

تأثير استخدام التدريب المركب علي بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بمهارة التصويب بوجه القدم الامامي لناشئي كرة القدم

د. ياسر طه صلاح محمد

مدير رعاية الشباب بكلية الصيدلة - جامعة سوهاج

مقدمه ومشكلة البحث :

يعد التدريب الرياضي من العلوم الأساسية في مجالات التربية البدنية والرياضية حيث إن هذا العلم له ما يميزه عن العلوم الأخرى وفي نفس الوقت يستخدم عدداً كبيراً من العلوم المساهمة فيه مثل علوم البيولوجي والفسولوجي وعلم النفس وغير ذلك من العلوم. (7:12) كما تعد كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في معظم دول العالم وتحظى بالكثير من الاهتمام والرعاية من رؤساء الدول والحكومات والهيئات ووسائل الإعلام المختلفة ومع انتشار لعبة كرة القدم ازداد عدد الممارسين لها وتسابق الباحثون إلى نشر المؤلفات وإجراء الأبحاث العلمية التي تتناول اللعبة بالدراسة والتحليل. (2:9)

ويذكر "محمد توفيق الوليلي" (2009م) أن تهيئة اللاعب بدنيا ونفسيا تتم لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي العالي لأنها تعتبر من أحد الواجبات الرئيسية للتقدم بالحالة التدريبية للاعبين والوصول للمستويات الرياضية العالمية في ظل تقدم الدول بهدف تحقيق البطولات والإنجازات العالمية. (225:11)

كما أن الاتجاه المتزايد تجاه تحقيق الانجاز الرياضي، دفع العلماء إلى دراسة العديد من طرق التدريب والتي يمكن من خلالها إحداث تأثيرات ايجابية على الأداء ، ويعتبر التدريب المركب إحدى هذه الطرق التي استرعت الانتباه في الآونة الأخيرة. (23)

ويذكر أحمد خليفة حسن (2008م) أن التركيز المتزايد على الرياضة والنجاح الرياضي يدفع العلماء إلى بحث طرق التدريب العديدة التي يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على الأداء، ومن هذه الطرق التي تحظى باهتمام ذي دلالة (التدريب المركب) والذي هو شكل من أشكال التدريب المجمع والتي يعقب فيها التدريب على الأتقال تدريب بليومتري (47:1)

ويضيف "ويليام ب ابين" William.p.ebben (2002م) أن الجمع بين التدريب البليومتري والتدريب على الأتقال مفيد لتنمية القدرة العضلية وأن التدريب المركب يكتسب شعبية واسعة باعتباره إستراتيجية تجمع بين التدريب على الأتقال والتدريب البليومتري. (43:20)

وأشار "لي أنجل وآخرون" Leeingle (2006م) أن التدريب المركب للجزء العلوي والسفلي فعالاً ، وتدريب آمن يقدم تحسينا في القوة والوثب والرمي والعدو لمسافات قصيرة (82:19)

ويشير "ديتل" وآخرون Duthle etal (2002م) بوصف التدريب المركب على أنه تدريبات يتم أدائها بطريقة يعقب فيها التدريب بالانتقال مجموعات من التدريب البليومتري. (61:18)

ويذكر "السيد عبد المقصود" (1994م) أن القدرات البدنية تعتبر الأسس الجوهرية للفرد والركائز الأساسية لتحقيق الإنجاز الرياضي والوصول إلى المستويات الرياضية العالية (4:63) كما أن القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم تشكل عاملا هاما وأساسيا لرفع مستوى الأداء ، وكرة القدم كإحدى الأنشطة الرياضية الجماعية تعد من الرياضات التكنيكية التي تحتوي على عدد كبير من المهارات الحركية التي تحتاج لقدر كبير من الإمكانيات والقدرات البدنية لكي تتم بأسلوب جيد وأداء فني سليم . (7 : 27)

ويعد التصويب في كرة القدم الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف وبواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبنائه وتطويره وإنهائه ، وكلما ازدادت خبرة اللاعب وتدريبه على التصويب أمكنه التصويب في المكان المناسب من المرمى. (8:133)

كما أن الظاهرة التي تميز لاعبي كرة القدم الممتازين الآن هي مقدرتهم الفائقة على الأداء المهاري الدقيق أثناء تحركهم ، ويستطيع التمرير أثناء الجري بالكرة وأيضاً يقوم بالتصويب الدقيق أثناء تحركه بالكرة وهذا يرجع إلى زيادة قوة وسرعة الأداء . (11:13)

ويشير كل من بطرس رزق الله (1994م)، مفتي إبراهيم (1998م)، محمد كشك وأمر الله البساطي (2000م)، قاسم لزام وآخرون (2015م)، وحسن أبو عبده (2009م)، إلى أن مهارة ركل الكرة بوجه القدم الأمامي تعتبر من أكثر أنواع الركلات استخداماً أثناء التمريرات السريعة الحادة والمتنوعة سواء الأرضي أو العالي بصفة عامة والتصويب بصفة خاصة إذ أنها من الركلات التي تسير نتيجتها الكرة أطول مسافة، بالإضافة إلى وصولها إلى هدفها في أقل زمن ممكن، وهي مهارة يستخدمها جميع اللاعبين بلا استثناء بمن فيهم حارس المرمى نظراً لما تؤثر به هذه الضربة بالقوة والدقة على حد سواء وأيضاً لصلابة الجزء الضارب وزيادة المدى الحركي للرجل الضاربة مما يؤثر إيجابياً على زيادة كمية الحركة المنقولة للكرة لحظة الاصطدام بفعل العمل العضلي للعضلات القابضة للخذ، إلا أن أداء هذه المهارة يشكل درجة من الصعوبة عند تعلمها للناشئين في المرحلة الأولى فإن اتجاه إبهام القدم الضاربة للكرة إلى الأرض مما يسبب عامل الخوف من الإصابة لدى الناشئين .

(5 : 139) (15 : 25) (14 : 14) (10 : 115) (6 : 116)

ومن خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرب لمرحلة 16 سنة وكذلك ملاحظة لمباريات الناشئين الفعليه وتحليل المباريات للمرحلة السنيه قيد البحث توصل الباحث أنه توجد بعض القصور في أداء مهارة التصويب بوجه القدم الامامي مما قد يؤدي إلي فشل كثير من الهجمات أثناء المباراة واحراز الاهداف وبالتالي على نتيجة المباراة ويرجع الباحث ذلك إلي قصور بعض الجوانب البدنية والمهارية وقد قام الباحث بتطبيق بعض الاختبارات البدنية والمهارية، وتوصل من خلالها إلى أن اللاعبين يعانون من قصور في بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية، وكذا قيام الباحث بتحليل بعض برامج التدريب في كرة القدم ولاحظ قلة التركيز على الجانب البدني رغم أهميته للجانب المهارى.

مما دفع الباحث للقيام بإجراء هذه الدراسة للتعرف على تأثير التدريب المركب على القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب بوجه القدم الأمامي لناشئي كرة القدم تحت 16 سنة (عينة البحث) بمحافظة سوهاج.

والبحث الحالي يربط بين عدة أبحاث في مجال واحد حيث أنها تربط بين التدريب المركب والقدرات البدنية الخاصة وتبحث مدى إتقان مهارة التصويب بوجه القدم الأمامي لناشئي كرة القدم كما أن هذه الدراسة لم يسبق دراستها من قبل على ناشئي كرة القدم وهذا ما دفع الباحث إلى إجراء تلك البحث .

أهداف البحث :-

يهدف البحث إلي:

تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة ومهارة التصويب لناشئي كرة القدم باستخدام برنامج للتدريب المركب .

التعرف على تأثير البرنامج على بعض القدرات البدنية الخاصة ومهارة التصويب لناشئي كرة القدم .

التعرف على نسب التحسن للقدرات البدنية الخاصة ومهارة التصويب باستخدام برنامج للتدريب المركب .

فروض البحث :-

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والقياسات البعديّة في بعض القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) لدى ناشئي كرة القدم لصالح القياسات البعديّة.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والقياسات البعديّة في مستوى أداء مهارة التصويب بوجه القدم الأمامي لدى ناشئي كرة القدم لصالح القياسات البعديّة.

توجد علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين القدرات البدنية الخاصة ومستوي مهارة التصويب

بوجه القدم الأمامي لدى ناشئ كرة القدم .

توجد نسبة تحسن بين القدرات البدنية ومستوى التصويب بوجه القدم الامامي لدى ناشئى كرة القدم .

الدراسات السابقة :-

الدراسات العربية :

- دراسة "أحمد خليفة حسن محمد"(2008م) (1). بعنوان " تأثير استخدام التدريب (البالستي - المركب - المشترك) على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب كرة السلة." واستهدفت الدراسة التعرف دراسة مقارنة للتعرف علي تأثير (التدريب البالستي - التدريب المركب - التدريب المشترك) على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب كرة السلة . وبلغ حجم عينة البحث علي (54) لاعب وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وأعمارهم من 18- 22 سنة. واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعه البحث ومن أهم النتائج أن البرنامج التجريبي المركب اثر ايجابيا على تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة السلة وأسلوب التدريب المركب أفضل من أسلوب التدريب البالستي وأسلوب التدريب المشترك في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة السلة.

- دراسة "السيد السيسى" (2000م) (3) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي لرفع مستوى بعض القدرات البدنية والوظيفية الخاصة لدى حكام الدرجة الأولى لكرة القدم بمنطقة الإسكندرية" تهدف هذه الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح لرفع مستوى القدرات البدنية والوظيفية الخاصة والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح ونسبة التحسن في مستوى بعض القدرات البدنية وعلى بعض المتغيرات الفسيولوجية وكفاءة العمل البدنية المطلقة والنسبية للمجموعة التجريبية بالقياس البعدى . وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة وعينة قوامها 32 حكم من حكام الدرجة الأولى لكرة القدم بمنطقة الإسكندرية. وأظهرت النتائج أثرا إيجابيا وتحسنا ملموسا في جميع الاختبارات البدنية الخاصة ببعض القدرات البدنية لصالح المجموعة التجريبية للقياس البعدى. كما أظهر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض القدرات البدنية أثرا إيجابيا وتحسنا معنويا ملموسا فى بعض المتغيرات الفسيولوجية (معدل النبض أثناء الراحة — الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين المطلق — الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين النسبي) .

- دراسة أحمد عبد المولى (2008 م) (2) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهارى المركب لناشئى كرة القدم . واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير البرنامج على الاستجابات الوظيفية والأداء المهارى المركب. وقد

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى كرة القدم تحت 14 سنة بنادى دكرنس الرياضى وكانت العينة قوامها 20 لاعب. واستخدم الباحث المنهج التجريبي. ومن أهم النتائج اظهر البرنامج المقترح تأثيرا ايجابيا على زمن ودقة الأداءات الحركية المركبة وعلى مكونات اللياقة البدنية وتحسن بعض المتغيرات الوظيفية .

- دراسة محمد عبد الحميد حسن(2004م) (17) بعنوان " مقارنة بيوميكانيكية بين أسلوبين للركل بوجه القدم الداخلي والأمامي في كرة القدم . واستهدفت الدراسة التعرف على العلاقات ودلالات الفروق للإزاحات والسرعات الأفقية والرأسية لقوة ودقة ركل الكرة بوجهي القدم الداخلي والأمامي لحظة ارتكاز القدم المساندة. وبلغ حجم عينة البحث (84) ناشئى وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ثلاثة لاعبين من لاعبي القسم الأول. واستخدم الباحث المنهج الوصفي ومن أهم النتائج وجود دلالات الفروق اللوغاريتمية بين معاملي الارتباط للسرعات الأفقية والرأسية لقوة ودقة الركل بوجهي القدم الأمامي والداخلي خلال لحظة تصادم القدم مع الكرة كانت لصالح السرعات الأفقية في الركل بوجه القدم الأمامي .

- دراسة مفيد خليل علي (2001م) (16) بعنوان " تأثير بعض أساليب التدريب لتنمية القوة العضلية للرجلين علي أداء الضربات الثابتة أثناء التصويب على المرمي لناشئى كرة القدم تحت 14 سنة. واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير أساليب مختلفة من تدريبات الأنتقال على القوة العضلية وكذلك على أداء الضربات الثابتة أثناء التصويب على المرمي لناشئى كرة القدم تحت 14 سنة. وبلغ حجم العينة (50) ناشئى تحت 14 سنة بنادي الكروم. واستخدم الباحث المنهج التجريبي ومن أهم النتائج وأسفرت النتائج بتحقيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أساليب تطوير القوة العضلية جهاز "EMG"، الأنتقال الحرة و التدريب البليومترى ووزن الجسم تفوقا على المجموعة الضابطة في متغيرات القوة العضلية والتصويب .

الدراسات السابقة الأجنبية :

- دراسة ويلسون. أ. A.C. Wilson (2004م) (21). بعنوان " التأثيرات الشديدة للتدريب المركب باعتباره إحماء على الوثب العمودي ،والوثب العريض من الثبات والعدو لمسافة 20 متر. واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير التدريب المركب علي الوثب العمودي والوثب العريض والعدو لمسافة 20 متر باعتباره إحماء. وبلغ حجم عينة البحث علي (8) لاعبين من لاعبي الميدان والمضمار. واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة ،ومن أهم النتائج أنه لا توجد فروق بين بروتوكولات الإحماء أثناء إنتاج القوة وبناء على النتائج تحليل ANOVA لم يتم التوصل لأي فروق دالة في الوثب العمودي والوثب العريض من الوقوف والعدو لمسافة 20 متر بين الطرق الثلاثة للإحماء.

- دراسة "زبيد.ب" Zepeda.P و"جونزالز" Gonzalez (1997م) (22). بعنوان "التدريب المركب لثلاث أسابيع قبل بداية الموسم للاعبين كرة السلة. واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير التدريب المركب على بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة السلة. وبلغ حجم عينة البحث علي (7) لاعبين كرة سلة. واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، ومن أهم النتائج أن التدريب المركب كان فعالا في إظهار دلالة في العدو لمسافة ميل وأقصى استهلاك للأكسجين والرشاقة والاقعاء إلى الخلف مما يدل على فاعلية التدريب المركب.

خطوة وإجراءات البحث

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة باستخدام القياسين (القبلي - والبعدى) وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في ناشئي كرة القدم مواليد (2004م) من أندية محافظة سوهاج والمسجلين بفرع سوهاج والاتحاد المصري لكرة القدم وعددهم (250) ناشئي للموسم الرياضي 2020/2019م.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي نادي سوهاج الرياضي تحت 16 سنة والمقيدين بسجلات النادي وفرع سوهاج لكرة القدم في الموسم الرياضي 2020/2019 م وقد بلغ عدد أفراد العينة (18) لاعب .

تجانس عينة البحث:

للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحنى الاعتنالي ،قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث فى بعض المتغيرات المختارة (الطول - الوزن- العمر الزمنى- العمر التدريبي) والتي من الممكن أن تؤثر على نتائج الدراسة كما يتضح من الجداول التالية.

جدول (1)

تجانس أفراد العينة قيد البحث (ن=18)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإحتراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	سم	161.38	4.63	1.08
2	الوزن	كجم	51.50	4.99	0.23
3	السن	الشهر	182.44	7.04	0.89
4	العمر التدريبي	سنة	1.27	0.46	1.08

يتضح من الجدول رقم (1) أن جميع قيم معامل الالتواء للعينة تراوحت ما بين (0.89 : 1.08) وهذه القيم انحصرت فيما بين (3^-) لمتغيرات السن والعمر التدريبي والطول والوزن للعينة وهذا يؤكد تجانس العينة قيد البحث . أدوات جمع البيانات.

تحليل المحتوى للمراجع والدراسات السابقة.

قام الباحث بتحديد القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم من خلال المراجع العلمية والدراسات السابقة.

تصميم استمارات استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب بوجه القدم الامامي .

قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء تحتوي علي القدرات البدنية الخاصة التي أسفرت عنها نتائج تحليل المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة وتم عرضها علي السادة الخبراء لاختيار وتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة لمهارة التصويب بوجه القدم الأمامي لناشئي كرة القدم .

جدول (2)

القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب بوجه القدم الامامي وفقاً لآراء السادة الخبراء

(ن = 17)

م	المتغير	النسبة المئوية	الترتيب	الحالة
1	القوة القصوى	45%	العاشر	حذف
2	القدرة العضلية	100%	الأول	√
3	السرعة الحركية	88%	الرابع	√
4	السرعة الانتقالية	64%	الثامن	حذف
5	سرعة رد الفعل	65%	السابع	حذف
6	تحمل القوة	41%	الحادي عشر	حذف

7	تحمل السرعة	29 %	الثالث عشر	حذف
8	التحمل الدوري التنفسي	41 %	الحادي عشر	حذف
9	الرشاقة	94 %	الثاني	√
10	المرونة	70 %	السادس	حذف
11	التوافق	82 %	الخامس	√
12	الدقة	94 %	الثاني	√
13	التوازن	53 %	التاسع	حذف

يوضح جدول (2) أن أعلى نسبة مئوية لأراء الخبراء حول أهم القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب بوجه القدم الامامي لناشئي كرة القدم ، وهي (القدرة العضلية - السرعة الحركية - الرشاقة - التوافق - الدقة) والتي يجب التركيز عليها ضمن متغيرات البرنامج التدريبي ، وقد ارتضى الباحث باختيار القدرات البدنية التي حققت نسبة 80 % فأكثر.

2 اختبارات تقيس الجانب البدني:

تصميم استمارات استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد انسب الاختبارات البدنية للقدرات البدنية التي أسفرت عنها نتائج الاستبيان.

جدول (3)

الاختبارات البدنية للقدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب بوجه القدم الامامي في كرة القدم

(ن = 17)

وفقاً لأراء السادة الخبراء

م	القدرات البدنية الخاصة	الاختبارات	وحدة القياس	النسبة المئوية	الترتيب	الحالة
1	القدرة العضلية	الوثب العريض من الثبات.	سم	88 %	الأول	√
		الوثب العمودي من الثبات.	سم	59 %	السادس	حذف
2	السرعة الحركية	الجري في المكان 15 ثانية	ث	47 %	الثامن	حذف
		سرعة حركة الرجل بالإتجاه الأفقي	عدة	78 %	الرابع	√
3	الرشاقة	الجري المكوكي.	ث	29 %	الثالث عشر	حذف
		الجري الزجراجي (بارو).	ث	88 %	الأول	√
4	التوافق	الجري متعدد الجهات.	ث	47 %	الثامن	حذف
		الوثب داخل الدوائر الرقمية.	ث	71 %	الخامس	√
5	الدقة	نط الحبل.	عدة	41 %	العاشر	حذف
		التصويب داخل مربعات	نقطة	82 %	الثالث	√
		التصويب علي الدوائر المتداخلة.	نقطة	41 %	العاشر	حذف

يوضح جدول (3) أن النسبة المئوية التي ارتضى بها الباحث هي 70 % فأكثر لتحديد

الاختبارات للقدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب بوجه القدم الأمامي .

3- اختبارات تقيس الجانب المهاري.

تصميم استمارات استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد انسب الاختبارات المهارية التي تقيس

مهارة التصويب بوجه القدم الأمامي التي أسفرت عنها نتائج الاستبيان.

جدول (4)

الاختبارات المهارية التي تقيس مهارة التصويب بوجه القدم الأمامي
وفقاً لآراء السادة الخبراء (ن = 17)

م	المهارة (قيد البحث)	الاختبارات	النسبة المئوية	الترتيب	الحالة
1	مهارة التصويب بوجه القدم الأمامي	اختبار قوة التصويب بوجه القدم لأبعد مسافة	82%	الأول	√
		اختبار دقة التصويب بوجه "التصويب داخل مربعات"	75%	الثاني	√
		اختبار التصويب على دوائر .	59%	الثالث	حذف
		اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة بعد سقوطها من يد	35%	الرابع	حذف

يوضح جدول (4) النسبة المئوية التي ارتضي بها الباحث هي 82% ، 75% حيث هي النسبة الأكبر لآراء الخبراء لتحديد الاختبار لمهارة التصويب بوجه القدم الأمامي .
-تجانس عينة البحث في الاختبارات البدنية والمهارية.
-المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:
الصدق: (صدق التمايز)

لإيجاد معامل الصدق استخدم الباحث صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث علي مجموعتين مجموعة مميزة ومجموعة غير مميزة وعدد كل منهم (10) لاعبين، حتى يتضح الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة وتقنين المجموعتين من خارج عينة البحث، وقد طبقت الاختبارات علي المجموعتين خلال الفترة من 2019/12/3م إلي 2019/12/4م. والجدول رقم (5) يوضح الفروق بين المجموعتين:

جدول (5)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات الاختبارات البدنية والمهارية
للمجموعتين المميزة وغير المميزة (ن=10=2=1)

م	نوع الاختبار	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن=10		المجموعة غير المميزة ن=10		قيمة (ت) المحسوبة
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	الاختبارات البدنية	الوثب العريض من الثبات	سم	211.62	6.13	195.70	3.80	**6.99
2		اختبار سرعة حركة الرجل بالإتجاه الأفقي.	عدد	22.60	2.72	20.80	2.90	**10.61

م	نوع الاختبار	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن=10		المجموعة غير المميزة ن=10		قيمة المحسوبة (ت)
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
3	الاختبارات المهارية	الجري الزجراجي (بارو)	ثانية	27,37	1,26	30,12	0,96	**5,55
4		الدوائر الرقمية	ثانية	5,48	0,89	8,16	0,72	**7,82
5		التصويب داخل المربعات	عدد	21,58	0,94	17,20	1,55	**8,69
6		اختبار قوة التصويب لأبعد مسافة.	متر	33,10	5,45	31,10	5,34	**8,57

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (0,05) = 1,73

يتضح من جدول (5) ما يلي:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (5,55: 10,61) وهي قيمة دالة إحصائياً مما يدل على أن الاختبارات علي درجة مقبولة من الصدق.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير مميزة في الاختبارات المهارية حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (0,05) وهي قيمة دالة إحصائياً مما يدل على أن الاختبارات علي درجة مقبولة من الصدق.

النتائج:

لإيجاد معمل الثبات استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة الاختبار علي عينة قوامها (10) لاعبين من ناشئي نادي طهطا الرياضي وقد تم استخدامها كتطبيق أول والتي تم استخدامها في الصدق (المجموعة المميزة) (العينة الاستطلاعية) وبفارق زمني 15 يوم من 2019/12/3م إلي 2019/12/17م وذلك عن طريق معمل الارتباط بين الاختبار الأول والثاني والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (6)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني

(ن=10)

للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

م	نوع الاختبار	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر" المحسوبة
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	

م	نوع الاختبار	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر" المحسوبة
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	الاختبارات البدنية	الوثب العريض من الثبات	سم	195,70	3,80	194,30	3,43	**0,813
2		اختبار سرعة حركة الرجل بالإتجاه الأفقي.	عدد	20,85	2,95	20,88	2,98	**0,942
3		الجري الزجراجي (بارو)	ثانية	30,12	0,96	30,04	1,34	**0,826
4		الدوائر الرقمية	ثانية	8,16	0,72	8,05	0,81	**0,905
5	الاختبارات المهارية	التصويب داخل المربعات	عدد	17,20	1,55	17,10	1,29	**0,933
6		اختبار قوة التصويب لأبعد مسافة.	متر	32,15	5,40	34,20	5,65	**0,738

يوضح جدول (6) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة (0,01)، مما يفسر ثبات الاختبارات البدنية والمهارية حيث أثبتت النتائج وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق وإعادة التطبيق في جميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، وتراوحت قيمة "ر" المحسوبة للاختبارات البدنية والمهارية ما بين (0,738: 0,942).

جدول (7)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات (الاختبارات البدنية والمهارية) للعينة قيد البحث (ن=15)

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الوثب العريض من الثبات	سم	191,47	9,11	190	0,631
2	اختبار سرعة حركة الرجل بالإتجاه الأفقي.	عدد	22,60	2,72	29	0,526
3	الجري الزجراجي لبارو	ثانية	29,11	1,69	28,40	0,290
4	الدوائر الرقمية	ثانية	8,30	0,74	8,53	0,341
5	التصويب داخل المربعات	عدد	16,20	1,74	16	0,871
6	اختبار قوة التصويب لأبعد مسافة.	متر	32,15	5,40	188	0,488

يتضح من نتائج جدول (7) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (0,29: 0,87) أي انحصرت بين (3+) مما يشير إلى تجانس العينة في الاختبارات السابقة . خطوات تنفيذ البحث

القياس القبلي لمجموعة البحث :

تم إجراء القياس القبلي على مجموعة البحث للمتغيرات البدنية والمهارية وذلك يوم الأربعاء 18 / 12 / 2019 م .

تنفيذ البرنامج التدريبي :

تم تطبيق وحدات البرنامج على عينة البحث حيث تم التنفيذ بواسطة المساعدين وتحت إشراف الباحث، وكانت مدة التطبيق (12 أسبوع) بواقع ثلاث وحدات أسبوعية اعتباراً من يوم السبت (2019/12/21م حتى الأربعاء 2020/3/18م وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبية للبرنامج (36) وحدة أيام السبت، الاثنين، الأربعاء.

القياس البعدي لمجموعة البحث :

أجريت القياسات البعدية بعد (12 أسبوع) من بدأ تطبيق البرنامج وذلك يوم الأحد الموافق 2020/3/22م وذلك لجميع الاختبارات قيد البحث (الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية) وذلك بنفس أسلوب التطبيق للقياس القبلي وتحت نفس الظروف ثم تم جمع البيانات وجدولتها لمعالجتها إحصائياً.

جدول (8)

التوزيع الزمني لإجراءات البحث

م	الإجراءات	الفترة الزمنية
1	الدراسة الاستطلاعية الأولى	2019/11/20م إلي 2019/11/30م
2	الدراسة الاستطلاعية الثانية	2019/12/3م إلي 2019/12/17م
3	القياسات القبالية	2019/12/19م
4	تطبيق البرنامج	2019/12/22م إلي 2020/3/18م
5	القياسات البعدية	2020/3/22م

يتضح من جدول رقم (8) التوزيع الزمني لإجراءات البحث.

المعالجة الإحصائية :

تحقيقاً لأهداف البحث استخدم الباحث المعالجات الإحصائية الآتية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط .
- معامل الالتواء .
- اختبار " ت " .
- نسبة التحسن .
- تحليل التباين .

عرض النتائج

في ضوء أهداف وفروض البحث سيتم عرض نتائج البحث في عدد من الجداول التي تم التوصل إليها من خلال معالجتها إحصائياً وفقاً للأساليب الإحصائية المناسبة في محاولة للتحقق من فروض البحث المطروحة في المقدمة النظرية لهذا البحث. وللتحقق من الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والقياسات البعديّة في بعض القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) لدى ناشئي كرة القدم لصالح متوسطات القياسات البعديّة، يوضح ذلك جدول (9).

جدول (9)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية قيد البحث

(ن = 15)

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة (ت)	نسبة التحسن %
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	القدرة العضلية	سم	191,47	9,11	201	10,04	*2,72	4,98
2	السرعة الحركية	عدد	22,60	2,72	24,70	2,63	*3,65	16,85
3	الرشاقة	ثانية	29,11	1,69	28,04	1,09	*2,06	3,81
4	التوافق	ثانية	8,30	0,74	6,33	0,79	*7,10	31,21
5	الدقة	عدد	16,20	1,74	18,60	2,10	*3,41	14,81

قيمه (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (0,05) = 1,77

يوضح جدول (9) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح متوسط القياس البعدي في مستوى جميع الاختبارات البدنية قيد البحث، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (2,06 : 7,10) ، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (3,81% : 31,21%).

وللتحقق من الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والقياسات البعديّة في مستوي أداء مهارة التصويب بوجه القدم الامامي لدى ناشئي كرة القدم لصالح القياسات البعديّة، يوضح ذلك جدول (10).

جدول (10)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي

للاختبارات المهارية قيد البحث (ن = 15)

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة (ت)	نسبة التحسن
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		

1	اختبار قوة التصويب لأبعد مسافة.	متر	32.15	5.40	34.20	5.65	**2,68	5,91
2	التصويب داخل المربعات	عدد	16,20	1,74	19.25	1.95	3.07	1.31

قيمه (ت) عند مستوي دلالة $(0,05) = 1,77$

يوضح جدول (10) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى $(0,05)$ بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح متوسط القياس البعدي في مستوى المتغيرات المهارية قيد البحث، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة $(2,68)$ ، كما بلغت نسب التحسن $(5,91\%)$. وللتحقق من الفرض الثالث: توجد علاقة ايجابية دالة إحصائية بين القدرات البدنية الخاصة ومستوي مهارة التصويب بوجه القدم الامامي لدي ناشئي كرة القدم، يوضح ذلك جدول (11).

جدول (11).

معاملات الارتباط بين عناصر اللياقة البدنية والمستوى المهاري للعينة قيد البحث (ن=15)

م	الاختبارات البدنية	القياسات البدنية		المستوى المهاري		قيمة "ر"
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	الوثب العريض من الثبات	194,30	3,43	209	8,21	**0,920
2	اختبار سرعة حركة الرجل بالإتجاه الأفقي.	24,70	2,63			
3	الجري الزجراجي لبارو	30,04	1,34			
4	الدوائر الرقمية	8,05	0,81			
5	التصويب داخل المربعات	17,10	1,29			
6	اختبار قوة التصويب لأبعد مسافة.	34.20	5.65			

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة $(0,05) = 0,51$

يوضح جدول (11) وجود معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية بين بعض العناصر البدنية (القدرة العضلية، السرعة الحركية، الرشاقة، التوافق، الدقة) ومستوى الأداء المهاري (مهارة التصويب بوجه القدم الامامي) حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين $(0,89 : 0,96)$ ، وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية.

-تفسير ومناقشة النتائج

يناقش الباحث النتائج من واقع بيانات عينة البحث التي تم التوصل إليها والمعالجات الإحصائية مستعيناً في ذلك بالإطار المرجعي على النحو التالي:
مناقشة نتائج الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والقياسات البعدية في بعض القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) لدي ناشئي كرة القدم لصالح متوسطات القياسات البعدية.

وللتحقيق ذلك الفرض قام الباحث بتحديد القدرات البدنية الخاصة من خلال بعض المراجع العلمية وذلك بعد استفتاء الخبراء الذين قرروا أن القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب بوجه القدم الأمامي هي (القدرة العضلية - السرعة الحركية - الرشاقة - التوافق - الدقة) وكذلك تم استفتاء السادة الخبراء عن الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية وهي كالآتي:
اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية.
اختبار سرعة حركة الرجل بالإتجاه الأفقي لقياس السرعة الحركية.
اختبار الجري الزجاجي (بارو) لقياس الرشاقة.
اختبار الوثب داخل الدوائر الرقمية لقياس التوافق بين الرجلين والعينين.
اختبار قوة التصويب بوجه القدم لأبعد مسافة .

ويتضح ذلك من جدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والقياسات البعدية لبعض القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية - السرعة الحركية - الرشاقة - التوافق - الدقة) لصالح القياسات البعدية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة لكل منها على الترتيب (2,72)، (3,65)، (2,06)، (7,10)، (3,41)، وقد أظهرت تلك الفروق نسبة تحسن لكل من القدرات البدنية الخاصة مقدارها بين أعلى قيمة لها عند "التوافق" وبلغت (31,21%) وأقل قيمة لها "الرشاقة" وبلغت (3,81%).
ويرجع الباحث ذلك إلى استخدام التدريب المركب ذو التدريبات المقننة المتنوعة والموجهة بصورة مباشرة نحو تنفيذ طريقة الحركة والعمل على تنمية العضلات المشاركة في أداء مهارة التصويب بوجه القدم الأمامي وتنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة.

وهذه النتيجة التي توصل إليها البحث تتفق مع ما توصل إليه كل من "زبيد.ب" Zepeda.P و"جونزالز" Gonzalez (1997م) (22)، "أحمد خليفة حسن محمد" (2008م) (1) في أن التدريب المركب (الأثقال/البليومتر) حققت تحسن في القدرات البدنية.

كما يتفق مع ما أشار إليه "ويليام.ب ابين" William.p.ebben (2002م) أن الجمع بين التدريب البليومتري والتدريب على الأثقال مفيد لتنمية القدرة العضلية وأن التدريب المركب يكتسب شعبية واسعة باعتباره إستراتيجية تجمع بين التدريب على الأثقال والتدريب البليومتري. (43:20)

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والقياسات البعدية في بعض القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) لدى ناشئي كرة القدم لصالح متوسطات القياسات البعدية.

-مناقشة نتائج الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية

والقياسات البعدية في مستوى أداء مهارة التصويب بوجه القدم الأمامي لدى ناشئي كرة القدم لصالح القياسات البعدية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض وبعد تحديد مهارة التصويب بوجه القدم الأمامي لدى ناشئي كرة القدم ، وبعد تحديد الاختبار الذي يقيس المهارة (اختبار قوة التصويب لأبعد مسافة ، يتضح من جدول (10) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والقياسات البعدية في مستوى أداء مهارة التصويب بوجه القدم لصالح القياسات البعدية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2,68).

ويرجع الباحث هذا التحسن في نتائج الاختبارات المهارية في القياس البعدي إلى التأثير المباشر للبرنامج المقترح والذي اشتمل على تدريبات التدريب المركب (الأثقال - البليومتر).

وقد أظهرت تلك الفروق نسبة تحسن لكل من مستوى أداء مهارة التصويب بوجه القدم الامامي بلغت (5,91%).

-مناقشة نتائج الفرض الثالث: توجد علاقة ارتباطية ايجابية دالة إحصائية بين القدرات البدنية الخاصة ومستوى مهارة التصويب بوجه القدم الامامي لدى ناشئي كرة القدم .

- يوضح جدول (11) وجود معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية بين بعض العناصر البدنية (القدرة العضلية - السرعة الحركية - الرشاقة - التوافق - الدقة) ومستوى الأداء المهاري (مهارة التصويب بوجه القدم الأمامي) حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0,89% : 0,96%)، وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية.

ويعزى الباحث نتائج العلاقات الارتباطية بين القدرات البدنية الخاصة قيد البحث إلى البرنامج التدريبي المقترح (التدريب المركب) والذي ساهم في تحسن القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) لدى ناشئي كرة القدم بشكل جيد.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على : توجد علاقة ارتباطيه ايجابية بين القدرات البدنية الخاصة ومستوى مهارة التصويب بوجه القدم الامامي لدى ناشئي كرة القدم .

- مناقشة نتائج الفرض الرابع : توجد نسبة تحسن بين القدرات البدنية ومستوى التصويب بوجه القدم الامامي لدى ناشئي كرة القدم .

- يتضح من جدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والقياسات البعدية لبعض القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية - السرعة الحركية - الرشاقة - التوافق - الدقة) لصالح القياسات البعدية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة لكل منها على الترتيب (2,72)، (3,65)، (2,06)، (7,10)، (3,41)، وقد أظهرت تلك الفروق نسبة

تحسن لكل من القدرات البدنية الخاصة مقدارها بين أعلى قيمة لها عند "التوافق" وبلغت (31,21%) وأقل قيمة لها "الرشاقة" وبلغت (3.81%).

- ويتضح من جدول (10) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبالية والقياسات البعدية في مستوى أداء مهارة التصويب بوجه القدم لصالح القياسات البعدية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2,68).

وبذلك يتحقق الفرض الرابع الذي ينص على : توجد نسبة تحسن بين القدرات البدنية ومستوى التصويب بوجه القدم الامامي لدى ناشئي كرة القدم .

لذا يرى الباحث ضرورة تنمية القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب بوجه القدم الامامي في ضوء تدريبات التدريب المركب (الأثقال - البليومتر) لما له من تأثير إيجابي على مستوي الأداء المهاري لمهارة التصويب بوجه القدم الامامي وبناء عليه فإن تنمية هذه المهارة تؤدي إلى ارتفاع مستوى الأداء الفني في كرة القدم .

الاستنتاجات :

استنادا إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف البحث وفروضه ، وبناءه النظري، والإجراءات التي اتبعها الباحث، وما أمكن التوصل إليه من خلال عرض ومناقشة النتائج ، توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

استخدام التدريب المركب أدى إلى تحسن في مستوي القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم (عينة البحث).

استخدام التدريب المركب أدى إلى تحسن في مستوي أداء مهارة التصويب بوجه القدم الامامي لناشئي كرة القدم (عينة البحث).

التوصيات:

في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال النتائج يوصى الباحث بما يلي:

استخدام التدريب المركب المقنن بما يتناسب مع المراحل السنية وخاصة الناشئين.

التخطيط العلمي الدقيق للبرامج التدريبية وبما يضمن تحقيق اهدافها.

تطبيق البرنامج المطبق بالدراسة علي فرق الناشئين المماثلة في كرة القدم .

اجراء دراسات مماثلة علي رياضات اخري.

قائمة المراجع

اولا :المراجع باللغة العربية:

1. أحمد خليفة حسن(2008) : "تأثير استخدام التدريب (البالستي-المركب-المشترك) على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة السلة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
2. أحمد عبد المولى السيد(2008م) : " تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهارى المركب لناشئ كرة القدم" ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
3. السيد السيسى (2000م) : " تأثير برنامج تدريبي لرفع مستوى بعض القدرات البدنية الوظيفية
4. الخاصة لدى حكام الدرجة الأولى لكرة القدم بمنطقة الإسكندرية" ، رسالة
5. ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
6. السيد عبد المقصود(1994م) : " نظريات التدريب الرياضي والجوانب الأساسية للعملية التدريبية"، مكتبة الحساء، القاهرة.
7. بطرس رزق الله وعبد أبو العلا(1994م): "متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية"، دار المعارف ،الإسكندرية .
8. جمال محمد علاء الدين،ناهد الصباغ(2007م):"علم الحركة ،الجزء الثاني،الطبعة 9،دار الكتاب،القاهرة .
9. حسن أبو عبده (2004م): " الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم" (نظريات وتطبيقات) ، مطبعة الاشعاع ،الإسكندرية.
10. حنفي محمود مختار(1994م): "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي،القاهرة .
11. طارق عبد المنعم على(1998م): "العلاقة بين بعض المبادئ الخطئية الهجومية الفردية وفاعلية الأداء المهارى للاعبى كرة القدم" ،رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية،جامعة أسيوط .
12. عجمي محمد عجمي علي(1988م) : " برنامج تدريبي مقترح بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ودقة التصويب للناشئين في كرة القدم،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية للبنين ،إسكندرية .
13. محمد توفيق الويللي(2009م): " تدريب المنافسات" ، دار Gms ، ط4، القاهرة.
14. محمد صبحي حسانين، أحمد كسري: "موسوعة التدريب الرياضي"، مركز الكتاب

للنشر، القاهرة، 1998م.

15. مفتي إبراهيم حماد(1991م): الهجوم في كرة القدم، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
16. مفتي إبراهيم حماد(1994م): الإعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
17. مفتي إبراهيم حماد(1998م) : "تمرينات الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم" (ج 2) ،مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
18. مفيد خليل محمد علي (2001): "بعض أساليب التدريب لتنمية القوة العضلية للرجلين علي أداء الضربات الثابتة أثناء التصويب على المرمى لناشئ كرة القدم تحت 14 سنة"،رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين،إسكندرية .
19. محمد عبد الحميد حسن(2004 م) "مقارنة بيوميكانيكية بين أسلوبين للركل بوجه القدم الداخلي والأمامي في كرة القدم"، إنتاج علمي.
ثانيا : المراجع باللغة الأجنبية:
- 20- Duthle, GM young, W.B and Aitken, D.A: The Acute Effects of The complex and conditioning research 16(4) p530- 538-(2002).
- 21- Lee Ingle. Mike Sleaf, Tolerey: The Effect of Complex Training and Detriables in Early pubertal boys Journal of sports sciences .sept. 24(9)987- 997(2006).
- 22- William.P.Ebben: Complex Training a brief review. Journal 1. of sports science and medicineI,42-46(2002).
- 23- Willson, A.C: Acute Effects of complex Training as Warm-up on vertical Jump, standing long Jump and 20-m sprint, kinesiology publications university of Oregon (2004).
- 24- Zepeda.P and Gonzalez, J: Complex Training three weeks pre- season conditioning in diving female basketball players, Journal of U.S.A (1997) .
- شبكة المعلومات الدولية الانترنت
- 25-<http://www.shbabnahda.com/forum/showthread.php?t=6826&pag>

ملخص البحث

تأثير استخدام التدريب المركب علي بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها

بمهارة التصويب بوجه القدم الامامي لناشئي كرة القدم

د. ياسر طه صلاح محمد

يهدف البحث إلى تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة ومهارة التصويب لناشئي كرة القدم باستخدام برنامج للتدريب المركب كما يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى التعرف على تأثير البرنامج على بعض القدرات البدنية الخاصة ومهارة التصويب لناشئي كرة القدم واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة باستخدام القياسين (القبلي - والبعدى).

يتمثل مجتمع البحث في ناشئي كرة القدم مواليد (2004م) من أندية محافظة سوهاج والمسجلين بفرع سوهاج والاتحاد المصري لكرة القدم وعددهم (250) ناشئي للموسم الرياضي 2020/2019م. وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي نادي سوهاج الرياضي تحت 16 سنة والمقيدين بسجلات النادي وفرع سوهاج لكرة القدم وقد بلغ عدد أفراد العينة (18) لاعب.

وكانت من أهم الإستنتاجات أن استخدام التدريب المركب أدى إلى تحسن في مستوي القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم وأن استخدام التدريب المركب أدى إلى تحسن في مستوي أداء مهارة التصويب بوجه القدم الأمامي لناشئي كرة القدم . وأوصت الدراسة باستخدام التخطيط العلمي الدقيق للبرامج التدريبية وبما يضمن تحقيق اهدافها وكذلك استخدام التدريب المركب المقنن بما يتناسب مع المراحل السنية وخاصة الناشئين .

Abstract**The effect of using compound training with the skill of shooting with front foot of young footballers***Dr.Yasser Taha Salah Mohamed*

The research aims to improve some special physical abilities and the shooting skill for soccer players using a combination training program. The proposed training program also aims to identify the impact of the program on some of the special physical abilities and shooting skill of junior footballers. The researcher used the experimental method using the experimental design with one experimental group using the two measurements (pre- and post-test).

The research community is represented in football juniors born (2004 AD) from clubs in Sohag Governorate and registered in the Sohag branch and the Egyptian Football Association, and their number is (250) juniors for the 2019/2020 sports season. The research sample was chosen in a deliberate way from the juniors of Sohag Sports Club under 16 years old and registered in the records of the club and the Sohag branch of football, and the number of sample members was (18) players.

One of the most important conclusions was that the use of complex training led to an improvement in the level of the special physical abilities of football juniors, and that the use of complex training led to an improvement in the level of performance of the skill of shooting with the front foot of football juniors.

The study recommended the use of accurate scientific planning for training programs to ensure the achievement of their objectives, as well as the use of standardized complex training in proportion to the age groups, especially the juniors