



## تأثير استخدام التدريبات التوافقية على بعض القدرات البدنية

### ومستوى الأداء المهاري المركب لناشئ كرة القدم

\* أ. د / عمر أحمد علي محمد

\*\* أ. م. د / طارق عبدالمنعم علي

\*\*\* أ. م. د / أحمد محمد حسين

\*\*\*\* الباحث / محمد حسين سعيد

#### مقدمة ومشكلة البحث

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الأساسية في مجالات التربية البدنية والرياضية حيث له من الأساليب والطرق والأدوات ما يميزه عن العلوم الأخرى ، وهو في نفس الوقت يستخدم عدد كبير من العلوم المساهمة فيه مثل البيولوجي والفسيولوجي والميكانيكا الحيوية والتغذية وعلم النفس ، ومن هنا يتضح لنا جليا أن التدريب الرياضي هو نواة عملية إعداد الرياضي باعتباره العملية البدنية والتربوية بهدف الارتقاء باللاعب لمواجهة متطلبات النشاط الممارس وتحقيق أعلى مستوى ممكن من الإنجازات الرياضية ، ومن هنا ازدادت أهمية القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم في الآونة الأخيرة بشكل ملحوظ حيث لا بد أن يكون اللاعب قادرا على اللعب في كل المناطق بساحة الملعب مشاركا في أعمال الدفاع والهجوم وإضافة إلى أن سرعة وكثافة التحركات قد ازدادت كذلك بشكل ملحوظ الأمر الذي يشترط وجود مقدرة بدنية عالية لدى لاعبي الفريق .

ويذكر " محمد صبحي حسانين " ( ٢٠٠٤ ) أن كرة القدم وما لها من شعبية جامحة كواحدة من أشهر وأعظم وأحب الأنشطة الرياضية إلى قلوب الملايين من أطفال وشباب العالم ممن يمارسونها عمليا وعشرات الملايين ممن يشاهدونها في الملاعب و التليفزيونات والمحطات الفضائية ( ١٢ : ٩ ) .

ويضيف " يحي السيد " ( ٢٠٠٢ ) أن البرنامج التدريبي هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف ، كما انه عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث يراعى ميعاد بدأ وانتهاء هذه العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح ، كما أن البرنامج التدريبي هو احد عناصر التخطيط الهامة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة

\* أستاذ تدريب كرة القدم بقسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

\*\* أستاذ تدريب كرة القدم المساعد ورئيس قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد .

\*\*\* أستاذ تدريب كرة القدم المساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط .

\*\*\*\* حكم درجة أولى بالاتحاد المصري لكرة القدم .



للتنفيذ وهو الوسيلة الفعالة التي تساعد المدربين في تنفيذ مناهجهم أو خططهم بأسلوب يقوم على الأسس العلمية السليمة تمكنه في النهاية من تحقيق أهدافه ( ١٩ : ١٦١ ) .

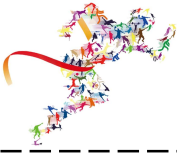
ويذكر " حسن أبو عبده " ( ٢٠١٣ ) أن القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم تشكل عاملاً هاماً وأساسياً لرفع مستوى الأداء المهاري ، حيث أن القدرات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دوراً بارزاً في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية ، وكرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية الجماعية تعد من الرياضات التكتيكية التي تحتوي على عدد كبير من المهارات الحركية التي تحتاج لقدرة كبير من الإمكانيات والقدرات البدنية لكل تتم بأسلوب جيد وأداء فني سليم ، وإن المعطيات البدنية للنشاط الحركي للاعب كرة القدم خلال المباراة تشير إلى ديناميكية مستمرة لعناصر اللياقة البدنية بصفة عامة المتمثلة في التحمل الهوائي واللاهوائي وكل من السرعة والقوة بأنواعها المختلفة وكذا المرونة والرشاقة ، وكلما ارتفع مستوى هذه العناصر كلما زادت قدرة اللاعب على بذل الجهد والعطاء طوال ٩٠ دقيقة دون هبوط المستوى الفني ، كما أن المبادئ الخطئية الأساسية أو الخطط الأساسية تعتمد في المقام الأول على مستوى قدرات اللاعب البدنية ( ٥ : ٣٧ ) .

ويعتبر التوافق من القدرات البدنية الحركية حيث تشير " نيفين حسين محمود " ( ٢٠٠٤ ) إلى أن التوافق يعتبر أحد القدرات البدنية الحركية التي لها أهميتها في حياة الفرد العامة والمهنية وعند ممارسة الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب الأداء الحركي بها إلى استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في أكثر من اتجاه في وقت واحد ( ٩ : ١٤ ) .

ويضيف " جونيور، رين juniors Z. SV. Ren " ( ٢٠٠٠ ) أن أهمية القدرات التوافقية تكمن في إنها حجر الزاوية لتنمية العديد من القدرات الأخرى الخاصة بالنشاط الممارس والأنشطة الرياضية الأخرى ( ٢٠ : ٢٠ ) .

ويذكر " أمر الله البساطي " ( ٢٠٠٣ ) على أن التوافق يعتمد على دقة الترابط والتكامل للجهازين العصبي والعضلي لتحقيق الأداء الأمثل وتظهر أهميته في المهارات التي تتطلب تحريك أكثر من عضو من أعضاء الجسم في أكثر من اتجاه في زمن واحد ( ٢ : ١٨ ) .

يذكر " كروج ، هارنتمان ، شبابل Krng & Hartmann & Sechnable " ( ٢٠٠٢ ) أن القدرات التوافقية تعتبر من أهم الشروط الضرورية اللازمة لإتقان الأداء الحركي أي كلما زادت نسبة القدرات التوافقية تحسن الأداء المهاري ( ٢١ : ١٤ ) .



واللاعبين الذين تتوافر لديهم القدرات التوافقية بصورة مناسبة تساعدهم على سرعة البديهة والتفكير السليم في تعلم المهارات الحركية في سهولة ويسر وتطوير أدائهم ولذلك فان توافر القدرات التوافقية لجميع ممارسين الأنشطة الرياضية له فائدة في تحقيق نتائج وأداء مميز ( ٧ : ٩٤ ) .  
ويؤكد " عمر أحمد ، يحيي كامل " ( ٢٠٠٣ ) إلى أن الأداءات المهارية المركبة تعد العمود الفقري في التدريب الحديث لأي نشاط رياضي وتعتبر حجر الزاوية في الأداء خلال المباريات ، كما أنها وسيلة هامة جداً في تنفيذ خطط اللعب فلكل خطة مجموعة مهارات معينة ، لذلك فإن إتقان اللاعبين للأداءات المهارية المركبة عملية ضرورية لنجاح خطط اللعب ( ٩ : ٣٦٥ ) .

ويشير " حسن أبو عبده " ( ٢٠١٠ ) إلى أنه توجد بعض الأداءات المهارية التي تعتمد على التنكيك والأسلوب الفني للأداءات بشكل رئيسي ، وهناك بعض المهارات الأخرى تعتمد على قدرة اللاعب على الاستجابة للمثيرات الخارجية المتعلقة بالآخرين في مواقف المنافسة الفعلية ، وهذا ما يحدث في كرة القدم حيث إننا نلاحظ ظهور بعض اللاعبين بشكل يتصف بالتفوق في الأداء المهاري أثناء التدريب ، ولكنهم يفشلون في إظهار نفس المستوى المتفوق أثناء المباريات لعدم قدرتهم على الاستجابة الصحيحة لمواقف اللعب المختلفة ( ٤ : ١٢٨ ) .

كما أن مهارات كرة القدم تتميز بأنها مترابطة لا يمكن الفصل بين مفرداتها وكذلك تحتوي على العديد من الاستجابات الحركية المتنوعة لمتغيرات غير متوقعة من المنافس ، حيث إن اللاعب داخل الملعب يقوم بالأداء في ظروف يصعب التنبؤ بها أو التنبؤ بمتطلبات أدائه ، كما تتميز بتعدد وتنوع المتطلبات المهارية المطلوبة لتنفيذها ، وهذه المتطلبات دائماً ما تكون مركبة في جمل حركية حيث أن المهارات الحركية في كرة القدم تندمج مع بعضها البعض ، ويعتبر توقع المواقف أثناء المباريات أحد العوامل التي يتم على أساسها اختيار اللاعب لنوع الأداء المناسب كما يعتمد أيضاً على خبرته الشخصية ، فغالباً ما يقف اللاعب المستحوذ على الكرة أمام عدة خيارات متاحة وفقاً لمتغيرات اللعب والعوامل الأخرى التي يتوقف عليها قراره .

وتلعب القدرات التوافقية دوراً هاماً في عمليات تنمية المهارات الحركية المختلفة وبذلك توفر الكثير من الوقت والجهد الذي يبذله كل من اللاعب والمدرّب وأيضا لهذه القدرات دوراً هاماً في المهارات الحركية حيث يتطلب ذلك ذخيرة من التوافق ومجهود كبير من الأعصاب والعضلات وبذلك يكون الفرد على استعداد لأدائها ، أي أن القدرات التوافقية هي عملية اختزال جزء من الحركة مما يعمل على توفير الوقت والجهد وبالتالي عدم استجابة المنافس لتلك الحركات أو إذا كانت هناك استجابة فستكون بطيئة ومتأخرة .



إضافة إلى تميزها بطابع السرعة العالية الأمر الذي يساعد على سرعة انتشار اللاعبين في الملعب وقربهم من الكرة طوال زمن المباراة وهذا يتطلب من اللاعب أن يكافح للاحتفاظ بالكرة وكذلك للاستحواذ عليها من المنافس وأيضا القيام بانطلاقات سريعة مفاجئة مع تحركات كثيرة مختلفة ومتنوعة أثناء اللعب نتيجة لتعدد المهارات الأساسية وتفرعها ليس هذا فقط الذي يجبر اللاعب على بذل الجهد الشاق الكبير ولكن أيضا يضاف إليه طول زمن المباراة وكبر مساحة الملعب .

ومن خلال خبرة الباحثون في مجال تدريب كرة القدم وخاصة في قطاع الناشئين وملاحظة تدريبات العديد من فرق الناشئين تلاحظ عدم اهتمام المدربين بتدريبات التوافق التي قد يكون لها تأثير على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري المركب ، كما وجد ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية الخاصة بلاعب كرة القدم مما قد يعمل على الارتقاء بمستوى الأداء البدني والمهاري والذي ينتج عنه امتلاك اللاعب للأداءات المهارية الأساسية باعتبارها الجزء العام والرئيسي في لعبة كرة القدم والتي تعتبر حجر الزاوية لامتلاكه للأداءات المهارية المركبة وإدراجها داخل المنافسة بصورة فعالة ، فاللاعب الجيد ما هو إلا مجموعة أداءات مهارية يجيد تنفيذها بصورة أكثر فاعلية واليه أثناء المباريات وأن دمج الأداءات المهارية بعضها ببعض وأداءها بالصورة المناسبة في التوقيت المناسب خلال الأداء يسهم بصورة كبيرة في ارتفاع مستوى الأداء المهاري ومنها يرتفع مستوى الأداء الخططي ، مما يكون له أكبر الأثر في التحكم والسيطرة على مجريات اللعب خلال المباراة وتمكن اللاعب من القدرة على اتخاذ القرار وحسن التصرف مما يؤثر في النهاية على النتيجة الفعلية للمباراة وفوز الفريق . وهذا ما يهدف إليه هذا البحث للاستفادة به تطبيقيا في ضوء ما يمكن ان تسفر عنه النتائج .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري المركب من خلال استخدام التدريبات التوافقية لناشئ كرة القدم .

فروض البحث :

في ضوء هدف البحث يضع الباحثون الفروض التالية :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي .
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض الأداءات المهاري المركب قيد البحث لصالح القياس البعدي .



٣. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري المركب لدى عينة البحث .

مصطلحات البحث :

القدرات التوافقية :

عبارة عن شروط حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضي ، حيث تنبثق من متطلبات الأداء المهاري ويستطيع الفرد من خلالها التحكم في الأداء الحركي لمختلف الأنشطة الرياضية ( ٣ : ١٢ ) .

القدرات البدنية :

هي عناصر بدنية معينة لها دوراً بارزاً في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية والحركية كما تعد المعطيات البدنية اللازمة للاعب كرة القدم خلال المباراة ( ٥ : ٣٧ ) .

الأداء المهاري المركب :

هي تلك الأداءات التي تتكون من ارتباط أو دمج مهارتين أو أكثر أي تتكون من وحدتين حركيتين أو أكثر وتؤدي بشكل مركب حيث يتطلب من اللاعبين عند أدائها القيام بحركات في سلسلة متعاقبة ومتراصة بشكل مركب ( ١١ : ٤٥ ) .

إجراءات البحث

منهج البحث :

سوف يستخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام تصميم تجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة بنظام القياسين ( القبلي - البعدي ) وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث :

يتمثل مجتمع البحث لاعبي كرة القدم للفرق المشاركة في دوري ٢٠٠٥ بمحافظة الوادي الجديد والمقيدين في الاتحاد المصري لكرة القدم في الموسم الرياضي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ ، وبلغ عددهم ٦ فرق ، وهم ( فريق نادي الوادي الجديد / فريق مركز شباب الخارجة / فريق نادي الداخلة / فريق مركز شباب القصر / فريق نادي الهنداو / فريق مركز شباب بلاط } ، وعددهم ١٥٠ ناشئ .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث والمتمثلة في ناشئ فريق ( نادي الوادي الجديد ) مواليد ٢٠٠٥ في الموسم الرياضي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ ، بواقع عدد ( ٢٥ ) ناشئ كعينة أساسية ومجموعة تجريبية واحدة ، وعدد ( ٢٠ ) لاعب عينة استطلاعية .



توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتدالياً :

قام الباحثون بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في ضوء المتغيرات البدنية والاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم ، والجدول ( ١ ) يوضح ذلك .

### جدول ( ١ )

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري معامل التفلطح ومعامل الالتواء في المتغيرات ( الطول - الوزن - العمر الزمني - العمر التدريبي ) لأفراد العينة قيد الدراسة

( ن = ٤٥ )

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التفلطح	معامل الالتواء
الطول	سم	١٥٨.٠٨	١٥٨.٠٠	٣.٨٠٥	٠.٠٦٤	٠.٤٢١
الوزن	كجم	٥٧.٢٥	٥٧.٠٠	٤.٠٢٤	٠.٤٨٤	٢.٠٢٤
العمر الزمني	السنة	١٧.٨٠	١٨.٠٠	٠.٧٥٨	١.١٤٥	٠.٧٥٨
العمر التدريبي	السنة	٣.٦٥	٤.٠٠	٠.٨٠٢	٥١٢	٠.٨٠٢

يتضح من جدول ( ١ )

- أن قيم الالتواء في متغيرات الدراسة ( الطول - الوزن - العمر الزمني ) تراوحت ما بين ( ٠.٤٢١ - ٢.٠٢٤ ) ، وهذا يدل على أن هناك تجانساً بين أفراد عينة الدراسة حيث إن جميع قيم معامل الالتواء تقع تحت المنحني الاعتدالي والذي تتراوح قيمته ما بين (  $\pm 3$  ) مما يدل على اعتدالية التوزيع التكراري لأفراد العينة .

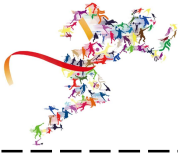
أدوات البحث

استعان الباحث في جمع البيانات الخاصة بهذا البحث بالأدوات التالية :

#### أولاً : الاستثمارات

- ١ . استمارة لتسجيل البيانات الشخصية عينة البحث مرفق ( ١ ) .
- ٢ . استمارة استطلاع رأي الخبراء في محتوى البرنامج التدريبي مرفق ( ٢ ) .
- ٣ . استمارة المباريات للفريق مرفق ( ٣ ) .
- ٤ . استمارة لتسجيل نتائج اختبارات البحث ( البدنية / الأداءات المهارية المركبة ) مرفق ( ٤ )





## ثانياً : القدرات البدنية ( مرفق ٦ )

- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلة للرجلين .
- اختبار ثني الجذع أماماً أسفل لقياس المرونة .
- اختبار الجلوس من الرقود لقياس التحمل العضلي .
- اختبار القدرات التوافقية لقياس مستوى القدرات التوافقية .

### المعاملات العلمية للاختبارات القدرات البدنية :

قام الباحث بتطبيق اختبارات القدرات البدنية الخاصة في صورته النهائية على عينة التقنين وقوامها ( ٢٠ ) ناشئ من ناشئ كرة القدم لفريق نادي الوادي الجديد مواليد ٢٠٠٥ في الموسم الرياضي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ الوادي الجديد والمقيدين في الاتحاد المصري لكرة القدم " ومن مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث بهدف التأكد من وضوح ومناسبتها لعينه البحث وتم حساب المعاملات العلمية للاختبارات ( الصدق - الثبات ) وقد أسفر هذا الإجراء عن النتائج التالية .

### أ - صدق المحكمين :

لتأكد من صدق الاختبارات القدرات البدنية ( قيد البحث ) ، قام الباحثون بعرضها على مجموعة من السادة الخبراء المتخصصين في مجال كرة القدم والحاصلين علي درجة الدكتوراه في فلسفة التربية الرياضية ولا تقل خبرتهم عن ( ١٠ ) سنة ، وقد بلغ عدد المحكمين والخبراء ( ١٠ ) محكم وخبير مرفق ( ١ ) ، وذلك لمعرفة الاختبارات البدنية المناسبة لأفراد عينة البحث الأساسية .

ولقد أجمعت آراء المحكمين والخبراء علي مناسبة تلك الاختبارات لناشئ كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد والمقيدين في الاتحاد المصري لكرة القدم مواليد ٢٠٠٥ " تحت ١٩ سنة " ، حيث جاءت نسبة موافقة المحكمين والخبراء علي الاختبارات المقترحة بنسبة ما بين ( ٩٠ % : ١٠٠ % ) مما يشير إلى صدق الاختبارات البدنيه المستخدمة .

### ب - صدق المقارنة الطرفية :

تم حساب صدق المقارنة الطرفية للاختبارات القدرات البدنية في صورته النهائية عن طريق حساب قيمة متوسطات الفروق بين الربيع الأعلى وبين الربيع الأدنى لدرجات العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها ( ٢٠ ) لاعبي من لاعبي كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد والمقيدين في الاتحاد المصري لكرة القدم مواليد ٢٠٠٥ " تحت ١٩ سنة ومن مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث.



## جدول ( ٢ )

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى لاختبارات القدرات البدنية ( ن = ٢٠ )

اسم الاختبار	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ( ت ) المحسوبة	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
ثب العريض من الثبات	سم	١٥٤.٠٠	٢.٥٥٠	١٨٤.٦٠	٣.٢٠٩	٣٠.٦٠	٢٧.٦٢١	دال
ثني الجذع أماماً أسفل	سم	٧.٨٠	٠.٨٣٧	١٤.٠٠	١.٢٢٥	٦.٢٠	٨.٤٣٧	دال
الجلوس من الرقود	عدد	١٨.٢٠	١.٣٠٤	٢٧.٠٠	١.٢٢٥	٨.٨٠	٩.٠٧٧	دال
القدرات التوافقية	ث	٣٥.٧٥	٠.٩٥٧	٤٤.٧٥	٢.٠٦٢	٩.٠٠	٨.٠٣٣	دال

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = (١.٧٢٩)

يتضح من جدول ( ٢ )

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الربيعي الأعلى والأدنى حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) في الاختبارات التدريبية البصرية (قيد الدراسة). مما يدل على صدق الاختبارات وقدراتها علي التمييز بين الربيعي الأعلى والأدنى له .

ب - الثبات :

يقصد بثبات الاختبار مدى قدرته على إعطاء نفس النتائج عند استخدامه في أخذ قياسات متكررة من نفس العينة وفي نفس الظروف.

- حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار **Test - retest** :

لحساب ثبات الاختبارات قام الباحثون بتطبيق اختبارات القدرات البدنية الخاصة على عينة قوامها ( ٢٠ ) ناشئ من ناشئي كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد والمقيدين في الاتحاد المصري لكرة القدم مواليد ٢٠٠٥ " تحت ١٩ سنة " من ومن مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، باستخدام طريقة تضيق الاختبار وإعادة تطبيقه **Test - Retest** تم إعادة التطبيق بفاصل زمني قدرة ( ١٥ ) خمسة عشر يوماً وهذا ما يوضحه جدول رقم ( ٣ ) .





## جدول ( ٣ )

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات القدرات البدنية ( ن = ٢٠ )

معامل الارتباط ( ر )	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	اختبارات القدرات البدنية الخاصة
	ع	م	ع	م		
٠.٨٦٢	٢.٦٤١	١٨٥.٨٥	٤.٤٧٣	١٧١.٣٠	سم	الوثب العريض من الثبات
٠.٥٧٥	١.٨٠٣	١٦.٢٥	١.١٩٦	٧.٢٠	سم	ثني الجذع أماماً أسفل
٠.٦٧٣	١.٢٣٥	٢٧.٥٠	١.٢٣٤	١٧.٠٥	عدد	الجلوس من الرقود
٠.٨٣٣	١.٨٧٢	٤٢.١٥	١.٤٦٨	٣٤.٥٥	ث	القدرات التوافقية

قيمة ( ر ) الجدولية غير مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) = ٠.٣٦٩

يتضح من جدول ( ٣ ) :

- توجد علاقة إيجابية دالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني لمختلف الاختبارات البدنية قيد البحث إذ يتراوح معامل الارتباط المحسوب بين ( ٠.٦٧٥ : ٠.٧٨ ) هي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات الاختبارات .
- حساب الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ :

لحساب ثبات اختبارات القدرات البدنية استخدم الباحث معامل الفالكرونباخ على عينة قوامها ( ٢٠ ) لاعبي من لاعبي كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد والمقيدين في الاتحاد المصري لكرة القدم مواليد ٢٠٠٥ " تحت ١٩ سنة " ، ومن مجتمع الدراسة ومن غير العينة الأساسية ، ويوضح ذلك جدول ( ٤ ) .

## جدول ( ٤ )

معاملات ألفا كرونباخ للاختبارات ( ن = ٢٠ )

معامل الارتباط	الاختبارات	م
٠.٨٨٠	الوثب العريض من الثبات	١
٠.٦٧٢	ثني الجذع أماماً أسفل	٢
٠.٧٥٢	الجلوس من الرقود	٣
٠.٨٤٥	القدرات التوافقية	٤

يتضح من جدول ( ٤ ) :



- تراوحت قيم معاملات ألفا للاختبارات ما بين ( ٠.٦٧٢ : ٠.٨٨٠ ) وهي معاملات دالة إحصائية مما يشير إلى أن الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات .
- ثالثاً : متغيرات الأداءات المهاري المركبة لناشئ كرة القدم ( مرفق ٦ )
- الاستلام من الحركة ثم التمرير .
  - الاستلام من الحركة مع الدوران ثم الجري ثم التمرير .
  - الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب .

#### المعاملات العلمية للاختبارات في البحث الحالي :

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات أداء المهاري المركب المستخدمة في البحث على عينة التقنين وقوامها ( ٢٠ ) ناشئ من ناشئ كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد والمقيدين في الاتحاد المصري لكرة القدم مواليد ٢٠٠٥ " تحت ١٩ سنة " من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية ، بهدف التأكد من وضوح وصياغة ومناسبتها لعينه البحث وتم حساب المعاملات العلمية للاختبارات ( الصدق- الثبات ) وقد أسفر هذا الإجراء عن النتائج التالية .

#### أ - الصدق المحكمين :

لتأكد من صدق اختبارات الأداء المهاري المركب ( قيد البحث ) ، علي أفراد عينة البحث الأساسية ، قام الباحث بعرضها على مجموعة من السادة الخبراء المتخصصين في مجال كرة القدم والحاصلين علي درجة الدكتوراه في التربية الرياضية ولا نقل خبرتهم في مجال كرة القدم عن ( ١٠ ) سنة ، وقد بلغ عدد المحكمين والخبراء ( ١٠ ) محكم وخبير مرفق ( ١ ) ، وذلك لمعرفة مدي مناسبة هذه الاختبارات .لأفراد عينة البحث الأساسية ، ولقد أجمعت آراء المحكمين والخبراء علي مناسبة تلك الاختبارات للعينة قيد البحث ، حيث جاءت نسبة موافقة المحكمين والخبراء علي الاختبارات المقترحة بنسبة ما بين ( ٩٠ % إلى ١٠٠ % ) ، مما يشير إلى صدق الاختبارات المهاري في كرة القدم المستخدمة في البحث .

#### صدق المقارنة الطرفية :

تم حساب صدق المقارنة الطرفية اختبارات الأداء المهاري المركب ( قيد البحث ) في صورته النهائية علي عينة التقنين عن طريق حساب قيمة متوسطات الفروق بين الربع الأعلى وبين الربع الأدنى لدرجات العينة الاستطلاعية والبالغ وقوامها ( ٢٠ ) ناشئ من ناشئ كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد والمقيدين في الاتحاد المصري لكرة القدم مواليد ٢٠٠٥ " تحت ١٩ سنة " من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث .



## جدول ( ٥ )

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى لاختبارات

الأداء المهاري المركب في كرة القدم ( ن = ٢٠ )

اسم الاختبار	وحدة القياس	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
		م	ن	م	ن			
الاستلام من الحركة ثم التمرير	ث	٢.٩٠	١.٤٧٣	٢.٥٤	٠.١٣٣	٠.٣٦	٥.٥٣٧	دال
الاستلام من الحركة مع الدوران ثم الجري ثم التمرير	ث	٧.٠٩	٠.٢٦١	٦.٠٨	٠.٠٩٨	١.٠٤	٧.٧٥١	دال
الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	درجة	٨.٢٣	٠.٥٠٧	٦.٤٧	٠.١٩٠	١.٧٦	٥.١٦٨	دال

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = (١.٧٢٩)

ينتضح من جدول ( ٥ )

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الربيع الأعلى والأدنى حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) في الاختبارات المستوي المهاري ، مما يدل على صدق الاختبارات وقدراتها علي التمييز بين الربيع الأعلى والأدنى له .

ب- ثبات اختبارات الأداء المهاري المركب في كرة القدم :

يقصد بثبات الاختبار مدى قدرته على إعطاء نفس النتائج عند استخدامه في أخذ قياسات متكررة من نفس العينة وفي نفس الظروف .

- حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار Test – retest :

لحساب ثبات اختبارات الأداء المهاري المركب قام الباحث بتطبيق اختبارات الأداء المهاري المركب على عينة وقوامها ( ٢٠ ) ناشئ من ناشئ كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد والمقيدين في الاتحاد المصري لكرة القدم مواليد ٢٠٠٥ " تحت ١٩ سنة " من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث .

باستخدام طريقة تضيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test – Retest تم إعادة التطبيق بفاصل

زمني قدرة ( ١٥ ) خمسة عشر يوماً وهذا ما يوضحه جدول رقم ( ٦ ) .



## جدول ( ٦ )

## معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لاختبارات

## الأداء المهاري المركب في كرة القدم ( ن = ٢٠ )

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		اختبارات الأداء المهاري المركب
	ع	م	ع	م	
٠.٥٣٦	٠.١٦١	٢.٥٥	٠.٧٦١	٣.٤٢	الاستلام من الحركة ثم التمرير
٠.٦٩٥	٠.٤٩٣	٦.٤٦	٠.١٧٩	٧.٣٠	الاستلام من الحركة مع الدوران ثم الجري ثم التمرير
٠.٦٩٠	٠.١٩٧	٦.٤٤	٠.٣٧٣	٨.٣٦	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب

قيمة ( ر ) الجدولية غير مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) = ٠.٣٣٦

يتضح من جدول ( ٦ ) :

- توجد علاقة إيجابية دالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني لمختلف اختبارات الأداء المهاري المركب في كرة القدم فيد البحث إذ يتراوح معامل الارتباط المحسوب بين ( ٠.٥٣٦ : ٠.٦٩٠ ) هي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات الاختبارات .

## البرنامج التدريبي المقترح

وسوف يتم إعداده من خلال استطلاع رأي الخبراء لتحديد المحددات أهم القدرات البدنية والمهارية وكذا محددات البرنامج التدريبي الاختبارات التي تتناسب مع المرحلة العمرية ، والذي تم وضعه على الأسس التالية :

- مدة البرنامج التدريبي ١٠ أسابيع .
- توزيع فترات البرنامج { ٢ أسابيع للأعداد العام ، ٥ أسابيع لأعداد الخاص ، ٣ أسابيع لأعداد ما قبل المنافسات } .
- عدد الوحدات الكلية ٣٠ وحدة تدريبية .
- عدد الوحدات التدريبية ٣ وحدات تدريبية .
- أيام التدريب ( الأحد ، الثلاثاء ، الخميس ) من كل أسبوع حيث .
- دورة الحمل خلال البرنامج : تحديد دورة الحمل الفترية ( ٢ : ١ )
- تحديد فترة التجربة في فترة الأعداد الخاص والتي تصل إلى ٦ أسابيع .



### - تدريبات القدرات التوافقية :

- تنفذ تدريبات القدرات التوافقية في جزء الإعداد البدني الخاص .
- تبدأ تدريبات القدرات التوافقية من الأسبوع الثالث حتى الأسبوع الثامن .
- زمن تدريبات مواقف القدرات التوافقية في الوحدة اليومية ٢٠ ق .

### خطوات إجراء البحث :

#### أولاً : الدراسة الاستطلاعية

قام الباحثون بإعداد المعاملات الإحصائية للاختبارات البدنية والمهارية ( قيد البحث ) وبتطبيقها على عينة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بهدف التأكد من صلاحية الاختبارات وتحقيقها للهدف الموضوعة لأجله وتتناسب مع المرحلة العمرية ، كما قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على لاعبي مركز شباب الخارجة وذلك يوم ١ / ٩ / ٢٠٢٤ م ، وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية :

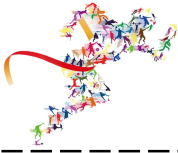
- التأكد من صدق وثبات أدوات البحث .
- التأكد من صلاحية الملعب ، الأدوات الأجهزة .
- التأكد من صلاحية استمارات التسجيل .
- تطبيق البحث { الاختبارات البدنية / الاختبارات المهارية المركبة / تطبيق الوحدات التدريبية } ، وتم اختيار المساعدين ممن يتوافر بهم الشروط الآتية :
- يعمل في مجال تدريب كرة القدم .
- قام بتدريب هذه المرحلة السنية .
- الرغبة في مساعدة الباحث .
- لديه خبرات تدريبية ومؤهل أكاديمياً .

#### ثانياً : خطوات تطبيق البحث

#### القياس القبلي

قام الباحث بإجراء القياس القبلي في اختبارات المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية قيد البحث لمجموعة البحث يومي ٥ ، ٦ / ١٠ / ٢٠٢٤ م .

#### تنفيذ البرنامج المقترح :



قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح والمستخدم للتدريبات التوافقية على عينة البحث خلال الفترة من يوم ٧ / ١٠ / ٢٠٢٤م حتى يوم ٢٩ / ١١ / ٢٠٢٤م .

#### القياس البعدي :

بعد انتهاء مجموعة البحث بتطبيق التدريبات التوافقية قام الباحث بإجراء القياس البعدي في اختبارات المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية المركبة قيد البحث يومي ٣٠ / ١١ ، ١ / ١٢ / ٢٠٢٤م وتم القياس البعدي في بنفس طريقة القياس القبلي .

#### المعالجات الإحصائية المستخدمة :

تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- اختبار إيتا .
- معامل الارتباط .
- معامل الالتواء .
- الوسيط .
- اختبار " ت " لدلالة الفروق .
- الانحراف المعياري .
- نسبة التحسن المئوية .

وقد ارتضى الباحثون مستوى دلالة عند مستوي ( ٠.٠٥ ) ، كما استخدم الباحثون برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

#### عرض النتائج ومناقشتها

#### أولاً : عرض النتائج

بعد أن استعرض الباحثون خطة وإجراءات البحث ، يحاول الإجابة عن فروض البحث وتحقيق أهدافها ، وسيتم عرض نتائجها في عدد من الجداول والأشكال التي تم التوصل إليها من خلال معالجتها إحصائياً وفقاً للقوانين الإحصائية المناسبة في محاولة الإجابة على الفروض المطروحة في المقدمات النظرية لهذه البحث والذي يتجه هدفه نحو : التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التوافقية على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري المركب لرياضة كرة القدم .





## عرض نتائج الفرض الأول :

والذي ينص علي : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي .

جدول ( ٧ )

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات درجات ( القياسين القبلي والبعدي ) للمجموعة التجريبية

في اختبارات القدرات البدنية ( ن = ٢٥ )

اسم الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسب التحسن	قيمة ( ت ) المحسوبة	مستوي الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
الوثب العريض من الثبات	سم	١٥٤.٨٥	٢.٣٩٠	١٨٥.٨٥	٢.٦٤١	٣١.٨٥	%١٦.٦٨	٤٤٨.٦٥	دال
ثني الجذع أماماً أسفل	سم	٧.٢٠	١.١٩٦	١٦.٢٥	١.٨٠٣	٩.٠٥	%٥٥.٧٠	٨.٠٦٠	دال
الجلوس من الرقود	عدد	١٧.٠٥	١.٢٣٤	٢٧.٥٠	١.٢٣٥	١٠.٤٥٥	%٣٨	٩.٥٢٠	دال
القدرات التوافقية	ث	٣٤.٥٥	١.٤٦٨	٤٢.١٥	١.٨٧٢	٧.٦٠	%١٨.٠٣	٦.٧٠٧	دال

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = (١.٣١٨)

ينتضح من نتائج الجدول ( ٧ )

- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى القدرات البدنية في كرة القدم لدي العينة قيد البحث , حيث قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) لصالح القياس البعدي .



## عرض نتائج الفرض الثاني :

والذي ينص علي : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض اختبارات الأداء المهاري المركب قيد البحث لصالح القياس البعدي

## جدول ( ٨ )

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياس القبلي في بعض اختبارات

الأداء المهاري المركب في كرة القدم

( ن =

٢٥ )

اسم الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسب التحسن	قيمة (ت) المحسوبة	مستوي الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
الاستلام من الحركة ثم التمرير	الثانية	٣.٤٢	٠.٧٦١	٢.٥٥	٠.١٦١	٠.٨٧	%٢٥.٤٣	٤.٨٧٧	دال
الاستلام من الحركة مع الدوران ثم الجري ثم التمرير	الثانية	٦.٦٢	٠.٩٧٢	٦.٢٢	٠.٧٦٦	٠.٤٠	%٦.٠٥	٣.٦٦	دال
الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	الثانية	٨.٤٢	٠.٣٧٨	٥.٩٥	٠.٧٥١	٢.٤٧	%٢٩.٣٣	١٤.٤٢٥	دال

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = (١.٣١٨)

يتضح من نتائج الجدول ( ٨ ) :

- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري المركب في كرة القدم لدي العينة قيد البحث , حيث قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) لصالح القياس البعدي .



## عرض نتائج الفرض الثالث

والذي ينص علي : توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري المركب لدى عينة البحث .

جدول ( ٩ )

مصنوفة معامل الارتباط بين بعض اختبارات الاداء المهاري المركب والقدرات البدنية ( ن = ٢٥ )

القدرات البدنية	الوثب العريض من الثبات	ثني الجذع أماماً أسفل	الجلوس من الرقود	القدرات التوافقية
الاستلام من الحركة ثم التمرير	٠.٨٣٦	٠.٦٢٠	٠.٩١٢	٠.٩٤٢
الاستلام من الحركة مع الدوران ثم الجري ثم التمرير	٠.٩٣٤	٠.٦٤١	٠.٦٧٥	٠.٨٤٢
الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	٠.٩٢٣	٠.٦٠٣	٠.٧٧١	٠.٦١٧

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة ( ٠.٠٥ ) = ٠.٣٤٣

يتضح من نتائج الجدول ( ٩ ) :

- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اختبارات الاداء المهاري المركب والقدرات البدنية لكرة القدم في ، حيث تراوحت قيمة ( ر ) المحسوبة ما بين ( ٠.٦٠٣ : ٠.٩٤٢ ) وهي اكبر من قيمتها الجدولية .

ثانياً : مناقشة النتائج

## مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول

يتضح من نتائج الجدول ( ٧ )

- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى القدرات البدنية في كرة القدم لدي العينة قيد البحث ، حيث قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة ( ٠.٠٥ ) لصالح القياس البعدي .

ويرجع الباحث ذلك التحسن إلى انتظام أفراد عينة البحث في التدريب ولدقة اختيار وتقنين التدريبات وذلك والاستخدام الصحيح والمناسب للقدرات التوافقية الخاصة مما يؤثر إيجابياً على فاعلية الأداء المهاري المركب ، وقد كان لتوظيف مكونات هذا البرنامج السبب الرئيسي لتحسين مستوى القدرات البدنية العامة والخاصة في الأداء المهاري المركب ، والتركيز على



التنوع في التدريب مما ساهم في تنمية القدرات البدنية عامة والقدرات التوافقية خاصة المدمجة داخل مع تدريبات التخصصية لكرة القدم بأشكال مختلفة سواء فردية أو جماعية أو تدريبات مشابهة أو منافسة ، حيث راعي الباحث عند وضع البرنامج المقترح الاستناد علي الأساليب العلمية ، وذلك باستخدام الوسائل الحديثة من خلال استخدام برنامج مقنن مصمم لناشئين كرة القدم حيث يتم وضع القياسات الخاصة بهم ويتم تحديد الشدة المطلوبة للاعب في هذه الوحدة كما يعمل على حفظ البيانات وعرضها عليهم بسهولة وتسجيل أزمنة الوحدات التدريبية واللاعبين داخل المحتوى التدريبي وذلك يعمل على تطبيق مبدأ الخصوصية في البرنامج الذي يؤدي إلى حدوث طفرة كبيرة في مستوى الأداء المهاري المركب .

ويعزو الباحثون تلك النتيجة من خلال خبراتهم التدريبيه في كرة القدم للناشئين أن المرحلة التحضيرية للإعداد البدني العام والخاص يجب أن تبدأ لفترة شهر على الأقل وهذا ما تم مراعاته في إعداد البرنامج التدريبي المقترح وأيضاً تقسيم مرحلة الإعداد البدني إلى فترتين ( فترة إعداد عام ، فترة إعداد خاص ) حيث يمكن للباحثون من الإعداد للقدرات البدنية والقدرات التوافقية الخاصة والتي تنعكس على الأداء المهاري لناشئ كرة القدم .

أن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل علي تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار ، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة ، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية علي أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى ، كما أن العلوم الرياضية قد تطورت وتقدمت كثيراً ، كما يعني التوافق الحركي مجموع القدرات التوافقية والتي تمثل شرطاً أساسياً للإنجاز الرياضي حيث يمكن وصف القدرات التوافقية بأنها شروط حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضي كما تعمل على تمكين الرياضي في مختلف أنواع الأنشطة الرياضية من الضبط والتحكم الذاتي في الأداء الحركي ( ٦ : ٣ ، ١٩ ) .

ويتفق ذلك مع ما ذكره " هاشم عبد المرید " ( ٢٠١٣ ) بأننا نجد المبتدئين الذين يفقدون قدراً معيناً من القدرات التوافقية يتسبب عنه صعوبة بالغة في الوصول إلى آلية لأداء فضلاً عن عدم الموازنة بين الحركات ونواتجها من مهارات ذات مستوى من الصعوبة للأداء ( ١٥ : ٢٠ ) وتتفق تلك النتيجة مع دراسة " صالح نعمة سمير سالم " ( ٢٠٢٠ ) ( ٨ ) والتي هدفت إلى التعرف تأثير القدرات التوافقية على بعض القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الأساسية لمبتدئي كرة القدم بدولة الكويت ، وقد توصلت إلى إيجابية التمرينات التوافقية في تحسين القدرات البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم ، كما تتفق مع دراسة " محمد إبراهيم سلطان " ( ٢٠٠٨ ) ( ١٠ )



١٠) والتي هدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المركبة لبراعم كرة القدم تحت ١٠ سنوات ، وجاءت أهم نتائج أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي على جميع القدرات البدنية ( السرعة - القوة - الرشاقة - المرونة - القوة المميزة بالسرعة - التحمل ) وبذلك تم التحقق من الفرض الأول والذي ينص علي :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي .

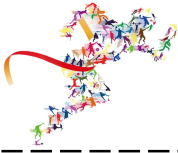
### مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني

يتضح من نتائج الجدول ( ٨ ) :

- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوي الأداء المهاري المركب في كرة القدم لدي العينة قيدالبحث, حيث قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) لصالح القياس البعدي .

وراعي الباحثون في إعداد البرنامج التدريبي المقترح في هذه البحث وأن تكون مدة البرنامج التدريبي ( ١٠ ) عشرة أسابيع تم توزيعها على فترات البرنامج { أسبوعين للأعداد العام ، خمسة أسابيع لأعداد الخاص ، ثلاثة أسابيع لأعداد ما قبل المنافسات } ، بإجمالي عدد الوحدات الكلية ( ٣٠ ) ثلاثون وحدة تدريبية ، بواقع ثلاثة وحدات تدريبية أسبوعياً أيام ( الأحد ، الثلاثاء ، الخميس ) ، وأعدت دورة الحمل الفترية خلال البرنامج ( ٢ : ١ ) ، واهتم الباحثون أن التدريبات القدرات التوافقية تنفذ في جزء الإعداد البدني الخاص ، وتبدأ من الأسبوع الثالث حتى الأسبوع الثامن وبزمن تدريبات مواقف القدرات التوافقية في الوحدة اليومية ٢٠ ق . وبخبرة الباحثون في مجال التدريب وجدوا أن الإعداد البدني عامة والقدرات التوافقية خاصة أدت إلى تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية تؤهله لإنجاز متطلبات النشاط الرياضي في عملية التدريب والمنافسة بأقل مجهود جسماني مع القدرة على سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية للفرد ، فهذا أظهر أهمية القدرات التوافقية التي تعد الأساس في اعتماد اللاعب ليصبح اللاعب ذو قدرة على الأداء المهاري بشكل متميز .

ويتفق ذلك مع ما ذكره " هاشم عبد المرید " ( ٢٠١٣ ) بأننا نجد المبتدئين الذين يفقدون قدرأ معيناً من القدرات التوافقية يتسبب عنه صعوبة بالغة في الوصول إلى آلية لأداء فضلاً عن عدم الموازنة بين الحركات ونواتجها من مهارات ذات مستوى من الصعوبة للأداء ( ١٥ : ٢٠ ) .



وهذا ما يذكره "إسلام مسعد على" ( ٢٠٠٧ ) بأن القدرات التوافقية تلعب دوراً كبيراً في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري ويزداد دور هذه الصفة بشكل كبير في المهارات ذات التكنيك المعقد ( ١ : ٤ ) .

يشير " شريف محروس " ( ٢٠١٠ ) على أن ارتفاع مستوى القدرات التوافقية يعتبر مؤشر لارتفاع مستوى الأداء الفني للاعب نتيجة أن القدرات التوافقية ترتبط مباشرة بالأداء المهاري لتشكيل الأسس التوافقية اللازمة لتطوير مستوى الفرد وبذلك يتوقف مستوى الانجاز على ما لدى الفرد من مستوى مناسب من القدرات التوافقية عند تعلم المهارات ( ٧ : ٣ ) .

وتتفق تلك النتيجة مع دراسات كل من دراسة " هاني عامر الصادق " ( ٢٠٢١ ) ( ١٦ ) ، دراسة " هيثم حسن احمد " ( ٢٠٢١ ) ( ١٧ ) ، التي هدفت جميعها على دراسة تأثير القدرات التوافقية على الأداء المهاري عامة والأداءات المهارية المركبة خاصة ، وقد أجمعت تلك الدراسات إلى فعالية تدريبات القدرات التوافقية على الأداءات المهارية .  
**وبذلك تم التحقق من الفرض الثاني والذي ينص علي :**

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض اختبارات الأداء المهاري المركب قيد البحث لصالح القياس البعدي .

#### مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثالث

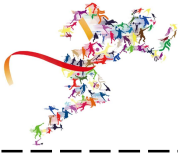
يتضح من نتائج الجدول ( ٩ ) :

- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اختبارات الأداء المهاري والقدرات البدنية لكرة القدم في ، حيث تراوحت قيمة ( ر ) المحسوبة ما بين ( ٠.٦٠٣ : ٠.٩٤٢ ) وهي اكبر من قيمتها الجدولية .

ويعزو الباحثون تلك النتيجة إلى تقنين البرنامج التدريبي المقترح الذي أدى إلى تحسن القدرات التوافقية ولما أثر إيجابي في تحسين الأداءات المهارية المركبة ، كما أن المكونات البرنامج التدريبي البدني العام والخاص يعد السبب الرئيسي في تحسين عناصر البدنية اللازمة لناشئ كرة القدم عامة والقدرات التوافقية خاصة والتي أظهرت فاعليتها في تحسين الأداءات المهارية لناشئ كرة القدم .

وقد وجد الباحثون أن الأداءات المهارية المركبة أهم مفاتيح تفوق اللاعب وهذا فقد يجب الربط بين الأداء البدني والمهاري لناشئ كرة القدم وهذا ما راعاه الباحثون في إعداد البرنامج التدريبي المقترح والذي يهدف لتكون أكثر فاعلية بفضل تحسين الكفاءة البدنية والقدرات التوافقية





، فعندما يستطيع أداء المهارات بشكل مركب وبقدرات بدنية عالية فيصبح اللاعب ذو إمكانات متميزة وتؤهله ليكون أحد عاصر الفريق التي يعتمد عليها وأحد مفاتيح الفوز في المباريات . وفي هذا الشأن تذكر " نسرین محمود نبیه " ( ٢٠٠٤ ) أن أهمية القدرات التوافقية تتضح في كونها تشترك مع المهارات الحركية لتشكيل الأسس التوافقية اللازمة لتطوير مستوى الفرد ، حيث تلعب القدرات التوافقية دورا هاما في اكتساب المهارات الحركية ، حيث يتوقف الزمن اللازم لتعلم أي مهارة حركية على مستوى تلك القدرات عند بداية التعلم ، لذلك فإنه من الضروري توافر مستوى مناسب من القدرات التوافقية عند تعلم المهارات الحركية ( ١٣ : ٣ ) .

ويشير " حسن أبو عبده " ( ٢٠١٠ ) أنه توجد بعض الأداءات المهارية التي تعتمد على التكنولوجيا والأسلوب الفني للأداءات بشكل رئيسي ، وهناك بعض المهارات الأخرى تعتمد على قدرة اللاعب على الاستجابة للمثيرات الخارجية المتعلقة بالآخرين في مواقف المنافسة الفعلية ، وهذا ما يحدث في كرة القدم حيث إننا نلاحظ ظهور بعض اللاعبين بشكل يتصف بالتفوق في الأداء المهاري أثناء التدريب ، ولكنهم يفشل وفي إظهار في المستوى المتفوق أثناء المباريات لعدم قدرتهم على الاستجابة الصحيحة لمواقف اللعب المختلفة ( ٤ : ١٢٨ ) .

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة " هيثم حسن احمد " ( ٢٠٢١ ) ( ١٧ ) ، دراسة " صالح نعمة سمير سالم " ( ٢٠٢٠ ) ( ٨ ) والتي توصلوا جميعاً إلى أن تحسين القدرات التوافقية كان له الأثر الإيجابي في تطوير الأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم .

**وبذلك تم التحقق من الفرض الثالث والذي ينص علي :**

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري المركب لدى عينة البحث .

#### **الاستنتاجات والتوصيات**

##### **أولاً : الاستنتاجات**

**في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى :**

- فعالية البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات التوافقية على بعض القدرات البدنية لناشئي كرة القدم حيث يوجد فروق داله إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى القدرات البدنية في كرة القدم لدى العينة قيد البحث، حيث قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة ( ٠.٠٥ ) لصالح القياس البعدي .
- فعالية البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات التوافقية على مستوى الأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم حيث يوجد فروق داله إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي



في مستوى الأداء المهاري المركب في كرة القدم لدي العينة قيد البحث ، حيث قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) لصالح القياس البعدي .  
- وجود علاقة ارتباطية دالة احصائية بين اختبارات الداء المهاري والقدرات البدنية لكرة القدم في ، حيث تراوحت قيمة ( ر ) المحسوبة ما بين ( 0.603 : 0.942 ) وهي اكبر من قيمتها الجدولية .

### ثانياً : التوصيات

- استناداً إلى نتائج واستنتاجات هذا البحث يوصي الباحثون بالآتي :
1. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التوافقية لتطوير على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري المركب لناشئ كرة القدم لتنمية قدراتهم على الابتكار وتنمية إمكانياتهم مهارية والخططية التي تؤهلهم إلى الأداء الجيد .
  2. الاسترشاد بالأسس العلمية في بناء وتصميم البرامج التدريبية الخاصة بالارتقاء بالمستويات البدنية والمهارية والخططية للناشئين في كرة القدم .
  3. ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين في رياضة كرة القدم .
  4. اهتمام المدربين بنوعية القدرات التوافقية وضعها في تدريبات متدرجة من حيث التركيب .
  5. ضرورة استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة للارتقاء بمستوى القدرات التوافقية الخاصة بكرة القدم وذلك لارتفاع بالمستوى الفني والمهاري للناشئين .
  6. مراعاة المدربين باستخدام التمرينات المهارية المركبة للناشئين .
  7. مراعاة خصائص المرحلة السنية وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية ، الجسمية ، الحركية ، العقلية ، الاجتماعية .
  8. إجراء المزيد من البحوث العلمية علي الجانب البدني والمهاري لناشئ كرة القدم



## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية

١. إسلام مسعد على محمود ( ٢٠٠٧ م ) : تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فاعلية الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٢. أمر الله أحمد البساطي ( ٢٠٠٣ م ) : التربية البدنية والرياضية ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٣. جمال إسماعيل النمكي ( ٢٠٠٢ م ) : الأعداد البدني ، الجزء الثاني ، مكتبة شجرة الدر ، المنصورة .
٤. حسن السيد أبو عبده ( ٢٠١٠ م ) : الإعداد المهارى للاعبى كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، ط٨ ، مكتبة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية .
٥. حسن السيد أبو عبده ( ٢٠١٣ م ) : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، ط٤ ، مكتبة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية .
٦. خالد تميم الحاج ( ٢٠١٧ م ) : أساسيات التدريب الرياضي ، الجنادرية للنشر والتوزيع ، الأردن .
٧. شريف محروس قنديل ( ٢٠١٠ م ) : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على مستوى أداء المهارات الهجومية لناشئ كرة الطائرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٨. صالح نعمة سمير سالم ( ٢٠٢٠ م ) : تأثير القدرات التوافقية على بعض القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الاساسية لمبتدئي كرة القدم بدولة الكويت ، بحث منشور ، مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضية ، المجلد ٣، العدد ٢ - الرقم المسلسل العدد ٥ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة سوهاج
٩. عمر أحمد على ، يحيى كامل ( ٢٠١١ م ) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات المركبة على مستوى بعض الصفات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة للناشئين في كرة القدم ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
١٠. محمد إبراهيم سلطان ( ٢٠٠٨ م ) : برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المركبة لبراعم كرة القد تحت ١٠ سنوات ، بحث علمي منشور ، المجلة العلمية المتخصصة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .



١١. محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان ( ٢٠٠٣ م ) : اختبارات الأداء الحركي ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٢. محمد صبحي حسانين ( ٢٠٠٤ م ) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، ط٦ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٣. نسرين محمود نبويه ( ٢٠٠٤ م ) : أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الأداء الفنى على عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
١٤. نيفين حسين محمود ( ٢٠٠٤ م ) : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الفنية لدي لاعبات رياضة الجودو ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .
١٥. هاشم عبد المريد عبد الحميد ( ٢٠١٣ م ) : أثر تنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى أداء بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بقنا ، جامعة جنوب الوادي .
١٦. هاني عامر الصادق ( ٢٠٢١ م ) : الأداءات المهارية المركبة وعلاقتها بالقدرات التوافقية الخاصة للاعبين المنتخب الليبي لكرة القدم الصالات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
١٧. هيثم حسن احمد ( ٢٠٢١ م ) : تأثير تدريبات للتوافق الحركي الخاص على بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
١٨. يحي السيد إسماعيل الحاوي ( ٢٠٠٢ م ) : المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب ، المركز العربي للنشر ، القاهرة .

### ثانياً : المراجع الأجنبية

19. Krng, j . Hartmann .c . sechnable . G ( 2002 ) : Development as pects of the theory of movement theory of sports motoraity . approacges . to . the future development of meinets foundation of the scientific discipline sport wissenschatt ( sohornorf ) 32 (2) June .



20. Julius Kasa ( 2005 ) : Relationship of motor abilities and motor skills in sport games " the factors determining effectiveness team games " . faculty of physical education and sport sciences University ، Bret .slava ، Slovakia .
21. Junior SV . KN . Ren,z ( 2000 ) : Coordination ability training and high grade courses in gymnastic instruction . Journal of Xi, an institute of physical education 17 (3) .