

# الترويح الرياضى باستخدام التدريب العرضى وتأثيره فى بعض المتغيرات البدنية والفسىولوجية والنفسية لدى ناشى كرة القدم خلال الفترة الإنتقالية

أ.م.د / صبحى محمد سراج (\*)

أ.م.د / أشرف عبد العزيز أحمد (\*\*)

## المقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر التدريب الرياضى الجزء الاساسى فى عملية الاعداد بإعتبار العملية البدنية التربوية والقائمة على استخدام التدريبات بهدف تنمية مكونات الاعداد البدنى اللازم لتحقيق أعلى مستوى ممكن فى الرياضة.

وتحتوى الدورة السنوية على جميع عناصر التدريب الرياضى حيث يتغير تركيب هذه العناصر تبعاً لطبيعة الأهداف المطلوب تحقيقها فى كل فترة زمنية خلال العام، حيث تتحدد الخطة السنوية من خلال العناصر التدريبية والتي تتبدل وتتغير من حيث الحجم والشدة وطبيعة التركيب تبعاً لفترات التدريب المختلفة. (١٥٤:٢٥)

وقد تم تقسيم الموسم التدريبى إلى ثلاثة فترات تدريبية الأولى هى الإعداد بمراحلها المختلفة والثانية هى فترة المنافسات أما الثالثة فهى الفترة الإنتقالية. (٢٦٨:٤٧)

وتعد الفترة الإنتقالية المرحلة التي تربط بين نهاية فترة المنافسات وبداية فترة الإعداد الجديدة، حيث تبدأ الفترة الإنتقالية عقب إنتهاء فترة المنافسات وتنتهى مع البدء فى فترة الإعداد الجديدة، وتهدف هذه الفترة إلى إزالة كل من الإجهاد البدنى والعقلى والتخلص من نواتج الحمل الزائد خلال فترة المنافسات وتأهيل الجسم لاستيعاب الجرعات التدريبية التالية، وهى فترة الراحة النشطة بعد موسم المنافسة والتي يتم فيها إستعادة الشفاء كتمهيد لفترة مقبلة وذلك من خلال الإشتراك فى أنشطة مختلفة عن النشاط الممارس والتي تساعد فى المحافظة على مستوى الإعداد البدنى للاعب وراحة الجهاز العصبى والحفاظ على اللياقة البدنية والتغلب على ملل التدريب المستمر طوال العام. (٨٣:٥٠)

وفقدان اللاعب للياقته البدنية فى الفترة الإنتقالية يجعل من الصعب العودة بها مرة أخرى فى وقت قصير وتكون سبباً فى عدم مقدرة اللاعب على البدء بدورة تدريبية جديدة بمستوى

(\*) أستاذ مساعد بقسم الترويح الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ

(\*\*) أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ

عالي، لذا فإن الفترة الإنتقالية هي أنسب الفترات لتحليل البرنامج السابق واستكمال خطة التدريب السنوية القادمة ومن خلال هذا التحليل والنقد الإيجابي يستطيع كل من اللاعب والمدرّب تلافى الأخطاء التي وقع فيها بحيث لا يتكرر في المستقبل. (٢٩٧، ٢٩٤:٣٠)

وإذا لم يستفيد اللاعب من الفترة الإنتقالية فإنه يعرض نفسه في المستقبل بسبب الحمل الزائد إلى مخاطر الإجهاد والشعور بالملل من تلك الرياضة وإذا ما إنقطع اللاعب عن التدريب في هذه الفترة فإنه يفقد القوة خلال إسبوع أو إسبوعين وهذا الفاقد في القوة يؤدي إلى هبوط المستوى (62, 61:1)، (٢٥٩:٥١).

ويرى الباحثان أن التوقف عن التدريب خلال الفترة الإنتقالية يؤدي إلى إنخفاض مستوى اللياقة البدنية نتيجة للراحة السلبية التي منحت للاعبين خلال تلك الفترة بالإضافة إلى الزيادة في وزن اللاعبين عن المعدل الطبيعي الذي كان عليه اللاعبين في نهاية فترة المنافسات، ومن هنا تظهر أهمية الفترة الإنتقالية كأحد الفترات التدريبية الهامة في عملية تخطيط التدريب والتي لم تحظى بالإهتمام الكافي من قبل المدربين واللاعبين مما يؤثر على حدود تطوير المستوى البدني والفني، الأمر الذي يتناقض تماماً مع مبادئ التدريب الرياضي من حيث الإستمرارية والتنظيم.

والتدريب العرضي هو أحد الأساليب التدريبية الذي يشتمل على الأنشطة الرياضية المختلفة والتي يتم تقنينها والتخطيط لها لكي تعمل على الارتقاء بالمستوى البدني وتحسين المتغيرات الفسيولوجية للاعب من خلال إستخدام التنوع وتقليل مخاطر الإصابة وإستخدام عنصر التشويق. (٥:٥٥).

والهدف الرئيسي من تلك الفترة هو الترويح عن اللاعب ونقله من مرحلة الشعور بالملل والضغط المستمر في المباريات إلى مرحلة اخري يشعر خلالها بالمرح والراحة والاستمتاع والأداء بدرجة اكثر حرية والتقليل من القيود المحيطة به خلال التدريب والمباريات حتي يقبل علي الموسم الرياضي التالي مستعداً تماماً للمشاركة في فترة الإعداد، وتمتد هذه الفترة ما بين (٨:٤) اسابيع أو قد تزيد قليلاً في فرق الهواه كما تقل هذه الفترة في فرق المحترفين وتبدأ بإنهاء الموسم الرياضي وتنتهي ببدء مرحلة الإعداد. (٢٧٥، ٢٧٤:٤٣)

ويتضمن الترويح الرياضي العديد من الألعاب التي تخضع لقوانين تتغير وفقاً للمساحة والإمكانات وتتغير من مجتمع لآخر ومن سن إلى سن، وهي مرتبطة دائماً بعوامل السعادة والسرور، ومن أهم مميزاتها أنها تعمل على تشكيل وتقوية جسم الفرد وتنمية جميع وظائفه الحيوية والبدنية، كما أنها قريبة من طبيعة جسمه، بالإضافة إلى دورها الهام في النمو البدني

والحركى، فهي تسهم فى ترقية التوافق العصبى العضلى وتنمية صفات الرشاقة وسرعة الإستجابة والمرونة وتقوية عدد كبير من المجموعات العضلية، وكذلك تقوية مختلف الأنسجة والأوتار، ومن المهم أن يتضمن برنامج الترويح الرياضى للفرد تمرينات لتنمية القوة والتحمل مثل سباق الشد والتتابعات بكل أنواعها والألعاب الصغيرة والتمهيدية وكرة القدم والسلة واليد والطائرة، حيث يتم تقديمها فى شكل تدريبات ومسابقات.

وتتمى الألعاب الترويحية قدرة الجسم على التكيف للمجهود وكذلك على مواجهة التعب ومقاومته وتساعد على سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية، كما تحسن كفاءة الأجهزة الوظيفية وتعمل على الإرتقاء بمعدلات اللياقة البدنية بجميع عناصرها المختلفة فهي تعمل على رفع معدلات التنسيق بين الجهاز العصبى والعضلى ولها تأثيرها الواضح على القدرة الوظيفية للدورة الدموية والتنفس ومختلف أجهزة الجسم. (٢٨:١٤-٢٠)

وتهتم العديد من دول العالم خاصة الدول المتقدمة بكل تطور وكل جديد، وأصبح البحث متجهاً فى المقام الأول نحو الكشف عن الوسائل الفعالة التى تتيح لكل فرد فى المجتمع أن ينمو وفق قدراته واستعداداته وظروف الحياة فى بيئته بحيث يكون قادراً على الإستفادة من هذه القدرات والإستعدادات فيما يعود عليه وعلى مجتمعه بالخير، و الترويح يعمل على خلق الأفراد من جديد حيث أنه يستهدف الإنتعاش والتجديد والخروج من الأعباء، ويصبح الفرد متحرراً ومتطلعاً إلى مستقبل يملأه الأمل والرجاء. (٢٤:٢٧)

ويرى الباحثان أن هناك إهتمام بالترويح ومجالاته المختلفة من قبل الدول المتقدمة وخاصة بالترويح الرياضى، حيث تسعى الدول المتقدمة جاهدة إلى نشره وتدعيمه وتقديمه لكافة القطاعات ومختلف المواطنين لما له من آثار فعالة فى تحسين الكفاءة الوظيفية للمراحل العمرية المختلفة، وكذلك لملء أوقات الفراغ واستثمار الوقت الحر بما يعود بالنفع على الفرد من الناحية الصحية والبدنية الوظيفية والنفسية، حيث يلعب الترويح الرياضى دوراً هاماً فى مجالات الترويح المتعددة بما يحويه من فاعلية وتأثير وكذا جذبه لأعداد كبيرة من الممارسين، وتعتبر الألعاب الترويحية محوراً هاماً فى أنشطة التربية الرياضية عامة وفى التدريب الرياضى على وجه الخصوص نظراً لمناسبتها لجميع الأعمار، وفى برامج تدريب الناشئين تعتبر أحد المقومات الرئيسية كما تستحوذ على أعلى درجة من الأهمية لأنها قريبة من طبيعتهم بالإضافة إلى دورها الهام فى النمو البدنى والحركى والفسىولوجى الذى يعود على الناشئ من ممارستها.

ومن واقع ما نأمله جميعاً في اللحاق بركب من سبقونا في النشاط الرياضي وما نستشعره من خلال التحليل الدقيق للأوضاع الراهنة في كل الأنشطة كان لابد من وضع نقاط التخطيط من أجل غد مشرق للرياضة المصرية.

وإيماناً من الباحثان بأهمية دور الرياضة بصفة عامة والترويح الرياضي بصفة خاصة باستخدام التدريب العرضي كوسيلة فعالة في تنمية طاقات النشء عن طريق الجري والوثب والرمي واللقف والضرب والركل والإتزان والتسلق والتعلق والدراجات، حيث يؤدي ذلك إلى رفع الكثير من عناصر اللياقة البدنية والقدرة الوظيفية للجسم، ومن أجل ذلك يجب تنوع التمرينات التي تؤدي في صورة تتابعات وألعاب تضيف عليها صفة المنافسة من أجل التشويق والترويح، ومن خلال خبرة الباحثان الميدانية والتطبيقية والإحتكاك بالعديد من مدربي كرة القدم بنادي كفر الشيخ، ونادي طنطا، ونادي غزل المحلة ونادي بلدية المحلة، فقد لاحظنا أن أغلب المدربين يهملون تماماً الفترة الإنتقالية ويمنحون لاعبيهم خلالها راحة تامة لا يؤدون خلالها أي نشاط رياضي لمدة تتراوح ما بين ٦-١٢ إسبوع، الأمر الذي يؤدي إلى فقدان اللاعبين لما اكتسبوه من لياقة بدنية مما ينعكس بالسلب على المستوى الفني للاعبين مما دعا الباحثان إلى تحديد مشكلة البحث في كونها محاولة علمية موجه نحو تصميم برنامج ترويح رياضي باستخدام التدريب العرضي للحفاظ على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والنفسية لناشئ كرة القدم خلال الفترة الإنتقالية.

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى بناء برنامج ترويح رياضي باستخدام التدريب العرضي والتعرف على تأثيره في بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والنفسية في الفترة الإنتقالية لناشئ كرة القدم.

#### فروض البحث:

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية (كالقوة العضلية - السرعة - المرونة - التحمل - التوازن - الرشاقة ) لناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات الفسولوجية (كمعدل ضربات القلب - ضغط الدم الإنقباضي - الإنبساطي - السعة الحيوية - زمن كتم النفس - محيط الصدر في الشهيق والزفير - مؤشر إستهلاك الأكسجين - مؤشر الطاقة لباراخ ) لناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات النفسية

(كالتهمج - العدوان الغير مباشر - سرعة القابلية للإستثارة - الرفض - الحقد - الشك -

العدوان اللفظي) لناشئء كرة القدم تحت ١٧ سنة لصالح القياس البعدي.

**المصطلحات المستخدمة في البحث:**

**التدريب العرضي:** هو استخدام رياضة أو نشاط أو تكتيك تدريبي آخر غير النشاط أو الرياضة

الرئيسية للاعب وذلك للمساعدة في تحسين الأداء في النشاط أو الرياضة الرئيسية. (٩:٣٣)

الدراسات المرجعية:

قام الباحثان بتجميع الدراسات المرجعية التي أمكن الحصول عليها للإستفادة من

تطبيقاتها ونتائجها مثل:

- دراسة صبحي سراج ، وهاله عمر (٢٠٠٣م) (١٩) بعنوان تأثير برنامج تروحي رياضي

علي بعض المتغيرات البدنيه والوظيفيه لناشئء المشروع القومي، ويهدف الي بناء برنامج

تروحي رياضي ومعرفة تأثيره علي بعض المتغيرات البدنيه والوظيفيه لناشئء المشروع

القومي، وقد تم استخدام المنهج التجريبي علي عينه قوامها (٢٠) ناشئء تم اختيارهم بالطريقه

العمدية من ناشئء المشروع القومي بكفر الشيخ وقد اسفرت النتائج ان برنامج الترويح الرياضي

يؤثر تأثيرا ايجابيا علي المتغيرات البدنيه (قوه عضليه - سرعه - مرونة - تحمل - توازن -

رشاقه) والمتغيرات الوظيفيه ( كمعدل ضربات القلب - ضغط الدم - السعه الحيويه - زمن

كتم النفس - محيط الصدر في الشهيق والزفير ومؤشر استهلاك الاكسجين ومؤشر الطاقه

لباراخ).

- دراسة صبحي سراج (٢٠٠٤م) (١٨) بعنوان فاعلية برنامج تروحي رياضي علي بعض

متغيرات الجهاز العصبي والاحساس بالوحده النفسيه لدي المسنين، ويهدف البحث الي التعرف

علي فاعلية برنامج تروحي رياضي علي بعض وظائف الجهاز العصبي والاحساس بالوحده

النفسيه لدي المسنين علي عينه من الاعضاء المترددين علي المركز الرياضي لكبار السن التابع

لمديرية الشباب والرياضه بمحافظة كفر الشيخ (٢٠) مسن من (٦٥-٦٠) سنه مستخدما المنهج

التجريبي، واسفرت النتائج علي ان البرنامج التروحي الرياضي يؤثر تأثيرا ايجابيا علي بعض

متغيرات الجهاز العصبي حيث ادي الي التحسين في بعض المتغيرات والحفاظ علي ماهي عليه

في بعض المتغيرات الاخرى، وكذلك كان للبرنامج التروحي الرياضي تأثيرا ايجابيا علي بعض

متغيرات الاحساس بالوحده النفسيه.

- دراسة إيهاب سيد إسماعيل (٢٠٠٤م) (٥) بعنوان تأثير تطوير القوة العضلية والمرونة باستخدام التدريب العرضي فى المستوى الرقى فى السباحة، ويهدف البحث إلى تحسين زمن ٥٠ م حرة من خلال تطوير القوة العضلية والمرونة باستخدام التدريب العرضي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة القياسات القبلية والبعديّة على مجموعتان إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة على عينة من سباحى نادى طنطا الرياضى وقد تراوحت أعمارهم من (١٢: ١٥) سنة حين بلغ قوامهم (٣٠) سباحا للموسم التدريبي ٢٠٠٣/٢٠٠٤. تم تقسيمهم إلى مجموعتان إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٥) سباحاً، وأسفرت نتائج الدراسة على تفوق المجموعة التجريبية والتي استخدمت التدريب العرضي على المجموعة الضابطة فى قياسات المرونة والقدرة العضلية، وفى قياس زمن ٥٠ م حرة مما يؤكد تأثير التدريب العرضي على تنمية التحمل اللاهوائى.

- دراسة شريف فتحى صالح، حاتم حسين الدرينى (٢٠٠٥م) (١٦) بعنوان استخدام التدريب العرضي فى تطوير القوة العضلية والمرونة لناشئ التنس وتأثيره على مستوى الأداء المهارى، ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام التدريب العرضي فى تطوير القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة والمرونة ومستوى الأداء المهارى لدى ناشئ رياضة التنس تحت ١٦ سنة، وتم استخدام المنهج التجريبي بطريقة القياسات القبلية والبعديّة على مجموعتان إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة على عينة تم إختيارها عمدياً من ناشئ منطقة الوجه البحرى للتنس بنادى طنطا، استاد طنطا، بلغ عددهم (٣٠) ناشئ للموسم التدريبي ٢٠٠٤/٢٠٠٥ من الناشئين تحت (١٦) سنة والمقيدين بسجلات الإتحاد المصرى للتنس، وأسفرت نتائج الدراسة على تفوق تطوير المجموعة التجريبية والتي استخدمت برنامج التدريب العرضي فى كل من قياسات القوة العضلية، القوة المميزة بالسرعة، المرونة ومستوى الأداء المهارى على المجموعة الضابطة فى القياسات البعديّة.

- دراسة محمد حامد شداد (٢٠٠٦م) (٣٤) بعنوان "تأثير استخدام التدريب المتقاطع فى المرحلة الإنتقالية على تحسين مستوى الأداء البدنى للاعبى الجودو" و كان هدف الدراسة التعرف على مدى تأثير التمرينات باستخدام وسائل التدريب المتقاطع على تحسين مستوى الأداء البدنى للاعبى الجودو فى المرحلة الإنتقالية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة وبطريقة القياس القبلى والبعدى، وبلغ حجم العينة ١٠ لاعبين من نادى الزمالك تحت ١٨ سنة، وكانت أهم نتائج الدراسة التحسين الملحوظ فى القياسات البعديّة عن القياسات القبليّة للمتغيرات قيد الدراسة.

- دراسة وسيلة محمد مهران (٢٠٠٦م) (٤٦) بعنوان " تأثير التدريب العرضى فى الفترة الإنتقالية على بعض المتطلبات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقى لمسابقى ٤٠٠م عدو " وكان هدف الدراسة المحافظة على المستوى الرقى لمسابقة ٤٠٠م عدو من خلال بناء برنامج تدريبى عرضى فى الفترة الإنتقالية للموسم التدريبى، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبى بطريقة القياس القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة، وبلغ حجم العينة ١٤ ناشئ ٤٠٠م عدو من النادى الأولمبى ونادى أصحاب الجياد تحت ١٨ سنة، وكانت أهم نتائج الدراسة أن إستخدام برنامج التدريب العرضى أثناء الفترة الإنتقالية أدى إلى الحفاظ على مستوى الحالة التدريبية للمتسابقين وكذلك المستوى الرقى. (٤٠٠م عدو). الصفحة ٢٢٢٢؟

- دراسة خالد السيد سرور، محمد ابراهيم جاد الحق (٢٠٠٨م) (١٢) بعنوان " تأثير إستخدام التدريب العرضى للحفاظ على مستوى اللياقة العضلية ولياقة الطاقة خلال الفترة الإنتقالية للموسم التدريبى، وكان هدف الدراسة التعرف على مدى تأثير إستخدام التدريب العرضى على مستوى اللياقة العضلية ولياقة الطاقة خلال الفترة الإنتقالية للموسم التدريبى واستخدم الباحثان المنهج التجريبى بتصميم المجموعة الواحدة وبطريقة القياس القبلى والبعدى وبلغ حجم العينة (١٢) لاعب من لاعبى كرة السلة تحت (٢٠) سنة بنادى طنطا الرياضى والمسجلين للموسم الرياضى ٢٠٠٧/٢٠٠٨، وكانت أهم نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبى العرضى المقترح أدى إلى الحفاظ على مستوى اللياقة العضلية ولياقة الطاقة، وأشارت النتائج أيضا أن معدلات التغير فى اللياقة العضلية أعلى قليلاً من معدلات التغير فى لياقة الطاقة. مدى الإستفادة من الدراسات المرجعية:

- اختيار المنهج المناسب لطبيعة الدراسة.
- تحديد طرق اختيار العينة الملائمة لتطبيق إجراءات الدراسة.
- إستخدام المنهج التجريبى بتصميم المجموعة ذات القياس القبلى والبعدى كأسلوب جيد لتحقيق الهدف من الدراسة.
- التعرف على وجهات النظر العلمية الخاصة بإستخدام التدريب العرضى فى الفترة الإنتقالية من حيث بناء البرنامج ومناقشة النتائج.



جدول ( ٢ ) المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والوسيط، ومعامل الإلتواء لمعدلات النمو  
( السن - الطول - الوزن ) والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والنفسية لعينة البحث الأساسية

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معدل الإلتواء
أولاً: معدلات النمو						
١-	السن	سنة	١٧,٢٢	١٧,٠٠	١,٤٦	٠,٤٥
٢-	الطول	سم	١٧٣,٣٣	١٧٠,٠٠	٥,٣٧	١,٨٦
٣-	الوزن	كجم	٧٠,٥٨	٧٠,٠٠	٥,٣٣	٠,٣٣
ثانياً: - العمر التدريبي						
		سنة	٥,٨١	٥,٥٠	١,٨٠	٠,٥٢
ثالثاً: المتغيرات البدنية						
١-	الجلوس من الرقود في ( ٢٠ ) ث	عدد	١٨,٠٦	١٨,٠٠	٠,٤٧٥	٠,٣٩
٢-	ثني الجذع أماماً أسفل " المرونة "	سم	١٤,٤١٦	١٥,٠٠	٣,٢٥٢	٠,٥٤-
٣-	دفع كرة طيبة ٢ كجم	م/سم	٦,٦٧	٦,٥٠	٠,٣١٢	١,٦٣
٤-	الجرى المتعرج " الزجاجي " ( ١٠ ) م	ث	٦,٠٩	٦,٠٠	٠,٥٧	٠,٤٧
٥-	الجرى في المكان ( ٣٠ ) ث	عدد	٥٥,٤٧	٥٠,٠٠	٨,٨٧	١,٥٨
٦-	قوة القبضة اليمنى	كجم	٢٧,٦٢	٢٧,٥٠	٠,٥١٧	٠,٧٠
٧-	قوة القبضة اليسرى	كجم	٢٤,٣٣	٢٤,٥٠	٠,٤٨٨	١,٠٥-
٨-	قوة عضلات الظهر	كجم	١٢٩,٢٩	١٣٥,٠٠	١٢,٥٠٧	١,٣٧-
٩-	قوة عضلات الفخذين	كجم	١٦٩,١٤	١٧٢,٠٠	١٦,١٠٣	٠,٥٣-
١٠-	سرعة رد الفعل السمعي باليد اليمنى	ج/ث	١٩,٩١	٢٠,٠٠	١,٠١	٠,٢٧-
١١-	سرعة رد الفعل السمعي باليد اليسرى	ج/ث	٢٠,٧٠	٢٠,٠٠	٠,٧٣	١,٢٣-
١٢-	سرعة رد الفعل الضوئي باليد اليمنى	ج/ث	٢١,٠٦	٢١,٠٠	١,١٦	٠,١٦
١٣-	سرعة رد الفعل الضوئي باليد اليسرى	ج/ث	٢١,٧٠	٢١,٠٠	١,١٥	١,٨٣
١٤-	التوازن على القدم اليمنى	ث	١٠,٨٩	١٠,٥٠	١,٧٥	٠,٦٧
١٥-	التوازن على القدم اليسرى	ث	٨,٩٤	٨,٥٠	١,٨٩	٠,٧٠
١٦-	الوثب العمودي	سم	٤٩,٥٠٠	٤٩,٠٠	٤,٦٥٦	٠,٣٢
١٧-	الوثب العريض من الثبات	سم	٢١٧,٧٥	٢٢٠,٠٠	٥,٠٧٦	١,٣٢-
١٨-	الإنبطاح المائل من الوقوف ( ٢ ) ق	عدد	٢٩,٢٥	٢٩	٦,٤٩٥	٠,١٢
رابعاً: المتغيرات النفسية						
١-	التهجم	درجة	٣٣,٦٠	٣٤,٠٠	٢,٧١٥	٠,٤٤-
٢-	العدوان الغير مباشر	درجة	٢٩,٤٥	٣٠,٠٠	١,١٧٥	١,٤٠-
٣-	سرعة القابلية للإستثارة	درجة	٣٩,٦٥	٤٠,٠٠	٣,٤٣٥	٠,٣١-
٤-	الرفض	درجة	١٩,٥٥	١٩,٠٠	٢,٨٥٥	٠,٥٨
٥-	الحقد	درجة	٩,٠٥	٩,٠٠	١,١٩٥	٠,١٣
٦-	الشك	درجة	١٥,٠٥	١٥,٠٠	١,٨١٥	٠,٠٨
٧-	العدوان اللفظي	درجة	٢١,٢٥	٢٢,٠٠	٢,٧٢٥	٠,٨٢-
٨-	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	١٦٧,٦٠	١٦٩,٠٠	٤,٧٥٥	١,٨٨

يتضح من جدول رقم (٢) أن درجات معامل الإلتواء في المتغيرات المستخدمة قيد البحث تراوحت بين ( - ١,٤٠ ) كأصغر درجة، (١,٨٨) كأكبر درجة أى أن الدرجات تتراوح بين (٣ ±) مما يدل على أن مجتمع البحث يخلو من عيوب التوزيع مما يدل على تجانس أفراد العينة في تلك المتغيرات.

ثالثاً: وسائل جمع البيانات:

١- إستمارة التمرينات والأنشطة المقترحة للترويح الرياضى. ( إعداد الباحثان )

٢- الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث.

٣- القياسات البدنية.

٤- القياسات الوظيفية.

٥- القياسات النفسية.

١- إستمارة التمرينات والأنشطة المقترحة للترويح الرياضى.

- قام الباحثان بتصميم الإستمارة على النحو التالى:

- محتوى الإستمارة: من خلال إطلاع الباحثان على المراجع العلمية بمجال التمرينات والألعاب الصغيرة والتمهيدية والتدريب حيث استرشد الباحثان بكل من، بطرس رزق الله (١٩٩٤) (٦) ايلين وديع فرج (١٩٩٦) (٤)، مفتى ابراهيم (١٩٩٧) (٤٣) وخيرية السكرى و محمد بريقع (٢٠٠١) (١٣)، عمرو أبو المجد و جمال إسماعيل النمكى (١٩٩٧) (٢٩) (٢٠٠١) (٢٨)، محمد بريقع و ايهاب البديوي (٢٠٠٤) (٣٣) عماد الدين عباس ابوزيد (٢٠٠٥) (٢٧)، محمد الروبي (٢٠٠٧) (٣٨)، هاشم حسن (٢٠٠٨) (٤٥) و الدراسات السابقة فى مجال الترويح والتدريب الرياضى كدراسة صبحى سراج (٢٠٠١) (١٧)، ايهاب إسماعيل (٢٠٠٤) (٥)، شريف فتحى صالح وحاتم الدريني (٢٠٠٥) (١٦)، خالد سرور و محمد جاد (٢٠٠٨) (١٢) حيث قام الباحثان باختيار مجموعة من التمرينات والأنشطة الحركية الترويحية بما تحتويه من ألعاب صغيرة وتمهيدية مقترحة ومناسبة لطبيعة العينة والإمكانات الموجودة والتي تم عرضها على (٩) من الخبراء المتخصصين فى مجال الترويح والتدريب وعلوم الصحة الرياضية وعلم النفس ملحق (١) وقد أجمع الخبراء على أهمية تلك التمرينات والأنشطة الترويحية المقترحة لناشئ كرة القدم تحت (١٧) سنة أثناء الفترة الإنتقالية، ومناسبة جميعها حيث تراوحت النسبة المئوية لأرائهم ما بين (٧١,٤٣%) كأصغر نسبة، (١٠٠%) كأكبر نسبة، وتم توزيعها كوحدة لبرنامج الترويح الرياضى المقترح. ملحق(٢)

## ٢- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- أ- قام الباحثان باستخدام الأجهزة التالية: جهاز رستاميتير لقياس الطول بالسلم - ميزان طبي لقياس الوزن بالكجم - مانوميتر لقياس قوة القبضة بالكجم - ديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر والفخذين بالكجم - جهاز سرعة رد الفعل السمعي والضوئي بالثانية - جهاز سيفجمانوميتر لقياس ضغط الدم الإنقباضي والإنبساطي - سماعة طبية - الأسبيروميتر الجاف لقياس السعة الحيوية بالسلم.
- ب- كما قاما الباحثان باستخدام الأدوات التالية في تنفيذ البرنامج: مقاعد سويدية - كرات طبية - كرات تمرينات - كرات طائرة - كرات يد - كرات سلة - كرات قدم - أكياس حبوب - أقماع بلاستيكية - جواجز - حائط - حبال - عصي - أعلام صغيرة - مراتب - شبكة كرة طائرة - مرمى كرة يد - بالونات - كراسي - صولجانات - حلقة كرة سلة - أطواق - عارضة توازن لقياس الإتزان بالثانية - شريط قياس - صندوق بارتفاع (٥٠)سم.

## ٣- القياسات البدنية:

من خلال القراءة والإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في هذا المجال وكذا البحوث العلمية التي تناولت هذا الموضوع أمكن تحديد القياسات والأدوات المستخدمة في قياسها إسترشاداً بكل من محمد صبحي حساتين ( ١٩٩٥ ) (٣٩)، محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م) (٣٧)، وعماد الدين عباس ابو زيد (٢٠٠٥) (٢٧) وقد اشتملت القياسات على:

- ١- قوة القبضة اليمنى واليسرى: تم استخدام مانوميتر القبضة. ( ٢١٩:٣٩ )
- ٢- قوة عضلات البطن: تم استخدام الجلوس من رقود القرفصاء ( ٢٠ ) ث. ( ٣٧ : ٣١٥ )
- ٣- قوة عضلات الظهر: تم استخدام الديناموميتر. ( ٣٢ ، ٣٣ )، ( ٢٧ : ٣٨١ )
- ٤- قوة عضلات الفخذين: تم استخدام الديناموميتر. ( ٣٧ : ٢٩ - ٣٢ )، ( ٢٧ : ٣٨٠ )
- ٥- القوة المميزة بالسرعة للذراعين وذلك باستخدام دفع كرة طبية زنه (٢) كجم. ( ٢٧ : ٣٩٢ )
- ٦- القوة المميزة بالسرعة للرجلين بالوثب لاعلي وذلك بإختبار الوثب العمودي لسارجنت ( ٢٧ : ٣٨٧ )
- ٧- القوة المميزة بالسرعة للرجلين لأبعد مسافة، وذلك بإختبار الوثب العريض من الثبات. ( ٣٧ : ٩٣ - ٩٦ ) ( ٢٧ : ٣٩١ )

- ٨- إختبار المدى الحركى للعمود الفقرى ( المرونة ) تم إستخدام إختبار الوقوف على مكعب نو المسطرة المدرجة والذراعين عالياً ثم ثنى الجذع أماماً أسفل. ( ٤٠٨:٢٧ )
- ٩- الرشاقة: تم إستخدام الجرى الزجاجى لمسافة ( ١٠ ) م لأقرب جزء من الثانية. ( ٣١٩ : ٣٩ )
- ١٠- التحمل الدورى التنفسى: إختبار الإنبطاح المائل من الوقوف لأكبر عدد من التكرارات فى (٢) ق. ( ١٦٢-١٦٠:٣٧ )
- ١١- السرعة الحركية: تم إستخدام الجرى فى المكان مع تبادل رفع الركبتين عالياً ( ٣٠ ) ث وحساب أكبر عدد من تردد الخطوات. ( ٣٨٠ : ٣٩ )
- ١٢- ١٢ - التوازن الثابت من الوضع العمودى: عن طريق الوقوف على عارضة بمشط القدم. ( ٣٧٠ - ٣٧٢ ) ( ٣٩ : ٤٤٤ - ٤٤٦ )
- ١٣- سرعة رد الفعل السمعى والضوئى باليد اليمنى واليسرى. (٣٩:٤٨١) ملحق (٣) القياسات الوظيفية:

تم تحديد بعض القياسات الوظيفية الخاصة بالبحث وطريقة قياسها وذلك من خلال الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة فى هذا المجال إسترشاداً بكل من محمد صبحى حسانين (١٩٩٥) (٣٩)، أبو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحى حسانين (١٩٩٧) (٢)، و أحمد خاطر وعلى البيك (١٩٩٦) (٣)، و عماد الدين عباس أبوزيد. ( ٢٠٠٥ ) ( ٢٧ ) وقد اشتملت القياسات على:

- ١- معدل ضربات القلب: تم القياس من الشريان السباتى حيث تضغط نهايات الأصابع من جهه والسبابة من جهه أخرى على جانبي الحنجرة. ( ٣ : ١١٢ )
- ٢- ضغط الدم: تم قياس ضغط الدم بواسطة الطبيب المختص عن طريق جهاز ضغط الدم الزئبقى. ( ٣ : ٦٤ - ٦٧ )
- ٣- مؤشر إستهلاك الأوكسجين بالنسبة لعضلة القلب وتم حسابها كما يلي:
- معدل ضربات القلب فى الدقيقة × ضغط الدم الإنقباضى. ( ٢ : ٥٩،٥٨ )

١٠٠

- ٤- كتم النفس: تم حساب كتم النفس بواسطة ثلاث ساعات معايرة ويأخذ المتوسط حتى يكون القياس موضوعى. ( ٣ : ١٧٠،١٦٩ )
- ٥- عدد مرات التنفس فى الدقيقة: تم حساب عدد مرات التنفس فى ( ٣٠ ) ثانية وتضرب فى ( ٢ ) للحصول على عدد مرات التنفس فى الدقيقة. ( ٣ : ١٦٩ )

٦- محيط القفص الصدري: ويتم القياس فى وضع الشهيق الكامل والزفير الكامل.

(٣: ٩٥,٩٦)

٧- رحلة القفص الصدري = محيط الصدر فى أقصى شهيق - محيط الصدر فى أقصى زفير

بالسم. (٢: ٨٥)

٨- السعة الحيوية: تم استخدام الأسبيروميتر عن طريق إخراج أقصى زفير. (٢٧: ٤٢٢)

٩- مؤشر الطاقة لباراخ: لقياس طاقة الجهاز الدرولى من حيث كمية الدم المدفوع وتم حسابه

كما يلى:

ضغط الدم الإنقباضى + الإنبساطى × سرعة النبض. (٢: ١٠٦,١٠٧) ملحق (٤).

١٠٠

٥- القياسات النفسية:

تم استخدام مقياس العدوان الرياضى المعدل حيث قام بإعداد صورته للعربية محمد حسن علاوي (٣٦: ٦٦٣ - ٦٦٩) ويتضمن المقياس (٧) ابعاد للعدوان لدى الرياضيين وخاصة فى مجال المنافسات الرياضية متضمن (٥٣) عبارة وتمثل ابعاد المقياس بعبارة الموجبة والسالبة فى:

م	أبعاد المقياس	أرقام العبارات الموجبة	أرقام العبارات السالبة	المجموع
١	التهجم	٣٢,٢٥,٢٤,٢٣ ٢٠,١٥,١٣,١٠	٢٧,١٦,٧	١١
٢	العدوان الغير مباشر	٤٧,٣٨,١١	٣١,٢٦,٩,٢ ٤٦,٣٥	٩
٣	سرعة القابلية للاستنارة	٥٢,٣٠,٢٩,١٩ ٨,٦,٤,٣	١٨,١٧,١٤,٥	١٢
٤	الرفض	٥٠,٤٥,٤٢,٣٩	٢٢,٢١	٦
٥	الحقد	٤٤,١٢	٥٣	٣
٦	الشك	٥١,٣٦,٣٤	٤٣,٢٨	٥
٧	العدوان اللفظي	٤٠,٣٣,١	٤٩,٤٨,٤١,٣٧	٧
٨	المجموع (٧محاور)	عبارة ٣١	عبارة ٢٢	عبارة ٥٣

وتتروح أوزان العبارات ما بين (٤-٣-٢-١) للعبارات الموجبة أو (١-٢-٣-٤) للعبارات السالبة

وذلك تتراوح درجة المقياس ما بين (٢١٢:٥٣) درجة. ملحق (٥)

### التقنين العلمى للإختبارات المستخدمة فى البحث:

تم إيجاد معاملي الثبات والصدق للإختبارات المستخدمة فى البحث و ذلك فى الفترة من ٢٠١٠/٦/٩ إلى ٢٠١٠/٦/١١ على عينة من ناشئء كرة القدم تحت ١٧ سنة بنادى كفر الشيخ والتي بلغ قوامها ( ١٦ ) ناشئء وهم عينة مماثلة للمجتمع الأصىلى ومن خارج عينة البحث.

أولاً: ثبات الإختبارات:

قاما الباحثان بقياس معامل الثبات للمتغيرات البدنية على عينة مماثلة للمجتمع الأصىلى ومن خارج عينة البحث قوامها (٨) ناشئين وذلك عن طريق إعادة تطبيق الإختبار مرة أخرى بفاصل زمني قدره اسبوع، وتم حساب معامل الثبات لكل الإختبارات عن طريق حساب معامل الإرتباط البسيط لبيرسون بين نتائج الإختبارات فى القياس الأول والقياس الثانى، كما هو موضح

جدول (٣) معامل الثبات للمتغيرات البدنية

م	الإختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى	
			١م	١ع	٢م	٢ع
١-	الجلوس من الرقود فى ( ٢٠ ) ث	عدد	١٩,١٦	١,٦٥	١٨,٩٧	١,٨٥
٢-	ثنى الجذع أماماً أسفل "المرونة "	سم	١٥,٢٧	٢,٥٧	١٥,٧٧	١,٧٥
٣-	دفع كرة طبية ٢كجم	سم	٦,٥٠	٠,٧٢٥	٦,٥٥	٠,٦١٢
٤-	الجرى المتعرج (١٠) م	ث	٦,١٩	٠,٥٧	٦,١٤	٠,٥٧
٥-	الجرى فى المكان ( ٣٠ ) ث	عدد	٥٦,٥٧	٧,٩٢	٥٥,٨٧	٧,٧٢
٦-	قوة القبضة اليمنى	كجم	٢٦,٦٥	٠,٧١٥	٢٦,٩٥	٠,٦١٥
٧-	قوة القبضة اليسرى	كجم	٢٤,٥٠	٠,٨٧٥	٢٤,٢٥	٠,٧٢٥
٨-	قوة عضلات الظهر	كجم	١٢٧,٧٥	١١,٣٥	١٢٨,١٨	٩,٨٥
٩-	قوة عضلات الفخذين	كجم	١٦٧,٩٥	١٤,٧٠	١٦٩,١٧	١٣,٦٥
١٠-	سرعة رد الفعل السمعى باليد اليمنى	ج/ث	٢٠,١٦	٠,٧٨	٢٠,٤٦	٠,٨٥
١١-	سرعة رد الفعل السمعى باليد اليسرى	ج/ث	٢٠,٧٧	٠,٧٥	٢٠,٨٧	٠,٧٩
١٢-	سرعة رد الفعل الضوئى باليد اليمنى	ج/ث	٢١,٨٩	١,٠٥	٢١,٩٦	٠,٩٧
١٣-	سرعة رد الفعل الضوئى باليد اليسرى	ج/ث	٢١,٩٧	٠,٥٧	٢١,٧٧	٠,٦٩
١٤-	التوازن على القدم اليمنى	ث	٩,٧٩	١,٢٥	١٠,٠٦	١,٧٥
١٥-	التوازن على القدم اليسرى	ث	٨,٢٥	١,٤٥	٨,٧٥	١,٦٢
١٦-	الوثب العمودى	سم	٤٨,٦٧	٣,١٧	٤٨,٥٠	٣,٥٧
١٧-	الوثب العريض من الثبات	سم	٢١٥,٤٥	٤,٧٥	٢١٧,٠١	٤,١٢
١٨-	الإنبطاح المائل من الوقوف (٢) ق	عدد	٣٠,١٥	٤,٥٢	٢٩,٩٧	٣,٧٥

يتضح من جدول رقم ( ٣ ) أن معامل الثبات يقترب من الواحد الصحيح في المتغيرات البدنية حيث تراوح ما بين ( ٠,٨٧ ) كأصغر قيمة، ( ٠,٩٨ ) كأكبر قيمة، مما يدل على ثبات تلك المتغيرات.

#### جدول ( ٤ )

##### معامل الثبات للمتغيرات النفسية

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			١م	١ع	٢م	٢ع
١-	التهجم	درجة	٣٤,٢٥	٢,٣٥	٣٣,٨٩	١,٩٧
٢-	العدوان الغير مباشر	درجة	٢٩,٧٥	١,٧١٥	٢٩,٥٥	١,٣٥
٣-	سرعة القابلية للإستتارة	درجة	٣٩,١٥	٣,٢٥	٣٩,٨٥	٢,٧٥
٤-	الرفض	درجة	١٨,٧٥	١,٧٨	١٩,١٥	١,٩٣
٥-	الحقد	درجة	١٠,١٥	١,٦٥	٩,٧٨	١,٨٥
٦-	الشك	درجة	١٦,٢٧	١,٨٥	١٦,٧٥	١,١٧
٧-	العدوان اللفظي	درجة	٢٢,٧٥	٢,٤٥	٢٢,٥٠	١,٩٥
٨-	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	١٧١,٠٧	٣,٠٥	١٧١,٤٧	٢,٩٧

يتضح من جدول رقم ( ٤ ) أن معامل الثبات يقترب من الواحد الصحيح في المتغيرات النفسية ، حيث تراوح ما بين ( ٠,٧٧ ) كأصغر قيمة، ( ٠,٩١ ) كأكبر قيمة، وكلما اقترب معامل الثبات من الواحد الصحيح كان للإختبار معامل ثبات عال.

ثانياً: صدق الإختبارات:

استخدم الباحثان الصدق المنطقي وهو يدل على الحكم لمدى تمثيل الإختبار للميدان الذي يقيسه وحيث أن جميع الإختبارات البدنية تم الحصول عليها من مراجع وكتب علمية وأثبتت أن لهذه الإختبارات صدق عال في القياس لذا فإن هذه الإختبارات لها صدق منطقي كما استخدم الباحثان الصدق التلازمي بأسلوب المقارنة الطرفية، وذلك عن طريق المجموعة ذات المستوى المنخفض والمجموعة ذات المستوى المرتفع بتحديد الرباعي الأعلى ( ٢٥ % ) و الرباعي الأدنى ( ٢٥ % ) وذلك على عينة مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث قوامها ( ١٦ ) ناشئ يتم تطبيق إختبار (ت) للتعرف على معنوية الفروق بين الأرباعي الأعلى (٤) ناشئين والأرباعي الأدنى (٤) ناشئين كما هو موضح بجدول (٥).

جدول (٥)

الدلالة الإحصائية لصدق المتغيرات البدنية

ن = ١٦

م	الإختبارات	وحدة القياس	الأربعى الأعلى ن=٤		الأربعى الأدنى ن=٤		م.ف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
			١م	١ع	٢م	٢ع			
١-	الجلوس من الرقود في (٢٠) ث	عدد	١٩,٢٥	٠,٦٦	١٤,٧٥	٠,٩٤	٤,٥	١٥,٠٠	نال
٢-	ثني الجذع أماماً أسفل "المرونة"	سم	١٦,٧٥	٠,٩٧	١٢,٣٥	٠,٤٧	٤,٤	١٥,١٧	نال
٣-	دفع كرة طبية ٢ كجم	سم	٧,٧٥	٠,٢٣	٥,٨٥	٠,٣٩	١,٩	١٥,٨٣	دال
٤-	الجرى المتعرج (١٠) م	ث	٥,٤٥	٠,٢٧	٦,٧٥	٠,٣٢	١,٣	١١,٨٢	دال
٥-	الجرى في المكان (٣٠) ث	عدد	٥٩,٤٧	٤,٨٧	٤٥,٥٣	١,٩٤	١٣,٩٤	١٠,٣٣	نال
٦-	قوة القبضة اليمنى	كجم	٣٠,١٥	١,٧٥	٢٢,٤٤	١,٩٧	٧,٧١	١١,٣٤	نال
٧-	قوة القبضة اليسرى	كجم	٢٧,٤٥	١,٩٨	١٧,٨٥	١,٨٩	٩,٦	١٣,٥٢	دال
٨-	قوة عضلات الظهر	كجم	١٣٥,٨٥	٤,٢٥	١١٥,٧١	٣,٧٧	٢٠,١٤	١٣,٧٠	دال
٩-	قوة عضلات الفخذين	كجم	١٧٥,٥٥	٥,٩٥	١٥٥,٤١	٣,٨٧	٢٠,١٤	١١,٠١	نال
١٠-	سرعة رد الفعل السمعى باليد اليمنى	ج/ث	١٩,٨٧	٠,٧٠	٢٣,٣٣	٢,٤٩	٣,٤٦	٥,١٦	نال
١١-	سرعة رد الفعل السمعى باليد اليسرى	ج/ث	٢٠,٥٥	٠,٦٣	٢٣,٦٧	٢,٧٥	٣,١٢	٤,٢٧	دال
١٢-	سرعة رد الفعل الضوئى باليد اليمنى	ج/ث	٢٠,٤٦	٠,٦٨	٢٣,٢٠	٢,١٤	٢,٧٤	٤,٧٢	نال
١٣-	سرعة رد الفعل الضوئى باليد اليسرى	ج/ث	٢٠,٢٠	٠,٤٩	٢٣,٨٠	٢,٠٦	٣,٦٠	٦,٥٥	دال
١٤-	التوازن على القدم اليمنى	ث	١١,٩٧	٠,٩٤	٧,١٥	٠,٩٧	٤,٨٢	١٣,٧٧	دال
١٥-	التوازن على القدم اليسرى	ث	١٠,١٥	١,٩٤	٥,٧٥	٠,٩٢	٤,٤	٨,٠٠	نال
١٦-	الوثب العمودى	سم	٥٥,٥٠	١,٩٧	٣٩,٧٧	١,٨٩	١٥,٧٣	٢٢,٤٧	دال
١٧-	الوثب العريض من الثبات	سم	٢٢٧,٢٥	٢,٠٣	١٩٧,٨٥	٢,٩٩	٢٩,٤	٣١,٦١	دال
١٨-	الانبطاح المائل من الوقوف (٢) ق	عدد	٣٣,٧٧	٠,٨٣	٢٥,٩٧	١,٧٢	٧,٨	١٥,٩٢	دال

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,١٤

يوضح جدول رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) بين الأرباعي الأعلى، والأرباعي الأدنى لمستوى الناشئين فى المتغيرات البدنية حيث تراوح ما بين

(٤,٢٧) كأصغر قيمة، (٣١,٦١) كأكبر قيمة، مما يبين أن هذه المتغيرات تميز بين مستوى الناشئين وتوضحها.

### جدول (٦)

#### الدلالة الإحصائية لصدق المتغيرات النفسية

ن = ١٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	الأربعى الأعلى ن=٤		الأربعى الأدنى ن=٤		م.ف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
			٢م	٢ع	١م	١ع			
١-	التهجم	درجة	٢٩,٧١	٠,٩٧	٣٤,٦٥	١,٣٥	٤,٩٤	١١,٤٩	دال
٢-	العدوان الغير مباشر	درجة	٢٥,٦٥	٠,٨٥	٢٩,٧٥	١,٩٧	٣,٨	٦,٩١	دال
٣-	سرعة القابلية للإستثارة	درجة	32.47	٢,٦٤	٣٨,٧٥	١,٨٥	٦,٢٨	٧,٥٧	دال
٤-	الرفض	درجة	١٥,٤١	٠,٨٣	١٨,٩٥	١,١٤	٣,٥٤	٩,٨٣	دال
٥-	الحقد	درجة	٧,٧٥	٠,٨٩	٩,٩٧	١,٠٣	٢,٢٢	٦,٣٤	دال
٦-	الشك	درجة	١٤,٣٥	٠,٧٩	١٦,١٥	١,١٦	١,٨	٥,٠٠	دال
٧-	العدوان اللفظي	درجة	١٩,١٥	٠,٨٧	٢٢,٣٥	١,٧٥	٣,٢	٦,٤٠	دال
٨-	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	١٤٤,٧٩	٢,٩٥	١٧٠,٥٧	٢,٧٩	٢٥,٧٨	٢٤,٥٥	دال

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,١٤

يوضح جدول رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين الأرباعي الأعلى، والأرباعي الأدنى لمستوى الناشئين فى المتغيرات النفسية حيث تراوح ما بين (٥,٠٠) كأصغر قيمة، (٢٤,٥٥) كأكبر قيمة، مما يبين أن هذه المتغيرات تميز بين مستوى الناشئين وتوضحها.  
الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء الدراسة الإستطلاعية فى الفترة من ٢٠١٠/٦/٩ حتى ٢٠١٠/٦/١١ على عينة من ناشئى كرة القدم تحت (١٧) سنة بنادى كفر الشيخ الرياضى بلغ قوامها (١٦) ناشئى وهم عينة مماثلة للمجتمع الأسمى ومن خارج عينة البحث.  
واستهدفت هذه الدراسة:

١- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى إجراء البحث.  
٢- معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عمليا وتحديد زمن فترة الإحماء التى تسبق القياس.

٣- التأكد من كفاءة المساعدين وتدريبهم على الدقة فى التسجيل.

٤- تحديد ترتيب القياسات البدنية بسهولة دقة القياسات وتوفير الوقت والجهد.

٥- إيجاد المعاملات العلمية لمتغيرات البحث.

٦- التعرف على المشكلات التي قد تواجه الباحثان أثناء التطبيق والتأكد من صلاحية المكان لتنفيذ البرنامج، وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية علي التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وطرق قياس الإختبارات وترتيبها، والتأكد من المعاملات العلمية لمتغيرات البحث، وتجهيز استمارات تسجيل القياسات البدنية والفيولوجية والنفسية للقياس القبلي والبعدي.

برنامج الترويح الرياضي المقترح باستخدام التدريب العرضي:

قام الباحثان ببناء برنامج ترويحى رياضى مقترح، بإستخدام الإسلوب العرضى وذلك بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة استرشادا بكل من بطرس رزق الله (١٩٩٤م) (٦)، مفتي ابراهيم (١٩٩٧م) (٤٣)، عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل النمكي (١٩٩٧م)، (٢٠٠١م) (٢٨)، (٢٩) وخيرية السكرى و محمد بريقع (٢٠٠١م) (١٣)، (١٤)، علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبوزيد (٢٠٠٣م) (٧١)، محمد جابر بريقع وإيهاب البيديوي (٢٠٠٤م) (٣٣)، عماد الدين عباس أبوزيد (٢٠٠٥م) (٢٧)، وإلين وديع فرج (٢٠٠٧م) (٤)، محمد رضا الروبي (٢٠٠٧م) (٣٨)، هاشم ياسر حسن (٢٠٠٨م) (٤٥)، والدراسات والبحوث السابقة والتي تناولت برامج الترويح الرياضي والتدريب العرضي كدراسة صبحي سراج (٢٠٠١م)، (٢٠٠٤م) (١٧)، (١٨) وإيهاب إسماعيل (٢٠٠٤م) (٥) وشريف فتحي صالح وحاتم الدريني (٢٠٠٥) (١٦) وخالد سرور ومحمد جاد (٢٠٠٨م) (١٢).

اهداف البرنامج الترويحي الرياضي المقترح بإستخدام التدريب العرضي:

لكل برنامج ترويحى رياضى اهداف محده يحاول بلوغها من خلال تنفيذه وادارته وذلك حتي تحقق الفائده المرجوه من إعداده ولذا يهدف البرنامج المقترح إلي:

- ١- المحافظه علي اللياقه البدنيه لناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنه بنادي كفر الشيخ الرياضي.
- ٢- المحافظه علي كفاءة اجهزة الجسم الحيويه ( الجهاز الدوري - الجهاز التنفسي - الجهاز العصبي العضلي ).

٣- تحسين بعض النواحي الإنفعالية واكساب صفات شخصيه مرغوب فيها.

أسس وضع البرنامج الترويحي الرياضي المقترح بإستخدام التدريب العرضي :

- ١- أن تتناسب أوجه النشاط مع طبيعة الناشئين من حيث إستعداداتهم و قدراتهم و مهاراتهم الحركيه و وفقا للأسس العلمية للتدريب العرضي.

- ٢- تتوع أوجه الأنشطة الرياضيه وذلك حتي يتمكن الناشئين من إختيار ألوان النشاط التي تشبع ميولهم وحاجاتهم والتي تتمشي مع اتجاهاتهم.
- ٣- أن يكون لأي لون من الأنشطة عدة مستويات من حيث السهولة والصعوبة حتي يجد كل ناشئ المستوى الذي يتمشي مع قدراته وذلك لمراعاة الفروق الفردية بين الناشئين.
- ٤- أن تتناسب أوجه الأنشطة مع الإمكانيات المتاحة من ميزانيه مخصصه وملاعب وأدوات و وسائل ترويحيه.
- ٥- تحقيق مبدأ الأمن والسلامه وذلك حتي لا تكون أوجه النشاط المختار مرهقه للناشئين أو غير مناسبه لمستوي حالتهم الصحيه والبدنيه.
- ٦- أن تحقق أوجه النشاط الفائده المرجوه منه عندما يقبل الناشئين علي الاشتراك فيه.
- ٧- أن يكون أداء التدريبات متدرجا من حيث العمل التدريبي أو التدرج من السهل للصعب ومن البطئ للسريع ومن البسيط للمركب ومن التدريبات بالمساعده للتدريبات الحره.
- ٨- إستخدام الكثافه المتوسطه في البدايه لتنفيذ البرنامج حتي تكون حافزا كافيا لتدريب الجهازين الدوري والتنفسي للناشئين حيث تتلائم هذه الكثافه مع ظروف عينه البحث.
- ٩- تحديد اهم واجبات التدريب وترتيب اسبقيتها و تدرجها مع الاهتمام بقواعد الاحماء والتهدة.
- ١٠- تتاسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة و الحجم و الكثافة.
- ١١- إدخال الموسيقى مصاحبه لأداء البرنامج للتغلب علي الرتابه والملل بحيث يكون بعض الايقاعات سريعه والأخري بطيئه لكسر حدة الملل وإضافة جو من الحيويه والبهجه علي إحساس المؤدي.
- ١٢- يجب تفادي الإرهاق الشديد في التدريب ولا يعتبر التدريب تذكرة المرور للياقه البدنيه دون أن يصاحب ذلك التغذية المناسبه والراحه الكافيه.
- ١٣- الإهتمام بإتاحة الفرصه للإنتقال من الأجهزة والأدوات بأي طريقه يفضلها الناشئ للتعرف علي حركات متنوعه علي الأدوات والأجهزه.
- ١٤- الإهتمام بالأنشطه المتعدده والبسيطه والتي تستخدم في أسلوب دمج عدة حركات أساسيه مثل ( جري، وثب، مشي ) مع إستخدام التنوع والتجديد في الأدوات المستخدمه لبعث السرور والبهجه.
- ١٥- التغيير والتنويع في الأنشطة والتأكد من إستيعاب التدريبات القديمه قبل تعلم التدريبات الجديده.

محتوي البرنامج الترويحي الرياضي المقترح باستخدام التدريب العرضي :

لتحقيق الهدف من البرنامج تم وضع محتوى البرنامج في مجموعه من الوحدات التي تهدف إلي تحسين النواحي البدنيه والوظيفيه والنفسية اللازمه للنمو المتزن للاعب في أداء النشاط المختار داخل برنامج الترويحي الرياضي باستخدام التدريب العرضي، ولقد تم تقسيم محتوى كل وحده علي النحو التالي:

أ- الجزء التمهيدي:

والذي يهدف إلي:

- ١- إعداد الجسم وتهيئته بدنياً وفسولوجياً ونفسياً لتقبل العمل في المرحلة التالية.
- ٢- محاولة الوصول إلي أحسن الطرق للانتقال للجزء التالي مع إدخال روح المرح في التعليمات ليكون هناك إنطباع سار للمشاركين.
- ٣- زيادة الأنشطة الترويحيه تدريجياً.
- ٤- الإعداد الجيد لتلافي الاصابات التي قد يتعرض إليها الناشئ اثناء الأداء ومن الممكن أن تتمثل تمرينات الإحماء في الاشكال التاليه:

- تمرينات الجري بإختلاف أنواعها ( جري تتابع - حواجز - جري في الساحة )

- ألعاب صغيره في شكل مسابقات ( مع مصاحبة الموسيقي )

ويتعلق زمن الإحماء أو الجزء التمهيدي بالظروف المحيطه بالجو، أي أنه كلما كان

الجو باردا طالت مدة هذا الجزء بحيث لا تظهر أي أعراض للتعب ومدته تتراوح بين ( ١٠ :

٨ دقيقة ) علي أن تتم الزيادة التدريجيه في المده الزمنيه طوال فترة تنفيذ البرنامج.

ب- الجزء الرئيسي:

والذي يهدف إلي المحافظه على الحالة البدنيه والفسولوجية وتحسين الحالة النفسية

للناشئين باستخدام مجموعه العضلات الكبيره بالجسم بسرعة وتتابع وهذه الفترة من أهم الفترات

في البرنامج حيث يحقق محتواها الهدف المطلوب وتكونت من مرحلتى أعطيت تدريجياً علي

مدي الفترة الزمنية الكلية للبرنامج وهما كالتالي:

- المرحلة الاولى: اشتملت علي كثير من التمرينات البدنية الحرة والتمرينات بالأدوات والتي

تزيد من كفاءة عمل العضلات الكبيره كعضلات الذراعين والرجلين والجذع والبطن والرقبة.

- المرحلة الثانية: اشتملت علي كثير من الالعاب التمهيدية لكرة القدم وكرة اليد وكرة السلة

والكرة الطائرة ويجب ان يتوفر في الجزء الرئيسي مايلي:

١- استخدام الاشكال الحديثه في أداء التمرينات كالتدريب الدائري.

- ٢- تنوع التمرينات وتغيرها وفقا للمجموعات العضلية العاملة حتي يمكن تلافي تحمل بعض العضلات أو المجموعات العضلية للجهد لمدة طويلة.
- ٣- في حالة تعليم مهارة رياضية سهلة و أساسية فإنه يجب محاولة الوصول الي تعلم الشكل الكامل للمهارة أولاً ثم اداء المسابقات لرفع مستوي الأداء.
- ٤- تؤدي التمرينات التي تحتاج الي متطلبات عالية من التركيز ورد الفعل والتوافق العضلي العصبي في النصف الأول من الجزء الرئيسي لأن الجهاز العصبي يكون في حالة غير مجهدة.
- ٥- يتخلل الأداء الحركي للأنشطة الترويحية الرياضية تمرينات للتهدئة والاسترخاء وتمرينات للتنفس كراحة ايجابية نشطة.
- ٦- مدة هذا الجزء تتراوح من (٦٣:٣٠) دقيقة علي أن تتم الزيادة التدريجية في المدة الزمنية طوال مدة تنفيذ البرنامج.

#### ج - الجزء الختامي:

- قد راعي الباحثان يعقب فترة التدريب الاساسية فترة تهدئة متدرجة وذلك بإستخدام المشي والمرجات والجري الخفيف - وتهدف الي:
- ٧- الوصول بحالة الجسم الي ماكان عليه في حالة الراحة.
- ٨- اختيار التمرينات بحيث تزيد من اهتمام الفرد ولا تبعدة علي أدائها بل تعمل علي إمكانية قيامه بأدائها مرة أخرى بنفسه.
- ٩- تنتهي الوحدة بصيحة رياضية أو تحية رياضية أو اغنية ما تؤدي مع الموسيقي.
- ١٠- مدة هذا الجزء تتراوح من (٩:٥) دقيقة علي أن تتم الزيادة التدريجية في المدة الزمنية طوال فترة تنفيذ البرنامج، وملحق (٢) يوضح وحدات البرنامج الترويحي الرياضي بإستخدام التدريب العرضي المقترح تطبيقة علي ناشئ كرة القدم بنادي كفر الشيخ الرياضي.

#### أساليب تنفيذ البرنامج الترويحي الرياضي المقترح بإستخدام التدريب العرضي:

- يتوقف تنفيذ البرنامج المقترح على الباحثان والناشئ ومدى قدرة كل منهم على تفهم الآخر والإستجابة ولقد استخدم الباحثان في تنفيذ برنامج الترويح الرياضي بإستخدام التدريب العرضي الأسلوب المباشر والغير مباشر.

## الأسلوب المباشر:

وفيه يظهر دور الباحثان في التدريب فهما المصممان للبيئة التي سوف يؤدي فيها الأنشطة الحركية الترويحية بشكل يشجع فيه الأداء الفردي عن طريق إرشاد وتوجيه الناشئ من تدريب إلى تدريب آخر من خلال إجراءات معينة ينطلق فيها الناشئ بحرية كاملة لاكتساب الخبرة.

## الأسلوب الغير مباشر:

من الطرق الحديثة التي ترمى إلى جعل الناشئ يتعلم من خلال إيمانه على نفسه ومن خلال جهده الذاتي وخبراته الشخصية، ومن ثم فإنها تسمح للفرد أن يمارس من خلال مستوى قدراته وخبراته ونشاطه الذهني والحركي من أجل الوصول للهدف المنشود والباحثان أثناء أدائه لهذا الأسلوب يعتبروا الموجهان والمرشدان ليجنبا الناشئ الوقوع في الأخطاء.

## الخطة الزمنية للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح باستخدام التدريب العرضي:

إشتمل البرنامج الترويحي الرياضي المقترح باستخدام التدريب العرضي على (٣٢) وحدة بواقع (٤) وحدات وذلك لمدة (٨) أسابيع، وقد استغرق زمن الوحدة من (٤٥ : ٩٠) دقيقة على أن تتم الزيادة التدريجية طوال فترة تنفيذ البرنامج، وقد تم تطبيق البرنامج من خلال جميع أجزاء الوحدة وفقاً للتوزيع الزمني والشدة والتكرار والمجموعات الموضح بجدول رقم (٧).

## جدول (٧)

### التوزيع الزمني والشدة والتكرار والمجموعات لوحدات البرنامج

م	أجزاء الوحدة	النسبة المئوية	الزمن	الإسبوع ٤٥	الإسبوع ٦٠	الإسبوع ٩٠
١	الجزء التمهيدي	٢٠ %	١٠ ق	١٢ ق	١٨ ق	
٢	الجزء الرئيسي	٧٠ %	٣٠ ق	٤٢ ق	٦٣ ق	
٣	الجزء الختامي	١٠ %	٥ ق	٦ ق	٩ ق	
٤	الشدة	٧٠:٥٠ %	٦٠:٥٠ %	٧٠:٦٥ %		
٥	التكرار	١٥:٣ مرة	١٥:١٠ مرة	١٠:٧ مرات	٧:٣ مرات	
٦	المجموعات	٣:٢ مجموعات	٣ مجموعات	٣ مجموعات	٢ مجموعتان	

## القياسات القبلية:

تم القياس القبلي لمجموعة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية والوظيفية والنفسية قيد البحث في الفترة من ٢٠١٠/٦/١٢ إلى ٢٠١٠/٦/١٤.

### تنفيذ التجربة الأساسية:

تم تنفيذ برنامج الترويح الرياضي المقترح باستخدام التدريب العرضي على مجموعة البحث التجريبية في الفترة من ٢٠١٠/٦/١٥ م حتى ٢٠١٠/٨/١٥ أى (٨) أسابيع بواقع ( ٤ ) وحدات إسبوعياً، ولقد قام الباحثان بالمشاركة في تدريب الناشئين تحت (١٧) سنة مع مدربي الناشئين بنادى كفر الشيخ الرياضى، وكلية التربية الرياضية بجامعة كفر الشيخ.  
القياسات البعدية:

تم القياس البعدى بعد نهاية الإِسبوع الثامن من تطبيق برنامج الترويح الرياضى المقترح باستخدام التدريب العرضى في الفترة من ٢٠١٠/٨/١٨ حتى ٢٠١٠/٨/٢٠ وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجرائه فى القياس القبلى للمتغيرات البدنية والوظيفية والنفسية قيد البحث وبنفس الأسلوب الذى أتبع من قبل.  
المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابى، الإنحراف المعياري، و الوسيط، إختبار ( ت )، النسبة المئوية،

معامل الارتباط ( بيرسون )، معامل الإلتواء.

عرض ومناقشة النتائج:  
أولاً: عرض نتائج البحث:

جدول ( ٨ )

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري، وقيمة (ت) الفروق بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى ناشئ كرة القدم.

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	م ج ع ف	قيمة ت الفروق
			١م	١ع	٢م	٢ع			
١-	الجلوس من الرقود في ( ٢٠ ) ث	عدد	١٨,٦	٠,٤٥٧	١٨,٢٧	٠,٥١٧	٠,٢١	٨,٢٧	١,٤٠
٢-	ثني الجذع أماماً أسفل "المرونة"	سم	١٤,٤٢	٣,٢٥	١٥,٠٣	٢,١٢	٠,٦١	٥٣,١٢	١,٦٥
٣-	دفع كرة طبية ٢ كجم	سم	٦,٦٧	٠,٣١٢	٧,٢٧	٠,٩٢٥	٠,٦٠	٦١,١٥	١,٥٠
٤-	الجرى المتعرج (١٠) م	ث	٦,٠٩	٠,٥٧	٥,٦٧	٠,٤٧	٠,٤٢	١١,٢١	٢,٣٧
٥-	الجرى في المكان ( ٣٠ ) ث	عدد	٥٥,٤٧	٨,٨٧	٦١,٥٦	٤,٣٧	٦,٠٩	١٩٧٢,٠٠	٢,٦٧
٦-	قوة القبضة اليمنى	كجم	٢٧,٦٢	٠,٥١٧	٢٩,٠٥	١,١٣	١,٤٣	٢٨٧,٧٥	١,٦٤
٧-	قوة القبضة اليسرى	كجم	٢٤,٣٣	٠,٤٨٨	٢٥,١٧	٠,٩٧٥	٠,٨٤	١٨٦,٥	١,٢٠
٨-	قوة عضلات الظهر	كجم	١٢٩,٢٩	١٢,٥٠٧	١٣٣,٧٥	١٠,٨٥	٤,٤٦	١٤٩٨,٥١	٢,٢٤
٩-	قوة عضلات الفخذين	كجم	١٦٩,١٤	١٦,١٠٣	١٧٤,٤٧	١٤,٢٢	٥,٣٣	١٧٥٢,٩١	٢,٤٨
١٠-	سرعة رد الفعل السمعي باليد اليمنى	ج/ث	١٩,٩١	١,٠١	١٩,١٧	٠,٩٧	٠,٧٤	٩٧,٢٥	١,٤٥
١١-	سرعة رد الفعل السمعي باليد اليسرى	ج/ث	٢٠,٧٠	٠,٧٣	١٩,٨٩	٠,٨٧	٠,٨١	٨٧,٢١	١,٦٩
١٢-	سرعة رد الفعل الضوئي باليد اليمنى	ج/ث	٢١,٠٦	١,١٦	٢٠,٤٦	٠,٨٩	٠,٦٠	٩١,٨٧	١,٢٢
١٣-	سرعة رد الفعل الضوئي باليد اليسرى	ج/ث	٢١,٧	١,٠٥	٢٠,٧٧	٠,٧٥	٠,٩٣	٨٩,٩٦	١,٩٠
١٤-	التوازن على القدم اليمنى	ث	١٠,٨٩	١,٧٥	١١,٥٥	١,١٨	٠,٦٦	٨٥,٩١	١,٣٨
١٥-	التوازن على القدم اليسرى	ث	٨,٩٤	١,٨٩	٩,٧٩	١,٤٥	٠,٨٥	٩٥,١٨	١,٧٠
١٦-	الوثب العمودي	سم	٤٩,٥٠	٤,٦٥٦	٥٢,٢٢	٢,٧٧	٢,٧٢	٧٥٢,٥٨	١,٥٦
١٧-	الوثب العريض من الثبات	سم	٢١٧,٧٥	٥,٠٧٦	٢٢١,٤٧	٣,٣٣	٣,٧٢	١٢٨٥,٩	٢,٠٢
١٨-	الإنبطاح المائل من الوقوف (٢) ق	عدد	٢٩,٢٥	٦,٤٩٥	٣٢,٨٧	٤,٣٣	٣,٦٢	١٤٩٦,٥	١,٨٣

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (١,٧٣)

يتضح من جدول رقم (٨) أن هناك تأثيراً إيجابياً للبرنامج الترويحي المقترح بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى ناشئ كرة القدم عند مستوى (٠,٠٥) لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) الفروق ما بين (١,٢٠) كأصغر قيمة (٢,٦٧) كأكبر قيمة.

### جدول ( ٩ )

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري، وقيمة ( ت ) الفروق بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئ كرة القدم.

ن = ٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	مج ع ف	قيمة ت <sup>٢</sup> الفروق
			١م	١ع	٢م	٢ع			
١-	ضغط الدم الإنقباضي	مم / زئبق	١٢٦	٤,٢٠	١٢٣,٤٠	٥,٠٠	٢,٦	١٤٥٦,٧٣	١,٣٣
٢-	ضغط الدم الإنبساطي	مم / زئبق	٦٩,٤٠	٣,١٠	٧٢,٢٠	٤,٨٠	٢,٨٠	١٢٧٠,٤٥	١,٥٣
٣-	معدل ضربات القلب / ق	عدد	٧٤,٦٠	٧,٤٧	٧٢,٠٠	٥,٠٠	٢,٦٠	١٩٢٠,٦٥	١,١٦
٤-	معدل إستهلاك الأكسجين لعضلة القلب	لتر / ق	٩٣,٩٩	٨,٩٠	٨٨,٨٥	٩,١٢	٥,١٤	٨٧١٥,٧٥	١,٠٧
٥-	قياس مؤشر الطاقة لباراخ	لتر / ق	١٤٥,٨٠	٧,٧٠	١٤٠,٨٣	٦,٠٠	٤,٩٧	٤٦٨٠,٥٢	١,٤٢
٦-	السعة الحيوية ( أقصى زفير )	سم	٤٢١٢	٢٣٨,٩٠	٤٧٥٢	٣١٤,١٠	٥٤٠	٧٩٢٥٠,٣٢	٢,٥٩
٧-	عدد مرات التنفس / ق	عدد	٢٦,٦٠	١,٧٢	٢٤,٢٦	١,٣٨	٢,٣٤	٥١٢,٢٤	٢,٠٢
٨-	زمن كتم النفس	ث	٣٧,٦٧	٢,١٢	٣٥,٤٠	٢,٦٨	٢,٢٧	٧٢٥,٢٣	١,٦٤
٩-	محيط الصدر في الشهيق	سم	٨٧,٩٣	٤,١٢	٨٨,٧٥	٣,٤٩	٠,٨٢	١٤٧,٧٨	١,٣٢
١٠-	محيط الصدر في الزفير	سم	٨١,٤٦	٠,٨٨	٨١,٥٧	٠,٧١	٠,١١	٧,٥٢	٠,٧٩
١١-	رحلة القفص الصدري	سم	٦,٤٧	٠,٢٩	٧,١٨	١,٦٣	٠,٧١	٦٧,١٥	١,٦٩

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (١,٧٣)

يتضح من جدول رقم (٩) أن هناك تأثيراً إيجابياً للبرنامج الترويحي المقترح بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئ كرة القدم عند مستوى (٠,٠٥)

لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) الفروق ما بين (٠,٧٩) كأصغر قيمة (٢,٥٩) كأكبر قيمة.

### جدول ( ١٠ )

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري، وقيمة (ت) الفروق بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات النفسية لدى ناشئ كرة القدم.

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	مج ع ف	قيمة "ت" الفروق
			١م	١ع	٢م	٢ع			
١-	التهجم	درجة	٣٣,٦٠	٢,٧١٥	٢٧,٨٣	١,١٢	٥,٧٧	٤٥٧,٣٣	٥,٢٥
٢-	العدوان الغير مباشر	درجة	٢٩,٤٥	١,١٧٥	٢٢,٠٩	١,٣٣	٧,٣٦	٣٤٩,٦٣	٧,٦٧
٣-	سرعة القابلية للإستتارة	درجة	٣٩,٦٥	٣,٤٣٥	٢٩,٩٥	٢,١٣	٩,٧	١٥٧٠,٧٥	٤,٧٨
٤-	الرفض	درجة	١٩,٥٥	٢,٨٥٥	١٤,٨٧	١,٧٦	٤,٦٨	٨٧٢,٢٣	٣,٠٨
٥-	الحقد	درجة	٩,٠٥	١,١٩٥	٦,٩٩	١,٢٢	٢,٠٦	١٢٥,٦٥	٣,٥٥
٦-	الشك	درجة	١٥,٠٥	١,٨١٥	١٠,٦٥	١,٢٩	٤,٤	١٥٤,٨٢	٦,٨٨
٧-	العدوان اللفظي	درجة	٢١,٢٥	٢,٧٢٥	١٦,١٧	١,٧٩	٥,٠٨	٦١٢,٧٩	٤,٠٠
٨-	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	١٦٧,٦٠	٤,٧٥٥	١٢٨,٥٥	٢,٣٥	٣٩,٠٥	٩٢٤,٢٢	٧,٩٢

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (١,٧٣)

يتضح من جدول رقم (١٠) أن هناك تأثيراً إيجابياً للبرنامج الترويحي المقترح بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات النفسية لدى ناشئ كرة القدم عند مستوى (٠,٠٥) لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) الفروق ما بين (٣,٠٨) كأصغر قيمة (٧,٩٢) كأكبر قيمة.

ثانياً: مناقشة نتائج البحث:

يتضح من جدول (٨) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية لناشئ كرة القدم تحت (١٧) سنة خلال الفترة الإنتقالية لعينة البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) الفروق بين (١,٢٠) كأصغر قيمة، و(٢,٦٧) كأكبر قيمة، ويرجع الباحثان ذلك إلى البرنامج الترويحي الرياضي المقترح باستخدام التدريب العرضي وما اشتمله من أنشطة متنوعة ومشوقة خلال الفترة الإنتقالية والذي أدى إلى المحافظة علي بعض المتغيرات البدنية كالقوة العضلية للرجلين، والظهر، والقبضة، والمرونة، والرشاقة، والقوة المميزة بالسرعة، والتوازن، والتحمل، وسرعة رد الفعل السمعي والضوئي لعينة البحث خلال تلك الفترة.

ويتفق ذلك مع ما ذكره السيد عبد المقصود (١٩٩٢) بأنه إذا استخدم الرياضي وسائل راحة إيجابية فإنه يحتفظ بالحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) بينما تؤدي الراحة السلبية إلى خسارة كبيرة في المستوي ويحتاج الرياضي بعدها إلى فترة طويلة لإعادة البناء (١٥: ٢٦١).

كما أضاف محمد بريقع، إيهاب البديوي (٢٠٠٤) أن برامج التدريب العرضي وخاصة في المرحلة الإنتقالية للموسم الرياضي تساعد اللاعبين علي التثبيت والإحتفاظ بالقوة العضلية والمرونة وكلها عوامل تسهم في تحسين أداء الرياضي في رياضته الأصلية. (٣٢:٣٣)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٥) أن الآثار الناجمة عن الإنقطاع عن التدريب أو تقليص البرنامج التدريبي بدون الإعتماد علي برامج مخطط لها جيداً للمحافظة علي مكونات اللياقة البدنية، هذه الآثار عادة ما تكون كبيرة وحادة بالنسبة للاعبين الرياضات التنافسية التي تعتمد علي القوة بدرجة كبيرة إذ يمكن أن يفقدوا في فترة زمنية قصيرة نسبة كبيرة من التكيفات الفسيولوجية التي يتم بناؤها بالتدريب المنتظم لفترات طويلة (٢٢:٢٥٢)

ويرى الباحثان أنه عند إنخفاض مستوى القوة العضلية نتيجة التوقف عن التدريب فإنه من الطبيعي أن يصاحب ذلك إنخفاض في مستوى السرعة، ويتفق ذلك مع كل من هاينوت ودويتشيو Hainaut & Deutsch (١٩٨٩م)، وهيومارد Houmard (١٩٩١م) أن السرعة تتأثر بإنخفاض مستوى القوة نتيجة التوقف عن التدريب والجهاز العصبي يتأثر أيضاً بفترات الإنقطاع عن التدريب مما يؤثر بالسلب على بعض المتطلبات البدنية. (٥٢:٦٦٩-٦٦٩)، (٥٤:٣٨٠-٣٩٣)

ويشير ثروت الجندي (٢٠٠٠) أن فترات الإنقطاع عن التدريب سواء القصيرة (٢-٤) أسابيع أو الفترات الطويلة تؤدي إلى إنخفاض القوة العضلية، وأن هذا الإنخفاض يكون واضحاً تماماً في بداية الإنقطاع عن التدريب، وأن نسبة فقد القوة العضلية تعتمد علي طول الفترة التدريبية ونوع إختبارات القوة التي استخدمت والمجموعات العضلية التي تم قياسها. (١١:٩)

كما تشير ايلين وديع فرج (٢٠٠٧) على أن الألعاب الصغيرة تؤدي إلى تحسن في قوة عضلات الظهر و البطن، الذراعين و الرجلين و كذلك سرعة رد الفعل. (٤:٣٩٦)

وأنشطة الترويح الرياضي تعمل على تنمية قوة و تناسق و مرونة عضلات الجسم و التوافق العضلي العصبي، فالناشئين المشتركين في برامج تدريب تتسم بالشدة المنخفضة حيث تميل البرامج إلى الترويح والمرح أكثر منها إلى التدريب، والبرامج التدريبية لهذه المرحلة برامج شاملة تركز على تطوير الناشئ في جميع النواحي وليست للأداء المتخصص فينمو الجسم بمعدلات ثابتة كما تنمو المجموعات العضلية الكبيرة في الجسم بمعدل أسرع من العضلات

الصغيرة و تزداد الأربطة قوة كل ذلك بفضل تنوع التمرينات التي تؤدي في صورة تتابعات للتشويق والترويح. (١٠:١٧٦)، (١٣:٥١)

وقد توصل الباحثان إلي المحافظة على الكفاءة البدنية للمجموعة الواحدة عينة الدراسة بعد البرنامج الترويحي الرياضي باستخدام التدريب العرضي وهذا يرجع إلي أن التدريبات التي تشتمل على الألعاب الصغيرة والتمرينات والألعاب التمهيدية أدت إلي زيادة الكفاءة البدنية وذلك يبين أن الجسم قد تكيف على الضغط الواقع عليه من التدريب ويتفق ذلك مع ما أشار إليه ديفيد Deives (١٩٨٦)، و هدى حسن محمود (١٩٩٩) أن تحسن الكفاءة البدنية يعتبر من المؤشرات الهامة التي تحدد حالة الفرد العامة بالإضافة إلي ما تتميز به أجهزته الحيوية فالقلب والرئتين وذلك من خلال تدريبية وإعداده ولا شك أن إرتفاع كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بإرتفاع الكفاءة البدنية، فالتدريب يعمل على إعداد الفرد فيؤدي ذلك إلى تغيير وتحسن في العمليات الفسيولوجية ويعمل علي رفع كفاءة الفرد ويمكن من أداء الجهد المطلوب بصورة أفضل ولفترة أطول وبنفس الكفاءة. (٤٩:٢١٢)، (٤٤:٢٣٣)

ويري الباحثان أن استمرارية التدريب خلال الفترة الإنتقالية باستخدام التدريب العرضي قد أدى إلى الحفاظ علي مستوي اللياقة البدنية المكتسبة من خلال الإعداد الشامل علي مدار الموسم التدريبي السابق، وهذا يحقق صحة فرض البحث الذي يشير إلي عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية لناشئ كرة القدم تحت (١٧) سنة خلال الفترة الإنتقالية.

كما يتضح من جدول ( ٩ ) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات الفسيولوجية لناشئ كرة القدم تحت (١٧) سنة خلال الفترة الإنتقالية لعينة البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) الفروق ما بين (٠,٧٩) كأصغر قيمة، و ( ٢,٠٢ ) كأكبر قيمة.

ويرجع الباحثان ذلك إلى البرنامج الترويحي الرياضي المقترح باستخدام التدريب العرضي وما اشتمله من أنشطة متنوعة ومشوقة خلال الفترة الإنتقالية والذي أدى إلى المحافظة علي بعض المتغيرات الفسيولوجية كضغط الدم الإنقباضي، الإنبساطي، عدد ضربات القلب، ومؤشر إستهلاك الأكسجين لعضلة القلب، ومؤشر الطاقة لباراخ، والسعة الحيوية، وعدد مرات التنفس وزمن كتم النفس، ومحيط الصدر في الشهيق، والزفير، و رحلة القفص الصدري لعينة البحث خلال تلك الفترة وقد يرجع الباحثان ذلك إلي أن البرنامج المقترح قد حافظ علي مستوي هذه المتغيرات من خلال المشاركة في وحدات البرنامج، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه عز الدين الدنشاري (١٩٩١) أن

الألعاب الرياضية تقلل من معدل ضربات القلب وتقوى عضلاته وترفع كفاءته الوظيفية وقدرته على ضخ الدم إلى أعضاء الجسم المختلفة. (٢٣:١٩-٢٣)

ويشير عادل على حسن (١٩٩٥) أن النشاط البدني والممارسة الرياضية المنتظمة بالشدة المتوسطة تعمل على خفض درجة الضغط لدى الأفراد المصابين بارتفاعه والقيمة الطبيعية للضغط الإنقباضي داخل الشرايين تتراوح ما بين (٩٥:١٥٠) مم / زئبق وتراوح قيمة الضغط الإنقباضي أثناء ورود الدم إلى القلب ما بين (٦٥:٩٠) مم / زئبق، ومتوسط ضغط الدم عند أغلب الناس حوالي (٨٠:١٢٠) مم / زئبق، وهذا ما اشار إليه بهاء الدين إبراهيم سلامة (١٩٩٤) علي أن التدريب الرياضي يزيد من حجم الدم و عدد كرات الدم الحمراء وهذه الزيادة تعمل على زيادة نقل الأكسجين إلى العضلات، والرياضة ترفع ضغط الدم وهو يتلاشى بعد الإنتهاء من الأداء الرياضي وضغط الدم للرياضي أقل منه في غير الرياضي في وقت الراحة. (٢٠:٢٤٥-٢٤٩)، (٧:٢٥٥-٢٨٧)

المحافظة علي عدد مرات التنفس في الدقيقة وزمن كتم النفس ورحلة القفص الصدري عن طريق محيط الصدر في الشهيق والزفير كما يرجع الباحثان إلي أن البرنامج المقترح له أثره الإيجابي في تنمية هذه المتغيرات من خلال المشاركة في وحدات البرنامج، و يتفق ذلك مع ما أشار إليه بهاء الدين سلامة (١٩٩٤) إلى أنه يزداد حجم هواء الزفير وتختلف سرعة التنفس باختلاف عمر الإنسان والجهد ودرجة الحرارة والضغط الجوي وحالات المرض ودرجة إمتلاء الجهاز الهضمي، كما يؤكد أن حجم الصدر يزداد بين حركتي الشهيق والزفير بمقدار ٢٠٠٠ سم ويزداد محيط الصدر بمقدار من ٥-١٠ سم، وتتراوح السعة الحيوية لدى الأفراد العاديين من ١٥٠٠ إلى ٢٥٠٠ سم<sup>٣</sup> هواء، و بتأثير الجهد البدني يزداد عدد مرات التنفس عن الحد الطبيعي من ٥٠٠ سم<sup>٣</sup> إلى حوالي ١٠٠٠ سم<sup>٣</sup> هواء فكلما زاد احتياطي التنفس دل ذلك على كفاءة الجهاز التنفسي والتهوية الرئوية تزداد وتحسن في الفرد المدرب عن الفرد الغير مدرب وذلك عن طريق زيادة عمق التنفس الناتج من قوة عضلات التنفس وسرعة الشهيق والزفير. (٧:٢٩٥-٣١١)

ويؤكد عويس الجبالي (٢٠٠١) علي أن اللاعب الذي يؤدي الفترة الإنتقالية بنشاط سوف يجد تحسن في الخصائص الفسيولوجية للبدء في مرحلة إعداد جيد، أما الإنتقال أو التغيير من الحمل الشاق إلي الراحة التامة يؤثر سلبياً علي تنظيم العمليات الحيوية وأن الراحة التامة يمكن أن تكون سبباً في عدم مقدرة اللاعب علي البدء بدورة تدريبية جديدة بمستوي عال. (٣٠:٢٦٣) وقد أشار عبد العزيز النمر، و ناريمان الخطيب (٢٠٠٠) أن الإنقطاع عن التدريب كلياً أو تقليص البرنامج التدريبي قد يؤثر على المتغيرات الفسيولوجية كالحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين. (٢١:٢٥٣)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه عويس الجبالي (٢٠٠١) أنه في حالة التوقف عن التدريب فإن ظهور أعراض الأضرار تأتي بسرعة من عدة أسابيع إلى عدة شهور، حيث يتم فقد حوالي من (٦ : ٧ %) من الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين، و يقل حجم الدم المدفوع في الضربة الواحدة و ذلك في خلال إسبوع واحد من الراحة. (٣٠ : ٣٤)

ويرى الباحثان أن هناك محافظة على القياسات الفسيولوجية لأفراد عينة البحث وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في التأثير علي المتغيرات، وقد يرجع ذلك إلي تكيف الجهاز الدوري والتنفسي للعبء التدريبي الواقع على كل من الجهاز الدوري التنفسي نتيجة ممارسة التمرينات الخاصة بالتنفس فتمرينات البرنامج كانت تهدف وتعمل على تقوية عضلات الصدر ومطاطيتها وكذلك الألعاب الصغيرة والتمهيدية فإنعكس كل هذا بصورة إيجابية على الأجهزة الحيوية التي يحتويها القفص الصدري من حيث ميكانيكية عملها من جهة ومن جهة كفاءتها الإنتاجية من جهة أخرى وبالتالي تتحسن كفاءة التنفس، وهذا يتفق مع صبحي سراج (٢٠٠١) الذي أكد على أن البرنامج الترويحي الرياضي له تأثيراً إيجابياً على المتغيرات الخاصة بالجهاز التنفسي. (١٧:١٧٥)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كمال درويش ومحمد الحماحمي (١٩٨٧) إلي أن الممارسة الترويحية البدنية لها تأثير مركب ومكثف ويشمل كافة الجوانب الحيوية فالتحسن في المستوي البدني يصحبه تحسن في كافة الجوانب الحيوية والخصائص الفسيولوجية التي تتوافق مع التحسن في مركبات الدم الحيوية ونتيجة لذلك أمكن التخفيف من حدة ارتفاع الضغط وسرعة النبض، كما يشير محمد عادل رشدي (١٩٩٧) أن حاجة القلب من الأوكسجين والطاقة مرتبطة ارتباطاً قوياً بسرعة دقات القلب بل أنها أقوى إرتباط بناتج سرعة النبض وضغط الدم الإنقباضي، ويساعد التدريب البدني على إنخفاض ضغط الدم، كما يؤكد محمد الحماحمي، وعائدة عبد العزيز (١٩٩١) إلي رفع كفاءه عمل الجهازين الدوري والتنفسي حيث يتكيف كل منها مع متطلبات المجهود البدني مما يؤدي إلي زيادة حجم عضلة القلب وقوتها والمحافظة على المعدل الطبيعي لكل من النبض وضغط الدم وخفض المعدل العالي لهما. (٣١:١٥٢، ١٥٣)، (٤٠:١٥-٨٢)، (٤١:٣٧)

وهذا ما توصل إليه صبحي سراج (٢٠٠١) أن البرنامج الترويحي الرياضي أدى إلى تحسن القياسات الفسيولوجية والمتمثلة في النبض، ضغط الدم الإنقباضي والإنبساطي، ومعدل إستهلاك الأوكسجين لعضلة القلب ومؤشر الطاقة لباراخ بدرجة معنوية لصالح المجموعة التجريبية. (١٧:١٧٥)

وحيث أن البرنامج الترويحي الرياضي المقترح بإستخدام التدريب العرضي قد حافظ علي مستوي بعض المتغيرات الفسيولوجية أثناء الفترة الإنتقالية فهذا يحقق صحة فرض البحث الثاني الذي يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات الفسيولوجية خلال الفترة الإنتقالية لناشئ كرة القدم تحت (١٧) سنة و بعد فترة المنافسات.

يتضح من جدول (١٠) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات النفسية لناشئ كرة القدم تحت (١٧) سنة خلال الفترة الإنتقالية لعينة البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) الفروق ما بين (٣,٠٨) كأصغر قيمة، و (٧,٩٢) كأكبر قيمة.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة الى أن اللاعبين يتعرضون لكثير من الإستثارات الخارجية المتمثلة في الجمهور وكذا استثارات المنافس، و أيضا في بعض الأحيان إستثارات التحكيم نتيجة بعض الأخطاء التحكيمية، لذا فمن الواجبات التدريبية أن يقوم المدرب بحث لاعبيه على ضبط انفعالهم خلال المباراة والتركيز على أداء الواجبات الخططية الموضوعة حتي يحقق الإنجاز المطلوب منه.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من محمد حسن علاوي و نصر الدين رضوان (١٩٨٧) بأن اللاعبين اللذين يتسموا بدرجة مرتفعة من الضبط الإنفعالي لا يتأثر أدائهم عادة بمشاعرهم وانفعالاتهم فهذا النوع من الرياضين لا يحدث لهم خبرة احباطية عندما يرتكبوا خطأ ما أو يفقدون الفوز. (٤٧٥:٣٦)

وهذا ما أكدته بوتلر Butelr (١٩٩٧) أن الإستثارة الإنفعالية والتحكم فيها يؤثر بشكل كبير على الأداء. (٦٤:٤٨)

كما يشير هانز ابريث Hans Ebers (١٩٩٣) أن اللاعب الذي يمتاز بهذه السمة يستطيع التحكم في انفعالاته بصورة جيدة في المواقف المختلفة. (١٠٧:٥٣)

كما يشير محمد حسن علاوي (١٩٩٨) بأن اللاعب الرياضي الذي يغلب عليه طابع الخشونة في مواجهة منافسية وشعورة برغبة في المبادرة بالعدوان علي الخصم خاصة في حالات الإحباط ( الإحساس بالخسارة ) وإعتقاده أن اللعب الخشن العنيف هو مفتاح الفوز في المنافسات. (٤٦٨:٣٥)

ويؤكد كمال درويش، محمد الحماحمي (١٩٩٧) أن برامج الترويح لها دورا هام في الإقلال والحد من التوتر العصبي والإكتئاب النفسي والقلق ومن العديد من الامراض النفسية والعصبية التي يعاني منها الإنسان في المجتمع المعاصر. (٥٧:٣٢)

ومن أهم ما يميز الأنشطة الترويحية أنها توفر الفرص لتجربة خبرات جديدة والتعبير عن النفس وتنمية الثقة بها وتبادل الآراء وإكتشاف رغبات جديدة و تكوين صداقات والتخلص من الميول العدوانية في ظروف إجتماعية مقبولة وتنمية النواحي النفسية والإجتماعية. (١٢٠،١١٩:٨) (٩: ٢٦ - ٧٨)

وأصبح للاعداد دورة الفعال في عمليات الإعداد الشامل للرياضيين، وقد حقق الإعداد النفسي نجاح غير متوقع من خلال المحتوي الفعال الذي يقدمه المدرب في إعداد وتهيئة الرياضيين للمسابقات الرياضية. (٣١٨:٤٢)

وبهذا يتحقق الفرض الثالث والذي يشير إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات النفسية خلال الفترة الإنتقالية لناشئ كرة القدم تحت (١٧) سنة لصالح القياس البعدي.

## الإستخلاصات والتوصيات:

### الإستخلاصات:

- ١- البرنامج الترويحي الرياضى المقترح بإستخدام التدريب العرضى خلال الفترة الإنتقالية قد أدى إلى الحفاظ على مستوى بعض المتغيرات البدنية لناشئ كرة القدم تحت (١٧) سنة.
- ٢- البرنامج الترويحي الرياضى المقترح بإستخدام التدريب العرضى خلال الفترة الإنتقالية قد أدى إلى الحفاظ على مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية لناشئ كرة القدم تحت (١٧) سنة.

- ٣- البرنامج الترويحي الرياضى المقترح بإستخدام التدريب العرضى خلال الفترة الإنتقالية قد أدى إلى التحسن فى بعض المتغيرات النفسية لناشئ كرة القدم تحت (١٧) سنة.
- التوصيات:

فى ضوء نتائج البحث التى تم التوصل إليها يوصى الباحثان بالآتى:

- ١- تفعيل برنامج الترويحي الرياضى المقترح بإستخدام التدريب العرضى خلال الفترة الإنتقالية لناشئ كرة القدم تحت (١٧) سنة وذلك للحفاظ على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والنفسية.
- ٢- وضع برامج أنشطة ترويحية رياضية مخطط لها جيداً للمحافظة على اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والنفسية خلال الفترة الإنتقالية لمختلف الأنشطة الرياضية.
- ٣- برامج الأنشطة الترويحية الرياضية يجب أن تكون جزءاً لا يتجزء من برامج الإعداد البدنى والبرنامج السنوى للاعبين خلال الفترة الإنتقالية لما هو موجود من آثار سلبية عند الإنقطاع التام عن التدريب.

## المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة، الطبعة الخامسة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥. ص ٦١، ٦٢
- ٢- أبو العلاء عبد الفتاح، : فسيولوجيا و مورفولوجيا الرياضة، و طرق القياس محمد صبحي حسانين و التقويم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م. ص ٥٨: ١٠٧
- ٣- احمد محمد محمد خاطر، : القياس فى المجال الرياضي، دار المعارف، ط ٤، القاهرة، ١٩٩٦م. ص ٦٤: ١٧٠
- ٤- ايلىن وديع فرج : خبرات فى الألعاب للصغار و الكبار، ط ٣ منشأه المعارف، الاسكندرية ٢٠٠٧م. ص ٣٧٢: ٤٥٧
- ٥- يهـاب سيد إسماعيل : تأثير تطوير القوة العضلية والمرونة باستخدام التدريب العرضي فى المستوى الرقمي فى السباحة، بحث منشور فى المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا، ٢٠٠٤م. ص (٤٣: ٤٥)
- ٦- بطرس رزق الله : المسابقات والألعاب الصغيرة، در المعارف، الاسكندرية ١٩٩٤م. ص ١٣: ٤٤
- ٧- بهاء الدين إبراهيم سلامة : فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، ط ٢، القاهرة، ١٩٩٤م. ص ٢٥٥-٢٨٧، ص ٢٩٥-٣١١.
- ٨- تهـاني عبد السلام : أسس الترويح والتربية الترويحية، دار المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٣م. ص ١١٩، ١٢٠
- ٩- تهـاني عبد السلام : الترويح والتربية الترويحية، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١م. ص ٢٦: ٧٨
- ١٠- تهـاني عبد السلام محمد : أسس الترويح والتربية الترويحية، الاسكندرية، دار المعارف، ١٩٩٣م. ص ١٧٦
- ١١- ثروت محمد الجندي : دراسه معدلات النمو والإنخفاض فى القوه العضليه، رساله دكتوراه غير منشوره، كليه التربية الرياضيه

للبنين، جامعه حلوان، ٢٠٠٠ م. ص ٩

- ١٢ - خالد السيد سرور، : تأثير إستخدام التدريب العرضي للحفاظ على مستوى اللياقة العضلية ولياقة الطاقة خلال الفترة الإنتقالية للموسم التدريبي، بحث منشور في المؤتمر الاقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه الاسكندرية، ٢٠٠٨ م. ص ١٧٦، ١٧٧
- ١٣ - خيرية إبراهيم السكري، : سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل (٦:١٨) سنة الجزء الأول، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠١ م. ص ٥١
- ١٤ - خيرية إبراهيم السكري، : سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل (٦:١٨) سنة الجزء الثاني، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠١ م.
- ١٥ - السيد عبد المتق صود : نظريات التدريب الرياضي - الجوانب الأساسية التدريبية، دار الحساء للطباعة، القاهرة، ١٩٩٢ م. ص ٢٦١
- ١٦ - شريف فتحي صالح، : استخدام التدريب العرضي في تطوير القوة العضلية والمرونة لناشئ التنس وتأثيره علي مستوى الأداء المهاري، بحث منشور في المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعه طنطا، ٢٠٠٥ م ص (٩٠:٩٤)
- ١٧ - صبيحي محمد سراج : تأثير برنامج ترويح رياضي في بعض المتغيرات النفسية والبدنية و الفسيولوجية و البيوكيميائية لمدمني المخدرات، رسالة دكتوراه، غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعه طنطا، ٢٠٠١ م. ص ٨٩:٩٨، ص ١٧٥
- ١٨ - صبيحي محمد سراج : فعالية برنامج ترويح رياضي علي بعض متغيرات

الجهاز العصبي والاحساس بالوحدة النفسية لدي  
المسنين، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية،  
العدد الخامس، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا،  
٢٠٠٤م. ص ٣٩٧ : ٤٤٢

١٩ - **صبيحي محمد سراج** ، : تأثير برنامج ترويحى رياضى على بعض  
**هالة محمد عمر**  
المتغيرات البدنية والوظيفية لناشئ المشروع  
القومي، مجلة كلية التربية، العدد الثاني والثلاثون،  
المجلد الثاني، جامعة طنطا، ٢٠٠٣م. ص ٢١٧ :  
٢٦٠

٢٠ - **عادل على حسن** : الرياضة و الصحة، عرض لبعض المشكلات  
الرياضية و طرق علاجها، منشأة المعارف،  
الإسكندرية، ١٩٩٥م. ص ٢٤٥-٢٤٩

٢١ - **عبد العزيز احمد النمر** ، : الإعداد البدني والتدريب بالأثقال لناشئين في مرحلة  
**ناريمان محمد الخطيب**  
ما قبل البلوغ، الاساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة،  
٢٠٠٠ م. ص ٢٥٣

٢٢ - **عبد العزيز أحمد النمر** ، : التدريب الرياضي - تدريب الأثقال، تصميم برامج  
**ناريمان محمد الخطيب**  
القوة وتخطيط الموسم التدريبي، مركز الكتاب  
للنشر، القاهرة، ٢٠٠٥م. ص ٢٥٢

٢٣ - **عزالدين الدنشاري** : الرياضة و الدواء، العلاقة المتبادلة والآثار الإيجابية  
والسلبية، دار المريخ، السعودية، ١٩٩١ م.  
ص ١٩ : ٢٣.

٢٤ - **عطيات محمد خطاب** : أوقات الفراغ و الترويح، ط٥، دار المعارف،  
القاهرة، ١٩٩٠م. ص ٢٧

٢٥ **على فهمي البيك** : أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية،  
مطبعة تونى، الإسكندرية، ١٩٩٢ م. ص ١٥٤

٢٦ **على فهمي البيك** ، : المدرب الرياضي فى الألعاب الجماعية تخطيط و  
**عماد الدين عباس ابو زيد**  
تصميم البرامج والأعمال التدريبية ( نظريات -  
تطبيقات ) منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٣م.

ص ١٠٤:١٠٢

- ٢٧- عماد الدين عباس أبو زيد : التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفريق في الألعاب الجماعية ( نظريات - تطبيقات )، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٥م. ص ٢٧٦:٢٢٢
- ٢٨- عمرو أبوالمجد، جمال إسماعيل النمكي : الألعاب التكتيكية والترويحية الحديثة في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ٢٠٠١م. ص ٢٨٨:١١٧
- ٢٩- عمرو أبوالمجد، جمال إسماعيل النمكي : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م. ص ٣٩٤:٣٨٣
- ٣٠- عويس على الجبالي : التدريب الرياضى النظرية والتطبيق، الطبعة الثانية، G.M.S، القاهرة، ٢٠٠١ م. ص ٢٩٧:٢٦٣، ص ٣٤
- ٣١- كمال درويش، محمد الحمحامي : الترويح الرياضى فى المجتمع المعاصر، مكتبة الطالب الجامعى، مكة المكرمة، السعودية، ١٩٨٧م. ص ١٥٢، ١٥٣
- ٣٢- كمال درويش، محمد الحمحامي : رؤية عصرية للترويح و أوقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م. ص ٥٧
- ٣٣- محمد جابر بريقة، إيهاب فوزى البديوى : التدريب العرضى (أسس - مفاهيم - تطبيقات)، منشأة المعارف، الاسكندرية ٢٠٠٤م. ص ١٤٦:١٥٠، ص ٣٢
- ٣٤- محمد حامد شداد : تأثير استخدام التدريب المتقاطع فى المرحلة الإنتقالية على تحسين مستوى الأداء البدنى للاعبى الجودو، بحث منشور، مجلة نظريات و تطبيقات، العدد ٥٩، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٦ م.
- ٣٥- محمد حسن علاوي : موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م. ص ٤٦٨

- ٣٦ - محمد حسن علاوي، : الإختبارات المهارية و النفسية فى المجال الرياضى،  
محمد نصر الدين رضوان دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٧م. ص ٦٦٣:٦٦٩
- ٣٧ - محمد حسن علاوي، : إختبارات الأداء الحركى، دار الفكر العربى، القاهرة،  
محمد نصر الدين رضوان ٢٠٠١م. ص ٢٩:٣٧٢
- ٣٨ - محمد رضا الروبى : برامج التدريب و تمارين الإعداد، ماهى للنشر  
و التوزيع، الاسكندرية، ٢٠٠٧م. ص ٣٥:٣٨
- ٣٩ - محمد صبحى حسانين : القياس و التقويم فى التربية البدنية و الرياضية،  
الجزء الأول، ط٣، دار الفكر العربى، القاهرة،  
١٩٩٥م. ص ٢١٩:٤٨١
- ٤٠ - محمد عادل رشادى : الطب الرياضى فى الصحة و المرض، منشأة  
المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٧، ص ١٥-٨٢.
- ٤١ - محمد محمد العماحمى : الترويح بين النظرية و التطبيق، مركز الكتاب  
للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م. ص ٣٧.
- ٤٢ - محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية ( النظرية و  
التطبيق و التجريب)، دار الفكر العربى، القاهرة،  
١٩٩٥م. ص ٣١٨
- ٤٣ - مفتى إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم،  
مركز الكتاب للنشر، القاهرة ١٩٩٧م. ص  
٢٧٤:٢٧٦
- ٤٤ - هدى حسن محمود : تأثير برنامج ترويحى رياضى على بعض  
المتغيرات النفسية و الوظيفية و البدنية للمرأة لسن  
مابعد إنقطاع الطمث، مجلة نظريات و تطبيقات،  
كلية التربية الرياضية للبنات بالأسكندرية، العدد ٣٤،  
جامعة الاسكندرية، ١٩٩٩م. ص ٢٣٣.
- ٤٥ - هشام ياسر حسن : موسوعة التمارين التطبيقية للألعاب الرياضية كافة،  
مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٨م.

وتم القياس البعدى بعد نهاية الإِسبوع الثامن من تطبيق برنامج الترويح الرياضى المقترح بإستخدام التدريب العرضى فى الفترة من ٢٠١٠/٨/١٨ حتى ٢٠١٠/٨/٢٠  
ولقد توصل الباحثان الى ان البرنامج الترويحي الرياضى المقترح بإستخدام التدريب العرضى خلال الفترة الإنتقالية قد أدى إلى الحفاظ على مستوى بعض المتغيرات البدنية والفسىولوجية وتحسن فى بعض المتغيرات النفسية لناشئ كرة القدم تحت (١٧) سنة .

ويوصى الباحثان بتفعيل برنامج الترويحي الرياضى المقترح بإستخدام التدريب العرضى خلال الفترة الإنتقالية لناشئ كرة القدم تحت (١٧) سنة وذلك للحفاظ على مستوى بعض المتغيرات البدنية والفسىولوجية وتحسين بعض المتغيرات النفسية، وكذلك مختلف الأنشطة الرياضية للمراحل السنية المختلفة .

## Abstract

### **Spots recreational using cross training and its effects on some of the physical, physiological and mental variables of soccer junior players during the intermediate phase.**

Dr. Sobhy Mohamed Serag<sup>(1)</sup>  
Dr. Ashraf Abd E-Aziz Ahmed<sup>(2)</sup>

The current research aims at designing a sports recreational program using cross training and identifying its effects on some of the physical, physiological and mental variables of soccer junior players during the intermediate phase. The researchers used the quasi-experimental approach with one group design (pre/post-measurement) on a purposefully chosen sample of soccer junior players under 17 years who are registered in the Egyptian Football Federation from Kafr Al-Shaikh Sports Club during 2010-2011 season. Sample included (20) players out of (38) who constitute the research community. The researchers identified the physical and functional variables of the research and ways of measuring them, in addition to the Modified Sports Aggression Scale through literature review and experts opinions. Reliability of physical variables ranged between (0.87 and 0.98) while in the psychological variables it ranged between (0.77 and 0.91). Validity of physical variables ranged between (4.27 and 31.61) while in the psychological variables it ranged between (5.0 and 24.55). The sports recreational program included (32) units for (8) weeks (4units per week). Unit duration was (45:90) minutes as the duration was gradually increased all along the program. Pre-measurements for all variables were taken from 12-6-2010 to 4-6-2010. The program was applied from 1-6-2010 to 15-8-2010. The researchers trained the sample with coaches of Kafr Al-Shaikh Sports Club and Faculty of Physical Education – Kafr Al-Shaikh University. Post-measurements were taken from 18-8-2010 to 20-8-2010.

The researchers concluded that the sports recreational program using cross training during the intermediate phase maintained some of the physical and physiological variables and improved some of the psychological variables of junior soccer players less than 17 years.

The researchers recommended the activation of recommended sports recreational program using cross training during the intermediate phase for junior soccer players under 17 years to maintain some of the physical and physiological variables and improve some of the psychological variables for this age group. It is also recommended to be used with various sports activities and age groups.

---

1 Assistant professor, sports recreation dept, Faculty of Physical education – Kafr Al-Shaikh University.  
2 Assistant professor, sports training dept, Faculty of Physical education – Kafr Al-Shaikh University