

THE IMPACT OF A TRAINING PROGRAM TO DEVELOP SOME INTERPERSONAL SKILLS FOR YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Dr. Basim Obaid Safr

Ministry of Education / General Directorate of Education in Thi Qar Province/ Iraq

Email: Basim.obaid74@yahoo.com

| Article history: | Abstract: |
|---|---|
| <p>Received: 20th July 2023 Accepted: 20th August 2023 Published: 24th September 2023</p> | <p>This study aims to investigate the impact of a proposed training program on improving the level of interpersonal skills in young football players. The study sample consisted of 24 novice players from the Al-Nasiriya Sports Club for Youth in Thi Qar Province for the year 2021-2022, in the age group under 12 years. Players who were irregular or injured were excluded, resulting in a sample size of 16 players. The sample was purposefully selected, and the researcher used the experimental approach due to its suitability for the nature of the study. The pre-posttest design was applied to a single experimental group. The program was implemented over 10 weeks, with two sessions per week, each lasting 90 minutes.</p> <p>The study results revealed that the proposed training program was effective in improving the level of interpersonal skills (compatibility, balance, response speed, situational awareness, motor coordination, and effort exertion) in football under investigation. The researcher attributes this improvement to the fact that the proposed program was developed and standardized using scientifically sound and proper methods regarding the duration of training units and the use of structured exercises. The researcher recommends the adoption of the proposed training program by all football clubs, schools, and sports institutions that focus on the youth age group. Furthermore, coaches are encouraged to utilize it for its positive role in enhancing interpersonal skills and, consequently, overall performance.</p> |

Keywords: Interpersonal skills, football

المخلص :

تهدف هذه الدراسة التعرف الى أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئ كرة القدم , وتكونت عينه الدراسة من (24) لاعبا مبتدئا في نادي الناصرية الرياضي للناشئين محافظة ذي قار لعام (2021م – 2022م) , وللغئة العمرية (تحت 12سنة) , تم استبعاد اللاعبين غير منتظمين والمصابين ليصل العدد الى (16) لاعب , وقد اختيرت العينة بالطريقة العمدية , واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة , بتصميم القياس القبلي – البعدي لمجموعة تجريبية واحدة , وقد استغرق تطبيق البرنامج (10) أسابيع بواقع وحدتين أسبوعيا وان زمن وحدات البرنامج التدريبي (90 دقيقة) , وأظهرت نتائج الدراسة ألي ان البرنامج التدريبي المقترح ذي فعالية في تحسين مستوى القدرات التوافقية (التوافق - التوازن - سرعة الاستجابة - تقدير الوضع - الربط الحركي - القدرة علي بذل الجهد) , في كرة القدم قيد البحث , ولصالح القياسات البعدية , ويرجع الباحث هذا التحسن الى ان هذا البرنامج المقترح تم اعداد وتقنيه بطرق علمية سليمة وصحيحة من حيث زمن الوحدة التدريبية واستخدام التدريبات المقننة مما كان له أثر ايجابي على عينه البحث , يوصي الباحث باستخدام البرنامج التدريبي المقترح من قبل جميع الاندية والمدارس الكروية والمؤسسات الرياضية التي تهتم بالفئة السنية قيد الدراسة , وكذلك دعوة المدربين للاستفادة منه لدوره الفعال في تطوير القدرات التوافقية وبالتالي تطوير الأداء عموما .

كلمات دالة : القدرات التوافقية , كرة القدم .

المقدمة ومشكلة البحث:

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 و المهارية 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.

وقد لاحظ الباحث من خلال عمله في التدريب إغفال الكثير من المدربين وخاصة العاملين مع الناشئين والبراعم لأهمية ودور القدرات التوافقية في تنمية المهارات الحركية الأساسية في كرة القدم، كما لاحظ الباحث انخفاض مستوى الأداء المهاري لكثير من الناشئين ، وكذلك انخفاض مستوى القدرات التوافقية لهن مما يؤدي إلى صعوبة وتأخر قدرتهن على تعلم وأداء المهارات الأساسية في كرة القدم، وبعد مراجعة الباحث للعديد من البحوث والدراسات السابقة التي تناولت بالبحث والدراسة علاقة المهارات الحركية

الأساسية بالقدرة التوافقية في كرة القدم، لاحظ قلة وندرة هذه الدراسات، مما دفع الباحث للقيام بهذه الدراسة كمحاولة لإلقاء الضوء على تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية للناشئين في كرة القدم.

أهداف البحث:

- 1- تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة القدم.
 - 2- التعرف على تأثير البرنامج المقترح في تنمية:
- بعض القدرات التوافقية (التوافق - التوازن - سرعة الاستجابة - تقدير الوضع - الربط الحركي - القدرة علي بذل الجهد)0

فروض البحث:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياسات البعديّة لعينه البحث في مستوي بعض القدرات التوافقية قيد البحث.

يوجد تأثير للبرنامج المقترح علي عينه البحث في المتغيرات التوافقية قيد البحث.

المصطلحات الخاصة للبحث:

القدرات التوافقية:

هي قدرات حركية ونفسية ضرورة للأداء الرياضي تعمل علي زيادة قدرة اللاعب علي الأداء بانسبائية.(تعريف إجرائي).

إجراءات البحث:

أولاً : منهج البحث:

تحقيقاً لأهداف البحث وفروضه استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي- البعدي لمجموعة تجريبية واحدة .

عينه البحث:

تم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية من لاعبي فريق تحت (12) سنة بنادي الناصرية الرياضي في محافظة (ذي قار) بالعراق والمسجلين بالاتحاد العراقي لكرة القدم للموسم الرياضي (2021م - 2022م) ، وعددهم (24) لاعب ، تم استبعاد اللاعبين الغير منتظمين والمصابين ، ليصل العدد إلي (16) لاعب ، طبق عليهم البرنامج المقترح للمهارات الحركية في كرة القدم .

تجانس العينة :

لتجانس العينة تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لبعض المتغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي).

جدول (1)

توصيف عينه البحث الكلية في المتغيرات الأساسية قيد البحث (ن=18)

| م | المتغيرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الالتواء |
|---|----------------|-----------------|-------------------|----------|
| 1 | السن | 11.27 | 0.455 | 1.036 |
| 2 | الطول | 148.77 | 3.296 | 0.776 |
| 3 | الوزن | 39.02 | 1.874 | 0.206 |
| 4 | العمر التدريبي | 4.11 | 0.522 | 0.162 |

جدول (2)

توصيف عينه البحث الكلية في المتغيرات التوافقية قيد البحث (ن=18)

| م | المتغيرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الالتواء |
|---|----------------------|-----------------|-------------------|----------|
| 1 | التوافق | 15.00 | 0.676 | 0.000 |
| 2 | التوازن | 40.833 | 1.158 | 0.343 |
| 3 | سرعة الاستجابة | 5.583 | 0.500 | 0.353- |
| 4 | تقدير الوضع | 4.305 | 0.821 | 0.017 |
| 5 | الربط الحركي | 21.000 | 1.454 | 0.236- |
| 6 | القدرة علي بذل الجهد | 12.944 | 1.329 | 0.107 |

يتضح من الجداول (1) (2) ان قيم معاملات الالتواء في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) قد تراوحت ما بين (0.206 ، 1.036) ، كما تراوحت في القدرات التوافقية ما بين (-1.100 ، 0.343) أي انحصرت ما بين $3 \pm$ مما يدل على اعتدالية البيانات في هذه المتغيرات .

وسائل جمع البيانات:

- 1 - المراجع والدوريات العلمية والدراسات السابقة .
 - 2 - المقابلة الشخصية (الخبراء والمدربين) .
- الأجهزة والأدوات (ميزان طبي _ ريستا ميتر _ ساعة إيقاف_ كرات قدم_ شريط قياس لأقرب سم).
- استمارة استطلاع رأي الخبراء وذلك لتحديد: أهم القدرات التوافقية المرتبطة بمهارات كرة القدم الأساسية التي هي قيد البحث.

الاختبارات وتشمل:

اختبارات القدرات التوافقية. وتشمل (اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق - اختبار الانتقال فوق العلامات لقياس التوازن - اختبار نيلسون للاستجابة الحركية لقياس سرعة الاستجابة - اختبار رمي واستقبال الكرات لقياس تقدير الوضع - اختبار الأداء المركب لقياس الربط الحركي)

البرنامج المقترح :**تنفيذ تجربة البحث الأساسية:**

قام الباحث بالاطلاع علي المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تناولت القدرات التوافقية في كرة القدم لتحديد ما يناسب المرحلة السنوية التي تناولتها الدراسة الحالية وكانت كما يلي:

أولاً: القدرات التوافقية.

(القدرة علي التوافق - القدرة علي تقدير الوضع - القدرة علي الربط الحركي - القدرة علي التوازن - القدرة علي الاستجابة السريعة - القدرة علي بذل الجهد المناسب)

الدراسة الاستطلاعية الأولى.

الباحث قام بإجراء دراسته الاستطلاعية الأولى علي عينه قوامها (10) لاعب ، تم اختيارهم عشوائياً من مجتمع البحث وخارج عينه البحث الأساسية ، تم تقسيمهم إلي مجموعتين متساويتين في العدد المجموعة الأولى (10) لاعب كمجموعة مميزة ، والمجموعة الثانية (10) لاعب كمجموعة غير مميزة ، وذلك في الفترة من 1-2021/6/9م بهدف التحقق من المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث .

المعاملات العلمية لاختبارات القدرات التوافقية والمهارية قيد البحث:**1 - صدق الاختبارات :**

أستخدم الباحث صدق التمايز لإيجاد معامل صدق الاختبارات وذلك من خلال تطبيقها على مجموعتين إحداهما من اللاعبين المميزين وعددهم (10) لاعب ، والمجموعة الأخرى الغير مميزين وعددهم (10) لاعب ، وتم استبعاد المجموعتين من تجربة البحث الأساسية وطبقت الاختبارات في الفترة من يومي الأربعاء والخميس الموافق 2021/6/1،2م

جدول (3)**دلالة الفروق لمجموعتي البحث المميزة وغير المميزة في متغيرات التي قيد البحث ن=1 ن=2 ن=10**

| م | المتغيرات | المجموعة المميزة | | المجموعة غير المميزة | | قيمة " ت " المحسوبة |
|---|----------------------|------------------|-------|----------------------|-------|---------------------|
| | | ع | م | ع | م | |
| 1 | التوافق | 11.200 | 0.507 | 14.867 | 1.246 | 9.40 |
| 2 | التوازن | 50.467 | 2.532 | 41.933 | 3.432 | 7.74 |
| 3 | سرعة الاستجابة | 3.533 | 0.516 | 5.467 | 0.640 | 9.10 |
| 4 | تقدير الوضع | 9.133 | 0.516 | 4.867 | 1.302 | 11.79 |
| 5 | الربط الحركي | 14.600 | 0.507 | 21.133 | 1.847 | 13.21 |
| 6 | القدرة على بذل الجهد | 61.401 | 1.298 | 21.73 | 1.534 | 16.70 |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.05 = 2.262

يتبين من جدول (3) ان قيمة ت جاءت دالة احصائياً عند مستوي (0.05) بين مجموعتي البحث المميزة وغير المميزة في جميع المتغيرات قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق الاختبارات .

جدول (4)**معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في المتغيرات قيد البحث ن=1 ن=2 ن=10**

| م | المتغيرات | التطبيق الاول | | التطبيق الثاني | | قيمة " ر " المحسوبة |
|---|----------------------|---------------|-------|----------------|-------|---------------------|
| | | ع | م | ع | م | |
| 1 | التوافق | 11.200 | 0.507 | 11.300 | 0.907 | 0.951 |
| 2 | التوازن | 50.467 | 2.532 | 50.945 | 1.691 | 0.879 |
| 3 | سرعة الاستجابة | 3.533 | 0.516 | 3.501 | 0.404 | 0.877 |
| 4 | تقدير الوضع | 9.133 | 0.516 | 9.230 | 0.677 | 0.905 |
| 5 | الربط الحركي | 14.600 | 0.507 | 14.700 | 0.777 | 0.957 |
| 6 | القدرة على بذل الجهد | 61.401 | 1.298 | 61.800 | 1.110 | 0.932 |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي (0.05) = 0.643

يتضح من جدول (4) ان قيمة ر المحسوبة دالة عند مستوي (0.05) بين التطبيقين الاول والثاني مما يدل على ان الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات.

البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث قبل وضع البرنامج التدريبي بتحديد المراحل الرئيسية التي تتبع لتصميم البرنامج وهي :

الهدف من البرنامج .

التعرف علي الأسس التي يجب اتباعها عند وضع البرنامج .

- أسس وضع البرنامج التدريبي :

اعتمد الباحث عند وضع البرنامج علي الأسس التالية :

مراعاة الهدف من البرنامج .

ملائمة محتوى البرنامج لمستوي وقدرات عينه البحث .

مراعاة التكرارات المناسبة لتنمية القدرات التوافقية قيد البحث .

مراعاة فترات الراحة البينية للوصول بأفراد عينه البحث إلى الحالة الطبيعية .

مراعاة تقديم تعليمات وإرشادات ومعلومات (تغذية رجعية) وتوضيح النواحي الفنية الصحيحة للأداء لتلاشي الوقوع في الأخطاء .

مراعاة درجة الشدة وطريقة التدريب المستخدمة .

- تحديد الفترة الزمنية للبرنامج :

أُتفق الخبراء من خلال استمارات استطلاع رأى الخبراء التي قام الباحث بتصميمها وتوزيعها على الخبراء من السادة أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات التربية الرياضية على ان المدة الزمنية للبرنامج التدريبي لتنمية القدرات التوافقية هي (10) أسابيع ، وبناءً عليه تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي لتنمية القدرات التوافقية ومستوى أداء المهارات قيد البحث بـ (10) أسابيع .

- تحديد محتوى الوحدات التدريبية :

في ضوء ما أكد عليه السادة الخبراء بعد استطلاع آرائهم في محتوى الوحدات التدريبية ، وعلية فقد راع الباحث ذلك في اختيار محتوى وحدات البرنامج وذلك للارتقاء بمستوي القدرات التوافقية و الأداء المهاري وفقاً لما تشير إليه متطلبات هذه المرحلة السنوية .

- تحديد زمن وعدد الوحدات التدريبية الأسبوعية :

بعد تفريغ استمارات استطلاع رأى الخبراء فقد أسفرت النتائج عن اتفاق السادة الخبراء على ان زمن وحدات البرنامج التدريبي لتنمية القدرات التوافقية لناشئي كرة القدم هي (90 دقيقة) خلال الجزء الرئيسية من الوحدة التدريبية ، كما أُتفق الخبراء على ان عدد الوحدات التدريبية هو وحدتين أسبوعياً .

أجزاء الوحدة التدريبية :

الجزء الإعدادي : ويشتمل على التهيئة الفسيولوجية والبدنية لممارسة النشاط الرياضي والتهيئة للنشاط الذي سوف تتضمنه الوحدة التدريبية.

الجزء الرئيسي : ويشتمل على تدريبات متنوعة ومتدرجة الصعوبة تهدف إلى تنمية القدرات التوافقية ومستوى المهارات قيد البحث .

الجزء الختامي : ويشتمل على تدريبات استرخاء بهدف العودة بالناشئين إلى الحالة الطبيعية .

- التوزيع الزمني لأجزاء الوحدات التدريبية :

جدول (5)

النسب المئوية لآراء الخبراء لتحديد التوزيع الزمني للوحدة التدريبية

| م | أجزاء الوحدة | الزمن | المحتوي |
|---|----------------|-------|--------------------------------------|
| 1 | الجزء الإعدادي | 5 ق | الغياب والتحضير للوحدة |
| 2 | | 15 ق | تمارين تهيئة عامة وخاصة لأجزاء الجسم |
| 3 | الجزء الرئيسي | 60 ق | تدريبات لتنمية القدرات التوافقية |
| 4 | الجزء الختامي | 10 ق | تمارين استرخاء وتهئية |

الدراسة الاستطلاعية الثانية .

الباحث قام بأجراء دراسته الاستطلاعية الثانية علي نفس عيـنه الدراسة الاستطلاعية الأولى وذلك بتطبيق وحدة من وحدات البرنامج المقترح بهدف التعرف علي.

(1) التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة وأدوات جمع البيانات والاختبارات والبرنامج.

(2) تحديد الوقت المناسب لإجراء التجربة الأساسية .

- القياس القبلي:

تم إجراء القياسات القبليـة يومي 12،13 / 2021/6/م.

- تطبيق البرنامج:

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح خلال الفترة من 2021/6/14م إلى 2021/8/25م لمدة (10) أسابيع بواقع (3) وحدات أسبوعياً وزمن الوحدة (90ق)

- القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج أجرى الباحث القياس البعدي يومي 2021/8/28،29م ولقد راع الباحث ان يتم أداء الاختبارات بنفس الترتيب وبنفس الشروط التي تمت في القياس القبلي .

- المعالجات الاحصائية:

الباحث قد استخدم المعالجات الإحصائية الآتية.

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - معامل الارتباط - اختبار (ت) لقياس دلالة الفروق بين المتوسطات - النسبة المئوية - اختبار قوة التأثير.

عرض ومناقشة النتائج.

أولاً: عرض النتائج .

عرض نتائج الفرض الأول "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليـة والبعديـة لصالح القياسات البعديـة لعينـه البحث في مستوي بعض القدرات التوافقية قيد البحث"

جدول (6)

دلالة الفروق بين القياسات القبليـة والبعديـة لعينـه البحث في القدرات التوافقية

| م | المتغيرات | متوسط القياس القبلي | متوسط القياس البعدي | م.ف | ع.ف | قيمة ت | نسبة التغير | حجم التأثير |
|---|----------------------|---------------------|---------------------|--------|-------|--------|-------------|-------------|
| 1 | التوافق | 14.944 | 11.444 | 3.500 | 0.515 | 28.862 | 30.6 | 0.629 |
| 2 | التوازن | 40.667 | 49.722 | 9.056 | 2.313 | 16.611 | 9.05 | 0.594 |
| 3 | سرعة الاستجابة | 5.556 | 3.444 | 2.111- | 0.323 | 27.697 | 61.3 | 0.620 |
| 4 | تقدير الوضع | 4.222 | 9.278 | 5.056 | 1.056 | 20.318 | 119.8 | 0.544 |
| 5 | الربط الحركي | 20.889 | 14.500 | 6.389- | 1.290 | 21.017 | 44.1 | 0.553 |
| 6 | القدرة على بذل الجهد | 42.000 | 64.111 | 9.111 | 1.530 | 25.270 | 52.64 | 0.598 |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي (0.05) = 2.201

يتبين لنا من خلال جدول (6) ان قيمة ت المحسوبة دالة عند مستوي (0.05) في جميع الاختبارات المهارية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (16.611) للتوازن ، (28.862) للتوافق ، كما تراوحت نسبة التغير ما بين (9.5%) للتوازن ، (119.8%) لتقدير الوضع.

عرض نتائج الفرض الثاني " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلي والبعدي لصالح القياسات البعدي لعينه البحث في مستوي بعض المتغيرات المهارية قيد البحث"

مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الاول والذي يؤكد ما يلي: "توجد هناك فروق دالة إحصائياً ما بين القياسات القبلي والبعدي لصالح القياسات البعدي لعينه البحث في مستوي بعض القدرات التوافقية قيد البحث:"

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينه البحث لصالح القياس البعدي في القدرات التوافقية قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (16.611) للتوازن ، (28.862) للتوافق ، كما تراوحت نسبة التغير ما بين (9.5%) للتوازن ، (119.8%) لتقدير الوضع.

ويرجع الباحث هذا التحسن في مستوى القدرات التوافقية إلى تطبيق البرنامج المقترح على عينه البحث حيث أنه أثر إيجابياً على القدرات التوافقية قيد البحث ، وذلك لما أشتمل عليه من تدريبات وألعاب متنوعة أدت إلى تطوير مستوى هذه القدرات ، مما يؤكد مناسبة أدوات ووسائل و محتوى البرنامج المقترح .

وهذا يتفق مع ما ذكره (يحيى أحمد كامل , 2001 , 88) ان الهدف من تدريب الناشئين هو خلق قاعدة عريضة لتنمية إمكاناتهم وقدراتهم الرياضية الخاصة ، لذا وجب الاهتمام بهم وأعدادهم مبكراً وفق متطلبات ومتغيرات الأداء باستخدام التدريبات و الألعاب المبسطة التي تتشابه أو تقترب من ظروف الأداء والمنافسة.

ويري كل من (جلاساور , 2003 , Glasauer , 2003 , Teresa Zwiekol , 2005 , 129 , 23) ان القدرات التوافقية هي المفتاح لنجاح عملية التعلم الحركي وتحسين مستوى الأداء المهارى.

وهذا يحقق صحة الفرض الاول والذي ينص على :
(توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلي والبعدي لصالح القياسات البعدي لعينه البحث في مستوي بعض القدرات التوافقية قيد البحث) .

مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على : "يوجد تأثير للبرنامج المقترح على عينه البحث في المتغيرات التوافقية قيد البحث:"

يتضح من جداول (5,6,7) ان قوة تأثير البرنامج (آيتا) 2 في القدرات التوافقية قد تراوحت ما بين (0,544 , 0,629) مما يشير إلى التأثير القوي للبرنامج على المتغيرات قيد البحث .

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى ان البرنامج المقترح قد تم إعداده وتقنيته بطرق علمية سليمة وصحيحة من حيث زمن الوحدة التدريبية واختيار التدريبات بعناية كبيرة وترتيب وتكرار التدريبات وكذلك الانتقال من السهل للصعب والانتقال من المجهول للمعلوم مما أدى إلى الارتفاع الكبير والملحوظ في المهارات الحركية الأساسية والذي كان له الأثر الفعال في تنمية وتطوير مستوى القدرات التوافقية في كرة القدم.

وذلك يتفق ودراسة (زاك ، 2007 , Zak Henryk Dud , 4) والتي أشارت النتائج إلى ان مستوى الأداء المهارى والخططي للاعبين يعتمد على مستوى تطوير القدرات التوافقية.

وهذا يحقق الفرض الثاني الذي ينص على: هناك تأثير للبرنامج المقترح على عينه البحث في المتغيرات التوافقية التي قيد البحث .

الاستخلاصات :

في حدود عينه البحث وإجراءاته يستخلص الباحث ما يلي

وجود فروق دالة إحصائياً في كل من مستوى القدرات التوافقية لصالح القياس البعدي لعينه البحث .
البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على تطوير مستوى القدرات التوافقية في كرة القدم قيد البحث .
استخدام التدريبات المقننة بطريقة علمية سليمة له أثر إيجابي على عينه البحث .

التوصيات :

في إطار وحدود الدراسة ومن النتائج المستخلصة توصي الباحثة بما يلي:

دعوة المدربين للاستفادة من البرنامج التدريبي المقترح .
توجيه اهتمام المدربين لاستخدام تدريبات التوافق بحيث تكون ضمن محتوى برامج التدريب الخاصة بالناشئين .

المراجع العربية والأجنبية

أولاً: المراجع العربية :

يحي أحمد كامل (2001م) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض المواقف الخططية علي مستوي الأداء الهجومي

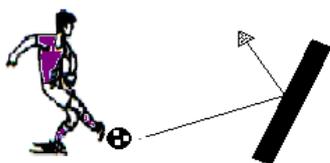
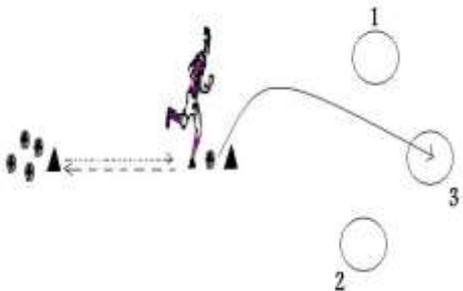
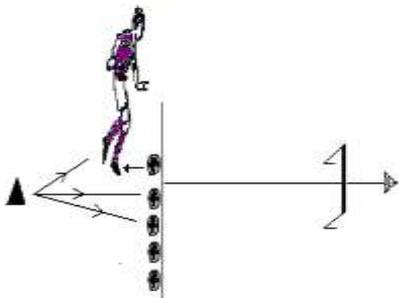
للاعبي كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Glassuer G(2003) : Koordinationstraining in Basketball, Von Ressource Koordinationstraining Fussball, das Peter SchreinerSystem Rowohlt Reinbek . Journal of strength auditioning research

Zak Henryk Dud (2007) : Relationship of Motor Abilities and Motor Skills Import Gamed Level of corrdination ability about efficiency of game of HenrykDuda football player Journal VOL . 17,no .4

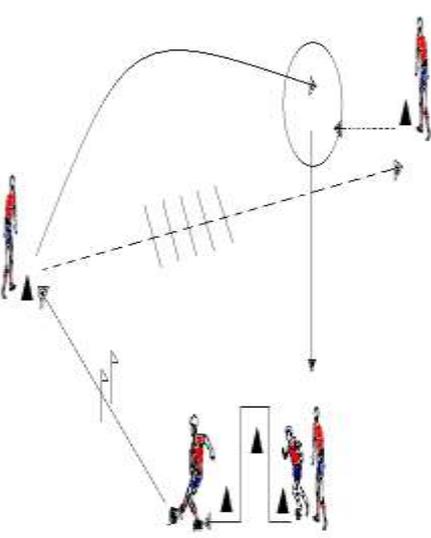
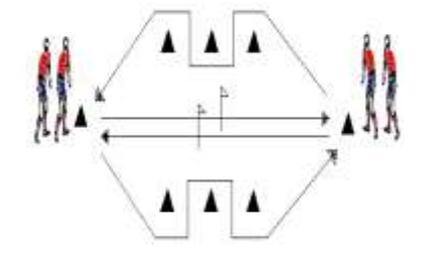
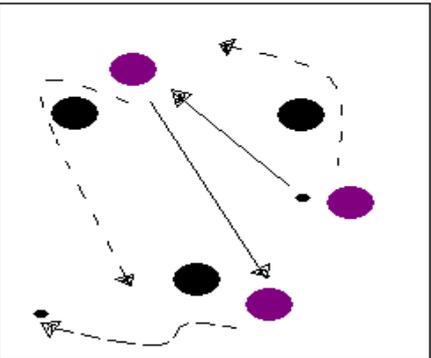
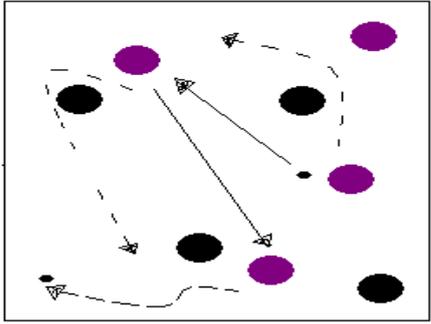
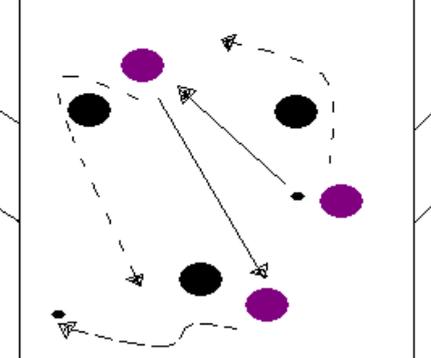
بعض التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية للناشئين في كرة القدم :

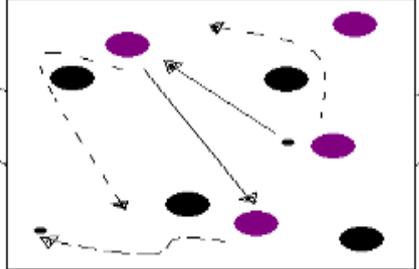
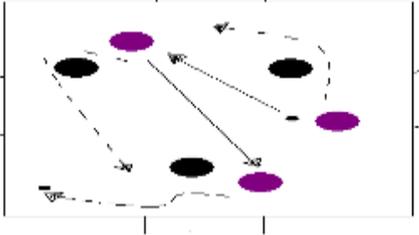
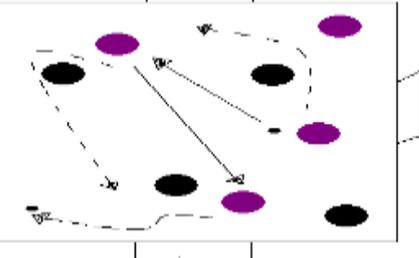
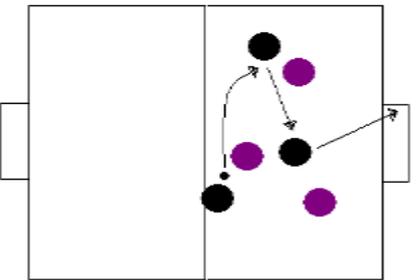
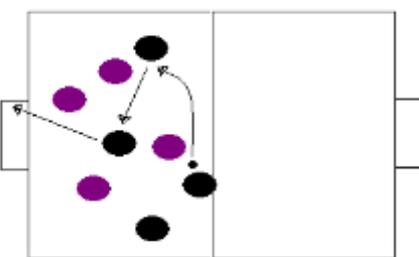
| شكل التمرين | الهدف من التمرين | شرح التمرين | رقم التمرين |
|---|-------------------|--|-------------|
|  | القدرات التوافقية | ركل الكرة بالمقعد 15 ركلة $10 \times$ من مسافة 10م | 1 |
|  | القدرات التوافقية | الجري بالكرة الى القمع المقابل لمسافة 10م وعند الوصول للقمع يقوم المدرب بالنداء على احدى الارقام من 1 الى 3 ثم اللاعب بركل الكرة في الدائرة صاحبة الرقم ثم العودة للتكرار 5 مرات | 2 |
|  | القدرات التوافقية | يقوم المدرب بالنداء على احدى الارقام من 1 الى 5 ثم يقوم اللاعب بالجري لمسافة 5م لركل الكرة صاحبة الرقم ثم العودة للمس القمع ثم التكرار 5 مرات مع الاختلاف في ترتيب النداء | 3 |

| | | | |
|--|------------------------------|---|----------|
| | <p>القدرات التوافقية</p> | <p>يرقم اللاعبين من 1 الى 5 وتوضع الحواجز بشكل عشوائي ويبعدوا عن بعضهم البعض لمسافة 10م في مساحة ملعب 40م×50م وترقم من 1 الى 5 ويقوم اللاعبون بالجري الحر وعند سماع الاشارة يقوم كل لاعب بتمرير الكرة في الحاجر الذي يحمل رقمه مع تغيير ارقام الحواجز او اللاعبين في كل تكرار (من خلال اللاعب رقم 1 يصبح رقم 2 ورقم 3 يصبح 3 الخ).</p> | <p>4</p> |
| | <p>القدرات التوافقية</p> | <p>تقسيم المرمى كما بالشكل ويتم ترتيب اللاعبين من 1 الى 5 ويقوم اللاعبون بالجري الحر بالكرة وعند سماع الاشارة يقوم اللاعبون بتصويب الكرة من مسافة 20م في المكان المخصص لكل رقم وفي كل تكرار يقوم المدرب بتغيير أرقام اللاعبين. (من خلال اللاعب رقم 1 يصبح رقم 2 ورقم 3 يصبح 3 الخ).</p> | <p>5</p> |
| | <p>القدرات التوافقية</p> | <p>يتم ترقيم الاقماغ من 1 الى 5 وتوزعهم عشوائيا على مسافات مختلفة كما في الشكل ويتم ترتيب اللاعبين من 1 الى 5 ويقوم اللاعبون بالجري الحر بالكرة وعند سماع الاشارة يقوم اللاعبون بتصويب الكرة في القمع المخصص لكل رقم وفي كل تكرار يقوم المدرب بتغيير ارقام اللاعبين كما في التدريب السابق</p> | <p>6</p> |

| | | |
|--|------------------------------|--|
| | <p>القدرات التوافقية</p> | <p>7</p> <p>يتم ترقيم اللاقماع من 1 الى 5 وتوزيعهم عشوائيا كما في الشكل ويتم ترتيب اللاعبين من 1 الى 5 ويقوم اللاعبون بالجري الحر بالكرة وعند سماع الاشارة يقوم اللاعبون بالجري والدوران حول القمع المخصص لكل رقم وفي كل تكرار يقوم المدرب بتغيير ارقام اللاعبين كما في التدريب السابق</p> |
| | <p>القدرات التوافقية</p> | <p>8</p> <p>يقوم اللاعبون بالجري الحر بالكرة وعند سماع الاشارة يقوم كل لاعب بتثبيت الكرة في مكانه وينطلق سريعا لاختد كرة أحد زملائه</p> |
| | <p>القدرات التوافقية</p> | <p>9</p> <p>الجري بالكرة للقمع بالمنتصف ثم تمرير الكرة للمجموعة باليمين ثم الجري للمجموعة باليسار وهكذا</p> |
| | <p>القدرات التوافقية</p> | <p>10</p> <p>الجري من المجموعة 1 لاستلام الكرة القادمة من المجموعة 3 داخل المربع ثم ركل الكرة في الدائرة والجري للوثب فوق العصا ثم الوقوف خلف المجموعة 2 التي تقوم بعد استلام الكرة بالجري الزجاجي بين القميين ثم ركل الكرة للمجموعة 3 وهكذا</p> |

| | | | |
|--|------------------------------|--|------------------|
| | <p>القدرات التوافقية</p> | <p>الجرى الزجاجي بالكرة ثم تمرير الكرة للمربع المواجه ثم الجري من خلف العلم للحاق بالكرة داخل المربع لتمريرها إلى المجموعة الأخرى والوقوف خلفها</p> | <p>11</p> |
| | <p>القدرات التوافقية</p> | <p>الجرى بالكرة للقمع رقم 2 ثم تثبيت الكرة والعودة للمس القمع رقم 1 ثم تمرير الكرة للاعب المنتصف ثم العدو لاستلامها مرة أخرى أمام المرمى للتصويب</p> | <p>12</p> |
| | <p>القدرات التوافقية</p> | <p>الجرى بالكرة من القمع رقم 1 لتسليمها للاعب الأول عند القمع رقم 2 ثم 3 ثم 4 إلى حتى تصل للاعب عند القمع رقم 8 ليجمع بها مرة أخرى للاعب عند القمع رقم 1 وهكذا</p> | <p>13</p> |
| | <p>القدرات التوافقية</p> | <p>يقوم اللاعب بالجرى بالكرة أو التمرير للاعب في المجموعة التالية (في اتجاه عقارب الساعة) ثم يقف خلف المجموعة وهكذا.</p> | <p>14</p> |

| | | | |
|---|------------------------------|---|-----------|
|  | <p>القدرات التوافقية</p> | <p>يقوم اللاعب رقم 1 بالجري الزججاعي بالكرة ثم تمرير الكرة من بين الأعلام إلى اللاعب عند القمع رقم 2 حيث يقوم اللاعب عند القمع 2 بركل الكرة في الدائرة ثم يقوم بالوثب من فوق العصا ليقف مكان اللاعب عند القمع 3 الذي يقوم باستلام الكرة داخل الدائرة وتمريها للاعب 1 وهكذا.</p> | <p>15</p> |
|  | <p>القدرات التوافقية</p> | <p>يقوم اللاعب بتمرير الكرة لتمر من بين الحاجز ثم يقوم بالجري الزججاعي ليقف خلف المجموعة الأخرى وهكذا.</p> | <p>16</p> |
|  | <p>القدرات التوافقية</p> | <p>3 ضد 3 في مربع طول ضلعه 15م بدون مرمى مع التحكم في عدد اللمسات</p> | <p>17</p> |
|  | <p>القدرات التوافقية</p> | <p>4 ضد 4 في مربع طول ضلعه 15م بدون مرمى مع التحكم في عدد اللمسات</p> | <p>18</p> |
|  | <p>القدرات التوافقية</p> | <p>3 ضد 3 في مربع طول ضلعه 15م في وجود مرميين مع التحكم في عدد اللمسات</p> | <p>19</p> |

| | | | |
|---|------------------------------|---|-----------|
|  | <p>القدرات التوافقية</p> | <p>4 ضد 4 في مربع طول ضلعه 15م في وجود مرميين مع التحكم في عدد اللمسات</p> | <p>20</p> |
|  | <p>القدرات التوافقية</p> | <p>3 ضد 3 في مربع طول ضلعه 15م في وجود 4 مرامي مع التحكم في عدد اللمسات</p> | <p>21</p> |
|  | <p>القدرات التوافقية</p> | <p>4 ضد 4 في مربع طول ضلعه 15م في وجود 4 مرامي مع التحكم في عدد اللمسات</p> | <p>22</p> |
|  | <p>القدرات التوافقية</p> | <p>3 ضد 3 ملعب 25 × 12.5م منقسم لنصفين في وجود مرميين ولا يحتسب هدف إلا إذا تعدى كل اللاعبين خط المنتصف</p> | <p>23</p> |
|  | <p>القدرات التوافقية</p> | <p>4 ضد 4 ملعب 25 × 12.5م منقسم لنصفين في وجود مرميين ولا يحتسب هدف إلا إذا تعدى كل اللاعبين خط المنتصف</p> | <p>24</p> |