

## تأثير تمارين توافقيّة في تطوير الرشاقة وبعض المهارات الاساسيّة المركّبة لناشئ كرة القدم

م.م هشام رعد فخري<sup>1\*</sup> ، أ.م.د عثمان محجوب خلف<sup>2</sup> .  
العراق<sup>2,1</sup>

تاريخ القبول: 2025-1-12

تاريخ الاستلام: 2024-8-29

## الملخص :

هدفت الدراسة إلى إعداد تمارين توافقيّة لناشئ كرة القدم، والتعرّف على تأثيرها في تطوير الرشاقة وبعض المهارات الاساسيّة المركّبة بكرة القدم، استخدم الباحثان المنهج التجريبيّ وبتصميم أسلوب المجموعتين المتكافئتين، واشتملت عيّنة الدراسة على ناشئ نادي الخطوط الجوية الرياضيّ بكرة القدم وعددهم (28) ناشئاً، تمّ تقسيمهم إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة قوام كل مجموعة (10) لاعبين بالإضافة إلى (8) لاعبين لإجراء التجربة الاستطلاعيّة للبحث، واستخدم الباحثان الأدوات اللازمة بالدراسة من التجريب والملاحظة وبعض الاختبارات المركّبة بكرة القدم، واستخدم الباحثان الحقيبة الإحصائيّة (spss) ، لاستخراج نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية مدى التطور الحاصل، واستنتج الباحثان أنّ تمارين التوافقية تحافظ على القدرات البدنيّة (الرشاقة) والمهارات الأساسية المركّبة وتعمل على تطويرها لدى ناشئ كرة القدم، وأوصى الباحثان بإجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية مختلفة باستخدام تمارين توافقيّة وتأثيرها في القدرات البدنية والمهارات الأساسية المركّبة بكرة القدم.

© 2025 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Special Issue (ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132)

الكلمات المفتاحيّة: تمارين التوافقية، الرشاقة، مهارات مركّبة، كرة القدم.

**المقدمة :**

تعتبر كرة القدم من الرياضات التي تتصف بالتغير المستمر والسريع في التوقيت والأداء الحركي، كما تعتبر من الرياضات التنافسية ذات المواقف المتغيرة، والتي تتطلب قدرات توافقية حتى يستطيع ممارستها من أداء مهاراتهم المختلفة، وكونها رياضة تتميز بمهارات متغيرة فإنها تتطلب الارتقاء بمستوى براعة كرة القدم البدنية والمهارية والخطية والفسولوجية.

ويؤكد كل من كاشك والبساطي (2000) في أن طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة للمهارات، وهي تمثل شكلاً من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة تؤدي بالتوالي ويؤثر كل منهما في الآخر، ويعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها (تمرير ثم استلام ثم المراوغة) ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة (استلام ثم جرى ثم مراوغة ثم تمرير استلام ثم تصويب وبصورة بسيطة تتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباريات).

وكما يضيف كل من كاشك والبساطي (2000) أنه كلما زادت درجة إتقان اللاعب للمهارات الحركية استطاع تركيز الجزء الأكبر من عمليات التفكير في خطط اللعب، وإتقان اللاعب للمهارات هاماً ورئيسياً لتنفيذ وظائف اللعب بشكل سليم وفعال كما يقلل من حالات فقد الكرة.

ويذكر عبد الحميد وحسانين (1997) أن القدرات التوافقية هي المكون الأساس للوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن (الغورمة الرياضية)، وتختلف عن بعضها البعض في اتجاهاتها الحركية، ولا تظهر قدرات منفردة، وإنما ترتبط دائماً ببعضها كشرط من شروط الأداء المهاري والإنجاز الرياضي، وإذا تم تنسيق عمل هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب لإنجاز المهارات الحركية المختلفة.

**أهمية البحث :**

تعد التمارين التوافقية مهمة في جميع الرياضات على شكل العموم ورياضة كرة القدم على الخصوص لتمكن اللاعبين من الحصول على التكامل البدني والمهاري من أجل أداء أفضل أثناء المباراة، وإن عملية الوصول إلى التوافق في كرة القدم يتطلب الكثير من القدرات البدنية والمهارات الأساسية في تدريب الناشئين وهي تعتبر حجر الزاوية في كرة القدم لكونها عامل الربط بين الصفات البدنية والمهارات الأساسية، وإن الناشئين هم أفضل مرحلة عمرية في تطوير القدرات التوافقية، ومن خلال تطويرها ينعكس إيجاباً على الرشاقة والمهارات المركبة بكرة القدم لكون هذه اللعبة فيها الكثير من المهارات وتستخدم كافة القدرات البدنية.

**مشكلة الدراسة :**

من خلال ما اطلع عليه الباحثان من الدراسات السابقة التي أشارت إلى أهمية التمارين التوافقية على تطوير الرشاقة لمستوى الأداء المهاري المركب وتحسين مستوى اللياقة البدنية والفسولوجية للاعبين، لاحظ الباحثان انخفاض مستوى الأداء المهاري لفرق الناشئين بنادي الخطوط الجوية العراقي وخاصة في الشوط الثاني، وإنهاء الجمل المهارية المركبة بصورة خاطئة مما دفع الباحث إلى القيام بهذه الدراسة للتعرف على " تأثير تمارين توافقية في تطوير الرشاقة وبعض المهارات الأساسية المركبة لناشئ نادي الخطوط الجوية بكرة القدم، وكون الباحثان مختص في مجال التدريب الرياضي وجد المشكلة وفرض الحل وجرى بحثه بغية إيجاد الحل.

## أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة التعرف الى:

1. إعداد تمارين توافقيّة لنادي كرة القدم.
2. التعرف على تأثير التمارين التوافقية في تطوير الرشاقة وبعض المهارات الأساسية المركبة لنادي كرة القدم.

## فروض الدراسة :

في ضوء أهداف الدراسة صيغت الفرضيات الإحصائية الآتية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الاختبارات القبلية والبعديّة لدى مجموعة الدراسة التجريبية في الرشاقة وبعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم الناشئين ولصالح الاختبارات البعدية.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الاختبارات القبلية والبعديّة لدى مجموعة الدراسة الضابطة في الرشاقة وبعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم الناشئين ولصالح القياس البعديّ.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الاختبارات البعدية لدى مجموعتي الدراسة: التجريبية والضابطة في الرشاقة وبعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم الناشئين ولصالح المجموعة التجريبية.

## مصطلحات الدراسة :

**القدرات التوافقية:** هي قدرات توضّح مستوى قدرة الفرد على الربط بين عدد من القدرات المنفصلة والتنسيق وسرعة الربط لعدد من المهارات الحركية في إطار حركي توافقي واحد والقدرة على التغيير من مهارة لأخرى بسلاسة وانسيابية مع بذل أقلّ جهد ممكن (عبدالخالق، 2005).

## مجالات الدراسة :

1. المجال البشري: ناشئ نادي الخطوط الجوية الرياضي بكرة القدم.
2. المجال الزمني: ابتداء إجراء من 1/ 4 / 2024 إلى 4/ 6 / 2024.
3. المجال المكاني: ملعب نادي الخطوط الجوية الرياضي في بغداد.

## الدراسات السابقة :

دراسة محمد عبد الستار محمود (2005) بعنوان: تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على 24 ناشئاً، وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) من القياس البعديّ لصالح المجموعة التجريبية في زمن ودقّة الأداء للأداءات الحركية المركبة قيد البحث ، ومكونات اللياقة البدنية قيد البحث

دراسة أحمد عبد المولى السيد (2008) بعنوان: تأثير برنامج تدريبي لللياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفاعلية الأداء المهاري المركب لنادي كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على 20 لاعباً تحت 14 سنة، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح تأثيراً إيجابياً على زمن ودقّة الأداءات المهاريّة المركبة وعلى مكونات اللياقة البدنية وتحسن بعض المتغيرات الوظيفية

دراسة هشام محمد حمدون (2008) بعنوان: تأثير التدريب باستخدام أكثر من كرة على بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم، استخدم المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على 25 لاعباً، وأهم النتائج هي أن أدوات الإختبارات المهارية وأدوات تقييم البرنامج بالتدريبات بأكثر من كرة تساعد على زيادة نسبة التحسن لسرعة ودقة الأداءات المهارية المركبة الخاصة بلاعب كرة القدم.

#### إجراءات الدراسة :

#### منهج الدراسة :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي وتصميم أسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائته لطبيعة ومشكلة الدراسة.

#### مجتمع الدراسة وعينته :

ناشئ نادي الخطوط الجوية الرياضي لكرة القدم تحت (١٦) سنة للموسم التدريبي 2023-2024 وعددهم (28) ناشئاً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة (10) لاعبين بالإضافة إلى (8) لاعبين لإجراء التجربة الاستطلاعية للدراسة.

#### تجانس عينة الدراسة :

جانس عينة الدراسة في معدلات النمو والعمر التدريبي، وكما هو موضح في جدول (1) .

جدول (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة الدراسة في معدلات النمو والعمر التدريبي

ن = 28

المتغير	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	155.56	155.00	3.19	0.48
الوزن	كغم	49.46	49.00	2.90	0.52
العمر	سنة	14.07	14.08	0.02	0.68-
العمر التدريبي	سنة	1.90	2.06	0.48	0.23-

يتضح من جدول (1) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة الدراسة قد انحسرت ما بين  $(3 \pm)$ ، مما يعني وقوع جميع البيانات

تحت المنحنى الاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة الدراسة ككل في بعض متغيرات معدلات النمو والعمر التدريبي قيد الدراسة.

تكافؤ عينة الدراسة في المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم

جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة الدراسة في الرشاقة وبعض المهارات الاساسية المركبة لناشئ كرة القدم

الإختبارات	وحده القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الاستلام ثم الجري ثم	زمن الأداء	5.38	5.27	0.33	0.55
التهديف	دقة التهديف	1.72	2.00	0.67	0.40
الاستلام ثم المراوغة ثم	زمن الأداء	6.39	6.27	0.32	0.48
التهديف	دقة التهديف	1.82	2.00	0.66	0.23-
الرشاقة	الجري المتعرج	12.18	12.00	3.71	0.59

الجدول (3) دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي لدى المجموعتين التجريبيّة والضابطة في الأداء المهاري المركبة والرشاقة قيد البحث  
ن=1=2=20

الاختبارات	وحده القياس	المجموعة التجريبيّة		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		س	ع±	س	ع±		
الإستلام ثم الجري ثم التهديف	زمن الأداء	5.32	0.32	5.39	0.35	-0.07	0.62
الإستلام ثم المراوغة ثم التهديف	دقة التهديف	1.50	0.61	1.75	0.64	-0.25	1.27
الإستلام ثم المراوغة ثم التهديف	زمن الأداء	6.32	0.32	6.41	0.35	-0.09	0.86
الرشاقة	دقة التهديف	1.65	0.49	1.95	0.76	-0.30	1.49
	الجري المتعرج	11.70	3.43	12.00	2.14	0.70	0.38

قيمة ت الجدوليّة عند درجة حرية 18 ومستوى معنويّة 0.05 = 2.02

يتّضح من الجدول (3) أنّ قيم ت المحسوبة أقلّ من قيم ت الجدوليّة مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي الدراسة في المتغيرات قيد الدراسة، كما يتّضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى معنويّة 0.05 في الأداء المهاري المركبة والرشاقة بين المجموعة التجريبيّة والضابطة للقياس القبلي قيد الدراسة مما يدلّ على تكافؤ مجموعتي الدراسة.

### الوسائل والأجهزة و الأدوات المستخدمة

أولاً: وسائل جمع البيانات:

1. المصادر العربية والأجنبيّة.
2. الملاحظة والتجريب.
3. شبكة المعلومات العالميّة (الانترنت).
4. استمارات تفرغ البيانات.

ثانياً: أجهزة الدراسة المستخدمة:

1. حاسبة لابتوب نوع HP.
2. ساعة توقيت عدد (2) نوع sewan.

ثالثاً: أدوات الدراسة المستخدمة:

1. الاختبارات المستخدمة.
2. استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المستخدمة.
3. كرات قدم قانونيّة عدد (12) نوع adidas، حجم (5).
4. شريط لاصق، شواخص عدد (2) بارتفاع (30سم)، شريط قياس طول (50م)، بورد بلاستيك للكتابة، شريط بلاستيك طول (3م)، سجل التسجيل، شواخص بلاستيك عدد (10)، صدريّة عدد (20).

الإختبارات المستخدمة :

- اختبارات الأداء المهاري المركبة والرشاقة : توصل الباحث إلى الإختبارات التي يمكن الاستفادة منها التي تقيس الأداء المهاري المركبة والرشاقة في كرة القدم.

1. الاستلام ثم الجري ثم التهديف.
2. الاستلام ثم المراوغة ثم التهديف.

## 3. الجري المتعرّج للرشاقة

## التجربة الاستطلاعية :

أجريت التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين الموافق 1 / 2024/4 لعينة الدراسة من ناشئ كرة القدم في نادي الخطوط الرياضي وكان عددهم (8) لاعبين خارج عينة الدراسة الأساسية، لغرض تطبيق نموذج من تدريبات توافقيّة وأيضاً إجراء نموذج من الاختبارات البدنيّة والمهاريّة قيد الدراسة على الناشئين، في يوم الثلاثاء الموافق (2 / 2024/4) لنفس الأفراد وتحت نفس الظروف، وقد أجريت التجربة في تمام الساعة الثالثة عصراً وفي قاعة نادي الخطوط الرياض، وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو ما يأتي:

1. التعرف على مدى ملائمة نموذج تدريبات توافقيّة للعينة ومدى استجابتهم للأداء.
2. معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد وقدرتهم على إدارة الاختبارات.
3. التعرف على الوقت المستغرق في أداء الاختبارات والوحدة التدريبية.
4. العمل على تلافي المعوقات التي قد تظهر عند تنفيذ الاختبارات من أجل تجاوزها عند إجراء التجربة الرئيسية.

## الأسس العلميّة للاختبارات :

1. صدق الاختبار: الصدق هو "الدقة التي يقيس فيها الاختبار الذي وضع هذا الاختبار من أجله". (يوسف لازم، 2002: ص149)
2. ثبات الاختبار: لاستخراج معامل ثبات الاختبار لا بدّ أن يطبق اختبار ثابت وهو يعطي نتائج مقاربة أو تكون نفس النتائج اذ أعيد تطبيق الاختبار مرة اخرى أو اكثر من مرة، ولكن بنفس الظروف والأدوات. (نادر فهمي، وهشام عامر، 2005: ص 145).
3. وتم استخدام حساب معامل الثبات بطريقة الاختبار واعادة الاختبار وبينهم مدى زمنية بعد (3) أيام، وتم استخراج معامل الثبات بطريقة الارتباط البسيط بيرسون، وكما مبين بالجدول (4)
4. موضوعيّة الاختبارات: تعرف بأنها "مدى تحرّر المحكّم من العوامل الذاتية". (إيلي السيد، 2001: ص169).

## جدول (4) لمعامل ثبات وموضوعية الاختبارات

ت	اختبارات	معامل ثبات	الدلالة الإحصائية	معامل الموضوعية	الدلالة الموضوعية
1	الاستلام ثم الجري ثم التهديف	0.86	معنوي	0.89	معنوي
2	الاستلام ثم المراوغة ثم التهديف	0.85	معنوي	0.83	معنوي
3	الجري المتعرّج للرشاقة	0.84	معنوي	0.88	معنوي

جدول (4) يبين قيمة جدوليّة بمستوى دلالة (0.05) وبدرجة الحرية (7) هي (2.776) وهذا أقلّ من قيم (ت) المحسوبة، وهذا يعني أنّ الفروق معنويّة .

## الإجراءات النهائيّة للبحث :

## الاختبارات القبليّة :

أجريت الاختبارات القبليّة يوم السبت الموافق 6 / 4 / 2024، على الرشاقة وبعض المهارات المركّبة بكرة القدم على ملعب نادي الخطوط الجوية الرياضي - محافظة بغداد لعينة الدراسة.

### تطبيق منهج الدراسة :

يعتبر البرنامج التدريبي من أهم المتطلبات التي يقوم بها المدربون إذ بدونها لا يتم الارتقاء بالمستوى سواء المهاري أو البدني للاعبين؛ ولذلك يجب أن يبنى البرنامج التدريبي تبعاً لاستجابة اللاعب، وبذلك يجب الأخذ في الاعتبار قدرات اللاعبين المختلفة، وكذلك استجاباتهم البدنية والوظيفية، حتى يمكن وضع وتقنين البرنامج وفقاً لقدرات اللاعبين.

ومن خلال الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة لتحديد متغيرات البرنامج من حيث (مدة البرنامج وعدد الأسابيع داخل البرنامج وعدد مرات التدريب الأسبوعية، وكذلك فترات التدريب اليومية وزمن وحدات التدريب ودرجات الحمل والأحمال المستخدمة) ووضع البرنامج في صورته النهائية.

### خطوات تنفيذ التجربة :

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبلي على عينة الدراسة الأساسية (التجريبية) في الرشاقة الاداء المهاري المركبة يوم 4/6/2024/ وليوم واحد وتم قياس صفة الرشاقة ومستوى الاداء المهاري المركبة عن طريق اختبارات الاداء المهاري المركبة والرشاقة وذلك بملعب نادي الخطوط الرياضي.

تم تنفيذ برنامج التدريب القدرات التوافقية لغرض تطوير مستوى الرشاقة وبعض المهارات الاساسية المركبة قيد الدراسة لناشئ كرة القدم 15 سنة لمدة (8) اسابيع بواقع 3 وحدات أسبوعياً ، خلال الفترة من 2024/4/8 إلى 2024/6/1، وذلك بملعب نادي الخطوط الرياضي.

### الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق (تمرينات توافقية) على مدى ثمانية أسابيع أجريت الاختبارات البعدية لاختبارات (الاستلام ثم الجري ثم التهديف، الاستلام ثم المراوغة ثم التهديف، الجري المتعرج للرشاقة)، وأجريت الاختبارات في نادي الخطوط الرياضي بمحافظة بغداد، وتم استخدام كافة الاجراءات الاختبارات القبليّة، من حيث مكان الاختبار والزمان وأدوات الاختبار المستخدمة، وحتى من حيث تسلسل أداء الاختبارات والاستعانة بنفس الفريق المساعد، وكلّ هذا الضبط لعدم حدوث مؤثر خارجي يحرف النتائج الحقيقية للبحث ، وكما يأتي: تم إجراء اختبارات الرشاقة وبعض المهارات الأساسية المركبة المستخدمة بالدراسة على توالي يوم الثلاثاء الموافق 2024/6/4 لأفراد عينة الدراسة.

### الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الأكثر ملائمة للدراسة والتي تحقق أهداف وفرض الدراسة، من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية

(spss) .

عرض نتائج الفرض الأول: عرض نتائج اختبارات الأداء المهاريّ المركّبة والرشاقة للعيّنة التجريبيّة قيد الدراسة:

(جدول 5)

دلالة الفروق بين متوسطي الاختبار (القبليّ والبعديّ) لدى المجموعة الضابطة للمتغيّرات قيد الدراسة

ن=10

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبليّ		القياس البعديّ		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		س	ع±	س	ع±		
الاستلام ثمّ الجري ثمّ التهديد	زمن الأداء	5.32	0.32	4.66	0.26	0.66	22.20
الاستلام ثمّ المراوغة ثمّ التهديد	دقة التهديد	1.50	0.61	4.15	0.67	2.65-	12.70
الجري المتعرج للرشاقة	زمن الأداء	6.32	0.32	5.71	0.25	0.61	21.11
	دقة التهديد	1.65	0.49	4.10	0.79	2.45-	10.97
	درجة	11.70	3.43	12.60	2.70	0.90-	4.07

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.76

يتّضح من الجدول (5) أنّ قيم ت المحسوبة أكبر من قيم ت الجدولية ممّا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 في المتغيّرات قيد البحث بين القياس القبليّ والقياس البعديّ لصالح القياس البعديّ للمتغيّرات قيد الدراسة للمجموعة التجريبيّة.

عرض نتائج الفرض الأول: عرض نتائج اختبارات الأداء المهاريّ المركّبة والرشاقة للعيّنة الضابطة قيد الدراسة:

جدول (6)

لمعامل ثبات وموضوعية الاختبارات

ت	اختبارات	معامل ثبات	الدلالة الإحصائية	معامل الموضوعية	الدلالة الموضوعية
1	الاستلام ثمّ الجري ثمّ التهديد	0.86	معنوي	0.89	معنوي
2	الاستلام ثمّ المراوغة ثمّ التهديد	0.85	معنوي	0.83	معنوي
3	الجري المتعرج للرشاقة	0.84	معنوي	0.88	معنوي

جدول (4) يبيّن قيمة جدولية بمستوى دلالة (0.05) وبدرجة الحرية (7) هي (2.776) وهذا أقلّ من قيم (ت) المحسوبة، وهذا يعني أنّ الفروق معنوية .

الاجراءات النهائية للبحث :

الاختبارات القبليّة :

أجريت الاختبارات القبليّة يوم السبت الموافق 6 / 4 / 2024، على الرشاقة وبعض المهارات المركّبة بكرة القدم على ملعب نادي الخطوط الجوية الرياضي - محافظة بغداد لعيّنة الدراسة.

تطبيق منهج الدراسة :

يعتبر البرنامج التدريبيّ من أهمّ المتطلّبات التي يقوم بها المدربون إذ بدونه لا يتمّ الارتقاء بالمستوى سواء المهاريّ أو البدنيّ للاعبين؛ ولذلك يجب أن يبنى البرنامج التدريبيّ تبعاً لاستجابة اللاعب، وبذلك يجب الأخذ في الاعتبار قدرات اللاعبين المختلفة، وكذلك استجاباتهم البدنية والوظيفية، حتى يمكن وضع وتقنين البرنامج وفقاً لقدرات اللاعبين.



ومن خلال الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة لتحديد متغيرات البرنامج من حيث (مدة البرنامج وعدد الأسابيع داخل البرنامج وعدد مرات التدريب الأسبوعية، وكذلك فترات التدريب اليومية وزمن وحدات التدريب ودرجات الحمل والأحمال المستخدمة) ووضع البرنامج في صورته النهائية.

#### خطوات تنفيذ التجربة :

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبلي على عينة الدراسة الأساسية (التجريبية) في الرشاقة الاداء المهاري المركبة يوم 4/6/2024/ وليوم واحد وتم قياس صفة الرشاقة ومستوى الأداء المهاري المركبة عن طريق اختبارات الأداء المهاري المركبة والرشاقة وذلك بملعب نادى الخطوط الرياضي.

تم تنفيذ برنامج التدريب القدرات التوافقية لغرض تطوير مستوى الرشاقة وبعض المهارات الاساسية المركبة قيد الدراسة لناشئ كرة القدم 15 سنة لمدة (8) اسابيع بواقع 3 وحدات أسبوعياً ، خلال الفترة من 2024/4/8 إلى 2024/6/1، وذلك بملعب نادى الخطوط الرياضي.

#### الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق (تمرينات توافقية) على مدى ثمانية أسابيع أجريت الاختبارات البعدية لاختبارات (الاستلام ثم الجري ثم التهديد، الاستلام ثم المراوغة ثم التهديد، الجري المتعرج للرشاقة)، وأجريت الاختبارات في نادي الخطوط الرياضي بمحافظة بغداد، وتم استخدام كافة الاجراءات الاختبارية القبليّة، من حيث مكان الاختبار والزمان وأدوات الاختبار المستخدمة، وحتى من حيث تسلسل أداء الاختبارات والاستعانة بنفس الفريق المساعد، وكلّ هذا الضبط لعدم حدوث مؤثّر خارجي يحرف النتائج الحقيقية للبحث ، وكما يأتي: تم إجراء اختبارات الرشاقة وبعض المهارات الأساسية المركبة المستخدمة بالدراسة على توالي يوم الثلاثاء الموافق 2024/6/4 لأفراد عينة الدراسة.

#### الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الأكثر ملاءمة للدراسة والتي تحقق أهداف وفرض الدراسة، من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) .

عرض نتائج الفرض الأول: عرض نتائج اختبارات الأداء المهاري المركبة والرشاقة للعينة التجريبية قيد الدراسة:

#### جدول(5)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي والبعدى) لدى المجموعة التجريبية للمتغيرات قيد الدراسة

ن=10

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		س	±ع	س	±ع		
الاستلام ثم الجري ثم التهديد	زمن الأداء	5.32	0.32	4.66	0.26	0.66	22.20
الاستلام ثم المراوغة ثم التهديد	دقة التهديد	1.50	0.61	4.15	0.67	2.65-	12.70
الاستلام ثم المراوغة ثم التهديد	زمن الأداء	6.32	0.32	5.71	0.25	0.61	21.11
الجري المتعرج للرشاقة	دقة التهديد	1.65	0.49	4.10	0.79	2.45-	10.97
	درجة	11.70	3.43	12.60	2.70	0.90-	4.07

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.76

يتضح من الجدول (5) أنّ قيم ت المحسوبة أكبر من قيم ت الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 في المتغيرات قيد البحث بين القياس القبلي والقياس البعدى لصالح القياس البعدى للمتغيرات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية.

عرض نتائج الفرض الاول: عرض نتائج اختبارات الأداء المهاري المركبة والرشاقة للعينة الضابطة قيد الدراسة:

## جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسطي الاختبار (القبلي والبعدي) لدى المجموعة الضابطة للمتغيرات قيد الدراسة

ن=10

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		س	ع	س	ع		
الإستلام ثم الجري ثم التهديف	زمن الأداء	5.39	0.35	5.02	0.30	0.37	8.95
الإستلام ثم المراوغة ثم التهديف	دقة التهديف	1.75	0.64	3.20	0.89	1.45-	5.90
الجري المتعرج للرشاقة	درجة	11.00	3.14	13.45	3.60	2.45-	3.62

قيمة ت الجدوليّة عند مستوى معنويّة 0.05 = 1.76

يوضّح جدول (6) أنّ قيم الأوساط الحسابيّة والانحرافات المعياريّة للاختبارات القبليّة والبعديّة لأفراد عيّنة البحث تبيّن وجود فروق بين الاختبارات، ولمعرفة الفروق استخدم الباحثان t-test لاستخراج الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي، وكانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدوليّة البالغة (1.79) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرجة (9)، وهذا يدلّ على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي.

عرض نتائج الفرض الثالث: عرض نتائج اختبارات الأداء المهاري المركّبة والرشاقة لعينتي البحث التجريبيّة والضابطة قيد الدراسة:

## جدول (7)

دلالة الفروق بين متوسطي الاختبار البعدي لدى المجموعتين التجريبيّة والضابطة للمتغيرات قيد الدراسة

ن=20

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبيّة		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		س	ع	س	ع		
الإستلام ثم الجري ثم التهديف	زمن الأداء	4.66	0.26	5.02	0.30	0.35-	3.96
الإستلام ثم المراوغة ثم التهديف	دقة التهديف	4.15	0.67	3.20	0.89	0.95	3.80
الجري المتعرج للرشاقة	درجة	12.60	3.70	15.45	2.60	3.15	3.54

قيمة ت الجدوليّة عند مستوى معنويّة 0.05 = 1.76

يوضّح جدول (7) أنّ قيم الأوساط الحسابيّة والانحرافات المعياريّة للاختبارات القبليّة والبعديّة لأفراد عيّنة البحث تبيّن وجود فروق بين الاختبارات، ولمعرفة الفروق استخدم الباحثان t-test لاستخراج الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي وكانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدوليّة البالغة (1.79) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرجة (18)، وهذا يدلّ على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي.

مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتّضح من الجدول (5) أنّ قيم ت المحسوبة أكبر من قيم ت الجدوليّة ممّا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى معنويّة 0.05 في المتغيرات قيد البحث بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي للمتغيرات قيد الدراسة للمجموعة التجريبيّة.

ويرجع الباحثان ذلك إلى تدريبات القدرات التوافقية التي تعتمد على تطوير الأداء والمهاري معاً حيث تم وضع مجموعة من التدريبات في ضوء احتياجات المرحلة السنوية، وبذلك يكون قد تم إنجاز هذه المهارة خلال المواقف التنافسية، ويتفق ذلك مع ما ذكره كلٌّ من (محمود، 2005؛ حمدون، 2008) في أنّ التدريب على الأداء الحركية المركبة في ظروف ومواقف مشابهة للأداء الفعلي للمباريات (تدريبات موقفية) يؤدي إلى اختصار الزمن الكلي للأداء المهاري الذي يستلزم السرعة وكذا الدقة لتحقيق الغرض المطلوب إنجازه.

ويعزو الباحثان هذا التقدم في الأداء لاحتواء البرنامج التدريبي على تدريبات متنوعة للتهديف ومن أماكن مختلفة، وتحت ضغط منافس وتدريبات على دقة التهديف عن طريق الحائط المحتوى على دوائر مرقمة، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (كشك، 1986) من ضرورة ربط الرشاقة من الحركة بالسيطرة على الكرة. بذلك يتحقق الفرض الذي ينص على: توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي - البعدي) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في الرشاقة وبعض الأداء المهاري المركبة لدى عينة الدراسة.

### مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يتضح من الجدول (6) أنّ قيم ت المحسوبة أكبر من قيم ت الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 في المتغيرات قيد البحث بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي للمتغيرات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة.

ويرجع الباحثان هذا التقدم لاحتواء البرنامج التدريبي (التقليدي) على تدريبات السيطرة على الكرة وسرعة التحرك بها ومن ثم التهديف في مواقف لعب تتطلب سرعة الأداء والدقة في التنفيذ، ويتفق هذا مع ما يشير إليه (عبد الخالق، 2005) في أنّ أداء المهارة يستلزم توافر عنصر السرعة لأدائها خلال فترة زمنية محددة بذلك يتحقق الفرض الذي ينص على وجود فروق دالة إحصائياً للعينة المجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح البعدي.

### مناقشة نتائج الفرض الثالث :

ويوضح من الجدول (7) أنّ قيم ت المحسوبة أكبر من قيم ت الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 في المتغيرات قيد الدراسة بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد الدراسة .

ويعزو الباحثان التحسن الحادث للمجموعة التجريبية في اختبارات الرشاقة والأداء المهاري المركبة قيد البحث، إلى فعالية البرنامج التدريبي بالتمرينات التوافقية الذي يتسم بالشمولية والتكامل، وتم وضعه بصورة متدرجة من البسيط إلى المركب كما تم في البداية استخدام تدريبات سهلة، ومع مرور الوقت تم إدخال التدريبات التي تتميز بدرجة صعوبة أكبر مما أظهر في نتائج اختبارات الدراسة حدوث تغير إيجابي مستمر في مستوى الأداء المهاري المركبة والرشاقة لدى عينة الدراسة

ويتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه (عبدالحليم وعمر، 2001؛ كمال، 2000؛ سلطان، 2004) حيث كانت نتائج دراستهم تشير إلى أنّ البرنامج التدريبي قد أثر تأثيراً إيجابياً في تطوير مستوى الأداء المهاري المركبة من خلال تناقص الزمن الكلي للأداء وتحسن كل من سرعة ودقة الأداء الحركية المركبة من خلال إتباع أسلوب تدريبي يعتمد على تطوير الأداء الحركي في ظروف تماثل ظروف تأديتها في المباراة.

### الاستنتاجات والتوصيات :

#### الاستنتاجات :

من خلال النتائج توصل إليها الباحثان إلى أهم الاستنتاجات وهي:

1. إن تمارين توافقية لعينة الدراسة ساهمت في تطوير الرشاقة وبعض المهارات الأساسية المركبة لناشئ كرة القدم.
2. إن تمارين التوافقية تحافظ على القدرات البدنية (الرشاقة) والمهارات الأساسية المركبة وتعمل على تطويرها لدى ناشئ كرة القدم.

#### التوصيات :

من خلال ما توصل إليه يوصي الباحثان:

1. استخدام تمارين توافقية في الوحدات التدريبية لاعبي كرة القدم الناشئين.
2. استخدام هذا الأسلوب على كافة الالعاب الرياضية التي تتطلب قدرات توافقية والربط بين القدرات والمهارات.
3. إجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية مختلفة باستخدام تمارين توافقية وتأثيرها في القدرات البدنية والمهارات الأساسية المركبة بكرة القدم.

## المراجع العربية

- حمدون، هشام محمد أحمد .(2008). تأثير التدريب باستخدام أكثر من كرة على بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم (رسالة دكتوراه غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- الزيود، نادر فهمي وعليان، هشام عامر.(2004). مبادئ القياس والتقويم في التربية ط3. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- سلطان، محمد إبراهيم .(2004). نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة "المندمجة" على أداء بعض المبادئ الخطئية لناشئي كرة القدم ، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- عبد الحلیم، عبد الباسط محمد، وعمر، عادل إبراهيم .(2001). وضع مستويات معيارية لبعض الإختبارات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم في جمهورية مصر العربية. مجلة التربية الرياضية، جامعة أسيوط، العدد (44).
- فرحات، لیلی السيد .(2001). القياس والاختبار في التربية الرياضية ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- كشك، محمد شوقي، والبساطي، أمر الله أحمد .(2000). أسس الإعداد المهاری والخططي في كرة القدم (ناشئين - كبار) ط2. منشأة دار المعارف، الإسكندرية.
- كماش، يوسف لازم .(2002). اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- كمال، خالد محمد .(2000). تطوير بعض جوانب الأداء المهاری وعلاقته ببعض الجمل الخطئية للاعبی كرة القدم للناشئين تحت 19 سنة خلال فترة الإعداد (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- محمد شوقي كشك .(1986). توجيه بعض المؤشرات الزمنية والمكانية لتنمية دقة التصويب في كرة القدم (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- محمود، محمد عبد الستار.(2005). تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- مصطفى، عصام الدين عبد الخالق .(1992). التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات). دار المعارف، الإسكندرية.

ملحق (1) اسماء السادة الخبراء في كرة القدم

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل	التخصص
1	علاء خلف حيدر	استاذ	جامعة- ديالى	تدريب- رياضة معاقين
2	قصي حاتم الساعدي	استاذ مساعد	جامعة - ديالى	تعلم - كرة القدم
3	علي خليفة بريص	استاذ مساعد	جامعة - ديالى	تدريب - كرة قدم
4	باسم خضير عباس	استاذ مساعد	جامعة - ديالى	تدريب - كرة قدم
5	باسم جبار منصور	استاذ مساعد	جامعة - ديالى	تدريب - كرة قدم
6	طارق حميد سلطان	مدرس مساعد	كلية بلاد الرافدين الجامعة	تدريب - كرة قدم

نموذج لوحدتة تدريبيه

رقم الوحدتة التدريبيه: الاولى من الاسبوع الاول التاريخ: 2024/4/8 زمن الوحدتة: (80) دقيقه

عدد اللاعبين: (10) لاعب

الهدف منها: تطوير الرشاقة وبعض المهارات المركبة بكره القدم

الحضور والغياب وفكره عن صفات ومهارات الوحدتة		(10) دقائق	المقدمه	القسم التحضيري (30) دقيقه				
تهيئه جميع عضلات الجسم التي تخدم اللياقه البدنيه		(20) دقيقه	احماء عام وخاص					
زمن الانتقال	زمن الانتقال	عدد المجاميع	زمن الانتقال	زمن العمل في التمرين	زمن العمل في التكرار	عدد التكرارات	القسم الرئيسي 35 دقيقه	
إلى تمرين أخرى	زمن الراحة بين المجاميع	3	من تمرين إلى أخرى	العمل في التمرين	بين تكرارا وآخر	8	الرشاقه الاستلام ثم الجري ثم التهديف	
180 ثانيه	90 ثانيه	3	60 ثانيه	90 ثانيه	5 ثانيه	10 ثانيه	8	الاستلام ثم المراوغه ثم التهديف
180 ثانيه	90 ثانيه	3	60	90 ثانيه	5 ثانيه	10 ثانيه	8	

## نموذج لوحدة تدريبية



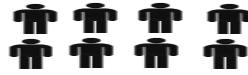
التاريخ: 2024/4/ 8

زمن الوحدة: (50) دقيقة

عدد اللاعبين: (10) لاعبين

رقم الوحدة: 1 من الأسبوع الاول

الهدف منها: تطوير الرشاقة والمهارات المركبة

خطوات أداء التمرين	رسم شكل التمرين	التمرين
مسافة (6متر) يقف لاعب وامامه (4) شواخص مقسمة على المسافة يقوم اللاعب بالجري بين الشواخص الى نهاية المسافة وينتظر إشارة العودة مرة اخرى الى محله من خلال المرور بالشواخص ايضا.		الرشاقة
لاعبين متقابلين ولمسافة بينهما (7متر) وعند الإشارة يقومان بالركض وتبديل الكرات ثم التهديد على المرمى بوجود حارس.		الاستلام ثم الجري ثم التهديد
لاعبين متقابلين والمسافة بينهما (6متر) يستلم الكرة من المدرب وعند الإشارة يقوم اللاعب بالدحرجة بين الشواخص 10 بين كل شاخص واخر واحد متر ثم يسدد من منطقة 18 متر.		الاستلام ثم المراوغة ثم التهديد
تمارين تهدئة واسترخاء وتمطية ويفضل أن ينزع الأحذية في القسم الختامي.		القسم الختامي (15) د
موانع على ارتفاع (90سم). كرات قدم. أعلام (شواخص). قمصان صفراء وخضراء. أعلام تحكيم صفراء وخضراء.		الأدوات

## **The effect of compatibility exercises on developing agility and some complex basic skills for young soccer players**

### **ABSTRACT:**

The study aimed to prepare compatible exercises for soccer juniors, and to identify their impact on developing agility and some of the basic skills combined in soccer. The researchers used the experimental approach and designed a two-group approach. The study sample included (28) juniors from the Airways Sports Club in soccer. They were divided into two experimental and control groups, each group consisting of (10) players in addition to (8) players to conduct the exploratory experiment for the research.

The researchers used the necessary tools for the study, including experimentation, observation, and some combined soccer tests. The researchers used the statistical package (SPSS) to extract the results of the pre- and post-tests for the control and experimental groups, and the extent of development that occurred. The researchers concluded that compatibility exercises preserve the physical abilities (agility) and complex basic skills and work to develop them in young soccer players. The researchers recommended conducting similar studies for different age groups using compatible exercises and their effect on physical abilities and basic skills combined with soccer.

**Keywords:** Coordination Exercises - Agility - Compound Skills – Soccer.