

أسس برامج الإعداد البدني للأشبال في كرة القدم للمرحلة السنية (١٠-١٣ سنة) بحولة الإمارات

د/ ابراهيم حنفي شعلان

مقدمة ومشكلة البحث

يعني مفهوم التدريب بأنه "عمليات التنمية الوظيفية للجسم بهدف تكيفه عن طريق التمرينات المنتظمة للمتطلبات العالية لأداء عمل ما" أي إنه عملية بدنية خاصة تهدف إلى تحقيق النتائج العالية، وبعد التكيف هو المبدأ الأساس للتدريب، حيث إنه إذا ما تم تخطيط نظام التدريب بشكل سليم فإن النتيجة هي تطوير اللياقة البدنية للرياضي، وبالتالي مستوى الأداء والإنجاز بصفة عامة وبشكل حمل التدريب لا بد من مراعاة الأسس العلمية، واتباع العوامل الأساسية لنجاح التكيف كمبدأ الحمل الزائد والملاءمة والتخصيصية والفردية (٢: ١٢).

ويرى (يوهانس ريه) تغيير مكونات اللياقة البدنية شرط أساسي للإنجاز، وتنقسم إلى القدرات البدنية والقدرات الوظيفية، وتتوقف هذه القدرات على الصفات الوراثية وتتطور من خلال التدريب الرياضي (١٤: ٧).

وتعد تلك المبادئ أسسا لا بد من وضعها في الاعتبار عند وضع البرامج التدريبية عامة، وبرامج الإعداد البدني خاصة، والتي تشكل الأساس لتطوير الأداء المهاري والفني والخططي والنفسي (٨: ١٧)، (٩: ٨٩)، ومن هنا كان الاهتمام بتحديد العناصر البدنية المرتبطة بالأداء لمحتوى لعبة كرة القدم ومكونات تلك العناصر، والتي تتمثل في التحمل (ومكوناته التحمل الدوري التنفسي وتحمل السرعة وتحمل الأداء الحركي والمهاري) والسرعة (ومكوناتها السرعة الانتقالية وسرعة الأداء وسرعة الاستجابة) والقوة (القوة العضلية والقدرة) ثم المرونة، يلي ذلك الرشاقة، وهي تلك القدرة التوافقية الحركية، وخاصة لعناصر التوازن والدقة والتوافق (١٠: ١٥٧، ١٥٨).

وحول تطبيق برامج الإعداد البدني على الأشبال في كرة القدم اختلفت الآراء ووجهات النظر، واستد كل منها على قرائن موضوعية لخصائص مراحل النمو الجسمية والعضلية والفسولوجية والوظيفية، وكذا الجهاز الهيكلي لعظام ومفاصل الجسم والجهاز العصبي المركزي.

والتي من أهمها نمو الرجلين سريعا بالمقارنة بالجزء العلوي من الجذع ويسمع الصدر بسعة حيوية اكبر من المرحلة السابقة (٧-٩) سنوات وتظهر مراكز جديدة للعظم بالزراعين والرجلين ويزداد نمو عضلة القلب والرئتين ويصل الضغط في سن (١٠ سنوات) إلى (١٠٥/٧٠) ملمتر زئبق والنبض إلى (٨٠) نبضة بالدقيقة ويكون الانقباض العضلي جيدا ويظهر التحسن في المرونة ويمكن الشبل من تركيز الانتباه والقدرة على دقة الحركة. ويتحسن التوافق العضلي العصبي وتزداد القدرة على التوازن وتغير الاتجاه للجسم (٣-٢٣-٣٠).

* المدير الفني لقطاع ناشئي كرة القدم بنادي الوصل وموجه التربية الرياضية بوزارة التربية والتعليم والشباب بدولة الإمارات العربية المتحدة.

حيث يرى البعض أن تلك الخصائص تتعارض مع إمكانية استخدام برامج الإعداد البدني، كونها تضر بها وتعرض الأشبال للتشوهات القوامية وتتسبب في أضرار فسيولوجية وصحية.

بينما يرى البعض الآخر أن الإعداد المهاري يكسب الأشبال العناصر البدنية بطريقة غير مباشرة، وأنه لا حاجة لمثل تلك البرامج البدنية التي لا تتلاءم مع استعداد الأشبال، ووجهة النظر الثالثة ترى أن إهمال الإعداد البدني للصغار يقوض البنيان العضلي، ويقلل من كفاءة الأجهزة ومرونة المفاصل، وكذا التحكم في الاتزان والقدرة الحركية (٥: ٢٢٣)، ولذا في برامج الإعداد البدني للصغار تعد أساساً لا بد منه لتطوير تلك العناصر مستقبلاً، غير أنها تشير إلى أهمية اتباع الأسس التي تتلاءم مع خصائص مراحل نمو الأشبال.

ونظراً إلى أن بحوث الإعداد البدني للأشبال والناشئين قد اقتصر على تأثير برامج مقننة من حيث زمن جزء الإعداد البدني وعدد مرات التدريب الأسبوعية والشهرية وتشكيل الحمل على مدار فترة البرنامج، وكذا محتوى وشكل التدريبات والفرق بينها وبين البرامج التقليدية، غير أن تلك البحوث لم تتطرق إلى أسس ومبادئ وأساليب التدريب لتنمية العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم ومكوناته (١: ٢).

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب ومدير فني لقطاع الأشبال والناشئين لكرة القدم، ولسنوات طويلة بالعديد من الأندية وجد أنه لا توجد برامج تتضمن أسس ومبادئ تحسين وتنمية العناصر البدنية ومكوناتها الخاصة بكرة القدم لدى الأشبال للمرحلة السنوية عينه البحث، ووفق خصائص مراحل نموها.

كما أن التخطيط لبرامج الأشبال بالأندية المختلفة لا تتضمن محتوى الإعداد البدني مؤيد في ذلك وجية النظر الأولى، ويطبقون وجهة النظر الثانية والتي تعتمد على إكساب الأشبال القدرات البدنية من خلال محتوى برامج الإعداد المهاري.

ونظراً إلى أن الأداء المهاري المجرد لا يحقق التحسن المطلوب لمختلف العناصر البدنية لافتقاده لأسس تنمية تلك العناصر وارتباطها بخصائص مرحلة النمو، فقد دفع الباحث إلى إجراء دراسة علمية تحدد مبادئ وأسس وجهة النظر الثالثة، والتي ترى إمكانية وضع برامج للإعداد البدني للأشبال تضع في اعتبارها الخصائص الجسمية والبدنية والوظيفية والهيكلية والإدراكية للشبل وعدم الإضرار بها، ولتكون مصدراً لقوة العضلات التي تعمل على جعل الجسم مترناً ميكانيكياً، وبما ييسر الأداء الحركي والمهاري دون عوائق، وبما يساعد على كفاءة الأجهزة الحيوية والوظيفية ومرونة المفاصل والقدرة على السرعة ورشاقة الأداء.

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على أسس وضع برامج الإعداد البدني وتنمية عناصره لدى الأشبال في كرة القدم للمرحلة السنوية من (١٠-١٢ سنة) بدولة الإمارات.

فروض البحث

في ضوء هذا البحث يفترض الباحث ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التي تستخدم أسس وضع البرامج الخاصة بالإعداد البدني وعناصره لدى الأشبال، وبين المجموعة التي لا تستخدم تلك الأسس ولصالح المجموعة التي تطبق أسس وضع برامج الإعداد البدني وتنمية عناصره، وذلك في كل من مكونات العناصر البدنية التالية:

ب- السرعة الانتقالية والحركية

أ- التحمل الدوري والتنفسي

د- القدرة (القوة المميزة بالسرعة)

ج- القوة العضلية

إجراءات البحث

(١) منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي للتعرف على تأثير أسس وضع البرامج الخاصة بالإعداد البدني وتتميمه عناصره في كرة القدم لدى الأشبال عينة البحث، وذلك بالقياس القبلي والبعدي على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بعد تحقيق أكبر قدر من تكافؤ المجموعتين.

(٢) عينة البحث

- قام الباحث باختيار عينة عشوائية قوامها (١٢٠) شبلًا من أشبال كرة القدم بنادي الوصل الرياضي بدبي بدولة الإمارات العربية المتحدة خلال الموسم الرياضي ١٩٩٩/٩٨م للمرحلة السنوية من (١٠-٢٠ سنة) تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواقع (٦٠) شبلًا لكل مجموعة.

- تمت مراعاة تشيكل كل سن داخل المجموعة بعدد (٢٠) لاعبا حتى تحوي العينة خصائص مراحل النمو بصورة متوازنة للمرحلة السنوية.

- قام الباحث بإيجاد التكافؤ ومراعاة التجانس بين أفراد العينة لكل من المجموعتين في متغيرات (السن/الطول/الوزن) ومستوى عناصر اللياقة البدنية التي تقيسها الاختبارات المستخدمة وجدول (١)، (٢) يوضحان التكافؤ بين المجموعتين.

جدول (١)

تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في (معامل الطول والسن والوزن) لعينة البحث ن = ٢٠.

| م | المتغيرات | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | المتغيرات | الدلالة |
|---|---------------------|------------------|-------|--------------------|--------|-----------|---------|
| | | ٢ع | ٢س | ١ع | ١س | | |
| ١ | الطول (بالسنتمتر) | ١٤,٢٨ | ١٤٥,٩ | ٩,٨٢ | ١٤٢,٨ | غير دال | ٠,٩٦٣ |
| ٢ | السن (بالشهر) | ١٢,٦٦ | ١٣٩,٧ | ١٠,٨٩٦ | ١٣٧,٤٣ | غير دال | ٠,٧٣٢ |
| ٣ | الوزن (بالكيلوجرام) | ١١,٧٤ | ٣٨,٩ | ٩,٣٨٩ | ٣٧,٣٣ | غير دال | ٠,٥٦٢ |

- قيمة (ت) الجدولية = ٢,٠٤ عند مستوى ٠,٠٥ - قيمة (ت) الجدولية = ٢,٧٥ عند مستوى ٠,٠١
يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من السن، الطول، الوزن، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه القياسات.

جدول (٢)

تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات عناصر اللياقة البدنية لعينة البحث ن - ٢٠.

| م | الاختبارات | المجموعة التحريية | | المجموعة الضابطة | | فرق المتوسطين | قيمة (ت) | الدلالة |
|---|---------------------|-------------------|-------|------------------|--------|---------------|----------|---------|
| | | س١ | ع١ | س٢ | ع٢ | | | |
| ١ | الجرى لمسافة ٦٠٠ م | ٢,٢٦٨ | ٢,٩٥ | ٢,٤٢ | ٠,٣٦٦ | ٠,٠٥٢ | ٠,٠٩٤ | غير دال |
| ٢ | ثني الجذع من الرقود | ٢٠,٣ | ٤,١٥ | ١٩,٧٧ | ٤,٠٧٩ | ٠,٥٣ | ٠,٤٩ | غير دال |
| ٣ | مرونة العمود الفقري | ٥,٣٧ | ٥,٩٢ | ٤,٢٣ | ٥,٨٧٣ | ١,١٤ | ٠,٧٣٦ | غير دال |
| ٤ | العدو لمسافة ٥٠ م | ١١,٢٢ | ١,٠٩٢ | ١١,١٣٥ | ٠,٩٥٢ | ٠,٠٨٥ | ٠,٣١٥ | غير دال |
| ٥ | الجرى الزجراجي | ٩,٦١ | ١,١١٥ | ٩,٧٦ | ١,٠٥١٩ | ٠,١٥ | ٠,٥٢٧ | غير دال |
| ٦ | الوثب العمودي | ٢٠,٧٣ | ٦,٢٠ | ١٩,٣ | ٥,٩٢ | ١,٤٣ | ٠,٨٩٨ | غير دال |

- قيمة (ت) الجدولية ٢,٠٤ عند مستوى ٠,٠٥ - قيمة (ت) الجدولية ٢,٧٥ عند مستوى ٠,٠١
يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في العناصر البدنية، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه القياسات.

٣- وسائل جمع البيانات

اختار الباحث مجموعة الاختبارات التي تقيس مكونات العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم والتي تتلاءم مع خصائص مراحل النمو لعينة البحث بواقع ستة اختبارات تم دراسة البعض منها علمياً من خلال البحث (١١)، والمرجع (٧) وقد تحددت تلك الاختبارات.

وقد عرض الباحث الاختبارات المحددة على عدد (عشر) خبراء في مجال التدريب كرة القدم واللياقة البدنية من الاجانب والعرب وقد تحققت النسب التالية في اجراء استطلاع الرأي في الاختبارات التالية:

- اختبار الجري لمسافة ٦٠٠ م لقياس التحمل الدوري التنفسي نالت نسبة المؤيدين (٩٣%).
- اختبار ثني الجذع من الرقود لقياس مرونة العمود الفقري نالت نسبة المؤيدين (٩٠%).
- اختبار ثني الجذع من الرقود لقياس القوة العضلية نالت نسبة المؤيدين (٩٥%).
- اختبار العدو لمسافة ٥٠ م لقياس السرعة الانتقالية نالت نسبة المؤيدين (٩٨%).
- اختبار الجري الزجراجي لقياس الرشاقة نالت نسبة المؤيدين (٩١%).
- اختبار الوثب العمودي لقياس القدرة نالت نسبة المؤيدين (٩٤%).

وقد قام الباحث باختبار المعاملات العلمية (الصدق/الثبات) لمجموعة الاختبارات المستخدمة.

أ- معامل الثبات

تم حساب ثبات الاختبار بواسطة إعادة الاختبار على مجموعة من مجتمع البحث بعد خمسة عشر يوماً على نفس العينة، وكانت النتائج وفق الجدول التالي:

جدول (٣)

معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث ن = ٢٠

| الدلالة | معامل الارتباط (الثبات) | مجموع مربع القياس | | حاصل ضرب القياسين | مجموع القياس | | الاختبارات |
|---------|----------------------------|-------------------|----------|----------------------|--------------|--------|---------------------|
| | | الثاني | الأول | | الثاني | الأول | |
| عال | ٠,٩٥ | ١٣٥,١٥٢ | ١٣٦,٢٧٧ | ١٣٥,٤١٤ | ٥٠,٨٥ | ٥١,٠٤ | الجرى لمسافة ٦٠٠ |
| عال | ٠,٩٤٧ | ٧٥٤٩ | ٦٩٨٢ | ٧٢١٢ | ٣٦٩ | ٣٥٢ | ثني الجذع من الرقود |
| عال | ٠,٩٣ | ٧٢٤ | ٦٥٣ | ٦٦١ | ٦٦ | ٥٩ | مرونة العمود الفقري |
| عال | ٠,٨٦٦ | ٢٢٧٥,٢٧ | ٢٤٥٥,٤٧ | ٢٤٣١,٣٤ | ٢١١,٨ | ٢٢٥,٣٤ | العدو لمسافة ٥٠ م |
| عال | ٠,٩٢ | ٢١٤٢,٢٢٧ | ٢٢١٤,٠٩٨ | ٢١٦٨,٩٤ | ٢٠١,٧٦ | ٢٠٦,٨٧ | الجرى الرجزاجي |
| عال | ٠,٩١٢٩ | ١٤٠٥٣ | ١٣٧١٤ | ١٣٧٢٨ | ٤٩٧ | ٤٨٨ | الوثب العمودي |

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة ارتباطية بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات المحددة، وهذا يشير إلى أن الاختبارات ذات معامل ثبات عال.

ب- معامل الصدق

تم حساب صدق الاختبارات بطريقة صدق التمايز بواسطة المقارنة بين مجموعتين متضادتين، إحداهما مدربة رياضياً والأخرى غير مدربة، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين المدربة وغير المدربة في الاختبارات ن = ٢٠.

| الاختبارات | المجموعة المدربة | | المجموعة غير المدربة | | فرق المتوسطين | قيمة (ت) | الدلالة |
|---------------------|------------------|--------|----------------------|-------|---------------|----------|---------|
| | س١ | ع١ | س٢ | ع٢ | | | |
| الجرى لمسافة ٦٠٠ م | ٢,٣٢٧ | ٠,٣١٦٨ | ٢,٧٣٤ | ٠,٢٦٦ | ٠,٤٠٧ | ٤,٢٨٨ | دال |
| ثني الخدع من الرقود | ٢٢,٣ | ٣,٠٥١ | ١٨,٢٨ | ٣,٥٢٩ | ٤,٠٢ | ٣,٧٥٦ | دال |
| مرونة العمود الفقري | ٥,٢٥ | ٤,١٦٩ | ٠,٧٠ | ٣,٨٠٩ | ٥,٩٥ | ٤,٥٩٢ | دال |
| العدو لمسافة ٥٠ م | ٩,٨٧٩ | ٠,٨٩٣ | ١١,٠٦٦ | ٠,٩٥٩ | ١,١٨٧ | ٣,٩٤٨ | دال |
| الجرى الزحزاجي | ٩,٤٢٧ | ١,٠٥٢ | ١٠,٩٩٤ | ١,٣٤٥ | ١,٥٦٧ | ٤,٠٠ | دال |
| الوثب العمودي | ٢١,٣٥ | ٤,٣٦٩ | ١٧,٢ | ٣,٨٩٤ | ٤,١٥ | ٣,٠٩٢ | دال |

قيمة (ت) الجدولية = ٢,٠٩ عند مستوى ٠,٠٥ - قيمة (ت) الجدولية = ٢,٨٥ عند مستوى ٠,٠١ يتضح من الجدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة المدربة عن المجموعة غير المدربة في الاختبارات، مما يدل على صدق الاختبارات وما وضعت لقياسه.

٤- الخطوات الإرشادية للبحث

أ- الإعداد للبرنامج التدريبي وفق الأسس التالية:

- احتواء وحدة التدريب اليومية على جزء الإعداد البدني بزم من قدره (٢٥-٣٠ق) ومن (٤-٥) وحدات أسبوعيا ولمدة (٢٠) أسبوعا، ويشير (بيتر تومسون) إلى أن اللاعبين الصغار يمكنهم البدء من برنامج تدريبي مقنن من سن ١٢ سنة عندما يكون التدريب من (٢-٤) مرات في الأسبوع (٦: ٣٤).
- تشمل تدريبات جزء الإعداد البدني على العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم والمكونات التي تتوافق مع خصائص مرحلة النمو لعينة البحث وفقا لتأثيرها على درجة نمو الجهاز العصبي والعضلي والهيكلي والوظيفي (الدوري التنفسي) ولتجنب الإضرار بتلك الأجهزة، أو تعرض السبل للإصابات البسيطة أو المزمنة أو حالات التشوه الجسمية أو المرض.
- استخدام أسس ومبادئ علم التدريب الرياضي فيما يخص تدريب الأشبال والناشئين بدنيا، وأيضا ما يتلاءم مع خصائص مرحلة النمو وظيفيا وفسولوجيا، وهو ما ستشير إليه نتائج البحث وتوضحه.
- تم اتباع الأسس العامة لتدريب الأشبال بهدف تنمية العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم وفق ما يلي:
 - التحمل: التدرج في سرعة الجري ثم تنوعه بالكرة ودونها لتحسين القدرة الهوائية، وكذا استخدام فترات الراحة البينية الإيجابية بين التدريبات، وأن تأخذ التدريبات شكل ألعاب تمهيدية وصغيرة (١٠: ١٠١، ١٠٢).

القوة: ويتم التركيز على تحسين القوة العضلية والقدرة (القوة المميزة بالسرعة)، وأن تكون التدريبات من خلال مقاومة الجسم نفسه أو أحد أجزائه، وكذا استخدام مقاومات بسيطة ٤٠-٥٠ %.

من أقصى ما يستطيع الشبل تحمله وتكرار التدريب في حدود (١٠) مرات، والمجموعات في حدود ثلاث مجموعات وفترات الراحة في حدود (٣ق) بين المجموعات (١٠: ١٣٩).

← **السرعة:** ويقتصر على تدريب السرعة الحركية وسرعة العدو لمسافات قصيرة (١٠-٣٠-٥٠م) مع توفر التهيئة الجيدة والحافز للأداء والتدرج في الحركات والمسافات، وأن يكون التدريب دون كرة، وأن يتخلله فترات راحة بين تدريب وآخر (١-٢ق) حتى يعود الشبل لحالته الطبيعية، وتقل عن ذلك، أي في حدود (٣٠ث) بين سرعة الأداء الحركي لأوضاع الجسم.

← **الرشاقة:** ويتم التركيز على تمييزها من خلال تغيير الاتجاهات بسرعة ومسارات الجري ولف الجسم حول محاور مختلفة والارتقاء والمروق والتوازن والتحكم في أوضاع الجسم، ودقة الحركة والتوافق، وذلك من خلال الحركات الأساسية وجري الموانع واختلاف مواقف وظروف الأداء، ويراعى مبدأ التدرج من البسيط إلى المركب والأداء العكسي للتمرين وتغيير الحدود المكانية.

← **المرونة:** يراعى التنسيق بين تمارين المرونة والقوة، حيث إن التنمية المتزايدة لصفة المرونة تؤثر تأثيراً ضاراً في درجات الصفات البدنية الأخرى، وخاصة القوة (٨: ١٧٠) كما يراعى أن تكون اتجاهات التمارين في نفس اتجاهات الأداء المهاري في كرة القدم.

- استخدام بعض المبادئ التي حددها زاتسيورسكي ١٩٦٥ لتجانب التكيف كالملاءمة Accommodation ويعنى تغيير البرنامج التدريبي كل فترة حجمة Quatitative ونوعا Qualitative والتخصصية Specificity، أي التركيز على أسلوب الأداء في كرة القدم، والفردية Indivalization أي مراعاة ظاهرة الفروق الفردية (٢: ١٣).

- احتوى البرنامج على وحدات تدريب فردية خلال دورة التدريب الأسبوعية بواقع من (١-٢) وحدة لمراعاة الفروق الفردية بين الأشبال عينة البحث، كما تم تصنيفهم وفقاً للعمر البيولوجي فسي نطاق المرحلة السنوية لعينة البحث من (١٠-٢ سنة).

نماذج لتدريبات اللياقة البدنية للعناصر الخاصة بكرة القدم لعينة البحث قعنة الحمل (مرفق ١)

دراسة الاستطلاعية

تم تنفيذ عدة وحدات تدريبية لعناصر اللياقة البدنية لكرة القدم خلال الفترة من ٨/٣٠-٨/١٣/١٩٩٨ على نة البحث، وكذا أساليب القياس المستخدمة، وقد قام بالتنفيذ مجموعة مؤهلة علمياً من المدربين، وقد قام احث بحكم عمله كمدير فني لقطاع مدرسة الكرة بعقد اجتماعات دورية مع السواعد لشرح أهداف البحث لبرنامج التدريبي لكل من المجموعتين، وكذا أساليب تطبيق المحتوى وإرشادات التنفيذ، وأيضاً أساليب تويم والتسجيل.

تم توحيد محتوى البرنامج من حيث الإحماء والإعداد المهاري للوحدات التدريبية اليومية، وكذا زمن عدد مرات كل منها أسبوعياً لكل من المجموعة التجريبية والضابطة وعلى مدار فترة تجربة البحث.

نفيذ التجربة

١- القياس القبلي: تم إجراء القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة من الوحدة التدريبيّة الأولى يوم السبت الموافق ١٥/٨/٩٨ والأحد الموافق ١٦/٨/١٩٩٨ ثم تلا ذلك وفي الوحدة الثالثة من الأسبوع الأول البدء بالبرامج لكل من المجموعتين.

٢- تطبيق البرنامج: تم التطبيق خلال الفترة من ١٥/٨/١٩٩٨ إلى ٢٤/٢/١٩٩٩ بواقع (٢٠) أسبوعاً، وشارك الباحث حضور الوحدات التدريبيّة اليومية للمجموعة التجريبيّة للتأكد من دقة وصحة تنفيذ البرنامج.

٣- القياس البعدي: تم إجراء القياسات البعديّة لمتغيرات البحث خلال يومي السبت الموافق ٢٧/٢/٩٩ والأحد الموافق ٢٨/٢/١٩٩٩م.

معالجة الإحصائية

قام الباحث بتجميع البيانات ووضعها في صورة تسمح بمعالجتها إحصائياً، وقد استخدم المعاملات إحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار (ت) لحساب قيمة الفروق بين المتوسطات والقياسات (القبليّة والبعديّة)
- معامل الارتباط (س) لحساب معامل الثبات للاختبارات البدينية (١٨ : ٢٢٦)، (١٢ : ٤٦٧ - ٤٧١).

عرض النتائج ومناقشتها

يعرض الباحث النتائج الإحصائية للبحث من أجل التعرف على الفروق في مستوى عناصر اللياقة البدنية خاصة بكرة القدم لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية، وكذا بين كل من المجموعتين وفق الجداول التالية:

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدينية ن = ٦٠

| الاختبارات | القياس القبلي | | القياس البعدي | | مجموع فرق المتوسطين | فرق القيمة (ت) | الدلالة |
|--------------------|---------------|--------|---------------|-------|---------------------|----------------|---------|
| | س١ | ع١ | س٢ | ع٢ | | | |
| الجرى لمسافة ٦٠٠ | ٢,٨١٦٣ | ١,٢٣ | ٢,٧٧ | ١,٠٢٣ | ٢٥٥,٧٧٧ | ٠,٠٤٢٣ | غير دال |
| ني الجذع من الرقود | ١٧,٥٦٦ | ٥,٠٦٠٨ | ١٧,٧٣٧ | ٣,٨٠٧ | ٢٨,٨٦٤٦ | ٠,١٧١ | غير دال |
| رونة العمود الفقري | ١,٨٦٣ | ٤,٢٩ | ٢,٠١٣ | ٤,٤٦٢ | ٢٨,٣٥٨ | ٠,١٥ | غير دال |
| العدو لمسافة ٥٠ | ١١,٨٩ | ٠,٩٨١ | ١١,٨٥ | ٠,٩٧٤ | ٢,٩١٢٣ | ٠,٠٤ | غير دال |
| الجرى الزحاجي | ١٠,٨١ | ١,٢٨٢ | ١٠,٧٢ | ١,٧٧ | ٤,٧٧٧ | ٠,٠٠٩ | دال |
| الوثب العمودي | ٢٣,٣٠٨ | ٧,٩٢٩ | ٢٣,٦١٣ | ٨,٥٧٥ | ١٣٦,٠١٤ | ٠,٣٠٥ | غير دال |

- قيمة (ت) الجدولية = ١,٦٧ عند مستوى ٠,٠٥ - قيمة (ت) الجدولية = ٢,٣٩ عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (٥) أنه في اختبار الجري ٦٠٠م والخاص بالتحمل لم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي، حيث بلغت قيمة (ت) ٠,١٥٧، ويرجع الباحث ذلك إلى عدم احتواء البرنامج لتدريبات تستهدف تنمية التحمل الدوري التنفسي بالأسلوب الملائم لخصائص النمو لعينة البحث، كما أن الاعتماد على التدريبات مهارية والفنية لإكساب التحمل لا يوفر نظم وأسس التتمية من حيث تكرار الأداء أو زمنه، وكذا فترات الراحة البيئية وتوقيتها ونوعيتها.

وفيما يخص اختبار ثني الجذع من الرقود لقياس القوة، فلم يتحقق فارق ذو دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي، حيث بلغت قيمة (ت) ١,٦٣ ويرجع الباحث ذلك إلى عدم إدراج تمرينات تحسين القوة من حيث الكم والتنوع ضمن برنامج التدريب.

أما عن اختبار مرونة العمود الفقري، فقد بلغت قيمة (ت) ١,٤٤، وهي غير دالة إحصائياً عن وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي، ويرجع الباحث ذلك إلى عدم احتواء برنامج المجموعة الضابطة على تمرينات تحسين مرونة المفاصل للأشبال عينة البحث معتمدين على أن الشبل في هذه المرحلة لديه مرونة طبيعية وليس في حاجة إلى تحسينها، وهو أمر يعرضه لنقص تلك المرونة الطبيعية، ويصعب من تميمتها مستقبلاً، حيث يؤكد كل من (الن ج. ريان Allan. J. Ryan) و(فريد. ل. المان Fred. L. Allman) أن عدم حركة المفاصل من خلال النشاط البدني وللمدى الملائم يؤدي إلى نقص في مرونة تلك المفاصل (١٠: ١٧٠).

كما أن الاعتماد على الأداء المهاري لتحسين المرونة لا يوفر المدى والتكرار اللازم لتحسينها، وبخصوص اختبار العدو لمسافة ٥٠م فلم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي، حيث بلغت قيمة (ت) ١,٣٩ ويرجع الباحث ذلك إلى عدم احتواء برنامج المجموعة الضابطة إلى تدريبات تنمية السرعة، سواء كانت انثقالية أو حركية، ووفق أسس تميمتها وبما يلزم الخصائص البدنية للمرحلة العمرية لعينة البحث.

أما عن اختبار الجري الزجراجي فقد بلغت قيمة (ت) ٢,٤٥ وهي دالة إحصائياً على الفروق بين القياسين القبلي والبعدي، ويرجع الباحث ذلك إلى أن تدريبات الأداء المهاري وتنوعها تتضمن في تكوينها تلك العناصر التوافقية للرشاقة ن حيث تغيير الاتجاهات على الأرض أو في الهواء للجسم وأجزائه، وكذا التحكم فيه، وبالذقة اللازمة بالإضافة إلى تحسن التوافق العضلي وازدياد القدرة على التوازن للمرحلة السنية لعينة البحث.

وفيما يخص اختبار الوثب العمودي لقياس القدرة لم يتحقق فارق ذو دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، حيث بلغت قيمة (ت) ١,٥٦، ويرى الباحث أن عدم التركيز على تنمية تلك الصفة في شكل تدريبات بالكرة وبدونها، وأيضاً افتقار البرنامج لتدريبات القوة والسرعة، وهي العناصر الداخلة في تحسين القدرة كان له الأثر في عدم تحسينها.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية ن = ٦٠

| الاختبارات | القياس القبلي | | مجموع ٢ ف | القياس البعدى | | فرق المتوسطين | قيمة (ت) | الدلالة |
|---------------------|---------------|-------|-----------|---------------|--------|---------------|----------|---------|
| | س١ | ع١ | | س٢ | ع٢ | | | |
| الجرى لمسافة ٦٠٠ م | ٢,٤٣٢ | ٤,٤٧ | ٢١,٦٤٦٦ | ١,٢٤ | ٢,١٦٣ | ٠,٢٦٩ | ٣,٤٤ | دال |
| ثني الجذع من الرقود | ١٩,٣٧٨ | ٤,٩١٤ | ٣٩,٧١٧ | ٣,٩٤٨ | ١٩,٨٤٣ | ٠,٤٦٥ | ٤,٣٩ | دال |
| مرونة العمود الفقري | ٣,٥٥٥ | ٤,٢٥٣ | ٢٨,١٨٤٦ | ٣,١٧٩ | ٣,٩٤٦ | ٠,٣٩١ | ٤,٣٨ | دال |
| العذر لمسافة ٥٠ م | ١١,٢٩٩ | ١,٧٣٠ | ٥,٤٦٨٨ | ١,٥٧٧ | ١١,٢٠٤ | ٠,٠٩٥ | ٢,٤٢ | دال |
| الجرى الزحزحي | ٩,٩٤٦ | ١,٧٢٩ | ٤,٥٨٧٨ | ١,٢٦٥ | ٩,٧٩٧ | ٠,١٤٩ | ٤,١٤ | دال |
| الوثب العمودي | ٢٧,٠٥ | ٧,٧٨٨ | ١١,٥٨٨ | ٧,٠٦٦٧ | ٢٧,٥٧٦ | ٠,٥٢٦ | ٢,٩٨ | دال |

- قيمة (ت) الجدولية = ١,٦٧ عند مستوى ٠,٠٥ - قيمة (ت) الجدولية = ٢,٣٩ عند مستوى ٠,٠١ .
يُضح من جدول (٦) أنه في اختبار الجري لمسافة ٦٠٠ م والخاص بالتحمل قد تحققت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى، حيث بلغت قيمة (ت) ٣,٤٤، ويرجع البحث ذلك لى استخدام أسلوب الأداء المتقطع والذي يعتمد على التوازن بين الحمل الزائد والأداء من (٣٠-٢٠ق) بفترات راحة بينية من (٤٥-٩٠ث) وبأداء عمل بسيط ولمعدل مجموعات قدره من (٢-٣ مجموعات) بفترة راحة إيجابية بالكرة وقدرها (٢-٣ق) بين المجموعات (١٠: ١٠٢)، (٢٠: ٩٨).

ويشير (بيترج. ل. تومسون) إلى أن النظام الهوائي الذي يحصل به الأطفال قبل سن المراهقة على نسب كبر من الطاقة هو أكبر من الكبار، وبصفة عامة فإن الإنسان يكونون أفضل عند أداء التمرينات الهادئة التي ودى لمدة أطول (٦: ٧/٤).

أما اختبار ثني الجذع من الرقود فقد حقق فروقا ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى حيث بلغت قيمة (ت) ٤,٣٩، ويعلل الباحث ذلك إلى احتواء البرنامج على تدريبات القوة باستخدام مقاومة لجسم نفسه، وكذا بعض مقاومات خارجية ذات وزن بسيط كالكرات الطيبة زنة (٣-٥ كجم) ومن خلال كراتات تتراوح ما بين (١٠-١٥ مرة) مع الزيادة التدريجية على مدار البرنامج التدريبي ووفقا للفروق لفردية، وكذا من خلال العمل في مجموعات من (٢-٣ مجموعات) وبفترات راحلة للاستشفاء (٣-٤ق) تمرينات الاسترخاء بالإضافة إلى التركيز على تمرينات الجذع والرجلين.

ويؤكد (يوهانس ربه) على ضرورة التركيز على تنمية عضلات الجذع الأمامية والخلفية عند مرحلة لتدريب الأساسي، لأن هذه العضلات تشكل نوعا من (الحزام العضلي) الذي يحمي العمود الفقري المعرض خطر الإصابة في تلك المرحلة السنية (١٤: ١٤١).

وبخصوص اختبار مرونة العمود الفقري فقد كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى، حيث بلغت قيمة (ت) ٤,٤٨، ويرى الباحث أن هذا الفارق ناتج عن استخدام تمرينات

رونة لمفاصل الجسم عامة والعمود الفقري خاصة، مما يساعد على مرونة المفاصل وإطالة العضلات، كما يؤكد (الآن.ج. ريان Allan. J. Ryan) أن عدم النشاط لحركة المفاصل يؤدي إلى نقص وفتها (١٠: ١٧٠).

ويضيف (بيتر.ج.ل. تومسون) أنه لا بد من البدء ببرامج الإطالة بصورة منتظمة للاعبين الصغار لتجنب المرونة وتحسينها مستقبلاً (٦: ١٨) بالإضافة إلى أن المرونة ترتبط ببعض العناصر البدنية الأخرى قوة والسرعة (٢: ٥٢) وهو ما تم التركيز عليه خلال البرنامج.

وفيما يخص اختبار العدو لمسافة ٥٠م فقد حقق فروقا ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس بعدي، حيث بلغت قيمة (ت) ٢،٤٢، ويعزو الباحث ذلك إلى احتواء البرنامج على تدريبات السرعة الحركية برعة البدء والانطلاق وتدريب العدو لمسافات قصيرة ومتدرجة (٢٠-٥٠م)، حيث إن التركيز على تدريبات بدون كرة يطور من مستوى عنصر السرعة (١٠: ١٢١) على أن يكون التكرار (٦-١٠ مرات)، استخدام فترات راحة بين التكرارات ما بين (٩٠-١٢٠ ث) (١٣: ١٩٨)، وكذا استخدام التقويم المستمر مدلات السرعة وزمن الأداء لدى الأشبال عينة البحث، مما يولد الدافع المستمر لديهم لتحسين تلك المعدلات منية، بالإضافة إلى تنمية القوة فهي تحسن من سرعة الأداء، وهو ما أكدته (أوسولين Oslin) (١٠: ١٢٢) كما يؤكد (بارو Barrow) بأن سرعة الحركة تتأثر بوزن الجسم ولزوجة العضلة والتكوين الجسماني طول ومرونة المفاصل (١٠: ١٢٠)، ويضيف (بيتر.ج.ل. تومسون) أن التغييرات البدنية التي تحدث أثناء عد البلوغ (أي للمرحلة عينة البحث) سوف تحسن من قدراتهم اللاهوائية (٦: ٧/٤) وهي إحدى العوامل بامة في تحسين السرعة.

أما عن اختبار الجري الزجراجي فقد كانت الفروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي، حيث نت قيمة (ت) ٤،١٤، ويفسر الباحث هذا الفارق إلى أن البرنامج قد ركز في محتواه على تدريبات الرشاقة تنوعة، وكذا تدريبات تحسين التوافق والسرعة ودقة الأداء والتوازن، وهي العناصر الأكثر ارتباطا حسين عنصر الرشاقة (١٠: ١٥٨) (٣: ٤٠) بالإضافة إلى أن التدريبات المهارية بكرة وبدونها تسهم في جة نمو الرشاقة لدى الأشبال عينة البحث.

ويؤكد (بيتر.ج.ل. تومسون) أن سن ٨-١٣ سنة هي أفضل المراحل السنوية لتنمية التوافق، وتعد التمرينات خاصة بها في هذه السن بمثابة الأساس لتنمية المهارات الخاصة بالمسابقة مستقبلاً (٦: ٣٢) (١٩: ٣٩). وبخصوص اختبار الوثب العمودي فقد كانت الفروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي، يث بلغت قيمة (ت) ٢،٩٨، ويرجع الباحث ذلك إلى احتواء البرنامج على تدريبات تحسين القدرة لقوة السرعة من خلال أداء الحركات الأساسية كالوثب والدفع والحجل، وكذا تحسين القوة بمقاومة الجسم سه أو أحد أجزائه أو استخدام الدفع لكرات طيبة خفيفة الوزن (٢-٣ كجم) ومن خلال الأداء المتنوع، وهو أشار إليه كل ن (جونسون Johnson) و(نيلسون Nelson) عن أهمية الحركات الأساسية في تحسين القدرة (١٠: ١٣٦) وكذا استخدام تكرارات سريعة بأحمال أو مقاومات بسيطة.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة ن - ٦٠

| الدلالة | قيمة (ت) | فرق المتوسطين | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | الاختبارات | م |
|---------|----------|---------------|------------------|--------|--------------------|--------|---------------------|---|
| | | | ٢ع | ٢س | ١ع | ١س | | |
| دال | ٢,٨٥٥ | ٠,٦١١ | ١,٢٩ | ٢,١٦٣ | ١,٠٢٣ | ٢,٧٧٤ | الجري لمسافة ٦٠٠م | ١ |
| دال | ٢,٩٤٩ | ٢,١٠٦ | ٣,٩٤٨ | ١٩,٨٤٣ | ٣,٨٠٧ | ١٧,٧٣٧ | ثني الجذع من الرقود | ٢ |
| دال | ٢,٧٤٩ | ١,٩٦ | ٣,١٧٩ | ٣,٦٤٦ | ٤,٤٦٢ | ٢,٠١٣ | مرونة العمود الفقري | ٣ |
| دال | ٢,٦٧٧ | ٠,٦٤٦ | ١,٥٧٧ | ١١,٢٠٤ | ٠,٩٧٤ | ١١,٨٥ | العدو لمسافة ٥٠م | ٤ |
| دال | ٣,٢٦١ | ٠,١٢٣ | ١,٢٦٥ | ٩,٧٩٧ | ١,٧٧ | ١٠,٧٢ | الجري الزحزاجي | ٥ |
| دال | ٢,٧٤ | ٢,٩٦٣ | ٧,٠٦٦٧ | ٢٧,٥٧٦ | ٨,٥٧٥ | ٢٣,٦١٣ | الوثب العمودي | ٦ |

- قيمة (ت) الجدولية = ٢,٠٠ عند مستوى ٠,٠٥ - قيمة (ت) الجدولية = ٢,٦٦ عند مستوى ٠,٠١
يتضح من جدول (٧) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية ولصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية في كافة الاختبارات، حيث بلغت قيمة (ت) في اختبار الجري لمسافة ٦٠٠م (٢,٩) وفي اختبار ثني الجذع من الرقود (٢,٩) وفي اختبار مرونة العمود الفقري (٢,٨) وفي اختبار العدو لمسافة ٥٠م (٢,٧) وفي اختبار الجري الزحزاجي (٣,٢٦) والوثب العمودي (٢,٧)، ويرجع الباحث هذا الفارق بين القياسات البعدية لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية إلى الأسس التالية:

- ١- اعتماد البرنامج على وحدات التدريب الفردي لمراعاة الفروق الفردية، حيث أنه لا يوجد برنامج تدريبي مثالي يؤدي إلى نتائج مثالية لجميع اللاعبين.
- ٢- تصنيف اللاعبين إلى مجموعات متقاربة المستوى من حيث عامل (الوراثة/وسن النمو/العمر التدريبي)، حيث إن الفرق بين اللاعبين في نفس العمر الزمني يمكن أن يصل إلى (٤) سنوات في سن النمو أو العمر البيولوجي (٦ : ٢٢).
- ٣- اتباع أسس ومبادئ علم التدريب الرياضي والخاصة بتنمية العناصر البدنية للناشئين والمشار إليها بإجراءات البحث، وكذا أسس تخطيط الوحدات التدريبية للصغار.
- ٤- استخدام أسلوب المجهود المتقطع لتحسين القدرة الهوائية، أي التبادل المبرمج بين فترات العمل وفترات الراحة، حيث إنه لا يوجد حدود عمرية للتكيف مع متطلبات خاصة لتنمية التحمل، بالإضافة إلى اتخاذ الأداء الحركي للتمارين شكل الأداء لمتطلبات اللعب في كرة القدم، وبما يخدم تحسين التحمل وانسيابية الحركات أيضا (١٤ : ٢٦، ٤٢)، كما أن عدم استخدام تدريبات تجلد مع هذه المرحلة السنة اعتقاد خاطئ، حيث تبين من نتائج الدراسات الحديثة أن تدريبات تجلد ذات الجرعات المترتبة تعتبر وسيلة ناجحة ومناسبة لتحسين التحمل وتقوية أعضاء جسم الأشبال (٥ : ٨٤).

٥- التركيز على تحسين القوة من خلال الوضعية الأفقية لتخفيف الضغط على العمود الفقري والمفاصل، كما أنها تعمل على تنمية جميع العضلات وخصوصا عضلات الظهر والبطن (الجزع/أمامية وخلفية) والمعقدة، وأيضا الإكثار من التمارين العامة التي لا تتطلب التغلب على مقاومات كبيرة وإنما مقاومة جسم الشبل نفسه وغيرها من المقاومات الخفيفة وعلى شكل ألعاب مسلية بالإضافة إلى التنوع والتغيير وتعدد جوانب التمارين (١٧ : ٥٧-٦٠).

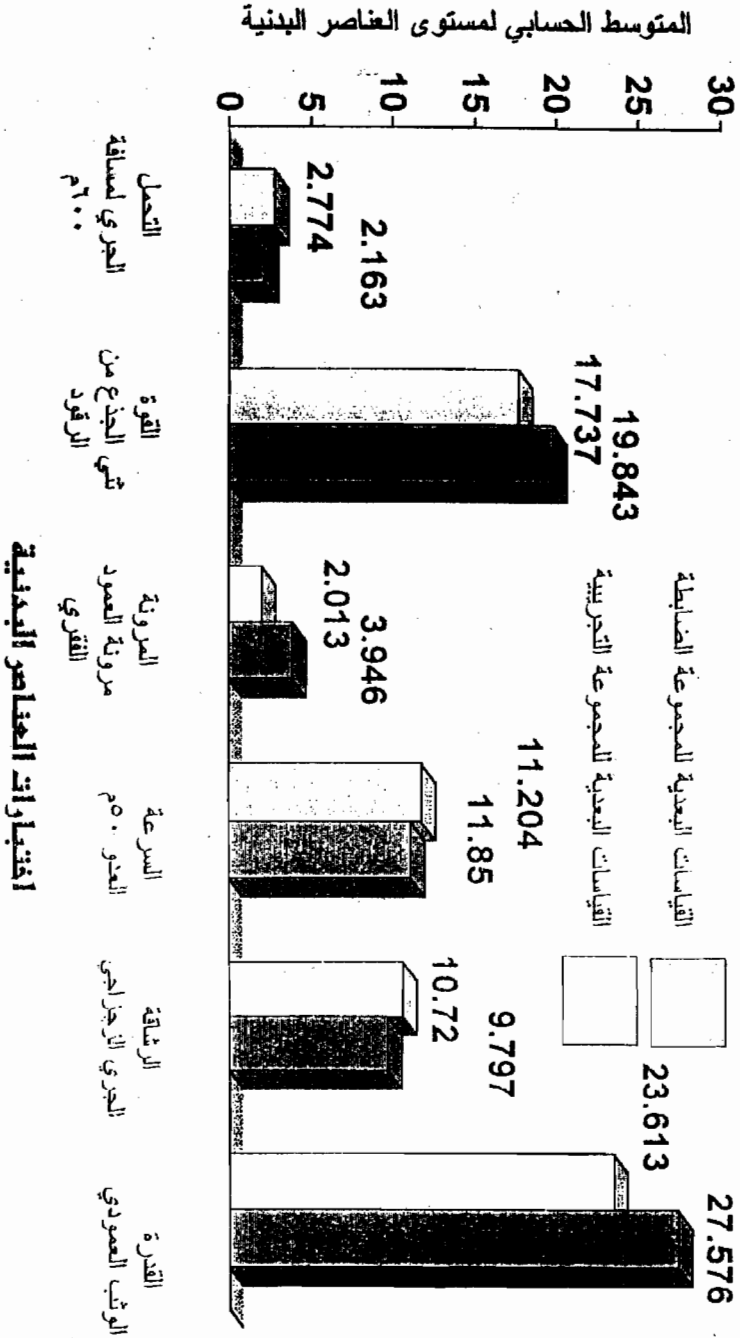
٦- استخدام التمارين التي تستهدف تحسين المرونة للمفاصل وإطالة العضلات العاملة عليها بأسلوب الأداء الديناميكي في مقدمة الوحدات التدريبية اليومية وعلى مدار البرنامج التدريبي.

٧- نظرا إلى ما يشير إليه (يوهانس ربه) من أن المراحل العمرية المبكرة مناسبة جدا لتنمية أنواع معينة من السرعة وشروطها حيث يستكمل نمو الجهاز العصبي إلى حد ما في سن مبكرة، ولا تسمح الشروط البيولوجية بعد ذلك بتحسين أشكال السرعة إلا بشكل محدود (١٤ : ١٢-١٥)، ولذا فقد تم التركيز على تحسين عنصر السرعة الحركية والانتقالية بمسافات قصيرة نسبيا وباستخدام الأسلوب المتنوع والمتغير تجنباً لظهور (حاجز السرعة) خاصة في مرحلة تدريب الناشئين واستخدام الطريقة التكرارية (تكرار تنفيذ منطبات معينة بكثرة القدم والراحة الكافية للشفاء التام) (١٤ : ١٤)، (١٥ : ٢٨).

٨- احتواء البرنامج على تدريبات تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء وكذا تمارين الاتزان والتحكم والدقة والتوافق بالكرة وبدونها مع البعد عن الأداء خلال مرحلة التعب حيث يرتبط الرشاقة براحة الجهاز العصبي للتركيز على دقة الأداء (١٨ : ١٥)، (٣ : ٢٢)، (٤ : ١٢).

٩- استخدام الطريقة التكرارية المنخفضة (٦-١٠ مرات) لتحسين القدرة وبشدة منخفضة (٢٠٪ من استطاعة الشبل وأدائه) وفترات راحة طويلة (٢-٣) حيث إن الإعداد المتكامل لا يتطلب الاهتمام بالحمل فقط، بل يجب أن يكون ذلك مصحوبا بالاهتمام بفترات الراحة البيئية أيضا (٥ : ١٠٥).

رسم بياني (١) يوضح دلالة الفروق بين القياسات البعدية لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبارات العناصر البدنية



لاستنتاجات

- يتم الإعداد البدني للمرحلة السنية عينة البحث، وفي إطار خصائص مراحل النمو لديها وفق ما يلي:
- ١- **القوة:** نظرا لتحسن الانقباض العضلي وزيادة نسبة الألياف الحمراء بالعضلات، وأيضا زيادة وزن العضلات بالنسبة لوزن الجسم الكلي عن المرحلة السابقة (٧-٩ سنوات)، فإنه يمكن تحسين القوة العضلية والقدرة باتتباع الأسس:
 - ١- مقدار المقاومة: تكون بوزن الجسم نفسه أو أحد أجزائه وكذا باستخدام مقاومات خارجية بسيطة كالكرات الطبية زنة (٣-٥ كم).
 - ٢- دوام المقاومة: يبدأ استخدام تكرر الأداء (الحجم) أو زمن (الشدة) ولكن ألا يزيد التكرار عن (١٠-١٥ مرة) والزمن من (٣٠-٤٥ ث) والمجموعات من (٢-٣ مجموعة) وبفترة راحة للاستشفاء بين مجموعات قدرها (٣-٤ ق).
 - ٣- اتجاه العمل العضلي: يكون من خلال العمل ضد مقاومات خفيفة في عمل حركي مطابق للأداء المهاري ولمجموعات عضلية مختلفة، مع الإقلال من العمل ضد الجاذبية الأرضية.
 - ٢- **المرونة:** يظهر مراكز جديدة للعظم بالذراعين والرجلين واكتمال نمو المفاصل لدى عينة البحث يمكن استخدام لعمل الديناميكي لتحسين مرونة المفاصل وإطالة العضلات العاملة عليها.
 - ٣- **السرعة:** يتم التركيز على تحسين نوعية الحركة بزيادة سرعتها المتمثلة في (سرعة البدء/ الوقوف من الجلوس والرقود والانبطاح/ سرعة الجلوس ضولا فتحا والعودة للوقوف .. إلخ).
- أن يكون معدل السرعة الانتقالية ما بين (٣٧،٣٧ م/ث - ٥٥،٧٨ م/ث) ولمسافات من (٢٠-٥٠ م) وبما يضمن عدم ارتفاع شدة الحمل.
 - يراعى التركيز على استعادة الشفاء باستخدام تمارين الاسترخاء والتنفس العميق خلال فترات الراحة البيئية (١ق-٣٠، ١ق).
 - ٤- **الرشاقة:** نتيجة لتحسن التوافق العضلي العصبي وازدياد القدرة على التوازن وتغيير اتجاهات الجسم لدى عينة البحث، حيث يتم التركيز على تمارين تغيير الاتجاه والمسار والتنوع لها، وكذا تمارين التوافق والتوازن ودقة الأداء الحركي لارتباط تلك العناصر لتحسين الرشاقة وتزيد من تحسينها.
 - ٥- **التحمل:** تزداد فترة واستمرار ومسافات العمل لدى عينة البحث نظرا لنمو عضلة القلب والرئتين، ولا بد من إعداد التدريبات بطريقة مقننة تراعي التوازن بين الحمل والراحة أي من خلال الجهد أو الأداء المتقطع، على أن تكون فترة الراحة إيجابية (٤٥-٩٠ ث) وذات حمل بسيط (٢٠-٣٠ ق) وبمجموعات من (٢-٣) وبفترات راحة بين المجموعات (٢-٣ ق).

توصيات

بناء على الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث وفي حدود عينة البحث يمكن التوصية بما يلي:

- ١- ضرورة إخضاع الأشبال عينة البحث لبرامج تحسين العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم والتي تتلاءم مع خصائص مرحلة نموها، لما في ذلك من أهمية في خلق أسس وقواعد تطوير تلك العناصر مستقبلاً.
- ٢- مراعاة اتباع أسس تنمية العناصر البدنية الخاصة بكرة قدم الأشبال عينة البحث.

مراجع

- ١- إبراهيم حنفي شعلان: أسس ومبادئ تنمية العناصر البدنية لدى المبتدئين في كرة القدم للمرحلة السنوية (٧-٩) سنوات بدولة الإمارات (المؤتمر العلمي الثاني) واقع الرياضة العربية وطموحاتها المستقبلية، جامعة الإمارات (كلية التربية-قسم التربية الرياضية) العين، ١٩٩٩م.
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح: الاستشفاء في المجال الرياضي (السونا، التدليك، جلسات الماء، التغذية، التخلص من التعب) دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، ١٩٩٩.
- ٣- أبو العلا عبد الفتاح، إبراهيم شعلان: فسيولوجيا التدريب في كرة القدم (٦٥٠ تدريباً للكفاءة الفسيولوجية والحركية والإعداد البدني) دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٣.
- ٤- أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٣.
- ٥- أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب: التربية الحركية لنطفال، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٢.
- ٦- بيتر ج. ل. تومسون: المدخل إلى نظريات التدريب، ترجمة مركز التنمية الإقليمي بالقاهرة، (الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة (تأهيل المدربين) ١٩٩٦.
- ٧- حنفي محمود مختار: الاختبارات والمقاييس للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٣.
- ٨- حنفي محمود مختار، مفتي إبراهيم: الإعداد البدني في كرة القدم، الطبعة الأولى دار زهران للنشر، القاهرة ١٩٨٩م.
- ١٠- طه إسماعيل، إبراهيم شعلان: كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٩.
- ١١- عمرو علي أبو المجد: أثر برنامج تدريبي مقترح على التقدم بالمستوى البدني والمهاري في كرة القدم للناشئين رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين للبنين (جامعة حلوان) ١٩٧٩.

١٢- فؤاد البهي السيد: علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٧٩.

١٣- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧.

١٤- يوهانس ريه، انغيورغ ريتز: مدخل إلى نظريات وطرق التدريب العامة، مكونات اللياقة البدنية، ترجمة بورغن شلايف، المعهد العالي الألماني للتربية الرياضية، لايبزغ، جمهورية ألماني الديمقراطية، ١٩٨٧.

15-A-Benigni-Akuk: Lecons De Footbal, Dribble, Passe, Tib, Editions devecchi S. A. Paris.

16-Bernard Tarpin: Preparation du Football eur photode Couverturepresse sport, 1998.

17-Brenke H: Dietrich, L., Berthold F. Training sme thodi sche Hinweise Zur Vermeidungvon Schaden am stutz-und Bewegung Sapparat. 1985.

18-Clarke, D. H. And Clarke: Reseach Proecessin Physical Education, Printice Hell Inc. New Jerset, 1984.

19-Mervyn Beck: Soccer Fit training & Health For Soccer Players, the Crowood press, 1991.

20-Nick Whitehead & Malcolm cook Soccer Training Comes. Drills, and Fitness practices A, Black London, 1998.