

تأثير تمرينات تحمل القدرة العضلية على تطوير التصويب للاعبى كرة القدم

د/ كريم محمد عبد الرحيم فراخ

مدرس بقسم الرياضات الجماعية والالعاب المضرب -كلية التربية الرياضية - جامعة بنى سويف

مقدمة ومشكلة البحث :

يمثل مفهوم التدريب الرياضى محاولة الوصول باللاعب إلى أعلى مستويات الأداء الرياضى التخصصى ، والذى يختلف من نشاط إلى آخر ويتفق فى الأطار العام للتدريب محاور ثلاثة للأعداد وهى الأعداد البدنى والمهارى والنفسى .

وتعد القدرات البدنية هى الأساس الهام فى العملية التدريبية والتي تبنى عليها مقومات وعناصر التدريب الأخرى ، حيث إن إنجاز مستويات عالية من الأداء يرتبط بدرجة كبيرة بإمكانية اللاعب فى إنجاز مستويات عالية من القدرات البدنية والتي تشمل على القوة والسرعة والتحمل. (٤ - ٣٤٣)

ويشير "بسطويى أحمد" (٢٠١٤م) أن تحمل القدرة العضلية من العناصر الهامة فى مجال تدريب بعض الأنشطة الرياضية التي تتطلب عنصر القدرة العضلية ولفترات طويلة ، كما أشار إلى أن ذلك فى كافة المجالات و الأنشطة الرياضية والمسابقات المختلفة فمعظم الأنشطة الرياضية تحتاج إلى تحمل القدرة العضلية . (٢ - ٨٨)

يرى "ليونز Loannis" (٢٠٠٧م) أن خفة الحركة والسرعة والقدرة العالية عند اللاعب تظهر مجتمهه لديه عند تدريب تحمل القدرة ويعد الجمع بين هذه المتغيرات البدنية قاعدة للتدريب ، إذ أن تحمل القدرة أعلى من تحمل القوة وتحمل السرعة لذلك فأنها تكون واضحة فى الرياضات التي تحتاج إلى حركات انفجارية وكذلك إلى مقاومة التعب حيث تعتمد على الأستمرار فى بذل الجهد وتكرار الأداء فى السباق وأن هذه القدرات التفاعلية تحتاج إلى قدرة لتوليد قوة وسرعة وهذا ما يمكن ملاحظته فى متغير تحمل القدرة والذى يتطلب من (٦:٨) تكرارات وبأقصى قوة ممكنة . (١١-٤٢)

ويسأل "بسطويى أحمد" (٢٠١٤م) بالأشارة إلى أمثلة تحمل القدرة العضلية فى كرة القدم ، كم مرة يعدوها اللاعب مع الكرة وبدون كرة سواء مسافة قصيرة أو طويلة متكررة ؟ وكم مرة يثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس ؟ وكم ركلة يؤديها اللاعب فى المباراة ؟ كل هذا فى المباراة والتي تستمر لمدة ٩٠ دقيقة ، كل هذا يتطلب تحمل أداء مميز إلى جانب قدرة على الوثب بأعلى مستوى. (٢-٩٠)

ويشير " ماهر الان " Maher & Alan (٢٠٠١م) أن أشتراك عدد مناسب من اللاعبين في الهجمات وتمتعهم بالأداءات الحركية المركبة يجعل المدافعين غير قادرين على تحديد من سيقوم بالأنهاء (Finish) ، وأن كثير من المدربين يدربون اللاعبين على التصويب أو ما يطلق عليه (تدريبات الأنهاء) في نهاية الوحدة التدريبية وهذا ما يجعل التصويب بباقي أجزاء الوحدة التدريبية اتصال ضعيف جداً ، والأنهاء ليست مهارة منفصلة فحسب ولكنه ينتمى إلى بنیان الوحدة التدريبية داخل بنیان أكبر وهو لعبة كرة القدم. (٤٦-١١)

كما يذكر " اشرف محمد علي جابر " (٢٠١١) انه لما كان التصويب احد أهم وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية ، فان فاعليته من خلال المناطق الثلاثة المؤثرة والمواجهة لحارس المرمى سواء من داخل أو من خارج منطقة الجزاء يمكن للمدرب إعداد التدريبات الفنية الإجبارية ، والتدريبات التي تشبه ما يحدث في المباريات طبقاً للأسس التي يتوقف عليها فاعلية التصويب المؤثر . (١ : ٣٩ ، ٤١)

ويرى "الباحث- أن بالرغم من العمل الهوائي الهام للاعب خلال المباراة والتي تستغرق ٩٠ دقيقة ، تعد القوة أيضاً أيضاً قدرة أساسية للاعب كرة القدم لتنفيذ مختلف الحركات المختلفة لذلك يعتبر تحمل القدرة حاسمة في أداء اللاعبين، كما أنها متغير يسمح للفرد بالتميز بين مختلف الأداءات عند مقارنة اللاعبين من الفئات المختلفة وخصوصاً في التصويب على المرمى.

ومن خلال عمل الباحث كلاعب سابق ومدرب حالي وذلك لمختلف المراحل السنوية بقطاعات الناشئين لاحظ أنه يتطلب على اللاعب بذل مجهود طول فترة المباراة ٩٠ دقيقة مع المحافظة على المستوى البدني والمهاري والخططي وقد لاحظ الباحث هبوط في مستوى دقة أداء التصويب للاعبين وخصوصاً في الدقائق الأخيرة من المباريات بالإضافة إلى أن يعتبر التصويب من المهارات الهامة التي من خلالها تحسم نتائج المباريات ولأن لاعب كرة القدم يحتاج إلى عنصر التحمل للأداء بفاعلية لمختلف المهارات والحركات لوقت طويل و عنصر القدرة لأداء للركلات و للتغلب على وزن جسمه وأداء الوثبات و إحتكاك المنافسين والتدخلات مع الخصم فمن هنا تجسدت مشكلة البحث و بالإضافة إلى أن تطوير تحمل القدرة يغفل عنها الكثير من المدربين عند وضع البرامج التدريبية بالرغم من مساهمتها الفعالة في تحسن مستوى اللاعبين في كرة القدم.

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على " تأثير تمارين تحمل القدرة العضلية على تطوير التصويب للاعب كرة القدم "

فروض البحث : لتحقيق هدف البحث قام الباحث بصياغة الفروض الآتية :

- (١) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في تحمل القدرة العضلية و التصويب للاعب كرة القدم لصالح القياسات البعدية.
- (٢) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في تحمل القدرة العضلية و التصويب للاعب كرة القدم لصالح القياسات البعدية.
- (٣) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة في تحمل القدرة العضلية والتصويب للاعب كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث :

تحمل القدرة العضلية:

قدرة الفرد على أداء إنقباضات عضلية تتسم بخاصية الأنفجارية لأطول فترة زمنية ممكنة بصورة متتابعة (تعريف إجرائي)

خطة وإجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الجريبي باستخدام أحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك بتطبيق القياسين القبلي والبعدي لكلا المجموعتين نظراً لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه .

ثانياً:مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم تحت ١٨ سنة مواليد ٢٠٠٥ لفريق نادي تليفونات بنى سويف والمسجلين بالاتحاد المصري للموسم الرياضى ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ والبالغ عددهم ٢٨ لاعب وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، وتم تقسيم افراد عينة البحث إلى مجموعتين متساويتين أحدهما التجريبية والأخرى الضابطة وقوام كل منها (١٤) لاعب ، بالإضافة إلى ١٤ لاعبين كعينة إستطلاعية لأجراء المعاملات العلمية للمتغيرات قيد البحث من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية. توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتدالياً:

جدول (١)

توصيف العينة فى المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان إعتدالية البيانات

ن=٢٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	الألتواء	التفطح
١	إختبارات معدلات النمو	الطول	١٧١.١٤٣	١٧٢.٠٠٠	٤.٥٦٨	١.٢٠٩-	١.٣٢٨
٢		الوزن	٦٤.٥٣٦	٦٥.٠٠٠	٥.٢٨٨	٠.٢٦٠-	٠.٢٣١
١	مؤشرات اللياقة البدنية	الوثب بالقدمين من على ١٠ حواجز	١٢.٣٣٣	١٢.٢٨٥	١.٤٩٢	٠.٨٣٠-	٣.٠٢٩
٢		الوثب العريض	١٩٩.٢٨٦	٢٠٤.٠٠٠	١٨.٢٠٠	٣.٢٢٧-	١٣.٥٣١
٣		الحجل بالقدم اليمنى اق	١٣٧.٨١٣	١٣٧.٤٩٠	٦.٨٣٠	٠.٢٤٠-	٠.٩٣٤
٤		الحجل بالقدم اليسرى اق	١٣٠.٧٢٥	١٣٠.٣٤٥	٤.٣٩٢	٠.٤٢٨-	٠.٤٦٨
		الزمن	١٢.٦٨٠	١٢.٤٤٥	١.٤٨١	٠.٢٣٢-	٠.٨٢٧
١	الأختبارات المهارية	التصويب الضاغط	٢.٠٧١	٢.٠٠٠	٠.٨١٣	٠.١٣٦-	١.٤٦٣
		المحاولات الصحيحة					

معامل الألتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥

يتضح من الجدول السابق (١) مايلي :

أن المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتفطح ومعامل الألتواء في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتمائل المنحنى الأعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الألتواء والتفطح ما بين (± 3) مما يدل على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير الإعتدالية .

مجالات البحث :

(١) المجال البشري: أجريت الدراسة على ٢٨ لاعب تحت ١٨ سنة لنادى تليفونات بنى سويف .

(٢) المجال الزمنى : تم إجراء الدراسة فى الموسم الرياضى (٢٠٢٢-٢٠٢٣) حيث أن :

- تم إجراء الدراسة الأستطلاعية يوم السبت ٢٥ /٦/ ٢٠٢١ ثم الخميس ٣٠ /٦/ ٢٠٢١ على لاعبي نادى بنى سويف الرياضى المشاركين بدورى منطقة بنى سويف لكرة القدم.
- تم إجراء القياس القبلى يوم السبت والأثنين والثلاثاء ٢ ، ٤ ، ٥ /٧/ ٢٠٢٢ بملعب الشبان المسلمين ببنى سويف.
- تم إجراء البرنامج التدريبي يوم الأثنين ٤ /٧/ ٢٠٢٢ الى يوم السبت ١٥ /٩/ ٢٠٢٢ ، بملعب مركز شباب المدينة ببنى سويف.
- تم إجراء القياس البعدى يوم السبت والأثنين والثلاثاء ١٨ ، ١٧ ، ١٩ /٩/ ٢٠٢٢ بملعب مركز شباب المدينة ببنى سويف.

(٣) المجال المكانى : تم تطبيق الدراسة على ملعب مركز شباب المدينة ببنى سويف .

وسائل جمع البيانات :

- الأجهزة والأدوات : ميزان طبي لقياس الوزن- الرستاميتز لقياس الطول - شريط قياس - ساعة إيقاف- أقماع - كرات قدم - ملعب كرة قدم - إستمارات لتسجيل البيانات .
- الأختبارات المستخدمة فى الدراسة : قام الباحث بالأستناد على دراسة "محمد الشناوى " (٢٠١٨م) بعنوان "نسب مساهمة تحمل القدرة العضلية فى أداء بعض مهارات كرة القدم " للتعرف على الأختبارات البدنية والمهارية لعنصر تحمل القدرة فى كرة القدم .

جدول (٢)

الأختبارات المستخدمة فى الدراسة

م	أسم الأختبار	وحدة القياس	الهدف من الأختبار
١	الوثب بالقدمين من على ١٠ حواجز	ثانية	قياس تحمل القدرة العضلية للرجلين
٢	الوثب العريض	سنتيمتر	قياس القدرة العضلية للرجلين
٣	الحجل بالقدم اليمنى ١ق	مسافة	قياس تحمل القدرة العضلية للرجل اليمنى
٤	الحجل بالقدم اليسرى ١ق	مسافة	قياس تحمل القدرة العضلية للرجل اليسرى
٥	التصويب الضاغط	زمن/محاولة	قياس تحمل القدرة العضلية على التصويب

الدراسات الاستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٠) ناشئين من داخل مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية لنادى بنى سويف للموسم ٢٠٢٢/٢٠٢٣ يوم السبت ٢٥ / ٦ / ٢٠٢١ ثم الخميس ٣٠ / ٦ / ٢٠٢١

- عمل استمارات خاصة بالتسجيل .
- التأكد من سلامة الأدوات المستخدمة .
- التأكد من مكان تنفيذ الإختبارات والتدريبات المستخدمة .
- التعرف على المستوى البدنى والمهارى للمرحلة السنوية قيد البحث .
- إيجاد المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة قيد البحث .

المعاملات العلمية للإختبارات:

١. صدق الإختبارات :

أ) صدق الإختبارات البدنية :

أستخدم الباحث صدق التمايز فى حساب معامل الصدق ، حيث قام بتطبيق المتغيرات البدنية والمهارية لكرة القدم على (١٤) لاعب من خارج العينة الأساسية ومن داخل مجتمع البحث وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة مميزة وعددهم (٧) لاعبين و مجموعة غير مميزة وعددهم (٧) لاعبين .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق للإختبارات البدنية قيد البحث
ن=١ ن=٢ =٧

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	القبلى		البعدى		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت)	معامل ايتا	مستوى الدلالة
			س	ع±	س	ع±				
١	الوثب بالقدمين من على ١٠ حواجز	ثانية	١٠.٢٣٧	٠.٩٦٢	١٢.٨٥٤	٠.٩٨٦	٢.٦١٧	٥.٠٢٨	٠.٦٧٨	٠.٨٩٩
٢	الوثب العريض	سنتيمتر	٢٢١.٤٢٩	٤.٥٤١	٢١٢.١٤٣	٥.١٤٦	٩.٢٨٦	٣.٥٨٠	٠.٥١٦	٠.٦٨٦
٣	الحجل بالقدم اليمنى اق	مسافة	١٧٧.٢٣١	٣.٦١٨	١٥٥.٣١٤	٤.١٥٢	٢١.٩١٧	١٠.٥٣٠	٠.٩٠٢	٠.٦٦٣
٤	الحجل بالقدم اليسرى اق	مسافة	١٥٢.٤٩٦	٣.٠٩٢	١٣٢.٩٧٠	٢.٨٢٥	١٩.٥٢٦	١٢.٣٣٥	٠.٩٢٧	٠.٧٠٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٨٢

مستويات قوة التأثير لمعامل ايتا : من صفر إلى أقل من = ضعيف ، من ٠.٣٠ إلى أقل من ٠.٥٠ = تأثير متوسط ، من ٥٠ إلى أعلى = تأثير قوى .
يتضح من الجدول السابق (٣) مايلى :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطى المجموعة المميزة والغير مميزة للإختبارات البدنية قيد البحث ، كما يتضح حصول جميع الأختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية.

ب) صدق الاختبارات المهارية :

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق للاختبار المهارى قيد البحث

$$n=1, n=2, V=7$$

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	القبلي		البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت)	معامل ارتباط	مستوى الدلالة
			س	ع±	س	ع±				
١	التصويب الضاغط	المحاولات الصحيحة	١٠.٧٥٦	٠.٨٣٤	١٣.٠٤٦	٠.٧٤٠	٢.٢٩٠	٥.٤٣٦	٠.٧١١	٠.٧٥٨
	الزمن		٣.٠٠	٠.٨١٦	١.٤٢٩	٠.٥٣٥	١.٥٧١	٠.٦٩٦	٠.٦٠٢	٠.٦٩٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.782$

يتضح من الجدول السابق (٤) مايلي :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين متوسطى المجموعة المميزة والغير مميزة للاختبارات البدنية قيد البحث ، كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية.

٢. ثبات الاختبارات :

أ) ثبات الاختبارات البدنية

لتحديد درجة ثبات الاختبارات قيد البحث أستخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقه ، وذلك بتطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها بعد فترة زمنية مدتها أسبوع على مجموعة من الناشئين وعددهم (١٤) لاعب من خارج العينة الأساسية ومن داخل مجتمع البحث.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث

$$n = 14$$

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	القبلي		البعدي		مستوى الدلالة
			س	ع±	س	ع±	
١	الوثب بالقدمين من على ١٠ حواجز	ثانية	١١.٥٤٦	١.٦٤٩	١٠.٩٦٧	١.٥٦٤	**.٩٦٦
٢	الوثب العريض	سنتيمتر	٢١٦.٧٨٦	٦.٧٠٥	٢١٩.٢١٤	٦.٥٨٩	**.٩٨١
٣	الحجل بالقدم اليمنى اق	مسافة	١٦٦.٢٧٣	١١.٩٧٢	١٦٢.٤٦٥	١٦.٢٨٥	**.٩٤٥
٤	الحجل بالقدم اليسرى اق	مسافة	١٤٢.٧٣٣	١٠.٥٢٣	١٤٤.٢٢٤	١٠.٠٢١	**.٩٩٨

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.532$

يتضح من الجدول السابق (٥) مايلي :

وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للأختبارات المهارية
 قيد البحث ن = ١٤

م	الأختبارات البدنية	وحدة القياس	القبلي		البعدي		مستوى الدلالة
			س	ع±	س	ع±	
١	التصويب الضاغط	الزمن	١١.٩٠١	١.٤٠٩	١١.٢١١	١.٣٩٥	٠.٠٠٩٨٠**
		المحاولات صحيحة	٢.٢١٤	١.٠٥١	٢.٦٤٣	٠.٩٢٩	٠.٠٠٨٧٣**

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٣٢

يتضح من الجدول السابق (٦) مايلي :

وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للأختبار المهاري قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات هذا الأختبار.

البرنامج التدريبي المقترح :

قبل وضع البرنامج التدريبي كان لابد من تحديد الهدف منه والتعرف على الأسس التي يتم إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي .

١. الهدف من البرنامج :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي بأستخدام تمارينات تحمل القدرة لتطوير التصويب للاعبى كرة القدم "

٢. أسس وضع البرنامج التدريبي : عند وضع البرنامج التدريبي راعى الباحث الأسس التالية :

- مراعاة الهدف من البرنامج .
 - ملائمة محتوى البرنامج لخصائص النمو البدني والنفسي والفسولوجي للمرحلة السنية تحت (١٨) سنة .

- توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة فى البرنامج .

- مراعاة عنصر التشويق للتمرينات وتدرجها من السهل للصعب .

- مراعاة التدرج فى زيادة شدة وحجم الحمل .

- أن تكون فترات الراحة بين المجموعات كافيه لوصول أفراد عينة البحث للحالة الطبيعية .

- مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الحجم والشدة لتجنب ظاهرة الحمل الزائد .
 - مراعاة مبدأ خصوصية التدريب .

- مراعاة البرنامج للأسس العلمية الحديثة فى واجبات التدريب التربوية والتعليمية .

- ارتباط البرنامج بالتقويم من فترة إلى أخرى للتعرف على مدى التقدم فى الأداء لعينة البحث .

- أن يتصف البرنامج بالمرونة أثناء التطبيق بحيث يجرى استجابات اللاعبين وتطور الأداء .

٣. خطوات بناء البرنامج التدريبي المقترح :

- واجبات البرنامج التدريبي المقترح : حدد الباحث الواجبات التالية :

١. الإعداد البدنى . ٣. الإعداد الخطى .

٢. الإعداد المهارى .

- تحديد المحتوى (التمرينات) : حدد الباحث التمرينات بمختلف أنواعها :

١. التمرينات البنائية العامة .

٢. التمرينات البنائية الخاصة .

٣. تمرينات تحمل القدرة .

٤. تمرينات الراحة الإيجابية

٤. تحديد وسائل تنفيذ المحتوى : ولتنفيذ البرنامج التدريبي قام الباحث بتحديد ما يلي :

- أماكن التدريب، حيث تم اختيار الملعب الرئيسي (ملعب مركز شباب المدينة ببنى سويف) لإقامة التدريبات.
- عدد اللاعبين المشاركين في التدريب وهم (٢٨) لاعباً .
- تجهيز المساعدين والمدربين وتحديد مستواهم الفني .
- طرق ووسائل التدريب التي ستستخدم في البرنامج .
- عدد مرات التدريب أسبوعياً .
- تحديد دورات حمل التدريب .
- تحديد الزمن الكلي لفترة الإعداد .
- وضع أولويات عناصر اللياقة البدنية ومحتوي الإعداد المهاري والخططي .
- وضع تمرينات تحمل القدرة داخل البرنامج بصورة تساعد على تطوير الأداء المهاري للاعبين.

٥. تنظيم البرنامج التدريبي المقترح :

- تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي :

لما كان الهدف من هذا البرنامج هو وضع برنامج تدريبي لفترة الإعداد بأستخدام تمرينات تحمل القدرة ومعرفة أثرها على المتغيرات البدنية والمهارية للتصويب للاعبى كرة القدم ، قام الباحث بناء على نتائج المسح المرجعي بتحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح ككل وبلغت شهرين ونصف بواقع " ١٠ أسابيع " ، وبلغ عدد الوحدات فى الاسبوع " ٤ وحدات تدريبية " ليكون إجمالي عددها " ٤٠ " وحدة تدريبية ، ثم تقسم الى ثلاث مراحل وهى:

١. مدة مرحلة الإعداد العام ٣ أسابيع .

٢. مدة مرحلة الإعداد الخاص ٥ أسابيع .

٣. مدة مرحلة الإعداد للمباريات ٢ أسابيع .

- تحديد زمن وعدد الوحدات التدريبية الأسبوعية :

- تم تحديد عدد الوحدات التدريبية المناسبة بواقع (٤) وحدات فى الاسبوع .

- تم تحديد زمن الوحدات التدريبية اليومية (٩٠ ق) .

المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابى Mean .
- الأنحراف المعيارى Standard Deviation
- الوسيط Median.
- معامل الألتواء Skewness.
- التفلطح Kurtosis
- اختبار (ت) T.Test .
- نسبة التحسن Ratio of Presenting
- معامل الارتباط Correlation Coefficients

عرض النتائج ومناقشتها :
أولاً: عرض النتائج:

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات

ن = ١٤

قيد البحث

نسبة التحسن	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الأختبارات البدنية والمهارية
				ع	س	ع	س		
٣١%	٠.٠٠٠	١٤.٦٦٧	٣.٧٢٠	٠.٥٩٨	٨.٤١٧	٠.٨٢٧	١٢.١٣٧	ثانية	الوثب بالقدمين من على ١٠ حواجز
١٦%	٠.٠٠٠	٥.٠٠٨-	٣١.٢٨٦-	٦.٨٦٨	٢٢٧.٦٤٣	٢٥.٠٨٠	١٩٦.٣٥٧	سنتيمتر	الوثب العريض
٢٥%	٠.٠٠٠	١٥.١٠٢-	٣٥.٥٨٩-	٩.٢٨٧	١٧٦.٩٦١	٦.٧٨٩	١٤١.٣٧٢	مسافة	الحجل بالقدم اليمنى اق
٢٣%	٠.٠٠٠	١٣.٣٤٦-	٢٩.٩٢٤-	٩.٨٨٢	١٦١.٩٥٦	٤.٤١٦	١٣٢.٠٣١	مسافة	الحجل بالقدم اليسرى اق
٣٢%	٠.٠٠٠	١٩.١٤٦	٣.٩٤٧	٠.٥٩٨	٨.٤١٧	٠.٦٧١	١٢.٣٦٤	الزمن	التصويب الضاغط
٤٣%	٠.٠٠٠	٦.٥١١-	١.٠٧١-	٠.٦٤٦	٣.٥٧١	٠.٦٥٠	٢.٥٠٠	المحاولات الصحيحة	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٣) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٧١

يتضح من الجدول السابق (٧) مايلي :

وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والأداء المهارى قيد البحث ولصالح القياس البعدى حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة معنوية (٠.٠٥) .

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة فى المتغيرات قيد البحث

ن = ١٤

نسبة التحسن	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الأختبارات البدنية والمهارية
				ع	س	ع	س		
١٢%	٠.٠٠٠	٥.٢٧٩	١.٤٦٥	١.٧٠٧	١٠.٥٣٦	٢.٢٧٦	١٢.٠٠١	ثانية	الوثب بالقدمين من على ١٠ حواجز
٨%	٠.٠٠٠	-٩.٨٤٧-	١٦.٥٧١-	٥.٠٧١	٢١٨.٧٨٦	٦.٣٦٣	٢٠٢.٢١٤	سنتيمتر	الوثب العريض
٩%	٠.٠٠٠	-١١.٧٨٣-	١٢.٧٥٦-	٣.٥٣٥	١٤٧.٠٠٩	٤.٨٤٧	١٣٤.٢٥٣	مسافة	الحجل بالقدم اليمنى اق
٩%	٠.٠٠٠	-١٠.٤٠٤-	١١.٩٢٨-	٥.٩٤٢	١٤١.٣٤٧	٤.٢١٥	١٢٩.٤١٩	مسافة	الحجل بالقدم اليسرى اق
١٥%	٠.٠٠٠	١٠.٤٢٦	١.٨٥٩	.٧٩٦	١٠.٩١٠	١.٠٩١	١٢.٧٦٩	الزمن	التصويب الضاغط
٢٦%	٠.٠٢٨	٢.٤٨٢-	.٤٢٩-	.٦١٦	٢.٠٧١	.٧٤٥	١.٦٤٣	المحاولات الصحيحة	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٣) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٧١

يتضح من الجدول السابق (٨) مايلي :

وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والأداء المهاري قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة معنوية (٠.٠٥) .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدي للمجموعة التجريبية و الضابطة في المتغيرات قيد البحث
ن=٢٨

نسبة التحسن	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الأختبارات البدنية والمهارية
			ع	س	ع	س		
%٢٨	دال	٤.٧٧١-	١.٤١٣	١٠.٧٥٣	.٥٩٨	٨.٤١٧	ثانية	الوثب بالقدمين من على ١٠ حواجز
%٤	دال	٤.٤٤٢	٥.٠٧١	٢١٨.٧٨٦	٦.٨٦٨	٢٢٧.٦٤٣	سنتيمتر	الوثب العريض
%١٧	دال	١٤.٢٠١	٣.٥٣٥	١٤٧.٠٠٩	٩.٢٨٧	١٧٦.٩٦١	مسافة	الحجل بالقدم اليمنى اق
%١٣	دال	٦.٩٨٣	٥.٩٤٢	١٤١.٣٤٧	٩.٨٨٢	١٦١.٩٥٦	مسافة	الحجل بالقدم اليسرى اق
%٢٧	دال	٤.٧٧١	١.٤١٣	١٠.٧٥٣	.٥٩٨	٨.٤١٧	الزمن	التصويب الضاغط
%٤٢	دال	٥.٩٦٧	.٦١٦	٢.٠٧١	.٦٤٦	٣.٥٧١	المحاولات الصحيحة	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٠٨

يتضح من الجدول السابق (٩) مايلي :

وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

ثانياً: مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على : "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحمل القدرة العضلية و التصويب للاعبين كرة القدم لصالح القياسات البعدي".

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي-البعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والأداء المهاري في البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ، حيث أن في المتغيرات البدنية هناك فروق بين متوسطي القياس القبلي (١٢.١٣٧) ومتوسط القياس البعدي (٨.٤١٧) وبفرق (٣.٧٢٠) في متغير الوثب بالقدمين من على ١٠ حواجز ، و هناك فروق بين متوسطي القياس القبلي (١٩٦.٣٥٧) ومتوسط القياس البعدي (٢٢٧.٦٤٣) وبفرق (٣١.٢٨٦) في متغير الوثب العريض ، و هناك فروق بين متوسطي القياس القبلي (١٤١.٣٧٢) ومسافة ومتوسط القياس البعدي (١٧٦.٩٦١) ومسافة وبفرق (٣٥.٥٨٩) في متغير الحجل بالقدم اليمنى اق ، و هناك فروق بين متوسطي القياس القبلي (١٣٢.٠٣١) ومسافة ومتوسط القياس البعدي (١٦١.٩٥٦) ومسافة وبفرق (٢٩.٩٢٤) في متغير الحجل بالقدم اليسرى اق وذلك لصالح القياس البعدي.

في المتغيرات الخاصة بالأداء المهاري هناك فروق بين متوسطى القياس القبلى (١٢.٣٦٤) ومتوسط القياس البعدى (٨.٤١٧) وبفروق (٣.٩٤٧) في متغير الزمن للتصويب ، وهناك فروق بين متوسطى القياس القبلى (٢.٥٠٠) عدد ومتوسط القياس البعدى (٣.٥٧١) عدد وبفروق (١.٠٧١) في متغير عدد المحاولات الصحيحة للتصويب لصالح القياس البعدى.

ويعزو الباحث ذلك إلى أن القدرات الفسيولوجية والمهارات التقنية والتكتيكية كلها مهمة لأداء كرة القدم ، ومدى تأثير البرنامج الأيجابي على نتائج الأختبارات البدنية والمهارية حيث تعتبر عوامل مثل التسارع وسرعة الجري والقفز المرتفع والقدرة على إستهلاك الطاقة ذات أهمية كبيرة. نظراً لطول مباراة كرة القدم .

ويرى "مانويل لوبيز سيغوفيا واخرون " **López Segovia and et all** "

Manuel (٢٠١٠م) انه يتم تقديم تحمل القدرة كجودة أساسية. هذا بسبب وجود علاقة مهمة بين الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والمسافة المقطوعة ، وعدد السباقات المكتملة ، وعدد التدخلات المباشرة التي تم إجراؤها مع الكرة . (٢٧٠-١٣)

ويؤكد كلاً من "دى سلفو و جريجسون وأتكينسون واخرون **Di Salvo ,Gregson, Atkinson et al** "

(٢٠٠٩م) انه يسمح تحمل القدرة للاعبى كرة القدم بدعم الجهود عالية الكثافة باستمرار على مدى فترة طويلة والحصول على المزيد من الطاقة لكل وحدة زمنية مع إنتاج أقل من اللاكتات ، وهو العامل المحدد للنجاح في المسابقات الطويلة. (٢١٢-٢٠٥-٨)

ويتفق كلا من "هيلجرود و ويسلوف وهوف" **Wisloff U , Helgerud J , Hoff J** "

(٢٠١١م) تبين أن اللاعبين الذين يتمتعون بقوة هوائية أعلى يقطعون مسافات أكبر، وينفذون المزيد من السباقات السريعة ، ويتعاملون مع الكرة مرات أكثر خلال المباراة ومنها التصويب. (٤٦٧:٤٦٢-١٦)

ويؤكد "ويلر وسايرز **Wheeler and Sayers** "(٢٠١٠م) تظهر خاصية

التصويب السريع للاعب كرة القدم كأحد المحددات المهيمنة لجهود كرة القدم، من وجهة النظر هذه ، لم يكن هناك عدد كافٍ من الباحثين عن سرعة التسديد في (قدرة تسديد) كرة القدم . ونتيجة لذلك ، فإن توقعات تطوير سرعة التسديد ، وتحمل القدرة ، في كرة القدم تزداد دائماً ويتم إعطاء أهمية كبيرة للدراسات المطبقة. (١٩:١٢-١٥)

ومن خلال ماسبق يتحقق صحة الفرض الأول تحقيقاً كلياً والذي ينص على : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلىة والبعدية للمجموعة التجريبية فى تحمل القدرة العضلية و التصويب للاعبى كرة القدم لصالح القياسات البعدية "

مناقشة نتائج الفرض الثانى والذي ينص على : "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلىة والبعدية للمجموعة الضابطة فى تحمل القدرة العضلية والتصويب للاعبى كرة القدم لصالح القياسات البعدية".

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلى-البعدى) للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية والأداء المهارى قي البحث ولصالح القياس البعدى حيث ان جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ، حيث أن فى المتغيرات البدنية هناك فروق بين متوسطى القياس القبلى (١٢.٠٠١) ومتوسط القياس البعدى (١٠.٥٣٦) وبفروق (١.٤٦٥) فى متغير الوثب بالقدمين من على ١٠ حواجز ، وهناك فروق

بين متوسطى القياس القبلى (٢٠٢.٢١٤سم) ومتوسط القياس البعدى (٢١٨.٧٨٦سم) وبفرق (٥.٠٧١سم) فى متغير الوثب العريض ، و هناك فروق بين متوسطى القياس القبلى (١٧٦.٩٦١) مسافة ومتوسط القياس البعدى (١٤٧.٠٠٩) مسافة وبفرق (١٢.٧٥٦) مسافة فى متغير الحجل بالقدم اليمنى اق ، و هناك فروق بين متوسطى القياس القبلى (١٢٩.٤١٩) مسافة ومتوسط القياس البعدى (١٤١.٣٤٧) مسافة وبفرق (١١.٩٢٨) مسافة فى متغير الحجل بالقدم اليسرى اق وذلك لصالح القياس البعدى.

فى المتغيرات الخاصة بالأداء المهارى هناك فروق بين متوسطى القياس القبلى (١٢.٧٦٩ث) ومتوسط القياس البعدى (١٠.٩١٠ث) وبفرق (١.٨٥٩ث) فى متغير الزمن للتصويب ، و هناك فروق بين متوسطى القياس القبلى (١.٦٤٣) عدد ومتوسط القياس البعدى (٢.٠٧١) عدد وبفرق (٠.٤٢٩) فى متغير عدد المحاولات الصحيحة للتصويب لصالح القياس البعدى.

يعزو الباحث أن التقدم فى نتائج الأختبارات البدنية والمهارية قيد البحث للبرنامج المتبع للمجموعة الضابطة الذى أشتمل على مجموعة من التدريبات البدنية والمهارية والخططية ادت إلى ارتفاع المستوى حيث أن تكرار التدريبات والممارسة يؤدي إلى التحسن فى الأداء البدنى والمهارى .

حيث يذكر " محمد شوقى كشك ، أمر الله أحمد البساطى (٢٠٠٠م) أن التخطيط السليم لبرامج التدريب للاعبى كرة القدم وإختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية والخططية والعقلية والنفسية للاعبين . (٩٩-٥)

ويضيف كلامن على فهمى البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٣م) فى أن قدرة المدرب على تقديم مجموعة متدرجة من السهل إلى الصعب تتناسب مع المرحلة السنوية يسهم فى تطور المستوى المهارى للاعبين. (١٠٠-٣)

ويشير مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠٥م) أن هناك عدة عوامل تؤثر فى مستوى كفاءة تنفيذ خطط اللعب ويؤثر فى مستوى تنفيذ اللاعبين لخطط اللعب المختلفة خلال المباراة نذكر منها مستوى اللياقة البدنية للاعبين ، درجة إتقان المهارات الأساسية ، مستوى الأعداد الذهنى للاعبين ، مستوى الصفات الإرادية لدى اللاعبين . (٢٦-٦)

ومن خلال ماسبق يتحقق صحة الفرض الثانى تحقيقاً كلياً والذى ينص على : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلىة والبعدية للمجموعة الضابطة فى تحمل القدرة العضلية و التصويب للاعبى كرة القدم لصالح القياسات البعدية "

مناقشة نتائج الفرض الثالث والذى ينص على : "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبيه و الضابطة فى تحمل القدرة العضلية و التصويب للاعبى كرة القدم لصالح المجموعة التجريبيه".

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلى-البعدى) للمجموعة التجريبيه والضابطة فى المتغيرات البدنية والأداء المهارى قيد البحث ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبيه حيث ان جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ، حيث أن فى المتغيرات البدنية هناك فروق بين متوسطى القياس البعدى (٨.٤١٧ث) للمجموعة التجريبيه ومتوسط القياس البعدى للمجموعة الضابطة (١٠.٧٥٣ث) وبفرق (٢.٣٣٦ث) ولصالح المجموعة التجريبيه فى متغير الوثب بالقدمين من

على ١٠ حواجز ، و هناك فروق بين متوسطى القياس البعدى للمجموعة التجريبية (٢٢٧.٦٤٣سم) ومتوسط القياس البعدى للمجموعة الضابطة (٢١٨.٧٨٦سم) وبفروق (٨.٨٥٧سم) فى متغير الوثب العريض ولصالح المجموعة التجريبية ، و هناك فروق بين متوسطى القياس البعدى للمجموعة التجريبية (١٧٦.٩٦١م) مسافة ومتوسط القياس البعدى للمجموعة الضابطة (١٤٧.٠٠٩م) مسافة وبفروق (٢٩.٩٥٢م) فى متغير الحجل بالقدم اليمنى اق ولصالح المجموعة التجريبية ، و هناك فروق بين متوسطى القياس البعدى للمجموعة التجريبية (١٦١.٩٥٦م) مسافة ومتوسط القياس البعدى للمجموعة الضابطة (١٤١.٣٤٧م) مسافة وبفروق (٢٠.٦٠٩م) فى متغير الحجل بالقدم اليسرى اق ولصالح المجموعة التجريبية .

فى المتغيرات الخاصة بالأداء المهارى هناك فروق بين متوسطى القياس البعدى للمجموعة التجريبية (٨.٤١٧ث) ومتوسط القياس البعدى للمجموعة الضابطة (١٠.٧٥٣ث) وبفروق (٠.٦٧٦ث) فى متغير الزمن للتصويب ولصالح المجموعة التجريبية ، و هناك فروق بين متوسطى القياس البعدى للمجموعة التجريبية (٣.٥٧١) عدد ومتوسط القياس البعدى للمجموعة الضابطة (٢.٠٧١) عدد وبفروق (١.٥٠٠) فى متغير عدد المحاولات الصحيحة للتصويب ولصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث ذلك إلى أن تحمل القدرة الخاصة بالرياضات تحظى بشعبية كبيرة ، حيث يستخدم اللاعبون منطقة لعب أصغر وعددًا أقل من المشاركين أثناء الألعاب. يتلامس كل لاعب مع الكرة ويتعامل مع المواقف الشائعة للعبة في كثير من الأحيان.

ويؤكد فى ذلك الصدد كلا من "محمد عزيز Mohamed Azeez و بريم كومار N. Premkumar" (٢٠٢٠م) أن تدريبات تحمل القدرة تحتوى على مواقف منها مهارات تكتيكية مثل التمير والمراوغة والتمويه والتسديد بالإضافة إلى المهارات التكتيكية مثل الجري بدون الكرة والتعاون مع لاعبين آخرين . (١٤-٢٤٢)

يرى "لوبيز سيغوفيا واخرون López Segovia et all" (٢٠١٤م) أن القوة المحسنة وتحمل القدرة من الصفات المهمة للأداء البدني للاعب كرة القدم. (١٩٢٣:١٩٣٥-١٢)

ويضيف كلا من هيلجيرود ونجين و ويسلوف واخرون Helgerud et al Engen LC, Wisloff (٢٠٠١م) يجب أن يكون ٩٠٪ على الأقل من إطلاق الطاقة هوائياً خلال مباراة ٩٠ دقيقة ، والتي يركض اللاعبون حوالي ١٠ كيلومترات بكثافة قريبة من العتبة اللاهوائية أو ٨٠-٩٠٪ من أقصى معدل لضربات القلب. (٩-١٢٥:١٣١)

ويتفق كلا من " هيلجرود Helgerud J و ويسلوف Wisloff U (٢٠٠١م) تعتبر العتبة اللاهوائية من حيث القيمة المطلقة (مل / كجم / دقيقة) مهمة ، ولكنها تعتمد بشكل كبير على VO2MAX ، ولا يبدو أنها تتغير كثيرًا فى النسبة المئوية من VO2MAX. نظرًا لطول مدة لعبة كرة القدم ، لا يمكن أن يكون متوسط شدة التمرين أعلى بكثير من تلك المقابلة للعتبة اللاهوائية ، ومع ذلك ، لا يمارس اللاعبون فعليًا فترات طويلة من اللعبة عند الحد اللاهوائي ، ولكن إما أعلى من الحد الأدنى (تراكم اللاكتات) أو أقل من العتبة (بسبب الحاجة إلى إزالة اللاكتات). (٩-١٢٥:١٣١)

ومن خلال ماسبق يتحقق صحة الفرض الثانى تحقيقاً كلياً والذى ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة فى تحمل القدرة العضلية و التصويب للاعبى كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية".

المراجع العلمية :

أولاً: المراجع العربية :

- ١- اشرف محمد علي جابر (٢٠١١م) : طرق اللعب فى كرة القدم الحديثة بين الدفاع والهجوم ، الجزء الأول ، دار النجاح ، القاهرة .
- ٢- بسطويسى أحمد بسطويسى (٢٠١٤م): أسس تنمية القوة العضلية فى مجال الفعاليات والألعاب الرياضية (ط١) ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ٣- على فهمى البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٣م) : المدرب الرياضى فى الألعاب الجماعية ، منشأة المعارف ، الأسكندرية .
- ٤- عويس على الجبالى ، تامر عويس الجبالى(٢٠١٢) : منظومة التدريب الحديث "النظرية والتطبيق" ، ط١ ، مركز برنت ، القاهرة .
- ٥- محمد شوقى كشك ، أمرالله أحمد البساطى(٢٠٠٠م): أسس الإعداد البدنى والمهارى والخططى فى كرة القدم (ناشئين-كبار) ، منشأة المعارف ، الأسكندرية .
- ٦- مفتي ابراهيم حماد(٢٠٠٥م) : التدريب الرياضى الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٧- مفتي ابراهيم حماد(٢٠١١م): المرجع الشامل في كرة القدم ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة .

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 8- Di Salvo V, Gregson W, Atkinson G, et al(2009) : Analysis of high intensity activity in Premier League Soccer. Int J Sports Med; 30: 205-212.
- 9- Helgerud J, Engen LC, Wisloff U, et al. J(2001): Aerobic endurance training improves soccer performance. Med Sci Sports Exercises; 33: 125-131.
- 10- Loannis(2007): Papageorgin Agility Drills Fiba Assist Magazine for Basketball Enthusiasts Everywhere .January/ February.
- 11- Maher,AlanE,(2001): Finishing up your practice,coach Athletic Director , vl 1m 05 Dec , p ,46.
- 12- Manuel López Segovia, et al(2014): Changes in strength and aerobic performance by concurrent training in under, International SportMed Journal, Vol.15 o.2, June, pp.1923-1935.19 soccer players.

- 13- Manuel López Segovia, et al(2010):** EFFECT OF MONTHS OF TRAINING ON AEROBIC POWER, STRENGTH, AND ACCELERATION IN TWO UNDER- 19 SOCCER TEAMS , The Journal of Strength and Conditioning Research October.
- 14- Mohamed Azeez, N. Premkumar(2020):** ANALYSIS OF ANAEROBIC POWER PERFORMANCE IN RESPONSE TO DIFFERENT FREQUENCIES OF AEROBIC INTERVAL TRAINING AMONG FOOTBALL PLAYERS, Journal of Xi'an Shiyou University, Natural Science Edition, ISSN : 1673-064X.
- 15- Wheeler, K., Sayers, M. (2010):** Changes to Straight-line Sprinting Foot Position during a Rugby Union Based Agility Task. N. Z. J.Sports Med;37:12–19.
- 16- Wisloff U, Helgerud J, Hoff J(2011):** Strength and endurance of elite soccer players. Med Sci Sports Exerc; 30: 462-467.

ملخص البحث

ملخص البحث باللغة العربية :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تمارين تحمل القدرة العضلية على تطوير التصويب للاعبى كرة القدم ، وأستخدم البحث المنهج التجريبي بأستخدام القياسات القبلية والبعديّة على مجموعتين أحدهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة ، على عينة قوامها (٢٨) لاعب للمرحلة السنّية تحت ١٨ سنة لنادى تليفونات بنى سويف للموسم الرياضى ٢٠٢٢/٢٠٢٣ وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة مكونة من (١٤) لاعب وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبعد معالجة البيانات إحصائياً تبين أن البرنامج المقترح بأستخدام تمارين تحمل القدرة أثر إيجابياً بنسبة تحسن ذو دلالة إحصائية على المتغيرات البدنية قيد البحث (الوثب بالقدمين من على ١٠ حواجز ، الوثب العريض ، الحجل بالقدم اليمنى ١ق ، الحجل بالقدم اليسرى ١ق) والمتغيرات المهارية (التصويب الضاغط).

الكلمات الدالة : تحمل القدرة العضلية – التصويب – لاعبى كرة القدم.

The effect aerobic power exercises on the development of shooting for soccer players

Abstract:

The research aims to identify the effect of using exercises that carry the muscular ability to develop shooting for soccer players, and the research used the experimental method using tribal and remote measurements on two groups, one of them is an experimental group and the other is a control group, on a sample of (28) players for the age group under 18 years old for the Brown Telephone Club Suf for the 2022/2023 sports season, and they were divided into two experimental and control groups, each group consisting of (14) players, and the research sample was chosen by the intentional method, and after processing the data statistically, it was found that the proposed program using endurance exercises had a positive impact with a statistically significant improvement rate on the physical variables under study (jumping with two feet from 10 hurdles, wide jump, partridge with the right foot 1m, partridge with the left foot 1m) and the skill variables (pressure shooting)