

أسس ومبادئ تنمية العناصر البدنية لدى المبتدئين في كرة القدم للمرحلة السنية (٧-٩) سنوات في محافظة البصرة

د. عبدالامير هاشم علاوي
كلية الاداب – جامعة البصرة

مقدمة ومشكلة البحث

تهتم المؤسسات الرياضية والأندية الرياضية على كافة مستوياتها بتأسيس القاعدة من النشء في كرة القدم وبما يبني أجيالاً مستقبلية ذات مستوى متكامل ومتوازن لعناصر اللعبة .

ويعتبر الإعداد البدني من أهم عناصر لاعبي كرة القدم كونه يعد أساساً لتطوير الأداء المهاري والفني والخططي والنفسي (١٧:٤) (٨٩:٧) ويؤكد (ألن ج ريان وآخرون) أن درجة اللياقة البدنية تعتمد على الحالة الصحية للفرد والتكوين الجسماني ، وعلى الأنشطة البدنية التي يمارسها حالياً أو فيما مضى وهو مؤشر على ما حصل عليه اللاعب من تدريبات منذ أن كان طفلاً عمره (٦) سنوات (٩٠:٨) .

ولذا حظيت عملية التخطيط لوضع البرامج التدريبية بالعناية الكاملة من قبل القائمين على عملية التدريب لهذا القطاع ومنها برامج الإعداد البدني ، غير أن وجهات النظر قد تعددت فيما يخص إدراج تلك البرامج البدنية ضمن محتوى خطة إعداد المبتدئين من عدمه ، فمنها من يؤيد اتجاه احتواء الخطة التدريبية للصغار على الإعداد البدني مستندين في ذلك إلى خصائص مراحل النمو التي قد تتعرض للضرر من جراء تدريبات عناصر اللياقة البدنية ، حيث إنها غير متكاملة النمو خاصة الجهاز العصبي والأجهزة الحيوية والوظيفية والجهاز الهيكلي .

ويضيف توماس ريلي (T.Reilly) أن مقومات البناء السلوكي للتميز الرياضي تتأسس أثناء الطفولة . أن التفاعل بين البيئة والمحيط والطفل كوحدة بايولوجية تتأثر بصورة رئيسية بعوامل اجتماعية وجينية . أن النجاح في الرياضة بصورة كبيرة نتيجة للعب الصحيح في بداية الطفولة (١-٧ سنوات) ورياضة شبه منظمة في الطفولة المتأخرة (٧-١١ سنة) . (٢٠٧:١٧)

بينما يرى آخرون إمكان إدراج الإعداد البدني ضمن خطة تدريب الأشبال والناشئين لأهمية ذلك في المساهمة في تطوير وتحسين القدرات البدنية والحركية وتجنب عدم أو قلة تطويرها على المدى البعيد ، ولكن دون أن تستند في ذلك على أسس ومبادئ تنفيذ تلك البرامج والتي تتلافى الأضرار بأجهزة الجسم المختلفة

وظيفياً وعصبياً وهيكلياً وتؤكد الاستفادة من تلك البرامج البدنية في تحسين العناصر البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم .

وهناك وجهة نظر ثالثة ترى اكتساب العناصر البدنية للصغار من خلال أدائهم للبرامج المهارية وبطريقة غير مباشرة ، معارضين في ذلك إخضاع الأشبال لبرامج تدريبية بدنية .

ونظراً إلى أن الأبحاث التي أجريت على الأشبال والصغار في كرة القدم فيما يخص إعدادهم بدنياً قد تناولت تأثير برامج منظمة ومقننة على تحسين العناصر البدنية بصورة أكثر إيجابية عن مثيلاتها التي تعتمد على الارتجال ، غير أن تلك الأبحاث لم تتضمن أسس ومبادئ تحسين تلك العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم وارتباط ذلك بخصائص مراحل النمو للمبتدئين ، ومن تلك الأبحاث دراسة مفتي إبراهيم (١٩٨٩) عن تأثير استخدام الكرة في كل محتويات البرامج التدريبية وبين استخدامها في بعض محتوياته على مستوى اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية . وبحث عمرو أبو المجد (١٩٩٧) للتعرف على اثر برنامج تدريبي مقترح على التقديم بالمستوى البدني والمهاري للاعبين كرة القدم .

وفي دراسة متكاملة لتحديد أهم العناصر البدنية للعبة كرة القدم (٩٢:٨) أمكن تحديد العناصر ومكوناتها فعنصر التحمل تتحدد مكوناته في (تحمل السرعة /تحمل الأداء/ التحمل الدوري التنفسي /تحمل القوة) ولعدم اكتمال نمو الجهاز العصبي المركزي والجهازين الدوري والتنفسي لدى الأشبال ، فإن تحمل كل من السرعة والقوة يصبح أمراً مستبعداً ، ولارتباط تحمل الأداء بالجانب المهاري والحركي المتعدد فإنه يقتصر على التحمل الدوري التنفسي وفق أسس معينة .

أما عن مكونات عنصر السرعة فهي (السرعة الانتقالية / سرعة الأداء/ سرعة الاستجابة) ولعدم اكتمال الجهاز العصبي والعضلي فإنه يقتصر الاهتمام على تحسين سرعة الانتقال والحركة .

وبخصوص مكونات القوة فهي (القوة العضلية / القدرة) ولعدم اكتمال الجهاز الهيكلي وخاصة غضاريف النمو (٥١:١) فإن مكون القدرة هو الأنسب لطبيعة أداء الحركات الأساسية التي يؤديها الأطفال في تلك المرحلة العمرية .

وفيما يخص عنصر المرونة ، فالأطفال بطبيعتهم أكثر مرونة من الكبار إلا أن استخدام الأطفال لتدريبات القوة وحدها يؤدي إلى حدوث تأثيرات سلبية على مرونة المفاصل (٥٢:١) ولذا فالحاجة إلى تحسين هذا العنصر لدى الصغار أمر لا بد من التركيز عليه في برامج الإعداد البدني .

أما عن عنصر الرشاقة فهو الأكثر ارتباطاً بالعناصر البدنية الأخرى في نواحي متعددة وخاصة التوازن ودقة الأداء والتوافق الحركي ، كما إنها ترتبط بالمهارات الأساسية ارتباطاً طبيعياً أي إنها قدرة توافقية حركية

(٨: ١٥٧، ١٥٨) ، ويشير (هرتز) Hirtz إلى أن أفضل فترة لتنمية التوافق لدى الأطفال هي الفترة التي تسبق المراهقة ، وخاصة خلال المرحلة من (٦-١٢ سنة) (١: ٥٢)

ومن هنا يمكن تحديد مكونات العناصر البدنية التي يمكن إدراجها ببرامج الإعداد البدني للأشبال هي (التحمل الدوري التنفسي القدرة / سرعة الانتقال والأداء الحركي / المرونة / الرشاقة) .

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب وجد انه لا توجد برامج لتطوير وتحسين العناصر البدنية وتأسيسها لدى قطاع البراعم والأشبال والناشئين تطبق وفق أسس ومبادئ علمية ، واضعة في الاعتبار خصائص مراحل النمو لتلك الفئة العمرية .

كما أن الغالبية لا تدرج البرامج البدنية ضمن خطة التدريب لهذا القطاع مؤيدين في ذلك وجهة النظر الأولى ومستنديين على قراءتها ، ويطبّقون وجهة النظر الثالثة والتي تعتمد على اكتساب الأشبال القدرات البدنية من خلال الأداء المهاري .

ونظراً إلى أن القدرة على تعلم مهارة حركية تتأثر بالنمو والنضج ويستطيع الطفل تعلم نشاط حركي معين عندما يحصل على النمو البدني العقلي لإنجاز الحركة (٣: ٥٠) وأن الأداء المهاري المجرد لا يحقق التحسن المطلوب لمختلف العناصر البدنية لافتقاده أسس تنمية تلك العناصر من حيث مدى الحركة وتكرار الأداء وزمن وتوفير المقارنة لتحسين القوة وغيرها .

كما أن هناك بعض خصائص النمو لتلك المرحلة العمرية للأشبال يمكن استغلالها في تطوير بعض العناصر البدنية بنفس أهمية تجنب الأضرار بالحالة والصحية للصغار بسبب عدم اكتمال الأجهزة لجسم الشبل والناشئ . بالإضافة إلى أن برنامج الحركات الأساسية يساعد على تحسين وتطوير أداء الصغار بدنياً وتوسع من مدى قدراتهم الحركية (٣: ٤٩)

وكل ما تقدم يدفع الباحث إلى إجراء دراسة علمية لتحديد أسس ومبادئ تنمية العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم لدى قطاع البراعم والأشبال من سن (٩-٧ سنوات) بالأندية المختلفة بكرة القدم ، وكذلك المرحلة الابتدائية بمدارس التربية والتي تعد التلاميذ وفق برامج خاصة بكرة القدم .

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على أسس ومبادئ تنمية العناصر البدنية بكرة القدم لدى البراعم والأشبال للمرحلة العمرية من (٧-٩ سنوات) في البرنامج التدريبي المعد من قبل مدرب أشبال نادي الميناء الرياضي في محافظة البصرة .

فروض البحث

في ضوء هدف البحث يفترض الباحث ما يلي :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التي تستخدم أسس تنمية التحمل للأشبال عينة البحث ، وبين المجموعة التي لا تستخدم البرامج البدنية ولصالح المجموعة التي تطبق برامج الإعداد البدني .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التي تستخدم أسس تنمية القوة للأشبال عينة البحث وبين المجموعة التي لا تستخدم البرامج البدنية ولصالح المجموعة التي تطبق برامج الإعداد البدني .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التي تستخدم أسس تنمية عنصر المرونة للأشبال عينة البحث وبين المجموعة التي لا تستخدم البرامج البدنية ولصالح المجموعة التي تطبق برامج الإعداد البدني .
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التي تستخدم أسس ومبادئ وتنمية السرعة للأشبال عينة البحث ، وبين المجموعة التي لا تستخدم البرامج البدنية ولصالح المجموعة التي تطبق برامج الإعداد البدني .
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التي تستخدم أسس وتنمية عنصر الرشاقة للأشبال عينة البحث ، وبين المجموعة التي لا تستخدم البرامج البدنية ولصالح المجموعة التي تطبق برامج الإعداد البدني .

مجالات البحث

- ١- المجال البشري : لاعبو نادي الميناء الرياضي بكرة القدم للأشبال في محافظة البصرة للموسم الرياضي ٢٠٠١-٢٠٠٢ للمرحلة العمرية (٧-٩ سنوات) وعينة من نفس الفئة العمرية غير خاضعة إلى برنامج تدريبي .
- ٢- المجال المكاني : ملاعب نادي الميناء الرياضي .
- ٣- المجال الزماني : ١/١١/٢٠٠١ ولغاية ١/٢/٢٠٠٢ .

إجراءات البحث

أولاً : منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي للتعرف على تأثير أسس ومبادئ تنمية العناصر البدنية كمتغير تجريبي على تحسين مستوى العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم لدى الأشبال عينة البحث ، وذلك بالقياس القبلي والبعدي على مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بعد تحقيق أكبر قدر من تكافؤ المجموعتين .

ثانياً : عينة البحث

قام الباحث باختيار عينة عشوائية قوامها (٣٠) شبلًا من أشبال كرة القدم بنادي الميناء الرياضي في محافظة البصرة خلال الموسم الرياضي ٢٠٠٢/٢٠٠١ للمرحلة العمرية من (٧-٩ سنوات) تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بواقع (١٥) شبلًا لكل مجموعة .

- تم مراعاة تمثيل كل سن داخل المجموعة بعدد (٢٠) لاعباً حتى تحوي العينة خصائص مراحل النمو بصورة متوازنة للمرحلة السنية .
- قام الباحث بإيجاد التكافؤ ومراعاة التجانس بين أفراد العينة لكل المجموعتين في متغيرات (السن / الطول / الوزن) ومستوى عناصر اللياقة البدنية التي تعيشها الاختبارات المستخدمة وجدول (١)،(٢) يوضحان التكافؤ بين المجموعتين.

دلالة الفروق لتكافؤ العينة في كل من السن والطول والوزن

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فرق المتوسطين	قيمة (ت)	الدلالة
		س ١	ع ١	س ٢	ع ٢			
السن	الشهر	١٢٦,٥٦	٧,٦٦	١٢٧,٠٦	٧,٨١٨	٠,٥٠	١,٢٨	غير دال
الطول	سم	٩٧,٤٠	٩,٩٠	٩٧,٣٦	١٠,٠٣	٠,٠٤	٠,٠٨	غير دال
الوزن	كغم	٢٥,٥٥	٥,٣٨٤	٢٥,٥١٦	٥,٥٢٩	٠,٠٣٤	٠,٠١	غير دال

قيمة (ت) الجدولية = ٢,٠٤ عند مستوى ٠,٠٥ وقيمة (ت) الجدولية = ٢,٧٥ عند مستوى ٠,٠١ .

يتضح من الجدول (١) عدم وجود فروق دالة إحصائية المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من السن ، الطول ، الوزن ، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه القياسات .

جدول (٢)

تكافؤ المجموعتين والضابطة في الاختبارات البدنية لعينة البحث (ت) = ٣٠

م	الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فرق المتوسطين	قيمة (ت)	الدلالة
		س ١	ع ١	س ٢	ع ٢			
١	الجري ٤٠٠م	١,٤٧٣	٠,٢٢٦	١,٥١٥	٠,٢٦٤	٠,٠٤٢	٠,٠٦	غير دال
٢	الوثب من الثبات	١,٠٧٥٣	٠,٢٦٥	١,١٠٦	٠,٢٢٧	٠,٠٣١	٠,٠٤	غير دال
٣	مرونة العمود الفقري	٠,٨٣٣	٣,٠٤١٧	١,٠٣	٣,٣٩	٠,١٩٧	٠,٠٦٩	غير دال
٤	السرعة الحركية	٥,٨٤٩	٠,٢٠٦٨	٥,٨٥٦	٠,٠٧٨	٠,٠٠٧	٠,٠١	غير دال
٥	الجري الأرتداري	١٣,٣٥٧	٠,٥٣٣	١٣,٣٢٨	٠,٦٥٢	٠,٠٢٩	٠,٠٢٦	غير دال

قيمة (ت) الجدولية = ٢,٠٤ عند مستوى ٠,٠٥ وقيمة (ت) الجدولية = ٢,٧٥ عند مستوى ٠,٠١ .

يتضح من الجدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في العناصر البدنية ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه القياسات .

ثالثاً : وسائل جمع البيانات

اختار الباحث الاختبارات التي تقيس مكونات العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم والتي تتلائم مع خصائص مراحل النمو لعينة البحث بواقع خمسة اختبارات تم دراسة البعض منها علمياً من خلال البحوث والمرجع (٤) وقد تحددت تلك الاختبارات فيما يلي :

- اختبار قياس القدرة (الوثب من الثبات لأبعد مسافة) وهو من أكثر الاختبارات صلاحية للوقوف على تطور القدرة العضلية (١٠:٣٩) .
 - اختبار قياس المرونة (مرونة العمود الفقري) .
 - اختبار قياس الركض ٣٠ م من الانبطاح .
 - اختبار قياس الرشاقة (الجري الارتدادي) .
- وقد قام الباحث باختبار المعاملات العلمية (الصدق/الثبات) لمجموعة الاختبارات المستخدمة

أ- معامل الثبات :

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

جدول رقم (٣)

معامل ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث

م	الاختبارات	مجموع الاختبار الأول	مجموع الاختبار الثاني	حاصل ضرب القياسين	مجموع مربع القياس الأول	مجموع مربع القياس الثاني	معامل الارتباط (الثبات)
١	الجري ٤٠٠ م	٢٦,٤٨	٢٦,٣٦	٣٤,٩٦	٣٥,١٦٦	٣٤,٧٨٤	٠,٨٩٤
٢	الوثب من الثبات	٢٨,١٧	٢٨,٣٠	٣٩,٩٤	٣٩,٧٧	٤٠,١٢٣٨	٠,٩٢٧
٣	مرونة العمود الفقري	١٢٧	١٣٨	١٠٢٩	٩٨٣	١٠٨٨	٠,٩٨٦
٤	السرعة الانتقالية	١١٥,٨٩	١١٥,٤٨	٦٧١,٢٤	٦٧٣,٧٤	٦٦٨,٩	٠,٩٦٥
٥	الجري الارتدادي	٢٥٩,٧	٢٥٩,٤٩	٣٥٢٥,٧٦	٣٣٨١,٢٨٨	٣٣٧٥,٥٠٧	٠,٩٥٧

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

ب- معامل الصدق :

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

جدول رقم (٤)

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

م	الاختبارات	المجموعة المدربة		المجموعة غير المدربة		فرق المتوسطين	قيمة (ت)	الدلالة
		س١	ع١	س٢	ع٢			
١	الجري ٤٠٠ م	١,٣٤٦	٠,٢٢٣	١,٤٩٢	٠,٢٠٥	٠,١٤٤	٢,٠٩٨	دال
٢	الوثب من الثبات	١,١٣١	٠,٢٨٦	٠,٦٠٨	٠,٣٢١	٠,٥٢٣	٥,٢٩٨	دال
٣	مرونة العمود الفقري	٢,٣٥	٢,٩٧١	٠,٧٥	٣,٠٦٤	٣,١	٣,١٦٦	دال
٤	السرعة الانتقالية	٥,٨	٠,٣٢	٦,٠٣٥	٠,٣٦٧	٠,٢٣٥	٢,١١	دال
٥	الجري الارتدادي	١٣,٠٠	٠,٦١٨	١٣,٨٩	٠,٦٢٩	٠,٨٨٧	٤,٣٨٥	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 .

رابعاً : الخطوات الإجرائية للبحث

أ- الإعداد للبرنامج التدريبي وفق الأسس التالية :

* احتواء وحدة التدريب اليومي على جزء الإعداد البدني بزمان قدره (٢٠-٢٥ق) وبواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً .

* تشمل تدريبات جزء الإعداد البدني على العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم والمكونات التي تتوافق مع خصائص مرحلة النمو لعينة البحث وفقاً لتأثيرها على درجة نمو الجهاز العصبي والعضلي والهيكلية ، وكذا الدوري والتنفسي ولتجنب الأضرار بتلك الأجهزة أو تعرض الشبل للإصابات البسيطة أو المزمنة أو حالات التشوه الجسمية أو المرض .

* تأخذ شكل التدريبات لمختلف العناصر البدنية طبيعة الأداء الحركي للمرحلة السنية عينة البحث أي الحركات الأساسية (الانتقالية / غير الانتقالية / التعامل مع الأداء) وبما يرتبط بمتطلبات العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم .

* استخدام أسس ومبادئ علم التدريب الرياضي فيما يخص تدريب المبتدئين والناشئين بدنياً وكذلك إتباع أسس جديدة مستمدة من طبيعة الأداء الحركي لعينة البحث ، وأخرى من خصائص مرحلة النمو وظيفياً وفسيولوجياً هو ما ستشير إليه نتائج البحث وتوضحه .

أما عن الأسس العامة لتدريب الناشئين والصغار فقد روعي استخدام ما يلي لتنمية العناصر البدنية :

* **التحمل** : التدرج في سرعة الجري ثم تنوعه بالكرة ودونها (الطريقة المتغيرة) لتحسين القدرة الهوائية ، وكذلك استخدام فترات الراحة البينية الايجابية بين التدريبات من (٣٠-٤٥ث) وفي شكل العاب بسيطة (٨: ١٠١ ، ١٠٢) .

* **القوة** : ويتم التركيز على تحسين مكون (القدرة) أي القوة المميزة بالسرعة ، وأن تتميز التدريبات بسرعة الانقباضات العضلية ، وأن تكون من خلال مقاومات بسيطة ٤٠% من أقصى ما يستطيع الشبل تحمله وتكرار التدريب في حدود (١٠) مرات ، والمجموعات من (٣-٤) مجموعات وفترات الراحة (الاسترخاء) في حدود (٣ق) بين المجموعات (٨: ١٣٩) ، ويراعي التركيز على تنمية عضلات الجذع الأمامية والخلفية حيث إنها تشكل الحزام العضلي الذي يحمي العمود الفقري المتعرض لخطر الإصابة في تلك المرحلة السنية ، كما يراعى أن تكون في شكل العاب تناسب انفعالات الأطفال ، وأن يكون هناك تنسيق في تدريب المجموعات

العضلية القابضة والباسطة والمثبتة والتي تقوم بعملها في نفس الوقت عند الأداء الحركي .

*** السرعة :** يقتصر على تدريب السرعة الحركية وسرعة العدو لمسافات قصيرة (١٠-٣٠م) 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 من (٣٠ث) بين سرعة الأداء الحركي لأوضاع الجسم .

*** الرشاقة :** ويتم التركيز على تنميتها 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 والجمباز وجري الموانع واختلاف مواقف وظروف الأداء ويراعي مبدأ التدرج من البسيط إلى المركب والأداء العكسي للتمرين وتغيير الحدود المكانية .

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

- محتويات البرنامج شملت تدريبات الحركات الأساسية (الانتقالية وغير الانتقالية والتعامل مع الأداء) وكذلك ألعاب صغيرة ومسابقات بهدف تحسين وتنمية العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم ووفق الأسس العامة السابق الإشارة إليها ، وكذلك وفق ما سيتم إضافته من مبادئ لهذا البحث ولكافة العناصر البدنية وخاصة ما يتلاءم من مراحل النمو مع عينة البحث .

التجربة الاستطلاعية

تم تنفيذ عدة وحدات تدريبية لعناصر اللياقة البدنية لكرة القدم خلال الفترة من ١٠/١٠/٢٠٠١ ولغاية ٢٠/١٠/٢٠٠١ على عينة البحث ، وكذلك أساليب القياس المستخدمة ، وقد قام بالتنفيذ مجموعة مؤهلة علمياً من المدربين ، وقد قام الباحث بشرح أهداف البحث لكل من المجموعتين وكذلك أساليب التطبيق للمحتوى وإرشادات التنفيذ ، وأيضاً أساليب التقويم والتسجيل ثم توحيد محتوى البرنامج من حيث الإحماء والإعداد المهاري للوحدات التدريبية اليومية ، وكذلك زمن وعدد مرات كل منها أسبوعياً لكل من المجموعة التجريبية والضابطة وعلى مدار فترة تجربة البحث .

تنفيذ التجربة

أ- **القياس القبلي** : تم إجراء القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة من الوحدة التدريبيّة الأولى يوم السبت الموافق ٢٥/١٠/٢٠٠١ والأحد الموافق ٢٦/١٠/٢٠٠١ ثم تلا ذلك وفي الوحدة من الأسبوع الأول البدء بالبرنامج لكل من المجموعتين .

ب- **تطبيق البرنامج** : تم التطبيق خلال الفترة من ١/١١/٢٠٠١ إلى ١/٢/٢٠٠٢ بواقع (١٢) أسبوعياً بلغت خلالها عدد الوحدات التدريبيّة (٣٦) وحدة تدريبيّة وشارك الباحث حضور الوحدات التدريبيّة اليومية للمجموعة التجريبيّة للتأكد من دقة وصحة تنفيذ البرنامج .

ج- **القياس البعدي** : تم إجراء القياسات البعديّة لمتغيرات البحث خلال يومي السبت الموافق ١/٢/٢٠٠٢ والأحد الموافق ٢/٢/٢٠٠٢ وبواقع يومين لكل مجموعة .

المعالجة الإحصائية

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

- ١- المتوسط الحسابي .
- ٢- الانحراف المعياري .
- ٣- اختبار (ت) لحساب قيمة الفروق بين المتوسطات (القبليّة والبعديّة).
- ٤- معامل ارتباط (ر) لحساب معامل الثبات للاختبارات البدنية (١٢ : ٢٠٩ ، ٢٧٢) .

عرض النتائج ومناقشتها

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

جدول رقم (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

م	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة (ت)	الدلالة
		س١	ع١	س٢	ع٢			
١	الجري ٤٠٠م	١,٧٢٢	٠,٣٢٩	١,٦١١	٠,٢٩٣	٠,١١١	٠,١٤	غير دال

٢	الوثب من الثبات	٠,٨٨٨	٠,٣٠٩	٠,٩١٨	٠,٣٦١	٠,٠٣٠	٠,٣٥٣	غير دال
٣	مرونة العمود الفقري	١,١٣٣	٤,٠٠	١,٧٩١	٣,٨٦٨	٠,٦٥٨	٠,٢٣٤	غير دال
٤	العدو ٣٠ م	٥,٨٣٧	٠,٢٥٧	٥,٨٠٦	٠,٢٥٦	٠,٠٣١	٠,٠٤٣	غير دال
٥	الجري الارتدادي	١٢,٥١	٠,٧٦١	١٢,٤١	٠,٧٢٤	٠,١٠٤	٠,٠٨٥	غير دال

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

يتضح من جدول (٥) انه في اختبار الركض ٤٠٠م والخاص بالتحمل ، لم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي حيث بلغت قيمة (ت) ٠,١٤ ، ويرجع الباحث ذلك إلى عدم احتواء البرنامج لتدريبات تستهدف تحسين قدرة الأشبال على التحمل الدوري التنفسي وفق أسس تتلاءم مع خصائص النمو للأجهزة الوظيفية والفسولوجية ، كما أن الاعتماد على التدريبات المهارية لإكساب التحسن المطلوب لتحمل الشبل لا يوفر نظم وأسس التنمية من حيث فترة الاستمرار في العمل أو التكرار اللازم وكذلك فترات الراحة المناسبة وتوقيتها .

وفيما يخص الاختبار الثاني - الوثب من الثبات - لقياس القدرة (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين) فلم تحقق فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي حيث بلغت قيمة (ت) ٠,٣٥ ، ويرجع الباحث ذلك إلى عدم إدراج تمارينات تحسين القوة والتي تتلاءم مع طبيعة الحركات الأساسية وقدرات الشبل واستعداده وخصائص الجهاز العضلي والهيكلية وعدم استخدام ثقل جسمه وأجزائه ، أو المقاومات الصغيرة في أداء تمارينات منظمة لتحسين القدرة ، أما عن مرونة العمود الفقري فقد بلغت قيمة (ت) ٠,٢٣ وهي غير دالة إحصائياً عن وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي ، ويرجع الباحث ذلك إلى عدم احتواء البرنامج للمجموعة الضابطة على تمارينات تهدف إلى تحسين مرونة المفاصل ، وأن الاعتماد على الشبل لهذه المرحلة السنوية لديه مرونة طبيعية ، وليس في حاجة لتحسينها أو تتميتها هو أمر يعرضه لنقص تلك المرونة الطبيعية ، حيث يؤكد ذلك (ألن . ريان Allan J.) و(فريد ل. ألان Fred Allman) بقولهما أن عدم حركة المفاصل من خلال النشاط البدني وللمدى الملائم يؤدي إلى نقص في المرونة لتلك المفاصل (٨: ١٧٠)

كما أن الاعتماد على الأداء المهاري لتحسين هذا العنصر لا يوفر مدى الحركة اللازمة والاتجاه لتحسين المرونة ، وكذلك التكرار الدائم الذي يعمل على تتميتها .

وبخصوص اختبار ركض ٣٠م فلم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ، حيث بلغت قيمة (ت) ٠,٤٣ ، ويرجع الباحث ذلك إلى افتقار برنامج المجموعة الضابطة إلى تدريبات السرعة ،

وبالمسافات الملائمة للمرحلة السنية لعينة البحث ، وكذلك عدم احتواء البرنامج على تدريبات سرعة الأداء الحركي ، وأن الأداء المهاري لا يوفر مبادئ تنمية السرعة وشروط ونظم تحسينها ، حيث أن تطوير أداء السرعة يأتي بالتركيز على التدريب دون كرة ، كما أن تطوير معدل السرعة يعتمد أساساً على بذل المجهود والحافز الخارجي والحقيقي أثناء التدريب (٨: ١٢١) ، أما عن اختبار الجري الارتدادي (المتعرج) فقد بلغت قيمة (ت) ٠,٠٨٥ ، وهي غير دالة إحصائياً للفروق بين القياسين القبلي والبعدي ، ويبرر الباحث ذلك بعدم احتواء برنامج المجموعة الضابطة على الكثافة اللازمة من تلك التدريبات والتي تؤدي إلى تحسين الرشاقة ، بالإضافة إلى أن الأداء المهاري هو أحد عناصر التحسن فقط ، ولكن عدم التنوع واختلاف المواقف والأساليب وكذلك عدم احتواء البرنامج على تمرينات الاتزان والتوافق ينقص من مستوى تحسين رشاقة الأشبال ، حيث أن تلك العناصر تدخل في تحسينها .

جدول رقم (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

م	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة (ت)	الدلالة
		س١	ع١	س٢	ع٢			
١	الركض ٤٠٠م	١٠,٦٢٢	٠,٢٨٥	١,٢٦٣	٠,٢٤٠	٠,٣٥٩	٧٠,٤	دال
٢	الوثب من الثبات	٠,٧٦٨	٠,٣٥٢	١,٢٩٤	٠,٣٣٨	٠,٥٢٦	٨,٢٧٩	دال
٣	مرونة العمود الفقري	٢,٠٦٦	٤,٩٨٩	٦,٩٥	٤,٧٩٣	٤,٨٨٤	٥,٤٢٣	دال
٤	ركض ٣٠م	٥,٩٥٣	٠,٥٢٩	٥,٩٢٨	٠,٣٩٨	٠,٠٢٥	٤,٠٤	دال
٥	الجري الارتدادي	١٢,٢٩	٠,٧٨٢	١١,٩٣	٠,٨٤٨	٠,٣٦١	١,٨٦	دال

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

يتضح من جدول (٦) انه في اختبار الجري ٤٠٠م والخاص بالتحمل الدوري التنفسي أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ، حيث بلغت قيمة (ت) ٧,٤ يرجعها الباحث إلى استخدام أسلوب الأداء المنقطع في حدود (١٠-٦٠ ثانية) ويعقبه فترات الراحة البينية ويكرر لمدة ٣ دقائق (١: ٥٠) (١٦ : ٢٠) والذي يتجنب زيادة الضغط الحراري والفيولوجي لأجسام الأشبال ويعتمد على الخاصية الفسيولوجية

لتلك المرحلة السنية والتي تتمثل في قدراتهم على استعادة الشفاء بسرعة تفوق البالغين (١٣ : ٤٤) ، وكذلك الاعتماد على الطريقة المتغيرة (ألفأرتلك) لـ (همفر دويبر) والتي تحسن القدرة الهوائية ، وبالتغير في شدة المجهود / أي الأداء يكون متقطعاً وذا حمل بين المتوسط والبسيط ويعتمد على التوازن بين الحمل والراحة (٩٨: ١٩)

أما اختبار الوثب من الثبات لتحسين القدرة فقد حقق فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي حيث بلغت قيمة (ت) ٨,٣ ويعلل الباحث ذلك باحتواء البرنامج التدريبي التجريبي على التدريبات التي تحسن من قوة العضلات باستخدام مقاومة الجسم نفسه أو جزء منه ، وكذلك بعض المقاومات الخارجية ذات وزن بسيط من خلال التعامل معها ، وبالاكتفاء على الأداء الحركي الطبيعي للمرحلة السنية من الحركات الأساسية كدفع سحب الزميل ، وبالتدرج في شدة الحمل للتدريبات بنسبة لا تتعدى ١٠% أسبوعياً (١: ٤٦) ، ويؤكد ذلك (جونسون Johnson ، ونيلسون Nelson) في تعريف القدرة الحركية بأنها الاستعداد الفطري والمستوى الحركي الذي يكتسبه اللاعب ويظهر المهارات الحركية الأساسية (الجري / الوثب / التسلق / الحجل / الزحف / .. الخ) وأن القدرة العضلية (القوة × السرعة) هي إحدى مكونات القدرة الحركية (٨ : ١٣٦) .

وما أشارة إليه جوهانس Johannes إلى ضرورة استخدام التمرينات العامة لتحسن القوة والتي تؤدي من خلال الاستلقاء أو الانبطاح لتحقيق الضغط على العمود الفقري والمفاصل وتجنب تأثير عامل الجاذبية الأرضية في زيادة المقاومة ، والتي تسبب الضرر بالجهاز العضلي والهيكل للأشبال ، كما أشارة إلى ما تضمنه البرنامج من نوعية التمرينات التي من أوضاع وزوايا جسم الناشئ عند الأداء (١٨ : ٢٧ ، ٧٥) (٨ : ١٤١)

وبخصوص اختبار مرونة العمود الفقري فقد كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي حيث بلغت قيمة (ت) ٥,٤٣ ويرى الباحث أن هذا الفارق ناتج عن احتواء برنامج التدريب على تمرينات الانثناء لمفاصل الجسم عامة ، وبالأسلوب الملائم للمرحلة السنية لعينة البحث ، حيث اعتمد على الأداء الديناميكي ، وهو ما أوضحه (هيلين براندت Heilen Brandt) بأنه لا بد من الاعتماد على التدريب الايزوتوني (الحركي) عند تنمية المرونة ، حيث أن العضلة تعمل فيه في حالتها القصوى والطول ، وكذلك الأربطة ، مما يساعد على مرونة المفاصل وإطالة العضلات والأربطة .

كما أن العناية بتنمية المرونة العامة لمفاصل الجسم وذلك بالعمل على الالتقاء بمدى الأرجحات لكل أعضاء الجهاز الحركي للجسم يزيد من مدى الحركة في المفاصل ، كما أكد (ليبريا نسكاي) أن المرن المستمر والتكرار الدائم لأداء تمرينات المرونة يعمل على زيادة تنمية المرونة وبصورة واضحة وفي زمن قصير

نسبياً (٨ : ١٦٩ ، ١٧٠) ، بالإضافة إلى أن تمرينات المرونة ترتبط ببعض العناصر الأخرى كالقوة والسرعة (٢ : ٥٢)

وفيما يخص اختبار ركض ٣٠ م ، فقد حقق فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي حيث بلغت قيمة (ت) ٢,٠٤ الباحث ذلك إلى احتواء البرنامج على تدريبات السرعة الحركية المتماثلة وسرعة البدء والانطلاق وسرعة الوقوف من القعود أو الانبطاح وسرعة الجلوس طولا والعودة للوقوف وغيرها ، وأيضاً لتدريبات العدو لمسافات قصيرة ، وكذلك استخدام التقويم المستمر لمعدلات الزمن في المسابقات المختلفة للأشبال مما يوفر الدافع والحافز للتحسن المستمر ، كما أن لتنمية عنصر القوة علاقة بتحسين السرعة ، وهو ما أكدته (اوسولين Oslin) بأن تردد الحركة في العدو من الممكن أن يزداد بمساعدة تمارين القوة العضلية (٨ : ١٢٢) ، بالإضافة إلى تقنين معدلات السرعة لدى الأشبال (٣/٤,٥٥ م-٦ م/ثا) والأخذ في الاعتبار بأنه لا يصل إلى أقصى سرعة قبل (٥-٦ ثا) من بداية العدو (١٦ : ١٠٩)

أما عن اختبار الجري الارتدادي (المتعرج) فقد كانت الفروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ، حيث بلغت قيمة (ت) ١,٨٦ يرجعها الباحث إلى تركيز البرنامج على تدريبات الرشاقة ولارتباط هذا العنصر بالعناصر الأخرى كالتحمل والقوة والمرونة ، ويؤكد (بيوكر Buwkar) ارتباط كل من السرعة والتوافق ودقة الأداء والتوازن بعنصر الرشاقة (٨ : ١٥٨) (١٠ : ٤٠) وهو ما تضمنه محتوى التدريبات لتحسين هذا العنصر للمجموعة التجريبية وتنوع تلك التدريبات والتركيز على أن نأخذ شكل الأداء الحركي لمهارات اللعبة .

جدول رقم (٧)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية الضابطة

م	الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		فرق المتوسطين	قيمة (ت)	الدلالة
		س١	ع١	س٢	ع٢			
١	الركض ٤٠٠ م	١,٦١١	٠,٢٩٣	١,٢٦٣	٠,٢٤٠	٠,٣٨	٧,٠٥٨	دال
٢	الوثب من الثبات	٠,٩١٨	٠,٣٦١	١,٢٩٤	٠,٣٣٨	٠,٣٧٦	٥,٨٤	دال
٣	مرونة العمود الفقري	١٠,٧٩١	٣,٨٦٨	٦,٩٥	٤,٧٩٣	٥,١٥٩	٨,٠٢	دال
٤	ركض ٣٠ م	٥,٨٠٦	٠,٩٢٨	٥,٩٢٨	٠,٣٩٨	٠,١٢٢	١,٩٨	دال
٥	الجري الارتدادي	١٢,٤١	٠,٧٢٤	١١,٩٣	٠,٨٤٨	٠,٤٧٩	٢,٩٣٨	دال

				٢		١		
--	--	--	--	---	--	---	--	--

قيمة (ت) الجدولية = ٢,٠٠ عند مستوى ٠,٠٥ قيمة (ت) الجدولية = ٢,٦٦ عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول رقم (٧) أن في اختبار الجري ٤٠٠م فروقاً ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولعدم احتواء برنامج المجموعة الضابطة على أي تمرينات بدنية تهدف تحسين التحمل والاعتماد على الأداء المهاري التلقائي فقط .

وهذا الفارق بين المجموعتين يحقق الفرض الأول وهو :

أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التي تستخدم أسس تنمية التحمل للأشبال عينة البحث وبين المجموعة التي تستخدم البرامج البدنية ، ولصالح المجموعة التي تطبق برامج الإعداد البدني .

أما عن اختبار الوثب من الثبات فقد حقق فروقاً ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (ت) ٥,٨ والتي يرجعها الباحث إلى تطبيق تمرينات بأسلوب منظم ووفق مخطط زمني على مدار فترة البرنامج ولتنفيذ الأسس التي تنمي القدرة لدى الأشبال وتتلافى الإضرار بهم ، والاعتماد على الحركات الطبيعية والأساسية عند تصميم تلك التدريبات .

ولعدم تطبيق تدريبات منظمة وهادفة لتحسين القوة أو القدرة ببرنامج المجموعة الضابطة والذي يقتصر على تعليم المهارات الأساسية فقط ، وهذا الفارق بين المجموعتين يحقق الفرض الثاني وهو :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التي تستخدم أسس تنمية القوة للأشبال عينة البحث وبين المجموعة التي لا تستخدم البرامج البدنية ولصالح المجموعة التي تطبق برنامج البدني .

وبخصوص اختبار مرونة العمود الفقري فقد كانت الفروق دالة إحصائياً للقياسات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (ت) ٨,٠٢ ويرى الباحث أن مرد ذلك إلى استخدام تمرينات المرونة العامة لمفاصل الجسم وللمدى الملائم لعينة البحث ، ولعامل الاستمرار في تلك التمرينات وطريقة تنفيذها ولطول فترة البرنامج .

ويعزى ذلك أيضاً إلى افتقار برنامج المجموعة الضابطة إلى التمرينات المنظمة التي تهدف إلى تحسين المرونة والاقتصار على حركة المفاصل من خلال الأداء المهاري المعتاد ، والذي لا يحقق المدى المطلوب لتنمية المرونة أو إطالة العضلات العاملة على المفاصل .

وهذا الفارق بين المجموعتين يحقق الفرض الثالث وهو

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التي تستخدم أسس تنمية عنصر المرونة للأشبال عينة البحث وبين المجموعة التي لا تستخدم البرامج البدنية ولصالح المجموعة التي تطبق برامج الإعداد البدني .

وفيما يخص ركض ٣٠م فقد كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية للقياسات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (ت) ١,٩٨ وبفارق ضئيل (٠,٠٢) عند القيمة الجدولية ، ويرى الباحث أن ذلك يرجع إلى التحسن الضئيل في أزمنة عنصر السرعة بالمقارنة بالعناصر الأخرى حيث نحتاج لفترات زمنية أطول كما أن السرعة من حيث طبيعتها الفسيولوجية نجد أنها أحد العناصر المعقدة تركيبياً ، وتخضع لعامل الوراثة من حيث تركيب الألياف العضلية وقدرة الجهاز العصبي على إرسال الإشارات العصبية السريعة ، ولذا فإن التدريب الرياضي ليس له تأثير كبير على تنمية السرعة (١: ٥١) .

غير أن الفارق في التحسن بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية يرجع إلى احتواء البرنامج للمجموعة التجريبية على تدريبات سرعة الأداء الحركي بين أوضاع الجسم المختلفة ، وكذلك تدريبات سرعة الانطلاق والعدو مسافات قصيرة ووفق الأسس المقننة لذلك، وأيضاً إلى عدم احتواء برنامج المجموعة الضابطة على أي تمارين لتحسين السرعة معتمدين في ذلك على الانطلاقات التي يؤديها الأشبال خلال اللعب بالكرة ونحوها ، وهي تفتقد لتوفيرها عنصر الاستمرار والتدرج وتقنين فترات الراحة والتكرار وفق مخطط زمني يهدف تحسين السرعة ، بالإضافة إلى أن ربط الأداء المهاري بالسرعة القصوى له صعوبة التي تتمثل في صعوبة التركيز على واجبين في وقت واحد (إتقان المهارة + تحقيق اقل زمن) وغالباً ما يركز التدريب على الإتقان (٢: ٢١٠) ، وهذا الفارق بين المجموعتين يحقق الفرض الرابع وهو :

توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التي تستخدم مبادئ تنمية السرعة الحركية والانتقالية للأشبال عينة البحث ، وبين المجموعة التي لا تستخدم البرامج البدنية ولصالح المجموعة التي تطبق برامج الأعداد البدني .

أما عن اختبار الجري الارتدادي (المتعرج) لقياس الرشاقة فقد تحقق فارقاً ذا دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (ت) ٢,٩ ، ويعمل الباحث هذا الفارق إلى احتواء برنامج التجريبية على تدريبات الرشاقة وتنوعها ، وكذلك تدريبات العناصر الأخرى الداخلة في تركيب هذا العنصر وهو التوافق والتوازن ودقة الحركة وإتباع أسس تنمية الرشاقة لعينة البحث .

ومن جهة أخرى لافتقار برنامج المجموعة الضابطة إلى الكم من التدريبات التي تزيد من تحسن رشاقة اللاعبين وانعدام نوعية التدريبات التي تؤدي دون كرة ومن خلال أدوات أو أجهزة ، وهذا الفارق بين المجموعتين يحقق الفرض الخامس وهو :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التي تستخدم أسس تنمية عنصر الرشاقة للأشبال عينة البحث وبين المجموعة التي تستخدم البرامج البدنية ولصالح المجموعة التي تطبق برنامج الإعداد البدني .

ومن خلال الفارق الدال إحصائياً بين المجموعة التي تستخدم برامج الإعداد البدني وفق أسس ومبادئ تنمية العناصر البدنية للأشبال عينة البحث (التجريبية) والمجموعة التي لا تستخدم برامج الإعداد البدني وتكتفي بالإعداد المهاري كونه يكسب الأشبال العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم تلقائياً وبصورة غير مباشرة .

يمكن الحكم في قضية الإعداد البدني للصغار وحسم الجدل الكبير بين وجهات النظر التي تعارض والتي تؤيد ، ولكن دون طرح أسس لذلك وكذلك بين التي تعتمد على الإعداد المهاري ليكون وسيلة لاكتساب التحسن في العناصر البدنية ، وكذلك الإجابة من خلال تحقيق الفروض على السؤال : هل يمكن أن يخضع المبتدئ برنامج إعداد بدني أم أن خصائص النمو الجسمية والفسيولوجية والعصبية تحول دون ذلك ؟

نتائج هذا البحث تؤكد أنه رغم أن الشبل من سن (٧-٩ سنوات) يكون نموه بطيئاً وتظهر نقاط التعظم لعظام الفخذ والقدم التي تتصل بالعضلات العاملة ، وتسطح القفص الصدري مما يحدد عمل القلب والرئتين وأن نمو الجهاز الدوري التنفسي ضعيف ويصل معدل النبض إلى ٩٠ نبضة /ق والضغط إلى ٦٨,٩٩ ملميمتر زئبق ، والمفاصل لينة والعضلات ضعيفة ولديه قدرة على سرعة استعادة الشفاء بدرجة تفوق البالغين (١٣ : ٤٣ ، ٤٤) ، ولكن رغم ذلك إلا أنه أمكن التوصل إلى أسس ومبادئ لتنمية وتحسين العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم للأشبال عينة البحث من خلال النتائج لهذا البحث ، وفي إطار تجربته وبما يتلافى الإضرار بتلك الخصائص بل والاستفادة من بعضها وهو ما توضحه استنتاجات البحث .

الاستنتاجات

١. لا يخضع الأشبال للمرحلة السنوية عينة البحث لأنشطة تهدف إلى تنمية التحمل وهي التي يستمر فيها العمل لفترات طويلة ومستمرة ، وخلال مرحلة التعب نظراً لضعف نمو الجهاز الدوري التنفسي ، إلا أنه يمكن تحسين عنصر التحمل وفق الأسس الآتية :
- * إعداد التدريبات بطريقة مقننة تراعي التوازن بين الحمل والراحة ، أي من خلال الجهد أو الأداء المتقطع ، والذي يسمح باستغلال خاصية سرعة استعادة الشفاء عقب المجهود احد خصائص مرحلة النمو لعينة البحث .
٢. يقتصر على مكون القدرة من مكونات القوة لهذه المرحلة ، ويتم تحسينها وفق الأسس التالية
- * مقدار المقاومة : تكون بوزن الجسم نفسه أو احد أجزائه ، أو أداة ذات ثقل بسيط من خلال التعامل معها .
- * دوام المقاومة : يراعى عدم استمرار الحمل أو الثقل أو المقاومة إثناء الأداء ولكن يتم بصورة متقطعة .

- * **اتجاه العمل العضلي** : ألا يكون ضد مقاومة رأسية لتجنب الضغط على المفاصل ومراعاة تأثير الجاذبية في زيادة المقاومة وتأثير ذلك على الجهاز العضلي والهيكلية .
- * **المجموعات العضلية العاملة** : ألا تكون المقاومة عبئاً على مجموعة عضلية واحدة، ولكن بإشراك أكثر من مجموعة عضلية في الأداء ، وذلك لتلافي في زيادة قوة العضلة بمعدل أسرع من النمو في قوة الهيكل العظمي ، مما يعرض الشبل للإصابات ، لذا فلا بد من أن تأخذ التمرينات شكل الأداء المتحرك (الحركات الأساسية) .
٣. رغم أن المرونة طبيعة لتلك المرحلة السنية عينة البحث ، ألا انه من المحافظة عليها وتحسينها من خلال أداء تمرينات الانثناء لمفاصل الجسم ، ومن خلال العمل الميكانيكي وللمدى المناسب لنوعية المفاصل ، وألا سيعرض الشبل مستقبلاً لفقد تلك المرونة ولقصر الألياف للعضلات المحيطة بالمفاصل ، أي فقد مطاطية وإطالة العضلات .
٤. عند تنمية السرعة يكون التركيز في هذه المرحلة السنية على تدريبات السرعة الحركية المتمثلة في (سرعة البدء / الوقوف من الجلوس والرقود والانبطاح / سرعة الجلوس طويلاً وفتحاً والعودة للوقوف .. الخ) . أن يكون معدل السرعة الانتقالية (٤,٥٥ م/ثا - ٥ م/ثا) ولمسافات قصيرة من (١٠-٣٠ م) .
٥. يمكن تحسين الرشاقة من خلال التركيز على تمرينات تغير الاتجاه والمسار بالتدرج والتنوع لها ، والتركيز على تحسين عنصر التوافق ودقة الأداء الحركي لارتباط تلك العناصر بتحسين الرشاقة .

التوصيات

- بناء على الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث وفي حدود عينة البحث يمكن التوصية بما يلي :
١. ضرورة تحسين إخضاع الأشبال والبراعم عينة البحث لبرامج تحسين العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم ، والتي تتلاءم مع خصائص مرحلة النمو لها في ذلك من أهمية في خلق أسس وقواعد تطوير تلك العناصر مستقبلاً .
 ٢. مراعاة إتباع ومبادئ تنمية العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم عند وضع برامج الإعداد البدني للأشبال عينة البحث .
 ٣. القيام بدراسات أخرى مشابهة على مراحل سنية لم تتناولها الدراسة الحالية وخاصة المرحلة السنية من (١٠-١٢ سنة) .

المصادر

١. أبو العلا عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان (١٩٩٣) فسيولوجيا التدريب في كرة القدم (٦٥٠ تدريب الكفاءة الفسيولوجية والإعداد البدني ، دار الفكر العربي ، القاهرة)
٢. أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين (١٩٩٣) ، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٣. أيلين وديع فرج (١٩٩٨) ، خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف الإسكندرية .
٤. حنفي محمود مختار (١٩٩٣) ، الاختبارات والقياسات للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٥. حنفي محمود مختار ، مغني إبراهيم (١٩٨٩) ، الإعداد البدني في كرة القدم ، دار زهران ، القاهرة .
٦. طه إسماعيل ، إبراهيم شعلان (١٩٩٣) ، جماعية اللعب في كرة القدم موسوعة الإعداد الخططي في الهجوم ، مؤسسة الأهرام للطباعة والنشر ، القاهرة .
٧. طه إسماعيل ، إبراهيم شعلان (١٩٨٩) ، كرة القدم بين النظرية والتطبيق (الإعداد البدني) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٨. عمر أبو المجد ، جمال إسماعيل (١٩٩٧) ، تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٩. مفتي إبراهيم محمد (١٩٨٩) ، مقارنة بين تأثيرات استخدام الكرة في كل محتويات البرامج التدريبية وبين استخدامها في بعض محتوياته على مستوى اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، العدد الثاني .
١٠. منهج التربية البدنية والرياضية (١٩٨٩) للتعليم الأساسي ، إدارة المناهج والكتب المدرسية (التربية الرياضية) ، وزارة التربية والتعليم ، دولة الإمارات العربية المتحدة .
١١. هرفر دوبر ، مقتطفات من كرة القدم ، ترجمة يورغن شلايف –المعهد العالي للتربية الرياضية ، ليبزج .
١٢. وديع ياسين وحسن محمد عبد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٩٩ .

13. Bernard Trapin (1998) Preparation du Football eur photode couverture
presse sport .
14. Clarke, D.H. And Clark : H(1984),Research processin physical
Education, Printice Hall inc New Jersey .
15. Mervyn Book (1991) Socer fit training & Health for soccer players, the
crowood Press.
16. Nick Whitehead & Malcolm Cook Soccer (1988) , Training comes.
Drius, and fitness practices A, Black London .
17. T. Reilly , G . Stration : Children and adolescents in sport :Physiological
considerations, sports exercise and injury (1995) 1.207-213 .