



تأثير استخدام تدريبات متنوعة على بعض القدرات التوافقية لبراعم كرة القدم

* محمود حسن الحوفى

** أحمد طلحة حسين

*** حسين بدر الشطي

الملخص :

يهدف البحث الي تصميم تدريبات متنوعة لتنمية القدرات التوافقية لبراعم كرة القدم. التعرف على تأثير التدريبات المتنوعة على القدرات التوافقية لبراعم كرة القدم ، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لمناسبتها لطبيعة هذه الدراسة ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم المسجلين بنادي القادسية الكويتي والمسجلين بالاتحاد الكويتي لكرة القدم تم إجراء البحث على (20) لاعب منهم تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (10) ، والأخرى ضابطة وعددها (10) ، ومن أهم النتائج أن برنامج التدريب باستخدام التدريبات المتنوعة أظهر تأثيراً إيجابياً على بعض القدرات التوافقية (الرشاقة بمكوناتها) خفة الحركة ، القدرة على التوجيه الحركي ، القدرة على الاستعداد الحركي ، القدرة على التوازن ، القدرة على الربط الحركي ، القدرة على التنسيق أو التناسق الحركي ، القدرة على رد الفعل الحركي) ، الدقة ، التوازن ، التوافق) لبراعم كرة القدم ، وقد أوصي الباحث بالاهتمام بتشكيل الأحمال التدريبية اللازمة لتطوير القدرات التوافقية الخاصة ببراعم كرة القدم وفقاً للمبادئ والأسس العلمية، مراعاة الخصائص المراحل السنوية عند التخطيط لتدريب البراعم في كرة القدم للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية ، الجسمية ، الحركية ، العقلي

* أستاذ تدريب كرة القدم المتفرغ بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

** استاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب وعلوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

*** مدرس تربية رياضية بدولة الكويت





المقدمة و مشكلة البحث :

في ظل التقدم التقني والتطور المستمر بصورة سريعة في مختلف مجالات الحياة ومنها الرياضة بصفة عامة وكرة القدم خاصة اصبح من الضرورة مواكبة تلك التطورات من خلال استخدام كل ما هو حديث وجديد لرفع الكفاءة البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم والوصول بالاداء البدني والمهاري لما يفوق طاقة البشر وكرة القدم لم تعد وسيلة للمتعة والممارسة فقط بل تخطت ذلك بكثير فقد اصبحت من اهم مصادر الدخل القومي في الكثير من البلدان ومن ثم الاهتمام باستخدام العلم في برامج اعداد وتدريب الناشئين في كرة القدم .

ويرى عصام الدين عبد الخالق (2005م) أن لكرة القدم قدراتها التوافقية الخاصة بها أثناء أداء المهارات ، حيث تنبثق القدرات التوافقية من متطلبات الأداء المهاري ، ولا تظهر القدرات التوافقية كقدرات مفردة بل ترتبط دائماً مع بعضها البعض كي تخدم في مضمونها تركيب الحركة الكلية بصورة متناسقة ، و ترتبط القدرات التوافقية بغيرها من شروط الانجاز الرياضي والتمثلة في القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية ، وإذا ما تم التنسيق بين هذه المكونات أمكن تحقيق أعلى مستوى من التوافق الحركي . (11 : 32) .

وتلعب القدرات التوافقية دوراً مؤثراً في زيادة السرعة والرشاقة والقدرة للاعب مما ينعكس ايجابياً على الأداء الأفضل للمهارات الأساسية والحفاظ على اللاعب من المخاطر .

مشكلة البحث :

تبذل الكثير من الدول المتقدمة في مجال كرة القدم جهوداً مستمرة لرفع مستوى الأداء المهاري وذلك من خلال الاستعانة بالأساليب العلمية ، حيث أصبحت الحاجة إلى تنمية الأداءات المهارية أمراً جوهرياً لملاحقة تطور وتقدم مجال التنفيذ لخطط وطرق اللعب .

ومن خلال عمل الباحث في تدريب براعم كرة القدم لاحظ أن معظم مدربي البراعم يهتمون فقط بالجوانب المهارية دون الاهتمام الواجب والكافي بالإعداد البدني المرتبط بنجاح الأداء المهاري مما جعل الباحث يتساءل هل إذا ما تم الاهتمام بالإعداد البدني للبراعم بالطريقة والصورة الواجبة التي تتفق مع التركيز على القدرات التوافقية سيكون له تأثير إيجابي على الأداء المهاري المركب لبراعم كرة القدم ؟

ومن خلال المسح المرجعي لاحظ الباحث أن القدرات التوافقية على الرغم من تعددها وكثرتها إلا أنها لم تحظى بالاهتمام الكافي من الباحثين في مجال تدريب كرة القدم لذا فقد نما إلى فكر الباحث القيام بهذا البحث .





هدف البحث :

يهدف البحث الي :

- أ. تصميم تدريبات متنوعة لتنمية القدرات التوافقية لبراعم كرة القدم.
- ب. التعرف على تأثير التدريبات المتنوعة على القدرات التوافقية لبراعم كرة القدم .

1-فروض البحث :

- أ. توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات التوافقية (قيد البحث) كرة القدم لصالح القياس البعدي .
- ب. توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات التوافقية (قيد البحث) لبراعم كرة القدم لصالح القياس البعدي .
- ج. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في بعض القدرات التوافقية (قيد البحث) لبراعم كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية .

المصطلحات المستخدمة في البحث :

أ. التدريبات المتنوعة :

" عبارة عن مجموعة من التدريبات بأدوات مختلفة والتي تحتوي (تمرير - ركل - تصويب - استلام - مراوغة وسيطرة) معدة ومرتبة وفقا لأهداف حركية معينة تتناسب مع طبيعة الأداء في المباراة .

ب. القدرات التوافقية :

هي شروط حركية عامة للإنجاز الرياضي تمكن الفرد من التحكم في الأداء الحركي في جميع النشاط الرياضي وتتبع القدرات التوافقية من متطلبات الأداء الرياضي وتحدد من مقدار ذخيرة الفرد من دقة وإتقان المهارات الحركية . (15)

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة .

مجتمع البحث :

اشتمل علي ناشئ كرة القدم المقيدون تحت سن 12 سنوات للموسم الرياضي 2017, 2018م بنادي القادسية الكويتي - الاتحاد الكويتي لكرة القدم .





عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم المسجلين بنادي القادسية الكويتي والمسجلين بالاتحاد الكويتي لكرة القدم تم إجراء البحث على (20) لاعب منهم تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداها تجريبية وعددها (10) ، والأخرى ضابطة وعددها (10)

جدول (1)

تجانس عينة البحث لكل

$$20 = \text{ن}$$

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
الطول	سم	166.2500	168.5000	5.31012	-0.757
الوزن	كجم	59.3500	61.5000	4.94203	-0.840
السن	سنة	11.7000	10.0000	.47016	-0.945
العمر التدريبي	سنة	4.8000	4.0000	1.54238	1.040
قدرة الرشاقة	زمن	7.27	6.30	0.95	-0.666
قدرة الدقة	عدد	2.60	1.34	0.16	-0.353
قدرة التوافق	عدد	2.80	1.45	0.36	-2.646
قدرة التحكم في الكرة	زمن	1.24	1.04	0.63	1.230
قدرة التوازن	زمن	16.34	12.11	0.1	.6 45

جدول (2)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار مان ويتنى في القياس القبلي بين المجموعتين

التجريبية والضابطة في السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي

$$\text{ن} = 1 = 2 = 10$$

م	الإحصاء	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ي) المحسوبة (مان ويتنى)	مستوى الدلالة الإحصائية
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
1	السن	سنة	10.50	105	10.50	105	50.00	1.00
2	الطول	سم	10.85	108.50	10.15	101.50	46.50	0.80





0.97	49.50	104.50	10.45	105.50	10.55	كجم	الوزن	3
1.00	50.00	105	10.50	105	10.50	سنة	العمر التدريبي	4

يتضح من الجدول رقم (1) أن قيمة (ى) المحسوبة في المتغيرات قيد البحث اكبر من قيمة (ى) الجدولية البالغة (23) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) ، مما يدل على التكافؤ بين المجموعتين في تلك المتغيرات

جدول (3)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار مان ويتنى في القياس القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية قيد البحث

$$10 = 2 \text{ ن} = 1 \text{ ن}$$

م	الاختبارات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ى) لمان ويتنى	مستوى الدلالة الإحصائية
				متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
1	اختبار الرشاقة بمكوناتها	قدرة الرشاقة	زمن	9.85	98.50	11.15	111.50	43.50	0.63
2	اختبار ضرب الكرة بباطن القدم في مرمى صغير	قدرة الدقة	عدد	11.30	113	9.70	97	42.00	0.58
3	اختبار كتم الكرة من ارتفاعات مختلفة	قدرة التوافق	عدد	8.45	84.50	12.55	125.50	29.50	0.12
4	اختبار تنطيط الكرة على القدمين	قدرة التحكم في الكرة	زمن	8.70	87	12.30	123	32.00	0.19
5	اختبار التوازن الديناميكي	قدرة التوازن	زمن	8.25	82.50	12.75	127.50	27.50	0.09

يتضح من الجدول رقم (2) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار مان ويتنى في القياس القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية قيد البحث أن قيمة (ى) المحسوبة اكبر من قيمة (ى) الجدولية البالغة (23) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) ، مما يدل على وجود تكافؤ بين المجموعتين في تلك المتغيرات

وسائل جمع البيانات :

من خلال اطلاع الباحث علي المراجع والأبحاث العلمية قام الباحث بتحديد أدوات جمع البيانات من خلال القياسات التالية :

قياس الطول : استخدم الباحث الرستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم 0

قياس الوزن: استخدم الباحث الميزان الطبي لقياس الوزن 0





قياس القدرات التوافقية :

لتحديد الاختبارات التي تقيس القدرات التوافقية وتتمشى مع طبيعة إجراء الدراسة قام الباحث بإجراء مسح لآراء بعض الخبراء ولبعض المراجع والدراسات العلمية المتخصصة في مجال كرة القدم.

استمارة جمع البيانات :

قام الباحث باستخدام استمارة جمع البيانات الخاصة بالاختبارات المستخدمة في البحث :

- استمارة تسجيل متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي 0
- استمارة تسجيل الاختبارات القدرات التوافقية (زمن - دقة) 0
- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- أقماع بلاستيك
- ساعة إيقاف لقياس الزمن
- حواجز
- شريط قياس
- مقاعد سويدية
- كرات قدم

الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 2018/3/12م إلي 2018/3/13م علي عينة قوامها (10) لاعبين من خارج العينة الأساسية ومن نفس مجتمع البحث.

المعاملات العلمية :

أ. حساب الثبات :

قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق وإعادة الاختبارات على عينة البحث في المدة من 2015/3/1م حتى 2015/3/7م ، والجدول رقم (15) يوضح ثبات الاختبارات

جدول (4)

معامل ثبات اختبارات القدرات التوافقية لبراعم كرة القدم تحت 12 سنة قيد الدراسة

ن = 10

م	الإحصاء الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			س	±ع	س	±ع	
1	اختبار الرشاقة بمكوناتها	ثانية	7.39	0.02	7.02	0.19	0.79*
2	اختبار ضرب الكرة بباطن القدم في مرمى صغير	نقطة	2.80	0.63	4.30	0.67	0.68*
3	اختبار كتم الكرة من ارتفاعات مختلفة	نقطة	2.60	1.26	4.70	0.94	0.78*
4	اختبار تنطيط الكرة على القدمين	ثانية	1.26	0.12	1.36	0.19	0.86*
5	اختبار التوازن الديناميكي	ثانية	16.5	0.16	15.34	0.82	0.64*



معامل الثبات (ر) عند 0.05 تساوي 0.63
يتضح من جدول (3) أن معامل الارتباط الدال علي معامل ثبات الاختبارات البدنية قيد الدراسة انحصر ما بين (0.64) ، (0.86) مما يدل علي ثبات الاختبار.
ب. حساب الصدق :

استخدم الباحث صدق التمايز لحساب معامل الصدق على عينة عددها (20) برعم ، والجدول (4) يوضح صدق الاختبارات .

جدول (4)

معامل صدق التمايز لكل من اختبارات القدرات التوافقية والمهارات المركبة

لبراعم كرة القدم تحت 12 سنة قيد الدراسة

(ن = 1 = ن = 2 = 10)

م	الإحصاء الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة ت	معامل إيتا 2	معامل صدق التمايز إيتا 2
			س	±ع	س	±ع			
1	اختبار الرشاقة بمكوناتها	ثانية	7.27	0.95	6.76	0.45	5.64	0.80	0.89
2	اختبار ضرب الكرة ببطن القدم في مرمى صغير	نقطة	2.60	0.16	4.30	0.21	6.33	0.83	0.91
3	اختبار كتم الكرة من ارتفاعات مختلفة	نقطة	2.80	0.36	5	0.26	4.97	0.87	0.93
4	اختبار تنطيط الكرة على القدمين	ثانية	1.24	0.63	1.39	0.36	2.39	0.5	0.71
5	اختبار التوازن الديناميكي	ثانية	16.34	0.1	15.18	0.20	5.49	0.79	0.89

يتضح من جدول (4) أن هناك فروق دالة إحصائية في الاختبارات البدنية قيد الدراسة بين المستوي المرتفع والمنخفض حيث انحصرت قيمة (ت) ما بين (2.39) ، (6.33) وتلك القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.10) عند مستوي معنوية (0.05) ، مما يدل علي ارتفاع معاملات الصدق

-خطوات تصميم البرنامج والوحدات التدريبية المقترحة:

أ- هدف الوحدات التدريبية:

تهدف الوحدات التدريبية إلى وضع مجموعة من تدريبات التدريب بأدوات مختلفة والتي تحتوي (تمرير - ركل - تصويب - استلام - مراوغة وسيطرة) معدة ومرتبة وفقاً لأهداف حركية معينة تتناسب مع طبيعة الأداء لتحسين القدرات التوافقية لدى عينة البحث.



**ب- أغراض الوحدات التدريبية:**

- تحسين بعض القدرات التوافقية (قدرة الرشاقة - قدرة الدقة - قدرة التوافق - قدرة التحكم في الكرة - قدرة التوازن)

ج- أسس وضع الوحدات التدريبية:

راعى الباحث الأسس التالية عند وضع الوحدات التدريبية لعينة البحث علي اعتبار أن هذه الأسس معايير للوحدات التدريبية المقترحة:

- ملائمة الوحدات التدريبية لخصائص المرحلة السنية لعينة البحث- سهولة توافر الإمكانيات والأدوات لتنفيذ الوحدات التدريبية- تحديد أهم واجبات التدريب وأسبقيتها- مرونة الوحدات التدريبية- الاستعانة بالبرامج السابقة في نفس المجال وفي المجالات الأخرى- أن تساهم في تحقيق الهدف المطلوب- الاهتمام بعوامل الأمان حرصا علي سلامة اللاعبين - مراعاة الفروق الفردية- أن تتميز بالبساطة والتنوع- مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب.

د- محتويات الوحدات التدريبية:

1- الإحماء .

2- الجزء الرئيسي ويتضمن:

- الإعداد البدني الخاص. - تدريبات متنوعة

3- الجزء الختامي.

هـ - التوزيع الزمني على الأسابيع

الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن
مراوغة	ركل	استلام	تمرير	تصويب	تمرير	ركل	تصويب
وسيطرة					تصويب	تصويب	استلام

القياسات القبلية :

اجراء القياس القبلي على عينة البحث فى القدرات التوافق (الرشاقة بمكوناتها

- ضرب الكرة بالرأس في مرمى صغير - كتم الكرة من ارتفاعات مختلفة - تنطيط الكرة على

القدمين - التوازن الديناميكي) فى الفترة من 2018/3/16م حتى 2018/3/17م .

التجربة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق البرنامج على عينه البحث فى الفترة من 2018/3/21 م حتى

2018/6/15 م لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات اسبوعياً على عينة البحث الاساسية .



القياسات البعدية :

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية على أفراد عينة البحث الاساسيه فى كافة متغيرات البحث فى الفترة من 2018/6/18 حتي 2018/6/21م .

ثامناً : المعالجة الإحصائية :

استخدم الباحث حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية والإنسانية (spss).

عرض ومناقشة النتائج :

1- عرض نتائج الفرض الاول :

جدول (5)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات التوافقية قيد

ن = 10

البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	عدد الإشارات		متوسط الإشارات		مجموع الإشارات		قيمة (z) المحسوبة من اختبار ولكسن	مستوى الدلالة الإحصائية
			+	-	+	-	+	-		
1	اختبار الرشاقة بمكوناتها	زمن	صفر	10	صفر	5.50	صفر	55	2.81-	0.01
2	اختبار ضرب الكرة بباطن القدم في مرمى صغير	عدد	صفر	7	صفر	4.00	صفر	28.00	2.53-	0.01
3	اختبار كتم الكرة من ارتفاعات مختلفة	عدد	صفر	7	صفر	4.00	صفر	28.00	2.53-	0.01
4	اختبار تنطيط الكرة على القدمين	زمن	صفر	10	صفر	5.50	صفر	55	2.81-	0.01
5	اختبار التوازن الديناميكي	زمن	صفر	10	صفر	5.50	صفر	55	2.81-	0.01

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) تساوى (8)

يتضح من الجدول رقم (5) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار ولكسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات التوافقية قيد البحث أن قيمة (Z) المحسوبة أقل من قيمة (Z) الجدولية البالغة (8) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي .



2- عرض نتائج الفرض الثاني :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات التوافقية (قيد البحث) ومستوى أداء المهارات المركبة لبراعم كرة القدم لصالح القياس البعدي .

جدول (6)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار ولكسن بين القياس القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية قيد البحث

ن = 10

م	الإحصاء	وحدة القياس	عدد الإشارات		متوسط الإشارات		مجموع الإشارات		قيمة (z) المحسوبة من اختبار ولكسن	مستوى الدلالة الإحصائية
			+	-	+	-	+	-		
1	اختبار الرشاقة بمكوناتها	زمن	10	صفر	5.50	صفر	55	صفر	2.81-	0.01
2	اختبار ضرب الكرة ببطن القدم في مرمى صغير	عدد	9	صفر	5.00	صفر	45	صفر	2.71-	0.01
3	اختبار كتم الكرة من ارتفاعات مختلفة	عدد	10	صفر	5.50	صفر	55	صفر	2.91-	صفر
4	اختبار تنطيط الكرة على القدمين	زمن	10	صفر	5.50	صفر	55	صفر	2.81-	0.01
5	اختبار التوازن الديناميكي	زمن	10	صفر	5.50	صفر	55	صفر	2.81-	0.01

قيمة (z) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) تساوى (8)

يتضح من الجدول رقم (6) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار ولكسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية قيد البحث أن قيمة (z) المحسوبة قد بلغت على التوالي (2.81-، 2.71-، 2.91-، 2.81-، 2.81-) وهي أقل من قيمة (z) الجدولية البالغة (8) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي .

3- عرض نتائج الفرض الثالث :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في بعض القدرات التوافقية (قيد البحث) ومستوى أداء المهارات المركبة لبراعم كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية .



جدول (7)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار مان ويتنى في القياس البعدي بين
المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية قيد البحث
ن=1 ن=2 10

م	المتغيرات	الإحصاء		وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ى) المحسوبة من اختبار مان ويتنى	مستوى الدلالة الإحصائية
		متوسط الرتب	مجموع الرتب		متوسط الرتب	مجموع الرتب				
1	اختبار الرشاقة بمكوناتها	زمن	6.35	63.50	14.65	146.50	8.50	صفر		
2	اختبار ضرب الكرة بباطن القدم في مرمى صغير	عدد	13.65	136.50	7.35	73.50	18.50	0.02		
3	اختبار كتم الكرة من ارتفاعات مختلفة	عدد	13.55	135.50	7.45	74.50	19.50	0.02		
4	اختبار تنطيط الكرة على القدمين	زمن	14.15	141.50	6.85	68.50	13.50	صفر		
5	اختبار التوازن الديناميكي	زمن	13.85	138.50	7.15	71.50	16.50	صفر		

قيمة (ي) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) تساوي 23

يتضح من الجدول رقم (7) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية لاختبار مان ويتنى في القياس القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية قيد البحث ، أن قيمة (ي) المحسوبة أقل من قيمة (ي) الجدولية البالغة (23) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) ، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لتلك المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

ثانياً : مناقشة النتائج :

1- مناقشة الفرض الأول :

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في القدرات التوافقية للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي وقد يرجع التحسن في ذلك إلى البرنامج التدريبي التقليدي المطبق على المجموعة الضابطة وما يحتويه من تمارين ومهارات ، حيث يشير كل من، حسن أبو عبده (2002م) رفاعي مصطفى (2005م) ، محمد عبد الستار (2005م) إلى أن تقنين برامج التدريب بشكل جيد له دور إيجابي في تقدم القدرات التوافقية كما يشير أيضاً إلى أن البرامج المنظمة والمبنية على أسس علمية تؤدي إلى تطوير حالة اللاعب من الناحية البدنية والمهارية في نوع النشاط الممارس . (5 : 83) ، (7 : 35-39) ، (13 : 16) .

ويرجع الباحث ذلك التحسن في القدرات التوافقية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة لاحتواء البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة الضابطة والذي تم فيه





مراعاة الواجبات الرئيسية للتدريب الرياضي ، مستخدماً خطوات وطرق التدريب على المهارات الأساسية وعلى التدريب للمهارات الأساسية بصورة منفردة وجماعية وبذلك يتحقق الفرض الأول

2- مناقشة الفرض الثاني :

ويتضح من جدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية للقدرات التوافقية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، ويعزي الباحث هذا التقدم إلى أداء أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المطبق عليهم والذي احتوى على تدريبات متنوعة في جزء الإعداد الخاص من الوحدة التدريبية ، وهذه النتائج تشير إلى مدى فاعلية البرنامج التدريبي ومجموعة التدريبات المتنوعة وأثرها الإيجابي في زيادة دلالة القدرات التوافقية ، وترجع هذه الدلالة في القدرات التوافقية إلى تأثير البرنامج التدريبي المطبق على أفراد تلك المجموعة وإلى إتباع الأسس والمبادئ العلمية في وضع البرنامج وإلى التدريبات المتنوعة وإلى استخدامها كتمرينات خاصة لتنمية القدرات التوافقية بشدات تراوحت ما بين 30% - 80% على مراحل البرنامج المختلفة ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كلا من شارما . ك . د . د . K , D , Sharma (1992) ، زاك Zak ، هنريك ديودا Henryk Duda (2003) ، وزيجنو وفيتيكوفسكي Zbigniew Witkowski (2005م) ، تيريزا زيوركو Teresa Zwierko ، بيوتر لازياكوفسكي Piotr Lasiakowski ، وبيتا فلوركوفسكا Beata Florkiewicz (2005م) ، في أن البرامج التدريبية المستخدمة في تنمية القدرات التوافقية قد أثرت بالإيجاب على مستوى القدرات التوافقية لما لها من تأثير على المستوى البدني والمهاري والخططي على لاعب كرة القدم . (22) ، (25) ، (19) ، (26) (23) وبذلك يتحقق الفرض الثاني .

3- مناقشة الفرض الثالث :

ويتضح من جدول (7) علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية للقدرات التوافقية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة إلى البرنامج التدريبي المقترح والذي كان له تأثير إيجابي على المجموعة التجريبية ، حيث أن البرنامج التدريبي المتبع اشتمل على تدريبات متنوعة والتي بدورها تسهم في الانسياب الحركي والعمل الأمثل للعضلات ، وبالتالي على الاقتصاد في الجهد ومن ثم اختصار الزمن الكلي للمهارة ويتفق هذا مع ما أشار إليه كل من شاركي Sharkey (1986م) ، ويستكوت Westcott (1995م) أن التركيز على أداء التدريبات الخاصة المتنوعة يصل بالفرد إلى قمة المستوى في أقل وقت ممكن . (21 : 10-11) ، (24 : 26) .





ويرجع التحسن في مستوى القدرات التوافقية قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي إلى التنوع في أشكال وأوضاع التمرين الواحد والتنوع في الأجهزة والأدوات المستخدمة ، وفي ذلك الصدد يرى كلا من إبراهيم شعلان ، حيث يشير كلا من ويشير كلا من رازيك Raczek (1990م) ، وبراون وفرجينو (2005م) إلى أن القدرات التوافقية ترتبط بطريقة مباشرة بالأداء المهاري المركب ، حيث تحتاج تلك المهارات مستوى متقدم من التحكم والسيطرة على الأداء ، وهذا ما توفره القدرات التوافقية عند تنميتها ، الأمر الذي ينعكس على توفر معدل عالي من الضبط والتحكم خلال الأداء الحركي . (20 : 59-61) ، (18 : 73) وبذلك يتحقق الفرض الثالث .

الاستنتاجات والتوصيات :

1- الاستنتاجات :

- من خلال أهداف البحث وفروضه ، ووفقاً لما أشارت إليه المعالجات الإحصائية وفي ضوء عرض ومناقشة النتائج وفي حدود عينة البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :
- أ. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في القدرات التوافقية .
 - ب. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في القدرات التوافقية .
 - ج. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض القدرات التوافقية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .
 - د. أظهر برنامج التدريب باستخدام التدريبات المتنوعة تأثيراً إيجابياً على بعض القدرات التوافقية (الرشاقة بمكوناتها) خفة الحركة ، القدرة على التوجيه الحركي ، القدرة على الاستعداد الحركي ، القدرة على التوازن ، القدرة على الربط الحركي ، القدرة على التنسيق أو التناسق الحركي ، القدرة على رد الفعل الحركي) ، الدقة ، التوازن ، التوافق (لبراعم كرة القدم .

ثانياً : التوصيات :

استناداً على ما توصل إليه الباحث من استخلاصات وفي حدود عينة البحث يوصي الباحث بما يلي :





- أ. الاهتمام بتطوير القدرات التوافقية خلال برامج إعداد براءم كرة القدم وفقاً للمبادئ العلمية المطبقة في ذلك البحث .
 - ب. الاهتمام بتشكيل الأحمال التدريبية اللازمة لتطوير القدرات التوافقية الخاصة ببراعم كرة القدم وفقاً للمبادئ والأسس العلمية .
 - ج. التركيز علي التدريبات المتنوعة في سن مبكرة للبراعم لأنها تعتبر عامل هام في تنمية قدرات اللاعب البدنية والمهارية والخططية .
 - د. مراعاة الخصائص المراحل السنوية عند التخطيط لتدريب البراعم في كرة القدم للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية ، الجسمية ، الحركية ، العقلية .
- ضرورة إجراء المزيد من البحوث لتنمية القدرات التوافقية على مراحل سنوية مختلفة





المراجع :

المراجع العربية:

1	إبراهيم شعلان	(2009م) ، كرة القدم للبراعم والناشئين 9 – 12 سنة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
2	أحمد محمد مختار طه	(2005م) ، تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني على بعض الأداءات المهارية والخططية لبراعم كرة القدم تحت 11 سنة .
3	إسلام مسعد علي محمود	(2007م) ، تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فاعلية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
4	أمر الله أحمد البساطي	(2001م) ، التدريب البدني الوظيفي في كرة القدم تخطيط – تدريب – قياس ، دار الجامعة الجديدة للنشر ، الإسكندرية .
5	حسن السيد أبو عبده	(2002م) ، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية .
6	حنفي محمود مختار	(1994م) ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
7	رفاعي مصطفى حسين	(2005م) ، أصول تدريب كرة القدم ، عامر للطباعة والنشر ، المنصورة .
8	سامي محمود طه عوض	(2007م) ، تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فاعلية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
9	طاهر كمال الحلو	(2006) ، تأثير التدريبات المهارية المركبة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .





10	عادل إبراهيم عمر أحمد فاروق	(2008م) ، تأثير تنمية التوقع الحركي وبعض الإدراكات الحس حركية على مستوى الأداءات الحركية المهارية المركبة لناشئي كرة القدم ، بحث منشور ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية ، العدد 15 ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس .
11	عصام الدين عبد الخالق	(2005م) ، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط 12 ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
12	علي فهمي الببيك عماد الدين عباس	(2003م) ، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية " تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية ، نظريات ، تطبيقات " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية 0
13	محمد عبد الستار محمود	(2005م) ، تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية للناشئين في كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
14	محمد شوقي كشك أمر الله أحمد البساطي	(2000م) ، أسس الإعداد المهاري في كرة القدم ، ناشئين - كبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
15	محمد أحمد مصطفى مهران	(2007م) ، تأثير استخدام التدريبات البليومترية على مستوى بعض المهارات الأساسية والقدرات البدنية لناشئي كرة القدم .
16	هيثم عادل عبد البصير	(2006م) ، التنبؤ بمستوي الأداء المهاري بدلالة بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية الخاصة لاعبي كرة القدم .

المراجع الأجنبية :

17	Drown ,L,E & Ferrigno,V.A	(2005) Training for speed agility and quicdness , 2 nd , Human Kinetic , U.S.A.
18	Gareth Stratton , Thomas Reilly . A.mark Williams & Dave Richardson	(2004) , youth soccer from scince to performance , by Routedge C70 madison Ave , New York , NY 1016 , U.S.A.
19	Raczek.J.	(1990) , Learning and coordination skills , rivisla cuttvre sportive , , Mikolowska 72A str , 40-065 Katowice , Poland .





20	Westcott , W	(1995) . Strength Fitness , Physiological Principles and Training Techniques , Brown & Cenchmark, 701 Congressional Boulevard, Carmel ,IN 46032-5635 U.S.A .
21	Zak & Henryk Duda	(2003) , level of coordination ability but efficiency of game of young football players. www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf
22	Zigniew & Witkowski	(2005) , Coordination properties as criterion of forecasting of soccer players sport achievement www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf

