

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية

لبراعم كرة القدم

د. مصطفى عبدالله عبدالمقصود *

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 أدواته 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 وخطوية كثيرة ، كما أن تقارب هذه المستويات البدنية والمهارية والخطوية 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 الرياضي تهدف إلى إعداد الصفات البدنية إعدادا يتناسب مع الأهداف الخاصة بالأداء المهاري المطلوب انجازه ، وتحثل 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 إلى بناء وتشكيل الجسم ورفع مستوي اللياقة البدنية وذلك بتنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة. (١٤:٥)

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 والامتزانه 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. (٢:١٨)

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 استعمالها 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 وامكاناتهم، 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 -

الإتزان الحركي - التوجيه الحركي - الربط الحركي) من حيث الدقة والتناسق والثبات كلما إقترن الأداء بالسرعة ، و لما كان لسرعة الأداء تأثير واضح على مباحثة 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 إعتبارة 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 أعلي عند البراعم كلما زاد الإتزن 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 ومعرفة 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 جراند لكرة القدم ، والبالغ عددهم (٢٠) كعينه اساسية بالاضافه الي ١٠ براعم كعينه استطلاعية.

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

مكان التطبيق : تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية على الملعب الفرعي بإستاد بنها الرياضي ، ثم تم تطبيق القياسات القبلية والبرنامج التدريبي والقياسات البعدية 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 ±

٣ مما يشير إلى

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 في كرة القدم ، وتوصل الباحث من خلال

المسح المرجعي إلى الإختبارات التالية .

جدول (٣)

الإختبارات البدنية المستخدمة في البحث

الإختبارات	الغرض من الإختبار	وحده القياس
إختبارعدو ٣٠ من الوقوف	السرعة الانتقالية	ثانية
إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (١٥ث)	سرعة الأداء	عدد
إختبار الجري الزجاجي (بارو)	الرشاقة	ثانية
إختبار الوثب العريض من الثبات	القدرة	متر
إختبار جرى (٣٠ X ٥مرات تكرار)	تحمل السرعة	ثانية
إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (٦٠ث)	تحمل الأداء	عدد
إختبار الجلوس من الرقود	تحمل القوة	عدد
إختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	المرونة	سم
إختبار جرى ٨٠٠	التحمل الدوري التنفسي	دقيقة

الإختبارات التوافقية

جدول (٤)

إختبارات القدرات التوافقية المستخدمة في البحث

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

الإختبارات المهارية

جدول (٥)

إختبارات الأداءات المهارية المستخدمة فى البحث

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

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)، استمارت تسجيل بيانات البرعم مرفق (٧)

الأجهزة والأدوات المساعدة في القياسات والبرنامج التدريبي 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 طبي ، شريط قياس ، مسطرة مدرجة) .

اعتدالية المجموعة قيد البحث في المتغيرات

جدول (٦)

اعتدالية عينة البحث في بعض القدرات البدنية

ن = ٣٠

الاختبارات	الصفة	وحدة القياس	س	ع±	الوسيط	الالتواء
إختبارعدو ٣٠م من الوقوف	سرعه	ثانيه	٦.٨٥	٢.٠٨	٦.٨٧	٠.٠٣-
إختبار تمرير الكرة على مقعد	سرعه اداء	عدد	١٠.٣٥	١.٥٩	١٠.٥٠	٠.٢٨-
إختبار الجرى الزجراجى (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 (٣٠م X ٥مرات	تحمل سرعه	ثانيه	٣٠.٤٣	٠.٨٧	٣٠.٦٠	٠.٥٩-
إختبار تمرير الكرة على مقعد	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 ثنى الجذع أماماً أسفل من	مرونة	سم	٢.٢٩	٢.٥١	٢.٣١	٠.٠٢-

يوضح جدول (٣) أن معامل الالتواء في بعض القدرات البدنية للبراعم تحت ١٢ سنة

تتحرر بين ± ٣ مما يشير إلى اعتدالية العينة قيد البحث في القدرات البدنية.

جدول (٧)

اعتدالية عينة البحث في بعض القدرات التوافقية

ن = ٣٠

الاختبارات	وحده القياس	س	ع±	الوسيط	الإلتواء
إختبار تمرير الكرة بإتجاه صندوق	سم	٣٣.٤٢	٢.١٥	٣٣.٥٠	٠.١١-
إختبار الجرى بالكرة بباطن القدمين لمدته (٢٠) ث	عدد	٣١.٣٣	٢.٠٨	٣١.٨٤	٠.٧٤-
إختبار الجرى بالكرة على خط ٥٠م X ١٠م	ثانيه	٤.٨٧	١.٨٨	٤.٦٥	٠.٣٥
إختبار دقة التمرير على مسافات متباينه	درجة	٥.٣٢	١.٤٣	٥.٤٩	٠.٣٦-
إختبار مركب للجرى والتمرير والمراوغة	ثانيه	١٤.٨٧	٢.٥٩	١٤.٤٣	٠.٥١

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

جدول (٨)

اعتدالية عينة البحث في بعض الأداءات المهارية

ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة	س	\pm ع	الوسيط	الالتواء
إختبار دقة التمرير القصير	درجة	٣.٤٣	٢.٢٠	٣.٥٤	-٠.١٥
إختبار دقة التصويب على المرمى المقسم	درجة	٣.١٨	١.٧٢	٣.٢١	-٠.٠٥
اختبار الجرى بالكرة في خط مستقيم (٤٠م)	ثانية	١٢.٥٤	٢.٠٤	١٢.٤٨	٠.٠٩
اختبار الجرى بالكرة في خط متعرج بين الأقماع ١٠م	ثانية	١٧.٨٧	١.٥٥	١٧.٣٤	١.٠٣
إختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم بالعدد	عدد	٣٦.٣٠	٢.٢٧	٣٦.٣٥	١.٧٣

يوضح جدول (٥) أن معامل معامل الالتواء في بعض المهارات المفردة للبراعم تحت ١٢ سنة تنحصر بين ± 3 مما يشير إلى اعتدالية العينة قيد البحث في الأداءات المهارية.
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 للإختبارات 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 في 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 التي تساعدهم على الإجابة على كل الأسئلة والإستفسارات التي قد تواجههم أثناء تطبيق القياسات والإختبارات خلال الدراسات الإستطلاعية أو خلال القياسات الخاصة بالدراسة .

البرنامج التدريبي

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

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

- التدرج فى زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجى والتوجيه للأحمال التدريبية.
- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة.
- التكيف.

البيانات الأساسية للبرنامج (متغيرات البرنامج)

- ١- البرنامج لمدة (١٢ أسبوع) .
- ٢- المرحلة السنية تحت ١٢ سنة .
- ٣- توقيت البرنامج (٢٠١٩/١٠/٥ إلى ٢٠١٩/١٢/٢٥ م) .
- ٤- مكان تطبيق البرنامج (الملعب الفرعي باستاذ 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 وحدة 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 الرئيسى إلى أقسامة (بدنى - مهارى - خططى) .
- ٣- يتم توزيع النسب المئوية للجزء الرئيسى بمكوناته (البدنى - المهارى - الخططى) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل .
- ٤- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بالجزء الرئيسى بمكوناته (البدنى - المهارى - الخططى) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل .

- ٥- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بالإحماء والجزء الرئيسي بمكوناته (البدنى - المهارى - الخطى) والختام على الأسابيع التدريبية للفترة ككل
- ٦- يقسم الجزء البدنى إلى أقسام على الصفات البدنية.
- ٧- يتم توزيع النسب المئوية الخاصة بمكونات / أقسام الجزء البدنى (القوة - التحمل - السرعة - الرشاقة - التوافق - المرونة - S.A.Q) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل .
- ٨- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بمكونات / أقسام الجزء البدنى (القوة - التحمل - السرعة - الرشاقة - التوافق - المرونة - S.A.Q) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل
- ٩- يقسم الجزء المهارى إلى أقسام على المهارات الأساسية .
- ١٠- يتم توزيع النسب المئوية الخاصة بمكونات / أقسام الجزء المهارى (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 الخطى إلى أقسام على الخطط الدفاعية والهجومية .
- ١٣- يتم توزيع النسب الخاصة بمكونات أقسام الجزء الخطى (هجومية ، دفاعي- خطى وظيفي) .
- ١٤- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بمكونات أقسام الجزء الخطى (هجومية - دفاعي- خطى 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 القبلي 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 باستاذ بنها.
- 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 / ٢٠١٩م إلى الاربعاء ٢٥ / ١٢ / ٢٠١٩م وذلك بالملعب الفرعي باستاذ 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 باستاذ 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 الآلى 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	قيمه 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 بإتجاه صندوق
٢٧.٢٦	* ٥.٤٨	٢.٥٥	٣٩.٨٧	٢.٠٨	٣١.٣٣	عدد	إختبار الجرى بالكرة بباطن القدمين (٢٠) ث
٢٩.٥٧	* ٣.٣٩	٢.١٠	٣.٤٣	١.٨٨	٤.٨٧	ثانيه	إختبار الجرى بالكرة على خط ٥٠ سم X ١٠ م
٣٣.٠٨	* ٥.١١	١.٤٣	٧.٠٨	١.٤٣	٥.٣٢	درجة	إختبار دقه التمرير على مسافات متباينه
١٨.٦٣	* ٤.٥٩	١.٠٤	١٢.١٠	٢.٥٩	١٤.٨٧	ثانيه	إختبار مركب للجرى 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 (القبليّة . البعديّة) للمجموعة قيد البحث ولصالح متوسطات القياسات البعديّة في مستوى 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 المسؤولة عن دقة الأداء الذي كان يفقد بمجرد إقتران الأداء بالسرعة، ويعزى الباحث حدوث تحسن في 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 مقرونة بعامل السرعة وهو ما كان له الأثر الواضح 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 البساطي (٢٠٠١م)، بيزينسكى Bidzinski (٢٠٠١م) ، حسن أبو عبده (٢٠٠٨م)، عمرو أبو المجد، أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١١م) 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 والتي 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) إلى أن القدرات التوافقية من متطلبات الأداء المهاري وتختلف عن بعضها في اتجاهها الديناميكي ولا تظهر القدرات التوافقية كقدرات منفردة بل ترتبط دائماً مع بعضها البعض كي تستخدم في مضمونها تركيب الحركة الكلية بصورة متناسقة كما ترتبط القدرات التوافقية بغيرها من شروط الإنجاز الرياضي والمتمثلة في القدرات البدنية والمهارية

والنفسية وإذا ما تم تنسيق العمل بين هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى من التوافق الحركي العام المطلوب لأداء المهارات الحركية المتميزة بالضبط والتحكم الحركي .

ويتفق أيضا مع إيناس عبد اللطيف (٢٠٠٩) 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) ، مهند محمود (٢٠١٥ م) ، عمرو حمزة وآخرون (٢٠١٧ م) إن الوصول بمستوي اللاعبين إلي الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره 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 تؤكدته دراسة كلاً من سينج , Singh (٢٠٠٨ م) ، بولمان وآخرون Polman etal (٢٠٠٩ م) 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- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياس (القبلي - البعدي) للمجموعة قيد البحث في بعض القدرات التوافقية للمجموعة قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

٢- أعلى نسب التحسن في القدرات التوافقية كانت في إختبار دقة التمرير علي مسافات متباينة للتوجيه الحركي

٣- اقل نسب التحسن في القدرات التوافقية كانت في إختبار مركب للجري ومراوغة وتمرير للربط 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 المستخدمة في تدريب كرة القدم لرفع مستوى الأداء لبراعم كرة القدم

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 ، الجانب الخططية.

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 ١٠٠م 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 مصلي (٢٠١٢م)** : استخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض القدرات التوافقية والمهارية لبراعم كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه بنها.
- ١١- **محمد مصلي (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 Lakshmibai 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.