

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات S.A.Q على بعض القدرات المهارية المفردة والمركبة لناشئ كرة القدم

*أ.م.د. / أحمد محمد حامد حيدر

مشكلة البحث

وتعد لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب الجماعية الواسعة الانتشار لكونها تتميز بالحماس والإثارة والتشويق لدى ممارسيها ومحبيها في كل مكان في العالم ، ولقد تطورت اللعبة بشكل كبير عما كانت عليه سابقاً وفرض هذا التطور على الناشئين واجبات بدنية ومهارية وخطية كثيرة ، كما أن تقارب هذه المستويات البدنية والمهارية والخطية للبراعم قد أدى إلى صعوبة أداء بعض المهارات والواجبات أثناء المباراة ، مما دفع المدربين والباحثين والدارسين والمتخصصين والمهتمين بشئون اللعبة إلى الإهتمام بالبحوث والدراسات النظرية والتجريبية التي تساعد على تطوير مستوى اللعبة ، وكذلك البحث عن أساليب متنوعة ومنغيرة في التدريب تساعد على تحسين مستوى الأداء والإرتقاء به للوصول لأعلى مستوى بدني وفني ممكن يسهم في تحقيق نتائج جيدة.

ويرى أمر الله البساطي (٢٠٠١م) ، حسن أبو عبده (٢٠٠٨ م) أن معظم نظريات التدريب الرياضي تهدف إلى إعداد الصفات البدنية إعداداً يتناسب مع الأهداف الخاصة بالأداء المهاري المطلوب انجازه ، وتحتل كرة القدم كأحد أنواع الأنشطة الرياضية مكانة لائقة واهتمام كبير من معظم الدول المتقدمة وغير المتقدمة نظراً لأهميتها الكبرى لفئات المجتمع المختلفة ، حيث إنها تهدف إلي بناء وتشكيل الجسم ورفع مستوى اللياقة البدنية وذلك بتنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة. (٢ : ٣٢)(١٤ : ٥)

ويذكر كلاً من عمرو أبو المجد، جمال النمكي (١٩٩٧م) ، أمر الله البساطي (٢٠٠١م)، حسن أبو عبده (٢٠١٤م) أن التخطيط الجيد يعتبر الركيزة الأساسية لتطوير مستوى الإنجاز بصفة عامة، وقد بات أثر ذلك واضحاً على تقدم مستوى فرق كرة القدم بديناً ومهارياً وخطياً وأصبح للتخطيط أهمية بالغة وضرورية لجميع عمليات التدريب وذلك لتحقيق المستويات العالية وبلوغ العالمية ، فلم يعد تحقيق اللاعب للمستويات العالية أو الإعداد لها متروك للصدفة أو العشوائية بل يجب أن يكون للمدرب واللاعب هدف يسعيان إلى تحقيقه من خلال إتباع أسلوب منظم يخضع لأسس ومبادئ علم التدريب الرياضي الحديث. (٩ : ٢٠٣)(٢ : ١٩٩) (٦ : ٣٤٩)

ويشير فيلمورجان وبالانيسامي **Velmurugan G. & Palanisamy** (٢٠١١م) إلى أن تدريبات ال S.A.Q تعتبر من الأشكال التدريبية الحديثة في المجال الرياضي وإن الدراسات التي تناولت تأثيراتها البدنية والفسولوجية على اللاعبين الناشئين والكبار اختلفت في نتائجها وذلك إلى اختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي. (٢٢ : ٤٣٢)

بدأ استخدام تدريبات ال S.A.Q كبرنامج اضافي (تكميلي) بجانب التدريبات على المقاومات العضلية المتنوعة سواء في صالات الجيم أو خارجها للاستفادة من درجة التطور الحاصلة في مستوى القوة العضلية باستخدام هذه المقاومات ومن ثم نقلها إلى الأداء التطبيقي الميداني، إذ يتمكن المدربين من استعمال هذه التدريبات لمساعدتهم في التدريب بظروف مشابهة لظروف ومواقف النشاط التخصصي والتي لا تتوفر في ظروف التدريب التقليدي، وتتميز تدريبات ال S.A.Q بتعدد استعمالاتها ضمن الوحدة التدريبية فقد تكون جزءاً من الأحماء البدني لتمييزها بالديناميكية والمرونة أو كجزء من

القسم الرئيسي لبرنامج التدريب أو كبرنامج مستقل أو منفرد، أي التدريب على كل عنصر أو استخدامها بشكل متعدد داخل الوحدة التدريبية، لذلك نلاحظ إن هذه التدريبات صممت لتلائم متطلبات جميع الفئات والأعمار بغرض الوصول إلى قمة الأداء، كما يمكن استخدامها مع الناشئين والشباب والناشئين بشكل يتناسب وقدراتهم وامكاناتهم، إذ إن هذه التدريبات تسهم في " تقليل الفجوة بين تدريبات المقاومة التقليدية والحركات النوعية الوظيفية لاعتمادها على دورة الاطالة والتقصير بشكل كبير وتسهم في إعطاء الفرصة للمدربين للتبوع والابتكار في أعداد وتنفيذ التمرينات كما انها تمثل تدريبات وظيفية كونها تسهم في تحسين القدرة الحركية والكفاءة العصبية والعضلية". (٥:١٢)

ويذكر مفتي حماد (١٩٩٠م): أن المهارات المفردة في كرة القدم أو تحركات اللاعب الفردية لا غنى عنها في تنفيذ خطط اللعب الهجومية إذ يعتبر إتقانها عاملاً مهماً وضرورياً لإنجاح تلك الخطط وهي تعتبر بمثابة الوسائل الأساسية في تنفيذ خطط اللعب الهجومية وهذه الوسائل هي: (التمرير ، التصويب ، المراوغة ، الجري بالكرة ، التحركات الفعالة للاعب). (١٦ : ١٣١)

ويشير محمد كشك، أمر الله البساطي (٢٠٠٠م) إلى أن هذه المهارات المركبة تمثل أكثر من ٧٠% من الأداء المهاري للاعب كرة القدم خلال المباريات وجميعها إذا تم أدائها بنجاح تنتهي أما بالتمرير أو التصويب، وأن نسبة الجمل المهارية المركبة خلال المباراة والتي تنتهي بالتمرير تمثل ٦٢%، ويمثل الاستلام ثم التمرير منها ٢٩% ، والجمل المهارية المركبة التي تنتهي بالتصويب تمثل ١١% بينما التمرير المباشر من الحركة يمثل ٢٦%، ولذا يجب أن يرتبط أداء اللاعب خلال التدريب دائماً بالحركة وسرعة الأداء . (٣ : ١٥)

ومن خلال خبرات الباحث في مجال التدريب ومن خلال عملة في مجال تدريب الناشئين لعدة سنوات وجد أن لسرعة الأداء تأثير واضح على مباغته المنافس وإنجاح المهام المكلف بها و أن الجانب الخططي يعتمد بشكل كبير على سرعة الأداء أي أن عامل الوقت هو الأساس ، ولما كانت تدريبات ال S.A.Q تخرج في شكل متداخل بمعنى أن يشتمل التدريب الواحد على أكثر من مكون من المكونات البدنية والأداءات المهارية المفردة والمركبة مع إقتران الأداء بعمل الزمن الأمر الذي يمكن اعتباره تدريبات وظيفية تشبه مع ما يحدث في المباراة بمعنى أن يكون التدريب يشبه إلي حد كبير ما يحدث في المباراة و أن تتداخل جميع العناصر البدنية والتوافقية والمهارية في التدريبات ، وهذا ما يؤثر بالإيجاب على المهارات المفردة والمركبة، وهذا ما دعى الباحث إلي إستخدام تدريبات S.A.Q و معرفة تأثيرها على بعض القدرات المهارية المفردة والمركبة لناشئ كرة القدم .

هدف البحث:

يهدف البحث إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات S.A.Q على بعض القدرات المهارية المفردة والمركبة لناشئ كرة القدم ويتحقق هذا الهدف من خلال

١- الفروق بين متوسطات القياسين (القبلي . البعدي) في مستوى بعض القدرات المهارية المفردة للمجموعة التجريبية.

٢- الفروق بين متوسطات القياسين (القبلي . البعدي) في مستوى بعض القدرات المهارية المركبة للمجموعة التجريبية.

فروض البحث:

١- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلي . البعدي) في مستوى بعض القدرات المهارية المفردة للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلي . البعدي) في مستوى بعض القدرات المهارية المركبة للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

تدريبات S.A.Q

شكل تدريبي تكاملي يتم فيه التناوب بين تدريبات السرعة الانتقالية وتدريبات الرشاقة وتدريبات السرعة الحركية في نفس الوحدة التدريبية (٣:٢٣).

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبه لطبيعة البحث بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحده وبإستخدام القياس (القبلي - البعدي).

مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث من ناشئى كرة القدم بمحافظة المنوفية موسم ٢٠١٨/٢٠١٩ و عددهم ١٠ أندية.

عينة البحث

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، من ناشئى كرة القدم بنادى الباجور تحت ٢٠ سنة ، والبالغ عددهم (٢٠) كعينة أساسية بالاضافة الى ١٦ ناشئى من نادي سرس الليان كعينه استطلاعية.

توقيت التطبيق : تمت عملية التطبيق للبرنامج التدريبي في الفترة من ٢٠١٩/ ٧/٥ إلى ٢٠١٩/٩/ ٢ م ، ولمده ٨ أسابيع .

مكان التطبيق : تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية على ملعب نادي سرس الليان ، ثم تم تطبيق القياسات القبليه والبرنامج التدريبي والقياسات البعديه على ملعب نادي الباجور لمدته ٨ أسابيع .

• توصيف مجموعتى البحث (التجريبية والإستطلاعية)

جدول (١)

توصيف مجموعتى البحث

م	التصنيف	العدد	النسبة المئوية
١	المجموعة التجريبية	٢٠	٥٥.٥٦
٢	المجموعة الإستطلاعية	١٦	٤٤.٤٤
	الإجمالى	٣٦	%١٠٠

• تجانس عينة البحث:

جدول (٢)

تجانس عينة البحث التجريبية و الاستطلاعية في خصائص النمو ن = ٣٦

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع±	الوسيط	الالتواء
الطول	سم	١٧٧.٢	٢.١٢	١٧٧	٠.٢٨
الوزن	كجم	٧٤.٧	٢.٠٧	٧٤.٥	٠.٢٩
العمر الزمني	سنة	١٩.٥	١.٦٠	١٩.٦	٠.١٩ -
العمر التدريبي	سنة	٦.٨	٢.٢١	٧	٠.٢٧ -

يوضح جدول (٢) أن معامل الالتواء لخصائص النمو للناشئين تحت ٢٠ سنة تنحصر بين ± 3 مما يشير إلى تجانس العينة التجريبية والاستطلاعية.

جدول (٣)

تجانس عينة البحث التجريبية والاستطلاعية في بعض الصفات البدنية ن = ٣٦

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع±	الوسيط	الالتواء
أختبار عدو ٣٠ م من الوقوف	ثانيه	٤.٢٧	١.٤١	٤.٦٥	٠.٨١-
أختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (١٠ ث)	عدد	١١.٦٦	٢.٢٩	١١.٩٨	٠.٤٢-
أختبار الجري الزجاجة (بارو)	ثانيه	٢٠.٣٩	١.٨٣	٢٠.٧٥	٠.٥٩-
أختبار الوثب العريض من الثبات	سم	175	6.81	175	0.78
أختبار جري (٣٠ م X ٥ مرات تكرار)	ثانيه	٢٥.٤٧	١.٠٤	٢٥.٣٢	٠.٤٣
أختبار تمرير الكرة على حائط (٦٠ ث)	عدد	٥٥.١٢	٢.٨٤	٥٥	٠.١٣
أختبار الجلوس من الرقود	عدد	٥٠.١٨	٢.٦٠	٥٠.٤٨	٠.٣٥-
أختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	٥	٢.٤٣	٥.٥٤	٠.٦٧-

يوضح جدول (٣) أن معامل الالتواء في بعض الصفات البدنية للناشئين تحت ٢٠ سنة تنحصر بين ± 3 مما يشير إلى تجانس العينة التجريبية والاستطلاعية.

جدول (٤)

تجانس عينة البحث التجريبية والاستطلاعية في بعض المهارات الأساسية ن = ٣٦

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع±	الوسيط	الالتواء
أختبار دقة التمرير القصير	درجة	٥.٦٤	٢.٣٣	٥.٥٠	٠.١٨
أختبار دقة التصويب على المرمى المقسم	درجة	٤.٤٧	١.٧٦	٤.٥٠	٠.٠٥-
أختبار الجري بالكرة في خط مستقيم (٢٥ م)	ثانية	٥.٢٢	٠.٨٩	٥.١٠	٠.٤٠
أختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين الأقماع ١٢ م	ثانية	٩.٧٦	٢.٠٩	٩.٦٥	٠.١٦
أختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم	عدد	٣٤.٣٢	٢.٣٢	٣٤.٠٠	٠.٤١

يوضح جدول (٤) أن معامل الالتواء في بعض المهارات الأساسية للناشئين تحت ٢٠ سنة تنحصر بين ± 3 مما يشير إلى تجانس العينة التجريبية والاستطلاعية.

جدول (٥)

تجانس عينة البحث التجريبية والإستطلاعية في بعض الأداءات المهارية المركبة ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع±	الوسيط	الالتواء
الأستلام ثم التمرير	زمن الأداء	٥.٢٦	١.٥٤	٥.٢٧	٠.٠٢ -
	دقة التمرير	٢.١٢	٠.٧٦	٢.٢٥	٠.٥١ -
الأستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	زمن الأداء	٥.٧٦	١.٣٩	٥.٢٨	١.٠٤
	دقة التمرير	٢.٤٣	٠.٨٨	٢.٥٠	٠.٢٤ -
الأستلام ثم المراوغة ثم التمرير	زمن الأداء	٥.٨٧	١.٦٣	٥.٤٧	٠.٧٤
	دقة التمرير	٢.٤٩	٠.٦٥	٢.٢٥	١.١١
الأستلام ثم التصويب	زمن الأداء	٣.٩٨	١.٢٨	٣.٥٤	١.٠٣
	دقة التصويب	١.٦٥	٠.٦٩	١.٧٥	٠.٤٣ -
الأستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب	زمن الأداء	٥.٧٣	١.٣٣	٥.٤٨	٠.٥٦
	دقة التصويب	١.٣٨	٠.٧٠	١.٥٠	٠.٥١ -
الأستلام ثم المراوغة ثم التصويب	زمن الأداء	٦.٧٦	١.٢١	٦.٥٤	٠.٥٥
	دقة التصويب	١.٤٩	١.٣٨	١.٢٥	٠.٥٢

يوضح جدول (٥) أن معامل الالتواء في بعض الأداءات المهارية المركبة للناشئين تحت ٢٠ سنة تتحصر بين ± 3 مما يشير إلى تجانس العينة التجريبية والأستطلاعية.

• وسائل وأدوات جمع البيانات

• الأختبارات البدنية :

قام الباحث بالأطلاع على المراجع والدراسات العلمية في كرة القدم ، وتوصل الباحث من خلال المسح المرجعي إلى الأختبارات التالية مرفق (١) والجدول رقم (٦) يوضح ذلك

جدول (٦)

الأختبارات البدنية المستخدمة في البحث

الأختبارات	الغرض من الإختبار	وحده القياس
أختبارعدو ٣٠م من الوقوف	السرعة الانتقالية	ثانيه
أختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي(١٥ث)	سرعة الأداء	عدد
أختبار الجري الزجاجي (بارو)	الرشاقة	ثانيه
أختبار الوثب العريض من الثبات	القدرة	سم
أختبار جري (٣٠م X ٥مرات تكرار)	تحمل السرعة	ثانيه
أختبار تمرير الكرة على حائط (٦٠ ث)	تحمل أداء	عدد
أختبار الجلوس من الرقود	تحمل القوة	عدد
أختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	المرونة	سم

• الأختبارات المهارية المفردة :

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات العلمية في كرة القدم ، وتوصل الباحث من خلال المسح المرجعي إلى الأختبارات التالية مرفق (٢) ، والجدول رقم (٧) يوضح ذلك

جدول (٧)

الإختبارات المهارية المستخدمة في البحث

الإختبارات	الغرض من الإختبار	وحده القياس
إختبار دقة التمرير القصير	دقة التمرير	درجة
إختبار دقة التصويب على المرمى المقسم	دقة التصويب	درجة
إختبار الجرى بالكرة في خط مستقيم (٤٠ م)	القدرة على الجرى بالكرة	ثانيه
إختبار الجرى بالكرة في خط متعرج بين الأقماع ١٠ م	المراوغة والتحكم بالكرة	ثانيه
إختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم	السيطرة على الكرة	عدد

• الإختبارات المهارية المركبة

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات العلمية في كرة القدم، وتوصل الباحث من خلال المسح المرجعي إلى الإختبارات التالية مرفق (٣)، والجدول رقم (٨) يوضح ذلك

جدول (٨)

أختبارات الأداءات المهارية المركبة المستخدمة في البحث

الإختبارات	الغرض من الإختبار	وحده القياس
أختبار الأستلام ثم التمرير	قياس دقة وزمن الأداء	زمن / درجة
أختبار الأستلام ثم الجرى ثم التمرير	قياس دقة وزمن الأداء	زمن / درجة
أختبار الأستلام ثم المراوغة ثم التمرير	قياس دقة وزمن الأداء	زمن / درجة
أختبار الأستلام ثم التصويب	قياس دقة وزمن الأداء	زمن / درجة
أختبار الأستلام ثم الجرى ثم التصويب	قياس دقة وزمن الأداء	زمن / درجة
أختبار الأستلام ثم المراوغة ثم التصويب	قياس دقة وزمن الأداء	زمن / درجة

• استمارات تسجيل البيانات

- إستمارة تسجيل بيانات الناشئين
- إستمارة تسجيل نتائج الأختبارات البدنية ، الأختبارات المهارية
- إستمارة تسجيل نتائج إختبارات الأداءات المهارية المركبة
- الأدوات والأجهزة المساعدة في القياسات والبرنامج التدريبي الخاصة بالبحث

- كرات قدم.
- أقماع كبيرة.
- ساعة إيقاف.
- شريط قياس.
- أعلام.
- حواجز صغيرة.
- ميزان طبي.
- جير
- أطباق تدريب.
- مرمى صغير.
- مسطرة مدرجة.
- صفارة
- عصيان.
- حبال.
- أطواق.
- مقعد سويدي.
- سلم توافقي.
- قمصان تدريب.
- أقماع صغيرة

• الدراسات الاستطلاعية

• الدراسة الاستطلاعية الأولى

- قام الباحث بإختيار عينه عشوائية عددها (٨) ناشئين تحت ٢٠ سنه من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث ومن ناشئ نادي منوف، وتم تطبيق الدراسة الإستطلاعية الأولى في يوم (الخميس ٢٠/٦/٢٠١٩)

• أهداف الدراسة الاستطلاعية الأولى

- إعداد مكان التدريب وتنظيم الملعب.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- تدريب المساعدين على كيفية إجراء الاختبارات.
- مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث.

• نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى

وأسفرت نتائج الدراسة جاهزية الملعب وصلاحية الأدوات والأجهزة وقدرة المساعدين على إجراء الاختبارات ومناسبة الاختبارات لعينة البحث.

• الدراسة الاستطلاعية الثانية

- قام الباحث بالإستعانة بالعينة السابقة والتي طبقت عليها الدراسة الإستطلاعية الأولى وعددها (٨) ناشئين تحت ٢٠ سنة من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث ومن ناشئ نادي منوف، وتم تطبيق الدراسة الاستطلاعية الثانية في يوم (الجمعة ٢٨/٦/٢٠١٩)

• أهداف الدراسة الإستطلاعية الثانية

- مراجعة الشروط النهائية الخاصة بتطبيق الاختبارات.
- مدى إستيعاب المساعدين لطريقة إجراء الاختبارات.
- إكتشاف الصعوبات والمعوقات التي قد تظهر خلال التطبيق.

• نتائج الدراسة الإستطلاعية الثانية

وأسفرت نتائج الدراسة الإلمام بكيفية تطبيق وشروط كل اختبار واستيعاب المساعدين لطريقة إجراء الاختبارات والتغلب على كل الصعوبات التي قد تظهر خلال الدراسة أو التطبيق.

• المعاملات العلمية للأختبارات

- قام الباحث بمحاولة للتأكد من الصلاحية العلمية (الصدق والثبات) للأختبارات البدنية والمهارية المفردة والمهارية المركبة المستخدمة قبل وبعد البرنامج التدريبي .

• صدق الإختبارات

- قام الباحث بإيجاد معامل الصدق للأختبارات البدنية والمهارية المفردة والمهارية المركبة المستخدمة ، حيث قام الباحث بالإستعانة بعينة عددها (٨) ناشئين تحت (٢٠) سنة (مجموعة مميزة) وكذلك عدد (٨) ناشئين تحت (١٤) سنة (مجموعة غير مميزة) والمجموعتين من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث ومن ناشئ نادي سرس اللين ، واستخدم الباحث صدق التمييز بين المجموعتين (المميزة) ، (غير المميزة) وذلك للتمييز بينهما فى متغيرات البحث وطبقت الإختبارات المستخدمة على المجموعتين فى نفس التوقيت والظروف على يومين الأول للبدني والمهاري والثاني للأداءات المهارية المركبة (السبت والاحد ٢٩-٣٠/٦/٢٠١٩) ، والجداول (٩) ، (١٠) ، (١١) توضح معامل الصدق للأختبارات البدنية والمهارية المستخدمة.

جدول (٩)

معامل الصدق للأختبارات البدنية المستخدمة

ن=٢=٨

قيمة ت	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		وحده القياس	الأختبارات
	ع±	س	ع±	س		
*٣.٨٧	٠.٧٨	٥.٦٩	٠.٦٥	٤.٥٤	ثانيه	أختبارعدو ٣٠ م من الوقوف
*٣.٧٠	١.٣٣	١٠.٥٤	١.٣٧	١١.٦٥	عدد	أختبارتمرير الكرة على مقعد سويدي(١٠ث)
*٣.٢١	١.٠٩	٢١.١٩	١.٨٦	٢٠.٢٨	ثانيه	أختبارالجرى الزجاجي (بارو)
*4.83	2.88	170	8.38	189.28	سم	أختبارالوثب العريض من الثبات
*٤.٨٧	٠.٧٧	٢٧.٦٧	٠.٥٩	٢٥.٥٦	ثانيه	أختبارجري (٣٠ م X ٥مرات تكرار)
*٣.٥٩	١.٣٩	٥٠.٤٩	١.٠٨	٥٥.٢١	عدد	أختبارتمرير الكرة على حائط (٦٠ ث)
*٦.٤٣	١.٣٨	٣٨.٤٠	١.٦٧	٤٨.٦٥	عدد	أختبارالجلوس من الرقود
*٢.٣١	١.٥٨	٣.٢١	١.٤٤	٤.٥٥	سم	أختبار ر ثني الجذع أماماً أسفل

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٤ = ٢.١٤

يتضح من جدول (٩) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (٢.٣١ : *٦.٤٣) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في الإختبارات البدنية مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في الإختبارات البدنية مما يدل على صدق الإختبارات قيد البحث.

جدول (١٠)

معامل الصدق للأختبارات المهارية المفردة المستخدمة

ن=٢=٨

قيمة ت	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		وحده القياس	الإختبارات
	ع±	س	ع±	س		
*٤.٦٥	٠.٦٠	٣.٢٠	١.٥٥	٥.٧٦	درجة	أختبار دقة التمرير القصير
*٣.٨٧	٠.٧٤	٤.٨٠	٠.٨٣	٥.٤٣	درجة	أختبار دقة التصويب على المرمى المقسم
*٣.٦٥	١.٦٥	٦.٨٦	٠.٢٨	٥.٥٧	ثانيه	أختبار الجرى بالكرة في خط مستقيم (٢٥م)
*٣.٣٠	١.٨٧	١١.٥٧	٠.٨٦	١٠.٨٠	ثانيه	أختبار الجرى بالكرة في خط متعرج بين الأقماع ١٢م
*٤.٤٨	٢.٤٣	٣٠.٢٢	١.٣٧	٣٥.٢١	عدد	أختبار تنظيط الكرة بأجزاء الجسم

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٤ = ٢.١٤

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (٣.٣٠ : *٤.٦٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في الإختبارات المهارية مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في الإختبارات المهارية مما يدل على صدق الإختبارات قيد البحث.

جدول (١١)

معامل الصدق للأختبارات المهارية المركبة المستخدمة

ن=٢=٨

قيمة ت	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		وحده القياس	المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
*٤.٣٩	٠.٩٧	٦.٣٢	٠.٤٩	٥.٨٧	ثانية	الأستلام ثم التمرير
*٤.٧٥	١.٦٢	١.٥٥	٠.٥٨	٢.٤٣	درجة	
*٣.٥٩	٠.٥٩	٨.٧٩	٠.٦٣	٦.٥٥	ثانية	الأستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير
*٤.٦٦	٠.٨٥	١.٣١	١.٠٨	٢.٢٨	درجة	
*٣.٨٥	٠.٥٩	٧.٥٩	٠.١٣	٦.٣٠	ثانية	الأستلام ثم المراوغة ثم التمرير
*٤.٥٤	١.٠٨	١.٨٦	٠.٩٠	٢.٥٧	درجة	
*٤.٣٣	٠.٧٦	٥.٠٨	١.٤٢	٤.٨٧	ثانية	الأستلام ثم التصويب
*٤.٢٨	١.٢٢	١.٥٤	٠.٦٤	٢.٣٢	درجة	
*٥.٧٥	٠.١٨	٦.٦٩	٠.٩٨	٥.٤٦	ثانية	الأستلام ثم الجرى بالكرة ثم التصويب
*٢.٦٤	٠.٨٧	١.٣٨	٠.٤٣	٢.٩٨	درجة	
*٢.٤٦	٠.٤٨	٧.٩٧	١.٧٦	٦.١١	ثانية	الأستلام ثم المراوغة ثم التصويب

دقة التصويب	درجة	٢.٣٠	٠.٥٠	١.٦٤	٠.٥٥	*٣.٧٥
-------------	------	------	------	------	------	-------

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٤ = ٢.١٤

يتضح من جدول (١١) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (٢.٤٦ : *٥.٧٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في الاختبارات المهارية المركبة مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في الاختبارات المهارية مما يدل على صدق الإختبارات قيد البحث.

• ثبات الأختبارات

– ثم قام الباحث بإيجاد معامل الثبات (الإرتباط) بأسلوب تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه (Test Retest) بفواصل زمنية قدرة ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني ، قام الباحث بالإستعانة بالعينة السابقة والتي طبقت عليها الدراسة الإستطلاعية الأولى والثانية وعددها (٨) ناشئين تحت ٢٠ سنة من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث ومن ناشئى نادى سرس الليان ، وتم حساب معامل الإرتباط لبيرسون بين نتائج القياسين الأول والثاني ، والجدول (١٢) ، (١٣) ، (١٤) توضح معامل الثبات للأختبارات البدنية والمهارية المفردة والمهارية المركبة المستخدمة.

جدول (١٢)

معامل الثبات للأختبارات البدنية المستخدمة ن=٨

معامل الإرتباط	القياس الثاني		القياس الأول		وحدة القياس	الأختبارات
	ع±	س	ع±	س		
*٠.٨٦٥	٠.٧٦	٤.٥٣	٠.٦٥	٤.٦٥	ثانية	أختبار عدو ٣٠ من الوقوف
*٠.٨٧٤	١.٤٣	١٢.٥٤	١.٤٣	١٢.٣٧	عدد	أختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي(١٥ث)
*٠.٨٣٢	٠.٩٠	٢٠.٧٦	٠.٧٧	٢٠.٢١	ثانية	أختبار الجري الزجراجى (بارو)
*0.733	3.93	172.14	2.88	170	سم	أختبار الوثب العريض من الثبات
*٠.٨٢٢	١.٥٨	٢٥.٥١	١.٤٩	٢٥.٦٥	ثانية	أختبار جري (٣٠ م X ٥مرات تكرر)
*٠.٨١٠	١.٦٢	٥٤.٦٩	١.٩٨	٥٤.٢٨	عدد	أختبار تمرير الكرة على حائط (٦٠ ت)
*٠.٨٠٥	١.١١	٤٨.٦٠	١.٠٧	٤٨.٥٠	عدد	أختبار الجلوس من الرقود
*٠.٨٤٦	١.٤٠	٣.٥٥	١.٥٥	٣.٧٥	سم	أختبار ثني الجذع أماماً أسفل

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٦ = ٠.٧٠٧

يتضح من الجدول (١٢) أنه يوجد إرتباط بين التطبيقين الأول والثاني حيث إنحصرت قيمة معامل الإرتباط بين (٠.٧٧٥ : *٠.٨٧٤) وجاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على ثبات الإختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث.

جدول (١٣)

معامل الثبات للأختبارات المهارية المفردة المستخدمة ن=٨

معامل الإرتباط	القياس الثاني		القياس الأول		وحدة القياس	الأختبارات
	ع±	س	ع±	س		
*٠.٧٦٥	٠.٢٨	٤.٦٩	٠.٦٩	٤.٧٥	درجة	أختبار دقة التمرير القصير
*٠.٨٤٢	١.٧٥	٥.٥٥	١.٠٨	٥.٤٣	درجة	أختبار دقة التصويب على المرمى المقسم
*٠.٨١٠	٠.٤٣	٥.٢١	٠.٧٩	٥.٧٦	ثانيه	أختبار الجري بالكرة فى خط مستقيم (٤٠م)
*٠.٧٥٤	٠.٤٠	١٠.٥٤	٠.٩٥	١٠.٣٢	ثانيه	أختبار الجري بالكرة فى خط متعرج بين الأقماع ١٠م
*٠.٨٨٣	١.٦٤	٣٦.٥٣	١.٣٧	٣٦.١٦	عدد	أختبار تنظيط الكرة بأجزاء الجسم

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٦ = ٠.٧٠٧

يتضح من الجدول (١٣) أنه يوجد إرتباط بين التطبيقين الأول والثاني حيث إنحصرت قيمة معامل الإرتباط بين (٠.٧٥٤ : *٠.٨٨٣) وجاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على ثبات الإختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث.

جدول (١٤)

معامل الثبات للأختبارات المهارية المركبة المستخدمة ن=٨

معامل الإرتباط	القياس الثاني		القياس الأول		وحدة القياس	الإختبارات
	ع±	س	ع±	س		
*.٠٧٥٣	٠.٨٧	٥.٦٥	٠.٦٩	٥.٤٣	ثانية	زمن الأداء
*.٠٨١٦	٠.٥٤	٢.٨٧	١.٠٥	٢.٧٦	درجة	دقة التمرير
*.٠٨٤٣	٠.٩٨	٦.٢٢	٠.٧٧	٦.٢١	ثانية	زمن الأداء
*.٠٧٥٨	١.٢١	٢.٥٨	٠.٣٨	٢.٧٦	درجة	دقة التمرير
*.٠٨٥٤	٠.٥٥	٦.٦٨	٠.٥٩	٦.٤٣	ثانية	زمن الأداء
*.٠٧٨٦	١.٣٨	٢.٥٤	٠.٧٢	٢.٨٧	درجة	دقة التمرير
*.٠٨٤٤	٠.٤٠	٤.٣٥	١.١٤	٤.٤٣	ثانية	زمن الأداء
*.٠٨٠٦	٠.٨٦	٢.٧٢	٠.٥٨	٢.٨٨	درجة	دقة التصويب
*.٠٧٧٣	١.٥٩	٥.٧٠	٠.٧٥	٥.٥٧	ثانية	زمن الأداء
*.٠٨٤١	٠.٨٣	٢.٥٢	١.١٠	٢.٤٠	درجة	دقة التصويب
*.٠٨٣٨	٠.٦٨	٦.٦٨	٠.٤٢	٦.٧٥	ثانية	زمن الأداء
*.٠٨٥٥	٠.٤٥	٢.٢٦	٠.٧٦	٢.٤٧	درجة	دقة التصويب

قيمة ر الجدولية عند مستوى مغنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٦ = ٠.٧٠٧

يتضح من الجدول (١٤) أنه يوجد إرتباط بين التطبيقين الأول والثاني حيث إنحصرت قيمة معامل الإرتباط بين (.٠٧٥٣ : *٠.٨٥٥) وجاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى مغنوية (٠.٠٥) مما يدل على ثبات الإختبارات المهارية المركبة المستخدمة قيد البحث.

• أختيار المساعدين

قام الباحث بالإستعانة بمجموعة من المساعدين والذين تم اختيارهم لمساعدة الباحث في القياسات والإختبارات الخاصة بالبحث والذين بلغ عددهم (٦) ، حيث تم تدريبهم على إجراء القياسات وكيفية أداء الأختبارات وحساب الدرجات والهدف من كل أختبار بالإضافة إلى تزويدهم بالمعلومات التي تساعدهم على الإجابة على كل الأسئلة والإستفسارات التي قد تواجههم أثناء تطبيق القياسات والإختبارات خلال الدراسات الإستطلاعية أو خلال القياسات الخاصة بالدراسة .

• البرنامج التدريبي

يهدف البرنامج التدريبي إلى تنمية بعض القدرات المهارية المفردة والمركبة لناشئ كرة القدم من خلال تدريبات SAQ والتي تعطي لناشئ جو يشبه التدريب ولكن بصورة ممتعة ومشوقه. ومن خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية والبحوث السابقة استطاع الباحث تحديد متغيرات البرنامج من حيث (مدته البرنامج وعدد الأسابيع داخل البرنامج وعدد مرات التدريب الأسبوعية وكذلك فترات التدريب اليومية وزمن وحدات التدريب ودرجات الحمل والأحمال المستخدمة) ووضع البرنامج في صورته النهائية. (مرفق ٤)

• البيانات الأساسية للبرنامج (متغيرات البرنامج)

- ١- البرنامج لمدة (٨ أسابيع).
- ٢- المرحلة السنوية تحت ٢٠ سنة.
- ٣- توقيت البرنامج (خلال فترة الإعداد الخاص واعداد للمباريات).
- ٤- مكان تطبيق البرنامج (نادي الباجور الرياضي).
- ٥- عدد وحدات التدريب الأسبوعية (٤ وحدات)(الأحد - الإثنين - الثلاثاء - الخميس).

٦- عدد مرات التدريب اليومية (مرة واحدة فقط).

٧- عدد وحدات البرنامج (٣٢ وحدة).

٨- زمن وحده التدريب اليومية (الوحدة الأقصى ١٢٠ق - الأقل من الأقصى ١٠٥ق - المتوسط ٩٠ق).

٩- زمن التدريب الأسبوعي الواحد إذا كان أسبوع (أقصى ٤٥٠ق - أقل من الأقصى ٤٢٠ق - متوسط ٣٩٠ق).

١٠- زمن البرنامج ككل (٥٠١٠ دقيقة).

١١- الأحمال المستخدمة داخل تدريبات البرنامج (أقصى - أقل من الأقصى - متوسط).

١٢- أجزاء الوحدة التدريبية الثلاثة (إحماء - جزء رئيسي - تهدئة).

• خطوات تنفيذ التجربة

• قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة الدراسة الأساسية للاختبارات الخاصة ببعض القدرات المهارية المفردة والمهارية المركبة يومى الجمعة والسبت ٥ - ٦ / ٧ / ٢٠١٩ ولمدة يومين وذلك بملاعب نادى الباجور الرياضي.

• تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على بعض الصفات البدنية والأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم لمدة ٨ أسابيع بواقع ٤ وحدات أسبوعيا ، خلال الفترة من يوم الجمعة الموافق (٥ / ٧ / ٢٠١٩) إلى يوم الاثنين (٢ / ٩ / ٢٠١٩) وذلك بملاعب نادى الباجور الرياضي

• قام الباحث بإجراء القياس البعدى على عينة الدراسة الأساسية للاختبارات الخاصة ببعض القدرات المهارية المفردة والمهارية المركبة يومى الاحد و الاثنين ١ - ٢ / ٩ / ٢٠١٩ ولمدة يومين وذلك بملاعب نادى الباجور الرياضي.. وقد راعى الباحث نفس ترتيب القياسات كما كانت فى القياس القبلي، وقام الباحث بتجميع البيانات وجدولتها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً وعرضها ومناقشتها واستخلاص النتائج منها

• المعالجات الإحصائية

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية Spss باستخدام الحاسب الآلى وذلك من خلال

المعالجات الإحصائية التالية

• المتوسط

• الوسيط

• الأنحراف المعياري

• معامل الالتواء

• إختبار (ت)

• معامل الارتباط لبيرسون

• نسب التحسن

• عرض النتائج ومناقشتها

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي والبعدى) للمجموعة التجريبية فى الأختبارات المهارية المفردة

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحده القياس	الإختبارات
	ع±	س	ع±	س		
*٢.٥٤	٢.٠٧	٧.٣٢	٢.٦٥	٥.٧٦	درجة	أختبار دقة التمرير القصير
*٢.٩٨	١.٥٤	٦.٥٤	١.٤٥	٤.٦٥	درجة	أختبار دقة التصويب على المرمى المقسم
*٤.١١	١.٢٤	٤.٩٨	١.٧٦	٥.٤٣	ثانية	أختبار الجري بالكرة في خط مستقيم (٢٥م)
*٣.٤٣	١.٠٩	٨.٦٥	٠.٩٨	٩.٤٣	ثانية	أختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين الأقماع ١٢م
*٤.٨٦	١.٨٧	٤٠.٥٤	١.٥٤	٣٤.٨٧	عدد	أختبار تنظيط الكرة بأجزاء الجسم

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٩ = ١.٧٣

يتضح من جدول (١٦) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (٢.٥٤ : *٤.٨٦) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في بعض الإختبارات المهارية المفردة مما يدل على وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث .

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في الأختبارات المهارية المركبة

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحده القياس	الإختبارات
	ع±	س	ع±	س		
*٤.٨٢	٠.٣٦	٤.٧٨	٠.٨٧	٥.٦٩	ثانية	زمن الأداء
*٦.٧٦	٠.٧٩	٣.٦٤	١.٤٠	١.٣٢	درجة	دقة التمرير
*٣.١٩	٠.٤٢	٥.٣٢	٠.٦٠	٦.٤٦	ثانية	زمن الأداء
*٥.٦٥	١.٠٧	٣.٦٨	٠.٩٨	١.٧٦	درجة	دقة التمرير
*٤.٥٤	٠.٣٥	٥.٣٢	١.٠٦	٦.٢١	ثانية	زمن الأداء
*٦.٠٨	١.٠٧	٣.٤٩	١.٤٣	١.٥٦	درجة	دقة التمرير
*٣.٢٩	٠.٣١	٣.٦٤	٠.٧٨	٤.٣٢	ثانية	زمن الأداء
*٦.٦٣	٠.٨٨	٢.٢٨	٠.٣٢	١.٧٦	درجة	دقة التصويب
*٤.٢٦	٠.٣٠	٤.٦٥	٠.٠٩	٥.١٥	ثانية	زمن الأداء
*٧.٢٤	٠.٨٣	٢.٧٦	١.٢٥	١.٤٣	درجة	دقة التصويب
*٣.٨٧	١.٢٩	٥.٣٣	٠.٧١	٦.٥٠	ثانية	زمن الأداء
*٥.٣٨	٠.٥٥	٢.٢٨	٠.٤٥	١.٤٣	درجة	دقة التصويب

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٩ = ١.٧٣

يتضح من جدول (١٦) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (٣.١٩ : *٧.٢٤) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في بعض الإختبارات المهارية المركبة مما يدل على وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث .

جدول (١٧)

نسب التحسن بين متوسط القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأختبارات المهارية المفردة

ن = ٢٠

نسب التحسن %	القياس البعدي	القياس القبلي	وحده القياس	أختبارات
	س	س		
٢٧.٠٨	٧.٣٢	٥.٧٦	درجة	أختبار دقة التمرير القصير
٤٠.٦٥	٦.٥٤	٤.٦٥	درجة	أختبار دقة التصويب على المرمى المقسم
٨.٢٩	٤.٩٨	٥.٤٣	ثانية	أختبار الجري بالكرة في خط مستقيم (٢٥م)
٨.٢٧	٨.٦٥	٩.٤٣	ثانية	أختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين الأقماع ١٢م
١٦.٢٦	٤٠.٥٤	٣٤.٨٧	عدد	أختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم

يتضح من جدول (١٧) وجود نسب تحسن بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في بعض الأختبارات المهارية المفردة للعينة قيد البحث.

جدول (١٨)

نسب التحسن بين متوسط القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأختبارات المهارية المركبة

ن = ٢٠

نسب التحسن %	القياس البعدي	القياس القبلي	وحدة القياس	الإختبارات
	س	س		
١٥.٩٩	٤.٧٨	٥.٦٩	ثانية	الأستلام ثم التمرير
١٧٥.٧٦	٣.٦٤	١.٣٢	درجة	
١٧.٦٥	٥.٣٢	٦.٤٦	ثانية	الأستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير
١٠٩.٠٩	٣.٦٨	١.٧٦	درجة	
١٤.٣٣	٥.٣٢	٦.٢١	ثانية	الأستلام ثم المراوغة ثم التمرير
١٢٣.٧٢	٣.٤٩	١.٥٦	درجة	
١٥.٧٤	٣.٦٤	٤.٣٢	ثانية	الأستلام ثم التصويب
٢٩.٥٥	٢.٢٨	١.٧٦	درجة	
٩.٧١	٤.٦٥	٥.١٥	ثانية	الأستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب
٩٣.٠١	٢.٧٦	١.٤٣	درجة	
١٨.٠٠	٥.٣٣	٦.٥٠	ثانية	الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب
٥٩.٤٤	٢.٢٨	١.٤٣	درجة	

يتضح من جدول (١٨) وجود نسب تحسن بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في بعض الأختبارات المهارية المركبة للعينة قيد البحث.

مناقشة الفرض الاول

توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلي . البعدي) في مستوى بعض القدرات المهارية المفردة للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

ويعزى الباحث هذا التحسن في المهارات المفردة إلى أن الباحث راعى التدرج في التدريبات المعطاة للاعبين ومناسبتها لهم مع عدم الانتقال من مرحلة إلا بعد إتقان التي تسبقها مع تقنين شدة وتكرارات التدريبات المعطاة ومراعاة الفروق الفردية لذلك أدى البرنامج لحدوث تحسن ملحوظ في القياس البعدي. بالإضافة إلى تم وضع مجموعه من التدريبات في ضوء إحتياجات المرحلة السنوية وبذلك يكون قد تم إنجاز هذه المهارة خلال تدريبات SAQ الموضوعه لهم.

ويتفق أيضا مع ما ذكره سينج. Singh (٢٠٠٨م) (٠٠)، لسكوت Lescott (٢٠١٢م) (٠٠) أن البرنامج التدريبي المقترح والذي تم وضعه وتقنيته أستطاع أن يحدث فروق وتأثير واضح في المستوى معتمداً على نظريات وطرائق علم التدريب ومنتجاً أسلوب متدرج ومناسب لطبيعة وخصائص المشاركين ، ولكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين

يجب أن يراعى المدرب التخطيط للبرنامج من النواحي البدنية والمهارية وأن يتناسب مع المرحلة العمرية التي يخطط من أجلها ، وأن يتصف البرنامج بالشمولية والمتعة والإثارة والسرور ، وأن يتم تحديد عدد مرات التدريب وزمن كل وحدة تدريبية.

وهذا يتفق مع كلاً من محمد كشك وأمر الله البساطي (٢٠٠٠م) ، حسن أبو عبده (٢٠٠٨م) (٠٠) أن عملية الإعداد المهارى تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها الناشئ خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وثبوتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات وتأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي إطار قانون كرة القدم ، كما أن طبيعة الأداء فى كرة القدم تتميز بإحتوائها على مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين على الناشئ إتقانها سواء بالكرة أو بدونها لتحقيق التفوق على منافسة.

وهذا يتفق مع كلاً من كارني Carney (٢٠٠٣م) ، حسن أبو عبده (٢٠٠٨م) ، عمرو أبو المجد، أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١١م) أن المهارات الأساسية تعتبر أحد الجوانب الفنية الهامة فى نشاط كرة القدم وبدون أدائها وإتقانها بصورة جيدة لا يتمكن الناشئ من تنفيذ تعليمات المدرب الخاصة بالجانب الخطى أثناء المباراة ، وتتميز كرة القدم بتعدد مهاراتها الأساسية وتنوعها ، ولقد إرتفع مستوى الأداء فى كرة القدم بصورة تتماشى مع تطور طرق اللعب المختلفة وتنوع الخطط الدفاعية والهجومية الأمر الذى يتطلب تميز لاعب كرة القدم بالقدرة الفائقة على الأداء الأمثل للمهارات الأساسية لكرة القدم.

ويتفق مع ما ذكره مفتى إبراهيم ١٩٩٠م ، محمد أبو النصر (٢٠٠٥م) ، كولنز واخرون collins (٢٠١٤م) على أنه كلما إرتفع مستوى أداء الناشئ للمهارات الأساسية ، أمكن الإرتقاء بالمستوى الخطى لهم نظراً لأن الناشئ فى هذه الحالة سيؤدون المهارات بصورة آلية مما يتيح فرصة تنفيذ الخطط بكفاءة وفاعلية دون هبوط فى مستوى الأداء. والمهارات الأساسية فى كرة القدم هى جوهر الإنجاز فى المباريات وبدون أن يتقن الناشئ أداء تلك المهارات فإنه سيكون غير قادر على أداء الخطط بشكل سليم ، حيث أن المهارات الأساسية تمثل ركناً أساسياً فى وحدة التدريب إذ تعتبر القاعدة الأساسية للعبة ، وبدون إتقانها لن يستطيع الناشئ تنفيذ خطط أو واجبات المراكز بصورة كبيرة وكاملة ، كما أنه يتطلب من الناشئ الإجتهد فى التدريب لفترات طويلة حتى يستطيع أن يتقن تلك المهارات

مناقشة الفرض الثاني

توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلى . البعدى) فى مستوى بعض القدرات المهارية المركبة للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى.

ويعزى الباحث هذا التحسن فى المهارات المركبة إلى أن الباحث راعى التدرج فى التدريبات المعطاة للاعبين ومناسبتها لهم مع عدم الانتقال من مرحلة إلا بعد إتقان التى تسبقها مع تقنين شدة وتكرارات التدريبات المعطاة ومراعاة الفروق الفردية لذلك أدى البرنامج لحدوث تحسن ملحوظ فى القياس البعدى. بالإضافة إلى تم وضع مجموعه من التدريبات فى ضوء إحتياجات المرحلة السنوية وبذلك يكون قد تم إنجاز هذه المهارة خلال تدريبات SAQ الموضوعه لهم.

ويتفق مع كلاً من محمد كشك، أمر الله البساطي (٢٠٠٠م) محمد خليل (٢٠٠٩م) عادل الفاضلى (٢٠١٢م) إلى أن هذه المهارات المركبة تمثل أكثر من ٧٠% من الأداء المهارى للاعب كرة القدم خلال المباريات وجميعها إذا تم أدائها بنجاح تنتهى أما بالتمرير أو التصويب، وأن نسبة الجمل المهارية المركبة خلال المباراة التى تنتهى بالتمرير تمثل ٦٢%، ويمثل الاستلام ثم التمرير منها ٢٩% ، والجمل المهارية المركبة التى تنتهى بالتصويب تمثل ١١% بينما التمرير المباشر من الحركة يمثل ٢٦%، ولذا يجب أن يرتبط أداء اللاعب خلال التدريب دائماً بالحركة وسرعة الأداء .

ويتفق ذلك مع ما ذكره كلاً من هشام حمدون (٢٠٠٨) محمد خليل (٢٠٠٩) في أن التدريب على الأداءات الحركية المركبة في ظروف ومواقف مشابهة للأداء الفعلي للمباريات (تدريبات موقفية) يؤدي إلى إختصار الزمن الكلي للأداء المهاري الذي يستلزم السرعة وكذا الدقة لتحقيق الغرض المطلوب وهو الإنجاز.

ويتفق ذلك مع ما توصل إليه كلاً من سالم الحسناوى (٢٠١٢م) ، عادل الفاضى (٢٠١٢م) فى أن التحسن فى سرعة ودقة الأداء يرجع إلى التدريبات التى تتطلب تغييراً فى الاتجاهات واستمرارية التدريب فى توجيه الكرة نحو أماكن معينة مع زيادة متطلبات الأداء المهاري من سرعة ودقة فى الأداء لتحقيق الغرض المطلوب.

ويتفق مع ما ذكره كلاً من محمد كشك ، وأمر الله البساطي (٢٠٠٠م) ، إبراهيم متولى (٢٠٠٥م) ، هشام حمدون (٢٠٠٨) ، فادى فريد (٢٠١٦م) أن طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة والمتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة وكثيرة للمهارات المختلفة بها (المهارات المركبة) أو المندمجة وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة (مندمجة) تؤدي بنتال ويؤثر كل منها فى الآخر تأثير متبادل ولذلك يستوجب على المدرب إعداد وتجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوي الأداء المهاري طبقاً لشروط وظروف المباراة، حيث يعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها (تمرير واستلام - ومراوغة) ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة ودقيقة (استلام ثم تمرير - استلام ثم جرى ثم مراوغة ثم تمرير - استلام ثم مراوغة ثم تصويب) لتتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة .

ويتفق مع كلاً من إبراهيم متولى (٢٠٠٥م) ، حسن أبو عبده (٢٠٠٨م) ، عادل الفاضى (٢٠١٢م) أن الأداءات مهارية المركبة من التدريبات الأساسية فى بناء الجزء الرئيسى فى الوحدة التدريبية اليومية و يستخدم هذا الأسلوب لتثبيت دقة الأداء المهاري للاعب و تؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابي و يمكن تحديد مساحة و زمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب و مهاراته . وأن عملية تدريب المهارات المندمجة و خاصة الهجومية لابد و أن تنال الاهتمام الكبير الذى تستحقه فى غضون تخطيط برامج تدريب الناشئين حيث تنال الغالبية العظمى من المجموع الكلى للأزمنة المخصصة للإعداد المهاري و تستمر عملية تدريب المهارات المندمجة الهجومية و مشتقاتها و التمرينات الحركية التى تعمل على تنميتها و تطويرها و تحسينها حتى تصل إلى المستويات الرياضية العليا.

الإستخلاصات

فى حدود منهج البحث والأدوات المستخدمة والعينة التى طبق عليها البحث والنتائج التى أسفرت عنها الدراسة نستطيع أستخلاص ما يلى :

- أسفرت نتائج البرنامج التدريبي المقنن لتدريبات S.A.Q المطبق على العينة التجريبية قيد البحث تحسناً معنوياً فى المتغيرات البدنية قيد البحث (تحمل سرعة , تحمل قوة , تحمل اداء , سرعة انتقالية , قوة مميزة بالسرعة)

- أسفرت نتائج البرنامج التدريبي المقنن لتدريبات S.A.Q المطبق على التجريبية قيد البحث تحسناً معنوياً فى الاختبارات المهارية المركبة قيد البحث .

- أسفرت نتائج البرنامج التدريبي المقنن لتدريبات S.A.Q المطبق على التجريبية قيد البحث تحسناً معنوياً في الاختبارات
المهارية المفردة قيد البحث .

التوصيات

في ضوء الاستخلاصات التي اعتمدت على طبيعة الدراسة والعينة والمنهج المستخدم والإجراءات التي تم إتباعها
وننتج التحليل الإحصائي تمكن الباحث من تحديد التوصيات التي يمكن الاستفادة منها في مجال تدريب كرة القدم:

١- الاستفادة من تدريبات ال S.A.Q في تدريب كرة القدم وخلق بيئة تدريبية تشبه إلي حد كبير مستوى الأداء في
المباريات

٢- تطوير و وضع تدريبات ال S.A.Q في برامج التدريب للمراحل السنوية المختلفة.

معرفة تأثير تدريبات ال S.A.Q على متغيرات اخرى مثل الجانب المهاري ، الجانب الفسيولوجي ، الجوانب الخطئية.

٣- إدراج تدريبات ال S.A.Q ضمن برامج التدريب الفردي مع مراعاة تخصص و واجبات كل مركز .

قائمة المراجع

١- إبراهيم متولى (٢٠٠٥م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح للأداءات المهارية المركبة على فاعلية بعض الجمل

الخطئية الهجومية لدى ناشئى كرة القدم ، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية ، العدد ٨ ، كلية
التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية.

٢- أمر الله البساطى (٢٠٠١م) : الإعداد البدنى فى كرة القدم ، (تخطيط - تدريب - قياس)، دار الجامعة الجديدة
للنشر ، الإسكندرية .

٣- بديعة عبد السميع (٢٠١١ م) : فاعلية تدريبات الساكيو علي الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات
البدنية والمستوي الرقمي لناشئى ١٠٠م حواجز " إنتاج علمي " ، مجلة علوم الرياضة نظريات وتطبيقات ، كلية
التربية الرياضية للبنات ، جامعة الأسكندرية .

٤- حسن أبو عبده (٢٠٠٨م): الإعداد البدنى للاعبى كرة القدم، دار الفتح للطباعة والنشر ، الإسكندرية

٥- حسن أبو عبده (٢٠٠٨م): الإعداد المهارى فى كرة القدم، الطبعة الثامنة ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ،
الإسكندرية .

٦- حسن أبو عبده (٢٠١٤ م) : الاتجاهات الحديثه في تخطيط وتدريب كرة القدم ، ط ٢ ، مكتبة ومطبعة
الأشعاع الفنية ، الاسكندرية .

٧- سالم الحسنواوى(٢٠١٢م) : تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة على
تحسين الأداء الفنى لدى ناشئى كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بأبو قير ، جامعة
الإسكندرية .

٨- عادل الفاضى (٢٠١٢م) : تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة الهجومية لناشئى
كرة القدم تحت ١٦ سنة ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد ٧٤ ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير ، جامعة
الإسكندرية.

- ٩- عمرو أبو المجد، جمال النمكى (١٩٩٧م) : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم و الناشئين فى كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
- ١٠- عمرو أبو المجد ، أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١١م) : الطريق نحو العالمية فى كرة القدم ، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١١- فادى فريد (٢٠١٦م) : فاعلية الفيديو التفاعلى على بعض الأداءات المهارية المركبة فى كرة القدم لطلاب المرحلة الأساسية العليا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية بغزة ، الجامعة الإسلامية ، فلسطين.
- ١٢- فاضل دحام (٢٠١٨ م) : تأثير تدريبات الساكيو فى بعض المتغيرات الفسيولوجية والكيموحيوية علي وفق خطوط اللعب للاعبى منتخب جامعة واسط بكرة القدم ، العراق .رسالة ماجستير كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة بغداد العراق
- ١٣- محمد أبو النصر (٢٠٠٥م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض القدرات البدنية والمهارية والخططية للاعبى كرة القدم تحت ٤ سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان.
- ١٤- محمد خليل (٢٠٠٩) : برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية وأثره علي الأداء المهارى المركب لناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
- ١٥- محمد كشك- أمر الله البساطى (٢٠٠٠م): أسس الإعداد المهارى والخططى فى كرة القدم .
- ١٦- مفتى حماد (١٩٩٠م): الهجوم فى كرة القدم، دار الفكر العربى، القاهرة .
- ١٧- هشام حمدون (٢٠٠٨م): تأثير التدريب باستخدام أكثر من كرة على بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير ، جامعة الإسكندرية .

18- Carney , J. (2003) : The Practical Guide to Youth Soccer Coaching, Reedswain inc Publishing ,Auburn, Michigan , USA.

19- Collins, A, Evanez, F. & Henderson, M. (2014) . Influencing of small sided games on some of physical and physiological abilities for soccer players. J Sports Sci 25: 650-666.

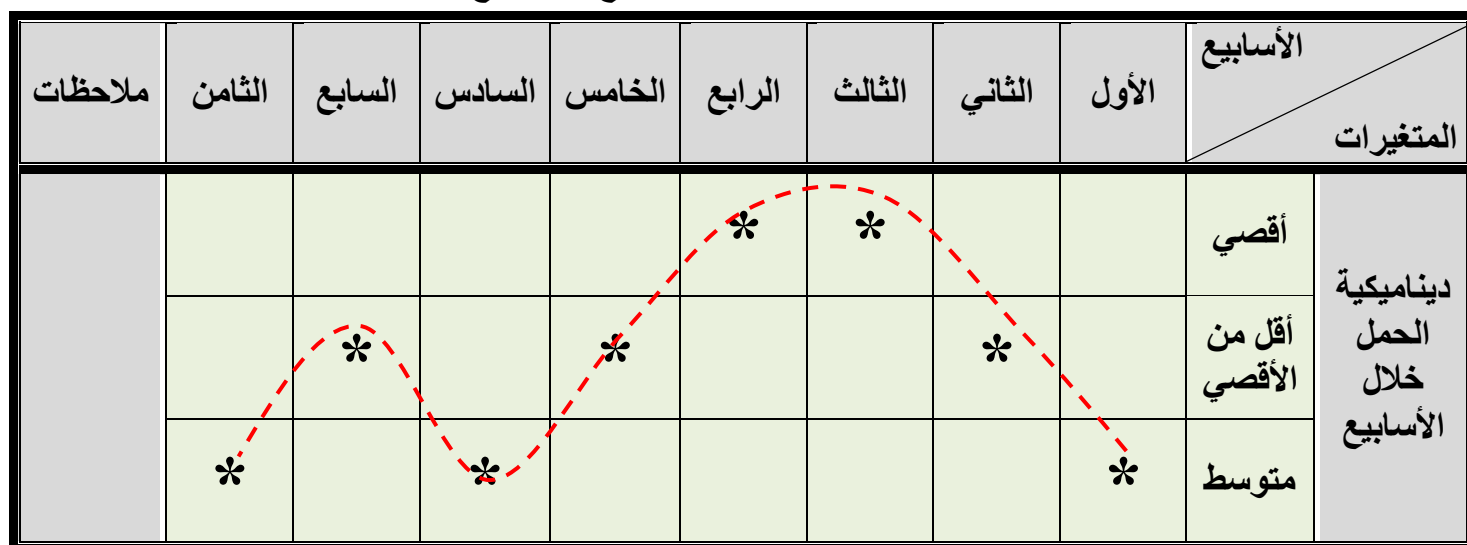
20- Lescott, I. (2014) : The Effect of a Proposed Training Program to Develop the Physical and Skillful Side for Football Juniors , The Australian Journal of Science and Medicine, 24(4): 111-118.

21-Singh V (2008): Effect of S.A.Q. drills on skills of volleyball players, A THESIS, Submitted to the Lakshmbai National Institute of Physical Education, Gwalior.

22-Velmurugan G. & Palanisamy A. (2011): Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research, Volume: 3 ,Issue : 11, 432 .

مرفقات

ديناميكية الحمل خلال اسابيع البرنامج



التوزيع النسبي والزمني لمتغيرات البرنامج التدريبي

ملاحظات	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الأسابيع	
									المتغيرات	
									زمن الأحماء	
٣٢٠ ق	٤٠ ق	٤٠ ق	٤٠ ق	٤٠ ق	٤٠ ق	٤٠ ق	٤٠ ق	٤٠ ق	نسبة %	اعداد بدني عام
-	% ١٥	% ١٥	% ١٠	% ١٠	% ١٥	% ٢٠	% ٤٠	% ٤٥	زمن (ق)	
٦١٢ ق	٥٤ ق	٥٤ ق	٣٦ ق	٣٦ ق	٥٤ ق	٧٢ ق	١٤٤ ق	١٦٢ ق	زمن (ق)	تدريبات S.A.Q
٧٢٠ ق	٨٠ ق	٨٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	٤٠ ق	٤٠ ق	نسبة %	اعداد بدني خاص
-	% ١٠	% ١٥	% ٢٥	% ٣٠	% ٤٠	% ٤٥	% ٣٠	% ٢٥	زمن (ق)	
٧٩٢ ق	٣٦ ق	٥٤ ق	٩٠ ق	١٠٨ ق	١٤٤ ق	١٦٢ ق	١٠٨ ق	٩٠ ق	نسبة %	اعداد مهاري
-	% ٣٠	% ٣٠	% ٤٠	% ٤٠	% ٣٠	% ٢٥	% ٢٠	% ٢٠	زمن (ق)	
٨٤٦ ق	١٠٨ ق	١٠٨ ق	١٤٤ ق	١٤٤ ق	١٠٨ ق	٩٠ ق	٧٢ ق	٧٢ ق	نسبة %	إعداد خططي
-	% ٤٥	% ٤٠	% ٢٥	% ٢٠	% ١٥	% ١٠	% ١٠	% ١٠	زمن (ق)	
٦٣٠ ق	١٦٢ ق	١٤٤ ق	٩٠ ق	٧٢ ق	٥٤ ق	٣٦ ق	٣٦ ق	٣٦ ق	التهدئة	
١٦٠ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	٢٠ ق		

الجزء الرئيسي

ديناميكية الحمل خلال الاسبوع الأول

ملاحظات	٤	٣	٢	١	الأيام		
					المتغيرات		
						أقصى	ديناميكية الحمل خلال الأسابيع
						أقل من الأقصى	
						متوسط	

ديناميكية الحمل خلال الاسبوع الثاني

ملاحظات	٨	٧	٦	٥	الأيام		
					المتغيرات		
						أقصى	ديناميكية الحمل خلال الأسابيع
						أقل من الأقصى	
						متوسط	

ديناميكية الحمل خلال الاسبوع الثالث

ملاحظات	١٢	١١	١٠	٩	الأيام		
					المتغيرات		
						أقصى	ديناميكية الحمل خلال الأسابيع
						أقل من الأقصى	
						متوسط	

ديناميكية الحمل خلال الاسبوع الرابع

ملاحظات	١٦	١٥	١٤	١٣	الأيام		
					المتغيرات		
						أقصى	ديناميكية الحمل خلال الأسابيع
						أقل من الأقصى	
						متوسط	

ديناميكية الحمل خلال الاسبوع الخامس

ملاحظات	٢٠	١٩	١٨	١٧	الأيام		
					المتغيرات		
						أقصى	ديناميكية الحمل خلال الأسابيع
						أقل من الأقصى	
						متوسط	

ديناميكية الحمل خلال الاسبوع السادس

ملاحظات	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	الأيام		
					المتغيرات		
						أقصى	ديناميكية الحمل خلال الأسابيع
						أقل من الأقصى	
						متوسط	

ديناميكية الحمل خلال الاسبوع السابع

ملاحظات	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	الأيام	
					المتغيرات	
	*	*	*	*	أقصى	ديناميكية الحمل خلال الأسابيع
					أقل من الأقصى	
					متوسط	

ديناميكية الحمل خلال الاسبوع الثامن

ملاحظات	٣٢	٣١	٣٠	٢٩	الأيام	
					المتغيرات	
	*	*	*	*	أقصى	ديناميكية الحمل خلال الأسابيع
					أقل من الأقصى	
					متوسط	

نموذج للجرعات التدريبية في الاسبوع الأول

ملاحظات	زمن التهدئة	متغيرات الجرعة				رقم التدريب	زمن التدريبات S. Q .A	درجة الحمل	رقم الجرعة
		الراحة		الحجم					
		بين تكرارات	بين مجموعات	المجموعات	زمن الاداء				
		-	١ ق	٢	١٥ ث	٤	٣ ق	أقصى	١
		-	٤٥ ث	٣	١٠ ث	٨	٢ ق	أقل من أقصى	
		-	١ ق	٢	١٥ ث	١٠	٣ ق	أقصى	
		-	٤٥ ث	٣	١٠ ث	٢	٢ ق	أقل من أقصى	

نموذج للجرعات التدريبية في الاسبوع الأول

ملاحظات	زمن التهدئة	متغيرات الجرعة				رقم التدريب	زمن التدريبات S. Q .A	درجة الحمل	رقم الجرعة
		الراحة		الحجم					
		بين تكرارات	بين مجموعات	المجموعات	زمن الاداء				
		-	١ ق	٢	١٥ ث	١٢	٣ ق	أقل من أقصى	٢
		-	١ ق	٢	١٥ ث	٣	٣ ق	أقصى	
		-	٤٥ ث	٣	١٠ ث	٥	٢ ق	أقل من أقصى	
		-	٤٥ ث	٣	١٠ ث	٦	٢ ق	أقصى	

نموذج للجرعات التدريبية في الاسبوع الأول

ملاحظات	زمن التهدئة	متغيرات الجرعة				رقم التدريب	زمن التدريبات S. Q .A	درجة الحمل	رقم الجرعة
		الراحة		الحجم					
		بين تكرارات	بين مجموعات	المجموعات	زمن الاداء				
		-	١ ق	٢	١٥ ث	١	٣ ق	أقصى	٣
		-	٤٥ ث	٣	١٠ ث	٢	٢ ق	أقصى	
		-	١ ق	٢	١٥ ث	٧	٣ ق	أقل من أقصى	
		-	٤٥ ث	٣	١٠ ث	٨	٢ ق	أقصى	

نموذج للجرعات التدريبية في الاسبوع الأول

ملاحظات	زمن التهدئة	متغيرات الجرعة				رقم التدريب	زمن التدريبات S. Q .A	درجة الحمل	رقم الجرعة
		الراحة		الحجم					
		بين تكرارات	بين مجموعات	المجموعات	زمن الاداء				
		-	١ ق	٢	١٥ ث	٦	٣ ق	أقصى	٤
		-	١ ق	٢	١٥ ث	٣	٣ ق	أقصى	
		-	٤٥ ث	٣	١٠ ث	٥	٢ ق	أقصى	
		-	٤٥ ث	٣	١٠ ث	٤	٢ ق	أقصى	

نماذج لتدريبات الـ (S . Q . A)

شكل التمرين	وصف التمرين	م
	<p>١ سلم تدريب السرعة وعلى بعد ١٠م يوضع ٨ اطباق وفى النهاية يوضع علم كما هو بالشكل () يبدأ التمرين بالجري بخطوات سريعة من فوق السلم بقدم تلو الاخرى داخل الفراغات وفور نهايتها التحرك دربل جهة اليمين من فوق ٤ اطباق ثم تغير الاتجاه من فوق ٤ الاطباق الاخرى ثم الانطلاق باقصى سرعة للوصول للنهاية ثم الرجوع للنقطة البداية .</p>	
	<p>٢ سلم تدريب السرعة وعلى بعد ١٥م ٤ اقماع وفى النهاية علم كما هو بالشكل () يبدأ التمرين بالجري بخطوات سريعة من فوق السلم بقدم تلو الاخرى داخل الفراغات وفور نهايتها الانطلاق بسرعة نحو الاقماع والتحريك الزجاجى ثم الانطلاق باقصى سرعة للنهاية ثم الرجوعوله لنقطة البداية .</p>	
	<p>٣ ٥ أعلام وعلى بعد ٨ م يوجد ٦ اطباق و ٢ طوق وفى النهايه علم كما هو بالشكل () يبدأ التمرين بالتحريك الزجاجى بين الأعلام ثم الانطلاق السريع نحو الاطباق وبخطوات سريعة من فوق الاطباق بقدم تلو الاخرى بين الفراغات ثم الثبات على قدم واحده داخل الطوق ثم الانطلاق باقصى سرعة نحو العلم والعودة بالجري الهرولة للنقطة البداية .</p>	
	<p>٤ ٦ أطباق و ٢ طوق وعلى بعد ١٠ م يوضع ٣ حواجز و ٣ اقماع وفى النهاية علم كما هو بالشكل () يبدأ التمرين وبخطوات سريعة من فوق الاطباق بقدم تلو الاخرى بين الفراغات ثم الثبات على قدم واحده داخل الطوق ثم الانطلاق باقصى سرعة نحو الحواجز والوثيق من فوقها ثم التحرك الزجاجى بين الاقماع ثم الانطلاق السريع نحو النهاية والعودة بالجري الهرولة للبداية .</p>	