	١٣,٤٨	١,٢٣	١٥,٢٢	١,٣٧	*٤,١٤
المتغيرات المهارية	ركل الكرة بباطن القدم .	٢١,٧٠	١,٥٨	٢٥,١١	٢,٤٦	*٥,٠٩
	الجرى بالكرة بوجه القدم الداخلى .	٢٨,٢٠	١,٩١	٢٢,١١	١,٤٠	*١١,٠٩
	ضرب الكرة بالرأس من الثبات .	٩,١٠	١,٠٨	١١,٨٠	١,٦١	*٦,٠٠

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٩

يوضح جدول (٧) أن هناك فروقاً دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلى والبعدى فى بعض المتغيرات التنفسية ، فى لصالح القياس البعدى وهذا يعنى أن البرنامج التقليدى أحدث تحسناً فى بعض مؤشرات الجهاز التنفسى والمتغيرات المهارية قيد البحث.

جدول (٨) معدل التغير بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات قيد البحث ن = ٢٠

المتغيرات	القياس	قبلى	بعدى	النسبة
المتغيرات التنفسية	معدل النبض أثناء الراحة	٦٥,٧١	٦٣,٧٠	%٣,٠٦
	معدل النبض بعد أداء المجهود مباشرة (٣٠ث)	١٧٠,٢١	١٦٥,٣٠	%٢,٩٧
	السعة الحيوية F.V.C	٢,٧٤٨	٢,٦١٥	%٤,٨٤٠
المتغيرات البدنية	الوثب العمودى لسارجنت	٢٠,٢٥	٢٥,٣١	%٢٤,٩٩
	العدو ٣٠ متر من البدء المنخفض	٤,٠٤٣	٣,٩٨	%١٠,١٦
	جرى ومشى ٦٠٠ ياردة	٢,٣٨	٢,٠٣	%١٤,٧١
	الجرى المتعرج لبارو	٤,٩٨	٤,٥٨	%٨,٠٣
	الوقوف على قاعدة الاتزان بالقدمين	١٣,٤٨	١٥,٢٢	%١٢,٩١
المتغيرات المهارية	ركل الكرة بباطن القدم .	٢١,٧٠	٢٥,١١	%١٥,٧١
	الجرى بالكرة بوجه القدم الداخلى .	٢٨,٢٠	٢٢,١١	%٢١,٦٠
	ضرب الكرة بالرأس من الثبات .	٩,١٠	١١,٨٠	%٢٩,٦٧

يوضح جدول (٨) معدل التغير بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات قيد البحث والذى تراوح ما بين (٢,٩٧% الى ٢٩,٦٧%) لصالح القياس البعدى

عرض نتائج الفرض الثانى :

جدول (٩) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة "ت" المحسوبة بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث ن = ٢٠

المتغيرات	القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت" المحسوبة
		س	±ع	س	±ع	
المتغيرات التنفسية	معدل النبض أثناء الراحة	٦٥,٦٠	٢,١٨	٦٠,٢٠	٢,١١	*٧,٧١
	معدل النبض بعد أداء المجهود مباشرة (٣٠ث)	١٧٠,٢١	٤,١٦	١٦٠,٢٨	٣,١٣	*٨,٣٤
	السعة الحيوية F.V.C	٢,٧٣٩	٠,١٨٥	٢,٣٩٧	٠,٢٢٩	*٧,١٢٥
المتغيرات البدنية	الوثب العمودى لسارجنت	٢٠,٢٣	٢,١٥	٣١,٢٥	٢,٦٤	*١٨,٠٧
	العدو ٣٠ متر من البدء المنخفض	٤,١٠	٠,٤٢	٣,٣٢	٠,٤٨	*٥,٢٠
	جرى ومشى ٦٠٠ يادرة	٢,٣٧	٠,٣٦	١,٦٦	٠,٤١	*٥,٤٦
	الجرى المتعرج لبارو	٤,٩٧	٠,٤٠	٣,٦٤	٠,٤٧	*١٠,٢٣
	الوقوف على قاعدة الاتزان بالقدمين	١٣,٤٦	١,٣٧	١٨,٣٢	١,٣٤	*١١,٠٥
المتغيرات المهارية	ركل الكرة بباطن القدم .	٢١,٧١	١,٥٤	٣٥,١١	٢,٨٨	*٢٣,٩٣
	الجرى بالكرة بوجه القدم الداخلى	٢٨,١٠	١,٨١	١١,١١	١,٢١	*٣٣,٩٨
	ضرب الكرة بالرأس من الثبات .	٩,٠٨	١,٠٤	١٥,٨٠	١,٥٠	*١٦,٠٠

*** قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٩**

يوضح جدول (٩) أن هناك فروقاً دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلى والبعدى فى جميع المتغيرات التنفسية ، ولصالح القياس البعدى وهذا يعنى أن البرنامج التدريبى له تأثير إيجابى على تحسين المتغيرات قيد البحث.

جدول (١٠) معدل التغير بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث ن = ٢٠

المتغيرات	القياس	قبلى	بعدى	النسبة
المتغيرات التنفسية	معدل النبض أثناء الراحة	٦٥,٦٠	٦٠,٢٠	%٨,٢٣
	معدل النبض بعد أداء المجهود مباشرة (٣٠ث)	١٧٠,٢١	١٦٠,٢٨	%٥,٨٣
	السعة الحيوية F.V.C	٢,٧٣٩	٢,٣٩٧	%١٢,٤٨٦
المتغيرات البدنية	الوثب العمودى لسارجنت	٢٠,٢٣	٣١,٢٥	%٥٤,٤٧
	العدو ٣٠ متر من البدء المنخفض	٤,١٠	٣,٣٢	%١٩,٠٢
	جرى ومشى ٦٠٠ يادرة	٢,٣٧	١,٦٦	%٢٩,٩٥
	الجرى المتعرج لبارو	٤,٩٧	٣,٦٤	%٢٦,٧٦
	الوقوف على قاعدة الاتزان بالقدمين	١٣,٤٦	١٨,٣٢	%٣٦,١١
المتغيرات المهارية	ركل الكرة بباطن القدم .	٢١,٧١	٣٥,١١	%٦١,٧٢
	الجرى بالكرة بوجه القدم الداخلى .	٢٨,١٠	١١,١١	%٦٠,٤٦
	ضرب الكرة بالرأس من الثبات .	٩,٠٨	١٥,٨٠	%٧٤,٠١

يوضح جدول (١٠) معدل التغير بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث والذى تراوح ما بين (٥,٨٣% الى ٧٤,٠١%) لصالح القياس البعدى

عرض نتائج الفرض الثالث :

جدول (١١) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة "ت" المحسوبة بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تنفيذ البرنامج فى المتغيرات قيد البحث ن١ = ن٢ = ٢٠

المتغيرات	القياس	تجريبية		ضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة
		س	±ع	س	±ع		
المتغيرات التنفسية	معدل النبض أثناء الراحة	٦٠,٢٠	٢,١١	٦٣,٧٠	٢,١٨	٣,٥٠	*٥,٠٠
	معدل النبض بعد أداء المجهود مباشرة (٣٠ث)	١٦٠,٢٨	٣,١٣	١٦٥,٣٠	٤,٦٢	٥,٠٢	*٣,٩٢
	السعة الحيوية F.V.C	٢,٦١٥	٠,١٣٠	٢,٣٩٧	٠,٢٢٩	٠,٢١٨	*٣,٦٣٣
المتغيرات البدنية	الوثب العمودى لسارجنت	٣١,٢٥	٢,٦٤	٢٥,٣١	٢,٣٦	٥,٩٤	*٩,٧٤
	العدو ٣٠ متر من البدء المنخفض	٣,٣٢	٠,٤٨	٣,٩٨	٠,٣٩	٠,٦٦	*٥,٠٨
	جرى ومشى ٦٠٠ ياردة	١,٦٦	٠,٤١	٢,٠٣	٠,٤٨	٠,٣٧	*٢,٨٥
	الجرى المتعرج لبارو	٣,٦٤	٠,٤٧	٤,٥٨	٠,٤٨	٠,٩٤	*٦,٢٧
	الوقوف على قاعدة الاتزان بالقدمين	١٨,٣٢	١,٣٤	١٥,٢٢	١,٣٧	٣,١٠	*٧,٠٥
المتغيرات المهارية	ركل الكرة بباطن القدم .	٣٥,١١	٢,٨٨	٢٥,١١	٢,٤٦	١٠,٠٠	*١١,٤٩
	الجرى بالكرة بوجه القدم الداخلى .	١١,١١	١,٢١	٢٢,١١	١,٤٠	١١,٠٠	*٢٦,١٩
	ضرب الكرة بالرأس من الثبات	١٥,٨٠	١,٥٠	١١,٨٠	١,٦١	٤,٠٠	*٨,٠٠

*** قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٩**

يوضح جدول (١١) أن هناك فروقاً دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) فى القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات التنفسية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

جدول (١٢) معدل التغير بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد البحث ن = ٢٠

المتغيرات	القياس	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	معدل التغير المئوية %
المتغيرات التنفسية	معدل النبض أثناء الراحة	٦٣,٧٠	٦٠,٢٠	%٥,٨١
	معدل النبض بعد أداء المجهود مباشرة (٣٠ث)	١٦٥,٣٠	١٦٠,٢٨	%٣,١٣
	السعة الحيوية F.V.C	٢,٦١٥	٢,٣٩٧	%٧,٦٤٦
المتغيرات البدنية	الوثب العمودى لسارجنت	٢٥,٣١	٣١,٢٥	%٢٣,٤٧
	العدو ٣٠ متر من البدء المنخفض	٣,٩٨	٣,٣٢	%١٩,٨٨
	جرى ومشى ٦٠٠ ياردة	٢,٠٣	١,٦٦	%١٨,٨٣
	الجرى المتعرج لبارو	٤,٥٨	٣,٦٤	%٢٥,٨٢
	الوقوف على قاعدة الاتزان بالقدمين	١٥,٢٢	١٨,٣٢	%١٦,٩٢
المتغيرات المهارية	ركل الكرة بباطن القدم .	٢٥,١١	٣٥,١١	%٣٩,٨٢
	الجرى بالكرة بوجه القدم الداخلى .	٢٢,١١	١١,١١	%٤٩,٧٥
	ضرب الكرة بالرأس من الثبات .	١١,٨٠	١٥,٨٠	%٣٣,٩٠

يوضح جدول (١٢) معدل التغير بين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد البحث والذى تراوح ما بين (٣,١٣% الى ٤٩,٧٥%) لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

مناقشة النتائج :

يتضح من جدولى (٧ ، ٨) أن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى فى بعض المتغيرات التنفسية ، وهذا يعنى أن البرنامج التقليدى أحدث تحسناً فى بعض مؤشرات الجهاز التنفسى والمتغيرات المهارية قيد البحث، كما تراوح معدل التغير بنسبة (٢,٩٧% الى ٢٩,٦٧%) لصالح القياس البعدى

ويرجع الباحث ذلك إلى احتواء البرنامج التقليدى للمجموعة الضابطة على تمرينات التحمل التنفسى التى تضمنها البرنامج التقليدى وقد يعزى الباحث ذلك إلى الإعاقة فى المسالك الهوائية والممرات الهوائية لهذه المتغيرات.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة أسامة صلاح (٢٠٠٤) (٣) والتى أظهرت أهم النتائج زيادة معدل النبض .

ومما سبق يتضح أن نتائج الفرض الأول قد أسهمت فى تحقيقه حيث أنه هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى فى تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والتنفسية لدى ناشئى كرة القدم .

كما يتضح من جدولى (٩ ، ١٠) هناك فروقاً دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى فى جميع المتغيرات التنفسية ، ولصالح القياس البعدى وهذا يعنى أن البرنامج التدريبى له تأثير إيجابى على تحسين المتغيرات قيد البحث ، كما بلغت نسبة معدل التغير ما بين (٥,٨٣% الى ٧٤,٠١%) لصالح القياس البعدى

ويعزو الباحث هذا التقدم للمجموعة التجريبية، إن تمرينات التحمل التنفسى فى البرنامج التدريبى المقنن والذى بلغ مدته شهرين قد أثر تأثيراً إيجابياً على تطوير بعض المتغيرات التنفسية

ويرى الباحث إلى أن البرنامج التدريبى المقترح قد أثر تأثيراً إيجابياً على تطوير المتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة عمار جاسم ٢٠٠٥م (١١) والتى اسفرت اهم النتائج على أن مستوى من الاستعداد الوظيفي والتغيرات التراكمية على الاجهزة الوظيفية تغيرات في قياسات عضلة القلب ، وكذا دراسة كياتاكين وأخرون Kayatekin et al (١٩٩٤)(٢٢) والتى أظهرت أهم النتائج أن معاملات الجهاز التنفسى تدور حول المعدلات الطبيعية لنفس المرحلة السنية من الشباب .

مما سبق يتضح أن نتائج الفرض الثانى قد تحققت حيث أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى فى تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والتنفسية لدى ناشئى كرة القدم .

ويتضح من جدولى (١١ ، ١٢) أن هناك فروقاً دالة إحصائياً فى القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات التنفسية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية ، وقد تراوح ما بين (٣,١٣% الى ٤٩,٧٥%) لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

ويرى الباحث إلى أن التأثير الإيجابى التدريبى الذى تم تنفيذه مع المجموعة التجريبية كان أكثر تأثيراً من البرنامج المتبع "التقليدى" الذى تم تنفيذه على المجموعة الضابطة.

ويعزو الباحث هذا التقدم للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة إلى استخدام طرق التدريب فى البرنامج التدريبى وهى (طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة) ، والى التدريب بواسطة البرنامج المقترح له أثراً كبيراً على أداء المتغيرات المهارية مما شكل عاملاً قوياً للمجموعة التجريبية فى تحسن مستواها ، والى تشكيل درجة الحمل من حيث مكوناته وتقنين محتوياته (التمرينات– التدريبات) فى برنامج المجموعة التجريبية كان له أكبر الأثر فى إظهار تلك الفروق فى مستوى الأداء من بداية الفترة التنافسية.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة خلف الدسوقى (٢٠٠٠م) (٦) والتى اظهرت حدوث تحسناً واضحاً فى المتغيرات قيد البحث ولصالح المجمعة التجريبية.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة بالتيكى وأخرون Baltaci et al. (١٩٩٢)(١٨) والتى أظهرت أهم النتائج إرتفاع مستوى المجموعة الأولى ذات العمر التدريبى عن المجموعة الثانية فى متغيرات البحث المختارة (السعة الحيوية ، القوة العضلية).

ومما سبق يتضح أن نتائج الفرض الثالث أسهمت وأكدت تحقيقه حيث أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين (التجريبية– الضابطة) فى القياس البعدى ولصالح المجموعة التجريبية فى تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والتنفسية لدى ناشئى كرة القدم .

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

فى ضوء نتائج البحث ومن خلال البيانات التى تجمعت لدى الباحث فى حدود العينة وفى إطار المعالجة الإحصائية المستخدمة من خلال عينة البحث استخلص الباحث ما يلى :

- البرنامج التدريبى المقترح قد أثر إيجابياً بصورة أفضل من البرنامج التقليدى على تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والتنفسية لدى ناشئى كرة القدم من ١٤-١٦ سنة .
- استخدام طريقة البرنامج التدريبى المقترح ، فى تقنين حمل التدريب الخاص بتطوير كفاءة الجهاز التنفسى والمتغيرات البدنية والمهارية أدى إلى تأثير إيجابى أظهرته النتائج فى تحسن المتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية.
- أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى جميع المتغيرات البدنية والمهارية والتنفسية قيد البحث للناشئين من ١٤-١٦ سنة فى كرة القدم وذلك عند حساب معدل التغير لكل مجموعة.

التوصيات :

اعتماداً على البيانات والمعلومات التى تمكن الباحث من الحصول عليها واسترشاداً بالاستنتاجات يوصى الباحث بما يلى :

- تطبيق البرنامج المقترح لما له تأثير إيجابى أظهرته النتائج على كفاءة الجهاز التنفسى وأداء المتغيرات المهارية للناشئين فى كرة القدم .
- الاهتمام بأداء تمرينات التحمل التنفسية فى بداية الوحدة التدريبية والجزء الرئيسى لما لها من تأثير إيجابى على القدرات الوظيفية بالجسم .
- ضرورة الاهتمام بالتدريب على المتغيرات المهارية واستخدام البرنامج التدريبى المقترح
- التدريب على صحة الشهيق والزفير العميقين من الفم والأنف أثناء التدريب والمنافسة والحرص الشديد على بعض التمرينات المهدئة بعد نهاية الوحدة التدريبية مما تساعد على تقليل سرعة التنفس وعلى توزيع الدم توزيعاً عادلاً والعودة الطبيعية إلى حالة ما قبل البداية.

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١. أبوالعلا أحمد عبدالفتاح ، محمد صبحى حسنين ، فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم ، دار الفكر العربى ، القاهرة، ١٩٩٧.

٢. احمد محمد عبد الله : "تأثير استخدام تكنولوجيا التعلم فى تعلم بعض المهارات الحركية والمعرفية فى كرة السلة" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥م .

٣. أسامة صلاح فؤاد : البروفيل الفسيولوجى الخاص بلاعبى المبارزة كأساس لعملية الإنتقاء ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المجلد الخامس عشر ، مارس ٢٠٠٣م.

٤. بهاء الدين إبراهيم سلامة : فسيولوجيا الرياضة والأداء البدنى (لاكتات الدم)، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٠م.

٥. جمال عبد الملك فارس : "أثر استخدام التمرينات العلاجية على تحسين بعض وظائف الجهاز الدورى والتنفسى والقدرات البدنية للمدخنين"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس ١٩٩٧.

٦. خلف محمود الدسوقى أحمد : "أثر برنامج تدريبى للإعداد البدنى الخاص على مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمى من أعلى والتثبيت الأرضى للناشئين فى كرة السلة "، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ٢٠٠٠.

٧. شعبان إبراهيم ، طارق بدر الدين : العوامل النفسية المساهمة فى الإنجاز الرياضى للاعبى كرة السلة، نظريات وتطبيقات، العدد ٤٢ ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠١.

٨. طارق محمد عوض جمعة : "تأثير برنامج تدريبى مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لدى الناشئين فى كرة السلة "، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس ١٩٩٧.

٩. عادل عبد البصير على : التدريب الرياضى (والتكامل بين النظرية والتطبيق)، المكتبة المتحدة، بور فؤاد، ١٩٩٢.

١٠. عبد العزيز النمر ، مدحت صالح سيد : كرة السلة، الأساتذة للنشر والتوزيع ، القاهرة، ١٩٩٨

١١. عمار جاسم: (٢٠٠٥م) أثر الجهد البدني على التغيرات الحادثة لجهازي الدوران والتنفس للاعبي كرة القدم جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية

١٢. فاروق السيد عبد الوهاب : مبادئ فسيولوجيا الرياضة، الطبعة الأولى، دار الكتب، القاهرة ، ١٩٨٣.

١٣. محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى، الطبعة الثانية عشر، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٢

١٤. محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان :اختبارات الأداء الحركى، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى، القاهرة ، ١٩٨٢.

١٥. مسعد على محمود : المدخل لعلم التدريب الرياضى، دار الطباعة للنشر والتوزيع، المنصورة، جامعة المنصورة، ١٩٩٧

١٦.نادية محمد سلطان، صلاح محمد عسران : تأثير استنشاق الأكسجين بين المباريات على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفعالية الأداء المبارائى للمصارعين، بحث منشور، المؤتمر العلمى "الاستثمار والتنمية البشرية فى الوطن العربى، من منظور رياضى"، المجلد الرابع، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠.

١٧.نبيلة أحمد محمود : المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية ، المجلة العلمية ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٤م

ثانياً : المراجع الأجنبية :

18. Baltaci, G; Yanicoglu, - L ; Gonul, - B; A Physiological profile of Turkish boxers participated to Mediterranean Games in 1992. Spur – hekim igi – dergisi / Turkish.
19. Bustelink, J. : A training device for judo athletes, Sport, Wycznowy Priodical Articale, Warsaw, (9-10), 1990.
20. John, S. Abdo :, How to design a weight training program,E-Mail aadvertise@fitnesslink.com, (1990)http://WWw.
21. Karpovich p.v. physiology of muscular activity 6th ed Saunders co - phyladephia 1996 .
22. Kayatekin, - M; Semin, - I; Selamoglu, - S; Tuean, - M; Avarm – L; Acarbay, - S Physiological Profile of a Junior soccer team, Spoor – hekimligi – dergis / Turkish – Journal – of – sports – medicine – (Lzmir), 28 (4), 1994, 141 – 147 Refs; 9.
23. Rowell, L., Human Cardiovascular adjustmend Physiological Review, 51; 15, 1994.
24. Sertic, H., Vuleta, D. : Interdependence between variables testing repetitive and explosive power and judo performance of 11 years old, Kinesiology, Zagreb, 29(2), 1997
25. Syd Hoare : The A-Z of judo, Published by Ippon Books, Ltd, 447 Hight Road, London, N/2 OAF, England 1994.
26. Takahashi, R. : (Power training for judo national strength and conditioning association, Journal , 1992