

The effects of recreational programs on the maintenance of some elements of physical fitness for the players of Dijlah Sports Club in the transition phase

Lech. Dr. Akram Hamid Karam, Maysan education directorate, Ministry of education, Iraq.
Email: Krrmm90@gmail.com

Abstract:

The research aimed at the impact of recreational programs in maintaining some elements of physical fitness for the players of the Dijlah Sports Club for the transitional stage, and the researcher used the experimental method to suit the nature of the research, and research community and sample was from the players of the Dijlah Sports Club in Maysan Governorate for the academic year (2023/2024) and the researcher apply the recreational program from 1/6/2023 to 2/8/2023, where the total period of implementing the program (two months) and the total number of units (16) units, two units per week and the unit time (40-60) minutes, and researcher used appropriate statistical methods, The researcher presented and analyzed the results and discussed them from the use of its own table and there are statistically significant differences between the premeasurement and measurement in some elements of physical fitness in favor of the postmeasurement and then the researcher wrote the conclusions and this indicates the effect of the recreational program on maintaining some elements of physical fitness for the players of the Degla Sports Club and the most important recommendations to generalize the results of the tests to the clubs that the research was conducted in order to benefit from them, not to neglect the transition phase in the players and the need to pay attention to them.

Keywords: Recreational programs, Physical fitness elements, for the players of Degla Sports Club.

1-1 المقدمة ومشكلة البحث:

اتفق العديد من علماء النفس على أن الإنسان في جميع مراحل حياته في حاجة إلى إشباع الكثير من رغباته وحاجاته ويتم إشباع هذه الحاجات عن طريق ممارسة أشكال مختلفة من الأنشطة يعبر فيها عن نفسه ويجد فيها المتعة والسعادة الشخصية.

يشير حسين رشوان (2005) إن الترويح له وظائف وأهداف أساسية في حياة الإنسان، أهمها الإعداد للحياة المستقبلية جسمياً ونفسياً وبدنياً، وتحقيق التوازن بين قوي الفرد المختلفة، والأنشطة الترويحية تهدف إلى تنظيم أوقات الفراغ والاستفادة منها في النهوض بالشباب من النواحي الجسمية والعقلية والروحية والبدنية. (حسين رشوان 2005: 191)

ويؤكد تهاني عبد السلام (2006) يتضمن الترويح العديد من الألعاب والأنشطة الترويحية التي تخضع إلى قوانين متغيرة من حيث الإمكانيات والمساحة الأزمنة من مجتمع لآخر ومن سن إلى آخر وهي مرتبطة دائماً بعامل السعادة والسرور للفرد وتقوية جسم الفرد وتنمية جميع وظائفه الحيوية والبدنية بالإضافة إلى دورها الهام في النمو البدني والحركي حيث تسهم في ترقية التوافق العصبي العضلي وتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية كالرشاقة والمرونة والتحمل العضلي وتقوية مجموعة كبيرة من العضلات. (تهاني 2006 ص 18)

ويشير كمال اسماعيل (2012) إن هناك العديد من الأنشطة الترويحية التي يمكن ممارستها في وقت الفراغ وقد اختلف العلماء فيما بينهم بالنسبة لتصنيف الأنشطة وذلك نظراً لتعدد هذه الأنشطة من جهة واختلاف مدارس العلماء من جهة أخرى حيث إن هناك تداخل في أوجه النشاط الترويحي مما يصعب حصرها وتحديدها كما أن هناك آراء متعارضة في تقييم الأنشطة في البرنامج الترويحي حيث قسمت بعض العاملين في هذا الميدان النشاط الترويحي إلى نشاط رياضي وأخرى اجتماعي وفني وثقافي وقد وجد آخرون أن هذا التقسيم محدود فمثلاً عند ممارسه نشاط رياضي يكون هناك أيضاً نشاط اجتماعي وعند ممارسه نشاط ثقافي يتداخل فيه النشاط الفني وهكذا. (كمال اسماعيل 2012: 29)

ويذكر خليفة بهبهاني (2004) أن الترويح وسيلة لإشباع حاجة الإنسان للتعبير عن دوافعه ومشاعره الداخلية. (بهبهاني 2004: 50)

ويؤكد طه عبد الرحيم (2006) ان البرامج الترويحية تنمي 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 حيث تعمل على رفع معدلات التنسيق بين الجهاز العصبي والعضلي ولها تأثيرها الواضح على القدرة الوظيفية للدورة الدموية والتنفس ومختلف أجهزة الجسم. (طه 2006 ص 50)

ويؤكد كمال درويش ، محمد الحماحمي (2001) أن البرنامج الترويجي هو مجموعة من الأنشطة الرياضية المتنوعة والتي تعد في شكل منظم بما يتناسب وخصائص المستفيدين ليختاروا من بينها ما يتلاءم مع احتياجات واهتمامات المشاركين وذلك تحت إشراف رائد ترويجي قادر على متابعة تنفيذها بما يحقق الأهداف المرجوة. (كمال درويش ، محمد الحماحمي 2001 ص 355)

ومما سبق يتضح أن للأنشطة الترويجية دورا هاما في تنمية شخصية الفرد في جميع النواحي البدنية والعقلية والنفسية والجسمية والخلقية بالإضافة إلى ما يوفره النشاط من وسائل الحماية للاعب والحفاظ على بعض عناصر اللياقة البدنية .

ويؤكد موفق مجيد (2010) تعتبر عناصر اللياقة البدنية من أهم متطلبات الأداء التي قد تكون العامل الحاسم في كسب المباراة خاصة عند التساوي او تقارب المستوى المهاري لدى الفريقين وذلك لان مستوى الحالة البدنية التي عليها الفريق تعتبر أحد الاسباب الهامة في تحقيق العديد من الانتصارات فارتفاع مستوى عناصر اللياقة البدنية لأحد الفرق تمكنه من أداء موسم رياضي ناجح. (موفق مجيد 2010 ص 152)

ويشير محمد كشك (2004) أن الحالة البدنية العالية للاعب كرة القدم بعناصرها المختلفة تؤدي الدور الأكبر والمهم في وصول اللاعب للفورمة الرياضية اللازمة لمتطلبات اللعبة لأنها القاعدة التي ينطلق منها ويتوقف عليها نجاح اللاعب في تأدية المهارات الفنية والأساسية والخطية بالقوة والسرعة المناسبين وبالذقة والتكامل المطلوبين. (محمد كشك 2004 ص 211)

ويؤكد عويس الجبالي (2001) ان فقدان اللاعب لبعض عناصر اللياقة البدنية في الفترة الانتقالية يجعل من الصعب العودة بها مرة اخرى في وقت قصير وتكون سبباً في عدم مقدرة اللاعب على البدء بدورة تدريبية جديدة بمستوى عال ، لذا فان الفترة الانتقالية هي انسب الفترات لتحليل البرنامج المستخدم خلال الموسم التدريبي واستكمال خطة التدريب الثانوية القادمه من خلال هذا التحليل والنقد الايجابي ، يستطيع كل من اللاعب والمدرّب تلافى الاخطاء التي وقع فيها بحيث لا تكرر في المستقبل . (عويس الجبالي 2001 ص 297)

ويرى امين الخولي (2009) ان المرحلة الانتقالية من اهم مراحل الدورة التدريبية الكبرى خاصة اذا كانت تلك المرحلة في المرحلة ما بين الموسمين اذ انها القاعدة الاساسية لتحقيق التقدم في العام الجديد وتحقيق مستوى اعلى عن ذي قبل – هذا اذا ما خطط لها بالشكل الجيد الذي يضمن تحقيق الاهداف الاساسية الخاصة بتلك المرحلة وهي تحقيق الراحة بعد موسم كامل مشحون بقدر كبير من الجهد البدني طوال الموسم ، الحفاظ على مستوى الذي تحقق خلال جميع فترات الاعداد والمباريات السابقة.

(الخولي 2009 . ص 170) وانطلاقاً مما سبق ان أهمية البرامج الترويجية كوسيلة فعالة في الحفاظ على بعض عناصر اللياقة البدنية وبناء على القراءات النظرية لبعض المراجع العلمية والدراسات المرتبطة.

2-1 مشكلة البحث

ومن خلال خبرة الباحث الميدانية في مجال التدريب الرياضي على بعض لاعبي كرة القدم والاحتكاك بالعديد من المدربين بالاندية بكرة القدم بنادي دجلة وأن أغلب المدربين يهتمون تماماً الفترة الانتقالية ويحثون لاعبيهم خلال فترة الراحة ألا يؤدي خلالها أي نشاط رياضي لمدة تتراوح ما بين 4 – 8 أسابيع.

ويرى الباحث أن هناك ضرورة ملحة لتصميم برنامج قائم على الأنشطة الترويجية لنقل اللاعبين من مرحلة الشعور بالملل والضغط المستمر في المباريات إلى مرحلة أخرى حيث الشعور بالمرح والراحة والاستمتاع بالأداء بدرجة أكثر حرية لتقليل من القيود المحيطة خلال مرحلة التدريب والمباريات حتى يقبل على الموسم الجديد مستعداً للمشاركة في فترة الإعداد مما دعا الباحث إلى تحديد مشكلة البحث في كونها محاولة علمية موجه نحو تصميم برنامج ترويجي للحفاظ على بعض عناصر اللياقة البدنية للاعب كرة القدم بنادي دجلة الرياضي.

وجد أن هناك انخفاض في مستويات بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين كره القدم نادي دجلة بداية الموسم الرياضي، لاحظ الباحث إهمال واضح في الفترة الانتقالية في اغلب الاندية وتعتبر الفترة الانتقالية هي فترة راحة سلبية للاعبين وهذا ما يعود سلباً على مستواه اللاعب البدني وحتى لا يتنقل الباحث على اللاعبين فلا يكون الموسم التدريبي متواصل طوال العام ففكر الباحث في أن تكون الفترة الانتقالية غير تقليدية أي لا تكون راحة سلبية وفي نفس الوقت لا تحمل صفة التدريب لذا سيقوم الباحث بمحاولة الاحتفاظ بمكتسبات اللياقة البدنية التي اكتسبها اللاعب من الموسم المنتهي من خلال البرنامج الترويجي .

يرى الباحث بوضع برنامج ترويجي للحفاظ على بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين كره القدم للنادي دجلة الرياضي لذا قام الباحث اثر البرامج الترويجية في الحفاظ على بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين نادي دجلة الرياضي للمرحلة الانتقالية.

3-1 هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى اثر البرامج الترويجية في الحفاظ على بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين نادي دجلة الرياضي للمرحلة الانتقالية ويتحقق ذلك من خلال التعرف على :-

1- تصميم برنامج ترويجي مقترح.

2- التعرف على اثر البرامج الترويحية في الحفاظ على بعض عناصر اللياقة البدنية فى الفترة الانتقالية للاعبى كرة القدم بنادى دجلة الرياضى.

4-1 **فروض البحث:**
❖ توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعض عناصر اللياقة البدنية لصالح القياس البعدي للاعبين نادى دجلة الرياضى.

5-1 مصطلحات البحث:

❖ البرنامج الترويحي:

هي مجموعه من الانشطة الترويحية التي يختارها الأفراد الممارسين والرواد المشرفين والإداريين معا لممارستها بطريقة منظمة وغير منظمة في مكان معين وفي وقت معين يناسب الممارسين وقت فراغهم بغرض الحفاظ على بعض عناصر. (تعريف اجرائي)
❖ **الفترة الانتقالية:**

ان المرحلة الانتقالية هي التي تهدف للتخلص من نواتج الحمل الزائد خلال المرحلة السابقة وتأهيل الجسم لاستيعاب الجرعات التدريبية التالية، وهي الجسر الذى يربط بين مرحلتين (فترة الراحة النشطة) التي يتم فيها استعادة الشفاء كتمهيد لمرحلة الاعداد المقبلة. (عصام محمد، محمد جابر. 2007: 27)

2- مجالات البحث

1-2 **المجال المكاني:** نادى دجلة الرياضى.

2-2 **المجال الزمني:** الموسم التدريبي 2023/2024.

3-2 **المجال البشرى:** لاعبين كره القدم للنادى دجلة في محافظة ميسان.

3- إجراءات البحث

1-3 منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي للملائمة طبيعة البحث.

2-3 مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم بنادى دجلة الرياضى بمحافظة ميسان للموسم الرياضى 2023 / 2024 ، حيث بلغ عددهم الإجمالي (37) لاعب طبقا لسجلات نادى دجلة الرياضى.

3-3 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبين كرة القدم بنادى دجلة الرياضى، حيث بلغ العدد الكلى للعينة (30) لاعب واجريت الدراسة الاساسية على (25) لاعب ، والعينة الاستطلاعية بلغ عددها (12) لاعب.

4-3 ادوات جمع البيانات

وفقا لطبيعة البحث وتحقيقا لأهدافه استخدم الباحث القياسات والاختبار التالية :-

- ❖ القياسات الانثروبومترية (الوزن والسن والطول).
- ❖ استمارات استطلاع راي الخبراء من خلال اجراء المقابلات الشخصية مع المدربين واللاعبين.
- ❖ اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم لغرض تحديد اهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بموضوع البحث.
- ❖ البرنامج الترويحي من اجل الحفاظ على بعض عناصر اللياقة البدنية.

1-4-3 خطوات تحديد اختبارات عناصر اللياقة البدنية:

◀ قام الباحث بالاطلاع على بعض المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة بكره القدم والمتمثلة في محمد حسنين (2004) محمد عبد (2003) اسامه كامل (2004) تناولت هذه الدراسات تحليل وتحديد بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكره القدم وعليه توصل الى (5) عنصر من عناصر اللياقة البدنية.

◀ تم تصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء تضم (5) عنصرا من عناصر اللياقة البدنية السابقة وعرضها على السادة الخبراء المتخصصين بكره القدم لتحديد أكثر هذه العناصر فعالية ومناسبة لهدف البحث وبناء على آرائهم استقر الباحث على (4) عنصرا من عناصر اللياقة البدنية.

2-4-3 اهم الخطوات في اعداد البرنامج الترويحي

3-2-4-1 أهم الأسس التي وضعت للبرنامج الترويحي

ان الباحث يرى ضرورة مراعاة بعض الاسس التي يبني عليها البرنامج بما يتفق مع خصائص هذه المرحلة حتى يمكنه بناء برنامج مناسب يحقق اهدافه ويعمل على المحافظة على مستوى بعض القدرات البدنية وقد حدد الاسس التالية كمعايير للبرنامج:

- ✓ التدرج في اختيار التدرجات من البسيط الى المركب ومن السهل الى الصعب.
- ✓ مراعاة عوامل الامن والسلامة على مدار فترة تنفيذ البرنامج ..
- ✓ التنوع في التدرجات لمراعات الفروق الفردية بين افراد لمنع الملل واثارة الدافعية والتشويق .
- ✓ أن تتناسب الأنشطة الترويحية مع استعداداتهم وقدراتهم ومهاراتهم الحركية .
- ✓ تنوع الأنشطة الترويحية حتى يتمكن اللاعبون من اشباع ميولهم وحاجاتهم.
- ✓ أن تتناسب الأنشطة الترويحية مع الإمكانيات المتاحة من ميزاتيه مخصصه وملاعب.

3-2-4-2 محتوى البرنامج الترويحي

❖ تم عرض محتوى البرنامج على مجموعة من السادة الخبراء وعددهم (10) لابداء ارائهم ومقترحاتهم فيه وبعد اجراء التعديلات المقترحة تم وضع البرنامج في صورته النهائية.

أ- الجزء التمهيدي: والذي يهدف الى:-

- أ- إعداد الجسم وتهينته بدنيا ونفسيا وفسيوولوجيا لتقبل العمل في المرحلة القادمة.
- ب- الوصول إلي أحسن الطرق للانتقال للجزء التالي مع إدخال روح المرح.
- ت- الإعداد الجيد للاعبين لتلافي الاصابات التي قد يتعرض إليها اللاعب اثناء الأداء ويتعلق الجزء التمهيدي او زمن الإحماء بالظروف الجوية أي أنه كلما كان الجو باردا طالبت مدة هذا الجزء بحيث لا تظهر أي أعراض للتعب ومدته تتراوح بين (5 - 10) دقيقة.

ب- الجزء الرئيسي

الهدف من هذا الجزء المحافظة على الحالة البدنية والفسيوولوجية والنفسية من اجل الحفاظ على بعض العناصر اللياقه البدنية للاعبين باستخدام مجموعة العضلات الكبيرة بالجسم وتعتبر هذه الفترة من أهم الفترات في البرنامج حيث يحقق محتواها الهدف المطلوب وتكونت من مرحلتين أعطيتهما تدريجيا على مدي الفترة الزمنية الكلية للبرنامج وهما كالتالي:-

- اشتملت علي كثير من التمرينات البدنية الحرة والتمرينات بالأدوات والتي تزيد من كفاءة عمل العضلات الكبيرة كعضلات الذراعين والرجلين والجذع والبطن والرقبة .
- اشتملت علي كثير من الالعاب التمهيدية لكرة القدم والتي تعمل على تحقيق الهدف العام للبرنامج وهو الحفاظ على بعض عناصر اللياقة البدنية ويجب ان يتوفر في الجزء الرئيسي مايلي:-

- ◀ التنوع في التمرينات وتغيرها وفقا للمجموعات العضلية العاملة
- ◀ الأداء الحركي يتخلل للأنشطة الترويحية تمرينات للتهنئة والاسترخاء وتمرينات للتنفس كراحة إيجابية.
- ◀ مدة هذا الجزء تتراوح من (30-45) دقيقة علي أن تتم الزيادة التدريجية في المدة الزمنية.

ج - الجزء الختامي: يراعي الباحث فترة التدريب الأساسية فترة تهدئة متدرجة وذلك باستخدام المشي والجري الخفيف - وتهدف الي :-

- ✓ رجوع الجسم الى حالة الراحة ما كان عليه.
- ✓ اختيار الأنشطة الترويحية التي تزيد من أهتمام الفرد ولا تبعده على أدائها.
- ✓ تنتهي الوحدة التدريبية بصيحة رياضية أو اغنية وتؤدي مع الموسيقي .
- ✓ مدة هذا الجزء تتراوح من (5-10) دقيقة وتتم الزيادة التدريجية في المدة الزمنية طوال فترة تنفيذ البرنامج.

3-4-3 الخطة الزمنية للبرنامج الترويحي

سوف يشتمل البرنامج الترويحي على (16) وحدة بواقع (2) وحدات وذلك لمدة (8) أسابيع ، وقد استغرق زمن الوحدة من (45 : 60) دقيقة على أن تتم الزيادة التدريجية طوال فترة تنفيذ البرنامج ، وقد تم تطبيق البرنامج من خلال جميع أجزاء الوحدة وفقاً للتوزيع الزمني للمجموعات الموضح بجدول رقم (1-3). جدول (1-3): التوزيع الزمني والشدة والتكرار والمجموعات لوحدة البرنامج.

م	أجزاء الوحدة	النسبة المئوية الزمن	الزمن	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع
1	الجزء التمهيدي	20 %	د 10	د 8	د 5	د 10
2	الجزء الرئيسي	70 %	د 45	د 40	د 30	د 45
3	الجزء الختامي	10 %	د 10	د 8	د 5	د 10

4-4-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

ملعب لكرة القدم - أهداف كرة قدم - كرات قدم - شريط قياس وساعات إيقاف - أطواق وحائط أملس - صافرات - اقماع - سلم للتمرينات.

5-3 الدراسات الاستطلاعية

1-5-3 الدراسة الاستطلاعية: قام الباحث بأجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة عشوائية خارج عينة البحث الأساسية ومن مجتمع البحث وعددها (12) لاعب حيث تم تطبيق الاختبارات البدنية وذلك في الفترة من 2023/5/5 الى 2023/5/12 وكانت تهدف الى اختبار الادوات والاجهزة المستخدمة والاختبارات والتوصل الى الشكل النهائي لاستمارات تسجيل البيانات والتعرف على المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحث اثناء تنفيذ اجراءات القياس وتحديد وحساب الزمن اللازم لإتمام البرنامج الترويحي.

2-5-3 المعاملات العلمية للاختبارات: وبعد تحديد الاختبارات البدنية لبعض عناصر اللياقة البدنية قام الباحث بأجراء المعاملات العلمية على عينة الدراسة الاستطلاعية وبلغ عددها (12) لاعب من خارج عينة البحث الأساسية وذلك بإيجاد معاملات الصدق والثبات وقد اجريت هذه الدراسة في الفترة من 2023/5/9 وحتى 2023/5/12 .

1-2-5-3 للتحقق من صدق الاختبارات:

أولاً: صدق المحكمين : وقد تم الإشارة اليه سابقاً في خطوات تحديد الاختبارات.

جدول (2-3): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت " المحسوبة ومعامل الصدق التمييزي بين الطرف الأعلى والأدنى في بعض عناصر اللياقة البدنية (الرشاقة والمرونة والدقة والتوافق).

م	القياسات	الطرف الأعلى ن = 4		الطرف الأدنى ن = 4		معامل الصدق التمييزي	قيمة "ت" المحسوبة
		س-	س±	س-	س±		
	الرشاقة	11.87	0.37	12.74	0.22	0.919	**6.01
	المرونة	7.75	0.50	5.25	0.50	0.871	**8.70
	الدقة	22.25	1.26	18.50	1.28	0.807	**6.28
	التوافق	55.50	5.00	45.00	5.87	0.701	*3.28

*معنوية " ت " الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.447$ ، ** عند مستوى $0.01 = 3.707$

يتضح من جدول (2-3) وجود فروق ذات دلالة احصائية في قيمة "ت" المحسوبة بين بيانات الطرف الأعلى والأدنى في بعض عناصر اللياقة البدنية (الرشاقة والمرونة والدقة والتوافق) وتراوحت قيم معامل الصدق التمييزي ما بين (0.701 ، 0.919) وهي قيم مرتفعة مما يدل على صدق الاختبارات والقدرة على التمييز بين المستويات المختلفة للاعبين كرة القدم للنادي دجلة الرياضي.

ثانياً: التحقق من الثبات

تم التحقق من الثبات عن طريق اعادة التطبيق بفواصل زمنية قدره 15 يوم بين التطبيق الأول واعادة التطبيق ثم حساب قيمة "ت" ومعامل الثبات بين التطبيقين كما يتضح من الجداول التالية

جدول (3-3): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت " المحسوبة ومعامل الثبات بين التطبيق واعادة التطبيق في بعض عناصر اللياقة البدنية (الرشاقة والمرونة والدقة والتوافق) (ن = 12).

معامل الثبات "ر"	قيمة "ت" المحسوبة	اعادة التطبيق		التطبيق الأول		القياسات	م
		±ع	س-	±ع	س-		
**0.970	1.22	0.55	12.31	0.51	12.27	الجرى الزجراجي (ثانية)	الرشاقة
**0.906	1.47	9.00	55.17	7.55	51.40	ثنى الجذع اماما اسفل من الجلوس (سم)	المرونة
**0.983	1.96	2.02	22.08	2.25	20.83	دقة التوجيه (درجة)	الدقة
**0.988	0.70	0.50	6.92	0.50	6.91	طريقة الدوائر المرقمة (ثانية)	التوافق

*معنوية " ت " الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.202$ *معنوية " ر " الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.576$.

يتضح من جدول (3-3) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية فى قيمة "ت" المحسوبة بين التطبيق واعادة التطبيق فى بعض عناصر اللياقة البدنية (الرشاقة والمرونة والدقة والتوافق) ، ووجود دلالة معنوية فى قيم معامل الثبات حيث تراوحت ما بين (0.906 ، 0.988) وهى قيم مرتفعة تؤكد ثبات الاختبارات للاعبين كرة القدم للنادي دجلة الرياضي.

3-6-1- الدراسة الأساسية:

تم اجراء الدراسة الاساسية فى الفترة من 16 / 5 / 2023 الى 29 / 5 / 2023 على لاعبين كرة القدم تحت 16 سنة بنادي دجلة الرياضي.

3-6-2 تطبيق البرنامج الترويحي:

تم تطبيق البرنامج الترويحي فى الفترة من 2023/6/1 الى 2023/8/2 حيث كانت الفترة الكلية لتنفيذ البرنامج (شهرين) واجمالي عدد الوحدات (16) وحدة بواقع وحدتين اسبوعيا وزمن الوحدة (40-60) دقيقة.

3-6-3 القياسات البعدية:

تم اجراء القياسات البعدية فى الفترة من 2023/8/4 الى 2023/8/8 وبنفس خطوات تطبيق القياسات القبليّة مع مراعاة نفس الظروف وذلك للوقوف على دور البرنامج الترويحي.

3-7-3 المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بتطبيق ومعالجة بيانات الدراسة باستخدام برنامج IBM SPSS Statistics 20 الاحصائي باستخدام المعالجات الاحصائية الاتية:-

- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - النسبة المئوية - معامل الإلتواء.
- معامل التفرطح - اختبار "ت" للعينات المستقلة - قيمة " ت " الفروق - حجم التأثير.

4- عرض النتائج

توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في بعض عناصر اللياقة البدنية لصالح القياس البعدي.

جدول (4-1): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي في بعض عناصر اللياقة البدنية (الرشاقة والمرونة والدقة والتوافق) (ن = 25).

نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	الفرق بين القياسين		القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات	عناصر اللياقة البدنية
		ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-		
8.44	**66.01	0.08	0.80	1.13	12.48	1.18	11.27	الجرى الزجاجة بطريفة بارو (ثانية)	الرشاقة
90.12	** 60.00	0.55	6.24	1.50	11.22	1.56	7.00	ثنى الجذع اماما اسفل من الجلوس الطويل (سم)	المرونة
22.75	**32.67	0.59	5.12	3.01	24.72	2.55	22.60	دقة التوجيه (درجة)	الدقة
24.35	**13.52	0.65	1.74	0.83	5.37	0.60	7.20	الدوائر المرقمة (ثانية)	التوافق

*معنوية "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.064$ ، ** عند مستوى $0.01 = 2.797$

يتضح من جدول (1/4) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي في بعض عناصر اللياقة البدنية (الرشاقة والمرونة والدقة والتوافق) وتراوحت نسبة التحسن ما بين (8.44% ، 90.12%) لصالح القياس البعدي للاعبى كرة القدم للنادى دجلة.

توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس في بعض عناصر اللياقة البدنية لصالح القياس البعدي وهذا يدل على اثر البرنامج الترويحى على المحافظة على بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبى نادى دجلة الرياضى.

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

استناداً الى ما أظهرته نتائج البحث واعتماداً على نتائج الاسلوب الاحصائي المستخدم في ضوء أهداف وفروض البحث وفي حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم والاختبارات تمكن الباحث من التوصل الى الاستنتاجات التالية:

- جاء تأثير البرنامج الترويحى مرتفع في الحفاظ على بعض عناصر اللياقة البدنية في المرحلة الانتقالية للاعبى نادى دجلة الرياضى لكرة القدم .

2-5 التوصيات

- ضوء هذه الأهداف والفروض البحث والمنهج المستخدم والعينة والاستنتاجات التي تم التوصل اليها يوصى الباحث بما يلي: -
- 1- استرشاد المدربين بأهم اختبارات القدرات البدنية الخاصة بالمرحلة الانتقالية.
 - 2- اجراء المزيد من البحوث في نفس المجال على مراحل سنوية مختلفة.
 - 3- تعميم نتائج الاختبارات على الاندية التي تم اجراء البحث عليها بغرض الاستفادة منها.
 - 4- عدم اهمال المرحلة الانتقالية عند اللاعبين وضرورة الاهتمام به.

References

المراجع العربية

- 1- أسامة كامل راتب. (2004). النشاط البدني و الاسترخاء (مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين الحياة) دار الفكر العربي . القاهرة .
- 2- امين انور الخولي. (2009). تكنولوجيا التعليم والتدريب الرياضى, ط1 دار الفكر العربي, القاهرة.

- 3- تهاني عبد السلام محمد. (2006). "الترويح والتربية الترويحية"، دار الفكر العربي. القاهرة.
- 4- خليفة بهبهاني. (2004). أوقات الفراغ والترويح مفاهيم وإدارة، ط 1، الفيصل.
- 5- طه عبد الرحيم طه محمد. (2006). "مدخل إلى الترويح"، دار الوفاء لنديا الطبع والنشر، الإسكندرية.
- 6- عصام محمد حلمي، ومحمد جابر بريقع. (2007). التدريب الرياضي اساس- مفاهيم – اتجاهات، ومحمد بريقع منشأة المعارف الاسكندرية .
- 7- عويس على الجبالي. (2001). التدريب الرياضي النظرية والتطبيق"، ط2، دار G.M.S، القاهرة.
- 9- كمال الدين درويش، أمين الخولي. (2012). الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 10- كمال الدين عبد الرحمن درويش، محمد محمد الحماحمي. (2001). "رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ"، مركز الكتاب والنشر، القاهرة.
- 11- كمال عبد الحميد إسماعيل. (2012). الترويح الرياضي للشباب، القاهرة: دار الفكر العربي.
- 12- محمد صبحي حسانين. (2004). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط6 دار الفكر العربي.
- 13- محمد عبد الرحيم اسماعيل. (2003). الاساسيات المهارية والخطية الهجومية في كرة السلة. ط2. منشأة المعارف بالاسكندرية.
- 14- محمد كشك هارون. (2004). مدخل مهاري وخططي في كرة القدم الخماسية"، ط1، مكتبة جزيرة الورد. المنصورة.
- 15- موفق مجيد المولى. (2010). مناهج التدريب البدنية بكرة القدم"، دار الكتاب الجامعي للنشر، العين، الإمارات العربية المتحدة