



## The effect of coordination exercises to developing performance endurance and shooting accuracy for football players aged 13-14 years

Lec. Dr. Adel Shabib Dasher\* 

*Al-Rusafa Third Education Directorate. Al-Awfiya Model Secondary School, Iraq.*

\*Corresponding author: [adelshbeeb90@gmail.com](mailto:adelshbeeb90@gmail.com)

Received: 21-07-2025

Publication: 28-12-2025

### Abstract

Football is considered one of the most widespread and popular team sports globally, due to the high level of physical and technical skills it requires, as well as the integration of players' motor and mental abilities. The 13-14 age group is one of the most important developmental stages for building the foundations of athletic performance. At this stage, players are characterized by their ability to acquire skills and develop physical and technical abilities in a balanced way. Therefore, there is a need for specialized training programs that rely on modern methods to enhance player development and prepare them for optimal performance. The research problem arose from my work as a physical education teacher and my continuous monitoring of training sessions and school matches. I noticed a clear weakness among players in the (13-14 years) age group in terms of performance endurance. In addition, there has been a noticeable decline in shooting accuracy, especially in the later stages of the match. This is largely due to the limitations of traditional training programs that focus on general aspects without addressing specialized drills. The study aimed to identify the effect of coordination exercises on developing performance endurance and shooting accuracy for the players in the research sample.

**Keywords:** Coordination Exercises, Performance Endurance, Shooting Accuracy, Football.

## تأثير تمارينات توافقية لتطوير تحمل الأداء ودقة التهديف للاعبين كرة القدم بأعمار 13-14 سنة

م.د. عادل شبيب دشر

العراق. مديرية تربية الرصافة الثالثة. ثانوية الأوفياء النموذجية

[adelshbeeb90@gmail.com](mailto:adelshbeeb90@gmail.com)

تاریخ استلام البحث 2025/7/21      تاریخ نشر البحث 2025/12/28

### الملخص

تعتبر كرة القدم من أكثر الرياضات الجماعية انتشاراً وشعبية عالمياً، لما تتطلبه من مهارات بدنية وفنية عالية وتكاملاً بين القدرات الحركية والذهنية للاعبين. وتُعد الفئة العمرية 13-14 سنة من أهم المراحل العمرية التي يتم فيها بناء أساسيات الأداء الرياضي، حيث يمتاز اللاعبون في هذه المرحلة بقدرتهم على اكتساب المهارات وتطوير القدرات البدنية والفنية بشكل متوازن. ومن هنا، تبرز الحاجة إلى برامج تربوية متخصصة تعتمد على أساليب حديثة تعزز من تتميم اللاعبين وتأهيلهم للأداء الأمثل، كانت مشكلة البحث من خلال عملي كمدرس لمادة التربية الرياضية ومتابعي المستمرة لمحاضر التدريب والمسابقات المدرسية، لاحظت أن هناك ضعفاً واضحاً لدى اللاعبين في الفئة العمرية (13-14 سنة) في جانب تحمل الأداء، إضافة إلى وجود تراجع ملحوظ في دقة التهديف، خصوصاً في المراحل المتقدمة من زمن المباراة. ويعود ذلك في الغالب إلى محدودية البرامج التربوية التقليدية التي تركز على الجوانب العامة دون التطرق إلى التمارين التخصصية. هدفت الدراسة إلى التعرف على التأثير على تمارينات توافقية لتطوير تحمل الأداء ودقة التهديف للاعبين افراد عينة البحث.

**الكلمات الافتتاحية:** تمارينات توافقية، تحمل الأداء، دقة التهديف، كرة القدم.

## ١- المقدمة:

تعتبر كرة القدم من أكثر الرياضات الجماعية انتشاراً وشعبية عالمياً، لما تتطلبه من مهارات بدنية وفنية عالية وتكاملاً بين القدرات الحركية والذهنية للاعبين. وتُعد الفئة العمرية 13-14 سنة من أهم المراحل العمرية التي يتم فيها بناء أساسيات الأداء الرياضي، حيث يمتاز اللاعبون في هذه المرحلة بقدرتهم على اكتساب المهارات وتطوير القدرات البدنية والفنية بشكل متوازن. ومن هنا، تبرز الحاجة إلى برامج تدريبية متخصصة تعتمد على أساليب حديثة تعزز من تنمية اللاعبين وتأهيلهم للأداء الأمثل. تُعد التمارين التوافقية من أبرز الأساليب التي تهدف إلى تحسين التنسيق العصبي العضلي، وتعزيز قدرة الجهاز العصبي المركزي على التحكم الدقيق في الحركات المعقدة، وهو ما يُعد أساساً لتحسين الأداء البدني والمهاري في كرة القدم. تساعد هذه التمارين على رفع مستوى التاغم الحركي، وتحسين التوازن، وزيادة سرعة رد الفعل، مما ينعكس إيجابياً على قدرة اللاعب في التحكم بجسمه أثناء اللعب. في كرة القدم، يُعتبر تحمل الأداء البدني من العوامل الأساسية التي تحدد قدرة اللاعب على الاستمرار في اللعب بكفاءة طوال زمن المباراة، حيث يتطلب الأداء المتواصل قدرة عالية على مجاراة متطلبات الجري، التسارع، والتغير السريع في الاتجاهات. وتحسين التحمل لا يقتصر فقط على تطوير القدرات الهوائية واللاهوائية، بل يرتبط ارتباطاً وثيقاً بكفاءة التنسيق العصبي العضلي، الذي تُسهم التمارين التوافقية في تعزيزه، مما يقلل من استهلاك الطاقة ويزيد من فعالية الأداء.

من جهة أخرى، تُعد دقة التهديف مهارة حاسمة تُحدد نتائج المباريات، إذ يعتمد تسجيل الأهداف على قدرة اللاعب في التحكم الدقيق في حركة القدم وتوقيت التسديد، مع الحفاظ على التوازن تحت ضغوط اللعب المختلفة. وتنظر الدراسات أن التمارين التوافقية تحسن من قدرة اللاعب على تنفيذ تسديدات أكثر دقة، من خلال تعزيز التوازن والاستقرار الحركي، وتحسين التنسيق العصبي العضلي.

بناءً على ذلك، فإن دراسة تأثير التمارين التوافقية على تطوير تحمل الأداء ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم في عمر 13-14 سنة تُعد من الدراسات الهامة التي تسعى إلى تقديم برنامج تدريبي علمي يُسهم في تطوير اللاعبين بشكل متكامل. وتأتي هذه الدراسة لتسلط الضوء على الأثر التكميلي لهذه التمارين على الجوانب البدنية والفنية، مما يدعم الجهود التدريبية ويعزز من مستوى الأداء الرياضي في كرة القدم.

### ويهدف البحث الى:

- اعداد تمرينات وفق القدرات التوافقية لتطوير تحمل الأداء ودقة التهديف للاعبين افراد عينة البحث
- التعرف على تأثير التمرينات التوافقية لتطوير تحمل الأداء ودقة التهديف للاعبين افراد عينة البحث
- التعرف على نسبة التطور تحمل الأداء ودقة التهديف لأفراد عينة البحث.

### 2- إجراءات البحث:

- 1- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجاري لملازمة لطبيعة مشكلة البحث.
- 2- مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من لاعبي منتخب تربية الرصافة الثالثة من (30) لاعب، اما عينة البحث تم توزيعهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين متساوين الاولى التجريبية والاخري ضابطة بواقع (10) لاعباً لكل مجموعة وتم استبعاد (4) حراس مرمى، اما (6) المتبقى فقد استخدمو بالتجربة الاستطلاعية، وقبل البدء في تطبيق التمرينات تم اجراء التكافؤ بين افراد المجموعتين في القياس القبلي للمتغيرات قيد الدراسة وذلك باستخدام اختبار (t) لمجموعتين مستقلتين

. نتائج جدول (1) تبين ذلك.

جدول (1) يبين تكافؤ العينة بمتغير تحمل الأداء ودقة التهديف

الدالة	نسبة الخطأ	قيمة (T) المحسوبة	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	
			ع	س	ع	س		
ثا	0.72	0.36	2.41	56.89	2.12	56.69	ثا	تحمل الأداء
درجة	0.71	0.37	0.35	1.68	0.49	1.87	درجة	دقة التهديف

### 2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية:
- الشبكة الدولية (انترنيت).

### 2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

- اختبار تحمل الأداء ودقة التهديف:

اسم الاختبار: تحمل الأداء الخاص بكرة القدم.

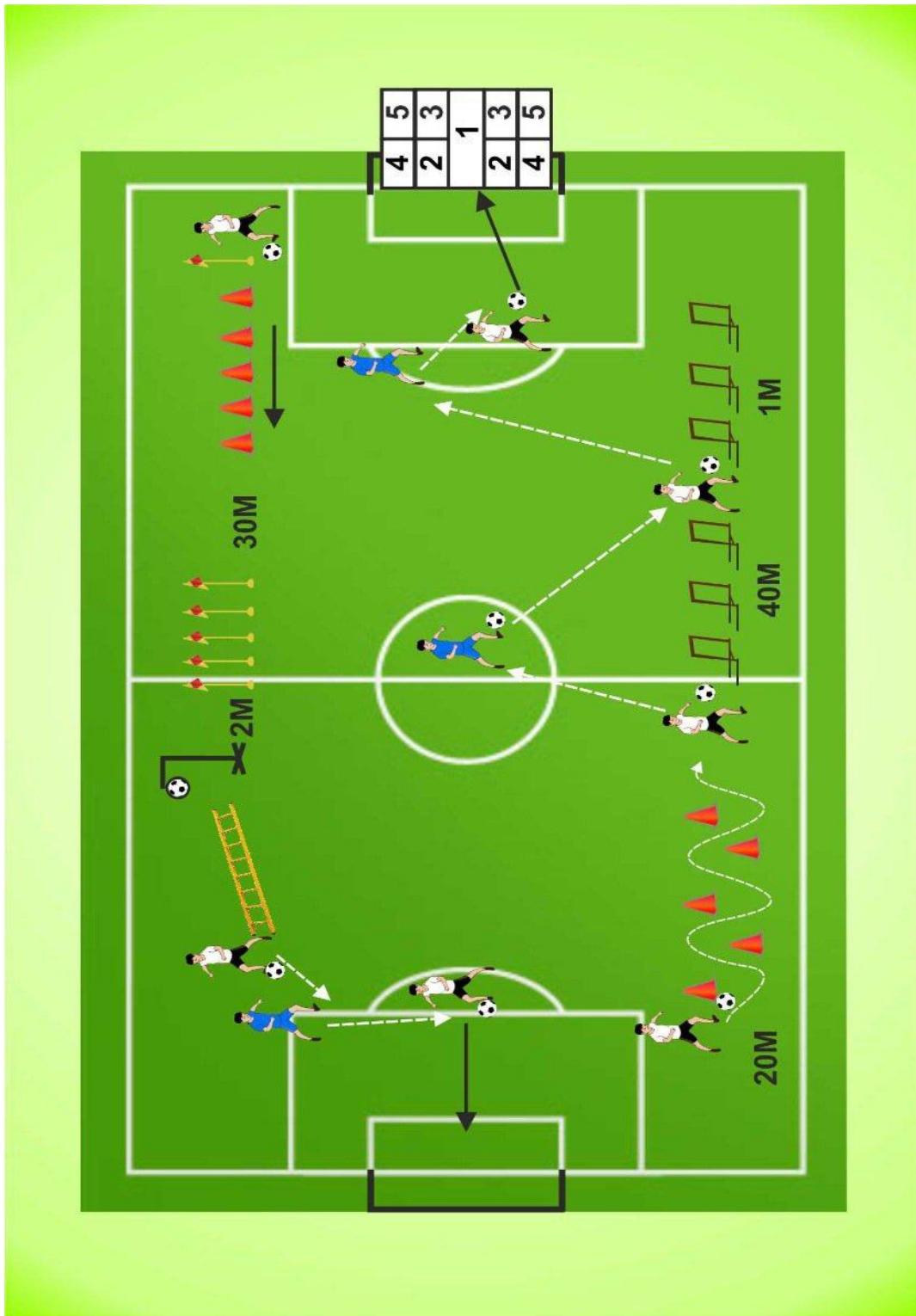
الأدوات: ملعب كرة القدم، كرة قدم عدد (20)، شواخص عدد (15)، ماسكة الكرة، ساعة توقيت، سلم ارضي، رماح عدد (7)، موانع عدد (6).

مواصفات الأداء: يقف المختبر على خط البداية الذي يبعد (2)م، عن الشاخص الاول وعند اعطاء الاشارة يقوم بدرجية الكرة بين خمسة شواخص والمسافة بين شاخص واخر (1)m وبعد اجتياز الشواخص يقوم بإيقاف الكرة والركض بأقصى سرعة لمسافة(30) m ومن ثم القيام بحركة الركض المتعرج بين خمسة رماح ويبعده كل رمح عن الاخر مسافة (1)m وبعدها يقوم بالركض بسرعة والقفز نحو كرة معلقة بحبيل والتي تبعد (2) m عن اخر رمح ويبلغ ارتفاع الكرة (40) سم عن طول كل لاعب ويتغير الارتفاع حسب طول اللاعب، في حال عدم ضرب كرة في الرأس تضاف ثانية واحدة على زمن الاداء وبعد ذلك يقوم بالركض فوق السلم الارضي الذي يبلغ طوله (3)m علما ان عدد فضاءات السلم (15) فضاء، اما ابعاده فتبلغ (15) سم، عرض ومن ثم يلعب مناولة الى المدرب الذي يبعد (3)m عن كرة موضوعة على مسافة (2) m وبعد الاستلام الكرة من المدرب ومن ثم التهديف، ومن ثم يأخذ كرة ثابتة موضوعة نهاية منطقة الجزاء ويقوم اللاعب الركض بالكرة لمسافة(20)m وبعد ذلك يقوم بدرجية الكرة بين الشواخص وعددها خمسة شواخص بشكل متعرج ومسافة بين شاخص واخر (1,5)m وبعدها يقوم اللاعب بعمل تمرينة وسط الملعب للمدرب وبعدها يقوم بالقفز فوق موانع ثلاثة علماً ان المسافة بين مانع واخر (1) m وارتفاع لكل مانع (40)سم وبعدها يستلم الكرة من المدرب لعمل احمد وبعد ذلك تمرينة الى المدرب الموجود خارج منطقة الجزاء ومن ثم يقوم اللاعب بالمرور من تحت موانع ثلاث علماً أن ارتفاع كل مانع (1) m ومسافة بين مانع واخر (1,5)m، وبعد ذلك يستلم الكرة مناولة ارضية من المدرب ويقوم بعملية التهديف بالقدم من حالة لعب نحو هدف مقسم كما في شكل (1).

التسجيل: يبدأ زمن الأداء من إشارة البدء وينتهي عند لحظة خروج الكرة من القدم.

يتم احتساب درجات الدقة في التهديف كما يلي:

- إذا دخلت الكرة في مربع رقم (1) تعطى درجة واحدة
- إذا دخلت الكرة في مربع رقم (2) تعطى درجتان
- إذا دخلت الكرة في مربع رقم (3) تعطى ثلاثة درجات
- إذا دخلت الكرة في مربع رقم (4) تعطى أربع درجات
- إذا دخلت الكرة في مربع رقم (5) تعطى خمس درجات



شكل (1)

## 2-5 التجربة الاستطاعية:

لمعرفة مدى ملائمة الاختبارات واستجابة عينة البحث والمدة المستخدمة لأداء الوحدة التدريبية وكيفية تفيذها ولتفادي الأخطاء والكشف عن العوائق التي تواجه تنفيذ الاختبارات والمنهج التدريبي وتحديد واجبات فريق العمل المساعد تم إجراء التجربة الاستطاعية على عينة مكونه من (6) لاعبين وعلى مدى يومين في الساعة الرابعة عصراً من يومي الثلاثاء والأربعاء 3-4/12/2024 على ملعب الشعب الدولي ، وتم كشف الأخطاء ومعالجتها ووضع الحلول لها ، كما تم وضع نسب الشدة الخاصة بالتمرينات المعدة من قبل الباحث من خلال اختبار أفراد عينة التجربة الاستطاعية باستخراج المعدل بضرب أقصى شدة في النسبة المطلوب التدريب عليها ثم تقسيمها على 100.

وكان الهدف من التجربة الاستطاعية هو:

- اكتشاف المشاكل والصعوبات التي تواجه الباحث وفريق العمل المساعد في أثناء تنفيذ الاختبارات
- التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة.
- معرفة مدى استيعاب العينة للاختبارات المستعملة.
- تدريب فريق العمل المساعد على كيفية تطبيق الاختبارات وتسجيل الدرجات.
- التعرف على الوقت الكافي لتنفيذ الاختبارات.

وقد أظهرت التجربة الاستطاعية ما يأتي:

- صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث.
- ملائمة النظام المتبعة في أجزاء وتطبيق الاختبارات المهارية.
- كفاءة المساعدين في أداء مهمتهم إنشاء إجراء وتطبيق الاختبارات.
- ملائمة الاختبارات للمختبرين من ناحية طريقة الأداء.

**6- الاختبار القبلي:** تم اجراء الاختبارات القبلية في يوم (2024/12/12) واشتملت على ما يلي:  
الاختبارات (تحمل الأداء ودقة التهديف).

**7- التجربة الرئيسية بالبحث:** اعد الباحث التمرينات التوافقية واعتماده على المصادر العلمية وتم تطبيقها على عينة البحث كما يلي:

تم تنفيذ (24) وحدة تدريبية طبقت فيها التمرينات التوافقية في القسم الرئيسي المعدة من قبل الباحث في الوحدة التدريبية حيث استغرقت مدة تطبيقها (8) أسابيع بواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الأسبوع (الاحد/الثلاثاء/الخميس) ابتداء من يوم الاحد (2024/12/15) والانتهاء في يوم الخميس المصادف (2025/2/6) وقد راعى الباحث بعض الأمور التالية:

1- التدرج في التمرينات من السهل الى الصعب.

2-نفذت التمارين في بداية القسم الرئيسي.

3-استخدم الباحث طريقة التدريب الفوري مرتفع الشدة من 80-95%.

إن الهدف من التجربة الرئيسية هو تطبيق المنهج المخصص بحيث تم إجراء التمرينات على شكل مجموعة واحدة واثنين أشلاء الوحدة التدريبية كل مجموعة تحتوي على (3) تمارين من خلال الدخول على القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية للفريق لإجراء هذه التمرينات على المجموعة التجريبية.

قام الباحث بإعطاء التمرينات التوافقية بشكل منظم يحتوى على شدد وتكرارات محددة كما اعتمد الباحث على إعطاء الشدة بشكل هرمي حيث يبدأ الأسبوع الأول بشدة ليترفع تدريجياً إلى الأسبوع الثالث حيث يهبط في الأسبوع الرابع، وهكذا بالأسبوع التي تليه وتم إعطاء فترات راحة بين التكرارات وبين المجاميع بحيث تتناسب مع شدة العمل. واستخرجت النسبة المئوية للشدة الكلية للتمرينات (درجة الصعوبة) من الوحدات التدريبية جميعها بالاعتماد على الزمن الناتج من أداء كل تمرين كما في المعادلة.

$$\text{الشدة المطلوبة:} = \frac{\text{احسن انجاز} \times 100}{\text{النسبة المئوية}}$$

وتم الاعتماد في تصميم الوحدة التدريبية على الأسس العلمية من خلال:

- تتناسب الوحدة التدريبية المقترحة بما يتواافق مع مستوى وقدرة افراد عينة البحث.
- مراعاة الهدف من إعداد التمرينات المقترن.
- مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم والراحة.

**8- الاختبار البعدى:**

تم تنفيذ الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من مدة تطبيق التمرينات المقترحة في يوم (9/2/2025) في الساعة الثالثة عصراً وفي نادي الولاء الرياضي ماراعياً الظروف نفسها التي أجريت في الاختبارات القبلية.

**9- الوسائل الإحصائية:** تم استخدام الحقيقة الإحصائية SPSS في استخراج النتائج.

**1-3 عرض نتائج الدراسة:**

يتضمن عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها بعد أن قام الباحث بجمع البيانات بواسطة أداة الدراسة ثم معالجتها احصائياً للإجابة عن التساؤلات.

أولاًً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي ينص (ما تأثير التمرينات المقترحة وفق القدرات التوافقية على تحمل الأداء ودقة التهديف لدى افراد المجموعة التجريبية).

للإجابة عن التساؤل الأول استخدم الباحث اختبار (t) للأزواج (Paired-t-test) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لأفراد المجموعة التجريبية ونتائج الجدول (2) تبين ذلك.

جدول (2) يبيّن نتائج الاختبار (t) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في

متغيري الدراسة لدى افراد المجموعة التجريبية ( $n = 10$ )

نسبة التطور	الدلالة	نسبة الخطأ	قيمة (t) المحسوبة	ع	ف	س	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المتغير
							ع	س	ع	س		
%4.66	DAL	0.00	2.79	2.11	2.91	0.50	54.05	2.12	56.69	theta	تحمل الاداء	
%30	DAL	0.01	2.83	0.19	0.75	0.68	2.53	0.49	1.78	degree	دقة التهديف	

### 3-2 مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

أظهرت نتائج اختبار (t) للأزواج في الجدول (2) ان التمرينات المقترحة اشتغلت على تمرينات نوعية ومكتسبة من التمرينات التوافقية قد ساعد على رفع كفاءة الجهاز العصبي وطور من الترابط بين الاعصاب الحسية والحركية وبالتالي فان محتوى التمرينات المقترحة أدت الى تحسن مستمر في أداء المهاجرين التمرين ورشاقة الدرجة قيد الدراسة، بالإضافة الى الانتظام في التدريب لمدة (12) أسبوع (3) وحدات تدريبية، ويرى الباحث ان السبب في ذلك يرجع ان التمرينات التوافقية من الوسائل الفعالة في تطوير القدرات الحركية المعقدة التي تجمع بين الجوانب البدنية والعصبية، وتؤدي دوراً بارزاً في تحسين أداء اللاعبين، خاصة في المراحل العمرية الحساسة (13-14 سنة). وقد أظهرت نتائج البحث أن لهذه التمرينات تأثيراً إيجابياً ومباسراً على متغيري تحمل الأداء ودقة التهديد لدى لاعبي كرة القدم من أفراد عينة الدراسة. فعلى مستوى تحمل الأداء، ساهمت التمرينات التوافقية في تعزيز قدرة اللاعبين على تنفيذ الجهد البدني لفترات أطول دون انخفاض ملحوظ في الكفاءة، وذلك من خلال تحسين التنسيق العصبي-العضلي وزيادة كفاءة الحركات المتكررة. أما في ما يخص دقة التهديد، فقد أدت التمرينات إلى تحسين التحكم الحركي والبصري، مما انعكس على قدرة اللاعبين في اتخاذ قرارات أكثر دقة وسرعة عند تنفيذ مهارة التهديد. "كرة القدم من الألعاب التي تتصرف بالتغيير المستمر وال سريع في التوقيت والأداء الحركي، كما تعتبر من الألعاب التافسية ذات المواقف المتغيرة" والتي تتطلب قدرات توافقية حتى يستطيع ممارسيها من أداء مهاراتهم المختلفة ، وكونها لعبة تتميز بمهارات متغيرة فإنها تتطلب الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري والخططي والنفسي للاعبين والقدرات التوافقية حيث ركز الباحث القدرة على تغيير الاتجاه وكذلك القدرة على التوازن هي المكون الأساسي للوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن (الفورمة الرياضية) وتخالف عن بعضها البعض في اتجاهاتها الحركية، ولا تظهر كقدرات منفردة وإنما ترتبط دائماً ببعضها كشرط من شروط الأداء المهاري والإنجاز الرياضي، وإذا تم تنسيق عمل هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوازن الحركي العام المطلوب، لإنجاز المهارات الحركية المختلفة.

**جدول (3) يبين نتائج الاختبار ( $t$ ) للأزواج لدلة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيري الدراسة لدى افراد المجموعة**

نسبة التطور	الدالة	نسبة الخطأ	قيمة ( $t$ ) المحسوبة	ع ف	س ف	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المتغير
						ع	س	ع	س		
%-3.08	غير دال	0.06	2.07	1.02	1.04	1.15	55.14	2.41	56.89	ثا	تحمل الاداء
%-4.71	غير دال	0.33	0.5	0.09	0.12	0.036	1.88	0.35	1.68	درجة	دقة التهديف

الضابطة ( $n = 10$ )

### 3-3 مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

تبين من جدول (3) والتي أظهرت نتائجها وجود إثر ايجابي دال للبرنامج التقليدي المتبع على المتغيرات التي تم دراستها، ويرى الباحث ان السبب في هذا التطور يعود الى طبيعة ومحفوظات البرنامج التقليدي الذي خضعت له المجموعة الضابطة المتبع من قبل مدرب مدربي مؤسسة خطوات وكذلك الانتظام في التدريب الذي يكسب اللاعب قدر معين من المهارات الاساسية.

**جدول (4) يبين نتائج الاختبار ( $t$ ) للأزواج لدلة الفروق بين القياسين البعدي في متغيري**

**الدراسة لدى افراد المجموعتين التجريبية والضابطة ( $n = 20$ )**

الدالة	نسبة الخطأ	قيمة ( $t$ ) المحسوبة	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المتغير
			ع	س	ع	س		
دال	0.01	2.18	1.15	55.14	0.50	54.05	ثا	تحمل الاداء
دال	0.02	2.67	0.36	1.88	0.68	2.53	درجة	دقة التهديف

### 3-4 مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه:

(هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحمل الأداء ودقة التنفيذ لدى افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى).

أظهرت نتائج اختبار (t) لمجموعتين مستقلتين في الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع متغيرات الدراسة ما بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

يرى الباحث ان هذا التحسن في متغيرات الدراسة في القياس البعدى للمجموعة التجريبية وتفوقها على المجموعة الضابطة، يرجع الى تنفيذ المجموعة التجريبية التمرينات المقترحة والمخطط والقائم على أساس علمية متباعدة مبادى التدريب الرياضي العلمية الحديثة في تربية المهارات الأساسية ، بالإضافة الى "زيادة دافعية اللاعبين حيث لا توجد خبرة سابقة لديهم في مثل هذه التمرينات إضافة الى المستوى الذي بدأ منه افراد المجموعة الى إمكانية التحسن الذي يبدأ منه الشخص وتكون هذه الزيادة عند المبتدئين وغير الممارسين اعلى منها عند لاعبي المستويات العالية ومراعاة الباحث لقدرات الناشئ "ان ممارسة كرة القدم الحديثة تتطلب مستوى عال من المهارات الأساسية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الموكلة اليه بكفاءة عالية" . كما يرى الباحث ان القدرة التوافقية تعنى القدرة على ادماج الكثير من الحركات في إطار واحد يتسم بالانسيابية وحسن الأداء في نموذج حركي واحد وتزداد الحاجة الى توافق الحركي كلما كانت الحركات أكثر تعقيداً، كما يرى الباحث في ان التحسن في السرعة ودقة الأداء يرجع الى استخدام الأدوات والأجهزة وما بيني عليها من التدريبات تتطلب تغييراً في الاتجاهات واستمرارية التدريب في توجيه الكرة نحو أماكن معينة مع زيادة متطلبات الأداء المهاري من سرعة لأدائه خلال فترة زمنية محددة وكذا الدقة لتحديد الغرض المطلوب. "ان التمرينات المتنوعة والحديثة تكسب اللاعبين العامل التوافقي وزيادة القدرة على دمج القدرات والأداء المهاري في إطار واحد يتسم بالسرعة والانسيابية وحسن أداء الاداءات المهارية بما يتاسب ومواصفات اللعب. ومما سبق يتضح ان التمرينات المقترحة للقدرات التوافقية لثرأ تأثيرا ايجابياً على مستوى بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي باعمر 13-14 سنة بكرة القدم.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الاستنتاجات:

1- ان التمرينات المقترحة له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير المهارات الأساسية (تحمل الأداء، ودقة التهديف).

2- ان كلا من التمرينات المقترحة والبرنامج التقليدي المقنن أدى الى تطوير تحمل الأداء ودقة التهديف قيد الدراسة ولكن تفوق التمرينات المقترحة بنسبة كبيرة على البرنامج التقليدي.

##### 4-2 التوصيات:

1- تعليم نتائج الدراسة الحالية على مدربى كرة القدم بأعمار 13-14 في العراق في الأندية والمدارس الكروية للاستفادة منها في أعاد البرامج التدريبية، وتوفير قيم مرجعية القياسات قيد الدراسة لتقويم البرامج التدريبية والحالة التدريبية والتطور لهذه الفئة.

2- استخدام التمرينات المقترحة في تنمية المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم.

3- اجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على مختلف الألعاب الجماعية والفردية الأخرى لدراسة التمرينات المقترن في تنمية تحمل الأداء ودقة التهديف.

4- اجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على فئات عمرية مختلفة وللجنسيين.

5- ضرورة بناء معايير عراقية للخصائص الم Mayer لناشئ كرة القدم، للاستخدام عليها في الانتقاء الرياضي للموهوبين وبناء وتقويم البرامج التدريبية.

6- البدء في تنمية القدرات التوافقية في سن مبكرة من عمر اللاعب

## المصادر

- الآن وايت: طرق تدريب كرة القدم (ترجمة) ممتاز توماس (ب.م,1976).
- سبهان محمود احمد: بناء مقاييس التصرف الخططي للمهارات المفتوحة والمغلقة بالتنس الارضي في اللعب الفردي وعلاقتها بالذكاء وعدد من مظاهر الانتباه (طروحة دكتوراه، جامعة الموصل كلية التربية الرياضية,2002).
- عادل شبيب؛ تأثير تمرينات مقتربة مشابهة للمنافسة لتطوير تحمل الأداء ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم لفئة الشباب رسالة ماجستير، جامعة المستنصرية، لسنة 2020.
- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: مبادئ علم التدريب الرياضي، (بغداد، دار المعرفة .(1980,
- عبد الهادي محمد موسى؛ تأثير تمرينات خاصة لتطوير التصرف الخططي وبعض المهارات الأساسية لحراس المرمى بكلة القدم، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة ديالى، لسنة 2013.
- كاظم كريم الجابري وماهر محمد العامري: التفكيير دراسة نفسية تفسيرية، (عمان دار الشروق للنشر والتوزيع ،(2012
- لياسوفسكي: اعداد لاعبي ناشئي كرة القدم (ترجمة) امين عبد الوهاب (بغداد، مطبعة دار السلام .1976,
- موفق اسعد محمود؛ اساسيات تدريب كرة القدم، ط1، دار العراب ودار نور، دمشق، سوريا، 2011.
- Guilford. j.p.(1967). Thnature of human intelligence. New York; mcgraw-hill company.
- Gagajewa: takkisches Derken in sport. Tpkk. Berlin, GM1981.