

تأثير التدريب المتباين على القدرة العضلية ودقة ركل الكرة بالقدم لناشئي كرة القدم

* محمد عبد اللطيف علي محمد أحمد

أولاً : مقدمة البحث

يشير حسين علي، عامر فاخر (٢٠٠٢) أن التدريب الرياضي المنظم هو وسيلة للوصول إلى المستويات العالية وتحقيق الأرقام القياسية إذا ما توفرت الظروف الأخرى من الاستعدادات والقدرات والقابليات والإمكانيات المختلفة . فطرائق التدريب هي الوسيلة الرئيسية والأساسية المستخدمة في عملية التأثير في المستوى البدني والمهاري والوظيفي للرياضي فضلاً عن إن التدريب المتباين هو أسلوب تدريبي تتم فيه محاولة التوصل إلى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة ومتضادة في الاتجاه داخل الوحدة التدريبية الواحدة او داخل المجموعات من التمرينات ، أو هو احد الأساليب التي تخلق الاستجابات والتكيفات البدنية والوظيفية التيتلعب دوراً "فعالاً" في تطوير الانجاز . (٨٩،٨٨:٤)

يوضح حسن أبو عبدة (٢٠١٣م) أن معظم نظريات التدريب الرياضي ترجع إلى أهمية إعداد الصفات البدنية إعداد يتناسب مع الأهداف الخاصة بالأداء المهاري المطلوب انجازة، وتحتل كرة القدم كأحد أنواع الأنشطة الرياضية مكانة لائقة واهتمام كبير من معظم الدول المتقدمة نظراً لأهميتها الكبرى لفئات المجتمع المختلفة، حيث إنها تهدف إلى بناء وتشكيل الجسم ورفع مستوى اللياقة البدنية وذلك بتنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة. (١٤:٣)

ويري تامر عماد الدين (٢٠١٢) أن القوة العضلية أحد أهم العناصر البدنية التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم نظراً لأن جميع تحركاته تعتمد على كيفية تحريك جسمه ، العضلات هي التي تتحكم في هذه الحركة عن طريق الانقباض والانبساط من وضع لأخر وكلما كانت العضلات قوية زادت فاعلية هذه الانقباضات ، والقوة العضلية تلعب دوراً مؤثراً في زيادة كلا من السرعة والرشاقة والقدرة مما يؤثر ايجابياً على أداء اللاعب. (٧٦ : ٢)

يؤكد حسن عبد الجواد (١٩٨٨) أن كرة القدم تعتبر اللعبة الشعبية الأولى في العالم وقليلاً أن نجد بلداً في العالم لا يعرف أبنائه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوها بها، وقد ذكر أن السيد جول ريمي الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم مازحاً أن الشمس لا تغرب مطلقاً على إمبراطوريتي" دلالة على انتشار لعبة كرة القدم في مختلف أرجاء المعمورة، إن لعبة كرة القدم لم تظهر بشكلها الحالي بين ليلة وضحاها فقد ظهرت ببطء شديد وكسبت من سنة لأخرى هوة أكثر حتى أصبحت أوسع لعبة في العالم انتشاراً. (٤٨:٥)

يوضح شيب سجمن Chip Sigmon (٢٠٠٣) أن التدريب المتباين Varous training يستخدم الجمع بين تدريبات الأثقال وتدريبات "الإطالة والتقصير" بهدف الربط بين القوة والقدرة الانفجارية حيث يعطي أفضلية على التدريب بالأثقال أو تدريب "الإطالة والتقصير" منفرداً وذلك بغرض تحسين السرعة والقدرة الانفجارية. (٣٢:١٢)

ويؤكد عزت ابراهيم (٢٠٠٤) : أن التدريب المتباين له العديد من التأثيرات ، اذ يعمل علي تجنب سير التدريب علي وتيرة واحدة ، وبالتالي التغلب علي بعض الاثار السلبية كضعف الدافعية ، الملل ، كما يعمل هذا

الاسلوب علي استثارة دافعية اللاعبين نحو الأداء ، ويعالج مشكلة توقف مسار تطور مستوى القوة وما في ذلك من أهمية في بناء وتطوير القدرات البدنية وتحسينها ورفع فاعلية التدريب بصورة أكبر.(٧ : ٢٣)

ثانياً : مشكلة البحث

وقد لاحظ الباحث من خلال خبراته السابقة في مجال تدريب الناشئين في كرة القدم وجود انخفاض ملحوظ في مستوى القوة العضلية بصفة عامة والقدرة العضلية بصفة خاصة لدي كثير من الناشئين كما ان معظم المدربين يعتمدون في تنمية القوة العضلية علي اساليب محددة تسير علي وتيرة واحدة ولم يتعرضوا الي اسلوب التدريب المتباين أثناء تنمية القوة العضلية مما دفع الباحث الي التساؤل حول مدي أهمية التدريب المتباين في تطوير القوة العضلية وما لها من أهمية كبيرة في الإنطلاق المفاجئ للتخلص من الخصم وضرب مصيدة التسلسل وكذلك التصويب من مسافات طويلة وقصيرة ، وبالإطلاع علي العديد من الدراسات والأبحاث السابقة لم يجد الباحث علي حد علمه أبحاث تناولت دراسة تأثير التدريب المتباين علي القوة العضلية لناشئي كرة القدم ، مما دفع الباحث الي أهمية هذه الدراسة في كونها محاولة علمية لتصميم برنامج تدريبي لتنمية القوة العضلية باستخدام التدريب المتباين ومعرفة مدي تأثيره علي كلا من القدرة العضلية ودقة التصويب .

ثالثاً : أهداف البحث

يهدف هذا البحث الي التعرف على تأثير التدريب بالاسلوب المتباين لتنمية ع القدرة العضلية ودقة ركل الكرة بالقدم لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة وذلك من خلال.

- ١- تصميم برنامج تدريبي لتنمية القوة العضلية باستخدام اسلوب التدريب المتباين .
- ٢- التعرف على تأثير التدريب المتباين على القدرة العضلية ودقة الركل لناشئي كرة القدم .
- ٣- التعرف علي نسب تحسن القدرة العضلية وبعض الصفات البدنية لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة.
- ٤- التعرف علي نسب تحسن دقة ركل الكرة بالقدم لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة.

رابعاً :فروض البحث

- ١- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي للقدرة العضلية لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة.
- ٢- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي لدقة ركل الكرة بالقدم لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة.
- ٣- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي لبعض الصفات البدنية لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة.

خامساً :التعريفات المستخدمة في البحث

التدريب المتباين : Contrast Training

أسلوب تدريبي لتنمية القدرة العضلية من خلال المزج بين تدريبات "الإطالة والتقشير" مع تدريبات الأثقال مجموعة بمجموعة وخاصة التي تماثلها في الأداء الحركي. (٧ : ٨)

تدريبات "الإطالة والتقشير": Polymeric Training

هي التمرينات التي تتضمن إطالة للعضلة من وضع الانقباض المعتمد على التطويل إلى وضع الانقباض المعتمد على التقشير لإنتاج حركة تتميز بالقوة الكبيرة خلال وقت قصير. (٩ : ٤)

تدريب الأثقال: Weight Training

هي التمارين التي تتطلب أن تتحرك عضلات الجسم أو تحاول أن تتحرك ضد أحد أشكال المقاومة والتي تتمثل في أنواع مختلفة من الأثقال الحرة والأجهزة. (٦ : ١٥٠)

القوة القصوى: Maximum Strength

أقصى قوة تستطيع العضلة أو مجموعة العضلات إخراجها في انقباض عضلي إداري واحد (٦ : ٢٠٨)

القوة الانفجارية: Explosive Power

المقدرة على إخراج أقصى قوة في أقل وقت. (٩ : ٣١٥)

سادساً : الدراسات السابقة

- مقرانى جمال(٢٠١٣م) عنوانها "تأثير التدريب المتباين باستخدام الأثقال و البليومترى تنمية بعض الصفات البدنية وتحسين التصويب بالارتقاء للاعبى كرة اليد (١٣-١٥)سنة " وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب المتباين باستخدام الإثقال و البليومترى تنمية بعض الصفات البدنية وتحسين التصويب بالارتقاء للاعبى كرة اليد (١٣-١٥)سنة ، وتم استخدام المنهج التجريبي، وقد أجريت هذه الدراسة على عينة من اللاعبين من فرق البطولة الجهوية الغربية لكرة اليد لسنف الأشبال ،وكانت أهم النتائج التدريب المتباين باستخدام الأثقال والبليومتري لها أثر ايجابى تنمية بعض الصفات البدنية وتحسين التصويب بالارتقاء للاعبى كرة اليد. (١٠)

- اسلام سعيد عبد السميع (٢٠١٧م) عنوانها تأثير استخدام التدريب المتباين علي بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم " وتهدف الدراسة الي التعرف علي تاثير التدريب المتباين علي بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم ، وتم استخدام المنهج التجريبي وقد أجريت هذه الدراسة علي عينة من الناشئين وكانت اهم النتائج التدريب المتباين له أثر إيجابي علي بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.(١)

_ جريجورى ليفين "Gregory Levin" (2007) وعنوانها "تأثير التدريب المتباين على بعض المتغيرات الفسيولوجية وقياسات الأداء لدى لاعبي الدراجات ذوى المستوى العال"، وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب المتباين على بعض المتغيرات الفسيولوجية وقياسات الأداء لدى لاعبي الدراجات، وتم استخدام المنهج

التجريبي، وتم اختيار العينة على (١٤) لاعب دراجات، وكانت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية في القوة العضلية الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (١١).

سابعاً: إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي في معالجة مشكلة البحث كما أنه اختار تصميم تجريبيا يتمشى مع طبيعة البحث وهو التجربة القبليّة والبعدية .

عينة البحث:

عينة قوامها (٢٠) ناشئ بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة بنادي المنصورة الرياضي والدراسة الاستطلاعية كانت على عدد (١٦) ناشئ من ناشئ نادي العمال الرياضي تحت ١٦ سنة للتحقق من المعاملات العلمية.

وقد روعي اجراء تجانس لعينة البحث في بعض المتغيرات القوة العضلية ودقة ركل الكرة بالقدم والتي قد يكون لها تأثير من المتغير التجريبي كما يوضح جدول (١) كما قام الباحث بإجراء التكافؤ للمجموعة الاستطلاعية.

جدول (١)

تجانس العينة في متغيرات الدراسة ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الجلوس الطويل ميل الجذع امام	سم	٢.٥	٠.٦٩٩	١.٥
وقوف ميل الجذع اماما اسفل	سم	٢.٥٢	٠.٦٢٩	١.٧٦
الجري الارتدادي ١٠×٤ م	الثانية	٨.١	٠.٣٣٣	٠.٩
الجري المتعرج بين الارتفاع ١٠ م والعودة	درجة	٨.٢	٠.٣٢٩	٠.٩١١
الوثب العريض من الثبات	بالمتر	٢.٣٩	٠.١١٦	٠.٢
الوثب العميق من الوقوف	سم	٥١.٧٥	٦.٨٧	٠.٩٨-
تصويب الكرة في جزء محدد من المرمي	الدرجة	١.٨٥	٠.٧٩٢	٠.٥٦-
تصويب الكرة علي حائط مقسم	الدرجة	١.٧٥	٠.٧٦٥	٠.٩٨-
تصويب الكرة علي مرمي مقسم	الدرجة	١.٨	٠.٦٧٨	٠.٨٨-

يتضح من جدول (١) ان قيم الالتواء لبعض الاختبارات المهارية ، والبدينية قد انحصرت ما بين (٣+:-٣) مما يشير الي تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٢)

الدلالات الإحصائية للمتغيرات الأساسية لعينة البحث قبل التجربة ن = ٢

المتغيرات الأساسية	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٥	١٦	١٥.٥	٠.٧٠	٠.٢١	
الطول	سم	١٥٥	١٨٤	١٧٠.٥٤	١١.٤٦	٠.٥٦	
الوزن	كجم	٦١	٨٧	٦٤.٣٥	١٩.٣٣	٠.٨٢	

يتضح من الجدول ان البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي ، حيث بلغ معامل الالتواء فيها ما بين (٠.٢١ الي ٠.٨٢) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بالمتغيرات الأساسية قبل التجربة ، مما يؤكد علي تجانس المتغيرات الأساسية الخاصة بالعينة قيد البحث قبل اجراء التجربة .

وسائل و أدوات جمع البيانات:

تم اختيار مجموعة من الاختبارات المهارية التي تقيس دقة ركل الكرة بالقدم وكذلك بعض الاختبارات القوة العضلية وفقا لرأي الخبراء وكذلك ما تم استخدامه في العديد من البحوث المرتبطة لموضوع البحث وذلك من خلال المسح للمراجع العلمية .

أدوات جمع البيانات:

١- المسح المرجعي للأبحاث والمجلات والكتب العلمية المتخصصة للاختبارات المستخدمة في البرنامج التدريبي

٢- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول الاختبارات المهارية والاختبارات البدنية

٣- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول مدة البرنامج التدريبي واسس البرنامج التدريبي ومحتويات البرنامج.

٤- استمارات تسجل الاختبارات البدنية والمهارية .

٥- المعاملات العلمية (الثبات - الصدق) للاختبارات المستخدمة :

٦- لحساب ثبات الاختبارات المهارية والبدنية قام الباحث باستخدام تطبيق الاختبارات علي عينة استطلاعية وعددهم (٢٠) ناشئ وبعد الانتهاء من التطبيق تم حساب معامل الارتباط للتطبيق ولحساب صدق الاختبارات المهارية والاختبارات البدنية تم استخدام معامل الالتواء .

٧- القياس القبلي: تم اجراء القياس القبلي للمجموعة التجريبية حيث تم تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية وذلك للتأكد من تكافؤ مجموعة البحث في هذه المتغيرات وذلك في الفترة من ٢٠١٨/٨/٢٠ م ثم تلي ذلك البدء في تطبيق البرنامج.

- ٨- تطبيق البرنامج : تم تطبيق البرنامج في الفترة من ٢٠١٨/٨/٢٢ م حتى ٢٠١٨/١٠/٢٢ م ، بواقع ثمان أسابيع اربع وحدات أسبوعيا بإجمالي ٣٢ وحدة أسبوعيا
- ٩- القياس البعدي :تم اجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي و ذلك في الفترة من ٢٠١٨/١٠/٢٥ م حتى ٢٠١٨/١٠/٢٧ م.

جدول (٣)

التوزيع الزمني لعناصر التدريب خلال فترة تنفيذ البرنامج التدريبي

فترة تنفيذ البرنامج											
الاعداد العام				الاعداد الخاص				الاستعداد للمباريات			
مرحلة الاعداد	عناصر التدريب	بدني		خططي	مهاري	بدني		خططي	مهاري	بدني	
		عام	خاص			عام	خاص			عام	خاص
الزمن المخصص للتدريب	ق	١٥٠	٤٧	١٠٤	٤٧	٧٧	١٠٨	٢٧٧	١٥٤	١٢	٤٧
النسبة المئوية	ق	١٣%	٤%	٨%	٤%	٥%	٧%	١٧%	١٠%	١%	٤%
٣٥% اعداد بدني ٣٠% اعداد مهاري ٢٥% اعداد خططي											

جدول (٤)

التوزيع الزمني بالنسبة المئوية والزمن المحدد للبرنامج التدريبي

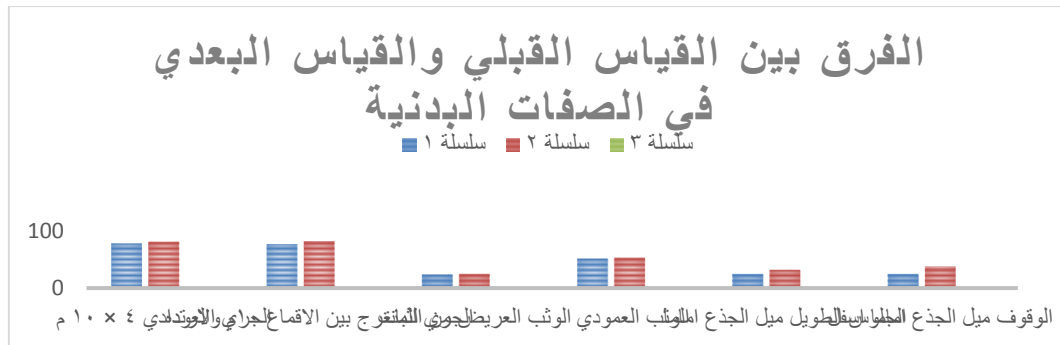
مرحلة الاعداد	الاعداد العام			الاعداد الخاص			الاستعداد للمباريات		الأسبوع	مكونات الحمل
	الاول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن		
الاعداد البدني	%٥٠	%٥٠	%٥٥	%٥٠	%٤٠	%٣٠	%٢٥	%٢٠	ق	
	٢٢٠	٢٣٠	٢٦٤	٢٢٠	١٨٤	١٣٨	١٢٠	٨٨	١٤٦٤	
الاعداد المهاري	%٤٠	%٤٠	%٣٠	%٣٥	%٤٠	%٥٠	%٥٠	%٥٠	ق	
	١٧٦	١٨٤	١٤٤	١٥٤	١٨٤	٢٣٠	٢٤٠	٢٢٠	١٥٣٢	
الاعداد الخططي	%١٠	%١٠	%١٥	%١٥	%٢٠	%٢٠	%٢٥	%٣٠	ق	
	٤٤	٤٦	٧٢	٦٦	٩٢	٩٢	١٢٠	١٣٢	٦٦٤	
الإجمالي	٤٤٠	٤٦٠	٤٨٠	٤٤٠	٤٦٠	٤٦٠	٤٨٠	٤٤٠	٣٦٦٠	
درجات الحمل	اقصي	
	عالي	
	متوسط	
هدف المرحلة	تطوير الحالة التدريبية العامة			تطوير الصفات البدنية والمهارية الأساسية			المحافظة علياالمستوي البدني والمهاري بجانب المستوي الخططي			

أولا : عرض النتائج

جدول (٥)

الدلالات الإحصائية للقدرات البدنية ونسب التحسن لعينة البحث في الاختبارات البدنية

م	الاختبارات البدنية	عينة البحث	
		القياس القبلي	القياس البعدي
١	الجري الارتدادي	٨.١	٧.٧٧
٢	الجري المتعرج	٨.٢	٧.٦٣
٣	الوثب العريض	٢.٣٩	٢.٥٣
٤	الوثب العمودي	٥١.٧٥	٥٣.٤٥
٥	الجلوس الطويل	٢.٥	٣.٢
٦	وقوف ميل الجذع اماما	٢.٥٢	٣.٨



يتضح من الجدول رقم (٥) والاشكال البيانية رقم (١) والخاص بالدلالات الإحصائية للقدرات البدنية ونسبة التحسن لعينة البحث قبل وبعد التجربة أنه توجد فروق معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي وذلك لصالح القياس البعدي في قياسات القدرة العضلية (الوثب العريض من الثبات - الوثب العمودي) (الرشاقة : الجري الارتدادي ١٠×٤ م - الجري المتعرج بين الاقماع ١٠ م والعودة) (المرونة : وقوف ميل الجذع اماما أسفل -جلوس طويل ميل الجذع اماما) حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة بين (٢.٨٦ الي ٧.٣٩) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية وذلك عند المستوي معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٩ وبلغت نسبة التحسن ما بين (٤.٠٧% الي ٥٠.٧%) ولصالح القياس البعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث ، ويؤكد ذلك جدول (٢١) لحجم التأثير لكوهن ، وكانت دلالات التأثير جميعها مرتفعة .

جدول (٦)

الدلالات الإحصائية للقدرات البدنية ونسب التحسن لعينة البحث في اختبارات دقة التصويب

المهارة	الاختبارات المهارية	عينة البحث	
		القياس القبلي	القياس البعدي
دقة ركل الكرة بالقدم	تصويب الكرة في جزء محدد من المرمي	١.٨٥	٢.٤٥
	تصويب الكرة علي مرمي مقسم	١.٧٥	٢.٤
	تصويب الكرة علي حائط مقسم	١.٨	٢.٢٥

يتضح من الجدول رقم (٦) والاشكال البيانية رقم (٢) والخاص بالدلالات الإحصائية للقدرات البدنية ونسبة التحسن لعينة البحث قبل وبعد التجربة أنه توجد فروق معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي وذلك لصالح القياس البعدي في قياسات دقة التصويب (تصويب الكرة علي جزء محدد من المرمي - تصويب الكرة علي مرمي مقسم - تصويب الكرة علي حائط مقسم) حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة بين (٢.٥٦ الي ٤.٣٦) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية

وذلك عند المستوي معنوية $0.05 = 0.09$ وبلغت نسبة التحسن ما بين (٢٥% الي ٣٧.١%) ولصالح القياس البعدي في اختبارات دقة التصويب قيد البحث ، ويؤكد ذلك جدول (٢٢) لحجم التأثير لكوهن ، وكانت دلالات التأثير جميعها مرتفعة

جدول (٧)

معنوية حجم التأثيرات في القدرات البدنية قيد البحث لعينة البحث وفقا لمعادلات كوهن = ٢٠

نسبة التحسن	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية لاختبارات	الصفة
		ع	س	ع	س		
%٤.٠٧	٤	٠.٣٨٣	٧.٧٧	٠.٣٣٣	٨.١	الجري الارتدادي	الرشاقة
%٦.٩	٧.١٤	٠.٢٠٤	٧.٦٣	٠.٣٢٩	٨.٢	الجري المتعرج	الرشاقة
%٥.٨٥	٣.٦	٠.٠٨٩	٢.٥٣	٠.١١٦	٢.٣٩	الوثب العريض	القدرة العضلية
%٣.٢٨	٢.٨٦	٧.٧٥	٥٣.٤٥	٦.٨٧	٥١.٧٥	الوثب العمودي	القدرة العضلية
%٢٨	٧.٣٩	٠.٩٦٢	٣.٢	٠.٦٩٩	٢.٥	الجلوس الطويل	المرونة
%٥٠.٧	٧.٢	٠.٦٣٤	٣.٨	٠.٦٢٩	٢.٥٢	وقوف ميل الجذع اماما	المرونة

يتضح من الجدول رقم (٧) والخاص بالدلالات الإحصائية للقدرات البدنية ونسبة التحسن لعينة البحث قبل وبعد التجربة أنه توجد فروق معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي وذلك لصالح القياس البعدي في قياسات القدرة العضلية (الوثب العريض من الثبات - الوثب العمودي) (الرشاقة : الجري الارتدادي 10×4 م - الجري المتعرج بين الأقماع 10 م والعودة) (المرونة : وقوف ميل الجذع اماما أسفل - جلوس طويل ميل الجذع اماما) حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة بين (2.86 الي 7.39) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية وذلك عند المستوي معنوية $0.05 = 2.09$ وبلغت نسبة التحسن ما بين (4.07% الي 50.7%) ولصالح القياس البعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث ، ويؤكد ذلك جدول (٧) لحجم التأثير لكوهن ، وكانت دلالات التأثير جميعها مرتفعة .

جدول (٨)

معنوية حجم التأثيرات في القدرات البدنية قيد البحث لعينة البحث وفقا لمعادلات كوهن $n = 20$

المهارة	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	نسبة التحسن
			ع	س	ع	س		
دقة ركل	تصويب الكرة في جزء محدد من المرمي	الدرجة	١.٨٥	٠.٧٩٢	٢.٤٥	٠.٦٦٧	٢.٥٦	٣٢%
الكرة بالقدم	تصويب الكرة علي الحائط مقسم	الدرجة	١.٧٥	٠.٧٦٥	٢.٤	٠.٥٨٣	٣.٢٥	٣٧.١%
	تصويب الكرة علي مرمي مقسم	الدرجة	١.٨	٠.٦٧٨	٢.٢٥	٠.٦٢١	٤.٣٦	٢٥%

يتضح من الجدول رقم (٨) والخاص بالدلالات الإحصائية للقدرات البدنية ونسبة التحسن لعينة البحث قبل وبعد التجربة أنه توجد فروق معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي وذلك لصالح القياس البعدي في قياسات دقة التصويب (تصويب الكرة علي جزء محدد من المرمي - تصويب الكرة علي مرمي مقسم - تصويب الكرة علي حائط مقسم) حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة بين (2.56 الي 4.36) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية وذلك عند المستوي معنوية $0.05 = 2.09$ وبلغت نسبة التحسن ما بين (25% الي 37.1%) ولصالح القياس البعدي في اختبارات دقة التصويب قيد البحث ، ويؤكد ذلك جدول (٨) لحجم التأثير لكوهن ، وكانت دلالات التأثير جميعها مرتفعة .

ثانيا : مناقشة النتائج

١- مناقشة الدلالات الإحصائية لاختبارات القدرة العضلية والرشاقة والمرونة ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة لعينة البحث، مناقشة معنوية حجم التأثير في اختبارات العناصر البدنية قيد البحث لعينة البحث وفقا لمعادلات كوهن.

يتضح من الجدول رقم (٥) والاشكال البيانية رقم (١) والخاص بالدلالات الإحصائية للقدرة البدنية ونسبة التحسن لعينة البحث قبل وبعد التجربة أنه توجد فروق معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي وذلك لصالح القياس البعدي في قياسات القدرة العضلية (الوثب العريض من الثبات - الوثب العمودي) (الرشاقة : الجري الارتدادي ١٠×٤ م - الجري المتعرج بين الأقماع ١٠ م والعودة) (المرونة : وقوف ميل الجذع اماما أسفل -جلوس طويل ميل الجذع اماما) حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة بين (٢.٨٦ الي ٧.٣٩) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية وذلك عند المستوي معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٩ وبلغت نسبة التحسن ما بين (٤.٠٧% الي ٥٠.٧%) ولصالح القياس البعدي في الاختبارات البدنية (الرشاقة - القدرة العضلية - المرونة) قيد البحث ، وكانت دلالات التأثير جميعها مرتفعة .

٢- مناقشة الدلالات الإحصائية لاختبارات دقة ركل الكرة بالقدم ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة لعينة البحث، مناقشة معنوية حجم التأثير في اختبارات دقة ركل الكرة بالقدم قيد البحث لعينة البحث وفقا لمعادلات كوهن.

يتضح من الجدول رقم (٦) والاشكال البيانية رقم (٢) والخاص بالدلالات الإحصائية للقدرة البدنية ونسبة التحسن لعينة البحث قبل وبعد التجربة أنه توجد فروق معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي وذلك لصالح القياس البعدي في قياسات دقة ركل الكرة بالقدم (تصويب الكرة علي جزء محدد من المرمي - تصويب الكرة علي مرمي مقسم - تصويب الكرة علي حائط مقسم) حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة بين (٢.٥٦ الي ٤.٣٦) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية وذلك عند المستوي معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٩ وبلغت نسبة التحسن ما بين (٢٥% الي ٣٧.١%) ولصالح القياس البعدي في اختبارات دقة التصويب قيد البحث

أولا :الاستخلاصات

في حدود عينة الدراسة والمنهج المستخدم ووسائل أدوات جمع البيانات وفي ضوء المعاملات الإحصائية وعرض ومناقشة النتائج امكن للباحث استنتاج ما يلي :

١- أظهرت النتائج الخاصة بالقدرة البدنية ، وجود تحسن معنوي في القدرات البدنية (الرشاقة : الجري الارتدادي ١٠×٤ م - الجري المتعرج بين الأقماع ١٠ م والعودة) (المرونة : وقوف ميل الجذع اماما أسفل -جلوس طويل ميل الجذع اماما القدرة العضلية : الوثب العريض من الثبات - الوثب العميق من الوقوف) وكانت نسبة التحسن ما بين (٤.٠٧% الي ٥٠.٧%) ولصالح القياس البعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث ، وكانت دلالات التأثير جميعها مرتفعة .

٢- البرنامج التدريبي المطبق علي عينة الدراسة له تأثير إيجابي في تحسين دقة ركل الكرة بالقدم (تصويب الكرة علي جزء محدد من المرمي - تصويب الكرة علي مرمي مقسم - تصويب الكرة علي حائط مقسم) وبلغت نسبة التحسن ما بين (٢٥% الي ٣٧.١%) وكانت دلالات حجم التأثير جميعها مرتفعة .

ثانيا : التوصيات

- ١- ضرورة اجراء بحوث مشابهه لوضع برامج تدريبية لمراحل سنوية مختلفة ، بهدف الوقوف علي أهم المراحل التي يجب تكثيف التدريب المتباين فيها في كرة القدم .
- ٢- استخدام النتائج التي توصل اليها الباحث في هذا البحث عند وضع البرامج التدريبية في كرة القدم ما له من اثر إيجابي في تحسين القدرات البدنية قيد البحث (الرشاقة- القدرة العضلية-المرونة) وكذاالدقة ركل الكرة بالقدم لدي ناشئ كرة القدم .
- ٣- ضرورة اهتمام المدربين بالتدريبات المتباينة ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث الترتيب بما يجعلها اكثر تشويقا

قائمة المراجع

أولاً :المراجع العربية

- ١- اسلام سعيد عبد السميع (٢٠١٧ م) :تأثير استخدام التدريب المتباين علي بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم جامعة بنها
- ٢- تامر عماد الدين سعيد (٢٠١٢م):نسب التوازن العضلي وعلاقتها بمستوي الأداء للمصارعين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها .
- ٣- حسن السيد ابوعبدة (٢٠١٣م):الاتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية .
- ٤- حسين علي العلي ،عامر فاخر شغاتي (٢٠٠٢م) :استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي ، بغداد ، مكتب النور .
- ٥- حسن عبد الجواد (١٩٨٨م):كرة القدم، ط٦، دار العلم للملايين، بيروت"
- ٦- عبد العزيز أحمد النمر، ناريمان الخطيب (١٩٩٦م):تدريب الأثقال -تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، والطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٧- عزت ابراهيم السيد محروس (٢٠٠٤م) :تأثير التدريب المتباين باستخدام الإثقال والبليومترك علي بعض القدرات الخاصة والمستوي الرقمي للاعبى الوثب الطويل ، رسالة دكتوراه ، غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا
- ٨- محمد سعيد الصافي إبراهيم (٢٠٠٩م)عنوانها "تأثير استخدام التدريب المتباين على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٩م
- ٩- محمد صبحى حسنين ، أحمد كسرى معانى (١٩٩٨م):موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ١٠- مقرانى جمال(٢٠١٣م) :تأثير التدريب المتباين باستخدام الأثقال و البليومترفى تنمية بعض الصفات البدنية وتحسين التصويب بالارتقاء للاعبى كرة اليد (١٣-١٥)سنة "

ثانياً : المراجع الإنجليزية

- 11_ Gregory T. Levin : The effect of concurrent resistance and endurance training on physiological and performance parameters of well trained endurance cyclists ,master's thesis ,school of exercise,biomedical,and health sciences ,edithcowan university(2007)
- 12 _ "Chip sigmon: 52week basketball training, himan kinetics, U.S.A".(2003)

مستخلص البحث

تأثير التدريب المتباين على القدرة العضلية ودقة ركل الكرة

بالقدم لناشئي كرة القدم

* محمد عبد اللطيف علي محمد أحمد

يهدف هذا البحث الي التعرف على تأثير التدريب بالاسلوب المتباين على تنمية القدرة العضلية ودقة ركل الكرة بالقدم لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة، استخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة قوامها (٢٠) ناشئاً بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة بنادي المنصورة الرياضي، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المطبق علي عينة البحث له تأثير إيجابي في تحسين دقة ركل الكرة بالقدم (تصويب الكرة علي جزء محدد من المرمي - تصويب الكرة علي مرمي مقسم - تصويب الكرة علي حائط مقسم) وبلغت نسبة التحسن ما بين (٢٥% الي ٣٧.١%) وكانت دلالات حجم التأثير جميعها مرتفعة.

الكلمات المفتاحية : التدريب المتباين _ تدريبات "الإطالة والتقصير _ تدريب الأثقال _ القوة القصوى

Abstract

Effect of Training various on musculer ability and the kicking accuracy for junior soccer players

***Mohamed Abdel Latif Ali Mohamed Ahmed**

This research aims to identify the effect of training in a different way on the development of musculer strength and accuracy of kicking the ball to the juniors of football under 16 years, the researcher used the experimental method of a sample of (20) of football juniors in purposive method under the age of 16 years of mansoura Sports Club, The most important results were that the training program applied to the sample of the research had a positive effect in improving the accuracy of kicking the ball in the foot (shooting the ball on a specific part of the goal - shooting the ball on a divided goal - shooting the ball on a divided wall) the improvement rate was between 25%) and the implications of all impact size were high.

Key Words : Various Training , Polymeric Training , Weight Training, Maximum Strength