

## تأثير القدرات التوافقية علي بعض المهارات الاساسية والاتزان

### الانفعالي في كرة القدم

الدكتور/ تامر حسين الشتيحي

الدكتور/ محمود فكري الفار

الدكتور/ احمد سعيد السيد

الباحث/ اسماعيل محمود مهدي

#### ملخص البحث باللغة العربية:

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي للقدرات التوافقية بهدف تنمية وتطوير القدرات التوافقية وبعض المهارات الاساسية لكرة القدم والاتزان الانفعالي للاعبين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي مجموعة ضابطة واخري تجريبية ذو القياس القبلي والبعدي لها، كما قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي كرة القدم بملاعب الاسمرات من ضمن المناطق الحضرية بالمشروع الرئاسي لمرحلة البراعم للمرحلة السنوية (٩:١٢) سنة والمتريدين بالمعب والبالغ عددهم ٢١٠٠ لاعب ٢٥ لاعب للعينة التجريبية و ٢٥ لاعب للعينة الضابطة و٤٠ لاعبين للعينة الاستطلاعية، وأشارت أهم النتائج إلى:

- ١- وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية .
- ٢- البرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابيا في تطوير القدرات التوافقية .
- ٣- البرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابيا في تطوير المهارات لكرة القدم .
- ٤- البرنامج التدريبي المقترح اثر في تحسن نسبة الاتزان الانفعالي للبراعم.

#### Summary of the research in English:

This research aims to design a training program for harmonic abilities with the aim of developing and developing harmonic abilities, some basic football skills and emotional balance for players. The researcher used the experimental method using an experimental design with a control group and an experimental group with pre- and post-measurement. The researcher also selected the research sample in a random way from players. Football in Asmarat stadiums is among the urban areas of the presidential project for the Al-Baraem stage, for the Sunni stage (12:9 years) and those attending the stadium, which number 2,100 players, 25 players for the experimental sample, 25 players for the control sample, and 40 players for the exploratory sample



### The most important results were:

1-There are statistically significant differences between the pre and post measurements in favor of the experimental group.

2-The proposed training program had a positive impact on developing complementary capabilities.

3-The proposed training program had a positive impact on developing football skills.

4-The proposed training program had an impact on improving the emotional balance of the buds.

Through the results, the researcher concluded that there is a correlation between compatibility abilities, basic football skills, and emotional balance.

### المقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية يتم التخطيط لها ووضع اهداف محددة وانسب الطرق والوسائل التي تؤدي الي الوصول لهذه الأهداف و تدريب البراعم يهدف للوصول الى مستوى عالي من قدرة ومهاره اللعب وتنمية الشخصية ، ويقوم تدريب البراعم على التخطيط المنظم لرفع قدره الأداة والاستعداد للعطاء عند الرياضي ، وهذا يتطلب مراعاة مبدا وحده التدريب الرياضي والتربية لا نه بجانب المهارات والامكانيات الكروية تؤثر نوعيه الشخصية والتربية على الوصول الى الاداء الرياضي العالي لكره القدم وان تربيته البراعم الشغوفين بكره القدم تكون في نطاق ضيق بالتعلم والتدريب الرياضي لكره القدم في الجزء العملي بالملاعب اثناء العمل الجماعي مع الفريق والقدرات والصفات المراد تميمتها في التدريب لا تظهر عند كل برعم بنفس القدرة والنوعية فهي تتعلق بتكوين شخصيه كل برعم على حده.

وأن كرة القدم تحتوي 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 في العمل بين الجهازين العصبي والعضلي أثناء الأداء المهاري لاتخاذ القرار المناسب في التوقيت والمكان والاتجاه المناسب.(٢٣ : ٣٥)

أن التخطيط لتدريب البراعم في كرة القدم يهدف إلى إكسابهم المهارات الحركية الأساسية ، وكذلك تنمية وتطوير الصفات البدنية والنواحي الخطئية والنفسية والعقلية الخاصة بهم من

أجل الوصول إلي أعلى المستويات ، وكذلك حتى يستطيع كل برعم أداء الواجبات المطلوبة منه بكفاءة خلال المباراة.(٢٩:٦٨-٧٨)

أن القدرات التوافقية ترتبط ارتباطا وثيقا بتنمية المهارات الحركية الفنية وأن النشاط الرياضي التخصصي هو الذي يحدد نوعية هذه القدرات الواجب تنميتها وتطويرها ، حيث أن الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الفنية في النشاط التخصصي في حالة افتقاره للقدرات التوافقية الخاصة بهذا النشاط ، حيث 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 وتتعاكس القدرات التوافقية على نوعية الأداء الحركي وسرعة التعلم الحركي والقدرة على تكيف البرامج الحركية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ ، وفاعلية وجمال وانسيابية الحركات الفنية.(٧ : ٣٧)

وان طبيعة اللاعبين في كرة القدم تتميز بصفات نفسية واتزان انفعالي لأنها يقع تحت ضغوط نفسية وعصبية اثناء التدريب واثاء اداء المباريات، وان اللاعب الذي لا يمتلك قدرا كافيا من الثبات الانفعالي والقدرة علي توجيه السلوك خلال مراحل الصراع في المباراة لا يمكنه الوصول الي الانجاز الرياضي المتوقع.(١٦ : ٩٩-١٠٠)

يعتبر الاتزان الانفعالي احد الجوانب النفسية الهامه التي لا يمكن اغفالها حيث ان الانفعالات تلعب دورا بالغ الأهمية في حياه الفرد وذلك للارتباط ضغطها بدوافع وحاجاته هو انواع الأنشطة المتعددة التي يمارسها فلا يوجد على الاطلاق انواع من التعلم او العملي او النشاط المبدع الخلاق دون ان يستبق باللون الانفعالي المميز لها اي ان الانفعالات هامه جدا لكل من الصحة النفسية والبدنية والمارية.(١٠: ١٦)

لذلك الاتزان الانفعالي مطلوب وهام جدا في المجال الرياضي عامه ومجال كره القدم خاصه حيث يشير كلا من محمد علاوي وكمال درويش وعماد عباس ٢٠٠٣ م ان اللاعبين الذين لم يتصفوا بالاتزان الانفعالي يفقدون السيطرة على انفسهم وعدم اللامبالاه اثناء الاداء في المباراة ويؤدي ذلك الى هبوط المستوى وبالتالي هزيمة الفريق.(١٦ : ٧٣)

ولقد وجد الباحث علي حد علمه واطلاعه ندرة الابحاث التي تناولت تأثير القدرات التوافقية علي المهارات الاساسية لكرة القدم والاتزان الانفعالي للبراعم وقلة الابحاث التي اهتمت بتأثير البرامج التدريبية علي تطوير الجانب النفسي للاعبين، ولاحظ الباحث ان استخدام البرامج الحديثة قد تساعد في تطوير مستوى الاداء المهاري والنفسي للاعبين وحل مشكلة الاستيعاب المهاري البضئ.

## أهمية البحث:

### الأهمية العلمية

- قد يكون هذا البحث مفيد في المجال الرياضي.

- قد يساهم البحث في الارتقاء بمستوى بعض القدرات المهارية التوازن الانفعالي لبراعم كرة القدم

### الأهمية التطبيقية

- معرفة أثر برنامج التدريبات التوافقية على المهارات الاساسية لبراعم كرة القدم، والاتزان الانفعالي.

- إمداد المدربين والعاملين في مجال كرة القدم ببعض تدريبات القدرات التوافقية مما قد يساهم في تحسين المهارات الاساسية للاعبين أثناء المباريات.

## هدف البحث:

يتضح اهمية البحث كونه يناقش تأثير القدرات التوافقية علي المهارات الاساسية لكرة القدم والتوازن الانفعالي للبراعم .

يهدف البحث الحالي الي تصميم برنامج تدريبي للقدرات التوافقية والتعرف علي تأثيره في بعض المهارات الاساسية لبراعم كرة القدم ،التوازن الانفعالي لبراعم كرة القدم، تطور القدرات التوافقية.

## - فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في القدرات التوافقية واتقان مهارات كرة القدم والاتزان الانفعالي للاعبين كرة القدم؟
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية واتقان مهارات كرة القدم والاتزان الانفعالي للاعبين كرة القدم؟
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية واتقان مهارات كرة القدم والاتزان الانفعالي للاعبين كرة القدم؟
4. توجد علاقة بين القدرات التوافقية واتقان مهارات كرة القدم والاتزان الانفعالي؟

## - مصطلحات البحث :

### القدرات التوافقية:

\*القدرات التوافقية عبارة عن شروط حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياض وتنبثق القدرات التوافقية من متطلبات الأداء الرياضي ويستطيع الفرد من خلالها التحكم ف الأداء الحركي لمختلف الانشطة الرياضية. (٢٥ : ٦)

### القدرات التوافقية:

القدرات التوافقية بأنها قدرة اللاعب على أداء الواجبات الحركية المطلوبة بتوافق تام وانسيابييه عالية التي تتضمن عمل الحواس والمستقبلات بكفاءة والانقباضات العضلية المرتبطة ببعضها البعض. (٢٩ : ١١٦)

### المهارات الأساسية في كرة القدم:

هي كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم ، سواء كانت بالكرة أو بدون كرة. (٣ : ٦٥)

### الاتزان الانفعالي:

مقدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته والتحكم بها ، وعدم إفراطه في التهيج الانفعالي ، أو عدم الانسياق وراء تأثير الأحداث الخارجية العابرة والطارئة وصولاً إلى التكيف الذاتي والاجتماعي دون أن يكلف ذلك مجهوداً نفسياً كبيراً. (٢١ : ٢٥)

### براعم كرة القدم :

هم صغار اللاعبين من سن ٥ سنوات وحتى دون ١٢ سنة ممن يمارسون لعبة كرة القدم وتقام لهم مهرجانات رياضية ترعاها مناطق كرة القدم التابعة للاتحاد المصري وليس لهم مسابقات رسمية. (٣٠ : ٦٨)

### الدراسات السابقة:

دراسة عبد الرحمن محمد عبد الله ٢٠٢٣ م بعنوان (تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية علي مستوي الاداء المهارى لناشئ التنس) يهدف البحث الي التعرف علي تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية علي مستوي الاداء المهارى لناشئ التنس تحت ١٤ سنة ، المنهج المستخدم المنهج التجريبي ، عينة البحث ١٨ ناشئ من اكااديمية كولومبيا ، ادوات جمع البيانات الاختبارات التوافقية والاختبارات المهارية، وكانت اهم النتائج البرنامج التدريبي المقترح باستخدام القدرات التوافقية حسن مستوي اداء القدرات التوافقية لناشئ التنس تحت ١٤ سنة. (١٢)



دراسة فاطمة عبد المهيم احمد ٢٠٢٢ م بعنوان (الطموح وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدي لاعبات الجمباز) تهدف الدراسة الي التعرف علي الطموح وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدي لاعبات الجمباز ، تم استخدام المنهج الوصفي، عينة البحث لاعبات الجمباز من محافظة القاهرة تحت ١٨ سنة وقوامها ٢٠ لاعبة ، ادوات جمع البيانات استخدم الباحث مقياس الاتزان الانفعالي، وكانت اهم النتائج اسفرت النتائج هناك علاقة ارتباطية جوهريه موجبة بين الطموح والاتزان الانفعالي وذلك لان لاعبات الجمباز يدركون اهمية طموحاتهم لتحقيق اهدافهم التي يعملون بها.(١٣)

دراسة بهاء الدين فكري محمد ٢٠٢٢ م بعنوان (تأثير تنمية القدرات التوافقية في ضوء نسب مساهمتها علي مستوي بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم) هدف البحث الي تصميم برنامج تدريبي للقدرات التوافقية في ضوء نسب مساهمتها علي مستوي بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم، المنهج المتبع المنهج التجريبي ، عينة البحث ٢٧ ناشئ من لاعبي كرة القدم بنادي كفر الشيخ، اختارهم بالطريقة العشوائية، ادوات جمع البيانات القياس والاختبار، كانت اهم النتائج اثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام القدرات التوافقية في تطوير القدرات التوافقية بنسب مساهمة في تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية .(٥)

دراسة محمد مصطفى غالب ٢٠٢٢ م: بعنوان (الاتزان الانفعالي وعلاقته بعادات العقل لدى ناشئ كرة القدم بمحافظة الدقهلية) هدفت الدراسة الي التعرف علي الفروق في الاتزان الانفعالي والعقل لدي ناشئ كرة القدم بمحافظة الدقهلية، تم استخدام المنهج الوصفي، عينة البحث ٣٠ ناشئ موزعة علي ال ٦ اندية بالتساوي، ادوات جمع البيانات مقياس الاتزان الانفعالي اعداد الباحث مقياس عادات العقل اعداد الباحث، اهم النتائج الاتزان الانفعالي يعد من العناصر الرئيسية في شخصية الناشئ وهما الاتزان الانفعالي وضبط الذان.(١٧)

دراسة ياسر طه ٢٠١٩ م بعنوان (تأثير استخدام القدرات التوافقية علي الاداء المهارى المركب لناشئ كرة القدم) يهدف البحث الي تصميم برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية ومعرفة اثره علي الاداء المهارى المركب لناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة، المنهج المتبع المنهج التجريبي، عينة البحث ناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة، ادوات جمع البيانات الاختبارات، كانت اهم النتائج ان البرنامج التدريبي اثر ايجابيا علي فاعلية اداء مهارة ضرب الكرة بالراس واكد علي اهمية الاهتمام بالقدرات التوافقية لرفع مستوي الاداء المهارى.(٢٣)

دراسة محمد رفاعي مصطفى ٢٠١٨ م بعنوان (تأثير استخدام القدرات التوافقية علي التوازن الحركي ودقة اداء التصويب لبراعم كرة القدم) يهدف البرنامج الي تطوير مستوي التوازن الحركي ودقة التصويب للبراعم تحت ١٢ سنة باستخدام القدرات التوافقية، المنهج التجريبي، عينة البحث

١٠ برعما تحت ١٢ سنة - و ١٠ براعم تحت ١٠ سنوات ، ادوات جمع البيانات الاختبارات والقياس ، اهم نتائج البرنامج التدريبي المقترح باستخدام القدرات التوافقية اثر ايجابيا علي تنمية التوازن الحركي ودقة التصويب للمجموعة التجريبية.(١٧)

دراسة احمد عربي سبع الكرطاني ٢٠١٧ م بعنوان (الاتزان الحركي والانفعالي وعلاقتها بدقة اداء ركلة الجزاء لناشئ كرة القدم) تهدف الدراسة الي التعرف علي العلاقة بين الاتزان الانفعالي ودقة اداء ركلة الجزاء لناشئ كرة القدم من خلال التعرف علي علاقة الاتزان الحركي بدقة اداء ركلة الجزاء والتعرف علي الاتزان الانفعالي ودقة اداء ركلة الجزاء والتكامل بين الاتزان الحركي والانفعالي مؤشر للتنبؤ بمستوي اداء ركلة الجزاء ، المنهج الوصفي ، عينة قوامها (٩٤) لاعب من لاعبي كرة القدم تحت ١٨ سنة ومن الاندية لاتحاد السكندري- الأولمبي- بوقير - سموحة - كلية التربية الرياضية ، ادوات جمع البيانات الاختبار- مقياس الاتزان الانفعالي، اهم النتائج اسفرت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاتزان الحركي ودقة اداء ركلة الجزاء لناشئ كرة القدم . وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاتزان الانفعالي كسمة وكحالة ودقة اداء ركلة الجزاء لناشئ كرة القدم . وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من الاتزان الحركة والانفعالي في كمؤشر للتنبؤ بمستوى دقة اداء ركلة الجزاء لناشئ كرة القدم.(٢)

دراسة فيتكوفيسكي وآخرون Witkowski , etal ٢٠٢١ م بعنوان (دراسة مقارنة للقدرات التوافقية المختارة بين ناشئ كرة القدم) حيث هدفت الدراسة إلي التعرف علي للقدرات التوافقية المختارة بين ناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة و ناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي علي عينة عددها ٣٦ ناشئ كرة قدموا اشارت نتائج الدراسة إلي أن القدرات التوافقية إلي سبع قدرات هي : تحديد الوضع ، ضبط الإيقاع الحركي ، الإحساس بالمكان ، الإحساس بالزمان ، الاتزان الحركي ، التنظيم الحركي ، رد الفعل ، تفوق ناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة في ٤ محاور من القدرات التوافقية . علي تحت ١٤ سنة في ٤ محاور من القدرات التوافقية.(٣١)

دراسة نويماير واخرون Neumeier , etal ٢٠١٦ م بعنوان (القدرات التوافقية وعلاقتها بالمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب) هدفت الدراسة إلى التعرف علي للقدرات التوافقية وعلاقتها بالمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب تحت ١٣ سنة واستخدم الباحث المنهج الوصفي علي عينه عددها ٤٨ برعم كرة قدم من أكاديمية دينامو دريسدين - بألمانيا واشارت نتائج الدراسة إلي أن هناك سبعة محاور للقدرات التوافقية أن القدرات التوافقية ترتبط ارتباطا وثيقا بمستوى المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب تحت ١٣ سنة كالتمرير والتصويب والجري بالكرة والتحكم والسيطرة على الكرة.(٢٩)

## إجراءات البحث

### أ- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي التصميم التجريبي (ذو القياس القبلي والبعدي) لمجموعتين (تجريبية - ضابطة) ، وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

### ب- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم بالمشروع الرئاسي "المناطق الحضرية" بالأسمرات المقطم محافظة القاهرة من ١٢:١١ سنة ،وقد تم اختيار عينة البحث مجموعتين احدهما تجريبية وعددها (٢٥) لاعب والأخرى ضابطة وعددها (٢٥) لاعب. جدول (١)

### جدول (١)

#### توصيف مجتمع وعينة البحث

الاجمالي	العينة الاساسية			العينة الاستطلاعية	المجتمع	
	المجموع	الضابطة	التجريبية		العدد	%
٨٠	٥٠	٢٥	٢٥	٣٠	٢١٠	
٣٨.١٠	٢٣.٨١	١١.٩٠	١١.٩٠	١٤.٢٩	١٠٠.٠٠	

\*اسباب اختيار العينة :

- يعمل الباحث مدرب كرة قدم لهذه الفئة العمرية.
- تواجد افراد العينة .
- عدم ممارسة افراد العينة لأي لعبة اخري غير كرة القدم.

### ج- المعاملات العلمية :

#### ١ - اعتدالية عينة البحث:

وقد قام الباحث بإيجاد التجانس لعينة البحث والبالغ عددهم (٥٠) لاعب من لاعبي كرة القدم بالمشروع الرئاسي "المناطق الحضرية" بالأسمرات المقطم محافظة القاهرة من ١١ الي ١٢ اسنة ، وذلك في المتغيرات قيد البحث وذلك للتأكد من وقوعها تحت المنحني الاعتدالي.

جدول (٢)  
التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	الوحدة	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
السن	سنة	١٠,٥١٣	١٠,٥٠٠	١,١١٤	-٠,٠٠٤
العمر التدريبي	شهر	٢٦,٨١٣	٢٤,٠٠٠	١٣,١٧٧	٠,٤٠٥
الطول	سم	١٣٤,٥٢٥	١٣٥,٠٠٠	٥,٠٨٧	٠,٠٢٤
الوزن	كجم	٣٢,٤٤٤	٣٢,٢٥٠	٤,٥٨١	٠,٩٤١
اختبار الدوائر المرقمة	ثانية	١٣,٧٣٦	١٢,٢٨٥	٣,٥٨٨	٠,٥٥١
الجري والتمرير والمرابطة	ثانية	١٦,٦٣٩	١٦,٤٢٥	٣,٣٨١	١,٣٣٣
التمرير علي مسافات متباينة	درجة	٢,٢٨٨	٢,٠٠٠	١,١٦٠	٠,٦٠٩
الجري بالكرة علي خط ١٠*٥٠	ثانية	٦,٩٤٢	٦,٥٤٥	١,١٢٨	٠,٩٦٧
الجري بالكرة بباطن القدم ٢٠ ث	عدد	٤٠,٢٣٨	٤٢,٠٠٠	٦,٣٢١	-١,٠٦٩
اختبار نيلسون	ثانية	٣,٧٩٠	٣,٨٥٠	٠,٣١٦	-٠,٨٤٩
اختبار الجري المكوكي	ثانية	٢٨,٧٢٥	٢٨,٥٦٠	١,٨٥٧	-٠,٠٥٧
تنطيط الكرة بأجزاء الجسم	عدد	٦,٥٥٠	٦,٠٠٠	٢,٨٣٧	٠,٢٠٩
اختبار دقة التمرير القصير	درجة	٣,٧٥٠	٤,٠٠٠	١,٠٣٧	-٠,٠٣٥
اختبار الجري المتعرج بالكرة	ثانية	٣٥,٧٤٢	٣٦,٠٠٠	٣,٨٧١	-٠,٥٨١
دقة التصويب علي المرمي	درجة	٢,٧٦٣	٣,٠٠٠	١,١٢٨	٠,٤٣٧
الجري في خط مستقيم	ثانية	٧,٣٦٤	٧,٤٢٠	٠,٧٩٧	-٠,٥٨٥
الثقة بالنفس	درجة	١٩,٤٨٨	٢٠,٠٠٠	٣,٢٦١	-٠,٢٩٨
المرونة النفسية	درجة	١٢,٥٧٥	١٣,٠٠٠	٢,٦٤٧	-٠,١٦٠
السيطرة والتحكم في الانفعالات	درجة	٢٢,٠١٣	٢٢,٠٠٠	٣,٦٩٦	-٠,٣٤٣
الاجمالي	درجة	٥٤,٠٧٥	٥٤,٠٠٠	٨,٣٧٤	-٠,٤٠٠

يتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء لأفراد عينة البحث قد انحصر بين  $(\pm 3)$  في المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيمة معامل الالتواء ما بين  $(-1.069, 1.333)$ ، مما يدل على اعتدالية توزيع درجاتهم في هذه المتغيرات وتجانس عينة البحث .

٢- تكافؤ أفراد العينة:

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث ، وجدول (٣) يوضح التكافؤ بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية.

## جدول (٣)

## دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث

$$n=2=25$$

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسط ين	المجموعة ضابطة		المجموعة تجريبية		الوحدة	المتغيرات
			ع±	/س	ع±	/س		
٠.٦٢١	٠.٤٩٧	٠.١٦٠	١.١١٨	١٠.٦٠٠	١.١٥٨	١٠.٤٤٠	سنة	السن(سنة)
٠.٤٢٢	٠.٨٠٩	٢.٩٦٠	١٢.٩٠١	٢٩.٧٦٠	١٢.٩٦١	٢٦.٨٠٠	شهر	العمر التدريبي
٠.٨٧٢	٠.١٦٢	٠.٢٤٠	٥.٠٨٩	١٣٤.٦٨٠	٥.٣٥٥	١٣٤.٤٤٠	سم	الطول
٠.٨٠٦	٠.٢٤٧	٠.٣٢٠	٤.١٩٦	٣٢.٢٤٠	٤.٩٢٥	٣٢.٥٦٠	كجم	الوزن
٠.٨٧٢	٠.١٦٣	٠.١٧٢	٣.٦٦٧	١٣.٥٥٥	٣.٨١١	١٣.٧٢٧	ثانية	اختبار الدوائر المرقمة
٠.٧٨٠	٠.٢٨١	٠.٢٨٠	٣.٥٧٨	١٦.٤٨٧	٣.٤٤٨	١٦.٧٦٧	ثانية	الجري والتمرير والمراوغة
٠.٨٠٨	٠.٢٤٤	٠.٠٨٠	١.٢٢٥	٢.٢٠٠	١.٠٩٢	٢.١٢٠	درجة	التمرير علي مسافات متباينة
٠.٦٥٦	٠.٤٤٩	٠.١٤٦	١.٠٩٣	٦.٨٢٠	١.٢٠٥	٦.٩٦٦	ثانية	الجري بالكرة علي خط ٥٠*
٠.٦٨٤	٠.٤١٠	٠.٧٦٠	٦.٤٦٨	٤٠.٤٠٠	٦.٦٣٩	٣٩.٦٤٠	عدد	الجري بالكرة بباطن القدم ٢٠ث
٠.٦٦١	٠.٤٤١	٠.٠٤٢	٠.٣٣٢	٣.٧٧٤	٠.٣٣٥	٣.٨١٦	ثانية	اختبار نيلسون
٠.٥٣٤	٠.٦٢٧	٠.٣١٤	١.٧١٧	٢٨.٧٦٤	١.٨٢٢	٢٩.٠٧٨	ثانية	اختبار الجري المكوكي
٠.٣٦٨	٠.٩٠٩	٠.٧٢٠	٢.٦٦١	٧.٢٠٠	٢.٩٣١	٦.٤٨٠	عدد	تنطيط الكرة بأجزاء الجسم
٠.٢٣٢	١.٢١٢	٠.٣٦٠	١.٠٦٠	٣.٩٦٠	١.٠٤١	٣.٦٠٠	درجة	دقة التمرير القصير
٠.٧٣١	٠.٣٤٥	٠.٣٩١	٤.٠٣٦	٣٥.٥٠٥	٣.٩٧٨	٣٥.٨٩٦	ثانية	الجري المتعرج بالكرة
٠.٤٠٨	٠.٨٣٤	٠.٢٨٠	١.١٥٢	٢.٩٢٠	١.٢٢١	٢.٦٤٠	درجة	دقة التصويب علي المرمي
٠.٧٣٣	٠.٣٤٤	٠.٠٨٠	٠.٨٣٣	٧.٣١٩	٠.٨٢١	٧.٣٩٩	ثانية	الجري في خط مستقيم
٠.٥٤٦	٠.٦٠٩	٠.٣٦٠	١.٩٦٠	١٩.٥٦٠	٢.٢١٦	١٩.٩٢٠	درجة	الثقة بالنفس
٠.٨٨٧	٠.١٤٣	٠.٠٨٠	١.٩٥٢	١٢.٦٨٠	٢.٠٠٠	١٢.٦٠٠	درجة	المرونة النفسية
٠.٦٥٠	٠.٤٥٧	٠.٣٢٠	٢.٥٦٥	٢٢.٠٨٠	٢.٣٨٠	٢٢.٤٠٠	درجة	السيطرة والتحكم في الانفعالات
٠.٦٤٠	٠.٤٧٠	٠.٦٠٠	٤.٥٣٤	٥٤.٣٢٠	٤.٤٩٠	٥٤.٩٢٠	درجة	الإجمالي

\* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٤٨) مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٢.٠٠٠) يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ت" ما بين (٠.١٤٣ ، ١.٢١٢) وتراوح قيمة مستوي الدلالة ما بين (٠.٢٣٢ ، ٠.٨٨٧) وهي قيم تزيد عن (٠.٠٥) ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

ثانيا ثبات اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث:

تم إيجاد معامل ثبات اختبارات القدرات التوافقية والمهارات قيد البحث ومقياس الاتزان الانفعالي قيد البحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه علي العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها

(٢٠) لاعب وقد اعتبر الباحث نتائج الاختبارات الخاصة بحساب صدق اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث بمثابة التطبيق الأول ، ثم قام الباحث بإعادة تطبيق اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات بعد (٧) أيام من التطبيق الأول.

#### جدول (٤)

#### معامل ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث

ن = ٣٠

مستوي الدلالة	قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الوحدة	الاختبارات البدنية
		ع±	/س	ع±	/س		
٠.٠٠٠	*٠.٩٨٦	٣.٢٥٦	٦.٥٦٧	٢.٨٨٨	٦.٠٦٧	عدد	تنطيط الكرة باجزاء الجسم(عدد)
٠.٠٠٠	*٠.٩٠٣	١.١٤٣	٣.٧٣٣	١.٠٢٢	٣.٧٠٠	درجة	اختبار دقة التمرير القصير(درجة)
٠.٠٠٠	*٠.٩٩٦	٣.٨١٨	٣٥.٦٠٠	٣.٧٦٤	٣٥.٨١٠	ثانية	اختبار الجري الجري المتعرج بالكرة(زمن)
٠.٠٠٠	*٠.٩٢٧	١.٠٥٣	٢.٨٣٣	١.٠٤٨	٢.٧٣٣	درجة	دقة التصويب علي المرمي(درجة)
٠.٠٠٠	*٠.٩٩٧	٠.٧٧٠	٧.٣٤٠	٠.٧٧٠	٧.٣٧٣	ثانية	الجري في خط مستقيم(زمن)

\* قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٢٨) مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٣٦١)

يتضح من الجدول (٤) أن قيمة معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المهارية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٩٠٣ - ٠.٩٩٧) وهذه تمثل قيمة عالية ، مما يعطى انعكاساً بأن الاختبارات المهارية قيد البحث على درجة مقبولة من الثبات . ومن نتائج الجدولين (٨ ، ٩) والخاصة بمعاملات الصدق والثبات يكون الباحث قد تحقق من توافر الصلاحية العلمية لاستخدام الاختبارات المهارية قيد البحث ..

## جدول (٥)

معامل ثبات اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث

ن = ٣٠

مستوي الدلالة	قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الوحدة	الاختبارات
		ع±	/س	ع±	/س		
٠.٠٠٠	*٠.٩٩٥	٣.٥٦٦	١٣.٩٢٠	٣.٤٤٦	١٣.٨٩٥	ثانية	اختبار الدوائر المرقمة (زمن)
٠.٠٠٠	*٠.٩٩٨	٣.٢٣٨	١٦.٦٢٤	٣.٢٦٧	١٦.٦٥٨	ثانية	الجري والتدريب والمرابطة (زمن)
٠.٠٠٠	*٠.٩٦٢	١.٤١٣	٢.٧٣٣	١.١٦٧	٢.٥٠٠	درجة	التدريب علي مسافات متباينة (درجة)
٠.٠٠٠	*٠.٩٩٢	١.١٣١	٧.٠٤٧	١.١١٩	٧.٠٢٤	ثانية	الجري بالكرة علي خط ١٠*٥٠ (زمن)
٠.٠٠٠	*٠.٩٨٩	٥.٩١٥	٤١.١٠٠	٦.١٠٦	٤٠.٦٠٠	عدد	الجري بالكرة بباطن القدم ٢٠ ث (زمن)
٠.٠٠٠	*٠.٩٥٠	٠.٣٣٠	٣.٧٨٤	٠.٢٩٦	٣.٧٨١	ثانية	اختبار نيلسون (زمن)
٠.٠٠٠	*٠.٩٩٧	١.٩٨٥	٢٨.١٧٧	١.٩٩٧	٢٨.٣٩٨	ثانية	اختبار الجري المكوكي (زمن)

\* قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٢٨) مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٣٦١)

يتضح من الجدول (٥) أن قيمة معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٩٥٠ - ٠.٩٩٨) وهذه تمثل قيمة عالية ، مما يعطى انعكاساً بأن الاختبارات قيد البحث على درجة مقبولة من الثبات .

ومن نتائج الجدولين (٤ ، ٥) والخاصة بمعاملات الصدق والثبات يكون الباحث قد تحقق من توافر الصلاحية العلمية لاستخدام اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث

## جدول (٦)

معامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لمحاور مقياس "التوازن الانفعالي"

ن = ٣٠

م	المحاور	معامل ألفا كرونباخ
١	الثقة بالنفس	*٠.٨٣٥٣
٢	المرونة النفسية	*٠.٨٠٥٨
٣	السيطرة والتحكم في الانفعالات	*٠.٨٤٠٦

\*قيمة (معامل ألفا كرونباخ) للمقياس = (٠.٩٣٣٦)

ويتضح من جدول (٦) معامل ألفا كرونباخ لمحاور مقياس "التوازن الانفعالي" وقد تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ للمحاور ما بين (٠.٨٠٥٨ - ٠.٨٤٠٦) وهي قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمقياس والتي كانت (٠.٩٣٣٦) ، مما يدل علي ثبات المقياس .  
من خلال العرض السابق يتضح أن معامل ألفا كرونباخ لعبارات مقياس "التوازن الانفعالي" في حالة حذف العبارة من عبارات المقياس كانت لا تزيد عن قيمة معامل ألفا كرونباخ للاختبار ، في حين تشير الجداول إلي قيم معامل ألفا كرونباخ لعبارات كل محور من محاور المقياس في حالة حذف العبارة من المحور وقد كانت اقل من قيمة معامل ألفا كرونباخ للمحاور ، وكذلك يوضح جدول (٦) ان قيم معامل ألفا كرونباخ للمحاور وقد كانت اقل من قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس ، ومن هنا نستطيع أن نحكم علي المقياس بأنه متسق داخلياً وبالتالي ثبات.

### ثالثاً صدق الاختبارات :

قيد البحث قام الباحث باستخدام الاسلوب الاحصائي باستخدام صدق التميز بين الربع الاعلي والربع الادني حيث جاءت قيمة ر المحسوبة اكبر من قيم ر الجدولية مما يدل علي صدق الاختبارات وصلاحيتها للاستخدام التطبيقي في هذا البحث.

### جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعتين (المميزة و الغير مميزة) في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	الربع الأدنى		الربع الأعلى		الوحدة	المحاور
			ن = ٢ = ٩		ن = ١ = ٩			
			ع±	/س	ع±	/س		
٠,٠٠٠	*١٨,٦٤٩	٨,١٠٠	١,١٤٠	١٨,٣١٩	٠,٦٣١	١٠,٢١٩	ثانية	اختبار الدوائر المرقمة
٠,٠٠٠	*٦,٢١٢	٦,٨١٤	٣,١٩٠	٢٠,٤١١	٠,٨٠٩	١٣,٥٩٧	ثانية	الجري والتمرير والمراوغة
٠,٠٠٠	*٨,٢٦٢	٢,٥٥٦	٠,٥٠٠	١,٣٣٣	٠,٧٨٢	٣,٨٨٩	درجة	التمرير علي مسافات متباينة
٠,٠٠٠	*٩,٣١٤	٢,٥٠٠	٠,٧٤٨	٨,٤٤٠	٠,٢٩٩	٥,٩٤٠	ثانية	الجري بالكرة علي خط ١٠*٥٠
٠,٠٠٠	*٧,٢٠٥	١٣,١١١	٥,٠٣٦	٣٣,١١١	٢,١٠٨	٤٦,٢٢٢	عدد	الجري بالكرة بباطن القدم ٢٠
٠,٠٠٠	*٩,٩٤٤	٠,٦٧٧	٠,٠٩٩	٤,٠٩٠	٠,١٧٨	٣,٤١٣	ثانية	اختبار نيلسون
٠,٠٠٠	*١٧,٣٠١	٤,٨٥٤	٠,٥٧٧	٣٠,٨٦٦	٠,٦١٣	٢٦,٠١١	ثانية	اختبار الجري المكوكي

\* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٦) مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٢,١٢٠)

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) بين مجموعة (الربع الأعلى ، الربع الأدنى) ولصالح مجموعة الربع الأعلى في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة "ت" ما بين (٦.٢١٢ ، ١٨.٦٤٩) وتراوح قيمة مستوي الدلالة ما

بين (٠.٠٠٠٠ ، ٠.٠٠٠٠) وهي قيم لا تزيد عن (٠.٠٠٥) ، مما يدل على صدق اختبارات القدرات التوافقية.

### جدول (٨) صدق

دلالة الفروق بين المجموعتين (المميزة و الغير مميزة) في الاختبارات المهارية قيد البحث

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		الوحدة	المحاور
			ن = ٢ = ٩		ن = ١ = ٩			
			ع±	/س	ع±	/س		
٠.٠٠٠٠	*١٢.٠٢١	٦.٧٧٨	٠.٧٨٢	٢.٨٨٩	١.٥٠٠	٩.٦٦٧	عدد	تنطيط الكرة باجزاء الجسم
٠.٠٠٠٠	*١١.٢٢٥	٢.٣٣٣	٠.٥٢٧	٢.٥٥٦	٠.٣٣٣	٤.٨٨٩	درجة	اختبار دقة التمرير القصير
٠.٠٠٠٠	*٩.٠٢٦	٨.٥٢٢	١.٠٠١	٣٩.٩٣٠	٢.٦٥٠	٣١.٤٠٨	ثانية	اختبار الجري الجري المتعرج بالكرة
٠.٠٠٠٠	*٨.٧٥٨	٢.٣٣٣	٠.٥٢٧	١.٥٥٦	٠.٦٠١	٣.٨٨٩	درجة	دقة التصويب علي المرمي
٠.٠٠٠٠	*٩.٠٧٣	١.٧٦٦	٠.٢٢٤	٨.٢٢٠	٠.٥٣٩	٦.٤٥٤	ثانية	الجري في خط مستقيم

\* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٦) مستوى دلالة (٠.٠٠٥) = (٢.١٢٠)

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٠٥) بين مجموعة (الربيع الأعلى ، الربيع الأدنى) ولصالح مجموعة الربيع الأعلى في الاختبارات المهارية قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة "ت" ما بين (٨.٧٥٨ ، ١٢.٠٢١) وتراوح قيمة مستوي الدلالة ما بين (٠.٠٠٠٠ ، ٠.٠٠٠٠) وهي قيم لا تزيد عن (٠.٠٠٥) ، مما يدل على صدق الاختبارات .

### جدول (٩)

دلالة الفروق بين المجموعتين (المميزة و الغير مميزة) في مقياس "التوازن الانفعالي"

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		الوحدة	المحاور
			ن = ٢ = ٩		ن = ١ = ٩			
			ع±	/س	ع±	/س		
٠.٠٠٠٠	*١٧,٣٠٧	١٠,٤٤٤	١,١٣٠	١٣,٥٥٦	١,٤١٤	٢٤,٠٠٠	درجة	الثقة بالنفس
٠.٠٠٠٠	*٩,٦٨٣	٦,٨٨٩	١,٦٩١	٨,٨٨٩	١,٣٠٢	١٥,٧٧٨	درجة	المرونة النفسية
٠.٠٠٠٠	*١٤,١٤٩	١٠,٧٧٨	١,٨٥٦	١٥,٧٧٨	١,٣٣٣	٢٦,٥٥٦	درجة	السيطرة والتحكم في الانفعالات
٠.٠٠٠٠	*٤٠,٠٠٣	٢٨,١١١	١,٧١٦	٣٨,٢٢٢	١,٢٢٥	٦٦,٣٣٣	درجة	الاجمالي

\* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٦) مستوى دلالة (٠.٠٠٥) = (٢,١٢٠)



يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) بين مجموعة (الربيع الأعلى ، الربيع الأدنى) ولصالح مجموعة الربيع الأعلى في مقياس "التوازن الانفعالي" قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة "ت" ما بين (٩.٦٨٣ ، ٤٠.٠٠٣) وتراوح قيمة مستوي الدلالة ما بين (٠.٠٠٠ ، ٠.٠٠٠) وهي قيم لا تزيد عن (٠.٠٥) ، مما يدل على صدق المقياس. ومما سبق يمكننا الحكم علي الاختبار بانه صادق

العبارات المقترحة لكل محور من محاور مقياس "التوازن الانفعالي":

حيث قام الباحث بصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس "التوازن الانفعالي" للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع عينة البحث ، وتم إعداد المقياس في ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية لمقياس "التوازن الانفعالي" من (٣) محاور وعدد (٥٧) عبارة. مرفق (١٥)

حيث قد راعي الباحث عند صياغة العبارات ما يلي :

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة ولا تحتاج لكثير من الشرح.
- ألا تحمل العبارة أكثر من معنى.
- أن تكون العبارات مغلقة.
- ألا توجي العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة تؤيد موضوع هدف المقياس .
- ألا تستغرق وقتاً طويلاً في الإجابة عليها.

وسائل جمع البيانات:

- استمارة تسجيل البيانات مرفق (٣)
- استمارة تسجيل الاختبارات التوافقية مرفق رقم (٨)
- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المهارية مرفق رقم (١٣)
- مقياس الاتزان الانفعالي. مرفق رقم (١٧)
- الادوات المستخدمة: مرفق (٤)

ميزان طبي لقياس الوزن .- جهاز الريستاميتير لقياس الطول .- ساعة إيقاف . - شريط قياس  
-اطباق تدريب - كرة قدم. - اطواق.- صفارة .- مرمي كرة قدم.- مرمي كرة يد- سلم تدريب.

### الاختبارات قيد البحث مرفق

اختبارات القدرات التوافقية مرفق رقم (٧)

اختبارات المهارات الاساسية لكرة القدم. مرفق رقم (١٢)

### اهداف البرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج التدريبي إلى تنمية بعض المهارات الاساسية لبراعم كرة القدم وتحقيق التوازن الانفعالي من خلال التدريب باستخدام تدريبات القدرات التوافقية . ومن خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة وراي الخبراء استطاع الباحث تحديد متغيرات البرنامج .

### اسس وضع البرنامج:

- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات عينة البحث وخصائص البراعم.
- مراعاة الفروق الفردية للاعبين عينة البحث.
- توافر الإمكانيات والأدوات المستخدمة في البرنامج.
- مرونة البرنامج وسهولة التطبيق العملي وسهولة تنفيذه .
- تدرج التمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة.
- التدرج في زيادة الحمل المناسبة للمرحلة السنية .
- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة.
- مراعاة التكيف للاعبين اثناء الاداء وزيادة الدافعية وتوفر عنصر التشويق في التدريبات المقترحة داخل البرنامج.
- ان تتناسب التمرينات مع طبيعة وهدف البحث .
- مراعاة عوامل الامن والسلامة .

فترة البرنامج ٨ اسابيع ، بواقع ٤ وحدات تدريبية اسبوعيا، بأجمالي ٣٢ وحدة تدريبية



وان يكون الاعداد انفي خارج زمن الوحدة التدريبية.

تحتوي الوحدة التدريبية علي ٣ اجزاء (الاحماء - الجزء الرئيسي - الجزء النفس - الختام )

جدول ٤

- تدرج الحمل التدريبي خلال البرنامج ( ١:١ - ١:٢ )
- طرق التدريب المستخدمة ( الفترتي مرتفع ومنخفض الشدة - التكراري - المستمر )
- درجات الاحمال التدريبية اثناء التدريب متوسط ٦٥:٥٠٪ - الحمل العالي ٦٥:٨٥٪  
الحمل الأقصى ٨٥ : ١٠٠٪

المُعالِجة الإحصائية :

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي ( SPSS ) لمُعالِجة البيانات إحصائياً واستعان بالأساليب

الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي Arithmetic Mean .
- الانحراف المعياري Standard Deviation .
- اختبار "ت" "T.Test"
- مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون Simple correlation ( person ) coefficient .
- معامل ألفا كرونباخ Cronbach`s alpha
- اختبار كا<sup>٢</sup> لحساب دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث Chi-Square



عرض ومناقشة النتائج:

جدول (١١)

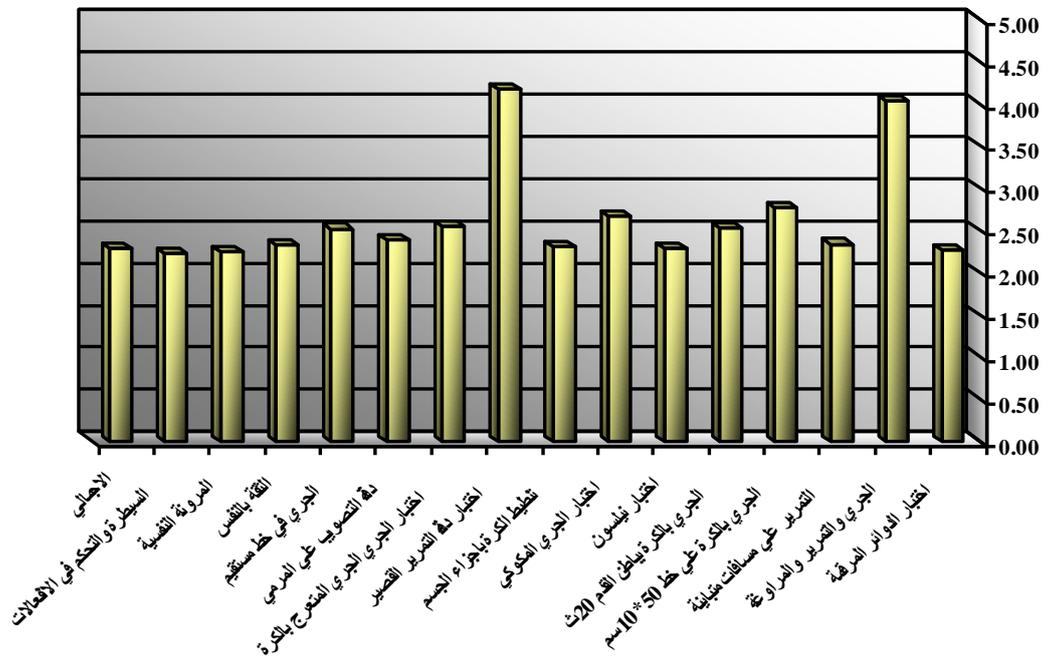
دلالة الفروق بين متوسط القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية واتقان مهارات كرة القدم والالتزان الانفعالي

ن = ١ ن = ٢٥

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الوحدة	المتغيرات	
			ع±	/س	ع±	/س			
٠.٠٢٧	٢.٢٧٤	٢.٢٠١	٣.٣٠٠	١١.٣٤٠	٣.٥٤١	٩.١٣٩	ثانية	الدوائر المرقمة	القدرات التوافقية
٠.٠٠٠	٤.٠٤٣	٢.٩٥٥	٢.٩٢٤	١٣.٧١٢	٢.١٩٢	١٠.٧٥٨	ثانية	الجري والتمرير والمراوغة	
٠.٠٢٤	٢.٣٣٧	٠.٨٨٠	١.٤٤٣	٣.٤٠٠	١.٢٠٨	٤.٢٨٠	درجة	التمرير علي مسافات متباينة	
٠.٠٠٨	٢.٧٧٣	٠.٦٩٢	٠.٨٩٥	٥.٦٧٥	٠.٨٧١	٤.٩٨٣	ثانية	الجري بالكرة علي خط	
٠.٠١٥	٢.٥٣٤	٤.٨٤٠	٧.٠٨٧	٤٥.٣٢٠	٦.٤٠١	٥٠.١٦٠	عدد	الجري بالكرة بباطن القدم ٢٠ ث	
٠.٠٢٧	٢.٢٨٥	٠.١٩٧	٠.٣١٤	٣.٥٥٩	٠.٢٩٥	٣.٣٦٢	ثانية	اختبار نيلسون	
٠.٠١٠	٢.٦٦٦	١.٢٤٠	١.٦٤٣	٢٧.٥٢٧	١.٦٤٦	٢٦.٢٨٧	ثانية	اختبار الجري المكوكي	
٠.٠٢٥	٢.٣١٣	١.٧٦٠	٢.٤٩٩	٨.٩٢٠	٢.٨٦٨	١٠.٦٨٠	عدد	تنطيط الكرة باجزاء الجسم	مهارات كرة القدم
٠.٠٠٠	٤.١٨١	١.٢٨٠	١.١١٨	٥.٢٠٠	١.٠٤٦	٦.٤٨٠	درجة	دقة التمرير القصير	
٠.٠١٤	٢.٥٥٦	٢.٤٨٠	٣.٧٣٨	٣٢.٨٧٧	٣.٠٩٤	٣٠.٣٩٧	ثانية	الجري الجري المتعرج بالكرة	
٠.٠٢١	٢.٣٨٨	٠.٦٨٠	١.١١٨	٤.٢٠٠	٠.٨٨١	٤.٨٨٠	درجة	دقة التصويب علي المرمي	
٠.٠١٥	٢.٥٢٣	٠.٥٠٢	٠.٧٣٠	٦.٥٩٠	٠.٦٧٥	٦.٠٨٨	ثانية	الجري في خط مستقيم	
٠.٠٢٤	٢.٣٢٥	١.٤٤٠	٢.٠٨٨	٢٠.٨٨٠	٢.٢٨٦	٢٢.٣٢٠	درجة	الثقة بالنفس	الالتزان الانفعالي
٠.٠٢٩	٢.٢٥٢	١.٢٠٠	١.٩٠٤	١٣.٩٦٠	١.٨٦٤	١٥.١٦٠	درجة	المرونة النفسية	
٠.٠٣٠	٢.٢٣٥	١.٦٨٠	٢.٧٠١	٢٣.٧٢٠	٢.٦١٤	٢٥.٤٠٠	درجة	السيطرة والتحكم في الانفعالات	
٠.٠٢٦	٢.٢٩٥	٤.٣٢٠	٦.٦١٥	٥٨.٥٦٠	٦.٦٩٨	٦٢.٨٨٠	درجة	الاجمالي	

\* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٤٨) مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٢.٠٠٠)

يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05) بين متوسط القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعديّة في القدرات التوافقية واتقان مهارات كرة القدم والاتزان الانفعالي لعينة البحث من لاعبي كرة القدم بالمشروع الرئاسي "المناطق الحضرية" بالأسمرات المقطم محافظة القاهرة من 9 الي 12 سنة ، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (2.235 ، 4.181) وهي قيم اكبر من قيمة "ت" الجدولية ، وكانت قيم مستوي الدلالة ما بين (0.000 ، 0.030) وهي قيم لا تزيد عن (0.05) ، مما يدل على وجود فروق بين متوسط القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في القدرات التوافقية واتقان مهارات كرة القدم والاتزان الانفعالي لعينة البحث من لاعبي كرة القدم بالمشروع الرئاسي "المناطق الحضرية" بالأسمرات المقطم محافظة القاهرة من 9 الي 12 سنة



شكل (1)

قيمة "ت" : دلالة الفروق بين متوسط القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية واتقان مهارات كرة القدم والاتزان الانفعالي

ويفسر الباحث تلك النتائج بان سبب الفروق في القاسين البعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوي تحسن القدرات التوافقية والمهارات الاساسية مكونات القدرات التوافقية إلى التأثير الإيجابي للتدريبات المستخدمة والذي تحتوى على مجموعة من التدريبات المقننة الموجهة التي أثرت إيجابياً علي مستوي الأداءات المهارية المنفردة والمركبة ، والاتزان الانفعالي.

وتتفق النتائج مع دراسة عبد الرحمن محمد 2023م، بهاء الدين فكري 2022، محمد عماد الدين 2022 ، باسم عبيد 2020، سعيد عبد الرشيد 2019 ، ياسر طه 2019 ( 23 ) احمد

**الداوي ٢٠١٧:** ان البرنامج التدريبي المقترح ذو فاعلية في تحسين مستوى القدرات التوافقية ( القدرة علي التوافق - القدرة علي التوازن - القدرة علي الربط الحركي - القدرة علي بذل جهد - القدرة الايقاعية - القدرة علي الاستجابة السريعة - القدرة علي التكيف ) وتحسين المهارات الاساسية ( التمير - التصويب - الجري بالكرة - التحكم والسيطرة علي الكرة - المراوغة بالكرة ) ويتفق الباحث مع كلا من يوهانس رية و محمد لطفي ٢٠٠٧م ، محمد عبد الستار ٢٠٠٦م ، صالح نعمة ٢٠١٧م ، cart wood ٢٠٠٦ ، جيزيكو Guziejk ٢٠٠٧م ، ان القدرات التوافقية احد اهم العوامل لا تساعد في تطوير مستوى براعم كره القدم ، لان القدرات التوافقية تساعد في تعلم المهارات سواء كانت بالكره ( المهارات الأساسية ) او بدون كره كالتحرك وغيرها ، والبراعم الذين يفتقدون بعض من هذه القدرات تتخفف مستواهم عن زملائهم الذين يتمتعون بها ، فالقدرات التوافقية تساعد البراعم في انجاز الحركات وبأقل مجهود ممكن .

**وتتفق النتائج مع دراسة حبيطه عطية ٢٠٢١م ، وائل محمد ٢٠١٩م احمد عربي ٢٠١٧م محمد حسن ٢٠١٥م** ان هناك علاقة بين الانجاز والسمات الدافعية كالتعلم والانتقان علي مستوى الاتزان الانفعالي، وان ممارسة كرة القدم لها تحصيل ايجابي في تعديل السلوك وتحقيق التوازن الانفعالي .

**عبد الحميد شرف ١٩٩٦م ، محمد حسن علاوي ١٩٩٧م ، سامي غنيم ١٩٩٢م ، ليلي زهران ٢٠٠٦م ،** ان الهدف من النشاط الحركي هو تنميه وتطوير القدرات والمهارات الحركية من خلال ممارسه حره وموجهه للأنشطة ومهارات اساسيه تحقق النمو الشامل المتزن بدنيا ومهاريا ومعرفيا وسلوكيا لإكسابه عادات صحيه وقواميه سليمه وخلقيه واجتماعيه صالحه .

ويتفق الباحث مع Neumeier ٢٠٠٣ ، Hirtz 2011 ، محمد لطفي ٢٠١٦م ، ان القدرات التوافقية تعتبر من الاسس الاساسية والهام للتعلم وتحسين المستوي المهارى وتطوير الصفات البدنية وتحسين القدرات التوافقية والمهارات المركبة، القدرات التوافقية هيا مفتاح النجاح .

ويري الباحث ان تحسن التوازن الانفعالي في المجموعة التجريبية عن الضابطة يرجع الي ممارسة التدريبات والتركيز في الاداء من اجل التفوق والانجاز والاستعداد للمنافسات ما يتفق مع احمد اسماعيل ٢٠١٨ ، فراشة الطيب ٢٠١٨ ، johan muehi ٢٠١٢ ، عبد الحميد اسماعيل ٢٠١٥ .



**الاستنتاجات :** في ضوء نتائج البحث وفي حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصل الباحث للاستنتاجات التالية:

- أظهرت نتائج البرنامج المقترح والمطبق على أفراد عينة البحث أثر إيجابياً على تنمية القدرات التوافقية والمهارية والتوازن الانفعالي معاً.
- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلي — البعدي) في مستوى القدرات التوافقية, والمهارية والاتزان الانفعالي للمجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدي.
- وجود فروق في معدلات نسب التحسن بين متوسطات القياسين (القبلي – البعدي) للمجموعة التجريبية قيد البحث ولصالح القياس البعدي في مستوى القدرات التوافقية والمهارية والاتزان الانفعالي.
- وجود فروق في معدلات نسب التحسن بين متوسطات القياسين (البعدي) بين المجموعة التجريبية قيد البحث والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في مستوي تحسن القدرات التوافقية والمهارات الاساسية والاتزان الانفعالي لبراعم كرة القدم.

**التوصيات :** في ضوء المستخلصات التي اعتمدت على طبيعة الدراسة والعينة والمنهج المستخدم والإجراءات التي تم إتباعها ونتائج التحليل الإحصائي تمكن الباحث من تحديد التوصيات التي يمكن الاستفادة منها في مجال تدريب كرة القدم كالتالي:

- الاستفادة من التكنولوجيا الحديثة في إيجاد بيئة تدريبية تحاكي المرحلة العمرية للمتدربين وتتناسب مع التطور الموجود في العصر الذي نعيش فيه وتخلق بيئة تدريبية بعيدة عن الطرق التقليدية وتتميز بالإثارة والتشويق.
- استخدام التدريبات التوافقية في تدريب البراعم والمبتدئين لما له من تأثير واضح في عملية الاتقان المهاري وسرعة التعلم والانجاز.
- إدراج الجوانب النفسية ضمن محتويات البرامج التدريبية للبراعم لما له من تأثير فعال في تطوير مستويات الأداء البدني والمهاري للبراعم بما يحقق الثقة بالنفس والتحكم في التوتر والمثيرات الخارجية اثناء التدريب او المباراة .
- الاهتمام بالجوانب الانفعالية للبراعم والناشئين.
- تطبيق الدراسة على مراحل سنية مختلفة ، وعلى رياضات مختلفة.
- معرفة تأثير القدرات التوافقية على متغيرات أخرى مثل الخططي ، الجانب المعرفي ، الجانب السلوكي .



## المراجع

### المراجع العربية

١. أحمد الداوي (٢٠١٧): تأثير استخدام تدريبات القدرات التوافقية على مستوى أداء التمرير المتنوع للاعبين كرة القدم، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، ع٦ ، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي.
٢. احمد عريبي سبع الكرطاني (٢٠١٧) : الاتزان الحركي والانفعالي وعلاقتهاما بدقة اداء ركلة الجزاء لناشئ كرة القدم
٣. أشرف محمد علي (٢٠٠٠م) : المشروع القومي للبراعم و اكتشاف الموهبين، الاتحاد المصري لكرة القدم ، القاهرة ، ص (٦٥)
٤. باسم عبيد. (٢٠٢٠). تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية والمهارية الأساسية للناشئين في كرة القدم. المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، ع٧ ، ٣٨ - ٥٤ ، السعودية.
٥. بهاء الدين فكري محمد(٢٠٢٢) : تأثير تنمية القدرات التوافقية في ضوء نسب مساهمتها علي مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
٦. حبيطه عطية(٢٠٢١): اثر ممارسة كرة القدم المعدلة علي السلوك التكيفي عند الاطفال المعاقين سمعيا ٩-١٥ سنة، مجلة علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة زيان عاشور ، الجلفة.
٧. حسن أبو عبده (٢٠٠٨م) : الإعداد البدني للاعبين كرة القدم ، دار الفتح للطباعة والنشر ، الإسكندرية . ص ٤٢
٨. سامي غنيم (١٩٩٢) : تأثير النشاط الرياضي على التوافق النفسي العام لطلاب جامعه الزقازيق رساله ماجستير جامعه الزقازيق ١٩٩٢ ص ٦١
٩. سعيد عبدالرشيد أحمد (٢٠١٩): برنامج للقدرات التوافقية وتأثيره على مستوى الأداء البدني والمهارى لناشئ كرة القدم بالكويت. مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، مج٣٢، عدد خاص ، ١٦٦ - ١٩٤.

١٠. سميرة احمد الدرييري (١٩٨٩): العلاقة بين الاتزان الانفعالي والحركي ومستوي الاداء المهارى في بعض مسابقات الميدان والمضمار المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان العدد الاول ص ١٦
١١. صالح نعمة (٢٠١٧): تأثير برنامج تدريبي باستخدام القدرات التوافقية على أداء التمرير المتنوع لناشئي كرة القدم، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، ع٤، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي بقنا. ص ١٠٦
١٢. عبد الرحمن محمد عبدالله (٢٠٢٣) : رسالة ماجستير بعنوان (تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية علي مستوى الاداء المهارى لناشئي التنس) كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها.
١٣. فاطمة عبد المهيم احمد ٢٠٢٢ م : (الطموح وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدي لاعبات الجمباز) رسالة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
١٤. ليلى عبد العزيز زهران (٢٠٠٦) : المناهج والبرامج في التربية الرياضية دار زهران للنشر
١٥. ليلى عبدالعزیز زهران ١٩٩٧ : التربية الحركية الوسيلة المتكاملة للطفل منذ سنوات حياته الأولى ، المؤتمر الدولي الثالث ، جمعية الحرية لتنمية المجتمع ، الطفل فاقد الرعاية ، الإسكندرية ص ١١٢
١٦. محمد حسن علاوي ١٩٩٧ : علم نفس المدرب والتدريب الرياضي ط١ دار المعارف القاهرة ص ١٥٦.
١٧. محمد رفاعي مصطفى (٢٠١٨) : تأثير استخدام القدرات التوافقية علي التوازن الحركي ودقة اداء التصويب لبراعم كرة القدم
١٨. محمد مصطفى غالب ٢٠٢٢ : (الاتزان الانفعالي وعلاقته بعادات العقل لدي ناشئي كرة القدم بمحافظة الدقهلية ) رسالة دكتورا مجلة بحوث التربية الرياضية كلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق مج٧٣ ع ١٤٣
١٩. محمد عماد الدين السيد ٢٠٢٢ م : نسب مساهمة القدرات التوافقية علي بعض المهارات الاساسية لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير ، المجلة العلمية للتربية وعلوم الرياضة ، مجلد ٢٨ ، العدد ١٢ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها
٢٠. محمد لطفي السيد ٢٠١٦ : الانجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي ، ط٢ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، .



٢١. محمد يونس ٢٠٠٤: مبادي علم النفس، دار الشروق للطباعة والتوزيع، عمان ص ٢٥
٢٢. محمد عبدالستار (٢٠٠٥): تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالناشئين في كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية أساسيات كرة القدم، ط٤، دار عالم المعرفة الرياضية، جامعة المنصورة. ص ٤٨
٢٣. ياسر طه (٢٠١٩): تأثير استخدام القدرات التوافقية علي الاداء المهارى المركب لناشئ كرة القدم، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع ٤٩، ج ١، كلية التربية الرياضية جامعة اسيوط.
٢٤. يوهانس ريس، أنفبورج ريتز (١٩٩٥م): التوافق الحركي والتكنيك الرياضي، ترجمة يورجن شلايف، كلية التربية الرياضية، جامعة لايبزج، ألمانيا. ص (١٢-١٤)
٢٥. يوهانس ريس، أنفبورج ريتز ١٩٨٨: كلية التربية الرياضية جامعة ميسان العراق مدخل الي نظريات وطرق التدريب العامة التوافق الحركي والتكتيك الرياضي، العام الالمانى للتربية الرياضية، ترجمة يورغن شلايف، لايبترزش المانيا ص ١١

### المراجع الأجنبية

26. Caruso ,A. (2006) : Soccer Coaching, Ages 5-12, Reedswnain inc Publishing ,Spring City ,Pennsylvania , USA.PG(102-112)
27. Gery, G. (2013): Coordination straining in basketball " , von Ressourcen uber Anforderungen zu Kompetenzen, Dissertation, Verlag DR. Kovac, Hamburg
28. Guziejko Powel(2009): Coordination In Soccer A New Road For Inc. Coaching, I - Universe Successful Publishing, USA,. Bloomington
29. Neumeier , etal . ( 2016 ) : Coordination abilities and its relationship with basic skills for young football Players , Journal of Physical Education and Sport . Vol . 1 Issue 1 , p232-243
30. Wareing,t. (2017): The Secrets to Developing Elite Youth Football Players . Blackwell E. - publishing , E - book , pp.68-78.
31. Witkowski , etal . ( 2021 ) MIS : A Comparative Study of Selected Abilities Motor Coordinative Between Football young Players , International Journal of Sports Sciences & Fitness . , Vol . 3 Issue 2. p15-25
32. Witkowski , etsi . ( 2018): Development of coordination motor abilities for football buds u12 - u10 years , Poland sports journal , Vol 5 , Issue 2 , p 33-40
33. Wood cart: 2006 Training football. Fourth edition A & C black publishers, LTD, London, UK,