

تأثير استخدام تدريبات الساك على مستوى بعض المهارات المفردة والمركبة لدى براعم كرة القدم

الدكتور/ مصطفى عبدالله المقصود

الدكتور/ محمد بكر محمد

الدكتور/ عبدالله سيد سوسه

الدكتور/ أحمد عبد المعين عباس

الباحث / عبدالله محمد عبدالله إبراهيم

ملخص البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الساك على مستوى بعض المهارات المفردة والمركبة لدى براعم كرة القدم، كما استخدم الباحثون المنهج التجريبي لمناسبتة لطبيعة البحث، كما قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم كرة القدم تحت (١١) سنة بأكاديمية هيرو لكرة القدم - بنها - قليوبية، والبالغ عددهم (٢٠) برعم كعينة تجريبية، كما اختار الباحثون (١٢) برعم تحت (١١) سنة من براعم أكاديمية هيرو لكرة القدم - بنها في الدراسات الإستطلاعية ليكون إجمالى عينة البحث (٣٢) برعم، وأشارت أهم النتائج الى.

١. البرنامج المقترح تدريبات الساك أثر إيجابياً على تعلم بعض المهارات المفردة للمجموعة التجريبية قيد البحث.

٢. البرنامج المقترح تدريبات الساك أثر إيجابياً على تعلم بعض المهارات المركبة للمجموعة التجريبية قيد البحث.

٣. وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية فى مستوى بعض المهارات المفردة ولصالح متوسطات القياسات البعدية.

Summary of the research in English:

The research aims to identify the effect of using SAK exercises on the level of some single and complex skills among football buds. The researchers also used the experimental method as it suits the nature of the research. The researchers also selected the research sample intentionally from football buds under (11) years old at the Hero Football Academy. - Banha - Qalyubia, which numbered (20) buds as an experimental sample. The researchers also selected (12) buds under (11) years of age from the buds of Hero Football Academy - Banha in the survey studies, so that the

total research sample was (32) buds, and the most important results indicated:

1. The proposed SAC training program had a positive impact on learning some individual skills for the experimental group under study.
2. The proposed SAC training program had a positive impact on learning some complex skills for the experimental group under study.
3. There are statistically significant differences between the averages of the pre- and post-measurements of the experimental group at the level of some individual skills and in favor of the averages of the post-measurements

• مقدمة مشكلة البحث:

تعتبر رياضة كرة القدم من الرياضات الجماعية التي تأثرت بشكل إيجابي بتطور العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي وتطور أساليب وطرق إعداد اللاعبين بدنياً وفنياً ونفسياً وذهنياً، وكذلك البحث عن أساليب متنوعة ومتغيرة في التعليم والتعلم تساعد على تحسين مستوى الأداء للوصول لأعلى مستوى ممكن يساهم في تحقيق نتائج جيدة وللاارتقاء بهذه اللعبة لمختلف الفئات والأعمار والتركيز على المراحل السنوية المبكرة لأنها تعتبر بمثابة القاعدة والأساس لإعداد لاعبي كرة القدم على مستوى عالٍ معتمدين على ما يسمى بعلم كرة القدم ، وهذا العلم يحدد خطوات ومراحل لعمليات التعليم والتعلم لاكتساب البراعم والناشئين الأساسيات والمهارات الأساسية لكي يعد ليكون لاعب كرة قدم مستقبلاً.

ويشير حسن أبو عبده (٢٠١٥م) أن رياضة كرة القدم تعتبر واحدة من الرياضات الجماعية الأوسع إنتشاراً لكونها تتميز بالمتعة والتشويق لدى محبيها في جميع دول العالم ، حيث 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 أدى إلى صعوبة أداء بعض المهارات والواجبات أثناء المباراة، مما دفع المتخصصين والمهتمين بشئون اللعبة إلى البحث عن أساليب متنوعة ومتغيرة في التدريب تساعد على تحسين مستوى الأداء والإرتقاء به للوصول لأعلى مستوى بدني وفني ممكن يساهم في تحقيق أفضل النتائج. وكرة القدم تحتوي على العديد من المهارات الأساسية المختلفة سواء كانت بكرة أو بدون كرة والتي يتم تأديتها تحت ضغوط وظروف متغيرة بصورة منفردة أو مركبة ، مما يستلزم توافق وتناسق في العمل بين الجهازين العصبي والعضلي أثناء الأداء المهارى لإتخاذ القرار المناسب في التوقيت والمكان والإتجاه المناسب.(١١ : ٥٤)

ويري عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) أن التدريب الرياضي يعتبر واحداً من أهم الامور التي تؤثر علي الارتقاء والنهوض بالأداء الحركي للرياضة التخصصية حيث أن إمكانية وصول

الناشئ إلى المستويات العالية تصبح أفضل إذا أمكن التنبؤ بمدي تأثير عمليات التدريب والممارسة علي تطور قدراته الخاصة بطريقة فعالة تمكن اللاعب من تحقيق التقدم المستمر .

(٦ : ٩٧)

ويشير كلاً من فيلمورجان وبالانيسامي (٢٠١٢م) (Velmurugan & Palanisamy)

(Palanisamy) ، مهند محمود (٢٠١٥م) إن الوصول بمستوي البراعم إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة ، يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وذهنياً ، بالإضافة لمحتوي أكثر تطوراً من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات أعلى من امكانياتهم ، والتي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشء وبما يخلق جيلاً من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة ، وتدريبات SAQ أصبحت من التدريبات شائعة الاستخدام حديثاً في المجال الرياضي ومن التدريبات التي تسهم في تنمية وتحسين مستوى الأداء وكذلك القدرات البدنية والحركية للبراعم ، وتركز تدريبات SAQ بشكل كبير علي نموذج الجري السليم (فنيات الجري) بالإضافة إلي الأنماط الحركية السريعة التي تتطلب السرعة القصوى والرشاقة والسرعة الحركية (الأداء) كشرط أساسي لتحقيق الإنجاز الرياضي. (٢٦ : ٢٣٢) (٢١ : ٤)

ويري عمرو حمزة واخرون (٢٠١٧م) أنه 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 المدرب 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". (١٣ : ٥)

من خلال العرض السابق ومن خلال خبرات الباحثون في مجال تدريب البراعم والناشئين ومن خلال مشاهدتهم للتدريبات والتقسيمات المختلفة للعديد من فرق البراعم والمتابعة والتقييم الدوري المتبع وخصائص المرحلة السنية للبراعم لاحظ الباحثون أن هناك تحسن بصورة بطيئة في بعض المهارات المفردة والمركبة للبراعم بصورة تؤخر تصعيدهم لمجموعات أعلى بالرغم من قدراتهم البدنية والخصائص الأنثروبومترية المقبولة فسعى الباحثون للإعتماد على أسلوب تدريبي يطور من المهارات المفردة والمركبة كمتطلب هام وحيوي بالإضافة إلى القيام بأداء المهارات المفردة والمركبة بصورة مشابهة لما يحدث في التقسيمات والمباريات وتحاكي الواقع الفعلي وخاصة وأن المراحل السنية الأولى للبراعم تعتبر بمثابة القاعدة والأساس الذي يبنى عليه مستقبل البرعم (العمر الذهبي للتعلم) ولأن عامل الوقت (سرعة الأداء) عامل هام وحيوي في كرة القدم فيتطلب أداء المهارات المفردة والمركبة بسرعة بالإضافة للدقة لضمان نجاحها لذلك وجد الباحثون أن استخدام تدريبات الساك يعتبر أحد أهم الأساليب والوسائل المساعدة في تطوير المهارات المفردة والمركبة للبراعم حيث تلعب تدريبات الساك دوراً هاماً في اكتساب المهارات المفردة والمركبة وتطويرها بشكل مرضي، وهذا ما يؤثر بالإيجاب مستوى المهارات المفردة والمركبة للبراعم ومن ثم يتأثر مستواه وهذا ما دفع الباحثون للقيام بهذا البحث.

• هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الساك على مستوى بعض المهارات المفردة والمركبة لبراعم كرة القدم ويتحقق هذا الهدف من خلال

١- التعرف على الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى بعض المهارات المفردة لبراعم كرة القدم للمجموعة التجريبية قيد البحث.

٢- التعرف على الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى بعض المهارات المركبة لبراعم كرة القدم للمجموعة التجريبية قيد البحث.

• فروض البحث:

١- توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في مستوى بعض المهارات المفردة لبراعم كرة القدم ولصالح متوسطات القياسات البعدية.

٢- توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في مستوى بعض المهارات المركبة لبراعم كرة القدم ولصالح متوسطات القياسات البعدية.

• مصطلحات البحث:

تدريبات الساك:

شكل تدريبي تكاملي يتم فيه التناوب بين تدريبات السرعة الانتقالية وتدريبات الرشاقة وتدريبات السرعة الحركية في نفس الوحدة التدريبية (٢٣:١٣).

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وباستخدام القياس (القبلي - البعدي).

عينة البحث:

قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم كرة القدم تحت (١١) سنة أكاديمية هيرو لكرة القدم - بنها - قليوبية ، والبالغ عددهم (٢٠) برعم كعينة تجريبية، كما اختار الباحثون (١٢) برعم تحت (١١) سنة من براعم أكاديمية هيرو لكرة القدم - بنها في الدراسات الإستطلاعية ليكون إجمالي عينة البحث (٣٢) برعم.

• **المجال الزمني:** تمت عملية التطبيق للبرنامج التدريبي من ٢٠٢٣/٩/٣ م إلي ٢٠٢٣/١١/٩ م ولمده ١٠ أسابيع .

• **المجال المكاني:** تم تطبيق الدراسات الإستطلاعية والقياس القبلي وكذلك البرنامج التدريبي والقياس البعدي على عينة البحث بملعب أكاديمية هيرو لكرة القدم - بنها - قليوبية.

• تصنيف مجموعتي البحث (التجريبية والإستطلاعية)

جدول (١)

توصيف مجموعتي البحث

م	التصنيف	العدد	النسبة المئوية
١	المجموعة التجريبية	٢٠	٦٢,٥
٢	المجموعة الإستطلاعية	١٢	٣٧,٥
	الإجمالي	٣٢	%١٠٠

• اعتداليه عينة البحث:

جدول (٢)

تجانس عينة البحث الكلية في خصائص النمو

ن = ٣٢

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع±	الوسيط	الالتواء
العمر	سنة	١٠,٦٤	٢,٥٥	١٠,٥	٠,١٦٥
الطول	سم	١٢٨,٣	١,٢٨	١٢٨	٠,٧٠٣
الوزن	كجم	٢٧,٤٩	٢,٠٦	٢٧,٠٠	٠,٧١٤

يوضح جدول (٢) أن معامل الالتواء لخصائص النمو للبراعم تحت ١١ سنوات تنحصر بين ± 3 مما يشير إلى اعتداليه العينة الكلية.

جدول (٣)

اعتداليه عينة البحث الكلية في بعض القدرات البدنية

ن = ٣٢

المتغيرات	وحدة	س	ع±	الوسيط	الالتواء
إختبار عدو ٣٠ م من الوقوف	ثانيه	٥,٤٢	٢,٣٣	٥,٨٣	٠,٥٢٨ -
إختبار تمرير الكرة على مقعد	عدد	٨,٦١	٢,٠٨	٨,٠٠	٠,٨٨٠
إختبار الجرى الزجراجى (بارو)	ثانيه	٢٧,٣٨	٣,٨٤	٢٧,٩٣	٠,٤٣٠ -
إختبار الوثب العريض من الثبات	متر	١,١٦	١,٤٦	١,١٥	٠,٠٢١
إختبار جرى (٣٠ م X ٥ مرات تكرار)	ثانيه	٣٠,٩٤	١,٧٢	٣٠,٨٢	٠,٢٠٩
إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي	عدد	٣٠,٤٨	٢,٥٣	٣٠,٠٠	٠,٥٦٩

يوضح جدول (٣) أن معامل الالتواء في بعض القدرات البدنية للبراعم تحت ١١ سنوات تنحصر بين ± 3 مما يشير إلى اعتداليه العينة الكلية.

جدول (٤)

اعتداليه عينة البحث الكلية في بعض المهارات الأساسية

ن = ٣٢

المتغيرات	وحدة	س	ع±	الوسيط	الالتواء
إختبار دقة التمرير القصير	درجة	٣,٦٣	٢,٤٢	٣,٦٠	٠,٠٣٧
إختبار دقة التصويب على المرمى المقسم	درجة	٣,٢٨	١,٧٧	٣,٣٠	٠,٠٣٤ -
إختبار الجرى بالكرة في خط مستقيم (٤٠ م)	ثانية	١٣,٨٢	٢,٠٧	١٣,٧٦	٠,٠٨٧
إختبار الجرى بالكرة في خط متعرج بين الأقماع ١٠ م	ثانية	١٨,٤٩	٢,١٦	١٨,٢٧	٠,٣٠٦

يوضح جدول (٤) أن معامل الالتواء في بعض المهارات الأساسية للبراعم تحت ١١ سنوات تنحصر بين ± 3 مما يشير إلى اعتداليه العينة الكلية

جدول (٥)

اعتداليه عينة البحث الكلية فى بعض المهارات المركبة

ن = ٣٢

المتغيرات	وحدة	س	ع±	الوسيط	الالتواء
الإستلام ثم التمرير	زمن الأداء	ثانية	٧,٥٦	٢,٤٩	٧,٣٨
	دقة التمرير	درجة	١,٦٠	٢,٢٨	١,٦٥
الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	زمن الأداء	ثانية	٧,٣٣	١,٤٩	٧,٢٧
	دقة التمرير	درجة	١,٥٠	٢,٨٧	١,٤٨
الإستلام ثم التصويب	زمن الأداء	ثانية	٦,٧٥	١,٥٥	٦,٦٣
	دقة التصويب	درجة	٠,٩٦	٢,٤٠	٠,٩٥
الإستلام ثم الجرى بالكرة ثم التصويب	زمن الأداء	ثانية	٧,٤٠	٢,٣٠	٧,٥١
	دقة التصويب	درجة	٠,٩٢	٢,٠٦	٠,٩٠

يوضح جدول (٥) أن معامل الالتواء فى بعض المهارات المركبة للبراعم تحت ١١ سنة تنحصر بين ± 3 مما يشير إلى اعتداليه العينة الكلية فى المتغيرات قيد البحث.

• وسائل وأدوات جمع البيانات

• المسح المرجعى

• المسح المرجعى للإختبارات البدنية مرفق(١)

• المسح المرجعى للإختبارات المهارية مرفق(٢)

• المسح المرجعى للإختبارات المهارية المركبة مرفق(٣)

• الإختبارات البدنية

قام الباحثون بالإطلاع على المراجع والدراسات العلمية فى كرة القدم ، وتوصل الباحثون من خلال المسح المرجعى إلى الإختبارات التالية مرفق (٤) الجدول رقم (٦) يوضح ذلك

جدول (٦)

الإختبارات البدنية المستخدمة فى البحث

الإختبارات	الغرض من الإختبار	وحده القياس
إختبار عدو ٣٠ م من الوقوف	السرعة الانتقالية	ثانيه
إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (١٥ ث)	سرعة الأداء	عدد
إختبار الجرى الزجراجي (بارو)	الرشاقة	ثانيه
إختبار الوثب العريض من الثبات	القدرة	متر
إختبار جرى (٣٠ م X ٥ مرات تكرر)	تحمل السرعة	ثانيه
إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (٦٠ ث)	تحمل الأداء	عدد

• الإختبارات المهارية

قام الباحثون بالإطلاع على المراجع والدراسات العلمية فى كرة القدم، وتوصل الباحثون من خلال المسح المرجعى إلى الإختبارات التالية مرفق (٥) ، والجدول رقم (٧) يوضح ذلك

جدول (٧)

الإختبارات 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 ١٠م	المراوغة والتحكم بالكرة	ثانيه

• اختبارات المهارية المركبة

قام الباحثون بالإطلاع على المراجع والدراسات العلمية فى كرة القدم، وتوصل الباحثون من خلال المسح المرجعى إلى الإختبارات التالية مرفق (٦)، والجدول رقم (٨) يوضح ذلك

جدول (٨)

الإختبارات المهارية المركبة المستخدمة فى البحث

الإختبارات	الغرض من الإختبار	وحده القياس
إختبار الإستلام ثم التمرير	قياس دقة وزمن الأداء	زمن / درجة
إختبار الإستلام ثم الجرى ٥م ثم التمرير	قياس دقة وزمن الأداء	زمن / درجة
إختبار الإستلام ثم التصويب	قياس دقة وزمن الأداء	زمن / درجة
إختبار الإستلام ثم الجرى ٥م ثم التصويب	قياس دقة وزمن الأداء	زمن / درجة

• استمارات تسجيل البيانات

• إستمارة تسجيل بيانات بالبراعم مرفق (٧)

• إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات البدنية مرفق (٨)، الإختبارات المهارية مرفق (٩)

• إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات المهارية المركبة مرفق (١٠)

• الأجهزة المستخدمة فى القياسات الخاصة بالبحث

• ساعة إيقاف. • ميزان إلكترونى. • مسطرة. • شريط قياس.

• الأدوات المساعدة فى القياسات والبرنامج التدريبى الخاصة بالبحث

• كرات قدم. • أقماع تدريب. • حواجز صغيرة. • حبال.



- أعلام.
- قمصان تدريب.
- عصيان.
- مقعد سويدي.
- أطباق تدريب.
- مرمى صغير.
- سلم توافقي.
- أطواق.

الدراسات الإستطلاعية

الدراسة الإستطلاعية الأولى

قام الباحثون بعمل الدراسة الإستطلاعية الأولى فى يوم (الأحد ٢٠/٨/٢٠٢٣م) وذلك بغرض إعداد مكان التدريب وتنظيم الملعب والتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة، وتدريب المساعدين على كيفية إجراء الإختبارات ومدى ملائمة الإختبارات لعينه البحث.

الدراسة الإستطلاعية الثانية

قام الباحثون بإختيار عينه عددها (١٢) براعم تحت ١١ سنه من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث ومن براعم أكاديمية هيرو لكرة القدم - بنها ، وتم تطبيق الدراسة الإستطلاعية الثانية فى يوم (الخميس ٢٤/٨/٢٠٢٣م) وذلك بغرض مراجعة شروط الإختبارات. ومدى إستيعاب المساعدين لطريقة إجراء الإختبارات .

المعاملات العلمية للإختبارات

صدق الإختبارات

تم حساب صدق الإختبارات (البدنية والمهارية المفردة والمركبة) عن طريق حساب صدق التمايز بين مجموعتين مميزة وغير مميزة لبراعم كرة القدم من قبل (شادى هشام)(٨)

ثبات الإختبارات

تم حساب ثبات الإختبارات (البدنية والمهارية المفردة والمركبة) عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيق واعاده تطبيق الإختبار لبراعم كرة القدم من قبل (شادى هشام)(٨)

إختيار المساعدين

قام الباحثون بالإستعانة بمجموعة من المساعدين للمساعدة فى القياسات والإختبارات الخاصة بالبحث والذين بلغ عددهم (٥) مرفق (١١)، حيث تم تدريبهم على إجراء القياسات وكيفية أداء وتقييم الإختبارات وحساب الدرجات والمشكلات التى قد تواجههم أثناء تطبيق القياسات والإختبارات.

البرنامج التدريبى

الهدف معرفة تأثير البرنامج المقترح علي مستوى بعض المهارات المفردة والمركبة لبراعم كرة القدم باستخدام تمارينات الساك. ومن خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية والبحوث المرجعية (٢)(٢٢)(٢٣)(١٥)(٧)(١٠)(٢٦)(١٢)(٢٥)(٨)(٢١)(١٤)(١٩)(٤)(١٦)(٣)(٥) استطاع الباحثون تحديد متغيرات البرنامج من حيث (مدته البرنامج وعدد الأسابيع داخل البرنامج وعدد مرات التدريب الأسبوعية وكذلك فترات التدريب اليومية وزمن وحدات التدريب) ووضع البرنامج في صورته النهائية. (مرفق ١٢)

البيانات الأساسية للبرنامج (متغيرات البرنامج)

- ١- البرنامج لمدة (١٠ أسابيع).
- ٢- المرحلة السنوية تحت ١١ سنة.
- ٣- توقيت البرنامج (من ٢٠٢٣/٩/٣ م إلي ٢٠٢٣/١١/٩ م).
- ٤- مكان تطبيق البرنامج (أكاديمية هيرو لكرة القدم-بنها).
- ٥- عدد وحدات التدريب الأسبوعية (٣ وحدات) (الأحد - الثلاثاء - الخميس).
- ٦- عدد مرات التدريب اليومية (مرة واحدة فقط).
- ٧- عدد وحدات البرنامج (٣٠ وحدة).
- ٨- زمن وحدة التدريب اليومية (٩٠ق).
- ٩- زمن التدريب الأسبوعي الواحد (٢٧٠ق).
- ١٠- زمن البرنامج ككل (٢٧٠٠ دقيقة).
- ١١- أجزاء الوحدة التدريبية الثلاثة بأزممنتها (إحماء ١٠ق)، (جزء رئيسي ٧٥ق)، (ختم ٥ق).

خطوات تنفيذ التجربة

قام الباحثون بإجراء القياس القبلي على مجموعة البحث التجريبية للاختبارات الخاصة ببعض المهارات المفردة والمركبة يومي الأربعاء والخميس ٢٠٢٣/٨/٣١-٣٠ ولمدة يومان وذلك بملاعب هيرو لكرة القدم -بنها.

تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على عينة الدراسة الأساسية خلال الفترة من (الأحد ٢٠٢٣/٩/٣ م إلي: الخميس ٢٠٢٣/١١/٩ م) وذلك بملاعب هيرو لكرة القدم -بنها ، للمجموعة التجريبية ولمده ١٠ أسابيع أيام (الأحد والثلاثاء والخميس).

قام الباحثون بإجراء القياس البعدي على مجموعة البحث التجريبية للاختبارات الخاصة ببعض المهارات المفردة والمركبة يومي السبت والأحد ١١-١٢/١١/٢٠٢٣ ولمدة يومان وذلك بملاعب هيرو لكرة القدم -بنها.

المعالجات الإحصائية

- المتوسط
 - الوسيط
 - الإنحراف المعياري
 - معامل الالتواء
 - إختبار (ت)
 - نسب التحسن
- عرض النتائج ومناقشتها

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي ونسب التحسن في بعض المهارات المفردة للمجموعة التجريبية قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	نسب التحسن
		س	ع±	س	ع±		
إختبار دقة التمرير القصير	درجة	٣,٥١	١,٢٩	٤,٧٥	١,٣٠	*٣,٥٣	٣٥,٣٣
إختبار دقة التصويب على المرمى المقسم	درجة	٣,٦٧	٢,٩٧	٤,٨٥	٢,٢٢	*٣,٦٢	٣٢,١٥
إختبار الجري بالكرة في خط مستقيم (٤٠م)	ثانية	١٣,٥٩	١,٥٧	١٢,٨٥	١,٩٦	*٢,٨٠	٥,٤٥
إختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين الأقماع ١٠م	ثانية	١٨,٤٧	٢,٦٠	١٧,٣٦	٢,٣٤	*٣,١١	٦,٠١

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٩ = ١.٧٣

يتضح من جدول (٩) أن قيمة ت المحسوبة للمجموعة التجريبية في متوسطات القياسات القبلي والبعدي لبعض لمهارات المفردة وكانت قيمتها أكبر قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق ولصالح متوسطات القياسات البعدي وتحسن للمجموعة التجريبية .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي ونسب التحسن في بعض المهارات المركبة للمجموعة التجريبية قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	نسب التحسن
		س	ع±	س	ع±		
زمن الأداء	ثانية	٧,٥٢	٢,١١	٦,٥٩	٢,٢٧	*٣,٠٥	١٢,٣٧



٧٤,٨٣	*٣,١٤	١,٥٦	٢,٦٤	١,٣١	١,٥١	درجة	دقة التمرير	الإستلام ثم التمرير
١٨,٠٣	*٢,٨٩	٢,٧٦	٦,٥٠	٢,٠٩	٧,٩٣	ثانية	زمن الأداء	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير
٩٤,٣٣	*٣,٤٧	٢,٤٣	٢,٧٤	٢,٥٧	١,٤١	درجة	دقة التمرير	الإستلام ثم التصويب
١٩,٩٤	*٣,٧٧	١,٥٤	٥,٤٦	١,٦٠	٦,٨٢	ثانية	زمن الأداء	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب
٨٢,٩٨	*٤,٣٨	٢,٨١	١,٧٢	٢,٤٠	٠,٩٤	درجة	دقة التصويب	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب
١١,٦٥	*٣,٠٦	١,٣٣	٦,٣٧	١,٠٧	٧,٢١	ثانية	زمن الأداء	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب
٨٠,٢٢	*٣,١١	٢,٠٥	١,٦٤	٢,٥٩	٠,٩١	درجة	دقة التصويب	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٩ = ١.٧٣

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة ت المحسوبة للمجموعة التجريبية فى متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لبعض لمهارات المركبة وكانت قيمتها أكبر قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق ولصالح متوسطات القياسات البعديّة وتحسن للمجموعة التجريبية .

مناقشة نتائج الفرض الأول

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لصالح متوسطات القياسات البعديّة فى مستوى بعض المهارات المفردة للعينة قيد البحث ويرجع الباحثون التحسن الحادث للمجموعة التجريبية إلى أن البرنامج الموضوع كان مقنناً ومتدرجاً وراعى خصائص المرحلة السنية من حيث عدد الأسابيع والزمن المخصص لكل صفة بدنية والتدريبات المعطاة ، كما يرى الباحثون أن هذه المرحلة السنية تحت (١٠ سنوات) تعتبر العمر الذهبى للتعليم والتعلم وهى بمثابة القاعدة والأساس للمراحل المقبلة وكذلك خلال هذه المرحلة تظهر طفرات مراحل النمو بالإضافة لكون البرعم يستقبل ويتطور بسهولة وتكون عمليات التعليم والتدريب أسهل ونتائجها أفضل وهذه المرحلة السنية تعتبر العمر الذهبى للتعليم والتعلم وهى بمثابة القاعدة والأساس للمراحل المقبلة وكذلك خلال هذه المرحلة تظهر طفرات مراحل النمو بالإضافة لكون البرعم يستقبل ويتطور بسهولة وتكون عمليات التعليم والتدريب أسهل ونتائجها أفضل ونستطيع من خلال البرامج المخططة الوصول بالبرعم لأفضل مستوى ممكن.

وهذا يتفق مع كلاً من عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) (١١) ، حسن أبو عبده (٢٠١٥) (٦) ، إبراهيم شعلان (٢٠١٠) (١) ، مهند محمود (٢٠١٥) (٢١) أن عملية الإعداد المهارى تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التى يستخدمها البرعم خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إقناعها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات وتأديتها بصورة آلية متقنه تحت

ظروف المباراة وفي إطار قانون كرة القدم ، كما أن طبيعة الأداء في كرة القدم تتميز بإحتوائها على مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين على البرعم إتقانها سواء بالكرة أو بدونها لتحقيق التفوق على منافسة.

وهذا يتفق مع كلاً من مفتي إبراهيم (١٩٩٩م)(٢٠) ، ياسر الجوهري (٢٠٠٨م) (٢٣) ، حسن أبو عبده (٢٠١٥م) (٦) ، إبراهيم شعلان (٢٠١٠م) (١) ، ماينل وشنابل & Meinel Schnabel ٢٠١٤م (٢٥) ، محمد سعيد (٢٠١٨م) (١٦) أنه أثبتت الدراسات والأبحاث مدى أهمية البرامج التعليمية التدريبية في مختلف الأنشطة الرياضية باستخدام نماذج غير نمطية للتعليم والتدريب في تحسين وتطوير الأداء ، كما أن توافر مستوى جيد من القدرات البدنية لدى البرعم يؤدي إلى إختزال الزمن اللازم لتعلم وإكتساب المهارات الحركية ، وبالتالي يتم أداء المهارات الحركية بشكل إقتصادي في الطاقة المبذولة ، كما أن المستوى التوافقي العالي كأحد القدرات البدنية يُمكن البرعم من التنوع في الأداء المهارى في مختلف الأنشطة الرياضية ويؤدي هذا الأمر إلى سرعة الأداء المهارى ، ويأتى كل هذا من خلال التدريبات المقننة والمبنية على أسس علمية لتمكين البرعم من تحقيق الهدف والوصول لمستوى عالى.

ويتفق أيضاً مع ما ذكره كلاً من جويزيكو Guzejko (٢٠٠٧م) (٢٤) ، ياسر الجوهري (٢٠٠٨م) (٢٣) ، شادى هشام (٢٠١٥م) (٨) ، مهند محمود (٢٠١٥م) (٢١) ، محمد مصلي (٢٠١٧م) (١٩) ، محمد عبد القادر (٢٠١٨م) (١٨) أن البرنامج المقترح والذي تم وضعه وتقنيته أستطاع أن يحدث فروق وتأثير واضح في المستوى ومنتجاً أسلوب متدرج ومناسب لطبيعة وخصائص المشاركين ، ولكي يتم النجاح للبرنامج للناشئين يجب أن يراعى المدرب التخطيط للبرنامج من النواحي البدنية والمهارية وأن يتناسب مع المرحلة العمرية التي يخطط من أجلها ، وأن يتصف البرنامج بالشمولية والمتعة والإثارة والسرور ، وأن يتم تحديد عدد مرات التدريب وزمن كل وحدة تدريبية.

هذا يتفق مع ما توصل إليه علاء خلدون وعلي محسن (٢٠١٤م) (١٢) ، شادى هشام (٢٠١٥م) (٨) ، محمد سعيد (٢٠١٨م) (١٦) ، ضياء عباس (٢٠١٩م) (٩) ، حسام القليوبي (٢٠١٩م) (٥) ، اسلام طه (٢٠١٩م) (٣) حيث أن البرنامج التدريبي كان له تأثير إيجابى في المهارات الأساسية (المفردة) . وبهذا يتحقق الفرض الاول

مناقشة نتائج الفرض الثاني

ويتضح من الجدول (١٠) وجود فروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لصالح متوسطات القياسات البعدية في مستوى بعض المهارات المركبة للعينة قيد البحث. ويعزى

الباحثون هذا التحسن في تعلم المهارات المركبة إلى أنه تم مراعاة التدرج في التدريبات المعطاة للبراعم ومناسبتها لهم مع عدم الانتقال من مرحلة إلا بعد إتقان التي تسبقها مع تقنين شدة وتكرارات التدريبات المعطاة ومراعاة الفروق الفردية لذلك أدى البرنامج لحدوث تحسن ملحوظ في القياس البعدي. بالإضافة إلى وضع التدريبات في ضوء إحتياجات المرحلة السنية وبذلك يكون قد تم إنجاز هذه المهارات من خلال تدريبات الساك الموضوعه لهم.

ويتفق هذا مع كلاً من سالم الحسناوي (٢٠١٢م) (٧)، مهند محمود (٢٠١٥م) (٢١) محمد عبد الرؤوف (٢٠١٨م) (١٧) إلى أن هذه المهارات المركبة تمثل أكثر من ٧٠٪ من الأداء المهارى للاعب كرة القدم خلال المباريات وجميعها إذا تم أدائها بنجاح تنتهى أما بالتمرير أو التصويب، وأن نسبة الجمل المهارية المركبة خلال المباراة والتي تنتهى بالتمرير تمثل ٦٢٪، ويمثل الاستلام ثم التمرير منها ٢٩٪، والجمل المهارية المركبة التي تنتهى بالتصويب تمثل ١١٪ بينما التمرير المباشر من الحركة يمثل ٢٦٪، ولذا يجب أن يرتبط أداء اللاعب خلال التدريب دائماً بالحركة وسرعة الأداء

ويتفق ذلك مع ما ذكره كلاً من عادل الفاضى (٢٠١٢م) (١٠)، فادى فريد (٢٠١٦م) (١٤)، أمر الله البساطى، أحمد عبدالمولى (٢٠١٨م) (٤) في أن التدريب على المهارات المركبة في ظروف ومواقف مشابهة للأداء الفعلي للمباريات (تدريبات موقفية) يؤدي إلى إختصار الزمن الكلي للأداء المهارى الذي يستلزم السرعة وكذا الدقة لتحقيق الغرض المطلوب وهو الإنجاز.

ويتفق مع ما ذكره كلاً من إبراهيم متولى (٢٠٠٥م) (٢)، هشام حمدون (٢٠٠٨م) (٢٢)، محمد خليل (٢٠٠٩م) (١٥)، محمد مصلحي (٢٠١٧م) (١٩) أن طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة والمتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة وكثيرة للمهارات المختلفة بها (المهارات المركبة) أو المندمجة وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة (مندمجة) تؤدي بتتال ويؤثر كل منها في الآخر تأثير متبادل ولذلك يستوجب على المدرب إعداد وتجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوي الأداء المهارى طبقاً لشروط وظروف المباراة، حيث يعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها (تمرير واستلام - ومراوغة) ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة ودقيقة (استلام ثم تمرير - استلام ثم جرى ثم مراوغة ثم تمرير - استلام ثم مراوغة ثم تصويب) لئلا تناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة .

هذا يتفق مع ما توصل إليه هشام حمدون (٢٠٠٨م) (٢٢)، محمد خليل (٢٠٠٩م) (١٥)، سالم الحسناوي (٢٠١٢م) (٧)، عادل الفاضى (٢٠١٢م) (١٠)، فادى فريد

(٢٠١٦م)(١٤)، محمد مصلحي (٢٠١٧م)(١٩)، ضياء عباس (٢٠١٩م)(٩) حيث أن البرنامج التدريبي كان له تأثير إيجابي في تعلم المهارات المركبة . وبهذا يتحقق الفرض الثاني للإستخلاصات:

في ضوء نتائج البحث وفي حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصل الباحثون للإستخلاصات التالية:

- البرنامج المقترح تدريبات الساك أثر إيجابياً على تعلم بعض المهارات المفردة للمجموعة التجريبية قيد البحث.
- البرنامج المقترح تدريبات الساك أثر إيجابياً على تعلم بعض المهارات المركبة للمجموعة التجريبية قيد البحث.
- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في مستوى بعض المهارات المفردة ولصالح متوسطات القياسات البعدية.
- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في مستوى بعض المهارات المركبة ولصالح متوسطات القياسات البعدية.

التوصيات:

في ضوء الإستخلاصات التي اعتمد عليها البحث تمكن الباحثون من تحديد التوصيات التي يمكن الاستفادة منها في مجال تدريب كرة القدم كالتالي:

- الإستعانة بالبرنامج الموضوع من قبل الباحثون لتطوير المهارات المفردة والمركبة.
- الإهتمام بتدريبات الساك للبراعم في المراحل العمرية المختلفة.
- مراعاة التنوع في تدريبات ر للبراعم بما يتناسب مع هدف الوحدة ومحتواها لتجنب الملل والتعب.
- تطبيق الدراسة على متغيرات أخرى مثل الجانب البدني والنفسي والخططي والوظيفي.
- تطبيق الدراسة على مراحل وفئات ومراحل سنية مختلفة وعلى فئة الكرة النسائية.

المراجع:

١. إبراهيم شعلان (٢٠١٠) : كرة القدم للبراعم والأشبال (٩-١٢ سنة) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
٢. إبراهيم متولى (٢٠٠٥م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح للأداءات المهارية المركبة على فاعلية بعض الجمل الخططية الهجومية لدى ناشئى كرة القدم ، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية ، العدد ٨ ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية.
٣. اسلام طه (٢٠١٩م): فعالية برنامج تعليمي باستخدام التعلم المدمج على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في كرة القدم ، بحث منشور ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية ، العدد ٣٧ ، المجلد ١ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بورسعيد.
٤. أمر الله البساطي، أحمد عبدالمولي(٢٠١٨م) : تأثير دمج التدريبات المهارية بالمقاومة على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى المركب لناشئى كرة القدم ، بحث منشور ، العدد ٥٧ ، مجلد ١ ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير ، جامعة الإسكندرية .
٥. حسام القليوبي (٢٠١٩م): فاعلية برنامج تعليمي مدعم بالهاتف النقال على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم بدرس التربية الرياضية ، بحث منشور ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية ، العدد ٣٧ ، المجلد ١ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بورسعيد.
٦. حسن أبو عبده (٢٠١٥م) : الإتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم، الطبعة العاشرة ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية.
٧. سالم الحسناوى(٢٠١٢م) : تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة على تحسين الأداء الفنى لدى ناشئى كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بأبو قير ، جامعة الإسكندرية .
٨. شادى هشام (٢٠١٥م) : تأثير التدريب بأسلوب المقتربات الخططية الهجومية على إنجاز بعض الأداءات المهارية المفردة والمركبة لناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
٩. ضياء عباس (٢٠١٩م): تأثير منهج تدريبي لتطوير بعض المهارات المفردة والمركبة الهجومية لدى ناشئى كرة القدم بأعمار (١٢-١٤) سنة، بحث منشور، العدد ٦ ، مجلد ٢ ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى ، العراق.

١٠. عادل الفاضى (٢٠١٢م) : تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة الهجومية لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد ٧٤ ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير ، جامعة الإسكندرية.
١١. عصام عبد الخالق (٢٠٠٥): التدريب الرياضى (نظريات - وتطبيقات). ط١٢، منشأة المعارف.
١٢. علاء خلدون وعلي محسن (٢٠١٤م): تأثير أسلوب الوسائط المتعددة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية ، بحث منشور ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، العدد ١ ، المجلد ١٤ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، العراق.
١٣. عمرو حمزه ، نجلاء البديري ، بديعه عبد السميع (٢٠١٧م): تدريبات الساكيو ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٤. فادى فريد (٢٠١٦م): فاعلية الفيديو التفاعلى على بعض الأداءات المهارية المركبة فى كرة القدم لطلاب المرحلة الأساسية العليا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية بغزة ، الجامعة الإسلامية ، فلسطين.
١٥. محمد خليل (٢٠٠٩) : برنامج تدريبى لتنمية بعض القدرات التوافقية وأثره على الأداء المهارى المركب لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
١٦. محمد سعيد (٢٠١٨م): تأثير برمجية حاسوبية تفاعلية على بعض المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم ، بحث منشور ،مجلة سيناء لعلوم الرياضة ، العدد ١٥ ، المجلد ٢ ، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات ، جامعة العريش.
١٧. محمد عبد الرؤوف (٢٠١٨م): تأثير أسلوبى التدريب الباليستى والبليومترى على تنمية بعض الأداءات المهارية المفردة والمركبة ومركبات السرعة لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
١٨. محمد عبد القادر (٢٠١٨م): تأثير برنامج تعليمي باستخدام الفيديو التفاعلي على تعلم بعض الأداءات المهارية والتحصيل المعرفي في كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج ، جامعة الاسكندرية.
١٩. محمد مصلحي (٢٠١٧م):تأثير المباريات المصغرة على بعض الصفات البدنية والأداءات المهارية المفردة والمركبة لناشئ كرة القدم، بحث منشور، العدد ٢٨ - مجلد ١ ، مجلة جامعة مدينة السادات للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.

٢٠. مفتى إبراهيم (١٩٩٩): بناء كرة القدم الحديثة ، دار الفكر العربي، القاهرة
٢١. مهند محمود (٢٠١٥م): أثر استخدام القدرات التوافقية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية المفردة والمركبة لدي ناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين .
٢٢. هشام حمدون (٢٠٠٨م): تأثير التدريب باستخدام أكثر من كرة على بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بأبو قير ، جامعة الإسكندرية.
٢٣. ياسر الجوهرى (٢٠٠٨م): تنمية القدرات التوافقية لتطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى براعم كرة القدم، بحث منشور، العدد ١ ، مجلد ١ ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين ببها ، جامعه بنها .

المراجع الاجنبية

- 24-Guzejko,P. (2007) : Coordination in soccer A New rood for successful coaching universe blooming ton Publishing U.S.A .
- 25-Meinel & Schnabel. (2014): The Effect of a coordination Training Program to Develop the Physical and Skillful variables for soccer Juniors, The Australian Journal of Science and Medicine, 3(2): 154-162.
- 26-Velmurugan G. & Palanisamy A. (2012): Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research, Volume: 3 ,Issue : 11, 432.