

اثر استخدام برنامج من القدرات التوافقية على بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين

"The Effect of Using Coordination Abilities on Some Physical Variables among Junior Soccer Players"

د. جمال أبو بشارة

— مهند إبراهيم عمر

جامعة فلسطين التقنية خضوري — طولكرم

جامعة فلسطين التقنية خضوري — طولكرم

تاريخ النشر: 2020/06/28	تاريخ القبول: 2020/05/10	تاريخ الارسال: 2020/02/28
-------------------------	--------------------------	---------------------------

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة التعرف الى اثر استخدام القدرات التوافقية على بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة الدراسة ، ولتحقيق ذلك اجريت الدراسة على عينة قوامها (24) لاعبا ناشئا من محافظة طولكرم ، وزعت الى مجموعتين تجريبية وضابطة ، طبق البرنامج التدريبي المقترح على العينة التجريبية بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي ، حيث تم تطبيق البرنامج لمدة (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعيا . واستخدم الباحثان برنامج الرزم الاحصائية (SPSS) لتحليل النتائج .

كما اظهرت نتائج الدراسة ان البرنامج التدريبي المقترح اثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي ، وكانت النسبة المئوية للتغير على النحو التالي : السرعة (9.10%) ، الرشاقة (15.28%) ، والمرونة (104.16%) .

كما اظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية في جميع متغيرات الدراسة ما بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ، ويوصي الباحثان بعدة توصيات اهمها : استخدام البرنامج التدريبي المقترح في تنمية القدرات البدنية في المدارس والاندية الكروية المختلفة في فلسطين والبدء في تنمية وبناء القدرات التوافقية في سن مبكرة .

Abstract:

The aim of this study was to identify the impacts of the use of coordinative elements on some physical variables among junior soccer players in Palestine ,to achieve this goal study was conducted on a sample of 24 soccer players from Tulkarem . The sample was distributed randomly and equally into two groups (the experimental and control group). An emprical research of two groups was conducted over (8) weeks , three training session s aweek .

The researchers used statistical packages program (spss) to analyze the results .

After making the necessary statistical treatments study concluded that the proposed training program has affected all the variables under study , and with a significance level between the two pre and post measurements and in favor of telemetric , and the percentage of change were as follows: speed (9.10%) , agility (15.28%) and flexibility (104.16%) .

The study has finally showed significance differences between the expermental group and the control group in favor of the expermental group . The researcher racommended the use of the proposed training program in developing physical variables of the junior soccer players in palestine . "

1- مقدمة الدراسة واهميتها :

تعتبر القدرات التوافقية احدى اهم عناصر الانجاز في الالعب الرياضية المختلفة ، وتبرز اهميتها بمكوناتها المختلفة في الالعب الجماعية وخاصة كرة القدم ، لما لها من دور هام في بناء وتطوير المهارات المختلفة وخاصة في مرحلة البناء (المراحل السنية الصغيرة) .

أن الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة، يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة بدنياً، ومهارياً، وخططياً، ونفسياً، وذهنياً، بالإضافة لحتوى أكثر تطوراً من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات الناشئين وإمكانياتهم، والتي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشء، وبما يخلق جيلاً من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة. (شعلان ،وعفيفي، 2001)

وهذا ما دعا دول العالم المتقدمة للاهتمام اهتماماً شاملاً بتدريب الناشئين من كافة النواحي، باعتبار الناشئين هم القاعدة الواسعة التي ينمو خلالها أبطال المستقبل في لعبة كرة القدم، حيث فتحت لهم مدارس خاصة يتلقون فيها الدروس النظرية والعملية في لعبة كرة القدم، إضافة الى الفحوصات والعناية المركزة بالجانب الصحي، وقد بات استثمار كافة الجوانب التي تسهم في توسيع قاعدة الناشئين مما أدى الى ارتفاع المستويات الرياضيه التنافسية نتيجة الأعداد البدني والمهاري للاعبين عند وضع البرامج التدريبية (البياتى، ويوسف2004).

ويرى الباحثان أن المتغيرات البدنية والمهارية في كرة القدم تعد من أهم وأكثر المتغيرات التي يستطيع المدرب التأثير عليها والارتقاء بها وتطويرها لدى الناشئين بالاعتماد على الأسس العلمية الصحيحة، إضافةً الى أن هذه المرحلة تعتبر من أهم مراحل بناء اللاعبين واكتشاف الموهوبين، واعدادهم ليكونوا نواة لفرق الرجال ، مما يلعب دوراً أساسياً في حصاد افضل النتائج مستقبلاً.

وتعتبر القدرات التوافقية التي تشكل مجموع التوافق الحركي المنشود إضافة إلى التكنيك الرياضي شرطاً أساسياً لضمان التفوق والإنجاز في المجال الرياضي ، ويتعلق كل من التوافق الحركي والتكنيك الرياضي بعمليات استقبال ومعالجة المعلومات والتحكم الذاتي في التصرف والسلوك الحركي المرتبط بالأداء ، ولكي يكون تصرف الرياضي في تأدية حركاته محققاً للغاية، يجب أن تجري العمليات النفسية والحركية الضرورية بصورة منسقة، ويتم هذا التنسيق على أساس التفاعل الوظيفي القائم فيما بينهما على الصعيدين الإدراكي وال (حس . حركي) .

ويعرف التوافق الحركي بأنه القدرة على تكوين تصرف حركي يتكون من عدة حركات وتنسيق أجزائه وربط بعضها ببعض لتشكل وحدة مترابطة . كذلك القدرة على إجراء التعديلات في هذا التصرف الحركي وتحويله لكي يناسب الظروف المتغيرة . (حنا، وفاضل، 1988)

ويشير عبد الخالق (1994) أن التوافق يعتمد على سلامة الترابط والتكامل بين الجهازين العضلي والعصبي لتحقيق الأداء الأمثل للحركات وخاصة المركبة منها حيث يتطلب ذلك الأداء إلى إدماج أكثر من حركة في إطار واحد، وما يستلزمه ذلك من إرسال الإشارات العصبية في وقت واحد، وأكثر من جزء من أجزاء الجسم حتى تتم الحركة بدقة، وبالتوقيت المناسب، وفي الاتجاه المطلوب.

يذكر عبد الفتاح (1997) أن التوافق الحركي لا يعد مكوناً منفرداً بذاته ، كونه يرتبط بكثير من الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة، والرشاقة، والتوازن، والدقة، فيظهر ارتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الأداء الحركي من الناحية الزمنية ، كما تظهر صفة الرشاقة، والتوازن، والدقة، في متطلبات الحركة من الناحية الشكلية والمكانية، أي تحريك الجسم وأجزائه بالدقة المطلوبة خلال الفراغ المحيط وبناء على ذلك فالتوافق الحركي في أبسط معانيه يعني: الأداء الحركي السليم بالسرعة، والدقة، والرشاقة المطلوبة، مع الاقتصاد في الجهد وقلة الأخطاء التي تصاحبه خلال الأداء .

2-أهمية الدراسة:

ترجع أهمية الدراسة في كونها الدراسة الأولى من نوعها في فلسطين (حد علم الباحث) التي تهدف الى استخدام القدرات التوافقية للفئة السنية من(7-9) سنوات.

-أن البرنامج التدريبي قد يكون له دور هام في تطوير مستوى القدرات البدنية لدى اللاعبين.

3-مشكلة الدراسة :

لا بد أن يمتلك الرياضي قدرة معينة من التوافق أو ما يسمى بالقدرات التوافقية، حيث أن ثمة ارتباط وثيق بين القدرات التوافقية والمهارات الحركية التي تستند إلى جوانب تقنية لتنمية المهارات الرياضية وصقلها، ومن ناحية أخرى فان هناك ارتباط وثيق ما بين الجانب المهاري والبدني على حد سواء . (ريس وريتر، 1995) .

ومن خلال خبرات الباحثان ومشاهداتهما المنتظمة كونهما يعملان في مؤسسة خطوات ومدربان لمنتخبات الفئات السنية في فلسطين، لاحظا أن ثمة ضعف في مستوى أداء المهارات التقنية نتيجة ضعف تدريب اللاعبين على القدرات التوافقية، وقد يرتبط ذلك بضعف معرفة المدربين بهذه القدرات التوافقية، أو ربما التركيز على نوع أو نوعين من هذه القدرات، لذلك انتقى الباحث هذه الدراسة للتعرف على أهم القدرات التوافقية المناسبة والأكثر أهمية لمستوى الإنجاز لدى ناشئ كرة القدم ، تمهيدا لاستخدام القدرات التوافقية بهدف تحسين مستوى أداء أفراد الدراسة، وبالتالي تحري اثر استخدامها على مستوى الأداء البدني والمهاري لدى ناشئ كرة القدم.

4-أهداف الدراسة :

ستسعى الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- التعرف إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح للقدرات التوافقية على بعض المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

- التعرف إلى أثر البرنامج التقليدي على بعض المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة الضابطة.

- التعرف الى الفروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية على القياس البعدي.

5-تساؤلات الدراسة :

1- ما أثر البرنامج التدريبي المقترح للقدرات التوافقية على السرعة، الرشاقة ، والمرونة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

2- ما أثر البرنامج التقليدي على السرعة، الرشاقة ، والمرونة لدى أفراد المجموعة الضابطة.

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة، الرشاقة ، والمرونة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي؟

6-مصطلحات الدراسة :

-**القدرات التوافقية :** مجموعة من المكونات المكتسبة التي يمكن تنميتها بالتدريب وتكون من القدرة على تقدير الوضع ، الربط الحركي ، بذل الجهد المناسب ، الايقاع الحركي ، الاستجابة السريعة ، التوازن ، والقدرة على التكيف مع الازواضع المختلفة . * (تعريف اجرائي)

-**المتغيرات البدنية :** مجموعة العناصر البدنية التي تم تناولها في الدراسة وهي (السرعة ، المرونة ، والرشاقة) . * (تعريف اجرائي)

7-الإطار النظري :

-القدرات التوافقية:

أن التوافق العضلي العصبي إحدى القدرات البدنية الحركية التي تقوم أساساً على التناسق بين عمل الجهازين العضلي والعصبي التي لها أهميتها في حياة الفرد العامة والمهنية وعند ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وخاصة التي يتطلب الأداء الحركي فيها إلى استخدام أكثر من مجموعة عضلية في وقت واحد.(عبد الخالق ، 1994).

ويشير سبيردوسو Spirduso (1995) إلى أن التوافق العضلي العصبي يعني تنظيم عمل المجموعات العضلية الكبيرة والصغيرة بالجسم بالقوة اللازمة والتسلسل الحركي الفعال.

ويرى الباحثان أن القدرات التوافقية عبارة عن شروط نفسية وحركية تمكن الرياضي من التحكم في الأداء الحركي، كما أن الباحثين الذين تناولوا موضوع التوافق بالدراسة أجمعوا على أن هذا المكوّن مركّب من العديد من القدرات التي تتوقف عليها مهارة الفرد في الأداء الرياضي الحركي في العديد من الأنشطة الرياضية .

-أنواع القدرات التوافقية:

نميز في أنواع الرياضة المختلفة سبع قدرات توافقية تشكل في مجملها شروطا لكل أنواع الرياضة، مع اختلاف دور كل قدرة وأهميتها في كل نوع من أنواع الرياضة وهذه القدرات كما تم التوصل إليها من مراجعة الأدب التربوي هي:

القدرة على تقدير الوضع (قدرة التوجه بالنسبة للزمان والمكان) : وهي القدرة على التحكم بحركة الجسم في المكان والزمان وإدراك وضع الجسم وتغييراته بالنسبة إلى الملعب، أو الحركة، أو أبعاد الملعب، وخطوطه ، وكذلك الفراغ الذي سيستغله اللاعب في الحركة .

القدرة على الربط الحركي والتنسيق، ويكون الربط:

- إما بين حركات جزئية تشكل في مجموعها حركة تحتاج إلى توافق لكثرة عناصرها.

- أو بين حركات جزئية تشكل في مجموعها تصرفاً حركياً يشترك فيه الجسم .

- أو بين عمليات متتالية تشكّل مجلّاً حركية.

القدرة على بذل الجهد المناسب (قدرة التمييز الدقيق) وهي: القدرة على الوصول إلى دقة عالية واقتصادية في ضبط حركات أجزاء الجسم ضمن مراحل الحركة الكاملة وهي تتركز على الدقة الواعية في تمييز الفروق المبذولة في كافة مراحل الحركة مكانياً وزمانياً، وبين ما ينفذه اللاعب فعلاً، وبين تصوره عن الحركة، وهذه القدرة شرط هامّ لإتقان الحركات لذلك فهي أقلّ ظهوراً في مرحلة التعلم وأكثر بروزاً في مرحلة إتقان المهارة إلى الحدّ الدقيق والتفصيلي .

قدرة الحفاظ على التوازن : قدرة الرياضي على حفظ الجسم في وضع معين واستعادة هذا الوضع في حالة الانحراف عنه

القدرة الإيقاعية (التوقيت والإيقاع): وهي القدرة على إدراك معالم التغيير في ديناميكية الحركة، والقدرة على إجراء مثل هذا التغيير خلال تنفيذ التصرفات الحركية، وهي تتعلق بالقدرة على الإحساس بالإيقاع المعطى من الخارج كالمرافقة الموسيقية، أو المساندة السمعية البسيطة، أو البصرية البسيطة ، وعلى مسابقتها أثناء تنفيذ الحركات وكذلك القدرة على تحقيق إيقاع ذاتي في مخيلة اللاعب .

القدرة على الاستجابة السريعة: وهي القدرة على البدء بحركة سليمة، أو تصرف بسرعة عالية، وفي اقصر زمن ممكن ردّاً على إشارة أو منبه قد يكون سمعياً، أو بصرياً، أو أي منبه آخر، وغالباً ما تكون الاستجابة بالسرعة القصوى.

القدرة على التكيف : وهي القدرة على تغيير تسلسل حركات التصرف الحركي أو تعديله في أثناء تنفيذه لتلائم تغيرات المواقف، أو الظروف التي إما أن يتم الإحساس بها مباشرة أو توقعها قبل لحظات، أو القدرة على متابعة تنفيذ تسلسل حركات التصرف الحركي، ولكن بطريقة أخرى. (ريتز، 2004) (حنا وفاضل ، 1988)

-أهمية القدرات التوافقية :

تختلف أهمية القدرات التوافقية جمعاء من رياضة لأخرى، ولها أهمية كبرى في أنواع الرياضة الفنية وألعاب الكرة والمنازلات الفردية، كما تختلف أهمية كل قدرة من القدرات التوافقية من رياضة لأخرى

و يشير يوهانس (1988) إلى أن التوافق لا يظهر كقدرة منفردة، ولكنه يرتبط ببعض القدرات التوافقية التي يتكون منها والتي تخدم بدورها تركيب الحركة الكلية من الحركة الجزئية بصورة متناسقة حيث ينعكس ارتفاع مستواها على نوعية الأداء الحركي .

كما يرى عبد الفتاح و نصر الدين (1993) أن التوافق من الصفات البدنية المهمة اللازمة لإتقان المهارات الحركية المختلفة ويتشكل التوافق من عدة خصائص فسيولوجية وبدنية كالتوازن، وسرعة رد الفعل، والإحساس الحر، القدرة على توجيه الجسم.

ويرى عبد الخالق (2003) أن القدرات التوافقية تخدم تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة، فإذا ما تم تنسيق عمل هذه القدرات التوافقية أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب للأداء الحركي لإنجاز المهارات الحركية.

ويشير ريتز (2004) إلى أن القدرات التوافقية تمكن اللاعب بشكل عام من التصرف السريع والمناسب للحالة ، كما أكد على أن هذه القدرات التوافقية تحدد وبشكل خاص ما يلي :

-الزمن اللازم للرياضي لتعلم المهارات التكنيكية المختلفة .

-جودة تأدية الحركات والاقتصاد في الجهد المبذول خلال التنفيذ.

-مدى الاستفادة من القدرات البدنية المكتسبة لتحقيق الانجاز الرياضي المنشود.

-القدرة على استخدام المهارات التكنيكية المناسبة للحالات والظروف المتغيرة بسرعة أثناء المنافسة.

-سرعة إعادة التعلم للمهارات التكنيكية بالنسبة للرياضي ذي الخبرة عدة سنوات.

مستوى الإنجاز الرياضي الممكن التوصل إليه إذا توفرت بقية الشروط اللازمة للإنجازات العالية.

-الدراسات السابقة :

أولا : الدراسات العربية

- دراسة الخضور (2011) بعنوان " تأثير تنمية القدرات التوافقية الخاصة على تحسين الأداءات المهارية لحراس المرمى للناشئين في كرة القدم بدولة فلسطين " وإستخدم الباحث المنهج التجريبي بإتباع التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواسطة القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة من مجموعتي البحث وكانت أهم النتائج هي وجود فروق دالة احصائيا بين كلا من القياس القبلي والقياس البعدي في تحسن مستوى بعض القدرات التوافقية لحراس المرمى الناشئين لصالح القياس البعدي ووجود فروق دالة احصائيا بين كلا من القياس القبلي والقياس البعدي في تحسن مستوى بعض القدرات المهارية لحراس المرمى الناشئين لصالح القياس البعدي وأهم القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الخاصة بحراس المرمى الناشئين عينة البحث وهي (القدرة على تقدير الوضع - القدرة على بذل الجهد المناسب - القدرة على الربط الحركي - القدرة على حفظ التوازن - القدرة علي التكيف) .

- دراسة أبو بشارة (2010) بعنوان " أثر برنامج تدريبي قائم على القدرات التوافقية في تحسين أداء المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم" بهدف التعرف إلى اثر برنامج تدريبي مقترح قائم على القدرات التوافقية لتحسين مستوى المهارات الأساسية لدى ناشئ كرة القدم . وتكونت عينة الدراسة من (40) لاعبا مبتدئا في مؤسسة خطوات محافظة طوباس لعام 2009م، ولل فئة العمرية من (9-12) سنة ، وقد اختيرت العينة بالطريقة العمدية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وقد استغرق تطبيق البرنامج (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات أسبوعية . وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن القدرة على الربط الحركي ، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة، وتقدير الوضع من أهم القدرات التي يحتاجها اللاعب الناشئ في كرة القدم ، كما أظهرت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح ذو فعالية في تحسين مستوى مكونات القدرات التوافقية المختلفة، والمهارات الأساسية قيد الدراسة، ويوصي الباحث باستخدام البرنامج المقترح من جميع الأندية والمدارس الكروية والمؤسسات الرياضية التي تهتم بالفئة العمرية قيد الدراسة لدوره الفعال في تطوير القدرات التوافقية وبالتالي تطوير المهارات الأساسية والأداء عموماً على أهم القدرات التوافقية الخاصة.

- قام الجمال (2008) باختيار دراسته التي حملت عنوان " تأثير القدرات التوافقية الخاصة على مستوى الأداء المهاري لناشئ هوكي الميدان "، تهدف إلى التعرف على القدرات التوافقية الخاصة لرياضة الهوكي، واستنتاج معادلات تنبؤ لمستوى الأداء المهاري بدلالة القدرات التوافقية الخاصة قيد البحث، وتوصل إلى أهم القدرات التوافقية الخاصة للمرحلة العمرية (9-12) سنة ، وتمثلت في القدرة على تقدير الوضع، والقدرة على الربط الحركي، والقدرة على بذل الجهد المناسب، والقدرة الإيقاعية، والقدرة على الاستجابة السريعة، والقدرة على التكيف على الأوضاع المتغيرة، كما توصل إلى أن هناك تأثيراً إيجابياً للقدرات التوافقية الخاصة على بعض المهارات الأساسية. وتوصل أيضاً إلى مستويات معيارية للتنبؤ بمستوى الأداء الحالي والمستقبلي للمرحلة السنوية (9-12) سنة .

- أجرى مسعد (2007) دراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فاعلية الأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم" واستهدفت الدراسة تصميم برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي للناشئين في كرة القدم، والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي على فاعلية الأداءات المهارية المركبة لدى الناشئين في كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (24) ناشئاً تحت (17) سنة بمنطقة الدقهلية لكرة القدم، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية، والأخرى ضابطة وقوام كل منها (12) ناشئاً، وأسفرت نتائج الدراسة عن: أن البرنامج التدريبي أثر تأثيراً إيجابياً على مكونات التوافق العضلي العصبي قيد البحث (الرشاقة، والدقة، وسرعة الأداء، والإحساس بالمسافة، والإحساس بالزمن)، وتم التوصل إلى مجموعة من الاختبارات التي تقيس مكونات التوافق العضلي العصبي، والاختبارات التي تقيس الأداء المهاري المركب.

- دراسة لطفي (1996) بعنوان "بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء التصويبة السلمية للمبتدئات في كرة السلة" واستهدفت الدراسة التعرف على ترتيب إسهام القدرات التوافقية في مستوى أداء التصويبة السلمية للطالبات عينة البحث وإيجاد المعادلات التنبؤية لمستوى التصويبة السلمية بدلالة القدرات التوافقية لهن، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي باستخدام الدراسات المسحية لوصف الوضع الراهن وتحليله وتفسيره، وأجريت الدراسة على عينة قوامها مائة طالبة اختيرت عشوائياً من طالبات الصف الأول بكلية التربية الرياضية للبنات بطنطا، وأسفرت نتائج الدراسة على أن المتغيرات المساهمة في مستوى أداء التصويبة السلمية ترتب حسب نسبة مساهمتها في القدرة على الاتزان الديناميكي.

ثانياً: الدراسات الأجنبية :

- دراسة شو وآخرون (2007) chow et al بعنوان " تأثير الاختلاف في القدرات التوافقية اللازمة للأداء على مقدار تحسن مستوى الأداء " وهدفت التعرف الى مدى تأثير

الاختلاف في امتلاك القدرات التوافقية على مستوى أداء مهارة ضرب الكرة للاعبي المنتخب السنغافوري الأول ، حيث أجريت الدراسة على عينة 15 لاعبا تم اختيارهم بطريقة عمدية : خمسة لاعبين صنفوا على أنهم مستوى متقدم وجميعهم شاركوا لمدة (10) سنوات وأكثر مع المنتخب السنغافوري ، وخمسة لاعبين مستوى متوسط ممن شاركوا لمدة لا تزيد عن (5) سنوات ، وخمسة لاعبين مستوى مبتدئ ممن لم يشاركوا في مباريات رسمية، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك فروقا واضحة ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المتقدمة والمتوسطة مع المجموعة المبتدئة لصالح المجموعة المتقدمة والمتوسطة ، حيث أظهر اللاعبون في كلا المجموعتين درجة عالية من الدقة في المستويات الأربعة المحددة لضرب الكرة من على عارضة استخدمت في الاختبار ، كما أظهرت النتائج درجة عالية من التوافق بين المفاصل القريبة والبعيدة لكل من المجموعتين المتقدمة والمتوسطة.

- وفي دراسة أخرى لويكوزكي (2005) Witkowski بعنوان " خصائص التوافق كميّار للتنبؤ بمستوى إنجاز لاعبي كرة القدم" وقد أجريت الدراسة بهدف التعرف الى خصائص التوافق لاستخدامه كميّار للتنبؤ بإنجاز لاعبي كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، واستمرت الدراسة لمدة ثلاث سنوات، وذلك بهدف التوصل إلى مجموعة من الاختبارات الحركية لمجموعة الخصائص التوافقية المحددة التي يمكن استخدامها في عمليات انتقاء الناشئين أو اللاعبين ذوي المستويات العليا، وتحديد (البارامترات) لهذه الخصائص المختلفة استناداً إلى المعايير المقبولة، وتحديد مدى قدرة الاختبارات على التنبؤ بمستوى خصائص التوافق السبعة لدى الناشئين من (12-14) سنة ، و (16-19) سنة، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن بطارية الاختبارات يمكن استخدامها في عمليات الانتقاء للناشئين أو اللاعبين ذوي المستويات العليا.

- قام زاك وديودا (2003) Zak and Duda بإجراء دراسة بعنوان "مستوى القدرات التوافقية وكفاءة اللعب لناشئ كرة القدم" وتهدف الدراسة إلى تحديد تأثير المهارات التوافقية على

السلوك الحركي للاعبين أثناء الأنشطة المهارية (التكنيكية) والخططية (التكتيكية)، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (20) ناشئاً في سن (17) سنة، وقد تم اختيار عناصر التوافق التالية (رد الفعل السريع، والاتزان، والسرعة الحركية، والأنشطة التوافقية البصرية)، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن مستوى أداء لاعبي كرة القدم (من الناحية المهارية والخططية) يعتمد على مستوى تطوير المهارات التوافقية.

- وفي دراسة لوكس باكر (Luxbacher 2003) التي جاءت بعنوان "ضرب الكرة بالرأس والتصويب" استخدم الباحث المنهج الوصفي، حيث يوضح الباحث كيف أن لاعبي كرة القدم يستخدمون الرأس في أسلوب إحراز أو تسجيل الأهداف وعمل قوائم متعددة من أساليب التصويب، ويصف البحث تنظيم ألعاب الرأس والتصويب مثل عدد الدقائق التي تم لعبها، وعدد اللاعبين، والهدف والإعداد والأسلوب، وخطوات الممارسة والتسجيل وكل لعبة تم تصميمها لكي تعمل على تنمية أسلوب ضرب الكرة بالرأس، وتقوية الساق وتنمية التحمل ومهارات التصويب وكذلك لتطوير (أو تنمية) تدريب حارس المرمى.

- ستار وستا وهرتز (Starosta and Hirtz 2002) قاما بدراسة هدفت إلى التعرف على المرحلة السنوية المناسبة لتطوير القدرات التوافقية وعلاقتها بالتعلم الحركي، وأظهرت الدراسة أنه من الصعب تحديد السن المناسب لتطوير القدرات التوافقية، وأن هناك فروقاً فردية تعود لمستوى النمو لكل فرد، كما أظهرت الدراسة إلى أن المرحلة العمرية (7-12) سنة تعتبر مرحلة مناسبة جداً لتطوير القدرات التوافقية وتمثل المرحلة الذهبية للتعلم الحركي ولكن يمكن تطوير القدرات التوافقية بعد هذه المرحلة.

- دراسة وتكو زكي وآخرون (Witkowski, et al 2001) بعنوان "القيمة التنبؤية للقدرات التوافقية الحركية كمؤشر لتقييم تطوير مستوى لاعبي كرة القدم من 16-19 سنة (سنتان من الدراسات التتبعية)" وتهدف الدراسة إلى تقييم القيمة التنبؤية لـ (23) مؤشراً

يرتبطون بسبع قدرات توافقية لدى الناشئين ولاعبي المستويات العليا، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (26) لاعباً من سن (16 - 19) سنة المسجلين بمدرسة البطولات الرياضية بمدينة "زابرز" ببولندا وقد تم إجراء ثلاثة قياسات، قاس بعد كل سنة (1998، 1999، 2000) وقد تم تقييم معاملات التنبؤ للمؤشرات الخاصة وجميع اختبارات البطارية عن طريق معامل ارتباط سبيرمان، ومن أهم النتائج أن أعلى قيمة تنبؤية قد ظهرت بوضوح في القدرة على التكيف الحركي، والقدرة على الدمج الحركي، والقدرة الإيقاعية، والالتزان الثابت والديناميكي، بينما ظهر انخفاض في القيمة التنبؤية في سرعة رد الفعل، أما أقل قيمة كانت في القدرة على التوجيه المكاني.

- قام ستار وستا و هرتز (Starosta & Hirtz 1989) بعمل دراسة بعنوان "الفترات الحساسة والحرجة في تطوير القدرات التوافقية عند الأطفال والشباب" بهدف تحديد مدى التغيرات في مكونات التوافق التي تم اختيارها لدى عدة عينات مختلفة الأعمار، وكذلك إمكانية اكتشاف فترات التطور والانخفاض الملحوظ في مكونات التوافق، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي وقد أجريت الدراسة في بولندا حيث تم الحصول على مادة الدراسة من عدة دراسات مستعرضة على عينة قوامها (433) ناشئ، ودراسات طولية على عينة قوامها (23) ناشئاً، وقد تم استخدام اختبار (ستاروستا Starosta) لتقييم مختلف عناصر التوافق الحركي الشائعة الاستخدام بطريقة مركبة، وقد تم جمع البيانات الخاصة بالقدرات التوافقية عن طريق المقارنة بين نتائج خمس اختبارات، وقد أظهرت النتائج أن الفترة من (7 إلى 11 سنة) تعتبر فترة حساسة في تطوير التوافق الحركي، أما الفترة ما بين (11 - 13.6) سنة تعتبر فترة ركود في تطوير التوافق الحركي.

8- الطريقة والإجراءات

8-1- منهج الدراسة:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بإحدى صوره ملائمته لأهداف الدراسة بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة مع قياس قبلي وبعدي وذلك لملاءمته لطبيعة مشكلة الدراسة.

8-2- مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع اللاعبين الناشئين الذين تتراوح أعمارهم ما بين (7 - 9) سنة والمشاركين في برنامج مؤسسة خطوات لسنة 2014 والبالغ عددهم حوالي (75) لاعب. 8-3- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (24) ناشئاً من ناشئي كرة القدم من مؤسسة خطوات في محافظة طولكرم ، تراوحت اعمارهم من (7 - 9) سنوات للموسم الرياضي (2014)، تم توزيعهم عشوائياً الى مجموعتين متساويتين الاولى تجريبية والاخرى ضابطة وذلك بواقع (12) ناشئاً في كل مجموعة، و تم اختيار العينة بالطريقة العمدية ، تم توزيعهم عشوائياً حسب الرقم الفردي للمجموعة التجريبية والزوجي للمجموعة الضابطة وفق الشروط التالية .

1. عدم تعرض العينة لأي مؤثرات اخرى .

2. الاطلاع على سجلات اللاعبين للتأكد من الحالة الصحية لهم ، وقبل البدء في تطبيق البرنامج تم اجراء التكافؤ بين افراد المجموعتين في القياس القبلي للمتغيرات قيد الدراسة وذلك باستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t-test) ونتائج الجدول رقم (1) تبين ذلك.

جدول (1): نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين للتكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = 12		المجموعة الضابطة ن = 12		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف		
المتغيرات الجسمية							
الطول	سم	131.1	1.74	130.0	1.31	1.71	0.10
الوزن	كغم	35.25	1.35	35.08	1.44	0.29	0.77
العمر	سنة	7.83	0.83	7.66	0.77	0.50	0.61
القدرات البدنية							
الرشاقة	ثانية	27.57	1.25	28.1 8	1.18	1.21	0.23
المرونة	سم	6.00	2.81	5.55	4.01	0.31	0.75
السرعة الانتقالية	ثانية	6.42	0.21	6.51	0.24	0.93	0.36

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، قيمة (ت) الجدولية (2.47) بدرجات حرية (12).

يتضح من الجدول رقم (1) أن قيم اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين على جميع المتغيرات كانت اصغر من قيمت (ت) الجدولية (2.47)، أي انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في هذه المتغيرات بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة، ومثل هذه النتيجة تعني تكافؤ افراد المجموعتين قبل البدء في تنفيذ البرنامج التجريبي.

8-4- المعاملات العلمية لأدوات الدراسة:

لاستخراج صدق وثبات الاختبارات ثم تطبيق الاختبارات على عينة قوامها (10) ناشئين من غير افراد عينة الدراسة، وتم استخدام تطبيق واعادة تطبيق الاختبار (Test – Retest)

ومن ثم استخدام معامل الصدق الذاتي من خلال حساب الجذر التربيعي للثبات ونتائج الجدول (2) تبين ذلك .

جدول (2): الثبات بطريقة الاعداء ، والصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة (ن = 10)

الصدق الذاتي	الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبار
		انحراف	متوسط	انحراف	متوسط		
0.99	0.99 *	0.34	6.69	0.34	6.69	ثانية	السرعة الانتقالية
0.96	0.94 *	0.96	6.61	0.86	6.66	ثانية	الرشاقة
0.98	0.97 *	2.05	5.19	2.07	5.21	سم	المرونة

يتضح من الجدول رقم (2) أن معاملات الثبات للاختبارات قيد الدراسة تراوحت (0.96-0.99) وجميعها دالة احصائية وتعبر عن معاملات ثبات حيث تفي باغراض الدراسة ، وفيما يتعلق بالصدق الذاتي تراوحت قيمة معامل الارتباط من (0.96-0.99) وهي عالية وتعبر عن درجة صدق جيد لاغراض البحث .

8-5-متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

-**المتغير المستقل** : المتغير المستقل في الدراسة الحالية هو البرنامج التدريبي المقترح.

-**المتغيرات التابعة**: تمثل في أداء أفراد العينة على الاختبارات البدنية قيد الدراسة.

8-6-المعالجات الإحصائية: من أجل معالجة البيانات استخدم الباحث برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك من خلال استخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

-المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للأزواج (Paired-t-test) لتحديد الفروق بين القياس القبلي والبعدي والنسبة المئوية للتغير عند كل من المجموعتين التجريبية والضابطة.

اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t-test) لتحديد الفروق في القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

9-نتائج الدراسة ومناقشتها :

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نص:

ما أثر البرنامج التدريبي المقترح للقدرات التوافقية على بعض المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

للإجابة عن التساؤل الأول استخدم الباحث اختبار (ت) للأزواج (Paired-t-test)، لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية ونتائج الجدول رقم (3) تبين ذلك.

جدول (3) نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية (ن=12).

المستغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق في المتوسط	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	النسبة المئوية للتغير %
		الانحراف المتوسط	الانحراف	التوسط	الانحراف				
القدرات البدنية									
السرعة الانتقالية	ثانية	6.42	0.21	5.84	0.10	0.58	13.29	*0.0001	9.10
الرشاقة	ثانية	6.70	0.41	5.67	0.28	1.03	17.09	*0.0001	15.28
المرونة	سم	6.00	2.81	12.25	2.92	-0.25	16.77	*0.0001	104.16

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، قيمة (ت) الجدولية (2.20) بدرجات حرية (11).

يتضح من الجدول رقم (3) أن البرنامج التدريبي المقترح أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية، ولصالح القياس البعدي وكانت النسبة المئوية للتغير على النحو الآتي: السرعة الانتقالية (9.10%)، والرشاقة (15.28%)، والمرونة (104.16%). ويعزو الباحثان هذه الزيادة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح والذي اشتمل على تمارين نوعية ومكتسبة من التمرينات التوافقية قد ساعد على رفع كفاءة الجهاز العصبي وطور من الترابط بين الأعصاب الحسية والحركية وبالتالي فإن محتوى البرنامج المقترح والذي يمثل المتغيرات أدى إلى تحسن مستمر في القدرات البدنية قيد الدراسة وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من أبو بشار (2010)، و الحضور (2011)، و مسعد (2007)، و زاك و ديودا (2003)، و زويركو وآخرون (2003) (zwierko,et al 2003)، والتي أظهرت نتائجها وجود أثر إيجابي دال للبرنامج التدريبي المقترح على المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

كما اظهرت نتائج اختبار عنصر الرشاقة فقد اظهر نتائج الجدول (3) أن النسبة المئوية للتحسن (9.32%)، ووصل الفرق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي (14.40%) ولصالح القياس البعدي عند افراد المجموعة التجريبية وهذا يتفق مع ما اشار اليه رزق الله (1995) أن الرشاقة تعد من اهم الصفات البدنية التي تعمل على سرعة تعلم المهارات الحركية واتقانها ، حيث اشار الخضور (2011) نقلا عن وديع (1999) إلى ان الرشاقة تعد من القدرات الخاصة للياقة الحركية المرتبطة بالتوافق الحركي والسرعة ودقة الاستجابة الحركية الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي ، والسرعة الزمنية في اداء الواجب الحركي تعد مقياسا للرشاقة لان اللاعب عليه ان يسيطر على السرعة والنجاح خلال فترة زمنية قصيرة وكلما زادت الرشاقة للاعب كانت حركته اكثر دقة وسرعة وفاعلية في استعادة توازنه لقيامه بالواجب الحركي التالي فورا . ويرى الباحثان أن السبب في ذلك يرجع إلى أن الناشئ في سن (7-9) يكون غير مكتمل النمو ومازالت العضاريف غير متحولة إلى عظام ، أن أصل العظام في الجنين تكون من المادة الغضروفية الزجاجية أو من الأغشية ثم تتحول بعد ذلك إلى عظام مع التقدم في العمر، مما يجعل للبرنامج التدريبي المقترح أمكانية عالية للتأثير على متغير المرونة الذي يحتوي على مجموعة من التمرين المختارة بعناية لتطوير متغير المرونة للفئة العمرية المختارة حيث أن الناشئ مازالوا في مرحلة يمكن لتمرين المرونة إذا ما استخدمت التأثير بشكل كبير على متغير المرونة.

-ثانيا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه:

ما أثر البرنامج التقليدي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى أفراد المجموعة الضابطة.

للإجابة عن التساؤل الثاني استخدم الباحث اختبار (ت) للأزواج (Paired-t-test)، لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة ونتائج الجدول رقم (4) تبين ذلك.

جدول (4): نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة الضابطة (ن=12).

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق في المتوسط	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	النسبة المئوية للتغير %
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف				
القدرات البدنية									
السرعة الانتقالية	ثانية	6.51	0.24	6.25	0.23	0.26	8.31	*0.0001	4.03
الرشاقة	ثانية	6.65	0.27	6.40	0.32	0.25	7.30	*0.0001	3.75
المرونة	سم	5.55	4.01	7.62	3.98	-2.06	8.89	*0.0001	37.18

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، قيمة (ت) الجدولية (2.20) بدرجات حرية (11).

يتضح من الجدول رقم (4) ما يلي :

وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في القدرات البدنية (السرعة ، الرشاقة، المرونة) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي أي ان البرنامج المقترح أثر على هذه المتغيرات وفيما يتعلق بالنسبة المئوية لتغير المتغيرات قيد الدراسة كانت على النحو التالي :

السرعة الانتقالية (4.03%)، والرشاقة (3.75%)، والمرونة (37.18%) .

وبشكل عام جاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع نتائج دراسات كل من دراسة أبو بشارة (2010)، ودراسة الخضور (2011)، ودراسة مسعد (2007)، ودراسة زاك و ديودا (2003)، ودراسة زويكوا واخرون (2003)، ودراسة (zak and duda 2003).

والتي أظهرت نتائجها وجود اثر ايجابي دال للبرنامج التقليدي المتبع على المتغيرات التي تم دراستها، ويرى الباحثان أن السبب في هذا التطور يعود إلى طبيعة ومحتويات البرنامج التقليدي الذي خضعت له المجموعة الضابطة، المتبع من قبل مدربي مؤسسة خطوات، وكذلك الانتظام في التدريب الذي يكسب اللاعب قدرا معينا من عناصر اللياقة البدنية .

-ثالثا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي؟

للإجابة عن التساؤل الثالث استخدم الباحث اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t-test)، ونتائج الجدول رقم (5) تبين ذلك.

جدول (5): نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في القياس البعدي للمتغيرات قيد الدراسة بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (ن=24).

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعــة التجريبية		المجموعــة الضابطة		الفرق بين المتوسط	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
القدرات البدنية								
السرعة	ثانية	5.84	0.10	6.25	0.23	-0.41	5.49	*0.0001
الرشاقة	ثانية	5.67	0.28	6.40	0.32	0.73	5.89	*0.0001
المرونة	سم	12.25	2.92	7.62	3.98	4.62	3.24	*0.0001

*دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، قيمة (ت) الجدولية (2.07)

بدرجات حرية (22).

يتضح من الجدول رقم (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في جميع متغيرات الدراسة ما بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

ويرى الباحثان أن هذا التحسن في متغيرات الدراسة في القياس البعدي للمجموعة التجريبية وتفوقها على المجموعة الضابطة، يرجع إلى تنفيذ المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح المخطط والقائم على أسس علمية متبعاً مبادئ التدريب الرياضي العلمية الحديثة في تنمية القدرات البدنية. وهذا يتفق مع كل من لخصور(2011)، ودراسة ابو بشارة (2010)، ودراسة جمال (2008)، ودراسة مراج واخرون (2007) ، ودراسة جادك (2005) Jadach ، ودراسة شو (chow2005)، ودراسة لويتكوزكي (Witkowski 2005) ، ودراسة لوزيركو واخرون (2005)، ودراسة ، ، ودراسة لوكس باكر (Luxbacher 2003) ، ودراسة ستاروستا و هرتز (Starosta and Hirtz 2002)، ودراسة وتكوزكي واخرون (2001) اضافة الى زيادة دافعية الناشئ حيث لا توجد خبرة سابقة لديهم في مثل هذه البرامج ، اضافة إلى المستوى الذي بدأ منه افراد المجموعة حيث اشار شاكر (2007) نقلا عن ميكارول (Meacrolle 1986) إلى امكانية التحسن الذي يبدأ منه الشخص وتكون هذه الزيادة عند المبتدئين وغير الممارسين أعلى منها عند لاعبي المستويات العالية ومراعاة الباحثان لقدرات الطلبة .

ويرى الباحثان أن القدرة التوافقية تعني القدرة علي إدماج الكثير من الحركات في إطار واحد يتسم بالإنسيابية وحسن الأداء في نموذج حركي واحد وتزداد الحاجة إلى التوافق الحركي كلما كانت الحركات أكثر تعقيدا .

ويعزو الباحثان وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي إلي البرنامج التدريبي المقترح حيث إشتمل البرنامج التدريبي علي تدريبات خاصة بالقدرات التوافقية إحتوت بداخلها ربط

الصفات البدنية الخاصة بطبيعة الأداء من خلال ما تتطلبه تلك الأداءات من سرعة ودقة وما يصاحبها من تحركات وتغير مفاجئ في إتجاهات متعددة .

ومما سبق يتضح أن البرنامج التدريبي المقترح للقدرات التوافقية أثر تأثيرا إيجابيا علي مستوى بعض القدرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم .

10- الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة وفروضها، واستنادا إلى ما أظهرته نتائج الدراسة يمكن الوصول إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير القدرات البدنية (السرعة الانتقالية ، الرشاقة).
- 2- أن كلا من البرنامج التدريبي المقترح والبرنامج الاعتيادي المقنن أدى إلى تطوير القدرات البدنية قيد الدراسة ولكن تفوق البرنامج التدريبي المقترح بنسبة كبيرة على البرنامج التقليدي.
- 3- صلاحية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية القدرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم.

11- التوصيات

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بما يلي:-

- 1- تعميم نتائج الدراسة الحالية على مدربي كرة القدم للناشئين في فلسطين للاستفادة منها في إعداد البرامج التدريبية، وتوفير قيم مرجعية للقياسات قيد الدراسة لتقويم البرامج التدريبية والحالة التدريبية والتطور لدى الناشئين
- 2- استخدام البرنامج التدريبي المقترح في تنمية القدرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم.

- 3- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على مختلف الألعاب الجماعية والفردية الأخرى لدراسة فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية القدرات البدنية لدى الناشئين .
- 4- ضرورة بناء معايير فلسطينية للخصائص البدنية لناشئي كرة القدم ، للاستناد عليها في الانتقاء الرياضي للموهوبين وبناء وتقويم البرامج التدريبية.
- 5- البدء في تنمية القدرات التوافقية في سن مبكرة من عمر اللاعب .

-المراجع

المراجع العربية:

- 1- ابو بشار ، جمال. (2010). اثر برنامج مقترح تدريبي قائم على القدرات التوافقية في تحسن اداء المهارات الاساسية لناشئي كرة القدم. رسالة غير منشورة الجامعة الاردنية ، عمان ، الاردن.
- 2- البياتي ، ماهر ، ويوسف فارس .(2004). تأثير برنامج تدريب مقترح لتطوير القدرات البدنية وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم، مجلة التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- 3- الجمال ،طارق (2008)، تأثير القدرات التوافقية الخاصة على مستوى الأداء المهاري لناشئي هوكي الميدان.المؤتمر الدولي الأول للتربية البدنية والرياضة والصحة، الكويت.
- 4- حنا،بولس وفاضل ،علي(1988). مبادئ التدريب الرياضي، ط1. سوريا: المؤسسة العامة للمطبوعات والكتب المدرسية.

- 5- الخضور ، رائد. (2011). تاثير تنمية القدرات التوافقية الخاصة على تحسن الاداءات المهارية لحراس المرمى للناشئين في كرة القدم بدولة فلسطين. رسالة غير منشورة ،الاسكندرية ، مصر.
- 6- دوبلر ، هوغو . (2004) . نظريات وطرق التدريب الخاصة في رياضة كرة القدم . كلية العلوم الرياضية ،جامعة لايبزغ .
- 7- رايتز، ايفنبرج.(2004). مدخل إلى نظريات وطرق التدريب العامة ، ترجمة يورغن شلايف ، كلية التربية الرياضية ، جامعة لايبزغ ، ألمانيا.
- 8- ريه، يوهانس و زيتز، انجبرج. (1988). مدخل إلى نظريات وطرق التدريب العامة والتوافق الحركي والتكيف الرياضي . ترجمة عبد الله عاشر، المعهد العالي الألماني للتربية الرياضية، جامعة لايبزغ .
- 9- شاكز، جمال(2007). اثر برنامج تدريب مائي في استخدام ادوات خاصة على مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.رسالة دكتوراة غير منشورة ، الجامعة الاردنية .
- 10- شعلان، ابراهيم ، والعفيفي ، محمد.(2001). كرة القدم للناشئين ، دار الكتاب للنشر، مصر.
- 11- عبد الخالق ،عصام .(1994).التدريب الرياضي . نظريات وتطبيقات، ط8، دار المعارف، القاهرة .
- 12- عبد الخالق ،عصام.(2003).التدريب نظريات – تطبيقات.دار المعارف، القاهرة.
- 13- عبد الفتاح ،أبو العلا. (1997).التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية.ط1، دار الفكر العربي،القاهرة .

- 14- عبد الفتاح، أبو العلا و نصر الدين، أحمد. (1993). فسيولوجيا اللياقة البدنية. ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 15- علي، اسلام مسعد. (2007). تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فاعلية الاداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة المنصورة .
- 16- عزت ،خالد فريد. (2007م) . تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئي رياضة الجودو. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- 17- لطفي، راجحة محمد . (1996). بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء التصويبة السلمية للمبتدئات في كرة السلة. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، (عدد 27) سبتمبر، جامعة حلوان .

المراجع الاجنبية

- 18- Hirts,p and Starosta,w (2002), Sensitive and critical periods of motor co-ordination development and its relation to motor learning, **journal of human kinetics** ,volume 7 ,p19.
- 19- Hirtz, P and Starosta, W. (1989), Sensitive and critical periods in development of coordination abilities in children and youth, **Biology of sport**,.(276- 282)
- [http:// articles . Sirc ca/search . Cfm 2 id = 5-953236](http://articles.Sirc.ca/search.Cfm?id=5-953236)
- 20- Josepha .Luxbacher (2003), **Heading and Shooting games**, Human kinetics .
- 21- Spirduso, W.W. (1995) Physical Dimensions of Aging, Human Kinetics, Canada

-
- 22– Teresa Zwierko , Piotr Lasiakowski, Beata Florkiewicz(2005),
Motor co-ordination level of young playmakers in Basketball
- 23– Vladimir Liakh,Wladyslaw Zmuda,Zbigniew Witkowski
(2001),The prognostic value of coordination motor ability
(CMA)indices in the evaluation of development of soccer players
aged 16-19 .A2-year observation.
- <http://www.awf.wroc.pl/hummov/english/03sup2/papers/art10htm>**
- 24– Zak and Henryk Duda(2003), Level of coordinating ability
but Efficiency of game of young football players,
www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf
- 25– Zbigniew Witkowski(2005), Coordination properties as
criterion of forecasting of soccer players Sport Achievement,
[Www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesp](http://www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesp)

ملحق رقم (1)

استمارة استطلاع رأى الخبراء"

الدكتور الفاضل /

تحية طيبة وبعد ،،،،

يقوم الباحثان د. جمال ابو بشارة / مهند محمود محمد إبراهيم بإجراء دراسة علمية
وعنوانها :

" اثر استخدام القدرات التوافقية على بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في
فلسطين "

ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص وتتمتعون بخبرات وقدرات علمية مميزة يرجو الباحثان أن
تتفضلوا بالاطلاع وإبداء الرأي نحو أهم الاختبارات البدنية والمهارية المناسبة لموضوع الدراسة .
ولسيادتكم جزيل الشكر،،

والله ولي التوفيق

الباحثان

،،

اختبارات القدرات البدنية			
التسلسل	القدرات البدنية	الاختبارات	العلامة من (10)
1	السرعة الانتقالية	1 اختبار العدو 30 متر (ثانية)	
		2 اختبار العدو 40 متر (ثانية)	
		3 اختبار العدو 50 متر (ثانية)	
2	المرونة	1 وقوف ثني الجذع للأمام من الوقوف	
		2 مرونة دوران الجذع للجانبين	
3	الرشاقة	1 اختبار الجري المكوكي	
		2 اختبار الجري المتعرج (البارو)	

ملحق رقم (2)

الاختبارات البدنية :

1- العدو 30 مترا من الثبات

* الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية

2- ثني الجذع للأمام من الجلوس

3- إختبار الجري الارتدادي

