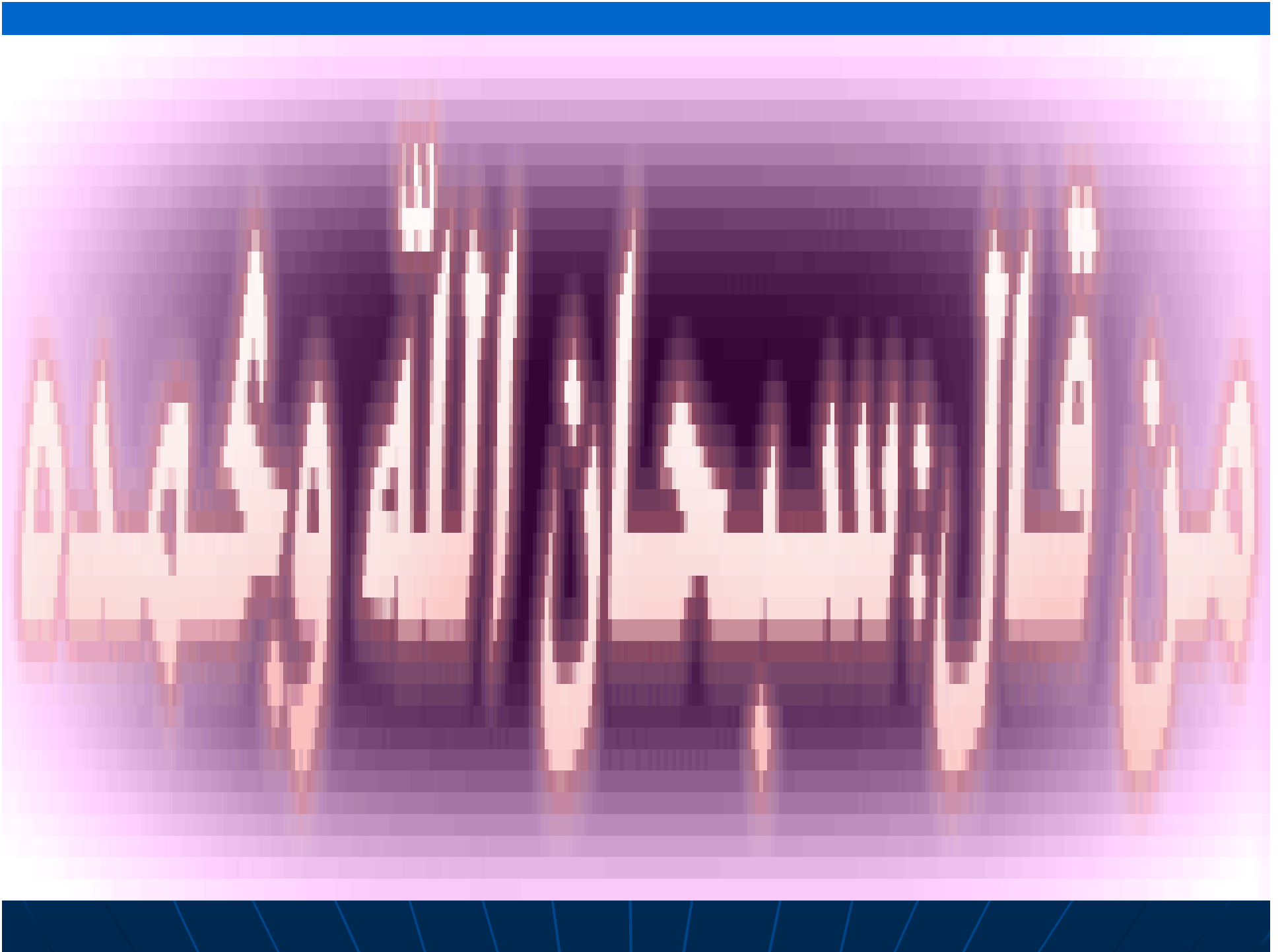


لا تنس ذكر الله



[www.KitaboSunnat.com](http://www.KitaboSunnat.com)





**تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية  
والبدنية والمهارية لنادي كرة القدم**

## مقدمة ومشكلة البحث

حظيت الأنشطة الرياضية عامة وكرة القدم خاصة  
بنصيب وافر من التقدم والازدهار وهذا يتطلب  
المزيد من الأبحاث فى علم التدريب الرياضي لرفع  
مستوى الأداء فى النواحي البدنية والمهارية والفنية  
والخططية

وأصبح تخطيط عملية التدريب هو القاعدة الأساسية  
التي تعمل على الوصول باللاعبين لتحقيق نتائج  
طيبة

n ونظراً لأهمية كرة القدم فإنه كان لازماً أن يبدأ مبكراً بتنظيم وتخطيط عمليات التدريب الرياضي التخصصي للناشئين الذين يعتبرون النواة الأولى لفرق الأندية ومن ثم الفرق القومية

n ويعتبر تقنين الحمل في الأداء والتدريب والمسابقات أحد المشكلات الفسيولوجية الأولى بهذه المرحلة .

n ان معرفة التغيرات التي تحدث داخل الجسم من  
تغيرات نفسية وبدنية وفسولوجية تساعد على  
التخطيط للأعمال التدريبية بما يتناسب مع أفضل  
الظروف لاستيعابها ، كما يساعد في انجاز متطلبات  
برنامج التدريب بكفاءة عالية،

• ولهذا فلا بد لنا من تقييم حالة اللاعب العامة بدنياً ومهارياً وفسولوجياً قبل تطبيق البرنامج حتى نتمكن من عمل البرنامج المبني على أسس علمية .

• ومن هذا المنطلق وجد الباحث الحاجة الملحة لهذه الدراسة التي لم يتطرق لها كثير من الباحثين .

• وهي :  
" تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية لمبتدئي كرة القدم "



# أهداف البحث

n يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على :

1. الجهازين الدوري والتنفسي

2. المتغيرات البدنية

3. المتغيرات المهارية

## فروض البحث

1. يؤثر البرنامج التدريبي تأثيراً ايجابياً على الجهازين الدوري والتنفسي .
2. يؤثر البرنامج التدريبي تأثيراً ايجابياً على المتغيرات البدنية .
3. يؤثر البرنامج التدريبي تأثيراً ايجابياً على المتغيرات المهارية .
4. يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً أفضل من البرنامج التقليدي .

## عينة البحث

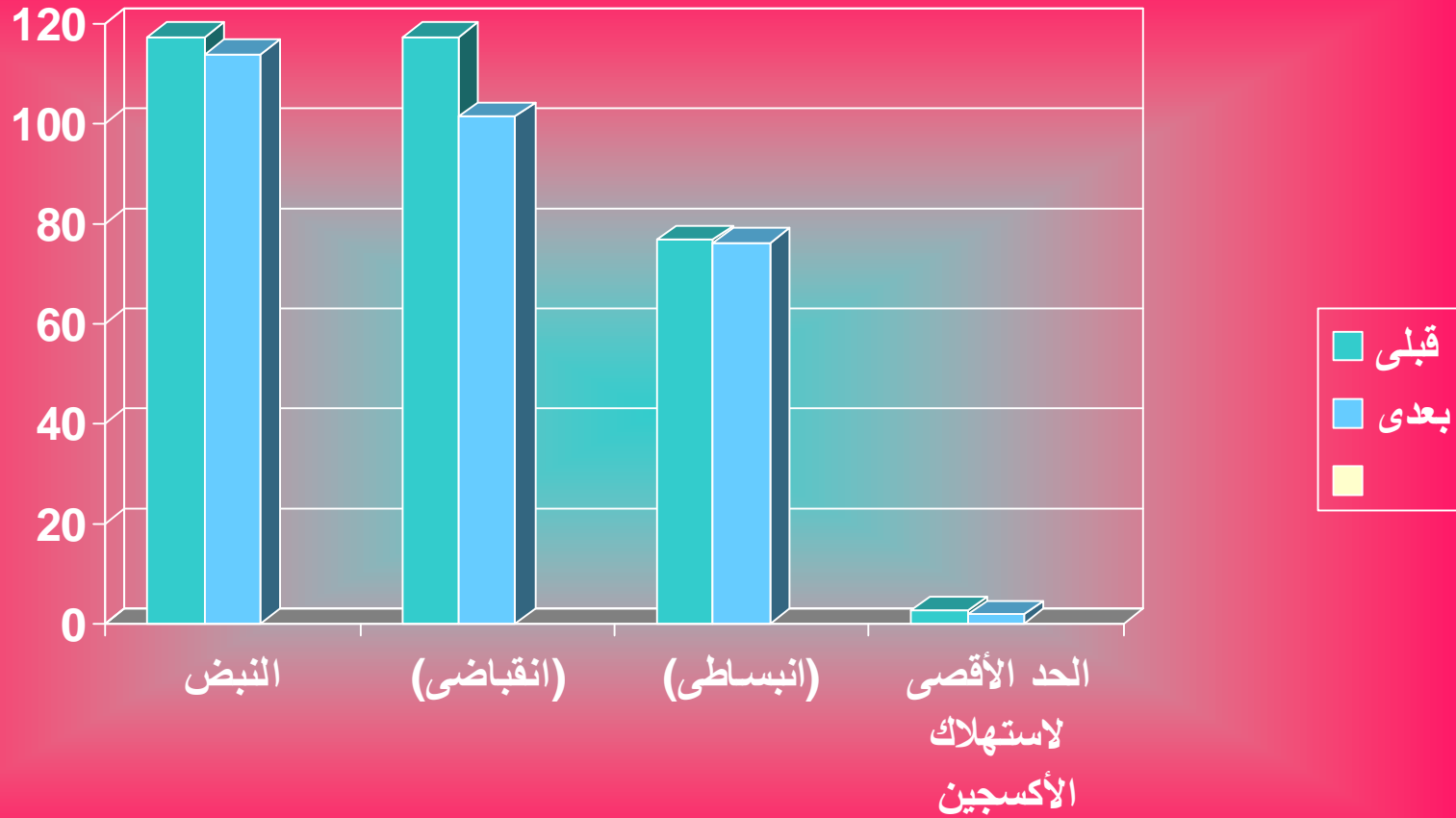
$n$  اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين الناشئين تحت 13 سنة لكرة القدم بنادي الزهور الرياضي وقوامها (68) لاعب.

$n$  بواقع (34) لاعب للمجموعة التجريبية، (34) لاعب للمجموعة الضابطة .

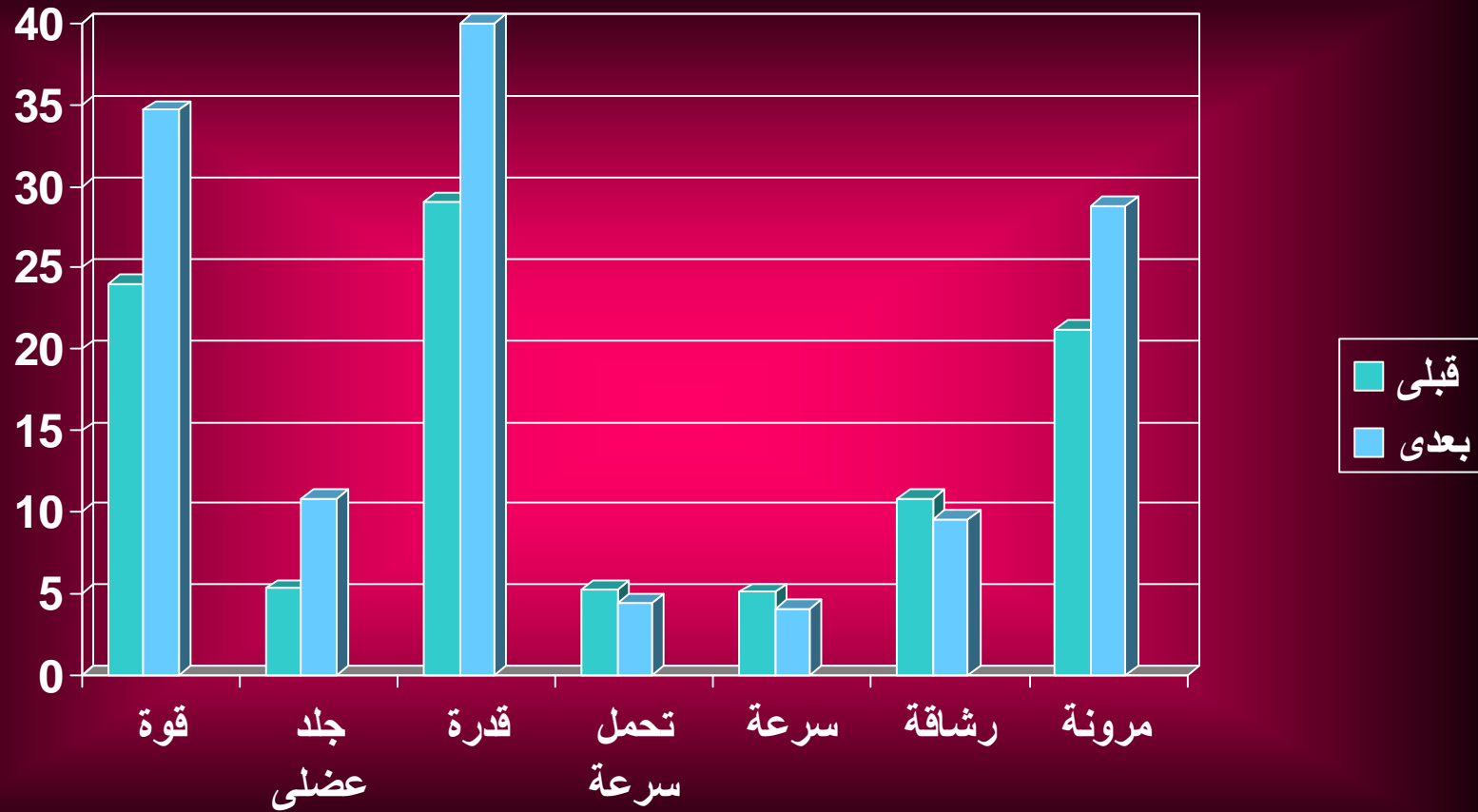
## الاستخلاصات

1. أن استخدام البرنامج التقليدي أدى إلى تحسن في الفرق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .
2. استخدام البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن كبير في المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية .
3. البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن كبير تفوق على البرنامج التقليدي في جميع متغيرات الدراسة كالمتغيرات الفسيولوجية والمتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية .
4. عمل الجهاز التنفسي بأعلى كفاءة وعمل الجهاز العضلي بأعلى كفاءة وعمل الجهاز الحركي بأعلى مستوى يأتي بتحسن مستوى عناصر اللياقة البدنية .

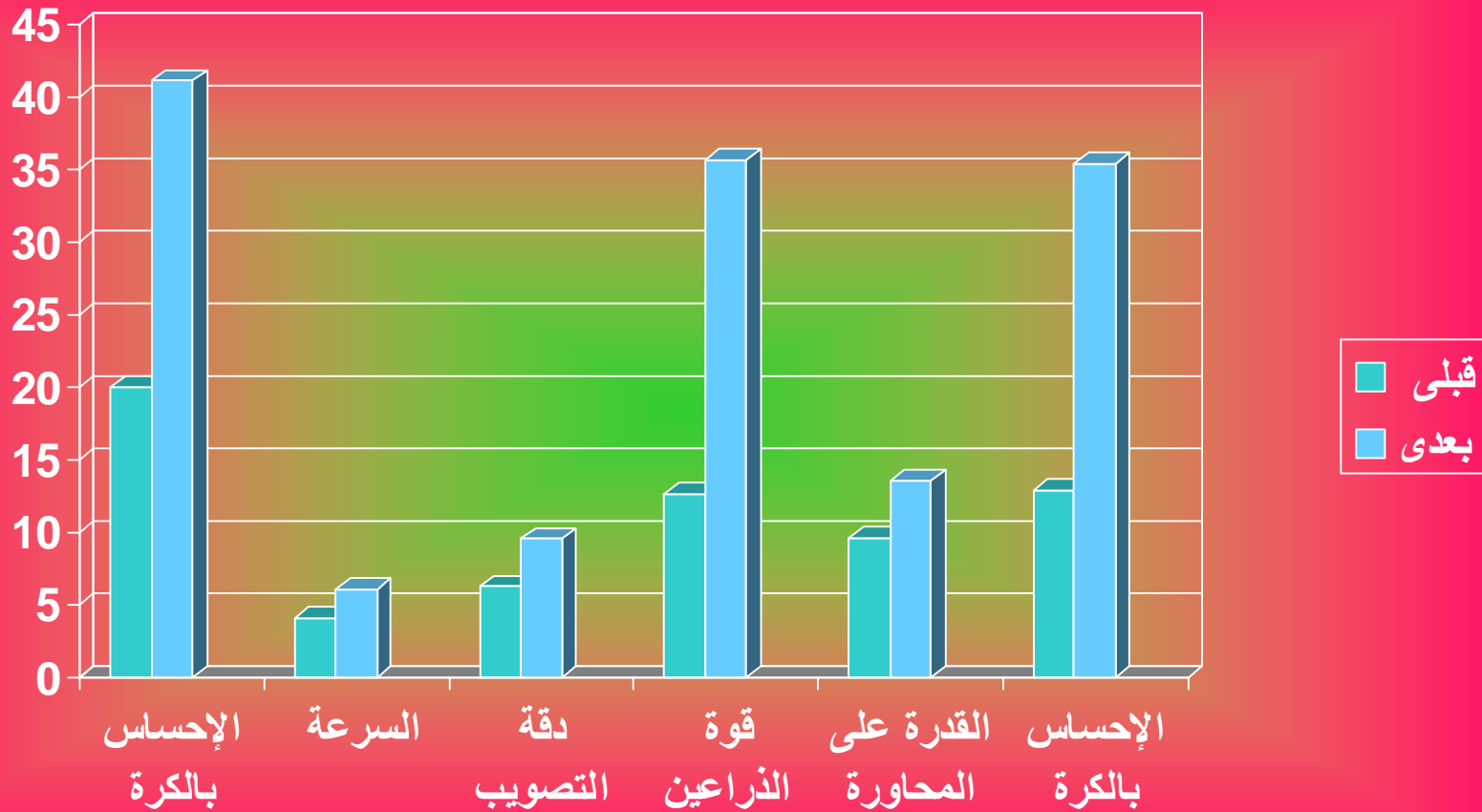
# استخدام البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن كبير في المتغيرات الفسيولوجية



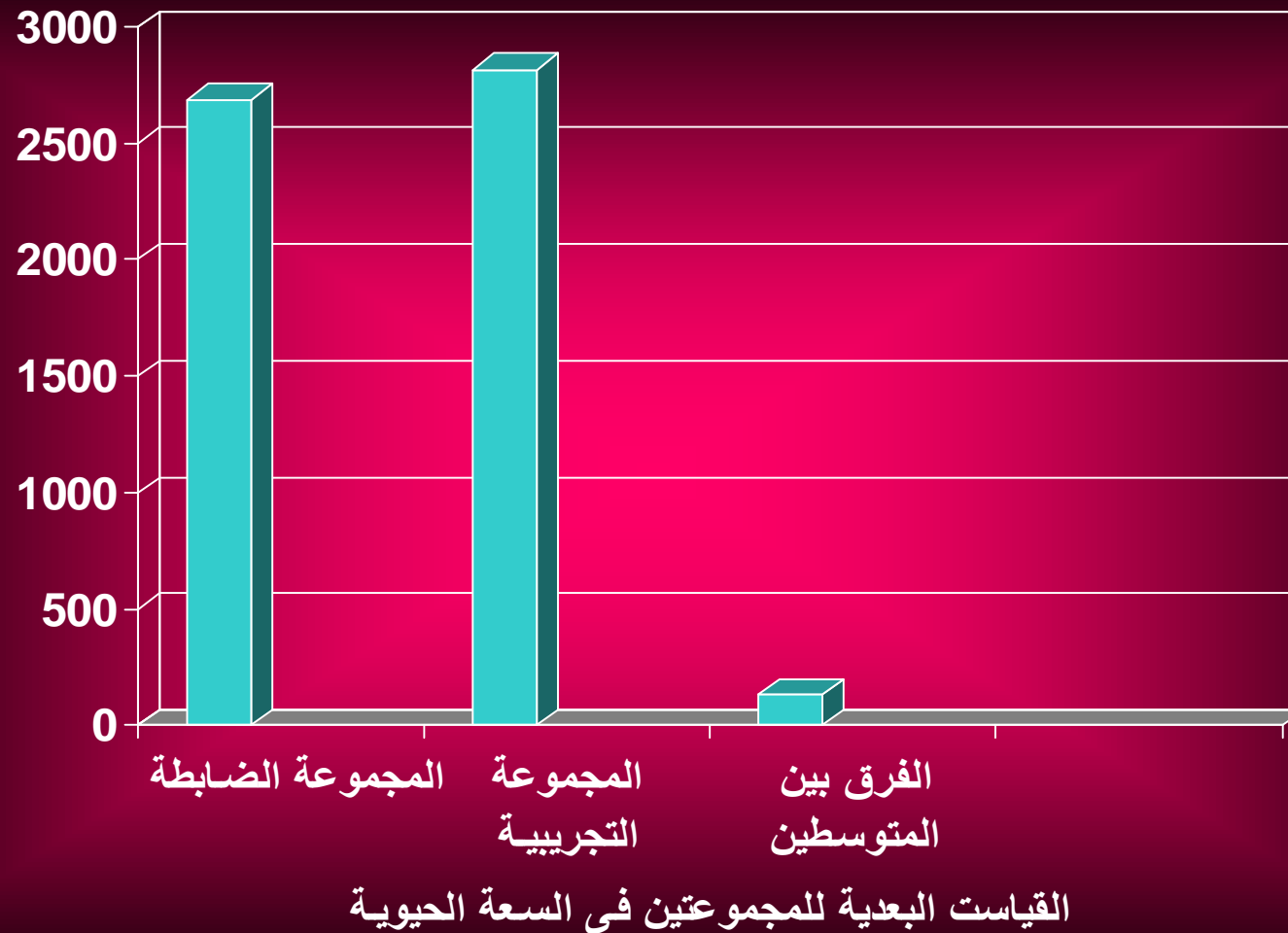
# استخدام البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن كبير في المتغيرات والبدنية



# استخدام البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن كبير في المتغيرات المهارية

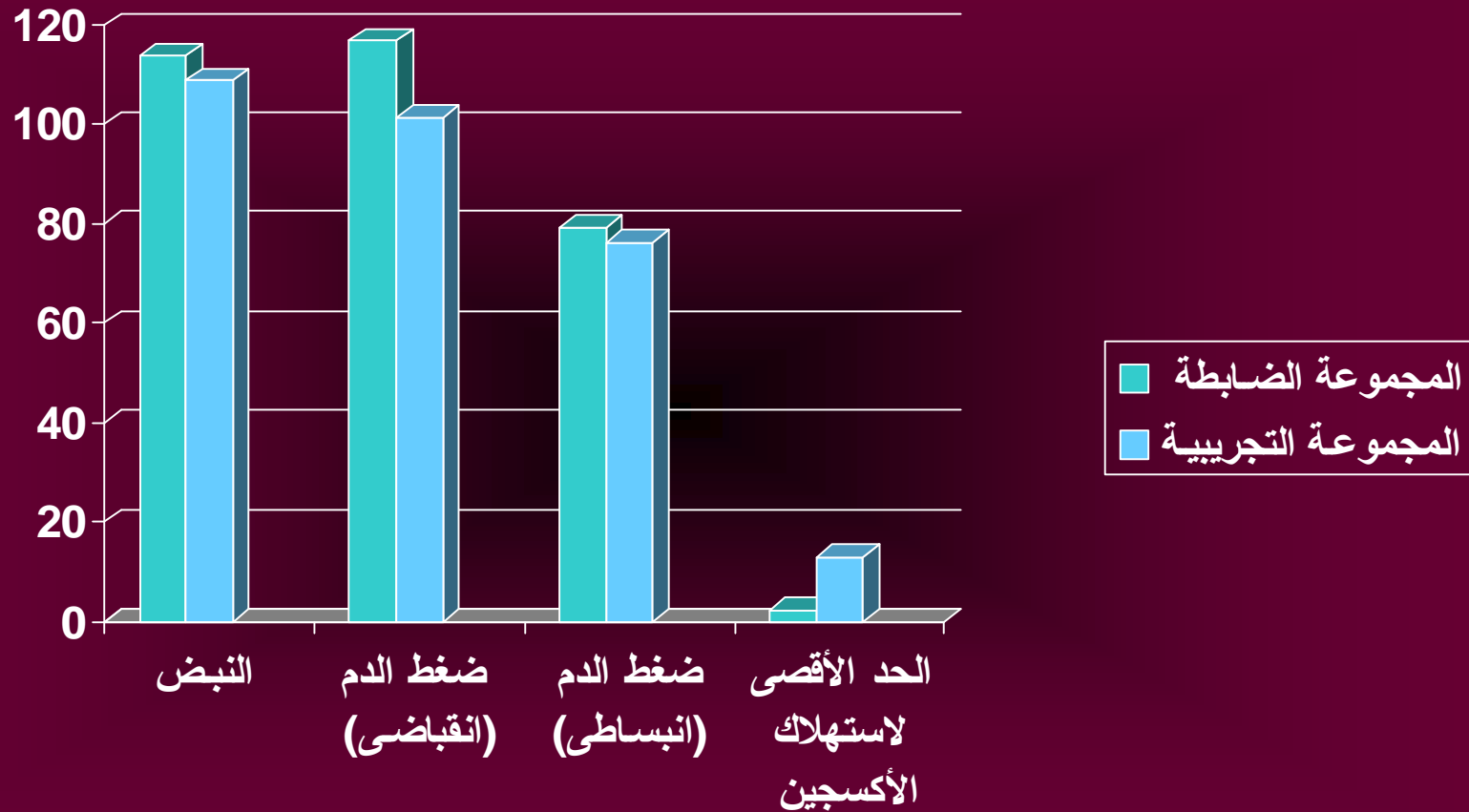


# استخدام البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن كبير في الجهاز التنفسي

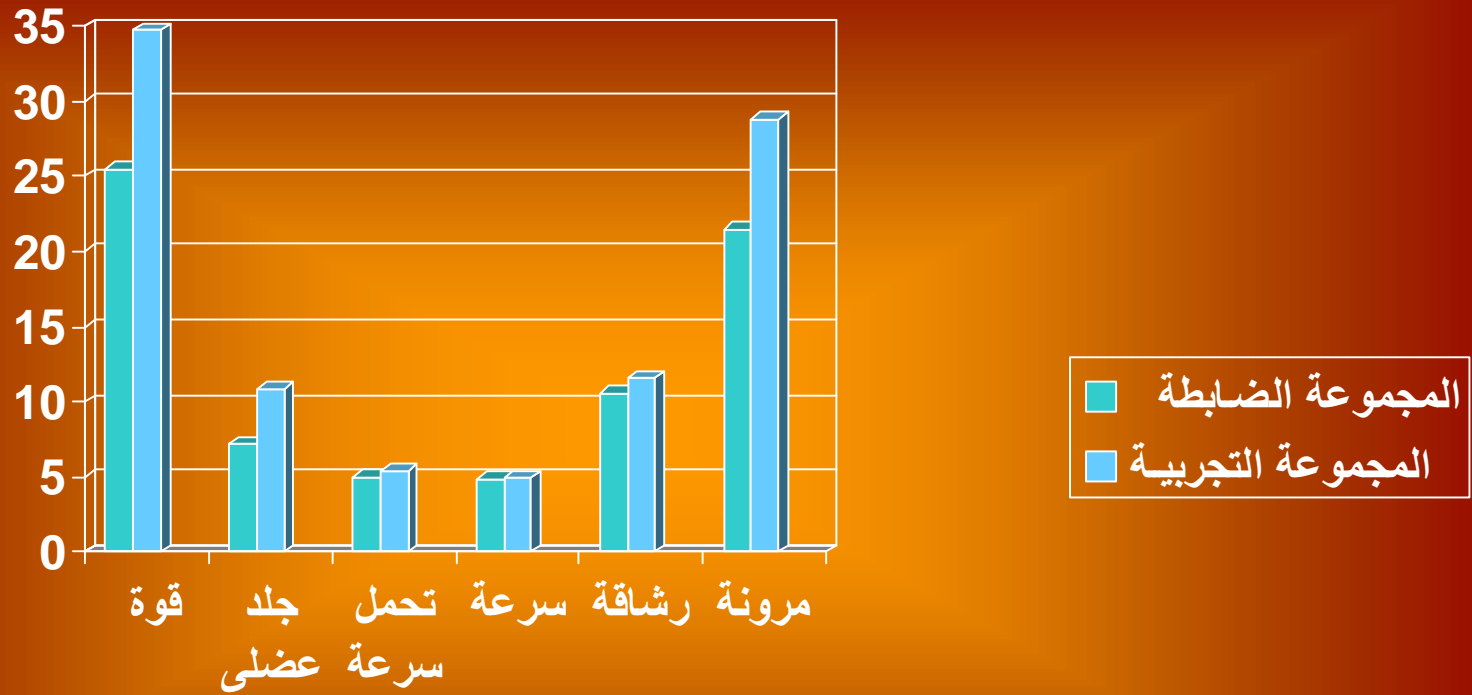




# استخدام البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن في الجهاز الدوري

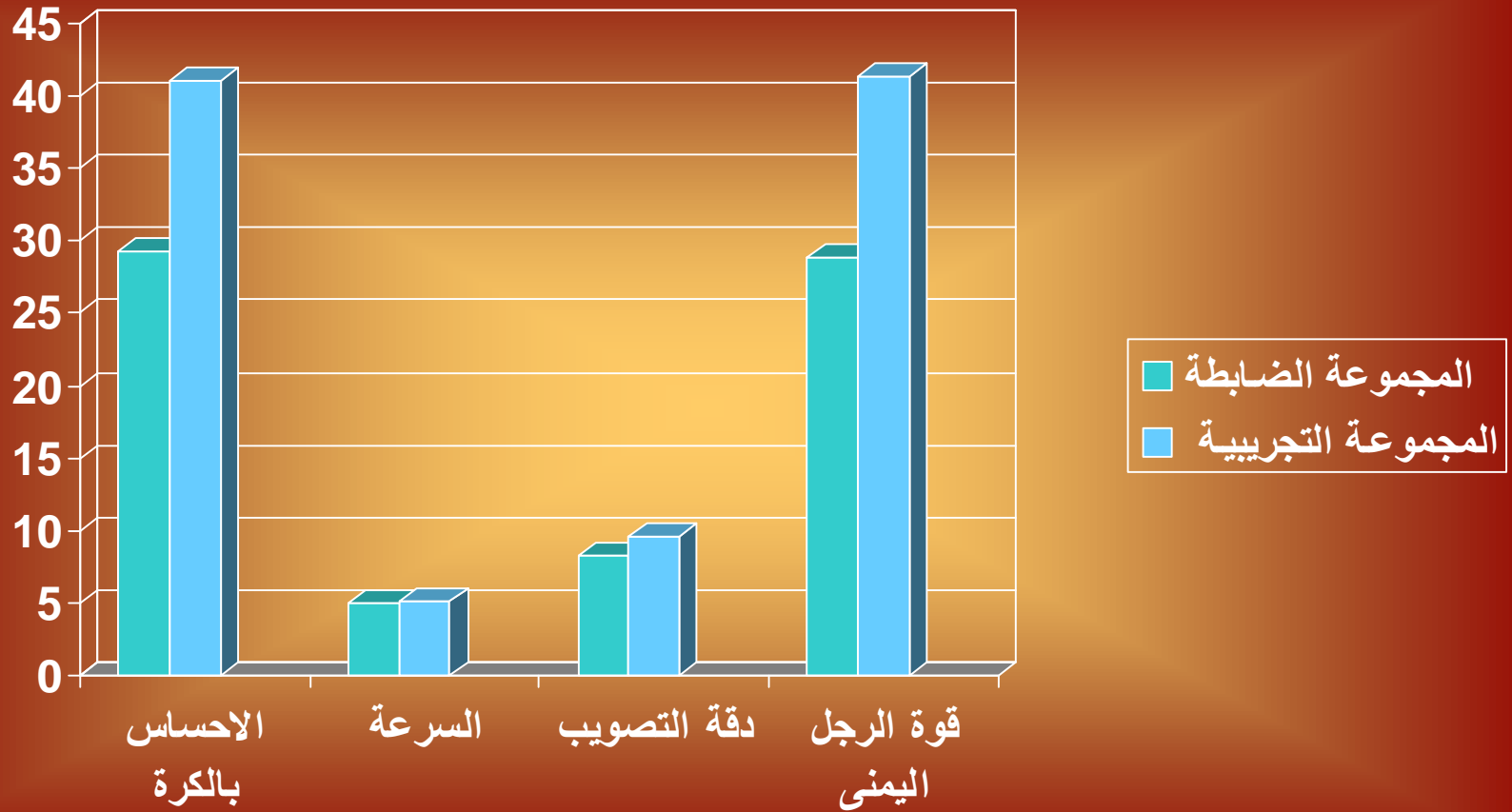


# البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن كبير تفوق على البرنامج التقليدي في والمتغيرات البدنية

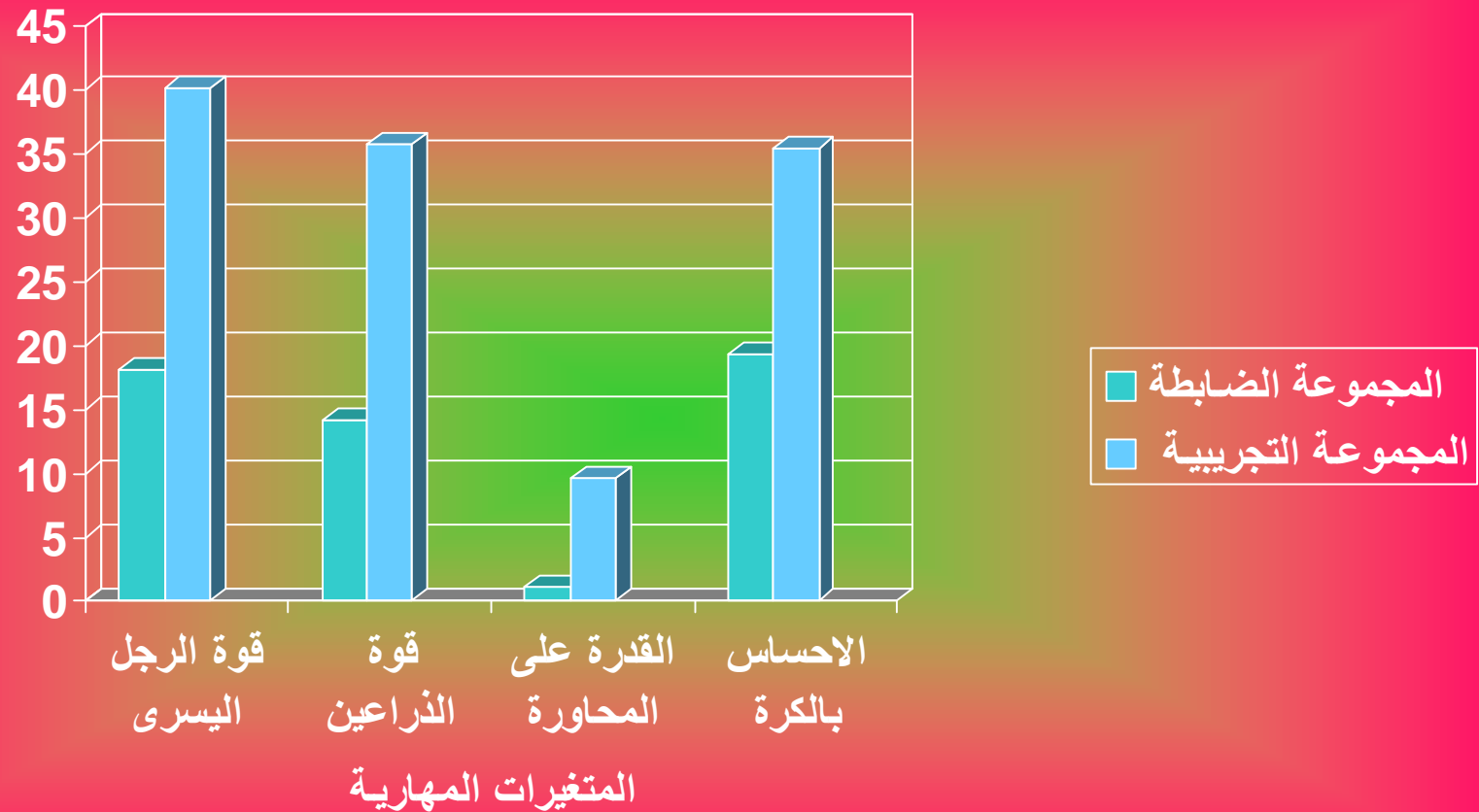


متوسطات بين القياسين البعديين  
للمجموعتين في المتغيرات البدنية

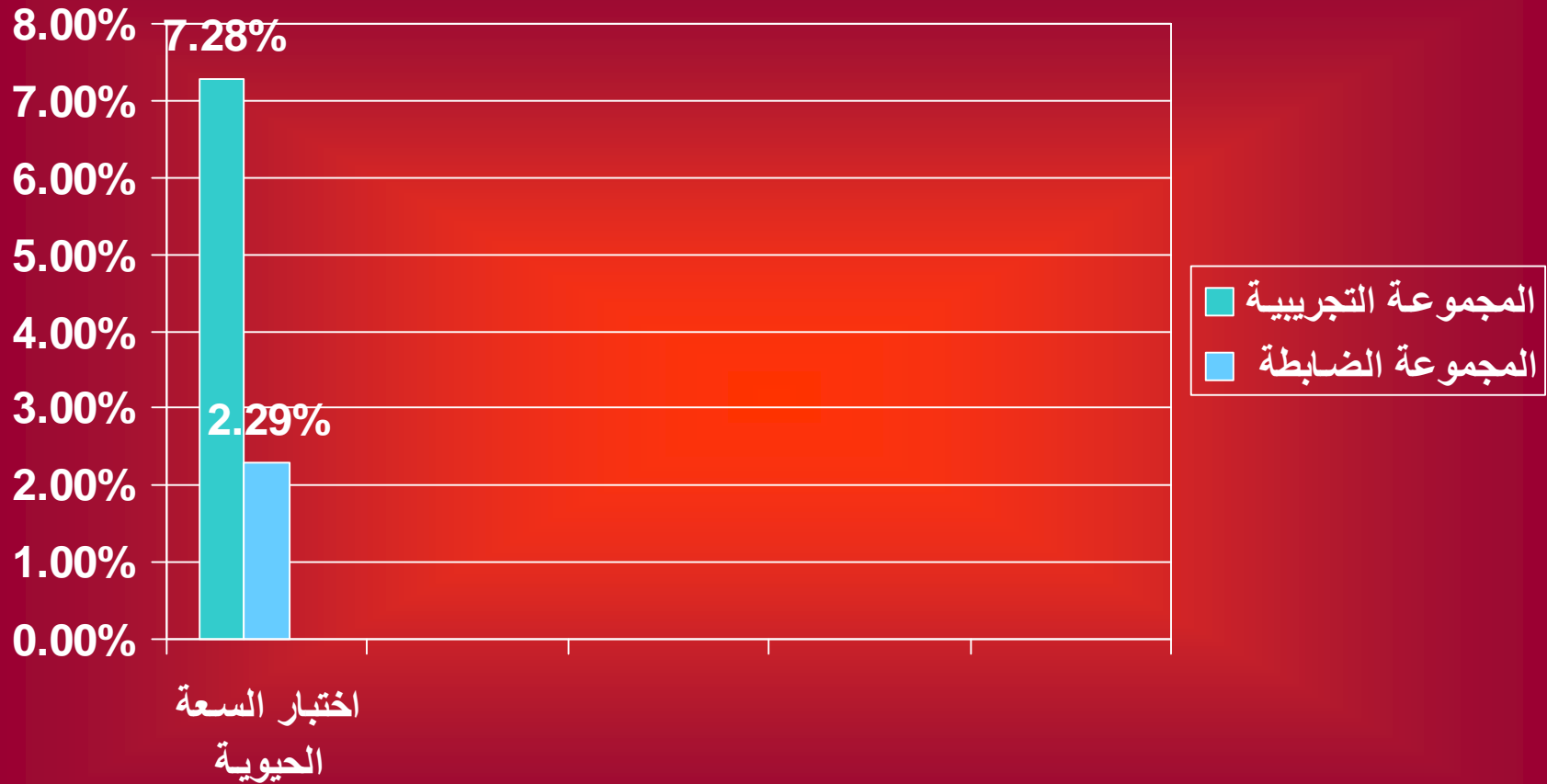
البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن كبير تفوق على البرنامج التقليدي في جميع المتغيرات المهارية .



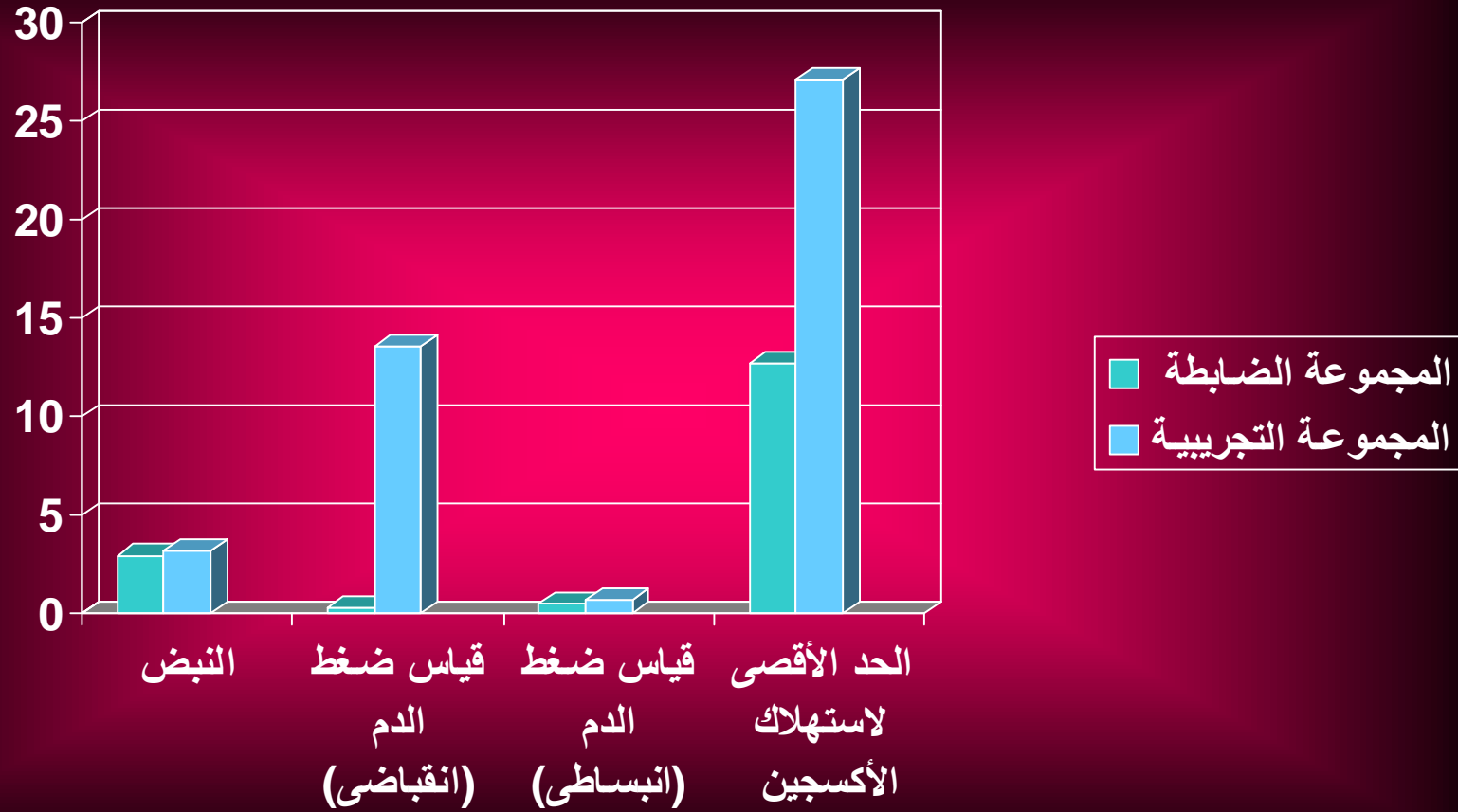
# البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن كبير تفوق على البرنامج التقليدي في جميع المتغيرات المهارية



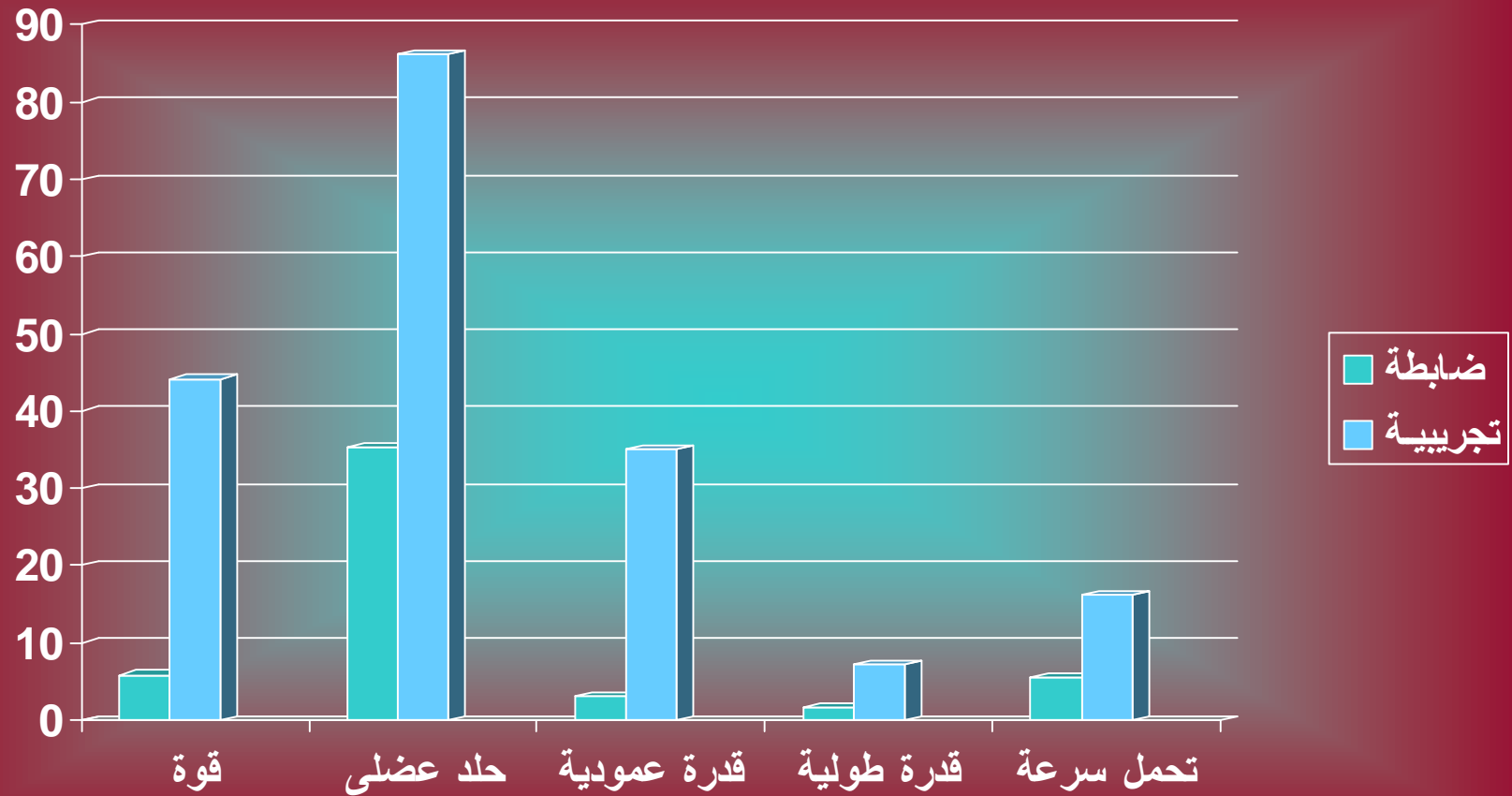
# نسبة التحسن المئوية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لمجموعتي الضابطة والتجريبية في القياسات الجهاز التنفسي



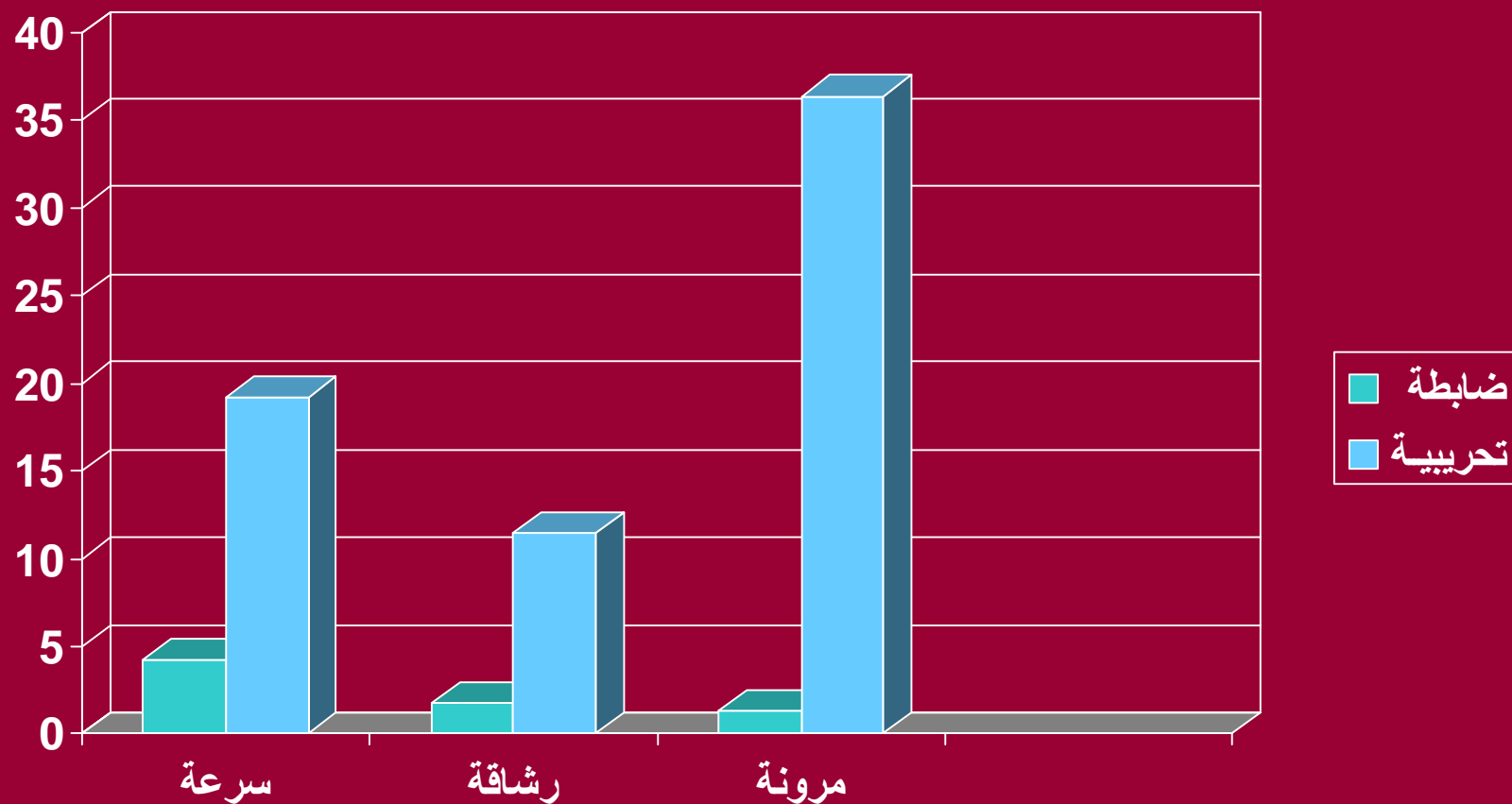
# نسبة التحسن المئوية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لمجموعتي الضابطة والتجريبية في القياسات الجهاز الدوري



# نسبة التحسن المئوية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية

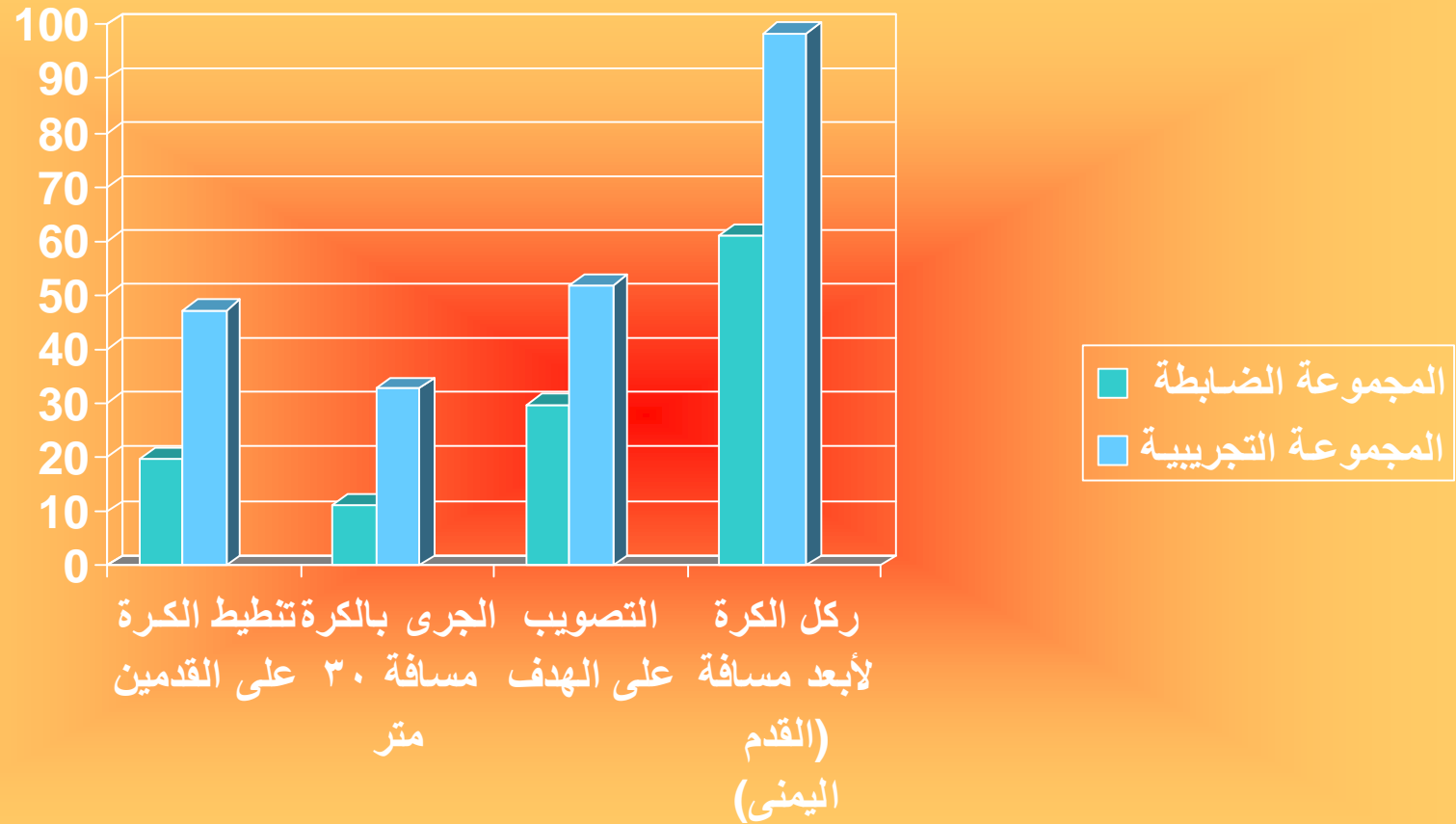


# نسبة التحسن المئوية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية

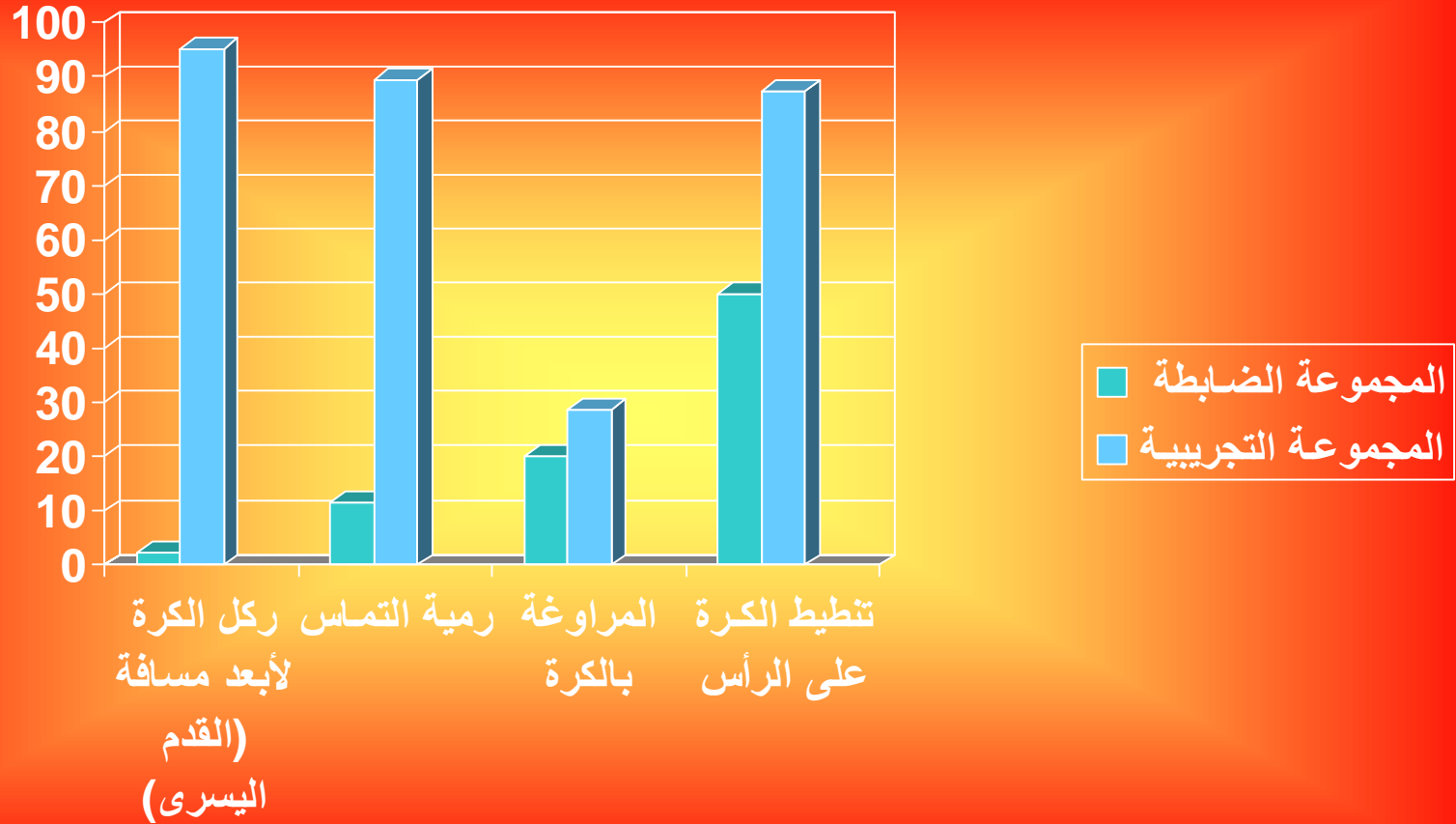




# نسبة التحسن المئوية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارية



# نسبة التحسن المئوية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارية



## ثانياً : التوصيات

1. يوصى الباحث باستخدام البرنامج المقترح وتطبيقه على ناشئ كرة القدم .
2. يوصى الباحث باستخدام القياسات الفسيولوجية والبدنية والمهارية عند عمل أي برنامج تدريبي للناشئين والشباب والدرجة الأولى .
3. يوصى الباحث بعمل برامج تدريبه للدرجة الأولى مبنية على أسس علمية باستخدام الاختبارات والمقاييس .
4. يوصى الباحث الأندية واللجنة الاولمبية بعمل دورات خاصة للمدربين حتى نضمن مدرب قادر على وضع وتخطيط البرامج التدريبية لضمان خلق كوادر من المدربين و لضمان نجاح العملية التدريبية .