

ملخص البحث

- ملخص البحث باللغة العربية
- مستخلص البحث باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

ملخص البحث

عنوان البحث :

تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على مستوى الأداء المهارى
ونائج المباريات للاعبى كرة القدم تحت ١٨ سنة

- مقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر البحث العلمى سمة من سمات العصر الحديث فى شتى المجالات المختلفة،
والتربية البدنية واحدة من هذه المجالات التى تعتمد على نتائج البحوث والدراسات العلمية
بهدف الوصول إلى تحقيق البحوث والدراسات العلمية بهدف الوصول إلى تحقيق أفضل
النتائج الرياضية وقد أكد العديد من الخبراء على أن كرة القدم الشاملة تعتمد على بعض
المقومات الأساسية أبرزها تميز اللاعب بقدرات بدنية كبيرة تجعله أكثر قدرة على أداء
مختلف المهارات أساسية بشكل جديد، وكذلك تحقيق نتائج طيبة خلال المباريات.

ومن خلال متابعة الباحث لبعض مباريات الفرق المصرية فى السنوات الأخيرة سواء
كانت مباريات محلية او دولية لاحظ عدم تمكن اللاعبين فى مختلف المراحل السنية من أداء
بعض المهارات الأساسية للعبة فى أوقات حرجية بسبب فقدانهم للكرة بسهولة، ويظهر ذلك
واضحاً كلما اقتربت المباراة على الانتهاء.

ومما دفع الباحث على الاهتمام بهذا البحث هو شعوره بوجود رغبة عامة عند
المسؤولين عن الرياضة فى مصر بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة للارتقاء بهذه اللعبة
من كل الجوانب وذلك بصفة خاصة بعد فوز مصر بكأس الأمم الإفريقية (١٩٩٨م) ببوركينا
فاسو مما دفع الباحث إلى وضع برنامج تدريبي علمى مقنن يستطيع من خلال تنمية القدرات
البدنية الخاصة للاعبى كرة القدم وذلك لمعرفة مدى تأثير هذا البرنامج على تطوير وتحسين
مستوى اللاعبين فى الجوانب المهارية ومدى تحسن نتائج المباريات.

- أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

- ١- وضع برنامج تدريبي مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم تحت ١٨ سنة.
- ٢- بيان أثر البرنامج التدريبي المقترح على مستوى القدرات البدنية والمهارية وعلى نتائج المباريات للفريق الذي طبق عليه البرنامج.

- فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- ٣- يوجد تحسن ملحوظ في نتائج الفريق الممثل لعينة البحث أفضل من نتائج السنوات السابقة.

إجراءات البحث :

(١) منهج البحث : استخدم الباحث في دراسته المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

(٢) عينة البحث : بلغ الحجم الإجمالي لعينة البحث (٤٥) لاعباً اختيروا بالطريقة العدية من اللاعبين الناشئين بالنادي المصري تحت ١٨ سنة.

(٣) وسائل جمع البيانات : استخدم الباحث عدة وسائل لجمع البيانات منها :

(أ) تحليل المراجع العلمية والبحوث السابقة.

(ب) الاستبيان.

(ج) الاختبارات والمقاييس.

- نتائج البحث :

- (١) توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في المتغيرات الخاصة بالصفات البدنية لصالح القياس البعدي.
- (٢) توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في المتغيرات الخاصة بالمهارات الأساسية لصالح القياس البعدي.
- (٣) أظهرت نتائج البحث حصول الفريق الممثل لعينة البحث على أفضل نتائج في المباريات التي خاضها بعد تطبيق البرنامج التدريبي عليه إذا ما قورنت بنتائج المواسم السابقة.

- التوصيات :

- (١) يوصى الباحث باستخدام البرنامج التدريبي للإعداد البدني الذي وضعه الباحث في الإعداد البدني الذي وضعه الباحث في الإعداد البدني للاعبين كرة القدم.
- (٢) يوصى الباحث بالاهتمام باستخدام الاختبارات والمقاييس كأساس هام قبل بدء تطبيق أي برنامج.
- (٣) يوصى الباحث المدربين بالاهتمام بتنمية عناصر اللياقة البدنية بصفة شاملة وعدم التركيز على عناصر معينة فقط لما لذلك من تأثير على مستوى اللاعب في النواحي المهارية والخططية وكذلك نتائج المباريات.
- (٤) يوصى الباحث المدربين بانتقاء التمرينات التي تستخدم أثناء التدريب بحيث تكون مشابهة لما يحدث في المباراة.
- (٥) يجب الاهتمام بأن تكون البرامج المستخدمة في التدريب لمختلف المراحل السنوية مبنية على أسس علمية سليمة.

مستخلص البحث

"تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على مستوى الأداء المهاري
ونتائج المباريات للاعبين كرة القدم تحت ١٨ سنة"

هدفت هذه الدراسة إلى وضع برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص واطهار مدى تأثيره على مستوى الأداء المهاري ونتائج المباريات للاعبين كرة القدم تحت ١٨ سنة واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وبلغ حجم عينة البحث (٤٥) لاعباً في المرحلة السنوية تحت ١٨ سنة وقد أثبتت نتائج البحث فاعلية هذا البرنامج والمعد من قبل الباحث في الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين وكذلك تحسن نتائج الفريق الذي طبق عليه هذا البرنامج وقد توصل الباحث إلى التوصيات التالية :

- (١) يوصى الباحث باستخدام البرنامج التدريبي للإعداد البدني في الإعداد البدني للاعبين كرة القدم.
- (٢) يوصى الباحث المدربين بالاهتمام بتنمية عناصر اللياقة البدنية بصفة شاملة وعدم التركيز على عنصر دون الآخر.
- (٣) يوصى الباحث بالاهتمام باستخدام الاختبارات والمقاييس كأساس هام قبل بدء تطبيق أى برنامج.
- (٤) يوصى الباحث المدربين بانتقاء التمرينات التي تستخدم أثناء التدريب بحيث تكون مشابهة لما يحدث في المباراة.
- (٥) يجب الاهتمام بأن تكون البرامج المستخدمة في التدريب لمختلف المراحل السنوية مبنية على أسس علمية سليمة.