

أسس ومبادئ تنمية العناصر البدنية لدى الناشئين في كرة القدم للفئة العمرية من
(7-9 سنوات)⁺

THE BASICS AND METHODS OF DEVELOPING THE PHYSICAL ELEMENTS THAT THE YOUNGSTERS HAVE IN FOOTBALL FOR THE AGES OF 7 – 9 YEARS

اشرف علي الزبيدي**

فرقد عطا الزبيدي*

المستخلص :

تم في هذا البحث دراسة تأثير تنمية العناصر البدنية الخاصة على لاعبي كرة القدم للفئة العمرية من 7 – 9 سنوات . حيث شملت الدراسة تأثير كل من عنصر القوة والسرعة والتحمل الخاص والمرونة والرشاقة على 100 لاعب ناشئ وتم معرفة تأثير تنمية هذه العناصر البدنية على هؤلاء اللاعبين . ومن أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان انه يجب عدم إخضاع اللاعبين الناشئين لأنشطة تهدف إلى تنمية عنصر التحمل كذلك يجب إن يقتصر التدريب على مكون القدرة من مكونات القوة وان يتم تحسينها وفق أسس معينة أما بالنسبة للسرعة فيجب إن يكون التركيز على تدريبات السرعة الحركية أما عنصر المرونة وعلى الرغم من إنها صفة طبيعية ألا نه لابد من المحافظة عليها وتحسينها .

Abstract:

It has been concluded in this thesis the study of the influence in developing the special physical elements of football players for the age group of 7 – 9 years old. Since the study covered the influence of strength , desire , endurance , flexibility and elegance elements on 100 young players and the knowledge of influence on developing these physical elements passing through on these players .

One of the most important conclusions the two researchers have reached upon is that the young players should not be subjected to activities aimed to develop endurance element and training should be within their capability and strength efficiency and should ameliorate according to certain basics. As for the rate of speed, concentration on tactical speed should be made. As for the flexibility element, though it is a natural phenomenon, but it must be protected and advanced.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة ومشكلة البحث:

⁺ تاريخ استلام البحث : ٢٠٠٤/٨/١ ، تاريخ قبول النشر : ٢٠٠٥/٤/٢٥

* مدرس مساعد ١ المعهد التقني - المنصور.

** مدرس مساعد ١ المعهد الطبي التقني - بغداد.

يعتبر الإعداد البدني من أهم عناصر إعداد لاعبي كرة القدم كونه يعد أساساً لتطوير الأداء المهاري والفني والخططي والنفسي ويؤكد كل من طه إسماعيل وإبراهيم شعلان على 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 إن كان طفلاً عمره ستة سنوات [1] .

لذلك أصبحت عملية التخطيط لوضع البرامج التدريبية من قبل القائمين على عملية التدريب لهذا القطاع ومنها برامج الإعداد البدني غير ثابتة بسبب تعدد وجهات النظر فقد تعددت فيما يخص أدراج تلك البرامج البدنية ضمن محتوى خطة إعداد المبتدئين من عدمه ، فمنها من يؤيد اتجاه عدم احتواء الخطة التدريبية للصغار على الإعداد البدني مستنديين في ذلك إلى خصائص مراحل النمو التي تتعرض للضرر من جراء تدريبات عناصر اللياقة البدنية ، حيث إنها غير متكاملة النمو خاصة الجهاز العصبي وأجهزة الحيوية والوظيفية والجهاز الهيكلي حيث يرى حسام سعيد أن على المدرب أن يراعي إمكانيات اللاعبين البدنية في وضع المنهج التدريبي أو وضع الجانب الخاص باللياقة البدنية [2] . بينما يرى آخرون أماكن أدراج برامج الإعداد البدني ضمن خطة تدريب الناشئين لأهمية ذلك في المساهمة في تطوير وتحسين القدرات البدنية والحركية وتجنب عدم أو قلة تطويرها على المدى البعيد ، ولكن دون إن تستند في ذلك على أسس ومبادئ تنفيذ تلك البرامج التي 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 مهارية وبطريقة غير مباشرة ، معارضين في ذلك إخضاع الناشئين لبرامج تدريبية بدنية.

ونظراً إلى إن الأبحاث التي أجريت على الناشئين والصغار في كرة القدم فيما يخص أعدادهم بدنياً قد تناولت تأثير برامج منظمة ومقننة على تحسين العناصر البدنية بصورة أكثر إيجابية عن مثيلاتها التي تعتمد على الارتجال ، غير إن تلك الأبحاث لم تتضمن أسس ومبادئ تحسين تلك العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم وارتباط ذلك بخصائص مراحل النمو الناشئين ، ومن تلك الأبحاث :

📌 دراسة عمرو أبو المجد للتعرف على اثر برنامج تدريبي مقترح على التقدم بالمستوى البدني والمهاري للاعبي كرة القدم [3] .

📌 دراسة طارق عوض عن تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئ كرة القدم [4] .

📌 دراسة مفتي إبراهيم عن تأثير استخدام الكرة في كل محتويات البرنامج التدريبي وبين استخدامها في بعض محتوياته على مستوى اللياقة البدنية [5] .

وفي دراسة متكاملة لتحديد أهم العناصر البدنية للعبة كرة القدم [1] أمكن تحديد العناصر ومكوناتها وكما يأتي :

☒ **عنصر التحمل :** تحدد مكوناته في (تحمل السرعة - تحمل الأداء - التحمل الدوري التنفسي - تحمل القوة) ولعدم اكتمال نمو الجهاز العصبي المركزي والجهازين الدوري والتنفسي لدى اللاعب الناشئ ، 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 .

✕ **عنصر السرعة :** فمكونات عنصر السرعة هي (السرعة الانتقالية - سرعة الأداء - سرعة الاستجابة) ولعدم اكتمال نمو الجهاز العصبي والعضلي فانه يقتصر الاهتمام على تحسين سرعة الانتقال والحركة .

✕ **عنصر القوة :** أن القوة على اختلاف أنواعها عبارة عن قدرة الرياضي في التغلب على مقاومات خارجة أو التصدي لها [6] وبخصوص مكونات القوة فهي (القوة العضلية - القدرة) ولعدم اكتمال الجهاز الهيكلي وخاصة غضاريف النمو [7] فان مكون القدرة هو الأنسب لطبيعة أداء الحركات الأساسية التي يؤديها الأطفال في تلك المرحلة العمرية .

✕ **عنصر المرونة :** وفيما يخص عنصر المرونة فالأطفال بطبيعتهم أكثر مرونة من الكبار إلا إن استخدام الأطفال لتدريبات وحدها يؤدي إلى حدوث تأثيرات سلبية على مرونة المفاصل [7] ولذا فالحاجة إلى تحسين هذا العنصر لدى الصغار أمر لا بد من التركيز عليه في برامج الإعداد البدني.

✕ **عنصر الرشاقة :** أما عن عنصر الرشاقة فهو الأكثر ارتباطا بالعناصر البدنية الأخرى في نواحي متعددة وخاصة التوازن ودقة الأداء والتوافق الحركي ، كما أنها ترتبط بالمارات الأساسية ارتباطا طبيعيا أي أنها قدرة توافقية مركبة [1] ، ويشير هرتز { Hirtz } إلى إن أفضل فترة لتنمية التوافق لدى الأطفال هي الفترة التي تسبق المراهقة ، وخاصة خلال المرحلة من 6 - 12 سنة [7] .

ومن هنا يمكن تحديد مكونات العناصر البدنية التي يمكن أدرجها ببرامج الإعداد البدني للأشبال وهي (التحمل الخاص - القدرة - سرعة الانتقال وأداء الحركي - المرونة - الرشاقة) . ومن خلال خبرة وإطلاع الباحثان ومتابعتهما لقطاع الناشئين في لعبة كرة القدم ، وجدا أن مشكلة البحث تتلخص في عدم وجود برامج لتطوير وتحسين العناصر البدنية وتأسيسها لدى قطاع الناشئين تطبق وفق أسس ومبادئ علمية ، واضحة في الاعتبار خصائص مراحل النمو لتلك الفئة العمرية . كما إن الغالبية لا تدرج البرامج البدنية ضمن خطة التدريب لهذا القطاع مؤيدين في ذلك وجهة النظر الأولى ومستندين على قرائنها ويطبّقون وجهة النظر الثالثة والتي تعتمد على إكساب الناشئين القدرات البدنية من خلال الأداء المهاري . ونظرا إلى أن القدرة على تعلم مهارة حركية تتأثر بالنمو والنضج ويستطيع الطفل تعلم نشاط حركي معين عندما يحصل على النمو البدني الفعلي لإنجاز الحركة [2] وان الأداء المهاري المجرد لا يحقق التحسن المطلوب لمختلف العناصر البدنية لافتقاده لأسس تنمية تلك العناصر من حيث مدى الحركة وتكرار الأداء وزمن وتوفير المقاومة لتحسين القوة وغيرها . كما أن هناك بعض خصائص النمو لتلك المرحلة العمرية للناشئين يمكن استغلالها في تطوير بعض العناصر البدنية بنفس أهمية تجنب الأضرار بالحالة البدنية والصحية للصغار بسبب عدم اكتمال الأجهزة المختلفة لجسم اللاعب الناشئ . بالإضافة إلى أن برنامج الحركات الأساسية يساعد على تحسين وتطوير أداء الصغار بدنيا وتوسع من مدى قدراتهم الحركية [2] . ومن خلال ما تقدم نجد أن أهمية البحث تكمن في إجراء دراسة علمية لتحديد أسس ومبادئ تنمية العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم لدى قطاع الناشئين من سن 7 - 9 سنوات في كل من أندية الزوراء والكرخ والقوة الجوية .

2-1 هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على أسس ومبادئ تنمية العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم لدى الناشئين للمرحلة العمرية 7 – 9 سنوات في كل من أندية الزوراء والكرخ والقوة الجوية .

3-1 فروض البحث :

في ضوء هدف البحث يفترض الباحثان ما يلي :

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في استخدام أسس ومبادئ تنمية عناصر اللياقة البدنية ولصالح الاختبار البعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية التي تستخدم أسس ومبادئ تنمية عناصر اللياقة البدنية للناشئين عينة البحث ، وبين المجموعة الضابطة التي لا تستخدم البرامج البدنية ولصالح المجموعة التجريبية.

4-1 مجالات البحث :

- 1-4-1 المجال البشري:** تمت إجراءات البحث على عينة من ناشئة كرة القدم في كل من أندية الزوراء والكرخ والقوة الجوية للمرحلة العمرية من 7 – 9 سنوات .
- 2-4-1 المجال الزمني:** تمت الدراسة في الفترة ما بين 15 / 9 / 2000 إلى 28 / 3 / 2001.
- 3-4-1 المجال المكاني:** ملاعب أندية الزوراء والكرخ والقوة الجوية.

5-1 إجراءات البحث:

1-5-1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي وهو الطريق الواضح في التعبير عن شيء أو تعليم شيء طبقاً لمبادئ معينة وبنظام معين للوصول إلى غايات معينة [8] وذلك للتعرف على تأثير أسس ومبادئ تنمية العناصر البدنية كمتغير تجريبي على تحسين مستوى العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم لدى الناشئين عينة البحث ، وذلك بالقياس القبلي والبعدي على مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بعد تحقيق أكبر قدر من تكافؤ المجموعتين .

2-5-1 عينة البحث:

قام الباحثان باختيار عينة عشوائية قوامها 100 ناشئ من ناشئة كرة القدم في كل من أندية الزوراء والكرخ والقوة الجوية خلال الموسم الرياضي 2000 – 2001 للمرحلة العمرية من 7 – 9 سنوات تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وبواقع 50 ناشئ لكل مجموعة . ولقد تم مراعاة الأمور التالية :

- مراعاة تمثيل كل سن داخل المجموعة بعدد 20 ناشئ حتى تحتوي العينة خصائص مراحل النمو بصورة متوازنة للمرحلة العمرية .

- قام الباحثان بإيجاد التكافؤ ومراعاة التجانس بين أفراد العينة لكل من المجموعتين في متغيرات (السن - الطول - الوزن) ومستوى عناصر اللياقة البدنية التي تقيسها الاختبارات المستخدمة وجدول (1) ، (2) يوضحان التكافؤ بين المجموعتين .

جدول رقم (1) : دلالة الفروق لتجانس العينة في كل من السن والطول والوزن

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فرق المتوسطين	قيمة (ت)	الدلالة
		س	ع	س	ع			
السن	الشهر	126.56	7.66	127.06	7.818	0.50	0.246	غير دال
الطول	سم	97.40	9.90	97.36	10.03	0.04	0.015	غير دال
الوزن	كغم	25.55	5.384	25.516	5.529	0.034	0.02	غير دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.04$

يتضح من الجدول رقم (1) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من السن والطول والوزن ، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه القياسات .

جدول رقم (2) : تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية لعينة البحث

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فرق المتوسطين	قيمة (ت)	الدلالة
	س	ع	س	ع			
الجري 400 م	1.473	0.226	1.515	0.264	0.042	0.65	غير دال
الوثب من الثبات	1.0753	0.265	1.106	0.227	0.031	0.474	غير دال
مرونة العامود الفقري	0.833	3.417	1.03	3.39	0.197	0.22	غير دال
الجري 30 م	5.849	0.2068	5.856	0.278	0.007	0.108	غير دال
الجري الارتدادي	13.357	0.533	13.328	0.652	0.029	0.185	غير دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.04$

يتضح من الجدول رقم (2) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في العناصر البدنية ، مما يدل إلى تكافؤ المجموعتين في هذه القياسات .

3-5-1 وسائل جمع البيانات:

اختار الباحثان مجموعة من الاختبارات التي تقيس مكونات العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم والتي تتلاءم مع خصائص مراحل النمو لعينة البحث وبواقع خمسة اختبارات وهي كالتالي :

- اختبار قياس التحمل الخاص (الجري لمسافة 400 م) [9] .
- اختبار قياس القدرة (الوثب من الثبات لأبعد مسافة) وهو من أكثر الاختبارات صلاحية للوقوف على تطور نمو القدرة العضلية .
- اختبار قياس المرونة (مرونة العامود الفقري) [10] .
- اختبار قياس الجري 30 م من الانبطاح [11] .

- اختبار قياس الرشاقة (الجري الارتدادي) [10] .

4-5-1 معامل الثبات:

تم حساب ثبات الاختبار بواسطة إعادة الاختبار على مجموعة من اللاعبين الناشئين والبالغ عددهم (25) حيث تم إعادة الاختبار لهم بعد خمسة عشر يوما على نفس العينة ، وكانت النتائج وفق الجدول التالي :

جدول رقم (3) :معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث

الاختبارات	مجموع القياس الأول	مجموع القياس الثاني	حاصل ضرب القياسيين	مجموع مربع القياس الأول	مجموع مربع القياس الثاني	معامل الارتباط (الثبات)
الجري 400 م	26.48	26.36	34.96	35.16	34.78	0.89
الوثب من الثبات	28.17	28.30	39.94	39.77	40.12	0.92
مرونة العמוד الفقري	127	138	1029	983	1088	0.98
الجري 30 م	115.89	115.48	671.24	673.74	668.9	0.96
الجري الارتدادي	259.7	259.49	3377.76	3381.22	3375.50	0.93

يتضح من الجدول رقم (3) وجود علاقة ارتباطية بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات المحددة ، وهذا يشير إلى أن الاختبارات ذات معامل ثبات عال .

5-5-1 معامل الصدق:

تم حساب صدق الاختبار بطريقة صدق التمايز بواسطة المقارنة بين مجموعتين متضادتين أحدهما مدربة رياضيا والأخرى غير مدربة ، وكانت النتائج وفق الجدول التالي :

جدول رقم (4) :دلالة الفروق بين المجموعتين المدربة وغير المدربة في الاختبارات

الاختبارات	المجموعة المدربة		المجموعة الغير مدربة		فرق المتوسطين	قيمة (ت)	الدالة
	س	ع	س	ع			
الجري 400 م	1.346	0.223	1.492	0.205	0.144	2.101	دال
الوثب من الثبات	1.131	0.286	0.608	0.3215	0.523	5.298	دال
مرونة العמוד الفقري	2.35	2.971	- 0.75	3.064	3.1	3.166	دال
الجري 30 م	5.8	0.32	6.035	0.367	0.235	2.1	دال
الجري الارتدادي	13.008	0.618	13.895	0.629	0.887	4.385	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.09

يتضح من الجدول رقم (4) وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة المدربة عن المجموعة غير المدربة في الاختبارات ، مما يدل على صدق الاختبارات وما وضعت لقياسه .

6-5-1 الخطوات الإجرائية للبحث:

أ - الإعداد للبرنامج التدريبي وفق الأسس التالية :

- احتواء وحدة التدريب اليومية على جزء الإعداد البدني بزمّن قدره 20 - 25 دقيقة ومن 4 - 3 وحدات أسبوعيا ولمدة 20 أسبوعيا .
- تشمل التدريبات 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 والهيكلية ، وكذلك الدوري التنفسي ، ولتجنب الأضرار بتلك الأجهزة أو تعرض الناشئ للإصابات البسيطة أو المزمنة أو حالات التشوه الجسمية أو المرض .
- تأخذ شكل التدريبات لمختلف العناصر البدنية طبيعة الأداء الحركي للمرحلة العمرية عينة البحث أي الحركات الأساسية (الانتقالية - غير الانتقالية - التعامل مع الأداة) وبما يرتبط بمتطلبات العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم .
- استخدم أسس ومبادئ علم التدريب فيما يخص تدريب الناشئين بدنيا وكذلك ، أتباع أسس جديدة مستمدة من طبيعة الأداء الحركي لعينة البحث ، وأخرى من خصائص مرحلة النمو وظيفيا وفسولوجيا وهو ما ستشير إليه نتائج البحث وتوضحه .

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

- ✓ **التحمل الخاص:** التدرج في سرعة الجري ثم تنوعه بالكرة ودونها (الطريقة المتغيرة) لتحسين القدرة الهوائية ، وكذلك استخدام فترات الراحة البيئية الايجابية بين التدريبات من 30 - 45 ثانية وفي شكل ألعاب بسيطة [1] .
- ✓ **القوة:** ويتم التركيز على تحسين مكون (القدرة) أي القوة المميزة بالسرعة ، وان تتميز التدريبات بسرعة الانقباضات العضلية ، وان تكون من خلال مقاومات بسيطة 40 % من أقصى ما يستطيع الناشئ تحمله وتكرار التدريب في حدود 10 مرات ، والمجموعات من 3 - 4 مجموعات وفترات الراحة (الاسترخاء) في حدود 3 دقائق بين المجموعات [1] ، ويراعى التركيز على تنمية عضلات الجذع الأمامية والخلفية حيث أنها تشكل الحزام العضلي الذي يحمي العمود الفقري المتعرض لخطر الإصابة في تلك المرحلة العمرية ، كما يراعى أن تكون في شكل ألعاب تناسب انفعالات اللاعبين الناشئين ، وان يكون هناك تنسيق في تدريب المجموعات العضلية القابضة والباسطة والمثبتة والتي تقوم بعملها في نفس الوقت عند الأداء الحركي .
- ✓ **السرعة:** ويقتصر على تدريب السرعة الحركية وسرعة العدو لمسافات قصيرة 10 - 30 متر مع توفير التهيئة الجيدة والحافز للأداء والتدرج في الحركات والمسافات ، وان يكون التدريب دون الكرة ، وان يتخلله فترات راحة بين تدريب وآخر 1 - 2 دقيقة حتى يعود الناشئ لحالته الطبيعية ، ونقل عن ذلك أي من 30 ثانية بين سرعة الأداء الحركي لأوضاع الجسم .
- ✓ **الرشاقة:** ويتم التركيز على تنميتها من خلال تغيير الاتجاهات بسرعة ، ومسارات الجري ولف الجسم حول محاور مختلفة والارتقاء والتوازن والتحكم في أوضاع الجسم ودقة الحركة

والتوافق ، وذلك من خلال الحركات الأساسية والجمباز 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 أن التنمية المتزايدة لصفة المرونة تؤثر تأثيراً ضاراً في درجات الصفات البدنية الأخرى وخاصة القوة [1] ، كما يراعى أن تكون اتجاهات التمارين في نفس اتجاهات الأداء المهاري في كرة القدم .

- محتويات البرنامج شملت تدريبات الحركات الأساسية (الانتقالية وغير الانتقالية والتعامل مع الأدوة) 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 .

ب - التجربة الاستطلاعية :

تم تنفيذ عدة وحدات تدريبية لعناصر اللياقة البدنية لكرة القدم خلال الفترة من 3 / 10 - 13 / 10 / 2000 على عينة البحث ، وكذلك أساليب القياس المستخدمة ، وقد قام بالتنفيذ مجموعة مؤهلة من المدربين ، وقام الباحثان بعقد اجتماعات دورية مع المدربين لشرح أهداف البحث والبرنامج التدريبي لكل من المجموعتين ، وكذلك أساليب التطبيق للمحتوى وإرشادات التنفيذ ، وأيضا أساليب التقويم والتسجيل . تم 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 .

ج - تنفيذ التجربة :

- **القياس القبلي:** تم إجراء القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة من الوحدة التدريبية الأولى يوم السبت الموافق 16 / 9 / 2000 والأحد الموافق 17 / 9 / 2000 ، ثم تلا ذلك وفي الوحدة الثالثة من الأسبوع الأول البدء بالبرنامج لكل من المجموعتين .
- **تطبيق البرنامج:** ثم تطبيق خلال الفترة من 17 / 9 / 2000 إلى 26 / 3 / 2001 بواقع 20 أسبوعاً وشارك الباحثان في الوحدات التدريبية اليومية للمجموعة التجريبية للتأكد من دقة وصحة تنفيذ البرنامج .
- **القياس البعدي:** تم إجراء القياسات البعدية لمتغيرات البحث خلال يومي 29 / 3 / 2001 ويوم 30 / 3 / 2001 م .

1-5-7 الوسائل الإحصائية:

قام الباحثان بتجميع البيانات ووضعها في صورة تسمح بمعالجتها إحصائياً ، وقد تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية: [12]

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار (T test) لحساب قيمة الفروق بين المتوسطات والقياسات .

- معامل الارتباط لحساب معامل الثبات للاختبارات البدنية.

2- عرض النتائج ومناقشتها:

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

جدول رقم (5) : دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		مجموع ح 2 ف	فرق المتوسطين	قيمة (ت)	الدلالة
	س	ع	س	ع				
الجري 400 م	1.672	0.329	1.611	0.293	14.907	0.061	0.94	غير دال
الوثب من الثبات	0.888	0.359	0.918	0.361	25.567	0.030	0.353	غير دال
مرونة العامود الفكري	1.733	4	1.791	3.868	217.48	0.058	0.234	غير دال
الجري 30 م	5.959	0.257	5.928	0.256	4.099	0.031	0.911	غير دال
الجري الارتدادي	12.435	0.761	12.411	0.724	282.22	0.24	0.085	غير دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.67$

يتضح من جدول (5) انه في اختبار الجري 400 متر والمتعلق بالتحمل الخاص ، لم يكن هنالك فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدى ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 0.94 وهي اقل من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.67 ، ويرجع الباحثان ذلك إلى عدم احتواء البرامج لتدريبات تستهدف تحسين قدرة الناشئ على التحمل الدوري التنفسي وفق أسس تتلاءم مع خصائص النمو للأجهزة الوظيفية والسيولوجية ، كما أن الاعتماد على التدريبات المهارية لإكساب التحسن المطلوب لتحمل الناشئ 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 فلم تحقق فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدى حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 0.353 وهي اقل من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.67 ، ويرجع الباحثان ذلك إلى عدم أدراج تمرينات تحسين القوة والتي تتلاءم مع طبيعة الحركات الأساسية وقدرات الناشئ واستعداده وخصائص الجهاز العضلي والهيكلية وعدم استخدام ثقل جسمه وأجزائه ، أو المقاومات الصغيرة في أداء تمرينات منظمة لتحسين القدرة ، أما عن مرونة العامود الفكري فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة 0.234 وهي اقل من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.67 ، وهي غير دالة معنوية عن وجود فروق بين القياس القبلي والبعدى ، ويرجع الباحثان ذلك إلى عدم احتواء البرنامج للمجموعة الضابطة على تمرينات تهدف إلى تحسين مرونة المفاصل ، وان الاعتماد على الناشئ لهذه المرحلة العمرية لديه مرونة طبيعية ، وليس في حاجة لتحسينها أو تنميتها هو أمر يعرضه لنقص تلك المرونة الطبيعية ، حيث يؤكد ذلك ألن ج . ريان (Allan j . Ryan) وفريد . ل . المان (Fred . l . Allman) ويقولان أن عدم حركة المفاصل من خلال النشاط البدني وللمدى الملائم يؤدي إلى نقص في المرونة في تلك المفاصل [1] . كما أن الاعتماد على الأداء المهاري لتحسين هذا العنصر لا يوفر مدى الحركة اللازمة والاتجاه لتحسين المرونة ، وكذلك التكرار الدائم الذي يعمل على تنميتها .

وبخصوص اختبار الجري 30 متر فلم يكن هنالك فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدى ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 0.911 وهي اقل من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.67، ويرجع الباحثان ذلك إلى افتقار برنامج المجموعة الضابطة إلى تدريبات السرعة ، وبالمسافات الملائمة للمرحلة العمرية عينة البحث وكذلك عدم احتواء البرنامج على تدريبات سرعة الأداء الحركي ، وان الأداء المهاري لا يوفر مبادئ تنمية السرعة وشروط ونظم تحسينهما ، حيث أن تطوير أداء السرعة يأتي بالتركيز على التدريب دون كرة ، كما أن تطوير معدل السرعة يعتمد أساسا على بذل المجهود والحافز الخارجي والحقيقي إثناء التدريب [1] ، أما عن اختبار الجري الارتدادي فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة 0.085 وهي اقل من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.67، وهي غير دالة معنويا للفروق بين القياسيين القبلي والبعدى ويبرر الباحثان ذلك لعدم احتواء برنامج المجموعة الضابطة على الكثافة اللازمة من تلك التدريبات والتي تؤدي إلى تحسين الرشاقة ، بالإضافة إلى أن الأداء المهاري وهو احد عناصر التحسن فقط ، ولكن عدم التنوع واختلاف المواقف والأساليب وكذلك عدم احتواء البرنامج على تمرينات الاتزان والتوافق ينقص من مستوى تحسين رشاقة الناشئين ، حيث أن تلك العناصر تدخل في تحسينها .

جدول رقم (6) : دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدى		مجموع ح 2 ف	فرق المتوسطين	قيمة (ت)	الدلالة
	س	ع	س	ع				
الجري 400 م	1.622	0.285	1.263	0.240	8.331	0.359	7.4	دال
الوثب من الثبات	0.768	0.352	1.294	0.338	14.289	0.526	8.279	دال
مرونة العاود الفقري	3.066	4.989	6.95	4.793	1815.8	4.884	5.423	دال
الجري 30 م	5.951	0.529	5.806	0.398	14.701	0.145	2.25	دال
الجري الارتدادي	12.39	0.782	11.932	0.848	217.45	0.461	1.86	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.67

يتضح من جدول (6) انه في اختبار الجري 400 متر والمتعلق بالتحمل الخاص حيث وجد أن هناك فروقا ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدى ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 7.4 وهي اكبر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.67 ، يرجعها الباحثان إلى استخدام أسلوب الأداء المتقطع من حدود (90 -) 10 ثانية ويعقبه فترات الراحة البينية ويكرر لمدة 3 دقائق [13,7] والذي يتجنب زيادة الضغط الحراري الفسيولوجي لأجسام الناشئين ويعتمد على الخاصية الفسيولوجية لتلك المرحلة العمرية والتي تتمثل في قدرتهم على استعادة الشفاء بسرعة تفوق البالغين [14] ، وكذلك الاعتماد على الطريقة المتغيرة الفارتك لـ (همفر دويلر) و (كلاوس تراب) والتي تحسن القدرة الهوائية ، وبالتغيير في شدة المجهود ، أي تدريبات ذات مجهود مرتفع وأخرى منخفض تعوض حاجة الجسم من الأوكسجين [1] أي أن الأداء يكون متقطعا ومتغيرا وذا حمل بين المتوسط والخفيف ، ويعتمد على التوازن بين الحمل والراحة [15] .

أما اختبار الوثب من الثبات وتحسين القدرة فقد حقق فروقا ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدى حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 8.279 وهي اكبر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.67 ، ويعمل الباحثان ذلك باحتواء البرنامج التجريبي على التدريبات التي تحسن من قوة العضلات باستخدام مقاومة الجسم نفسه أو أجزاء منه ، وكذلك بعض المقاومات الخارجية ذات وزن بسيط من خلال التعامل معها ، وبالا اعتماد على الأداء الحركي الطبيعي للمرحلة العمرية من الحركات الأساسية كدفع وسحب الزميل ، وبالتدرج في شدة الحمل للتدريب بنسبة لا تتعدى 10 % أسبوعيا [7] ، ويؤكد ذلك جونسون Johnson ، ونيلسون Nelson في

تعريف القدرة الحركية بأنها الاستعداد الفطري والمستوى الحركي الذي يكتسبه اللاعب ويظهر في المهارات الحركية الأساسية (الجري - الوثب - التسلق - الحجل - الزحف الخ) وان القدرة العضلية (القوة × السرعة) هي إحدى مكونات القدرة الحركية [1] .

وما أشار إليه جوهانس Johannes إلى ضرورة استخدام التمرينات العامة لتحسين القوة ، والتي تؤدي من خلال الاستلقاء أو الانبطاح لتحقيق الضغط على العمود الفقري والمفاصل وتجنب تأثير عامل الجاذبية الأرضية في زيادة المقاومة ، والتي قد تسبب الضرر بالجهاز العضلي والهيكل للناشئين ، كما أشار إلى ما تضمنه البرنامج من نوعية التمرينات التي تتوع من أوضاع وزوايا جسم الناشئ عند الأداء [16,1] . وبخصوص اختبار مرونة العمود الفقري فقد كانت هنالك فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 5.423 ، وهي اكبر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.67 ، ويرى الباحثان أن هذا الفارق ناتج عن احتواء برنامج التدريب على تمرينات الانثناء لمفاصل الجسم عامة ، وبالأسلوب الملائم للمرحلة العمرية عينة البحث ، حيث اعتمده على الأداء الديناميكي ، وهو ما أوضحته هلين براندت Hellen Brandt بأنه لابد 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 الارتقاء بمدى الأرجحات لكل أعضاء الجهاز الحركي للجسم يزيد من مدى الحركة في المفاصل ، كما أكد ليبيريا نسكاي أن المرن المستمر والتكرار الدائم لأداء تمرينات المرونة يعمل على زيادة تنمية المرونة وبصورة واضحة وفي زمن قصير نسبيا [1] ، بالإضافة إلى أن تمرينات المرونة ترتبط ببعض العناصر الأخرى كالقوة والسرعة [17] .

وفيما يخص اختبار الجري 30 متر ، فقد حقق فروقا ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 2.25 وهي اكبر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.67 ، ويعزو الباحثان ذلك إلى احتواء البرنامج على تدريبات السرعة الحركية المتمثلة وسرعة البدء والانطلاق وسرعة الوقوف من الرقود أو الانبطاح وسرعة الجلوس الطويل والعودة للوقوف وغيرها ، وأيضا لتدريبات الجري لمسافات قصيرة ، وكذلك استخدام التقويم المستمر لمعادلات الزمن في المسابقات المختلفة للناشئين مما يوفر الدافع والحافز للتحسين المستمر ، كما أن لتنمية عناصر القوة علاقة بتحسين السرعة ، وهو ما أكدته اوسولين Oslin بان تردد الحركة في الجري من الممكن أن يزداد بمساعدة تمارين القوة العضلية [18] بالإضافة تقنين معدلات السرعة لدى الناشئين (4.55 م ١ ثا - 6 م ١ ثا) والأخذ في الاعتبار بأنه لاتصل إلى أقصى سرعة قبل 5 - 6 ثانية من بداية الجري [13] .

أما عن اختبار الجري الارتدادي فقد كانت الفروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 1.86 وهي اكبر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.67 ، يرجعها الباحثان إلى تركيز البرنامج على تدريبات الرشاقة ولارتباط هذا العنصر بالعناصر الأخرى كالتحمل والقوة والمرونة ، ويؤكد بيوك Buukar ارتباط كل من السرعة والتوافق ودقة الأداء والتوازن بعنصر الرشاقة [19,3] وهو ما تضمنه محتوى تدريبات لتحسين هذا العنصر للمجموعة التجريبية وتنوع تلك التدريبات والتركيز على أن تأخذ شكل الأداء الحركي لمهارات اللعبة . ومن خلال ما تقدم نجد :

انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في عناصر اللياقة البدنية ولصالح الاختبار البعدي وبذلك فلقد تم تحقيق الفرض الأول .

جدول رقم (7) : دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فرق المتوسطين	قيمة (ت)	الدلالة
	س	ع	س	ع			
الجري 400 م	1.611	0.293	1.263	0.240	0.38	7.058	دال
الوثب من الثبات	0.918	0.361	1.294	0.338	0.376	5.84	دال
مرونة العמוד الفقري	1.791	3.868	6.95	4.793	5.159	6.437	دال
الجري 30 م	5.928	0.256	5.806	0.398	0.122	2.05	دال
الجري الارتدادي	12.41 1	0.724	11.932	0.848	0.479	3.299	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.00$

يتضح من الجدول رقم (7) أن اختبار الجري 400 متر فروقا ذات دلالة معنوية في القياس البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 7.058 وهي اكبر من قيمتها الجدولية ولصالح المجموعة التجريبية ، ويرجع الباحثان ذلك لتطبيق أسس تنمية التحمل بالأسلوب المنقطع ، ولضوابط العمل بالبرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية ، ولعدم احتواء برنامج المجموعة الضابطة على أي تمرينات بدنية تهدف تحسين التحمل والاعتماد على الأداء المهاري التلقائي فقط .

أما اختبار الوثب من الثبات فقد حقق فروقا ذات دلالة معنوية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 5.84 وهي أعلى من قيمتها الجدولية والتي يرجعها الباحثان إلى تطبيق تمرينات القوة بأسلوب منظم ووفق مخطط زمني على مدار فترة البرنامج ولتنفيذ الأسس التي تنمي القدرة لدى الناشئين وتتلافى الأضرار بهم ، والاعتماد على الحركات الطبيعية والأساسية عند تصميم تلك التمرينات . ولعدم تطبيق تدريبات منظمة وهادفة لتحسين القوة أو القدرة ببرنامج المجموعة الضابطة والذي يقتصر على تعليم المهارات الأساسية فقط .

وبخصوص اختبار مرونة العמוד الفقري فقد كانت الفروق دالة معنوية للقياسات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (ت) 6.433 ، ويرى الباحثان أن مرد ذلك إلى استخدام تمرينات المرونة العامة لمفاصل الجسم وللمدى الملائم لعينة البحث ، ولعامل الاستمرار في أداء تلك التمرينات وطريقة تنفيذها ولطول فترة البرنامج . ويعزو الباحثان ذلك إلى افتقار برنامج المجموعة الضابطة إلى التمرينات المنظمة التي تهدف إلى تحسين المرونة والاختصار على حركة المفاصل من خلال الأداء المهاري المعتاد ، والذي لا يحقق المدى المطلوب لتنمية المرونة أو إطالة العضلات العاملة على المفاصل .

وفيما يخص اختبار الجري 30 متر ، فقد كان هنالك فروق ذات دلالة معنوية للقياسات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 2.05 وهي اكبر وبفارق ضئيل عن قيمتها الجدولية البالغة 2.00 ، ويرى الباحثان أن ذلك يرجع إلى التحسن الضئيل في أزمنة عنصر السرعة بالمقارنة بالعناصر الأخرى التي كانت الفروق فيها كبيرة نسبيا ، حيث نحتاج لفترات زمنية أطول كما أن السرعة من حيث طبيعتها الفسيولوجية نجد أنها احد العناصر المعقدة التركيب ، وتخضع

لعامل الوراثة من حيث تركيب الألياف العضلية وقدرة الجهاز العصبي على إرسال الإشارات العصبية السريعة ولذلك فإن التدريب الرياضي ليس له تأثير كبير على تنمية السرعة [7] .

غير أن الفارق في التحسن بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية يرجع إلى احتواء البرنامج للمجموعة التدريبية على تدريبات سرعة الأداء الحركي بين أوضاع الجسم المختلفة ، وكذلك تدريبات سرعة الانطلاق وللعو 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 الناشئين خلال اللعب بالكرة ونحوها ، وهي تفنقد لتوفير عنصر الاستمرار والتدرج وتقنين فترات الراحة والتكرار وفق مخطط زمني لبرنامج يهدف إلى تحسين السرعة ، بالإضافة إلى أن ربط الأداء المهاري بالسرعة القصوى له صعوبته التي تتمثل في صعوبة التركيز على واجبين في وقت واحد (إتقان المهارة + تحقيق اقل زمن) وغالباً ما يركز التدريب على الإتقان [17] .

أما عن اختبار الجري الارتدادي لقياس الرشاقة فقد تحقق فارقاً ذات دلالة معنوية بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 3.299 وهي أكبر من قيمتها الجدولية 2.00 ، ويعلل الباحثان هذا الفارق إلى احتواء برنامج المجموعة التجريبية على تدريبات الرشاقة وتنوعها ، وكذلك تدريبات العناصر الأخرى الداخلة في تركيب هذا العنصر وهو التوافق والتوازن ودقة الحركة وأتباع 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 .

ومن خلال الفارق الدال إحصائياً لجميع العناصر البدنية بين المجموعة التي تستخدم برامج الإعداد البدني وفق أسس ومبادئ تنمية العناصر البدنية للناشئين عينة البحث (المجموعة التجريبية) والمجموعة التي لا تستخدم برامج الإعداد البدني وتكتفي بالأعداد المهاري ، نجد أن هذا الفارق الدال إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في نتائج الاختبار ألبعدي يحقق الفرض الثاني .

ويمكن الحكم في قضية الإعداد البدني للناشئين وحسم الجل الكبير بين وجهات النظر التي تعارض والتي تؤيد ، ولكن دون طرح أسس لذلك ، وكذلك بين التي تعتمد على الإعداد المهاري ليكون وسيلة لإكساب التحسن في العناصر البدنية ، وكذلك الإجابة من خلال تحقيق الفروض على السؤال .. هل يمكن أن يخضع الناشئ لبرنامج إعداد بدني أم أن خصائص النمو الجسمية والفسولوجية والعصبية تحول دون ذلك ؟

نتائج هذا البحث تؤكد أنه رغم أن اللاعب الناشئ في سن 7 - 9 سنوات يكون نموه بطيئاً وتظهر نقاط التعظم لعظام الفخذ والقدم التي تتصل بالعضلات العاملة ، وتسطح القفص الصدري مما يحدد عمل القلب والرئتين وان نمو الجهاز الدوري التنفسي ضعيف ويصل معدل النبض إلى 90 نبضة \ دقيقة ، والضغط إلى 68.99 ملليمتر زئبق ، والمفاصل لينة والعضلات ضعيفة ولديه قدرة على سرعة استعادة الشفاء بدرجة تفوق البالغين [20] ، ولكن .. رغم ذلك .. إلا أنه أمكن التوصل إلى أسس ومبادئ لتنمية وتحسين العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم للناشئين عينة البحث من خلال النتائج لهذا البحث ، وفي إطار تجربته وبما يتلافى الأضرار بتلك الخصائص بل والاستفادة من بعضها وهو ما توضحه استنتاجات البحث .

3- الاستنتاجات والتوصيات:

1-3 الاستنتاجات:

توصل الباحثان إلى مجموعة من الاستنتاجات كان أهمها :

1- لا يخضع الناشئين للمرحلة العمرية عينة البحث لأنشطة تهدف إلى تنمية التحمل الخاص وهي التي يستمر فيها العمل لفترات طويلة ومستمرة ، وخلال مرحلة التعب نظرا لضعف نمو الجهاز الدوري التنفسي ، إلا انه 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 ألبدني احد خصائص مرحلة النمو لعينة البحث .

2- يقتصر التدريب على مكون القدرة من مكونات القوة لهذه المرحلة ، ويتم تحسينها وفق الأسس التالية الأولى مقدار المقاومة تكون بوزن الجسم نفسه أو احد أجزائه ، أو أداة ذات ثقل بسيط من خلال التعامل معها . الثانية دوام المقاومة يراعى عدم استمرار الحمل أو النقل أو المقاومة إنشاء الأداء ولكن يتم بصورة متقطعة. الثالثة اتجاه العمل العضلي ألا يكون ضد مقاومة راسية لتجنب الضغط على المفاصل ومراعاة تأثير الجاذبية الأرضية في زيادة المقاومة وتأثير ذلك على الجهاز العضلي والهيكلية . الرابعة المجموعات العضلية العاملة إلا تكون المقاومة عبئا على مجموعة عضلية واحدة ، ولكن بإشراك أكثر مجموعة عضلية في الأداء ، وذلك لتلافي زيادة قوة العضلة بمعدل أسرع من النمو في قوة الهيكل العظمي ، مما يعرض اللاعب الناشئ للإصابات ، لذا فلا بد من أن تأخذ التمرينات شكل الأداء المتحرك (الحركات الأساسية) .

3- رغم أن المرونة طبيعية لتلك المرحلة العمرية عينة البحث ، إلا انه لابد من المحافظة عليها وتحسينها من خلال أداء تمرينات الانثناء لمفاصل الجسم ، ومن خلال العمل الديناميكي وللمدى المناسب لنوعية المفاصل ، وألا سيتعرض اللاعب الناشئ مستقبلا لفقد تلك المرونة ولقصر الألياف للعضلات المحيطة بالمفاصل ، أي فقد مطاطية وإطالة العضلات.

4- عند تنمية السرعة يكون التركيز في هذه المرحلة العمرية على تدريبات السرعة الحركية المتمثلة في (سرعة البدء - الوقوف من الجلوس والرقود والانبطاح - سرعة الجلوس الطويل والعودة للوقوف...الخ).

5- يمكن تحسين الرشاقة من خلال التركيز على تمرينات تغيير الاتجاه والمسار بالتردد والتنوع لها ، والتركيز على تحسين عنصر التوافق والتوازن ودقة الأداء الحركي لارتباط تلك العناصر بتحسين الرشاقة.

2-3 التوصيات:

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

1- ضرورة إخضاع الناشئين عينة البحث لبرامج تحسين العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم ، والتي تتلاءم مع خصائص مرحلة النمو لها لما في ذلك من أهمية في خلق أسس وقواعد تطوير تلك العناصر مستقبلا.

2- مراعاة أتباع أسس ومبادئ تنمية العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم عند وضع برامج الإعداد ألبدني للناشئين عينة البحث.

3- القيام بدراسات أخرى مشابهة على المراحل العمرية التي لم تتناولها الدراسة الحالية وخاصة المرحلة العمرية من 10 – 12 سنة.

المصادر:

- 1- طه إسماعيل وإبراهيم شعلان، كرة القدم بين النظرية والتطبيق (الإعداد البدني) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص ٩٠ - ١٧٠ ، 1989 .
- 2- أيلين وديع فرج، خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ص ١٥ - ٥٠ ، 1998 .
- 3- عمرو أبو المجد و جمال إسماعيل، تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم (1) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ص ٣٩ - ٤٠ ، 1997 .
- 4- طارق عوض، تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لدى ناشئ كرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس ، 1997 .
- 5- مفتي إبراهيم محمد، " مقارنة بين تأثيرات استخدام الكرة في كل محتويات البرنامج التدريبي وبين استخدامها في بعض محتوياته على مستوى اللياقة البدنية ، وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم " ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، العدد الثاني ، 1989 .
- 6- ريسان خريط و علي تركي، نظريات تدريب القوة . بغداد ، ص ٣٥ ، 2002 .
- 7- ابو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان، فسيولوجيا التدريب في كرة القدم (650 تدريباً للكفاءة الفسيولوجية والحركية والإعداد البدني)، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص ٥٠ - ٥٢ ، 1993 .
- 8- محمود أبو زيد إبراهيم ، اقتبسه مهند عبد الستار . منهج تدريبي مقترح وتأثيره في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ص ٦ ، 2000 .
- 9- عمرو علي أبو المجد، اثر برنامج تدريبي مقترح على التقدم بالمستوى البدني والمهاري في كرة القدم للناشئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ص ٥٠ ، 1979 .
- 10- حنفي محمود مختار، الاختبارات والقياسات للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص ٥٤ - ٦٠ ، 1993 .
- 11- محمد علي محمود، تأثيرات برنامج تدريبي مقترح لكرة القدم للمبتدئين على مستوى الأداء البدني والمهاري ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ص ٢١ ، 1986 .
- 12- وديع ياسين وحسن محمد، التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، العراق ، ص ٥٠ - ٥١ ، 1999 .
- 13- Bernad Tarpin, *Preparation du footballeur photode couverture presse sport*, p.p 20 – 109, 1998.
- 14- " منهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الأساسي ، " إدارة المناهج والكتب المدرسية (التربية الرياضية) وزارة التربية والتعليم ، دولة الإمارات العربية المتحدة ، ص ٤٣ - ٤٤ ، 1998.
- 15- Nick Whithead & Malcolm cook Soccer, *Training comes. Drills and fitness practices A*, Black London, p.p 98, 1988.

16- Mervyn Beck, *Soccer fit training & Health for Soccer players*, the Cordwood press, p.p 27 – 75, 1991.

17- أبو العلا عبد الفتاح و احمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص ٥٢ – ٢١٠ ، 1993 .

18- هرفر دوبر، *مقتطفات من كرة القدم* ، ترجمة يورغن شلايف ، المعهد العالي للتربية الرياضية ، ليبزج ، ص ١٢٢ .

19- طه إسماعيل و إبراهيم شعلان، *جماعية اللعب في كرة القدم موسوعة الإعداد الخططي في الهجوم* ، مؤسسة الأهرام للطباعة والنشر ، 1993 .

20- حسام سعيد، *منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي خماسي كرة القدم* ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ص ١٧ ، 2001 .