

تأثير استخدام تدريبات القدرات التوافقية على مستوى أداء التمرير المتنوع للاعب كرة القدم

*أحمد الداوي محمد

المقدمة ومشكلة البحث.

يعتمد التدريب الرياضي في جميع الأنشطة الرياضية على أسس ومبادئ علمية تستند على نتائج دراسات وبحوث علمية وعملية وخبرات ميدانية، ويهدف إلى تطوير مستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى مستويات الانجاز في النشاط التخصصي ، والتدريب في كرة القدم يرتبط بالنشاط الذي يمارسه ويقدمه المدربين المهنيين بهدف تحسين وتطوير مستوى إنجاز النشاط البدني والمهاري للاعب كرة القدم على كافة المستويات سواء كان ذلك على مستوى الناشئين الصغار أو المحترفين الكبار ، وتحقيق الهدف من التدريب يستوجب تحديد المحتوى التدريبي وما يتضمنه من أشكال ونماذج تدريبية وفق متطلبات وطبيعة النشاط.(٢١:٥)

ويشير "حسن ابو عبدة"(٢٠٠٩م) بأن كرة القدم تعتبر من الأنشطة الرياضية التي حظيت في الآونة الاخيرة 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 عاليًا من الكفاءة والمهارة.(١٣:٧)

ويشير "أمر الله البساطي"، "محمد كشك" (٢٠٠٠م) أن طبيعة الاداء في كرة القدم تتميز باحتوائها على مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين على اللاعب إتقانها سواء بالكرة او بدونها لتحقيق التفوق على منافسة، حيث تفرض طبيعة اللعب المتغيرة خلال المباريات على اللاعبين إنجاز المهارات الفردية وانجاز مهارات مركبة.(٤ : ٧٧)

ويري "خالد فريد"(٢٠٠٧م) أن القدرات التوافقية تعد واحدة من اهم العوامل اللازمة للارتقاء بمستوي الأداء الفني للرياضيين ، حيث تنبثق من التحليل النوعي للنشاط الرياضي التخصصي ، كما أنها تعد أحد وسائل الضبط والتحكم في الأداءات الحركية المختلفة.(٩:١٢)

تشير "يناس عبد اللطيف"(٢٠٠٩م) أن القدرات التوافقية تعتبر الأساس الأول الذي تبني عليه عملية اكتساب واتقان المهارات الحركية الضرورية والتي تمكن الرياضي من ربط ودمج أجزاء المهارة أو أكثر من مهارة في اطار واحد وادائها في تناسق وتسلسل وكفاءة عالية دون إحداث أي خلل أو ارتباك في الأداء الحركي وبالتالي فهي تمثل حلقة أساسية من حلقات سلسلة عوامل الإنجاز.(٦:٣)

كما يشير "محمد لطفي"(٢٠٠٦م) أن مستوي القدرات التوافقية تختلف من لاعب لآخر نظرا لاعتمادها على الخواص الحركية العامة لعمليات الضبط والتحكم في الأداء الحركي علي الجهاز الحس حركي والذي يختلف بدوره من لاعب لآخر، وتتحدد أهميتها من خلال هيكله وبنية الانجاز.(٢١:١٢١)

واشارت "هبة عبد العظيم"(٢٠٠٥م) نقلا عن "لارسون"(١٩٩٤م) علي أهمية القدرات التوافقية لأي نشاط رياضي بصفة عامة ، كما تختلف أهمية كل قدرة من القدرات التوافقية مرتبطة بغيرها من عوامل الانجاز الرياضي

التي تتمثل في المواصفات البدنية والواجبات الفينة حيث ترتبط القدرات التوافقية ببعضها وتخدم تركيب الحركة من الحركات الجزئية بصورة متناسقة. (٢٩:٢٣)(٨٣:٢٨)

ويؤكد "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥م) أن القدرات التوافقية تختلف عن بعضها البعض في اتجاهها الديناميكي ومستواها ، ولا تظهر كقدرات منفردة وإنما ترتبط دائما بغيرها من شروط الانجاز الرياضي ، وإذا ما تم تنسيق عمل هذه القدرات أمكن تحقيق اعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب لأداء المهارات الحركية. (١٧١:١٦)

كما تتفق كل من "إيناس عبد اللطيف" (٢٠٠٩م) ، "هبة عبد العظيم" (٢٠٠٥م) على ان القدرات التوافقية ترتبط مباشرة بالأداء المهاري للاعب كما أنها تؤثر فيه وتتأثر به وترتبط دائما بغيرها من القدرات البدنية المختلفة والمرتبطة بنوعية ومتطلبات النشاط الرياضي التخصصي وتعكس مقدرة اللاعب على الانجاز. (٨:٦)(٢٩:٢٣)

ويؤكد "عبد الباسط محمد" (٢٠٠٤م) أن التمرير المتنوع في لعبة كرة القدم من المهارات الأساسية الهامة للاعبين والتي يتوقف عليها كثير من الأداء الجيد والجماعي للفريق كما إنها تسهم في تنفيذ خطط اللعب، إذ يعتبر إتقانها عاملا مهما وضروريا لإنجاح تلك الخطط للفريق. (١٤ : ٢٥٧)

ويشير "مفتي إبراهيم" (٢٠٠١م) أن الفريق الذي يجيد التمرير المتنوع حسب مواقف اللعب المختلفة أثناء المنافسة يستطيع التحكم في أوقات كثيرة من إيقاع وزمن المنافسة ويزيد من إحراز الأهداف وتحقيق الفوز في إطار ما تكفله قوانين كرة القدم. (٢٤:٢٢)

ويرى الباحث أن التمرير المتنوع ذو أهمية وفعالية في تنفيذ متطلبات الأداء وحسم نتائج المباريات إذا ما أديت بالسرعة والدقة والقوة المناسبة ، حيث يسهم ذلك في الارتقاء بمستوى الأداء الأمر الذي يتطلب ضرورة الاهتمام بالقدرات البدنية للاعبين كرة القدم.

ومن خلال الخبرات الميدانية للباحث في مجال التدريب ومتابعته للبرامج التدريبية للمرحلة السنية تحت ١٧ سنة، فقد لاحظ انخفاض المستوى البدني وظهور التعب على اللاعبين وعدم قدرتهم على أداء مهارة التمرير بانسيابية وقوة واستجابة سريعة وتقدير أوضاعهم أثناء التمرير وإحساسهم بالمسافات والربط بينهم - ويرجع الباحث ذلك إلى قلة استخدام القائمين على عملية التدريب الي الأساليب الحديثة في التدريب الرياضي، حتى يصبح اللاعب قادرا على تعديل سلوكه المهاري وذلك لمقابلة المواقف المتغيرة والمتعددة في الملعب، ومن هنا تظهر أهمية البحث التي تبحث في كيفية إعداد وتنمية الصفات البدنية الخاصة المتمثلة في القدرات التوافقية باستخدام هذه التدريبات المبتكرة لزيادة فاعلية الأداء وتطويره لدى لاعبي كرة القدم.

ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة في هذا المجال مثل دراسة ولقد أكدت نتائج دراسة كل من "عبد الباسط جميل" (٢٠٠١م) (١٢)، "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣م) (١٥)، "ستانيستاو وهنريك"، (٢٠٠٤م) (٣١)، "تريزا، زولركوا" (٢٠٠٥م) (٣٢)، "هبة عبد العظيم" (٢٠٠٥م) (٢٣)، "أشرف موسى" (٢٠٠٧م) (٣)، "سامي طه" (٢٠٠٨م) (١١) أهمية القدرات التوافقية ومدى فاعليتها في الأنشطة الرياضية المختلفة ، وهذا ما دفع الباحث إلى محاولة التعرف على أثر استخدام تدريبات القدرات التوافقية ومدى إسهامها في تحسين مستوى التمرير المتنوع للاعبين كرة القدم.

وجد أن نتائج هذه الدراسات أجمعت على أن تدريب القدرات التوافقية يؤثر جوهريا على مستوى الأداء بدنيا ومهاريا وأظهرت أهميته في الأداء ، كما لاحظ أن لعبة كرة القدم - على حد علم الباحث- لم تتل حفا وافرا من الدراسة و الاهتمام لهذا النوع من التدريبات ، مما دفع الباحث لتوجيه الاهتمام بتطوير تلك القدرات من خلال التدريبات مما ينعكس تأثيره على مستوى الأداء المهارى للاعبين ، ومن هنا انبثقت فكرة هذا البحث في كونها محاولة علمية موجهة نحو دراسة تأثير تدريبات القدرات التوافقية لتنمية مستوى التمرير المتنوع للاعبى كرة القدم.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات القدرات التوافقية و معرفة تأثيره على مستوى أداء التمرير المتنوع للاعبى كرة القدم.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات كل من القياسات القبلية والبينية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى أداء التمرير المتنوع للاعبى كرة القدم(العينة قيد البحث) ولصالح القياسات البعدية.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى أداء التمرير المتنوع للاعبى كرة القدم(العينة قيد البحث) ولصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث:

* منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته لطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين ضابطة واخرى تجريبية بطريقة القياس (القبلي- البيني- البعدي).

* مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث لأعبى كرة القدم تحت ١٧ سنة بالأندية ومراكز الشباب التابعة لفرع قنا لكرة القدم والمشاركة في مسابقات الفرع للموسم الرياضي ٢٠١٦م/٢٠١٧م و قد بلغ عددها (٦) أندية.

* عينة البحث:

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية ممثلة في(نادي شبان قنا الرياضي) تحت ١٧ سنة وبلغ حجم العينة(٣٦) لأعبا وقد تم استبعاد بعض اللاعبين وعددهم(٦) منهم (٣) للإصابة و(٣) لعدم انتظامهم في القياسات القبلية و بذلك بلغ حجم العينة الأساسية(٣٠) لأعباتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها(١٥) والأخرى ضابطة وعددها(١٥)، وقد تم اختيار(٢٠) ناشئا من(نادي قنا الرياضي) كمجموعة غير مميزة حاصلة على المركز الخامس، وكذلك(٢٠) لأعبا من(نادي الألومنيوم الرياضي) كمجموعة مميزة حاصلة على المركز الأول في مسابقة الفرع للموسم الرياضي ٢٠١٦م/٢٠١٧م، وهم من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك لإجراء الدراسات الاستطلاعية، ويوضح جدول رقم(١) تصنيف عينة البحث.

جدول رقم (١)
تصنيف أفراد عينة البحث

م	الهيئة (عينة البحث)	أسباب التصنيف	العدد
١	نادي قنا الرياضي	إجراء الدراسات الاستطلاعية	٢٠ ناشئا
٢	نادي الالومنيوم الرياضي	إجراء الدراسات الاستطلاعية	٢٠ ناشئا
٣	نادي شبان قنا (العينة قيد البحث)	اللاعبون المستبعدون	٣ ناشئين
		اللاعبون المصابون	٣ ناشئي
		لتطبيق تجربة البحث	٣٠ ناشئي
	الأجمالي للعينة		٣٦ ناشئي

وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للأسباب التالية :

- ١- جميع أفراد العينة من ناشئي كرة القدم المسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم للموسم ٢٠١٦م/٢٠١٧م.
- ٢- تماثل العمر التدريبي لأفراد عينة البحث حيث أن معظمهم بدءا في ممارسة كرة القدم بالنادي منذ ثلاث سنوات.
- ٣- هذه المرحلة السنوية من مراحل اكتمال نمو وتطور السرعة والقوة كخصائص بدنية إلى حد كبير والتي يجب أن يوجه فيها الاهتمام للارتقاء بمستوى اللياقة البدنية لأنها الركيزة الأساسية للارتقاء بمستوى الأداء المهارى.
- ٤- توافر المساعدين و الملاعب والأدوات والأجهزة كوسائل تسهم ايجابيا في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح.

* تجانس عينة البحث:

قام الباحث بالتأكد من تجانس عينة البحث قبل تطبيق البرنامج التدريبي في المتغيرات الأساسية (السن والطول والوزن والعمر التدريبي) كما هو موضح بجدول رقم (٢).

جدول رقم (٢)

تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية ن= (٣٠)

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	المدى	الالتواء
١	السن	سنة	١٦,٦٣	٠,١٤٢	١٦,٧٠	٠.٧٠	١,٧٩٥-
٢	الطول	سم	١٧٤,٨٦	٠,٦٨١	١٧٥,٠٠	٢.٠٠	٠,١٧٠
٣	الوزن	كجم	٦٩,٦٠	١,١٦٢	٦٩,٥٠	٤.٠٠	٠,١٦٤
٤	العمر التدريبي	سنة	٣,٥٠	٠,٥٠٨	٣,٥٠	١.٠٠	٠,٠٠٠

يتضح من جدول رقم (٢) أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث في المتغيرات الأساسية لضبط العينة تقع بين (٣±) مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات.

* تكافؤ عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) وفقا لنتائج القياسات القبلية كما هو موضح بجدول رقم (٣)(٤).

جدول رقم (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبالية لدى مجموعتي البحث

الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية (قيد البحث) ن ١ + ن ٢ = ٣٠

الاختبارات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	احتمال الخطأ
١- اختبار الدوائر المرقمة (القدرة على تقدير الوضع)	التجريبية	١٥	١٩.٠٠	٢٨٥.٠٠	- ٢.١٩٥	٠,٠٢٨
	الضابطة	١٥	١٢.٠٠	١٨٠.٠٠		
	المجموع	٣٠				
٢- اختبار الأداء المركب (القدرة على الربط الحركي)	التجريبية	١٥	١٦.٣٣	٢٤٥.٠٠	- ٠.٥٢٣	٠,٦٠١
	الضابطة	١٥	١٤.٦٧	٢٢٠.٠٠		
	المجموع	٣٠				
٣- اختبار الوثب العريض (القدرة على بذل الجهد المناسب)	التجريبية	١٥	١٧.٨٠	٢٦٧.٠٠	- ١.٤٥٤	٠,١٤٦
	الضابطة	١٥	١٣.٢٠	١٩٨.٠٠		
	المجموع	٣٠				
٤- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (قدرة الاستجابة الحركية السريعة)	التجريبية	١٥	١٩.٩٣	٢٩٩.٠٠	- ٧٦٥,٢	٠,٠٠٦
	الضابطة	١٥	١١.٠٧	١٦٦,٠٠		
	المجموع	٣٠				

قيمة "z" أجدوليه عند مستوى معنوية (٠.٠٥) هي (١.٩٦)

تشير نتائج الجدول رقم (٣) إلى أنه توجد فروق غير داله إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية (قيد البحث) حيث أن قيمة "z" أجدوليه اكبر من قيمة "z" المحسوبة عن مستوى معنوية (٠.٠٥) ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه الاختبارات.

جدول رقم (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبالية لدى مجموعتي البحث

الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية (قيد البحث) ن ١ + ن ٢ = ٣٠

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	احتمال الخطأ
١- اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى	متر	التجريبية	١٥	١١,٤٣	١٧١,٥٠	- ٢,٥٣٦	٠,٠١١
		الضابطة	١٥	١٩,٥٧	٢٩٣,٥٠		
		المجموع	٣٠				
٢- اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى	متر	التجريبية	١٥	١٦,٩٧	٢٥٤,٥٠	- ١,٢٨٩	٠,١٩٧
		الضابطة	١٥	١٢,٨٩	١٨٠,٥٠		
		المجموع	٣٠				
٣- اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع	متر	التجريبية	١٥	١٥,٩٣	٢٣٩,٠٠	- ٠,٢٧٠	٠,٧٨٧
		الضابطة	١٥	١٥,٠٧	٢٢٦,٠٠		
		المجموع	٣٠				

قيمة "z" أجدوليه عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول رقم (٤) إلى أنه توجد فروق غير داله إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية (قيد البحث) حيث أن قيمة "z" أجدوليه اكبر من قيمة "z" المحسوبة عن مستوى معنوية (٠,٠٥) ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه الاختبارات .

*متغيرات البحث.

تم تحديد متغيرات البحث وفقا للقراءات النظرية والدراسات السابقة المتخصصة في هذا المجال مثل (٢)(٣)(٦)(١٠)(١١)(٢٣)(٣٢)(٢٤)(٣١) وذلك لتحديد الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) ثم تم عرض ذلك علي الخبراء مرفق (١) وقد تم التوصل إلي الأتي:

- المتغيرات البدنية: وتمثلت في تدريبات القدرات التوافقية واشتملت على الاختبارات الآتية (القدرة علي الربط الحركي، القدرة علي تقدير الوضع، القدرة علي بذل الجهد المناسب، القدرة علي الاستجابة الحركية السريعة).
المتغيرات المهارية: وتمثلت في مهارة التمرير واشتملت على الاختبارات الآتية (اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى- اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى - اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع).

أدوات جمع البيانات :

اشتملت أدوات جمع البيانات على ما يلي:

أولاً: الأجهزة والأدوات:

أ- الأجهزة المستخدمة في البحث.

- جهاز الرستاميتير لقياس ارتفاع الجسم (بالسنتمتر).
- الميزان الطبي لقياس الوزن بالكيلوجرام- ساعة إيقاف (١/١٠٠) من الثانية.
- شريط قياس لقياس المسافة لأقرب ١ سم .

ب- الأدوات المستخدمة في البحث:

- كرات قدم قانونية- أقماع - كرات طبية - ملعب كرة قدم قانوني - صناديق - حواجز - مقاعد سويدى - اطوق
- سلالم- حواجز

ثانياً: المسح المرجعي:

قام الباحث بإجراء المسح المرجعي- في حدود ما توفر لديه- من المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة في هذا المجال وذلك بهدف تحديد الاختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث)، وكذلك متغيرات البرنامج التدريبي المقترح والمناسبة لطبيعة وأهداف البحث مرفق (٢) وعرضهما علي الخبراء مرفق (١).

ثالثاً: استمارات الاستبيان:

- قام الباحث بتصميم واستخدام استمارات استطلاع رأى الخبراء المتخصصين في رياضة كرة القدم وعددهم (١٠) مرفق (١) عن طريق المقابلة الشخصية وكذلك وسائل الاتصال الاليكترونية (الانترنت) لبعضهم من خلال (الايمل) وهذه الاستمارات كالتالي:
- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد مدي مناسبة الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) و تدريبات القدرات التوافقية و متغيرات البرنامج التدريبي المقترح مرفق (٢) ومرفق (٤)(٥)(٦)(٨) يوضح ما توصل إليه الباحث.
- كما قام الباحث بتصميم مجموعة من استمارات تسجيل البيانات في (القياسات القبلية والبيئية والبعدي) كما يلي:
- استمارة تسجيل البيانات الشخصية للاعبين (السن-الطول-الوزن-العمر التدريبي). مرفق (٩).
- استمارة تسجيل النتائج في الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) مرفق (٩).

الاختبارات المستخدمة:

بعد المسح المرجعي للبحوث والمراجع المرتبطة بالدراسة الحالية مثل (١٩)(٢٠)(٣)(٢٣)(٢٤)(١٠)(١١)(٩)(٣٠)(٣١)(١٣) واستطلاع رأي الخبراء مرفق (١) في مدي مناسبة الاختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) وجدول (٥) يوضح النسبة المئوية لمجموع آراء الخبراء حول الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة (قيد البحث).

جدول رقم (٥)

النسبة المئوية لمجموع آراء الخبراء حول اختبارات القدرات التوافقية والتمرير المتنوع (قيد البحث)

م	متغيرات البحث ووسائل القياس	المرجع	مجموع درجة الخبراء	النسبة المئوية
١	القدرة علي بذل الجهد المناسب	(٨٢: ٢٤)	٨٠	%٨٠
٢	القدرة التوجيه المكاني (تقدير الوضع)	(٣٢٩: ٢٠)	٩٠	%٩٠
٣	القدرة الاستجابية الحركية السريعة	(٤٣: ٣)	٨٠	%٨٠
٤	القدرة الربط الحركي	(٤٣٦: ٣)	٨٠	%٨٠
١	اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى	(٢٥٦: ١٩)	٩٠	%٩٠
٢	اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى	(٢٥٦: ١٩)	٨٠	%٨٠
٣	اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع	(٨٥: ١٣)	٩٠	%٩٠

يتضح من الجدول رقم (٥) النسبة المئوية لمجموع آراء الخبراء حول الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) وفي ضوء ذلك تم اختيار الاختبارات التي حصلت على نسبة مئوية من ٨٠% فما فوق من مجموع آراء الخبراء كما أن هذه الاختبارات قد ارتضاها الباحث نظرا لتلائمها مع طبيعة ومتطلبات البحث وهي موضحة تفصيليا بمرفق (٤)(٥).

اختيار المساعدين:

استعان الباحث بـ(٣) من المساعدين للمعاونة موضحة تفصيليا في مرفق (١٠).

الدراسات الاستطلاعية:

- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

أجريت في الفترة من يوم الخميس ٢٠١٧/٦/١م إلى يوم السبت ٢٠١٧/٦/٣م على عينة من ناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة بلغت (٢٠ ناشئي) من نادي قنا الرياضي وهي من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن:

- تحديد الصعوبات التي يمكن أن تحدث أثناء تنفيذ الدراسة الأساسية والعمل على تلافيها.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات .
- التأكد من استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات وتسجيل البيانات.
- التأكد من ترتيب أداء الاختبارات قيد البحث والتعرف على مقدار الوقت الذي تستغرقه الاختبارات ومراعاة فترات الراحة بينهم.
- التأكد من صلاحية استمارة تسجيل الناشئ لنتائج اختبارات القدرات التوافقية والتمرير المتنوع (قيد البحث).

- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجريت في الفترة من يوم الجمعة ٢٠١٧/٦/٩م إلى السبت ٢٠١٧/٦/١٧م وأستهدف الباحث من هذه الدراسة إجراء المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) للتأكد من ثبات وصدق تلك الاختبارات.

- حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية(قيد البحث):

- صدق الاختبارات :

لإيجاد صدق الاختبارات المستخدمة فقد قام الباحث باستخدام صدق التمايز من خلال تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) على عينة البحث الاستطلاعية لمجموعة غير مميزة وبلغ عددها (٢٠ لاعباً) تحت ١٧ سنة ممثلة في نادي قنا الرياضي الحاصل علي المركز السادس و مجموعة مميزة بلغ عددها (٢٠ لاعباً) من لاعبين تحت ١٧ سنة ممثلة في نادي الالومنيوم الرياضي الحاصل علي المركز الأول في مسابقة الفرع للموسم الرياضي ٢٠١٦م/٢٠١٧م وهم من خارج عينة البحث وممثلين لنفس مجتمع البحث، ثم قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين للتأكد من صدق الاختبارات في التمييز بين اللاعبين كما هو موضح بجدول رقم(٦).

جدول رقم(٦)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة
في اختبارات القدرات التوافقية والتمرير المتنوع(قيد البحث)

احتمال الخطأ	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعة	المتغيرات	
٠,٠٠٠	٥,٤٢٢-	٢١٠,٠٠	١٠,٥٠	٢٠	غير مميزة	١- اختبار الدوائر المرقمة (القدرة على تقدير الوضع)	اختبارات القدرات التوافقية
		٦١٠,٠٠	٣٠,٥٠	٢٠	مميزة		
				٤٠	المجموع		
٠,٠٠٠	٥,٤٢٨-	٢١٠,٠٠	١٠,٥٠	٢٠	غير مميزة	٢- اختبار الأداء المركب (القدرة على الربط الحركي)	
		٦١٠,٠٠	٣٠,٥٠	٢٠	مميزة		
				٤٠	المجموع		
٠,٠٠٠	٥,٤٣٠-	٢١٠,٠٠	١٠,٥٠	٢٠	غير مميزة	٣- اختبار الوثب العريض (القدرة على بذل الجهد المناسب)	
		٦١٠,٠٠	٣٠,٥٠	٢٠	مميزة		
				٤٠	المجموع		
٠,٠٠٠	٥,٤٣١-	٦١٠,٠٠	٣٠,٥٠	٢٠	غير مميزة	٤- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (قدرة الاستجابة الحركية السريعة)	
		٢١٠,٠٠	١٠,٥٠	٢٠	مميزة		
				٤٠	المجموع		
٠,٠٠٠	٥,٤٣٤-	٢١٠,٠٠	١٠,٥٠	٢٠	غير مميزة	١- اختبار تمرير الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليميني	اختبارات التمرير المتنوع
		٦١٠,٠٠	٣٠,٥٠	٢٠	مميزة		
				٤٠	المجموع		
٠,٠٠٠	٥,٤٣١-	٢١٢,٠٠	١٠,٥١	٢٠	غير مميزة	٢- اختبار تمرير الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليسري	
		٦١٠,٠٠	٣٠,٥٠	٢٠	مميزة		
				٤٠	المجموع		
٠,٠٠٠	٥,٤١١-	٢١٠,٠٠	١٠,٥٠	٢٠	غير مميزة	٣- اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع	
		٦١٠,٠٠	٣٠,٥٠	٢٠	مميزة		
				٤٠	المجموع		

قيمة "z" أجدوليه عند مستوى معنوية (٠,٠٥) هي (١,٩٦)

يتضح من جدول رقم(٦) إنه توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة عند

مستوى(٠,٠٥) لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق الاختبارات البدنية و المهارية(قيد البحث).

معامل الثبات:

لإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) استخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق لحساب الثبات، حيث تم تطبيق الاختبارات على مجموعة من لاعبين بنادي قنا الرياضي عينة الدراسة الاستطلاعية تحت ١٧ سنة وبلغ عددهم (٢٠ لاعباً)، وقد اعتبر الباحث نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق للمجموعة غير المميزة بمثابة التطبيق الأول، وتم إعادة التطبيق مرة أخرى بعد مرور أسبوع من التطبيق الأول على نفس المجموعة وفي نفس ظروف التطبيق الأول تقريبا، ثم تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين كما هو موضح بجدول رقم (٧).

جدول رقم (٧)
معامل ثبات اختبارات القدرات التوافقية والتمرير المتنوع (قيد البحث)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات
	ع	س	ع	س	
٠,٧٢٣	٠,٠٢٦٨٥	٢,٢٠٥٠	٠,٠٢٢٩١	٢,٢١٢٥	١- اختبار الدوائر المرقمة (القدرة على تقدير الوضع)
٠,٧٢٣	٠,٠٢٥٣٦	٢,٢٣٣٠	٠,٠١٨٧٧	٢,٢٣٩٥	٢- اختبار الأداء المركب (القدرة على الربط الحركي)
٠,٦٣	٠,٢٣٢٢٥	٢,٢٢٤٠	٠,٠٣٢٨٤	٢,١٦٤٥	٣- اختبار الوثب العريض (القدرة على بذل الجهد المناسب)
٠,٧٧٥	٠,٠٢١٣٤	٣,٤٢٨٥	٠,٠٢٦٢٦	٣,٤٣٥٠	٤- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (قدرة الاستجابة الحركية السريعة)
٠,٩٩٩	١,١٤٨٨٧	٣٨,٧٩٩٠	١,١٠٢٨٢	٣٨,٨٠	١- اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى.
٠,٩٩٣	١,٠٨٣١٠	٢٨,١٣٨٥	١,٠٦٣٧٠	٢٨,٢٢٥	٢- اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى
٠,٩٢٤	٠,٣٤٩٨٥	٢,٣٤١٥	٠,٣٤٢٦٤	٢,٢٨٩٠	٣- اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع.

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول رقم (٧) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث).

- الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

أجريت في الفترة من السبت ٢٤/٦/٢٠١٧ م إلى السبت ١/٧/٢٠١٧ م وأستهدف الباحث من هذه الدراسة الوقوف على جوانب تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح من حيث الأزمنة وعدد التكرارات وفترات الراحة المناسبة، وكذلك الزمن المناسب للوحدات اليومية، وذلك بعد إجراء المسح للمراجع العلمية والدراسات السابقة للوقوف على التدريبات المستخدمة وبعد استطلاع رأى الخبراء في التدريبات باليستيه المقترحة مرفق (٦)، حيث تمت تجربة الأسبوع الأول من البرنامج المقترح مرفق (٨) وأشارت نتائج الدراسة إلى:

- ١ - تحديد عدد التدريبات المناسبة للأداء خلال زمن التطبيق.
- ٢- تحديد شدة التمرينات الموضوعه للبرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية.
- ٣- توزيع أزمنة التطبيق اليومي طبقا للهدف المطلوب للبرنامج.
- ٤- أن عدد مرات التكرار لكل تدريب بمناسبتها لظروف العينة طبقا للزمن الكلي للتدريب.

- البرنامج التدريبي المقترح :

قبل وضع البرنامج التدريبي كان من الضروري تحديد هدف البرنامج والأسس إلى يجب إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي المقترح .

أولاً : هدف البرنامج :

تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التوافقية ومعرفة تأثيره على مستوى أداء التمرير المتنوع لناشئي كرة القدم.

ثانياً: الأسس العلمية للبرنامج:

من خلال الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تمكن الباحث من الحصول عليها في هذا المجال (١)(٢)(٣)(٦)(١٠)(١١)(٢٣)(٢٤)(٢٦)(٢٧)(٣٠)(٣٣)(٣٢) فقد راعى الباحث عند وضع البرنامج الأسس العلمية الآتية:

- التدرج في التمرينات من السهل إلى الصعب ومن العام إلى الخاص مع التدرج في استخدام المقاومات من الثقيل إلى الخفيف بالإضافة إلى زيادة شدة الحمل للتمرينات أثناء البرنامج.
- اختيار التمرينات الخاصة والمشابهة لطبيعة الأداء للمهارات الأساسية (قيد البحث).
- أن تتضمن التدريبات التوافقية تمرينات المرونة والإطالة والرشاقة.
- تؤدى التدريبات التوافقية في فترة الإعداد الخاص.
- مراعاة قدرة أفراد عينة البحث على أداء التدريبات التوافقية وان تعتمد على مقاومة تتناسب مع قوة وسرعة مطاطية العضلات حتى يتحقق الهدف من البرنامج

- ثالثاً : محتوى البرنامج :

من خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة في هذا المجال (٣)(٢٤)(٩)(١٠)(١١)(٢)(١)(٢٣) تمكن الباحث من حصر عدد من تدريبات القدرات التوافقية كمحتوى للبرنامج التدريبي المقترح طبقاً لمتغيرات البحث.

- تم تصنيف تدريبات القدرات التوافقية المختارة للبرنامج التدريبي المقترح كالآتي:

تدريبات لتنمية القدرة على تقدير الوضع وعددها (٢٠) تدريباً.

تدريبات لتنمية القدرة على الربط الحركي (٢٠) تدريباً.

تدريبات لتنمية القدرة على بذل الجهد المناسب (٢٠) تدريباً.

تدريبات لتنمية القدرة علي سرعة الاستجابة الحركية (٢٠) تدريباً.

تم توزيع تدريبات القدرات التوافقية (قيد البحث) بترقيم تسلسل يبدأ من الرقم.

■ ٢٠:١ تدريبات لتنمية القدرة على تقدير الوضع.

■ ٤٠:٢١ تدريبات لتنمية القدرة على الربط الحركي.

■ ٦٠:٤١ تدريبات لتنمية القدرة على بذل الجهد المناسب.

■ ٨٠:٦١ تدريبات لتنمية القدرة علي سرعة الاستجابة الحركية.

- راعى الباحث مبدءا الخصوصية والتدرج في الحمل والاستمرارية والارتفاع التدريجي بالحمل والتكيف بزيادة عدد مرات التكرار أو تقليل فترات الراحة البينية عند وضع محتوى البرنامج.

- استخدام الباحث طريقة التدريب الفترى (منخفض-مرتفع الشدة) في وضع محتوى البرنامج التدريبي.
- تم عرض التدريبات التوافقية المختارة والمصنفة إلى أربعة فئات مرفق (٢) على الخبراء مرفق (١) حيث بلغت (٨٠) تدريب تم الموافقة عليهم من قبل الخبراء وهي موضحة تفصيليا بمرفق (٦).

رابعا: خصائص محتويات البرنامج:

- اشتملت فترة تطبيق البرنامج على (٨) أسابيع متصلة خلال فترتي الأعداد الخاص والأعداد للمباريات من فترة الأعداد للموسم الرياضي ٢٠١٦ م / ٢٠١٧ م بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع و(٣٢) وحدة تدريبية في البرنامج.
- زمن الوحدة التدريبية (٧٥ - ١٢٠ ق) دقيقة.
- تعرض جميع اللاعبين إلى إحماء ثابت لمدة ٢٠ ق من خلال تدريبات الإحماء. مرفق (٧)
- شدة الحمل للتدريبات التوافقية من (٦٠% إلى ٨٥%).
- مراعاة عدم حدوث هبوط في مستوى سرعة اللاعب أثناء التكرار.
- تطبيق البرنامج بالارتفاع التدريجي بالحمل بنسبة (٢:١) بزيادة أسبوعين والانتخاض بالأسبوع التالي.
- ويشير الباحث إلى أن حجم وشدة التدريبات والمحتوى ومكونات الحمل للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التوافقية ومعرفة تأثيره على مستوى أداء التمرير المتنوع لدى ناشئي كرة القدم للعينة (قيد البحث) موضح تفصيليا بمرفق رقم (٨).

خطوات إجراء تجربة البحث:

- **القياسات القبلية.**
قام الباحث بأجراء القياسات القبلية في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٦/٧/٢٠١٧ م وحتى يوم الأربعاء الموافق ٧/٧/٢٠١٧ م.
- **التجربة الأساسية.**
قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في صورته النهائية على المجموعة التجريبية وذلك في الفترة من يوم الأثنين الموافق ١٠/٧/٢٠١٧ م وحتى يوم الأحد الموافق ١٧/٩/٢٠١٧ م.
- **القياسات البينية.**
تم إجراء القياسات البينية في الفترة من يوم الأحد الموافق ٦/٨/٢٠١٧ م حتى يوم الأثنين الموافق ٧/٨/٢٠١٧ م وقد راعى الباحث أن يتم ذلك في نفس الظروف و بنفس الترتيب الذي تم في القياسات القبلية.
- **القياسات البعدية.**
قام الباحث بإجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي على عينة البحث خلال الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٥/٩/٢٠١٧ م حتى يوم الأربعاء الموافق ٦/٩/٢٠١٧ م وقد راعى الباحث أن يتم ذلك في نفس الظروف و بنفس الترتيب الذي تم في القياسات القبلية والبينية.

المعالجة الإحصائية:

تم إعداد البيانات وجدولتها وتحليلها مع استخراج النتائج وتفسيرها باستخدام برنامج spss لكل من الأساليب

الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، الوسيط، المدى، معامل الارتباط، الخطأ المعياري، تحليل التباين، حساب اقل فرق معنوي LSD، قيمة Z.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج :

جدول رقم (٨)

تحليل التباين بين نتائج قياسات البحث الثلاث (القبلية- البينية- البعدية) التمرير المتنوع (قيد البحث) لدى لاعبي كرة القدم (المجموعة التجريبية)

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع القياسات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
اختبارات التمرير المتنوع	١- اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى	بين القياسات	٢	٢٨,٤٧١	١٢,١٣٦
	داخل القياسات	٤٢	٢,٣٤٦		
	المجموع	٤٤	٣٩٠,٠٣٢		
٢- اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى	بين القياسات	٢	٢	٤,٢٨٤	٦,٨٧٧
	داخل القياسات	٤٢	٤٢	٠,٦٢٣	
	المجموع	٤٤	٤٠٨,٣٣٤		
٣- اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع	بين القياسات	٢	٢	٨,٧١٣	٢٥,٤٧٧
	داخل القياسات	٤٢	٤٢	٠,٣٤٢	
	المجموع	٤٤	٤٤	١٨٦,٢٥٥	

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بدرجة حرية (٢ ، ٤٢) هي ٣.٢٢

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج قياسات البحث الثلاث (القبلية- البينية- البعدية) في الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) لدى لاعبي كرة القدم (المجموعة التجريبية)، وحتى يتسنى معرفة الفروق لصالح أي من القياسات، تم حساب اقل فرق معنوي بين القياسات (قبلي - بيني - بعدي) باستخدام اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D).

جدول رقم (٩)

دلالة الفروق بين متوسط درجات قياسات البحث الثلاث (القبلية- البينية- البعدية) اختبارات التمرير المتنوع (قيد البحث) لدى اللاعبين عينة البحث (المجموعة التجريبية)

المتغيرات	القياسات	المتوسط الحسابي	دلالة الفروق بين المتوسطات		
			القبلي	البيني	البعدي
اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى	القبلي	٣٨,٧١٠٠			*١٢,٢٠٠٠
	البيني	٤٢,٣٧٦٧	٣,٦٦٦٧		*٨,٥٣٣٣
	البعدي	٥٠,٩١٠٠			
٢- اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى	القبلي	٢٨,٦٥١٣			* ١١,١٣٣٣٤
	البيني	٣٢,٤٥١٣	٣,٨٠٠٠		*٧,٣٣٣٣٤
	البعدي	٣٩,٧٨٤٧			
٣- اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع	القبلي	٢,٦٣٧٣			* ١,٦٨٤٧
	البيني	٣,٧٠٦٧	١,٠٦٩٣٣		* ٠,٦١٥٣
	البعدي	٤,٣٢٢٠			

(* دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥))

يتضح من جدول رقم (٩) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات قياسات البحث الثلاث (القبلية- البينية- البعدية) في الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) لدى اللاعبين عينة البحث (المجموعة التجريبية) في كل اختبار على حدة أثناء البرنامج بين القياسات القبلية والقياسات البعدية ولصالح القياسات البعدية، وكذلك بين القياسات البينية والقياسات البعدية ولصالح القياسات البعدية في كل اختبار على حدة.

جدول رقم (١٠)

معدل التغير الحادث لنتائج قياسات البحث الثلاث (القبلية- البينية- البعدية) في اختبارات التمرير المتنوع (قيد البحث) لدى لاعبي كرة القدم المجموعة التجريبية

معدلات التغير			المتغيرات	اختبارات التمرير المتنوع
البيني عن القبلي	البعدية عن القبلي	البيني عن القبلي		
٢٠,١٣٦٧	٣١,٥١٦٤	٩,٤٧٢٢	١- اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى	
٢٢,٥٩٨١	٣٨,٨٥٨٢	١٣,٢٦٢٩	٢- اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى	
١٦,٥٩٩٦	٦٣,٨٧٩٧	٤٠,٥٤٩٠	٣- اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع	

يتضح من جدول (١٠) أن مقدار النسبة المئوية لمعدلات التغير الحادث بين قياسات البحث الثلاث (القبلية- البينية- البعدية) في الاختبارات المهارية ما بين (٩,٤٧٢٢-٤٠,٥٤٩٠) بالنسبة للقياس البيني عن القبلي ولصالح القياس البيني، وتراوح ما بين (٣١,٥١٦٤-٦٣,٨٧٩٧) بالنسبة للقياس البعدية عن القياس القبلي ولصالح القياس البعدية، وتراوح ما بين (١٦,٥٩٩٦-٢٢,٥٩٨١) بالنسبة للقياس البيني عن القياس البيني و لصالح القياس البيني.

جدول رقم (١١)

دلالة الفروق بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية

والمجموعة الضابطة في التمرير المتنوع (قيد البحث) ن+١=٢=٣٠

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	احتمال الخطأ
١- اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى	التجريبية	١٥	٩,٦٠	١٤٤,٠٠	٢,٣٠٦-	٠,٠٠٠
	الضابطة	١٥	٢١,٤٠	٣٢١,٠٠		
	المجموع	٣٠				
٢- اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى	التجريبية	١٥	١٩,٢٠	٢٨٨,٠٠	٣,٩٠٦-	٠,٠٢١
	الضابطة	١٥	١١,٨٠	١٧٧,٠٠		
	المجموع	٣٠				
٣- اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع	التجريبية	١٥	٢١,٧٧	٣٢٦,٥٠	٢,٨٥٧-	٠,٠٠٠
	الضابطة	١٥	٩,٢٣	١٣٨,٥٠		
	المجموع	٣٠				

قيمة "Z" الجدوليه عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

يتضح من جدول (١١) أنه توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الأختبارات المهارية (قيد البحث) في القياسات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

ثانيا: مناقشة النتائج:

يرى الباحث أن المدخل الرئيسي لمناقشة هذا البحث يكمن في محاولة إظهار مدى تأثير تدريبات القدرات التوافقية في رفع مستوى التمرير المتنوع لدى لاعبي كرة القدم، وذلك بمقارنة نتائج القياسات المستخدمة قبل وأثناء وبعد إجراء تجربة البحث، و التي استخدم فيها تدريبات القدرات التوافقية في الاتجاه المهارى كمحتوى للبرنامج التدريبي قد أثرت تأثيرا فعالا في مستوى أداء التمرير المتنوع لدى عينة البحث، وهذا يدل على أن فروض البحث كانت واقعية وأكده نتائج البحث وعبرت عنة البيانات التي تضمنتها الجداول من (٨ : ١١) كما يلي.

يتضح من جدول رقم(٨)،(٩) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات قياسات البحث الثلاث (القبلية-البيئية-البعدية) في الاختبارات المهارية (قيد البحث) لدى لاعبي كرة القدم(المجموعة التجريبية) في كل اختبار على حدة أثناء البرنامج بين القياسات القبلية والقياسات البعدية ولصالح القياسات البعدية، وكذلك بين القياسات البيئية والقياسات البعدية ولصالح القياسات البعدية في كل اختبار على حدة، ويعزى الباحث ذلك إلى البرنامج التدريبي المقترح الذي اشتمل على أساليب متنوعة تفيد في أداء التمرير المتنوع وتكرارها بصورة متنوعة سواء كان الهدف من الأداء تنمية قدرات بدنية التي يحتاجها بالإضافة إلى التنظيم الجيد للأحمال البدنية بطريقة سليمة من حيث تدرج ارتفاع الأحمال التدريبية وتنظيم فترات الراحة بصورة مناسبة والأعمال المنفذة بالفعل من حمل أقصى وعالي ومتوسط ودرجة استجابة اللاعبين.

كما يتفق ذلك أيضا مع ما ذكره "علي البيك" (٢٠٠٨م) "أن التدريبات المخصصة تعد من انسب التدريبات المستخدمة في تنمية الأداء ، لأنها تمتاز عن غيرها من التدريبات حيث تعتبر تدريبات مؤججه ومقننه، تؤدي للوصول للمستويات العليا في المستوى المهارى.(١٧ : ١٠٢)

كما تتفق هذه النتائج أيضا مع ما ذكره "راندی عبد العزيز" (٢٠٠٩م) من أن المتغيرات البدنية القدرات التوافقية تؤثر بدرجة كبيرة على الأداء المهارى فكلما تحسنت المتغيرات البدنية استطاع اللاعب تنفيذ واجباته المهارية فمهما بلغت مهارة اللاعب الفنية وإجادته للمهارات الفنية لن يتمكن من تنفيذ واجباته في الملعب إذا لم يؤهل ويعد إعدادا بدنيا متكاملًا.(١٠ : ٧٥)

تتفق هذه النتائج مع ما ذكره "حسن أبو عبده"(٢٠٠٨م) أن القدرات التوافقية الخاصة في كرة القدم تشكل عاملا هاما وأساسيا لرفع مستوى الأداء المهارى، حيث تعتبر الحالة البدنية للاعب أحد الأسس التي تحدد كفاءة الأداء المهارى والخططي ولا يمكن تنفيذ الأداء المهارى من التمريرات المختلفة بطريقة آلية بدون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي تخدم ذلك في كرة القدم.(٣٧:٨)

يتضح من جدول رقم (١٠) أن مقدار النسبة المئوية لمعدلات التغير الحادث بين قياسات البحث الثلاثة القبلية والبيئية والبعدية في الاختبارات المهارية (قيد البحث) لدى لاعبي كرة القدم (المجموعة التجريبية) لكل اختبار على حدة وقد تراوحت ما بين (٩,٤٧٢٢-٤٠,٥٤٩٠) بالنسبة للقياسات البيئية عن القبلية ولصالح القياسات البيئية، وتراوحت ما بين (٣١,٥١٦٤-٦٣,٨٧٩٧) بالنسبة للقياسات البعدية عن القياسات القبلية ولصالح القياسات البعدية، وتراوحت ما بين (١٦,٥٩٩٦-٢٢,٥٩٨١) بالنسبة للقياسات البعدية عن القياسات البيئية و لصالح القياسات البعدية

ويرجع الباحث هذا التحسن إلى ما احتوى عليه البرنامج من تمارين بدنية وتدريبات توافقية أثرت بشكل كبير على تحسين مستوى الأداء المهارى وذلك بعد تنمية القدرات التوافقية.

ويؤكد ذلك ما توصل إليه "راندي عبد العزيز" (٢٠٠٩م) (١٠) " اشرف موسى" (٢٠٠٧م) (٣) من أن تدريبات التوافقية تعمل على تطوير وتحسين مستوى الأداء والتمرير المتنوع.

كما تشير نتائج دراسة "إسلام مسعد" (٢٠٠٧م) (٢) إلى أن مقارنة القياسين القبلي والبيني والبعدي لمجموعة البحث التجريبية هو الأساس الذي يتم عليه تحديد مستوى تقدم كل مجموعة.

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسة "يحي نور الدين" (٢٠١١م) (٢٤) "اسلام مسعد" (٢٠٠٧م) (٢) أن البرنامج التدريبي أدى إلى تحسن الأداء المهارى.

ويتفق أيضا مع ما ذكره "عويس الحبالى" (٢٠٠٠م) من أن استخدام التمرينات الخاصة يؤدي إلى اتفاق الأداء الحركي لمهارات النشاط الرياضي التخصصي الممارس والوصول بها إلى الدقة والتكامل. (١٨ : ٩٤)

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من "أشرف موسى" (٢٠٠٧) (٣)، "يحيي نورالدين" (٢٠١٣) (٢٤)، "إسلام مسعد" (٢٠٠٧) (٢)، "هبه عبد العظيم" (٢٠٠٥) (٢٣)، "إسلام السرسى" (٢٠٠٥) (١)، " شيلر، ورننز" (٢٠١٠م) (٢٧) على التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي المقنن علميا وان استمرار التقدم بالبرنامج التدريبي أحدث تغير ملحوظ في المتغيرات البدنية والمهارية وهذا ما ظهر من الفروق بين القياسات القبلية والبينية والبعدي وان التغير كان بصورة تصاعديّة مع تطبيق البرنامج التدريبي التوافقي على المجموعة التجريبية.

ومما سبق مناقشته يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات كل من القياسات القبلية والبينية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى أداء التمرير المتنوع لدى لاعبي كرة القدم (العينة قيد البحث) ولصالح القياسات البعدية.

يتضح من البيانات التي يتضمنها جدول رقم (١١) أنه توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية (قيد البحث) في القياسات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية. ويرجع الباحث هذا الفارق إلى طبيعة البرنامج التدريبي المقترح وطريقة تكوين التدريبات التوافقية التي تسير في نفس المسار الحركي لأداء المهارات بصورة نفيذ في أداؤها وتكرارها بصورة متنوعة مما أدى للتأثير الايجابي وتحسن أداء المهارات قيد البحث، وهذا يوضح التميز الذي انفرد به استخدام التدريب التوافقي من التدريب التقليدي في المجموعة الضابطة مما جعل هذا الفارق بينهم وهذا يتفق مع ذكره " عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥م) في أن الأداء المهارى يرتبط بالقدرات البدنية الخاصة ارتباطا وثيقا إذ يعتمد إتقان الأداء المهارى على مدى متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة (١٥ : ١٨٩).

وهذا ما يؤكد "اجوست نيمار" (٢٠٠٦م) أن التدريب التوافقي يفرض على اللاعب الوصول إلى السيطرة والتحكم في الأداء أكثر من التدريبات التقليدية حيث أنه يساعد اللاعب للوصول الي الأداء المطلوب. (٢٦ : ١١)

وهذا يتفق مع ما ذكرته "هبة عبد العظيم" (٢٠٠٥م) (٢٣)، "ينمير" (٢٠٠٣) (٣٠) أن اللاعبين في هذه المرحلة تتطور لديهم القدرات التوافقية والمهارية المتنوعة ويزداد التوافق بين العضلات والأعصاب ، لذا فالتدريبات التوافقية تفيد اللاعب كثيرا في هذا الاتجاه مما يجعل ذلك تقدم في المستوى المهاري.

كما تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه "ميشيل أستون وآخرون" (Michael stone et al) (١٩٩٩م) (٢٩) أن التدريب التوافقي تزيد من سرعة الأداء الحركي بمعنى أن القوة المكتسبة المقننة من هذا النوع تؤدي إلى أداء حركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس وذلك من خلال تشابه أداء تدريبات القدرات التوافقية تعمل على زيادة مقدرة العضلات على الانقباض معدل أسرع من خلال مدى الحركة في المفصل وبكل سرعات الحركة.

كما تتفق تلك النتائج أيضا مع ما ذكره "أستانيستوا، هنريك" (٢٠٠٤م) (٣١)، "تيمير" (٢٠٠٣م) (٣٠)، "أجنيسك جادك" (٢٠٠٤م) (٢٥) ، "فلاديمير لياخ" (٢٠٠١م) (٣٣) أن التدريب بالأسلوب التدريبي السريع يزيد من سرعة الأداء الحركي بمعنى أن القوة المكتسبة من التدريب وما يشمله من تدريبات ضد مقاومات بالإضافة إلى تدريبات الكرة ومجموعات تدريبات تشتمل على الدفع والقفز كرات الأثقال وكلها حركات تزيد من السرعة والربط الحركي وتقدير الوضع حيث تؤدي إلى أداء حركي أفضل، وتعمل على زيادة مقدرة العضلات على الانقباض والانسحاب بمعدل أسرع. ويتفق ذلك مع ما ذكره "محمد لطفي" (٢٠٠٦) أنه من خلال التدريب التوافقي تؤدي المهارة بواسطة العضلات المطلوبة فقط أي الاقتصاد في الجهد والوقت (٢١: ٥٧٨).

ومن خلال العرض السابق لمناقشة نتائج الاختبارات المهارية (قيد البحث) يتضح الأثر الإيجابي لتدريبات القدرات التوافقية في التنمية والتطوير للتمرير المتنوع قيد البحث كعلاقة ارتباطيه ايجابية، ومن هذا العرض يكون قد تحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى أداء التمرير المتنوع لدى لاعبي كرة القدم (العينة قيد البحث) ولصالح المجموعة التجريبية".

الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم واعتمادا على نتائج التحليل الإحصائي المستخدم تم التوصل إلى الاستخلاصات التالية:

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التوافقية المطبق على لاعبي المجموعة التجريبية له تأثير ايجابي حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج قياسات البحث الثلاث القبلية والبيئية والبعديية في الاختبارات المهارية (قيد البحث) في كل اختبار على حدة أثناء البرنامج بين القياسات القبلية والبيئية والبعديية ولصالح القياسات البعديية، وكذلك بين القياسات البيئية والقياسات البعديية و لصالح القياسات البعديية في كل اختبار على حدة.

- البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية أدى إلى حدوث معدلات تغير بين متوسط درجات قياسات البحث الثلاث القبلية والبيئية والبعديية في الاختبارات المهارية لدى ناشئي كرة القدم (قيد البحث) في كل اختبار على حدة فقد تراوحت نسب الاختبارات المهارية ما بين (٩٠٠،٤٧٢٢-٤٠،٥٤٩٠) بالنسبة للقياسات البيئية عن القبلية ولصالح القياسات البيئية، وتراوحت ما بين (٣١،٥١٦-٦٣،٨٧٩٧) بالنسبة للقياسات البعديية عن القياسات القبلية ولصالح

القياسات البعدية، وتراوحت ما بين (١٦,٥٩٩-٢٢,٥٩٨١) بالنسبة للقياسات البعدية عن القياسات البيئية ولصالح القياسات البعدية.

- التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التوافقية المطبق علي المجموعة التجريبية اعلي من التأثير الايجابي للبرنامج التقليدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية(قيد البحث).

التوصيات :

- استخدام برنامج تدريبات القدرات التوافقية المقترح لرفع مستوى أداء التمرير المتنوع لدى لاعبي كرة القدم.
 - محاولة تطبيق التدريبات التوافقية المقترحة المستخدمة في البحث في برامج تدريبية أخرى بهدف رفع مستوي الداء المهارى.
 - توجيه هذا البحث والبرنامج التدريبي إلى العاملين في مجال تدريب كرة القدم.
 - ضرورة الاهتمام بالتدريبات التوافقية والتقييم المهارى المستمر للاعبي كرة القدم للوقوف على مستواهم الفعلي.
- المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١- إسلام توفيق السرسى(٢٠٠٥م):"تأثير تنمية التوافق العضلي العصبي على سرعة ودقة بعض الأداءات الهجومية المركبة لدى ناشئي كرة السلة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.

٢- إسلام مسعد على(٢٠٠٧م):"تأثير برنامج التدريبات النوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فاعلية بعض الأداء المهارية المركبة لناشئي كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٣- اشرف محمد موسى(٢٠٠٧م):"تأثير تطوير بعض القدرات التوافقية علي مستوي اداء التصويب المتنوع على المرمي في الثلث الهجومي لدي ناشئي كرة القدم"، بحث علمي منشور، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة اسيوط.

٤- أمر الله احمد البساطي، محمد شوقي كشك (٢٠٠٠م):"أسس الإعداد المهارى و الخططي في كرة القدم"، مذكرات منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٥- أمر الله احمد البساطي(٢٠١٥م):"التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)"، مذكرات منشورة، دار جامعة الملك سعود للنشر.

٦- أيناى عبد اللطيف(٢٠٠٩م):"ديناميكية تطور بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي كأساس لفاعلية برنامج تدريبي للأطفال من(٩-١٢)سنة"، رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

٧- حسن السيد ابو عبده(٢٠٠٩م):"الاعداد المهارى للاعبي كرة القدم بين(النظرية - التطبيق)"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الاسكندرية.

٨- حسن السيد أبو عبده(٢٠٠٨م):"الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.

- ٩- خالد فريد زياد (٢٠٠٧م): "تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية علي بعض مظاهر الانتباه ومستوي الاداء الفني لناشئ رياضة الجودو"، رسالة دكتوراه منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- ١٠- راندي عبدالعزيز حسن(٢٠٠٩م): "تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية الخاصة بحراس مرمى كرة القدم على مستوى الاداء الفني لالتقاط الكرة العرضية"، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٢٢، الجزء الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ١١- سامي محمود طه (٢٠٠٨م): "تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة"، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٢- عبد الباسط جميل الاشقر (٢٠٠١م): "مركز التحكم وعلاقته ببعض القدرات التوافقية للملاكمين نظريات وتطبيقات"، مجلة علمية متخصصة في علوم التربية البدنية والرياضية، العدد ٤٣ ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الاسكندرية.
- ١٣- عبد الباسط محمد الحليم(٢٠٠٤م): "تأثير برنامج للتصور العقلي على تنمية دقة أداء التمرير والتصويب لناشئ كرة القدم"، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ،المجلد الواحد والعشرون، العدد الأول، يوليو.
- ١٤- عبد العزيز أحمد النمر(٢٠٠٧م):تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، دار الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة.
- ١٥- عصام الدين عبد الخالق(٢٠٠٣م):"التدريب الرياضي (نظريات و تطبيقات)"، الطبعة الحادية عشر، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٦- عصام الدين عبد الخالق(٢٠٠٥م) : "التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)"، الطبعة الثانية عشر، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٧- على فهمي البيك(٢٠٠٨م):"سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي"، الجزء الثالث، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٨- عويس الجبالي(٢٠٠١م):"التدريب الرياضي النظرية والتطبيق"، ط٢، دار G.M.S للنشر، القاهرة.
- ١٩- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين(٢٠٠١م): رباعية كرة اليد الحديثة، الجزء الأول ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢٠- محمد صبحي حسانين(٢٠٠٤م):"القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية"، الطبعة السادسة، دار الفكر العربي، القاهرة
- ٢١- محمد لظفي السيد(٢٠٠٦م):"الانجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي (رؤية تطبيقية)"، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٢- مفتي إبراهيم حماد(٢٠٠١م):"التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة"، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٣- هبة عبد العظيم حسن(٢٠٠٥م):"تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية"، رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

٢٤- يحيى نور الدين عبد الظاهر(٢٠١٣م):"تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام القدرات التوافقية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة لاتخاذ القرار الخططى لناشئ كرة القدم"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 25-Agnieszka Jadach (2004):"Connection Between Particular Coordination Motor Abilities and Game Efficiency of Young Female Handball Players", Journal of Human Kinetics , Volume 11.
- 26-AugustNeumaier(2006):"Koordinative Anforder ungsprofil und Koordinations training ", Sportv erlag Strauß,3, überar beitete Auflage, Köln.
- 27-H. Schaller P. Werntz(2010):"Koordination straining Für Senioren, Meyer" ,&Meyer Verlag, Achen 3. Auflage
- 28-Larson,L,A (1994):" Fitness health work Capacity international standards for assessment", MacMillan publishing company , new York.
- 29-Michacel H,stone steven S. plisk,Margaret E. stone,brian schilling, Harold S. o,bragant and kyle C. pierce(1999) :athletic performance Development, strength and conditioning, volum 20 number 6,December.
- 30-Neumaier A(2003):"Koordinatieves Anforder unjsbrofill and Coordination Straining", sport Buch strau, K. n.
- 31-Stanislaw Zak, HenrkDuda(2004):"Level of Coordination Ability but Efficiency of Game of Young Football Players", Journal of Human Kinetic, Volume 11.
- 32-Teresa Zawierci (2005):"Motor Coorchination Level young play marks on basketball ", team games in physical Education and sport, Poland.
- 33-Vladimir Liakh, Waldslaw Zumda, Zbigniew Wbigniew Witkowski(2001):"ThePrognosticValueCoordination motor ability "CMA", Indices in the Evaluation of Development of Soccer Players aged (16-19), Human movement, Poland. http://tkocek.Net/konferencja_05_0_spis_Wprowadzeine.pdf.