

تطوير القدرات التوافقية و علاقتها بأداء بعض المهارات المركبة للاعبين كرة القدم

أ.د/ أشرف محمد علي جابر

أستاذ متفرغ بقسم تدريب الرياضات الجماعية وألعاب المضرب

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

أ.م.د/ أحمد سعيد رجب شرف

أستاذ مساعد بقسم الإدارة الرياضية

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

الباحث/ أحمد إبراهيم أحمد عبد ربه

باحث دكتوراه بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

Doi: 10.21608/jsbsh.2023.253751.2610

١/١ المقدمة ومشكلة البحث

تعتبر رياضة كرة القدم من الرياضات التي تحتوي 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 في العمل بين الجهازين العصبي والعضلي أثناء الأداء المهاري لاتخاذ القرار المناسب في التوقيت والمكان والاتجاه المناسب.

وتعتبر رياضة كرة القدم من الرياضات الجماعية التي تحظى باهتمام كبير من حيث مساحة الملعب و زمن المباراة حيث تبلغ مساحة ملعب كرة القدم الطول بين ١٠٠ و ١٠٥ مترًا وعرضه ٦٤-٦٨ مترًا وزمن المباراة ٩٠ دقيقة مقسمة على شوطين زمن كل شوط ٤٥ دقيقة .

لذا فان معظم اللاعبين المتميزين في الأنشطة الرياضية الجماعية بصفة عامة ورياضة كرة القدم بصفة خاصة يتجهون حالياً إلى استخدام أدوات حركية مندمجة أي مختصره من حيث زمنها الإجمالي ومسارها الحركي والمساحة الكلية لتأديتها وهذه الأدوات تقوم بوظيفة مرحلة تمهيدية مركبة لنوع الأداء المراد تأديته من الحركة.

والتوافق الحركي أحد القدرات البدنية المعقدة ولا يظهر بصورة منفردة ولكنه يرتبط ببعض القدرات التوافقية التي يتكون منها والتي تخدم بدورها تركيب الحركة الكلية من الحركة الجزئية وتعطى الشكل النهائي للحركة بصورة متناسقة مع ارتفاع الأداء التكتيكي للحركة والاقتصاد في الجهد، ويأتى هذا التناسق والتوافق بين الجهازين العصبي والعضلي من خلال تنمية القدرات التوافقية حيث يتطلب كل نشاط قدرات توافقية معينة أكثر من غيره وإن الاهتمام بتلك القدرات والتدريب عليها وإدراك أهميتها تمكن اللاعب من الأداء بفاعلية وإتقان، واللاعب الذي يفقد قدراً معيناً من القدرات التوافقية يجد صعوبة بالغة في الوصول الى آلية الأداء المهاري وتنفيذ الواجبات المطلوبة منه بالسرعة والكفاءة العالية تحت ظروف متغيرة ومفاجأة.

وتعتبر القدرات التوافقية أحدي متطلبات شروط الأداء الحركي السليم الذي يتميز بالسرعة والدقة والرشاقة مع الاقتصاد في الجهد وقلة أخطاء الأداء ، ويمكن ملاحظته بالعين المجردة للرياضيين ذوى المستويات العليا مقارنة بغيرهم من الرياضيين المبتدئين ، حيث يتميز الأداء التوافقي بسهولة الحركة وقلة الأخطاء مع الاقتصاد في الجهد وزيادة العائد من الحركة ، على العكس من ذلك فإن أداء المبتدئين يتسم بزيادة الجهد المبذول نتيجة العمل العضلي الغير مطلوب وكثرة الأخطاء الحركية ويشير الكثير إلى وجود ارتباط وثيق بين التوافق والأداء المهارى الجيد.(١٠ : ١٣٧)

ويشير **عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م)** أن القدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الفنية وأن النشاط الرياضي التخصصي هو الذى يحدد نوعية هذه القدرات الواجب تنميتها وتطويرها ، حيث أن الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الفنية في النشاط التخصصي في حالة افتقاره للقدرات التوافقية الخاصة بهذا النشاط ، حيث أن القدرات التوافقية تخدم تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة فإذا ما تم تنسيق عمل هذه القدرات التوافقية أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب للأداء الحركي لإنجاز المهارات الحركية وتنعكس القدرات التوافقية علي نوعية الأداء الحركي وسرعة التعلم الحركي والقدرة علي تكيف البرامج الحركية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ ، وفاعلية وجمال وانسيابية الحركات. (٤ : ١٨٨ ، ١٨٩)

ويذكر **جلاسور جيرى Glasauer Gery (٢٠١٣م)** أن القدرات التوافقية تعتبر هي المفتاح لنجاح عمليات تعليم وتحسين وتطوير مستوى الأداء المهاري ، فتوافر هذه القدرات علي نحو صحيح ودقيق يساعد علي حسن التفكير وسهولة تعلم المهارات الحركية وتطويرها ، وان تطوير القدرات التوافقية يعلب دورا هاما عند اكتساب المهارة الحركية ، والقدرات التوافقية تجمع بين التوقع وشروط الأداء الحركي وتعد هي التمهيد للأداء الحركي بينما يكون الأداء الحركي هو التنفيذ الفعلي للحركة ، كما تمثل التناسق بين الجهاز العصبي المركزي والعضلات أثناء مراحل الأداء المهاري.(٧٧:١١)

وتنبثق القدرات التوافقية من متطلبات الأداء المهاري، وتختلف عن بعضها في إتجاهها الديناميكي، ولا تظهر القدرات التوافقية كقدرات منفردة بل ترتبط دائماً مع بعضها البعض كي تخدم في مضمونها تركيب الحركة الكلية بصورة متناسقة، كما ترتبط القدرات التوافقية بغيرها من شروط الإنجاز الرياضي والمتمثلة في القدرات البدنية والمهارية والخطئية والنفسية، وإذا ما تم تنسيق العمل بين هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى من التوافق الحركي العام المطلوب لأداء المهارات الحركية المتميز بالضبط والتحكم الحركي. (٧ : ٨٧)

وتشير **جوليوس كاسا Julius Kasa (٢٠٠٥م)** إلي أن القدرات التوافقية تتأسس بصورة مباشرة على مستوى كل من الكفاءة الوظيفية والمورفولوجية للاعب، حيث يمكن تقسيم القدرات التوافقية إلى محورين رئيسيين ويتضمن المحور الأول القدرة على التنظيم الحركي Ability of Regulation وهو

ينبثق من العمليات التنظيمية للأداء الحركي ويمكن أن نطلق على هذا المحور "الأساس أو القاعدة الفسيولوجية"، أما المحور الثاني فيتضمن " القدرات الحس حركية " Psycho Motor Abilities وهي تنبثق من النواحي الوظيفية والمورفولوجية والعمليات المعرفية، ويمثل كلا المحورين أهمية قصوى في المجال الرياضي. (١٢ : ١٢٩)

ويضيف محمد لطفي (٢٠٠٦م) أن توافر مستوى جيد من القدرات التوافقية لدى اللاعب يؤدي إلى إختزال الزمن اللازم لتعلم واكتساب المهارات الحركية، وبالتالي يتم أداء المهارات الحركية بشكل إقتصادي في الطاقة المبذولة، كما أن المستوى التوافقي العالي يمكن اللاعب من تنوع الأداء المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية. (٦١ : ١٢٤)

من خلال عمل الباحث كمدرب و لاعب سابق لكرة القدم ومن خلال تحليل أداءات اللاعبين والفرق في المسابقات العالمية والأولمبية والقارية والإقليمية والمحلية لاحظ الباحث إنخفاض مستوى فاعلية تنفيذ بعض الأداءات الحركية المركبة للاعب كرة القدم في مراحل الناشئين نتيجة عدم وجود توافق عضلي عصبي وعدم وجود قدرات توافقية من الأساس لدي اللاعبين الناشئين، ويظهر هذا جلياً أثناء التدريب علي الجمل المركبة التي تحتوي علي مهارات متنوعة أو أثناء التدريب علي الضربة الركنية الجزائية ويرجع الباحث ذلك الي إفتقار برامج التدريب المنفذة الي التدريب علي القدرات التوافقية الخاصة بتنمية الأداءات الحركية المركبة - المندمجة والتدريب على تلك الأداءات بصورة منفردة بعيداً عن متطلبات المباراة وعدم ربطها في شكل مهاري مركب مما يساهم في تقليل فاعلية تلك الأداءات خلال المباراة حيث أن مواقف اللعب المختلفة والمتنوعة أثناء مباريات كرة القدم تفرض على اللاعبين ضرورة استخدام أشكال مركبه ودمج مجموعات أداءات مهاريه بشكل قريب من المنافسه وهذا لا يتم إلا عن طريق تنمية القدرات التوافقية، بالإضافة إلى الاهتمام بتطوير السرعة او الدقة كصفات بدنية بصورة منفصلة عن التنفيذ المهاري.

ويجب الإشارة إلى أن أهمية التوافق الحركي لمستوى الأداء المهاري فلا يقتصر الأمر على الترابط بين أجزاء الجسم المختلفة بل يتطلب أيضا حركة الجسم ككل أو ما يعرف بالتوافق الكلي للجسم، وما يرتبط بذلك من توافر السرعة والدقة والمرونة وغيرها من العناصر للأجزاء المتحركة أو ما يسمى بالقدرات المتصلة بالتوافق أو المقدره على التوافق وذلك بغرض أظهار التكامل ووضوح الأداء، وكلما أزداد تعقد الحركة كلما ازدادت أهمية توافر تلك التوافقيات أو التوافق الكلي للجسم وما يرتبط بذلك من قدرات توافقية بهدف إخراج الأداء الحركي بالانسيابية والقوة والتوقيت اللازم والاتجاه المطلوب. (١٤ : ١٠٢)

٢/١ هدف البحث

يهدف هذا البحث إلي تطوير القدرات التوافقية على بعض الأداءات مهارية المركبة للاعبين

كرة القدم.

٣/١ فروض البحث

١/٣/١ توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في بعض الأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم .

٢/٣/١ توجد فروق في نسب التحسن بين قياسات البحث في بعض الأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم لصالح القياس البعدي.

٤/١ المصطلحات المستخدمة في البحث

١/٤/١ القدرات التوافقية:

عبارة عن شروط حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضي وتتبع القدرات التوافقية من متطلبات الأداء الرياضي ويستطيع الفرد من خلالها التحكم في الأداء الحركي لمختلف الأنشطة الرياضية . (١١ : ١٨٨)

٠/٢ الدراسات السابقة

١/٢ محمد محمد شوقي (٢٠٢٠م) (٨) دراسة عنوانها " تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية علي تطوير الأداءات المهارية لبراعم الاسكواش " تهدف إلي تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية علي تطوير الأداءات المهارية لبراعم الاسكواش، إشمملت العينة علي ٢٨ لاعب، حيث أشارت أهم النتائج إلي أن تدريبات القدرة على الربط الحركي والقدرة على تقدير الوضع والقدرة على الاستجابة الحركية السريعة والقدرة على بذل الجهد المناسب قد حسنت من مستوى بعض الأداءات المهارية للاعبين قيد البحث.

٢/٢ محمد أنور عثمان (٢٠١٩م) (٦) دراسة عنوانها " تصميم برنامج للقدرات التوافقية ومعرفة اثره على بعض مظاهر الانتباه والأداء الفني للمهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة " تهدف إلي تصميم برنامج للقدرات التوافقية ومعرفة أثره على بعض مظاهر الانتباه و الأداء الفني للمهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة ، إشمملت العينة علي ٢٠ لاعب، حيث أشارت أهم النتائج إلي أن البرنامج المقترح لتنمية القدرات التوافقية الخاصة برياضة تنس الطاولة يؤثر تأثيراً إيجابياً على مستوى كل من القدرات التوافقية ومظاهر الانتباه والأداء الفني للمهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة قيد البحث.

٣/٢ أحمد محمد عباس (٢٠١٩م) (٢) دراسة عنوانها " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير القدرات التوافقية على مستوي أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ التنس " تهدف إلي التعرف التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير القدرات التوافقية على مستوي أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ التنس ، إشمملت العينة علي ١٥ لاعب، حيث أشارت أهم النتائج إنه توجد فروق ذات دلالة

إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في مستوى القدرات التوافقية ومستوي أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ التنس.

٤/٢ أجري أحمد الداوي محمد (٢٠١٨م) (١) دراسة عنوانها " تأثير تدريبات القدرات التوافقية على مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لدى ناشئ كرة القدم " تهدف إلي التعرف على أثر تدريبات القدرات التوافقية على مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لدى ناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، إشمات العينة علي ٣٠ لاعب، حيث أشارت أهم النتائج إلي أن تدريبات القدرات التوافقية ساهمت بطريقة إيجابية في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القدرات التوافقية والأداءات المهارية المركبة.

٥/٢ محمود عزيز إبراهيم (٢٠١٦م) (٩) دراسة عنوانها " تأثير تنمية القدرات التوافقية على تطوير الأداء لناشئ التنس " يهدف إلى تصميم برنامج للقدرات التوافقية ومعرفة تأثير على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئ التنس تحت ١٥ سنة ، إشمات العينة علي ٣٠ لاعب، حيث أشارت أهم النتائج إلي أن برنامج القدرات التوافقية أدى إلى تحسن في المهارات الأساسية لناشئ التنس تحت ١٥ سنة.

٠/٣ إجراءات البحث

١/٣ منهج البحث

إستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي بإستخدام القياسين القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة.

٢/٣ مجتمع وعينة البحث

يمثل مجتمع البحث أندية كرة القدم من للناشئين تحت ١٦ سنه بمنطقة الجيزة لكرة القدم وعددهم (٨) أندية وعدد اللاعبين المسجلين بسجلات الإتحاد المصري لكرة القدم للعام التدريبي ٢٠٢٠م/٢٠٢١م (١٧٨) لاعب، وقام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الزمالك للناشئين تحت ١٦ سنه وعددهم (٢٠) لاعب بالإضافة إلى عينة الدراسات الإستطلاعية من نادي وادي دجلة وعددهم (١٠) لاعبين، ليصبح إجمالي العينة الكلية (٣٠) لاعب، جدول (١) يوضح تصنيف عينة البحث.

جدول (١) تصنيف عينة البحث

عينة الدراسة الاستطلاعية		عينة الدراسة الأساسية		عينة البحث الكلية	
العدد	%	العدد	%	العدد	%
٣٠	١٠٠	٢٠	٦٦,٦٧	١٠	٣٣,٣٣

يتضح من جدول (١) تصنيف عينة البحث الكلية حيث بلغت نسبة العينة الأساسية ٦٦,٦٧%،

وبلغت نسبة العينة الاستطلاعية ٣٣,٣٣%.

٣/٣ تجانس عينة البحث

قام الباحث بحساب معامل الإلتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات النمو وإختبارات القدرات البدنية وإختبار تحمل ودقة أداء بعض المهارات المركبة للاعبين الاسكواش، كما يتضح في جدول (٢ ، ٣).

ن = ١٨

جدول (٢) إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات النمو والعمر التدريبي والقدرات التوافقية والأداءات المهارية المركبة قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	١٥,٢٤	١٥,٢٥	٠,٣٨	٠,٠٧ -
٢	ارتفاع الجسم	سم	١٦٩,٥٧	١٦٩	٢,٤٢	٠,٧١
٣	وزن الجسم	كجم	٦٥,٦٢	٦٥	١,٦٣	١,١٤
٤	العمر التدريبي	سنة	٥,٣٥	٥	١,٢٠	٠,٨٧
٥	الإتزان الحركي	ثانية	٧,٧٣	٧,٧٠	١,٢٢	٠,٠٧
٦	تحديد الوضع	سم	١٦٤,٧٣	١٦٥,٥٠	٥,٠٦	٠,٤٦ -
٧	سرعة رد الفعل	درجة	٣,٦٥	٣,٥٩	٠,١٦	١,١٢
٨	القدرة على بذل الجهد من ١٨ م	سم	٩٧,٣٨	٩٧	٢,٠٦	٠,٥٥
٩	القدرة على بذل الجهد من ٢٠ م	سم	١٠٨,٤٥	١٠٧,٩٠	٣,٤٠	٠,٤٨
١٠	الربط حركي	ثانية	٧,٨٦	٧,٨٠	١,١٤	٠,١٦
١١	الاستقبال ثم التمرير بباطن القدم	ثانية	٢,٨٩	٣	٠,٢٨	١,١٨ -
١٢	الاستقبال ثم المراوغة ثم التمرير بباطن القدم	ثانية	٦,٨٨	٦,٨٥	٠,٤٥	٠,٢
١٣	الاستقبال ثم المراوغة ثم التمرير بوجه القدم الخارجي	ثانية	٦,٨١	٦,٨٠	٠,٣٧	٠,٠٨
١٤	الاستقبال مع المراوغة ثم التمرير بوجه القدم الداخلي	ثانية	٧,٦١	٧,٧٠	٠,٥٠	٠,٥٤ -
١٥	الاستقبال ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	٨,٤٢	٨,٣٠	٠,٥٧	٠,٦٣
١٦	الاستقبال ثم المراوغة ثم التصويب بوجه القدم الأمامي	ثانية	٨,٨٤	٨,٤٢	٠,٨٣	١,٥١

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الإلتواء قد تراوحت بين (١,١٨ - : ١,٥١) أي أنها إنحصرت ما بين (٣ ±)، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الإعتدالي لهذه المتغيرات وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

٤/٣ أدوات وأجهزة جمع البيانات

١/٤/٣ الإختبارات والقياسات المطبقة العينة قيد بحث.

إختبارات القدرات التوافقية . مرفق (١)

١. إختبار القدرة علي الإتزان الحركي.

٢. إختبار القدرة علي تحديد الوضع.

٣. إختبار القدرة علي سرعة رد الفعل.

٤. إختبار القدرة علي بذل الجهد.

٥. إختبار القدرة علي الربط الحركي.

الإختبارات المهارية المركبة مرفق (٢)

- إختبار الاستقبال ثم التمرير بباطن القدم
- إختبار الاستقبال ثم المراوغة ثم التمرير بباطن القدم
- إختبار الاستقبال ثم المراوغة ثم التمرير بوجه القدم الخارجي
- إختبار الاستقبال مع المراوغة ثم التمرير بوجه القدم الداخلي
- إختبار الاستقبال ثم المراوغة ثم التصويب
- إختبار الاستقبال ثم المراوغة ثم التصويب بوجه القدم الأمامي

٢/٤/٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة

- جهاز رستاميتز لقياس الطول (سم).
- ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب ٠,٠١ ثانية.
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم).
- أعمدة بلاستيك معلق بها رايات.
- شريط قياس الأطوال (سم).
- قاذف كرات.
- ملعب وكرات.
- أطباق بلاستيك وأقماع.
- مقاعد سويدية.

٥/٣ الدراسات الاستطلاعية

١/ ٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى من يوم السبت الموافق (١٨/٧/٢٠٢٠م) ، وتهدف الدراسة الي (تدريب المساعدين - إكتشاف نواحي القصور والضعف والعمل على تلاشي الأخطاء - تحديد الزمن اللازم لعملية القياس في تنفيذ الإختبارات والقياسات - ترتيب سير الإختبارات).

٢/ ٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية يوم السبت الموافق (٢٧/٧/٢٠٢٠م)، وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للإختبارات (الصدق - الثبات) وتوضح جداول (٥)، (٦) المعاملات العلمية للإختبارات البدنية والأداءات الخطئية.

١/٢/٥/٣ صدق الإختبارات .

قام الباحث بحساب صدق الإختبارات بإستخدام طريقة صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة وهم لاعبين الفريق الأول بنادي الزمالك الرياضي وعددهم (١٠) لاعبين والمجموعة الأخرى غير المميزة وهي العينة الاستطلاعية وعددهم (١٠) لاعبين، جدول (٥) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الأداءات المهارية المركبة قيد البحث .

جدول (٣) دلالة الفروق بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة في الأدوات المهارية المركبة قيد البحث

$$10 = 2n = 1n$$

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميّزة		المجموعة غير المميّزة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الاستقبال ثم التميرر بباطن القدم	ثانية	٢,٩٠	٠,٢٨	١,٤٥	٠,١٧
٢	الاستقبال ثم المراوغة ثم التميرر بباطن القدم	ثانية	٦,٨٥	٠,٣٣	٥,١٥	٠,١٢
٣	الاستقبال ثم المراوغة ثم التميرر بوجه القدم الخارجي	ثانية	٦,٨٨	٠,٤٠	٥,٠٧	٠,٤٤
٤	الاستقبال مع المراوغة ثم التميرر بوجه القدم الداخلي	ثانية	٧,٦٩	٠,٤٥	٦,١٠	٠,٢٩
٥	الاستقبال ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	٨,٤٧	٠,٥٥	٧,١٦	٠,٥١
٦	الاستقبال ثم المراوغة ثم التصويب بوجه القدم الأمامي	ثانية	٨,٩٤	٠,٨٢	٧,٧٠	٠,٤٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ١,٧٣٤

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأدوات المهارية المركبة قيد البحث بين المجموعة المميّزة والمجموعة وغير المميّزة لصالح المجموعة المميّزة، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الإختبارات.

٣/٥/٢ ثبات الإختبارات

قام الباحث بحساب ثبات الإختبارات البدنية والأدوات الخططية قيد البحث بإستخدام طريقة تطبيق الإختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراسة الإستطلاعية، بفواصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق وإعادة التطبيق، و جدول (٦) يوضح معامل الإستقرار بين التطبيق الأول والثاني للعينة الإستطلاعية في الأدوات المهارية المركبة قيد البحث.

جدول (٤) معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للعينة الإستطلاعية في الإختبارات البدنية والخططية قيد البحث

$$10 = n$$

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الاستقبال ثم التميرر بباطن القدم	ثانية	٢,٩٠	٠,٢٨	٢,٨٠	٠,٢٦
٢	الاستقبال ثم المراوغة ثم التميرر بباطن القدم	ثانية	٦,٨٥	٠,٣٣	٦,٧٠	٠,٣٢
٣	الاستقبال ثم المراوغة ثم التميرر بوجه القدم الخارجي	ثانية	٦,٨٨	٠,٤٠	٦,٧٦	٠,٤٠
٤	الاستقبال مع المراوغة ثم التميرر بوجه القدم الداخلي	ثانية	٧,٦٩	٠,٤٥	٧,٦١	٠,٤٥
٥	الاستقبال ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	٨,٤٧	٠,٥٥	٨,٥١	٠,٥٤
٦	الاستقبال ثم المراوغة ثم التصويب بوجه القدم الأمامي	ثانية	٨,٩٤	٠,٨٢	٨,٩٠	٠,٨٤

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٨ = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجات حرية ٧ بين التطبيق وإعادة التطبيق في الأدوات المهارية المركبة قيد البحث، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الإختبارات .

٦/٣ البرنامج التدريبي المقترح

الأسس العلمية لوضع البرنامج التدريبي :

انطلاقاً من أهداف البحث وخصائص عينة البحث، تم وضع الأسس التالية للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية القدرات التوافقية وتأثيرها على بعض الأداءات المهارية المركبة لعينة البحث وبما يتناسب مع أهداف البحث :

- قام الباحث بتحديد الجوانب الرئيسية في إعداد البرنامج التدريبي المقترح وحصر التدريبات الخاصة بالقدرات التوافقية والاداءات المهارية المركبة والتي تشكل محتوى البرنامج التدريبي المقترح.

- تم ترتيب الوحدات التدريبية من السهل إلى الصعب (الحجم - الشدة - الكثافة) لملائمتها للمرحلة السنوية.

- تم تحديد مدة تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهي (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 بـ (١٥) ق والختام بـ (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 الأداءات

- المهارية المركبة بنسبة ٣٥ % و ٤٤٢ دقيقة للارتقاء بمستوى الأداء الخططي بنسبة ١٥ %.
- اختيار التمرينات بما يتناسب ومتطلبات الأداءات المهارية المركبة قيد البحث :
 - وضع برنامج زمني لتوزيع حمل التدريب، بغرض تنمية القدرات التوافقية وتأثيرها على الأداءات المهارية المركبة قيد البحث.
 - التدرج في التمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ومن العام إلى الخاص، وكذلك التدرج في زيادة حمل التمرينات أثناء التقدم في البرنامج.
 - تجميع تمرينات الوحدة التدريبية خلال الأسبوع، مع مراعاة اختيار واختلاف التمرينات وزمنها من وحدة تدريبية إلى وحدة تدريبية أخرى خلال الأسبوع وذلك لتسهيل وتثبيت أداء التمرينات على عينة البحث.

خطوات إجراء التجربة

- تم تحديد خطوات إجراء التجربة على النحو التالي:
- مكان تطبيق البرنامج هو ملعب كرة القدم بنادي الزمالك .
 - تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح خلال الموسم التدريبي (٢٠١٩م - ٢٠٢٠م).
 - قام الباحث بعد تحديد الإختبارات والقياسات وكذلك الأدوات والأجهزة اللازمة للبحث وإختيار العينة بعمل بعض الخطوات والإجراءات للبحث والتي تساعد على سير تجربة البحث بطريقة علمية سليمة وصحيحة وكانت تلك الإجراءات كما يلي :

القياس القبلي

- قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة البحث يوم السبت الموافق ٢٩/٧/٢٠٢٠م علي ملعب كرة القدم بنادي الزمالك .

تطبيق البرنامج

- تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث وذلك من يوم السبت الموافق ١/٨/٢٠٢٠م إلى يوم الخميس الموافق ٩/١٠/٢٠٢٠م وذلك علي ملعب كرة القدم بنادي الزمالك

القياس البعدي

- بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج قام الباحث بإجراء القياس البعدي لعينة البحث يوم الإثنين الموافق ١٢/١٠/٢٠٢٠م وذلك علي ملعب كرة القدم بنادي الزمالك

المعالجات الإحصائية

- قام الباحث بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث بإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي

”SPSS“ وتم حساب ما يلي : المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الإلتواء، إختبار دلالة الفروق (ت)، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، حساب أقل فرق معنوي، نسب التحسن ٠/٤ عرض ومناقشة النتائج

١/٤ عرض النتائج

١/١/٤ عرض نتائج الفرض الأول :

ن = ٢٠

جدول (٥) دلالة الفروق بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية في الأداءات المهارية المركبة قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١	الاستقبال ثم التمرير بباطن القدم	ثانية	٠,٢٩	٢,٨٨	٠,٣٨	٢,٠٠	١٤,١٤
٢	الاستقبال ثم المراوغة ثم التمرير بباطن القدم	ثانية	٠,٥١	٦,٩٠	٠,٥٤	٥,٩٨	٨,٣٣
٣	الاستقبال ثم المراوغة ثم التمرير بوجه القدم الخارجي	ثانية	٠,٣٧	٦,٧٩	٠,٢٦	٦,٠٠	١٠,٣٦
٤	الاستقبال مع المراوغة ثم التمرير بوجه القدم الداخلي	ثانية	٠,٥٣	٧,٥٧	٠,٢٩	٦,١٣	١٦,٤٦
٥	الاستقبال ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	٠,٥٧	٨,٣٩	٠,٥٧	٦,٧٠	١٢,٥٢
٦	الاستقبال ثم المراوغة ثم التصويب بوجه القدم الأمامي	ثانية	٠,٨٥	٨,٨٠	٠,٥٩	٧,٣٤	١٠,٨٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٩ = ١,٧٢٩

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسين القبلي

والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في الإختبارات المهارية المركبة قيد البحث.

٢/١/٤ عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول (٦) نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الأداءات المهارية المركبة

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١	الاستقبال ثم التمرير بباطن القدم	ثانية	٠,٢٩	٢,٨٨	٠,٣٨	٢,٠٠	٣٠,٥٦
٢	الاستقبال ثم المراوغة ثم التمرير بباطن القدم	ثانية	٠,٥١	٦,٩٠	٠,٥٤	٥,٩٨	١٣,٣٣
٣	الاستقبال ثم المراوغة ثم التمرير بوجه القدم الخارجي	ثانية	٠,٣٧	٦,٧٩	٠,٢٦	٦,٠٠	١١,٦٣
٤	الاستقبال مع المراوغة ثم التمرير بوجه القدم الداخلي	ثانية	٠,٥٣	٧,٥٧	٠,٢٩	٦,١٣	١٩,٠٢
٥	الاستقبال ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	٠,٥٧	٨,٣٩	٠,٥٧	٦,٧٠	٢٠,١٤
٦	الاستقبال ثم المراوغة ثم التصويب بوجه القدم الأمامي	ثانية	٠,٨٥	٨,٨٠	٠,٥٩	٧,٣٤	١٦,٥٩

٢/٤ مناقشة النتائج

١/٢/٤ مناقشة نتائج الفرض الأول والثاني:

تشير نتائج جدول (٥) إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأداءات المهارية المركبة قيد

البحث (الاستقبال ثم التمرير بباطن القدم - الاستقبال ثم المراوغة ثم التمرير بباطن القدم - الاستقبال

ثم المراوغة ثم التمرير بوجه القدم الخارجي - الاستقبال مع المراوغة ثم التمرير بوجه القدم الداخلي - الاستقبال ثم المراوغة ثم التصويب - الاستقبال ثم المراوغة ثم التصويب بوجه القدم الأمامي (بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي.

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين قياسات البحث في أختبارات القدرات التوافقية إلي تأثير البرنامج التدريبي بإستخدام التدريبات التوافقية والذي أحتوى على تدريبات موجهة لتطوير القدرات التوافقية ومشابهه للأداء المهاري والتي تم إعدادها وتقنينها علي أسس علمية بحيث يكون هناك تنوع من حيث بنائها الديناميكي وتنمية أكثر من قدرة توافقية في نفس الوقت وارتباط هذه التدريبات بطبيعة الأداء المهاري، الأمر الذي أدى إلي استثارة اهتمام الناشئي ودفعهم إلي المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التي تأثرت بالمشيرات الموجودة داخل البرنامج وترابطها مع الأعصاب الحركية مما عمل علي تطوير القدرات التوافقية قيد البحث، كما أهتم الباحث بتقنين حمل التدريب بمكوناته الثلاثة الشدة والحجم والكثافة وتوزيع تدريبات القدرات التوافقية خلال البرنامج بطريقة علمية سليمة ومنظمة بحيث يتم أداءها بصورة انسيابية وعلى درجة عالية من التوافق بين أجزاء الجسم بحيث تكون أكثر تركيزاً على تطوير القدرات التوافقية قيد البحث .

وتظهر نتائج جدول (٦) وجود نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي ويرجع الباحث هذه الفروق في نسب تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي لعينة البحث والتي بلغت بالنسبة للاستقبال ثم التمرير بباطن القدم ٣٠,٥٦%، وللاستقبال ثم التقدم بوجه القدم الأمامي ثم التمرير بباطن القدم ١٣,٣٣%، وللاستقبال ثم التقدم بالدفع ثم التمرير بباطن القدم ١١,٦٣%، وللاستقبال مع المراوغة ثم التمرير بوجه القدم الداخلي ١٩,٠٢%، وللاستقبال ثم التقدم بوجه القدم الأمامي ثم التصويب ٢٠,١٤، وبلغت نسبة تحسن الاستقبال ثم المراوغة ثم التصويب بوجه القدم الأمامي ١٦,٥٩%، ويرجع الباحث هذه النسب بين القياسين إلي برنامج القدرات التوافقية والاعداد البدني والمهاري والخططي وتمارين الأداءات الحركية المركبة التي يحتويها البرنامج التدريبي المقترح، وخضوع عينة البحث للبرنامج التدريبي المطبق عليهم، والاهتمام بتمارين الأداءات الحركية المركبة قيد البحث، حيث أن طريقة تنفيذ تمارين الأداءات الحركية المركبة علي عينة البحث والذي كان التركيز فيه على سرعة الأداء الحركي مع الاحتفاظ بمستوى الدقة كان له الأثر في تحسن مستوى الأداءات الحركية المركبة قيد البحث، حيث تناقص زمن الأداء، في حين زادت دقة الأداء مما كان له الأثر في وجود دلالة إحصائية لهذه المتغيرات.

حيث تتفق هذه النتائج مع ما أشار جمال إسماعيل (٢٠١٢م) أن القدرات التوافقية تنبثق من متطلبات الأداء المهاري وتختلف عن بعضها في اتجاهها الديناميكي ، ولا تظهر القدرات التوافقية

كقدرات منفردة بل ترتبط دائماً مع بعضها البعض كي تخدم في مضمونها تركيب الحركة الكلية بصورة متناسقة، كما ترتبط القدرات التوافقية بغيرها من شروط الإنجاز الرياضي والمتمثلة في القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية ، وإذا ما تم تنسيق العمل بين هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى من التوافق الحركي العام المطلوب لأداء المهارات الحركية المتميز بالضبط والتحكم الحركي. (٣ : ١٣)

ويذكر جلاسور جيري Glasauer Gery (٢٠١٣م) أن القدرات التوافقية تعتبر هي المفتاح لنجاح عمليات تعليم وتحسين وتطوير مستوى الأداء المهاري ، فتوافر هذه القدرات علي نحو صحيح ودقيق يساعد علي حسن التفكير وسهولة تعلم المهارات الحركية وتطويرها ، وان تطوير القدرات التوافقية يعلب دورا هاما عند اكتساب المهارة الحركية، والقدرات التوافقية تجمع بين التوقع وشروط الأداء الحركي وتعد هي التمهيدي للأداء الحركي بينما يكون الأداء الحركي هو التنفيذ الفعلي للحركة ، كما تمثل التناسق بين الجهاز العصبي المركزي والعضلات أثناء مراحل الأداء المهاري . (١١ : ١٢) ويرى جوليوس كاسا Julius Kasa (٢٠١٥م) أن امتلاك اللاعبين للقدرات التوافقية في مختلف الأنشطة الرياضية يساعد على اختزال زمن اكتساب المهارات الحركية وإتقانها وأن تطور مستوى الأداء الفني للاعبين يتوقف على مدى الارتقاء بتطور مستوى القدرات التوافقية لديهم ، كما أن القدرات التوافقية تشكل الأسس التوافقية لتطوير مستوى الأداء الفني للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة. (١٢ : ١٣١)

٥/٠ الإستنتاجات والتوصيات

٥/١ الإستنتاجات

تمكن الباحث من التوصل إلى الإستنتاجات التالية:

٥/١/١ البرنامج المقترح لتدريبات القدرات التوافقية أدى إلي تطور ملحوظ في جميع الأداءات المهارية المركبة فيد البحث لناشئ كرة القدم .

٥/١/٢ وجود علاقة ارتباطية طردية بين تنمية القدرات التوافقية والأداءات المهارية المركبة قيد البحث.

٥/١/٣ تنمية الأداء المهارى من خلال تدريبات الأداءات المهارية المركبة يؤدي الى الارتقاء بالمستوى البدنى والمهارى واختصار الزمن الكلى لاجسام التدريب المؤثرة واستغلاله الاستغلال الامثل فى تطوير التدريب.

٥/١/٤ تراوحت نسب التحسن فى الأداءات المهارية ما بين (٣٠,٥٦% ، ١١,٦٣%) وكانت أعلى نسبه تحسن فى الأداء " الاستقبال ثم التمرير بباطن القدم " ، وأقلها الأداء " الاستقبال ثم المراوغة ثم التمرير بوجه القدم الخارجى " .

٢/٥ التوصيات

١/٢/٥ توعية المدربين واللاعبين بتدريبات القدرات التوافقية وإدراجها في الإعداد الخاص والمهاري والخططي.

٢/٢/٥ استخدام الإختبارات المهارية المركبة لقياس وتقييم مستوي الأداء لدي اللاعبين.

٣/٢/٥ ضرورة تفعيل دور تدريبات القدرات التوافقية في المجال الرياضي بصفة عامة ومجال كرة القدم بصفة خاصة.

٤/٢/٥ مراعاة خصائص المراحل السنوية وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية، الجسمية، الحركية، العقلية، والاجتماعية.

٥/٢/٥ ضرورة اهتمام المدربين بنوعية القدرات التوافقية والأداءات المهارية المركبه ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً.

المراجع .

- ١- أحمد الداوي محمد : " تأثير تدريبات القدرات التوافقية على مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لدى ناشئي كرة القدم " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي ، ٢٠١٨ م .
- ٢- أحمد محمد عباس : " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير القدرات التوافقية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي التنس " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، ٢٠١٩ م .
- ٣- جمال إسماعيل النمكي : " الإعداد البدني " ، مكتبة شجرة الدر ، المنصورة ، ٢٠١٢ م .
- ٤- عصام عبد الخالق مصطفى : " التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات " ، الطبعة الثانية عشر ، منشأة المعارف ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
- ٥- محمد أحمد عبدالله : " الأسس العلمية في تنس الطاولة وطرق القياس " ، مكتبة آيات ، الزقازيق ، ٢٠٠٧ م .
- ٦- محمد أنور عثمان : " تصميم برنامج للقدرات التوافقية ومعرفة اثره على بعض مظاهر الانتباه والأداء الفني للمهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٩ م .
- ٧- محمد لطفي السيد : " الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٦ م .
- ٨- محمد محمد شوقي : تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية علي تطوير الأداءات المهارية لبراعم الاسكواش . " رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٢٠ م .
- ٩- محمود عزيز ابراهيم : " تأثير تنمية القدرات التوافقية على تطوير الأداء لناشئي التنس " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠١٦ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية .

- 10- Eleni Zetou, Nikolas Vernadakis, Marina Tsetseli, Antonis Kampas, Maria Michalopoulou : " **The Effect of Coordination Training Program on Learning Tennis Skills** " , A peer-reviewed journal of sports, published by the United States Sports Academy , 2012 .
- 11- Glasauer Gery : " **Coordination straining in basketball** " , von Ressourcen uber Anforderungen zu Kompetenzen, Dissertation, Verlag DR. Kovac, Hamburg, 2013
- 12- Julius Kasa : " **Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games the Factors Determining Effectiveness in team games** " , Faculty of Physical Education and sport, Comenius University, Brat, Slava, Slovakia, 2015 .
- 13- Neumaier Dariuz, : " **Coordinatieves Anforderung sprofil and Coordination straining, sport** " , Buch straub, koln, pedford Row, London W cir 4JH, 2013 .
- 14- Stainistaw Henry .z. ark : " **level coordination ability for players teams games in physical education sport** " , research quarter, vol .(22) Team games in Physical Education and sport, Poland, 2015 .

ملخص البحث

تطوير القدرات التوافقية و علاقتها بأداء بعض المهارات المركبة للاعبين كرة القدم

أ.د/ أشرف محمد علي جابر

أ.م.د/ أحمد سعيد رجب شرف

الباحث/ أحمد إبراهيم أحمد عبد ربه

من خلال عمل الباحث كمدرّب و لاعب كرة قدم سابق ومن خلال تحليل أداءات اللاعبين والفرق في المسابقات العالمية والأولمبية والقارية والإقليمية والمحلية لاحظ الباحث انخفاض مستوى فاعلية تنفيذ بعض الأداءات الحركية المركبة للاعب كرة القدم في مراحل الناشئين نتيجة عدم وجود توافق عضلي عصبي وعدم وجود قدرات توافقية من الأساس لدي اللاعبين الناشئين، ويظهر هذا جلياً أثناء التدريب علي الجمل المركبة التي تحتوي علي مهارات متنوعة أو أثناء التدريب علي الضربة الركنية الجزائية ويرجع الباحث ذلك الي إفتقار برامج التدريب المنفذة الي التدريب علي القدرات التوافقية الخاصة بتنمية الأداءات الحركية المركبة - المندمجة والتدريب على تلك الأداءات بصوره منفردة بعيداً عن متطلبات المباراة وعدم ربطها في شكل مهاري مركب مما يساهم في تقليل فاعلية تلك الأداءات خلال المباراة حيث أن مواقف اللعب المختلفة والمتنوعة أثناء مباريات كرة القدم تفرض على اللاعبين ضرورة استخدام أشكال مركبه ودمج مجموعات أداءات مهاريه بشكل قريب من المنافسه وهذا لا يتم إلا عن طريق تنمية القدرات التوافقية، بالإضافة إلى الاهتمام بتطوير السرعة او الدقة كصفات بدنية بصورة منفصلة عن التنفيذ المهارى.

ويجب الإشارة إلى أن أهمية التوافق الحركي لمستوى الأداء المهارى فلا يقتصر الأمر على الترابط بين أجزاء الجسم المختلفة بل يتطلب أيضا حركة الجسم ككل أو ما يعرف بالتوافق الكلي للجسم، وما يرتبط بذلك من توافر السرعة والدقة والمرونة وغيرها من العناصر للأجزاء المتحركة أو ما يسمى بالقدرات المتصلة بالتوافق أو المقدره على التوافق وذلك بغرض أظهار التكامل ووضوح الأداء، وكلما أزداد تعقد الحركة كلما ازدادت أهمية توافر تلك التوافقيات أو التوافق الكلي للجسم وما يرتبط بذلك من قدرات توافقية بهدف إخراج الأداء الحركي بالانسيابية والقوة والتوقيت اللازم والاتجاه المطلوب.

Abstract

Developing the combinatorial abilities and their connection to some skills for football players

Prof. Ashraf Muhammad Ali Gaber

Dr. Ahmed Saeed Rajab Sharaf

Researcher. Ahmed Ibrahim Ahmed Abd Rabbo

Through conducting research as a coach and former football player and analyzing the performances of players and teams in global, Olympic, continental, regional and local competitions, in particular he requested a decrease in the effective level of implementing some of the distinctive effects of the football player in the junior stages as a result of the lack of neuromuscular coordination and the lack of compatibility ability in the first place. Emerging players saw this clearly during training on the sentences, where they used various skills, or during training on the penalty corner kick, and learned this due to the lack of training programs implemented in training on qualifications for developing performance and the ability to listen - Al-Mamtamahzah Training these performances individually, away from the requirements of the match, and not linking them to a complex skill form, which contributes to reducing the effectiveness of these performances during the match, as the different and diverse playing situations during football matches impose on players the necessity of using complex forms and combining groups of skill displays. In a way that is close to competition. This can only be achieved by developing coordination abilities, in addition to paying attention to developing speed or accuracy as physical qualities separate from skill execution. It must be noted that the importance of motor coordination for the level of skill performance is not limited to the interconnection between the different parts of the body, but it also requires the movement of the body as a whole, or what is known as total body coordination, and the associated availability of speed, accuracy, flexibility, and other elements for the moving parts, or what are called connected abilities.