



تأثير تنمية القدرات التوافقية على بعض الأدوات المهارية لبراعم كرة القدم بدولة الكويت

** أ.د./سعيد عبد الرشيد خاطر

***أ.د./محمود حسن الحوفى

***الباحث / * عبدالله خالد مرزوق المطيري

المقدمة ومشكلة البحث:

إن القدرات التوافقية أحد الدعائم الرئيسية لأداء المهارات الرياضية حيث تشكل القدرات التوافقية عاملاً وقاسماً مشتركاً ومركباً مع العناصر الأخرى كما تسهم في الوصول لأعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها إمكانيات الفرد الجسمانية ، فنرى أن المبتدئين الذين يتميزون بالقدرات التوافقية بمستوى أفضل عن غيرهم يستطيعون تسجيل درجة عالية من القدرة البدنية العامة التي تعتمد عليها اللياقة البدنية واللياقة المهارية ولا ترتبط القدرات التوافقية بالأداء الحركي فقط بل قد تتعداه بأداء المهارات المركبة والتميزة بدرجة من الصعوبة والتعقيد في النواحي التكنيكية والتكتيكية. (١١ : ١٣٦ ، ٣٦ : ٦٢)

أن من أسباب تسرب الناشئين من الرياضة هو عدم مواكبة قواعد اللعب والقوانين المختلفة للرياضات لقدرات الناشئين فى المراحل السنية المختلفة، مما يقلل من دوافع الأداء لديهم وبالتالي تسربهم من مزاوله الأنواع المختلفة للرياضة. (١٠ : ٢٩)

وإن رياضة كرة القدم من الرياضات التى تحتوى على العديد من المهارات الأساسية المختلفة سواء كانت بكرة أو بدون كرة والتي يتم تأديتها تحت ضغوط وظروف متغيرة بصورة منفردة أو مركبة مما يستلزم توافق وتناسق فى العمل بين الجهازين العصبى والعضلى أثناء الأداء المهارى لاتخاذ القرار المناسب فى التوقيت والمكان والاتجاه المناسب (١١ : ٢٠)

ويجب أن تحتل تمارين القدرات التوافقية جانباً كبيراً من البرامج التدريبية للمبتدئين. حيث أن خلال هذه المرحلة إذا لم يتوفر القدر الكافى من القدرات التوافقية لدى المبتدئين يتسبب عنه

** أستاذ الميكانيكا الحيوية المتفرغ بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب وعلوم الحركة الرياضية – كلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات.

*** أستاذ تدريب القدم المتفرغ لا بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب – كلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات.

* مدرس تربية بدنية ورياضية بدولة الكويت.





صعوبة بالغة في الوصول إلي آلية الأداء فضلا عن عدم الموازنة بين الحركات ونواتجها من مهارات ذات مستوى من الصعوبة للأداء. (١٥ : ٢٢)

ونجد أن اللاعب الذي يفقد قدرا معينا من القدرات التوافقية ينتج عن ذلك صعوبة بالغة في الوصول الى آلية الاداء الى جانب عدم القدرة على الموازنة بين الحركات ومهاراتها من ذوى الصعوبة فى الاداء. (١٦ : ١١٤)

وإن القدرات التوافقية هي المفتاح لنجاح عمليات تعليم وتحسين وتطوير مستوى الاداء المهارى ، فتوافر هذه القدرات على نحو صحيح ودقيق يساعد على حسن التفكير وسهولة تعلم المهارات الحركية وتطويرها ، وان تطوير مستوى القدرات التوافقية يلعب دورا هاما عند اكتساب المهارة الحركية ، كما إن هذه المهارات تعبر عن الاساس المركب للمستوى المهارى وتعمل على تطوير هذه القدرات ، والقدرات التوافقية تجمع بين التوقع وشروط الاداء الحركى والنفسى وتعد هى التمهيد للاداء الحركى بينما يكون الاداء الحركى هو التنفيذ الفعلى للحركة ، كما إنها تمثل التناسق بين الجهاز العصبى المركزى والعضلات اثناء مراحل الاداء المهارى. (٨ : ١٢٠)

أنفق كثير من علماء التربية الرياضية على ضرورة تنمية القدرات التوافقية خاصة المرتبطة منها بنوع النشاط الممارس حيث يتطلب كل نشاط قدرات توافقية معينة اكثر من غيرها وإن تواجد مثل هذه القدرات والتدريب عليها وإدراك أهميتها تمكن اللاعب من الاداء بفاعلية وإتقان. (٣ : ٨)

وتشير آراء العلماء في مختلف المراجع العربية والأجنبية علي بعض المفاهيم المستخدمة قديما و حديثا عن المهارات أو القدرات التوافقية وإلي ضرورة تنمية مثل هذه القدرات بصفة خاصة بنوع النشاط الممارس حيث أن مثل هذه القدرات بعد تواجدها والتدريب عليها ومعرفة أهميتها تمكن اللاعب من أداء المهارات بفاعلية وإتقان. (٩ : ٤٢)

وقد لاحظ الباحثون إنخفاض مستوى القدرات التوافقية لديهم والذي ينعكس بالسلب على تطور الجوانب المهارية والبدنية والخطئية لبراعم كرة القدم، مما استدعى الباحثون محاولة إلقاء الضوء للتعرف على القدرات التوافقية الخاصة بالبراعم والبحث عن أختبارات لقياس تلك القدرات تتناسب مع تلك المرحلة السنية ،وتصميم برنامج تدريبي لتنمية تلك القدرات ومعرفة تأثيرها على بعض الأداءات المهارية المركبة مما يسهم فى استفاده المدربين والعاملين فى مجال تدريب براعم كرة القدم من نتائج هذا البحث،تطوير القدرات التوافقية ،والاداءات المهارية من خلال تصميم وبناء البرامج التدريبية والتخطيط لها بأسلوب علمى .





أهداف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي بهدف التعرف على:

التعرف على تأثير تنمية القدرات التوافقية على بعض الأداءات المهارية المركبة لبراعم كرة القدم بدولة الكويت

فروض البحث:

توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج اختبارات الاداءات المهارية قيد البحث بين قياسات البحث الثلاثة لصالح القياسين البيني والبعدي

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبة لطبيعة البحث .

مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث من براعم نادي الكاظمية للموسم الرياضي ٢٠١٨/٢٠١٩ م وعددهم

(٣٠ برعم)

عينة البحث :

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم كرة القدم تحت ١٢ سنة بنادي الكاظمية الرياضي موسم ٢٠١٨-٢٠١٩ ، وقد اشتملت عينة البحث على عدد ٢٠ برعم تحت ١٢ سنة كعينة اساسية بالاضافة الى عدد ١٠ براعم من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية كعينة للدراسة الاستطلاعية .

جدول (١)

تجانس عينة البحث التجريبية في بعض متغيرات النمو المتوسط الحسابي والانحراف المعياري
ن=٢٠
والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات النمو

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١١.٩٦	٠.٩١٥	١٢.٠٠	٢.٧٧
الطول	سنتيمتر	١٤٥.٦٥	٦.٥٧	١٤٥.٠٠	٠.٠٩٣
الوزن	كيلوجرام	٣٩.٢٠	٥.٩٥	٣٧.٥٠	٠.٤٦٣

يتضح من جدول (١) إن قيم معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٠٩٣ ، ٢.٧٧) أي أنها

تراوحت ما بين (±٣) الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع وتجانس العينة التجريبية في متغيرات



النمو قيد البحث. وقد قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية والاداءات الحركية المركبة كما توضح الجداول التالية :

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

لعينة البحث في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث

ن=٢٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	ميل الجذع أماما اسفل	سم	٦.٩٥	٠.٦٨٦	٧.٠٠	٠.٦٣٠
٢	الوثب العمودي	سم	٢١.٦٠	١.٣٥	٢٢.٠٠	٠.٢٦٠
٣	القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة	ث	١.٨٨	٠.١٢٥	١.٩٠	٠.١١٣
٤	اختبار التميريه الحائطية على حائط التدريب	ث	١٢.٩٧	٠.٢٠٤	١٢.٩٠	١,٠٦

يتضح من جدول (٢) ان قيم معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٢٦٠ ، ١.٠٦) أى انها تراوحت ما بين (±٣) الامر الذى يشير الى إعتدالية توزيع وتجانس العينة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

لعينة البحث في بعض القدرات التوافقية قيد البحث

ن=٢٠

م	القدرات التوافقية	الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	الاتزان الحركى	الجري الزجراجى بالكرة من بين الأقماع داخل الحارة	٨.٢٧	٠.١٦٢	٨.٢٥	٠.٧٠٦
٢	تحديد الوضع	الجري بالكرة ثم الوثب من فوق المقعد السويدي	١٥٤.٢٥	١٠.٤٢	١٥٢.٥٠	٠.٨٦٢
٣	سرعه رد الفعل	القدرة على تصويب الكرة في أقل زمن ممكن	٤.٠٩	٠.١٨٩	٤.١٠٠	٠.٤٦٦
٤	القدرة على بذل الجهد	القدرة على بذل الجهد	١٠٤.٧٥	٥.٧٢	١٠٥.٠٠	٠.٤٧٤
			١٢٠.٥٠	٥.٥٩	١٢٠.٠٠	٠.٤١٦
٥	ربط حركى	الاستلام مع الدوران ثم الجري ثم التصويب	٨.١٦	٠.١٥٠	٨.١٠	٠.٣٠٨

يتضح من جدول (٣) ان قيم معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٣٠٨ ، ٠.٨٦٢) أى انها تراوحت ما بين (±٣) الامر الذى يشير الى إعتدالية توزيع وتجانس العينة التجريبية فى متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث.



جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

لعينة البحث في بعض المتغيرات المهارية المركبة قيد البحث

ن = ٢٠

م	الاداءات المهارية المركبة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	استلام ثم تمرير	الزمن	٤.٠٢	٠.١٤٦	٤.١٠	٠.٨٥
٢	استلام ثم تصويب	الزمن	٤.٠٤	٠.١٤٦	٤.١٠	٠.٣٩
٣	استلام ثم جرى ثم تمرير	الزمن	٦.٧٠	٠.١٤٩	٦.٧٠	٠.٧٩
٤	استلام ثم جرى ثم تصويب	الزمن	٦.٧٩	٠.٢٢١	٦.٨٠	٠.٥٧
٥	استلام ثم مراوغة ثم تمرير	الزمن	٨.١٣	٠.٣٠٨	٨.١٠	٠.٨٧
٦	استلام ثم مراوغة ثم تصويب	الزمن	٨.٠٦	٠.٢١٤	٨.٠٥	٠.٠٩

يتضح من جدول (٤) ان قيم معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٠٩١، ٠.٨٦٥) أى انها تراوحت ما بين (±٣) الامر الذى يشير الى إعتدالية توزيع وتجانس العينة التجريبية فى المتغيرات المهارية قيد البحث.

وسائل جمع البيانات :

أستخدم الباحث فى جمع البيانات والمعلومات المتعلقة بهذا البحث الادوات التالية:

- أدوات الدلالة :على معدلات النمو
- العمر الزمنى : الرجوع إلى تاريخ الميلاد " لأقرب شهر "
- ارتفاع القامة : بواسطة جهاز الرستاميتز " لأقرب سنتيمتر "
- وزن الجسم : بواسطة الميزان الطبى " لأقرب ١٠٠ جرام "

الصفات البدنية والاختبارات البدنية قيد البحث :

قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية الحديثة العربية والاجنبية والتي لها علاقة وثيقة بمتغيرات البحث وكذلك الدراسات المرتبطة بالبحث.

الأدوات المستخدمة في قياسات متغيرات البحث:

- _ استمارات تسجيل البيانات.
- _ اقماع بلاستيك.
- _ اطباق بلاستيك.
- _ مقاعد سويدية.
- _ كرات قدم.
- _ ملعب كرة قدم.
- _ جهاز لقياس ارتفاع القامة (سم) . رستاميتز .
- _ ميزان طبى معاير لقياس الوزن (كجم).





_ شريط قياس بالسم. _ ساعات إيقاف (١/١٠ ثانية)

الدراسات الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من ٢٥ / ٨ / ٢٠١٢م، إلى ٢٦ / ٨ / ٢٠١٢م وذلك لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق-الثبات) للاختبارات قيد البحث
المعاملات العلمية (الصدق - الثبات):

الصدق :

قام الباحثون بحساب الصدق عن طريق صدق التمييز بين مجموعتين إحداهما مميزة وهي الأكبر سناً من ناشئي فريق تحت ١٥ سنة الكاظمية وعددهم ١٠ لاعبين (تحت ١٥ سنة) والأخرى أقل تميزاً (عينة الدراسة الاستطلاعية) حيث تم تطبيق الاختبارات البدنية، التوافقية، المهارية قيد البحث على المجموعتين .

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدنية

$$١٠ = ٢ = ١ ن$$

م	المتغيرات البدنية	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت)
		١س	١ع±	٢س	٢ع±	
١	المرونة	٨.٩٣	٠.٩٦	٦.٩٣	٠.٧٠	*٦.٥٠
٢	القوة المميزة بالسرعة	٢٧.٠٠	١.٧٧	٢١.٣٣	١.٢٣	*١٠.١٥
٣	سرعة الاستجابة	١.٦٢	٠.١٠	١.٩٣	٩.٩٤	*٨.٣٩
٤	سرعة التردد الحركي	١٢.٠٩	٠.٢٣٣	١٣.٠٢	٠.٢١٦	١١.٢٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ١.٧٣

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المتميزة وغير المتميزة في جميع الاختبارات البدنية المستخدمة ولصالح المجموعة المتميزة، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٦.٥، ١١.٢٥) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ الأمر الذي يشير إلى صدق الاختبارات البدنية قيد البحث.



جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعة المميزة

$$١٠ = ٢ن = ١ن$$

والمجموعة غير المميزة في القدرات التوافقية

م	القدرات التوافقية	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت)
		١س	١ع±	٢س	٢ع±	
١	تحديد الوضع	١٨٦.٣٣	١١.٠٩	١٥٦.٠٠	١٠.٨٨	٧.٥٥
٢	الاتزان الحركي	٧.٤٧	٠.١٩٠	٨.٢٨	٠.١٧٤	١٢.١٠
٣	سرعة رد الفعل	٣.٤٧	٠.١٤١	٤.١٠	٠.١٨٦	١٠.٥٢
٤	القدرة على بذل الجهد	١٨متر	٥.٤١	١٠٤.٦٦	٥.١٦	٨.١١
		٢٢متر	٩٨.٣٣	٦.١٧	١٢١.٦٦	٥.٥٦
٥	الربط الحركي	٧.٦٤	٠.١٥٠	٨.١٧	٠.١٦٦	٩.٢٠

ينتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المتميزة وغير المتميزة في جميع اختبارات القدرات التوافقية المستخدمة ولصالح المجموعة المتميزة، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٧.٥٥، ١٢.١٠) وجميعها دالة احصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ الأمر الذي يشير إلى صدق اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث.

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعة المميزة

$$١٠ = ٢ن = ١ن$$

والمجموعة غير المميزة في الاداءات المهارية المركبة

م	الاداءات المهارية المركبة	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت)
		١س	١ع±	٢س	٢ع±	
١	استلام ثم تمرير	٣.١٦	٠.١٢	٤.١٢	٠.١٣	*١٩.٩٥
٢	استلام ثم تصويب	٣.٢١	٠.١٨	٤.١١	٠.٩٢٩	*١٠.٥٥
٣	استلام ثم جرى ثم تمرير	٥.٨٠	٠.١٥	٦.٦٨	٠.١٥	*٣.٩٩
٤	استلام ثم جرى ثم تصويب	٥.٧٦	٠.١٧	٦.٨٢	٠.٢٢	*٢.٨١
٥	استلام ثم مراوغة ثم تمرير	٧.٠٣	٠.٢٥	٨.١٦	٠.٣٤	*٢.٨٧
٦	استلام ثم مراوغة ثم تصويب	٦.٩٧	٠.٢١	٨.٠٨	٠.٢٣	*٣.٠٦

ينتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المتميزة وغير المتميزة في جميع الاختبارات المهارية المستخدمة ولصالح المجموعة المتميزة، لأمر الذي يشير إلى صدق الاختبارات المهارية قيد البحث.



الثبات :

قام الباحث بحساب الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق بفارق زمني ثلاثة أيام ،وذلك على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (١٠) لاعبين من نفس النادي وخارج عينة البحث الاساسية ،حيث تم تطبيق نفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الادوات والمساعدين ،وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الاول والثانى.

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين

ن = ١٠

التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات البدنية

م	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			س١	س٢	س٢±٢	س٢±٢
١	المرونة	سم	٦.٩٣	٦.٨٦	٠.٧٤٣	*٠.٨٠١
٣	القوة المميزة بالسرعة	سم	٢١.٣٣	٢١.٣٣	١.٢٣	*٠.٨١٣
٤	سرعة الاستجابة	ث	١.٩٣	١.٩٢	٠.٠٩٤	*٠.٩٤٢
٥	سرعة التردد الحركي	ث	١٣.٠٢	١٣.٠١	٠.٢٣٠	*٠.٩٩٥

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٥ ودرجات حرية (٩) = ٠.٦٠٢

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني

للاختبارات البدنية المستخدمة، الأمر الذي يشير إلى ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث.

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين

ن = ١٠

التطبيقين الأول والثاني للقدرات التوافقية

م	القدرات التوافقية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		س١	س٢	س٢±٢	س٢±٢
١	تحديد الوضع	١٥٦.٠٠	١٥٦.٦٦	١٠.٨٨	٨.٧٩
٢	الاتزان الحركي	٨.٢٨	٨.٢٧	٣.٧١	٣.٤٩
٣	سرعة رد الفعل	٤.١٠	٤.٠٩	٠.١٨٦	٠.١٩٠
٤	القدرة على بذل الجهد	١٠٤.٦٦	١٠٥.٠٠	٥.١٦	٤.٦٢
		١٢١.٦٦	١٢١.٦٦	٥.٥٦	٤.٨٧
٥	الربط الحركي	٨.١٧	٨.١٨	٠.١٦٦	٠.١٦٩

يتضح من جدول (٩) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني

للاختبارات القدرات التوافقية المستخدمة، حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (٠.٨٧٧).



٠.٩٨٣، وجميعها دالة احصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ الأمر الذي يشير إلى ثبات اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث.

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين

التطبيق الأول والثاني للاداءات المهارية المركبة

ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاداءات المهارية المركبة	م
	±٢ع	س٢	±١ع	س١		
*٠.٩٤٩	٠.١٢٦	٤.١٢	٠.١٣٣	٤.١٢	استلام ثم تمرير	١
*٠.٨٨١	٠.١٠٤	٤.١١	٠.٩٢٩	٤.١١	استلام ثم تصويب	٢
*٠.٩٤٤	٠.١٤١	٦.٧٠	٠.١٥٥	٦.٦٨	استلام ثم جري ثم تمرير	٣
*٠.٩٧٩	٠.٢٢٥	٦.٨٣	٠.٢٢٥	٦.٨٢	استلام ثم جري ثم تصويب	٤
*٠.٩٨١	٠.٣٨٥	٨.١٥	٠.٣٤١	٨.١٦	استلام ثم مراوغه ثم تمرير	٥
*٠.٩٣٥	٠.٢٣٥	٨.٠٨	٠.٢٣٢	٨.٠٨	استلام ثم مراوغه ثم تصويب	٦

يتضح من جدول (١٠) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المهارية المستخدمة، حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (٠.٩٨١، ٠.٨٨١) وجميعها دالة احصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ الأمر الذي يشير إلى ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث.

البرنامج التدريبي المقترح :

يهدف البرنامج التدريبي المقترح الى التعرف على تنمية القدرات التوافقية وتأثيرها على بعض الاداءات المهارية المركبة - لبراعم كرة القدم تحت ١٢ سنة.

أسس وضع البرنامج :

- تم ترتيب الوحدات التدريبية من السهل إلى الصعب (الحجم - الشدة - الكثافة) لملائمتها للمرحلة السنوية والمستوى المهارى للبراعم عينة البحث.
- تم تحديد مدة تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهى (١٠) أسابيع .
- تم تحديد عدد الوحدات التدريبية اليومية خلال الأسبوع بواقع (٤) وحدات تدريبية
- - تم تحديد زمن الوحدات التدريبية حيث بلغ متوسط زمنها ما بين ٤٨ : ١١٢ ق بدون الإحماء والختام ، وتم تحديد زمن الإحماء ب (١٥) ق والختام ب (٥) دقائق.
- تم تحديد طريقة التدريب الفترى بنوعية المنخفض والمرتفع للاستخدام في البحث.





- تم تحديد دورة الحمل الأسبوعية والفترية بتشكيل (١ : ٢) بمعنى أسبوع حمل متوسط يليه أسبوعين حمل مرتفع.

- تم التدرج بشدة الحمل التدريبي خلال البرنامج على النحو التالي :
- الأسبوع الأول ٥٠ % من مستوى اللاعبين (٢٤٠ ق) .
 - الأسبوع الثاني زيادة ١٠ % عن زمن الأسبوع الأول (٢٦٤ ق) .
 - الأسبوع الثالث زيادة ١٠ % عن زمن الأسبوع الثاني (٢٩٠ ق) .
 - الأسبوع الرابع مساوي لزمن الأسبوع الثاني (٢٦٤ ق) .
 - الأسبوع الخامس مساوي لزمن الأسبوع الثالث (٢٩٠ ق) .
 - الأسبوع السادس زيادة ١٠ % عن زمن الأسبوع الخامس (٣١٩ ق) .
 - الأسبوع السابع مساوي لزمن الأسبوع الخامس (٢٩٠ ق) .
 - الأسبوع الثامن مساوي لزمن الأسبوع السادس (٣١٩ ق) .
 - الأسبوع التاسع يزيد بنسبة ١٠ % عن الأسبوع الثامن (٣٥١ ق) .
 - الأسبوع العاشر مساوي لزمن الأسبوع الثامن (٣١٩ ق) . (١٢٣:٢)

- تم تحديد الزمن الكلي للبرنامج التدريبي حيث بلغ ٢٩٤٦ دقيقة بواقع ٤٤٢ دقيقة للجزء البدني بنسبة ١٥ % ، ١٠٣١ دقيقة لتنمية القدرات التوافقية بنسبة ٣٥ % ، ١٠٣١ دقيقة لتنمية الاداءات المهارية المركبة بنسبة ٣٥ % و ٤٤٢ دقيقة للارتقاء بمستوى الأداء الخططي بنسبة ١٥ % باستخدام طريقتي التدريب الطولي والعرضي والجداول أرقام (١٦ ، ١٨ ، ٢٠ ، ٢٢)
توضح التوزيع الزمني والنسبي ومحتوى البرنامج بالتفصيل .

جدول (١١)

التوزيع الزمني بالنسبة المئوية والدقائق لجوانب البرنامج التدريبي ككل

جوانب الإعداد	النسبة المئوية	الزمن (بالدقائق)	الإجمالي
الإعداد البدني	١٥%	٤٤٢ق	٢٩٤٦ق
القدرات التوافقية	٣٥%	١٠٣١ق	
الإعداد المهارى	٣٥%	١٠٣١ق	
الإعداد الخططي	١٥%	٤٤٢ق	



جدول (١٢)

توزيع مكونات الإعداد البدني بالنسبة المئوية والدقائق

الإجمالي	الزمن بالدقائق	النسبة المئوية	المكونات البدنية
٤٤٢ق	٨٨ق	%٢٠	مرونة
	١٣٣ق	%٣٠	قوة مميزة بالسرعة
	٨٨ق	%٢٠	سرعة استجابة
	١٣٣ق	%٣٠	سرعة تردد حركي

تطبيق الدراسة الأساسية:

القياس القبلي:

تم إجراء القياسات القبلية خلال الفترة من ٢٠١٢/٨/٣١م إلى ٢٠١٢/٩/٢م وذلك للمجموعة التجريبية لبراعم كرة القدم تحت ١٢ سنة بنادي الشرقية الرياضي، وقوامها ٢٠ برعم وذلك في ملعب نادي الشرقية الرياضي وستاد الجامعة.

تطبيق التجربة الأساسية:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (١٠) عشرة أسابيع خلال الفترة من ٢٠١٢/٩/٨م إلى ٢٠١٢/١١/٢٣م على عينه البحث.

القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي لعينه البحث من يوم الأحد ٢٠١٢/١١/٢٥م إلى يوم الثلاثاء ٢٠١٢/١١/٢٧م، وبعد تطبيق البرنامج التدريبي قد تم جمع البيانات وتنظيمها وجدولتها وإخضاعها للمعالجة الإحصائية.

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- معامل الالتواء - معامل الارتباط: - اختبار "ت": - اختبار تحليل التباين: (ف)
- اختبار اقل فرق معنوى : L.S.D نسب التحسن :



عرض النتائج:

جدول (١٣)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - بيني - بعدي)
في الاداءات المهارية المركبة لعينه البحث

قيمة (ف)	متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	مصدر التباين	بيانات إحصائية الاداءات المهارية المركبة
٢٥٧.٧٧	٤.٦٤	٩.٢٩	٢	بين المجموعات	استلام ثم تمرير
	٠.٠١٨	١.٠٧	٥٧	داخل المجموعات	
١٥٥	٤.٠٣	٨.٠٧	٢	بين المجموعات	استلام ثم تصويب
	٠.٠٢٦	١.٥٠	٥٧	داخل المجموعات	
١٦٦.١٥	٤.٣٢	٨.٦٥	٢	بين المجموعات	استلام ثم جرى ثم تمرير
	٠.٠٢٦	١.٥١	٥٧	داخل المجموعات	
١٤١	٥.٦٤	١١.٢٨	٢	بين المجموعات	استلام ثم جرى ثم تصويب
	٠.٠٤٠	٢.٢٩	٥٧	داخل المجموعات	
٧٧.٥٢	٦.٥٩	١٣.١٩	٢	بين المجموعات	استلام ثم مراوغه ثم تمرير
	٠.٠٨٥	٤.٨٦	٥٧	داخل المجموعات	
١٣٠	٦.١١	١٢.٢٢	٢	بين المجموعات	استلام ثم مراوغه ثم تصويب
	٠.٠٤٧	٢.٧١	٥٧	داخل المجموعات	

ينتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة احصائيا بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي-بيني-بعدي) في الاداءات المهارية المركبة حيث تراوحت قيمة ف المحسوبة ما بين (٢٥٧.٧٧، ٧٧.٥٢) وجميعها دالة احصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ولذلك سيقوم الباحث بحساب دلالة الفروق بين قياسات البحث باستخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الثلاثة (قبلي - بيني - بعدي) في الاداءات المهارية المركبة لعينه البحث

قيمة L.S.D	فروق المتوسطات		المتوسط	القياسات	الاداءات المهارية المركبة
	بعدي	بيني			
٠.٠٨٥	*٠.٩٦	*٠.٤٤	٤.٠٩	قبلي	استلام ثم تمرير
	*٠.٥٢		٣.٦٥	بيني	
			٣.١٣	بعدي	
٠.١٠٢	*٠.٨٩	*٠.٣٥	٤.٠٤	قبلي	استلام ثم تصويب
	*٠.٥٤		٣.٦٩	بيني	
			٣.١٥	بعدي	





٠.١٠٢	*٠.٩٣	*٠.٤٥	٦.٧٠	قبلي	استلام ثم جرى ثم تمرير
	*٠.٤٨		٦.٢٥	بيني	
			٥.٧٧	بعدي	
٠.١٢٧	*١.٠٦	*٠.٦٢	٦.٧٩	قبلي	استلام ثم جرى ثم تصويب
	*٠.٤٤		٦.١٧	بيني	
			٥.٧٣	بعدي	
٠.١٨٥	*١.١٥	*٠.٥٢	٨.١٣	قبلي	استلام ثم مراوغه ثم تمرير
	*٠.٦٣		٧.٦١	بيني	
			٦.٩٨	بعدي	
٠.١٣٧	*١.١١	*٠.٥٣	٨.٠٦	قبلي	استلام ثم مراوغه ثم تصويب
	*٠.٩٤		٧.٥٣	بيني	
			٦.٩٥	بعدي	

يوضح جدول (١٤) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الثلاثة (قبلي . بيني . بعدي) في الاداءات المهارية المركبه (استلام ثم تمرير . استلام ثم تصويب . استلام ثم جرى بالكره ثم تمرير . استلام ثم جرى بالكره ثم تصويب . استلام ثم مراوغه ثم تمرير . استلام ثم مراوغه ثم تصويب) حيث يتضح أن الفروق المعنوية الناتجة في تلك الاداءات المهارية المركبه بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي . بيني . بعدي) راجعه الى الفروق المعنويه بين متوسطات القياس البعدي عن متوسطات كلا من القياس القبلي والبيني لصالح متوسطات القياس البعدي بالاضافة الى الفروق المعنويه بين متوسطات القياس البيني عن متوسطات القياس القبلي لصالح متوسطات القياس البيني .

جدول (١٥)

نسب التحسن بين متوسطات القياسات الثلاثة (قبلي - بيني - بعدي)

في الاداءات المهارية المركبه لعينه البحث

نسب التحسن بين متوسطات القبلي والبعدي			نسب التحسن بين متوسطات البيني والبعدي			نسب التحسن بين متوسطات القبلي والبيني			نسب التحسن الاداءات المهارية المركبه
نسب التحسن %	بعدي	قبلي	نسب التحسن %	بعدي	بيني	نسب التحسن %	بيني	قبلي	
٪٢٣,٤	٣,١٣	٤,٠٩	٪١٤,٢	٣,١٣	٣,٦٥	٪١٠,٧	٣,٦٥	٤,٠٩	استلام ثم تمرير
٪٢٢,٠	٣,١٥	٤,٠٤	٪١٤,٦	٣,١٥	٣,٦٩	٪٨,٦٦	٣,٦٩	٤,٠٤	استلام ثم تصويب
٪١٣,٨	٥,٧٧	٦,٧٠	٪٧,٦٨	٥,٧٧	٦,٢٥	٪٦,٧١	٦,٢٥	٦,٧٠	استلام ثم جرى بالكره ثم تمرير
٪١٥,٦	٥,٧٣	٦,٧٩	٪٧,١٣	٥,٧٣	٦,١٧	٪٩,١٣	٦,١٧	٦,٧٩	استلام ثم جرى بالكره ثم تصويب
٪١٤,١	٦,٩٨	٨,١٣	٪٨,٢٧	٦,٩٨	٧,٦١	٪٦,٣٩	٧,٦١	٨,١٣	استلام ثم مراوغه ثم تمرير
٪١٣,٧	٦,٩٥	٨,٠٦	٪٧,٧٠	٦,٩٥	٧,٥٣	٪٦,٥٧	٧,٥٣	٨,٠٦	استلام ثم مراوغه ثم تصويب





يوضح جدول (١٥) نسب التحسن بين متوسطات القياسات الثلاثة (قبلي- بيني- بعدى) فى المتغيرات البدنيه عينه البحث حيث يتضح من الجدول ان نسب التحسن ما بين القياس القبلى والبينى تراوحت ما بين ٦.٣٩٪، ١٠.٧٥٪ وبين القياس البينى والبعدى تراوحت ما بين ٧.١٣٪، ١٤.٦٣٪. وبين القياس القبلى والبعدى تراوحت ما بين ١٣.٧٧٪، ٢٣.٤٧٪ وكان اعلى نسبه تحسن فى استلام ثم تمرير يليه استلام ثم تصويب يليه استلام ثم جرى بالكره ثم تصويب يليه استلام ثم مرواغه ثم تمرير يليه استلام ثم جرى بالكره ثم تمرير يليه استلام ثم مرواغه ثم تصويب.

مناقشة النتائج:

للتحقق من صحة الفرض والذي ينص على : ((توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج اختبارات الاداءات المهارية قيد البحث بين قياسات البحث الثلاثة لصالح القياسين البينى والبعدى)).

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي-بيني- بعدى) فى جميع الاداءات المهاريه المركبه قيد البحث (استلام ثم تمرير- استلام ثم تصويب - استلام ثم جرى بالكره ثم تمرير- استلام ثم جرى بالكره ثم تصويب - استلام ثم مرواغه ثم تمرير- استلام ثم مرواغه ثم تصويب)

كما يتضح من جدول (١٥) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الثلاثة (قبلي- بيني- بعدى) فى تلك المتغيرات ،حيث يتضح ان الفروق المعنويه الناتجه راجعه الى الفروق المعنويه بين متوسطات القياس البعدى عن متوسطات كلا من القياس القبلى والبينى لصالح متوسطات القياس البعدى بالاضافه الى الفروق بين متوسطات القياس البينى عن متوسطات القياس القبلى لصالح متوسطات القياس البينى .

يرجع الباحث ذلك إلى استخدامه فى البدايه لاسلوب الشرح اللفظى المختصر للمهارات المركبه قيد البحث والمطلوب تنميتها وكذلك اعطاء النموذج والالتزام بتقديم مجموعة من التدريبات المترجحة من السهل للصعب والممارسة والتكرار من البراعم وتصحيح الأخطاء من المدرب، وذلك بالإضافة إلى التنافس المستمر بين البراعم لتقديم الأفضل كل ذلك يتيح للبراعم فرصة الاتقان مما يؤثر إيجابياً في كفاءة الأداء التوافقى والمهاري واستيعاب القدرات التوافقية والاداءات المهاريه قيد البحث".





ويتفق مع ما سبق مع ما أشار إليه كل من عبد الحميد شرف (١٩٩٥) (٢٤)، أسامه راتب (١٩٩٩) (٥) في أن ناشئ هذه المرحلة تتطور لديه أداء القدرات الحركية ويزداد التوافق بين العضلات والأعصاب، لذا فالتمرينات المركبة تفيد البراعم كثيراً في هذا الاتجاه.

ويتفق ما سبق مع نتائج دراسة عبد الباسط عبد الحلیم (١٩٩٨) (٢٢) حيث اتفقت نتائج دراستهم على أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي في تنمية الأداءات الحركية المركبة.

الاستخلاصات :

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء أهداف وفروض البحث توصل الباحث على الاستخلاصات التالية:

- البرنامج التدريبي المصمم أثر ايجابيا على تنميه الاداءات المهاريه المركبه قيد البحث (الاستلام ثم التمرير - الاستلام ثم التصويب - الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير - الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب - الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير - الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب).

- تراوحت نسب التحسن في الأداءات المهارية ما بين (٢٣.٤٧٪ ، ١٣.٧٧٪) وكانت أعلى نسبه تحسن في الأداء " استلام ثم تمرير"، وأقلها الأداء "استلام ثم مراوغة ثم تصويب".

التوصيات :

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستخلاصات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بالآتي:

١ - استخدام البرنامج التدريبي المصمم على براعم كرة القدم تحت ١٢ سنة لتنميه القدرات التوافقية والاداءات المهاريه المركبه قيد البحث.

٢- استخدام الاختبارات التي قام الباحث بانقائها لتحديد مستوى القدرات التوافقية والاداءات المهاريه المركبه للمرحلة السنية تحت ١٢ سنة.

٤- الاسترشاد بالأسس العلمية في بناء وتصميم البرامج التدريبية الخاصة لبراعم كرة القدم.

٥- ضرورة اهتمام المدربين بنوعية القدرات التوافقية والاداءات المهاريه المركبه ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً .





المراجع

- ١- ابراهيم شعلان، عمرو أبو المجد: إستراتيجية الدفاع في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، إبراهيم شعلان : فسيولوجية التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٥م.
- ٣- أبو العلا عبد الفتاح، إبراهيم شعلان: فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م
- ٤- أسامة كامل راتب ، إبراهيم عبد ربه خليفة: النمو والدفاعية فى توجيه النشاط الحركى للطفل والانشطة الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩م.
- ٥- أسامة كامل راتب: النمو الحركى مدخل النمو المتكامل للطفل والمراهق، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٦- اسلام مسعد على: تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلى العصبى على فاعلية الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم ، رساله ماجستير ،كلية تربية رياضية ،جامعه المنصورة ،٢٠٠٧م.
- ٧- أمر الله أحمد البساطي: دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة "المندمجة" في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة ،رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٤م.
- ٨- أمر الله البساطى : التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٦م.
- ٩- انفورغ ريتز : مدخل الى نظريات وطرق التدريب العامة ، ترجمة يورغن شلايف ، كلية التربية الرياضية ، جامعة لايبزج ، المانيا ١٩٩٤م.
- ١٠- السيد عبد المقصود : نظريات الحركة ، مطبعة الشباب الحر، بور سعيد ، ١٩٨٦م.
- ١١- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضى، الجوانب الاساسية للعملية التدريبية، مكتب الحساء، القاهرة، ١٩٩٤م.

12- Zak, St., Duda, H.: Level of Coordinating Ability but Efficiency of Game of Young Football Players, 2000





- 13- DIETRICH HARRE: principles of sports training , 3rd ed , human kinetics , new york , (usa) , 2004 .
- 14- Glasauer, G.: Koordinationstraining im Basketball. Von Ressourcen über Anforderungen zu Kompetenzen, Dissertation, Verlag Dr. Kovač, Hamburg, 2003.
- 15-Hirtz. p Thomas,s . (1977) zur Entwicklung und struktur koordinativ-motorischernleistungsverassierungen von teilnehmern am ausser leistungsyourau sstzung unterrichtichen sport. In körpereziehung , fachzeitschritf für sportleher , trainer, und üungsleiter in kindr – und jugendsport.
- 16-Hohmann, A., Lames, M & Letzelter, M. (2002): Einführung in die Trainingswissenschaft, (2. Aufl.), Limpert,

