

تأثير تدريبات كورفر على بعض القدرات التوافقية ووسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم

*د/ محمد رفاعي مصطفى

مشكلة البحث وأهميته:

إن التطور التكنولوجي الهائل في جميع المجالات أصبح يوفر العديد من الإمكانيات والوسائل التي تساعد على الإنجاز، وتعد كرة القدم علم وفن تتأثر بدرجة كبيرة بهذا التطور ويهتم العاملين بها باستخدام أفضل الأساليب لتواكب هذا التطور، والآونة الأخيرة ظهرت أساليب ووسائل تدريبية حديثة تهدف إلى تطوير مستوى اللاعبين سواء بدنياً أو مهارياً أو خططياً ويتم تناول هذه الأساليب بالبحث والدراسة للتعرف على أفضلها ومدى مناسبتها وأهميتها.

ويتفق كلاً من عصام عبد الخالق (٢٠٠٥)، حسن أبو عبده (٢٠١٦) على أن التدريب الرياضي يهدف إلى استخدام وسائل وأساليب تدريبية حديثة تتوافق مع متطلبات النشاط التخصصي، وكرة القدم في الآونة الأخيرة حظيت بالعديد من الاهتمامات والدراسات واستحداث أساليب حديثة حتى يتم الوصول بلاعب كرة القدم لأعلى المستويات بشكل متكامل يتناسب مع المستوى العالي الذي يتطلبه كرة القدم الحديثة. (١٢: ٢٥)، (٧: ١٣).

ويشير كلاً من أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان (١٩٩٤م)، روي روس وكور فان ديرمير Roy Ross & Cor Van Dremeer (١٩٩٧م)، رفاعي مصطفى (٢٠٠٥م)، حسن أبو عبده (٢٠١٩م) إلى أن هناك تطور كبير في كرة القدم حيث أصبحت أداءات وتحركات اللاعبين بالمباريات تتطلب لياقة بدنية عالية ومستوى مهاري دقيق ووعي خططي كبير، وافتقار اللاعبين لهذه الصفات ستجعلهم يعانون أثناء المباريات، ولذلك يجب استخدام أساليب علمية حديثة تعمل على إعداد اللاعبين من جميع الجوانب لكي يؤديوا بأفضل شكل ممكن أثناء المباريات. (١: ٢٥)، (٢٥: ٥٧)، (٩: ٢٢)، (٨: ٧)

ويعد برنامج كورفر من الأساليب التدريبية الحديثة التي انتشرت بشكل كبير في تدريبات كرة القدم للناشئين والبراعم وهي تهدف إلى تعليم وتنمية وتطوير اللاعب مهارياً والتدرج للوصول إلى آلية الأداء ومن ثم العمل الجماعي والخططي للفريق.

ويوضح ألفريد جولستان وتشارلي كوك Alfred Galustian & Charlie Cooke

(٢٠١٣) أن تسمية هذا الأسلوب بتدريبات كورفر ينسب إلى المدرب الهولندي ويل كورفر Wiel

*أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الألعاب الرياضية والعب المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة بورسعيد

Coerver الذي بدأ بتطبيقها بتدريبات الناشئين والبراعم بهولندا ثم تطويرها إلى وصولها إلى درجة كبيرة من الشمولية وأصبحت متوافرة على الشبكة الدولية للمعلومات (الإنترنت) كبرامج متكاملة وخاصة بكل مرحلة سنوية وأصبحت تطبق في العديد من الأكاديميات والأندية الأوروبية والعالمية، ويعتمد كورفر في أسلوبه على أكثر وأهم المهارات استخداماً بالمباريات والتي أظهرتها نتائج تحليل المباريات ومن ثم وضع تدريبات تهدف لتعليم وتدريب وتطوير المهارات وزيادة الإحساس وسرعة وقوة الأداء والتطوير من العمل الفردي إلى العمل الجماعي وزيادة الثقة في المباريات والتدريبات والقدرة على الإبداع. (18 : 123)

وتدريبات كورفر **Coerver Coaching** تركز على المهارات الأساسية والتدرج في تميتها والتركيز عليها بصورة فردية قبل دمجها داخل مجموعات أو كفريق نظراً لأن التأسيس الفردي للاعبين يلعب دور هام وحيوي ويساهم في تطوير الأداء الجماعي للفريق، وبعد ذلك يتم الدمج والربط بين المهارات وزيادة صعوبة التدريبات بشكل يتناسب مع المرحلة السنوية ويتم توظيف هذه المهارات في شكل منافسات مختلفة تكون في البداية سهلة وبسيطة ثم تصبح أكثر صعوبة بشكل تدريجي وتشبه المباريات ويزيد الضغط على اللاعبين مما يجبرهم على سرعة التفكير وأن يصبحوا صانعي قرار وبالتالي تزيد لديهم الثقة والرؤية والتواصل والجري بسرعة أكبر، فالهدف النهائي لتدريبات كورفر هو المساهمة في أن يصبح اللاعبين مبدعين وواثقين ويمكنهم الأداء تحت أي ظرف. (26)

ويرى كلاً من ألفريد جالوستيان وتشارلي كوك **Alfred Galustian & Charlie Cooke** (2013) أن تدريبات كورفر انتشرت بشكل كبير وتعتبر من برامج تعليم وتدريب المهارات الشائعة بالعالم، وتتناسب بشكل كبير مع البراعم والناشئين الذين تتراوح أعمارهم بين (5 حتى 16) سنة وتفيد المدربين المسؤولين عن تدريب هذه المراحل العمرية. (18 : 10)

ويشير يوهانس ريس وأنفبورج ريتز (1995م) إلى أن اللاعب الذي يفتقر للقدرات التوافقية يجد صعوبة في أداء المهارات والوصول إلى آلية الأداء، فهناك علاقة وطيدة بين القدرات التوافقية وأداء المهارات، فكلما ارتفع مستوى القدرات لدى اللاعب زاد مستواه المهاري والبدني. (17 : 114)

ويذكر جيوليوس كاسا **Julius Kasa** (2005م) أن القدرات التوافقية تنقسم إلى مجموعتين الأولى تمثل القدرة على التنظيم الحركي **Ability of Regulation** وتنبثق من عمليات التنظيم الحركي وترتبط على العمليات الفسيولوجية العصبية، والثانية تمثل القدرات

الحس حركية Psycho Motor Abilities وترتبط بالنواحي والعمليات المعرفية وكلاهما يحدثان في المجال الرياضي، وتؤثر القدرات التوافقية في كل من السرعة والدقة وزمن اكتساب المهارات الحركية، ويمكن التدريب عليها بشكل خاص ومنفرد أو خلال الوحدات التدريبية الخاصة بالنواحي المهارية والبدنية. (٢٢: ٦٣)

ويتفق كلاً من أمر الله البساطي (٢٠٠١م)، جمال مطاوع (٢٠٠٤م)، عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) أن القدرات التوافقية مطلب ضروري للألعاب الرياضية فهي من المعطيات اللازمة لاتخاذ الرياضي القرار الصحيح في المواقف المختلفة، ويعد مستوى كفاءة الرياضي فيها من المحددات للفورمة الرياضية وهي الأساس لمعالجة معظم جوانب القصور في برامج التدريب، وتتطلب كرة القدم قدرات توافقية خاصة بها لكي يتم أداء المهارات بكفاءة عالية، ولا تظهر القدرات التوافقية كقدرة فردية بل تكون مترابطة مع بعضها البعض بحيث تساهم في مضمونها شكل الحركة الكلي وبصورة متناسقة وكذلك ترتبط بجميع الجوانب البدنية والمهارية والخطية، فكلما زاد الترابط بين هذه المكونات أمكن تحقيق أعلى مستوى من التوافق الحركي. (٣ : ٨٩)، (٦ : ١١)، (١٢ : ١٨٩)

ويتفق كلاً من مفتي إبراهيم (١٩٩٠م)، طه إسماعيل وآخرون (١٩٩٣م)، رفاعي مصطفى (٢٠٠٥م)، حسن أبو عبده (٢٠١٩م) على أن الهجوم من أكثر الجوانب الإبداعية في كرة القدم بالرغم من صعوبة تطبيقه خلال اللعب، ويطلق على المهارات التي يقوم بها اللاعب بمفرده معتمداً على قدراته الفنية لمحاولة تنفيذ الاداء الخططي الجماعي للفريق وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية، وهي تعد القاعدة الأساسية التي يبني الخطط الهجومية الجماعية وكلما أداها اللاعب بنجاح كلما زادت كفاءة وقوة الخطط الجماعية للفريق. (١٥ : ١٩)، (١١ : ٣٩)، (٩ : ١٧٦)، (٨ : ١٨٠)

ويتفق كلاً رفاعي مصطفى (٢٠٠٥م)، مفتي إبراهيم (٢٠١٣م)، حسن أبو عبده (٢٠١٩م) على أن وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية هي عامل هام في تحقيق أهداف الفريق ولذلك فإن القدرات الفردية للاعبين وامتلاكهم للمهارات المستخدمة فيها تعتبر الأساس لنجاح الخطط الجماعية وتلك المهارات هي (الجري بالكرة- التمرير- المراوغة- التصويب)، فالجري الفعال بالكرة يعد وسيلة لإيجاد ثغرات في دفاع المنافس، كما أن التمرير يعد وسيلة مهمة عند الهجوم في كرة القدم وأكثر المهارات استخداماً بالمباراة وتشير الإحصائيات إلى أن ٨٠% من المواقف التي تحدث بالمباراة يقوم اللاعب فيها بالتمرير فهو الوسيلة الأساسية سواء

عند بداية الهجوم وبنائه وتطويره وإنهائه، بينما المراوغة ينفذها اللاعب عندما يكون تحت ضغط ومراقبة من المدافع ولكنها تتطلب أن يكون تنفيذها في التوقيت والمكان المناسب، بينما التصويب يعد الأساس لإحراز الأهداف وبواسطته يتم إنهاء الهجوم، ويمكن أن يكون بالقدم أو بالرأس إلا أن نسبة الأهداف المسجلة بالقدم أكثر منها بالرأس. (٩ : ١٠٣، ١٨٠) (١٦ : ١٧٩ - ١٨٩)، (٨ : ١٨٢)

ومن خلال خبرة الباحث في مجال تدريب كرة القدم لاحظ أن العديد من الأكاديميات الأوروبية والعالمية تستخدم تدريبات كورفر لتدريب وتطوير الناشئين في كرة القدم، ولذلك قام الباحث بإجراء مقابلات مع العديد من مدربي الناشئين للتعرف على مدى معرفتهم بهذا الأسلوب، واتضح منها عدم درايتهم بتدريبات كورفر وأسلوبها وأهميته وكيفية استخدامه في التدريب، ومن خلال المسح المرجعي للمراجع والدراسات السابقة لاحظ الباحث قلة الأبحاث العلمية التي تناولت هذا الأسلوب بالدراسة، ويعد أسلوب كورفر من الأساليب الحديثة التي تهدف إلى تعليم وتدريب واتقان المهارات للناشئين، ولذلك تساءل الباحث هل إذا تم استخدام تدريبات كورفر سيكون لها تأثير إيجابي على بعض القدرات التوافقية ووسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم؟ ولذلك أثر الباحث إجراء هذه الدراسة من أجل التعرف على تأثير تدريبات كورفر على بعض القدرات التوافقية ووسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة.

وتبرز أهمية الدراسة الحالية في تصميم برنامج باستخدام تدريبات كورفر لناشئي كرة القدم وكذلك إمداد المدربين العاملين في مجال تدريب كرة القدم بصفة عامة ومدربي الناشئين بصفة خاصة بتمارين مختلفة ومقننة علمياً مما قد يساعدهم في وضعها ضمن برامجهم التدريبية وتدريب لاعبيهم عليها مما قد يساهم في تطوير قدرات اللاعبين المهارية وبخاصة وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى:

- ١- إعداد وتصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات كورفر مقنن وموضوع على أسس علمية.
- ٢- التعرف على تأثير استخدام تدريبات كورفر على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة.
- ٣- التعرف على تأثير استخدام تدريبات كورفر على وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات التوافقية ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية ولصالح القياس البعدي.

الدراسات السابقة:

- دراسة براني رشيد (٢٠٢١م) (٢٤) هدفت هذه الدراسة إلى مقارنة تأثير كل من الطريقتين التدريبيتين ببرنامج تدريبي بطريقة كورفر التدريبية وبرنامج تدريبي بطريقة التدريب الذكي في تنمية المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم أقل من ١٥ سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على مجموعتين كل مجموعة ١٨ لاعب أقل من ١٥ سنة، وكانت أهم نتائجها أن كلا من البرنامج بطريقة كورفر والبرنامج بطريقة التدريب الذكي أثرا إيجابيا على تطوير المهارات التالية (تمرير واستقبال الكرة، الجري بالكرة، المراوغة والتحكم بالكرة، التصويب) لدى لاعبي كرة القدم أقل من ١٥ سنة.
- دراسة براني رشيد وقاسمي أحسن **Berrani Rachid & kasmi Ahcene** (٢٠٢٠م) (١٩) بعنوان "أثر برنامج تدريبي لمدة أربعة وعشرين أسبوعاً باستخدام أسلوب كورفر على تطوير أداء المهارات الأساسية لفريق BatnaBS تحت ١٥ سنة" وتهدف الدراسة إلى معرفة مدى تأثير برنامج كورفر على تنمية المهارات الأساسية (التمرير والاستلام، المراوغة " شكل 8- والتحكم في سرعة الكرة"، تسديد الكرة) واستخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة واشتملت العينة على ١٤ لاعبا من فريق BatnaFootballBS ومن أهم نتائجها إيجابية البرنامج المقترح باستخدام أسلوب كورفر في تطوير المهارات الفنية للاعبين كرة القدم الذين تقل أعمارهم عن ١٥ عاما.
- أجرى شيمبو فابيان **Chimbo Fabián** (٢٠١٩م) (٢٠) دراسة هدفت إلى التعرف على طريقة كورفر وأثرها في تطوير مهارات لاعبي كرة القدم أقل من ١٢ سنة، استخدم الباحث المنهج التجريبي والوصفي على عينة مكونة من (٢١) لاعب كرة القدم أقل من ١٢ سنة بمدرسة بيليساريو كويفيدو باريس، وكانت أهم النتائج أن طريقة كورفر أدت إلى تطوير المستوى الفردي والجماعي للاعبين كرة القدم أقل من ١٢ سنة.

- دراسة أسامة أحمد (٢٠١٨م) (٢) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام أسلوب كورفر لناشئ كرة القدم للمرحلة العمرية من ٩ : ١٢ سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذات المجموعتين واشتملت عينة البحث (٢٢) ناشئاً على مجموعتين وتم اختيارهم بالطريقة العمدية ومن أهم نتائجها ضرورة اهتمام المدربين باستخدام تدريبات كورفر أثناء التدريب وخاصة في المراحل السنوية المبكرة (مدرسة الكرة، فرق الناشئين) لتنمية قدراتهم على الابتكار وتنمية إمكانياتهم البدنية والمهارية التي تؤهلهم إلى الأداء الجيد.
- قام رياض زويطة (٢٠١٦م) (١٠) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب كورفر في تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم (دقة التمرير - تسديد دقيق - مراوغة)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذات المجموعتين واشتملت عينة البحث على (١٦) لاعبا من فريق باسب ومن أهم نتائجها أن البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب كورفر له تأثيراً إيجابياً في تطوير (دقة التمرير - التسديد الدقيق - المراوغة) في كرة القدم.
- قام جيرى زابلانسكي Jiří Zabilanský (٢٠١٦م) (٢١) هدفت الدراسة إلى المقارنة بين منهجية التدريب من خلال اللعب والتدريب بطريقة كورفر على إعداد لاعبي كرة القدم تحت ١٢ سنة، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونة من (٢٢) لاعب كرة قدم بنادي مازينو مقسمة إلى مجموعتين، وكانت أهم النتائج أن كلا الأسلوبين أدا إلى تحسن مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين.
- أجرى جمال أبو بشارة (٢٠١٠م) (٥) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئ كرة القدم، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونة من (٤٠) لاعب مبتدئ من مؤسسه خطوات محافظة طوباس بفلسطين، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أثر بشكل كبير في مكونات القدرات التوافقية المختلفة وهي (القدرة على تحديد الوضع - القدرة على الربط الحركي - القدرة على بذل الجهد - القدرة على الاتزان - القدرة الإيقاعية - القدرة على الاستجابة السريعة - القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة).
- قام كلاً من محمد إبراهيم وطارق جابر (٢٠٠٩م) (١٤) بدراسة هدفت إلى تحديد المرحلة السنوية المناسبة لبدء تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم، وكذلك التعرف على تأثير البرنامج التعليمي - التدريبي المقترح على تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم، وإستخدام

الباحثان المنهج الوصفي والتجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة مع إجراء القياسات (القبلي - التتبعي - البعدي)، وكانت عينة البحث مكونة من (١٢٠) طفل من حضانة بمدينة ديروط بالإضافة إلى براعم كرة القدم بنادي ديروط الرياضي وعددهم (٢٥٠) برعم، وكانت أهم النتائج أن المرحلة السنوية (٦ - ٧) سنوات هي المرحلة المناسبة لبدء ممارسة وتعليم بعض مهارات كرة القدم والقدرات التوافقية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم تحت (١٦) سنة بنادي هيئة قناة السويس بالإسماعيلية وبلغ عددهم (٢٤) ناشئ ومقيدين بسجلات الاتحاد المصري لكرة القدم موسم ٢٠٢١/٢٠٢٢م، كما استعان الباحث بعدد (٢٠) ناشئ من خارج عينة البحث الأساسية لإجراء المعاملات العلمية والدراسات الاستطلاعية.

جدول (١)

توصيف عينة البحث

العينة	العدد	نوع العينة	النادي
المجموعة التجريبية	٢٤	أساسية	هيئة قناة السويس
الدراسة الاستطلاعية	٢٠	غير أساسية	بلدية الإسماعيلية
المجموع	٤٤	-	-

تجانس عينة البحث:

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في المتغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) ن = ٢٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	س -	±	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٥,٣٤	٠,٢٩	١٥,٤٠	٠,٤٢-
٢	الطول	سم	١٦٧,١٣	٤,٨٧	١٦٨,٠٠	٠,٢٢-
٣	الوزن	كجم	٦٦,٣٨	٢,٠٨	٦٦,٥٠	٠,٥٥-
٤	العمر التدريبي	سنة	٤,٨٣	٠,٤٨	٥,٠٠	٠,٥٢-

يتضح من الجدول (٢) أن قيم معامل الالتواء في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي قد تراوحت من (- ٠,٢٢) الى (- ٠,٥٥) وتلك القيم قد انحصرت ما بين (±٣)، مما يدل على تجانس المجموعة التجريبية في تلك المتغيرات.

جدول (٣)

تجانس عينة البحث في القدرات التوافقية قيد البحث ن = ٢٤

م	المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	س -	±م	الوسيط	معامل الالتواء
١	القدرة على بذل الجهد	التمرير عاليا من مسافة ١٨ م	سم	١٢٩,٣٨	٢٨,٤٢	١٣٢,٠٠	٠,١٥
		التمرير عاليا من مسافة ٢٢ م	سم	١٨٤,٣٨	١٩,٥١	١٨٦,٥٠	٠,٠٠
٢	القدرة على الاستجابة الحركية السريعة	الدوران ثم التصويب	ث	١,٢٤	٠,٠٢	١,٢٤	٠,٣٩
٣	القدرة على التوجيه المكاني	الدوران للمس اللون	ث	٤,١٧	٠,٠٩	٤,١٨	٠,٠٦-
٤	القدرة على الربط الحركي	الاستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التصويب	ث	٦,١٧	٠,٠٩	٦,١٩	٠,١٧-

يتضح من الجدول (٣) أن قيم معامل الالتواء في القدرات التوافقية قيد البحث قد تراوحت من (- ٠,٠٦) الى (٠,٣٩) وتلك القيم قد انحصرت ما بين (±٣)، مما يدل على تجانس المجموعة التجريبية في القدرات التوافقية قيد البحث.

جدول (٤)

تجانس عينة البحث في وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية قيد البحث ن = ٢٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	س -	±م	الوسيط	معامل الالتواء
١	الجري المتعرج	ث	١٣,١٦	٠,٢٩	١٣,١٤	٠,٢٩
٢	دقة التمرير	درجة	٤,٢١	١,٣٢	٤,٠٠	٠,٢٠
٣	ركل الكرة على مرمى مقسم	درجة	١٠,٢٩	٣,٧٥	١٠,٠٠	٠,٠٩-
٤	ضرب الكرة بالراس لأبعد مسافة	سم	٧,٥٩	٠,٣٣	٧,٥٨	٠,١٠-

يتضح من الجدول (٤) أن قيم معامل الالتواء في وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية قيد البحث قد تراوحت من (- ٠,٠٩) الى (٠,٢٩) وتلك القيم قد انحصرت ما بين (±٣)، مما يدل على تجانس المجموعة التجريبية في وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية قيد البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

المسح المرجعي:

من خلال المسح المرجعي للمراجع والدراسات والبحوث العلمية والمواقع البحثية المرتبطة بكرة القدم للتعرف على أنسب تدريبات كورفر للناشئين والاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية ووسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية وهي كالتالي:

- اختبارات القدرات التوافقية. مرفق (٢)
- اختبارات وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية. مرفق (٣)
- تدريبات كورفر المستخدمة.

الأجهزة المستخدمة في القياسات الخاصة بالبحث:

- ساعة إيقاف لأقرب (٠,١) من الثانية
- ميزان طبي إلكتروني
- شريط قياس
- مسطرة مدرجة

الأدوات المساعدة في القياسات والبرنامج التدريبي الخاصة بالبحث:

- ملعب كرة قدم
- أقماع
- حواجز صغيرة
- مرامي صغيرة
- قمصان تدريب
- مقاعد سويدية
- اعلام
- كرات قدم
- ترومبولين.
- أطباق تدريب
- عصيان
- أطواق
- سلم توافق

الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠٢١/٨/٧م إلى ٢٠٢١/٨/١٤م على عدد (٢٠) ناشئ بنادي بلدية الإسماعيلية وذلك بهدف التعرف على مدى سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة، إجراء المعاملات العلمية للاختبارات.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:

أولاً: ثبات الإختبارات المستخدمة:

قام الباحث بإيجاد معامل ثبات الاختبارات المستخدمة عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test Retest) بفواصل زمني قدرة سبعة أيام بين التطبيقين الأول والثاني على عينة

عددها (١٠) ناشئين تحت ١٦ سنة بنادي بلدية الإسماعيلية، وتم حساب معامل الارتباط لبيرسون بين نتائج القياسين الأول والثاني والجداول (٥) (٦) توضح ثبات الاختبارات.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين كل من التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاختبارات القدرات التوافقية قيد البحث ن = ١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر" المحسوبة
			ع±	س-	ع±	س-	
	التمرير عالياً من مسافة ١٨ م	سم	٣١,١٦	١٢٦,٦٠	١١٣,٥٠	٢٩,٨٨	٠,٩٨٧
	التمرير عالياً من مسافة ٢٢ م	سم	١٩,٦١	١٨٤,٦٠	١٧٩,٦٠	٢٠,٤٧	٠,٩٨٥
	الدوران ثم التصويب	ث	٠,٠٣	١,٢٤	١,٢٣	٠,٠٢	٠,٩٦٩
	الدوران للمس اللون	ث	٠,١٠	٤,١٦	٤,١٤	٠,٠٩	٠,٩٦٤
	الاستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التصويب	ث	٠,٠٨	٦,١٦	٦,١٤	٠,٠٧	٠,٩٧٣

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

ويتضح من الجدول (٥) أن معاملات الارتباط للاختبارات قد تراوحت من (٠,٩٦٤) الى (٠,٩٨٧) وجميعها ذات معامل ارتباط عالي مما يدل على ثبات اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث.

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين كل من التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاختبارات وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية قيد البحث ن = ١٠

م	الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
			ع	س	ع	س	
٢	الجري المتعرج بالكرة	ث	١٣,١١	٠,٣٤	١٣,٠٥	٠,٣٤	٠,٩٨٤
٣	دقة التمرير	درجة	٤,٢٠	١,٤٠	٤,٥٠	١,١٨	٠,٨٧٦
٤	ركل الكرة على مرمى مقسم	درجة	١٠,٢٠	٤,١٦	١٠,٥٠	٤,٢٥	٠,٩٧٥
٦	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	سم	٧,٦٤	٠,٣٤	٧,٧٣	٠,٣٤	٠,٩٨٢

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

ويتضح من الجدول (٦) أن معاملات الارتباط للاختبارات قد تراوحت قد تراوحت من (٠,٨٧٦) الى (٠,٩٨٤) وجميعها ذات معامل ارتباط عالي مما يدل على ثبات اختبارات وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية قيد البحث.

ثانياً: صدق الإختبارات المستخدمة:

قام الباحث باستخدام صدق التمايز بين مجموعتين للتأكد من صدق الاختبارات المستخدمة بالبحث وذلك بتطبيق هذه الاختبارات على (٢٠) ناشئى بنادي بلدية الإسماعيلية حيث كانت العينة المميزة (١٠) ناشئين تحت ١٦ سنة والغير مميزة (١٠) ناشئين تحت ١٤ سنة والجدول (٧)، (٨) توضح معاملات صدق التمايز للاختبارات المستخدمة قيد البحث.

جدول (٧)

صدق التمايز لاختبارات القدرات التوافقية قيد البحث بين كل من المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة ن=١ ن=٢=١٠

رقم	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة "بي" المحسوبة
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
١٨	التمرير عاليا من مسافة	سم	٧,٣٥	٧٣,٥٠	١٣,٦٥	١٣٦,٥٠	١٨,٥٠
٢٢	التمرير عاليا من مسافة	سم	٧,٥٠	٧٥,٠٠	١٣,٥٠	١٣٥,٠٠	١٥,٠٠
	الدوران ثم التصويب	ث	٦,٦٥	٦٦,٥٠	١٤,٣٥	١٤٣,٥٠	١١,٥٠
	الدوران للمس اللون	ث	٦,٤٥	٦٤,٥٠	١٤,٥٥	١٤٥,٥٠	٩,٥٠
	الاستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التصويب	ث	٦,٣٠	٦٣,٠٠	١٤,٧٠	١٤٧,٠٠	٨,٠٠

* قيمة "بي" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢٣

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث حيث أن قيمة (بي) المحسوبة أقل من قيمة (بي) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ مما يدل على صدق اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث.

جدول (٨)

صدق التمايز لاختبارات وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية قيد البحث بين كل من المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة ن=١ ن=٢=١٠

م	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة	
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب
١	الجرى المتعرج بالكرة	ث	٧,١٠	٧١,٠٠	١٣,٩٠	١٣٩,٠٠
٢	دقة التمرير	درجة	١٤,٤٠	١٤٤,٠٠	٦,٦٠	٦٦,٠٠
٣	ركل الكرة على مرمى مقسم	درجة	١٣,٤٥	١٣٤,٥٠	٧,٥٥	٧٥,٥٠
٤	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	سم	١٤,٥٠	١٤٥,٠٠	٦,٥٠	٦٥,٠٠

* قيمة "ي" الجدولية عند مستوى معنوية $\alpha = 0,05$ = ٢٣

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في اختبارات وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية قيد البحث حيث أن قيمة (ي) المحسوبة أكبر من قيمة (ي) الجدولية عند مستوى دلالة $\alpha = 0,05$ مما يدل على صدق اختبارات المهارات الهجومية الفردية قيد البحث.
البرنامج التدريبي المقترح:

من خلال الاستعانة بالموقع الخاص لطريقة كورفر (٢٦) تم تحميل التدريبات الخاصة بهذه المرحلة السنوية ومن ثم تم عرضها على السادة الخبراء وعددهم (٧) خبراء مرفق (١) لتحديد مدى مناسبتها وكذلك تحديد مكونات البرنامج، وقد اتفقوا على مناسبة التدريبات لهذه المرحلة وأن تكون مكونات البرنامج كما يلي:

جدول (٩)

يوضح النسبة المئوية لآراء الخبراء حول محتوى البرنامج وزمن تدريبات كورفر:

م	العنصر	عدد الخبراء الموافقين	النسبة المئوية
١	مدة البرنامج التدريبي:	٨ أسابيع	—
		١٠ أسابيع	٧
		١٢ أسبوع	—
٢	زمن وحدة التدريب:	٩٠ دقيقة	٧
		١٢٠ دقيقة	٢
		١٥٠ دقيقة	—
٣	عدد وحدات التدريب في الأسبوع:	٢ وحدتان	—
		٣ وحدات	٣
		٤ وحدات	٧

تابع جدول (٩)

يوضح النسبة المئوية لآراء الخبراء حول محتوى البرنامج وزمن تدريبات كورفر:

م	العنصر	عدد الخبراء الموافقين	النسبة المئوية
٤	زمن تدريبات كورفر:	٣	٤٣%
		٧	١٠٠%
		٣	٤٣%
		١	١٥%
		-	-

ويتضح من الجدول (٩) أن السادة الخبراء قد اتفقوا على أن يكون البرنامج لمدة (١٠) أسابيع تدريبية بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع وبهذا يشمل البرنامج على (٤٠) وحدة تدريبية، زمن كل وحدة تدريبية (٩٠) دقيقة وزمن تدريبات كورفر (٢٠) دقيقة.

- هدف البرنامج تطوير القدرات التوافقية ومستوى وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية للناشئين تحت ١٦ سنة باستخدام تدريبات كورفر.
- مدة البرنامج (١٠ أسابيع).
- المرحلة السنوية تحت ١٦ سنة.
- توقيت تطبيق البرنامج من ٢٠٢١/٨/٢١ م حتى ٢٠٢١/١٠/٢٨ م.
- مكان تطبيق البرنامج (ملاعب نادي هيئة قناة السويس).
- عدد وحدات التدريب الأسبوعية (٤ وحدات)
- عدد وحدات البرنامج (٤٠ وحدة).
- زمن وحده التدريب اليومية (٩٠ دقيقة).
- زمن الإحماء ١٥ دقيقة.
- زمن الجزء الرئيسي ٧٠ دقيقة.
- زمن الجزء الختامي ٥ دقائق.
- زمن التدريب الأسبوعي الواحد (٣٦٠ دقيقة).
- زمن البرنامج ككل (٣٦٠٠ دقيقة).
- زمن تدريبات كورفر في الوحدة اليومية (٢٠ دقيقة)
- زمن تدريبات كورفر في البرنامج ككل (٨٠٠ دقيقة)
- زمن التدريبات المهارية والخططية في البرنامج ككل (٢٠٠٠ دقيقة)

خطة القياسات:

١- القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي لمجموعة البحث يوم الثلاثاء الموافق ٢١/٨/٢٠٢١م.

٢- تطبيق التجربة الأساسية:

تم تطبيق برنامج تدريبات كورفر المقترح في البحث على عينة البحث خلال الفترة من يوم السبت ٢١/٨/٢٠٢١م حتى يوم الخميس ٢٨/١٠/٢٠٢١م.

وقد تم تطبيق تدريبات كورفر في وحدة التدريب اليومية بعد الإحماء ثم يقوم المدرب الخاص بالفريق بتطبيق باقي مكونات وحدة التدريب من تدريبات مهارية وخطية وصولاً إلى الجزء الختامي لوحدة التدريب.

٣- القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث يوم الإثنين الموافق ١/١١/٢٠٢١م.

المعالجات الإحصائية:

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS باستخدام الحاسب الآلي وذلك من خلال المعالجات الإحصائية التالية:

(١) المتوسط الحسابي Mean (٢) الإنحراف المعياري Standard Deviation

(٣) معامل الارتباط Correlation (٤) إختبار مان ويتي Mann-Whitney test

(٥) إختبار رتب الإشارة لويلكسون Wilcoxon Signed Ranks Test

عرض النتائج:

جدول (١٠)

الإحصاء الوصفية للقياسين القبلي والبعدي لاختبارات القدرات التوافقية قيد البحث ن=٢٤

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
			س-	ع±	س-	ع±
القدرة على بذل الجهد	التمرير عالياً من مسافة ١٨م	سم	١٢٩,٣٨	٢٨,٤٢	٧٨,٥٠	٧,٩٦
	التمرير عالياً من مسافة ٢٢م	سم	١٨٤,٣٨	١٩,٥١	١٠٩,٤٢	١٢,٥٦
القدرة على الاستجابة الحركية السريعة	الدوران ثم التصويب	ث	١,٢٤	٠,٠٢	١,١٥	٠,٠٤
	الدوران للمس اللون	ث	٤,١٧	٠,٠٩	٣,٩٨	٠,٠٥
القدرة على الربط الحركي	الاستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التصويب	ث	٦,١٨	٠,٠٩	٦,٠٣	٠,٠٧

يتضح من الجدول (١٠) أن قيم المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبارات القدرات التوافقية قد تراوحت من (1.24) الى (184.38) بينما تراوحت في القياس البعدي من (1.15) الى (109.42)، مما يدل على أفضلية القياس البعدي في تلك الاختبارات.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسط رتب تكرارات القياس القبلي والبعدي في اختبارات القدرات التوافقية باستخدام اختبار ويلكسون $n=24$

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة "Z" المحسوبة	متوسط الرتب		مجموع الرتب		وحدة القياس	الاختبارات	م
		+	-	+	-			
٠,٠٠	٤,٢٨٦-	٠,٠٠	١٢,٥٠	٠,٠٠	٣٠٠,٠٠	سم	التمرير عاليا من مسافة ١٨ م	القدرة على بذل الجهد
٠,٠٠	٤,٢٨٦-	٠,٠٠	١٢,٥٠	٠,٠٠	٣٠٠,٠٠	سم	التمرير عاليا من مسافة ٢٢ م	
٠,٠٠	٤,٢٠٥-	٠,٠٠	١٢,٠٠	٠,٠٠	٢٧٦,٠٠	ث	الدوران ثم التصويب	القدرة على الاستجابة الحركية السريعة
٠,٠٠	٤,٢٨٧-	٠,٠٠	١٢,٥٠	٠,٠٠	٣٠٠,٠٠	ث	الدوران للمس اللون	القدرة على التوجيه المكاني
٠,٠٠	٣,٨٤٩-	٥,٧٥	١٢,٦٠	١١,٥٠	٢٦٤,٥٠	ث	الاستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التصويب	القدرة على الربط الحركي

قيمة ويلكسون الجدولية $(Z) = 81$ عند مستوى دلالة إحصائية $(٠,٠٥)$

يوضح الجدول (١١) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق اختبار رتب الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات التوافقية: التمرير عاليا من مسافة ١٨ م (القدرة على بذل الجهد)، التمرير عاليا من مسافة ٢٢ م (القدرة على بذل الجهد)، الدوران ثم التصويب (القدرة على الاستجابة الحركية السريعة)، الدوران للمس اللون (القدرة على التوجيه المكاني)، الاستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التصويب (القدرة على الربط الحركي) قد تراوحت من $(٣,٨٤٩-)$ الى $(٤,٢٨٦-)$ ، وتلك القيم أصغر من قيمة (Z) الجدولية البالغة (٨١) وبمستوى دلالة إحصائية أصغر من $(٠,٠٥)$ ، ويعنى ذلك أن الفروق بين القياسين حقيقية ولصالح القياس البعدي.

جدول (١٢)

الإحصاء الوصفية للقياسين القبلي والبعدى لاختبارات وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية
قيد البحث ن=٢٤

م	الاختبار	وحدة القياس		القياس القبلي		القياس البعدى	
		س-	ع±	س-	ع±	س-	ع±
١	الجري المتعرج بالكرة	ث	١٣,١٦	٠,٢٩	١٢,٢٩	٠,٢٨	
٢	دقة التمرير	درجة	٤,٢١	١,٣٢	٦,٢٩	١,٠٤	
٣	ركل الكرة على مرمى مقسم	درجة	١٠,٢٩	٣,٧٥	١٥,٤٢	٢,٩٥	
٤	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	سم	٧,٥٩	٠,٣٣	٨,٦٥	٠,٣١	

يتضح من الجدول (١٢) أن قيم المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبارات القدرات التوافقية قد تراوحت من (1.24) الى (184.38) بينما تراوحت في القياس البعدى من (1.15) الى (109.42)، مما يدل على أفضلية القياس البعدى في تلك الاختبارات.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسط رتب تكرارات القياس القبلي والبعدى في اختبارات المهارات الهجومية الفردية باستخدام اختبار ويلكسون ن=٢٤

م	الاختبار	وحدة القياس	مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة "Z" المحسوبة	مستوى الدلالة الاحصائية
			+	-	+	-		
١	الجري المتعرج بالكرة	ث	٣٠٠,٠٠	٠,٠٠	١٢,٥٠	٠,٠٠	٤,٣٠٠-	٠,٠٠
٢	دقة التمرير	درجة	٢,٥٠	٢٧٣,٥٠	٢,٥٠	١٢,٤٣	٤,١٩٧-	٠,٠٠
٣	ركل الكرة على مرمى مقسم	درجة	٩,٠٠	٢٤٤,٠٠	٤,٥٠	١٢,٢٠	٣,٨٣٠-	٠,٠٠
٤	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	سم	٠,٠٠	٣٠٠,٠٠	٠,٠٠	١٢,٥٠	٤,٢٨٨-	٠,٠٠

قيمة ويلكسون الجدولية (Z) = 81 عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)

يوضح الجدول (١٣) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق اختبار رتب الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في اختبارات وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية الجري المتعرج بالكرة (المراوغة)، دقة التمرير (التمرير)، ركل الكرة على مرمى مقسم (التصويب)، ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة (التصويب) قد تراوحت من (-٣,٨٣٠) الى (-٤,٣٠٠)، وتلك القيم أصغر من قيمة (Z) الجدولية البالغة (٨١) وبمستوى دلالة إحصائية أصغر من (٠,٠٥)، ويعنى ذلك أن الفروق بين القياسين حقيقية ولصالح القياس البعدى.

ثانياً: مناقشة النتائج:

١ - مناقشة نتائج الفرض الأول:

أظهرت الجداول (١٠)، (١١) الخاص بمقارنة القياس البعدي بالقياس القبلي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات التوافقية (قيد البحث) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين لصالح القياس البعدي ذو متوسط الرتب الأفضل في تلك الاختبارات. ويتضح من ذلك أن هناك تحسن في مستوى القدرات التوافقية (قيد البحث) ويعزي الباحث ذلك إلى أن استخدام تدريبات كورفر ساهم في تحسن القدرات التوافقية حيث أن هذه التدريبات تهتم بتنمية وتطوير القدرات التوافقية للاعبين لما لها من أثر إيجابي على المستوى البدني والمهاري والخططي.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كلاً من أسامة أحمد (٢٠١٨م) (٢)، جيري زابلانسكي Jiří Zabilanský (٢٠١٦م) (٢١) حيث أكدت أن تدريبات كورفر أثرت إيجابياً على الجانب البدني للاعبين وخاصة القدرات التوافقية.

وتهدف تدريبات كورفر في الأساس إلى تنمية وتطوير الجانب المهاري والعمل الجماعي للاعبين، وبالرغم من ذلك إلا أن هذه التدريبات تشتمل على تدريبات بدنية لتنمية القدرات التوافقية نظراً لأهميتها الكبيرة وارتباطها الوثيق بالأداء المهاري والخططي فهي تساعد على الاقتصاد في الجهد وسرعة التعلم ورفع مستوى الأداء البدني للبراعم والناشئين.

ويشير عمرو أبو المجد وأبو العلا عبد الفتاح (٢٠١١م) إلى أن القدرات التوافقية تساهم في تنفيذ الحركات بدقة عالية سواء بالكرة أو بدون الكرة أو تحت ضغط الخصم وتظهر بشكل واضح في دقة تنفيذ التمير والتصويب والتحكم بالكرة. (١٣ : ٥٣)

ويشير بول جيوزيكو Pawel Guziejko (٢٠٠٩م) إلى أن من أهم العوامل التي تساعد في تطوير مهارات لاعبي كرة القدم هي القدرات التوافقية، حيث أن القدرات التوافقية تساعد اللاعب على سرعة تعلم المهارات وأدائها بأقل مجهود وتظهر بوضوح في جميع المهارات سواء كانت بالكرة (المهارات الأساسية) أو بدون كرة كالتحرك وغيرها، واللاعبين الذين يتمتعون بهذه القدرات يتميز مستواهم عن زملائهم الذين يفتقرون لها. (٢٤ : ٤)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض القائل

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات التوافقية لصالح القياس البعدي.

٢- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جداول (١٢)، (١٣) الخاص بمقارنة القياس البعدي بالقياس القبلي للمجموعة التجريبية في وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية (قيد البحث) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين لصالح القياس البعدي ذو متوسط الرتب الأفضل في تلك الاختبارات.

ويتضح من ذلك أن هناك تحسن في مستوى وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية (قيد البحث) لدى لاعبي عينة البحث ويرجع الباحث ذلك إلى أن تدريبات كورفر تهدف إلى إتقان الناشئين للمهارات الأساسية في كرة القدم من خلال ألعاب ومواقف تنافسية وتكرارها في مواقف حقيقية تشبه لما يحدث بالمنافسة ومن ثم الانتقال من الأداء الفردي إلى الجماعي.

ويشير كلاً من ليندسي بلوم وتيم بلوم **Lindsey Blom & Tim Blom** (٢٠٠٩م) إلى أن مؤسسات كرة القدم والأساليب الحديثة التي تهتم بتعليم المهارات تعتمد على فكرة التدريب من خلال اللعب، لأنها تسمح بمشاركة أكبر عدد من اللاعبين وكذلك تكرار لمس الكرة بشكل كبير وأكثر من التدريب التقليدي مما يوفر لهم فرصة كبيرة للتعلم وتجعل التدريب أكثر متعة وإثارة وإيجابية. (٢٣ : ٢١٦)

وهذا ما يؤكد كلاً من ألفريد جولستان وتشارلي كوك **Alfred Galustian & Charlie Cooke** (٢٠١٣) أن طريقة كورفر تهدف إلى تعليم واتقان التحكم بالكرة والاستلام والتمرير والمهارات الفردية والإنهاء الهجومي واللعب الجماعي حيث يعتمد نجاح الفريق على المهارات الفردية، ويتم ذلك في بيئة تدريبية تنافسية تزيد دافعية اللاعبين ويكون التدريب أكثر فاعلية وتكون هذه المنافسات بسيطة في البداية ثم تزيد صعوبتها تدريجياً وتصبح مشابهة للمباريات، وتم وضع هذه التدريبات بشكل يتناسب مع كل مرحلة بدء من ٥ سنوات حتى ١٦ سنة فهي المرحلة الذهبية لتعلم المهارات، وذلك من أجل الوصول باللاعبين لمرحلة الإبداع وواتقين ويمكنهم التمرير بدقة كبيرة وقدرة عالية على الإنهاء. (١٨ : ١٠٥).

وتتفق هذه النتائج مع نتائج كلاً من براني رشيد (٢٠٢١م) (٤)، براني رشيد وقاسمي أحسن **Berrani Rachid & kasmī Ahcene** (٢٠٢٠م) (١٩)، شيمبو فابيان **Chimbo Fabián** (٢٠١٩م) (٢٠)، أسامة أحمد (٢٠١٨م) (٢)، رياض زويطة **Riad Zwita** (٢٠١٦م) (١٠)، جيرى زابلانسكي **Jiří Zabilanský** (٢٠١٦م) (٢١) حيث أكدت نتائجهم أن استخدام تدريبات ومنهجية كورفر ساهم إيجابياً في تنمية وتحسن المستوى المهاري.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض القائل

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية ولصالح القياس البعدي.

الاستنتاجات:

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث وفي حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصل الباحث الاستنتاجات التالية:

١. أن استخدام تدريبات كورفر أثر إيجابياً على تنمية القدرات التوافقية ووسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية للمجموعة عينة البحث.
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات التوافقية ولصالح القياس البعدي.
٣. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية ولصالح القياس البعدي.

التوصيات:

في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج استطاع الباحث تحديد التوصيات التي يمكن الاستفادة منها في مجال تدريب كرة القدم كالتالي:

١. استخدام تدريبات كورفر لتأثيرها الإيجابي على تنمية القدرات التوافقية ووسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية.
٢. استخدام مدربي الناشئين تحت (١٦) سنة لتدريبات كورفر المقترحة قيد البحث لما لها من تأثير إيجابي عليهم.
٣. الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية لأنها تساهم في تنمية المستوى المهاري للاعبين.
٤. ضرورة تطبيق الدراسة على مراحل سنوية مختلفة.
٥. محاولة التعرف على تأثير تدريبات كورفر على متغيرات أخرى مثل الأداءات المركبة، الجانب البدني، الجانب الخططي.

((المراجع))**أولاً: المراجع العربية:**

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح وإبراهيم حنفي شعلان (١٩٩٤م): فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أسامة طه أحمد (٢٠١٨م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام تقنية كورفر على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٣- أمر الله أحمد البساطي (٢٠٠١م): التدريب البدني الوظيفي في كرة القدم (تخطيط - تدريب - قياس)، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية.
- ٤- براني رشيد (٢٠٢١م): دراسة مقارنة لأثر الطريقتين التدريب الذكي (Smart Football) وكورفر التدريبية (Corerver Coaching) على تنمية المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم لأقل من ١٥ سنة، رسالة دكتوراة، غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.
- ٥- جمال أبو بشارة (٢٠١٠م): أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئ كرة القدم، بحث منشور، (مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية)، مجلد ٢٤ (٥)، قسم التربية الرياضية، كلية التربية والتكنولوجيا، جامعة فلسطين التقنية، طولكرم، فلسطين.
- ٦- جمال إسماعيل مطاوع (٢٠٠٤م): الإعداد البدني، الجزء الثاني، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٧- حسن السيد أبو عبده (٢٠١٦م): الاعداد المهاري للاعبين كرة القدم، ط ١٠ ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- ٨- حسن السيد أبو عبده (٢٠١٩م): الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط ١٢، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- ٩- رفاعي مصطفى مصطفى (٢٠٠٥م): أصول تدريب كرة القدم، مطبعة عامر، المنصورة.
- ١٠- رياض زويتة (٢٠١٥م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب Coerver على تنمية بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الذين تقل أعمارهم عن ١٤ عام، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعته الجزائر.

- ١١- طه إسماعيل وعمرو أبو المجد وإبراهيم شعلان (١٩٩٣م): جماعة اللعب في كرة القدم، مطابع الأهرام، القاهرة.
- ١٢- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م): التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط ١٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٣- عمرو أبو المجد وأبو العلا عبد الفتاح (٢٠١١م): الطريق نحو العالمية في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٤- محمد إبراهيم محمود وطارق محمد جابر (٢٠٠٩م): القدرات التوافقية والمهارات الحركية الأساسية كمؤشر لبدء تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم، بحث منشور، المؤتمر العلمي الدولي الرابع، الجزء الثاني، مجلد ٢، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ١٥- مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٠م): الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٦- مفتي إبراهيم حماد (٢٠١٣م): المرجع الشامل في كرة القدم، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ١٧- يوهانس ريس وأنفبورج ريتز (١٩٩٥م): التوافق الحركي والتكنيك الرياضي، ترجمة يورجن شلايف، كلية التربية الرياضية، جامعة لايبزج، ألمانيا.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 18- Alfred Galustian & Charlie Cooke (2013): Coerver Coaching, youth diploma Cuadernillo del Curso Madrid, son marcas registradas por, y Sports method Asia Ltd.
- 19- Berrani Rachid & kasmı Ahcene (2020): The Effect-Four Weeks Coerver Coching Training Program on Developing Technical Skills Performance of U.15 BS Batna Football Team, Journal of Sport Science Technology and Physical Activities, VOL:17, p :186-200.
- 20- Chimbo Marco Fabián (201٩): El Método Coerver Y Su Incidencia En El Desarrollo De Habilidades Y Destrezas De Los Jugadores En La Categoría Sub 12 De La Escuela De

Fútbol De La Liga Parroquial Belisario Quevedo, Facultad De Ciencias Humanas Y Educación, Universidad Técnica De Cotopaxi, Ecuador.

- 21- **Jiří Zabilanský (2017):** Porovnání fotbalové tréninkové metody Coerver s běžným tréninkem hrou u starší přípravky, Fakulta prirodovedne-humanitni a pedagogicka, Technicka Univerzita.
- 22- **Julius Kasa (2009):** Relationship of motor abilities and motor skills in sport games "The factor determining effectiveness in team", Faculty of Physical Education and sports Comenius University Bratislava, Slovakia.
- 23- **Lindsey blom & Tem blom (2009):** Survival guide for coaching youth soccer, Human Kinetics Publishers.
- 24- **Pawel Guziejko (2009):** Coordination in Soccer: A New Road for Successful Coaching, Iuniverse Publishing, USA.
- 25- **Roy Ress & Corvan Dermeer (1997):** Coaching soccer successfully, Human Kinetics.

ثالثاً: مواقع شبكة الإنترنت:

- 26- <https://www.coervercoaching.com/ar/about/>