

أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئ كرة القدم

The Impact of a Propose Training Program on the Coordination Elements of Beginner Soccer Players

جمال أبو بشارة

Jamal Abu Bshara

قسم التربية الرياضية، كلية التربية والتكنولوجيا، جامعة فلسطين التقنية، طولكرم، فلسطين

بريد الكتروني : jamal_abubshara@yahoo.com

تاريخ التسليم: (٢٠٠٩/٩/٣)، تاريخ القبول: (٢٠١٠/٣/٢٢)

ملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى اثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئ كرة القدم . وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) لاعبا مبتدئا في مؤسسة خطوات محافظة طوباس لعام ٢٠٠٩ م. وللجنة العمرية من (٩-١٢) سنة، وقد اختيرت العينة بالطريقة العمدية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد استغرق تطبيق البرنامج (٨) أسابيع بواقع ثلاث وحدات أسبوعية . وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح ذي فعالية في تحسين مستوى مكونات القدرات التوافقية المختلفة (القدرة على تقدير الوضع، القدرة على الربط الحركي، القدرة على بذل الجهد المناسب، قدرة الحفاظ على التوازن، القدرة الإيقاعية، القدرة على الاستجابة السريعة، القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة)، و تراوحت نسبة التحسن بين القياسات القبلية والبعيدة للمجموعة التجريبية ما بين (١٤.١٦% - ١٠.٤٨%). يوصي الباحث باستخدام البرنامج المقترح من قبل جميع الأندية والمدارس الكروية والمؤسسات الرياضية التي تهتم بالفئة السنية قيد الدراسة لدوره الفعال في تطوير القدرات التوافقية وبالتالي تطوير الأداء عموما.

Abstract

The purposes of this study was to identify a suggested training program on the coordination elements for beginner soccer players. The paper is a content- based carried out and conducted on a sample of (40) beginner players from Paces Institution – Tubas 2009, the target age was from (9 – 12) year old players. Procedures: an empirical research of two groups was conducted over 8 weeks, three training sessions a week. Conclusion: the plan under discussion proved effective in achieving the

stated goal. The results showed improvement in the various elements that ranged from - 14.16% to 104.84%. Recommendation: it is recommended that the propose model be adopted by the clubs, football training centers and any other institutions that focus on training 9-12 age groups. the propose model has a great deal to do with developing the coordination elements and thus the general performance of the player.

المقدمة

إن التطور العلمي لأساليب التدريب يعتبر هدفا تسعى إليه دول العالم لتقديم معارفه ومفاهيمه بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الإعداد والتنمية لرياضيها لبلوغ المستويات العليا وقد حدث بالفعل تحسن واضح في مستوى فرق كرة القدم على المستوى العالمي بصفة عامة الأمر الذي يتعين معه الأخذ بالسبل العلمية في مجال التدريب لمواجهة هذا التطور (البساطي، ١٩٩٥، ص ١٣).

والتدريب الحديث عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي في كرة القدم، وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب، ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات لاعبيه البدنية والفنية والذهنية، وصفاتهم الخلقية، والنفسية والإدارية، وفي إطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وخاصة أثناء المباريات (مختار، ١٩٩٤، ص ١٥).

ونظرا إلى أن الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة، يستلزم تأسيس اللاعب من صغره، وفق برامج تدريبية مقننة ومناسبة من جميع الجوانب البدنية والمهارية والخططية والفكرية والنفسية والتوافقية لبناء قاعدة من اللاعبين الموهوبين.

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

ويعرف التوافق الحركي بأنه القدرة على تكوين تصرف حركي يتكون من عدة حركات وتنسيق أجزائه وربط بعضها ببعض لتشكل وحدة مترابطة. كذلك القدرة على إجراء التعديلات في هذا التصرف الحركي وتحويله لكي يناسب الظروف المتغيرة. (حنا، وفاضل، ١٩٨٨، ص ٢٣١).

وينمو دور القدرات التوافقية في النتيجة المحققة في المنافسة كلما كانت الرياضة / الفعالية تتميز بمتطلبات أعلى للإنجاز من حيث التوافق العصبي العضلي، ولا تظهر القدرات التوافقية كقدرات منفردة وإنما ترتبط دائماً بغيرها من شروط الإنجاز الرياضي مثل القدرات البدنية والتكتيك والتكتيك، كما ترتبط في الأغلب ببعضها بعضاً، وتتعاكس القدرات التوافقية على نوعية الأداء الحركي، وسرعة التعلم الحركي، والقدرة على تكيف البرامج الحركية الذهنية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ وفعالية وجمال الحركات.

ويميز حالياً بين القدرات التوافقية السبع التالية

١. القدرة على تقدير الوضع وهي عبارة عن قدرة الرياضي على تقدير الوضع المتغير لكل من جسمه وأشياء متحركة أخرى كالكرة وأشخاص آخرين (الزملاء والخصم).
٢. القدرة على الربط الحركي أي قدرة الرياضي على تركيب الحركات الكلية من الحركات الجزئية والحركات المركبة في المنازلات الفردية وألعاب الكرة من المهارات التكتيكية المنفردة وذلك بما يناسب مجرى المنافسة وتحركات الخصم وخصائص الجهاز المستخدم.
٣. القدرة على بذل الجهد المناسب أي قدرة الرياضي على تأدية حركاته بصورة منسقة من حيث مقدار القوة المستعملة والزمان والمكان بما يخدم تحقيق الهدف المنشود.
٤. قدرة الحفاظ على التوازن: عبارة عن قدرة الرياضي على الحفاظ الجسم في وضع معين واستعادة هذا الوضع في حالة الانحراف عنه.
٥. القدرة الإيقاعية: قدرة الرياضي على أدراك إيقاع الحركة الذاتي وتأدية هذه الحركة بهذا الإيقاع، كما أنها عبارة عن قدرة الرياضي على إيجاد الإيقاع المناسب بنفسه لحركة معينة. سادساً - القدرة على الاستجابة السريعة: عبارة عن قدرة الرياضي على تنفيذ الحركات المترتبة على إشارة معينة بسرعة وبشكل صحيح، كما أنها عبارة عن قدرة الرياضي على الاستجابة السريعة والصحيحة على تغير مفاجئ للوضع.
٦. القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة: عبارة عن قدرة الرياضي على تغيير البرنامج الحركي المراد تنفيذه بما يناسب وتغير الحالة. (ريتر، ٢٠٠٤، ص ١١).

مشكلة الدراسة

لا بد أن يمتلك الرياضي قدرة معينة من التوافق، حيث يوجد ارتباط وثيق بين القدرات التوافقية والمهارات الحركية التي تستند إلى جوانب تكتيكية لتنمية وصقل المهارات الرياضية، ومن ناحية أخرى ومن وجهة نظر تتعلق بتدريب الرياضي على مهارات تكتيكية عديدة وبتوظيف وسائل تدريبية متنوعة فإن هناك إمكانية فعلية لتحسين مستوى القدرات التوافقية.

وقد تختلف أهمية القدرات التوافقية جمعاء من فعالية – رياضة إلى أخرى، حيث أن لها أهمية كبيرة في أنواع الرياضة الفنية وألعاب الكرة والمنازلات الفردية، كما تختلف أهمية كل قدرة من القدرات التوافقية من مسابقة – رياضة لأخرى. (ريس، وريتير، ١٩٩٥، ص ٢١).

ومن خلال عمل الباحث كمدير فني لمنتخب الناشئين في فلسطين لاحظ وجود ضعف في مستوى أداء المهارات التكنيكية نتيجة ضعف التدريب على القدرات التوافقية وقد يرتبط ذلك بضعف معرفة المدربين بهذه القدرات التوافقية أو ربما التركيز على نوع أو نوعين من هذه القدرات، لذلك انتقى الباحث هذه الدراسة للتعرف إلى أهم القدرات التوافقية المناسبة والأكثر أهمية لمستوى الإنجاز لدى ناشئ كرة القدم، تمهيدا لتصميم برنامج تدريبي خاص قائم على هذه القدرات التوافقية بهدف تحسين مستوى أداء أفراد الدراسة.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في كونها محاولة من الباحث لتصميم برنامج تدريبي خاص بالقدرات التوافقية للمبتدئين الصغار في كرة القدم، حيث أن المبتدئ الذي يفقد قدرا معينا من هذه القدرات التوافقية قد ينتج عنه صعوبة بالغة في الوصول إلى آلية الأداء فضلا عن عدم الموازنة بين الحركات ونواتجها من مهارات ذات مستوى من الصعوبة للأداء.

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة التعرف إلى اثر برنامج تدريبي لتحسين مكونات القدرات التوافقية لناشئ كرة القدم وذلك من خلال:

١. تصميم برنامج تدريبي خاص بالقدرات التوافقية للناشئين في لعبة كرة القدم .
٢. التعرف إلى الفروق في تأثير البرنامج التدريبي على مستوى القدرات التوافقية العامة لدى الناشئين في لعبة كرة القدم .

فروض الدراسة

سعت الدراسة إلى اختبار الفرضيات الآتية

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مكونات القدرات التوافقية عند أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى التحسن لمكونات القدرات التوافقية بين القياسين البعد بين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات الدراسة

القدرات التوافقية: شروط نفسية ووظيفية وعن طريقها يستطيع الفرد التحكم في أدائه الحركي عند ممارسة النشاط الرياضي وتشمل مكونات (تقدير الوضع، الربط الحركي، بذل الجهد المناسب، التوازن، سرعة رد الفعل، التكيف مع الأوضاع المتغيرة، الإيقاع الحركي) (إجرائي).

مؤسسة خطوات: مؤسسة أهلية فلسطينية، توفر الدعم المالي والفني والإداري لعدد كبير من الأندية الرياضية في الضفة الغربية وغزة وتشرف على حوالي (٣) آلاف طفل فلسطيني تتراوح أعمارهم ما بين (٨ - ١٥ سنة) من خلال إتاحة الفرصة لهم للانخراط في نشاط كرة السلة وكرة القدم.

الدراسات السابقة

في ضوء المسح المكتبي للدراسات والبحوث المشابهة السابقة، توصل الباحث إلى بعض الدراسات التي تناولت كلا من القدرات التوافقية وكرة القدم على النحو الآتي:

أولاً: الدراسات العربية

دراسة الجمال (٢٠٠٨) بعنوان "تأثير القدرات التوافقية الخاصة على مستوى الأداء المهاري لناشئ هوكي الميدان"، هدفت التعرف إلى القدرات التوافقية الخاصة لرياضة الهوكي، واستنتاج معادلات تنبؤ لمستوى الأداء المهاري بدلالة القدرات التوافقية الخاصة قيد البحث، وتوصل إلى أهم القدرات التوافقية الخاصة للمرحلة السنية (٩-١٢) سنة، وتمثلت في القدرة على تقدير الوضع، القدرة على الربط الحركي، القدرة على بذل الجهد المناسب، القدرة الإيقاعية، القدرة على الاستجابة السريعة، القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة، كما توصل إلى أن هناك تأثير إيجابي للقدرات التوافقية الخاصة على بعض المهارات الأساسية. وتوصل أيضاً إلى مستويات معيارية للتنبؤ بمستوى الأداء الحالي والمستقبلي للمرحلة السنية (٩-١٢) سنة.

دراسة خالد فريد (٢٠٠٧) بعنوان "تأثير برنامج تدريبات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجو دو" واستهدفت الدراسة التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين تنمية القدرات التوافقية وبعض مظاهر الانتباه لناشئ رياضة الجو دو، والعلاقة الارتباطية بين تنمية القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجو دو للمرحلة العمرية (١٠-١٢) سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته للبحث وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بواسطة القياسين (القبلي - البعدي) لكل مجموعة، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (١٧٣) ناشئ من ناشئ رياضة الجو دو بمحافظة الدقهلية للمرحلة العمرية (١٠-١٢) سنة. وأسفرت النتائج عن: أن أهم القدرات التوافقية في مجال رياضة الجو دو، والمناسبة لطبيعة المرحلة العمرية (١٠-١٢) هي (القدرة على الربط الحركي - القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة - القدرة على

التوازن الحركي القدرة على سرعة الاستجابة الحركية – القدرة على المرونة – القدرة على التميز الحس عضلي بالمسافة) كما ان برنامج التمرينات النوعية الموجهة لتنمية القدرات التوافقية أثر ايجابيا على تحسن مظاهر الانتباه (القدرة على التركيز – القدرة على التحويل – القدرة على التوزيع).

دراسة إسلام مسعد (٢٠٠٧) بعنوان "تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العصبي العضلي على فاعلية الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم" واستهدفت الدراسة تصميم برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العصبي العضلي للناشئين في كرة القدم، والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي على فاعلية الاداءات المهارية المركبة لدى الناشئين في كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأجريت الدراسة على عينة قوامها ٢٤ ناشئ تحت (١٧) سنة بمنطقة الدقهلية لكرة القدم، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منها ١٢ ناشئ، وأسفرت نتائج الدراسة عن: أن البرنامج التدريبي أثر تأثيرا ايجابيا على مكونات العصبي العضلي قيد البحث (الرشاقة- الدقة- سرعة الأداء- الإحساس بالمسافة- الإحساس بالزمن)، وتم التوصل إلى مجموعة من الاختبارات التي تقيس مكونات التوافق العصبي العضلي، والاختبارات التي تقيس الاداءات المهارية المركبة.

دراسة هبه عبد العظيم حسن (٢٠٠٥) بعنوان "تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية" واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بنظام مجموعتين الضابطة والتجريبية بالقياس القبلي والبعدي، وأجريت على عينة قوامها ٣٠ طالبة من الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، وتم تقسيمهم إلى ١٥ طالبة مجموعة تجريبية و ١٥ طالبة مجموعة ضابطة، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي على القدرات التوافقية قيد البحث وهي الاتزان – الرشاقة- السرعة- الإحساس الحركي).

دراسة رابحة محمد لطفي (١٩٩٦) بعنوان "بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء التصويبة السلمية للمبتدئات في كرة السلة" واستهدفت الدراسة التعرف إلى ترتيب إسهام القدرات التوافقية في مستوى أداء التصويبة السلمية للطالبات عينة البحث وإيجاد المعادلات التنبؤية لمستوى التصويبة السلمية بدلالة القدرات التوافقية لهن، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي باستخدام الدراسات المسحية لوصف الوضع الراهن وتحليله وتفسيره، وأجريت الدراسة على عينة قوامها مئة طالبة اختيرت عشوائياً من طالبات الصف الأول بكلية التربية الرياضية للبنات بطنطا، وأسفرت نتائج الدراسة على أن المتغيرات المساهمة في مستوى أداء التصويبة السلمية ترتب حسب نسبة مساهمتها في القدرة على الاتزان الديناميكي.

ثانياً: الدراسات الأجنبية

دراسة (chow, et al, 2007)، بعنوان "تأثير الاختلاف في القدرات التوافقية اللازمة للأداء على مقدار تحسن مستوى الأداء"

وهدفت إلى التعرف على مدى تأثير الاختلاف في امتلاك القدرات التوافقية على مستوى أداء مهارة ضرب الكرة للاعبين المنتخب السنغافوري الأول، حيث أجريت الدراسة على عينة ١٥ لاعبا تم اختيارهم بطريقة عمدية، خمسة لاعبين صنفوا على أنهم مستوى متقدم وجميعهم شاركوا لمدة ١٠ سنوات وأكثر مع المنتخب السنغافوري، وخمسة لاعبين مستوى متوسط ممن شاركوا لمدة لا تزيد عن ٥ سنوات، وخمسة لاعبين مستوى مبتدئ ممن لم يشاركوا في مباريات رسمية، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك فروقا واضحة ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المتقدمة والمتوسطة مع المجموعة المبتدئة لصالح المجموعة المتقدمة والمتوسطة، حيث أظهر اللاعبون في كلا المجموعتين درجة عالية من الدقة في المستويات الأربعة المحددة لضرب الكرة من على عارضة استخدمت في الاختبار، كما أظهرت النتائج درجة عالية من التوافق بين المفاصل القريبة والبعيدة لكل من المجموعتين المتقدمة والمتوسطة.

دراسة (Witkowski, 2005) بعنوان "خصائص التوافق كمياري للتنبؤ بمستوى إنجاز لاعبي كرة القدم" وقد أجريت الدراسة بهدف التعرف على خصائص التوافق لاستخدامه كمياري للتنبؤ بإنجاز لاعبي كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، واستمرت الدراسة لمدة ثلاث سنوات، وذلك بهدف التوصل إلى مجموعة من الاختبارات الحركية لمجموعة الخصائص التوافقية المحددة التي يمكن استخدامها في عمليات انتقاء الناشئين أو اللاعبين ذوي المستويات العليا، وتحديد البارامترات لهذه الخصائص المختلفة استناداً إلى المعايير المقبولة، وتحديد مدى قدرة الاختبارات على التنبؤ بمستوى خصائص التوافق السبعة لدى الناشئين من ١٢-١٤ سنة، و١٦-١٩ سنة، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن بطارية الاختبارات يمكن استخدامها في عمليات الانتقاء للناشئين أو اللاعبين ذوي المستويات العليا.

أجرت (Agnieszka, 2005) دراسة بعنوان "العلاقة بين القدرات التوافقية الحركية الخاصة وكفاءة اللعب لناشئات كرة اليد" وقد استهدفت الدراسة اختبار القدرات التوافقية الحركية الخاصة بعد خطة التدريب السنوية وعلاقتها بفاعلية أداء الناشئات في كرة اليد، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وعلى الرغم من أن النتائج قد أوضحت وجود علاقة بين القدرات التوافقية الحركية ومدى كفاءة اللعب والتي توصل إليها العديد من الباحثين إلا أنهم لم يقدموا جميع النتائج المتوقعة، وقد تم اعتبار اثنين فقط من القدرات التوافقية الأربعة قيد الدراسة هم الأكثر أهميةً وارتباطاً بكرة اليد، حيث تم إثبات ذلك إحصائياً، ويتضمن ذلك (القدرة على التنوع الحركي- القدرة على التكيف الحركي)، كما حققت اللاعبات نتائج جيدة جداً في اختبارات تحديد مستوى القدرات التوافقية الحركية الخاصة.

دراسة (Teresa, et al, 2005)، بعنوان "مستوى التوافق الحركي لدى الناشئات صانعات الألعاب في كرة السلة" وقد أجريت الدراسة بهدف مقارنة مظاهر التوافق الحركي المختارة لدى الناشئات في كرة السلة اللاتي تم اختيارهم صانعات لعب في مراكز (١-٢ position) والناشئات اللاتي يميلون للعب في مراكز أخرى (٣، ٤، ٥ Position)، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٤٠) ناشئة في سن (١٤ - ١٥ سنة)، وقد استخدمت في الدراسة تكنولوجيا معامل الكمبيوتر واستخدمت خصائص التوافق الحركي التالية: سرعة رد الفعل للمثيرات

البصرية، رد الفعل المركب، الانتباه الانتقائي، التكرارات الحركية، وقد أثبتت الدراسة وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الناشئات صانعات اللعب مقارنة بلاعبات مراكز اللعب الأخرى.

دراسة (zwierko,et al, 2003)، بعنوان: مستوى القدرات الحركية والبدنية المستخدم في اختيار لاعبي كرة القدم لسن ١٣ عام، وهدفت إلى إجراء مقارنة في القدرات الحركية بين عينة من اللاعبين الذين وصلوا إلى نهائيات بطولة تحت سن ١٤ سنة لبطولة بولندا للناشئين ومجموعة أخرى لا يمارسوا أي نوع من الرياضة، وأظهرت الدراسة مستوى عال من القدرات للممارسين وخاصة في تكرار الحركات والسرعة والقدرة اللاهوائية القصوى.

دراسة (Duda & Zak, 2003)، بعنوان "مستوى القدرات التوافقية وكفاءة اللعب لناشئي كرة القدم" وهدفت الدراسة إلى تحديد تأثير المهارات التوافقية على السلوك الحركي للاعبين أثناء الأنشطة المهارية (التكنيكية) والخططية (التكتيكية)، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) ناشئ في سن (١٧) سنة وقد تم اختيار عناصر التوافق التالية (رد الفعل السريع- الاتزان- السرعة الحركية- الأنشطة التوافقية البصرية)، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن مستوى أداء لاعبي كرة القدم (من الناحية المهارية والخططية) يعتمد على مستوى تطوير المهارات التوافقية.

دراسة (aldimir,et al, 2001)، بعنوان "القيمة التنبؤية للقدرات التوافقية الحركية كمؤشر لتقييم تطوير مستوى لاعبي كرة القدم من ١٦-١٩ سنة (سنتان من الدراسات التنبؤية)" وهدفت الدراسة إلى تقييم القيمة التنبؤية لـ ٢٣ مؤشراً يرتبطون بسبعة قدرات توافقية لدى الناشئين ولاعبي المستويات العليا، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٦) لاعباً من سن ١٦ وحتى ١٩ سنة المسجلون بمدرسة البطولات الرياضية بمدينة "زابرز" ببولندا وقد تم إجراء ثلاث قياسات، قاس بعد كل سنة (١٩٩٨، ١٩٩٩، ٢٠٠٠) وقد تم تقييم معاملات التنبؤ للمؤشرات الخاصة وجميع اختبارات البطارية عن طريق معامل ارتباط سبيرمان، ومن أهم النتائج أن أعلى قيمة تنبؤية قد ظهرت بوضوح في القدرة على التكيف الحركي، والقدرة على الدمج الحركي، والقدرة الإيقاعية، والاتزان الثابت والديناميكي، بينما ظهر انخفاض في القيمة التنبؤية في سرعة رد الفعل، أما أقل قيمة كانت في القدرة على التوجيه المكاني.

دراسة (Sharma, 1992) بعنوان "تأثير العمر البيولوجي على القدرات التوافقية" بهدف تحديد مدى تأثير العمر البيولوجي على مستوى القدرات التوافقية في سن المراهقة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٥٠) ناشئ من عمر (١٣) سنة، تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات، تمثل الأولى مجموعة الناشئين ذوي النمو الطبيعي، والمجموعة الثانية من الناشئين المتأخرين في النمو، والمجموعة الثالثة السابقين في النمو، وقد أوضحت الدراسة أن الأطفال المتأخرين في النمو ولم يصلوا إلى النمو الكامل في مرحلة المراهقة أظهروا نتائج أعلى في مستوى القدرات التوافقية أعلى من المجموعتين السابقتين، كذلك أوضحت الدراسة أيضاً أنه من خلال التدريبات الخاصة بالقدرات التوافقية يزداد مستوى

القدرات التوافقية في كل المجموعات الثلاثة، كما أكدت الدراسة على أهمية أن يؤخذ العمر البيولوجي بعين الاعتبار في عند التدريب على القدرات التوافقية وخاصة في مرحلة البلوغ.

دراسة (Starosta & Hirtz, 1989) بعنوان "الفترات الحساسة والحرية في تطوير القدرات التوافقية عند الأطفال والشباب" بهدف تحديد مدى التغيرات في مكونات التوافق التي تم اختبارها لدى عدة عينات مختلفة الأعمار، وكذلك إمكانية اكتشاف فترات التطور والانخفاض الملحوظ في مكونات التوافق، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي وقد أجريت الدراسة في بولندا حيث تم الحصول على مادة الدراسة من عدة دراسات مستعرضة على عينة قوامها (٤٣٣) ناشئ، ودراسات طولية على عينة قوامها (٢٣) ناشئ، وقد تم استخدام اختبار (ستاروستا Starosta) لتقييم مختلف عناصر التوافق الحركي الشائعة الاستخدام بطريقة مركبة، وقد تم جمع البيانات الخاصة بالقدرات التوافقية عن طريق المقارنة بين نتائج خمس اختبارات، وقد أظهرت النتائج أن الفترة من (٧ إلى ١١ سنة) تعتبر فترة حساسة في تطوير التوافق الحركي، أما الفترة ما بين (١١ - ١٣.٦) سنة تعتبر فترة ركود في تطوير التوافق الحركي.

التعليق على الدراسات السابقة

اختلفت أهداف الدراسات فيما بينها حيث تناول بعضها تأثير برنامج تدريبي على القدرات الحركية والبدنية على مستوى الأداء وبعضها تطرق مقارنة القدرات الحركية والبدنية بين الممارسين وغير الممارسين، وقد أمكن للباحث الاستفادة من هذه الدراسات سواء في المنهج العلمي المستخدم وكذلك أدوات جمع البيانات، وتصميم استمارة الخبراء، وإلقاء الضوء على متغيرات الدراسة، وكيفية استخدام الأسلوب الإحصائي المناسب.

وقد تميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة بما يلي:

- الدراسة الأولى من نوعها في فلسطين- على حد علم الباحث - التي تتناول وضع برنامج تدريبي لتطوير القدرات التوافقية الخاصة بكرة القدم لدى الناشئين.
- معظم الأبحاث في كرة القدم التي تناولت التدريب، لم تتناول تقييم القدرات التوافقية من خلال انعكاسها وارتباطها بالمهارة أو التكنيك، على الرغم من عدم حداثة هذه القدرات، وقد تم حديثاً تطوير اختبارات القدرات التوافقية. وبالتالي فإن هذه الدراسة تسلط الضوء على مثل هذه الاختبارات.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية وأخرى ضابطة بواسطة القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة.

عينة الدراسة

تم اختيار عينة مكونة من (٤٥) ناشئ كرة قدم مواليد ١٩٩٦-٢٠٠٠ من (٩-١٢) سنة بالطريقة العمدية من لاعبي مؤسسة خطوات محافظة طوباس، ثم تم استبعاد ثلاثة حراس مرمى ولاعبين لعدم انتظامهم في التدريب، وبذلك يبلغ العدد الإجمالي لعينة الدراسة (٤٠) لاعبا ناشئا، وذلك بواقع (٢٠) لاعبا لكل مجموعة.

تجانس عينة الدراسة

قام البحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة الدراسة قبل تطبيق البرنامج في متغيرات النمو (العمر - الطول - كتلة الجسم) ومتغيرات القدرات التوافقية (التوازن، الربط الحركي، بذل الجهد المناسب، تقدير الوضع، القدرة الإيقاعية، الاستجابة السريعة، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة) وذلك بعد التحقق من المعاملات العلمية للاختبارات قيد الدراسة والجدولين (١)، (٢) يوضحان ذلك.

جدول (١): وصف عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات العمر والطول وكتلة الجسم.

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العمر	سنة	١٠.٧٥	٠.٨٣
الطول	سم	١٤٦.٣٤	٥.٨٢
كتلة الجسم	كجم	٤٢.٨٦	٤.٦٨

جدول (٢): تكافؤ مجموعتي الدراسة في مكونات القدرات التوافقية.

اسم الاختبار	مكونات القدرات التوافقية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة ن=٢٠		المجموعة التجريبية ن=٢٠		ت
			س	ع	س	ع	
الوقوف على العارضة	التوازن	ثانية	٩.٠٨	١.٩٥	٨.٩٣	٣.٢١	٠.٨٦٢
الربط الحركي	الربط الحركي	عدد	١٥.٣	٥.٣٦	١٥.٥	٦.٦٥	٠.٩١٧
الإحساس بالمسافة	بذل الجهد المناسب	ثانية	٦.٦	١.٢٣	٦.١٥	١.٠٩	٠.٢٢٩
الدوائر المرقمة	تقدير الوضع	ثانية	٩.٣٨	١.٤٨	٩.٢٨	١.٨٤	٠.٨٥٥
تنطيط الكرة	القدرة الإيقاعية	عدد	٢١.٠٥	٥.٩٣	٢٢.٧٥	٨.٢٦	٠.٤٥٩
المسطرة	الاستجابة السريعة	سم	٥.٤٥	٢.٧٨	٦.٢٥	٣.٦٩	٠.٤٤٤
الجري المكوكي	التكيف مع الأوضاع المتغيرة	ثانية	٢٠.٦٥	١.٧٠	٢١.٢٤	١.٩٩	٠.٣٢٣

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة التجريبية درجات المجموعة الضابطة في مكونات القدرات التوافقية ، حيث أن قيمة ت المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) وهذا يعني تكافؤ مجموعتي الدراسة في مكونات القدرات التوافقية.

أسباب اختيار عينة البحث

تعد هذه المرحلة هي أفضل المراحل لاكتساب مكونات القدرات التوافقية والمناسبة للتخصص الرياضي المبكر في معظم الأنشطة الرياضية، كما تتميز بان النمو لا يكون سريعاً مما يساعد على زيادة التوافق العضلي العصبي. (معوض، ١٩٩٤، ص ١٠٠) (عبد الكريم، ١٩٨٩، ص ٣٦).

وسائل وأدوات جمع البيانات

لجمع البيانات استعان الباحث بالوسائل والأدوات التالية

- التحليل المرجعي للأدبيات السابقة مثل دراسة (فريد ٢٠٠٧)، دراسة (هبة ٢٠٠٥).
- إجراء الدراسة الاستطلاعية وقد تم إجرائها في الفترة من ٢٠٠٩/٥/١٥ إلى ٢٠٠٩/٥/٢٠ والتي هدفت إلى
- وضع البرنامج التنفيذي للقدرات التوافقية وترتيب تنفيذ هذه القدرات بحسب درجة صعوبتها .
- التعرف إلى أهم وأكثر الاختبارات المستخدمة (القدرات التوافقية)، التي سيتم تطبيقها بعد حصرها من خلال رأي الخبراء والتحليل المرجعي والمجالات العلمية المرتبطة بلعبة كرة القدم.
- التعرف إلى مدى ملائمة الاختبارات لإمكانات وقدرات المرحلة السنية قيد البحث.
- التحقق من المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة (الصدق، الثبات، الموضوعية).
- إجراء الاختبارات القبلية والبعديّة للبرنامج:
- القياس القبلي: تم إجراء القياس القبلي لجميع أفراد عينة الدراسة وعددهم ٤٠ لاعباً ناشئاً بكرة القدم في الفترة من ٢٠٠٩/٦/٧ إلى ٢٠٠٩/٦/١٢ على ملعب بلدية طوباس.
- تنفيذ البرنامج: تم تنفيذ البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية واستغرق ذلك ثمانية (٨) أسابيع في الفترة من ٢٠٠٩/٦/١٤ إلى ٢٠٠٩/٨/٦، حيث اتفق كل من أسامة راتب (١٩٩٩) ومحمد عبد الستار (٢٠٠٥) أن لاعبي هذه المرحلة يحتاجون إلى ممارسة الأنشطة الرياضية التي تتسم بالنشاط والحيوية الزائدة، وأنه يجب أن تتاح للاعبي هذه

المرحلة فرصة أن يبذل أقصى نشاط لأقصى كمية متاحة من الوقت المخصص وبواقع مرتين إلى ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع. واستنادا على ما سبق قام الباحث بتحديد عدد الوحدات التدريبية بثلاث وحدات أسبوعيا، زمن كل وحدة ٩٠ دقيقة. واشتملت الوحدة التدريبية على الأجزاء التالية:

- الجزء التمهيدي (الإحماء): ويهدف إلى التهيئة الفسيولوجية والبدنية للاشتراك في الجزء التالي من الوحدة التدريبية وبما يتناسب معه .
 - الجزء الرئيسي: وأشتمل على تمارين القدرات التوافقية، والبدنية والمهارية والخطية، بشكل متنوع ومتدرج الصعوبة تهدف إلى تحقيق الأهداف الموضوعة.
 - الجزء الختامي (التهنئة): ويشتمل على تمارين استرخاء بهدف العودة باللاعبين إلى الحالة الطبيعية .
- ويوضح الجدول (٣) والجدول (٤) التوزيع الزمني والنسبي لأجزاء الوحدة التدريبية وكذلك توزيع الحمل خلال الأسابيع الثمانية.
- جدول (٣): توزيع زمن وحمل التدريب على جوانب الإعداد خلال (٨) أسابيع**

الشهر		الأول						الثاني	
الأسابيع		١						٥	
درجة الحمل		٢						٦	
أقصى		٣						٧	
عالي		٤						٨	
متوسط		٥						٦	
الزمن		٧٠						٧٠	
الأسبوعي		٧٠						٧٠	
الإعداد المهاري		١٠٤						٩٥	
الأعداد الخططي		٢٠						٢٠	
الإعداد البدني		٦٥						٦٥	
القدرات التوافقية		٣٦						٤٥	
الإحماء		٣٠						٣٠	
التهنئة		١٥						١٥	

جدول (٤): توزيع أزمنة ونسب جوانب الإعداد لثمانية أسابيع.

الشهر		الأول	الثاني	مجموع ٢ شهر
جوانب الإعداد	زمن الأشهر	١٠٨٠ ق	١٠٨٠ ق	٢١٦٠ ق
البدني	النسبة	٢٢ %	٢٢ %	٢٢ %
	الزمن	٢٤٠	٢٤٠	٤٨٠
المهاري	النسبة	٣٨ %	٣٦ %	٣٧ %
	الزمن	٤١٢	٣٨٥	٧٩٧
الخططي	النسبة	٨ %	٩ %	٨.٥ %
	الزمن	٨٦	٩٥	١٨١
القدرات التوافقية	النسبة	١٥ %	١٧ %	١٦ %
	الزمن	١٦٢	١٨٠	
الإحماء	النسبة	١١ %	١١ %	١١ %
	الزمن	١٢٠	١٢٠	٢٤٠
التهيئة	النسبة	٥.٥ %	٥.٥ %	٥.٥ %
	الزمن	٦٠	٦٠	١٢٠

— القياسات البعدية

تم إجراء القياسات البعدية في نهاية المدة المقررة لتنفيذ البرنامج التدريبي وذلك في الفترة من ٢٠٠٩/ ٨/٧ إلى ٢٠٠٩/٨/١٢ م .

المعاملات العلمية (تقنين أدوات الدراسة)

صدق الاختبار

تم عرض مجموعة من الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمحكمين ممن يحملون درجة الدكتوراه في مجال التربية الرياضية ويعملون في مجال كرة القدم والبالغ عددهم (٨)، لإبداء مقترحاتهم العلمية حول الاختبارات ومدى صلاحيتها ، وقد تم اعتماد الاختبارات التي اجمع عليها الخبراء وهي موضحة في متن الدراسة .

ثبات الاختبار

لاستخراج الثبات استخدمت طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار (Test-retest) وبفارق زمني (أسبوع واحد) ومن ثم استخدم معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين التطبيقين ونتائج الجدول (٥) تبين ذلك.

جدول (٥): ثبات اختبارات مكونات القدرات التوافقية.

ن=١٦

اسم الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		ر	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
الوقوف على عارضة	ثانية	٥.٦٠	٥.٣٧	٥.٥٧	٥.٣٤	٠.٩٨	٠.٠٠
الربط الحركي	عدد	١٢.٥٨	٢.٩١	١٣	٢.٢٠	٠.٩٦	٠.٠٠
الإحساس بالمسافة	عدد	٤.٥٨	٠.٦٨٨	٤.٦٦	٠.٦٧	٠.٩١	٠.٠١
الدوائر المرقمة	ثانية	٩.٣٢	٢.٣٤	١٠.٧٥	٢.١١	٠.٩٩	٠.٠٠
تنطيط الكرة	عدد	١٩.٠٨	٢.١٨	٢٠.٤١	٣.٨٨	٠.٩٧	٠.٠٠
المسطرة	سم	٦.٤	٠.٥١	٦.٥	٠.٥٢	٠.٩٧	٠.٠٠
الجري المكوكي	ثانية	٢٢.٦١	٣.٨٨	٢٢.٨٦	٣.٤٢	٠.٩٩	٠.٠٠

يتضح من الجدول (٥) أن هناك ارتباط طردي دال بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاختبارات مكونات القدرات التوافقية مما يدل على ثبات الاختبارات المطبقة في الدراسة .

المعالجة الإحصائية

لاختبار فرضيات الدراسة ،استخدم برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

١. اختبار (ت) للأزواج (paired t-test) لتحديد الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للقدرات التوافقية عند أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.
٢. اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent groups t- test) لتحديد الفروق في القدرات التوافقية بين المجموعتين في القياس البعدي.

عرض النتائج

يتم عرض النتائج وفق فروض الدراسة كالتالي

أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مكونات القدرات التوافقية عند أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

لاختبار الفرضية استخدم اختبار (ت) للأزواج ونتائج الجدولين (٦)، (٧) تبينان ذلك
أ. المجموعة الضابطة

جدول (٦): نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق في القدرات التوافقية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة
ن = ٢٠

النسبة المنوية للتغير	الدالة الإحصائية	ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	مكونات القدرات التوافقية
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
١٠.٣٥-%	٠.١٤٧	١.٤٨١	٢.٠٨	١٠.٠٢	١.٩٥	٩.٠٨	ثانية	التوازن
٥٣.٩٢-%	*٠.٠٠	٤.٥١	٦.١٦	٢٣.٥٥	٥.٣٦	١٥.٣٠	عدد	الربط الحركي
١٢.١٢-%	*٠.٠١	٢.٤٨	٠.٧٥	٧.٤٠	١.٢٣	٦.٦٠	عدد	بذل الجهد المناسب
١١.٦٢-%	*٠.٠٢	٢.٣٢	١.٤٦	٨.٢٩	١.٤٨	٩.٣٨	ثانية	تقدير الوضع
٥٠.٣٥-%	*٠.٠٠	٦.٠٧	٥.٠٧	٣١.٦٣	٥.٩٣	٢١.٠٥	عدد	القدرة الإيقاعية
٢٢.٠٢-%	*٠.٠١	١.٦٢	١.٨٠	٤.٢٥	٢.٨٧	٥.٤٥	سم	الاستجابة السريعة
٦.٨٧-%	*٠.٠٠	٢.٨٣	١.٤٥	١٩.٢٣	١.٧٠	٢٠.٦٥	ثانية	التكيف مع الأوضاع المتغيرة

* دال إحصائياً عند مستوى $(0.05 \geq \alpha)$.

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مكونات القدرات التوافقية (الربط الحركي، بذل الجهد المناسب، تقدير الوضع، القدرة الإيقاعية، الاستجابة السريعة، التكيف مع الأوضاع المتغيرة) لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥. بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مكون التوازن عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ على الرغم من وجود تحسن ١٠.٣٥% لصالح القياس البعدي.

ب. المجموعة التجريبية

جدول (٧): نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق في القدرات التوافقية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية
 $n = 20$

مكونات القدرات التوافقية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		ت	الدلالة الإحصائية	النسبة المئوية للتغير
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
التوازن	ثانية	٨.٩٣	٣.٢١	١٣.٣٩	٢.٢٠	٥.١٠	*٠.٠٠٠	٤٩.٩٤-%
الربط الحركي	عدد	١٥.٥٠	٦.٦٥	٣١.٧٥	٥.٤١	٨.٤٧	*٠.٠٠٠	١٠٤.٨٤-%
بذل الجهد المناسب	عدد	٦.١٥	١.٠٨	٩.٥٠	٠.٩٤	١٠.٣٨	*٠.٠٠٠	٥٤.٤٧-%
تقدير الوضع	ثانية	٩.٢٨	١.٨٤	٦.٩٩	١.٠٨	٤.٧٦	*٠.٠٠٠	٢٤.٦٧-%
القدرة الإيقاعية	عدد	٢٢.٧٥	٨.٢٦	٤٠.٣٥	٦.٥٨	٧.٤٤	*٠.٠٠٠	٧٧.٣٦-%
الاستجابة السريعة	سم	٦.٢٥	٣.٦٩	٢.٤٠	١.٢٧	٤.٤٠	*٠.٠٠٠	٦١.٦٠-%
التكيف مع الأوضاع المتغيرة	ثانية	٢١.٢٤	١.٩٩	١٨.١٣	١.٠٨	٦.١٢	*٠.٠٠٠	١٤.١٦-%

* دال إحصائياً عند مستوى $(0.05 \geq \alpha)$

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مكونات القدرات التوافقية لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) .

ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$ في مستوى التحسن لمكونات القدرات التوافقية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (٨): نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في القدرات التوافقية للقياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

الدلالة الإحصائية	ت	المجموعة التجريبية ن=٢٠		المجموعة الضابطة ن=٢٠		وحدة القياس	مكونات القدرات التوافقية
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
*.٠.٠٠	٤.٩٤	٢.٢٠	١٩.٣٩	٢.٠٨	١٠.٠٢	ثانية	التوازن
*.٠.٠٠	٤.٤٦	٥.٤١	٣١.٧٥	٦.١٦	٢٣.٥٥	عدد	الربط الحركي
*.٠.٠٠	٧.٧٦	٠.٩٤	٩.٥٠	٠.٧٥	٧.٤٠	عدد	بذل الجهد المناسب
*.٠.٠٠	٣.١٩	١.٠٨	٦.٩٩	١.٤٦	٨.٢٩	ثانية	تقدير الوضع
*.٠.٠٠	٤.٦٨	٦.٥٨	٤٠.٣٥	٥.٠٧	٣١.٦٥	عدد	القدرة الإيقاعية
*.٠.٠٠	٣.٧٥	١.٢٧	٢.٤٠	١.٨٠	٤.٢٥	سم	الاستجابة السريعة
*.٠.٠١	٢.٧٠	١.٠٨	١٨.١٣	١.٤٥	١٩.٢٣	ثانية	التكيف مع الأوضاع المتغيرة

* دال إحصائياً عند مستوى $(0.05 \geq \alpha)$.

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى $(0.05 \geq \alpha)$ بين كل من درجات المجموعة الضابطة ودرجات المجموعة التجريبية في اختبارات مكونات القدرات التوافقية لصالح المجموعة التجريبية، حيث إن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية.

مناقشة النتائج

أولاً: مناقشة دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في مكونات القدرات التوافقية

أظهرت نتائج الدراسة في الجدول (٦) الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(0.05 \geq \alpha)$ في مكونات القدرات التوافقية (الربط الحركي، بذل الجهد المناسب، تقدير الوضع، القدرة الإيقاعية، الاستجابة السريعة، التكيف مع الأوضاع المتغيرة) وأظهرت نسب التحسن زيادة كبيرة (٥٣.٩٢٪، ١٢، ١٢٪، ١١.٦٢٪، ٥٠.٥٣٪، ٢٢.٠٢٪، ٦.٨٧٪) على التوالي بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في مكون التوازن على الرغم من ظهور نسبة تحسن 10.35٪.

ويعزي الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مكونات القدرات التوافقية لصالح القياس البعدي (ما عدا مكون التوازن) إلى أن البرنامج التدريبي التقليدي يحتوي على طرق وتمارين تؤدي إلى تحسين مستوى القدرات التوافقية ولكن بنسب ضئيلة وتحتاج إلى وقت وجهد كبيرين مقارنة بالبرنامج التدريبي المقترح والتي زادت به نسبة التحسن ما بين (١٤.١٦٪ - ١٠٤.٨٤٪). بينما لم يحتوي البرنامج التقليدي على تمارين

وتدريبات تركز بشكل مباشر على مكون التوازن الذي لم يتحسن بصورة دالة إحصائية على الرغم من وجود بعض التحسن الذي اكتسبه اللاعبون بطرق غير مباشرة ونتيجة طبيعية لبعض التمارين المركبة. يعكس البرنامج التدريبي المقترح الذي أشتمل على طرق وتمارين تركز على تنمية وتطوير مكون التوازن.

بينما أظهرت نتائج الدراسة في الجدول (٧) الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مكونات القدرات التوافقية، وأظهرت نسب التحسن زيادة كبيرة (التوازن 49.94% ، الربط الحركي 104.84% ، بذل الجهد المناسب 54.47% ، تقدير الوضع 24.67% ، القدرة الإيقاعية 77.36% ، الاستجابة السريعة 61.60% ، التكيف مع الأوضاع المتغيرة 14.16%).

ويعزي الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مكونات القدرات التوافقية لصالح القياس البعدي إلى أن البرنامج التدريبي المقترح والذي أشتمل على تمرينات نوعية مقننة لاكتساب مكونات القدرات التوافقية، وهذا يتفق مع ما أشار إليه شارما (SHARMA, 1992) من أن التمرين على التمرينات النوعية يؤدي إلى تحسن القدرات التوافقية للمراحل السنية المختلفة وخاصة المبتدئين.

ومما تقدم نجد أن الفرض الأول للدراسة والذي ينص على "توجد فروق داله إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى مكونات القدرات التوافقية قيد الدراسة لصالح القياس البعدي قد تحقق.

ثانياً: مناقشة دلالة الفروق بين القياسين البعد بين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مكونات القدرات التوافقية.

أظهرت نتائج الدراسة في جدول (٨) الخاص بدلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعد بين للمجموعتين الضابطة والتجريبية بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $0.05 \geq \alpha$ في جميع مكونات القدرات التوافقية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويعزي الباحث هذا التقدم للبرنامج التدريبي المقترح الذي كان له تأثير كبير وإيجابي للمجموعة التجريبية أكثر من البرنامج التقليدي النمطي الذي تم تنفيذه على المجموعة الضابطة، وذلك لأن البرنامج التدريبي المقترح أشتمل على تمرينات لاكتساب القدرات التوافقية المختلفة، ومقننة ومناسبة للمرحلة السنية قيد البحث. كما تم التركيز على جميع المكونات وبنسب متفاوتة حسب أهمية هذه القدرات والتي تم التوصل إليها من خلال رأي مجموعة من الخبراء في هذا المجال عن طريقة استبانة خاصة، وأشاروا إلى أن الربط الحركي هو المكون الأهم وبنسبة أقل تقدير الوضع والتكيف مع الأوضاع المتغيرة وسرعة الاستجابة، بينما احتلت القدرة الإيقاعية والتوازن درجة قليلة من الأهمية. وبناء على ذلك تم توزيع التمارين النوعية لكل مكون وبشكل علمي، بينما أشتمل البرنامج التقليدي على تمارين نوعية لبعض المكونات الربط الحركي والقدرة الإيقاعية وبعض التمارين العامة لمكونات الاستجابة السريعة، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة، تقدير الوضع، فيما لم يشتمل البرنامج التقليدي على تمارين خاصة بالتوازن.

مما تقدم نجد أن الفرض الثاني قد تحقق والذي ينص على: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعد بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مكونات القدرات التوافقية ولصالح المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية

١. إن البرنامج التدريبي المقترح كان له أثر إيجابي على مكونات القدرات التوافقية قيد الدراسة (التوازن، الربط الحركي، بذل الجهد المناسب، تقدير الوضع، القدرة الإيقاعية، سرعة الاستجابة، التكيف مع الأوضاع المتغيرة).
٢. وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في مكونات (الربط الحركي، بذل الجهد المناسب، تقدير الوضع، القدرة الإيقاعية، الاستجابة السريعة، التكيف مع الأوضاع المتغيرة) لصالح القياس البعدي .
٣. عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مكون التوازن .
٤. وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع مكونات القدرات التوافقية ولصالح القياس البعدي .
٥. وجود فروق دالة إحصائية في القدرات التوافقية في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.
٦. تراوحت نسبة التحسن بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة ما بين ((-6.87% -53.92%) فيما تراوحت النسبة بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ما بين (-14.16% - 104.84%) .

التوصيات

في حدود عينة الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بما يلي

١. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الأندية والمدارس الكروية المختلفة التي تتعامل مع الفئة السنية قيد الدراسة.
٢. الاهتمام بتنمية مكونات القدرات التوافقية ووضعها على شكل تمارين متدرجة تلائم خصائص النمو للمبتدئين.
٣. استخدام الاختبارات التي قام الباحث بتصميمها وإيجاد المعاملات العلمية لها.
٤. إجراء دراسات مماثلة على مراحل سنّية مختلفة مع إمكانية ربطها بالمهارات الأساسية والمركبة المختلفة.

المراجع العربية والأجنبية

- ألبساطي، أمر الله احمد. (١٩٩٥). التدريب والإعداد البدني في كرة القدم. منشأة المعارف. الإسكندرية.
- الجمال، طارق. (٢٠٠٨). "تأثير القدرات التوافقية الخاصة على مستوى الأداء المهاري لناشئ هوكي الميدان". المؤتمر الدولي الأول للتربية البدنية والرياضة والصحة. (١). الكويت. ٥٦٠-٥٩٦.
- حنا، بولس. وفاضل، علي. (١٩٨٨). مبادئ التدريب الرياضي. ط١. المؤسسة العامة للمطبوعات والكتب المدرسية. سوريا.
- حسن، هبه عبد العظيم. (٢٠٠٥). "تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية". رسالة دكتوراه. كلية التربية الرياضية. جامعة أسيوط. مصر.
- حسنين، محمد. (٢٠٠٦). الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي. رؤية تطبيقية. مركز الكتاب للنشر. مصر.
- راتب، أسامة. (١٩٩٩). النمو الحركي مدخل النمو المتكامل للطفل والمراهق. دار الفكر العربي. القاهرة.
- ريتز، انفورغ. (٢٠٠٤). مدخل إلى نظريات وطرق التدريب العامة. ترجمة يورغن شلايف. كلية التربية الرياضية. جامعة لايبزغ. ألمانيا.
- ريس، يوهانس. وريتز، انفورغ. (٢٠٠٥). التوافق الحركي والتكيف الرياضي. ترجمة يورغن شلايف. كلية التربية الرياضية. جامعة لايبزغ. ألمانيا.
- طه، سامي. (٢٠٠٧). "تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم". دراسة ماجستير. جامعة المنصورة. مصر.
- عزت، خالد فريد. (٢٠٠٧). "تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجو دو". رسالة دكتوراه. كلية التربية الرياضية. جامعة المنصورة.
- علي، إسلام مسعد. (٢٠٠٧). "تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فاعلية الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم". رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة المنصورة.
- لطفي، رابحة محمد. (١٩٩٦). "بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء التصويبة السلمية للمبتدئات في كرة السلة". المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة. (٢٧). سبتمبر. جامعة حلوان.
- محمود، محمد عبد الستار. (٢٠٠٥). "تنمية الاداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة المنصورة.

- محمود، محمد عبد الستار. (٢٠٠٧). "تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات التوافقية الخاصة لناشئ كرة القدم". رسالة دكتوراه. جامعة المنصورة.
- مختار، حنفي محمود. (١٩٩٤). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. دار الفكر العربي. القاهرة.
- Agnieszka, Jadach. (2005). "Connection Between Particular Coordinational Motor Abilities and Game Efficiency of Young Female handball players". [Www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf](http://www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf)
- Cho, J. (2007). "Variation in coordination of a discrete multicular action as a function of skill level". Journal of motor behavior. (9).
- Hirts, p. starosta, w. (2002). "sensitive and critical period of motor coordination development and its relation to motor learning". journal of human kinetics. (7).19-20.
- Sharma, K. D. (1992). "Effects of Biological Age on Coordination abilities". Biology of sport. S. 61-67.
<http://www.bisp-datenbanken.de/jsp/ausgabeliteratur.jsp;jsessionid=98C9699DDC32973512D5691877E4A9C6>
- Starosta, W. Hirtz, P. (1989). "Sensitive and critical periods in development of coordination abilities in children and youth". Biology of sport. S. 276-282.)
<http://www.bispdatenbanken.de/jsp/ausgabeliteratur.jsp;jsessionid=98C9699DDC32973512D5691877E4A9C6>
- Teresa, Zwierko. Piotr, Lasiakowski. Beata, Florkiewicz. (2005). "co-ordination level of young playmakers in Basketball". www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf
- Vladimir. Liakh. Wladyslaw, Zmuda. Zbigniew, Witkowski. (2001). "The prognostic value of coordination motor ability (CMA) indices in the evaluation of development of soccer players aged 16-19year observation".
http://www.awf.wroc.pl/hum_mov/english/03sup2/papers/art10.htm
- Zak, Henryk. Duda (2003). "Level of coordinating ability but Efficiency of game of young football players". www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf
- Zbigniew, Witkowski. (2005). "Coordination properties as criterion of forecasting of soccer players Sport Achievement". [Www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf](http://www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf)

بسم الله الرحمن الرحيم

أهداف البرنامج :

١. تثبيت المهارات الأساسية في كرة القدم .
٢. تنمية الصفات البدنية .
٣. تعلم بعض المبادئ الخططية .
٤. تنمية القدرات التوافقية العامة والخاصة بكرة القدم
٥. بث روح المرح والتشويق من خلال الألعاب الصغيرة .

مدة تنفيذ البرنامج

ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً .

مكان تنفيذ البرنامج

* - مؤسسة خطوات – فلسطين
نادي طوباس الرياضي

المرحلة العمرية المستهدفة :

ناشئين (٩ – ١٢) سنة ، مواليد ١٩٩٧ – ٢٠٠٠ م .

العدد المستهدف :

٢٠ لاعبا

توزيع زمن وحمل التدريب على جوانب الإعداد خلال (٨) أسابيع .

الشهر		الأول				الثاني			
الأسابيع		١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
الدرجة الحمل	أقصى								
	عالي								
متوسط	متوسط								
	الزمن الأسبوعي	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠
	الإعداد المهاري	١٠٤	١٠٣	١٠٠	١٠٥	١٠٠	٩٥	٩٥	٩٥
	الأعداد الخططي	٢٠	٢٦	٢٠	٢٠	٢٠	٣٠	٢٠	٢٠
	الإعداد البدني	٦٥	٦٠	٦٠	٥٥	٥٥	٥٥	٦٥	٦٥
	القدرات التوافقية	٣٦	٣٦	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥
	الإحماء	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠
	التهديئة	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥

توزيع أزمئة ونسب جوانب الإعداد لثمانية أسابيع:

الشهر		الأول	الثاني	مجموع ٢ اشهر
جوانب الإعداد	زمن الأشهر	١٠٨٠ ق	١٠٨٠ ق	٢١٦٠ ق
المهاري	النسبة	%٣٨	%٣٦	%٣٧
	الزمن	٤١٢	٣٨٥	٧٩٧
البدني	النسبة	%٢٢	%٢٢	%٢٢
	الزمن	٢٤٠	٢٤٠	٤٨٠
الخططي	النسبة	%٨	%٩	%٨,٥
	الزمن	٨٦	٩٥	١٨١
القدرات التوافقية	النسبة	%١٥	%١٧	%١٦
	الزمن	١٦٢	١٨٠	٣٤٢
الإحماء	النسبة	%١١	%١١	%١١
	الزمن	١٢٠	١٢٠	٢٤٠
التهديئة	النسبة	%٥,٥	%٥,٥	%٥,٥
	الزمن	٦٠	٦٠	١٢٠

برنامج تخطيط التدريب للشهر الأول

الاربع	الثالث	الثاني	الأول	حمل التدريب	
				أقصى	عالي
				متوسط	
٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	الإحماء	
٥٥ دقيقة	٦٠ دقيقة	٦٠ دقيقة	٦٥ دقيقة	الإعداد البدني	
٥	٥	١٠	-	السرعة	
٥	٥	-	٥	القوة	
٣٠	٣٥	٣٥	٤٠	التحمل	
١٥	١٥	١٥	١٨	المرونة	
٤٥	٤٥	٣٦	٣٦	القدرات التوافقية	
١٠٥	١٠٠	١٠٣	١٠٤	الإعداد المهاري	
-	٣٧	٦٠	-	الجرى بالكرة	
٢٠	٣٥	-	٧٣	التمرير	
١٧	٢٨	٤٣	٣١	السيطرة	
٢٨	-	-	-	ضرب الكرة بالرأس	
٤٠	-	-	-	المحاورة	
-	-	-	-	رمية التماس	
٢٠	٢٠	٢٦	٢٠	الإعداد الخططي	
-	٥	٨	٥	خطط فردية	
٥	٥	٥	-	خطط مجموعات	
١٥	١٠	١٣	١٥	مباريات خططية	
١٥	١٥	١٥	١٥	التنهدة	
٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	مجموع زمن الأسبوع /د	

برنامج تخطيط التدريب للشهر الأول

الاهداف الفنية للبرنامج الاسبوع الاول	٣	٢	١		
				أقصى عالي متوسط	حمل التدريب
	١٠ د	١٠ د	١٠ د		الإحماء
الإعداد البدني	٢٥	٢٠	٢٠		الإعداد البدني
التركيز على تنمية قدرة التحمل الهوائي (التحمل الأساسي)	-	-	-		السرعة
مراعاة العضلات المثبتة للجذع بشكل خاص	١٤ د	١٣ د	١٣ د		القوة
تنبيه مناطق الجهاز العصبي بالتحكم في حركات الجسم	١٢	١٢	١٢		التحمل
الإعداد المهاري	٢٨	٣٣	٤٣		المرونة
ضرب الكرة بباطن القدم، بمشط القدم	١٨	٢٥	٣٠		القدرات التوافقية
استقبال الكرة بباطن القدم والوجه الأمامي للقدم	١٠	٨	١٣		الإعداد المهاري
إيقاف الكرة الدحرجة بأجزاء مختلفة من القدم (باسفل القدم، بباطن القدم)					الجري بالكرة
الإعداد الخططي	١٠	١٠	-		التمرير
التحرك نحو الكرة (فردى)	٥ د				السيطرة
التحرك بعد الكرة (فردى)					ضرب الكرة بالرأس
تصويب على المرمى (فردى)	٥ د	١٠			المحاورة
مباريات من خلال تقسيمات					رمية التماس
التهديئة	٥ د	٥ د	٥ د		الإعداد الخططي
مجموع زمن الوحدة	٩٠ د	٩٠ د	٩٠ د		خطط فردية
					خطط مجموعات
					مباريات خططية

برنامج تخطيط التدريب للشهر الأول

الاهداف الفنية للبرنامج الاسبوع الثاني	٣	٢	١		
				أقصى عالي متوسط	حمل التدريب
	١٠د	١٠د	١٠د		الإحماء
الإعداد البدني	٢٠د	٢٠د	٣٠د		الإعداد البدني
تطوير السرعة بشكل متنوع وزيادة العمل في تطوير القوة المميزة بالسرعة.	٥د	٥د	-		السرعة
					القوة
	١٠د	١٠د	١٥د		التحمل
التركيز على إطالة العضلات القابلة للقصير	٥د	٥د	٥د		المرونة
توسيع الخبرة الحركية تدريجيا	١٢د	١٢د	١٢د		القدرات التوافقية
الإعداد المهاري	٣٣د	٣٥د	٣٥د		الإعداد المهاري
- الجري بوجه القدم الداخلي، بالوجه الخارجي للقدم - إيقاف الكرات المرتدة من الأرض بباطن القدم وأسفل القدم وبالحافة الخارجية للقدم.	٢٠د	٢٠د	٢٠د		الجري بالكرة
	-	-	-		التمرير
	١٣د	١٥د	١٥د		السيطرة
					ضرب الكرة بالرأس
					المحاورة
	١٠د	٨د	٨د		الإعداد الخططي
		٨د			خطط فردية
	٥د				خطط مجموعات
	٥د		٨د		مباريات خططية
	٥د	٥د	٥د		التهدئة
	٩٠د	٩٠د	٩٠د		مجموع زمن الوحدة

برنامج تخطيط التدريب للشهر الأول

الاهداف الفنية للبرنامج الاسبوع الثالث	٣	٢	١		
				أقصى عالي متوسط	حمل التدريب
	١٠ د	١٠ د	١٠ د		الاحماء
الإعداد البدني	٢٠	٢٠	٢٠		الإعداد البدني
تنمية التحمل الأساسي لبناء مخازن الطاقة بشكل جيد			٥ د		السرعة
	٥ د				القوة
	١٠ د	١٥ د	١٠ د		التحمل
	٥ د	٥ د	٥ د		المرونة
تنمية قدرة اللاعب على إدراك المراحل الحركية المختلفة	١٥ د	١٥ د	١٥ د		القدرات التوافقية
الإعداد المهاري	٣٥ د	٣٠ د	٣٥ د		الإعداد المهاري
- الجري بمشط القدم وباطن القدم. - ضرب الكرة بالوجه الداخلي والخارجي. - السيطرة على الكرات العالية بأجزاء مختلفة من القدم.	١٠ د	١٢ د	١٥ د		الجري بالكرة
	١٥ د	١٠ د	١٠ د		التمرير
	١٠ د	٨ د	١٠ د		السيطرة
					ضرب الكرة بالرأس
					المحاورة
	٥ د	١٠ د	٥ د		الإعداد الخططي
مراعاة الفروق الفردية وربط المهارة بالجانب التكتيكي من خلال عمل تقسيمات في ملاعب صغيرة			٥ د		خطط فردية
		٥ د			خطط مجموعات
	٥ د	٥ د			مباريات خططية
	٥ د	٥ د	٥ د		التهدئة
	٩٠ د	٩٠ د	٩٠ د		مجموع زمن الوحدة

برنامج تخطيط التدريب للشهر الأول

الاهداف الفنية للبرنامج الاسبوع الرابع	٣	٢	١	حمل التدريب	
				أقصى عالي متوسط	
	١٠ د	١٠ د	١٠ د		الاحماء
الإعداد البدني	١٥ د	٢٠ د	٢٠ د		الإعداد البدني
استخدام الكرات والألعاب الصغيرة في بناء التحمل الهوائي.	-	-	٥		السرعة
يمكن البدء بتدريب تحمل القوة بما يتناسب مع اللاعبين ومراعاة الفروق الفردية.	١٠ د	١٠ د	-		القوة
تحقيق الإيقاع الحركي المناسب	١٥ د	١٥ د	١٥ د		التحمل
الإعداد المهاري	٣٥ د	٣٥ د	٣٥ د		المرونة
السيطرة على الكرات العالية بالفخذ، الصدر والرأس.					القدرات التوافقية
تعليم أنواع متعددة من المحاور.	٥ د	٥ د	١٠ د		الإعداد المهاري
تعليم ضرب الكرة بالرأس والتدرج فيها من الثبات والحركة.	٧ د	٥ د	٥ د		الجرى بالكرة
الخطى	٨ د	١٠ د	١٠ د		التمرير
ربط التمرير والمحاور بالتغطية والتحرك للمكان المناسب كمجموعة صغيرة.	١٥ د	١٥ د	١٥ د		السيطرة
(التمرير والإسناد)					ضرب الكرة بالرأس
الخطى	١٠ د	٥ د	٥ د		المحاور
خطط فردية					رمية التماس
خطوط مجموعات					الإعداد الخطي
مباريات خطية	٥ د	٥ د	٥ د		خطط فردية
التهدئة	٥ د	٥ د	٥ د		خطوط مجموعات
مجموع زمن الوحدة	٩٠ د	٩٠ د	٩٠ د		مباريات خطية

برنامج تخطيط التدريب للشهر الثاني

الاربع	الثالث	الثاني	الأول	أقصى عالي متوسط	حمل التدريب
٣٠د	٣٠د	٣٠د	٣٠د		
٦٥دقيقة	٦٥دقيقة	٥٥دقيقة	٥٥دقيقة		الإعداد البدني
١٠د	١٠د	٥د	٥د		السرعة
١٠د	٥د	٥د	٥د		القوة
٣٠د	٣٥د	٣٠د	٣٠د		التحمل
١٥د	١٥د	١٥د	١٥د		المرونة
٤٥د	٤٥د	٤٥د	٤٥د		القدرات التوافقية
٩٥د	٩٥د	٩٥د	١٠٠د		الإعداد المهاري
١٠د	١٨د	١٠د	١٠د		الجري بالكرة
١٥د	٢٢د	١٥د	١٥د		التمرير
١٥د	٥د	١٠د	١٠د		السيطرة
١٠د	٥د	٣٠د	٣٠د		ضرب الكرة بالرأس
٣٠د	٣٠د	٣٠د	٣٥د		المحاورة
١٥د	١٥د	-	-		رمية التماس
٢٠د	٢٠د	٣٠د	٢٥د		الإعداد الخططي
	١٠د	١٠د	-		خطط فردية
١٥د	١٠د	١٠د	١٠د		خطط مجموعات
٥د	-	١٠د	١٥د		مباريات خططية
١٥د	١٥د	١٥د	١٥د		التهدئة
٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠		مجموع زمن الأسبوع/د

برنامج تخطيط التدريب للشهر الثاني

الأهداف الفنية للبرنامج الأسبوع الخامس	٣	٢	١	أقصى عالي متوسط	حمل التدريب
الإحماء	١٠	١٠	١٠		
الإعداد البدني	٢٠	١٠	١٥		
ربط الإعداد البدني بالمهاري		٥			
السرعة					
القوة	٥				
التحمل	١٠	١٠	١٠		
المرونة	٥	٥	٥		
القدرات التوافقية	١٥	١٥	١٥		
بذل الجهد المناسب في الوقت المناسب					
الإعداد المهاري	٣٠	٣٠	٣٥ د		
الجري بالكرة	-	٥	٥		
التمرير	٥	٥	٥		
السيطرة	٥	-	٥		
ضرب الكرة بالرأس	١٠	١٠	١٠		
المحاورة	١٠	١٠	١٥		
رمية التماس					
الإعداد الخططي	١٠	١٠	٥		
خطط فردية					
خطط مجموعات	٥	٥			
مباريات خططية	٥	٥	٥		
التهدئة	٥	٥	٥		
زمن الوحدة	٩٠	٩٠	٩٠		

برنامج تخطيط التدريب للشهر الثاني

الاهداف الفنية للبرنامج الأسبوع السادس	٣	٢	١	حمل التدريب	
				أقصى عالي متوسط	
	١٠	١٠	١٠		الاحماء
الإعداد البدني	٢٠	٢٠	١٥		الإعداد البدني
ربط الجانب الذهني والمهاري		٥	-		السرعة
بالجانب البدني والاستمرار في	٥		-		القوة
تنمية القوة المميزة بالسرعة	١٠	١٠	١٠		التحمل
	٥	٥	٥		المرونة
تنمية القدرة على التصرف السريع والصحيح استجابة لإشارة معينة أو تغير مفاجئ للحالة	١٥	١٥	١٥		القدرات التوافقية
الإعداد المهاري	٣٥	٣٠	٣٠		الإعداد المهاري
– صقل المهارات التي سبق تعلمها.	٥	-	٥		الجري بالكرة
– التركيز على ربط النواحي المهارية بالذهنية.	٥	٥	٥		التمرير
	٥	٥	-		السيطرة
	١٠	١٠	١٠		ضرب الكرة بالرأس
	١٠	١٠	١٠		المحاورة
					رمية التماس
الإعداد الخططي	٥	١٠	١٥		الإعداد الخططي
التركيز على مبادئ اللعب.	٥		٥		خطط فردية
		١٠			خطط مجموعات
			١٠		مباريات خططية
	٥	٥	٥		التهدئة
	٩٠	٩٠	٩٠		زمن الوحدة

برنامج تخطيط التدريب للشهر الثاني

الاهداف الفنية للبرنامج الاسبوع السابع	٣	٢	١	أقصى عالي متوسط	
				حمل التدريب	
	١٠	١٠	١٠	الاحماء	
الإعداد البدني	٢٠	٢٠	٢٥	الإعداد البدني	
يمكن البدء بتدريب التحمل اللاهوائي وخاصة للفئة السنية ١١-١٢ سنة .			١٠	السرعة	
	٥			القوة	
	١٠	١٥	١٠	التحمل	
	٥	٥	٥	المرونة	
تنفيذ الواجبات الصعبة من حيث التوافق الحركي	١٥	١٥	١٥	القدرات التوافقية	
الإعداد المهاري	٣٠	٣٥	٣٠	الإعداد المهاري	
- تنمية القدرة على الجري بالكرة بمختلف اجزاء القدم. - تنمية القدرة على التمرير بمختلف اجزاء القدم. - تنمية القدرة على المحاورة وتجاوز المنافس.	٨	١٠	-	الجري بالكرة	
	٧	١٠	٥	التمرير	
	٥	-	-	السيطرة	
	-	-	٥	ضرب الكرة بالرأس	
	١٠	١٠	١٠	المحاورة	
		٥	١٠	رمية التماس	
	١٠	٥	٥	الإعداد الخططي	
	٥	٥		خطط فردية	
تنمية قدرات اللاعبين الفردية فيما يتعلق بتكتيك المهارات الفردية وربطها من خلال الزملاء.	٥		٥	خطط مجموعات	
				مباريات خططية	
	٥	٥	٥	التهديئة	
	٩٠	٩٠	٩٠	زمن الوحدة	

برنامج تخطيط التدريب للشهر الثاني

الاهداف الفنية للبرنامج الاسبوع الثامن	٣	٢	١		
				أقصى عالي متوسط	حمل التدريب
	١٠	١٠	١٠		الاحماء
الإعداد البدني	٢٠	٢٥	٢٠		الإعداد البدني
التركيز على تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال الكرات والألعاب الصغيرة	٥		٥		السرعة
		١٠			القوة
	١٠	١٠	١٠		التحمل
	٥	٥	٥		المرونة
	١٥	١٥	١٥		القدرات التوافقية
الإعداد المهاري	٣٠	٣٠	٣٥		الإعداد المهاري
- تنمية قدرات اللاعبين على تنفيذ رمية التماس من خلال الألعاب الصغيرة. - تحسين القدرة على التمرير والسيطرة والمحاورة والجري بالكرة.	-	٥	٥		الجري بالكرة
	١٠	-	٥		التمرير
	٥	٥	٥		السيطرة
	٥	٥	-		ضرب الكرة بالرأس
	١٠	١٠	١٠		المحاورة
	-	٥	١٠		رمية التماس
	١٠	٥	٥		الإعداد الخططي
التركيز على تحركات اللاعبين من حيث الإسناد والتغطية والجري للمكان المناسب ويفضل استخدام الألعاب الصغيرة لتحقيق ذلك.					خطط فردية
	١٠		٥		خطط مجموعات
		٥			مباريات خططية
	٥	٥	٥		التهدئة
	٩٠	٩٠	٩٠		زمن الوحدة