

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير استخدام تمارين القدرات التوافقية التفاعلية على تعلم بعض المهارات المركبة لبراعم كرة القدم

د. ياسر محفوظ الجوهري

د. محمد محمود مصلحي

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تمارين القدرات التوافقية التفاعلية على تعلم بعض المهارات المركبة لبراعم كرة القدم ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وباستخدام القياس (القبلي - البعدي) ، علي عينة من براعم كرة القدم تحت (١١) سنة بأكاديمية جراندي لكرة القدم - بنها - قليوبية، والبالغ عددهم (١٦) برعم كعينة تجريبية ، وقام الباحثان بعمل المسح المرجعي للإختبارات البدنية للإختبارات المهارية ، للإختبارات المهارية المركبة للتوصل للإختبارات المناسبة لهم كوسائل لجمع البيانات ، وكانت أهم النتائج وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في تعلم بعض المهارات المركبة ولصالح متوسطات القياسات البعديّة.



The effect of using interactive coordination abilities exercises on learning some of the combined skills for soccer buds

Dr. Yasser Mahfouz Al-Gohari

Dr. Mohamed Mahmoud Meselhy

The research aims to identify the effect of using interactive coordination abilities exercises on learning some of the combined skills for soccer buds, and the researchers used the experimental approach to its suitability of the nature of the research using the experimental design of one group and using the (pre - post) measurement, on a sample of soccer buds under (١١) One year at the Grand Football Academy - Benha - Qalioubiya, which numbered (١٦) bud as a experimental sample, and the researchers made a reference survey of physical tests for skill tests, for combined skill tests to reach the appropriate tests for them as a means of data collection, and the most important results were the presence of statistically significant differences between the averages of measurements The pre and post of the experimental group in learning some combined skills and in favor of the averages of the post measurements.

تأثير استخدام تمارين القدرات التوافقية التفاعلية على تعلم بعض

المهارات المركبة لبراعم كرة القدم

١. د. ياسر محفوظ الجوهري

٢. د. محمد محمود مصلى

مشكلة البحث:

تحتل كرة القدم مكانا بارزا بين الأنشطة الرياضية المختلفة ويحرص الجميع على مشاهدة مبارياتها لما تضيفه تلك الرياضة من بهجة وإثارة ولقد ازداد الاهتمام بلعبة كرة القدم فى دول العالم المتقدمة والنامية نظراً لما تحتله هذه اللعبة من مكانة لدى الجميع ، ولقد تطورت اللعبة بشكل كبير عما كانت عليه سابقاً ، وأصبحت المستويات البدنية والمهارية والخطية للبراعم متقاربة وأدى ذلك إلى صعوبة أداء بعض المهارات والواجبات أثناء المباراة ، مما دفع المدربين والباحثين والدارسين والمتخصصين والمهتمين بشئون اللعبة إلى الإهتمام بالبحوث والدراسات النظرية والتجريبية التى تساعد على تطوير مستوى اللعبة ، وكذلك البحث عن أساليب متنوعة ومتغيرة فى التدريب تساعد على تحسين مستوى الأداء والإرتقاء به ، وكرة القدم تحتوى على العديد من المهارات الأساسية المختلفة سواء كانت بكرة أو بدون كرة والتي يتم تأديتها تحت ضغوط وظروف متغيرة بصورة منفردة أو مركبة ، مما يستلزم توافق وتناسق فى العمل بين الجهازين العصبى والعضلى أثناء الأداء المهارى لإتخاذ القرار المناسب فى التوقيت والمكان والإتجاه المناسب.

يري كلاً من وودكارت **Woodcarte (٢٠٠٦م)**، جيكوزيكو **Guziejk (٢٠٠٧م)**

ياسر الجوهري (٢٠٠٨م) أن القدرات التوافقية تعد واحدة من أهم العوامل اللازمة لتحسين وتطوير مستوى الاداء المهارى والبدني للبراعم حيث تنبثق من الاداء النوعي للنشاط الرياضي التخصصي ولذلك فان تنميتها وتطويرها يخدم الجانب الفني بشكل كبير كما ان القدرات التوافقية تعد اهم وسائل الضبط والتحكم في الاداءات الحركية المختلفة ومن ثم فان توافر هذه القدرات لدى البراعم يمكنهم من الوصول الي أفضل درجات توافق الاداء المطلوب. والقدرات التوافقية تساعد بشكل كبير في تطوير مستوي براعم كرة القدم لان القدرات التوافقية تساعد في تعلم المهارات سواء كان بالكرة (المهارات الاساسية) او بدون كرة كالتحركات وغيرها والبراعم الذين يتفقدون

١ أستاذ بقسم الرياضات الجماعية ورياضات المضرب - ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب سابقا - جامعة بنها

٢ أستاذ مساعد بقسم الرياضات الجماعية ورياضات المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

بعض من هذه القدرات ينخفض مستواهم عن زملائهم الذين يتمتعون بها فالقدرات التوافقية تساعد البراعم في انجاز الحركات وبأقل مجهود ، فنجد أن المبتدئين الذين يتميزون بالقدرات التوافقية يستطيعون تسجيل درجة أعلى من أقرانهم في القدرات البدنية العامة ، فالقدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بكلاً من القدرات البدنية والقدرات المهارية. (٢٠ : ٤) (١٦ : ٥٣) (١٥ : ١) ويشير كلاً من بولمان واخرون (٢٠٠٩م) (Polman , etal.) ، فيلمورجان وبالانيسامي (٢٠١٢م) (Velmurugan & Palanisamy) ، مهند محمود (٢٠١٥م) إن الوصول بمستوي البراعم إلي الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة ، يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة بدنياً ومهارياً وخطياً ونفسياً وذهنياً ، بالإضافة لمحتوي أكثر تطوراً من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات أعلى من امكانياتهم ، والتي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشء وبما يخلق جيلاً من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة ، وتدريبات SAQ أصبحت من التدريبات شائعة الاستخدام حديثاً في المجال الرياضي ومن التدريبات التي تسهم في تنمية وتحسين مستوي الأداء وكذلك القدرات البدنية والحركية للبراعم ، وتركز تدريبات SAQ بشكل كبير علي نموذج الجري السليم (فنيات الجري) بالإضافة إلي الأنماط الحركية السريعة التي تتطلب السرعة القصوى والرشاقة والسرعة الحركية (الأداء) كشرط أساسي لتحقيق الإنجاز الرياضي. (١٨ : ٤٩٤) (١٩ : ٢٣٢) (١٣ : ٤) ويرى ميلانوفيتش واخرون (٢٠١٨م) Milanović,etal أن هناك أسلوب جديد من الطريقتين السابقتين (القدرات التوافقية - SAQ) وهو القدرات التوافقية التفاعلية (CASAQ) بمعنى أداء تمرينات أو تدريبات القدرات التوافقية تؤدي في شكل جملة مع تدريبات السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية (الأداء)، حيث أن هذه التمرينات تجمع بين مميزات (القدرات التوافقية - SAQ) ويكون الأداء في جملة تمتاز بشدة ونسق عالي ومرتفع ويجمع بين القدرات التوافقية والأداء البدني السريع في ضوء قدرات الفئة المستهدفة سواء كانوا براعم أو ناشئين أو لاعبين. (١٧ : ٢٣)

من خلال العرض السابق ومن خلال خبرات الباحثان في مجال تدريب البراعم والناشئين ومن خلال مشاهدتهم للتدريبات والتقسيمات المختلفة للعديد من فرق البراعم والمتابعة والتقييم الدوري المتبع وخصائص المرحلة السنية للبراعم لاحظاً أن هناك تحسن بصورة بطيئة في بعض المهارات المركبة للبراعم بصورة تؤخر تصعيدهم لمجموعات أعلى بالرغم من قدراتهم البدنية والخصائص الأنثروبومترية المقبولة فسعى الباحثان للإعتماد علي أسلوب تدريبي يطور من

المهارات المركبة كمتطلب هام وحيوى بالإضافة إلى القيام بأداء المهارات المركبة بصورة مشابهه لما يحدث في التقسيمات والمباريات وتحاكي الواقع الفعلي وخاصة وأن المراحل السنية الأولى للبراعم تعتبر بمثابة القاعدة والأساس الذى يبنى عليه مستقبل البرعم (العمر الذهبى للتعلم) ولأن عامل الوقت (سرعة الأداء) عامل هام وحيوى في كرة القدم فيتطلب أداء المهارات المركبة السرعة بالإضافة للدقة لضمان نجاحها لذلك وجد الباحثان أن استخدام أسلوب القدرات التوافقية التفاعلية يعتبر أحد أهم الأساليب والوسائل المساعدة فى تعلم المهارات المركبة للبراعم حيث تلعب القدرات التوافقية التفاعلية دوراً هاماً في اكتساب المهارات المركبة وتطويرها بشكل مرضي، وهذا ما يؤثر بالإيجاب مستوى المهارات المركبة للبراعم ومن ثم يتأثر مستواه وهذا ما دفع الباحثان للقيام بهذا البحث

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تمارين القدرات التوافقية التفاعلية على تعلم بعض المهارات المركبة لبراعم كرة القدم ويتحقق هذا الهدف من خلال

- 1- التعرف على الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة فى تعلم بعض المهارات المركبة لبراعم كرة القدم للمجموعة التجريبية قيد البحث.
- 2- التعرف على نسب التحسن بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة فى تعلم بعض المهارات المركبة لبراعم كرة القدم للمجموعة التجريبية قيد البحث.

فروض البحث:

- 1- توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية فى تعلم بعض المهارات المركبة لبراعم كرة القدم ولصالح متوسطات القياسات البعديّة.
- 2- توجد نسب تحسن بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية فى تعلم بعض المهارات المركبة لبراعم كرة القدم.

مصطلحات البحث:

♦ القدرات التوافقية التفاعلية

مجموعة من الواجبات الحركية المترابطة التى يقوم بها البرعم بالكرة أو بدون كرة مع ربطها مع السرعة الإنتقالية والرشاقة وسرعة الأداء في جملة حركية واحده بتوافق تام وإقتصاد فى

♦ تعريف إجرائى

المجهود وبالسرعة المناسبة وذلك لتحسين المستوى المهارى والقدرات البدنية خلال التدريب أو المباراة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وبإستخدام القياس (القبلى - البعدى).

عينة البحث:

قام الباحثان بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم كرة القدم تحت (١١) سنة بأكاديمية جراند لكرة القدم - بنها - قلوبية، والبالغ عددهم (١٦) برعم كعينة تجريبية، كما اختار الباحثان (٨) براعم تحت (١١) سنة من براعم أكاديمية نادي بنها فى الدراسات الإستطلاعية ليكون إجمالي عينة البحث (٢٤) برعم.

• **المجال الزمنى:** تمت عملية التطبيق للبرنامج التدريبي من ٢٠١٩/٦/٩م: ٢٠١٩/٨/٢٩م ، ولمده ١٢ أسبوع .

• **المجال المكاني:** تم تطبيق الدراسات الإستطلاعية والقياس القبلى وكذلك البرنامج التدريبي والقياس البعدى على عينة البحث بملعب أكاديمية جراند لكرة القدم.

• **توصيف مجموعتى البحث (التجريبية والإستطلاعية)**

جدول (١)

توصيف مجموعتى البحث

م	التصنيف	العدد	النسبة المئوية
١	المجموعة التجريبية	١٦	٦٦,٦٧%
٢	المجموعة الإستطلاعية	٨	٣٣,٣٣%
	الإجمالى	٢٤	١٠٠%

• **تجانس عينة البحث:**

جدول (٢)

تجانس عينة البحث التجريبية في خصائص النمو

ن = ١٦

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع±	الوسيط	الالتواء
العمر	سنة	١٠,٣٣	١,٧٤	١٠,٧٠	٠,٦٤-
الطول	سم	١٢٧,٧	٢,٠٦	١٢٧	١,٠٢
الوزن	كجم	٢٨,٤٣	١,٣٢	٢٨,٥	٠,١٦-

يوضح جدول (٢) أن معامل الالتواء لخصائص النمو للبراعم تحت ١١ سنوات تنحصر بين ± 3 مما يشير إلى تجانس العينة التجريبية.

جدول (٣)

تجانس عينة البحث التجريبية في بعض القدرات البدنية

ن = ١٦

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع±	الوسيط	الالتواء
إختبارعدو ٣٠ من الوقوف	ثانيه	٥,٤٨	١,٧٧	٥,٥٣	٠,٠٨-
إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (١٥ث)	عدد	٩,٨٣	٢,٥٨	٩,٥٠	٠,٣٨
إختبار الجرى الزجراجى (بارو)	ثانيه	٢٧,٤٥	٢,٧٤	٢٧,٠٧	٠,٤٢
إختبار الوثب العريض من الثبات	متر	١,١٤	١,٦٦	١,١٥	٠,٠٢-
إختبار جرى (٣٠ م X ٥مرات تكرر)	ثانيه	٣١,٢٢	١,٣٩	٣١,٦٨	٠,٩٩-
إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (٦٠ث)	عدد	٣٤,٤٢	٢,٠٧	٣٤,٥	٠,١٢-

يوضح جدول (٣) أن معامل الالتواء في بعض القدرات البدنية للبراعم تحت ١١ سنوات تنحصر بين ± 3 مما يشير إلى تجانس العينة التجريبية.

جدول (٤)

تجانس عينة البحث التجريبية في بعض المهارات الأساسية

ن = ١٦

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع±	الوسيط	الالتواء
إختبار دقة التمرير القصير	درجة	٣,٣٨	١,٩٨	٣,٢٦	٠,١٨
إختبار دقة التصويب على المرمى المقسم	درجة	٣,٦٥	٢,٠٧	٣,٥٤	٠,١٦
إختبار الجرى بالكرة في خط مستقيم (٤٠م)	ثانية	١٣,٤٠	١,٥٤	١٣,٣٩	٠,٠٢
إختبار الجرى بالكرة في خط متعرج بين الأقماع ١٠م	ثانية	١٨,٤٣	٢,٧٣	١٧,٨٩	٠,٥٩

يوضح جدول (٤) أن معامل الالتواء في بعض المهارات الأساسية للبراعم تحت ١١ سنوات تنحصر بين ± 3 مما يشير إلى تجانس العينة التجريبية

جدول (٥) تجانس المجموعة التجريبية في بعض المهارات المركبة

ن = ١٦

الالتواء	الوسيط	\pm ع	س	وحدة القياس	المتغيرات
٠,٥٢	٧,٧٦	١,٢٨	٧,٩٨	ثانية	الإستلام ثم التمير
٠,١٣-	١,٤٣	٢,٥٤	١,٣٢	درجة	
٠,١٣	٧,٢١	٢,٠٤	٧,٣٠	ثانية	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمير
٠,٢٠	١,٣٨	٢,٥٩	١,٥٥	درجة	
٠,٣٥-	٦,٣٢	١,٢٠	٦,١٨	ثانية	الإستلام ثم التصويب
٠,٣٣	٠,٧٥	١,٣٥	٠,٩٠	درجة	
٠,١٧-	٧,٥٥	٢,١٣	٧,٤٣	ثانية	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب
٠,٠٦-	٠,٨٠	٢,٦٥	٠,٧٥	درجة	

يوضح جدول (٥) أن معامل الالتواء في بعض المهارات المركبة للبراعم تحت ١١ سنة تنحصر بين ± 3 مما يشير إلى تجانس العينة التجريبية في المتغيرات قيد البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات

- المسح المرجعي

- المسح المرجعي للإختبارات البدنية مرفق (١)
- المسح المرجعي للإختبارات المهارية مرفق (٢)
- المسح المرجعي للإختبارات المهارية المركبة مرفق (٣)

الإختبارات البدنية

قام الباحثان بالإطلاع على المراجع والدراسات العلمية في كرة القدم ، وتوصل الباحثان من خلال المسح المرجعي إلى الإختبارات التالية مرفق (٤) الجدول رقم (٦) يوضح ذلك

جدول (٦)

الإختبارات البدنية المستخدمة فى البحث

الإختبارات	الغرض من الإختبار	وحده القياس
إختبارعدو ٣٠م من الوقوف	السرعة الانتقالية	ثانيه
إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي(١٥ث)	سرعة الأداء	عدد
إختبار الجرى الزججى (بارو)	الرشاقة	ثانيه
إختبار الوثب العريض من الشبات	القدرة	متر
إختبار جرى (٣٠م X ٥مرات تكرار)	تحمل السرعة	ثانيه
إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي(٦٠ث)	تحمل الأداء	عدد

- الإختبارات المهارية

قام الباحثان بالإطلاع على المراجع والدراسات العلمية فى كرة القدم، وتوصل الباحثان من خلال المسح المرجعى إلى الإختبارات التالية مرفق (٥) ، والجدول رقم (٧) يوضح ذلك

جدول (٧)

الإختبارات المهارية المستخدمة فى البحث

الإختبارات	الغرض من الإختبار	وحده القياس
إختبار دقة التمرير القصير	دقة التمرير	درجة
إختبار دقة التصويب على المرمى المقسم	دقة التصويب	درجة
إختبار الجرى بالكرة فى خط مستقيم (٤٠م)	القدرة على الجرى بالكرة	ثانيه
إختبار الجرى بالكرة فى خط متعرج بين الأقماع ١٠م	المراوغة والتحكم بالكرة	ثانيه

- إختبارات المهارية المركبة

قام الباحثان بالإطلاع على المراجع والدراسات العلمية فى كرة القدم، وتوصل الباحثان من خلال المسح المرجعى إلى الإختبارات التالية مرفق (٦)، والجدول رقم (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨)

الإختبارات المهارية المركبة المستخدمة فى البحث

الإختبارات	الغرض من الإختبار	وحده القياس
إختبار الإستلام ثم التمرير	قياس دقة وزمن الأداء	زمن / درجة
إختبار الإستلام ثم الجرى ثم التمرير	قياس دقة وزمن الأداء	زمن / درجة
إختبار الإستلام ثم التصويب	قياس دقة وزمن الأداء	زمن / درجة
إختبار الإستلام ثم الجرى ثم التصويب	قياس دقة وزمن الأداء	زمن / درجة

- استمارات تسجيل البيانات

- إستمارة تسجيل بيانات بالبراعم مرفق (٧)
- إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات البدنية مرفق (٨)، الإختبارات المهارية مرفق (٩)
- إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات المهارية المركبة مرفق (١٠)
- الأجهزة المستخدمة فى القياسات الخاصة بالبحث
 - ساعة - ميزان - مسطرة - شريط
 - إيقاف. إلكترونى. مدرجة. قياس.
- الأدوات المساعدة فى القياسات والبرنامج التدريبى الخاصة بالبحث
 - كرات قدم. - أقماع تدريب. - حواجز - حبال.
 - صغيرة.
- أعلام. - قمصان - عصيان. - مقعد سويدي.
- أطباق - مرمى صغير. - سلم توافقى. - أطواق.
- تدريب.

• الدراسات الإستطلاعية

• الدراسة الإستطلاعية الأولى

قام الباحثان بإختيار عينه عددها (٨) براعم تحت ١١ سنه من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث ومن براعم أكاديمية نادي بنها، وتم تطبيق الدراسة الإستطلاعية الأولى فى يوم (الأحد ١٢/٥/٢٠١٩م) وذلك بغرض إعداد مكان التدريب وتنظيم الملعب والتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمه، وتدريب المساعدين على كيفية إجراء الإختبارات ومدى ملائمة الإختبارات لعينه البحث.

- الدراسة الإستطلاعية الثانية

قام الباحث بالإستعانة بالعينة السابقة والتي طبقت عليها الدراسة الإستطلاعية الأولى وعددها (٨) براعم تحت ١١ سنه والتي طبقت عليها الدراسة الإستطلاعية الأولى من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث ومن براعم أكاديمية نادي بنها، وتم تطبيق الدراسة الإستطلاعية الثانية فى يوم (الأربعاء ١٥/٥/٢٠١٩م) وذلك بغرض مراجعة شروط الإختبارات. ومدى إستيعاب المساعدين لطريقة إجراء الإختبارات ومراجعته المعاملات العلمية للاختبارات.

- المعاملات العلمية للإختبارات
- صدق الإختبارات
- تم حساب صدق الإختبارات البدنية والإختبارات المهارية والإختبارات المهارية المركبة عن طريق حساب صدق التمايز بين مجموعتين مميزة وغير مميزة لبراعم كرة القدم من قبل (شادى هشام) (٦)
- ثبات الإختبارات
- تم حساب ثبات الإختبارات البدنية والإختبارات المهارية والإختبارات المهارية المركبة عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيق واعداده تطبيق الإختبار **Test -Retest** لبراعم كرة القدم من قبل (شادى هشام) (٦)
- إختيار المساعدين
- قام الباحثان بالإستعانة بمجموعة من المساعدين للمساعدة فى القياسات والإختبارات الخاصة بالبحث والذين بلغ عددهم (٥) مرفق (١١)، حيث تم تدريبهم على إجراء القياسات وكيفية أداء وتقييم الإختبارات وحساب الدرجات والمشكلات التى قد تواجههم أثناء تطبيق القياسات والإختبارات.
- البرنامج التدريبى
- الهدف معرفة تأثير البرنامج المقترح علي تعلم بعض المهارات المركبة لبراعم كرة القدم باستخدام تمرينات القدرات التوافقية التفاعلية. ومن خلال المسح المرجعى للمراجع العلمية والبحوث المرجعية (١) (١٤) (١٠) (٢) (٥) (٨) (٦) (١٣) (٩) (١٢) (٣) (١١) (٧) استطاع الباحثان تحديد متغيرات البرنامج من حيث (مدته البرنامج وعدد الأسابيع داخل البرنامج وعدد مرات التدريب الأسبوعية وكذلك فترات التدريب اليومية وزمن وحدات التدريب) ووضع البرنامج فى صورته النهائية. (مرفق ١٢)
- البيانات الأساسية للبرنامج (متغيرات البرنامج)
 - ١- البرنامج لمدة (١٢ أسبوع).
 - ٢- المرحلة السنوية تحت ١١ سنة.
 - ٣- توقيت البرنامج (خلال ٢٠١٩/٦/٩م: ٢٠١٩/٨/٢٩م).
 - ٤- مكان تطبيق البرنامج (ستاد بنها الرياضى).
 - ٥- عدد وحدات التدريب الأسبوعية (٣ وحدات) (الأحد - الثلاثاء - الخميس).



- ٦- عدد مرات التدريب اليومية (مرة واحدة فقط).
 ٧- عدد وحدات البرنامج (٣٦ وحدة).
 ٨- زمن وحدة التدريب اليومية (٩٠ق).
 ٩- زمن التدريب الأسبوعي الواحد (٢٧٠ق).
 ١٠- زمن البرنامج ككل (٣٢٤٠ دقيقة).
 ١١- أجزاء الوحدة التدريبية الثلاثة بأزمعتها (إحماء ١٠ق)، (جزء رئيسي ٧٥ق)، (ختام ٥ق).

- خطوات تنفيذ التجربة

- قام الباحثان بإجراء القياس القبلي على مجموعة البحث التجريبية للاختبارات الخاصة ببعض المهارات المركبة يوم السبت ٢٠١٩/٦/٨ على التوالي ولمدة يوم وذلك بملاعب إستاد بنها الرياضي.
 - تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على عينة الدراسة الأساسية خلال الفترة من (الأحد ٢٠١٩/٦/٩ م : الخميس ٢٠١٩/٨/٢٩ م) وذلك بملاعب إستاد بنها الرياضي للمجموعة التجريبية ولمدة ١٢ أسبوع أيام (الأحد والثلاثاء والخميس).
 - قام الباحثان بإجراء القياس البعدي على مجموعة البحث التجريبية للاختبارات الخاصة ببعض المهارات المركبة يوم الجمعة ٢٠١٩/٨/٣٠ على التوالي ولمدة يوم وذلك بملاعب إستاد بنها الرياضي.

- المعالجات الإحصائية

المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري
معامل الالتواء	إختبار (ت)	نسب التحسن

- عرض النتائج ومناقشتها

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة ونسب التحسن في بعض المهارات المركبة للمجموعة التجريبية قيد البحث

ن=١٦

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	نسب التحسن
		س	ع	س	ع		
الإستلام ثم التمير	زمن الأداء	٧,٥٥	٢,٠٦	٦,٧٧	١,١٥	*٣,٢٠	١٠,٣٣
	دقة التمير	١,٢٣	١,٢٨	٢,٣٦	٠,٨٨	*٣,٠٨	٩١,٨٧

٩,١٩	*٢,٦٩	٢,٤٧	٦,٧٢	١,٤٣	٧,٤٠	ثانية	زمن الأداء	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمير
٧٩,٧٤	*٣,٥٤	١,٣٩	٢,٧٥	٢,٣٨	١,٥٣	درجة	دقة التمير	
١٩,١٧	*٣,٧٦	١,٤٤	٥,٤٤	٢,٢٩	٦,٧٣	ثانية	زمن الأداء	الإستلام ثم التصويب
٨٩,٧٧	*٤,١٥	١,٩٥	١,٦٧	١,١٧	٠,٨٨	درجة	دقة التصويب	
١٠,١٤	*٣,٤٤	٠,٨٦	٦,٥٦	٢,٧٦	٧,٣٠	ثانية	زمن الأداء	الإستلام ثم الجرى بالكرة ثم التصويب
١٠٠,٠٠	*٤,٢٨	١,٧٣	١,٥٠	١,٠٢	٠,٧٥	درجة	دقة التصويب	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٥ = ١.٧٣

يتضح من جدول (٩) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (٩,١٩ : ١٠٠,٠٠) للمجموعة التجريبية في متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لبعض لمهارات المركبة وكانت قيمتها أكبر قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ولصالح متوسطات القياسات البعديّة وتحسن للمجموعة التجريبية .

- مناقشة النتائج

مناقشة نتائج الفرض الأول

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لصالح متوسطات القياسات البعديّة في تعلم بعض المهارات المركبة للعينة قيد البحث. ويعزى الباحثان هذا التحسن في تعلم المهارات المركبة إلى أنه تم مراعاة التدرج في التدريبات المعطاة للبراعم ومناسبتها لهم مع عدم الانتقال من مرحلة إلا بعد إتقان التي تسبقها مع تقنين شدة وتكرارات التدريبات المعطاة ومراعاة الفروق الفردية لذلك أدى البرنامج لحدوث تحسن ملحوظ في القياس البعدي. بالإضافة إلى تم وضع مجموعه من التدريبات في ضوء إحتياجات المرحلة السنوية وبذلك يكون قد تم إنجاز هذه المهارات من خلال تدريبات القدرات التوافقية التفاعلية الموضوعة لهم.

ويتفق هذا مع كلاً من محمد خليل (٢٠٠٩م) (١٠) ، عادل الفاضلي (٢٠١٢م) (٨) ، أحمد حيدر (٢٠١٢م) (٢) ، محمد مصلي (٢٠١٧م) (١٢) إلى أن هذه المهارات المركبة تمثل أكثر من ٧٠% من الأداء المهارى للاعب كرة القدم خلال المباريات وجميعها إذا تم أدائها بنجاح تنتهي أما بالتمير أو التصويب، وأن نسبة الجمل المهارية المركبة خلال المباراة والتي تنتهي بالتمير تمثل ٦٢%، ويمثل الاستلام ثم التمير منها ٢٩% ، والجمل المهارية المركبة التي تنتهي بالتصويب تمثل ١١% بينما التمير المباشر من الحركة يمثل ٢٦%، ولذا يجب أن يرتبط أداء اللاعب خلال التدريب دائماً بالحركة وسرعة الأداء

ويتفق ذلك مع ما ذكره كلاً من هشام حمدون (٢٠٠٨)(١٤)، محمد خليل (٢٠٠٩)(١٠)، محمد عبد الرؤوف (٢٠١٨)(١١) في أن التدريب على المهارات المركبة في ظروف ومواقف مشابهة للأداء الفعلي للمباريات (تدريبات موقفية) يؤدي إلى إختصار الزمن الكلي للأداء المهاري الذي يستلزم السرعة وكذا الدقة لتحقيق الغرض المطلوب وهو الإنجاز.

ويتفق ذلك مع ما توصل إليه كلاً من سالم الحسناوى (٢٠١٢)(٥)، شادى هشام (٢٠١٥)(٦)، ضياء عباس (٢٠١٩)(٧) فى أن التحسن في سرعة ودقة الأداء يرجع إلى التدريبات التي تتطلب تغييراً في الاتجاهات واستمرارية التدريب في توجيه الكرة نحو أماكن معينة مع زيادة متطلبات الأداء المهاري من سرعة ودقة فى الأداء لتحقيق الغرض المطلوب.

ويتفق مع ما ذكره كلاً من إبراهيم متولى (٢٠٠٥)(١)، فادى فريد (٢٠١٦)(٩)، أمر الله البساطى، أحمد عبدالمولى (٢٠١٨)(٣) أن طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة والمتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة وكثيرة للمهارات المختلفة بها (المهارات المركبة) أو المندمجة وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة (مندمجة) تؤدي بتتال ويؤثر كل منها في الآخر تأثير متبادل ولذلك يستوجب على المدرب إعداد وتجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوي الأداء المهاري طبقاً لشروط وظروف المباراة، حيث يعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها (تمرير واستلام - ومراوغة) ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة ودقيقة (استلام ثم تمرير - استلام ثم جرى ثم مراوغة ثم تمرير - استلام ثم مراوغة ثم تصويب) لتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة .

ويتفق مع كلاً من إبراهيم متولى (٢٠٠٥)(١)، حسن أبو عبده (٢٠٠٨)(٤)، عادل الفاضى (٢٠١٢)(٨) أن تدريبات المهارات المركبة من التدريبات الأساسية فى بناء الجزء الرئيسى فى الوحدة التدريبية اليومية و يستخدم هذا الأسلوب لتثبيت دقة الأداء المهارى للاعب و تؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبى أو إيجابى و يمكن تحديد مساحة و زمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب و مهاراته . وأن عملية تدريب المهارات المندمجة وخاصة الهجومية لابد و أن تتال الاهتمام الكبير الذى تستحقه فى غضون تخطيط برامج تدريب الناشئين حيث تتال الغالبية العظمى من المجموع الكلى للأزمنة المخصصة للإعداد المهارى و تستمر عملية تدريب المهارات المندمجة الهجومية و مشتقاتها و التمرينات الحركية التى تعمل على تنميتها و تطويرها و تحسينها حتى تصل إلى المستويات الرياضية العليا.

هذا يتفق مع ما توصل إليه إبراهيم متولى (٢٠٠٥م) (١)، هشام حمدون (٢٠٠٨م) (١٤) ، محمد خليل (٢٠٠٩م) (١٠) ، سالم الحساوي (٢٠١٢م) (٥)، عادل الفاضى (٢٠١٢م) (٨) ، محمد مصلي (٢٠١٧م) (١٢)، ضياء عباس (٢٠١٩م) (٧) حيث أن البرنامج التدريبي كان له تأثير إيجابي في تعلم المهارات المركبة . وبهذا يتحقق الفرض الأول

مناقشة الفرض الثاني

ويتضح أيضا من الجدول (٩) وجود نسب تحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لصالح متوسطات القياسات البعديّة في تعلم بعض المهارات المركبة للعيّنة قيد البحث. ويعزى الباحثان التحسن الحادث للمجموعة التجريبية في إختبارات المهارات المركبة قيد البحث، إلى فعالية البرنامج المقترح الذى يتسم بالشمولية والتكامل وتم وضعه بصورة متدرجة من البسيط إلى المركب كما تم فى البداية إستخدام تدريبات سهله ومع مرور الوقت تم إدخال التدريبات التى تتميز بدرجة صعوبة أكبر مما أظهر فى نتائج قياسات البحث المختلفة حدوث تغير إيجابى مستمر فى بعض المهارات المركبة لدى عينة البحث.

هذا يتفق مع ما توصل إليه إبراهيم متولى (٢٠٠٥م) (١)، هشام حمدون (٢٠٠٨م) (١٤) ، محمد خليل (٢٠٠٩م) (١٠) ، سالم الحساوي (٢٠١٢م) (٥)، عادل الفاضى (٢٠١٢م) (٨)، فادى فريد (٢٠١٦م) (٩)، محمد مصلي (٢٠١٧م) (١٢)، أمر الله البساطى، أحمد عبدالمولى (٢٠١٨م) (٣) ، ضياء عباس (٢٠١٩م) (٧) حيث أن البرنامج التدريبي كان له تأثير إيجابي في تعلم بعض المهارات المركبة المختارة بالإضافة لحدوث تحسن فى المستوى ظهر من خلال الفارق الحادث بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة . وبهذا يتحقق الفرض الثاني

- الإستخلاصات:

فى ضوء نتائج البحث وفى حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصل الباحثان للإستخلاصات التالية:

- البرنامج المقترح تدريبات القدرات التوافقية التفاعلية أثر إيجابياً على تعلم بعض المهارات المركبة للمجموعة التجريبية قيد البحث.
- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية فى تعلم بعض المهارات المركبة ولصالح متوسطات القياسات البعديّة.

- وجود نسب تحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبيّة في تعلم بعض المهارات المركبة ولصالح متوسطات القياسات البعديّة.
- التوصيات:
- في ضوء الإستخلاصات التي اعتمد عليها البحث تمكن الباحثان من تحديد التوصيات التي يمكن الاستفادة منها في مجال تدريب كرة القدم كالتالي:
- الإهتمام بتدريبات القدرات التوافقية التفاعلية للبراعم في المراحل العمرية المختلفة.
- مراعاة التنوع في تدريبات القدرات التوافقية التفاعلية للبراعم بما يتناسب مع هدف الوحدة ومحتواها لتجنب الملل والتعب.
- تطبيق الدراسة على متغيرات أخرى مثل الجانب البدني والنفسي والخططي والوظيفي.
- تطبيق الدراسة على مراحل وفئات ومراحل سنوية مختلفة وعلى فئة الكرة النسائية.

• المراجع:

اولا المراجع العربية :

١. إبراهيم متولى (٢٠٠٥م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح للأداءات المهارية المركبة على فاعلية بعض الجمل الخططية الهجومية لدى ناشئى كرة القدم ، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية ، العدد ٨ ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية.
٢. أحمد حيدر (٢٠١٢م) : تأثير الأداءات المهارية المركبة علي فاعلية الأداء الهجومي لناشئى كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
٣. أمر الله البساطى، أحمد عبدالمولى(٢٠١٨م) : تأثير دمج التدريبات المهارية بالمقاومة على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى والمركب لناشئى كرة القدم ، بحث منشور ، العدد ٥٧ ، مجلد ١ ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير ، جامعة الإسكندرية .
٤. حسن أبو عبده (٢٠٠٨م) : الإتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم، الطبعة الثامنة ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية.
٥. سالم الحساوى(٢٠١٢م) : تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة على تحسين الأداء الفنى لدى ناشئى كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بأبو قير ، جامعة الإسكندرية .
٦. شادى هشام (٢٠١٥م) : تأثير التدريب بأسلوب المقتربات الخططية الهجومية على إنجاز بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
٧. ضياء عباس (٢٠١٩م): تأثير منهج تدريبي لتطوير بعض المهارات المركبة الهجومية لدى ناشئى كرة القدم بأعمار (١٢-١٤) سنة، بحث منشور، العدد ٦ ، مجلد ٢ ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة ديالى ، العراق.
٨. عادل الفاضى (٢٠١٢م) : تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة الهجومية لناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد ٧٤ ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير ، جامعة الإسكندرية.

٩. فادي فريد (٢٠١٦م) : فاعلية الفيديو التفاعلي على بعض الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم لطلاب المرحلة الأساسية العليا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية بغزة ، الجامعة الإسلامية ، فلسطين.
١٠. محمد خليل (٢٠٠٩) : برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية وأثره علي الأداء المهارى المركب لناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
١١. محمد عبد الرؤوف (٢٠١٨م): تأثير أسلوبى التدريب باليستى والبيومترى على تنمية بعض الأداءات المهارية المركبة ومركبات السرعة لناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
١٢. محمد مصلي (٢٠١٧م): تأثير المباريات المصغرة على بعض الصفات البدنية والأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم، بحث منشور، العدد ٢٨ - مجلد ١، مجلة جامعة مدينة السادات للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.
١٣. مهند محمود (٢٠١٥م): أثر استخدام القدرات التوافقية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة لدي ناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا ، جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين.
١٤. هشام حمدون (٢٠٠٨م): تأثير التدريب باستخدام أكثر من كرة على بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير، جامعة الإسكندرية.
١٥. ياسر الجوهري (٢٠٠٨م): تنمية القدرات التوافقية لتطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى براعم كرة القدم، بحث منشور، العدد ١ ، مجلد ١ ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين ببها ، جامعه بنها .



ثانيا المراجع الاجنبية:

- ١٦- **Guzejko,P. (٢٠٠٧)** : Coordination in soccer A New road for successful coaching universe blooming ton Publishing U.S.A .
- ١٧- **Milanović,Z. , Trajković,N. , James,N. and Sporiš,G.(٢٠١٨)**: Effects of SAQ Training and Coordination Abilities Programme on Agility among Young Soccer Players ,J Sports Sci Med, ٣(١): ٢٢-٢٧.
- ١٨- **Polman R , Bloomfield,J. and Edwards,A.(٢٠٠٩)** : Effects of SAQ Training and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects, International Journal of Sports Physiology and Performance, ٤, ٤٩٤-٥٠٥.
- ١٩- **Velmurugan G. & Palanisamy A. (٢٠١١)**: Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research, Volume: ٣ ,Issue : ١١, ٤٣٢.
- ٢٠- **Woodcarte , J (٢٠٠٦)**:Training football ٤th edition ,A&C black publishers,LTD,London,UK .