

فاعلية إستخدام التدريب الدائري المركب لتنمية القدرة العضلية على مستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد لناشئى كرة القدم.

محمد حميدو محمود

دكتوراه الفلسفة فى تدريب كرة القدم.

المقدمة ومشكلة البحث

تبدل كثير من الدول المتقدمة فى رياضة كرة القدم جهوداً مستمرة لتطوير مستوى الأداء المهارى للاعبى كرة القدم، وذلك من خلال الإستعانة بالأساليب العلمية فى مجال التدريب الرياضى، حيث أصبحت الحاجة إلى تنمية الأداء الهجومي المنفرد أمراً جوهرياً لملاحقة تطور، وتقدم مجال التنفيذ لخطط، وطرق اللعب.

ويشير بلاكى وسوثرث **Blakey & Southard (٢٠٠٠)** إلى أن الإتجاهات الحالية للمدربين تتجه نحو التكاملية وليس الفردية فمثلاً يتم مزج تدريبات الأثقال مع تدريبات البليومترى للحصول على تدريبات مركبة، أو مزج التدريبات الهوائية مع التدريبات اللاهوائية داخل الوحدة التدريبية الواحدة، وقد أثبتت نتائج الدراسات العلمية جدوى هذه التدريبات التكاملية فى تحسين القدرات البدنية، ومستوى الأداء الحركى، على الرغم من الجدل المستمر حول أى التدريبات نبدأ وبأيها ننتهى وما هو التفسير العلمى للبدء بنوع معين من هذه التدريبات. (٢٨: ١٦٧)

ويعد التدريب الدائري المركب **Complex Circuit Exercises** مزيج من تدريبات القدرة وتدريب السرعة للوصول للأداء الأمثل، حيث يمنح اللاعب أقصى نتائج فى أقصر زمن ممكن، كما أنها تعتبر أحد أساليب التدريب الرئيسية المستخدمة من قبل الرياضيين، والتي تتكون من تدريبات الأثقال والبليومترى داخل محطات تدريبية. (٢٧: ٥)

ويضيف **دونالد شو Donald Chu (٢٠٠٠)** أن التدريب الدائري المركب هو أسلوب تدريبي يمكن من خلاله تحقيق أقصى إستفادة ممكنة من تمارين البليومترى بعد أداء تدريب الأثقال الذي يماثله فى المجموعة العضلية نفسها، وهو "سلسلة تدريبية بشكل متتابع ترمي إلى تحسين صفة بدنية واحدة وأكثر". (٢٩: ٦)

ويشير كل من: **محمد ابراهيم (١٩٩٧)**، **محمد عبد الرحيم (١٩٩٨)**، **هيرم Herm (٢٠٠٣)** إلى أن تدريبات الأثقال لها منافع كثيرة تكمن فى زيادة القوة العضلية والقدرة العضلية وتطوير التحمل العضلي بالإضافة إلى تغيرات فى حجم العضلة، وتؤثر إيجابياً على مستوى الأداء والإنجاز الرياضى بصورة واضحة. (١٤: ٨٨)، (٢٠: ١٤)، (٣٥: ٣٨)

ويتفق كل من: **هنسون Henson (١٩٩٦)**، **دونالد Donald (١٩٩٨)**، **زكى محمد حسن (١٩٩٨)** على أن تدريبات البليومترى أسلوب موجه هدفه تطوير القدرة العضلية لعضلات الرجلين والذراعين، والذي يتم فيه إطالة مفاجئة للعضلات، ويتبعه مباشرة تقصير بسرعة عالية، والغرض الأساسى من تدريبات البليومترى هو زيادة قدرة العضلة على الانبساط، وفى أثناء ذلك يتم تخزين كمية كبيرة من الطاقة المطاطية فى العضلة وهذه الطاقة يتم استخدامها فى الانقباض الثانى.

(٣٤: ٤٦)، (٢٩: ٣٧)، (١١: ٢٥٣)

ويرى **مارك ايفانس Marc Evans (١٩٩٧)** أن تنمية القدرات البدنية الخاصة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط، ولا يستطيع الفرد الرياضى إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الذى يتخصص فيه فى حالة افتقاره للقدرات البدنية الضرورية، ويضيف أن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية للنشاط التخصصى هو الذى يحدد القدرات البدنية الضرورية التى يجب تنميتها وتطويرها للوصول الى أعلى مستوى ممكن.

(٣٧: ٧٩)

ويشير **حنفي مختار (١٩٩٧)** إلى أن من أهم المتطلبات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم تتضمن القوة المميزة بالسرعة، التحمل، السرعة، الرشاقة والمرونة. (٨: ١٠)

ويضيف **مفتي ابراهيم (١٩٩٨)** أن القدرة العضلية واحدة من العوامل الديناميكية للأداء الحركى، وهى هامة ومؤثرة بصورة كبيرة على سرعة الأداء الحركى، وإتقان المهارة المطلوبة، وتعتبر سبب هام فى التقدم بالأداء. (٢٥: ٦٥)

ويتفق كل من : محمد شوقي كشك وأمر الله البساطي (٢٠٠٠)، جمال إسماعيل النمكي (٢٠٠٥) أن طبيعة الأداء في كرة القدم تتميز باحتوائها على مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين على اللاعب إتقانها سواء بالكرة أو بدونها، لتحقيق التفوق على منافسه، ومن هنا فإن التدريب على تلك المهارات يشغل حيزاً زمنياً ملموساً في برامج إعداد وتدريب الناشئين والكبار من لاعبي كرة القدم.

(١٨:٣)،(٤:٧)

والفريق الذي يجيد لاعبيه المهارات الأساسية الهجومية حسب مواقف اللعب المختلفة أثناء المنافسة يستطيع التحكم في أوقات كثيرة من إيقاع وزمن المنافسة، ويزيد من فرص إحراز الأهداف وتحقيق الفوز في إطار ما تكفله قوانين كرة القدم.(٦:٧)،(٢٤:٢٤)

ويشير الباحث إلى أن الأداء المهارى الهجومى المنفرد مثل (التمرير والتصويب وضرب الكرة بالرأس ورمية التماس) ذو أهمية وفعالية فى تنفيذ متطلبات الأداء، وحسم نتائج المباريات إذا ما أديت بالسرعة والدقة والقوة المناسبة، وكلما تميز لاعبي الفريق بامتلاكهم المقدرة على القيام بالأداء المهارى الهجومى المنفرد بسرعة ودقة وقوة مع امتلاكهم لقدرة عضلية عالية كلما أسهم ذلك فى الإرتقاء بمستوى الأداء الذى يتطلب ضرورة الإهتمام بالقدرة العضلية للرجلين والذراعين لناشئى كرة القدم.

ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات العلمية المرتبطة بموضوع البحث مثل دراسة (٣)،(٥)،(٩)،(١٠)،(١٥)،(١٧)،(٢٢)،(٢٣) لاحظ الباحث - في حدود علم الباحث - عدم تناول دراسة عربية وأجنبية الربط بين التدريب الدائرى المركب والقدرة العضلية ومستوى الأداء المهارى الهجومى المنفرد لدى ناشئى كرة القدم .

كما لاحظ الباحث من خلال خبرته كلاعب سابق ومدرب لناشئى كرة القدم إنخفاض مستوى الأداء المهارى الهجومى المنفرد لناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة بمنطقة الإسكندرية من حيث السرعة والقوة سواء أثناء التدريب أو المنافسات، مما يؤثر بشكل سلبي على انخفاض معدل التصويب وتسجيل الأهداف فى المباريات ، وقد يرجع ذلك إلى ضعف القدرة العضلية للرجلين والذراعين، لذا كانت قوة ودقة وفعالية مستوى الأداء المهارى الهجومى المنفرد لناشئى كرة القدم تعتمد على القاعدة الأساسية من القدرة العضلية التى يمتلكها الناشئ ، ومن هنا رأى الباحث ضرورة وضع برنامج تدريبي مقترح بإستخدام التدريب الدائرى المركب لتنمية القدرة العضلية للرجلين والذراعين والتعرف على تأثيره على مستوى الأداء المهارى الهجومى المنفرد لدى ناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير استخدام التدريب الدائرى المركب على كل من :

١. القدرة العضلية للرجلين والذراعين لدى ناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة.
٢. مستوى الأداء المهارى الهجومى المنفرد (التمرير - التصويب - ضرب الكرة بالرأس - رمية التماس) لدى ناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة.

فروض البحث :

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى القدرة العضلية للرجلين والذراعين ومستوى الأداء المهارى الهجومى المنفرد (التمرير - التصويب - ضرب الكرة بالرأس - رمية التماس) فى كرة القدم لصالح القياس البعدى.
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى القدرة العضلية للرجلين والذراعين ومستوى الأداء المهارى الهجومى المنفرد (قيد البحث) فى كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة فى البحث:

التدريب الدائرى المركب Complex Circuit Exercises:

هو " أحد أساليب التدريب الذى يستخدم فيه تدريبات الأثقال وتدريبات البليومترى معاً فى الوحدة التدريبية داخل محطات تدريب دائرى".(٢٨:١٥٣)

الأداء المهارى الهجومى المنفرد Individual motor performance:

هو "وحدة (مهارة) حركية تؤدى بشكل منفرد وتتطلب إستجابة واحدة أى لها بداية ونهاية محددة كما فى التصويب والتمرير وضرب الكرة بالرأس ورمية التماس وإلى غير ذلك من المهارات."

الدراسات المرتبطة:

١. دراسة رادكليف و رادكليف **Radcliffe & Radcliffe** (٢٠٠٢)(٣٨) أستهدفت التعرف على تأثير التدريب المركب للطرف السفلى على القدرة العضلية للاعبى الكرة الطائرة، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث على عدد (١٩) لاعباً للكرة الطائرة، ومن أدوات البحث: إختبارات القدرة العضلية، ومن أهم النتائج: يؤثر استخدام التدريب المركب تأثيراً إيجابياً على القدرة العضلية للرجلين للاعبى الكرة الطائرة.
٢. دراسة راندا شوقي سيد (٢٠٠٥)(١٠) أستهدفت التعرف على تأثير التدريبات الدائرية المركبة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء قوة الضربات فى هوكى الميدان، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (٣٠) طالبة بالفرفة الثالثة بكلية التربية الرياضية بالزقازيق، ومن أدوات البحث: إختبارات بدنية ومهارية، وأسفرت النتائج عن: فاعلية التدريبات الدائرية المركبة فى تحسين القدرة العضلية وقوة الضربات فى الهوكى الميدان.
٣. دراسة محمود محمد أحمد (٢٠٠٦)(٢٣) إستهدفت التعرف على تأثير التدريب الدائري المركب على المستوى الرقعى لمتسابقى الوثب الطويل، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم عينة البحث عدد(١٠) طلاب بالفرفة الرابعة بكلية التربية الرياضية بالزقازيق، ومن أدوات البحث: إختبارات بدنية - قياس المستوى الرقعى لمتسابقى الوثب الطويل ومن أهم النتائج: يؤثر استخدام التدريبات الدائرية المركبة تأثيراً إيجابياً على القدرة العضلية للرجلين والمستوى الرقعى لمتسابقى الوثب الطويل.
٤. دراسة حسام السيد العربى (٢٠٠٨)(٥) أستهدفت التعرف على تأثير التدريبات الدائرية المركبة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئى كرة اليد، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) ناشئى كرة اليد تحت ١٦ سنة، ومن أدوات البحث: إختبارات بدنية ومهارية، ومن أهم النتائج: فاعلية التدريبات الدائرية المركبة فى تطوير القدرة العضلية ومستوى الأداء المهارى لناشئى كرة اليد مقارنة بالتدريبات التقليدية.
٥. دراسة أميم سلمان مهدي (٢٠١١)(٣) أستهدفت التعرف على تأثير استخدام التدريب المركب لعضلات الأطراف السفلى وأثره فى تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات كرة القدم، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، على عينة قوامها (١٨) لاعبة كرة قدم، ومن أدوات البحث: إختبارات بدنية، وأشمارت النتائج إلى : يؤثر التدريب المركب لعضلات الأطراف السفلى تأثيراً إيجابياً على القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات كرة القدم.
٦. دراسة محمد نبيل بكر (٢٠١٢)(٢٢) أستهدفت التعرف على تأثير استخدام التدريب المركب بأحجام مختلفة على بعض المهارات الأساسية للاعبى كرة القدم، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من عدد (٣٠) ناشئى كرة قدم تحت ١٦ سنة، ومن أدوات البحث: إختبارات مهارية، ومن أهم النتائج : فاعلية استخدام التدريب المركب فى تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للاعبى كرة القدم.
٧. دراسة محمد أبو الفتوح سعد (٢٠١٣)(١٥) أستهدفت وضع برنامج تدريبي مركب (أثقال – بليومتري) لتنمية بعض المتغيرات البدنية ومعرفة أثره على تحسين المستوى الرقعى لسباق ١٠٠ متر عدو، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (٢٠) طالباً بكلية التربية الرياضية، ومن أدوات البحث: إختبارات بدنية – قياس المستوى الرقعى لسباق ١٠٠ متر، ومن أهم النتائج : تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية والمستوى الرقعى لسباق ١٠٠ متر لصالح المجموعة التجريبية.
٨. دراسة رابحة محمد عبد المنعم (٢٠١٥)(٩) أستهدفت التعرف على تأثير التدريبات المركبة فى تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومؤشرات الأداء المهارى لدى ناشئى الإسكواش، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث على عدد (٢٠) ناشئاً للإسكواش، ومن أدوات البحث: إختبارات بدنية – إختبارات مهارية، ومن أهم النتائج : تؤثر التدريبات المركبة تأثيراً إيجابياً على القدرات البدنية الخاصة ومؤشرات الأداء المهارى لدى ناشئى الإسكواش.
٩. دراسة محمد سعيد سليمان (٢٠١٥)(١٧) أستهدفت وضع برنامج تدريبي مركب نوعى فى ضوء النشاط الكهربائى للعضلات وأثره على مستوى أدء التصويب بالوثب عالياً فى كرة اليد، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) لاعب كرة يد تحت ٢٠ سنة، ومن أدوات البحث: قياسات وظيفية – إختبارات بدنية ومهارية، وأسفرت

نتائج البحث عن: زيادة فاعلية البرنامج التدريبي المركب في تحسين مستوى أداء التصويب بالوثب عالياً في كرة اليد مقارنة بالتدريب التقليدي.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبه لطبيعة هذا البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

عينة البحث:

إختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة قدم تحت (١٦) سنة، والمسجلين بنادى شباب المعمورة ، ونادى المصنع الحربى بمنطقة الإسكندرية فى الموسم التدريبي ٢٠١٥ / ٢٠١٦، والمسجلين بالإتحاد المصرى لكرة القدم حيث بلغ حجم العينة الكلى قبل إجراء التجربة الأساسية (٣٤) ناشئى وقام الباحث باستبعاد عدد (١٠) ناشئين لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم لتصبح عينة البحث الأساسية (٢٤) ناشئى كرة قدم تحت (١٦) سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (١٢) ناشئى كرة قدم تحت (١٦) سنة.

وقام الباحث بحساب مدى إعتدالية توزيع معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) والقدرة العضلية للرجلين على المحور الرأسى والأفقى، والقدرة العضلية للذراعين، ومستوى الأداء المهارى الهجومى المنفرد (التمرير - التصويب - ضرب الكرة بالرأس - رمية التماس) فى كرة القدم، وقد تمت هذه القياسات بعد إجراء المعاملات العلمية للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، وجدولي (١)، (٢) يوضحان ذلك.

جدول (١)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) ن = ٣٤

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٥.٢٠	٠.٤٥	١٥.١٠	٠.٦٧
الطول	سم	١٦٧.٩١	٥.٢١	١٦٦.٥٠	٠.٨١
الوزن	كجم	٦٣.٧٣	٤.٩٨	٦٢.٢٥	٠.٨٩
العمر التدريبي	سنة	٣.٩٥	٠.٥٩	٣.٨٠	٠.٧٦

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء فى معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) تراوحت ما بين (٠.٦٧ - ٠.٨٩) أى أنها إنحصرت ما بين (±٣) مما يشير إلى إعتدالية توزيع عينة البحث فى هذه المتغيرات.

جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى القدرة العضلية للرجلين والذراعين ومستوى الأداء المهارى الهجومى المنفرد فى كرة القدم ن = ٣٤

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
القدرة العضلية للرجلين على المحور الرأسى	سم	٣١.٦٢	٤.٧٣	٣٠.٥٠	٠.٧١
القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقى	متر	١.٧٥	٠.٢٠	١.٧٠	٠.٧٥
القدرة العضلية للذراعين	متر	٥.١٦	٠.٨٢	٤.٩٠	٠.٩٥
دقة التمرير	درجة	٣.٤٨	١.١٧	٣.٠٠	١.٢٣
دقة التصويب على المرمى المقسم	درجة	٣.٩٢	١.٢١	٣.٥٠	١.٠٤
قوة التصويب	متر	٢٣.١٥	٢.٦٣	٢٢.٤٥	٠.٧٩
ضرب الكرة بالرأس	درجة	٢.٣٨	٠.٥٩	٢.٥٠	٠.٦١
قوة رمية التماس	متر	٧.٣٥	١.٨٤	٦.٧٥	٠.٩٨

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء فى القدرة العضلية للرجلين والذراعين ومستوى الأداء المهارى الهجومى المنفرد فى كرة القدم تراوحت ما بين (٠.٦١ - ١.٢٣) أى أنها إنحصرت ما بين (±٣) مما يشير إلى إعتدالية توزيع عينة البحث فى هذه المتغيرات.

ثم قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات (النمو - البدنية - المهارية)، والتي تم حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فيها، وجدولى (٣)، (٤) يوضحان ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة ن = ١٢		المجموعة التجريبية ن = ١٢		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٠.٨٠	٠.٣٨	١٥.٠٠	٠.٤٩	١٥.١٥	سنة	السن
٠.٣٥	٤.٧٢	١٦٦.٥٥	٤.٩٧	١٦٧.٢٨	سم	الطول
٠.٥٦	٤.١٥	٦٢.٠٠	٣.٨١	٦٢.٩٥	كجم	الوزن
٠.٤٩	٠.٤١	٣.٨٠	٠.٥٣	٣.٩٠	سنة	العمر التدريبي

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.٠٧٤

يتضح من الجدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرة العضلية للرجلين والذراعين ومستوى الأداء المهارى الهجومى المنفرد فى كرة القدم

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة ن = ١٢		المجموعة التجريبية ن = ١٢		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٠.١٨	٣.٩١	٣١.١٩	٤.١٢	٣١.٥٠	سم	القدرة العضلية للرجلين على المحور الرأسى
٠.٨٩	٠.١١	١.٧٠	٠.١٥	١.٧٥	متر	القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقى
٠.٤٢	٠.٥٧	٤.٨٥	٠.٦٣	٤.٩٦	متر	القدرة العضلية للذراعين
٠.٣١	٠.٦١	٣.٣٤	٠.٥٩	٣.٤٢	درجة	دقة التمرير
٠.٤٣	٠.٥٨	٣.٧٢	٠.٧١	٣.٨٤	درجة	دقة التصويب على المرمى المقسم
٠.٣٧	١.١٤	٢٢.٧٦	١.٢٩	٢٢.٩٥	متر	قوة التصويب
٠.٦٩	٠.٥٨	٢.١٨	٠.٥١	٢.٣٤	درجة	ضرب الكرة بالرأس
٠.٨٥	٠.٧٦	٧.٠٠	٠.٨٣	٧.٢٩	متر	قوة رمية التماس

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.٠٧٤

يتضح من الجدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرة العضلية للرجلين والذراعين ومستوى الأداء المهارى الهجومى المنفرد فى كرة القدم، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

أولاً: الإختبارات البدنية قيد البحث: ملحق (٢)

قام الباحث بتحديد الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث من خلال الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة فى الإختبارات والمقاييس والقياس فى كرة القدم (١٣)، (١٦)، (١٩)، وإستطلاع رأى الخبراء ملحق (١) وأسفر ذلك عن الإختبارات التالية:

١. إختبار الوثب العمودى من الثبات. لقياس القدرة العضلية للرجلين على المحور الرأسى
٢. إختبار الوثب العريض من الثبات. لقياس القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقى
٣. إختبار دفع كرة طبية لأقصى مسافة. لقياس القدرة العضلية للذراعين

ثانياً: الإختبارات المهارية قيد البحث: ملحق (٣)

١. إختبار دقة التمرير.

٢. إختبار دقة التصويب على مرمى.
٣. إختبار قوة التصويب لأبعد مسافة.
٤. إختبار ضرب الكرة لمسافات واتجاهات مختلفة.
٥. إختبار قوة رمية التماس.

ثالثاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- | | | |
|--------------------------|--------------------|-------------------------|
| - جهاز الرستاميتير لقياس | - أجهزة أثقال | - حواجز ارتفاعات مختلفة |
| - الطول الكلي للجسم. | - شريط لاصق | - كرات طبية ودامبلز |
| - ميزان طبي معايير لقياس | - ساعة إيقاف | بأوزان مختلفة |
| - الوزن. | - كرات قدم قانونية | - شريط قياس. |

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من ٢٠١٥/٦/١٢ وحتى ٢٠١٥/٦/١٨ على أفراد العينة الاستطلاعية قوامها (١٠) ناشئين كرة قدم تحت (١٦) سنة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وذلك للتعرف على ما يلي:

١. مدى ملائمة الإختبارات المستخدمة لأفراد عينة البحث.
٢. إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث.

أولاً: معامل الصدق:

أستخدم الباحث صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مجموعة مميزة قوامها (١٠) ناشئين كرة قدم تحت (١٦) سنة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، والأخرى مجموعة غير مميزة قوامها (١٠) ناشئين كرة قدم تحت ١٤ سنة، وتم حساب دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، والجدول (٥) يوضح ذلك. يتضح من الجدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الإختبارات البدنية والمهارية فيما تقيس.

ثانياً: معامل الثبات:

تم استخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادةه لحساب معامل الثبات، وذلك عن طريق تطبيق الإختبارات البدنية والمهارية على أفراد العينة الاستطلاعية ثم إعادة التطبيق مرة أخرى على نفس العينة بفواصل زمني قدره يومان من التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، والجدول (٦) مرفق (٨) يوضح ذلك. يتضح من الجدول (٦) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين نتائج التطبيقين الأول والثاني للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث مما يشير إلى ثبات هذه الإختبارات عند إجراء القياس.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من ٢٠١٥/٦/٢٠ إلى ٢٠١٥/٦/٢٧ على عينة قوامها (١٠) ناشئين كرة قدم تحت (١٦) سنة من مجتمع البحث، وخارج عينة البحث الأساسية، وأستهدفت هذه الدراسة التعرف على ما يلي:

- عدد مرات التكرارات والمجموعات المناسبة للوحدة التدريبية اليومية.
 - تحديد ارتفاعات الصناديق الخشبية المستخدمة في تدريبات البليومتر.
 - تحديد أوزان الكرات الطبية والدامبلز والأثقال في تدريبات البليومتر والأثقال.
- وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية عن ما يلي:
- مناسبة عدد مرات التكرارات والمجموعات بالوحدة التدريبية.
 - تم تحديد بداية الإرتفاعات للصناديق الخشبية في تدريبات البليومتر بـ (٣٥سم).
 - تم تحديد بداية أوزان الكرات الطبية والدامبلز (٢.٥٠) كجم.

برنامج التدريب الدائري المركب المقترح :

قام الباحث بوضع محتوى برنامج التدريب الدائري المركب من خلال الإستعانة برأى الخبراء في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم (ملحق ٤)، والإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة (١١)، (١٢)، (١٤)، (٢٠)، (٢١)، الدراسات المرتبطة (٣)، (٥)، (٩)، (١٠)، (١٥)، (١٧)، (٢٣)، وقد تم ذلك وفقاً للخطوات التالية:

أولاً: أسس وضع البرنامج:

عند وضع محتوى البرنامج التدريبي، راعى الباحث الأسس التالية:

١. الإهتمام بأداء تدرجات الإطالة والمرونة في بداية الوحدة التدريبية.
٢. مناسبة التمرينات المختارة في الوحدة الدائرية مع قدرات أفراد عينة البحث.
٣. مراعاة مبدأ تكامل التدرجات (الرجلين - الجذع - الذراعين) لتحقيق أقصى استفادة ممكنة.
٤. إستخدام الباحث طريقة التدريب الفترى بشقيها منخفض ومرتفع الشدة في ظل إستخدام التدريب الدائري كشكل تنظيمي خلال البرنامج.
٥. تضمنت الوحدة التدريبية اليومية على (٤) محطات تدريبية يتم فيها المزج بين تدرجات الأثقال والتدرجات البليومترية للطرفين السفلى والعلوى داخل مجموعة مركبة واحدة، بحيث يؤدي الناشيء تدريب أثقال طرف سفلى يتبعه تدريب بليومتري طرف علوى ثم تدريب أثقال طرف علوى يتبعه تدريب بليومتري طرف سفلى، مع مراعاة البدء دائماً بتدرجات الأثقال لاستثارة أكبر مجموعة عضلية يتم استخدامها مباشرة في التدرجات البليومترية.
٦. إعطاء فترة راحة سلبية مدتها تتراوح ما بين (١.٥ - ٢.٥)ق بين كل محطة وأخرى.
٧. إعطاء فترة راحة سلبية بين كل مجموعة وأخرى قدرها (٦٠ - ٩٠) ثانية.
٨. مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب في أداء التدرجات الدائرية المركبة (تدرجات الأثقال والبليومتري) داخل المحطات التدريبية وعلى مدار البرنامج التدريبي.

ثانياً: مكونات حمل التدريب داخل البرنامج المقترح:

١ - شدة الحمل:

يجب أن تدرج تدرجات الأثقال والبليومتري في شدتها من الشدة الخفيفة إلى المتوسطة ثم العالية، وفي كل مرحلة يتغير شكل التمرينات تبعاً للشدة وذلك للوصول إلى مستوى عال من الأداء (٣٢: ١٧٦)، ولذا حدد الباحث شدة حمل التدريب عند البداية بـ ٦٠% من أقصى ما يتحملة الناشيء، ولا تتعدى شدة الحمل في البرنامج التدريبي المقترح عن ٩٠%.

٢ - حجم الحمل (التكرارات - المجموعات):

يتراوح حجم تدرجات الأثقال والبليومتري للناشئين ما بين (١٠ - ٢٠) تكرار في المجموعة الواحدة، وأن تتراوح المجموعات ما بين (٣ - ٥) مجموعات. (١: ١١٦)

٣ - فترات الراحة البينية:

أشارت العديد من المراجع العلمية المتخصصة في التدريب بالأثقال والبليومتري (١١)، (١٢)، (١٤)، (٢٠)، (٢١)، إلى أن تكون فترة الراحة حتى إستعادة الإستشفاء، ولذا حدد الباحث فترة الراحة ما بين المحطات (٥.٥ - ٢.٥)ق وما بين المجموعات (٦٠ - ٩٠) ثانية.

ثالثاً: محتوى البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتحديد محتوى البرنامج التدريبي بإستخدام التدريب الدائري المركب من خلال الإطلاع على العديد من المراجع والدراسات العلمية المتخصصة في مجال التدريب بالأثقال والبليومتري، ولذلك تمكن الباحث من إختيار مجموعة من تمرينات التدريب بالأثقال والبليومتري لتنمية القوة والقدرة العضلية للرجلين والذراعين الخاصة بلاعبى كرة القدم (ملحق ٥)، وتم عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم ملحق (٤) وعددهم (٥) خبراء لتحديد أنسب التمرينات مع مراعاة مناسبتها لمستوي أفراد عينة البحث، حيث أشار مفتي إبراهيم (١٩٩٨) بأنه يفضل إختيار من (٨ - ١٠) تدرجات للمقاومة لتنمية القوة العضلية. (٢٥: ١٤٨)

رابعاً: التوزيع الزمني للتدريب الدائري المركب:

من خلال الإستعانة برأى الخبراء قام الباحث بتقسيم البرنامج إلى عدد (٢٤) وحدة تدريبية، لمدة (٨) أسابيع ، بواقع (٣) وحدات تدريبية فى الأسبوع، ووزن الوحدة التدريبية اليومية (٨٠) ق، ثم يستكمل الناشئ التدريب المهارى لمدة (٢٥) ق.

أجزاء الوحدة التدريبية اليومية:

التهيئة البدنية:

زمن هذا الجزء (١٥) دقيقة ويؤديه جميع أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك لتهيئة الجهازين الدورى والتنفسى مع التركيز على تمارينات الإطالة والمرونة.

الجزء الرئيسى:

زمن الجزء الرئيسى (٦٠) دقيقة، ويشتمل على عدد (٤) محطات وفى هذا الجزء يتم تقسيم المجموعتين المجموعه التجريبية تقوم بأداء التدريب الدائري المركب (تدريبات الأتقال والبليومتري)، وهى موضحة تفصيلاً بملحق (٦)، والمجموعه الضابطة تقوم بالتدريب التقليدي، بالإضافة إلى (٢٥) دقيقة تدريبات مهارية فى كرة القدم يشترك فيها أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

الختام:

وزمن هذا الجزء (٥) دقائق ويؤديه جميع أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، ويتضمن تمارينات الإسترخاء، التهذنة والإطالة الخفيفة.

القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة فى الفترة من ٢٠١٥/٦/٢٩ وحتى ٢٠١٥/٧/٢ لمجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) فى القدرة العضلية للرجلين والذراعين ومستوى الأداء المهارى الهجومى المنفرد فى كرة القدم.

تطبيق برنامج التدريب الدائري المركب:

تم تطبيق برنامج التدريب الدائري المركب على أفراد المجموعه التجريبية على ملعب كرة القدم بنادى شباب المعمورة بالإسكندرية، بينما أكتفت المجموعه الضابطة بالتدريب التقليدى، وذلك فى الفترة من ٢٠١٥/٧/٣ إلى ٢٠١٥/٨/٢٧ لمدة (٨) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية فى الأسبوع.

القياسات البعديّة :

تم إجراء القياسات البعديّة لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى القدرة العضلية ومستوى الأداء المهارى الهجومى المنفرد فى كرة القدم خلال الفترة من ٢٠١٥/٨/٢٩ وحتى ٢٠١٥/٨/٣١ ، وبنفس ترتيب وشروط القياسات القبليّة.

المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بمعالجات البيانات إحصائياً ، باستخدام أساليب التحليل الإحصائى التالية:

Mean	- المتوسط الحسابى.
Standard Deviation	- الإنحراف المعيارى.
Mediain	- الوسيط.
Skewness	- معامل الإلتواء.
Correlation Coffficients	- معامل الارتباط البسيط.
T.Test	- إختبار "ت".
Progress Ratios	- نسب التحسن.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذى ينص على: " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى القدرة العضلية للرجلين والذراعين ومستوى الأداء المهارى الهجومى المنفرد (التمرير - التصويب - ضرب الكرة بالرأس - رمية التماس) فى كرة القدم لصالح القياس البعدي".

يتضح من الجدول (٧) مرفق (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرة العضلية للرجلين والذراعين ومستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد في كرة القدم لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث التحسن الحادث في القدرة العضلية للرجلين والذراعين ومستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد في كرة القدم لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى فاعلية استخدام التدريب الدائري المركب ، والذي إشم على مجموعة منتقاة من تدريبات الأثقال وتدرجات البليومترك للرجلين والجذع والذراعين، حيث روعى فيها تقنين الأحمال التدريبية بما يتلائم مع قدرات أفراد عينة البحث، والتدرج بالتدرجات من السهل إلى الصعب، والفترة الزمنية المناسبة بالإضافة إلى التدريبات المهارية داخل الوحدات التدريبية اليومية، مما أثر إيجابياً على القدرة العضلية للرجلين والذراعين الأمر الذي أسهم بشكل إيجابي على تحسن مستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد في كرة القدم.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : رادكليف و رادكليف Radcliffe & Radcliffe (٢٠٠٢) (٣٨)، راندا شوقي سيد (٢٠٠٥) (١٠)، محمود محمد أحمد (٢٠٠٦) (٢٣)، حسام السيد العربى (٢٠٠٨) (٥)، أميم سلمان مهدي (٢٠١١) (٣)، محمد نبيل بكر (٢٠١٢) (٢٢)، محمد أبو الفتوح سعد (٢٠١٣) (١٥)، رابحة محمد عبد المنعم (٢٠١٥) (٩)، محمد سعيد سليمان (٢٠١٥) (١٧) على أهمية التدريب الدائري المركب في تطوير القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبى الرياضات الفردية والجماعية.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه فليك وكرامير Fleck & Kramer (٢٠٠٤) أن التدريب الدائري المركب يزيد من قدرة العضلات على الأداء المتفجر لأن قوة العضلات تنمى أساساً بتمرينات الأثقال، ولكن القوة الحركية تنمى باستخدام تدريبات البليومترك المتمثلة في الوثب العميق والوثب والحجل بين الحواجز وتكرار الحجل والارتداد، وبالتالي يتحسن مستوى الأداء المهارى للرياضيين. (٣١ : ٦١)

ويضيف حنفي مختار (١٩٩٢) أن القدرة العضلية تكمن أهميتها في كرة القدم في الحركات التي تستدعي القوة المتفجرة مثل الوثب عالياً لضرب الكرة بالرأس ، أو التصويب والتمرير خاصة التصويب والتمرير المفاجيء السريع. (٧ : ٦٨)

ويذكر السيد عبد المقصود (١٩٩٧) أن تدريب القدرة العضلية وخاصة قوة الوثب والعدو يفضل أن يكون في مرحلة التدريب الأساسى خاصة أثناء مرحلة الناشئين حيث أنها من العوامل المحددة للمستوى في كثير من الأنشطة الرياضية، ويجب أن تشكل أحد أهداف التدريب الرئيسية. (٢ : ١٤١)

يتضح من الجدول (٨) مرفق (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقى ومستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد في كرة القدم لصالح القياس البعدي في حين لا توجد فروق دالة إحصائياً في القدرة العضلية للرجلين على المحور الرأسى والقدرة العضلية للذراعين.

ويعزى الباحث هذه النتيجة إلى إهتمام مدربي كرة القدم للناشئين بالتدريبات البدنية الخاصة ، وإهتمامهم كثيراً بالنواحي المهارية مما أثر إيجابياً على القدرة العضلية، ومستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد في كرة القدم.

كما يرجع الباحث التحسن الذى طرأ على أفراد المجموعة الضابطة إلى أن الفترة الزمنية للتطبيق كانت كافية لحدوث عملية التنمية في القدرة العضلية ومستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد في كرة القدم ، حيث يشير كل من حنفي مختار (١٩٩٢)، باتشى وإريل Earle Batchie & (٢٠٠٠) أن الفترة الزمنية اللازمة لحدوث تنمية القدرة العضلية لا تقل عن ٨-١٠ أسابيع وبواقع ٣-٥ وحدات تدريب أسبوعية. (٧ : ٢٥)، (٢٦ : ٤٠١)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول جزئياً

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى والذى ينص على: " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرة العضلية للرجلين والذراعين ومستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد (قيد البحث) في كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية".

يتضح من الجدول (٩) مرفق (١١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرة العضلية للرجلين والذراعين ومستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد في كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزى الباحث ذلك التحسن في القدرة العضلية للرجلين والذراعين ومستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد في كرة القدم إلى فاعلية التدريب الدائري المركب ، والذي تم إستخدامه مع أفراد المجموعة التجريبية في تطوير القدرة العضلية للرجلين والذراعين، حيث أن المزج بين تدريبات الأثقال وتدرجات البليومترك مع أفراد المجموعة التجريبية جمع بين فوائد تدريبات

المقاومة وتدريبات البليومتر، بالإضافة إلى مناسبة تشكيل الأحمال التدريبية، وحسن اختيار التمرينات ووسائل التدريب المستخدم (الصناديق – الحواجز – الكرات الطبية - الدامبلز) وأداء الوثبات المختلفة والحجل فوق وبين الصناديق والحواجز، والتي نتج عن ذلك تطوير القدرة العضلية للرجلين والممثلة في الوثب العمودي والعريض، وكذلك استخدام الكرات الطبية والدامبلز في تدريبات البليومتر للذراعين والجذع أدى إلى تطوير القدرة العضلية للذراعين، وبالتالي تحسن مستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد فى كرة القدم.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: رادكليف و رادكليف Radcliffe & Radcliffe (٢٠٠٢) (٣٨)، راندا شوقى سيد (٢٠٠٥) (١٠)، محمود محمد أحمد (٢٠٠٦) (٢٣)، حسام السيد العربى (٢٠٠٨) (٥)، أميم سلمان مهدي (٢٠١١) (٣)، محمد نبيل بكر (٢٠١٢) (٢٢)، محمد أبو الفتوح سعد (٢٠١٣) (١٥)، رابحة محمد عبد المنعم (٢٠١٥) (٩)، محمد سعيد سليمان (٢٠١٥) (١٧) على فاعلية التدريب الدائري المركب فى تطوير القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى مقارنة بالتدريب التقليدى للرياضيين.

وفى هذا الصدد يشير إرمجارد وآخرون Irmgard, et., al (٢٠٠٢) (٣٦) إلى أن التدريب بالأثقال والبليومتر المنظم هام للاعب كرة القدم ليتم إعداده إعداداً جيداً نظراً للأعباء الملقاة على كاهله لأداء المهارات الفنية والخطط الهجومية والدفاعية خلال المباراة.

يتضح من الجدول (١٠) مرفق (١٢) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة فى نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى فى القدرة العضلية للرجلين والذراعين ومستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد فى كرة القدم.

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى استخدام المجموعة التجريبية لأسلوب التدريب الدائري المركب بينما أكتفت المجموعة الضابطة بالتدريبات التقليدية، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه ايبين وآخرون Ebben, et., al (٢٠٠٢) (٣٠) أن التدريب الدائري المركب من أفضل أساليب التدريب المستخدمة حالياً فى تطوير النواحي البدنية والمهارية لأنه من خلاله يتم الجمع بين فوائد تدريبات المقاومة وتدريبات البليومتر.

ويضيف جونتز كيبك Gunter Kebeck (١٩٩٧) أن رياضة كرة القدم تتطلب توافر النواحي البدنية العامة والخاصة والنواحي النفسية والنواحي الفنية بالإضافة إلي البنيان العضلي والهيكلية المناسب من أجل تحقيق الإنجاز والتفوق الرياضي فى مجال كرة القدم. (٣٣: ٢٠١)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثانى

الاستخلاصات:

١. يؤثر التدريب الدائري المركب تأثيراً إيجابياً على القدرة العضلية للرجلين والذراعين لدى ناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة.
٢. يؤثر التدريب الدائري المركب تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد لدى ناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة.
٣. يؤثر التدريب التقليدي تأثيراً إيجابياً على القدرة العضلية للرجلين والذراعين ومستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد لدى ناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة.
٤. زيادة فاعلية التدريب الدائري المركب على التدريب التقليدي فى تطوير القدرة العضلية للرجلين والذراعين ومستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد لدى ناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة.
٥. تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة فى نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى فى القدرة العضلية للرجلين والذراعين ومستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد فى كرة القدم.

التوصيات:

فى ضوء أهداف وفروض ونتائج البحث واستخلاصاته يوصى الباحث بما يلي:

١. استخدام التدريب الدائري المركب لتطوير القدرة العضلية للرجلين والذراعين لما لها من تأثير فعال فى تطوير مستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد لدى ناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة.
٢. الإهتمام بتنمية القدرة العضلية للرجلين والذراعين خلال فترة الإعداد البدنى الخاص باستخدام التدريب الدائري المركب لما لها من تأثير إيجابى على مستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد لدى ناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة.

٣. الدمج والتكامل بين التدريب البليومتري والتدريب بالأثقال عند إعداد ناشئى كرة القدم لتحقيق أقصى إستفادة ممكنة فى تطوير مستوى الأداء المهارى الهجومى المنفرد.
٤. توفير الأدوات والأجهزة المستخدمة فى التدريب الدائري المركب بالأندية ومراكز الشباب لتطوير القدرة العضلية للرجلين والذراعين لدى ناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة.
٥. إجراء دراسات مماثلة على الأداءات المهارية المركبة وقدرات بدنية أخرى باستخدام التدريب الدائري المركب.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين (٢٠٠٣): فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة .
٢. السيد عبد المقصود (١٩٩٧): نظريات التدريب الرياضى " تدريب وفسيولوجيا القوة " ، مركز النشر للكتاب ، القاهرة .
٣. أميم سلمان مهدي (٢٠١١): " استخدام التدريب المركب لعضلات الأطراف السفلى وأثره في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات كرة القدم"، المجلة الرياضية المعاصرة العدد الخامس عشر المجلد العاشر، العراق.
٤. جمال إسماعيل مطاوع (٢٠٠٥) : منهج كرة القدم، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.
٥. حسام السيد العربى (٢٠٠٨): " تأثير إستخدام التدرجات الدائرية المركبة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى ناشئى كرة اليد"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٢٩)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
٦. حسن السيد أبو عبده (١٩٩٨): الإعداد المهاري في كرة القدم، الإسكندرية.
٧. حنفي محمود مختار (١٩٩٢): أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى ، ط ٣، دار الظهران للنشر والتوزيع، القاهرة.
٨. حنفي محمود مختار (١٩٩٧): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربى، القاهرة .
٩. رابحة محمد عبد المنعم (٢٠١٥): " تأثير التدرجات المركبة فى تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومؤشرات الأداء المهارى لدى ناشئى الإسكواش"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
١٠. راندا شوقى سيد (٢٠٠٥): " تأثير التدرجات الدائرية المركبة على بعض المتغيرات البدنية والكولين ومستوى أداء قوة الضربات فى هوكى الميدان"، مجلة جامعة الزقازيق الطبية، كلية الطب البشرى، جامعة الزقازيق.
١١. زكى محمد حسن (١٩٩٨): التدريب البليومتري "تطوره - مفهومه - استخدامه مع الناشئة، سلسلة الفكر العربى فى التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربى، القاهرة.
١٢. عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (١٩٩٦): تدريب الأثقال تصميم برنامج القوة وتخطيط الموسم الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٣. غازى السيد يوسف وآخرون (٢٠٠٦): كرة القدم " تعليم - تدريب - تحكيم"، المتحدون للطباعة والنشر، الزقازيق.
١٤. محمد إبراهيم شحاتة (١٩٩٧): التدريب بالأثقال، منشأة المعارف، الإسكندرية .
١٥. محمد أبو الفتوح سعد (٢٠١٣): "برنامج تدريبي مركب(أثقال - بليومتري) لتنمية بعض المتغيرات البدنية وأثره على تحسين المستوى الرقى لسباق ١٠٠ متر عدو"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادى.
١٦. محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان(٢٠٠١) : إختبارات الأداء الحركى، ط٥، دار الفكر العربى، القاهرة .
١٧. محمد سعيد سليمان (٢٠١٥): " برنامج تدريبي مركب نوعى فى ضوء النشاط الكهربائى للعضلات وأثره على مستوى أداء التصويب بالوثب عالياً فى كرة اليد"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.

- ١٨ . محمد شوقي كشك ، أمر الله أحمد البساطي (٢٠٠٠): أسس الإعداد المهاري و الخططي في كرة القدم، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- ١٩ . محمد صبحى حسانين (٢٠٠١): القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، ج١، ط٤، دار الفكر العربى، القاهرة .
- ٢٠ . محمد عبد الرحيم إسماعيل (١٩٩٨): تدريب القوة العضلية وبرامج الأثقال للصغار، منشأة المعارف، الإسكندرية .
- ٢١ . محمد محمود عبد الدايم ومدحت صالح وطارق القطان (١٩٩٣) : برامج تدريب الإعداد البدني وتدريب الأثقال، مطابع الأهرام، القاهرة.
- ٢٢ . محمد نبيل بكر (٢٠١٢): "تأثير إستخدام التدريب المركب بأحجام مختلفة على بعض المهارات الأساسية للاعبى كرة القدم"، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- ٢٣ . محمود محمد أحمد (٢٠٠٦): "تأثير برنامج للتدريب الدائرة المركب على كثافة العظام وبعض الشوارد الحرة والمستوى الرقوى لمتسابقى الوثب الطويل"،مجلة بحوث التربية الرياضية،المجلد(٣٩)،العدد(٧٢)،كلية التربية الرياضية بنين،جامعة الزقازيق.
- ٢٤ . مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٠) : الهجوم فى كرة القدم، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٥ . مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٨): التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، لقاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

26. Batchie ,T., & Earle, R.,(2000): Essentials of strength training and conditioning 2nd ed, Human kinetics.
27. Bauer, T., (1995): Comparison of training modalities for power development in the lower extremity, J., of appl., Sport science research.
28. Blakey, J., & Southard, D., (2000): The Combined Effect of Weight Training and Plyometrics on Dynamic leg Strength and leg Power, Journal of Applied Sports Science Research, No., 1, 14-16.
29. Donald chu (1996): Explosive Power& Strength Complex Training for Maximum Results, Human Kinetics, London.
30. Ebben, et.al., (2002): EMG and Kinetic Analysis for Complex Training Exercise Variables, Journal of Strength and Conditioning Research, 14, (4), 451-456.
31. Fleck, S., & Kraemaer, W.,(2004): Designing Resist Training Program, Human Kinetics Publishers, Inc., Champaign, Illinois.
32. Foran, B.,(2001): High – Performance, Sport Conditioning, Human Kinetics.
33. Gunter Kebeck (1997): Wahrnehmung, theorie, Methoden, und forschungsergebnisse der wahrnehmungspsychologie, Juventa verlag, 2., Auflage, Munchen.
34. Henson , p. ,(1996) : plyometric training track field , quarterly preview , vol., 96, No.,1, spring
35. Herm,K.,(2003): Koerperfettmessung , Standers der Sportmedizin, Deutsche Zeitschrift fuer Sportmedizin, Jahrgang 54 ,NO., 5 Deutschland.
36. Irmgard, K., Hugo, D., & Jans, D.,(2002) : Fussball : Spielend,trainieren, das kom plette uebungssystem, sportverlag Berlin.

37. Marc Evans (1997): Endurance Athlete's Edge , Human Kinetics , U.S.A.
38. Radcliffe, J., & Radcliffe, L., (2002): Effects of Different Warm-up Protocols on Peak Power Output During a single Response Jump task., Medicine and Science in sport and Exercise, 38 (5), 189.

الملخص باللغة العربية

فاعلية استخدام التدريب الدائري المركب لتنمية القدرة العضلية على مستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد لناشئى كرة القدم..

محمد حميدو محمود

دكتوراه الفلسفة فى تدريب كرة القدم.

أستهدف البحث التعرف على تأثير استخدام التدريب الدائري المركب على القدرة العضلية للرجلين والذراعين ومستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد (التمرير - التصويب - ضرب الكرة بالرأس - رمية التماس) لدى ناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة.

وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٤) ناشئى كرة قدم تحت ١٦ سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٢) ناشئى.

ومن أدوات البحث: إختبارات بدنية - إختبارات مهارية - برنامج التدريب الدائري المركب.

الأساليب الإحصائية المستخدمة: المتوسط الحسابى - الإنحراف المعياري - الوسيط - معامل الإلتواء - معامل الارتباط البسيط - إختبار "ت" - نسب التحسن. %

ومن أهم النتائج:

١. يؤثر التدريب الدائري المركب تأثيراً إيجابياً على القدرة العضلية للرجلين والذراعين ومستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد لدى ناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة.
٢. زيادة فاعلية التدريب الدائري المركب على التدريب التقليدي فى تطوير القدرة العضلية للرجلين والذراعين ومستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد لدى ناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة.

ومن أهم التوصيات :

١. استخدام التدريب الدائري المركب لتطوير القدرة العضلية للرجلين والذراعين لما لها من تأثير فعال فى تطوير مستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد لدى ناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة.
٢. تنمية القدرة العضلية للرجلين والذراعين خلال فترة الإعداد البدنى الخاص باستخدام التدريب الدائري المركب لما لها من تأثير إيجابى على مستوى الأداء المهارى الهجومي المنفرد لدى ناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة.

المخلص باللغة الإنجليزية

The effectiveness of using circuit training compound for the development of muscle power The level of performance skills offensive solo Nacy football.

Mohamed Hamidou Mahmood

The research was to identify the impact of the use of circuit training compound on the muscle power of the two men, arms and level of performance skills offensive solo (scrolling - correction - hitting the ball head - throw) the Nacy football under 16 years old.

The researcher used the experimental method on a sample of (24) arising football under 16 years old were divided into two groups, one experimental and the other officer strength of each (12) arising

Search tools: physical tests - tests of skill - Circuit Training Program compound

Among the most important results

1. Circuit training affects the compound positive effect on the muscle power of men and arms, the skill level of performance with the aggressive solo Nacy football under 16 years old
2. increase the effectiveness of circuit training compound on the traditional training in the development of muscle power of men and arms, the skill level of performance with the aggressive solo Nacy football under 16 years old.

One of the main recommendations

1. interest in the use circuit training compound for the development of muscle power of men and arms as they have a significant influence in the development of the skill level of performance with the aggressive solo Nacy football under 16 years old
2. muscle development ability of the two men and arms through your physical preparation time using circuit training compound because of its positive impact on the level of performance skills attacking solo with Nacy football under 16 years old.