



مجلة سوهاج لعلوم وفنون
التربية البدنية والرياضة



جامعة سوهاج
كلية التربية الرياضية

تأثير القدرات التوافقية على بعض القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الاساسية لمبتدئى كرة القدم بدولة الكويت

صالح نعمة سمير سالم

مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة - العدد الخامس - يوليو ٢٠٢٠م
الترقيم الدولى: (ISSN 2682-3748) print (ISSN 2682-3837) online

تأثير القدرات التوافقية على بعض القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الاساسية لمبتدئي كرة القدم بدولة الكويت

صالح نعمة سمير سالم

المقدمة ومشكلة البحث

أصبح التطور والتقدم العلمي هو الصفة المميزة لهذا العصر الحديث ، حيث شمل جميع مجالات الحياة المختلفة ويظهر ذلك جلياً في تسابق العلماء في تطوير العلوم الطبيعية والإنسانية ، الأمر الذي أحدث طفرة كبيرة في التغلب على العديد من المشكلات التي تعترض مسيرة الإنسان نحو النجاح والتقدم ، ويعتبر البحث العلمي هو حجر الزاوية للتقدم والتطور الكبير والسريع حيث أنه هو الوسيلة التي يقاس بها مدى تقدم الشعوب وتطورها ، لما يحدثه من تقدم حضاري ورفي بشري في جميع مجالات الحياة والأنشطة الرياضية هي من أهم مجالات الحياة التي أثر فيها البحث العلمي وساعد على تقدمها وتطورها ، فقد أصبح هناك علاقة إيجابية بين الدول المتقدمة علمياً وتفوقها في المجال الرياضي وكذلك بين نتائجها في البطولات العالمية وتصنيفها الدولي بين الأمم .

وكرة القدم أكثر الرياضات شعبية على مستوى العالم عامة وفي مصر على وجه الخصوص ، وقد ارتفع تصنيف مصر بين دول العالم حسب آخر ترتيب للإتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) ، وذلك بعد الإنجازات والبطولات الأفريقية التي حصل عليها المنتخب القومي.

وأن علماء النفس الرياضيين قد حددوا أسباب الميل الشعبي الجارف للعبة كرة القدم في كثرة المهارات الحركية وتنوعها أكثر مما هو معتاد في الألعاب الأخرى ، حيث أن اللاعب يستعمل كل أجزاء جسمه ما عدا اليدين في أداء ما يطلب منه ما عدا حارس المرمى بالإضافة إلى دقة وجمال الأداء المهاري ، كما تمتاز كرة القدم أيضاً بأن المشاهد لا يمكنه أن يتوقع تماماً المهارة التي سيقوم اللاعب بأدائها (٥١ : ٦٤ ، ٦٥) .

وأن تخطيط التدريب الرياضي يعتبر العامل الأساسي لتحديد وتوجيه مسار العمل الرياضي الهادف ، وهو القاعدة الأساسية والركيزة التي تبنى عليها عملية الارتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي ، وتخطيط التدريب الرياضي عبارة عن تنسيق وتنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافه وكذلك مع المبادئ الخاصة التي تحدد الشكل المناسب لتنظيم حمل التدريب أثناء فترة زمنية محددة لتحديد أهداف واقعية وواضحة ودقيقة ومتسلسلة الترتيب (١٠ : ٣٤٩) .

ويتفق كلاً من "عبد صالح ، مفتي إبراهيم" (١٩٩٤) ، " حنفي مختار " (١٩٩٥) ، "حسن أبو عبده" (٢٠٠٧) العلماء على أن للتدريب الرياضي واجبات أساسية لا يمكن الاستغناء عن إحداها خلال عملية التدريب ، و تلك الواجبات هي تنمية الجوانب البدنية والمهارية والخطئية والنفسية والعقلية بالإضافة الى الجوانب التربوية ، حيث تعمل هذه الواجبات سواء التعليمية أو التربوية في إطار موحد لتحقيق الهدف من التدريب وهو الوصول باللاعب الى أعلى مستوى من الأداء في حدود إمكانيات وقدرات اللاعب مع المحافظة على هذا المستوى.(٤١ : ١٩ ، ٢٠) (١٣ : ٨) (١٠ : ٢٣ - ٢٦) .

وكما أن الجانب الخططي في كرة القدم هو أحد الواجبات الأساسية الهامة في لعبة كرة القدم ، فقد أشار كل من "سافن أيزمان saven eisemann" (١٩٩٦) ، "جيرهارد باور Gerhard bauer" (١٩٩٧) الى أن خطط اللعب تلعب الدور الأكثر أهمية في المباريات وأصبحت بذلك جانب جوهرى هام يتوقف عليه النجاح في التغلب على المنافس سواء في الدفاع أو الهجوم الأمر الذي يترتب عليه إحراز الأهداف في مرمى المنافس ومنع المنافس من إحراز الأهداف، مع الوضع في الاعتبار ظروف اللعب (٦٥ : ٢٣) ، (٦٢ : ٨٥) .

وأن : الهجوم يعتبر من أقوى وأشد جوانب الإبداع في كرة القدم ، وعليه يجب تنمية اللعب الجماعي الهجومي بما يحتويه من خلق فرص مناسبة للتهديف مع رفع كفاءة اللاعبين لإنهاء هذه الفرص (٢٦ : ١٦) .

وأن المهارات الأساسية في كرة القدم أحد الأركان الأساسية في وحدة التدريب اليومية ، إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة ، وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ خطط اللعب الملقاة على عاتقه من خلال واجباته في المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة .

وأن طبيعة أداء اللاعبين في كرة القدم تتميز بكثرة المهارات التي يتطلب تنفيذها من اللاعب المقدرة على دمجها مع بعضها البعض في صيغة وأشكال (تكوينات) متنوعة تؤدي كل منها داخل هذا التكوين دورها المحدد في الأداء الكلي بالشكل الذي يتناسب مع الموقف والهدف منها ، ويشتمل هذا التكوين على عدة أداءات مهارية مستقلة وغير متماثلة ترتبط مع بعضها في شكل وحدات مهارية بكيفية تجعل أداؤها متواصلًا ، وتبدأ جميعها بالسيطرة على الكرة وتنتهي بالتمرير أو بالتصويب (٦ : ١٦٠) .

ويرى " خالد سعد النبي " (١٩٩٧) أن تدريب الناشئين على أشكال متنوعة من الأداء المهاري المركب أو المندمج بما يشابه متطلبات المباراة يتيح لهم فرصة استخدامها وفقاً لمواقف اللعب الفعلية وتزيد من قدرتهم على المناورة وتنفيذ خطط اللعب في أماكن واتجاهات مختلفة ولا يتفاجئون بمواقف لم يتم تدريبهم عليها (٢٠ : ٣٣) .

ويشير " إبراهيم شعلان " (١٩٩٤) أن كثير من المدربين في مجال تدريب الناشئين لا يلتزمون ببرنامج تدريبي مخطط مبني على أسس علمية للتدريب على الأداءات المهارية المركبة والذي يتم بناءه وتأسيسه خلال المراحل السنوية المبكرة للناشئ حتى يمكن القيام بتنمية وتطويره في مرحلة سنوية لاحقة وخاصة فيما يتعلق بالتدريب على هذه الأداءات المهارية تحت ظروف الأداء الجماعي أو ما يشابه ظروف المباراة ، مما يتسبب في إعاقة تقدم الناشئ مهارياً في المستويات العالية ، وانعكاس ذلك على متطلبات اللعب خطياً (١ : ٥٦) .

ويتفق كل من السيد عبد المقصود (١٩٨٦م) وحنفي مختار (١٩٩٤م) على أن مواقف اللعب المتنوعة في كرة القدم تفرض على اللاعبين استخدام أشكال كثيرة من المهارات الأساسية المركبة بالكرة ، لذا فمن الأمور الهامة استخدام الأشكال التدريبية التي تكون قريبة من شكل المنافسة على أن يكون اكتسابها مبكراً قدر الإمكان حتى يمكن استثمار الوقت الكافي في التدريب على هذه المهارات الأساسية. (٥ : ١١٦) ، (١٨ : ٩٤)

ويشير محمد كشك (١٩٨٦م) إلى أن الأنشطة ذات المواقف المتغيرة يجب على اللاعب تنفيذ الأداء المهاري بسرعة وتوافق وأنه يجب تنمية الأداء المهاري المركب لديه وذلك بتواليات حركية مختلفة. (٤٧ : ٢٩)

كما يذكر حنفي مختار (١٩٩٤م) أن الظاهرة التي تميز لاعبي كرة القدم الممتازين الآن هي مقدرتهم الفائقة على الأداء المهاري الدقيق أثناء تحركهم ، وهذا يرجع إلى زيادة قوة وسرعة الأداء ، واللاعب الآن يجب أن يستطيع التمرير أثناء الجري بالكرة وأيضاً أن يقوم بالتصويب الدقيق أثناء تحركه بالكرة. (١٨ : ١١)

ولذا كان أهم ما يسعى إليه المدرب لتحقيقه هو أن يقوم بتدريب اللاعب للوصول بالأداء المهاري إلى المستوى الجيد والدقيق تحت ضغط المنافس وفقاً لظروف المباراة وتعدد أشكال هذه الظروف أثناء المباراة. (٢٠ : ١٤٣)

وكرة القدم من الألعاب التي تتصف بالتغير المستمر والسريع في التوقيت والأداء الحركي، كما تعتبر من الألعاب التنافسية ذات المواقف المتغيرة ، والتي تتطلب قدرات توافقية حتى يستطيع ممارسيها من أداء مهاراتهم المختلفة ، وكونها لعبة تتميز بمهارات متغيرة فإنها تتطلب الارتقاء بالمستوى البدني و المهاري والخططي والنفسي للاعبين الناشئين.

ولذا يذكر يوهاتس ريه Yohats Reya (١٩٨٨م) أنه يوجد ارتباط وثيق بين القدرات التوافقية والمهارات الرياضية بشرط أن يملك الرياضي أساساً معيناً من القدرات التوافقية ، ومن

ناحية أخرى يؤدي التدريب الرياضي على المهارات العديدة بوسائل تدريبية متنوعة إلى تحسين القدرات التوافقية ، وباختصار يمكن وصف هذه العلاقة المتبادلة بأن القدرات التوافقية شرط ونتيجة لتنمية المهارات في آن واحد ، هذا ويكتسب الرياضي القدرات التوافقية من خلال عملية التعلم الحركي. (٦٨ : ٨)

والقدرات التوافقية هي المكون الأساسي للوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن (الفورمة الرياضية) وتختلف عن بعضها البعض في اتجاهاتها الحركية ، ولا تظهر كقدرات منفردة وإنما ترتبط دائما ببعضها كشرط من شروط الأداء المهاري والإنجاز الرياضي، وإذا تم تنسيق عمل هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب ، لإنجاز المهارات الحركية المختلفة. (٣٨ : ٢٩)

وقد لاحظ الباحث من خلال عمله ;كمدرّب لنادى العربي الكويتي لكرة القدم ،ومشاهدته لتدريبات بعض فرق الناشئين في الأندية الأخرى لاحظ أن الكثير من مدربي الناشئين يركزون في وحداتهم التدريبية على تدريب اللاعبين على المهارات الأساسية كل مهارة بصورة منفصلة أو منفردة كالتمرير أو التصويب وكذلك قلة الاهتمام بتدريبات القدرات التوافقية وربطها بالمهارات الأساسية مما أدى إلى وجود بعض القصور في مستوى أداء الناشئين وخاصة أثناء التحرك والجرى بالكرة والاستلام والتمرير والمراوغة والتصويب ، ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج دراسة كل من أمر الله البساطي (٧) (١٩٩٤م) و عبد الباسط عبد الحليم (٢٩) (١٩٩٨م) و طارق جابر (٢٧) (٢٠٠٢م) و محمد إبراهيم (٤٤) (٢٠٠٤م) و محمد عبد الستار (٥٢) (٢٠٠٥م) ، إلى أن تنمية المهارات الأساسية تعتبر من المتطلبات الهامة للناشئين في هذه المرحلة ، وعدم استخدام المدربين لتدريبات القدرات التوافقية في البرامج التدريبية ، وربطها بالمهارات الأساسية قد يؤدي إلى ضعف في مستوى الأداء المهاري للناشئ ، والعكس ففي حالة اهتمام المدرب بالقدرات التوافقية وربطها بالمهارات المركبة يؤدي إلى رفع في مستوى الأداء المهاري للناشئ في المباريات.

ومع التغيرات التي طرأت على الجوانب الخطئية والمهارية في كرة القدم ومع سرعة وقوة الأداء أدى إلى تقليص حركة اللاعبين نتيجة ضغط المنافس على اللاعب طوال زمن المباراة، و يتطلب ذلك سرعة استجابة اللاعب لتغيير مواقف اللعب أو سرعة الأداء في مواجهة حركات المنافس السريعة ، أو التغيير من حركة إلى أخرى ، أو من مهارة إلى مهارة ، أو ربط مهارة بأخرى ، أو اختيار لحظة معينة للاستجابة الصحيحة ، وقد يترتب ذلك كله على تأثير القدرات التوافقية في مستوى أداء المهارات المركبة وهذا ما يحاول الباحث التعرف عليه من خلال هدف البحث وفروضه

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف تأثير القدرات التوافقية على بعض القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الاساسية لمبتدئي كرة القدم بدولة الكويت

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث .

مصطلحات البحث

القدرات التوافقية **Coordinational Abilities**

هي قدرات توضح 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. (٦٥: ٦٠)

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث ، باستخدام احد التصميمات التجريبية وهو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة .

مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث من مبتدئي كرة القدم تحت (١١) سنه بدولة الكويت لموسم ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ م وهو عبارة عن عشر فرق مقسمة إلى مجموعتين ومكونة من (٣٠٠) ناشئ بواقع ٣٠ ناشئ لكل فريق ، فقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي العربي الكويتي الرياضي تحت (١١) سنة للموسم التدريبي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ م ، وبلغ حجم العينة ٣٠ ناشئ.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو

والإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	السن	١٠.٦٠	١٠.٠٠	٠.٥٠	٢.٤١-
	الطول	١٤٩.٢٣	١٤٠.٠٠	٥.٦٢	٠.٤١-
	الوزن	٤٣.٧٠	٤٤.٠٠	٢.٦٣	٠.٣٤-
	العمر التدريبي	١.٩٢	١.٠٠	٠.٦٦	٠.٣٨-
الاختبارات البدنية	جري ١٥٠٠ م	٦.٢٨	٦.٢٤	٠.١٧	٠.٧٨
	عدو ٥٠ م	٦.٦١	٦.٥٨	٠.٢٣	٠.٣٣
	الوثب العريض من الثبات	١.٩٨	١.٩٥	٠.٣١	٠.٣٢
	ثني الجرع أماماً أسفل	١١.٥٠	١١.٥٠	٢.٦٠	٠.٠٠
	الجري المكوكي ٤ × ١٠	١١.٠٢	١١.٠٢	٠.٣٤	٠.٠٢
الاختبارات المهارية	تنطيط الكرة	٦٤.٤٠	٦٥.٠٠	٦.٦٠	٠.٢٧-
	ركل الكرة لأبعد مسافة	٣٨.٩٣	٩٣.٥٠	٣.٣١	٠.٥١-
	الجري بالكرة مسافة (٥٠) متر	٧.٣١	٧.٥٠	٠.٥٨	٠.٩٩-
	ضرب الكرة بالرأس	١٢.٧٣	١٢.٥٠	١.٨٠	٠.٣٩
	التصويب بالقدم على المرمى	٢.٠٣	٢.٠٠	٠.٨٩	٠.١١
	رمية التماس لأبعد مسافة	١٩.٨٧	٢٠.٠٠	٣.٠٣	٠.١٣-

يتضح من جدول (١) ما يلي :

. انحصرت معاملات الالتواء للمتغيرات قيد البحث ما بين (-٣ ، +٣) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً .

١ . النتائج الخاصة بالفرض الأول والذي ينص على :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث في اتجاه القياس البعدي .

تأثير القدرات التوافقية على بعض القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الاساسية لمبتدئي كرة القدم بدولة الكويت
صالح نعمة سمير سالم

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المتغيرات البدنية

(ن = ٣٠)

مستوي الدلالة	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
٠.٠٠٠	٢٠.٥٥	٠.١٢	٥.٩٦	٠.١٧	٦.٢٨	التحمل
٠.٠٠٠	١٤.٢٧	٠.٢٣	٦.٤٨	٠.٢٣	٦.٦١	السرعة
٠.٠٠٠	١٨.٤٠	٠.٢٩	٢.٢٩	٠.٣١	١.٩٨	الوثب
٠.٠٠٠	١٢.٨٤	٢.٤٥	١٣.١٧	٢.٦٠	١١.٥٠	المرونة
٠.٠٠٠	٣٨.٣٥	٠.٣٣	١٠.٣٦	٠.٣٤	١١.٠٢	الرشاقة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٥

. يتضح من جدول (٩) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي .

جدول (٣)

معدل التغير بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المتغيرات البدنية

(ن = ٣٠)

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التغير المئوية
التحمل	٦.٢٨	٥.٩٦	٥.١٠
السرعة	٦.٦١	٦.٤٨	١.٩٧
الوثب	١.٩٨	٢.٢٩	١٥.٦٦
المرونة	١١.٥٠	١٣.١٧	١٤.٥٢
الرشاقة	١١.٠٢	١٠.٦٦	٣.٢٧

. يتضح من جدول (١٠) ما يلي :

تراوحت النسبة المئوية لمعدل التغير بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث ما بين (١٠.٩٧% : ١٥.٦٦%) مما يشير إلى ايجابية البرنامج المقترح في تحسين القدرات البدنية قيد البحث .

ثانياً تفسير النتائج

• يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبالية والقياسات البعدية المتغيرات البدنية ويرجع الباحث ذلك إلى استخدام التدريبات التوافقية المقننة المتنوعة والموجهة بصورة مباشرة نحو تنفيذ طريقة الحركة وتنويع التنبيهات والإشارات كذلك تأدية الحركات بعد القيام بأعمال متعبة بدنياً أو نفسياً و بالتالي تزداد المستقبلات البصرية والمستقبلات للتنبيهات الخاصة بتغيير السرعة والاتجاه ووضع الجسم ويتحسن التوافق بين منطقة مختصة وأخرى للجهاز العصبي المركزي من جهة وبين هذه المناطق والعضلات من جهة أخرى وهو ما تم مراعاته أثناء تأدية التدريبات والحركات في وقت ضيق كذلك تأدية حركات مترابطة .

والتحسن لمتغير (الإحساس) بالمسافات والزمن قد نتج عن كثرة التدريبات المستخدمة في البرنامج من تغيير وتنويع تنفيذ الحركات كذلك تغيير وتنويع ظروف التنفيذ وهو ما ظهر من خلال تمارين مناسبة لتنمية الإحساس بالزمن من خلال (تغيير السرعة أثناء تأدية الحركة -تنفيذ واجب حركي في وقت محدد -تأدية الواجب الحركي باستخدام أجهزة مختلفة الأحجام والأوزان.

والزيادة التي طرأت على التوازن قد نتج عن مراعاة التدريبات المستخدمة في الوحدات التدريبية لتنمية قدرة اللاعبين على حفظ الجسم في وضع معين واستعادة هذا الوضع بسرعة في حالة الانحراف عنه و بالتالي تحسن الخطوط العصبية بين مستقبلات التنبيهات الخاصة لحالة التوازن وبين المناطق المختصة في الجهاز العصبي المركزي والعضلات باعتبارها الأعضاء المنفذة وقد تبين ذلك من خلال (تمارين جرى مع تغيير الاتجاه واللف حول النفس - تمارين وثب من مكان مرتفع من أعلى لأسفل - رفع الرأس أثناء تأدية الحركات - إغلاق العينين أثناء بعض التدريبات.

و ارتفاع نسب التحسن للقدرات البدنية ويرجع إلى التأثير الإيجابي لمجموعة التدريبات التي تضمنت تمارين فردية وزوجية الأمر الذي أدى إلى استثارة اهتمام الناشئين ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد و بالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التي تأثرت بالمثيرات الموجودة داخل البرنامج وترابطها مع الأعصاب الحركية مما أدى إلى تطور وتحسين القدرات التوافقية قيد البحث وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه وليم برينتسي William Prentice)

١٩٩٩م) إلى أن ارتفاع المستوى التوافقي يتم من خلال أحساس اللاعب بجميع أجزاء جسمه وأوضاعه المختلفة. (٨٤ : ٨)

كما راعى الباحث التدرج في شدة وحجم الأحمال المستخدمة في التدريبات مما أثر ذلك على الارتفاع بمستوى القدرات التوافقية حيث يذكر ستاروستا Starosta (٧٩) (١٩٨٤م) أن حجم التدريب الزائد يؤثر عكسيا على المستوى التوافقي ، كما يشير محمد حسن علاوى (٤٥) (١٩٩٤) أن الزيادة في مستوى اللاعب لا تحدث إلا تدريجيا.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من عصام حلمى (٣٥) (١٩٩٨م) ، ستانيسلوا وهنريك Stanislaw & Henrk (٧٨) (٢٠٠٥م) ، هبة عبد العظيم (٦٥) (٢٠٠٥م) ، تيريسا زيوركو Teresa Zwierko (٨١) (٢٠٠٥م) ، حيث أشاروا إلى أن رفع مستوى القدرات التوافقية يتم من خلال تدريبات خاصة موجهة إلى هذا الغرض .

ومن هنا يرجع الباحث زيادة نسبة التحسن بين القياس القبلى والبعدى إلى ما أحتوى عليه البرنامج من ترمينات توافقية متنوعة أدت إلى زيادة معدل الأداء للقدرات وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث.

المراجع

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح ١٩٩٧م : " التدريب الرياضى (الأسس الفسيولوجية)" ، دار الفكر العربى ط٢ ، القاهرة .
- ٢- أحمد السيد لطفى ١٩٩١م : دراسة عاملية لمكونات التوافق الحركى لدى متسابقى الحواجز، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٣- أحمد أمين فوزى ١٩٨٠م : " سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية " ، دار المعارف ، القاهرة
- ٤- أحمد عبد المولى السيد ٢٠٠٨م : " تأثير برنامج تدريبي لللياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهارى المركب لناشئى كرة القدم" ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٥- السيد عبد المقصود عامر ١٩٨٦م : " نظريات الحركة "، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٦- السيد عبد المقصود عامر ١٩٩٤م : " نظريات التدريب الرياضى والجوانب الأساسية العلمية التدريبية " ، مكتبة الحساء ، القاهرة .
- ٧- أمر الله احمد البساطى ١٩٩٤م : دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة (المندمجة) فى بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة " ، دراسة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير ، جامعة الإسكندرية .
- ٨- أمر الله احمد البساطى ١٩٩٨م : " أسس وقواعد التدريب الرياضى وتطبيقاته " ، الإسكندرية.
- ٩- إيمان حسن الجبيلى ١٩٩٨ م : " فاعلية استخدام جميز الموانع على مستوى القدرات التوافقية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً" ، المؤتمر العلمى للبحوث الرياضية والمجتمع العربى ومتطلبات القرن الحادى والعشرين " ، المجلد الثانى ، ٧-٩ أكتوبر كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان.
- ١٠- إيهاب رشيد زكى ١٩٩٥م : دراسة عاملية لأهم مكونات التوافق الحركى لدى لاعبى القفز بالزانة رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة قناة السويس .
- ١١- تراجى محمد عبد الرحمن ١٩٨٣م : " دراسة عاملية للقدرات التوافقية " ، بحث علمى منشور المؤتمر العلمى ، الأول ، الرياضة والمرأة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة حلوان.
- ١٢- جمال إسماعيل النمكى ٢٠٠٢ م : " الأعداد البدنى " ، مكتبة شجرة الدر ، ج٢ ، المنصورة .

- ١٣- جمال محمد علاء الدين ١٩٩٠م: "منظومة الحركات وطرق توجيهها والتحكم فيها"، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد الثالث، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية.
- ١٤- جمال محمد علاء الدين، ناهد الصباغ ١٩٩٥م: "علم الحركة"، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ١٥- جمال محمد علاء الدين، ناهد الصباغ ١٩٩٦م: "علم الحركة"، منشأة المعارف، ج ٢، ط ٦، الإسكندرية.
- ١٦- حسن السيد أبو عبده ١٩٩٨م: "الأعداد المهارى فى كرة القدم"، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٧- حنفى محمود مختار ١٩٨١ م: "كرة القدم للناشئين"، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٨- محمود مختار ١٩٩٧ م: "برنامج التدريب الثانوى فى كرة القدم"، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٩- حنفى محمد مختار ١٩٩٤ م: "الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربى، ط ٣، القاهرة.
- ٢٠- حنفى محمود مختار ١٩٩٨م: "أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى"، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٢١- زكى محمد حسن ١٩٩٧ م: "المدرّب الرياضى"، أسس العمل فى مهنة التدريب، منشأة المعارف الإسكندرية.
- ٢٢- سامى محمود طه ٢٠٠٨ م: "تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئى كرة القدم تحت ١٧ سنة"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٢٣- سليمان فاروق سليمان ١٩٩٣ م: "تأثير أسلوب مقترح لإكساب بعض المهارات المندمجة على مستوى الأداء الفنى لناشئى كرة القدم"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير، جامعة حلوان.
- ٢٤- شريف إبراهيم عبده ١٩٩٧م: "دراسة تحليلية لبعض الأداءات المهارات المركبة والمنفردة وعلاقتها بنتائج المباريات فى بطولة كأس العالم ١٩٩٥ للناشئين تحت ١٧ سنة فى كرة القدم"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٢٥- شيرين احمد يوسف ٢٠٠١ م: "تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء الهجوم المركب لرياضية المباراة"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

مستخلص البحث

يهدف البحث إلى التعرف تأثير القدرات التوافقية على بعض القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الاساسية لمبتدئي كرة القدم بدولة الكويت واستخدام الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث ، باستخدام احد التصميمات التجريبية وهو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة وتم اختيار مجتمع البحث من مبتدئي كرة القدم تحت (١١) سنه بدولة الكويت لموسم ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ م وهو عبارة عن عشر فرق مقسمة إلى مجموعتين ومكونة من (٣٠٠) ناشئ بواقع ٣٠ ناشئ لكل فريق ، فقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي العربي الكويتي الرياضي تحت (١١) سنة للموسم التدريبي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ م ، وبلغ حجم العينة ٣٠ ناشئ و يرجع الباحث زيادة نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي إلى ما أحتوى عليه البرنامج من تمرينات توافقية متنوعة أدت إلى زيادة معدل الأداء للقدرات وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث.

Summary of the research

The research aims to identify the effect of consensual abilities on some special physical abilities and some basic skills of football beginners in the State of Kuwait. The researcher used the experimental approach due to its suitability to the nature of the research, using one of the experimental designs which is the pre and post measurement of one experimental group. The research community was chosen from the beginners of football under (11) Years in the State of Kuwait for the 2019/2020 season It consists of ten teams divided into two groups and is made up of (300) youngsters, of which 30 are young for each team. The researcher deliberately selected the research sample from Al Arabi Kuwaiti Sports Club players under (11) years for the 2019/2020 training season, and the sample size reached 30 Emerging and the researcher attributes the increase in the rate of improvement between the pre and post measurement to the various harmonic exercises contained in the program that led to an increase in the rate of performance of the capabilities and thus the first hypothesis of the research is fulfilled.