



تأثير التدريب المشترك على مستوى الأداء البدني للاعبين كرة القدم

١.د/ أحمد أمين الشافعي

أستاذ التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

١.د/ أحمد ساهر حسنين

أستاذ كرة القدم بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية

١.م.د / محمد بكر سلام

أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب وعلوم الحركة الرياضية
بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

الباحث / محمد عبد الجابر مصطفى العادلي

باحث ماجستير بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب وعلوم الحركة الرياضية
بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

ملخص البحث باللغة العربية

عنوان الدراسة تأثير التدريب المشترك على مستوى الأداء البدني للاعبين كرة القدم تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير التدريب المشترك على مستوى الأداء البدني للاعبين كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس (قبلي - بعدي) لمجموعة تجريبية، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الفريق الأول لكرة القدم بنادي السلام الرياضي بمدينة السادات والمسجلين بمنطقة المنوفية لكرة القدم الموسم الرياضي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ م، وبلغ حجم العينة (٣١) لاعباً تم تقسيمهم (١٥) لاعباً للعينة الأساسية، بالإضافة الي (١٦) لاعباً من الممارسين من خارج عينة البحث كعينة استطلاعية... خضعت مجموعة البحث لتطبيق البرنامج بأسلوب التدريب المشترك خلال فترة الاعداد للموسم الرياضي ٢٠٢٤/٢٠٢٥ م. وذلك اعتباراً من يوم السبت الموافق ٢٠٢٤/٨/٣ م وحتى يوم الخميس ٢٠٢٤/٩/١١ م، وذلك لمدة (٦) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريب أسبوعية بإجمالي (١٨) وحدة تدريبية يومية على مدار البرنامج، وتوصلت اهم نتائج البحث الي وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء البدني للاعبين كرة القدم، ولصالح متوسطات القياسات البعديّة لمجموعة البحث التجريبية.

الكلمات الاستدلالية للبحث:

(التدريب المشترك ، الأداء البدني ، كرة القدم)





المقدمة ومشكلة البحث:

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفاعلية الخاصة أو النشاط المختار، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطيط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية.

يُعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية منظمة وهادفة وموجهة علمياً نحو إعداد الرياضيين في المراحل والمستويات المختلفة (بدنياً ومهارياً وفنياً وخطياً وعقلياً ونفسياً) للوصول بقدراتهم إلى أعلى مستويات ممكنة. (١٩،٣:٢)

شهدت الفترة الأخيرة تطوراً كبيراً في مجال الإعداد البدني للرياضيين، بعد أن وضعت الدول المتقدمة رياضياً الإعداد البدني على قمة الجوانب الأخرى إيماناً منها بأن عناصر اللياقة البدنية يجب أن تُنمي أولاً وبدرجة مناسبة. (٧:٥)

تُعد المتطلبات البدنية الخاصة بأي نشاط رياضي شرطاً لأداء مهارات هذا النشاط والتي يستطيع الرياضي من خلالها أن ينفذ الواجبات المطلوبة منه بسهولة ويسر محققاً الهدف الحقيقي من خلال الأداء الصحيح للمهارة والتي يتوقف أدائها على وجود هذه المتطلبات. (٢:٧)

قد اتخذت البرامج التدريبية شكلاً وهيكلًا يتفق مع التطور الجديد في الأساليب والوسائل المستخدمة بالعملية التدريبية التي أصبحت ضرورة من ضروريات الإعداد البدني والمهاري والوظيفي والنفسي للاعبين حيث ثبت بالتجربة أن استخدام الوسائل العلمية في التدريب يؤدي إلى الوصول الأمثل إلى الفورمة الرياضية. (٩٨ :٣)

ويري كرافتيز KRAVITZ (2004) إلى أن التأكيد المستمر والمتزايد تجاه الوصول إلى الانجاز الرياضي، قاد العلماء للبحث عن طرق تدريب يكون لها تأثيرات إيجابية على الأداء، والتدريب المتباين يعتبر إحدى هذه الطرق التي استرعت الانتباه في الأونة الأخيرة. (٣٤:١٢)

ويؤكد مروان علي عبدالله (٢٠٠٣) أن تدريبات الأثقال والبليو مترك مكملتها لبعضها، حيث أن تدريبات الأثقال تساعد علي تنمية كل من السرعة والقوة وبالتالي القدرة ولكن ذلك لا يعد كافياً لإنجاز أقصى قدرة عضلية، حيث أنه قد لا يطور مقدرة اللاعب على التحول من الانقباض التقصيري إلي الانقباض بالتطويل، وهنا يأتي دور تدريبات البليو مترك التي تساعد اللاعب علي سرعة التحول من الانقباض بالتقصير إلي الانقباض بالتطويل ولذا فإن تدريبات الأثقال ضرورية لبناء أساس من القوة العضلية ولكن





القوة الديناميكية تنمي أساساً بتدريبات البليومترك، وإن استخدام كل من الأثقال والبليومترك معاً يحقق أفضل النتائج. (١٦:٨)

ويذكر كلا من " محمد بريقع وإيهاب البديوي " أن الهدف الرئيسي من تدريب الأثقال هو محاولة الوصول باللاعب إلي أعلى مستوى يمكنه من الاشتراك في المنافسات الرياضية وتحقيق مستويات عالية، كما أن التدريب بالأثقال يعتبر أحد الطرق المثلى لتنمية القوة العضلية، كما أثبتت كثيراً من الدراسات أن بعض المهارات الرياضية يمكن تحسينها من خلال استخدام برامج التدريب بالأثقال. (٥٧:٥٢:٥)

ولقد ظهرت في الأونة الأخيرة أساليب حديثة متنوعة في تدريب القوة العضلية وهي التي تجمع بداخلها تدريبات الأثقال والبليومترك مثل التدريب المترابط والمشارك والاختلاف بينهما في شكل التنفيذ مع تشابه المحتوى.

فالتدريب المترابط COMPLEX TRAINING عبارة عن إستراتيجية تجمع بين التدريب بالأثقال والتدريب البليومترك، حيث لا بد أن يتناوب التدريب البليومترك المتشابه من الناحية الميكانيكية مجموعة بمجموعة في نفس التدريب مثل أداء مجموعة من تمرينات الإقعاء (أثقال) يعقبها مباشرة مجموعة من تمرينات الإقعاء عن طريق الوثب (بليومترك). (٢:١)

أما التدريب المشترك COMBINE TRAINING والذي ينتهج إستراتيجية الجمع بين التدريب بالأثقال وتمرينات البليومترك ولكن يختلف عن المترابط في شكل التنفيذ حيث يتم أداء تمرينات الأثقال كاملة للجزء العلوي من الجسم يعقبها مباشرة تمرينات بليومترك كاملة للجزء السفلي في الوحدة التدريبية والعكس بالعكس في الوحدة التي تليها. (٢٩:١١)

ولما كان أسلوب التدريب المشترك (COMBINE TRAINING) من الأساليب التي تجمع في داخلها بين التدريب بالأثقال والبليومترك مثله مثل باقي الأساليب الحديثة التي تهتم بتنمية القوة العضلية، ولكنه يختلف عن أسلوب التدريب المركب والباليستي في طريقة التنفيذ حيث أداء تمرينات الأثقال كاملة يعقبها مباشرة التمرينات البليومترية وهي طريقة أثبت نتائج الأبحاث فاعليتها في تنمية القدرة العضلية. (٥٧:٥)

ومن خلال اطلاع الباحث على العديد من المصادر العلمية العربية والأجنبية في مجال التدريب بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص، وكذلك من خلال عمل الباحث كمعد بدني في احد الاندية الرياضية واهتمامه بمتابعة البطولات المحلية والدولية وفي ضوء أهمية التنوع في أساليب التدريب المستخدمة وملاحظاته لمستويات الأداء البدني والفني للاعبين فقد لاحظ أن استخدام الأساليب التدريبية الحديثة احدثت تأثيرات متباينة لمختلف جوانب الحالة التدريبية للاعبين كرة القدم مما اثار انتباه الباحث لأهمية الشروع في استخدام أسلوب التدريب المشترك علي الحالة التدريبية (بدنياً ومهارياً وفنياً وخطياً وعقلياً





ونفسياً) للاعبين ولندرة الأبحاث التي استخدمت هذا الأسلوب (أسلوب التدريب المشترك) في كرة القدم، مما اثار انتباه الباحث لأهمية الشروع في محاولة التعرف علي تأثير التدريب المشترك على مستوى الأداء البدني للاعبي كرة القدم.

هدف البحث:

التعرف على تأثير التدريب المشترك على مستوى الأداء البدني للاعبي كرة القدم.

فرض البحث:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات (القبلية - البعدية) للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء البدني للاعبي كرة القدم، ولصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

• التدريب المشترك:

هو استراتيجية تجمع بين التدريب على الأثقال للجزء العلوي والتدريب البليومتريك للجزء السفلي من الجسم في نفس الوحدة التدريبية. (٢٩:١٧)

إجراءات البحث

منهج البحث:

سوف يقوم الباحث باستخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياسات (القبلية - البعدية) لمجموعة تجريبية واحدة، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يشتمل مجتمع البحث على لاعبي الفريق الأول بأندية (نادي الشهداء الرياضي - نادي منوف الرياضي - نادي نجوم السادات - نادي السلام الرياضي - نادي ميت خاقان - نادي جمهورية شبين - نادي غزل شبين) والمسجلين بمنطقة المنوفية لكرة القدم الموسم الرياضي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ م.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الفريق الأول لنادي السلام والمسجلين بمنطقة المنوفية التابعة للاتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠٢٤/٢٠٢٥ م، وبلغ حجم العينة (٣١) لاعباً، تم تقسيمهم (١٥) لاعباً للعينة الأساسية، بالإضافة الي (١٦) لاعبا من الممارسين من خارج عينة البحث كعينة استطلاعية..



اعتدالية توزيع عينة البحث:

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث

في قياسات بعض المتغيرات التي تم اختيارها للتأكد من ضبط عينة البحث $n = 31$

مُعامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات (قيد البحث)	
١.١٨	٣.٢٦	٢٤.٠٠	٢٥.٢٨	سنة	السن	مُعدلات النمو
١.١٥-	٥.٥٢	١٧٨.٠٠	١٧٥.٨٩	سم	الطول الكلي	
٠.٢٨-	٥.١٠	٧٣.٠٠	٧٢.٥٢	كجم	الوزن	
٠.٤٤	٢.٥٢	١١.٠٠	١١.٣٧	سنة	العمر التدريبي	

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء لقياسات عينة البحث في بعض المتغيرات التي تم اختيارها للتأكد من ضبط عينة البحث.. انحصرت ما بين (± 3) ، مما يعني وقوع عينة البحث تحت منحني التوزيع الاعتدالي وان افراد العينة تم توزيعهم بشكل اعتدالي ومتجانس في هذه المتغيرات.

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

١. جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن.
٢. حواجز مختلفة المقاسات.
٣. بوكسات وثب وكرات طبية.
٤. جيم مجهز.
٥. ساعة إيقاف.
٦. شريط قياس.
٧. إطباق واقماع تدريب قياسات مختلفة.
٨. صفارة.

الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث:

تم تحديد متغيرات البحث من خلال الرجوع لهيئة الاشراف علي البحث

جدول (٢)

م	المتغيرات البدنية (قيد البحث)	طريقة القياس
١	القوة المميزة بالسرعة	اختبار الوثب العمودي
٢	القوة المميزة بالسرعة	اختبار الوثب العريض من الثبات
٣	تحمل القوة العضلية	اختبار الجلوس من الرقود
٤	السرعة الانتقالية	اختبار عدو ٢٠م من البدء المتحرك
٥	الرشاقة	اختبار الجري الزججائي بين الاقماع ١٥ متر
٦	المرونة	اختبار ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل





البرنامج التدريبي المقترح (قيد البحث):

١- هدف البرنامج:

يهدف البرنامج (قيد البحث) إلى التعرف على تأثير التدريب المشترك على مستوى الأداء البدني للاعبين لكرة القدم.

٢- تخطيط البرنامج التدريبي:

جدول (٣)

تخطيط البرنامج التدريبي

المتغيرات	المحتوى
فترة الموسم	فترة الإعداد
مدة البرنامج	٦ أسابيع
عدد الوحدات الأسبوعية	٣ وحدة في الأسبوع
زمن الوحدة	٤٠ دقيقة
الجزء التمهيدي (زمن الإحماء)	١٥ دقيقة
الجزء الرئيسي	٢٠ دقيقة
الجزء الختامي (زمن التهدئة)	٥ دقائق
اسلوب التدريب المستخدم	التدريب المشترك
أيام تدريب المجموعة التجريبية	السبت، الاثنين، الاربعاء

٣- زمن وحدات التدريب اليومية:

جدول (٤)

التوزيع الزمني لأجزاء وحدة التدريب اليومية والنسبة المئوية لكل جزء

النسبة المئوية %	إجمالي الزمن بالدقيقة	المحاور الرئيسية للبرنامج التدريبي
٣٧.٥٠%	(١٨) وحدة تدريبية يومية × (١٥) دقيقة = (٢٧٠) دقيقة.	زمن الإحماء
٥٠.٠٠%	(١٨) وحدة تدريبية يومية × (٢٠) دقيقة = (٣٦٠) دقيقة.	زمن الجزء الرئيسي
١٢.٥٠%	(١٨) وحدة تدريبية يومية × (٥) دقائق = (٩٠) دقيقة.	زمن الجزء الختامي
١٠٠.٠٠%	(١٨) وحدة تدريبية يومية × (٤٠) دقيقة = (٧٢٠) دقيقة.	إجمالي زمن البرنامج التدريبي

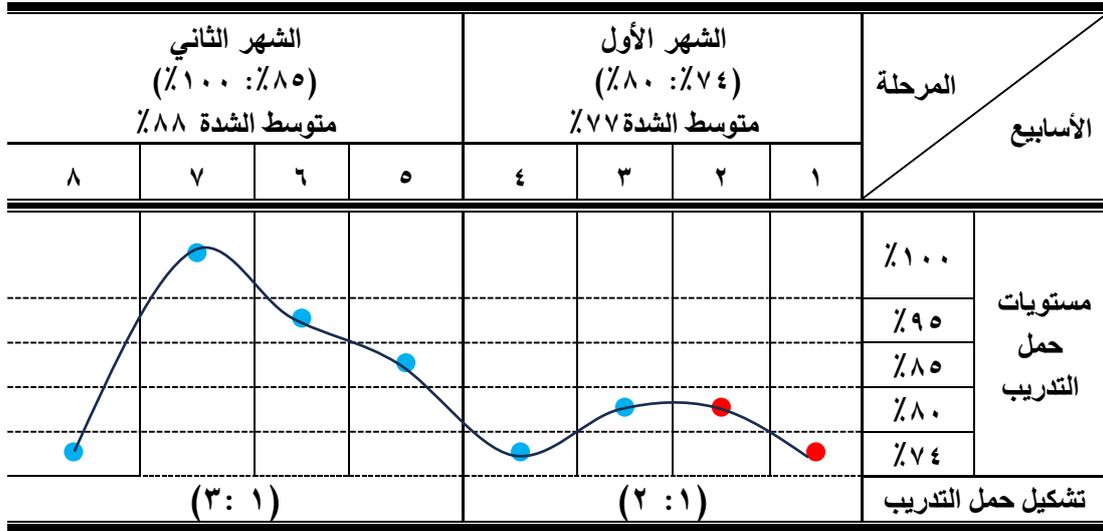
٤- تشكيل الأحمال التدريبية على مدار البرنامج التدريبي:



يشتمل البرنامج على ستة (٦) أسابيع تدريب قبل البدا بالبرنامج هناك أسبوعين تمهيد يكون التدريب فقط تدريب بالانتقال.

• درجات الحمل التدريبي لوحدات البرنامج:

- ❖ عدد (٦) وحده حمل متوسط
- ❖ عدد (٦) وحده حمل اقل من اقصى
- ❖ عدد (٦) وحده حمل اقصى



شكل (١)

تشكيل دورات الحمل الأسبوعية والشهرية خلال فترة التأسيس والبرنامج

المعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف وفروض البحث.. استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة

البيانات، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية:

١. النسبة المئوية.
٢. اختبار Z.Test لحساب دلالة الفروق.
٣. المتوسط الحسابي.
٤. معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
٥. الانحراف المعياري.
٦. اختبار T.Test لحساب دلالة الفروق.
٧. الوسيط.
٨. معدلات التحسن باستخدام النسبة المئوية.
٩. معامل الالتواء.

وقد ارتضى الباحث مستوى الدلالة الإحصائية عند (٠.٠٥).

عرض ومناقشة النتائج:

اولاً: عرض النتائج:



عرض نتائج فرض البحث:

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات (القبلية . البعدية) للمجموعة التجريبية

ن = ١٥

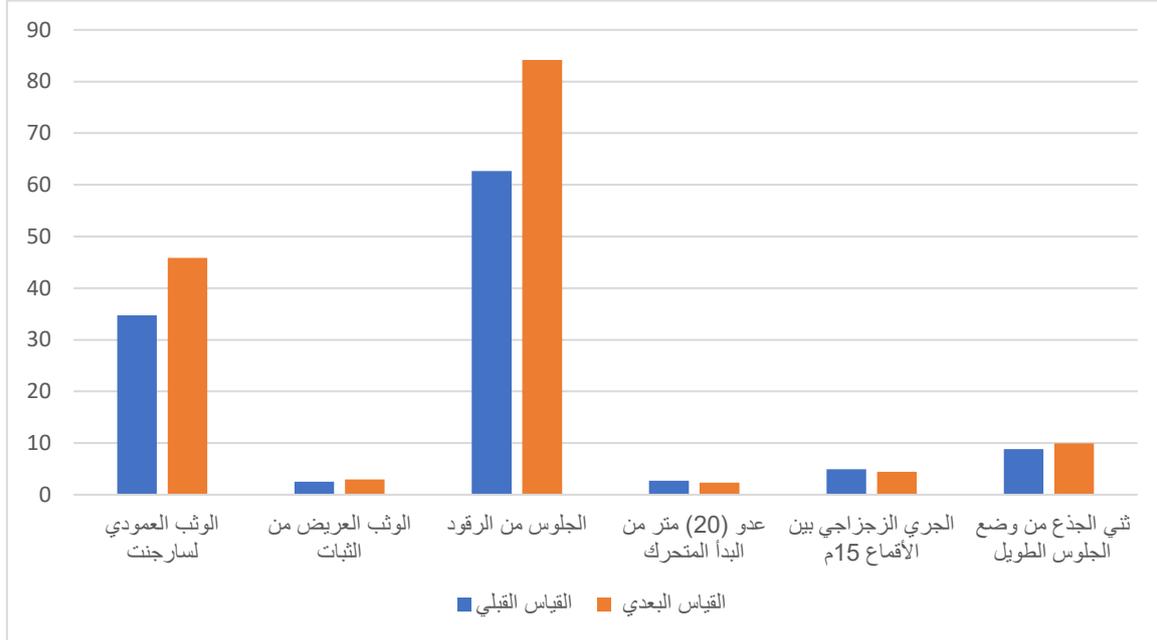
في مستوى الأداء البدني للاعبين كرة القدم قيد البحث

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" المحسوبة	معدل التحسن %
			س	ع±	س	ع±		
١	الوثب العمودي لسارجنت	السم	٣٤,٧٣	٠,٩٦	٤٥,٨٧	٠,٩٩	٣٠,١٨	٣٢,٠٥
٢	الوثب العريض من الثبات	المتر	٢,٥٠	٠,١٢	٢,٩٨	٠,٠٩	١١,٦٤	١٩,٢٩
٣	الجلوس من الرقود	تكرار	٦٢,٦٧	٢,٧٤	٨٤,٢٠	٢,٧٠	٢٠,٩٢	٣٤,٣٦
٤	عدو (٢٠) متر من البدء المتحرك	الثانية	٢,٧٢	٠,٢٩	٢,٣٦	٠,٣٠	٣,١٨	١٣,١٣
٥	الجري الزججاري بين الأقماع م١٥	الثانية	٤,٩١	٠,٢٠	٤,٤٥	٠,٢٨	٤,٩٩	٩,٣٣
٦	ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل	السم	٨,٨٠	٠,٨٦	٩,٩٧	٠,٧٩	٣,٧٣	١٣,٢٦

* قيمة "ت" الجدولية عند د.ح (ن-١) = (١٤)، ومستوي معنوية (٠.٠٥) في اتجاه واحد = ١.٧٦١

يتضح من جدول (٥)، وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث في الاختبارات البدنية ولصالح القياسات البعدية وتراوحت معدلات التحسن الحادثة بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في المتغيرات البدنية ما بين (٩.٣٣% الي ٣٤.٣٦%) حيث جاء في الترتيب الأول تحمل القوة العضلية (الجلوس من الرقود) بمعدل تحسن بلغ (٣٤.٣٦%) بينما جاء في الترتيب السادس الرشاقة (الجري الزججاري بين الأقماع م١٥) بمعدل تحسن بلغ (٩.٣٣%) وجميعها جاء لصالح القياس البعدي.





شكل (٢)

الفرق بين القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في الاختبارات البدنية

ثانياً: مناقشة نتائج فرض البحث:

يتضح من جدول (٥) وشكل (٢)، وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث في الاختبارات البدنية ولصالح القياسات البعديّة وتراوحت معدلات التحسن الحادثة بين متوسطة القياسات القبلية والبعديّة في المتغيرات البدنية ما بين (٩,٣٣% الي ٣٤,٣٦%) حيث جاء في الترتيب الأول تحمل القوة العضلية (الجلوس من الرقود) بمعدل تحسن بلغ (٣٤,٣٦%) بينما جاء في الترتيب السادس الرشاقة (الجري الزجراجي بين الأقماع ١٥م) بمعدل تحسن بلغ (٩,٣٣%) وجميعها جاء لصالح القياس البعدي.

حيث أظهرت النتائج تحسن واضح في الاختبارات البدنية (قيد البحث) حيث جاء التحسن

على النحو التالي:

- الترتيب الأول: الجلوس من الرقود بنسبة تحسن ٣٤,٣٦%
- الترتيب الثاني: الوثب العمودي لسارجنت بنسبة تحسن ٣٢,٠٥%
- الترتيب الثالث: الوثب العريض من الثبات بنسبة تحسن ١٩,٢٩%
- الترتيب الرابع: ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل بنسبة تحسن ١٣,٢٦%





▪ الترتيب الخامس: عدو (٢٠) متر من البدا المتحرك بنسبة تحسن ١٣,١٣٪

▪ الترتيب السادس: الجري الزجزاجي بين الأقماع ١٥م بنسبة تحسن ٩,٣٣٪

تظهر نتائج جدول (٥) وشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعدي لمجموعة البحث التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عن مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يؤكد على حدوث تحسن في المتغيرات البدنية.

ويرجع الباحث هذه الفروق بين القياس القبلي والبعدي إلى فاعلية البرنامج المقترح باستخدام التدريب المشترك والذي تم تطبيقه على عينة البحث، حيث راعي الباحث في تصميم البرنامج المقترح عملية تقنين الحمل بمكوناته الثلاثة (الشدة - الحجم - فترات الراحة)، وكذلك انتظام أفراد العينة (لاعبي الفريق الأول لنادي السلام) وبذل الجهد أثناء التدريب الأمر الذي ساهم بدرجة كبيرة في تحسين المتغيرات البدنية لدى أفراد عينة البحث، حيث كانت الفروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية.

ويؤكد ذلك الدراسة التي أجراها تريكول ولامس وكرنيفال Tricole,V;Lamas;Carneval (٢٠٠٥)(١٤) إلى أن التدريب المشترك يحسن من الوثب العمودي وأن الجمع بين الأثقال والبليومترك يحسن من مستوى القوة المتولدة ويذكر كروهن ومكنر ومارشيل Crohin, J.B; Mcnair, P.J; Marshall, R; (٢٠٠٢)(١٠) أن التحسينات في التدريب المشترك تعود إلى التكيفات العصبية العضلية المحسنة عن طريق تعزيز خصائص الانقباض العضلي، ولقد ثبت أن التدريب المشترك يعزز كل من القوة العضلية وسرعة الحركة في الأداء في نفس الوقت، وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة " رحمان رحيم، ناصر بيهور " Rahman Rahimi & Naser Behur (٢٠٠٥)(١٣) في تفوق المجموعة التي استخدمت التدريب المشترك في معدلات القوة للرجلين والوثب العمودي، وكذلك نتائج دراسة مروى محمد (٢٠٠٧)(٩) والتي أوضحت أن هناك تحسن في متغيرات القوة العضلية والأداء المهاري للاعبين التايكوندو مما يشير إلى التأثير الإيجابي للتدريب المشترك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين.

كما يرجع الباحث هذا التقدم إلى خضوع أفراد عينة البحث إلى التدريب ولمدة شهر ونصف (سنة أسابيع) وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً مما أدى إلى وصول أفراد العينة إلى مرحلة التكيف للأحمال المرتفعة ممثلة في تدريبات الانتقال وتدريبات البليومترك وأن فاعلية تدريبات الانتقال وتدريبات البليومترك تؤدي إلى استجابة المغازل العضلية الموجودة في العضلات والتي عن طريقها يمكن تحديد





القوة المطاطية للعضلة وهي تعتمد على كفاءة الاستجابة المنعكسة للمستقبلات الحسية للعضلات الباسطة للمفاصل ويحدث ذلك خلال الانقباض بالتطويل في القفز أو الوثب. مما سبق يتضح تحقيق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على أنه: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات (القبلية - البعدية) للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء البدني للاعبين كرة القدم، ولصالح القياس البعدي.

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات:

- في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها واستناداً إلى المعالجات الاحصائية وما أسفرت عنه نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:
١- يؤثر البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المشترك تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء البدني للاعبين كرة القدم.
- ٢- وجود معدلات تحسن حادثة بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في الاختبارات البدنية لمجموعة البحث التجريبية.

ثانياً: التوصيات:

- في ضوء أهداف البحث ونتائجه وفي حدود العينة، يوصى الباحث بما يلي:
- ١- تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المشترك والذي يحتوي على تدريبات الانتقال والبليومترك لتحسين مستوى الأداء البدني للاعبين كرة القدم لما لها من تأثير إيجابي على مستوى الأداء البدني ومقارنته بأساليب تدريبية أخرى.
 - ٢- إجراء دراسات مشابهة على مراحل سنوية مختلفة وكذلك من حيث الجنس والوظائف المهنية المختلفة إجراء المزيد من البحوث والدراسات المشابهة على تخصصات رياضية مختلفة سواء فردية او جماعية وذلك باستخدام التدريب المشترك كعوامل أساسية مؤثرة على مستوى الاداء البدني وان يتم تطبيق هذا البرنامج على لاعبي كرة القدم.
 - ٣- تعميم نتائج الدراسة الحالية على المدربين، وتوفير قيم ومرجعيات للقياسات لتقويم البرامج التدريبية والحالة التدريبية.





المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد فارق خلف (٢٠٠٦م): تأثير برنامج للتدريب المترابط على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، العدد السادس والأربعين.
٢. خالد تميم الحاج (٢٠١٧م): أساسيات التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، الجنادرية، عمان، الأردن.
٣. عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٣م): التدريب الرياضي - تطبيقات، الطبعة الحادية عشر، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٤. علي فهمي البيك (٢٠٠٨م): سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرة اللاهوائية والهوائية، الجزء الثالث، منشأة المعارف بالإسكندرية.
٥. محمد جابر بريقع، ايهاب فوزي البديوي (٢٠٠٤م): التدريب العرضي أسس، مفاهيم، تطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٦. محمد جابر بريقع، ايهاب فوزي البديوي (٢٠٠٤م): التدريب العرضي أسس، مفاهيم، تطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٧. محمد مجدي عماره (٢٠١٠م): القدرات التوافقية للاعبين رياضه التايكوندو، رساله ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه حلوان.
٨. مروان علي عبد الله (٢٠٠٣م): تأثير تدريبات الاثقال والبليومترك على بعض المتغيرات البدنية البدنيه والمهارية والفسولوجية للاعبين كرة اليد، رساله دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعه المنيا.
٩. مروى محمد طلعت (٢٠٠٧م): برنامج تدريبي باستخدام بعض الأساليب المختلفة لتنمية القوة العضلية وتأثيره على فعالية أداء الركلة الخلفية المستقيمة للاعبين التايكوندو، رساله دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعه طنطا.





ثانياً: المراجع الأجنبية:

10. **Crohin, J.B; Menair, P.J; Marshall,R.N; (2002):** is velocity specific, strength training important in improving functional fitness, journal of sports, medicine and Physical fitness, 42 (3) 267-273.
11. **Jeremiah Libby (2006):** The comparison of complex versus compound training programs on volleyball players, thesis for the degree of Master of Arts, faculty of the University of North Carolina at Chapel Hill, USA.
12. **Kravitz, L., (2006):** The effect of concurrent training, IDEA personal trainer, 15 (3), 34-37.
13. **Rahman Rahimi, Naser Behpur (2005):** The effects of plyometric weight and plyometric– weight training on anaerobic power and muscular strength, Physical Education and Sport Vol. 3, No 1, pp:81– 91.
14. **Tricoli, V; Lamas, L; Carnevale, R;(2005):** Short Term Effects on lower body functional power Development, weight lifting oververtical jump training programs, journal of strength, 19 (2), 433-437,

