

تأثير استخدام بعض القدرات التوافقية علي الأداء المهارى المركب لناشئى كرة القدم

د/ ياسر طه صلاح محمد

مقدمة ومشكلة البحث :

يعد التدريب الرياضي ميدان خصب لتحقيق ذاتية الطفولة والشباب والبالغين، ويعد هذا طموحا نحو تحقيق الإمكانيات الفردية العالية للقدرة على الانجاز والكمال، ويتطلب ذلك مزيدا من التدريب للتقدم بالقدرات والتكوين الخاص للشخصية التي يحتاج إليها اللاعب والتي تنعكس على العمل تنظيما وكفاحا. (٩ : ٣٢)

كما تعد كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في معظم دول العالم وتحظى بالكثير من الاهتمام والرعاية من رؤساء الدول والحكومات والهيئات ووسائل الإعلام المختلفة ومع انتشار لعبة كرة القدم ازداد عدد الممارسين لها وتسابق الباحثون إلى نشر المؤلفات وإجراء الأبحاث العلمية التي تتناول اللعبة بالدراسة والتحليل. (٨ : ٢)

حيث أن تدريب الناشئين له أهمية متميزة حيث يشكل مطلبا لا غنى عنه لتحقيق الإنجازات المستقبلية، ولذلك يجب الكشف عن جميع المخزونات الممكنة عند إعداد هذه المرحلة العمرية بالذات، والاستفادة منها بأقصى فاعلية ممكنة في عملية التدريب الرياضي بهدف رفع مستوى الإنجاز الرياضي. (١٥ : ١١)

كما أن الأداءات الحركية المركبة من التدريبات الأساسية تساهم في بناء الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية اليومية، ويستخدم هذا الأسلوب لتثبيت دقة الأداء للاعب وتؤدى هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهاراته. (٤ : ١٥٢)

ويشير كل من **محمد كشك وأمر الله البساطي (٢٠٠٠م)** أن طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة للمهارات (المهارات المركبة) أو المندمجة وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة (مندمجة) تؤدي بالتوالي ويؤثر كل منهما في الآخر، ويعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها (تمرير - استلام - مراوغة) ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة (استلام ثم جرى ثم مراوغة ثم تمرير - استلام ثم تصويب) وبصورة بسيطة تتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباريات. (١٤ : ٧٧)

وأن الأداء المهاري المركب إما متتالي أو متزامن أو خداعي فالأداء المهاري المتتالي تندمج فيه الأداءات المهارية بتواليات وفق الترتيب الزمني لحدوثها، والمتزامن تندمج فيه الأداءات المهارية تزامنيا بكيفية يتعذر معها استيضاح التعاقب الحادث بينها، أما الأداء المهاري المركب فهو مشروع في تأدية مرحلة تمهيدية يتصل بنهايتها مرحلة رئيسية لأداء مهاري جديد بدون مرحلة تمهيدية خاصة. (٣ : ١١١)

كما أن النشاط الحركي للاعب كرة القدم أثناء المباريات أو التدريب ليس مجموعة من المهارات المجردة التي تؤدي بصورة ثابتة أو لمرة واحدة فقط ولكن أداء مهاري متعدد ومتصل ومترابط فيما بينه حيث يتجه اللاعبون المتميزون لعملية دمج وانصهار الأداءات المهارية داخل إطار جملة مركبة مثل السيطرة على الكرة والجرى بها ثم التمرير حيث يتضمن ذلك أداءات مهارية مدمجة أي مختصرة من حيث زمنها الأجمالي والمساحة الكلية لتأديتها، هذه الأداءات تقوم بوظيفة مرحلة تمهيدية مرتبة لنوع الأداء وبذلك يصبح أدائها أكثر تواسلا وتوافقا واقتصاديا. (١ : ١٨-١٩)

ويشير **حنفي مختار (١٩٩٤م)** على أن مواقف اللعب المتنوعة في كرة القدم تفرض على اللاعبين استخدام أشكال كثيرة من المهارات الأساسية

المركبة بالكرة، لذا فمن الأمور الهامة استخدام الأشكال التدريبية التي تكون قريبة من شكل المنافسة على أن يكون اكتسابها مبكراً قدر الإمكان حتى يمكن استثمار الوقت الكافي في التدريب على هذه المهارات الأساسية. (٩٤: ٥)

كما أن الظاهرة التي تميز لاعبي كرة القدم الممتازين الآن هي مقدرتهم الفائقة على الأداء المهارى الدقيق أثناء تحركهم، وهذا يرجع إلى زيادة قوة وسرعة الأداء، واللعب الآن يجب أن يستطيع التمرير أثناء الجري بالكرة وأيضاً أن يقوم بالتصويب الدقيق أثناء تحركه بالكرة. (١١: ٥)

وأنة يوجد ارتباط وثيق بين القدرات التوافقية والمهارات الرياضية بشرط أن يملك الرياضي أساساً معيناً من القدرات التوافقية، ومن ناحية أخرى يؤدي التدريب الرياضي على المهارات العديدة بوسائل تدريبية متنوعة إلى تحسين القدرات التوافقية، وباختصار يمكن وصف هذه العلاقة المتبادلة بأن القدرات التوافقية شرط ونتيجة لتنمية المهارات في آن واحد، هذا ويكتسب الرياضي القدرات التوافقية من خلال عملية التعلم الحركي. (١٨: ٨)

والقدرات التوافقية هي المكون الأساسي للوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن (الفورمة الرياضية) وتختلف عن بعضها البعض في اتجاهاتها الحركية، ولا تظهر كقدرات منفردة وإنما ترتبط دائماً ببعضها كشرط من شروط الأداء المهارى والإنجاز الرياضي، وإذا تم تنسيق عمل هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب، لإنجاز المهارات الحركية المختلفة. (١١: ٢٩)

وقد لاحظ الباحث من خلال عمله كمدير فنى لقطاع الناشئين بنادي سوهاج الرياضي، ومشاهدته لبعض تدريبات فرق الناشئين في الانديه الاخرى لاحظ أن الكثير من مدربي الناشئين يركزون في وحداتهم التدريبية على تدريب

اللاعبين على المهارات الأساسية كل مهارة بصورة منفصلة أو منفردة كالتمرير أو التصويب وكذلك عدم الاهتمام بتدريبات القدرات التوافقية وعدم ربطها بالمهارات الأساسية والمركبة مما أدى إلى وجود بعض القصور فى مستوى الأداء المهارى للناشئين وخاصة أثناء المنافسات الرسمية.

ومع التغيرات التي طرأت على الجوانب الخططية والمهارية في كرة القدم مع سرعة وقوة الأداء أدى إلى تقليص حركة اللاعبين نتيجة ضغط المنافس على اللاعب طوال زمن المباراة، و يتطلب ذلك سرعة استجابة اللاعب لتغيير مواقف اللعب أو سرعة الأداء في مواجهة حركات المنافس السريعة، أو التغيير من حركة إلى أخرى، أو من مهارة إلى مهارة، أو ربط مهارة بأخرى، أو اختيار لحظة معينة للاستجابة الصحيحة، وهذا ما يحاول الباحث علاجه وتحسينه، لرفع مستوى الأداء المهارى المركب لناشئي كرة القدم.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية ومعرفة أثره على الأداء المهارى المركب لناشئي كرة القدم تحت ١٤ سنة.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليّة و البعدية في بعض القدرات التوافقية لأفراد العينة قيد البحث، لصالح متوسطات القياسات البعدية.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليّة و البعدية في الأداء المهارى المركب لأفراد العينة قيد البحث، لصالح متوسطات القياسات البعدية.
- ٣- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين متوسطات القدرات التوافقية والأداء المهارى المركب لأفراد عينة البحث.

الدراسات السابقة :

- دراسة "محمد عبد الستار" (٢٠٠٥م) (١٦) بعنوان "برنامج تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم" واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين. وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من ناشئ كرة القدم تحت ١٢ سنة بنادي المنصورة الرياضي وكانت العينة قوامها ٢٤ ناشئ، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعه البحث ومن أهم النتائج أنه أظهر تأثيرا ايجابيا على زمن ودقة الأداءات الحركية المركبة وتحسين مكونات اللياقة البدنية الخاصة.

- دراسة "سامي طه" (٢٠٠٧م) (٧) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة". واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات التوافقية على فاعلية أداء ضرب الكرة بالرأس. وبلغ حجم عينة البحث (٢٤) ناشئ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ومن أهم الاستنتاجات البرنامج التدريبي اثر ايجابيا على فاعلية أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس.

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة باستخدام القياسين (القبلي - والبعدي) وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث ناشئ كرة القدم المرحلة السنوية مواليد (٢٠٠٤م) من أندية محافظة سوهاج والمسجلين بالإتحاد المصري لكرة القدم موسم

٢٠١٧م/٢٠١٨م وعددهم ١٨٠ ناشئ من أندية (م.ش سوهاج - نادي النيل الرياضي - نادي طهطا الرياضي - م.ش. جرجا - نادي أحميم الرياضي - رياضي).

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي نادي سوهاج الرياضي والمقيدين بسجلات النادي وفرع سوهاج لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠١٧/٢٠١٨م وقد بلغ عدد أفراد العينة (٢٢) ناشئ.

تجانس عينة البحث :

للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحنى الاعتدالي، قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات المختارة (الطول - الوزن - العمر الزمني - العمر التدريبي) والتي من الممكن أن تؤثر على نتائج الدراسة كما يتضح من الجداول التالية.

جدول (١)

تجانس أفراد العينة قيد البحث (ن = ٢٢)

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	١٣.٣٧	٠.٣٨	١٤.٣٥	١.٥٦
٢	الطول	١٦٣.٠٩	٨.٤٨	١٦٣.٥٠	٠.٦٨
٣	الوزن	٥٨.٩٥	٦.١٠	٦٠	٠.٣٢
٤	العمر التدريبي	٢.٨٦	٠.٧١٠	٣	٠.٢٠

يتضح من جدول (١) أن جميع معاملات الالتواء للمتغيرات الأساسية للمجموعة التجريبية تتحصر ما بين (± 3) مما يدل على أن المنحنى يتوزع توزيعاً اعتدالياً.

جدول (٢)
النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أهم القدرات التوافقية المرتبطة بالأداء
المهارى المركب (ن = ٨)

م	المتغيرات القدرات التوافقية	عدد التكرارات	النسبة المئوية	الترتيب
١	التوازن	٨	٪١٠٠	١
٢	الرشاقة	٦	٪٧٥	٣
٣	السرعة الحركية	٦	٪٧٥	٤
٤	الإحساس الحركي	٧	٪٨٧.٥	٢
٥	إحساس حركي	٤	٪٥٠	٦
٦	قوة انفجارية	٥	٪٦٢.٥	٥

في ضوء آراء الخبراء قام الباحث باختيار القدرات التوافقية التي حققت نسبة ٧٥٪ فأكثر وهي على الترتيب (التوازن - الإحساس الحركي - الرشاقة - السرعة الحركية) والتي يجب التركيز عليها ضمن متغيرات البرنامج التدريبي. بعد استطلاع رأى الخبراء تم تحديد الأهمية النسبية للاختبارات التي

تقيس القدرات التوافقية قيد البحث كما هو موضح في جدول (٢)
المعاملات العلمية لاختبارات القدرات التوافقية والأداء المهارى المركب
المستخدمة في الدراسة :

- الصدق :

قام الباحث بحساب صدق التمايز لمتغيرات القدرات التوافقية ومتغيرات الأداء المهارى المركب على مجموعتين إحداهما مميزة قوامها (١٠) ناشئين من ناشئ نادي سوهاج الرياضي تحت ١٤ سنة وعينة غير مميزة قوامها (١٠) ناشئين من ناشئ نادي أحميم الرياضي تحت ١٤ سنة لحساب الفروق بينهما وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول رقم (٣)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لاختبارات
القدرات التوافقية والأداء المهاري المركب (ن = ١٠)

م	المتغيرات	المجموعة المميزة ن=١٠		المجموعة الغير مميزة ن=١٠		القيمة ت	الدلالة
		س	ع	س	ع		
١	استلام ثم تمرير	زمن	٤.١٢	٠.٧٢	٥.٦٢	-٠.٤٣	٧.٦٥
		دقة	٣.٣٠	٠.٩٤	١.٤٠	٠.٥١	٢.٧٩
	استلام ثم جرى	زمن	٤.٣٨	-	٥.٩٥	-٠.٥٥	٦.٦٥
		دقة	٣.٦٠	٠.٦٩٩	١.٣٠	٠.٤٨	٩.٢٥
	استلام ثم	زمن	٤.٥٥	-	٦	-١.٥٩	٥.٤٩
		دقة	٣.٨٠	٠.٦٣	١.٢٠	٠.٤٢	٢.٦٣
	مراوغة ثم تمرير	زمن	٥.٢١	-	٦.٨٥	-١.١١	٣.٧٨
		دقة	٣.٤٠	٠.٩٦	١.٤٠	٠.٦٩	٤.٨٣
٢	القدرات التوافقية	رشاقة	٥.٩٠	١.٢٨	٣.٧٠	٠.٤٨	٨.١٢
		سرعة حركية	٥.٤٥	٠.٤٤	٦.٤٠	٠.٢١	٨.٤٤
		توازن	١٥.٣٠	٢.٨٣	٧.١٠	١.٧٩	٣.٩٠
		إحساس حركي	١٥٤.١٠	١٢.٦٦	١٢٣.١	١٠.٠١	٩.٧٢

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٨٣٣

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المتميزة والغير متميزة ولصالح المجموعة المتميزة مما يدل على قدرة الاختبارات على التمييز بين المجموعتين وبالتالي تصبح هذه الاختبارات صادقة.
الثبات :

قام الباحث بحساب ثبات اختبارات القدرات التوافقية والأداء المهاري المركب على عينة قوامها (١٠) ناشئين من ناشئ نادي أحميم الرياضى تحت

١٤ سنة واستخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه بعد مرور (٧) أيام فى الفترة من ٢٠١٧/٩/١٠ إلى ٢٠١٧/٩/١٧ م.
أدوات جمع البيانات :

استعان الباحث فى جمع البيانات بالآتى :
الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث

- جهاز ريستاميتير لقياس الطول والوزن - ساعة إيقاف لقياس الزمن
بالثانية- أطواق بلاستيك- حواجز ارتفاع ٢٠سم، ٣٠سم. - شريط قياس
بالسنتمتر - عصا خشبية- سلم أرضى.

جدول (٤)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة معامل الالتواء فى المتغيرات
الأساسية قيد البحث (ن = ٢٢)

م	المتغيرات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
١	الأداء المهارى المركب	زمن	٤.٤١	٠.٣٣	٤.٢٤
		دقة	١.٩٠	٠.٨١١	٢
		زمن	٤.٤٣	٠.٢٦٣	٤.٠٥
		دقة	١.٨٦	٠.٦٣٩	٢
		زمن	٤.٧٩	٠.٢٧٠	٤.٨٠
		دقة	٢	١.١٥٤	٢
٢	القدرات التوافقية	زمن	٦.٠٩	٠.١٤٣	٦.٠٦
		دقة	٢.٠٤	٠.٩٥٠	٢
		رشاقة	٤.٦٨	٠.٦٤٦	٥
		سرعة حركية	٥.٤٩	٠.٤٠	٥.٥٤
		توازن	١٣.٦	٢.١٧	١٣.٥٠
		إحساس حركى	١٥٧	١٢.٥٠	١٦٠

يتضح من جدول (٤) أن جميع معاملات الالتواء للمتغيرات الأساسية للمجموعة التجريبية تنحصر ما بين (٣±) مما يدل على أن المنحنى يتوزع توزيعاً إعتدالياً.

جدول (٥)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لاختبارات القدرات
التوافقية والأداء المهاري المركب (ن = ١٠)

م	المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		س	ع	س	ع	
١	الأداء المهاري المركب	زمن	٥.٦٢	٥.٥٠	٥.٣٥	٠.٨٤٤
		دقة	١.٤٠	١.٣٠	٠.٤٨	٠.٨٠١
		زمن	٤.٥٨	٤.٧٤	٠.٥٤	٠.٩١٨
		دقة	١.٣٠	١.٨٠	٠.٧٩	٠.٧٥٨
		زمن	٦	٦.٤١	٠.٥٠	٠.٧٩٥
		دقة	١.٢٠	١.٩٠	٠.٧٤	٠.٧٨٥
٢	القدرات التوافقية	زمن	٦.٨٥	٦.٦٤	٠.٢٨	٠.٧٥٩
		دقة	١.٢٠	١.٩٠	٠.٧٣	٠.٧٨٥
		رشاقة	٣.٧	٣.٨	٠.٥١	٠.٨٠١
		سرعة حركية	٦.٤٠	٦.٤٠	٠.١٤	٠.٨٩٨
		توازن	٧.١٠	٦.٢٠	١.٤٧	٠.٧٨٩
		إحساس حركي	١٢٣.١٠	١٠٠.٠١	٩.٦٠	٠.٧٧١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.632$.

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات قد تراوحت ما بين (٠.٧٥ إلى ٠.٩٣) مما يدل على أن الاختبارات ذات ثبات عالي.

جدول (٦)
النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أهم الاختبارات التي تقيس القدرات
التوافقية (ن = ٨)

م	القدرات التوافقية	الاختبارات	النسبة الأهمية	الترتيب
١	الرشاقة	الجرى الزجاجي بطريقة بارو	٢٥%	٢
		الجرى على شكل حرف &	١٢.٥%	٣
		الانبطاح المائل من وضع الوقوف	٦٢.٥%	١
-	-	أجمالى الأهمية النسبية للرشاقة	١٠٠%	-
٢	التوازن	الوقوف على العارضة بمشط القدم (متعامد- طولياً)	٧٥%	١
		الوثب والتوازن فوق العلامات	١٢.٥%	٢
		الدوائر المرقمة	١٢.٥%	٣

تابع جدول (٦)
النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أهم الاختبارات التي تقيس القدرات
التوافقية (ن = ٨)

م	القدرات التوافقية	الاختبارات	الأهمية النسبية	الترتيب
-		أجمالى الأهمية النسبية للتوازن	١٠٠٪	-
٣	السرعة الحركية	الجرى فى المكان (١٥ث)	١٢.٥٠٪	٣
١		٣٠م عدو من البدء العالى	٧٥٪	١
٢		٥٠م عدو من البدء العالى	١٢.٥٠٪	٢
-		أجمالى الأهمية النسبية للسرعة الحركية	١٠٠٪	-
١	الإحساس الحركي	الوثب مسافة والعينان مغلقتان	٦٢.٥٪	١
٢		الموانع للإحساس الحركي	٢٥٪	٢
٣		قوى القبض للتمغير للإحساس الحركي	١٢.٥٠٪	٣
-		أجمالى الأهمية النسبية للإحساس الحركي	١٠٠٪	-

من الجدول السابق وفى ضوء آراء الخبراء تم اختيار الاختبار الأعلى

نسبة مئوية من بين ثلاثة اختبارات لقياس القدرة التوافقية وهي كالتالي:

- اختبار الانبطاح المائل من وضع الوقوف لقياس الرشاقة.
- اختبار الوقوف على العارضة بمشط القدم متعامداً طولياً لقياس التوازن.
- اختبار ٣٠م عدو من البدء العالى لقياس السرعة الحركية.
- اختبار الوثب لمسافة والعينان مغلقتان لقياس الإحساس الحركي.

البرنامج التدريبي المقترح:

تم الاستعانة بالعديد من المراجع المتخصصة فى كرة القدم والتدريب والاختبارات والمقاييس لتحديد عناصر البرنامج التدريبي مرفق (٢) من حيث (مدة البرنامج- عدد وحدات التدريب الأسبوعية- زمن الوحدة التدريبية- دورة الحمل- الأحمال المناسبة للبرنامج - طريقة التدريب البدنية العامة المناسبة للبرنامج ثم تم عرضها على السادة الخبراء، لاختيار عناصر البرنامج التي تتناسب مع المرحلة السنوية قيد البحث تحت ١٤ سنة.

جدول (٧)
نتائج استطلاع رأى الخبراء فى عناصر البرنامج التدريبى المقترح للمرحلة
السنية ١٤ سنة

م	المتغيرات	الاختبار	النسبة المئوية
١	مدة البرنامج	١٢ أسبوع	٪١٠٠
٢	عدد الوحدات التدريبية	٣ وحدات أسبوعية	٪٨٧.٥
٣	زمن وحدة التدريب	٩٠-٨٠ ق	٪٨٧.٥
٤	العناصر الأساسية للبرنامج	عام + خاص + مباريات تجريبية	٪١٠٠
٥	دورة الحمل	٢:١	٪٧٥
٦	الأحمال المناسبة	متوسط - أقل من الأقصى (عالي)	٪١٠٠
٧	طريقة التدريب البدنية المناسبة	الفترة (منخفض - مرتفع) الشدة - المستمر	٪٨٧.٥

خطوات تنفيذ البحث:

قام الباحث بتنفيذ البرنامج التدريبي على النحو التالي :

- القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على مجموعة البحث للمتغيرات البدنية والمهارية وكذلك القدرات التوافقية وذلك أيام السبت والأحد الموافق ١١، ١٢ / ١٠ / ٢٠١٧ م.

تطبيق البرنامج التدريبي:

تم تطبيق البرنامج التدريبي على اللاعبين "عينة البحث"، وكانت مدة تطبيق البرنامج (١٢ أسبوع) بواقع ثلاث وحدات أسبوعية من يوم الاحد ١٢ / ١١ / ٢٠١٧ م حتى الخميس ١ / ٢ / ٢٠١٨ م

القياس البعدي :

قام الباحث بإجراء القياس البعدي وذلك يومى الاثنين والثلاثاء الموافق ٥، ٦ / ٢ / ٢٠١٨ م وذلك لجميع الاختبارات قيد البحث ثم تم جمع البيانات وجدولتها لمعالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية

- المتوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - الوسيط.
 - معامل الالتواء.
 - معامل الارتباط.
 - اختبار (ت).
- عرض النتائج :

عرض نتائج الفرض الأول الذي ينص على :

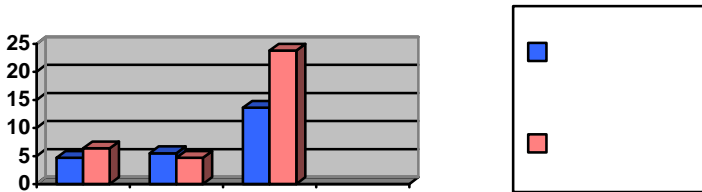
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة و البعديّة في بعض القدرات التوافقية لأفراد العينة قيد البحث، لصالح متوسطات القياسات البعديّة.

جدول (٨)

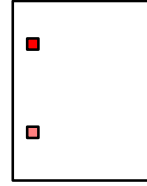
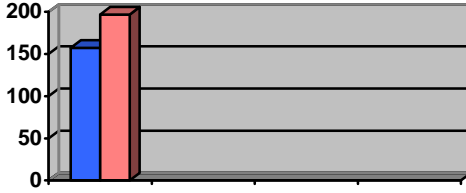
دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبليّة و البعديّة لعينة البحث في القدرات التوافقية (ن=٢٢)

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة ت	الدلالة
		ع	س	ع	س			
١	رشاقة	٠.٦٤	٦.٤	٠.٧٣	٦.٤	%٣٦.٨٩	٢.٢٦	دال
٢	سرعة حركية	٠.٣٩	٤.٦٧	٠.٢٦	٤.٦٧	%١٤.٨٣-	٥.٢٦	دال
٣	توازن	٢.١٧	١٣.٥٩	٢.١٣	٢٤	%٧٦.٥٨	١.٧٣	دال
٤	إحساس حركي	١٢.٤٧	١٥٧.٣١	٧.٣٣	١٩٦.٩٥	%٢٥.١٩	٣.٨١	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.721$



شكل (١) المتوسط الحسابي للقياس القبلي و البعدي للقدرات التوافقية لعينة البحث



شكل (٢) المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبعدي للإحساس الحركي لعينة البحث

يتضح من جدول (٨) وشكل (١،٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والقياسات البعديّة للقدرات التوافقية (الرشاقة- السرعة الحركية- التوازن- الإحساس الحركي) لصالح القياسات البعديّة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة لكل منها على الترتيب (٢.٢٦)، (٥.٢٦)، (١.٧٣)، (٣.٨١)، وقد أظهرت تلك الفروق نسبة تحسن لكل من القدرات التوافقية مقدارها بين أعلى قيمة لها عند التوازن وبلغت (٧٦.٥٨٪) وأقل قيمة لها (-١٤.٨٣٪) للسرعة.

عرض نتائج الفرض الثاني الذي ينص على :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليّة و البعديّة في الأداء المهارى المركب لأفراد العينة قيد البحث، لصالح متوسطات القياسات البعديّة.

جدول (٩)

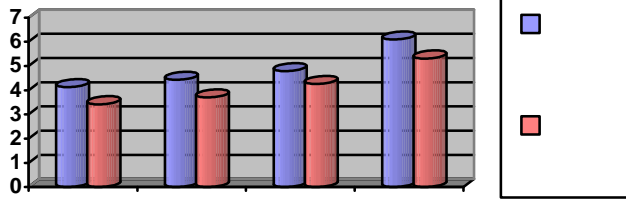
دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة لعينة البحث في الأداء المهارى المركب (ن=٢٢)

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة ت	الدلالة
		س	ع	س	ع			
١	استلام ثم تمرير	زمن	٤.٤١	٠.٣٣	٣.٦٦	٠.٢٢	٣.٧٦	دال
		دقة	١.٩٠	٠.٣٣	٣.٢٧	٠.٢١	٤.٥٣	دال
٢	استلام ثم جرى ثم تمرير	زمن	٤.٤٣	٠.٢٦	٣.٦٩	٠.٣١	٧.٩٤	دال
		دقة	١.٨٦	٠.٢٦	٣	٠.٣١	٦.٧٧	دال

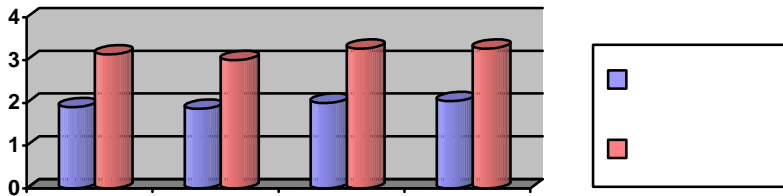
تابع جدول (٩)
دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث
في الأداء المهاري المركب (ن=٢٢)

الدلالة	قيمة ت	نسبة التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات	م
			ع	س	ع	س		
دال	٨.٨١	%١١.١٤-	٠.٢٢	٤.٢٦	٠.٢٧	٤.٧٩	زمن	٣
دال	٦.٨٩	%٦٣.٦٣	٠.٢٢	٣.٢٧	٠.٢٧	٢	دقة	
دال	٤.٣٢	%١٢.٨٢-	٠.٢٩	٥.٣١	٠.١٤	٦.٠٩	زمن	٤
دال	٤.٢٤	%٦٠	٠.٢٩	٣.٢٧	٠.١٤	٢.٠٤	دقة	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $٠.٠٥ = ١.٧٢١$



شكل (٣) المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبعدى لزمن الأداء المهاري
المركب لعينة البحث



شكل (٤) المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبعدى لدقة الأداء المهاري
المركب لعينة البحث

يتضح من جدول (٩) وشكل (٣،٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والقياسات البعدية في مستوى الأداء المهارى المركب للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية، كما يتضح أن نسبة التحسن في مستوى الزمن قد تراوح ما بين (-١١.١٤٪ : -١٧٪) لكل من استلام ثم مراوغة ثم تمرير، استلام ثم تمرير، وفى الدقة ما بين (٦٠٪ : ٧١.٤٪) لكل من استلام ثم مراوغة ثم تصويب، استلام ثم تمرير.

عرض نتائج الفرض الثالث الذي ينص على :

- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين متوسطات القدرات التوافقية والأداء المهارى المركب لأفراد عينة البحث.

جدول (١٠)

العلاقة الارتباطية بين القدرات التوافقية والأداء المهارى المركب فى متغير زمن الأداء المهارى المركب

زمن الأداء المهارى المركب				المتغيرات	القدرات التوافقية
استلام ثم مراوغة ثم تصويب	استلام من الحركة ثم مراوغة ثم تمرير	استلام من الحركة ثم جرى ثم تمرير	استلام من الحركة ثم تمرير		
٠.٩١٠ - **	** ٠.٩٠٥ -	٠.٩١١ - **	** ٠.٩٠٥ -	الرشاقة	
٠.٨٦٣ - **	** ٠.٨٧٠ -	** ٠.٧٧٦ -	** ٠.٧٩٧ -	التوازن	
٠.٨٥٥ - **	** ٠.٨٣٢ -	** ٠.٧٤٣ -	** ٠.٧٨٤ -	الإحساس الحركى	
** ٠.٨٤٢	** ٠.٨٣٠	** ٠.٧٤٣	٠.٧٧٧ **	السرعة الحركية	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.023$ ، وعند $0.01 = 0.037$

يتضح من جدول (١٠) أنه توجد علاقة ارتباطيه سالبة معنوية جداً (عكسية) بين زمن الأداء المهارى المركب وكل من (الرشاقة- التوازن- الإحساس الحركى) وموجبة معنوية جداً (طردية) بين زمن الأداء المهارى

المركب و (السرعة) وذلك فى جميع متغيرات زمن الأداء المهارى المركب قيد البحث.

جدول (١١)
العلاقة الارتباطية بين القدرات التوافقية والأداء المهارى المركب فى متغير
دقة الأداء المهارى المركب

دقة الأداء المهارى المركب				المتغيرات	
استلام ثم مراوغة ثم تصويب	استلام من الحركة ثم مراوغة ثم تمرير	استلام من الحركة ثم جرى ثم تمرير	استلام من الحركة ثم تمرير		
** ٠.٦٩٥	** ٠.٨٣٩	** ٠.٨٢٩	** ٠.٧١٦	الرشاقة	القدرة التوافقية
** ٠.٦٨٩	** ٠.٨٠٨	** ٠.٨١٦	** ٠.٥٦٤	التوازن	
** ٠.٦٧٦	** ٠.٨١١	** ٠.٨٥١	** ٠.٥٧٣	الإحساس الحركى	
** ٠.٦٨٠ -	** ٠.٨٢٥ -	** ٠.٨٣٦ -	** ٠.٥٧٤ -	السرعة الحركية	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.023$ ، وعند $0.01 = 0.037$. يتضح من جدول (١١) أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة معنوية جداً (عكسية) بين دقة الأداء المهارى المركب مع (السرعة) وموجبة معنوية جداً (طردية) بين دقة الأداء المهارى المركب و (الرشاقة- التوازن- الإحساس الحركى) وذلك فى جميع متغيرات دقة الأداء المهارى المركب قيد البحث.
تفسير النتائج :

يتضح من جدول (٨) وشكل (١،٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والقياسات البعديّة للقدرات التوافقية (الرشاقة- السرعة الحركية- التوازن- الإحساس الحركى) لصالح القياسات البعديّة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة لكل منها على الترتيب (٢.٢٦)، (٥.٢٦)، (١.٧٣)، (٣.٨١)، وقد أظهرت تلك الفروق نسبة تحسن لكل من القدرات التوافقية مقدارها بين أعلى قيمه لها عند التوازن وبلغت (٧٦.٥٨٪) وأقل قيمة لها (-١٤.٨٣٪) للسرعة.

ويرجع الباحث ذلك إلى استخدام التدريبات التوافقية المقننة المتنوعة والموجهة بصورة مباشرة نحو تنفيذ طريقة الحركة وتنويع التنبهات والإشارات كذلك تأدية الحركات بعد القيام بأعمال متعبة بدنياً أو نفسياً و بالتالي تزداد المستقبلات البصرية والمستقبلات للتنبهات الخاصة بتغيير السرعة والاتجاه ووضع الجسم ويتحسن التوافق بين منطقة مختصة وأخرى للجهاز العصبى المركزى من جهة وبين هذه المناطق والعضلات من جهة أخرى وهو ما تم مراعاته أثناء تأدية التدريبات والحركات فى وقت ضيق كذلك تأدية حركات مترابطة.

والتطور والتحسين لمتغير (الإحساس) بالمسافات والزمن قد نتج عن كثرة التدريبات المستخدمة فى البرنامج من تغيير وتنويع تنفيذ الحركات كذلك تغيير وتنويع ظروف التنفيذ وهو ما ظهر من خلال تمارين مناسبة لتنمية الإحساس بالزمن من خلال (تغيير السرعة أثناء تأدية الحركة -تنفيذ واجب حركي في وقت محدد -تأدية الواجب الحركي باستخدام أجهزة مختلفة الأحجام والأوزان. والزيادة التى طرأت على التوازن قد نتج عن مراعاة التدريبات المستخدمة فى الوحدات التدريبية لتنمية قدرة اللاعبين على حفظ الجسم في وضع معين واستعادة هذا الوضع بسرعة فى حالة الانحراف عنه و بالتالى تتطور وتتحسن الخطوط العصبية بين مستقبلات التنبهات الخاصة لحالة التوازن وبين المناطق المختصة فى الجهاز العصبى المركزى والعضلات باعتبارها الأعضاء المنفذة وقد تبين ذلك من خلال (تمارين جرى مع تغيير الاتجاه واللف حول النفس - تمارين وثب من مكان مرتفع من أعلى لأسفل - رفع الرأس أثناء تأدية الحركات - إغلاق العينين أثناء بعض التدريبات).

وارتفاع نسب التحسن للقدرات التوافقية يرجع إلى التأثير الإيجابى لمجموعة التدريبات التى تضمنت تمرينات فردية وزوجية الأمر الذى أدى إلى استثارة اهتمام الناشئين ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد و بالتالى رفع كفاءة الجهاز العصبى وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التى تأثرت بالمشروبات

الموجودة داخل البرنامج وتربطها مع الأعصاب الحركية مما أدى إلى تطور وتحسين القدرات التوافقية قيد البحث.

كما راعى الباحث التدرج فى شدة وحجم الأحمال المستخدمة فى التدريبات مما أثر ذلك على الارتفاع بمستوى القدرات التوافقية حيث يذكر ستاروستا **Starosta** (٢٢) (١٩٨٤م) أن حجم التدريب الزائد يؤثر عكسياً على المستوى التوافقي، كما يشير **محمد حسن علاوى** (١٢) (١٩٩٤) أن الزيادة فى مستوى اللاعب لا تحدث إلا تدريجياً.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة **هبة عبد العظيم** (١٩) (٢٠٠٥م)، **Teresa Zwierk** (٢٤) (٢٠٠٥م)، حيث أشاروا إلى أن رفع مستوى القدرات التوافقية يتم من خلال تدريبات خاصة موجهة إلى هذا الغرض.

ومن هنا يرجع الباحث زيادة نسبة التحسن بين القياس القبلى والبعدى إلى ما أحتوى عليه البرنامج من تمرينات توافقية متنوعة أدت إلى زيادة معدل الأداء للقدرات وبذلك يتحقق

الفرض الأول "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلىة و البعدية فى بعض القدرات التوافقية لأفراد العينة قيد البحث، لصالح متوسطات القياسات البعدية.

يتضح من جدول (٩) وشكل (٤،٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلىة والقياسات البعدية فى مستوى الأداء المهارى المركب للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية، كما يتضح أن نسبة التحسن فى مستوى الزمن قد تراوح ما بين (-١١.١٤٪ : -١٧٪) لكل من استلام ثم مراوغة ثم تمرير، استلام ثم تمرير، وفى الدقة ما بين (٦٠٪ : ٧١.٤٪) لكل من استلام ثم مراوغة ثم تصويب، استلام ثم تمرير.

حيث أن الاستلام ثم التمرير قد حقق أعلى نسبة تحسن فى الزمن وقد يرجع الباحث ذلك إلى أن اللعب الحديث يتميز بالسهولة واليسر فى عمليات

التمرير والاستلام كنتيجة طبيعية لكثرة تحركات اللاعبين وقدرتهم على إدراك المجال الزماني والمكاني للاعب المستحوذ على الكرة فى أجزاء الملعب الثلاثة وقد يظهر ذلك فى عمليات البناء والتطوير والإنهاء وكنتيجة طبيعية للتدريبات التى احتوت على ربط القدرات التوافقية بالأداء المهارى وكذلك قدرة اللاعبين المدافعين على تضيق مساحات اللعب فى أجزاء الملعب المختلفة، وفى بعض الأحيان كنتيجة طبيعية لبعض التحركات العشوائية التى قد تؤثر بطريقة مباشرة أو غير مباشرة على عدم وجود مساحات للعب المؤثر قد يساعد اللاعب المستحوذ على الكرة للتمرير المباشر لعدم فقد الكرة كنتيجة لهذه التحركات الغير مدروسة من المدافعين.

وهذا ما يؤكدته **مفتى إبراهيم (١٩٩٠م)** على أن تمرير الكرة من لمسة واحدة أو لمسة ولعبة أحد الطرق التى يستطيع بها الفريق التغلب على فريق آخر يجيد لاعبه الضغط على المنافس. (١٧: ١٥٩)

كما أن الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب قد حقق اقل نسبة تحسن فى الدقة ويرجع الباحث ذلك إلى أن هذا الأداء المركب دائماً لا يتحقق إلا فى ثلث الملعب الهجومى وفى المنطقة القريبة من مرمى المنافس والناشئ حتى يتمكن من الوصول إلى هذه المنطقة المؤثرة يكون قد فقد جزء كبير من قدراته البدنية كنتيجة طبيعية من ضغط ورقابة من المدافع فتصبح قدرته على تنفيذ التصويب غير دقيقة وغير مؤثرة.

وهذا يتفق مع **محمد كشك، أمر الله البساطى (٢٠٠٠م)** بأن الجمل المهارية التى تنتهي بالتصويب هى أقل نسبة فى الأداء المهارى المركب والأكثر استخداماً هو التصويب المباشر من الجرى أو الاستلام و التصويب المباشر. (١٤: ٧٨)

بينما يرجع الباحث التحسن فى باقى متغيرات البحث إلى ما احتوى عليه البرنامج التدريبى من تمرينات توافقية متنوعة والتي أثرت بالإيجاب على

المهارات الحركية كذلك طرق التدريب والخطوات المتدرجة والأدوات المساعدة مع الانتظام في التدريب بصورة مستمرة.

ويرجع الباحث الفروق الدالة إحصائياً ونسب التحسن الحادثة لدى ناشئ المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح، و الذي ساعد على وضوح التصور الحركي للمهارات قيد البحث بشكل أكثر دقة من خلال الممارسة وكثرة تكرار الأداء كما راعى البرنامج المقترح الفروق الفردية بين الناشئين وبالتالي أصبح هناك توافق عضلي عصبي نتج عنه انسيابية وسهولة الأداء فحدث تقدم في المستوى.

وهذا ما يتفق مع ما ذكره هوجر (Hoeger) (١٩٩٧م) أن الجهاز العصبي **nervous system** يلعب دوراً كبيراً في تكوين التوافق المطلوب بين العضلات والأعصاب حيث أنه المسئول عن الربط بين وظائف الأجهزة وتحقيق وحدة تكامل الفرد. (٢٠: ١٨٥)

وتشير جولياس كاسا **Julius Kasa** (٢٠٠٥م) إلى أن امتلاك الفرد الرياضى للقدرات التوافقية يساهم في سرعة واكتساب وإتقان المهارات الحركية وينعكس ذلك بالتالى على رفع جودة مستوى الأداء الفنى. (٢١: ١٣١)

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه عبد الباسط عبد الحليم (١٠) (١٩٩٨م)، محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥م) (١٦) حيث كانت نتائجهم أن البرنامج التدريبي قد اثر تأثيراً ايجابياً فى تنمية الأداءات المهارية المركبة من خلال تناقص الزمن الكلى للأداء وتحسن كل من سرعة ودقة الأداءات المهارية المركبة من خلال أتباع أسلوب تدريبي يعتمد على تنمية الأداء الحركى فى ظروف تماثل ظروف تأديتها فى المباراة.

كما إن نسبة التحسن الحادثة فى متغيرات مستوى الأداء المهارى المركب قيد البحث يرجع إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح وما اشتمله على وحدات تدريبية متعددة ومتنوعة مما ساعد على تثبيت المسار الحركى للمهارات المركبة قيد البحث داخل الممرات العصبية للناشئ وانعكس ذلك على وضوح التصور

الحركى للمهارات المركبة بشكل أفضل، وخاصة التى تتميز بصعوبة الأداء مما أدى إلى تطوير مستوى الأداء الفنى للناشئين كنتيجة لدمج القدرات التوافقية مع الأداء المهارى فى إطار حركى واحد.

حيث يؤكد ستاروستا **Starosta** (٢٣) (١٩٩٨م)، على ارتباط القدرات التوافقية بالجانب المهارى، حيث يؤدى دمج القدرات التوافقية مع المهارات الحركية إلى تشكيل الأسس التوافقية الواجب توافرها بمستوى الأداء الفنى المتميز بالضبط والتحكم الحركى.

وبذلك يتحقق الفرض الثانى " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية فى الأداء المهارى المركب لأفراد العينة قيد البحث، لصالح متوسطات القياسات البعدية.

يتضح من جدول (١٠) أنه توجد علاقة ارتباطيه سالبة معنوية جداً (عكسية) بين زمن الأداء المهارى المركب وكل من (الرشاقة- التوازن- الإحساس الحركى) وموجبة معنوية جداً (طردية) بين زمن الأداء المهارى المركب و(السرعة) وذلك فى جميع متغيرات زمن الأداء المهارى المركب قيد البحث.

ويفسر الباحث ذلك بأنه عند زيادة الرشاقة والتوازن والإحساس الحركى يؤدى ذلك إلى تقليل زمن الأداء المهارى المركب كما أن تنمية السرعة الحركية تؤدى إلى تقليل زمن الأداء المهارى المركب.

يتضح من جدول (١١) أنه توجد علاقة ارتباطيه سالبة معنوية جداً (عكسية) بين دقة الأداء المهارى المركب مع (السرعة) وموجبة معنوية جداً (طردية) بين دقة الأداء المهارى المركب و(الرشاقة- التوازن- الإحساس الحركى) وذلك فى جميع متغيرات دقة الأداء المهارى المركب قيد البحث.

ويفسر الباحث ذلك بأنه عند زيادة الرشاقة والتوازن والإحساس الحركى يؤدى ذلك إلى تحسين دقة الأداء المهارى المركب كما أن تنمية السرعة الحركية تؤدى إلى زيادة دقة الأداء المهارى المركب.

ويعزى الباحث نتائج العلاقات الارتباطية بين القدرات التوافقية (السرعة-الرشاقة-التوازن-الإحساس الحركي) ومتغير (الزمن والدقة) للأداء المهارى المركب قيد البحث إلى البرنامج التدريبي المقترح والذي ساهم في تحسن القدرات التوافقية (قيد البحث) لدى ناشئى المجموعة التجريبية بشكل جيد حيث اشتمل البرنامج التدريبي المقترح على تدريبات لتنمية الرشاقة والتوازن والسرعة الحركية والإحساس الحركي من خلال ما تتطلبه هذه القدرات من سرعة ودقة وما يصاحبها من دورانات وتغير مفاجئ في الاتجاهات والذي يكون بعده الناشئ مطالباً إما بالعدو بالكرة أو بدونها أو التصويب أو تمرير الكرة لزميل محدد أو تصويبها على المرمى، ويرى الباحث أن القدرات التوافقية تعد أحد متطلبات الأداء في لعبة كرة القدم، حيث توافر القدرات التوافقية لدى الناشئين يؤدي لأتساع قاعدة المهارات الحركية وارتفاع مستوى الأداء التكنيكي للاعب.

كما تؤكد جولياس كاسا **Juluis Kasa** (٢٠٠٥م) على أن امتلاك الفرد الرياضى للقدرات التوافقية يساهم في سرعة واكتساب وإتقان المهارات الحركية حيث ينعكس ذلك على ارتفاع مستوى الأداء الفنى.

(١١٢:٢١)

ويتفق ذلك مع دراسة هبة عبد العظيم (١٩) (٢٠٠٥ م)، **Teresa** و **Zwierko** (٢٤) (٢٠٠٥م)، حيث أشاروا إلى وجود علاقة ارتباطيه بين تنمية مكونات القدرات التوافقية وارتفاع مستوى الأداء المهارى

وبذلك يتحقق الفرض الثالث" توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين متوسطات القدرات التوافقية والأداء المهارى المركب لأفراد عينة البحث.

التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصى الباحث بما يلي:

- ١- الاستفادة من البرنامج التدريبي الخاص بالقدرات التوافقية على مستوى قطاع الناشئين فى كرة القدم.
- ٢- ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين وذلك لما لها تأثير على رفع مستوى الأداء المهارى.
- ٣- ضرورة الاهتمام بتنمية الأداءات المهارية المركبة داخل الوحدات التدريبية فى مرحلة الناشئين وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء المهارى والخططي.
- ٤- إجراء أبحاث أخرى لتنمية القدرات التوافقية ومعرفة أثرها على الجانب الخططي.
- ٥- إجراء المزيد من الدراسات التى تشمل على برامج لتنمية القدرات التوافقية ومعرفة أثرها على اتخاذ القرار فى مواقف اللعب التى يتعرض لها اللاعب.
- ٦- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالى على أنشطة رياضية أخرى.

((المراجـم))

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- ١- أحمد السيد لطفى: دراسة عامليه لمكونات التوافق الحركى لدى متسابقى الحواجز"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩١م..
- ٢- السيد عبد المقصود عامر: "نظريات الحركة"، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٨٦م.
- ٣- جمال محمد علاء الدين، ناهد الصباغ: "علم الحركة"، منشأة المعارف، ج ٢، ط ٦، الإسكندرية، ١٩٩٦م.

- ٤- **حسن السيد أبو عبده:** "الأعداد المهارى فى كرة القدم"، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٨م.
- ٥- **حنفي محمود مختار:** "أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى"، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٦- **حنفي محمود مختار:** "برنامج التدريب الثانوى فى كرة القدم"، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٧- **سامي محمود طه:** "تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهارى المركب لناشئ كرة القدم"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٨م.
- ٨- **طارق عبد المنعم على:** "العلاقة بين بعض المبادئ الخطئية الهجومية الفردية وفعالية الأداء المهارى للاعبى كرة القدم"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ١٩٩٨م.
- ٩- **طه محمود إسماعيل:** "العلاقة بين الذكاء "القدرات العقلية" والتنفيذ الخططي في كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٧٦م.
- ١٠- **عبد الباسط محمد عبد الحليم** ١٩٩٨م: "تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير، جامعة الإسكندرية.
- ١١- **عصام الدين عبد الخالق مصطفى:** "التدريب الرياضى (نظريات- تطبيقات)"، ط ١١، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.
- ١٢- **محمد حسن علاوى:** "علم التدريب الرياضى"، دار المعارف، ط ١٣، القاهرة، ١٩٩٤م.

- ١٣- **محمد شوقي كشك:** " توجيه بعض المؤشرات الزمنية المكانية لتنمية التصويب فى كرة القدم" رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير، جامعة الإسكندرية، ١٩٨٦م.
- ١٤- **محمد شوقي كشك، أمر الله احمد البساطى:** "أسس الأعداد المهارى والخططي فى كرة القدم"، ٢٠٠٠م.
- ١٥- **محمد صبحي حسانين:** "أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين"، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ١٦- **محمد عبد الستار محمود:** "تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين فى كرة القدم"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ٢٠٠٥م.
- ١٧- **مفتى إبراهيم حماد:** "الهجوم فى كرة القدم"، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٠م.
- ١٨- **يوهاتس رية، انجيورج زيتر:** "مدخل إلى نظريات وطرق التدريب العامة"، ترجمة يورغن شلايف، الدراسة الخارجية، المعهد العالى الالمانى للتربية الرياضية، جامعة لايبزخ، ١٩٨٨م.
- ١٩- **هبة عبد العظيم حسن:** "تأثير برنامج تعليمى مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٥م.
- ثانيا : المراجع باللغة الأجنبية:**

- 20- Hoger, K.W., Hoger, A.S :** Principles and labs for physical fitness. Marten publishers, LTD, London 1997.
- 21- Julius kasa :** Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games "the Factors Determining Effectiveness in team" Faculty of Physical Education and sport, Comenius University, Brat. Slava, Slovakia. 2005.
- 22- Strosta.W.:** Movement coordination as an element in sport selection system. Biology of sport, Journal Article, Warsaw, 1984.
- 23- Starosta Wlodzimierz.:** Correlation between coordination and physical abilities the theory and practice of sport training Sport Kinetics, Homburg, 1998
- 24- Teresa Zwierko Pitor Lesiakowski, Beata Florkiewicz:** Motorcoordination level of young playmakers in basket ball. team games in physical Education and sort, Poland, 2005