

## 1/1 المقدمة

أصبح التطور العلمي سمة العصر لما يتصف به من سرعة في التقدم وما يطرأ عليه من اتجاهات جديدة وأفكار حديثة تؤثر في أسلوبه ونتائجه مما يفتح آفاقاً كثيرة على كل ما هو جديد في مجالات الحياة المختلفة. ( 65 : 2 )

وتعتبر لعبة كرة القدم من الألعاب التي تتطلب قدرات خاصة في الأداء وكذلك التطوير المستمر فيها يحتاج إلى التلقائية الدائمة في تشكيل عملية التدريب لإمكان الوصول للمستويات العالية.

وتدريب الناشئين له أهمية متميزة حيث أنه يشكل مطلباً لا غنى عنه لتحقيق الإنجازات المستقبلية ، ولذلك يجب الكشف عن جميع المخزونات الممكنة عند إعداد هذه المرحلة العمرية بالذات، والاستفادة منها بأقصى فاعلية ممكنة في عملية التدريب الرياضي بهدف رفع مستوى الإنجاز الرياضي. ( 50 : 11 )

وتبذل كثير من الدول المتقدمة في رفع مستوى لعبة كرة القدم جهوداً مستمرة لإعداد ناشئي كرة القدم على أسس علمية واضحة باعتبارها القاعدة العريضة التي تعتمد عليها لنمو وازدهار اللعبة. ( 47 : 88 )

وزجرى حسن أبو عبده (1998م) بأن الأداء الحركي المركب يعتبر من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية اليومية ، ويستخدم هذا الأسلوب لتثبيت دقة الأداء للاعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع ساقي أو إيجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدرجات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهاراته. ( 16 : 152 )

ويشير كل من محمد كشمك وأمر الله البساطي (2000م) إلى أن طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة للمهارات ( المهارات المركبة ) وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة تؤدي بالتوالي ويؤثر كل منهما في الآخر ويعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها ( تمرير - استلام - مراوغة ) ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة ( استلام ثم جري ثم مراوغة ثم تمرير - استلام ثم تصويب ) وبصورة بسيطة تناسب مع طبيعة المواقف خلال المباريات. ( 49 : 77 )

في حين يذكر جمال علاء الدين وناهد الصباغ (1996م) أن الأداء المهاري المركب إما متتالي أو متزامن أو خداعي فالأداء المهاري المتتالي يندمج فيه الأداء المهاري بتوالي وفق الترتيب الزمني لحدوثها ، والمتزامن يندمج فيه الأداء المهاري تزامنياً بكيفية يتعذر معها استيضاح التعاقب الحادث بينها ، أما الأداء المهاري المركب فهو مشروع في تادية مرحلة تمهيدية يتصل بنهايتها مرحلة رئيسية لأداء مهاري جديد بدون مرحلة تمهيدية خاصة ( 15 : 111 )

كما أن النشاط الحركي للاعب كرة القدم أثناء المباريات أو التدريب ليس مجموعة من المهارات المجردة التي تؤدي بصورة ثابتة أو لمرة واحدة فقط ولكن أداء مهاري متعدد ومتصل ومترابط فيما بينه حيث يتجه اللاعبون المتميزون لعملية دمج وانصهار الأداءات المهارية داخل إطار جملة مركبة مثل السيطرة على الكرة والجري بها ثم التمرير حيث يتضمن تلك أداءات مهارة مندمجة أي مختصرة من حيث زمنها الإجمالي والمساحة الكلية لتأديتها ، هذه الأداءات تقوم

بوظيفة مرحلة شهيدية مرتبة لنوع الأداء وذلك يصبح أداؤها أكثر توأصلا وتوافقا واقتصاديا. (2: 18-19)

ويتفق كل من السيد عبد المقصود (1986م) وحنفي مختار (1994م) على أن مواقف اللعب المتنوعة في كرة القدم تفرض على اللاعبين استخدام أشكال كثيرة من المهارات الأساسية المركبة بالكرة ،لذا فمن الأمور الهامة استخدام الأشكال التدريبية التي تكون قريبة من شكل المنافسة على أن يكون اكتسابها مبكراً قدر الإمكان حتى يمكن استثمار الوقت الكافي في التدريب على هذه المهارات الأساسية. (5 : 116) ، ( 18 : 94 )

ويشير محمد كشك (1986م) إلى أن الأنشطة ذات المواقف المتغيرة يجب على اللاعب تنفيذ الأداء المهاري بسرعة وتوافق وأنه المركب لديه وذلك بتواليات حركية مختلفة. (47 : 29)

كما يذكر حنفي مختار (1994م) أن الظاهرة التي تميز لاعبي كرة القدم المتأخرين الآن هي مقدرتهم الفائقة على الأداء المهاري الدقيق أثناء تحركهم ، وهذا يرجع إلى زيادة قوة وسرعة الأداء ،واللاعب الآن يجب أن يستطيع التمرير أثناء الجري بالكرة وأيضا أن يقوم بالتصويب الدقيق أثناء تحركه بالكرة. (18 : 11)

ولذا كان أهم ما يسعى إليه المدرب لتحقيقه هو أن يقوم بتدريب اللاعب للوصول بالأداء المهاري إلى المستوى الجيد والدقيق تحت ضغط المنافس ونفا لظروف المباراة وتعدد أشكال هذه الظروف أثناء المباراة. (20 : 143)

وكرة القدم من الألعاب التي تنصف بالتغير المستمر والسريع في التوقيت والأداء الحركي، كما تعتبر من الألعاب التنافسية ذات المواقف المتغيرة ، والتي

تتطلب قدرات توافقية حتى يستطيع ممارستها من أداء مهاراتهم المختلفة  
وكونها لعبة تتميز بمهارات متغيرة فإنها تتطلب الارتقاء بالمستوى البدني  
والمهاري والخططي والنفسي للاعبين الناشئين.

ولذا يذكر يوهانس ريه (Yohans Raya) (1988م) أنه يوجد ارتباط وثيق  
بين القدرات التوافقية والمهارات الرياضية بشرط أن يملك الرياضي أساسا معيناً  
من القدرات التوافقية ، ومن ناحية أخرى يؤدي التدريب الرياضي على المهارات  
العديدة بوسائل تدريبية متنوعة إلى تحسين القدرات التوافقية ، وباختصار يمكن  
وصف هذه العلاقة المتبادلة بأن القدرات التوافقية شرط ونتيجة لتنمية المهارات  
في آن واحد ، هذا ويكتسب الرياضي القدرات التوافقية من خلال عملية التعلم  
الحركي. ( 68 : 8 )

والقدرات التوافقية هي المكون الأساسي للوصول بالفرد الرياضي إلى  
أعلى مستوى ممكن ( الفورمة الرياضية ) وتختلف عن بعضها البعض في اتجاهاتها  
الحركية ، ولا تظهر كقدرات 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. ( 38 : 29 )

وقد لاحظ من خلال عمله كمدير فني لقطاع الناشئين في نادي شركة تكرير  
بترول أسبوما ، ومشاهدته لتدريبات بعض فرق الناشئين في الأندية الأخرى لاحظ  
أن الكثير من مدربي الناشئين يركزون في وحداتهم التدريبية على تدريب اللاعبين  
على المهارات الأساسية كل مهارة بصورة منفصلة أو منفردة كالتمرير أو التصويب

وكذلك قلة الاهتمام بتدريبات القدرات التوافقية وربطها بالمهارات الأساسية والمركبة مما أدى إلى وجود بعض القصور في مستوى أداء الناشئين وخاصة أثناء التحرك والجري بالكرة والاستلام والتمرير والمراوغة والتصويب ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج دراسة كل من أمر الله البساطي (7) (1994م) وعبد الباسط عبد الحليم (29) (1998م) وطارق جابر (27) (2002م) ومحمد إبراهيم (44) (2004م) ومحمد عبد الستار (52) (2005م) إلى أن تنمية المهارات المركبة تعتبر من المتطلبات الهامة للناشئين في هذه المرحلة وعدم استخدام المدربين لتدريبات القدرات التوافقية في البرامج التدريبية، وربطها بالمهارات المركبة قد يؤدي إلى ضعف في مستوى الأداء المهاري للناشئين، والعكس ففي حالة اهتمام المدرب بالقدرات التوافقية وربطها بالمهارات المركبة يؤدي إلى رفع في مستوى الأداء المهاري للناشئين في المباريات.

ومع التغيرات التي طرأت على الجوانب الشططية والمهارية في كرة القدم ومع سرعة وقوة الأداء أدى إلى تقليص حركة اللاعبين نتيجة ضغط المنافس على اللاعب طوال زمن المباراة، ويتطلب ذلك سرعة استجابة اللاعب لتغيير مواقف اللعب أو سرعة الأداء في مواجهة حركات المنافس السريعة، أو التغيير من حركة إلى أخرى، أو من مهارة إلى مهارة، أو ربط مهارة بأخرى، أو اختيار لحظة معينة للاستجابة الصحيحة، وتمد يترتب ذلك كله على تأثير القدرات التوافقية في مستوى أداء المهارات المركبة وهذا ما يحاول الباحث التعرف عليه من خلال هدف البحث وفروضه.

## 2/1 الأهداف :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية  
ومعرفة أثره على مستوى الأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم تحت 14 سنة.

## 3/1 الفروض :

1. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة  
في بعض مستوى القدرات التوافقية لأفراد العينة قيد البحث ، لصالح  
متوسطات القياسات البعديّة.
2. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة  
في مستوى الأداء المهاري المركب لأفراد العينة قيد البحث ، لصالح  
متوسطات القياسات البعديّة.
3. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مستوى القدرات التوافقية  
ومستوى الأداء المهاري المركب لأفراد عينة البحث.

## 4/1 المصطلحات :

### *Coordinational Abilities*

### 1/4/1 القدرات التوافقية

هي قدرات توضح مستوى قدرة الفرد على الربط بين عدد من القدرات  
المنفصلة والتنسيق وسرعة الربط لعديد من المهارات الحركية في إطار حركي  
توافقي واحد والقدرة على التغيير من مهارة لأخرى بسلاسة وانسيابية مع بذل أقل  
جهد ممكن. (65: 6).

*the combined skilful Performance*

وهو مجموعة من الأداءات المهارية المنفردة والتي تم دمجها بكيفية تجعل أداؤها داخل إطار جملة مهارية مركبة تتسم بالسرعة والدقة في الأداء بحيث تكون إحدى أو بعض من هذه الأداءات مرحلة تمهيدية للجزء الرئيسي من الحركة .

(22: 33)