

مستخلص البحث

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية

لبراعم كرة القدم

د.مصطفى عبدالله عبدالمقصود على

يهدف البحث إلي: تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات S.A.Q لبراعم كرة القدم. منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وبإستخدام القياس (القبلي - البعدي). عينة البحث : قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، من براعم كرة القدم تحت (١٢) سنة بأكاديمية جرانند لكرة القدم ، والبالغ عددهم (٢٠) . مدة البرنامج : (١٢ أسبوع)، عدد وحدات التدريب الأسبوعية (٣ وحدات). القياسات القبليّة : قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة البحث يوم ٣ / ١٠ / ٢٠١٩ م . تنفيذ التجربة الأساسية : تم تنفيذ البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات S.A.Q لبراعم كرة القدم لمدة ١٢ أسبوع بواقع ٣ وحدات أسبوعيا ومدته الوحدة (٩٠) دقيقة ، خلال الفترة من السبت ٥ / ١٠ / ٢٠١٩ إلى الاربعاء ٢٥ / ١٢ / ٢٠١٩ م وذلك بالملعب الفرعي بإستاد بنها. القياسات البعديّة : تم إجراء القياس البعدي على عينة البحث الأساسية في الفترة ، ٢٨ / ١٢ / ٢٠١٩ م ولمدة يوم الإستنتاجات:

ظهرت نتائج البرنامج التجريبي المطبق على أفراد عينة البحث اثر ايجابيا على تنمية بعض القدرات التوافقية المهارية. وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياس (القبلي - البعدي) للمجموعة قيد البحث في بعض القدرات التوافقية المهارية للمجموعة قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

The effect of S.A.Q drills on some Coordination abilities of soccer buds

Mostafa Abdallah Abd Elmaksoub ALI

Goal of the research:

Design a proposed training program using S.A.Q drills of soccer buds.

Method of the research: The researcher used the experimental approach to suit his research nature using one group.

sample of the research: The same researcher chose the research in deliberate way form the soccer buds under ١١ years old at the Grand Academy and they numbered ٢٠ buds

Program time: ١٢ weeks the number of weekly training units is ٣ units.

Tribal measurements:

The researcher performed the pre- measurements on the main sample of the study from ٣/١٠/٢٠١٩.

Implementation of the basic experiment: The training using S.A.Q drills program was implemented for ١٢ weeks at ٣ units per week during the period from ٥/١٠/٢٠١٩-٢٥/١٢/٢٠١٩.

Dimension measurements: The researcher performed the dis- measurements on the main sample of the study from ٢٨/١٢/٢٠١٩ .

Conclusions:

The results of the experimental program applied to singling out the research sample showed a positive effect on some Coordination abilities.

There are statistically significant differences between the pre- dimensional measurement averages in the leve of some Coordination abilities of the group under study and in favor of the dimensional measurements.



جامعة بنها
BENHA UNIVERSITY
Learn Today ... Achieve Tomorrow

جامعة بنها - كلية التربية الرياضية للبنين - مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية

لبراعم كرة القدم

د. مصطفى عبدالله المقصود

مشكلة البحث

إن علم التدريب الرياضى هو العلم الذى ينصهر بداخلة 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 بالبرعم لأفضل مستوى ممكن ، وذلك من خلال التخطيط الجيد لعملية التدريب ، ويتطلب هذا التخطيط الجيد إعداد برامج مقننه مبنية على أسس علمية تراعى مبادئ علم التدريب وشكل وطبيعة النشاط الممارس . وتعد لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب الجماعية الواسعة الإنتشار لكونها تتميز بالحماس والإثارة والتشويق لدى ممارسيها ومحبيها فى كل مكان فى العالم ، ولقد تطورت اللعبة بشكل كبير عما كانت عليه سابقاً وفرض هذا التطور على البراعم واجبات بدنية ومهارية وخططية كثيرة ، كما أن تقارب هذه المستويات البدنية والمهارية والخططية للبراعم قد أدى إلى صعوبة أداء بعض المهارات والواجبات أثناء المباراة ، مما دفع المدربين والباحثين والدارسين والمتخصصين والمهتمين بشئون اللعبة إلى الإهتمام بالبحوث والدراسات النظرية والتجريبية التى تساعد على تطوير مستوى اللعبة ، وكذلك البحث عن أساليب متنوعة ومتغيرة فى التدريب تساعد على تحسين مستوى الأداء والإرتقاء به للوصول لأعلى مستوى بدنى وفنى ممكن يسهم فى تحقيق نتائج جيدة.

ويرى حسن أبو عبده (٢٠١٤ م) أن معظم نظريات التدريب الرياضى تهدف إلي إعداد الصفات البدنية إعدادا 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 نظرا لأهميتها الكبرى لفئات المجتمع المختلفة ، حيث إنها تهدف إلي بناء وتشكيل الجسم ورفع مستوي اللياقة البدنية وذلك بتنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة. (١٤:٥)

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها- مصر

ويشير كوين **Queen** (٢٠٠٥م) 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 والمتزانه للبراعم ، وبذلك يمكن وصولهم لمستويات أعلى ، بشرط قيام كلاً من المدرب واللاعب بدوره في العملية التدريبية. (٢١:١٨)

ويذكر شراينر **Schreiner** (٢٠٠٥م) أنه هناك نقاط هامة عند تدريب القدرات التوافقية هي التنوع والدقة وتصحيح الخطأ والتركيز على الأداء والدافع للبراعم ومدى مناسبة التدريبات المعطاة للمرحلة السنية ، وكذلك التركيز خلال الوحدات على التحكم في الأداء وكذلك الإيقاع الجيد والإتزان الحركي في المواقف المختلفة وكذلك الأداء الجيد في المهارات الصعبة. (٢:١٥)

ويشير فيلمورجان وبالانيسامي **Velmurugan & Palanisamy** (٢٠١١م) إلى أن تدريبات ال S.A.Q تعتبر من الاشكال التدريبية الحديثة في المجال الرياضي وان الدراسات التي تناولت تأثيراتها البدنية والفسولوجية على اللاعبين الناشئين والكبار اختلفت في نتائجها وذلك إلى اختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي. (٤٣٢:١٧)

بدأ استخدام تدريبات ال S.A.Q كبرنامج اضافي (تكميلي) بجانب التدريبات على المقاومات العضلية المتنوعة سواء في صالات الجيم او خارجها للاستفادة من درجة التطور الحاصلة في مستوى القوة العضلية باستخدام هذه المقاومات ومن ثم نقلها الى الأداء التطبيقي الميداني، إذ يتمكن المدربين من استعمال هذه التدريبات لمساعدتهم في التدريب بظروف مشابهة لظروف ومواقف النشاط التخصصي والتي لا تتوفر في ظروف التدريب التقليدي، وتتميز تدريبات ال S.A.Q بتعدد استعمالاتها ضمن الوحدة التدريبية فقد تكون جزءاً من الاحماء البدني لتمييزها بالديناميكية والمرونة او كجزء من القسم الرئيسي لبرنامج التدريب أو كبرنامج مستقل أو منفرد، اي التدريب على كل عنصر او استخدامها بشكل متعدد داخل الوحدة التدريبية، لذلك نلاحظ ان هذه التدريبات صممت لتلائم متطلبات جميع الفئات والأعمار بغرض الوصول الى قمة الاداء، كما يمكن استخدامها مع الناشئين والشباب والبراعم بشكل يتناسب وقدراتهم وامكانياتهم، إذ ان هذه التدريبات تسهم في " تقليل الفجوة بين تدريبات المقاومة التقليدية والحركات النوعية الوظيفية لاعتمادها على دورة الاطالة والتقصير بشكل كبير وتسهم في اعطاء الفرصة للمدربين للتنوع

والابتكار في اعداد وتنفيذ التمرينات كما انها تمثل تدريبات وظيفية كونها تسهم في تحسين القدرة الحركية والكفاءة العصبية والعضلية". (٥:٩)

ومن خلال خبرات الباحث في مجال التدريب ومن خلال عملة في مجال تدريب البراعم والناشئين لعدة سنوات وجد أن هناك مشكلة في القدرات الخاصة الأتية (تحديد الوضع - الإيقاع الحركي - الإيقاع الحركي - التوجيه الحركي - الربط الحركي) من حيث الدقة والتناسق والثبات كلما إقترن الأداء بالسرعة ، و لما كان لسرعة الأداء تأثير واضح على مباغته المنافس وإنجاح المهام المكلف بها و أن الجانب الخططي يعتمد بشكل كبير على سرعة الأداء أي أن عامل الوقت هو الأساس ، ولما كانت تدريبات ال S.A.Q تخرج في شكل متداخل بمعنى أن يشتمل التدريب الواحد علي أكثر من مكون من المكونات البدنية والتوافقية والأداءات المهارية مع إقتران الأداء بعمل الزمن الأمر الذي يمكن إعتباره تدريبات وظيفية تشبه مع ما يحدث في المباراة وهو ما يؤكد كثير من خبراء كرة القدم GAME IS TRAINING GAME بمعنى أن يكون التدريب يشبه إلي حد كبير ما يحدث في المباراة و أن تتداخل جميع العناصر البدنية والتوافقية والمهارية في التدريبات ، وكلما كانت القدرات التوافقية أعلى عند البراعم كلما زاد الإيقاع في الجانب البدني والمهاري له وكلما كان تعلم المهارات وإكتسابه للقدرات البدنية أفضل حيث أن مستويات البراعم تتقارب ويكون الفارق بينهم هو سرعة إكتساب المهارات والجانب البدني اللذان يعتمدان على القدرات التوافقية في المقام الاول، وهذا ما دعي الباحث إلي إستخدام تدريبات S.A.Q و معرفة تأثيرها على بعض القدرات التوافقية لبراعم كرة القدم

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات S.AQ لبراعم كرة القدم ومن ثم معرفة تأثيره علي بعض القدرات التوافقية للعينة قيد البحث.

فروض البحث:

*توجد فروق إحصائياً داله معنوياً بين متوسطات القياسين (القبلي . البعدي) للمجموعة قيد البحث ولصالح القياس البعدي في مستوي بعض القدرات التوافقية للعينة قيد البحث.

مصطلحات البحث:

تدريبات S . A . Q

شكل تدريبي تكاملي يتم فيه التناوب بين تدريبات السرعة الانتقالية وتدريبات الرشاقة وتدريبات السرعة الحركية في نفس الوحدة التدريبية (٣:٢٣).

القدرات التوافقية

هي عبارة عن تداخل كلا من القدرات البدنية والمهارية المختلفة والمرتبطة بنوعية النشاط الرياضي التخصصي ومتطلباته وتعكس مقدرة اللاعب علي الإنجاز والأداء بفاعلية للمهارة الحركية وبالسرعة المناسبة في التوقيت المناسب والمكان المحدد في جميع المراحل المختلفة للأداء الفني. (١٢:٢)

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وبإستخدام القياس (القبلي - البعدي).

مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث من البراعم تحت ١٢ سنة بأكاديميات محافظة القليوبية وعددهم ٧ أكاديميات.

عينة البحث

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، من براعم كرة القدم تحت (١٢) سنة بأكاديمية جراندر لكرة القدم ، والبالغ عددهم (٢٠) كعينة اساسية بالاضافة الي ١٠ براعم كعينة استطلاعية.

توقيت التطبيق : تمت عملية التطبيق للبرنامج التدريبي في الفترة من ٢٠١٩/١٠/٥ إلى ٢٥/١٢/٢٠١٩ م ، ولمده ١٢ أسبوع .

مكان التطبيق : تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية على الملعب الفرعي بإستاد بنها الرياضي ، ثم تم تطبيق القياسات القبليّة والبرنامج التدريبي والقياسات البعديّة علي الملعب الفرعي بإستاد بنها الرياضي في الفترة من ٢٠١٩/١٠/٣ إلى ٢٠١٩/١٢/٢٨ م ، ولمده ١٢ أسبوع .

جدول (١)

توصيف مجموعتي البحث (التجريبية والإستطلاعية)

م	التصنيف	العدد	النسبة المئوية
١	المجموعة التجريبية	٢٠	%٦٦,٦٧
٢	المجموعة الإستطلاعية	١٠	%٣٣,٣٣
	الإجمالي	٣٠	%١٠٠

- اعتدالية عينة البحث

جدول (٢)

اعتدالية عينة البحث في خصائص النمو

ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع±	الوسيط	الالتواء
العمر	سنة	١١,٦٥	٢,٤٤	١١,٥٢	٠,١٦
الطول	سم	١٤٦,١١	١,٧٦	١٤٦	٠,١٩
الوزن	كجم	٣٥,٢٧	١,٠٩	٣٥,٥٠	٠,٦٣-

يوضح جدول (٢) أن معامل الالتواء لمتغيرات النمو للبراعم تحت ١٢ سنة تنحصر بين ± 3 مما يشير إلى اعتدالية المجموعة قيد البحث في المتغيرات

جدول (٣)

اعتدالية عينة البحث في بعض القدرات البدنية

ن = ٣٠

الاختبارات	الصفة	وحدة القياس	س	ع±	الوسيط	الالتواء
إختبار عدو ٣٠ من الوقوف	سرعه انتقالية	ثانيه	٦,٨٥	٢,٠٨	٦,٨٧	٠,٠٣-
إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (١٥ث)	سرعه اداء	عدد	١٠,٣٥	١,٥٩	١٠,٥٠	٠,٢٨-
إختبار الجري الزجراجي (بارو)	رشاقة	ثانيه	٢٦,٨٨	٢,١٧	٢٦,٦٥	٠,٣٢
إختبار الوثب العريض من الثبات	قدرة	متر	١,١٥	٢,٣٢	١,١٦	٠,٠١-
إختبار جرى (٣٠ X ٥مرات تكرر)	تحمل سرعه	ثانيه	٣٠,٤٣	٠,٨٧	٣٠,٦٠	٠,٥٩-
إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (٦٠ث)	تحمل اداء	عدد	٣٦,٢١	٣,٠٤	٣٥	١,١٩
إختبار الجلوس من الرقود	تحمل قوة	عدد	٢٠,٧٦	١,٢٩	٢١,٦٠	١,٩٥-
إختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	مرونة	سم	٢,٢٩	٢,٥١	٢,٣١	٠,٠٢-

يوضح جدول (٣) أن معامل الالتواء في بعض القدرات البدنية للبراعم تحت ١٢ سنة تنحصر بين ± 3 مما يشير إلى اعتدالية العينة قيد البحث في القدرات البدنية.

جدول (٤)

اعتدالية عينة البحث في بعض القدرات التوافقية

ن = ٣٠

الإلتواء	الوسيط	ع±	س	وحده القياس	الإختبارات
٠,١١-	٣٣,٥٠	٢,١٥	٣٣,٤٢	سم	إختبار تمرير الكرة باتجاه صندوق
٠,٧٤-	٣١,٨٤	٢,٠٨	٣١,٣٣	عدد	إختبار الجرى بالكرة بباطن القدمين لمدته (٢٠) ث
٠,٣٥	٤,٦٥	١,٨٨	٤,٨٧	ثانيه	إختبار الجرى بالكرة على خط ٥٠ سم X ١٠ م
٠,٣٦-	٥,٤٩	١,٤٣	٥,٣٢	درجة	إختبار دقة التمرير على مسافات متباينه
٠,٥١	١٤,٤٣	٢,٥٩	١٤,٨٧	ثانيه	إختبار مركب للجرى والتمرير والمراوغة

يوضح جدول (٤) أن معامل الالتواء في بعض القدرات التوافقية للبراعم تحت ١٢ سنة تتحصر بين ± 3 مما يشير إلى اعتدالية العينة قيد البحث في القدرات التوافقية.

جدول (٥)

اعتدالية عينة البحث في بعض الأداءات المهارية

ن = ٣٠

الالتواء	الوسيط	ع±	س	وحدة	المتغيرات
٠,١٥-	٣,٥٤	٢,٢٠	٣,٤٣	درجة	إختبار دقة التمرير القصير
٠,٠٥-	٣,٢١	١,٧٢	٣,١٨	درجة	إختبار دقة التصويب على المرمى المقسم
٠,٠٩	١٢,٤٨	٢,٠٤	١٢,٥٤	ثانية	إختبار الجرى بالكرة في خط مستقيم (٤٠ م)
١,٠٣	١٧,٣٤	١,٥٥	١٧,٨٧	ثانية	إختبار الجرى بالكرة في خط متعرج بين الأقماع ١٠ م
١,٧٣	٣٦,٣٥	٢,٢٧	٣٦,٣٠	عدد	إختبار تنظيط الكرة بأجزاء الجسم بالعدد

يوضح جدول (٥) أن معامل الالتواء في بعض المهارات المفردة للبراعم تحت ١٢ سنة تتحصر بين ± 3 مما يشير إلى اعتدالية العينة قيد البحث في الأداءات المهارية.

وسائل وأدوات جمع البيانات

المسح المرجعي

المسح المرجعي للإختبارات البدنية مرفق (١) ، المسح المرجعي للإختبارات القدرات التوافقية

(٢) ، المسح المرجعي لإختبارات الأداءات المهارية مرفق (٣)

الإختبارات البدنية

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات العلمية فى كرة القدم ، وتوصل الباحث من خلال المسح المرجعى إلى الإختبارات التالية .

جدول (٦)
الإختبارات البدنية المستخدمة فى البحث

الإختبارات	الغرض من الإختبار	وحده القياس
إختبارعدو ٣٠م من الوقوف	السرعة الانتقالية	ثانيه
إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدى(١٥ث)	سرعة الأداء	عدد
إختبار الجرى الزججى (بارو)	الرشاقة	ثانيه
إختبار الوثب العريض من الثبات	القدرة	متر
إختبار جرى (٣٠م X ٥مرات تكرر)	تحمل السرعة	ثانيه
إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدى(٦٠ث)	تحمل الأداء	عدد
إختبار الجلوس من الرقود	تحمل القوة	عدد
إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	المرونة	سم
إختبار جرى ٨٠٠م	التحمل الدورى التنفسى	دقيقه

- الإختبارات التوافقية

جدول (٧)
إختبارات القدرات التوافقية المستخدمه فى البحث

الإختبارات	الغرض من الإختبار	وحده القياس
إختبار تمرير الكرة باتجاه صندوق	قياس القدرة على تحديد الوضع	سم
إختبار الجرى بالكرة بباطن القدمين لمده (٢٠ث)	قياس القدرة على الإيقاع الحركى	عدد
إختبار الجرى بالكرة على خط ٥٠سم X ١٠م	قياس القدرة على الإتران الحركى	ثانيه
إختبار التمرير على مسافات متباينه	قياس القدرة على التوجيه الحركى	درجة
إختبار مركب للجرى والتمرير والمراوغة	قياس القدرة على الربط الحركى	ثانيه

- الإختبارات المهارية

جدول (٨)
إختبارات الأدعاءات المهارية المستخدمة فى البحث

الإختبارات	الغرض من الإختبار	وحده القياس
إختبار دقة التمرير القصير	دقة التمرير	درجة
إختبار دقة التصويب على المرمى المقسم	دقة التصويب	درجة
إختبار الجرى بالكرة فى خط مستقيم (٤٠م)	القدرة على الجرى بالكرة	ثانيه
إختبار الجرى بالكرة فى خط متعرج بين الأقماع ١٢م	المراوغة والتحكم بالكرة	ثانيه
إختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم بالعدد	التحكم بالكرة	عدد

استمارات تسجيل البيانات

إستمارة تسجيل نتائج إختبارات القدرات البدنية مرفق (٤)، إستمارة تسجيل نتائج إختبارات القدرات التوافقية مرفق (٥)، إستمارة تسجيل نتائج إختبارات الأداءات المهارية مرفق (٦)، استمارات تسجيل بيانات البرعم مرفق (٧)

الأجهزة والأدوات المساعدة فى القياسات والبرنامج التدريبى الخاصة بالبحث

(كرات قدم ، أعلام ، حواجز صغيرة ، أقماع كبيرة وصغيرة ، عصيان ، مرمي صغير ، أطباق تدريب ، حبال ، أطواق ، مقعد سويدس ، قمصان تدريب ، سلم توافقي ، ساعة إيقاف ، ميزان طبى ، شريط قياس ، مسطرة مدرجة) .

الدراسة الإستطلاعية

- قام الباحث بإختيار عينه عشوائية عددها (١٠) برعم تحت ١٢ سنه من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث ومن براعم أكاديمية جرانند لكرة القدم وتم تطبيق الدراسة الإستطلاعية لمدة يوم واحد (١/١٠/٢٠١٩م).

أهداف الدراسة الإستطلاعية

إعداد مكان التدريب - صلاحية الأدوات - فهم المساعدين للإختبارت والهدف من البحث

المعاملات العلمية للإختبارات

صدق وثبات الإختبارات

من خلال إطلاع الباحث علي بعض الدراسات السابقة (١٠) ، (١١) وجد أن هذه الإختبارات تم إستخدامها من قبل وتم إجراء المعاملات العلمية لها وتم إثبات صدقها وثباتها

إختيار المساعدين

قام الباحث بالإستعانة بمجموعة من المساعدين والذين تم اختيارهم لمساعدته الباحث فى القياسات والإختبارات الخاصة بالبحث والذين بلغ عددهم (٥) مرفق (٨) ، حيث تم تدريبهم على إجراء القياسات وكيفية أداء الإختبارات وحساب الدرجات والهدف من كل إختبار بالإضافة إلى تزويدهم بالمعلومات التى تساعدهم على الإجابة على كل الأسئلة والإستفسارات التى قد تواجههم أثناء تطبيق القياسات والإختبارات خلال الدراسات الإستطلاعية أو خلال القياسات الخاصة بالدراسه .

البرنامج التدريبى

هدف البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي إلى تنمية القدرات التوافقية لبراعم كرة القدم من خلال البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات S.A.Q ومن خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية (١) ، (٤) ، (٦) ، (١٠) ، (١١) ، (٩) والبحوث السابقة استطاع الباحث تحديد متغيرات البرنامج من حيث مدته البرنامج وعدد الأسابيع داخل البرنامج وعدد مرات التدريب الأسبوعية وكذلك فترات التدريب اليومية وزمن وحدات التدريب ودرجات الحمل والأحمال المستخدمة (ووضع البرنامج في صورته النهائية مرفق (٩) .

أسس وضع البرنامج التدريبي

١. مراعاة الهدف من البرنامج
٢. ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات عينة البحث.
٣. مراعاة الفروق الفردية للأفراد عينة البحث.
٤. توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة في البرنامج.
٥. مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي.
٦. تدرج التمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
٧. مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة.
٨. التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي والتوجيه للأحمال التدريبية.
٩. الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة.
١٠. التكيف.

- البيانات الأساسية للبرنامج (متغيرات البرنامج)

- ١- البرنامج لمدة (١٢ أسبوع) .
- ٢- المرحلة السنوية تحت ١٢ سنة.
- ٣- توقيت البرنامج (٢٠١٩/١٠/٥ إلى ٢٠١٩/١٢/٢٥ م).
- ٤- مكان تطبيق البرنامج (الملعب الفرعي باستاد بنها) .
- ٥- عدد وحدات التدريب الأسبوعية (٣ وحدات) (السبت - الإثنين - الأربعاء) .
- ٦- عدد مرات التدريب اليومية (مرة واحدة فقط) .

- ٧- عدد وحدات البرنامج (٣٦ وحدة).
 - ٨- زمن وحده التدريب اليومية (٩٠ ق).
 - ٩- زمن التدريب الأسبوعي الواحد (٢٧٠ ق).
 - ١٠- زمن البرنامج ككل (٣٢٤٠ دقيقة).
 - ١١- الأحمال المستخدمة داخل تدريبات البرنامج (أقصى - أقل من الأقصى - متوسط).
 - ١٢- أجزاء الوحدة التدريبية الثلاثة (إحماء - جزء رئيسي - ختام).
- الإجراءات والخطوات العملية لوضع البرنامج التدريبي المقترح**
- ١- بعد تحديد البيانات الأساسية للبرنامج (متغيرات البرنامج) يتم إعطاء نسب مئوية لأجزاء الوحدة التدريبية (إحماء - جزء رئيسي - ختام).
 - ٢- يقسم الجزء الرئيسي إلى أقسام (بدني - مهاري - خطي).
 - ٣- يتم توزيع النسب المئوية للجزء الرئيسي بمكوناته (البدني - المهاري - الخطي) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل.
 - ٤- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بالجزء الرئيسي بمكوناته (البدني - المهاري - الخطي) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل .
 - ٥- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بالإحماء والجزء الرئيسي بمكوناته (البدني - المهاري - الخطي) والختام على الأسابيع التدريبية للفترة ككل
 - ٦- يقسم الجزء البدني إلى أقسام على الصفات البدنية.
 - ٧- يتم توزيع النسب المئوية الخاصة بمكونات / أقسام الجزء البدني (القوة - التحمل - السرعة - الرشاقة - التوافق - المرونة - S.A.Q) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل .
 - ٨- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بمكونات / أقسام الجزء البدني (القوة - التحمل - السرعة - الرشاقة - التوافق - المرونة - S.A.Q) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل
 - ٩- يقسم الجزء المهاري إلى أقسام على المهارات الأساسية .
 - ١٠- يتم توزيع النسب المئوية الخاصة بمكونات / أقسام الجزء المهاري (الركل - الجرى بالكرة - السيطرة - ضرب الكرة بالرأس - المراوغة - مهارات مركبة - S.A.Q) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل.

١١- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بمكونات / أقسام الجزء المهارى (الركل - الجرى بالكرة - السيطرة - ضرب الكرة بالرأس - المراوغة - مهارات مركبة- S.A.Q) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل .

١٢- يقسم الجزء الخططى إلى أقسامة على الخطط الدفاعية والهجومية .

١٣- يتم توزيع النسب الخاصة بمكونات أقسام الجزء الخططى (هجومية ، دفاعي- خططى وظيفي) .

١٤- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بمكونات أقسام الجزء الخططى (هجومية - دفاعي- خططى وظيفي) .

١٥- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بأجزاء الوحدة التدريبية (أ- الإحماء ، ب- الجزء الرئيسى ، ج- الختام) مفصلة على الأسابيع التدريبية للفترة ككل بالدقيقة .

١٦- يتم وضع نموذج تخطيطى لأسابيع البرنامج التدريبى وموضح به الأزمنة والأحمال التدريبية .

خطوات تنفيذ التجربة

- قام الباحث بإجراء القياس القبلى على عينة البحث فى بعض القدرات التوافقية و ذلك يوم ٣ / ١٠/٢٠١٩م ولمدة يوم وتم قياس مستوى القدرات التوافقية عن طريق إختبارات القدرات التوافقية وذلك بالملعب الفرعي باستاد بنها .

- تم تنفيذ البرنامج التدريبى بإستخدام تدريبات S.A.Q لبراعم كرة القدم لمدة ١٢ أسبوع بواقع ٣ وحدات أسبوعيا ومدته الوحدة (٩٠) دقيقة ، خلال الفترة من السبت ٥/١٠/٢٠١٩ إلى الاربعاء ٢٥/١٢/٢٠١٩م وذلك بالملعب الفرعي باستاد بنها .

- تم إجراء القياس البعدى على عينة البحث الأساسية فى بعض القدرات التوافقية و ذلك يوم ٢٨ /١٢/٢٠١٩م ولمدة يوم وتم قياس مستوى القدرات التوافقية عن طريق إختبارات القدرات التوافقية وذلك بالملعب الفرعي باستاد بنها ، وقام الباحث بتجميع البيانات وجدولتها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً وعرضها ومناقشتها وإستخلاص النتائج منها .

المعالجات الإحصائية

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية Spss باستخدام الحاسب الآلي وذلك من خلال المعالجات الإحصائية التالية
 المتوسط الوسيط الإنحراف المعياري معامل الإلتواء
 إختبار (ت) نسب التحسن
 عرض النتائج ومناقشتها

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة ونسب التحسن في بعض القدرات التوافقية للمجموعة قيد البحث

ن = ٢٠

نسب التحسن	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الإختبارات
		ع±	س	ع±	س		
٢٦,٢١	* ٤,٦٦	٣,٧٣	٢٤,٦٦	٢,١٥	٣٣,٤٢	سم	إختبار تمرير الكرة باتجاه صندوق
٢٧,٢٦	* ٥,٤٨	٢,٥٥	٣٩,٨٧	٢,٠٨	٣١,٣٣	عدد	إختبار الجري بالكرة بباطن القدمين (٢٠) ث
٢٩,٥٧	* ٣,٣٩	٢,١٠	٣,٤٣	١,٨٨	٤,٨٧	ثانيه	إختبار الجري بالكرة على خط ٥٠ سم X ١٠ م
٣٣,٠٨	* ٥,١١	١,٤٣	٧,٠٨	١,٤٣	٥,٣٢	درجه	إختبار دقه التمرير على مسافات متباينه
١٨,٦٣	* ٤,٥٩	١,٠٤	١٢,١٠	٢,٥٩	١٤,٨٧	ثانيه	إختبار مركب للجري والتمرير والمراوغة

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٩ = ١,٧٣

يتضح من جدول (٩) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (٣,٣٩ : ٥,٤٨) للمجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لبعض القدرات التوافقية وكانت قيمتها أكبر قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق بين القياسين ولصالح القياس البعدي وتحسن للمجموعة قيد البحث .

مناقشة فرض البحث

توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات (القبلية - البعدية) للمجموعة قيد البحث ولصالح متوسطات القياسات البعدية في مستوي بعض القدرات التوافقية.

يوضح جدول (٩) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) في بعض القدرات التوافقية (تحديد الوضع - الإيقاع الحركي - الإلتزان الحركي - التوجيه الحركي - الربط الحركي) بالإضافة إلى حدوث نسب تحسن كبيرة لجميع القدرات التوافقية خاصة التوجيه الحركي وهي المسئولة عن دقة الأداء الذي كان يفقد بمجرد إقتران الأداء بالسرعة، ويعزى الباحث حدوث

تحسن فى بعض القدرات التوافقية لعينة البحث إلى أن البرنامج كان مقنناً ومتدرجاً وراعى خصائص المرحلة السنية من حيث عدد الأسابيع وزمن الوحدات والأحمال التدريبية والتدريبات المعطاة أثرت تأثيراً إيجابياً على مستوى القدرات التوافقية لعينة البحث. حيث أن تدريبات ال S.A.Q تشبه إلى حد كبير التدريبات الوظيفية مقرونه بعامل السرعة وهو ما كان له الأثر الواضع على تحسين القدرات التوافقية (تحديد الوضع - الإيقاع الحركي - الإلتزان الحركي - التوجيه الحركي - الربط الحركي) من حيث دقة الأداء وتناسقة وثباته وسرعته

ويتفق مع كلا من أمر الله البساطى (٢٠٠١م)(١)، بيزينسكى Bidzinski (٢٠٠١م)(١٣) ، حسن أبو عبده (٢٠٠٨م)(٤)، عمرو أبو المجد، أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١١م) (٧) أن التخطيط الجيد يعتبر الركيزة الأساسية لتطوير مستوى الإنجاز بصفة عامة ، وقد بات أثر ذلك واضحاً على تقدم مستوى ناشئى كرة القدم بدنياً ومهارياً وخططياً وأصبح للتخطيط لبرامج التدريب أهمية بالغة وضرورية 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 التى تساعد الرياضيين على إظهار مستويات متقدمة خلال التدريبات والمنافسات ، ومن ثم فإن عملية التخطيط تعتبر الأكثر أهمية والتى يستفيد منها المدرب فى محاولاته لتنفيذ برنامج تدريبي ذو مستوى تنظيمى جيد ، وكلما كان المدرب منظماً فى تخطيطه للتدريب دل ذلك على مدى كفاءته.

ويتفق أيضاً مع عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) (٦) إلي أن القدرات التوافقية من متطلبات الأداء المهاري وتختلف عن بعضها فى اتجاهها الديناميكي ولا تظهر القدرات التوافقية كقدرات منفردة بل ترتبط دائماً مع بعضها البعض كي تستخدم فى مضمونها تركيب الحركة الكلية بصورة متناسقة كما ترتبط القدرات التوافقية بغيرها من شروط الإنجاز الرياضي والمتمثلة فى القدرات البدنية والمهارية والنفسية وإذا ما تم تنسيق العمل بين هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوي من التوافق الحركي العام المطلوب لأداء المهارات الحركية المتميزة بالضبط والتحكم الحركي .

ويتفق أيضا مع **إيناس عبد اللطيف (٢٠٠٩) (٢)** أن القدرات التوافقية الأساس الأول الذي تبني عليه عملية إكتساب و إتقان المهارات الحركية الضرورية والتي تمكن اللاعبين من ربط ودمج أجزاء المهارة أو أكثر من مهارة في إطار واحد و ادائها في تناسق و تسلسل و كفاءة عالية دون حدوث اي خلل أو ارتباك في الأداء الحركي و بالتالي فهي تمثل حلقة أساسية من حلقات سلسلة عوامل الإنجاز المتعدده والتي لها أهمية في استمرار الإنجاز وتحقيق المستويات الرياضية العليا.

ويؤكد كلاً من **عصام عبد الخالق (٢٠٠٥ م) (٦)** ، **مهند محمود (٢٠١٥ م) (١٢)** ، **عمرو حمزة وآخرون (٢٠١٧ م) (٨)** إن الوصول بمستوي اللاعبين إلي الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعنصره المختلفة ، يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة بدنيا و مهاريا و خططيا و نفسيا و ذهنيا ، بالإضافة لمحتوي أكثر تطورا من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات الناشئين و امكانياتهم ، والتي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشء وبما يخلق جيلا من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة ، ومن التدريبات التي تسهم في تنمية وتحسين مستوى الأداء لدي الناشئين تدريبات S.A.Q حيث يستطيع ممارستها الناشئين وذوي المستويات العليا وقد استطاعت تدريبات S.A.Q أن تحسن من كفاءة الأداء الرياضي من خلال تنمية هذا الجانب ، وتدريبات S.A.Q أصبحت من التدريبات شائعة الاستخدام حديثا في المجال الرياضي ، وقد أثبتت فاعليتها في تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الفعاليات الرياضية ، وتركز تدريبات S.A.Q بشكل كبير علي نموذج الجري السليم (فنيات الجري) بالإضافة إلي الأنماط الحركية الانفجارية في الرياضات التي تتطلب السرعة القصوي والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية كشرط أساسي لتحقيق الإنجاز الرياضي .

وهذا ما تؤكده دراسة كلاً من **سينج , Singh (٢٠٠٨) (١٦)** ، **بولمان وآخرون etal Polman (٢٠٠٩) (١٤)** في أن تدريبات S.A.Q تسهم في حدوث تحسن في زمن التسارع والقدرة العضلية والتي لهم تأثير علي تحسين القدرات التوافقية .وبهذا يكون قد تحقق فرض

البحث

الإستخلاصات

في ضوء نتائج البحث وفي حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصل الباحث للاستنتاجات التالية :

١-ظهرت نتائج البرنامج التجريبي المطبق على أفراد عينة البحث اثر ايجابيا على تنمية بعض القدرات التوافقية.

٢- وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياس (القبلي- البعدي) للمجموعة قيد البحث في بعض القدرات التوافقية للمجموعة قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

٣- وجود نسب تحسن كبيرة في القدرات التوافقية خاصة في التوجيه الحركي.

التوصيات

في ضوء الاستخلاصات التي اعتمدت على طبيعة الدراسة والعينة والمنهج المستخدم والإجراءات التي تم إتباعها ونتائج التحليل الإحصائي تمكن الباحث من تحديد التوصيات التي يمكن الاستفادة منها في مجال تدريب كرة القدم:

١- الاستفادة من تدريبات ال S.A.Q في تدريب كرة القدم وخلق بيئة تدريبية تشبه إلي حد كبير مستوي الأداء في المباريات

٢- تطوير و وضع تدريبات ال S.A.Q في برامج التدريب للمراحل السنية المختلفة.

معرفة تأثير تدريبات ال S.A.Q على متغيرات اخرى مثل الجانب المهاري ، الجانب الفسيولوجي ، الجوانب الخططية.

٣- إدراج تدريبات ال S.A.Q ضمن برامج التدريب الفردي مع مراعاة تخصص و واجبات كل مركز.

قائمه المراجع

١- أمر الله البساطي (٢٠٠١م) : الإعداد البدني في كرة القدم ، (تخطيط - تدريب - قياس)، دار الجامعة الجديدة للنشر ، الإسكندرية .

- ٢- **إيناس عبد اللطيف (٢٠٠٩ م)**: ديناميكية تطور بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي كأساس لفاعلية برنامج تدريبي للأطفال بين (٩ - ١٢ سنة) ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٣- **بديعة عبد السميع (٢٠١١ م)**: فاعلية تدريبات الساكيو علي الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئ ١٠٠ حواجز " إنتاج علمي " ، مجلة علوم الرياضة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- ٤- **حسن أبو عبده (٢٠٠٨م)**: الإعداد البدني للاعبى كرة القدم، دار الفتح للطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- ٥- **حسن أبو عبده (٢٠١٤ م)** : الاتجاهات الحديثه في تخطيط وتدريب كرة القدم ، ط ٢ ، مكتبة ومطبعة الأشعاع الفنية ، الاسكندرية .
- ٦- **عصام عبد الخالق (٢٠٠٥ م)** : التدريب الرياضي " نظريات وتطبيقات " ط١٢ ، دار المعارف ، الإسكندرية .
- ٧- **عمرو أبو المجد ، أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١١ م)** : الطريق نحو العالمية في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٨- **عمرو حمزه ، نجلاء البديري ، بديعه عبد السميع (٢٠١٧م)**: تدريبات الساكيو ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٩- **فاضل دحام (٢٠١٨ م)** : تأثير تدريبات الساكيو في بعض المتغيرات الفسيولوجية والكيموحيوية علي وفق خطوط اللعب للاعبى منتخب جامعة واسط بكرة القدم ، العراق .رسالة ماجستير كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة بغداد العراق
- ١٠- **محمد مصلحي (٢٠١٢م)** : استخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض القدرات التوافقية والمهارية لبراعم كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه بنها.
- ١١- **محمد مصلحي (٢٠١٤م)** : برنامج تدريبي مقترح باستخدام القدرات التوافقية لتحسين مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية المفردة والمركبة لبراعم كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الشاملة العدد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعه الزقازيق.

- ١٢- مهند إبراهيم (٢٠١٥ م) : أثر استخدام القدرات التوافقية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدي ناشئ كرة القدم ،كلية الدراسات العليا ، نابلس، فلسطين .
- ١٣- **Bidzinski , M.** (٢٠٠١) : the Soccer Coaching Handbook, Reedswain inc Publishing ,Auburn, Michigan , USA.
- ١٤- **Polman R , Jonath Bloomfield and Andrew Edwards** ,(٢٠٠٩) : Effects of SAQ Training and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects, International Journal of Sports Physiology and Performance, ٤, ٤٩٤-٥٠٥
- ١٥-**Schreiner , P** (٢٠٠٥) : Koordinations training F U B ball , das Peter Schreiner system , Rowohlt , Reinbek , Deutschland .
- ١٦-**Singh V** (٢٠٠٨): Effect of S.A.Q. drills on skills of volleyball players, A THESIS, Submitted to the Lakshmi Bai National Institute of Physical Education, Gwalior.
- ١٧-**Velmurugan G. & Palanisamy A.** (٢٠١١): Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research, Volume : ٣ ,Issue : ١١, ٤٣٢ .
- ١٨- **Queen , R.** (٢٠٠٥) : How to Make A program for Soccer Players U ١٥ , Matrix Soccer Academy Ltd, Bolton, UK.