

تأثير استخدام التدريبات التوافقية على تنمية مستوى أداء مهارة التصويب بوجه القدم الأمامى لناشئى كرة القدم

* د/ طارق عبد المنعم على

المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر كرة القدم من الرياضات التنافسية ذات المواقف المتغيرة، والتي تتطلب قدرات توافقية حتى يستطيع ممارستها من أداء مهاراتهم المختلفة، كما تتصف بالتغيير المستمر والسريع فى التوقيت والأداء الحركى، كما تتميز بمهارات متغيرة تتطلب الإرتقاء بالمستوى البدنى والمهارى والخططى والنفسى والمعرفى للاعبين الناشئين.

والقدرات التوافقية هى المكون الأساسى للوصول بالفرد الرياضى إلى أعلى مستوى ممكن (الفورمة الرياضية) وتختلف عن بعضها البعض فى إتجاهاتها الحركية، ولا تظهر كقدرات منفردة وإنما ترتبط دائماً ببعضها كشرط من شروط الأداء المهارى والإنجاز الرياضى، وإذا تم تنسيق عمل هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركى العام المطلوب لإنجاز المهارات الحركية المختلفة. (٢: ٢٩)

ويرى كلاً من "حسن علاوي" (٢٠٠٢م)، "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣م)، "ولف دروج Walf Droge" (٢٠٠٢م) أن القدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الفنية.

وأن النشاط الرياضى التخصصي هو الذى يحدد نوعية هذه القدرات الواجب تنميتها وتطويرها، حيث أن الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الفنية فى النشاط التخصصي فى حالة إفتقاره للقدرات التوافقية الخاصة بهذا النشاط. (٧: ٨٠) (٤: ١٨٨) (١٧: ١٨٥)

* مدرس بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية، جامعة الوادى الجديد.

ويرى "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣م) أن القدرات التوافقية تخدم تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة، فإذا ما تم تنسيق هذه القدرات التوافقية أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركى العام المطلوب للأداء الحركي لإنجاز المهارات الحركية. (٤ : ١٨٩)

والتصويب فى كرة القدم هو الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف وبواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول فى بدء الهجوم وبنائه وتطويره.

وعدم إصابة الهدف عند التصويب يؤدي إلى ضياع فرص سهلة للتهديف، ويتحول على أثر ذلك الفريق من مهاجم (صاحب المبادرة) إلى مدافع (المبادرة بيد منافسة) وأثر هذا الفشل يؤدي فى الغالب إلى خسارة الفريق خاصة عند تقارب مستوى الفريقين، وقد يكون أحد أسباب ذلك الفشل هو وجود قصور فى عملية التدريب على التصويب على المرمى.

وقد لاحظ الباحث من خلال عمله كمدير فنى لقطاع الناشئين فى نادى ديروط الرياضى ومشاهدته لتدريبات بعض فرق الناشئين فى الأندية الأخرى، أن معظم ناشئى كرة القدم يفتقدون إلى بعض القدرات التوافقية المرتبطة لأداء مهارة التصويب على المرمى بكفاءة عالية الأمر الذى يظهر بوضوح فى أداء الناشئين أثناء المنافسات.

كما أن بعض المدربين لا يستخدمون التدريبات التوافقية المرتبطة بتطوير مستوى أداء مهارة التصويب لدى ناشئى كرة القدم والبعض الآخر أغفل أهمية التدريبات التوافقية، مما أدى إلى وجود قصور فى مستوى الأداء المهارى للناشئين.

وبإطلاع الباحث على الدراسات السابقة والمراجع العلمية الحديثة فى مجال كرة القدم- وعلى حد علمه- وجد أن هناك دراسات حديثة أهتمت بالقدرات التوافقية ووضع برامج تدريبية لتنميتها وتحسينها وتطويرها مثل دراسة "ستانستوا وهزيل Stansitow. Zak, Henk Duda" (٢٠٠٥م) (١٥)، ودراسة "زيبجنيا وينكوو سكى Zibgniew witkowski" (٢٠٠٥م) (١٨)،

ودراسة "سامى طه" (٢٠٠٧م) (٢)، ودراسة "محمد إبراهيم" (٢٠٠٩م) (٦)، ودراسة "راندى عبد العزيز" (٢٠٠٩م) (١)، ودراسة "محمد سيد عبد الرحيم" (٢٠٠٩م) (٨)، ودراسة "يحيى نور الدين" (٢٠١٣م) (١٢).

حيث لا توجد دراسة من الدراسات السابقة قد تطرقت إلى محاولة التعرف على تأثير إستخدام التدريبات التوافقية على تنمية مستوى أداء مهارة التصويب بوجه القدم الأمامى لناشئى كرة القدم مما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة.

كما أن هذه الدراسة قد اجريت للتعرف على أهم التدريبات التوافقية التى قد تؤثر على تنمية مستوى أداء مهارة التصويب بوجه القدم الأمامى لناشئى كرة القدم.

وهذا ما تهدف إليه هذه الدراسة الميدانية للإستفادة بها تطبيقياً فى ضوء ما يمكن أن تسفر عنه النتائج.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى محاولة التعرف على تأثير إستخدام التدريبات التوافقية على تنمية مستوى أداء مهارة التصويب بوجه القدم الأمامى لناشئى كرة القدم.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى أداء مهارة التصويب بوجه القدم الأمامى لناشئى كرة القدم ولصالح القياس البعدى.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى أداء مهارة التصويب بوجه القدم الأمامى لناشئى كرة القدم ولصالح القياس البعدى.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية ومتوسطات درجات القياس البعدي للمجموعة الضابطة فى مستوى أداء مهارة التصويب بوجه القدم الأمامى لناشئى كرة القدم ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة فى البحث:

- القدرات التوافقية: Coordination Abilities

هى قدرات توضح مستوى قدرة الفرد على الربط بين عدد من القدرات المنفصلة والتنسيق وسرعة الربط لعدد من المهارات الحركية فى إطار حركى توافقي واحد والقدرة على التغيير من مهارة لأخرى بسلاسة وإنسيابية مع بذل أقل جهد ممكن. (١٠ : ٦)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب (القياس القبلى - القياس البعدي) على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث ناشئى كرة القدم مواليد ١٩٩٩م وعددهم (١٥٠) ناشئى والمسجلين بالاتحاد المصرى لكرة القدم (فرع أسيوط) الموسم الرياضى ٢٠١٧/٢٠١٨م ويضم أندية (ديروط- أسمنت أسيوط- البدارى- أبنوب- الوليدية).

عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى كرة القدم بنادى ديروط الرياضى المرحلة السنوية مواليد ١٩٩٩م (تحت ١٨ سنة) وبلغ حجم عينة البحث الأساسية (٣٠) ناشئى يتم تدريبهم معاً وبعد إنتهاء الوحدة التدريبية تم تقسيمهما إلى (١٥) ناشئى مجموعة تجريبية يطبق عليهم التدريبات التوافقية

لزمّن يتراوح ما بين (١٥ - ٢٠ دقيقة)، و(١٥) ناشئى مجموعة ضابطة لا يتم تطبيق التدريبات التوافقية عليهم.

وقد قام الباحث بإجراء توصيف وتكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات البحث والتي قد تؤثر على نتائجه (السن والطول والوزن والعمر التدريبي) وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

توصيف عينة البحث (ن = ٣٠)

| المجموعة الضابطة (ن=١٥) | | | المجموعة التجريبية (ن=١٥) | | | المتغيرات | |
|-------------------------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|-----------|----------------|
| ١ل | ١ع | ١م | ١ل | ١ع | ١م | | |
| ٠.٠٠٩ | ٠.٢٧٩ | ١٤.٥٠ | ٠.٧٢٧ | ٠.٢٥١ | ١٤.٥٨ | السنة | السن |
| ١.٠٠٤ | ٣.٥٢٥ | ١٦٩ | ٠.٢٤٥ | ٢.٥٣ | ١٦٩.٣ | سم | الطول |
| ٠.٠٦٢ | ٧.٥٦٧ | ٦٥.٥٣ | ٠.١٨١ | ٦.٥٠ | ٦٤.٦٠ | كيلو جرام | الوزن |
| ٠.٠٠ | ٠.٦٥٤ | ٣ | ٠.١١٢ | ٠.٥٦ | ٢.٨٠ | سنة | العمر التدريبي |

يتضح من جدول (١) أن معاملات الإلتواء للمتغيرات المختارة تنحصر ما بين (٣±) مما يوضح أن العينة تتوزع توزيعاً إعتدالياً.

أدوات جمع البيانات:

أولاً: أدوات وأجهزة القياس المستخدمة:

(ميزان طبى - شريط قياس الطول - كرات طبية - أقماع - أعلام - سلم التوافق - حواجز - كرات قدم - أرماع - مرمى مقسم راسياً - شريط ملون مميز - أطواق).

ثانياً: الاختبارات المستخدمة لقياس مهارة التصويب: (مرفق ٢)

إقتضت طبيعة البحث إختيار مجموعة من الاختبارات لقياس مهارة التصويب بوجه القدم الأمامي فى كرة القدم من الثبات ومن الحركة تبعاً لصدق الإختبارات وسهولة تنفيذها.

وقد قام الباحث بتحليل المراجع والأبحاث العلمية لإستخلاص أهم الاختبارات لقياس مهارة التصويب بوجه القدم الأمامي من الثبات ومن الحركة،

وقد تم إستخلاص (٤) إختبارات تتناسب مع المرحلة السنوية ومع هدف البحث مرفق (٢) وتم عرضهم على السادة الخبراء فى مجال كرة القدم مرفق (١).
المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة:
الثبات - الصدق:

للتأكد من مناسبة القياسات المستخدمة لعينة البحث قام الباحث بحساب المعاملات العلمية (الثبات) وذلك يوم الخميس ٦/٧/٢٠١٧م على عينة قوامها (١٠) ناشئين من ناشئى نادى أسمنت أسويط المرحلة السنوية مواليد ١٩٩٩م تحت ١٨ سنة (من مجتمع البحث ومن غير عينة البحث) وذلك لحساب الثبات عن طريق تطبيق الاختبار ثم إعادة التطبيق بعد ١٠ أيام وذلك يوم الأحد ١٦/٧/٢٠١٧م.

جدول (٢)

معامل الثبات للاختبارات المستخدمة (ن=١٠)

| قيمة (ر) المحسوبة | التطبيق الأول | | التطبيق الثاني | | الاختبارات |
|----------------------|---------------|-------|----------------|-------|--|
| | ع | م | ع | م | |
| ٠.٨٤ | ٠.٦٦ | ٢ | ٠.٧٨ | ١.٨٠ | دقة التصويب على المرمى بوجه القدم الأمامى من ١٨ ياردة من الثبات. |
| ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | ١ | ٠.٤٢ | ١.٢٠٠ | دقة التصويب على المرمى بوجه القدم الأمامى من ٢٠ متر من الحركة. |
| ٠.٩٤ | ٠.٩٤ | ٦.٣٠٠ | ١.١٩ | ٦.١٠ | قوة التصويب بوجه القدم الأمامى على الحائط من الثبات. |
| ٠.٨٩ | ٠.٧٨ | ٨.٢٠٠ | ٠.٩٤ | ٨ | قوة التصويب بوجه القدم الأمامى على الحائط من الحركة. |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٦٠٢

يوضح جدول (٢) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني عند مستوى (٠.٠٥) فى جميع اختبارات دقة وقوة التصويب من الثبات والحركة مما يدل على ثبات هذه الاختبارات.

ولحساب (الصدق) إستخدم الباحث صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة قوامها (١٠) ناشئين من ناشئى نادى أسمنت أسيوط (لاحتلالها المركز الأول الموسم السابق) المرحلة السنوية مواليد ١٩٩٩م والأخرى غير مميزة قوامها (١٠) ناشئين من ناشئى مركز شباب أبنوب (لاحتلالها المركز الأخير الموسم السابق) المرحلة السنوية مواليد ١٩٩٩م.

جدول (٣)

معامل الصدق بين المجموعتين المميزة وغير مميزة فى الاختبارات المستخدمة (ن + ١ = ٢ ن = ٢٠)

| الاختبارات | مجموعة مميزة (ن=١٠) | | مجموعة غير مميزة (ن=١٠) | | قيمة (ت) المحسوبة |
|--|---------------------|------|-------------------------|-------|-------------------|
| | ع | م | ع | م | |
| دقة التصويب على المرمى بوجه القدم الأمامى من ١٨ ياردة من الثبات. | ١.٦٠ | ٠.٥١ | ٢.٧٠ | ٠.٤٨ | ٣.٩٧ |
| دقة التصويب على المرمى بوجه القدم الأمامى من ٢٠ متر من الحركة. | ١.١٠ | ٠.٣١ | ٢.٦٠ | ٠.٥١٦ | ٦.٧٠ |
| قوة التصويب بوجه القدم الأمامى على الحائط من الثبات. | ٦.١٠ | ١.١٩ | ٨ | ٠.٩٤ | ٤.٣٨ |
| قوة التصويب بوجه القدم الأمامى على الحائط من الحركة. | ٧.١٠ | ٠.٩٩ | ٨.٦٠ | ٠.٥١ | ٤.٠٢ |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٨٩

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة ولصالح المجموعة المميزة فى جميع إختبارات دقة وقوة التصويب من الثبات والحركة مما يدل على صدق هذه الاختبارات وأنها صالحة للتطبيق.

ثالثاً: التخطيط الزمني للمجموعتين والتدريبات التوافقية: (مرفق ٣)

تم الإستعانة ببعض المراجع العربية والأجنبية والدراسات السابقة فى وضع التدريبات التوافقية التى تتناسب مع هدف البحث وقد تم اختيار عدد (٨٢) من التدريبات التوافقية بالكرة وبدون كرة وتم عرضهم على السادة الخبراء فى مجال تدريب كرة القدم، مرفق (١) لإستطلاع آرائهم حول الموافقة أو عدم الموافقة على التدريبات التوافقية المقترحة للبحث.

وقد تم إستبعاد (١٠) تدريبات توافقية حيث أشارت آراء الخبراء إلى عدم الموافقة عليها لتشابهها مع تدريبات أخرى وهذه التدريبات حصلت على موافقة أقل من (٤) خبراء وبالتالي تم إستبعاد التدريبات التوافقية التى تقل النسبة المئوية عن (٥٠%) ليصبح عدد التدريبات التوافقية فى صورتها النهائية (٧٢) بإستخدام الكرة وبدون الكرة. مرفق (٥)

وقد تم تطبيق التدريبات التوافقية المستخلصة على المجموعة التجريبية فقط وتراوح زمنها ما بين (١٥ - ٢٠) دقيقة وتعطى بعد إنتهاء زمن الوحدة التدريبية الأصلية، كما تم وضع التخطيط الزمنى للمجموعتين وللتدريبات التوافقية التى تتناسب مع هدف البحث. (مرفق ٣)

ويرى الباحث أن مدة (٨) أسابيع كافية لتحقيق أهداف البحث لتصبح عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة ويتراوح زمن التدريبات التوافقية داخل كل وحدة ما بين (١٥ : ٢٠) دقيقة وتطبق على المجموعة التجريبية فقط.

خطوات تنفيذ البحث:

القياس القبلى:

قام الباحث بإجراء القياس القبلى للاختبارات دقة وقوة التصويب للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك يوم الثلاثاء ١٨/٧/٢٠١٧م.

تطبيق التدريبات التوافقية:

تم تطبيق تدريبات القدرات التوافقية المقترحة على المجموعة التجريبية لمدة (٨) أسابيع - (٣) وحدات تدريبية فى الأسبوع أيام (السبت والأثنين والأربعاء) بواقع (٢٤) وحدة تدريبية فى الفترة من ٢٠١٧/٧/٢٢م إلى ٢٠١٧/٩/٢١م وذلك فى فترتي الإعداد العام والخاص وبعد إنتهاء زمن الوحدة التدريبية للمجموعتين.

القياس البعدي:

بعد إنتهاء المدة المحددة لتطبيق تدريبات القدرات التوافقية المقترحة قام الباحث بإجراء القياس البعدي لعينة البحث فى يوم السبت ٢٣/٩/٢٠١٧م بنفس خطوات القياس القبلى.

المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار T
- معامل الارتباط.
- معامل الإلتواء.

عرض ومناقشة النتائج:

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية فى اختبارات دقة وقوة التصويب بوجه القدم الأمامى (ن=١٥)

| قيمة (ر) المحسوبة | القياس البعدي | | القياس القبلي | | الاختبارات |
|----------------------|---------------|------|---------------|------|--|
| | ٢٤ | ٢٣ | ١٤ | ١٣ | |
| ٨.٢٩ | ١.٠٨ | ٤.٢٠ | ٠.٦٧ | ١.٨٠ | دقة التصويب على المرمى بوجه القدم الأمامى من ١٨ ياردة من الثبات. |
| ١٦.٨٣ | ٠.٧٩ | ٤.٧٣ | ٠.٣٥ | ١.١٣ | دقة التصويب على المرمى بوجه القدم الأمامى من ٢٠ متر من الحركة. |

تابع جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات دقة وقوة التصويب بوجه القدم الأمامي (ن=١٥)

| الاختبارات | القياس القبلي | | القياس البعدي | | قيمة (ر) المحسوبة |
|--|---------------|------|---------------|------|-------------------|
| | ١م | ١ع | ٢م | ٢ع | |
| قوة التصويب بوجه القدم الأمامي على الحائط من الثبات. | ١.٨٠ | ٠.٧٧ | ٦.٣٣ | ١.١١ | ١٣.٤٨ |
| قوة التصويب بوجه القدم الأمامي على الحائط من الحركة. | ٧.٦٦ | ١.٢٩ | ١٥.٦٠ | ١.٣٥ | ١٣.٦٥ |

"ت" الجدولية عند $(٠.٠٥) = ٢.١٤$

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات دقة وقوة التصويب بوجه القدم الأمامي ولصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث ذلك إلى أن طبيعة التدريبات التوافقية المقترحة (بالكرة وبدون الكرة) والمقننة علمياً والموجهة بصورة مباشرة للهدف التدريبي هي التي أدت إلى تحسن مستوى أداء مهارة التصويب بوجه القدم الأمامي لناشئي كرة القدم.

ويؤكد على ذلك "محمد لطفى" (٢٠٠٦م) أن تنمية القدرات التوافقية تنعكس على جودة الأداء الحركي وفاعليته. (٩ : ١٢٤)

ويشير "جولياس كاسا Juluis Kasa" (٢٠٠٥م) إلى أن إمتلاك الفرد الرياضى للقدرات التوافقية يساهم فى سرعة وإكتساب وإتقان المهارات الحركية وينعكس ذلك بالتالي على رفع جودة مستوى الأداء الفنى. (١٣ : ١٣١) ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من "ليو Lu" (٢٠٠٠م) (١٤)، "وفاء عبد الحفيظ" (٢٠٠٥م) (١١)، "شيرين أحمد" (٢٠٠١م) (٣) حيث أشاروا إلى أن تنمية القدرات التوافقية يؤدي إلى رفع وتقدم مستوى الأداء الفنى.

وقد يرجع الباحث هذا التفوق نتيجة تأثير التدريبات التوافقية بالكرة وبدون الكرة وما إحتوت عليه من تدريبات موجهة بصورة مباشرة للهدف التدريبي الموضوعه من أجله.

حيث يؤكد كل من "Stanislaw & Henrk Duda" (٢٠٠٥م)

(١٥) على إرتباط القدرات التوافقية بالجانب المهاري.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في إختبارات دقة وقوة التصويب بوجه القدم الأمامي (ن = ١٥)

| قيمة (ر) المحسوبة | القياس البعدي | | القياس القبلي | | الاختبارات |
|----------------------|---------------|-------|---------------|------|--|
| | ٢٤ | ٢٣ | ١٤ | ١٣ | |
| ٣.١٥ | ٠.٤٨ | ٢.٣٣ | ٠.٧٠ | ١.٧٣ | دقة التصويب على المرمى بوجه القدم الأمامي من ١٨ ياردة من الثبات. |
| ٣.٥٦ | ٠.٧٧ | ١.٨٠ | ٠.٣٥ | ١.١٣ | دقة التصويب على المرمى بوجه القدم الأمامي من ٢٠ متر من الحركة. |
| ١٠.٣٤ | ١.٥٥ | ١١.٨٦ | ٠.٩٦ | ٦.٢٦ | قوة التصويب بوجه القدم الأمامي على الحائط من الثبات. |
| ٠.٦١ | ٠.٩٤ | ٧.٨٠ | ١.٠٥ | ٧.٦٠ | قوة التصويب بوجه القدم الأمامي على الحائط من الحركة. |

"ت" الجدولية عند (٠.٠٥) = ٢.١٤

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في إختبارات دقة وقوة التصويب بوجه القدم الأمامي ما عدا إختبار قوة التصويب بوجه القدم الأمامي على الحائط من الحركة.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات دقة وقوة التصويب بوجه القدم الأمامي (ن=١٥+١٥=٣٠)

| قيمة (ت) المحسوبة | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | الاختبارات |
|----------------------|-----------------------|-------|---------------------|------|--|
| | ٢٤ | ٢٣ | ١٤ | ١٣ | |
| ٦.٠٨ | ١.٠٨ | ٤.٢٠ | ٠.٤٨ | ٢.٣٣ | دقة التصويب على المرمى بوجه القدم الأمامي من ١٨ ياردة من الثبات. |
| ١١ | ٠.٧٩ | ٤.٧٣ | ٠.٧٧ | ١.٨٠ | دقة التصويب على المرمى بوجه القدم الأمامي من ٢٠ متر من الحركة. |
| ٨.٩٣ | ١.٥٥ | ١١.٨٦ | ٠.٩٤ | ٧.٢٠ | قوة التصويب بوجه القدم الأمامي على الحائط من الثبات. |
| ١٦.٢٤ | ١.٣٥ | ١٥.٦٠ | ٠.٩٤ | ٧.٨٠ | قوة التصويب بوجه القدم الأمامي على الحائط من الحركة. |

"ت" الجدولية عند (٠.٠٥) = ٢.٠٥

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات دقة وقوة التصويب بوجه القدم الأمامي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية. ويرجع الباحث ذلك إلى نتيجة تأثير البرنامج التدريبي للفريق ككل قبل فصل المجموعتين وما إحتوي عليه من تدريبات متنوعة موجهة بصورة مباشرة للهدف التدريبي للبرنامج ضمن أجزاء الوحدة التدريبية.

الإستخلاصات:

- إستخدام التدريبات التوافقية يؤدي إلى تحسين مسافة قوة التصويب من الثبات والحركة.
- إستخدام التدريبات التوافقية يؤدي إلى تحسين دقة التصويب من الثبات والحركة.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية فى اختبارات دقة وقوة التصويب بوجه القدم الأمامي ولصالح القياس البعدي.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة فى اختبارات دقة وقوة التصويب بوجه القدم الأمامي.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة فى اختبارات دقة وقوة التصويب بوجه القدم الأمامي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

التوصيات:

- ١- تطبيق التدريبات التوافقية بنفس الشدة والتكرارات والراحة البينية على ناشئى كرة القدم لدورها فى تحسين قوة ودقة التصويب من الثبات والحركة.
- ٢- ضرورة أن يضع مدربي الناشئين فى تدريباتهم بعضاً من التدريبات التوافقية.
- ٣- إجراء المزيد من الدراسات التى تشمل على برامج بإستخدام التدريبات التوافقية ومعرفة أثرها على مراكز اللاعبين فى خطوط الملعب الثلاثة (الدفاعي - الوسط - الهجومي).
- ٤- إجراء دراسات مماثلة على مراحل سنية مختلفة.

الرياضة فى ضوء سوق العمل، كلية التربية الرياضية،
جامعة أسيوط، ٢٠٠٩م.

٧- **محمد حسن علاوي**: علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر
العربي، القاهرة، ٢٠٠٢م.

٨- **محمد سيد عبد الرحيم**: برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية وأثره
على الأداء المهاري المركب لناشئى كرة القدم، رسالة
ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٩م.

٩- **محمد لطفي السيد**: الإنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي، مركز الكتاب
للنشر، القاهرة، ٢٠٠٦م.

١٠- **هبة عبد العظيم حسن**: تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة
التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري
لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراه، غير
منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٥م.

١١- **وفاء عبد الحفيظ عبد المقصود**: فعالية برنامج تمرينات بإستخدام نظام
الرموز الحركية على تحسين بعض القدرات التوافقية
للمعاقين سمعياً من (٩: ١٢) سنة، رسالة دكتوراه، غير
منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية،
٢٠٠٥م.

١٢- **يحيي نور الدين عبد الظاهر**: تأثير برنامج تدريبي مقترح بإستخدام
القدرات التوافقية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية
المركبة لإتخاذ القرار الخططي لناشئى كرة القدم، رسالة
دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٣م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 13- **Julius Kasa:** Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games, The factors Determining Effectiveness in Team, faculty of physical education and sport, Comenius university Bart slava slovakia, 2005.
- 14- **Lu, D, J:** features and classification models of movement coordination in trak field journal of Xian Ins Tiute of china, 2000.
- 15- **Stanistow. Zak, Henrk Duda:** Level coordinating ability but efficiency of Game of young football plyers. Team games in physical education and sport, Poland, 2005.
- 16- **Vladmir Liakh., Waldslaw Zumda, zbigniew Wbigniew Witkowski:** The prognostic value of coordination motor ability "CMA" Indices in the evaluation of development of soccer players aged (16-19), Human movement, poland, 2001.
- 17- **Walf Droge:** Free radicals in the physiological control of cell function American physiological society, January, 2002.
- 18- **Zibgniew witkowski:** spoeific coordination properties as criterties as criterion of forecasting of soccer players sport achievements team games in physical education and sport, Poland, 2005.