



” تأثير استخدام التدريبات التوافقية علي مستوى أداء بعض المهارات الأساسية

لناشئء كرة القدم ”

أ.م.د/ طارق عبدالمنعم علي

أ.م.د/ إلهام احمد حسنين

الباحث /أحمد السادات حمدي

ان رياضه كرة القدم تتصف بالتغير المستمر والسريع في التوقيت والاداء الحركي، كما انها تعتبر من الالعاب التنافسية ذات المواقف المتغيرة حيث تحتوي على العديد من المهارات الأساسية المختلفة سواء كانت بالكرة او بدونها، مفرده او مركبه بما يستلزم توافق وتناسق في العمل بين الجهازين العصبي والعضلي اثناء الاداء المهاري والخططي وذلك لاتخاذ القرار المناسب في التوقيت والمكان والاتجاه المناسب" (٦ : ٤٨).

ويوضح "مفتى إبراهيم" (٢٠١٣م) أن كرة القدم تتطور يوماً بعد يوم نظراً لظهور الجديد في كافة مجالات إعداد اللاعب والفريق الأمر الذي يتطلب مواكبة ذلك التطور حتى يكون أداء كل من اللاعب والفريق على المستوى المناسب. (٨ : ٥)

ويرى "محمد لطفى" (٢٠٠٦م) أن توافر مستوى جيد من القدرات التوافقية لدى اللاعب يؤدي إلى اختزال الزمن اللازم لتعلم واكتساب المهارات الحركية، وبالتالي يتم أداء المهارات الحركية بشكل اقتصادي في الطاقة المبذولة، كما أن المستوى التوافقي العالي يمكن اللاعب من تنوع الأداء المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية. (١١ : ١٢٤)

وفي كرة القدم الحديثة يلعب الأداء الخططي الهجومي دوراً كبيراً في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق .

حيث يذكر حسن أبو عبده (٢٠١٩م) " أن ذلك نتيجة لقدرة اللاعبين على التحرك بوعي وفهم وإدراك حسب ظروف ومقتضيات المباراة بهدف تحقيق الفوز" (٢ : ١٧٩)

ويرى عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م) أن لكرة القدم قدراتها التوافقية الخاصة بها أثناء أداء المهارات ، حيث تنبثق للقدرات 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 والمتمثلة في القدرات البدنية والمهارية والخططية وال نفسية ، وإذا ما تم التنسيق بين هذه المكونات أمكن تحقيق أعلى مستوى من التوافق الحركي . (٩ : ٣٢)



كما تشير "إيناس عبد اللطيف" (٢٠٠٩م) أن القدرات التوافقية تعتبر الأساس الأول الذي تبني عليه عملية اكتساب وإتقان المهارات الحركية الضرورية والتي تمكن الرياضي من ربط ودمج أجزاء المهارة أو أكثر من مهارة في إطار واحد وأدائها في تناسق وتسلسل وكفاءة عالية دون إحداث أي خلل أو ارتباك في الأداء الحركي وبالتالي فهي تمثل حلقة أساسية من حلقات سلسلة عوامل الإنجاز. (٣:١)

يذكر "ممدوح إسماعيل" (٢٠١٥م) أن المهارات الأساسية تختلف باختلاف الألعاب الرياضية إذ أن لكل لعبة سواء أكانت جماعية أم فردية خصوصيتها . وتعني المهارات الأساسية الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي إلى غرض معين في إطار قانون اللعب ، على هذا الأساس ولكي يصبح اللاعب جيدا عليه أن يتدرب على المهارات الأساسية حتى يصبح أداء المهارة مثل عادة أخرى تتعود عليها. (١٤ : ١٥٨)

كما يشير خالد حمودة (٢٠١٥م) أن المهارات الهجومية الفردية بالكرة المحور الأساسي للعبة وأكثرها حساسية لأنها تأخذ وقت وجهد وفكر المدرب على مدار السنة التدريبية سواء بغرض تعليمها أو الارتقاء بمستوي إتقانها. (٤ : ٤٠)

ويرى ياسر محفوظ (٢٠٠٨) أن كرة القدم تحتوى على العديد من المهارات الأساسية المختلفة سواء كانت بالكرة أو بدون كرة والتي يتم تأديتها تحت ضغوط وظروف متغيرة بصورة منفردة أو مركبة ، مما يستلزم توافق وتناسق في العمل بين الجهازين العصبي والعضلي أثناء الأداء المهارى لإتخاذ القرار المناسب في التوقيت والمكان والإتجاه المناسب . (١٦ : ١)

ويشير "حسن أبو عبدة" (٢٠٠٩م) بأن كرة القدم تعتبر من الأنشطة الرياضية التي حظيت في الآونة الأخيرة في العالم باهتمامات ودراسات متعددة في مجال تطبيق النظريات العلمية الحديثة، لكي يحقق لاعب كرة القدم أعلى مستوى من الاداء خلال المباريات يجب أن يعد اعدادا فنيا متكاملًا في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم الحديثة والتي تتطلب مستوى عاليا من الكفاءة المهارية. (٣:٩)

تعتبر لعبة كرة القدم من الألعاب جماعية ذات الشعبية الكبيرة في جميع أنحاء العالم ويحرص الكثير علي مشاهدته مبارياتها ونظرا لما تتميز به من مجهود للذي يبذلها اللاعبون داخل الملعب حيث كبر مساحه وطول زمن المباراة . ومن خلال متابعة مباريات كرة القدم والبطولات والدوريات لاحظ للباحثون ان بعض المدربين لا يستخدمون للتدريبات التوافقية المرتبطة بتطوير مستوى اداء المهارات الأساسية لناشئي كره القدم والبعض الآخر أغفل



أهميه التدريبات التوافقية مما قد يؤدي الي وجود قصور في مستوى أداء المهارات الأساسية الذي يظهر بوضوح في أداء الناشئين أثناء المنافسات وان إغفال دورها بيؤدي إلي الهزيمة وبالتالي الخروج من البطولات والمسابقات وان من أكثر الطرق التي قد تؤدي إلي تنمية مستوى الأداء المهارات الأساسية هي تدريبات التوافقية وهذا ما دفع للباحثون إلي محاولة استخدام تلك للتدريبات ومعرفة تأثير تلك للتدريبات علي مستوى الأداء للمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم فأن النتيجة قد تكون بالدرجة المطلوبة وهذا ما يهدف إليه البحث للاستفادة به تطبيقيا في ضوء ما يمكن ان تسفر عنه النتائج

أهمية البحث والحاجة إليه:

يمكن أن تتمثل أهمية البحث والحاجة إليه في :

- ١- تقديم أحدث الطرق في التدريب الرياضي في مجال كره القدم.
- ٢- حث المدربين على تطوير الطرق التدريبية القديمة.
- ٣- استخدام نتائج البحث في وضع برامج تدريبية باستخدام تدريبات التوافقية .
- ٤- يسهم في تقديم معلومات جديدة عن تدريبات التوافقية ومدى فعاليتها على ومستوي أداء المهارات الأساسية في كرة القدم.
- ٥- مواكبة التطور العلمي في مجال التدريب الرياضي الحديث.
- ٦- التحقق من تأثير استخدام تدريبات التوافقية في تنمية مستوى أداء المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم .
- ٧- فتح الابواب امام مدربي كرة القدم لوضع برامج ابتكارية من خلال التدريبات التوافقية واظهار ذلك في المباريات.
- ٨- تطبيق التدريبات التوافقية لتطوير وتحسين مستوى الأداء المهارات الأساسية بطرق ووسائل تناسب الناشئين خالية من الملل وادراجها في برامج تدريب كرة القدم.

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلي تحسين مستوى (أداء) بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم بأستخدام التدريبات التوافقية .

فرض البحث :

١- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث لصالح القياس البعدي



بعض المصطلحات المستخدمة في البحث :

١- التدريبات التوافقية : Harmonic exercises

هي مستوى قدرة الفرد على الربط بين عدد من القدرات المنفصلة والتنسيق وسرعة الربط لعدد من المهارات الحركية في إطار حركي توافقي واحد والقدرة على التغيير من مهارة لأخرى بسلاسة وانسيابية مع بذل اقل جهد ممكن. (١٣:٦)

٢- المهارات الأساسية : Basic offensive skills

القاعدة التي يتأسس عليها البناء التكويني للعب الهجومي كله ومن ثم فإن الاهتمام هي بها من حيث تعلمها على أسس علمية سليمة وتمييزها طبقاً لخطوات التعليم والتدريب على هذه المهارات (١٥ : ١٩)
الدراسات السابقة :

اولا : الدراسات العربية :

١- دراسة طارق عبد المنعم علي (٢٠١٨) (٨) بعنوان : تأثير استخدام التدريبات التوافقية على تنمية مستوي مهاره التصويب بوجه القدم الامامي لناشئي كره القدم وهدفت الدراسة إلى معرفة تأثير استخدام التدريبات التوافقية على تنمية مستوي مهاره التصويب بوجه القدم الامامي لناشئي كره القدم واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار العينه بالطريقه العمدية من ناشئي نادي ديروط الرياضي من مواليد ١٩٩٩م وبلغ حجم العينه ٣٠ ناشئي للموسم الرياضي ٢٠١٧_٢٠١٨م وتم استخدام اختبارات معينه لقياس مهاره التصويب بوجه القدم الامامي وكذلك للتدريبات التوافقية بالكره وبدونها وكان من نتائج التدريبات التوافقية تحسن مهاره التصويب من الثبات ومن الحركه .

٢- دراسة "يحيي نور الدين" (٢٠١٣م) (١٧)، بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام القدرات التوافقية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة لإتخاذ القرار الخططي لناشئي كرة القدم"، وإستهدفت الدراسة التعرف على تأثير البرنامج المقترح باستخدام القدرات التوافقية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة لإتخاذ القرار الخططي لناشئي كرة القدم، وبلغ حجم العينة (٢٨) لاعب، وإستخدم المنهج التجريبي، وكان من أهم النتائج أن التدريبات التوافقية والبدنية والأداءات المهارية المركبة التي إحتوى عليها البرنامج لها تأثير فعال على تحسّن مستوى القدرات التوافقية والمتغيرات البدنية ورفع مستوى الأداء المهارى المركب والقدرة على إتخاذ القرار الخططي .



٣- دراسة " ضياء فتحي سيد " (٢٠١١م) (٧)، بعنوان تطوير بعض القدرات التوافقية وتأثيرها على مهارات السيطرة لناشئ كرة القدم " واستهدفت الدراسة إلى تحسين مستوى أداء مهارات السيطرة لناشئ كرة القدم وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية لناشئ كرة القدم واستخدم الباحث المنهج التجريبي، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من نادي منوف الرياضي ،وبلغ حجم العينة ٣٠ ناشئاً ، وكانت أهم النتائج إن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي في تنمية عناصر القدرات التوافقية الحركية قيد البحث والتحسين في مستوى أداء مهارات السيطرة لناشئ كرة القدم .

٤- دراسة "محمد سيد عبد الرحيم" (٢٠٠٩م) (١٠)، بعنوان "برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية وأثره على الأداء المهاري المركب لناشئ كرة القدم"، وإستهدفت الدراسة تصميم برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية ومعرفة أثره على الأداء المهاري المركب لناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة، وبلغ حجم العينة (٢٥) ناشئ، وإستخدم المنهج التجريبي، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح أظهر تأثيراً إيجابياً في متغيرات القدرات التوافقية (الرشاقة- السرعة- الإتران- الإحساس الحركي) والأداء المهاري المركب (الإستلام ثم تمرير، الإستلام ثم جري ثم تمرير- الإستلام ثم مراوغة ثم تمرير- الإستلام ثم مراوغة ثم تصويب) لدى ناشئ المجموعة التجريبية.

٥- دراسة " سامي محمود طه " (٢٠٠٧م) (٥) بعنوان " برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية على فعالية ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم وأثره على مستوى أداء بعض المهارات المركبة لناشئ كرة القدم" ، بهدف التعرف على تأثير القدرات التوافقية على مستوى الأداء المهاري المركب للاعب كرة القدم الناشئين واستخدم المنهج التجريبي حيث تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وكان عددهم ٢٢ ناشئ ومن أهم النتائج إن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على القدرات التوافقية قيد البحث - (التوازن -الرشاقة - السرعة - الإحساس الحركي) ورفع مستوى الأداء المهاري المركب .

ثانيا : الدراسات الاجنبية :

٦- دراسة شو وآخرون chow et al (٢٠٠٧م) (١٩) بعنوان تأثير الاختلاف في امتلاك القدرات التوافقية على مستوى أداء مهارة ضرب الكرة للاعب المنتخب السنغافوري الأول، والتي هدفت التعرف إلى مدى تأثير الاختلاف في امتلاك القدرات التوافقية على مستوى أداء مهارة ضرب الكرة للاعب المنتخب السنغافوري الأول، حيث أجريت



الدراسة على عينة (١٥) لاعباً تم اختيارهم بطريقة عمدية، وخمسة لاعبين مستوى متقدم وجميعهم شاركوا لمدة (١٠) سنوات وأكثر مع المنتخب السنغافوري، وخمسة لاعبين مستوى متوسط ممن شاركوا لمدة لا تزيد عن (٥) سنوات، وخمسة لاعبين مستوى مبتدئ ممن لم يشاركوا في مباريات رسمية، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك فروقا واضحة ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المتقدمة والمتوسطة مع المجموعة المبتدئة لصالح المجموعة المتقدمة والمتوسطة، حيث أظهر اللاعبون في كلا المجموعتين درجة عالية من الدقة في المستويات الأربعة المحددة لضرب الكرة من على عارضة استخدمت في الاختبار كما أظهرت النتائج درجة عالية من التوافق بين المفاصل القريبة والبعيدة لكل من المجموعتين المتقدمة والمتوسطة.

٧- دراسة ويت كوزسكي (Witkowski (2005) (٢٠) بعنوان تأثير خصائص التوافق كميّار للتنبؤ بمستوى إنجاز لاعبي كرة القدم "والتي هدفت التعرف إلى خصائص التوافق كميّار للتنبؤ بمستوى إنجاز لاعبي كرة القدم " وقد أجريت الدراسة بهدف التعرف على خصائص التوافق لاستخدامه كميّار للتنبؤ بإنجاز لاعبي كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، واستمرت الدراسة لمدة ثلاث سنوات، وذلك بهدف التوصل إلى مجموعة من الاختبارات الحركية لمجموعة الخصائص التوافقية المحددة التي يمكن استخدامها في عمليات انتقاء للناشئين أو اللاعبين ذوي المستويات العليا وتحديد البارامترات لهذه الخصائص المختلفة استناداً إلى المعايير المقبولة، وتحديد مدى قدرة الاختبارات على التنبؤ بمستوى خصائص التوافق السبعة لدى الناشئين من (١٢_١٤) سنة، و(١٦_١٩) سنة، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن بطارية الاختبارات يمكن استخدامها في عمليات الانتقاء للناشئين أو اللاعبين ذوي المستويات العليا.

٨- دراسة اندرسون وآخرون Andersen et al (2004) (18) بعنوان تأثير التدريبات التوافقية على الحركات المتعاقبة في ضرب الكرة بالرأس، بهدف التعرف على الحركات المتعاقبة في ضرب الكرة بالرأس، وقد ركزت الدراسة على ضرب الكرة بالرأس من الحركة ولكن لم توضح إلى أي مدى تؤثر باقي أجزاء الجسم على أداء المهارة، وفي هذه الدراسة تم تقديم نموذج (بيوميكانيك) والذي يحلل ضرب الكرة بالرأس من القفز في المنافسة لإعطاء التصور الواضح لضربة الكرة بالرأس المزودة بالفاعلية وأوضحت الدراسة اتجاه لاعبي كرة القدم ذوي المهارة العالية أنهم يلعبون الكرة برأسهم بسرعة (١٣) ميلاً في الساعة وهذه النتيجة تشير إلى أن الرأس تتحرك بحرية. وبينت الدراسة



أيضاً أن حركة الذراع أظهرت الميزات الفردية ولم تعط أي ميزات عامة، وكانت حركة الأرجل من ناحية أخرى عاملاً هاماً في أداء المهارة. وكانت من أهم التوصيات أنه يجب على المدربين واللاعبين أن يركزوا على تنمية عضلات البطن والظهر والحوض وتقويتها، وينبغي ألا يضعوا أي قيود على الرأس، وحركة الذراع لزيادة فاعلية القفز.

إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج (التجريبي) باستخدام بواسطة القياس القبلي والبعدى نظراً لمناسبة لطبيعية البحث وتحقيق أهدافه، واعتمد هذا المنهج على وصف الظاهرة كما هي عليه في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها كيفاً ولايق عند مجرد جمع المعلومات والحقائق بل يهتم بتصنيفها وتحليلها ثم استخلاص النتائج

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

١- مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث ناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة بمحافظة الوادي الجديد وعددهم (١٥٠) لاعب المسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم وهم يمثلون أندية (مركز الخارجة - الداخلة - نادي الوادي الجديد - نادي القصر - نادي باريس الرياضي) لموسم ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م .

٢- عينة البحث :

يمثل عينة البحث ناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة مواليد (٢٠٠٧م) بمحافظة الوادي الجديد وعددهم (٣٠) لاعب المسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم وهم يمثلون أندية (مركز شباب الخارجة- نادي الوادي الجديد - نادي باريس الرياضي) لموسم ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ م ..

٣- أسباب اختيار العينة:

- أ- سماح إدارة النادي للباحثون بإجراء البحث.
- ب- موافقة مدرب الفريق بمعاونة للباحثون له في تدريب عينة البحث خلال تطبيق تدريبات التوافقية .
- ج- موافقة عينة البحث على تطبيق إجراءات البحث.
- د- انتظام عينة البحث في التدريب طوال العام.
- هـ- عينة البحث مسجلة بالاتحاد المصري لكرة القدم.
- و- سهوله تطبيق البرنامج عليهم.
- ز- توافر الامكانيات المادية (الملاعب ، الادوات)



تجانس وتوصيف عينة البحث:

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

والتفطح في (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) للعينة قيد البحث (ن=٣٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التفطح	معامل الالتواء
الطول	سم	١٥,٣٨	١٥	٠,٦١٩	٠,٤٥٤	٠,٤٢١
الوزن	كج	١٦٠,٨١	١٦١,٥٠	٦,٠٥٨	٠,٨٩٧	٠,٠٧٢
العمر الزمني	السنة	٤٨,٦٢	٤٩	٤,٩٢٤	١,٢٨٠	٠,١٢٥
العمر التدريبي	السنة	٢,٦٧	٢	٠,٨١٦	١,٠٢٢	٠,٧٤٠

يتضح من جدول (١) أن قيم الالتواء في متغيرات للدراسة (الطول - الوزن - العمر الزمني) تراوحت ما بين (٠.١٢٥ - ٠.٧٤٠)، وهذا يدل علي أن هناك تجانساً بين أفراد عينة الدراسة حيث إن جميع قيم معامل الالتواء تقع تحت المنحني الاعتدالي والذي تتراوح قيمته ما بين (٣±)، مما يدل علي اعتدالية التوزيع التكراري لأفراد العينة.

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث والقياس:

- جهاز رستا ميتر لقياس الطول بالسنتيمتر.
- ميزان طبي اليكتروني لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- ساعة إيقاف.
- أقماع.
- كرات قدم.
- مقعد سويدي.
- كرات طبية.
- صافرة.
- ملعب كرة قدم.
- الاستمارات :

- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء وعددهم (٧) مرفق (١)

- اختبارات المهارات الاساسية . مرفق (٥)

- استمارة جمع البيانات لأفراد العينة . مرفق (٩)



الدراسة الاستطلاعية الاولى:

تهدف الدراسة الاستطلاعية الاولى إلى التأكد من المعاملات العلمية (صدق - ثبات) لاختبارات المهارات الاساسية قيد البحث، وقد تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الاولى وقوامها (١٦) لاعب من خارج عينة البحث الأساسية وذلك بمركز شباب الخارجة .

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن:

- التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات.
 - تفهم المساعدين لكيفية أداء الاختبارات.
 - التأكد من المعاملات العلمية لاختبارات القدرات البدنية المستخدمة قيد البحث.
- قام الباحثون بتطبيق اختبارات المهارات الاساسية في صورته النهائية على عينة التقنين وقوامها (١٦) ناشئ من ناشئ كرة القدم لفريق نادي الوادي الجديد مواليد ٢٠٠٧ في الموسم الرياضي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ الوادي الجديد والمقيدين في الاتحاد المصري لكرة القدم ومن مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأساسية للدراسة بهدف التأكد من وضوح ومناسبتها لعينه الدراسة وتم حساب المعاملات العلمية للمقياس (الصدق - الثبات) وقد أسفر هذا الإجراء عن النتائج التالية.

صدق المحكمين :

لتأكد من صدق الاختبارات المهارات الأساسية (قيد البحث) ، قام الباحث 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 (٧) محكم وخبير. مرفق(١)، وذلك لمعرفة الاختبارات البدنية المناسبة لأفراد عينة البحث الأساسية، ولقد اجمعت آراء المحكمين والخبراء علي مناسبة تلك الاختبارات لناشئ كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد والمقيدين في الاتحاد المصري لكرة القدم مواليد ٢٠٠٧ " قيد الدراسة؛ حيث جاءت نسبة موافقة المحكمين والخبراء علي الاختبارات المقترحة بنسبة ما بين (٩٠ % إلي ١٠٠ %) ، كما في جدول (٢) يوضح الاختبارات المهارية.



جدول (٢)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد أنسب المهارات الأساسية (قيد البحث)

ن = ١٠

م	الاختبارات	اسم الاختبار	وحدة القياس الاختبار	عدد التكرارات	النسبة المئوية للاتفاق
١	اختبارات	الجري بالكرة ٥٠ م	الثانية	١٠	٪١٠٠
٢	المهارات الأساسية	المرواغة	الثانية	٩	٪١٠٠
٣	في كرة	التمرير	الثانية	١٠	٪١٠٠
٤	القدم	التصويب	العدد	١٠	٪١٠٠

يتضح من الجدول (٢) آراء السادة الخبراء في تحديد أهم وأنسب اختبارات المهارات الأساسية ، حيث حققت تلك الاختبارات نسبة ما بين (٩٠٪ - ١٠٠٪) مما يشير الي صدق الاختبارات الأساسية المستخدمة.
صدق المقارنة الطرفية :

تم حساب صدق المقارنة الطرفية للاختبارات المهارات الأساسية في صورته النهائية عن طريق حساب قيمة متوسطات الفروق بين الربيع الأعلى وبين الربيع الأدنى لدرجات العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (١٦) ناسئ من ناشئ كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد والمقيدين في الاتحاد المصري لكرة القدم مواليد ٢٠٠٧ " ومن مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأساسية للدراسة.



جدول (٣)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى للاختبارات البدنية (قيد البحث) (ن = ١٦)

م	الاختبارات	اسم الاختبار	وحدة القياس الاختبار	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	مستوي الدلالة
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	اختبارات المهارت الاساسية	الجري بالكرة ٥٠ م	الثانية	10.60	.431	13.31	1.424	2.71	٤,٠٦٥	دال
٢	المهارت الاساسية	المرواغة	الثانية	15.10	.604	17.07	.572	1.97	٤,٠٩٧	دال
٣	المهارت الاساسية	التمرير	العدد	3.50	.816	6.00	1.291	2.500	٣,٨٣٧	دال
٤	المهارت الاساسية	التصويب	العدد	3.67	.577	6.67	1.528	3.00	٣,٠٠٠	دال

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = (١.٧٥٣)

يتضح من جدول (٣) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الربيعي الأعلى والأدنى حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) في الاختبارات المهارات الاساسية (قيد الدراسة). مما يدل على صدق الاختبارات وقدراتها علي التمييز بين الربيعي الأعلى والأدنى له .

ثبات الاختبارات :

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

أ- حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار Test – retest:

لحساب ثبات المقياس قام الباحث بتطبيق المهارات الاساسية قيد البحث على عينة قوامها (١٦) ناشئ من ناشئي كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد والمقيدين في الاتحاد المصري لكرة القدم مواليد ٢٠٠٧ " سنة من ومن مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأساسية للدراسة . باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test – Retest تم إعادة التطبيق بفاصل زمني قدرة اسبوع وهذا ما يوضحه جدول رقم (٤).



جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات المهارات الأساسية (قيد البحث)

(ن = ١٦)

معامل الارتباط (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		اختبارات المهارات الأساسية في كرة القدم
	ع	م	ع	م	
٠.٨٦	.582	10.77	.924	12.70	الجري بالكرة ٥٠ م
٠.٩١	.728	14.75	.788	17.45	المرواغة
٠.٧٧	.814	6.56	.957	3.38	التمرير
٠.٦٢٥	.915	6.87	.998	3.06	التصويب

قيمة (ر) الجدولية غير مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٥٤٤

يتضح من جدول (٤) ما يلي: توجد علاقة إيجابية دالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني لمختلف الاختبارات المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم قيد البحث إذ يتراوح معامل الارتباط المحسوب بين (٠.٦٢٥ - ٠.٩١) هي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات المقياس.

ب - حساب الثبات باستخدام معامل الفا كرونباخ:

لحساب ثبات اختبارات المهارات الأساسية استخدم الباحثون معامل الفالكرونباخ على عينة قوامها (١٦) ناشئ من ناشئ كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد والمقيدين في الاتحاد المصري لكرة القدم مواليد ٢٠٠٧ " ومن مجتمع الدراسة ومن غير العينة الأساسية ، الجدول التالي (٥).

جدول (٥)

معاملات الفا للاختبارات (ن = ١٦)

معامل الارتباط	الاختبارات	م
٠.٨٠	الجري بالكرة ٥٠ م	١
٠.٧٧	المرواغة	٢
٠.٧٩	التمرير	٣
٠.٧١	التصويب	٤



يتضح من جدول (٥) ما يلي: تراوحت قيم معاملات الفا للمحاور المقياس بين (٠.٧١ - ٠.٨٠) وهي معاملات دالة إحصائية مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات

خطوات تنفيذ اجراءات البحث :

قام الباحث بتنفيذ اجراء علي النحو التالي :

- القياسات القبليّة :

اجريت القياسات القبليّة علي اللاعبين عينة البحث في ١٧ / ٣ / ٢٠٢٤م

التجربة الاساسية (فترة تطبيق البرنامج)

تم تطبيق البرنامج التدريبي علي ناشئين عينة البحث لمدة ١٢ (اسبوع) بواقع ٣ وحدات

تدريبية اسبوعيا خلال الفترة من ٢٠ / ٣ / ٢٠٢٤م وحتى ٣ / ٧ / ٢٠٢٤م

- القياسات البعديّة :

تم اجراء القياسات البعديّة للناشئين عينة البحث في ٥ / ٧ / ٢٠٢٤م بنادي الوادي

الجديد الرياضي .

المعالجات الإحصائية:

تمت المعالجات الإحصائية وفق نتائج القياسات وتحقيقاً لأهداف البحث وفروضه كما يلي:

- المتوسط الحسابي.

- الوسيط .

- الانحراف المعياري.

- معامل الارتباط.

- معامل الالتواء.

- اختبار (T.TEST).

- التقلطح.

- نسب التحسن.



عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

بعد أن استعرض الباحثون خطة وإجراءات الدراسة, يحاول الإجابة عن فروض الدراسة 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 الدراسة والذي يتجه هدفه نحو: تحسين مستوى الاداء بعض المهارات الأساسية لنادي كرة القدم باستخدام التدريبات التوافقية .

عرض نتائج الفرض :

والذي ينص علي " توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى اداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث لصالح القياس البعدي".

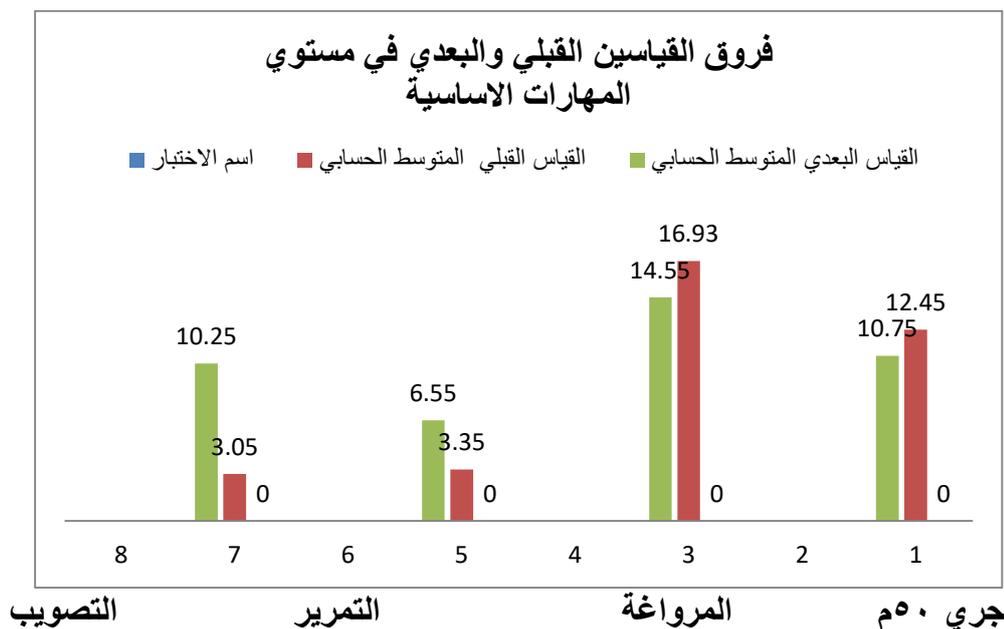
. جدول (٦)

دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات درجات (القياسين القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الأساسية. (قيد البحث) (ن = ٣٠)

م	الاختبارات	اسم الاختبار	وحدة القياس الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسب التحسن	قيمة (ت) المحسوبة	مستوي الدلالة
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
١	اختبارات المهارات الأساسية في كرة القدم	الجري بالكرة ٥٠	الثانية	12.45	1.034	10.75	.558	١,٧١	%١٣,٦٥	٦,٥٦٨	دال
٢		المرواغة	الثانية	16.93	1.297	14.55	.802	٢,٣٨	%١٤,٠٥	٨,٦٠٦	دال
٣		التمرير	العدد	3.35	.933	6.55	.759	3.20	%٤٨,٥٨	١٠,٨٢٦	دال
٤		التصويب	العدد	3.05	.945	10.25	15.498	7.20	%٧٠,٢٤	٤,٠٤٣	دال

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

ينتضح من نتائج الجدول (٦) وجود فروق داله احصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى اختبارات المهارات الأساسية في كرة القدم لدي العينة قيد الدراسة , حيث قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) لصالح القياس البعدي ,



شكل (1)

يوضح فروق القياس القبلي والبعدي في اختبارات المهارات الاساسية في كرة القدم

ثانياً: تفسير النتائج ومناقشتها:

- مناقشة نتائج فرض البحث :

والذي ينص على انه " توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى اداء بعض المهارات الاساسية قيد البحث لصالح القياس البعدي".

يتضح من نتائج جدول (٦) والشكل البياني رقم (١) توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهاري قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٤.٠٤٣ : ١٠.٨٢٦) وهي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

ويشير جدول (٦) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهاري قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٤.٠٤٣ : ١٠.٨٢٦) حيث كان اقل فرق بين المتوسطات الحسابية لصالح التصويب (٤.٠٤٣) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية وكان أعلى فرق للمتوسطات لصالح التمرير بفرق (١٠.٨٢٦) وكانت قيمة (ت) الجري بالكرة (٦.٥٦٨) وكانت



قيمة (ت) المراوغة (٨.٦٠٦) وكذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية التي طبقت عليها (تدريبات التوافقية) للتعرف علي تأثير تلك التدريبات في الاداء المهاري قيد البحث . كما يتبين من القياسات البعدية تحسين مستوى الاداء المهاري (قيد البحث) شكل بياني () لصالح القياس البعدي لعينة البحث حيث بلغت أعلى نسبة تحسن للتصويب (٧٠.٢٤%) وأقل نسبة تحسن للجري بالكرة (١٣.٦٥%) ونسبة التحسن المراوغة (١٤.٠٥%) ونسبة التحسن التمرير (٤٨.٥٨%).

لذلك يرجع الباحثون هذا التحسن في مستوي الاداء المهاري - قيد البحث - للتأثير الإيجابي لتدريبات التوافقية) عليها والتي اشتملت على تدريبات ذات طبيعة خاصة على اللاعبين عينة البحث حيث أن تلك التدريبات من شأنها تطوير مستوي الاداء المهاري . كما وضع الباحث تدريبات متنوعة ساعدت في عملية الإعداد المهاري مما ساعد كثيرا في تنمية الاداء المهاري (قيد البحث) لدي لاعبين كرة القدم عينة البحث . هذا بالإضافة الى أن التمرين المستمر باستخدام تدريبات التوافقية له أثر فعال في تنمية والتدريب علي الأداء المهارى والذي انعكس بدوره على مستوي الاداء المهاري لدى لاعبين كرة القدم قيد البحث وتحسن مستوي الأداء المهاري. وتتفق تلك النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة كل من دراسة " طارق عبد المنعم علي " (٢٠١٨ م) (٨) دراسة ضياء فتحي السيد (٢٠١١م) (٧) ، يحيي نور الدين عبدالظاهر (٢٠١٣م) (١٧) والتي توصلت إلى أن استخدام تدريبات التوافقية لها تأثير إيجابي على مستوي الاداء المهاري قيد البحث.

وبذلك تتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على انه " " توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى اداء بعض المهارات الاساسية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

"أولا: الاستنتاجات:

في ضوء أهداف وفروض البحث وفي حدود عينة البحث وخصائصها والاجراءات المتبعة واستنادا على المعالجات الاحصائية وما أسفرت عنه نتائج البحث توصل الباحثون الي الاستنتاجات التالية :

١- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التوافقية ادي الي تحسين بعض مستوي

المهارات الاساسية لدي ناشئي كرة القدم عينة البحث وكانت نسب التحسن ما بين

(٧٠.٤٢%:١٣.٦٥%)



ثانياً: التوصيات:

في ضوء اهداف البحث ومن خلال النتائج يوصي الباحثون بما يلي :

- ١- ضرورة الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات التوافقية في العملية التدريبية في رياضة كرة القدم خاصة قطاع الناشئين .
- ٢- ضرورة مراعاة خصائص المراحل السنية عند العمل بتدريبات التوافقية مع الناشئين وذلك حتي يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع امكانياتهم البدنية ،الجسمية ،العقلية ،الاجتماعية.
- ٣- اجراء المزيد من الدراسات التي تشتمل علي برامج باستخدام تدريبات التوافقية ومعرفة تأثيرها علي الجانب البدني و المهاري و الخططي في مختلف الرياضات .
- ٤- القيام بدراسات اخري مشابهه علي عينات مختلفة..



المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- **ايناس عبد اللطيف** : "ديناميكية تطور بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي كأساس لفاعلية برنامج تدريبي للأطفال من (١٢-٩)سنة، رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا (٢٠٠٩م).
- ٢- **حسن ابو عبده** : الإتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ماهي للطباعة والنشر، الإسكندرية (٢٠١٩).
- ٣- **حسن السيد ابو عبده**: الاعداد المهاري للامتنبي كرة القدم بين النظرية - التطبيق)، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الاسكندرية (٢٠٠٩) .
- ٤- **خالد حمودة** : الهجوم والدفاع في كرة اليد، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية (٢٠١٥).
- ٥- **سامي محمود طه** :تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فاعلية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالمنصورة، جامعة المنصورة (٢٠٠٧).
- ٦- **سلطان محمد أحمد** : مساهمة بعض القدرات التوافقية في مستوي بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئي كرة القدم ، بحث منشور ،المجلة العلمية المتخصصة،كلية التربية الرياضية ،جامعة أسيوط(٢٠٠٩) .
- ٧- **ضياء فتحى سيد**: تطوير بعض القدرات التوافقية وتأثيرها على مهارات السيطرة لناشئي كرة القدم . رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا (٢٠١١).
- ٨- **طارق عبد المنعم علي** : تأثير استخدام التدريبات التوافقية علي تنميه مستوي مهاره التصويب بوجه القدم الامامي لناشئي كره القدم بحث علمي منشور جامعه اسيوط بمجله اسيوط العلوم وفنون الرياضه كليه التربيه الرياضيه جامعه اسيوط (٢٠١٨) .
- ٩- **عصام الدين عبد الخالق** :التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط٢ منشأة المعارف ، الإسكندرية (٢٠٠٥م).
- ١٠- **محمد سيد عبد الرحيم** : برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية وأثره على الأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط (٢٠٠٩).



- ١١- محمد لطفي السيد: تأثير برنامج للتدريب البصري على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء الدفاعي لحارس مرمى كرة اليد، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٣٥)، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان (٢٠٠٦م).
- ١٢- مفتي إبراهيم حماد : توافق حركات القدمين والمهارات في كرة القدم "دار الكتاب الحديث القاهرة (٢٠١٣م).
- ١٣- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة ، دار الفكر العربي، القاهرة (٢٠٠١).
- ١٤- ممدوح إسماعيل عيسى: " قواعد ومهارات كرة الطائرة " ، طر، مؤسسة عالم الرياضية للنشر حلوان (٢٠١٥) .
- ١٥- هبة عبد العظيم حسن:تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ،٢٠٠٥م.
- ١٦- ياسر محفوظ الجوهري : تنمية القدرات التوافقية لتطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى براعم كرة القدم ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها(٢٠٠٨) .
- ١٧- يحيي نور الدين عبد الظاهر : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام القدرات التوافقية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة لإتخاذ القرار الخططي لناشئي كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط(٢٠١٣)
- المراجع الاجنبية :

- 18- Andersen, H, Optimizing Segmenta movement in the Jumping header in soccer, Sports-biomechanics, Edinburg(2004).
- 19- Cho, J. "Variation in coordination of a discrete multicular action as a function of skill level". Journal of motor behaviour. (9) (2007).
- 20- Zbigniew, Witkowski. "Coordination properties as criterion of forecasting of soccer players Sport Achievement"(2005).