

تأثير تدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة فى تطوير سرعة الأداء الحركى للرجلين لبراعم كرة القدم

د. أحمد إبراهيم إبراهيم شلغم

أخصائى رياضى أول - كلية التربية الرياضية بالعرش

جامعة قناة السويس

تقديم لمشكلة البحث وأهميته

رياضة كرة القدم لعبة شعبية وجماهيرية يمارسها كافة الأفراد من كافة الأعمار، كما يمارسها أيضاً الإناث فهى رياضة الرجال والسيدات وإن كانت ممارسة الإناث لها لم تاخذ القدر الكافى من الإهتمام والتطور الرهيب والسريع فى السنوات الأخيرة فى جميع المجالات العلمية ، كان من الطبيعى أن ينعكس هذا التطور بشكل مباشر على مجال التدريب الرياضى والذى أصبح مرتبط بالعدد من العلوم الأخرى مثل (علم النفس ، الفسيولوجى ، والأختبارات والمقاييس ...) وغيرها من العلوم الأخرى المتعددة والمتعلقة بالعملية التدريبية ، ويظهر ذلك فى البرامج التدريبية المقننة لما لها من تأثير كبير على المتغيرات البدنية وأجهزة الجسم المختلفة .

ويشير مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٧م) إلى أن مدارس كرة القدم تشمل ثلاث مراحل سنوية ، مرحلة الصغار ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ سنوات (٤٢ : ٢١٣ - ٢٥٣) ، ومرحلة البراعم ١١ ، ١٣ ، سنة (٤٢ : ١٦٣) ، ومرحلة الناشئين تبدأ من سن ١٤ سنة (٤٢ : ١١٥).

ويتفق الباحث مع ما أشار إليه رفاعى مصطفى حسين (٢٠٠٥م) على أن قطاع البراعم أصبح قائم بذاته له مدربين وإدارين وأيضاً ميزانية خاصة به يبدأ بمدارس كرة القدم من سن (٧) سنوات حتى سن الفرق التى تشارك فى منافسات رسمية تشرف عليها مناطق الإتحاد الأهلى لكرة القدم حتى سن (١٢) سنة ، أما قطاع الناشئين أى الفرق التى تشارك فى مسابقات رسمية تحت سن (١٣) سنة حتى سن (١٩ ، ٢٠) سنة . (١٩ : ١ ، ٢)

ويتفق جيم جارلند Gim Garland (١٩٩٧م) ، محمد شوقى كشك ، أمر الله أحمد البساطى (٢٠٠٠م) على أن أسس التنمية للبراعم والناشئين فى كرة القدم تعد وتخطط من سن خمس سنوات وتختلف مكونات وحدة التدريب بما يتناسب مع كل مرحلة سنوية (٤٦ : ٢٠١)

ويشير ميشيل وجاسون Michael J. Matkovich & Jason Davis (٢٠٠٩م) إلى أن تدريب السرعة والرشاقة والتوافق قد أصبح عنصراً هاماً فى تطوير لاعبي كرة القدم على كافة مستويات اللعبة (٥٢ : ٧).

كما إتفق كل من طه إسماعيل وآخرون (١٩٨٩م) ، على فهمي البيك (١٩٩٢م) ، محمود أبو العينين ، مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٦م) ، أمر الله أحمد البساطي (١٩٩٨م) ، محمد شوقي كشك وأمر الله أحمد البساطي (٢٠٠٠م) ، محمد رضا الوقاد (٢٠٠٣م) ، عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م) ، حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٦م) على أن السرعة هي القدرة على أداء حركات بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن ، ولما كانت حالات اللعب متغيرة باستمرار أثناء المباراة فيجب على لاعب كرة القدم أن يتمكن من التوقف المفاجئ بعد الجري السريع ومن تغيير سرعة الجري واتجاهه بما يلائم حالة اللعب ، كالتحول من الدفاع إلى الهجوم أو العكس ومن هنا يظهر إرتباط السرعة بالرشاقة كما تعني السرعة في كرة القدم هي القدرة على الأداء المهاري وكذا الانتقال ورد الفعل للمتغيرات الخارجية بسرعة كبيرة وفي أقل زمن ممكن بما يتحقق ومتطلبات اللعب .

(٢٣ : ١٢٠ ، ١١٩) ، (٣٠ : ٩٠) ، (٣٨ : ٩٥) ، (٤١ : ١١٤) ، (١١ : ١٤١) ، (٣٦ : ٦٦) ، (٣٥ : ١١٩) ، (٢٨ : ١٣٧) ، (١٤ : ٦٠) .

ولعبة كرة القدم واحدة من أهم الألعاب التي تحتاج سرعة وقوة عالية مع الرشاقة لما لها من خصوصية في الاداء الرياضي عامة وكرة القدم خاصة في قدرة اللاعب علي سرعة العدو لمسافات كبيرة بالكرة او بدونها وكذلك الوثب لاعلي لضرب الكرة بالرأس سواء بغرض التمرير أو إصابة الهدف أو حماية المرمي وكذلك سرعة تغيير اتجاه اللاعب ومن هنا يظهر إرتباط عنصر السرعة بالرشاقة لدي لاعبي كرة القدم وتظهر أهمية البحث وهذا ما أكد عليه إبراهيم حنفي شعلان ، محمد عفيفي (٢٠٠١م) من أن إرتباط السرعة بالقوة يتطلب قدر كبير من المرونة والتحمل والرشاقة (٣:٤) .

ويتفق كل من طه إسماعيل وآخرون (١٩٨٩م) ، على فهمي البيك (١٩٩٢م) ، محمد إبراهيم شحاتة ، محمد جابر بريقع (١٩٩٥م) ، مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٦م) ، حنفي محمود مختار (١٩٩٩م) ، أحمد محمد جاسر (٢٠٠٢م) ، محمد رضا الوقاد (٢٠٠٣م) ، مارك روزن Mark Roozen (٢٠٠٤م) ، حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٨م) ، جريج جانتز Greg Gatz (٢٠٠٩م) على أن الرشاقة هي مقدرة اللاعب على تغيير اتجاهات حركة الجسم أو جزء منه بدقة وسرعة توقيت سليم سواء كان ذلك على الأرض أو في الهواء ، ويحتاج اللاعب الرشاقة كي يراوغ المنافس ويهرب من الرقابة كما يحتاجها في الدفاع حينما تتبع حركة المهاجم المنافس لذلك يجب الإهتمام بالرشاقة في سن مبكر بحيث تبدأ من مرحلة الطفولة (٢٣ :

١٥٩، ١٥٨)، (٣٠: ١٢٩)، (٣٢: ١١٨)، (٤١: ١١٦)، (١٦: ١١١)، (١٠: ٣٠)، (٣٥: ١٢٤)، (٥١: ٦١)، (١٥: ٢٢٦-٢٢٨)، (٤٧: ٧).

ومما سبق يؤكد الباحث على أن الرشاقة من العناصر المهمة للياقة البدنية في كرة القدم كونها العنصر الوحيد الذي يستمر طوال أسابيع البرنامج التدريبي ، كما أن كرة القدم الحديثة تعتمد على السرعة كعنصر أساسي كما سبق لذلك حاولنا تطوير السرعة الحركية عن طريق الرشاقة لامتدادها طوال زمن البرنامج التدريبي ولأهمية ذلك للاعب كرة القدم وقد إختار الباحث مرحلة البراعم لأنها هي ومرحلة الناشئين من أهم المراحل السنوية ومن المراحل المهمة إلى حد ما رغم أنها نواة كل الفرق وتظهر فيهما التنمية والتطوير بصورة واضحة ومن هنا كانت فكرة البحث .

ويتفق هذا مع ما أشار إليه حسن السيد أبو عبدة (٢٠٠٨م) ، عبد العزيز النمر ونريمان الخطيب (٢٠٠٠م) من أن الرشاقة العنصر الوحيد الذي يوجد إختلاف بين العلماء حول معناها ومفهومها ويعزى هذا الأختلاف إلى تميز الرشاقة بالطابع المركب نظراً لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية الأخرى مثل السرعة في تسجيل أفضل زمن ، والقدرة في إنتاج أقل زمن ممكن ، والتوازن في في المقدرة على تعديل التغيرات في مركز ثقل الجسم (١٥: ٢٢٦-٢٢٨)، (٢٥: ٢١١، ٢١٢) ومن هنا تكمن أهمية البحث في محاولة التعرف على تأثير تدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة في سرعة الأداء الحركي مما ينعكس على الأداء المهاري بالكرة أو بدونها ويجعل اللاعبين قادرين على التغلب على التغيرات التي تحدث أثناء المنافسة والتدريب من زيادة سرعة الأداء وظروف المباراة .

ومن خلال متابعة الباحث لمستجدات العملية التدريبية وتطوراتها لاحظ عدم اهتمام أغلب المدربين بتدريبات سرعة حركات الرجلين المقترنة بالرشاقة كونها الصفة الأساسية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم في العصر الحديث لما لها من أهمية في تطوير حالات اللعب الهجومية والدفاعية وخاصة تكاد تكون تكون معدمه في مرحلة البراعم لذلك أرتأى الباحث تصميم تدريبات مشابهة لما يحدث في المنافسة (المباريات) وخصوصاً التدريبات التي تعتمد على سرعات مختلفة والتي تسهم بدرجة عالية في بناء التوافق العصبي والعضلي الصحيح للرياضي خاصة في مرحلة البراعم حيث أن هذه الفترة العمرية هي التي تمثل الإستجابة الفعلية لمثل هذه التدريبات لذلك نحاول معرفة التغيرات الحاصلة بعد استخدام مثل هذه التدريبات ووضعها موضع التطبيق ليستفاد منها المدربين من أجل تحسين وتطوير مستوى لاعبي كرة القدم ومن هنا تظهر مشكلة البحث والحاجة إليه.

هدف البحث:

ويهدف البحث إلى معرفة تأثير برنامج تدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة على تطوير سرعة الأداء الحركي للرجلين لبراعم كرة القدم.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في سرعة الأداء الحركي لبراعم كرة القدم (١١-١٢ سنة) قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدية.

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في سرعة الأداء الحركي لبراعم كرة القدم (١١-١٢ سنة) قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدية.

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في سرعة الأداء الحركي لبراعم كرة القدم (١١-١٢ سنة) قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية.

الدراسات السابقة**أولاً : الدراسات العربية.**

* دراسة عبد الله حويل فرحان (٢٠١٢م) (٢٧) بعنوان " تأثير تدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة على سرعة الأداء الحركي للرجلين للاعبين الشباب بكرة القدم تحت سن (١٩) سنة ، بهدف التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات السرعة المقترنة بالرشاقة على سرعة الأداء الحركي للرجلين للاعبين الشباب بكرة القدم تحت سن (١٩) سنة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، على عينة قوامها (٢٢) لاعب تم اختيار (٢٠) لاعب منهم للتجربة الاساسية (١٠) لاعبين للمجموعة التجريبية ، (١٠) لاعبين للمجموعة الضابطة ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج أثر ايجابياً على سرعة الاداء الحركي للاعبين تحت (١٩) سنة في المتغيرات قيد البحث.

* دراسة أحمد إبراهيم شلغم (٢٠٠٩م) (٧) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي علي بعض القدرات البدنية والأداءات المهارية المركبة والخطية لبراعم كرة القدم " ، بهدف التعرف على تأثير البرنامج التدريبي علي بعض القدرات البدنية والأداءات المهارية المركبة والخطية لبراعم كرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٥) برعم ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، وتم اختيار (٣٠) برعم منهم لإجراء الدراسة الأساسية ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين

أحدهما تجريبية وقوامها (١٥) برعم والأخرى ضابطة وقوامها (١٥) برعم ، (١٠) براعم لإجراء الدراسة الاستطلاعية ، وكانت أهم النتائج ان البرنامج التجريبي أثر إيجابياً على بعض القدرات البدنية والأداءات المهارية المركبة والخططية لبراعم كرة القدم من سن (٩: ١١) سنة في المتغيرات قيد البحث .

* دراسة أحمد أمين الشافعي (٢٠٠٤م) (٨) بعنوان " تنمية سرعة ودقة أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية وتأثيرها على فاعلية المباريات لناشئي كرة القدم " ، وتهدف إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي ونسب التحسن على لمجموعة المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث لناشئي كرة القدم تحت (١٧) سنة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٠) ناشئ تحت (١٨) سنة ، تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أثر تأثيراً إيجابياً وحقق نسبة تحسن واضحة في تنمية سرعة دقة أداء المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث .

* دراسة إبراهيم صالح ، ياسر عبد العظيم (١٩٩٧م) (٥) بعنوان " تأثير استخدام بعض الجمل الحركية النوعية على تنمية وتطوير سرعة الأداء الحركي بالكرة لدى ناشئي كرة القدم " ، ويهدف البحث إلى تنمية وتطوير سرعة الأداء الحركي بالكرة لدى ناشئي كرة القدم باستخدام بعض الجمل الحركية النوعية ، واستخدم المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) ناشئ تحت (١٥) سنة ، وتم إختيارها بالطريقة العمدية ، وكانت أهم النتائج أن التطور الذي طرأ على سرعة الأداء الحركي بالكرة لدى ناشئي المجموعة التجريبية كانت بسبب تنوع الجمل الحركية المختارة ، وكذلك إتباع مبدأ التناوب المثالي الفردي للحمل والراحة ، وكذلك تحديد مستوى الارتباط المثالي لمكونات الحمل التدريبي الذي تم إتباعه مع ناشئي المجموعة التجريبية .

* دراسة خالد سعيد النبي (١٩٩٧م) (١٧) بعنوان " تنمية سرعة ودقة الأداء الحركي لدى ناشئي كرة القدم " ، بهدف التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية سرعة ودقة الأداء الحركي لدى ناشئي كرة القدم ، واستخدم الباحث التجريبي على عينة (٣٠) ناشئ من (١٤: ١٥) سنة ، وكانت أهم النتائج أن استخدام الجملة الحركية المقترحة تؤثر إيجابياً على تحسن زمن الأداء الحركي ودقته كما يمكن تنمية صفات بدنية حركية مهارية وذلك بتوجيه تشكيل أحمال التدريب .

ثانياً : الدراسات الأجنبية

* ريللي وآخرون Reilly and all (٢٠٠٣) (٥٣) بعنوان " تنمية سرعة الأداء الحركي لدى لاعبي كرة القدم " ، بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتنمية سرعة الأداء الحركي لدى

لاعبى كرة القدم ، واستخدم المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٨) ناشئ ، تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث لصالح القياس البعدى في سرعة الأداء الحركي للمهارات قيد البحث .

* بروكي وآخرون **Burke and all** (٢٠٠١م) (٤٣) بعنوان " تأثير تنمية المتغيرات البدنية الخاصة على مستوى الأداء المهارى لدى ناشئى كرة القدم " ، بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتنمية المتغيرات البدنية الخاصة على مستوى الأداء المهارى لدى ناشئى كرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٨) ناشئ ، تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وكانت أهم النتائج أن تنمية المتغيرات البدنية الخاصة يؤثر إيجابياً على مستوى الأداء المهارى لدى ناشئى كرة القدم ووجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين مستوى المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لدى ناشئى كرة القدم عينة البحث.

- خطة وإجراءات البحث

أولاً : منهج البحث

إستخدام الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية قياس قبلى بعدى وذلك لملاءمة لطبيعة البحث .

ثانياً : مجالات البحث:

(أ) **المجال المكاني** : نادى أبو صقل - محافظة شمال سيناء - جمهورية مصر العربية .
(ب) **المجال البشرى** : عينة البحث من براعم كرة القدم (١١ - ١٢ سنة) بنادى أبو صقل ، محافظة شمال سيناء ، والمسجلين بالإتحاد المصرى لكرة القدم وقوامها (٢٥) برعم ، وذلك خلال فترة الإعداد من الموسم الرياضى ٢٠١٤ / ٢٠١٥ م .

(ج) **المجال الزمنى** : تم تطبيق البرنامج التدريبي بملعب مركز شباب مدينة العريش بمحافظة شمال سيناء في الفترة من السبت ٦/٧/٢٠١٤م إلى السبت ٦/٩/٢٠١٤م بواقع (٨) ثمان أسابيع يضم كل أسبوع (٤) وحدات تدريبية يومية ليكون إجمالى تنفيذ البرنامج عدد (٣٢) وحدة تدريب يومية .

ثالثاً : عينة البحث:

(أ) **توصيف عينة البحث** : بلغ قوام العينة (٣٠) برعم ، تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وتم اختيار (٢٠) برعم منهم لإجراء الدراسة الأساسية ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبية وقوامها (١٠) براعم والأخرى ضابطة وقوامها (١٠) براعم ، إجراء الدراسة

الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية من نادى إتحاد سيناء لإجراء صدق الأختبارات ومن خارج العينة الأساسية وذلك في فترة الإعداد للموسم الرياضى ٢٠١٤ / ٢٠١٥م ، وتم إخضاع المجموعة التجريبية للتدريب بالبرنامج المقترح والمجموعة الضابطة تم إخضاعها للتدريب بالبرنامج التقليدى المتبع الخاص بالمدرّب ، وتم توصيف عينة البحث كما فى جدول (١) .

جدول (١) توصيف عينة البحث

الإجمالى	الدراسة الاستطلاعية	الدراسة الأساسية		الأندية
		المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	
٣٠	١٠	١٠	١٠	نادى أبوصقل الرياضى

(ب) تم إجراء تجانس وتكافؤ عينة البحث كما توضح الجداول (٢ ، ٣ ، ٤):

* تجانس عينة البحث فى متغيرات مراحل النمو كما فى جدول (٢):

جدول (٢) المعالجات الإحصائية لبيان التجانس لعينة البحث فى متغيرات

(السن - الطول - الوزن - العمر التدريبى - الذكاء) ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الإنحراف المعياري	الالتواء
السن	سنة	١٠,١٨	١٠,٢	٠,٦٣	٠,٢١ -
الطول	سم	١٣٨,٠٠	١٣٩,٠٠	٢,٦٧	٠,٢٦
الوزن	كجم	٣٣,١٥	٣٣,٠٠	٢,٥	٠,٧٧
العمر التدريبى	سنة	٢,٨٥	٣,٠٠	٠,٦٧	٠,١٧
الذكاء	درجة	٣٢,٢	٣٢,٠٠	٥,٠٤	٠,٣٧

يوضح جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (٠,٢١ : ٠,٧٧) و هذه القيم تنحصر ما بين ± ٣ مما يؤكد تجانس أفراد عينة البحث فى المتغيرات الأساسية (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبى - الذكاء) .

* تكافؤ مجموعتى البحث فى متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبى بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة كما فى جدول (٣) .

جدول (٣) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي بين أفراد المجموعتين التجريبيّة والضابطة . ن=٢=٢٠

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبيّة		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الإحصائي	المتغيرات
			ع ±	س	ع ±	س			
غير دال	٠.٩٠	٠.٢٦	٠.٦١	١٠.٣١	٠.٦٦	١٠.٠٥	سنة	السن	معدلات النمو
غير دال	٠.٣٢	٠.٤	٢.٧٦	١.٣٩	٢.٧١	١.٣٨	سم	الطول	
غير دال	٠.٧٩	٠.٩	٢.٠٥	٣٢.٧	٢.٩١	٣٣.٦	كجم	الوزن	
غير دال	٠.٣٢	٠.١	٠.٧٣	٢.٩	٠.٦٣	٢.٨	سنة	العمر التدريبي	
غير دال	٠.٤٠١	١.٠٠	٤.٩	٣١.٧	٦.١١	٣٢.٧	درجة	الذكاء	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,١٠

يوضح جدول (٣) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية في متغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي ، الذكاء) حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة لتلك المتغيرات على التوالي (٠,٩٠ ، ٠,٣٢ ، ٠,٧٩ ، ٠,٣٢ ، ٠,٤٠١) وهي أقل من قيمتها الجدولية البالغة (٢,١٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) مما يدل على تكافؤ تلك المتغيرات.

* تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات الخاصة بتحديد سرعة الأداء الحركي للرجلين بالكرة وبدون كرة للمجموعتين الضابطة والتجريبية كما في جدول (٤) .

جدول (٤) دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة في متغيرات الصفات البدنية

فيد البحث بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية ن=٢=٢٠

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبيّة		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الإحصاء	المتغيرات	الصفات البدنية قيد البحث
			ع ±	س	ع ±	س				
غير دال	٠,٤٨	٠,١٢	٠,٥٩	٥,٨	٠,٥١	٥,٧	ثانية	العدو ٣٠ م من البدء العالي		
غير دال	٠,٤٢	٠,٠٧	٠,٧٠	٨,٩	٠,٤٢	٨,٨٣	ثانية	العدو ٣٠ م من البدء العالي		
غير دال	٠,٠٤	٠,٠٩	٠,٥٢	١٧,٣٨	٠,٣٦	١٧,٣٧	ثانية	الجرى المتعرج بدون كرة		
غير دال	٠,٩٧	٠,٣٩	١,٠٦	٢٤,٠٧	٠,٦٩	٢٣,٦٨	ثانية	الجرى المتعرج بكرة		
غير دال	١,٧	٠,٣	٠,٤٤	١١,٢	٠,٣٠	١٠,٩	درجة	اختبار السرعة الحركية		

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,١٠

يتضح من جدول (٤) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية (العدو ٣٠ م من البدء العالي بدون كرة ، العدو ٣٠ م من

البدء العالى بكرة ، الجرى المتعرج بدون كرة ، الجرى المتعرج بكرة ، اختبار السرعة الحركية) قيد البحث حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي هي (٠,٤٨ ، ٠,٤٢ ، ٠,٠٤ ، ٠,٩٧ ، ١,٧) لتلك المتغيرات أقل من قيمتها الجدولية البالغة (٢,١٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) مما يدل على تكافؤ تلك المتغيرات .

رابعاً : أدوات جمع البيانات

(١) الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث : ميزان طبي معايير لقياس الوزن (كجم) ، جهاز ريستاميتير لقياس طول القامة (سم) ، ساعة إيقاف لقياس (الزمن) لأقرب ثانية ، شريط قياس/ سم ، ملعب كرة قدم ، كرات كرة قدم ، كونزات ، كرات طبية ، مقاعد سويدية ، حواجز وثب مناسبة لمرحلة البراعم .

(٢) اختبارات سرعة الأداء الحركى للرجلين بالكرة وبدون كرة قيد البحث - مرفق (٢) .

- متغيرات البحث :

- مراحل النمو (السن- الطول- الوزن- العمر التدرىي - الذكاء) .
- تحديد سرعة الأداء الحركى للرجلين واختباراتها ويتفق الباحث مع ماجاء بدراسة عبد الله حويل فرحان (٢٠١٢م) (٢٧) فى بيان الأهمية النسبية لمجموعة من خبراء تدريب كرة القدم فى تحديد أهم المتغيرات الخاصة بتحديد سرعة الأداء الحركى للرجلين بالكرة وبدون كرة واختباراتها كما فى جدول (٥)

جدول (٥) يبين متغيرات البحث فى معدلات النمو

أولاً : معدلات النمو

المتغير	وحدة القياس	الأداة المستخدمة
السن	ب (السنة)	تاريخ الميلاد لأقرب شهر واقع شهادات الميلاد
الطول	ب (سم)	الريستاميتير
الوزن	ب (كجم)	الميزان الطبي
العمر التدرىي	ب (السنة)	
الذكاء	بالدرجة	اختبار الذكاء المصور ل أحمد ذكى صالح مرفق (١)

ثانياً : المتغيرات الخاصة بتحديد سرعة الأداء الحركى للرجلين بالكرة وبدون كرة واختباراتها مرفق (٢)

رقم المرجع	وحدة القياس	الاختبارات المستخدمة	صفات سرعة الأداء الحركى
(٣)،(٧)	بالثانية	العدو ٣٠ متراً من البدء العالى	السرعة الإنتقالية
(١٥)،(٢٧)،(٣٣)	بالثانية	الجرى المتعرج بالكرة	السرعة بتغير الإتجاه + المحاورة + الرشاقة
()	عدد	اختبار السرعة الحركية	سرعة اللاعب على ركل الكرة

(٣) الدراسة الإستطلاعية : أُجريت هذه الدراسة يومى الثلاثاء والأربعاء ٢٠١٤/٧/١،٢ م على عينة الإستطلاعية بهدف:

- ١- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة .
- ٢- تحديد الشدة والتكرارات وفترات الراحة المناسبة للتدريبات الموضوعة وكذلك الزمن المستغرق للوحدات التدريبية ، وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن الآتى :-
(صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة - تحديد شدة التمرينات قيد البرنامج التدريبى الموضوع لمجموعة البحث التجريبية ، والتكرارات ، وفترات الراحة البينية ، بين التمرين والتمرين وبين المجموعات ، والزمن المستغرق للوحدات التدريبية).

(٤) الدراسة الأساسية : قام الباحث بإجراء تجربة البحث الأساسية على النحو التالى:

- إجراء القياس القبلى على عينة البحث في المتغيرات قيد البحث الجمعة ٢٠١٤/٧/٤ م .
- تم تطبيق التجربة الأساسية على عينة البحث فى الفترة من السبت ٢٠١٤/٧/٦ م إلى السبت ٢٠١٤/٧/٦ م لمدة (٨) أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية فى الأسبوع لمجموعتى البحث قيد البحث ، وخلال تطبيق برنامج التدريب على مجموعتى البحث تم تثبيت عدد الوحدات وزمن الوحدة التدريبية ومحتوى الجزء الإعدادي والرئيسي والختامى ، ومن خلال نتائج الدراسة الاستطلاعية ووفقاً لأسس التدريب ، والمراجع العلمية والبحوث والدراسات المرتبطة قيد البحث التى أمكن للباحث الإستعانة بها وفقاً لما يتمشى مع طبيعة الأداء للعبة وللمرحلة العمرية ، وشدة التدريبات والتوزيع الزمنى لأجزاء البرنامج والمحتوى ومكونات الحمل التدريبى مرفق (٣) .
- القياسات البعدية : تم إجراء القياسات البعدية لمجموعتى البحث الثلاثاء ٢٠١٤/٩/٧ م لنفس المتغيرات التى تم قياسها فى القياس القبلى وبنفس الشروط فيماعدًا كل من السن والطول والوزن والعمر التدريبى والذكاء .

(٤) المعالجات الإحصائية : تم استخدام حزمة البرنامج الاحصائى SPSS للعلوم الاجتماعية باستخدام الحاسب الآلى فى المعالجات الإحصائية للبيانات المجمعة للبحث .

(٥) الصدق والثبات للاختبارات الخاصة بسرعة الأداء الحركى للرجلين بالكرة وبدون كرة قيد البحث .

(١) الصدق : قام الباحث بإيجاد صدق الاختبار باستخدام صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبار على عينة قوامها (١٠) براعم تتكون من:

أولاً : عدد (٥) براعم كرة القدم بنادى نجمة سيناء ، محافظة شمال سيناء وهي عينة مماثلة لعينة البحث وتمثل المجموعة غير المميزة .

ثانياً : عدد (٥) براعم من نادى اتحاد سيناء وهى تمثل المجموعة المميزة وتم التطبيق فى المتغيرات قيد البحث يوم السبت الموافق ٢٠١٤/٧/٥م جدول رقم (٦) .
وقد تم حساب دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة لإيجاد صدق الاختبارات.

جدول (٦) دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة

فى اختبارات القدرات البدنية ن=١ = ٢ ن = ١٠

قيمة ت المحسوبة	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الاختبار
	ع	م	ع	م	
*٧,٧	٠,٣١	٤,٠٢	٠,٣٢	٥,٥	العدو ٣٠ متراً من البدء العالى
*٦,٠٠	٠,١٩	٦,٢	٠,٨٨	٨,٦	جرى ٣٠ م من بداية عاليه بكرة
*١٢,٢	٠,٣١	١٣,٨	٠,٢٥	١٧,٤	الجرى المتعرج
*١٠,٩	٠,١٧	١٩,٥	٠,٩٦	٢٤,٦	الجرى المتعرج بكرة
*١٥,٩	٠,٣٧	١٧,٢	٠,٢٣	١١,٠	اختبار السرعة الحركية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٣,١٨

يوضح جدول (٦) وجود فروق دالة أحصائياً بين المجموعتين (المميزة وغير المميزة) لصالح المجموعة المميزة حيث جاءت قيم (ت) المحسوبة على التوالى (٧,٧ ، ٦,٠٠ ، ١٢,٢ ، ١٠,٩ ، ١٥,٩) وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية البالغة ٣,١٨ عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، وهذا يبين قدرة الإختبارات على التمايز بين المجموعتين مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث .

(٢) الثبات : أستخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه بعد عدد (٧) أيام من التطبيق الأول فى الفترة من الثلاثاء ٢٠١٤/٧/١م إلى الأثنين ٢٠١٤/٧/٧م وبلغ عدد العينة (٥) براعم ، وقام الباحث بإيجاد الثبات لأفراد العينة الاستطلاعية وجدول (٧) يوضح ذلك .
جدول (٧) معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثانى فى الاختبارات الخاصة بسرعة الأداء الحركى

للرجلين بالكرة وبدون كرة قيد البحث ن=١ = ٢ ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	ع ±	س	ع ±	س		
* ٠,٩٦٣	٠,٢٨	٥,٥٤	٠,٣٢	٥,٥٦	بالثانية	العدو ٣٠ م من البدء العالى بدون كرة
* ٠,٩٩٤	٠,٩٠	٨,٥٥	٠,٨٨	٨,٦٦	بالثانية	العدو ٣٠ م من البدء العالى بكرة
* ٠,٩٨٦	٠,٥٢	١٧,٣٦	٠,٥٧	١٧,٤٨	بالثانية	الجرى المتعرج بدون كرة
* ٠,٩٩٦	٠,٩٣	٢٤,٥١	٠,٩٦	٢٤,٦٠	بالثانية	الجرى المتعرج بكرة
* ٠,٩٩٤	٠,٢٤	١٠,٩٧	٠,٢٣	١١,٠٠	بالدرجة	اختبار السرعة الحركية

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة $(0,05) = 0,805$.

يوضح جدول (٦) أن معامل الارتباط للاختبارات سرعة الأداء الحركي للرجلين (العدو ٣٠ م من البدء العالي بدون كرة ، العدو ٣٠ م من البدء العالي بكرة ، الجري المتعرج بدون كرة ، الجري المتعرج بكرة ، اختبار السرعة الحركية) قيد البحث وقد تراوحت ما بين $(0,963, 0,966)$ وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة $(0,805)$ عند مستوى دلالة $(0,05)$ مما يدل على ثبات تلك الاختبارات قيد البحث .

خامساً : أسس وضع البرنامج التدريبي

ويتفق الباحث مع عمر أبو المجد ، وجمال إسماعيل النمكي (١٩٩٧م) على أن خطوات تصميم البرنامج التدريبي للناشئين في كرة القدم هي (إجراء الاختبارات والمقاييس لتحديد مستوى اللاعبين ، تكليف المساعدين والمعاونين بمهامهم ، تحضير الأدوات المساعدة ، تحديد دورات الحمل والساعات التدريبية وفقاً لدرجة الحمل ، تحديد الزمن الكلي للتدريب داخل البرنامج ، تقسيم أزمدة كل فترة على المحتوى الفني للبرنامج وفق ما يري المدرب). (٣١:١٨٣) وعليه وقبل وضع البرنامج كان لابد من تحديد الهدف منه والتعرف على الأسس التي تم إتباعها عند وضع البرنامج المقترح وهي كما يلي:

(١) الهدف من البرنامج:

ويهدف البرنامج التدريبي المقترح لمعرفة تأثير تدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة في تطوير سرعة الأداء الحركي للرجلين لبراعم كرة القدم من ١١ - ١٢ سنة .

(٢) الأسس العلمية للبرنامج التدريبي :

تم التوصل إلى مفردات البرنامج التدريبي من خلال الإطلاع على بعض المراجع والدراسات السابقة والتي تعرضت إلى تصميم برامج تدريب في كرة القدم وأيضاً من خلال إستمارة استطلاع رأى الخبراء المتخصصين في هذا المجال دراسة أحمد إبراهيم شلغم (٢٠٠٩م) (٧) للوصول إلى الأساس العلمي للبرنامج التدريبي ، كما أشتمل البرنامج أيضاً على الإجراءات الإدارية والإمكانات البشرية من المساعدين والأدوات والأجهزة المطلوبة وقد راعى الباحث الأسس الآتية لضمان نجاح البرنامج وهذا يتفق مع ما أشار إليه علي فهمي البيك (١٩٨٦م) (٢٩) في تحديد الأسس التالية عند تصميم البرنامج التدريبي :

- (١) صمم الباحث البرنامج التدريبي في ضوء القدرات والاستعدادات الراهنة للبراعم وقد راعى الباحث ذلك في تحديد مستوي القياسات القبلية للبراعم .
- (٢) طبق الباحث مبدأ رفع الحمل لكونه مفتاح النجاح للبرنامج عن طريق التدريب الفترتي (مرتفع ومنخفض الشدة) ويتم الإرتفاع بالحمل بالطريقة التوجيهية.

- (٣) راعى الباحث توافر عوامل الأمن والسلامة ، الإمكانات والأدوات المستخدمة بالبرنامج .
- (٤) راعى الباحث عنصر التشويق للتمرينات وتدرجها من السهل إلى الصعب .
- (٥) راعى التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة كما أشار إبراهيم حنفي شعلان (٢٠٠٩م) ، جريج جاتز Greg Gatz (٢٠٠٩م) إلى أنه عند تصميم برنامج لتطوير السرعة يجب أن تسمح بإستشفاء كافي بين التكرارات والتدريبات المكثفة للسرعة مع ضبط الحمل لكي تقلل من فرصة حدوث الحمل الزائد (٣ : ٣٤)،(٤٧: ٢٥٨) .
- (٦) راعى الباحث مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي والذي يسمح بأي تغير طارئ (٧: ٢٠٩-٢١٠) .
- (٧) إتفق الباحث مع كل من علي فهمي البيك (١٩٨٦م) ، محمد حسن علاوي (١٩٩٤م) ، عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م) ، السيد عبد المقصود (١٩٩٢م) ، عادل عبد البصير (١٩٩٢م) ، توماس وروجر TomasR.,Baechl & Roger W., Earle (١٩٩٥م) ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧م) ، ليندسي بلوم ، تيم بلوم Lindesy blom tim blom (٢٠٠٩م) علي أن الوحدة التدريبية تنقسم إلي ثلاثة أجزاء هي الجزء التمهيدي الذي (يحتوي علي التهيئة البدنية والفسيولوجية للممارسة الرياضية عن طريق تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم وتنبيه المثبرات العصبية وتحفيزها لبذل جهد في التدريب) ، والجزء الرئيسي الذي (يحتوي علي الإعداد المهاري ، الإعداد الخططي والتنافسي) ، والجزء الختامي الذي (يحتوي علي تمرينات التهدئة والاسترخاء التي تهدف إلي عودة الناشئ للحالة الطبيعية) . نموذج لوحدة تدريب يومية مرفق (٤). (٢٩: ٣٢٠-٣٢١)(٣٤: ٣٢٥)(٢٨: ٢١٩)(١٢: ١٣٦)(٢٤: ٢٤٨)(٥٤: ١١٨)(٦: ٢٦٨)(٥٠: ٣١٠)
- (٨) أخذ الباحث في الإعتبار العامل النفسي حيث أنه جانب هام يساعد البراعم على التدريب بروح عالية يكون له أثر كبير في الإرتفاع بالمستوى وهذا ما يؤكد حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٦م) ، رفاعى مصطفى حسين (٢٠٠٥م) على أهمية الإعداد النفسى فى تهيئة اللاعبين وخاصة الجدد وسرعة تحقيق الإنسجام بينهم بالإضافة إلى اكتساب اللاعب العديد من السمات الشخصية مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون كما أكدنا على أن الإعداد النفسى أصبح الآن أحد العوامل المؤثرة فى نتائج المباريات ذات المستويات المتقاربة فنياً وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعداداً من الناحية النفسية والإدارية (١٤: ٢٦٣)،(١٩: ٢٣٩) .
- (٩) كما تم الإستعانة بالألعاب الصغيرة في البرنامج والتي تعمل على تهيئة بعض العناصر البدنية والمهارية بطريقة غير مباشرة لانتقال أثر التدريب لأنه لا بد أن يشتمل تدريب البراعم على

الألعاب الصغيرة على صورة منافسات بسيطة كما أشار إبراهيم حنفي شعلان (٢٠٠٩م) (٣) : (٢٦،٣٤) .

* وعليه فإن الأسس التي إتبعها الباحث في ضوء تلك المفاهيم تمثلت في:

(١) تم تصميم برنامج تدريبي لتنمية سرعة الأداء الحركي للرجلين لبراعم كرة القدم بإستخدام تدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة .

(٢) المدة الزمنية لتطبيق البرنامج التدريبي (٨) أسابيع.

(٣) عدد الوحدات في الأسبوع (٤) وحدات تدريبية يومية في الأسبوع .

(٤) إجمالي عدد الوحدات في البرنامج (٣٢) وحدة تدريبية .

(٥) تم وضع تمرينات السرعة المقترنة بالرشاقة داخل كل وحدة تدريبية داخل البرنامج التدريبي ، وتكون في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.

(٦) زمن الإحماء والتهدئة للوحدات التدريبية قبل تنفيذ محتوى البرنامج التدريبي المقترح كان ثابتاً من حيث الشكل والزمن حيث كان (١٠) دقائق للإحماء ، (٥) دقائق للتهدئة لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة .

(٧) قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي علي المجموعة التجريبية ، وقام مدرب الفريق بنادي نجمة سيناء الرياضي بتطبيق البرنامج التدريبي التقليدي علي المجموعة الضابطة وتحت إشراف الباحث.

(٨) تم تثبيت زمن الوحدة التدريبية وشدة الأحمال التدريبية داخل كل وحدة من وحدات البرنامج وكانت مستويات الشدة للأحمال البدنية المستخدمة كالتالي : متوسط (٥٥ : ٦٩%) ، فوق (٧٠ : ٧٩%) ، عالي (٨٠ : ٨٩%) ، أقصى (٩٠ : ١٠٠%).

(٩) طبقت البرامج التدريبية على المجموعتين التجريبية والضابطة بصورة موحدة (تمرينات الإحماء والإطالة بحمل هوائي شدته من ٣٠ - ٥٠% ، وكذلك الجزء الختامي) ومراعاة ثبات زمن الوحدة التدريبية للمجموعتين وكذلك عدد الوحدات التدريبية ، بينما كان الإختلاف بين المجموعتين التجريبية والضابطة في محتوى وطريقة تنفيذ الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.

(١٠) المباريات التجريبية : زمن المباراة ٧٠ دقيقة لأن المباراة الرسمية زمنها ٧٠ دقيقة بالنسبة للبراعم ، وعدد اللاعبين (٩) ، والتغيير (١٨) في المباراة للفريقين ، واللاعب المستبدل له أن يلعب مرة أخرى .

- تخطيط البرنامج التدريبي المقترح جدول (٨) . مرفق (٣)

جدول (٨) تخطيط البرنامج التدريبي المقترح

	المرحلة الثالثة			المرحلة الثانية			المرحلة الأولى		المراحل					
	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الأسابيع	درجة الحمل				
	•		•		•					حمل أقصى				
		•				•	•			حمل عالي				
				•				•		حمل متوسط				
٣٢ وحدة تدريب يومية	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	عدد وحدات التدريب الإسبوعية					
٢٧٦٠ ق إجمالي زمن البرنامج	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	الزمن الكلي للأسبوع (ق)					
٢٧٦٠ ق	١٠٩٠ ق			١٠٣٠ ق			٦٤٠ ق		زمن المرحلة					
٤٦ ساعة	١٨,١٦ س			١٧,١٦ س			١٠,٦٦ س		ق	س				
٣٢٠ ق إجمالي زمن الإحماء من خارج الزمن الكلي للبرنامج	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	الإحماء					
٦٣٩ ق	١٨	٣٢	٥٢	٥٨	٨٩	١٠٤	١٣٢	١٥٤	عام - خاص (ق)					
٤٣٧ ق	٧٤	٧٣	٧٨	٥٨	٥٩	٤٥	٣٣	١٧	تمرينات سرعة مقترنة بالرشاقة (ق)					
١٠٧٦ ق	٩٢	١٠٥	١٣٠	١١٦	١٤٨	١٤٩	١٦٥	١٧١	إجمالي الإعداد البدني					
١١٥٩ ق	١٤٨	١٥٨	١٦٦	١٤٨	١٦٧	١٣٢	١٣٢	١٠٨	الإعداد المهاري (ق)					
٥٢٥ ق	١٣٠	٨٧	٧٤	٦٦	٥٥	٤٩	٣٣	٣١	الإعداد الخططي					
١٦٠ ق	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	التهدئة					
٢٧٦٠ ق	٣٧٠	٣٥٠	٣٧٠	٣٣٠	٣٧٠	٣٣٠	٣٣٠	٣١٠	إجمالي زمن التدريب					
الختامي			الجزء الرئيسي				الجزء التحضيري							
أسلوب التدريب	شدة الحمل %		الإجمالي ق	فترات الراحة		التكرارات	شدة الحمل		أسلوب التدريب	شدة الحمل		الإجمالي ق	الأسابيع	المرحلة
	الي	من		إلي	من		إلي	من		إلي	من			

مهراتي	٢٠ ق			١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧							٢٠ ق			المرحلة الأولى
	%٣٠	٢٠	%٣٠	٥	٣	٢	١	٧	٥	٣١٠	%٣٠	٢٠	٤٠ ق	
	%٣٠	٢٠	%٣٠	٥	٣	٢	١	٧	٥	٣٣٠	%٤٠	٢٠	٤٠ ق	المرحلة الثانية
	%٣٠	٢٠	%٣٠	٥	٤	٣	٢	٥	٤	٣٣٠	%٥٠	٢٠	٤٠ ق	المرحلة الثالثة
	%٣٠	٢٠	%٣٠	٥	٤	٣	٢	٥	٤	٣٧٠	%٥٠	٢٠	٤٠ ق	
	%٣٠	٢٠	%٣٠	٥	٤	٣	٢	٥	٤	٣٣٠	%٦٠	٢٠	٤٠ ق	
	%٣٠	٢٠	%٣٠	٥	٣	٣	٢	٣	٤	٣٧٠	%٧٠	٢٠	٤٠ ق	المرحلة الرابعة
	%٣٠	٢٠	%٣٠	٥	٤	٣	٢	٢	٤	٣٥٠	%٨٠	٢٠	٤٠ ق	
	%٣٠	٢٠	%٣٠	٥	٤	٣	٢	٣	٤	٣٧٠	%٩٠	٢٠	٤٠ ق	
	١٦٠ ق			٢٧٦٠ ق = ٤٦ ساعة							٣٢٠ ق			

يوضح جدول (٨) تخطيط البرنامج التدريبي المقترح

سادساً : إختيار المساعدين

إختار الباحث المساعدين من السادة الزملاء الحاصلين علي بكالوريوس تربية رياضية تخصص تدريب كرة القدم والعاملين في مجال تدريب كرة القدم بقطاع البراعم والناشئين في محافظة شمال سيناء ، وقد تم عرض الإختبارات المستخدمة عليهم بعد إعطائهم فكرة مختصرة عن البحث ، وتم تدريبهم علي طريقة القياس لهذه الإختبارات . مرفق (٥) .

سابعاً : عرض النتائج ومناقشتها

أولاً : عرض النتائج

(١) عرض نتائج الفرض الأول

جدول (٩) دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات الصفات

البدنية قيد البحث ن = ٢٠ = ٢٠

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الإحصاء
			ع ±	س	ع ±	س		
دال	٢,٢	٠,٣	٠,٢٧	٥,٤	٠,٥١	٥,٧	ثانية	العدو ٣٠ م من البدء العالي بدون كرة
دال	١٥,٦	١,٥٥	٠,٢٨	٧,٢٨	٠,٣٤	٨,٨٣	ثانية	العدو ٣٠ م من البدء العالي بكرة
دال	١٣,٣	٠,٨٧	٠,٣٦	١٦,٥	٠,٣٦	١٧,٣٧	ثانية	الجرى المتعرج بدون كرة
دال	١٣,٢	٣,٥٨	٠,٤٨	٢٠,١	٠,٦٩	٢٣,٦٨	ثانية	الجرى المتعرج بكرة
دال	١٢,٧	٥,٢	١,١	١٦,١	٠,٣٠	١٠,٩	درجة	إختبار السرعة الحركية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $(0,05) = 1,83$

يوضح جدول (٩) دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (العدو ٣٠ م من البدء العالى بدون كرة ، العدو ٣٠ م من البدء العالى بكرة ، الجرى المتعرج بدون كرة ، الجرى المتعرج بكرة ، اختبار السرعة الحركية) قيد البحث حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (٢,٢ ، ١٥,٦ ، ١٣,٣ ، ١٣,٢ ، ١٢,٧) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (١,٨٣) عند مستوى دلالة إحصائية $(0,05)$ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدى لتلك المتغيرات قيد البحث.

(٢) عرض نتائج الفرض الثانى

جدول (١٠) دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

فى متغيرات الصفات البدنية قيد البحث $n = 20 = 20$

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	الإحصاء المتغيرات
			ع ±	س	ع ±	س		
دال	٨,٥	١,٣	٠,١٢	٤,٥	٠,٥٩	٥,٨	ثانية	العدو ٣٠ م من البدء العالى بدون كرة
دال	١٢,١٩	٢,٢١	٠,٦٤	٦,٦٩	٠,٧٠	٨,٩	ثانية	العدو ٣٠ م من البدء العالى بكرة
دال	١٦,٠٨	٢,٣٢	٠,٢٥	١٥,٠	٠,٥٢	١٧,٣٧	ثانية	الجرى المتعرج بدون كرة
دال	١١,٤١	٥,٦٧	١,٠٩	١٨,٤	١,٠٦	٢٤,٠٧	ثانية	الجرى المتعرج بكرة
دال	٢١,٤	٨,٤	٠,٩٦	١٩,٦	٠,٤٤	١١,٢	درجه	اختبار السرعة الحركية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $(0,05) = 1,83$

يوضح جدول (١٠) دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (العدو ٣٠ م من البدء العالى بدون كرة ، العدو ٣٠ م من البدء العالى بكرة ، الجرى المتعرج بدون كرة ، الجرى المتعرج بكرة ، اختبار السرعة الحركية) قيد البحث حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (٨,٥ ، ١٢,١٩ ، ١٦,٨ ، ١١,٤١ ، ٢١,٤) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (١,٨٣) عند مستوى دلالة إحصائية $(0,05)$ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدى لتلك المتغيرات قيد البحث.

(٣) عرض النتائج الفرض الثالث

جدول (١١) دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية
في متغيرات الصفات البدنية قيد البحث ن = ٢٠ = ٢٠

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الإحصاء المتغيرات
			ع ±	س	ع ±	س		
دال	١٠,٤	٠,٩٩	٠,١٢	٤,٥	٠,٢٧	٥,٤	ثانية	العدو ٣٠ م من البدء العالى بدون كرة
دال	٢,٦٥	٠,٥٩	٠,٦٤	٦,٦٩	٠,٢٨	٧,٢٨	ثانية	العدو ٣٠ م من البدء العالى بكرة
دال	١٠,٤٥	١,٤٧	٠,٢٥	١٥,٠٥	٠,٣٦	١٦,٥	ثانية	الجرى المتعرج بدون كرة
دال	٤,٦٥	١,٧	١,٠٩	١٨,٤	٠,٤٨	٢٠,١	ثانية	الجرى المتعرج بكرة
دال	٧,١	٣,٥	٠,٩٦	١٩,٦	١,١	١٦,١	درجة	اختبار السرعة الحركية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,١٠

يوضح جدول (١١) دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية (العدو ٣٠ م من البدء العالى بدون كرة ، العدو ٣٠ م من البدء العالى بكرة ، الجرى المتعرج بدون كرة ، الجرى المتعرج بكرة ، اختبار السرعة الحركية) قيد البحث حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة لتلك المتغيرات على التوالي (١٠,٤ ، ٢,٦٥ ، ١٠,٤٥ ، ٤,٦٥ ، ٧,١) وهى أكبر من (ت) الجدولية البالغة (٢,١٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً : مناقشة النتائج

(١) مناقشة الفرض الأول :

- وللتحقق من صحة الفرض قام الباحث بمقارنة نتائج الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي للصفات البدنية قيد البحث (السرعة الإنتقالية - سرعة الأداء - الرشاقة) ولصالح القياسات البعدي للمجموعة الضابطة التى استخدمت برنامج التدريب التقليدى قيد البحث كما فى جدول (٩) .

- ويرجح الباحث التحسن فى السرعة الإنتقالية لعينة البحث للمجموعة الضابطة إلى أن برنامج التدريب التقليدى أدى إلى تحسن القوة القصى والذى أثر على تحسن السرعة الأمر الذى أدى إلى تحسن عملية التسارع للاعبى كرة القدم ويتفق هذا مع ما أشار إليه حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٦م) من أن سرعة الإنتقال هى قدرة اللاعب على أداء واجب حركى لحركات متشابهه فى أقصر زمن ممكن (١٤ : ٦٠) .

- ويعزى الباحث التحسن فى السرعة الإنتقالية إلى إستخدام الباحث التدريبات بالكرة وبدون كرة بطريقة مثلى وفى أقصر زمن ممكن .
- كما يرجح الباحث أيضاً التحسن فى عناصر اللياقة البدنية الخاصة قيد البحث إلى أن برنامج التدريب التقليدى للعينة قيد البحث قد أثر إيجابياً فى مقدرة العضلة على إخراج أقصى قوة فى أقل زمن ممكن نتيجة لتحسن السرعة وهذا يتفق مع ما أشارت إليه **خيرية إبراهيم السكرى ومحمد جابر بريقع (٢٠٠١م)** من أن القدرة العضلية هى مقدرة العضلة على إخراج أقصى قوة فى أقل زمن ممكن (١٨ : ٦٥) .
- ويؤكد الباحث على أن هذا التحسن يرجع إلى حسن إختيار التمرينات المشابهة للأداء سواء كانت بالكرة أو بدونها وحسن تقنين برنامج التدريب التقليدى والأحمال التدريبية وطرق التدريب المناسبة وفترات الراحة البينية.
- كما يرى الباحث أن التحسن فى عنصر الرشاقة يرجع إلى حسن إستخدام أسلوب التدريب مع العينة قيد البحث فى تنمية الرشاقة وحيث أن الرشاقة من أكثر العناصر إستخداماً فى أثناء التدريب والمباريات وهذا يتفق مع ما أشار إليه **عبد العزيز أحمد النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٠م)** و**حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٦م)** من أن الرشاقة من أهم القدرات البدنية الخاصة والجرى سواء بالكرة أو بدونها وفى المحاورة والمهاجمة وضرب الكرة بالرأس والسيطرة على الكرة والتصويب مع الإقتصاد فى الجهد أثناء تأدية هذه المهارات (٢٥ : ٢١١) (١٤ : ١٠٧) .
- كما يرجح الباحث هذا التحسن إلى إستمرار تدريبات الرشاقة على مدار الموسم التدريبى والتركيز عليها فى فترة الإعداد ومراعاة تشكيل التدريبات على الأداء المشابهة لمواقف اللعب فى ظل ظروف متغيرة ومتنوعة بإستخدام تدريبات الكرة مما يؤدى ذلك إلى وصول اللاعب إلى مرحلة الإتقان والآلية فى أداء المهارة وأثناء أداءها .
- كما يعزى الباحث التحسن فى الأداء إلى إستخدام برنامج التدريب التقليدى المطبق على المجموعة الضابطة للعينة قيد البحث إلى تطور طرق وخطط اللعب على الرغم من تناول العديد من المدربين الأداءات للاعبى كرة القدم على أنها منفردة رغم أداءها مندمجة خلال المباراة وهذا يتفق مع ما أشار إليه **أحمد أمين الشافعى (٢٠٠٤م)** (٨) من أن الكرة الحديثة بمتطلباتها الحالية تختلف إختلافاً واضحاً عن الكرة فى بداية عهدها ، حيث أن تطور خطط اللعب والتقدم الهائل فى كل مقومات اللعبة جعل من الصعب أن تظل الأداءات المهارية فى ثوبها القديم .

- ويؤكد الباحث على أن هذا التحسن والتطور في مستوى الأداء نتيجة للتطور الحادث في سرعة الأداء وخطط اللعب حيث انه لا يمكن للاعب إتقان واجباته داخل الملعب وخاصة الواجبات الخطئية بدون إتقان هذه المهارات والاداءات حتى يمكن التغلب على السلوكيات المفاجئة التي تترك المنافس وتشتت تفكيره وكذلك التغلب على الطرق الدفاعية الحديثة حيث يؤدي اللاعب عدة اداءات مهارية في زمن أداء مهارى واحد مثل الإستلام مع المراوغة والتمرير والتصويب من الجرى بالكرة أو المراوغة مع التصويب وها يتفق مع ما أشار إليه أحمد أمين الشافعى (٢٠٠٤م) (٨) من ضرورة تنمية سرعة ودقة المهارات المندمجة الهجومية بمفاهيم تواكب التطورات الحديثة في كرة القدم . (٨ : ٢٨)

- كما يعزى الباحث هذا التحسن إلى إستخدام برنامج التدريب التقليدى المطبق الذى كان سبب رئيسى فى الإرتقاء بمستوى المهارات من خلال تدريب البراعم على الإشكال التدريبية التى تكون قريبة من طبيعة وشكل ما يحدث فى المباراة بالفعل .

- كما يؤكد الباحث على مدى إرتباط تنمية الصفات البدنية بتطوير مستوى الأداء المهارى من خلال إستخدام برنامج التدريب التقليدى .

- وتتفق نتائج هذا البحث مع دراسة كلا من لورا هوكا Laura Hokka, (٢٠٠٩) (٤٩) كرافيتز وآخرون Kravitz, L (٢٠٠٤) (٤٨) في أن التدريب يحسن مستوى الصفات البدنية والمهارية لدى ممارسي الأنشطة الرياضية وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول .

(٢) مناقشة الفرض الثانى

- وللتحقق من صحة الفرض الثانى قام الباحث بمقارنة نتائج الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في اختبارات الصفات البدنية الخاصة قيد البحث (السرعة الإنتقالية - سرعة الأداء - الرشاقة) ولصالح القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية التى استخدمت برنامج تدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة للعينة قيد البحث كما فى جدول (١٠) .

- ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من طارق محمود عبد السلام (٢٠٠١م) (٢١) ، أحمد أمين الشافعى (٢٠٠٤م) (٨) ، محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥م) (٣٧) ، محمود حسن الحوفي و أحمد أمين الشافعى (٢٠٠٥م) (٣٩) ، أحمد عبد المولى السيد (٢٠٠٨م) (٩) في أن البرامج التدريبية المستخدمة في هذه الدراسات أدت إلى تحسين مستوي القدرات البدنية الخاصة ، و أحدث الفروق الايجابية ما بين القياس القبلي والقياس البعدي .

- ويعزى الباحث التحسن فى تلك المتغيرات البدنية قيد البحث إلى حسن إختيار التمرينات المناسبة وكذلك كمية التدريبات وكانت كافية لإحداث التنمية لكافة المتغيرات قيد البحث وهذا

يتفق مع نتائج دراسة كلاً من طارق محمود عبد السلام (٢٠٠١م) (٢١) ، محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥م) (٣٧) ، محمود حسن الحوفي وأحمد أمين الشافعي (٢٠٠٥م) (٣٩) ، أحمد عبد المولى السيد (٢٠٠٨م) (٩) حيث أن التدريب في هذه المرحلة السنوية يتسم بأداء تمرينات خاصة بنوع النشاط الممارس ، كما يزداد كمية التدريب لتنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة ، والتي أشارت أيضا إلى ارتفاع نسب تحسن مستوى القدرات البدنية نتيجة تطبيق البرامج التدريبية المستخدمة .

- ويعزى الباحث هذا التحسن إلى حسن اختيار محتوى الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي والذي تميز توزيعه بدنياً بالتدرج لأحمال تلك القدرات البدنية الخاصة مع مراعاة فترات الراحة الإيجابية وتخطيطها داخل الوحدات التدريبية بشكل جيد يناسب مرحلة البراعم .. الأمر الذي أدى إلى هذا التحسن في مستوى أداء القدرات البدنية الخاصة ببراعم كرة القدم قيد البحث .

- وقد لاحظ الباحث تحسن مستوى الأداء المهارى للبراعم قيد البحث وظهر ذلك من خلال سرعة الأداء الحركى للبراعم وتحسن عنصرى السرعة والرشاقة بشكل واضح ويتفق هذا مع نتائج دراسة كلا من بروكي وآخرون **Burke & Cox & Mugika & tumilty** (٢٠٠١م) (٤٣) ، ديوتى وآخرون **Dauty & Btyand & potiron & josse** (٢٠٠٢م) (٤٤) ، هيونج وبن **Huang & pan** (٢٠٠٣م) (٤٥) ، أحمد أمين الشافعي (٢٠٠٤م) (٨) ، محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥م) (٣٧) ، محمود حسن الحوفي وأحمد أمين الشافعي (٢٠٠٥م) (٣٩) ، أحمد عبد المولى السيد (٢٠٠٨م) (٩) والتي أشارت إلى إرتفاع نسب تحسن مستوى للأداء المهارى نتيجة تحسن الصفات البدنية الخاصة قيد البحث .

- كما يعزى الباحث هذا التحسن الحادث لسرعة ودقة الأداء المهارى للبراعم قيد البحث خلال قياسات البحث إلى تحسن مستوى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لعينة البحث ، حيث أن النتيجة المتوقعة لأداء التدريبات البدنية الخاصة والمتمثلة فى السرعة المقترنة بالرشاقة فى شكل مواقف لعب مختلفة ومتنوعة تزيد من مستوى الأداء المهارى .

- ويتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التى استخدمت تدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة فى إختبارات بعض الصفات البدنية الخاصة وهذا ما أكد عليه بطرس رزق الله (١٩٩٤م) (١٣) ، حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٦م) (١٤) ، عبد الله إبراهيم سالم (٢٠٠٨م) (٢٦) من أن القدرات البدنية الخاصة هى الأساس فى رفع مستوى الأداء المهارى .

- ويرى الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات السرعة المقترنة بالسرعة أدي إلي تحسن في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث وبالتالي تحسن مستوى الأداء المهارى لبراعم كرة القدم عينة البحث وهذا ما أكدته المراجع (٥٥)(٥٦)(٥٧).

- كما لاحظ الباحث أن تنمية القدرات البدنية الخاصة قيد البحث أدت إلي تحسين مستوى الأداء المهارى للبراعم قيد البحث وذلك لتطبيق برنامج تدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة وذلك لحسن إختيار التدريبات سواء كانت بالكرة أو بدون كرة وطرق التدريب وتشكيل الحمل وفترات الراحة البينية بصورة جيدة داخل محتوى البرنامج التدريبي وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني .

(٢) مناقشة الفرض الثالث

وللتحقق من صحة الفرض الثالث قام الباحث بمقارنة نتائج الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابضة والتجريبية في إختبارات بعض الصفات البدنية الخاصة قيد البحث (السرعة الانتقالية - سرعة الأداء - الرشاقة) ولصالح القياسات البعدية لبراعم كرة القدم قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية كما فى جدول (١١) .

ويعزى الباحث هذا التحسن إلى حسن إختيار تمرينات برنامج التدريب المطبق على المجموعة التجريبية وأهمية الرشاقة وسرعة الأداء لبراعم كرة القدم وهذه المرحلة السنية . ويعزى الباحث التحسن الحادث لسرعة ودقة الأداء المهارى قيد البحث من خلال قياسات البحث إلى تحسن مستوى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لعينة البحث ، حيث أن النتيجة المتوقعة لأداء التدريبات البدنية فى شكل مواقف لعب مختلفة ومتنوعة مع سرعة الأداء تزيد من مستوى الأداء المهارى وهذا ما لاحظته الباحث .

- ويوضح الباحث أن إرتفاع نسبة التحسن لبعض المهارات مثل مهارة السيطرة ثم المراوغة ثم التصويب إلى أن هذه المهارة المندمجة أو المركبة يتداخل فيها كثير من القدرات الأخرى لكونها قدرة مهارية توافقية ، حيث يحتاج تنميتها إلى وقت طويل نسبياً ، كما يعتبر كسر الثانية أو جزء من الثانية تقدماً كبيراً جداً له تأثير كبير فى نتائج كثير من الرياضات .

- ويرى الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة أدي إلي تحسن في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث وبالتالي تلاحظ تحسن مستوى الأداء لدى البراعم عينة البحث وهذا ما أكدت عليه نتائج دراسة سليمان فاروق سليمان (١٩٩٣م) (٢٠) التى تؤكد أنه على المدرب التوصل إلى أفضل أسلوب لتعليم وتدريب المهارات الأساسية فى كرة القدم من خلال مواقف اللعب المختلفة.

- وهذا ما أشار إليه كرافيتز, Kravitz (٢٠٠٤م) من التأكيد المستمر والمتزايد تجاه الوصول إلى الإنجاز الرياضي باستخدام أفضل وأنسب طرق التدريب التي لها تأثيرات ايجابية على الأداء وأن تدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة تعتبر إحدى هذه الطرق التي استرعت الانتباه في الآونة الأخيرة . (٣٧:٤٨) .
- يرجع الباحث هذا التحسن إلى إيجابية البرنامج التدريبي المقترح وإحتواءه على تدريبات تستخدم فيها الأدوات والأجهزة المساعدة وما يصاحبها من تغير في الإتجاهات بالإضافة إلى إستمرارية التدريب ويتفق ذلك مع إبراهيم حنفي شعلان (١٩٩٤م) من أن إستخدام الأدوات والأجهزة يضع أساساً جيداً لإتقان وتثبيت الأدوار لدى براعم كرة القدم . (٧:٢)
- وهذا ما أكدت عليه نتائج دراسة أحمد إبراهيم شلغم (٢٠٠٩م) (٧) ، دراسة عبد الله إبراهيم سالم (٢٠٠٨م) (٢٦) في أن الارتقاء بالمستوى المهارى لا يمكن له أن يتحقق إلا من خلال تطوير القدرات البدنية التي تبدأ منذ عملية انتقاء اللاعب للدخول في ممارسة الرياضة والاهتمام بتطوير تلك الصفات يحدد إذا ما كان اللاعب سوف يستمر في ممارسة اللعبة أو لا ، حتى يتمكن من ملاحقة تطور المستوى المهارى للاعبين الذي يتغير كل بطولة.
- كما يرجح الباحث السبب فى تحسين الأداء إلى إشمال البرنامج التدريبي على تدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة وخاصة فى صورة ألعاب صغيرة سواء بالكرة أو بدونها مما يثير عنصر التشويق للبراعم ومناسبة ذلك مع هذه المرحلة السنية .
- ويؤكد الباحث على أن التحسن فى المستوى المهارى يتناسب تناسب طرديا مع تحسن القدرات البدنية وهذا ما أكدته دراسة أحمد عبد المولى إبراهيم (٢٠٠٨م) (٩) ودراسة محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥) (٣٧) ودراسة محمود حسن الحوفى ، أحمد أمين الشافعي (٢٠٠٥م) (٣٩) ودراسة مصطفى عبدالقادر الجيلانى (٢٠٠٤م) (٤٠) ودراسة أحمد أمين الشافعي (٢٠٠٤م) (٨) ودراسة طارق محمود عبد السلام (٢٠٠١م) (٢١) فى إرتباط تحسن مستوى الأداء المهارى بتنمية الصفات البدنية .
- ويعزى الباحث التحسن فى مستوى المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم العينة قيد البحث نتيجة تنمية الصفات البدنية الخاصة قيد البحث وإلى إستخدام تدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة التي كانت سبب رئيسى فى الإرتقاء بمستوى الأداء الحركى من خلال تدريب اللاعبين على الإشكال التدريبية التي تكون قريبة من طبيعة وشكل ما يحدث بالمباراة بالفعل نتيجة تنمية السرعة والرشاقة بشكل جيد .

- كما يؤكد الباحث على أن التحسن في الصفات البدنية الخاصة قيد البحث نتيجة لإستخدام التمرينات المشابهة للأداء والتي تتماشى مع الأداء المهارى والعمل العضلى الأساسى لبراعم كرة القدم حيث كانت جميع التمرينات مناسبة لهذه المرحلة السنية ومن هنا كان هناك تطوير فى مستوى سرعة الأداء الحركى لبراعم كرة القدم عينة البحث مما كان له أثره فى تطوير مستوى الاداء المهارى أيضاً وذلك من خلال إستخدام برنامج تدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة وهذا يؤكد على تحقق الفرض الثالث .

- الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات:

(١) ويتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة احصائياً فى القياسات القبلية والبعديّة لأفراد المجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة لتلك المتغيرات أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث ولصالح القياس البعدى للمجموعة الضابطة والتي استخدمت برنامج التدريب التقليدى .

(٢) ويتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة لتلك المتغيرات أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى تلك المتغيرات ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية والتي استخدمت تدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة .

(٣) ويتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة لتلك المتغيرات أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى المتغيرات لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية والتي استخدمت تدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة لتلك المتغيرات قيد البحث .

ثانياً : التوصيات:

فى ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستخلاصات وفى حدود عينة البحث وما تم التوصل إليه يوصي الباحث بما يلي:

- (١) ضرورة اهتمام المدربين بتدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة وكافة القدرات البدنية بالكرة في تشكيل الوحدات التدريبية ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباريات .
- (٢) تطبيق الأسس والمبادئ العلمية في بناء وتصميم البرامج التدريبية الخاصة بالإرتقاء بالمستويات البدنية لإرتباطها بتحسين الجوانب المهارية والخططية لبراعم كرة القدم .
- (٤) مراعاة خصائص المراحل السنية عند العمل مع البراعم والناشئين وذلك حتى يمكن التخطيط للإرتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية ، الجسمية ، الحركية ، العقلية ، الإجتماعية
- (٥) التركيز علي تدريبات الرشاقة بالكرة في سن مبكرة للبراعم وللناشئين لأنها تعتبر عامل هام في تنمية قدرات اللاعب البدنية والخططية وحسن التعامل مع مواقف اللعب المختلفة والتي تتميز بالصعوبة .
- (٦) استخدام الأساليب والتقنيات العلمية الحديثة في تعليم وتعلم البراعم في كرة القدم .
- (٧) الاهتمام بتدريب فرق البراعم والناشئين اسوة بالفرق الكبيرة حيث أنهم نواة كل الفرق.
- (٨) زيادة الاهتمام بالدورات التدريبية المتخصصة في كرة القدم للمسؤولين على قطاعات البراعم والناشئين في كرة القدم .
- (٩) أهتمام المسؤولين ومجالس الادارات بهذه القطاعات الحيوية وعمل ميزانيات لهم كباقي الفرق
- (١٠) استخدام المدربين المسؤولين عن قطاع البراعم للبرنامج التدريبي (قيد البحث) .

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١. إبراهيم أحمد سلامة : (١٩٩٦م) ، اللياقة البدنية " اختبار و تدريب " ، مكتبة نبع الفكر ، الإسكندرية .
٢. إبراهيم حنفى شعلان : (١٩٩٤م) ، " تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهارى لناشئى كرة القدم " المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية،جامعة حلوان ، العدد التاسع عشر ، أبريل .
٣. إبراهيم حنفى شعلان : (٢٠٠٩م)، كرة القدم للبراعم والأشبال ٩ - ١١ سنة،مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
٤. إبراهيم حنفى شعلان ، : (٢٠٠١م) ، كرة القدم للناشئين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
محمد عفيفى
٥. إبراهيم مجدي صالح : (١٩٩٧م) ، "تأثير استخدام بعض الجمل الحركية النوعية على تنمية وتطوير سرعة الاداء الحركي بالكرة لدى ناشئى كرة القدم" ، المؤتمر العلمي " الرياضة وتحديات القرن الحادي والعشرين "،كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
٦. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : (١٩٩٧م)، التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٧. أحمد إبراهيم شلغم : (٢٠٠٩م) ، تأثير برنامج تدريبي على بعض الصفات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة والخططية لبراعم كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، غيرمنشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .
٨. أحمد أمين الشافعي : (٢٠٠٤م) ، تنمية سرعة ودقة أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية وتأثيرها على فاعلية المباريات لناشئى كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية .
٩. أحمد عبد المولى إبراهيم : (٢٠٠٨م) ، تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهارى المركب لناشئى كرة القدم ، رسالة

- ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
١٠. أحمد محمد جاسر : (٢٠٠٢م) ، دراسة تحليلية لللياقة البدنية والمهارات الأساسية للاعبى كرة القدم لأندية الدرجة الممتازة فى اليمن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، القاهرة .
١١. أمر الله أحمد البساطى : (١٩٩٨م) ، دراسة تحليلية لتحديد مكونات المقدرة على الأداء المهارى في كرة القدم ، المجلة العلمية ، " نظريات وتطبيقات " ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
١٢. السيد عبد المقصود : (١٩٩٢م) ، ، نظريات التدريب الرياضى ، الجوانب الأساسية للعملية التدريبية ، ج٢، مكتب الحساء ، القاهرة .
١٣. بطرس رزق الله أندراوس : (١٩٩٤م)، متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية ، دار المعارف ، القاهرة .
١٤. حسن السيد أبو عبده : (٢٠٠٦م) ، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، ط٦ ، مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية .
١٥. حسن السيد أبو عبده : (٢٠٠٨م)،الإعداد البدنى للاعبى كرة القدم ، الفتح للطباعة والنشر ، الإسكندرية .
١٦. حنفي محمود مختار : (١٩٩٩م) ، المدير الفنى لكرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
١٧. خالد سعيد النبي إبراهيم : (١٩٩٧م)، " تنمية سرعة ودقة الأداء الحركي لدى ناشئي كرة القدم " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
١٨. خيرية إبراهيم السكري : (٢٠٠١م) ، سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل من ٦ : ١٨ سنة ، محمد جابر بريقع ، الجزء الثاني ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
١٩. رفاعى مصطفى حسين : (٢٠٠٥م) ، أصول تدريب كرة القدم ، عامر للطباعة والنشر ، المنصورة .
٢٠. سليمان فاروق سليمان : (١٩٩٣م) ، تأثير أسلوب مقترح لإكساب بعض المهارات المندمجة على مستوى الأداء الفنى لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير

- منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
٢١. طارق محمود عبد السلام : (٢٠٠١م) ، دراسة تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومدى تأثيرها على تحسين مستوى الأداء المهارى لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
٢٢. طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين ، مصطفى كامل حامد ، سعيد عبد الرشيد : (١٩٩٧م) ، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٢٣. طه محمود إسماعيل ، عمرو على أبو المجد ، إبراهيم حنفي شعلان : (١٩٨٩م) ، كرة القدم بين النظرية والتطبيق " الإعداد البدني " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢٤. عادل عبد البصير على : (١٩٩٢م) ، التدريب الرياضي - والتكامل بين النظرية والتطبيق ، المكتبة المتحدة للنشر ببور فؤاد ، بورسعيد .
٢٥. عبد العزيز أحمد النمر ، ناريمان الخطيب : (٢٠٠٠م) ، الإعداد البدني والتدريب بالانتقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ ، الأساتذة للكتاب الرياضي .
٢٦. عبد الله إبراهيم سالم : (٢٠٠٨م) ، تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية لدى ناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
٢٧. عبد الله حويل فرحان : (٢٠١٢م) ، " تأثير تدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة في تطوير سرعة الأداء الحركي للرجلين للاعبين الشباب بكرة القدم تحت سن ١٩ سنة " مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ٢٧٣ المجلد ١٢ ، العدد ١ ، مارس
٢٨. عصام الدين عبد الخالق : (٢٠٠٣م) ، التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات ، ط ١١ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .

٢٩. على فهمى البيك : (١٩٨٦م) ، حمل التدريب ، الطبعة الأولى ، مطابع الشروق ، القاهرة
٣٠. على فهمى البيك : (١٩٩٢م) ، أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية ، دار المعارف، الإسكندرية .
٣١. عمرو أبو المجد ، جمال إسماعيل النمكى : (١٩٩٧م) ، تخطيط برامج تدريبية وتدريب البراعم والناشئين فى كرة القدم ، الجزء الأول ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٣٢. محمد إبراهيم شحاته ، محمد جابر بريقع : (١٩٩٥م) ، دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركى ، ط ١ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
٣٣. محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : (١٩٩٤م) ، إختبارات الأداء الحركى ، ط ٣ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
٣٤. محمد حسن علاوى : (١٩٩٤م) ، علم التدريب الرياضي ، ط ١٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
٣٥. محمد رضا الوقاد : (٢٠٠٣م) ، التخطيط الحديث فى كرة القدم ، مكتبة دار السعادة ، القاهرة .
٣٦. محمد شوقى كشك ، أمر الله أحمد البساطى : (٢٠٠٠م) ، أسس الإعداد المهارى والخططي في كرة القدم ، ناشئين - كبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
٣٧. محمد عبد الستار محمود : (٢٠٠٥م) ، تأثير تنمية الاداءات مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٣٨. محمود أبو العينين ، مفتي إبراهيم حماد : (١٩٩٤م) ، أساسيات كرة القدم ، دار عالم المعرفة ، القاهرة .
٣٩. محمود حسن الحوفي ، احمد أمين الشافعي : (٢٠٠٥م) ، تأثير تنمية تحمل الأداء على معدل إنتاجية بعض المهارات المندمجة الهجومية لناشئي كرة القدم ، المجلة العلمية " نظريات وتطبيقات " ، العدد السادس والخمسون ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية

- ٤٠ . مصطفى عبد القادر : (٢٠٠٤م) ، المتغيرات البدنية المساهمة في أداء بعض المهارات الجبلاني
المندمجة الهجومية لدى ناشئي كرة القدم ، مجلة جامعة المنوفية
للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة
المنوفية .
- ٤١ . مفتى إبراهيم حماد : (١٩٩٦م) ، كرة القدم للفتيات " الأسس التربوية " ، دار الفكر العربي ،
القاهرة .
- ٤٢ . مفتى إبراهيم حماد : (١٩٩٧م) البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الطبعة الأولى ،
الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، مطبعة آمون ، القاهرة .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

43. Burke&Cox& Mugika &tumilty : (2001) The effect of developing the special physical variables on the skillful performance of the soccer young players , journal of sports nutrition and exercise metabolism , Champaign , III , 12 (1) - Mar 2001 , 33-46 .
44. Dauty & Btyand & potiron &josse : (2002) The effect of using the precision exercises on the level of performing the passing and shooting skills in soccer game , science and sports , paris , 17 (3) .
45. Huang & pan : (2003) The effect of the competition training on the level the skillful performance of the soccer players , journal of xi'an institute of physical education , xi'an , p . R . china , 19 (1) .
46. Gim Garland : (1997) ,Youth Soccer drills for beginning to intermediate players . Human Kinetics 77.
47. Greg gatz : (2009),Complete Conditioning for Soccer, Human Kinetics
48. Kravitz, L : (2004) The effect of concurrent training. IDEA Personal Trainer, 15(3), 34-37.
49. Laura Hokka : (2009) serum hormone concentrations and physical performance during concurrent strength and endurance training in recreational male and female endurance runners, Master's thesis ,Science of Sport Coaching and Fitness Testing, University of Jyväskylä .
50. Lindsey blom & Tim Blom : (2009) ,Survival guide for coaching youth Soccer , Human Kinetics ,.
51. Mark Roozen : (2004), Illinois agility test , Nsca's performance training journal , nsca ptJ article .htm ,.
52. Michael J. Matkovich & Jason davis : (2009) , Elite Soccer drills , Humman Kinetics , .

53. Reilly & Rahnema & Lees : (2003), Developing the movement performance speed for the soccer players , British journal of sports medicine London , oct 2003 , 354 – 359 , total No , (26) .
54. ThomasR., Baechl & Roger W ., Earle : (1995) , Fitness , Weight Training , Human Kinetics , U.S.A.,

ثالثاً : مراجع من الشبكة الدولية للمعلومات (انترنت) :

55- <http://www.badnia.net/badnia/showthread.php?t=2951>

56- <http://forum.iraqacad.org/viewtopic.php?f=53&t=2281>

57- <http://www.sportmag.uodiyala.edu.iq/uploads/search2012/.pdf>