



The influence of training of harmonic abilities and visual acuity on some of the combined and single skills of a football junior

Dr. Ali Zair Nafi

alizaier051@gmail.com

General Directorate of Muthanna education

Abstract

This research deals with the impact of training harmonic abilities and visual vision on some of the integrated and individual skills of the football youth, and the research problem was identified in the lack of interest in the exercises of harmonic abilities and visual vision, despite its importance in the development of some integrated and individual skills of the football youth, the research aims to identify the impact of harmonic exercises and visual vision on some of the integrated and individual skills of the football youth in the research sample.

The research sample consisted of (60) junior players from the specialized talent center, and for the age group of (8–13) years, the sample was chosen in a deliberate way, and the researcher used the experimental method, and the researcher concluded that the training of harmonic abilities and visual vision is effective in improving the level of some integrated and individual skills, therefore the researcher recommends the use of the proposed training by all sports clubs and institutions that are interested in the age group under study for its effective role in the development of integrated and individual skills of the football youth.

Keywords: Harmonic abilities, visual acuity, combinatorial and solo skills, football.



تأثير تدريب القدرات التوافقية والرؤية البصرية على بعض المهارات المندمجة والمنفردة لناشئي كرة القدم

م.د. علي زاير نافع

المديرية العامة لتربية المثني

ملخص البحث

يتناول هذا البحث تأثير تدريب القدرات التوافقية والرؤية البصرية على بعض المهارات المندمجة والمنفردة لناشئي كرة القدم، وتحددت مشكلة البحث في قلة الاهتمام بتمارين القدرات التوافقية والرؤية البصرية، رغم اهميتها في تنمية بعض المهارات المندمجة والمنفردة لناشئي كرة القدم، ويهدف البحث الى التعرف على تأثير التمارين التوافقية والرؤية البصرية على بعض المهارات المندمجة والمنفردة لناشئي كرة القدم لدى عينة البحث.

وتكونت عينة البحث من (60) لاعباً مبتدئاً من مركز الموهبة التخصصي ، ولفئة العمرية من (8-13) سنة، وقد اختيرت العينة بالطريقة العمدية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد استنتج الباحث أن تدريب القدرات التوافقية والرؤية البصرية ذي فعالية في تحسين مستوى بعض المهارات المندمجة والفردية، ولذلك يوصي الباحث باستخدام التدريب المقترح من قبل جميع الأندية والمؤسسات الرياضية التي تهتم بالفئة السنية قيد الدراسة لدوره الفعال في تنمية المهارات المندمجة والمنفردة لناشئي كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: القدرات التوافقية، الرؤية البصرية، المهارات المندمجة والمنفردة، كرة القدم.



- مقدمة البحث وأهميته:

لقد شهد العصر الحالي تقدمًا علميًا ملموسًا في جميع مجالات الحياة، ولقد أصبح الاستناد إلى نتائج البحث العلمي هو أساس الوصول إلى مستويات القمة الرياضية، ولعل الطفرات الرياضية إلى نشاهدها في الدورات الأولمبية والمحافل الدولية خير دليل على ذلك، لذا أصبح من الضروري استخدام الأسلوب العلمي وتطبيقه في المجال الرياضي وخاصة لمرحلة الناشئين حتى يمكن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية. (عبد الرحمن محمد زين محمد، 2013، 232-250).

ولقد شهدت لعبة كرة القدم تطورًا سريعًا خلال القرن الحالي، ولم يأت هذا التطور وليد الصدفة أو العمل الفردي الذاتي، وإنما جاء نتيجة مساهمة المختصين من المسؤولين والأكاديميين لهذه اللعبة من خلال بحوثهم ودارساتهم العلمية "النظرية والتطبيقية" حيث كان للعلوم الرياضية المختلفة دور كبير في ذلك التطور (إسماعيل سليم عبد، 2015، 100-114).

وبما أن لعبة كرة القدم تحتاج إلى وقت زمني طويل من أجل وصول اللاعب إلى أعلى المستويات فيجب الاهتمام بتدريب الفئات العمرية وفق البرامج التدريبية الحديثة والعلمية وبشكل مستمر وللنواحي كافة، ومن أهم هذه النواحي القدرات التوافقية والرؤية البصرية فهي مهمة جدًا ويحتاجها اللاعب الناشئ كونها مرتبطة بالجهاز العصبي والعضلي ارتباطًا وثيقًا وأثبتت أهميتها في الكثير من الألعاب الجماعية وتطورها يساهم في تعلم المهارات المندمجة والفردية (إسماعيل سليم عبد، 2015، 100-114).

وتعتبر القدرات التوافقية هي المفتاح لنجاح عمليات تعليم وتحسين وتطوير مستوى الأداء المهارى، فتوافر هذه القدرات على نحو صحيح ودقيق يساعد على حسن التفكير وسهولة تعلم المهارات الحركية وتطويرها، وإن تطوير القدرات التوافقية يعلب دورًا هامًا 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 المهارى (Julius Kasa, 2005, 20).



ولا شك أن التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة مبنية على أسس علمية تهدف إلى وصول اللاعب إلى التكامل في الأداء الرياضي، ويتحقق ذلك من خلال تنمية وتطوير مختلف قدرات اللاعب البدنية والمهارية والخططية، والتدريب الرياضي يهدف إلى إكساب اللاعب المهارات الأساسية التي تشكل في مجموعها شكل النشاط الممارس، فهناك شروط بدنية يتوقف عليها مستوى أداء اللاعب حتى يتمكن من الاستمرار والتميز وتحقيق مستويات عالية في هذا النشاط (داليا محمد سيد هاشم، 2022، 133-164).

والهدف من بحثنا العمل على تطوير كل من المهارات المندمجة والفردية، والمهارات المندمجة هي تداخل المرحلة النهائية للمهارة الأولى في المرحلة التمهيدية للمهارة الثانية ليكونان معا مرحلة بنية واحدة، وبذلك يصبح أداء هاتين المهارتين في الأداء المهاري المندمج متواصلًا ومتوافقًا واقتصاديًا. (أحمد عبدالحميد همام، 2021، ص 3). أما المهارات المنفردة هي كل المفردات الحركية الفردية التي يقوم بها اللاعب والمرتبطة بالوظيفة التخصصية (مراكز اللعب - خطط اللعب) والتي تؤدي في إطار قانون اللعبة سواء كانت بالكرة أو بدون الكرة. (محمود محمد الحسيني سليم، 2016، ص 36).

وتكمن أهمية البحث اهتمامه بالقدرات التوافقية وتدريبها وفق البرامج التدريبية الحديثة للفئات العمرية الصغيرة لاختصار الوقت والجهد في تعلم المهارات المندمجة والفردية والخطط بشكل صحيح ورفع المستوى الفني للاعب لتحقيق النتائج الجيدة في البطولات، حيث من خلال ما تقدم لاحظ الباحث بمدى أهمية الاعداد الفني والمتمثل في الجانب المهاري للاعب من حيث تطوير واتقان المهارات الأساسية المنفردة وكذا المدمجة، ومن هنا تتضح أهمية البحث والحاجة إليه في ترشيد وتوجيه عملية التدريب نظرًا لقلة البحوث في هذا الأمر.

- مشكلة البحث:

لا بد أن يمتلك الرياضي قدرة معينة من القدرات التوافقية والرؤية البصرية؛ حيث يوجد ارتباط وثيق بينها وبين المهارات المندمجة والفردية، والتي تستند إلى جوانب تقنية لتنمية وصل المهارات الرياضية، ومن ناحية أخرى ومن وجهة نظر تتعلق بتدريب الرياضي على مهارات تقنية عديدة وبتوظيف وسائل تدريبية متنوعة فإن هناك إمكانية فعلية لتدريب مستوى القدرات التوافقية والرؤية البصرية.



ومن خلال مجال عمل الباحث لاحظ وجود صور وضعف في مستوى أداء المهارات المندمجة والمنفردة في كرة القدم، حيث لديهم صعوبة في ربط المهارات ببعضها البعض ولأنها تمر بمراحل متعددة، وتحتاج إلى التركيز على الأجزاء المكونة لكل مهارة على حدة ثم العمل على ربطها بعد ذلك بمعارف مدمجة أخرى حتى نصل إلى الشكل النهائي للمهارة المطلوبة، ومن ثم فهي تتطلب إلى بذل جهد ووقت كبير وفي هذا البحث سيتم محاولة حل ذلك.

- أهداف البحث:

1. التعرف على تأثير التمارين التوافقية والرؤية البصرية على بعض المهارات المندمجة والمنفردة لرياضي كرة القدم لعينة البحث.
2. التعرف على الفروق بين متوسط القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية والرؤية البصرية.
3. التعرف على الفروق بين متوسط القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات التوافقية والرؤية البصرية.
4. التعرف على الفروق بين القياسيين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية والرؤية البصرية.

- فروض البحث:

سعى البحث إلى اختبار الفرضيات الآتية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مكونات القدرات التوافقية والرؤية البصرية عند أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بين القياسيين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التحسن لمكونات القدرات التوافقية والرؤية البصرية بين القياسيين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.



- مجالات البحث :

- المجال البشري: لاعبي مركز الموهبة التخصصي.
- المجال الزمني: 20 / 1 / 2023 الى 10 / 5 / 2023.
- المجال المكاني: ملعب مركز الموهبة التخصصي.

- مصطلحات البحث:

- القدرات التوافقية:

عبارة عن شروط حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضي تنبثق من متطلبات الأداء المهارى، ويستطيع الفرد من خلالها التحكم في الأداء الحركي لمختلف الأنشطة (عصام الدين عبد الخالق، 2005: 188).

- تدريبات الرؤية البصرية:

البرنامج الخاص لمجموعة من التدريبات التي تعمل على تقوية القدرات البصرية المتنوعة من خلال تدريبات متنوعة ذات اداء بصري عقلي عالي تقود إلى زيادة التكيفات العقلية المختلفة لعملية الابصار في شتى الظروف والأوضاع وبما يتناسب مع أشكال وأحجام وألوان المثيرات التي تتعرض لها (Donal I. Jand) Caoline, 2015, p. 11

- المهارات الحركية الأساسية:

هي المهارات الحركية الطبيعية التي يكتسبها الفرد نتيجة لنمو خبراته الحركية، وذلك عن طريق المحاولة والخطأ والاستكشاف أو تقليد الآخرين أو التدريب (تعريف اجرائي).

- المهارات المنفردة:

هي كل المفردات الحركية الفردية التي يقوم بها اللاعب والمرتبطة بالوظيفة التخصصية (مراكز اللعب - خطط اللعب) والتي تؤدي في إطار قانون اللعبة سواء كانت بالكرة أو بدون الكرة.

- المهارات المندمجة:

هي مجموعة من مهارات مدمجة تؤدي كمنظومة حركية واحدة تتم بآلية وسرعة ودقة في الأداء بحيث



تكون إحدى هذه المهارات أو بعضًا منها المرحلة التمهيدية للجزء الأساسي من الحركة.

- إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية وأخرى ضابطة بواسطة القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة .

عينة البحث:

تم اختيار عينة مكونة من 60 ناشئ كرة قدم مواليد من (8-13) سنة بالطريقة العمدية من مركز الموهبة التخصصي في المثنى ، وذلك بواقع (30) لاعبًا لكل مجموعة .

صدق الاختبار:

تم عرض مجموعة من الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمحكمين ممن يحملون درجة الدكتوراه في مجال التربية الرياضية ويعملون في مجال كرة القدم والبالغ عددهم (5) لإبداء مقترحاتهم العلمية حول الاختبارات ومدى صلاحيتها، وقد تم اعتماد الاختبارات التي اجمع عليها الخبراء وهي موضحة في متن البحث.

ثبات الاختبار :

لاستخراج الثبات استخدمت طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار (Test-retest) وبفارق زمني (أسبوع واحد) ومن ثم استخدم معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين التطبيقين ونتائج الجدول (٥) تبين ذلك.

جدول: ثبات اختبارات مكونات القدرات التوافقية والرؤية البصرية ن = ١٦

اسم الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		ر	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع		
الوقوف على عارضة	ثانية	٥.٦٠	٠.٣٧	٥.٥٧	٠.٣٤	٠.٩٨	٠.٠٠
الربط الحركي	عدد	١٢.٥٨	٢.٩١	١٣	٢.٢٠	٠.٩٦	٠.٠٠

٠.٠١	٠.٩١	٠.٦٧	٤.٦٦	٠.٦٨٨	٤.٥٨	الإحساس بالمسافة	
٠.٠٠	٠.٩٩	٢.١١	١٠.٧٥	٢.٣٤	٩.٣٢	ثانية	الدوائر المرقمة
٠.٠٠	٠.٩٧	٣.٨٨	٢٠.٤١	٢.١٨	١٩.٠٨	عدد	تنطيط الكرة
٠.٠٠	٠.٩٧	٠.٥٢	٦.٥	٠.٥١	٦.٤	سم	المسطرة
٠.٠٠	٠.٩٩	٣.٤٢	٢٢.٨٦	٣.٨٨	٢٢.٦١	ثانية	الرؤية البصرية

يتضح من الجدول أن هناك ارتباط طردي دال بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاختبارات مكونات القدرات التوافقية والرؤية البصرية مما يدل على ثبات الاختبارات المطبقة في البحث.

تجانس عينة البحث

قام البحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث قبل التطبيق في متغيرات النمو (العمر - الطول - كتلة الجسم) ومتغيرات القدرات التوافقية والرؤية البصرية (التوازن، الربط الحركي، بذل الجهد المناسب، تقدير الوضع، القدرة الإيقاعية، الاستجابة السريعة، الرؤية البصرية) وذلك بعد التحقق من المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث والجدولين (١)، (٢) يوضحان ذلك .

جدول (1): صف عينة البحث تبعاً لمتغيرات العمر والطول وكتلة الجسم.

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العمر	سنة	١٠.٧٥	٠.٨٣
الطول	سم	١٤٦.٣٤	٥.٨٢
كتلة الجسم	كجم	٤٢.٨٦	٤.٦٨



جدول (2): تكافؤ مجموعتي البحث في مكونات القدرات التوافقية والرؤية البصرية

اسم الاختبار	مكونات القدرات التوافقية والرؤية البصرية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة ن= ٢٠		المجموعة التجريبية ن= ٢٠		ت
			ع	س	ع	س	
الوقوف على العارضة	التوازن	ثانية	٩.٠٨	١.٩٥	٨.٩٣	٣.٢١	٠.٨٦٢
الربط الحركي	الربط الحركي	عدد	١٥.٣	٥.٣٦	١٥.٥	٦.٦٥	٠.٩١٧
الإحساس بالمسافة	بذل الجهد المناسب	ثانية	٦.٦	١.٢٣	٦.١٥	١.٠٩	٠.٢٢٩
الدوائر المرقمة	تقدير الوضع	ثانية	٩.٣٨	١.٤٨	٩.٢٨	١.٨٤	٠.٨٥٥
تنطيط الكرة	القدرة الإيقاعية	عدد	٢١.٠٥	٥.٩٣	٢٢.٧٥	٨.٢٦	٠.٤٥٩
المسطرة	الاستجابة السريعة	سم	٥.٤٥	٢.٧٨	٦.٢٥	٣.٦٩	٠.٤٤٤
الرؤية البصرية		ثانية	٢٠.٦٥	١.٧٠	٢١.٢٤	١.٩٩	٠.٣٢٣

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة التجريبية درجات المجموعة الضابطة في مكونات القدرات التوافقية والرؤية البصرية، حيث أن قيمة ت المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) وهذا يعني تكافؤ مجموعتي البحث في مكونات القدرات التوافقية والرؤية البصرية.

-وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المساعدة:

◀ المصادر العربية والأجنبية.

◀ الشبكة المعلوماتية (الانترنت).

◀ الكادر المساعد.

◀ استمارة تسجيل.

◀ ساعة توقيت.



◀ اقمار بارتراف مختلف.

◀ يلك تدريب.

◀ ملعب كرة قدم.

◀ جهاز قياس الوزن وطول.

◀ صافرة.

◀ كرة قدم.

◀ جهاز حاسوب شخصي نوع (hp).

- التجربة الاستطلاعية :

- إجراء البحث الاستطلاعي وقد تم إجرائها في الفترة من 2023 /1/25 إلى 2023 /1/31، والتي هدفت إلى:

- 1- التعرف على القدرات التوافقية والرؤية البصرية وترتيب تنفيذ هذه القدرات بحسب درجة صعوبتها.
 - 2- التعرف إلى أهم وأكثر الاختبارات المستخدمة (القدرات التوافقية والرؤية البصرية)، التي سيتم تطبيقها بعد حصرها.
 - 3- التعرف إلى مدى ملائمة الاختبارات لإمكانيات وقدرات المرحلة السنية قيد البحث.
 - 4- التحقق من المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة (الصدق، الثبات، الموضوعية).
- إجراء الاختبارات القبلية والبعدية:

- الاختبار القبلي: تم إجراء الاختبار القبلي لجميع أفراد عينة البحث وعددهم 60 لاعباً ناشئاً بكرة القدم في الفترة من 2023 /2/5 إلى 2023 /2/15.
- التنفيذ : تم التنفيذ على أفراد المجموعة التجريبية واستغرق ذلك ثمانية (8) أسابيع حيث كان لاعبي هذه المرحلة يحتاجون إلى ممارسة الأنشطة الرياضية التي تتسم بالنشاط والحيوية الزائدة، وأنه يجب أن تتاح



للاعبي هذه المرحلة فرصة أن يبذل أقصى نشاط لأقصى كمية متاحة من الوقت المخصص وبواقع مرتين إلى ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع، واستنادًا على ما سبق قام الباحث بتحديد عدد الوحدات التدريبية بثلاث وحدات أسبوعيًا، واشتملت الوحدة التدريبية على الأجزاء التالية:

- **الجزء التمهيدي (الإحماء):** ويهدف إلى التهيئة الفسيولوجية والبدنية للاشتراك في الجزء التالي من الوحدة التدريبية وبما يتناسب معه.

- **الجزء الرئيسي :** وأشتمل على تمارين القدرات التوافقية والرؤية البصرية، والبدنية والمهارية والخطية، والرؤية البصرية بشكل متنوع ومتدرج الصعوبة تهدف إلى تحقيق الأهداف الموضوعة.

• **الجزء الختامي (التهدئة)** ويشتمل على تمارين استرخاء بهدف العودة باللاعبين إلى الحالة الطبيعية.

ويوضح الجدول (٣) والجدول (٤) التوزيع الزمني والنسبي لأجزاء الوحدة التدريبية وكذلك توزيع الحمل خلال الأسابيع الثمانية.

جدول (3): توزيع زمن وحمل التدريب على جوانب الإعداد

الثاني				الأول				الشهر
4	3	2	1	4	3	2	1	الاسابيع درجة الحمل
270	270	270	270	270	270	270	270	الزمن الاسبوعي
95	95	95	100	105	100	103	104	الاعداد المهاري
20	20	30	25	20	20	26	20	الاعداد الخطي
65	65	55	55	55	60	60	65	الاعداد البدني
45	45	45	45	45	45	36	36	القدرات التوافقية
30	30	30	30	30	30	30	30	الاحماء
15	15	15	15	15	15	15	15	التهدئة

- **الاختبار البعدي :**

- تم إجراء الاختبار البعدي لجميع أفراد عينة البحث وعددهم 60 لاعبًا ناشئًا بكرة القدم في نفس الظروف



التي تم اجراء فيها الاختبارات القبلية في الفترة من 2023 /4/20 إلى 2023 /5 /1.

المعالجة الإحصائية:

لاختبار فرضيات البحث، استخدم برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

1. اختبار (ت) للأزواج (paired t-test) لتحديد الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للقدرات التوافقية والرؤية البصرية عند أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.
2. اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent groups t-test) لتحديد الفروق في القدرات التوافقية والرؤية البصرية بين المجموعتين في القياس البعدي.

عرض النتائج:

يتم عرض النتائج وفق فروض البحث كالتالي:

أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مكونات القدرات التوافقية والرؤية البصرية عند أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي. لاختبار الفرضية استخدم اختبار (ت) للأزواج ونتائج الجداول السابقة تبين الاتي:



أ. المجموعة الضابطة

جدول: (نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق في القدرات التوافقية والرؤية البصرية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة ن = 20

النسبة المئوية للتغير	الدلالة الإحصائية	ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	مكونات القدرات التوافقية والرؤية البصرية
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
-١٠.٣٥%	٠.١٤٧	١.٤٨١	٢.٠٨	١٠.٠٢	١.٩٥	٩.٠٨	ثانية	التوازن
٥٣.٩٢%	٠.٠٠*	٤.٥١	٦.١٦	٢٣.٥٥	٥.٣٦	١٥.٣٠	عدد	الربط الحركي
١٢.١٢%	٠.٠٠١*	٢.٤٨	٠.٧٥	٧.٤٠	١.٢٣	٦.٦٠	عدد	بذل الجهد المناسب
-١١.٦٢%	٠.٠٠٢*	٢.٣٢	٤٦.١	٨.٢٩	١.٤٨	٩.٣٨	ثانية	تقدير الوضع
٥٠.٣٥%	٠.٠٠*	٦.٠٧	٥.٠٧	٣١.٦٣	٥.٩٣	٢١.٠٥	عدد	القدرة الإيقاعية
٢٢.٠٢%	٠.٠٠١*	١.٦٢	١.٨٠	٤.٢٥	٢.٨٧	٥.٤٥	سم	الاستجابة السريعة
-٦.٨٧%	٠.٠٠*	٢.٨٣	١.٤٥	١٩.٢٣	١.٧٠	٢٠.٦٥	ثانية	الرؤية البصرية

*دال إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مكونات القدرات التوافقية والرؤية البصرية (الربط الحركي، بذل الجهد المناسب، تقدير الوضع، القدرة الإيقاعية، الاستجابة السريعة، الرؤية البصرية) لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥.٠. بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مكون التوازن عند مستوى الدلالة ٠.٠٥.٠. على الرغم من وجود تحسن ٣٥.١٠% ولصالح القياس البعدي.



ب. المجموعة التجريبية

جدول: (نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق في القدرات التوافقية والرؤية البصرية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية ن = 20

النسبة المئوية للتغير	الدلالة الإحصائية	ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	مكونات القدرات التوافقية والرؤية البصرية
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
-49.94%	0.000*	5.10	13.39	2.20	8.93	3.21	ثانية	التوازن
104.84%	0.000*	8.47	31.75	5.41	15.50	6.65	عدد	الربط الحركي
54.47%	0.000*	10.38	9.50	0.94	6.15	1.08	عدد	بذل الجهد المناسب
-24.67%	0.000*	4.76	6.99	1.08	9.28	1.84	ثانية	تقدير الوضع
77.36%	0.000*	7.44	40.35	6.58	22.75	8.26	عدد	القدرة الإيقاعية
61.60%	0.000*	4.40	2.40	1.27	6.25	3.69	سم	الاستجابة السريعة
-14.16%	0.000*	6.12	18.13	1.08	21.24	1.99	ثانية	الرؤية البصرية

دال إحصائيًا عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$)

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مكونات القدرات التوافقية والرؤية البصرية لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)

ثانيًا: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التحسن لمكونات القدرات التوافقية والرؤية البصرية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.



جدول: نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في القدرات التوافقية والرؤية البصرية للقياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

الدلالة الإحصائية	ت	المجموعة التجريبية ن=٢٠		المجموعة الضابطة ن=٢٠		وحدة القياس	مكونات القدرات التوافقية
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
٠.٠٠٠*	٤.٩٤	٢.٢٠	١٩.٣٩	٢.٠٨	١٠.٠٢	ثانية	التوازن
٠.٠٠٠*	٤.٤٦	٥.٤١	٣١.٧٥	٦.١٦	٢٣.٥٥	عدد	الربط الحركي
٠.٠٠٠*	٧.٧٦	٠.٩٤	٩.٥٠	٠.٧٥	٧.٤٠	عدد	بذل الجهد المناسب
٠.٠٠٠*	٣.١٩	١.٠٨	٦.٩٩	١.٤٦	٨.٢٩	ثانية	تقدير الوضع
٠.٠٠٠*	٤.٦٨	٦.٥٨	٤٠.٣٥	٥.٠٧	٣١.٦٥	عدد	القدرة الإيقاعية
٠.٠٠٠*	٣.٧٥	١.٢٧	٢.٤٠	١.٨٠	٤.٢٥	سم	الاستجابة السريعة
٠.٠٠١*	٢.٧٠	١.٠٨	١٨.١٣	١.٤٥	١٩.٢٣	ثانية	التكيف مع الأوضاع المتغيرة

دال إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ بين كل من درجات المجموعة الضابطة ودرجات المجموعة التجريبية في اختبارات مكونات القدرات التوافقية والرؤية البصرية لصالح المجموعة التجريبية، حيث إن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية .

مناقشة النتائج:

أولاً: مناقشة دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في مكونات القدرات التوافقية والرؤية البصرية

أظهرت نتائج البحث في الجدول الخاص بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ في مكونات القدرات التوافقية والرؤية البصرية (الربط



الحركي، بذل الجهد المناسب، تقدير الوضع، القدرة الإيقاعية، الاستجابة السريعة، الرؤية البصرية) وأظهرت نسب التحسن زيادة كبيرة (٩٢.٥٣%، ١٢، ١٢%، -٦٢.١١%، ٥٣.٥٠%، ٠.٢٢%، ٨٧.٦%) على التوالي. بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في مكون التوازن على الرغم من ظهور نسبة تحسن -10.35%.

ويعزي الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مكونات القدرات التوافقية والرؤية البصرية لصالح القياس البعدي (ما عدا مكون التوازن) إلى أن التدريب التقليدي يحتوي على طرق وتمارين تؤدي إلى تحسين مستوى القدرات التوافقية والرؤية البصرية، ولكن بنسب ضئيلة وتحتاج إلى وقت وجهد كبيرين مقارنة بالتدريب المقترح والتي زادت به نسبة التحسن ما بين (-١٦.١٤% - ٨٤.١٠٤%)، بينما لم يحتوي التدريب التقليدي على تمارين وتدريبات تركز بشكل مباشر على مكون التوازن الذي لم يتحسن بصورة دالة إحصائية على الرغم من وجود بعض التحسن الذي اكتسبه اللاعبون بطرق غير مباشرة ونتيجة طبيعية لبعض التمارين المركبة. بعكس التدريب المقترح الذي أشتمل على طرق وتمارين تركز على تنمية وتطوير مكون التوازن.

بينما أظهرت نتائج البحث في الجدول الخاص بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مكونات القدرات التوافقية والرؤية البصرية، وأظهرت نسب التحسن زيادة كبيرة (التوازن ٩٤.٤٩%، الربط الحركي ٨٤.١٠٤%، بذل الجهد المناسب ٤٧.٥٤%، تقدير الوضع ٦٧.٢٤%، القدرة الإيقاعية ٣٦.٧٧%، الاستجابة السريعة ٦٠.٦١%، الرؤية البصرية ١٦.١٤%).

ويعزي الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مكونات القدرات التوافقية والرؤية البصرية لصالح القياس البعدي إلى أن التدريب المقترح والذي أشتمل على تمارين نوعية مقننة لاكتساب مكونات القدرات التوافقية والرؤية البصرية.

ومما تقدم نجد أن الفرض الأول للدراسة والذي ينص على "توجد فروق داله إحصائية بين القياس القبلي



والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى مكونات القدرات التوافقية والرؤية البصرية قيد الدراسة لصالح القياس البعدي قد تحقق .

ثانيا : مناقشة دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مكونات القدرات التوافقية والرؤية البصرية

أظهرت نتائج البحث في الجدول الخاص بدلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \leq 0.05$ في جميع مكونات القدرات التوافقية والرؤية البصرية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويعزي الباحث هذا التقدم للتدريب المقترح الذي كان له تأثير كبير وإيجابي للمجموعة التجريبية أكثر من التدريب التقليدي النمطي الذي تم تنفيذه على المجموعة الضابطة، وذلك لأن التدريب المقترح أشتل على تمرينات لاكتساب القدرات التوافقية والرؤية البصرية، ومقننة ومناسبة للمرحلة السنية قيد البحث. كما تم التركيز على جميع المكونات وبنسب متفاوتة حسب أهمية هذه القدرات والتي تم التوصل إليها من خلال رأي مجموعة من الخبراء في هذا المجال عن طريقة استبانة خاصة، وأشاروا إلى أن الربط الحركي هو المكون الأهم وبنسبة أقل تقدير الوضع والرؤية البصرية، بينما احتلت القدرة الإيقاعية والتوازن درجة قليلة من الأهمية، وبناء على ذلك تم توزيع التمارين النوعية لكل مكون وبشكل علمي، بينما أشتل التدريب التقليدي على تمارين نوعية لبعض المكونات الربط الحركي والقدرة الإيقاعية وبعض التمارين العامة لمكونات الاستجابة السريعة، الرؤية البصرية، تقدير الوضع، فيما لم يشتمل التدريب التقليدي على تمارين خاصة بالتوازن.

مما تقدم نجد أن الفرض الثاني قد تحقق والذي ينص على: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مكونات القدرات التوافقية والرؤية البصرية ولصالح المجموعة التجريبية.



الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1. وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في مكونات (الربط الحركي، بذل الجهد المناسب، تقدير الوضع، القدرة الإيقاعية، الاستجابة السريعة، الرؤية البصرية) لصالح القياس البعدي.
2. عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مكون التوازن.
3. وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع مكونات القدرات التوافقية والرؤية البصرية ولصالح القياس البعدي.
4. وجود فروق دالة إحصائية في القدرات التوافقية والرؤية البصرية في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.
5. استخدام التمارين التوافقية حسب شدة التدريب وتنويعها أعطت لدى عينة البحث الرغبة والاندفاع في التدريب.

- التوصيات:

في حدود عينة البحث ونتائجها يوصي الباحث بما يلي:

1. الاهتمام بتنمية مكونات القدرات التوافقية والرؤية البصرية ووضعها على شكل تمارين متدرجة تلائم خصائص النمو للمبتدئين.
2. زيادة الاهتمام بتمارين القدرات التوافقية من قبل المدربين ولفئات العمرية كافة.
3. إجراء دراسات مشابهة للفئات العمرية الأخرى ومعرفة تأثيرها على القدرات البدنية والمهارات الأساسية ومقارنة نتائجهم.
4. استخدام الاختبارات التي قام الباحث بتصميمها وإيجاد المعاملات العلمية لها.



5. إجراء دراسات مماثلة على مراحل سنوية مختلفة مع امكانية ربطها بالمهارات الأساسية والمركبة المختلفة.

6. دعوة المدربين للاستفادة من التدريب المقترح.

7. توجيه اهتمام المدربين لاستخدام تدريبات المهارات الحركية الأساسية بحيث تكون ضمن محتوى برامج التدريب الخاصة بالناشئين.

8. الاستفادة بإجراءات هذه الدراسة عند تقنين البرامج التدريبية في كرة القدم لباقي المراحل السنوية.

أولاً: المراجع العربية

- أحمد عبدالحميد همام (2021): تأثير برنامج تعليمي بالدمج على تعليم بعض المهارات المدمجة في رياضة كرة القدم للتلاميذ الصم البكم، مجلة بحوث التربية الرياضية، مج 68 ، ع 129.
- إسماعيل سليم عبد (2015): تأثير تمرينات القدرات التوافقية في تطوير السرعة الانتقالية من الوضع الطائر "الثابت والمتحرك" للاعبين منتخب أشبال العراق بكرة القدم، مجلة علوم التربية الرياضية ، مج 8، ع 4، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
- داليا محمد سيد هاشم (2022): تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية
- شيرين أحمد يوسف (2021): "تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة"، رسالة دكتوراه، جامعة الزقازيق.
- عبد الرحمن محمد زين محمد (2013): تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لناشئي سباحة الزحف على الظهر، مجلة بحوث التربية الرياضية، جامعة الزقازيق - كلية التربية الرياضية للبنين، مج 47، ع 91.
- عصام الدين عبدالخالق (2015)، التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، د 12، منشأة المعارف، القاهرة.
- محمود عطية بخيت وصبحي نور الدين عطا (2013): القدرات التوافقية المركبة كدالة لانتقاء الناشئين بمحافضة الاحساء.
- محمود محمد الحسيني سليم (2016) تأثير برنامج للتدريبات الفنية الإجبارية على تحسين بعض المهارات



المنفردة والمندمجة لدى ناشئي كرة القدم، مجلة بحوث التربية الرياضية، مج 54 ، ع 100.

- هيثم عادل عبد البصير (2020): تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية على بعض المهارات المركبة للاعبي كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.

- المراجع الاجنبية:

- Donald I.Jand Caoline (2015):Inspection of time and highsppedball games, perception and motor learning journal ,vol 18,789– 792
- Julius Kasa (2015) Relationship of Motion Ability & Motion Skills in sport games , Faculty of Physical Education and sport , Comenus University , Brat .salva , Solovacia.