



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

شهادة مشاركة

يشهد مدير معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ورئيس الملتقى الدولي ورئيس اللجنة العلمية بأن

جامعة المسيلة

السيد (ة): د. خضار خالد

د. سليمان نور الدين

د. دشيشتة الأمين

قد شارك في فعاليات الملتقى الدولي بعنوان: الاستراتيجيات الحديثة في التدريب الرياضي للمستوى العالي

المنعقد يومي 18 و 19 فيفري 2020 بجامعة محمد بوضياف المسيلة

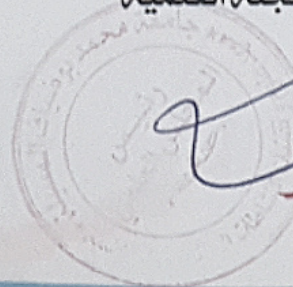
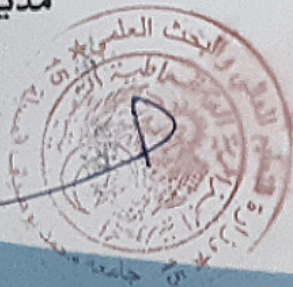
بمداخلة بعنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية (توافق توازن) لدى لاعبي كرة القدم

مدير معهد

رئيس اللجنة العلمية

رئيس الملتقى

المدير بالنيابة لمعهد علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية

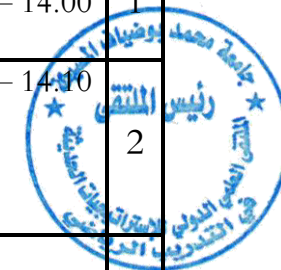


الأستاذ الدكتور
ربو زشير

الدكتور: يلالي محمد



الورشة الثالثة			برنامج المداخلات الجلسة الثانية 14.00 – 15.30		
رئيس الجلسة : د. بلبول فريد			نائب رئيس الجلسة : د. حسيني عبد الرزاق		
مقرر الجلسة : د. شريف حليم					
الجامعة	العنوان	المتدخل	التوقيت		
جامعة الأغواط	حمل التدريب البدني المنظم وعلاقته بالاستمتاع الرياضي لدى لاعبي كرة القدم	د. محمد مخنث / أ. شطة عبد الحميد	14.10 – 14.00	1	
جامعة بومرداس	دراسة مقارنة لصفة القوة المميزة بالسرعة حسب مناصب اللعب لدى لاعبي كرة السلة صنف أكابر	ط د. بوعيطه توفيق ط د. ايت لونيس مراد ط د. كريدش محمد لمين	14.20 – 14.10	2	
جامعة بومرداس	أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التكنولوجيا الحديثة (الوسائل السمعية البصرية) في تعليم مهارات الإرسال والاستقبال والتمرير لدى ناشئات الكرة الطائرة (9_12 سنة)	ط د. سويدي ربيحة د. شريط محمد الحسن المأمون	14.30 – 14.20	3	
جامعة الشلف	فعالية التحضير البدني على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية	أ. ماحي صفيان أ. بكاي سعد / أ. عقون حمزة	14.40 – 14.30	4	
			14.50 – 14.40	5	
جامعة أم البواقي	فعالية برنامج تدريبي باستخدام بعض الوسائل المساعدة لتنمية بعض أنواع صفة القوة العضلية لدى المدافعين في كرة القدم أقل من 19 سنة	أ د. بشير حسام ط د. بلقريطس ياسين ط د. نابي محمد ناجح	15.00 – 14.50	6	
جامعة خميس مليانة	تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية (قوة إنفجارية، قوة قصوى، سرعة الأداء) على تحسين مهارة الهجوم والصد في الكرة الطائرة	د. صدوقي معمر	15.10 – 15.00	7	
جامعة المسيلة	أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية (توافق-توازن) لدى لاعبي كرة القدم	د. خضار خالد د. سليمان نور الدين د. ديشيشة الأمين	15.20 – 15.10	8	
مناقشة عامة			15.30 – 15.20		





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة المسيلة



عنوان المداخلة : أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية (توافق-توازن) لدى لاعبي كرة القدم

محور المداخلة : المناهج والطرق في التدريب الرياضي الحديث

د. ديشيشة الأمين أستاذ مؤقت جامعة المسيلة

د. خضار خالد أستاذ محاضر "ب" جامعة المسيلة

د. سليمان نور الدين أستاذ محاضر "أ" جامعة المسيلة

البريد الإلكتروني : cherifamine162@gmail.com

1- إشكالية الدراسة :

لا شك أن إتخاذ الطرق العلمية لتطوير الأداء هو السبيل الأمثل إلى تحقيق المرجو من تطلعات وآمال كانت في الماضي تعد من الأمور الصعبة في التنفيذ، ولكنها اليوم وفي ظل ثورة المعلومات والتقنيات أصبحت في متناول الأيدي مما جعلنا نلمس بأنفسنا دواعي هذا التطور من تحطيم أرقام قياسية كان من المستحيل تحقيقها، ولكن بفضل هذه الثورة العلمية التي إتخذت هجا جديدا لتطوير الأداء البشري في كافة المجالات بشكل عام، وفي المجال الرياضي بشكل خاص، جعلتنا نشاهد مردود هذا التوظيف العلمي السليم لإمكانات الممارسين البدنية، مما انعكس على سلامة وسهولة الأداء الفني لأي مهارة وأصبح اللاعب يؤدي المهارة بقدر من الكفاءة حيث ظهر مفهوم التدريب الرياضي وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطور المجتمعات البشرية، وطرأ عليه تغيرات عديدة، ويشير التطور الحادث في شتى مجالات النشاطات الرياضية إلى إرتفاع الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الإنجازات والتدريب الرياضي عملية مقننة مبنية على أسس علمية تهدف إلى الارتقاء بمستوى كفاءة اللاعب لإنجاز المباريات تحت ظروف اللعب المختلفة، ولم يعد هناك مجال للشك في أن التخطيط بالأسلوب العلمي السليم هو أساس الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وتخطيط التدريب هو الذي يحدد واجبات التدريب وما يسعى إليه المدرب لتحقيقه فبدون التخطيط للتدريب لا يمكن التنبؤ بالمستوى الذي يجب أن يصل إليه اللاعب أو الفريق خلال فترة محددة.

حيث أن إعداد البرامج والإشراف عليها لا يكتمل إلا عند إجراء الإختبارات الرياضية، وجمع النتائج المحققة ضمنها تعبيرا على ما حققه الرياضي على أرض الواقع، ولا يمكن الإستفادة منها إن لم تقترن بالقرارات العلمية المدروسة، التي تدعم القرارات لتحسين مستوى التعلم أو التدريب في تحسين مستوى اللاعب.

ولهذا ارتأينا الاهتمام بالجانب البدني الذي يقول عنه الدكتور محمد حسن علاوي: "يعتبر الوسيلة الأساسية التأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم، بالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والحركية والقدرات الخططية". (محمد حسن علاوي، 2002، ص13)

وهذا ما أبرزه حنفي محمود مختار: "لما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب الكرة الحالي متمتعا بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب الكرة إحدى العمد الأساسية في خطة التدريب اليومية، والأسبوعية، والفترية، والسنوية، ولقد ارتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة ارتفاعا واضحا، ونظرة إلى لاعبي الكرة الآن وما كانوا من سنوات، نجد أن صفاتهم البدنية قد نمت بطريقة ملحوظة.(حنفي محمود مختار، 1992، ص 22)

حيث أصبح التدريب الرياضي عملية موجهة للنهوض بمستوى اللاعب من خلال مؤشرات مخططة لغرض تنمية كفاءته لأداء المتطلبات الحديثة للعبة كرة القدم وكأساس لبناء لياقة بدنية عالية التي تؤهله للقيام بالأداء المهاري والواجبات الخططية بصورة أكثر فعالية وإيجابية لما يتطلبه الأداء خلال المباراة والنشاط الحركي للاعب كرة القدم أثناء المباريات والتدريب ليس مجرد مجموعة من المهارات بقدر ما هو أداء حركي متعدد و متصل ومتربط وعلى علاقة عضوية منظمة تتم في ظل نظام ديناميكي يخضع لمبدأ الاتصالات المرتدة ، ويمكن أن نضمن الاحتفاظ بالأداء الوظيفي للاعبين بدرجة من الاستقرار والثبات والدقة في الاتجاه الصحيح للأداء وخاصة في المواقف المتغيرة والمفاجئة بحيث أن كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة في اللعب، والرجولة في الأداء الفني والخططي، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هي اللياقة البدنية، أي تنمية الصفات البدنية للاعب" ..

وتؤكد العديد من الأبحاث العلمية في كرة القدم على أن السرعة من العناصر المؤثرة جدا في نتائج المباريات، حيث يشير مفهوم التوافق إلى "مقدرة اللاعب على أداء حركات معينة أداء تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد علما أن التوازن من المكونات الأساسية للأداء البدني (الحركي) في معظم الأنشطة التي تلعب دورا رئيسيا هاما فيما يحتاجه لاعبي كرة القدم.

كما يعتبر التوافق والتوازن أيضا من المتطلبات الضرورية للعملية التدريبية والأساسية لأداء المهارات الحركية حيث يساعدان على سهولة واتساع المدى الحركي ، وهم كذلك من أهم القدرات البدنية اللازمة لأداء لاعبي كرة القدم، حيث يستطيع اللاعبون تأدية المهارات الأساسية بطريقة فنية صحيحة خالية من عيوب وأخطاء ولقد أصبح الإعداد البدني للاعب كرة القدم الشغل الشاغل للأجهزة الفنية في الإعداد والتخطيط للموسم التدريبي من خلال برامج مقننة الحمل موضوعة على أسس علمية للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم والتي يعتبر كل من صفتي التوافق والتوازن من أهم المقومات والعناصر والصفات الأساسية لتحقيق اللياقة البدنية

لذى جاءت هذه الدراسة كمحاولة متواضعة تهدف إلى إعداد برنامج تدريبي مقترح على تطوير بعض القدرات الحركية لدى لاعبي كرة القدم لأنها تساعد على تحقيق أفضل النتائج مستقبلا لدى لاعبي كرة القدم وفي ظل هذه المعطيات نطرح التساؤل الرئيسي العام :

- هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تطوير بعض الصفات البدنية (توافق-توازن) لدى لاعبي كرة القدم ؟

التساؤلات الجزئية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير صفة التوافق للاعبين كرة القدم ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير صفة التوازن للاعبين كرة القدم ؟

2_الفرضيات :

1.2_الفرضية العامة :

- للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تطوير بعض الصفات البدنية (توافق-توازن) لدى لاعبي كرة القدم

2.2_الفرضية الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير صفة التوافق للاعبين كرة القدم .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير صفة التوازن للاعبين كرة القدم .

3_أهداف الدراسة :

- معرفة تأثير البرنامج المقترح لتنمية القدرات الحركية على تنمية (التوافق - التوازن) للاعبين كرة القدم

- تصميم برنامج تدريبي مقترح ليستعمله المتخصصون في كرة القدم

- الوقوف على أهمية تطوير صفتي (التوافق - التوازن) عند لاعبي كرة القدم.

- إبراز أهمية (التوافق - التوازن) على الأداء الحركي لدى لاعبي كرة القدم

- الكشف عن طبيعة الفروق الموجودة بين المجموعة التجريبية والشاهدة بعد تطبيق البرنامج المقترح .

4_أهمية الدراسة :

- مدى تأثير البرنامج المقترح لتطوير بعض القدرات الحركية (التوازن-التوافق)

- إبراز أهمية المرحلة العمرية ومدى فاعليتها في تنمية القدرات الحركية لدى لاعبي كرة القدم.

- محاولة معالجة النقص الموجود وتطوير القدرات الحركية في الرياضات الجماعية .

- توضيح مدى تأثير صفتي المرونة والسرعة من خلال البرنامج التدريبي الرياضي المقترح.

- الإطلاع على مدى تأثير البرامج التدريبية (التوازن - التوافق) على لاعبي كرة القدم.

- إبراز أهمية كل من (التوازن-التوافق) عند المرحلة العمرية المدروسة .

- إبراز المدة الكافية لتطوير صفتي (التوازن-التوافق).

5_التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة :

1.5_ البرنامج المقترح: هو خطة تربوية تستهدف إكتساب الرياضي البراعة في مهارات و مهام معينة و

موجه نحو تنمية بعض الصفات البدنية أثناء التدريب أو هو مجموعة من التمارين و الألعاب مبنية على بعض الصفات البدنية (القوة، السرعة، المداومة)

2.5_ الصفات البدنية: هي الحالة السليمة للفرد من حيث تكوينه الجسماني و العضوي و التي تمكنه من إستخدام جسمه بالمهارة في نواحي النشاط الذي يتطلب القوة و المرونة و السرعة و التحمل و الرشاقة بأقل جهد ممكن .

3.5_ التوازن: إمكانية الفرد التحكم في القدرات الفيزيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على أداء الحركة بالحفاظ على التناسق المجموعات العضلية والعصبية.

4.5_ التوافق: بأنها لقدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد يتميز بالانسيابية والتناسق وحسن وجمال الحركة الأداء

5.5_ كرة القدم : كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا في ميدان مستطيلا لشكل صالح للعب، يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم.
الإجراءات الميدانية للدراسة :
الدراسة الاستطلاعية:

لقد أصبح إجراء الدراسات الاستطلاعية أمرا ضروريا يلجأ إليه كثير من الباحثين وذلك لما قد يجده من صعوبة في صياغة مشكلة بحثه صياغة علمية دقيقة، أو في تحديد الفروض التي تساعد على الاتجاه مباشرة إلى الحقائق العلمية والبيانات التي ينبغي له أن يبحث عنها .(محمد زيان عمر، 1983، ص130_ 131) .حيث يقوم الباحث بأداء دراسة استطلاعية تتعلق بموضوع البحث الذي يقترح إجراءه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى تعميق المعرفة بالموضوع المقترح، للبحث سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية وتجميع ملاحظات ومشاهدات عن مجموع الظواهر الخاصة للبحث، وكذا التعرف على أهمية البحث وتحديد فروضه والبدء في وضع النقاط الأولى لتخطيط البحث (الأهداف، الإطار وظرف البحث). (فضيل دليو، 1995، ص46_ 47)

كما تعتبر التجربة الاستطلاعية بمثابة القاعدة الأساسية والممهدة للتجربة المراد القيام بها ، وذلك حتى تكون للباحث فكرة ونظرة حول كيفية إعداد أرضية جيدة للعمل وهنا تم اختيار 5 (لاعبين) وذلك من أجل التعرف على ملائمة الأداة وصلاحياتها لقياس ما وضع من أجله، وكذا مناسبتها لخصائص عينة البحثوتتعرف من خلالها على :

_صدق وثبات وموضوعية الاختبارات. -مدى استجابة عينة البحث للاختبارات، الصعوبات التي قد تعرقل سير الاختبارات، أفضل طريقة لإجراء الاختبارات، مدى تناسب الأجهزة مع الاختبارات.

2_ المجال المكاني والزماني:

1.2_ المجال المكاني: قمنا بتطبيق البرنامج المقترح و الإختبارات القبلية والبعدية بملعب مختار عبد اللطيف بوسعادة، يتمثل المجال المكاني الذي تم فيه إنجاز الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها على مستوى أشبال امل بوسعادة.

2.2_ **المجال الزمني:** إستغرقت فترة العمل من 2019/02/19 إلى غاية 2019/04/02، حيث أجريت إختبارات القبلية في 2019/02/19 و دامت مدتها 40 دقيقة لكل عينة ، بعدها قمنا بتطبيق البرنامج المقترح على عينة التجريبية إلى غاية 2018/03/15 و بحجم ساعي قدره ساعتين في الأسبوع في الفترة المسائية ، ثم أجرينا الإختبارات البعدية بتاريخ 2019/04/10.

3_ **المنهج المتبع في الدراسة:** يحدد المنهج البحث في إطار أبعاد طبيعة المشكلة و أهدافها فالمشكلة تختار منهج بحثها، و مما لا شك فيه أن لكل دراسة تجريبية تصميم خاص بها لأن هذا التصميم يساعد على دقة النتائج و على تهيئة السبل الكفيلة بالوصول إلى النتائج المطلوبة ، و يتوقف نوع هذا التصميم على طبيعة مشكلة الدراسة و الظروف الخاصة بالعينة المختارة . (محمد زيان عمر، 1983، ص135)

و عالجنا مشكلة دراستنا وفق المنهج التجريبي ذا المجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة الإختبار القبلي و البعدي ، و لجأنا إلى هذا التصميم لأنه مناسب لهذه الدراسة أولا ، و لأن إستخدام تصميم تجريبي مناسب أمر مهم في كل بحث تجريبي لأنه يساعد في الحصول عن إجابات لأسئلة البحث .و المنهج التجريبي يعتبر من أنجح و أكفأ المناهج لإختبار صدق الفروض . (مروان عبد المجيد، 137، 2000)

إضافة إلى اعتباره المنهج التجريبي المنهج المناسب لتحقيق أهداف البحث.

4_ مجتمع وعينة الدراسة:

1.4_ **مجتمع البحث:** نعني بمجتمع البحث دراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث، وفي واقع الأمر أن دراسة مجتمع البحث الأصلي كله يتطلب وقتا طويلا وجهدا شاقا وتكاليف مرتفعة ويكفي أن يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع الدراسة، بحيث تحقق أهداف البحث وتساعد على إنتاج مهمته. (سامي ملحم، 2000، ص200) و تمثل مجتمع بحثنا في: لاعبين أشبال امل بوسعادة U 17

2.4_ **عينة البحث :** العينة جزء من الكل أو بعض من جميع ، وتعرف أيضا على أنها "مجموعة من المستجوبين (الناس) يتم اختيارهم من مجتمع أكبر لتحقيق أغراض الدراسة" يبني الباحث عمله عليها ويشترط أن تكون ممثلة لمجتمع البحث أحسن تمثيل، بغرض الحصول على أدق النتائج بغية تعميمها على المجتمع الأصلي ويستخدم الباحث العينة، لأن في بعض الحالات من الصعب دراسة المجتمع ككل. (عبد الواحد الكبيسي، 2007، ص217)

العينة الضابطة : تتكون من 10 لاعب من أشبال امل بوسعادة

العينة التجريبية : تتكون من 10 لاعب من أشبال امل بوسعادة

جدول رقم (01): يبين عينة لاعبين أواسط أمل بوسعادة لكرة القدم U17

لاعبين اواسط امل بوسعادة لكرة القدم		
العينة	العينة التجريبية	العينة الضابطة
عدد أفراد العينة	10 لاعبين امل بوسعادة	10 لاعبين امل بوسعادة

5_ أدوات جمع البيانات والمعلومات:

_ الإختبارات و القياسات _ المراجع و المصادر _ الطرق الإحصائية _ عتاد البحث و المتمثل في (مقياتي، صافرة، كرسي بدون ظهر، ديكامتر، 12 عصا، 06 كراتطبية)

1.5_ الإختبار:

1.1.5_ اختبار باس المعدل للتوازن:

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الوثب بدقة والاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة وبعده

الأدوات اللازمة:

- ساعة إيقاف - شريط قياس - شريط لاصق

الإجراءات: - يعلم على الأرض بالشريط اللاصق (11) مستطيل أبعاده (8×8سم) وتلصق في الأرض

- يقف المختبر عند علامة البداية على القدم اليمنى ثم تثب بالقدم اليسرى على العلامة الأولى جهة اليسار بحيث تقف على المشط ويتزن مدة من الزمن أقصاها (3ثوان).

- بعد ذلك يثب بالقدم اليمنى على العلامة الثانية ويتزن المختبر مدة أقصاها (3ثوان).

- يستمر المختبر في الوثب من علامة إلى أخرى مع الاتزان في كل علامة على مشط القدم.

التسجيل:

- تمنح العلامة (2.5 نقاط) لكل علامة في حالة الهبوط الصحيح.

- يمنح المختبر نقطة واحدة لكل ثانية تحتفظ فيها بتوازنها فوق العلامة بعد أقصى (2ثواني) وبذلك تصبح الدرجة القصوى للاختبار (50 درجة)

2.1.5_ الجري المتعرج :

اسم الاختبار : الجري المتعرج. غرض الاختبار : قياس القدرة على تغيير اتجاه الجسم (التوافق)

الأدوات اللازمة : (6) شواخص توضع كما موضح بالشكل ، ساعة توقيت عدد(1)

وصف الاختبارات : يقف المختبر خلف خط البداية ، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري تبعا لخط السير الموضح في الشكل على أن يقوم بعمل دورتين بشرط ان تنتهي الدورة الثانية بتجاوز خط البداية .

الإجراءات :

يجب اتباع خط السير المحدد -إذا اخطأ المختبر يتوقف الاختبار ويعاد بعد أن يحصل المختبر على الراحة الكافية - يجب عدم لمس الشواخص أثناء الجري .

حساب الدرجات : يسجل الزمن الذي يقطع فيه المختبر دورتين متتاليتين

6_ حساب الخصائص السيكومترية للأداة:

1.6_ الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار، كما يشير "تابلر" أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار. (محمد حسن علاوي، 1996، ص321)

يكون الاختبار صادقا عندما يقيس الغرض الذي وضع من أجله، وهناك أنواع للصدق منها صدق المضمون أو صدق المحتوى، الصدق التلازمي، صدق التنبؤ، الصدق الظاهري، صدق المحكمين والصدق العاملي. (خير الدين علي أحمد عويس، 1997، ص37)

وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على صدق المحكمين من قيام الباحث بعرض الاستمارة على مجموعة من الأساتذة المختصين في قسم التدريب الرياضي بمعهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة لغرض تقييم صلاحية الاختبارات

2.7_ الثبات: يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف ، ويعد أسلوب إعادة الاختبار من أهم أساليب الثبات ويتلخص هذا الأسلوب في اختبار عينة من مجتمع الأصل ثم إعادة اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه في ظروف مشابهة تماما للظرف التي سبق وتم الاختبار فيها. (إيلي السيد فرحات، 2001، ص144)

وهذا ما قمنا به في بحثنا ، حيث طبقنا الاختبارات على 05 لاعبين اختبروا بصفة عشوائية ثم أعيد عليهم بعد أسبوع نفس الاختبارات وفي نفس الظروف وباستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون على النتائج المتحصل عليها ، وبعد الكشف في جدول الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند درجة حرية 04 ودرجة خطورة 0.05 وجد أن القيمة المحسوبة لكل قياس اكبر من القيمة الجدولية مما يؤكد بان الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية.

جدول رقم 02 : يبين معامل ثبات و صدق الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية

الاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية	معامل الثبات	معامل الصدق	مستوى الدلالة	معامل الارتباط بيرسون
اختبار التوازن	20	19	0.96	0.97	0.05	0.6
اختبار التوافق			0.84	0.91		

8_ إجراءات التطبيق الميداني للإختبار:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية لعينة قدرها (05) بمدينة بوسعادة في 17 فيفري 2019 إلى غاية 21 فيفري 2019، وهذا من أجل التأكد من صدق وثبات الإختبارات المستخدمة في العينة ، وبعدها تم تفريغ النتائج والقيام بحساب معامل صدق الذاتي وحساب الثبات بعد ضبط البرنامج المقترح للدراسة في شكله النهائي قمنا بإجراء تطبيقي للبرنامج حيث قمنا بتطبيق البرنامج على عينة قوامها (20) لاعلمعرفة مدى تأثير البرنامج المقترح في تطوير المهارات الحركية (التوازن،توافق)وبعد ذلك قمنا بتفريغ البيانات المتحصل عليها باستخدام نظام spss ابتداء من 14 افريل 2019وبعد ذلك تم وضع البيانات التي أعطاهها نظام spss في جداول، وتم حساب التكرارات النسب المئوية ومربع كاي حيث سنقوم بتحليل النتائج المتحصل عليها في الفصل التالي المتمثل في تحليل ومناقشة وتفسير النتائج.

9_ الاساليب الاحصائية:

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات وتنظيمها و عرضها و تحليلها وإتخاذ القرارات بناءا عليها. (أحمد محمد الطيب، 1999، ص48)

تم الإستعانة في هذه الدراسة بنظام الحزم الإحصائية spss لإصداره الثامن عشر التي : هي احد واهم وأشهر حزم البرامج الجاهزة في مجال المعالجة الإحصائية للبيانات، إذ يتمتع هذا البرنامج بالعديد من الخصائص الفريدة التي تميزه عن باقي البرامج المماثلة، وأهم هذه الخصائص، بساطة الاستخدام وسهولة الفهم.(جلال الدين الصياد عبد الحميد محمد ربيع، 115، 1983)

هدف الموضوع وطبيعته فرضت علينا استعمال أساليب إحصائية خاصة، تساعد على تفسير وتحليل الظاهرة موضوع الدراسة على ضوء النتائج والمعطيات المتوصل إليها، وبالنظر لطبيعة تصميم دراستنا اعتمدنا على جملة من الأساليب الإحصائية المناسبة لها وهي كما يلي :

1.9_ الإحصاء الوصفي : ويحتوي الأساليب التالية :

1.1.9_ المتوسط الحسابي: المتوسط الحسابي لأي مجموعة من القيم هو معدلها بالتعبير العام وهو أحد أدوات جمع البيانات الإحصائية الخاصة بمقياس النزعة المركزية

2.1.9_ الانحراف المعياري: هو الجذر التربيعي الموجب للوسط الحسابي لمربعات انحرافات القيم عن وسطها الحسابي أي هو الجذر التربيعي الموجب للتباين .

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

يحسب المتوسط الحسابي وفق المعادلة التالية :

$$S^2 = \frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n}$$

يحسب الانحراف المعياري وفق المعادلة التالية :

3.1.9_ النسبة المئوية: استعملنا في هذه الدراسة النسبة المئوية لغرض تقدير عدد أفراد الدراسة الاستطلاعية وكذا تقدير أفراد مجتمع الدراسة الأساسية والمقارنة بين المستويات حسب متغيرات البحث .

2.9_ الإحصاء الاستدلالي : ويحوي الأساليب التالية :

1.2.9_ معامل الارتباط بيرسون : يستعمل للكشف عن دلالة العلاقات والارتباطات، واستعنا به لمعرفة العلاقة بين نشاط النشاط البدني المكيف والتفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ المعاقين سمعيا .

يحسب معامل الارتباط بيرسون وفق المعادلة التالية :

$$R = \frac{[\sum (x_1 - \bar{x}_1)(x_2 - \bar{x}_2)]}{\sqrt{[\sum (x_1 - \bar{x}_1)^2] [\sum (x_2 - \bar{x}_2)^2]}}^{1/2}$$

2.1.9_ الاختبار التائي (ت) T - test : يستخدم هذا الأسلوب، في حساب دلالة الفروق ما بين متوسطي العينتين .

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2 + S_2^2}{n-1}}}$$

يحسب الاختبار التائي (ت) T - test وفق المعادلة التالية :

كما تم إستخدامنا برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss22)، إصدار 22

عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها :

الفرضية الأولى :توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير صفة التوافق للاعبي كرة القدم

1.1_ اختبار التوافق :

1.1.1_ نتائج المجموعة التجريبية :

الجدول رقم (03) : يبين الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج T-test اختبار التوافق الحركي للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي

الاختبار	العينة	المتوسط	الانحراف	T	T	درجة	الدلالة
----------	--------	---------	----------	---	---	------	---------

	الحسابي	المعياري	دلالة sig	الحرية	
القبلي	20	10	3.16	1.17	0.001
البعدي	20	10.33	4.99	19	دلالة
الفرض الصفري sig < 0.05 = لا توجد فروق الفرض البديل sig > 0.05 = توجد فروق					

تحليل الجدول (03): من خلال تحليل الجدول والذي تحصلت فيه المجموعة التجريبية على متوسط حسابي للاختبار القبلي يساوي 10 ، وانحراف معياري مقدّر بـ 3.16 ، و الاختبار البعدي لها والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 10.33 ، وانحراف معياري مقدّر بـ 4.99 في حين سجلنا قيمة (T) 1.17 بمستوى الدلالة 0.001 وهو اقل من 0.05 وبالتالي ، وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية دالة بين الاختبارين ، وبالتالي نقول ان المجموعة حققت تحسن في نتائجها وأثبتت القدرة على الاختبار .

1.1.1_ نتائج المجموعة الضابطة :

الجدول رقم(04): يبين الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج T-test اختبار التوافق الحركي للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي و البعدي.

الاختبار	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	T دلالة sig	درجة الحرية	الدلالة
القبلي	20	12.4	9.03	1.53	0.15	19	غير دالة
	20	11.2	9.01				
الفرض الصفري sig < 0.05 = لا توجد فروق الفرض البديل sig > 0.05 = توجد فروق							

تحليل الجدول(04): من خلال تحليل الجدول والذي تحصلت فيه المجموعة الضابطة على متوسط حسابي للاختبار القبلي يساوي 12.4 ، وانحراف معياري مقدّر بـ 9.03 و الاختبار البعدي لها والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 11.1 وانحراف معياري مقدّر بـ 9.01 في حين سجلنا قيمة (T) 1.53 بمستوى الدلالة 0.15 وهو اكبر من 0.05 وبالتالي ، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة بين الاختبارين ، وبالتالي نقول ان المجموعة لم تحقق تحسن في نتائجها وأثبتت عدم القدرة على الاختبار وهذا ما يدل على أنه لا توجد فروق كبيرة بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار التوافق

الشكل رقم (02): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي T-test في اختبار التوافق للمجموعة الضابطة

الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير صفة التوازن للاعبي كرة القدم

2.1_ اختبار التوازن :

1.2.1_ نتائج المجموعة التجريبية :

الجدول رقم(05) :الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج T-test اختبار التوازن للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي.

الاختبار	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	T دلالة sig	درجة الحرية	الدلالة
القبلي	20	25.4	5.08	8.74	0.001	19	ذات دلالة
البعدي	20	34.4	6.81				
الفرض الصفري sig < 0.05 = لا توجد فروق الفرض البديل sig > 0.05 = توجد فروق							

تحليل الجدول (05):

من خلال تحليل الجدول يتضح لنا والذي تحصلت فيه المجموعة التجريبية على متوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 25.4 والانحراف المعياري 5.08 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان يساوي 34.4 و الانحراف المعياري يساوي 6.81 وبعد تحديد (T) المحسوبة التي وجدناها تساوي 2.72 .

في حين سجلنا قيمة (T) 8.74 بمستوى الدلالة 0.001 وهو اصغر من 0.05 وبالتالي ، وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية دالة بين الاختبارين ، وبالتالي نقول ان المجموعة حققت تحسن في نتائجها واثبتت القدرة على الاختبار وهذا ما يدل على وجود فروق كبيرة بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار التوازن

2.1_ نتائج المجموعة الضابطة :

الاختبار	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	T دلالة sig	درجة الحرية	الدلالة
----------	--------	-----------------	-------------------	---	-------------	-------------	---------

القبلي	20	27.4	9	1.17	2.26	19	غير دالة إحصائية
البعدي	20	26.2	9				
الفرض الصفري sig < 0.05 = لا توجد فروق الفرض البديل sig > 0.05 = توجد فروق							

الجدول رقم(06) : الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج T-test الاختبار التوازن للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي و البعدي.

تحليل الجدول(06) :

من خلال الجدول نلاحظ ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والذي تحصلت فيه المجموعة الضابطة 27.4 وانحراف معياري مقدّر بـ 9 و الاختبار البعدي لها والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 26.2 وانحراف معياري مقدّر بـ 9 في حين سجلنا قيمة (T) 1.17 بمستوى الدلالة 2.26 وهو أكبر من 0.05 وبالتالي، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة بين الاختبارين، وبالتالي نقول أن المجموعة لم تحقق تحسن في نتائجها وأثبتت عدم القدرة على الاختبار وهذا ما يدل على أنه لا توجد فروق كبيرة بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار التوازن.

2_ مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

ومن خلال النتائج المتحصل عليها جراء القيام بالاختبارات التي شملت اختبار التوافق واختبار التوازن المستعملة مع المجموعتين التجريبية والضابطة التي دونت في الجدول من (01) إلى (04) :

مناقشة الفرضية الأولى : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير صفة التوافق للاعبين كرة القدم .

سنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (01) : الذي تحصلت فيه المجموعة التجريبية على متوسط الحسابي للاختبار القبلي 10 ، وانحراف معياري مقدّر بـ 3.16 ، و الاختبار البعدي لها والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 10.33 ، وانحراف معياري مقدّر بـ 4.99 في حين سجلنا قيمة (T) 1.17 بمستوى الدلالة 0.001 وهو اقل من 0.05 .

سنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (02) : الذي تحصلت فيه المجموعة الضابطة على متوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي 12.4 ، وانحراف معياري مقدّر بـ 9.03 و الاختبار البعدي لها والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 11.1 وانحراف معياري مقدّر بـ 9.01 في حين سجلنا قيمة (T) 1.53 بمستوى الدلالة 0.15 وهو أكبر من 0.05 .

الاستنتاج :

هناك تحسن دال معنويًا للمجموعة التجريبية وعلى عكس المجموعة الضابطة في اختبار التوافق يبرز لنا أثر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير الصفات البدنية (التوافق-التوازن) لدى لاعبي كرة القدم.

مناقشة الفرضية الثانية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير صفة التوازن للاعب كرة القدم

سنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها في اختبار التوازن الجدول رقم (03) : الذي تحصلت فيه المجموعة التجريبية على المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 25.4 والانحراف المعياري 5.08 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان يساوي 34.4 و الانحراف المعياري يساوي 6.81 وبعد تحديد (T) المحسوبة التي وجدناها تساوي 2.72 . في حين سجلنا قيمة (T) 8.74 بمستوى الدلالة 0.001 وهو اصغر من 0.05 ، وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية دالة بين الاختبارين، وبالتالي نقول أن المجموعة حققت تحسن في نتائجها وأثبتت القدرة على الاختبار وهذا ما يدل على وجود فروق كبيرة بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار التوازن.

سنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها في اختبار التوازن الجدول رقم (04) : الذي تحصلت فيه المجموعة الضابطة على المتوسط الحسابي يساوي 27.4 للاختبار القبلي وانحراف معياري مقدر بـ 9 و الاختبار البعدي لها والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 26.2 وانحراف معياري مقدر بـ 9 في حين سجلنا قيمة (T) 1.17 بمستوى الدلالة 2.26 وهو اكبر من 0.05 ، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة بين الاختبارين، وبالتالي نقول ان المجموعة لم تحقق تحسن في نتائجها واشتتت عدم القدرة على الاختبار وهذا ما يدل على أنه لا توجد فروق كبيرة بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار التوازن.

الاستنتاج :

هناك فروق معنوية دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية، عكس المجموعة الضابطة في اختبار التوازن،
تبرز أثر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير الصفات البدنية (التوافق-التوازن) لدى لاعبي كرة القدم

1.2_مناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة :

بعد دراستنا لموضوع بحثنا توصلنا إلى النتائج الخاصة بالاختبارات ،حيث وجدنا تطابق ملموس بين النتائج والفرضيات المطروحة سابقا :

أما النتائج المحصل عليها في اختبارات المجموعة التجريبية ،ومقارنتهما بالفرضيات ،وذلك استنادا إلى الأرقام المستنتجة من خلال حساب المتوسطات الحسابية ،وكذا الدلالات الإحصائية المتحصل عليها في الجداول

(01)و(02) والذين يبينون دلالة الفروق للاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية نجد أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية ظاهرة لصالح الاختبار البعدي وهذا ما يتفق مع دراسة (حيدر بلجواد 2008) التي أكدت على:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي فيما يخص صفة القوة، السرعة، الرشاقة لدى المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص صفة التحمل و المرونة هذا ما يعني التحقق الجزئي لفرضية البحث العام من الناحية الإحصائية و إلا فهناك تطور في تنمية عناصر اللياقة البدنية جميعها و لو كان هذا التحسن خفيفا وهذا ما يتفق مع دراسة: (قصي حاتم خلف 2016) التي أكدت على :

- ان للتمرينات الخاصة بالإحماء تأثيرا ايجابيا في تطوير مؤشر التوافق الحركي والمهارات الأساسية

- ضرورة تطبيق التمرينات المستخدمة في هذا البحث ضمن مناهج المدارس الكروية بكرة القدم

ومن خلال ما سبق ذكره إن التحاليل الإحصائية قد بينت صدق الفرضيات الجزئية وهذا ما يعني صدق الفرضية العامة و المتمثلة في: للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تطوير بعض الصفات البدنية (توافق-توازن) لدى لاعبي كرة القدم.

3_ استنتاجات الدراسة :

الفرضية : للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تطوير بعض الصفات البدنية (توافق-توازن) لدى لاعبي كرة القدم

على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة، أعطت للفرضية صدقها حيث وجد أن هناك تطور في مستوى جميع عناصر الصفات البدنية المستهدفة بالنسبة للعينة التجريبية بالمقارنة مع العينة الضابطة، وهذا ما يدل على ان البرنامج المقترح كان له الأثر الايجابي في تطوير تلك الصفات البدنية (توافق-توازن) للعينة التجريبية.

- استقرار وثبات في مستوى من خلال النتائج المتحصل عليها وبعد الدراسة الإحصائية وتحليل ومناقشة النتائج توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية :

- تقارب بين العينتين الضابطة والتجريبية في مستوى جميع العناصر البدنية المختبرة أثناء اجراء الاختبارات القبلية.

الصفات البدنية المستهدفة في بحثنا لدى العينة الضابطة أثناء الاختبارات القبلية والبعدية ولم تحقق تحسن خلال هذه الفترة.

- تحسن في مستوى الصفات البدنية (توافق-توازن) لدى العينة التجريبية في الاختبارات البعدية بالنسبة للاختبارات القبلية

- حققت العينة التجريبية تقدم في مستوى الصفات البدنية المستهدفة (توافق-توازن) خلال الاختبارات البعدية منه عن العينة الضابطة .

4 _ الاقتراحات و التوصيات :

إن هذه الدراسة ماهي إلا محاولة بسيطة محصورة في الإمكانيات المتوفرة ورغم ذلك نود أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال ، لذا كان من الضروري إلى طرح مجموعة من الاقتراحات حتى يتسنى لمدربي كرة القدم اكتساب التأهيل اللازم من أجل التأطير واستعمال طريقة كرة القدم المصغرة لدى الناشئين لما لها من أهمية في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم ، ومن أراء الاختصاصيين فيما يتعلق بالطرق العلمية لإعداد الفئات الصغرى ومن أجل الوصول بهذه الفئات إلى المستوى العالي قمنا باقتراح الخطوات التالية

- الإعتماد على التكوين القاعدي والاستمرارية في التكوين مع ضرورة التخطيط على المدى البعيد .

- إدخال طرق ومناهج حديثة أثناء التدريب مع الأخذ بعين الاعتبار مميزات وخصائص الفئة المدروسة .

- إقامة تربية وطنية ودولية للمدربين قصد كسب خبرات ومعارف جديدة والاستفادة من طرق التدريب الحديثة

- ضرورة وجود برامج خاصة بالعمل في مرحلة التحضير البدني مما يساعد اللاعبين والمدربين .

- وجوب التدرج في عملية الإعداد من السهل إلى الصعب .

- توفير بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين والاهتمام بالفئات الصغرى .

- عدم إهمال التحضير البدني باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة .

- التركيز علي الأداء الرياضي الجيد من كل النواحي لتواصل إلي نتائج جيدة

- الاهتمام بالوصول إلى التوافق والتوازن من خلال التحضير البدني الجيد .

- ضرورة وجود برامج خاصة بالعمل في مرحلة التحضير البدني مما يساعد اللاعبين والمدربين .

- الإهتمام بتنمية الصفات البدنية المختلفة التوافق والتوازن في برامج العمل التدريبية.

- زيادة فاعلية التحضير البدني من شدة وحجم لماله دور في الأداء العام للاعبين خلال فترة المنافسة.
- نرجو إعطاء أهمية بالغة لكل من التوافق والتوازن في مرحلة الأواسط التي تعد المرحلة الأساسية لترسيخ المكتسبة .

5_ الآفاق المستقبلية :

- استخدام محتوى البرنامج التدريبي ضمن برامج إعداد وتدريب النادي لما له من فاعلية في تطوير التوافق والتوازن
- تطبيق هذا البرنامج التدريبي المقترح على فرق أخرى لما أثبتته هذه الدراسة من تطور في صفتي التوافق والتوازن
- دراسة اثر استخدام البرنامج التدريبي المقترح في وتأثيره على القوة، الرشاق، السرعة، المرونة ...الخ
- اقتراح البرنامج التدريبي المقترح على المتغيرات البدنية و المهارية الأخرى في كرة القدم
- قائمة المراجع :
- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002
- _ محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين غضبان: القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، مصر، 1996.
- _ حنفي محمود مختار: الاسس العالمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1992م.
- _ محمد زيان عمر: البحث العلمي (مناهجه وتقنياته)، ديوان المطبوعات الجامعية، ط4، الجزائر، 1983.
- _ فضيل دليو: دراسات في المنهجية، ديوان المطبوعات الجامعية، (ب، ط)، بن عكنون، الجزائر، 1995.
- _ مروان عبد المجيد ابراهيم: اسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، ط2000، 1.
- _ سامي ملحم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار المسيرة للنشر، ط1، عمان، الاردن، 2000.
- _ عبد الواحد الكبيسي: القياس والتقويم (تجديدات ومناقشات)، دار جرير للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الاردن، 2007.
- _ خير الدين علي احمد عويس، دليل البحث العلمي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1997.
- _ ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2001.

_جلال الدين الصياد عبد الحميد محمد ربيع:مبادئ الطرق الإحصائية من علم الإحصاء دار
النشر تهامة، جدة، ط1983

_حيدر بلجواد 2008 تحت عنوان دراسة اثر حصص تدريبيه مقترحة لتطوير عناصر اللياقة لدى ناشئ رياضة
كرة القدم(12_14) سنة

_قصي حاتم خلف 2016 تحت عنوان:تأثير تمرينات خاصة بالاحماء في تطوير مؤشر التوافق الحركي وبعض
المهارات الاساسية بكرة القدم.