

أثر تناوب تمارين السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية في الوحدة التدريبية على بعض القدرات التوافقية لدى لاعبي كرة القدم فئة البراعم (تحت 12 سنة)

رهف زكريا كروم*

(الإيداع: 12 تموز 2023، القبول 13 آب 2023)

الملخص:

يهدف البحث إلى دراسة تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمارين السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية للاعبين كرة قدم فئة البراعم (تحت 12 سنة) ومعرفة تأثيره على بعض القدرات التوافقية للعينة قيد البحث. تم استخدام المنهج التجريبي لمجموعة واحدة وباستخدام القياس (القبلي- البعدي) على (20) لاعب من فئة البراعم (تحت 12 سنة) من مجموعة من الأكاديميات والمدارس الكروية في محافظتي دمشق وريف دمشق، في الفترة من 2021/10/5 إلى 2022/4/5 ، على الملعب الصناعي (البوتشي) في مدينة الفيحاء الرياضية في مدينة دمشق. وكانت أهم نتائج البحث أن تناوب تمارين السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية في الوحدة التدريبية لها أثر إيجابي على تحسين القدرات التوافقية لدى لاعبي كرة القدم فئة البراعم (تحت 12 سنة).

* ماجستير في التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة تشرين.

The effect of alternating transitional speed, agility and motor speed exercises in the training unit on some harmonious abilities of soccer players, Al-Baraem category (U12 years)

Rahaf Zakaria Karroum*

(Received: 12 July 2023, Accepted: 13 August 2023)

Abstract:

The research aims to design a proposed training program using transitional speed, agility and Kinetic speed exercises for junior football players (under 12 years) and to know its effect on some harmonic abilities of the sample under study.

The experimental method was used for one group and by using measurement (pre–post) on (20) players from the junior category (under 12 years) from a group of football academies and schools in the governorates of Damascus and Damascus countryside, in the period from 5/10/2021 to 5/4 / 2022, on the industrial stadium (Bocce) in Al–Fayhaa Sports City in Damascus. The most important results of the research were that alternating transitional speed, agility and Kinetic speed exercises in the training sense had a positive effect on improving the coordination abilities of junior football players (under 12 years old).

*Master in Sports Training, Faculty of Physical Education, Tishreen University.

مقدمة:

إن علم التدريب الرياضي هو العلم الذي ينصهر بداخله كل العلوم النظرية والتطبيقية وذلك لأن التدريب عملية معقدة ومتشابكة وليست سهلة، فهو يعتمد على المدرب واللاعب والبرنامج وكافة العلوم الأخرى باعتبارهم أدوات لتحقيق الهدف، ألا وهو الوصول باللاعب لأفضل مستوى ممكن، وذلك من خلال التخطيط الجيد لعملية التدريب، ويتطلب هذا التخطيط الجيد إعداد برامج مقفنه مبنية على أسس علمية تراعى مبادئ علم التدريب وشكل وطبيعة النشاط الممارس.

وتعد لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب الجماعية الواسعة الانتشار لكونها تتميز بالحماس والإثارة والتشويق لدى ممارسيها ومحبيها في كل مكان في العالم، ولقد تطورت اللعبة بشكل كبير عما كانت عليه سابقاً وفرض هذا التطور على اللاعبين فئة البرامج (تحت 12 سنة) واجبات بدنية ومهارية وخطية كثيرة، كما أن تقارب هذه المستويات البدنية والمهارية والخطية للبراعم قد أدى إلى صعوبة أداء بعض المهارات والواجبات أثناء المباراة، مما دفع المدربين والباحثين والدارسين والمتخصصين والمهتمين بشؤون اللعبة إلى الاهتمام بالبحوث والدراسات النظرية والتجريبية التي تساعد على تطوير مستوى اللعبة، وكذلك البحث عن أساليب متنوعة ومتغيرة في التدريب تساعد على تحسين مستوى الأداء والارتقاء به للوصول لأعلى مستوى بدني وفني ممكن يسهم في تحقيق نتائج جيدة (نور الدين، 2004).

ويرى البعض أن معظم نظريات التدريب الرياضي تهدف إلى إعداد الصفات البدنية إعداداً يتناسب مع الأهداف الخاصة بالأداء المهاري المطلوب انجازه، وتحتل كرة القدم كأحد أنواع الأنشطة الرياضية مكانة لائقة واهتمام كبير من معظم الدول المتقدمة وغير المتقدمة نظراً لأهميتها الكبرى لفئات المجتمع المختلفة، حيث إنها تهدف إلى بناء وتشكيل الجسم ورفع مستوى اللياقة البدنية وذلك بتنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة (أبو عبدو، 2014).

ويشير Queen (2005) أن البرامج التدريبية للبراعم يجب أن تراعى خصائص المرحلة السنية وذلك من خلال التركيز على النواحي البدنية والمهارية والتوافقية والنفسية للمرحلة العمرية والعمل على تطويرها لتحقيق التنمية الشاملة والمتزنة للبراعم، وبذلك يمكن وصولهم لمستويات أعلى، بشرط قيام كلاً من المدرب واللاعب بدوره في العملية التدريبية.

ويذكر Schreiner (2005) أنه هناك نقاط هامة عند تدريب القدرات التوافقية هي التنوع والدقة وتصحيح الخطأ والتركيز على الأداء والدافع للاعبين فئة البراعم ومدى مناسبة التدريبات المعطاة للمرحلة السنية المحددة، وكذلك التركيز خلال الوحدات على التحكم في الأداء وكذلك الإيقاع الجيد والالتزان الحركي في المواقف المختلفة والأداء الجيد في المهارات الصعبة.

ويشير Palanisamy&Velmurugan (2011) إلى أن تدريبات السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية في الوحدة التدريبية تعتبر من الأشكال التدريبية الحديثة في المجال الرياضي وأن الدراسات التي تناولت تأثيراتها البدنية والفسولوجية على اللاعبين الناشئين والكبار اختلفت في نتائجها وذلك إلى اختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي.

مشكلة البحث:

بدأ استخدام تمارين السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية في الوحدة التدريبية كبرنامج إضافي (تكميلي) بجانب التدريبات على المقاومات العضلية المتنوعة سواء في صالات الجيم أو خارجها للاستفادة من درجة التطور الحاصلة في مستوى القوة العضلية باستخدام هذه المقاومات ومن ثم نقلها إلى الأداء التطبيقي الميداني، إذ يتمكن المدربين من استعمال هذه التدريبات لمساعدتهم في التدريب بطرق مشابهة لظروف ومواقف النشاط التخصصي والتي لا تتوفر في ظروف التدريب التقليدي (كاسي، 2003).

ومن خلال خبرات الباحثة في مجال التدريب ومن خلال عملها في مجال تدريب البراعم والناشئين لعدة سنوات وجد أن هناك مشكلة في القدرات الخاصة الآتية (تحديد الوضع – الإيقاع الحركي – الاتزان – التوجيه الحركي – الربط الحركي) من حيث الدقة والتناسق والثبات كلما اقترن الأداء بالسرعة، و لما كان لسرعة الأداء تأثير واضح على مباغطة المنافس وإنجاح

المهام المكلف بها و أن الجانب الخططي يعتمد بشكل كبير على سرعة الأداء أي أن عامل الوقت هو الأساس، ولما كانت تمارين السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية تخرج في شكل متداخل بمعنى أن يشتمل التدريب الواحد علي أكثر من مكون من المكونات البدنية والتوافقية والمهارية مع اقتران الأداء بعمل الزمن الأمر الذي يمكن اعتباره تدريبات وظيفية تشبه مع ما يحدث في المباراة وهو ما يؤكد كثير من خبراء كرة القدم بأن يكون التدريب يشبه إلي حد كبير ما يحدث في المباراة من ظروف فنية وتكتيكية وأن تتداخل جميع العناصر البدنية والتوافقية والمهارية في التدريبات، وكلما كانت القدرات التوافقية أعلى عند اللاعبين البراعم كلما زاد الاتزان في الجانب البدني والمهاري له وكلما كان تعلم المهارات واكتسابه للقدرات البدنية أفضل حيث أن مستويات اللاعبين البراعم تتقارب ويكون الفارق بينهم هو سرعة اكتساب المهارات والجانب البدني اللذان يعتمدان على القدرات التوافقية في المقام الأول، وهذا ما دعي الباحثة إلى استخدام تناوب تمارين السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية في الوحدة التدريبية الواحدة ومعرفة تأثيرها على بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم البراعم (تحت 12 سنة) (المولى، 1999).

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح يعتمد على تناوب تمارين السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية في الوحدة التدريبية الواحدة للاعبين كرة القدم فئة البراعم (تحت 12 سنة) على بعض القدرات التوافقية (القوة، السرعة الانتقالية) للعينة قيد البحث.

فرض البحث :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي البعدي) للمجموعة قيد البحث ولصالح القياس البعدي في مستوى بعض القدرات التوافقية (رشاقة، سرعة، قوة) للعينة قيد البحث.

مصطلحات البحث :

القدرات التوافقية: هي عبارة عن تداخل كلاً من القدرات البدنية والمهارية المختلفة والمرتبطة بنوعية النشاط الرياضي التخصصي ومتطلباته وتعكس مقدرة اللاعب على الإنجاز والأداء بفاعلية للمهارة الحركية و بالسرعة المناسبة في التوقيت المناسب والمكان المحدد في جميع المراحل المختلفة للأداء الفني . Maslihi (2014)

السرعة الانتقالية: هي عبارة عن مجموعة من الحركات الدورية التي تشبه بعضها البعض من أجل تحقيق أقصى سرعة ممكنة، وهذا يتضمن إنهاء أكبر مسافة في أقل زمن ممكن. Zaher (2011)

السرعة الحركية: هي سرعة أداء الحركة الواحدة، وتكون عبارة عن مجموعة من الحركات المنفردة بشكل متحد على شكل نظام دوري وغير دوري، كما تتضمن الحركات المركبة التي يقاس فيها سرعة انقباض عضلات الجسم. Abu (2008)

Abd

الرشاقة: هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء جميع أجزاء جسمه أو جزء منه.

البراعم : هم الفتيان والفتيات الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و 12 سنة. Ward (2004)

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وباستخدام القياس (القبلي – البعدي).

عينة البحث

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، من براعم كرة القدم تحت (12) سنة بأكاديمية أورانج الشام لكرة القدم، والبالغ عددهم (20) كعينة أساسية بالإضافة إلى 10 لاعبين براعم كعينة استطلاعية . كما هو موضح في الجدول (1)

الجدول رقم (1): توصيف مجموعتي البحث (التجريبية والاستطلاعية)

التصنيف	العدد	النسبة المئوية
المجموعة التجريبية	20	66.67%
المجموعة الاستطلاعية	10	33.33%
العدد الكامل	30	100%

المجال الزمني: تمت عملية التطبيق للبرنامج التدريبي في الفترة من 2021/10/5 إلى 2022/4/5 ، ولمدة ستة أشهر .

المجال المكاني : تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية على الملعب الصناعي (البوتشي) في مدينة الفيحاء الرياضية في مدينة دمشق، ثم تم تطبيق القياسات القبلية والبرنامج التدريبي والقياسات البعدية في الفترة من 2021/10/3 إلى 2022/4/10 ، ولمدة ستة أشهر .

تجانس عينة البحث

يوضح الجدول (2) أن معامل الالتواء لمتغيرات النمو للاعبين البراعم تحت 12 سنة تنحصر بين ± 3 مما يشير إلى تجانس عينة البحث في خصائص النمو.

الجدول رقم (2): تجانس عينة البحث في خصائص النمو

ن = 30					
المتغيرات	وحدة القياس	س	\pm ع	الوسيط	الالتواء
العمر	سنة	11.66	2.45	11.53	0.17
الوزن	كغ	35.28	1.08	35.51	-0.62
الطول	سم	145.95	1.75	146	0.18

يوضح الجدول (2) أن قيمة المتوسط الحسابي لتجانس العينة هو (35.28) بانحراف معياري (1.08) و أن معامل الألتواء لمتغيرات النمو للبراعم تحت 12 سنة تنحصر بين ± 3 مما يشير إلى تجانس العينة قيد البحث في خصائص النم وسائل وأدوات جمع البيانات

الاختبارات البدنية

قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع والدراسات العلمية في كرة القدم (مصلحي، 2014)، وتوصلت الباحثة من خلال المسح المرجعي إلى الاختبارات البدنية الموضحة في الجدول (3) والاختبارات التوافقية في الجدول (4) والاختبارات المهارية في الجدول (5).

الجدول رقم (3): الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث

الاختبار	الغرض من الاختبار	وحدة القياس
اختبار الوثب العريض (من الثبات)	القدرة	متر
اختبار جري 800 م	التحمل الدوري التنفسي	دقيقة
اختبار ثني الجذع للأمام والأسفل من الوقوف	المرونة	سم
اختبار العدو 30م من الوقوف	السرعة الانتقالية	ثانية
اختبار اجري (30م×5مرات)	تحمل السرعة	ثانية
اختبار الجلوس من الرقود	تحمل القوة	عدد

الاختبارات التوافقية

الجدول رقم (4): اختبارات القدرات التوافقية المستخدمة في البحث

الاختبار	الغرض من الاختبار	وحدة القياس
اختبار الجري بالكرة بالوجه الأمامي لمدة 20 ثا	قياس القدرة على الإيقاع الحركي	عدد مرات لمس الكرة
اختبار تمرير الكرة باتجاه الصندوق	قياس القدرة على التمرير الدقيق	سم
اختبار ربط الأداء الحركي للجري والتمرير والمراوغة	قياس القدرة على الربط الحركي	ثانية
اختبار الجري بالكرة على خطوط الملعب	قياس القدرة على الاتزان الحركي	ثانية
اختبار التمرير لمسافات مختلفة	قياس القدرة على التوجيه والضبط الحركي	درجة

الاختبارات المهارية

الجدول رقم (5): اختبارات أداء المهارات المستخدمة في البحث

الاختبار	الغرض من الاختبار	وحدة القياس
اختبار الجري بالكرة في خط مستقيم 40م	القدرة على الجري بالكرة	ثانية
اختبار دقة التمرير	دقة التمرير	درجة
اختبار دقة التصويب على المرمى	دقة التصويب	درجة
اختبار الجري بالكرة في خط متعرج 12م	القدرة على المراوغة	ثانية
اختبار تنطيط الكرة	التحكم بالكرة	عدد

الأجهزة و الأدوات المساعدة في القياسات والبرنامج التدريبي الخاصة بالبحث

(كرات قدم ، أعلام ، حواجز صغيرة ، أقماع كبيرة وصغيرة ، عصي ، مرمى صغير ، أطباق تدريب ، حبال ، أطواق ، مقعد سويدي ، قمصان تدريب ، سلم توافقي ، ساعة إيقاف ، ميزان طبي ، شريط قياس ، مسطرة مدرج).

تجانس المجموعة قيد البحث في المتغيرات

يوضح الجدول (6) أن المتوسط الحسابي لمدى تجانس العينة في متغير القدرات البدنية هو (15.44) وبأنحراف معياري (1.96) وأن معامل الالتواء في بعض القدرات البدنية للبراعم تحت 12 سنة تنحصر بين $3 \pm$ مما يشير إلى تجانس العينة قيد البحث في القدرات البدنية .

الجدول رقم (6): تجانس المجموعة قيد البحث في القدرات البدنية

ن = 30						
الاختبارات	الصفة	وحدة القياس	س	\pm ع	الوسيط	الالتواء
اختبار تمرير الكرة على مقعد	سرعة أداء	عدد	10.34	1.59	10.51	-0.29
اختبار الوثب العريض من الثبات	قدرة	متر	1.16	2.33	1.17	-0.01
اختبار عدو 30م من الوقوف	سرعة	ثانية	6.86	2.09	6.88	-0.03
اختبار جري (30م × 5 مرات)	تحمل سرعة	ثانية	30.44	0.88	30.61	-0.58
اختبار الجلوس من الرقود	تحمل قوة	عدد	20.77	1.28	61.21	-1.94
اختبار ثني الجذع للأمام والأسفل	مرونة	سم	2.28	2.52	2.32	-0.03
اختبار تمرير الكرة على الصندوق(الجدار)	تحمل أداء	عدد	36.23	3.05	36	1.18

كما يوضح جدول (7) أن قيمة المتوسط الحسابي بلغت (17.76) عند انحراف معياري بلغ (2.03) وأن معامل الالتواء في بعض القدرات التوافقية للبراعم تحت 12 سنة تنحصر بين $3 \pm$ مما يشير إلى اعتدالية العينة قيد البحث في القدرات التوافقية.

الجدول رقم (7): تجانس المجموعة قيد البحث في بعض القدرات التوافقية

الاختبار	وحدة القياس	س	\pm ع	الوسيط	الالتواء
اختبار الجري بالكرة بالوجه الأمامي لمدة 20 ثا	عدد مرات لمس الكرة	31.38	2.08	31.85	-0.75
اختبار تمرير الكرة باتجاه الصندوق	سم	32.31	2.17	33.51	-0.12
اختبار ربط الأداء الحركي للجري والتمرير والمرابحة	ثانية	14.89	2.58	14.45	0.52
اختبار الجري بالكرة على خطوط الملعب	ثانية	4.89	1.85	4.69	0.39
اختبار التمرير لمسافات مختلفة	درجة	5.35	1.47	5.55	-0.37

الجدول رقم (8): تجانس عينة البحث في الأداء المهاري

المتغيرات	الوحدة	س	±ع	الوسيط	الالتواء
اختبار الجري بالكرة في خط مستقيم 40م	ثانية	12.58	2.09	12.49	0.08
اختبار دقة التمرير	درجة	3.46	2.26	3.57	0.19-
اختبار دقة التصويب على المرمى	درجة	3.16	1.77	3.27	0.04-
اختبار الجري بالكرة في خط متعرج 12م	ثانية	17.84	1.59	17.39	1.08
اختبار تنطيط الكرة	عدد	36.37	2.29	36.35	1.78

يوضح الجدول (8) أن قيمة المتوسط الحسابي بلغت عند درجة (14.68) بمعدل انحراف معياري (0.5)، و أن معامل الالتواء في بعض المهارات المفردة للبراعم تحت 12 سنة تتحصر بين $3 \pm$ مما يشير إلى تجانس العينة قيد البحث في الأداء المهاري

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة باختيار عينه عشوائية عددها (10) لاعبين تحت 12 سنة من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث ومن لاعبي البراعم بأكاديمية أورنج الشام لكرة القدم وتم تطبيق الدراسة الاستطلاعية لمدة يوم واحد (2021/10/3).
أهداف الدراسة الاستطلاعية:

إعداد مكان التدريب – الأدوات – فهم المساعدين للاختبارات والهدف من البحث.

اختيار المساعدين:

قامت الباحثة بالاستعانة بمجموعة من المساعدين والذين تم اختيارهم لمساعدة الباحثة في القياسات والاختبارات الخاصة بالبحث والذين بلغ عددهم (5 مدربين)، حيث تم تدريبهم على إجراء القياسات وكيفية أداء الاختبارات وحساب الدرجات والهدف من كل اختبار بالإضافة إلى تزويدهم بالمعلومات التي تساعدهم على الإجابة على كل الأسئلة والاستفسارات التي قد تواجههم أثناء تطبيق القياسات والاختبارات خلال الدراسات الاستطلاعية أو خلال القياسات الخاصة بالدراسة.

البرنامج التدريبي

هدف البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي إلى تنمية القدرات التوافقية لبراعم كرة القدم باستخدام تناوب تمارين السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية في الوحدة التدريبية (عدد الوحدات 16 أسبوع لتدريبية).

أسس وضع البرنامج التدريبي:

- مراعاة الهدف من البرنامج
- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات عينة البحث
- مراعاة الفروق الفردية للأفراد عينة البحث
- توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة في البرنامج
- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي
- تدرج التمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب
- مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة

- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي والتوجيه للأحمال التدريبية
- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة
- التكيف

البيانات الأساسية للبرنامج (متغيرات البرنامج)

1. البرنامج لمدة (6 أشهر)
2. المرحلة السنوية تحت 12 سنة
3. توقيت البرنامج (5 / 10 / 2021 حتى 5 / 4 / 2022)
4. مكان تطبيق البرنامج (الملعب الصناعي في مدينة الفيحاء الرياضية في دمشق)
5. عدد وحدات التدريب الأسبوعية (3 وحدات) (السبت – الأثنين – الأربعاء)
6. عدد مرات التدريب اليومية (مرة واحدة فقط).
7. - زمن وحده التدريب اليومية (90 دقيقة).
8. الأحمال المستخدمة داخل تدريبات البرنامج (أقصى – أقل من الأقصى – متوسط).
9. أجزاء الوحدة التدريبية الثالثة (إحماء – جزء رئيسي – ختام)

المعالجات الإحصائية:

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية Spss باستخدام الحاسب الآلي وذلك من خلال المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- اختبار (p)
- نسب التحسن

عرض النتائج ومناقشتها

يتضح من الجدول رقم (9) أن قيمة p المحسوبة انحصرت بين (3.38 : 5.47) للمجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لبعض القدرات التوافقية وكانت قيمتها أصغر من قيمة p الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين ولصالح القياس البعدي وتحسن للمجموعة قيد البحث.

الجدول رقم (9): دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية ونسب التحسن في بعض القدرات التوافقية للمجموعة قيد البحث

ن = 20

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	نسب التحسن
		س	ع ±	س	ع ±		
اختبار الجري بالكرة بالوجه الأمامي لمدة 20 ثا	عدد مرات لمس الكرة	31.35	2.18	39.89	2.58	5.47	27.28
اختبار تمرير الكرة باتجاه الصندوق	سم	33.48	2.19	24.62	3.77	4.67	26.24
اختبار ربط الأداء الحركي للجري والتمرير والمراوغة	ثانية	14.89	2.58	12.13	1.06	4.58	18.65
اختبار الجري بالكرة على خطوط الملعب	ثانية	4.89	1.89	3.45	2.13	3.38	29.59
اختبار التمرير لمسافات مختلفة	درجة	5.33	1.45	7.09	1.45	5.12	33.09

يوضح جدول (9) أن قيمة المتوسط الحسابي بالاختبارات القبليّة بلغت (17.98) ، وأن قيمة الانحراف المعياري في الأختبارات البعدية بلغت (2.19)

و إن قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0,05 ودرجة حرية 19 = 1.73

مناقشة النتائج:

توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات (القبليّة . البعدية) للمجموعة قيد البحث ولصالح متوسطات القياسات البعدية في مستوى بعض القدرات التوافقية .

يوضح جدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث وكانت قيمة p المحسوبة أصغر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) في بعض القدرات التوافقية (تحديد الوضع -الإيقاع الحركي - الاتزان الحركي - التوجيه الحركي - الربط الحركي) بالإضافة إلى حدوث نسب تحسن كبيرة لجميع القدرات التوافقية خاصة التوجيه الحركي وهي المسؤولة عن دقة الأداء الذي كان يفقد بمجرد اقتران الأداء بالسرعة، وتعزي الباحثة حدوث تحسن في بعض القدرات التوافقية لعينة البحث إلى أن البرنامج كان مقنناً ومرتجاً و راعي خصائص المرحلة السنوية من حيث عدد الأسابيع (16 أسبوع) وزمن الوحدات والأحمال التدريبية والتدريبات المعطاة أثرت تأثيراً إيجابياً على مستوى القدرات التوافقية لعينة البحث. حيث أن تدريبات تناوب تمارين السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية في الوحدة التدريبية تشبه إلى حد كبير التدريبات الوظيفية مقرونة بعامل السرعة وهو ما كان له الأثر الواضح على تحسين القدرات التوافقية (تحديد الوضع - الإيقاع الحركي - الاتزان الحركي - التوجيه الحركي - الربط الحركي) من حيث دقة الأداء وتناسقه وثباته وسرعته.

ويتفق مع كلاً من البساطي (2001)، Bidzinski (2001) ،أبو عبده (2008) ، أبو المجد، عبد الفتاح (2011) أن التخطيط الجيد يعتبر الركيزة الأساسية لتطوير مستوى الإنجاز بصفة عامة والتي أظهرت جميعها أنها عند مستوى دلالة أصغر من (0.005)، وقد بات أثر ذلك واضحاً على تقدم مستوى ناشئي كرة القدم بدنياً ومهارياً وخططياً وأصبح للتخطيط

لبرامج التدريب أهمية بالغة وضرورة لجميع عمليات التدريب وذلك لتحقيق المستويات العالية وبلوغ العالمية ، فلم يعد تحقيق الناشئ للمستويات العالية أو الإعداد لها متروك للصدفة أو العشوائية بل يجب أن يكون للمدرب والناشئ هدف يسعيان إلى تحقيقه من خلال إطار عام للتدريب العملي القائم على أسس علمية وتربوية . والتخطيط للعملية التدريبية يعكس التنظيم الجيد والإجراءات العملية والمنهجية التي تساعد الرياضيين على إظهار مستويات متقدمة خلال التدريبات والمنافسات، ومن ثم فإن عملية التخطيط تعتبر الأكثر أهمية والتي يستفيد منها المدرب في محاولاته لتنفيذ برنامج تدريبي ذو مستوى تنظيمي جيد، وكلما كان المدرب منظمًا في تخطيطه للتدريب دل ذلك على مدى كفاءته .

ويتفق أيضا مع عبد الخالق (2005) إلى أن القدرات التوافقية من متطلبات الأداء المهاري وتختلف عن بعضها في اتجاهها الديناميكي ولا تظهر القدرات التوافقية كقدرات منفردة بل ترتبط دائما مع بعضها البعض كي تستخدم في مضمونها تركيب الحركة الكلية بصورة متناسقة كما ترتبط القدرات التوافقية بغيرها من شروط الإنجاز الرياضي والمتمثلة في القدرات البدنية والمهارية والنفسية وإذا ما تم تنسيق العمل بين هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى من التوافق الحركي العام المطلوب لأداء المهارات الحركية المتميزة بالضبط والتحكم الحركي.

ويتفق أيضا مع عبد اللطيف (2009) أن القدرات التوافقية الأساس الأول الذي تُبنى عليه عملية اكتساب و إتقان المهارات الحركية الضرورية والتي تمكن اللاعبين من ربط ودمج أجزاء المهارة أو أكثر من مهارة في إطار واحد و أدائها في تناسق و تسلسل و كفاءة عالية دون حدوث أي خلل أو ارتباك في الأداء الحركي و بالتالي فهي تمثل حلقة أساسية من حلقات سلسلة عوامل الإنجاز المتعددة والتي لها أهمية في استمرار الإنجاز وتحقيق المستويات الرياضية العليا .

ويؤكد كلاً من عبد الخالق (2005) ، محمود (2015) ، حمزة وآخرون (2017) أن الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة، يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة بدنيا و مهارياً و خططياً و نفسياً و ذهنياً ، بالإضافة لمحتوى أكثر تطوراً من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات الناشئين و إمكانياتهم ، و التي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشء وبما يخلق جيلاً من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة ، ومن التدريبات التي تسهم في تنمية وتحسين مستوى الأداء لدي الناشئين تدريبات تناوب تمارين السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية في الوحدة التدريبية حيث يستطيع ممارستها الناشئين وذوي المستويات العليا وقد استطاعت تدريبات تناوب تمارين السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية في الوحدة التدريبية أن تحسن من كفاءة الأداء الرياضي من خلال تنمية هذا الجانب ، وتدرجات تناوب تمارين السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية في الوحدة التدريبية أصبحت من التدريبات شائعة الاستخدام حديثاً في المجال الرياضي، وقد أثبتت فاعليتها في تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الفعاليات الرياضية، وتركز تدريبات تناوب تمارين السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية في الوحدة التدريبية بشكل كبير على نموذج الجري السليم (فنيات الجري) بالإضافة إلى الأنماط الحركية الانفجارية في الرياضات التي تتطلب السرعة القصوى والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية كشرط أساسي لتحقيق الإنجاز الرياضي.

وهذا ما تؤكد دراسة كلاً من Singh (2008) ، بولمان و آخرون (2009) في أن تدريبات تناوب تمارين السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية في الوحدة التدريبية تسهم في حدوث تحسن في زمن التسارع والقدرة العضلية والتي لهم تأثير علي تحسين القدرات التوافقية

الاختبارات	النتائج التي تم الوصول إليها	نتائج الأبحاث والدراسات
الاختبارات المهارية	0,86	0,67
القدرات البدنية	1,57	1,62
القدرات التوافقية	2,56	2,48
الأداء المهاري	1,84	1,67
المجموع	1,70	1,61

من خلال الجدول (10) وبعد المقارنة بين النتائج التي تم الوصول إليها عن طريق الاختبارات الموضوعية تبين ان نتائج الاختبارات المهارية في بحثنا جاءت لصالح نتائج البحث، وفي اختبارات القدرات البدنية جاءت لصالح نتائج الأبحاث والدراسات، أما في اختبارات القدرات التوافقية فإنها جاءت لصالح نتائج البحث، وفي اختبار الأداء المهاري جاءت لصالح نتائج البحث، ومن خلال ماتقدم ترى الباحثة بان البرنامج التدريبي عمل على تطوير عناصر اللياقة البدنية بأسلوب علمي حديث وبمنهجية موجهة لغايات التطور والارتقاء بمستوى اللاعبين وتقديم الوحدات التدريبية اللازمة، ومن الأسباب الهامة إلى الوصول إلى هذه النتائج هو ان تجعل اللاعب على قناعة تامة بالمعطيات التدريبية.

وقد طرأ تطور حاصل لدى عينة بحثنا وهذا بفضل انضباط اللاعبين وحضورهم الدائم للحصص التدريبية وكذلك التدريبات التي يقوم بها المدرب، وذلك حسب موقف مجيد المولى الذي يؤكد أن تطوير عناصر اللياقة البدنية يؤثر على فعالية النظام طويل المدى لدى لاعبي فئة البراعم (مجيد المولى، 1999).

وبهذا يكون قد تحقق فرض البحث والذي ينص على: (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي البعدي) للمجموعة قيد البحث ولصالح القياس البعدي في مستوى بعض القدرات التوافقية (رشاقة، سرعة، قوة) للعينة قيد البحث) فئة البراعم).

الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث وفي حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصلت الباحثة للاستنتاجات التالية :

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس (القبلي - البعدي) للمجموعة قيد البحث في بعض القدرات التوافقية للمجموعة قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

2- أعلى نسب التحسن في القدرات التوافقية كانت في اختبار دقة التمرير علي مسافات متباينة للتوجيه الحركي .

3- أقل نسب التحسن في القدرات التوافقية كانت في اختبار مركب للجري والمراوغة والتمرير للربط الحركي .

التوصيات

في ضوء الاستنتاجات التي اعتمدت على طبيعة الدراسة والعينة والمنهج المستخدم والإجراءات التي تم اتباعها ونتائج التحليل الإحصائي تمكنت الباحثة من تحديد التوصيات التي يمكن الاستفادة منها في مجال تدريب كرة القدم:

1- الاستفادة من تدريبات تناوب تمارين السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية في الوحدة التدريبية المستخدمة في تدريب كرة القدم لرفع مستوى الأداء للاعبين فئة البراعم في كرة القدم.

2- تطوير ووضع تدريبات تناوب تمارين السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية في الوحدة التدريبية في برامج التدريب للمراحل السنوية المختلفة .

3- معرفة تأثير تدريبات تناوب تمارين السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية في الوحدة التدريبية على متغيرات أخرى مثل الجانب المهاري، الجانب الفسيولوجي ، الجوانب الخطئية.

References

- **Abdel-Samie (2011)**: The effectiveness of sakiyo training on protein electrophoresis, some physical variables, and the digital level of a junior 100-meter hurdles "scientific production", Journal of Sports Science Theories and Applications, College of Physical Education for Girls, University of Alexandria.
- Amr Allah Ahmed Al-Bisaty(2001): Functional physical preparation in football, training, measurement, Alexandria, Cairo.
- **Abu Abdo (2008)**: Physical Preparation for Football Players, Dar Al-Fath for Printing and Publishing, Alexandria
- **Abu Abdo (2014)**: Modern trends in football planning and training, 2nd edition, Al-Ishaa Technical Library and Press, Alexandria.
- **Abdel-Khaleq (2005)**: Sports Training, "Theories and Applications," 12th Edition, Dar Al-Maarif, Alexandria.
- **Abul-Majd, Abdel-Fattah (2011)**: The Path Towards Globalism in Football, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
- **Al-Basati (2001)**: Physical preparation in football, (planning – training – measurement), New University Publishing House, Alexandria.
- **Abdel-Latif (2009)**: The dynamics of the development of some harmonic abilities of the high jump as a basis for the effectiveness of a training program for children between (9–12 years), unpublished Ph.D. thesis, Faculty of Physical Education, Tanta University.
- **Ibrahim (2015)**: The impact of the use of harmonious abilities on some physical and skill variables among football juniors, College of Graduate Studies, Nablus, Palestine
- **Bidzinski , M. (2001)** : the Soccer Coaching Handbook, Reedswaininc Publishing ,Auburn, Michigan , USA
- **Cassie et al.(2003)**: The effect of using cross-training on the development of muscular strength and speed for a soccer player, Al-Maarif Journal, Egypt.
- **Dahham (2018)**: The effect of sakiyo training on some physiological and biochemical variables according to the lines of play for the players of Wasit University football team, Iraq. Master's thesis, College of Physical Education and Sports Sciences – University of Baghdad, Iraq.
- **Hamza, Al-Badri, Abdel Samie (2017)**: Sakeo Trainings, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.

- **Moslehi (2014)**: The use of mini-matches to improve the level of some harmonic and skillful abilities of soccer buds, an unpublished doctoral dissertation, Faculty of Physical Education, Benha University.
- **Moslehi (2014)**: A proposed training program using harmonious abilities to improve the level of some individual and compound physical and skill abilities for soccer buds, published research, Comprehensive Education Research Journal, Issue Two, College of Physical Education for Girls, Zagazig University.
- **Muhammad Sadafi Nouredine.(2004)**:Psychology of Sport, Modern Univirsity Office, Alexandria
- **PolmanR , Bloomfield and Edwards ,(2009)**: Effects of SAQ Training and Small-Sided Games onNeuromuscular Functioning in Untrained Subjects, International Journal of Sports Physiology and Performance, 4, 494 – 505
- **Queen , R. (2005)** : How to Make A program for Soccer Players U 15 , Matrix Soccer Academy Ltd, Bolton, UK.
- **Schreiner , P (2005)** : Coordination's training F U B ball , das Peter Schreiner system , Rowohlt , Reinbek , Deutschland .
- **Singh V (2008)**: Effect of S.A.Q. drills on skills of volleyball players, A THESIS, Submitted to the Lakshmibai National Institute of Physical Education, Gwalior.
- **Velmurugan G. &Palanisamy A. (2011)**: Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research, Volume : 3 .
- **Zaher (2011)**: Encyclopedia of Sports Physiology, Al-Kitab Center for Publishing, Edition 1.
- **Ward & Lewin :(2004)**:Junior Soccer, wist HAM united