

تطوير القدرات التوافقية وعلاقتها بأداء بعض المهارات المركبة للاعبين كرة القدم

أ.م.د. مؤيد نوفل نايف

muayadnwfal@gmail.com

الملخص

يهدف هذا البحث إلى تطوير القدرات التوافقية على بعض الأداءات المهارات الحركية المركبة للاعبين كرة القدم. واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث واختار الباحث عينة البحث الرئيسية البالغة (20) فرداً من لاعبي تحت (16) سنة من من اندية محافظات اربيل و (10) لاعبين من محافظة دهوك للدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث المتكون من لاعبين تحت (16) سنة لمحافظتي اربيل ودهوك . واعتمد الباحث على الفروض التالية: توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي الصالح لقياس البعدي في بعض المهارات الحركية المركبة للاعبين كرة القدم - توجد فروق في نسب التحسن بين قياسات البحث في بعض المهارات الحركية المركبة للاعبين كرة القدم الصالح لقياس البعدي . وجاءت اهم النتائج التالية: البرنامج المقترح للتدريبات القدرات التوافقية أدى إلى تطور ملحوظ في جميع الأداءات المهارية المركبة قيد البحث لناشئي كرة القدم . - وجود علاقة ارتباطية طردية بين تنمية القدرات التوافقية والأداءات المهارية المركبة قيد البحث. واهم التوصيات : توعية المدربين واللاعبين بتدريبات القدرات التوافقية وإدراجها في الإعداد الخاص والمهاري والخططي - استخدام الإختبارات المهارية المركبة لقياس وتقييم مستوي الأداء لدى اللاعبين. - ضرورة تفعيل دور تدريبات القدرات التوافقية في المجال الرياضي بصفة عامة ومجال كرة القدم بصفة خاصة.

الكلمات المفتاحية : القدرات التوافقية ، المهارات المركبة

Developing Coordinative Abilities and Their Relationship with the Performance of

Selected Complex Skills in Football Players

By

Asst Prof Dr. Muayad Nawfal Naif

Abstract

This study aimed to develop coordinative abilities and examine their relationship with the performance of selected complex motor skills among football players. The researcher adopted the experimental method due to its suitability for the nature of the research.

The main research sample consisted of 20 Under-16 players from clubs in Erbil Governorate, while an additional exploratory sample of 10 players from Duhok Governorate was selected from the same population, which included Under-16 players from both Erbil and Duhok.

The researcher tested the following hypotheses: there are statistically significant differences between pre- and post-tests in favor of the post-test in some complex motor skills of football players; and there are significant differences in improvement rates between the measurements in favor of the post-test.

The main results indicated that the proposed coordinative training program led to a noticeable improvement in all complex skill performances under investigation among youth football players. Additionally, a positive correlation was found between the development of coordinative abilities and complex skill performance.

The study recommended raising awareness among coaches and players about coordinative ability training and incorporating it into physical, technical, and tactical preparation. It also emphasized the use of complex skill tests to evaluate player performance and highlighted the importance of activating coordinative training in sport in general and football in particular.

Keywords: Coordinative Abilities, Complex Skills, Football, Motor Performance.

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 والعقلي أثناء الأداء المهاري لاتخاذ القرار المناسب في التوقيت والمكان والاتجاه المناسب.

ويشير عصام عبد الخالق (2005م) أن القدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الفنية وأن النشاط الرياضي التخصصي هو الذي 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 مستوي للتوافق الحركي العام المطلوب للأداء الحركي لإنجاز المهارات الحركية وتتعاكس القدرات التوافقية على نوعية الأداء الحركي وسرعة التعلم الحركي والقدرة على تكيف البرامج الحركية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ، وفاعلية وجمال وانسيابية الحركات (1: 188-189)

ويذكر جلاسور جيري (Gasauer Gery) تعتبر القدرات التوافقية هي المفتاح للنجاح في عملية تعليم وتحسين وتطوير مستوي الأداء المهاري ، فتوافر هذه القدرات على نحو صحيح . ودقيق يساعد على حسن التفكير وسهولة تعلم المهارات الحركية وتطويرها ، وأن تطوير القدرات التوافقية يعلب دوراً هاماً عند اكتساب المهارة الحركية، والقدرات التوافقية تجمع بين التوقع وشروط الأداء الحركي وتعد في التمهيد للأداء الحركي بينما يكون الأداء الحركي هو التنفيذ الفعلي للحركة .. كما تمثل التناسق بين الجهاز العصبي المركزي والعضلات أثناء مراحل الأداء المهاري (11:77)

هدف البحث

يهدف هذا البحث إلى تطوير القدرات التوافقية على بعض الأداءات المهارات الحركية المركبة للاعبين كرة القدم.

فروض البحث

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي الصالح القياس البعدي في بعض المهارات الحركية المركبة للاعبين كرة القدم .

- توجد فروق في نسب التحسن بين قياسات البحث في بعض المهارات الحركية المركبة للاعبين كرة القدم الصالح

القياس البعدي

الدراسات السابقة

- محمد محمد شوقي (2020م) دراسة عنوانها " تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية على تطوير الأداءات المهارية لبراعم الاسكواش " تهدف إلى تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية على تطوير الأداءات المهارية البراعم الاسكواش اشتملت العينة على ٢٨ لاعب حيث أشارت أهم النتائج. إلى أن تدريبات القدرة على الربط الحركي والقدرة على تقدير الوضع والقدرة على الاستجابة الحركية السريعة والقدرة على بذل الجهد المناسب قد حصلت من مستوى بعض الأداءات المهارية للاعبين قيد البحث.

- محمد انور عثمان (2019م) دراسة عنوانها " تصميم برنامج للقدرات التوافقية ومعرفة اثره على بعض مظاهر الانتباه والأداء الفني للمهارات الاساسية في رياضة تنس الطاولة " تهدف إلى تصميم برنامج للقدرات التوافقية ومعرفة أثره على بعض مظاهر الانتباه و الأداء الفني للمهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة ، اشتملت العينة على 20 لاعب حيث أشارت أهم النتائج إلى أن البرنامج المقترح لتنمية للقدرات التوافقية الخاصة برياضة تنس الطاولة يؤثر تأثيرا إيجابيا على مستوى كل من القدرات التوافقية ومظاهر الانتباه والأداء الفني للمهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة قيد البحث

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي باستخدام القياسين القبلي والبعدي المجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع وعينة البحث

يمثل مجتمع البحث لاعبي كرة القدم من الناشئين تحت 16 سنة بمحافظة اربيل ودهوك . وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من نادي اربيل وعددهم (20) لاعب بالإضافة إلى عينة الدراسات الإستطلاعية من نادي دهوك وعددهم (10) لاعبين، ليصبح إجمالي العينة الكلية (30) لاعب جدول (1) يوضح تصنيف هيئة البحث

جدول (1) تصنيف عينة البحث

عينة البحث الكلية		عينة الدراسة الأساسية		عينة الدراسة الاستطلاعية	
العدد	%	العدد	%	العدد	%
30	100	20	66.67	10	33.33

يتضح من جدول (1) تصنيف عينة البحث الكلية حيث بلغت نسبة العينة الأساسية 66.67% ، وبلغت نسبة العينة الاستطلاعية 33.33.

تجانس عينة البحث

قام الباحث بحساب معامل الإلتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات النمو واختبارات القدرات البدنية واختبار تحمل ودقة أداء بعض المهارات المركبة للاعبين كرة القدم ، كما يتضح في جدول (2) ، (3).

جدول (2)

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

البحث ن = 18

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	العمر الزمني	سنة	15.24	15.25	0.38	- 0.07
2	ارتفاع الجسم	سم	169.57	169	2.42	0.71
3	وزن الجسم	كجم	65.62	65	1.63	1.14
4	العمر التدريبي	سنة	5.35	5	1.20	0.87
5	الإلتزان الحركي	ثانية	7.73	7.70	1.22	0.07
6	تحديد الوضع	سم	164.73	165.50	5.06	- 0.46
7	سرعه رد الفعل	درجة	3.65	3.59	0.16	1.12
8	القدرة على بذل الجهد من ١٨ م	سم	97.38	97	2.06	0.55

9	القدرة على بذل الجهد من ٢٠ م	سم	108.45	107.90	3.40	0.48
10	الربط حركي	ثانية	7.86	7.80	1.14	0.16
11	الاستقبال ثم التمرير بباطن القدم	ثانية	2.89	3	0.28	- 1.18
12	الاستقبال ثم المراوغة ثم التمرير بباطن القدم	ثانية	6.88	6.85	0.45	0.2
13	الاستقبال ثم المراوغة ثم التمرير بوجه القدم الخارجي	ثانية	6.81	6.80	0.37	0.08
14	الاستقبال مع المراوغة ثم التمرير بوجه القدم الداخلي	ثانية	7.61	7.70	0.50	- 0.54
15	الاستقبال ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	8.42	8.30	0.57	0.63
16	الاستقبال ثم المراوغة ثم التصويب بوجه القدم الأمامي	ثانية	8.84	8.42	0.83	1.51

يتضح من جدول (2) أن قيم معاملات الإلتواء قد تراوحت بين (- 1,18 : 1,51) أي أنها انحصرت ما بين (3)، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الإعتدالي لهذه المتغيرات وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

أدوات وأجهزة جمع البيانات

الإختبارات والقياسات المطبقة العينة قيد بحث.

إختبارات القدرات التوافقية .

1. إختبار القدرة على الإلتزان الحركي.
2. إختبار القدرة علي تحديد الوضع.
3. إختبار القدرة علي سرعة رد الفعل.
4. إختبار القدرة على بذل الجهد.
5. إختبار القدرة علي الربط الحركي.

الإختبارات المهارية المركبة

1. إختبار الاستقبال ثم التمرير بباطن القدم
2. إختبار الاستقبال ثم المراوغة ثم التمرير بباطن القدم
3. إختبار الاستقبال ثم المراوغة ثم التمرير بوجه القدم الخارجي
4. إختبار الاستقبال مع المراوغة ثم التمرير بوجه القدم الداخلي
5. اختبار الاستقبال ثم المراوغة ثم التصويب
6. اختبار الاستقبال ثم المراوغة ثم التصويب بوجه القدم الأمامي

الأجهزة والأدوات المستخدمة

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

الدراسات الاستطلاعية

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية وتهدف الدراسة إلى (تدريب المساعدين - إكتشاف نواحي القصور والضعف والعمل على تلاشي الأخطاء . تحديد الزمن اللازم لعملية القياس في تنفيذ الاختبارات والقياسات - ترتيب سير الاختبارات).

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات وتوضع جداول (5) (1) المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والأداءات الخططية.

صدق الاختبارات .

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما . مميزة وهم لاعبين الفريق الأول بنادي اربيل الرياضي وعددهم (10) لاعبين والمجموعة الأخرى غير المميزة وهي العينة الاستطلاعية وعددهم (10) لاعبين جدول (5) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الأداءات المهارية المركبة قيد البحث ...

جدول (3)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الأداءات المهارية المركبة قيد البحث

$$n = 1 \quad n = 2 \quad 10$$

ت	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		ت المحسوبة
			ع	س	ع	س	
1	الاستقبال ثم التمرير بباطن القدم	ثانية	2.90	0.28	1.45	0.17	14.01
2	الاستقبال ثم المراوغة ثم التمرير بباطن القدم	ثانية	6.85	0.33	5.15	0.12	15.50
3	الاستقبال ثم المراوغة ثم التمرير بوجه القدم الخارجي	ثانية	6.88	0.40	5.07	0.44	12.01
4	الاستقبال مع المراوغة ثم التمرير بوجه القدم الداخلي	ثانية	7.69	0.45	6.10	0.29	10.84
5	الاستقبال ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	8.47	0.55	7.16	0.51	5.48
6	الاستقبال ثم المراوغة ثم التصويب بوجه القدم الأمامي	ثانية	8.94	0.82	7.70	0.42	4.22

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 18 - 1.734

يتضح من جدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأداءات المهارية المركبة قيد البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الإختبارات.

ثبات الإختبارات

قام الباحث بحساب ثبات الإختبارات البدنية والأداءات الخططية قيد البحث بإستخدام طريقة تطبيق الإختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراسة الإستطلاعية، بفاصل زمني ثلاثة أيام (72 ساعة) بين نتائج التطبيق وإعادة التطبيق، وجدول (6) يوضح معامل الإستقرار بين التطبيق الأول والثاني للعينة الإستطلاعية في الأداءات المهارية المركبة قيد البحث.

جدول (4)

معامل الإرتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للعينة الاستطلاعية

في الاختبارات البدنية والخططية قيد البحث

ن = 10

ت	الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		ر" المحسوبة
			ع	س	ع	س	
1	الاستقبال ثم التمرير بباطن القدم	ثانية	2.90	0.28	2.80	0.26	0.985
2	الاستقبال ثم المراوغة ثم التمرير بباطن القدم	ثانية	6.85	0.33	6.70	0.32	0.987
3	الاستقبال ثم المراوغة ثم التمرير بوجه القدم الخارجي	ثانية	6.88	0.40	6.76	0.40	0.994
4	الاستقبال مع المراوغة ثم التمرير بوجه القدم الداخلي	ثانية	7.69	0.45	7.61	0.45	0.992
5	الاستقبال ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	8.47	0.55	8.51	0.54	0.820
6	الاستقبال ثم المراوغة ثم التصويب بوجه القدم الأمامي	ثانية	8.94	0.82	8.90	0.84	0.988

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 8 = 0.623

يتضح من جدول (4) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجات حرية 7 بين التطبيق وإعادة التطبيق في الأداءات المهارية المركبة قيد البحث، مما يعطي دلالة مباشرة على ثبات تلك الإختبارات 6/2 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 والأدماة المهارية المركبة والتي تشكل محتوى البرنامج التدريبي المقترح.
 - تم ترتيب الوحدات التدريبية من السهل إلى الصعب (الحجم - الشدة - الكثافة) الملائمتها للمرحلة السنية
 - تم تحديد مدة تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهي (10) أسابيع.
 - تم تحديد عدد الوحدات التدريبية اليومية خلال الأسبوع بواقع (4) وحدات تدريبية.
 - تم تحديد زمن الوحدات التدريبية حيث بلغ متوسط زمنها ما بين 48:112 في بدون الإحصاء
 - والحكام، وتم تحديد زمن الإحماء بـ (15) ق والختام بـ (5) دقائق.
 - تم تحديد دورة الحمل الأسبوعية والفترة بتشكيل (21) بمعنى أسبوع جمل متوسط بليه أسبوعين حمل مرتفع.
 - تم تحديد طريقة التدريب الفترى بنوعية المنخفض والمرتفع للاستخدام في البحث.
 - تم التدرج بشدة العمل التدريبي خلال البرنامج على النحو التالي :
1. الأسبوع الأول ٥٠% من مستوى اللاعبين (240 ق) .
 2. الأسبوع الثاني زيادة 10% عن زمن الأسبوع الأول (264 ق) .
 3. الأسبوع الثالث زيادة 10% عن زمن الأسبوع الثاني (290 ق) .
 4. الأسبوع الرابع مساوي الزمن الأسبوع الثاني (264 ق) .
 5. الأسبوع الخامس مساوي لزمن الأسبوع الثالث (290 ق) .

6. الأسبوع السادس زيادة 10% عن زمن الأسبوع الخامس (319) ق .

7. الأسبوع السابع مساوي لزمن الأسبوع الخامس (290 ق) .

8. الأسبوع الثامن مساوي لزمن الأسبوع السادس (319 ق) .

9. الأسبوع التاسع يزيد بنسبة 1 - عن الأسبوع الثامن (351 ق) .

10. الأسبوع العاشر مساوي لزمن الأسبوع التاسع (319 ق) . (123:2)

- تم تحديد الزمن الكلي للبرنامج التدريبي حيث بلغ ٢٩٤٦ دقيقة بواقع 442 دقيقة للجزء البدني بنسبة 15% 10310 دقيقة لتنمية القدرات التوافقية بنسبة 35 ، 1031 دقيقة لتنمية الأداءات المهارية المركبة بنسبة 35 و 442 دقيقة للارتقاء بمستوى الأداء الخططي بنسبة 15%.

• 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

القياس القبلي

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة البحث على ملعب كرة القدم بنادي اربيل .

القياس البعدي

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج قام الباحث بإجراء القياس البعدي لعينة وذلك على ملعب كرة القدم بنادي اربيل

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 الارتواء، إختبار دلالة الفروق (ت) معامل الارتباط البسيط بيرسون)، حساب أقل فرق معنوي، نسب التحسن

عرض ومناقشة النتائج

عرض نتائج الفرض الأول :

جدول (5)

دلالة الفروق بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأداءات المهارية المركبة قيد البحث

ن = 20

ت	الأختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		ت" المحسوبة
			ع	س	ع	س	
1	الاستقبال ثم التمرير بباطن القدم	ثانية	2.88	0.29	2	0.38	14.14
2	الاستقبال ثم المراوغة ثم التمرير بباطن القدم	ثانية	6.90	0.51	5.98	0.54	8.33
3	الاستقبال ثم المراوغة ثم التمرير بوجه القدم الخارجي	ثانية	6.79	0.37	6	0.26	10.36
4	الاستقبال مع المراوغة ثم التمرير بوجه القدم الداخلي	ثانية	7.57	0.53	6.13	0.29	16.46
5	الاستقبال ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	8.39	0.57	6.70	0.57	12.52
6	الاستقبال ثم المراوغة ثم التصويب بوجه القدم الأمامي	ثانية	8.80	0.85	7.34	0.59	10.85

قيمة ت" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 19 - 1.729

يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في الإختبارات المهارية المركبة قيد البحث.

عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول (6)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الأداءات المهارية المركبة

ت	الأختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %
			ع	س	ع	س	
1	الاستقبال ثم التمرير بباطن القدم	ثانية	2.88	0.29	2	0.38	30.56
2	الاستقبال ثم المراوغة ثم التمرير بباطن القدم	ثانية	6.90	0.51	5.98	0.54	13.33
3	الاستقبال ثم المراوغة ثم التمرير بوجه القدم الخارجي	ثانية	6.79	0.37	6	0.26	11.63
4	الاستقبال مع المراوغة ثم التمرير بوجه القدم الداخلي	ثانية	7.57	0.53	6.13	0.29	19.02
5	الاستقبال ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	8.39	0.57	6.70	0.57	20.14
6	الاستقبال ثم المراوغة ثم التصويب بوجه القدم الأمامي	ثانية	8.80	0.85	7.34	0.59	16.59

مناقشة النتائج

مناقشة نتائج الفرض الأول والثاني:

تشير نتائج جدول (5) إلى 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 وأصالح القياس البعدي).

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين قياسات البحث في اختبارات القدرات التوافقية إلى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات التوافقية والذي احتوى على تدريبات موجهة لتطوير القدرات التوافقية ومشابهه للأداء المهاري والتي تم إعدادها وتقنينها على 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 إلى استثارة اهتمام الناشئي ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التي تأثرت بالمشيرات الموجودة داخل البرنامج وتربطها مع الأعصاب الحركية مما عمل على 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 أدائها بصورة انسيابية وعلى درجة عالية من التوافق بين أجزاء الجسم بحيث تكون أكثر تركيزاً على تطوير القدرات التوافقية قيد البحث ..

وتظهر نتائج جدول (1) وجود نسب 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 30,56%، وللاستقبال ثم التقدم بوجه القدم الأمامي ثم التمرير بباطن القدم 13,33%

وللاستقبال ثم التقدم بالدفع ثم التمرير بباطن القدم 11,63%، وللاستقبال مع المراوغة ثم التمرير بوجه القدم الداخلي 19,02%، وللاستقبال ثم التقدم بوجه القدم الأمامي ثم التصويب 20,14%، وبلغت نسبة تحسن الاستقبال ثم المراوغة ثم التصويب بوجه القدم الأمامي 16,59%، ويرجع الباحث هذه النسب بين القياسين إلى 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 على 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 (2012م) أن القدرات التوافقية تتبثق 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 الأداء المهارات الحركية المتميز بالضبط والتحكم الحركي (3: 13)

ويذكر جلاسور خيرى (Glasauer Gerry 2013) أن القدرات التوافقية تعتبر هي المفتاح لنجاح عمليات تعليم وتحسين وتطوير مستوى الأداء المهاري، فتوافر هذه القدرات على نحو صحيح ودقيق يساعد على حسن التفكير وسهولة تعلم المهارات الحركية وتطويرها، وأن 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 . (12.11) ويرى جوليوس كاسا Julius (Kasa 2015) أن امتلاك اللاعبين القدرات التوافقية في مختلف الأنشطة الرياضية يساعد على اختزال زمين 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.

(12:13)

الاستنتاجات

- 1 - البرنامج المقترح للتدريبات القدرات التوافقية أدى إلى تطور ملحوظ في جميع الأداءات المهارية المركبة قيد البحث لناشئي كرة القدم .
- ٢- وجود علاقة ارتباطية طردية بين تنمية القدرات التوافقية والأداءات المهارية المركبة قيد البحث.
- ٣- تنمية الأداء المهاري من خلال تدريبات الأداءات المهارية المركبة يؤدي الى الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري واختصار الزمن الكلي الاحجام التدريب المؤثرة واستغلاله الاستغلال الأمثل في تطوير التدريب.
- 4 - تراوحت نسب التحسن في الأداءات المهارية ما بين (30,56 ، 11,63%) وكانت أعلى نسبة تحسن في الأداء الاستقبال ثم التمرير بباطن القدم ، وأقلها الأداء " الاستقبال ثم المراوغة ثم التمرير بوجه القدم الخارجي " .

التوصيات

- ١- نوعية المدربين واللاعبين بتدريبات القدرات التوافقية وإدراجها في الإعداد الخاص والمهاري والخططي
- ٢- استخدام الاختبارات المهارية المركبة لقياس وتقييم مستوى الأداء لدى اللاعبين.

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

٤- مراعاة خصائص المراحل السنية وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية، الجسمية، الحركية، العقلية، والاجتماعية

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

المصادر

1. جمال إسماعيل النمكي : " الإعداد البدني " - مكتبة شجرة الدر المنصورة ، 2012م
2. عصام عبد الخالق مصطفى : " التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات "، الطبعة الثانية عشر ، منشأة المعارف ، جامعة الإسكندرية ، 2005م.
3. محمد أنور عثمان : " تصميم برنامج للقدرات التوافقية ومعرفة الثرة على بعض مظاهر الانتباه والأداء الفني للمهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة " . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، 2019م .
4. محمد محمد شوقي: تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية على تطوير الأداءات المهارية لبراعم الاسكواش . " رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، 2020 م
5. Glasauer Gery "Coordination straining in baskethall" von Ressourcen uber Anforderungen zu Kompetenzen, Dissertation, Verlag DR Kovac, Hamburrg, 2013
6. 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