

ملخص البحث

تأثير التدريب المتباين على كثافة ومحتوى معادن العظام والقوة العضلية ومستوى أداء الركلات لدى ناشئ كرة القدم

د/ محمد سعد اسماعيل*

هدف البحث:

التعرف على فاعلية التدريب المتباين على كثافة ومحتوى معادن العظام والقوة العضلية
ومستوى أداء الركلات لدى ناشئ كرة القدم

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لتطبيق البحث وإجراءاته، باستخدام
التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم بنادي المنصورة الرياضي
واشتملت على (٣٠) ناشئ تحت ١٤ عام، وتم استبعاد (١٠) ناشئ لإجراء الدراسة
الاستطلاعية عليهم، لتصبح عينة البحث الأساسية (٢٠) ناشئ وقد تم توزيعهم بالتساوي
بطريقة عشوائية إلى مجموعتين أحدهما تجريبية (١٠) ناشئ والأخرى ضابطة (١٠)
ناشئ.

الاستخلاصات:

- التدريب المتباين أثر إيجابياً بدلالة معنوية على القدرة العضلية للذراعين
والرجلين لعينة البحث.
- التدريب المتباين أثر إيجابياً بدلالة معنوية على مستوى أداء الركلات لدى لعينة
البحث.
- التدريب المتباين أثر إيجابياً بدلالة معنوية على كثافة معادن ومحتوى العظام
لدى عينة البحث.

التوصيات:

- استخدام التدريب المتباين لناشئ كرة القدم من الأهمية في تطوير القدرة
العضلية للرجلين والذراعين والمستوي المهاري في كرة القدم
- إجراء دراسات مماثلة على مسابقات مختلفة باستخدام التدريب المتباين.

* أستاذ مساعد بقسم العلوم الحيوية والصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية بالعريش - جامعة قناة السويس

Abstract

The effect of concurrent training on the density and content of bone minerals, muscle strength and the level of shooting performance for Young football players

Mohamed saad Esmail*

Aim:

Identify the effectiveness of concurrent training on the density and content of bone minerals and muscle strength And the level of performance of young football players.

Method :

The research was applied to a sample of football players and applied physical, skill and physiological selections.

Results :

- concurrent training had a positive effect on the muscular capacity of the men and women of the study sample.
- concurrent training has a positive effect on the level of kicks performance in the sample.
- concurrent training has a positive effect on bone density and bone content in the research sample.

Conclusion:

- The use of differentiated training for football originators is important in developing muscle capacity for both men and arms and skill level in football
- Conduct similar studies on different competitions using differentiated training.

* Assistant Professor, Department of Biological Sciences and Sports Health, Faculty of Physical Education, Arish, Suez Canal University