



بحث م. د عدنان فدعوس عمر الصفحات من (157) إلى (174)

مجلة جامعة الأنبار للعلوم البدنية والرياضية - المجلد الثالث - العدد الرابع عشر (2017/6/30)

التمرينات التوافقية (بدنية مهارية) بأشكال متنوعة في تطوير بعض القدرات

البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة قدم للصالات للمتقدمين

بحث تقدم به

م. د عدنان فدعوس عمر

جامعة الأنبار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث

هدف البحث إلى اعداد تمرينات توافقية تؤدي بأشكال متنوعة واستخدام المنهج التجريبي وذلك لملائمه وطريقة والبحث وطبيعة ومشكلة البحث وتكونت عينة البحث التجريبية من (8) لاعبا من نادي الوحدة وتم اخيارهم بطريقة القرعة لتنفيذ المنهج التجريبي المقترح وإستنتج الباحث ان استخدام التمرينات التوافقية بأشكال متنوعه في مرحلة الإعداد الخاص كان له الاثر الفاعل في تطوير متغيرات البحث وأوصى على ضرورة استخدام التمرينات التوافقية المركبة بأشكال ومساحات مختلفة في الوحدات التدريبية للاعبين كره القدم للصالات وكافة الفئات العمرية .

The Impact of Compatible Exercises (Physical and Skillful) in Various Forms in Developing Some Physical Abilities and Basic Skills of Football Futsal Players for Advanced Players

Dr. Adnan Fadous Omar College of Physical Education & Sports Sciences-University of Anbar

Abstract

The research aimed at preparing compatible exercises performed in various forms and the researcher used the experimental approach for its convenience to the way, nature, and problem of the research. The experimental research sample consisted of (8) players from Al-Wahdah Club and they were selected by lot to implement the proposed experimental approach.

The researcher concluded that the use of compatible exercises in various forms in the special preparation stage had an effective effect in developing the research variables. He recommended the need to use the complex compatible exercises in various forms and spaces in the training units for football futsal players and for all age groups.

الباب الأول

1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان رياضه كرة القدم للصالات من الرياضات التي تحوي على العديد من المهارات الأساسية المختلفة سواء كانت بالكره او بدون كرة والتي يتم تأديتها تحت ضغوط وظروف متغيرة بصوره منفردة او مركبة مما يستلزم توافق وتناسق في العمل بين الجهازين العصبي والعضلي اثناء الاداء المهاري لاتخاذ القرار المناسب في الوقت والمكان والاتجاه المناسب إذ إن " صفة التوافق لها دور كبير وهام في أداء لاعب كرة القدم من الناحية البدنية والمهارية ويمكن ملاحظة ذلك واضحا في الأداء المهاري الرائع والحركات الفنية الصعبة التي يقوم بها الرياضيون ذوو المستويات المهارية العالية، إذ سيتم أدائهم بالسهولة الحركية وقلة الأخطاء"⁽¹⁾.

ويأتي هذا التناسق والتوافق بين الجهازين العصبي والعضلي من خلال تنمية القدرات التوافقية وخاصة المترابطة منها بنوع النشاط الممارس حيث يتطلب كل نشاط قدرات توافقيه معينة اكثر من غيره وان الاهتمام بتلك القدرات والتدريب عليها وادراك اهميتها تمكن اللاعب من الاداء بفاعلية واتقان واللاعب الذي يفقد قدرا معيناً من القدرات التوافقية يجد صعوبة بالغة في الية الاداء المهاري وتنفيذ الواجبات المطلوبة منه بالسرعة والكفاءة العالية وتحت ظروف متغيرة ومفاجأة " هو القدرة على تكوين تصرف حركي يتكون من عدة حركات وتنسيق أجزائه وربطها مع بعضها بعض لتشكل وحدة مترابطة ، كذلك القدرة على إجراء تعديلات في هذا التصرف الحركي وتحويله لكي يناسب الظروف المتغيرة " ⁽²⁾ .

ومن هنا تبرز اهمية البحث في ادراج التمرينات التوافقية ضمن المنهاج التدريبي والتعرف على تأثير التمرينات التوافقية في تحسين مستوى الاداء المهاري للاعبين كره القدم للصالات حيث تعتبر القدرات التوافقية واحد من اهم القدرات التي لا يمكن تجاهلها عند وضع البرامج التعليمية والتدريبية .

(1) أبو العلا عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997) ص 205.

(2) بوليس حنا وعلي فاضل ؛ مبادئ التدريب الرياضي، ط 1 ، (سوريا ، المؤسسة العامة للطبوعات والكتب المدرسية ، 1998)



1-2 مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحث ومتابعتهم لمباريات نادي (الوحدة الرياضي) لاحظوا وجود قصور او ضعفا في توافق الاداء المهاري وخاصة عندما يكون مركبا ، وتظهر اهمية التوافق في مواقف وحالات كثيرة اثناء اللعب او التي تتطلب الدمج بين مهارتين او اكثر او استخدام التوافق بين العينين والقدمين او العينين وباقي اجزاء الجسم والتي تعد اساسا للأداء المهاري وسجلة الباحثون ضعف حالة التوافق من خلال متابعتهم حاله النادي، من هنا جاءت مشكله البحث، الا ان الباحثون لم يكتفوا بذلك حيث قاموا بتحليل مباراتين لهذا الغرض لغرض التأكد من الضعف الحاصل لدى اللاعبين ، وبعد اجراء التحليل تأكد الى جانب ظهور حالات وامور يمكن ان تدرس مستقبلا .

1-3 هدفا البحث:

- 1- الكشف عن فاعلية التمرينات التوافقية وبأشكال متنوعة في بعض المتغيرات مهارية للاعبي كرة القدم للصالات المتقدمين .
- 2- الكشف عن دلالة الفروق الإحصائية في بعض القدرات البدنية والمهارية بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي .

1-4 فرضيتا البحث:

- 1- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم للصالات المتقدمين ولصالح الاختبار البعدي .
- 2- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم للصالات في الاختبار البعدي .

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي الوحدة الرياضي بكرة القدم للصالات^(*) للموسم الرياضي (2012 - 2013) .

1-5-2 المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة لكلية التربية الرياضية في جامعة الانبار .

1-5-3 المجال الزماني: للمدة من 2013 / 2/15 إلى 2013 / 5/ 12 .

(*) أحد أندية الدرجة الممتازة في محافظة الانبار بكرة القدم للصالات.

6-1 تحديد المصطلحات :

التمرينات التوافقية (تعريف إجرائي)*

مجموعة من التمارين البدنية المهارية التي يؤديها اللاعبون في الوحدات التدريبية على طول المنهاج التدريبي والتي تهدف الى تطوير صفة التوافق العصبي العضلي وصولا نحو تحقيق التكامل في الاداء البدني والمهاري للاعبين المتقدمين بكرة القدم للصالات .

الباب الثاني

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته ومشكلة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته

حدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الوحدة الرياضي بكرة القدم للصالات للموسم الرياضي (2012 - 2013) والذي يمثل احد أندية الدوري الممتاز في محافظة الأنبار والبالغ عددهم (24) لاعبا إما عينة البحث فتكونت من (16) لاعبا يمثلون نسبة (66,66%) من مجتمع البحث وقد قسمت هذه العينة على مجموعتين (تجريبية والضابطة) عن طريق القرعة وبواقع (8) لاعبين لكل مجموعة .

2-3 تحديد متغيرات البحث واختباراته:

الاختبار الاول : الاستجابة الحركية للأطراف السفلى⁽¹⁾.

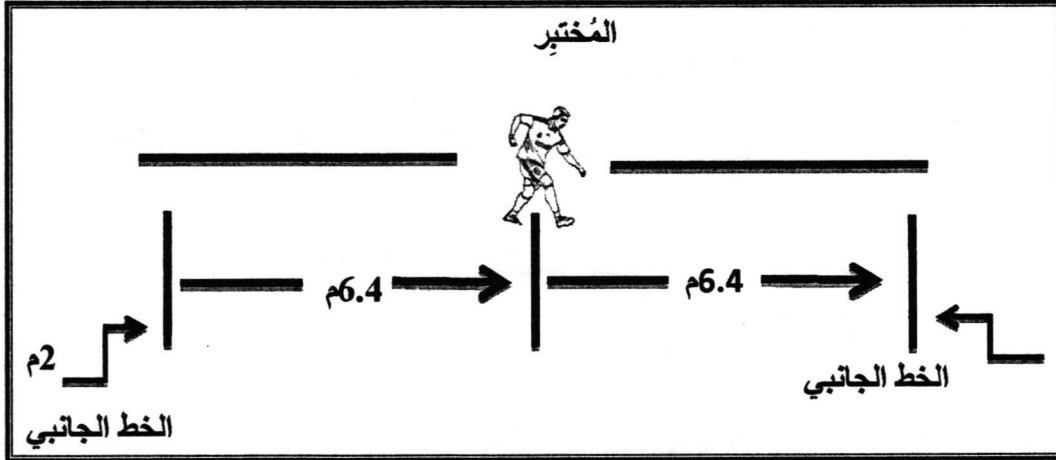
الهدف من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة ورد الفعل في لحظة الانطلاق.

- الأدوات المستخدمة: مساحة بطول (20م) وعرض (2م) خالية، شريط قياس، ساعة توقيت.
- وصف الأداء: يقف المختبر عند أحد نهايتي خط المنتصف بمواجهة المحكم الذي يقف عند نهايتي الطرف الآخر للخط ويمسك ساعة توقيت بإحدى يديه ويرفعها الى الأعلى ثم يقوم بسرعة تحريك ذراعه، أما الى جهة اليمين أو اليسار وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة وفي ذلك الوقت يقوم المختبر بالركض في أقصى سرعة الى الخط الجانبي الذي أشار إليه المحكم وعندما يصل يقوم بإيقاف الساعة.

- يعطى اللاعب ثلاث محاولات الى جهة اليمين وأخرى الى جهة اليسار وبدون تحديد

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين: اختبارات الأداء الحركي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1982.

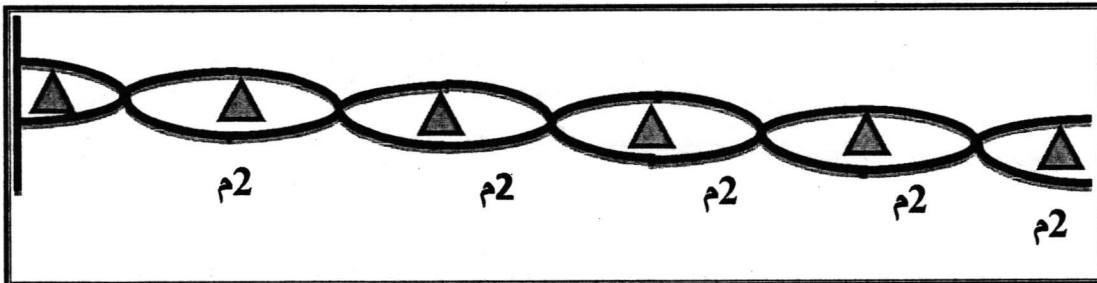
- التسجيل: يسجل اللاعب أفضل محاولة من أصل (1) محاولات من كل جانب يمين أو يسار.



شكل (1) يوضح اختبار سرعة الاستجابة للأطراف السفلى

3- الاختبار الثاني: الرشاقة الخاصة.

- اختبار الركض المتعرج بالكرة⁽¹⁾.
- الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة الخاصة.
- الأدوات المستخدمة: كرة قدم، صافرة، ساعة توقيت، شواخص عدد (6)، ملعب كرة قدم .
- وصف الأداء: يوضع الشاخص على بعد (2م) من خط البداية وتكون المسافة بين شاخص وآخر (2م) أيضاً وكما هو موضح بالشكل، ويقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية وعند إعطاء إشارة البداية يقوم اللاعب بالركض بالكرة بين الشواخص ذهاباً وإياباً بالشكل (8) وتعطى لكل لاعب محاولتين متتاليتين.
- طريقة التسجيل: يحسب الزمن لأقرب واحد بالمائة من الثانية، ولأفضل محاولة.



شكل (2) يوضح اختبار الرشاقة الخاصة

(1) Willim, Thomson (1980) Twaching Soccer Burgress Sport, Publishing Company, U.S.A

الاختبار الثالث : الدوائر المرقمة (1):

الهدف من الاختبار : قياس التوافق.

الأدوات المستخدمة

* ساعة إيقاف إلكترونية .

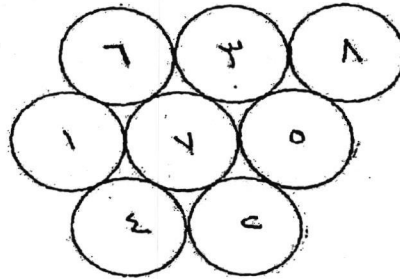
* أرض مسطحة يرسم عليها (8) دوائر قطر كل منها (60) سم .

* ترقم الدوائر حسب ما هو في الشكل .

طريقة الأداء: يقف المختبر داخل الدائرة (1) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا

إلى الدائرة (2) ثم إلى الدائرة (3) وهكذا حتى الدائرة (8) ، ويتم ذلك بأقصى سرعة .

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثمانية دوائر .



الشكل (3) يوضح الثمانية دوائر

الاختبار الرابع: اختبار السيطرة بالكرة (التتطيط) داخل دائرة قطرها (1.5م) خلال (20) ثانية

(المعدل) (2).

- الهدف من الاختبار : السيطرة بالكرة (التتطيط) .

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على التحكم بالكرة في الهواء بأجزاء الجسم جميعها.

الأدوات:

1- كرات (خماسي) عدد (10).

2- مساحة محددة لأداء الاختبار (دائرة قطرها 1.5م).

3- ساعة توقيت.

4- صافرة.

(1) ربيع خلف جميل الزهيري ؛ تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين خماسي كرة القدم (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 2009) ص 119

(2) عمار شهاب احمد ؛ تصميم وبناء بعض الاختبارات المهارية الهجومية للاعبين خماسي كرة القدم (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 2008 ، ص 70 .



وصف الأداء : يقوم المختبر برفع الكرة بإحدى القدمين على الأرض وتطيطها في الهواء باستخدام أي جزء قانوني من أجزاء الجسم والاحتفاظ بها لأقصى عدد من التكرارات خلال (20) ثانية داخل المساحة المحددة للاختبار.

شروط الأداء :

- لا يحق للمختبر إسقاط الكرة وإذا سقطت تنتهي المحاولة ويسجل له عدد التكرارات التي عملها.
- التطيط بالكرة وفق المساحة المحددة وإذا اجتاز المساحة والكرة بحوزته لا يسجل له عدد التكرارات التي عملها إلى أن يعود إلى مساحة الاختبار.

طريقة التسجيل:

- يعطى المختبر محاولتين وتسجل له المحاولة الأفضل.
- تسجل للمختبر عدد مرات تطيط الكرة بشكل صحيح وقانوني داخل مساحة الاختبار خلال (20) ثانية

- الاختبار الخامس : اختبار التهديف نحو هدف مقسم إلى مربعات مرقمة من الجانبين⁽¹⁾.
- الهدف : قياس التوافق بين العين والقدم .
- الغرض من الاختبار : قياس دقة التهديف نحو الهدف.

الأدوات:

- 1- كرات (خماسي) عدد (6).
 - 2- شريط لتعيين منطقة التهديف للاختبار.
 - 3- هدف خماسي كرة القدم.
 - 4- ملعب خماسي كرة القدم.
- وصف الأداء : توضع (6) كرات في أماكن مختلفة ومحددة بمسافة (10م) عن الهدف إذ يقوم المختبر بالتهديف في المناطق المؤشرة في الاختبار على وفق أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد بعد الآخر المسافة بين كرة وأخرى (50) سم.

شروط الأداء:

- يبدأ الاختبار من الكرة رقم (1) وينتهي بالكرة رقم (6).

(¹) عمار شهاب ، نفس المصدر ، 2008 ، ص55-56.

طريقة التسجيل:

تحتسب عدد الإصابات التي تدخل الأهداف أو تمس جوانبها وكالاتي :-

- (4) درجات عند التهديد في المجال (4).
- (3) درجات عند التهديد في المجال (3).
- (2) درجتان عند التهديد في المجال (2).
- (1) درجة واحدة عند التهديد في المجال (1).
- (صفر) خارج حدود التهديد.
- يعطى المختبر محاولة واحدة.

الاختبار السادس : اسم الاختبار: تمرير كرة أرضية من الدرجة على مسطبة مقسمة⁽¹⁾.

- الهدف من الاختبار قياس دقة التمرير .

- الأدوات المستخدمة: (10) كرات خماسي، مسطبة مقسمة، شريط لاصق.

- طريقة الأداء: يقف المختبر على خط بداية الدرجة وعند سماع إشارة بالبداية يقوم بدرجة

الكرة داخل منطقة الدرجة المحددة التي أبعادها (3) أمتار ثم يقوم بتمريرها أرضية إلى

المسطبة المقسمة من على بعد (8) أمتار ثم يعود إلى الكرة الثانية وهكذا، ويقوم

المختبر بتمرير (10) كرات.

- شروط الاختبار:

- * يجب أن تكون التمريرة أرضية.
- * كل الكرات توضع على خط بداية الدرجة.
- * يجب أن يكون التمرير من خلف خط الدرجة.
- * للمختبر الحرية في استخدام أي من القدمين في عملية الدرجة والتمرير وفي أي جزء من القدم.

- التسجيل:

- * يمنح المختبر (3) درجة إذا لمست الكرة المربع في المنتصف.
- * يمنح المختبر (2) درجة إذا لمست الكرة المربعين على جانبي مربع المنتصف.
- * يمنح المختبر (1) درجة إذا لمست الكرة المربعين إلى الجانبين.
- * لا يمنح المختبر أي درجة إذا لم تلمس الكرة المسطبة المقسمة.
- * يمنح المختبر الدرجة الأكبر إذا لمست الكرة الخط بين التقسيمات.
- * الدرجة الكلية للاختبار هي (30) درجة.

(1) عمار شهاب، مصدر سبق ذكره، 2008، ص 55-56.



عدد المحاولات: للمختبر محاولتان تحتسب المحاولة الأفضل.

2-4 الاجهزة والادوات ووسائل جمع البيانات :

- 1- جهاز حاسوب نوع (DELL) .
- 2- كامرة نوع (SONY)
- 3- ميزان طبي لأقرب نصف كغم.
- جهاز قياس الطول لأقرب نصف سم .
- 5-حاسبة يدوية .
- 6-قرص (C.D).
- 7- شريط قياس طول 30م.
- 8- كرات قدم للصالات ذات مواصفات قانونية عدد (10) .
- 9- إطباق دائرية يتم تشكيلها على شكل دائري وذات اقطار مختلفة حسب الحاجة اليها .
- 10- شواخص عدد (15).
- 11- صافرة عدد (3) .
- 12- شريط لتقسيم الهدف.
- 13- سلم خشبي 14 مساطب .

2-5 التجربة الاستطلاعية :

أجريت هذه التجربة بتاريخ 2013/ 2/15 على عينة (4 لاعبين) من مجتمع البحث

وبمساعدة فريق عمل البحث المساعد وكان لهذه التجربة أهداف هي :

- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد للباحث .
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .
- التعرف على الصعوبات الإدارية وكذلك الأخطاء التي تحدث أثناء عملية القياس ومحاولة تلافيها .
- تحديد التسلسل الحقيقي لإجراء الاختبارات البدنية والمهارية .
- ايجاد الاسس العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .

2-6 تكافؤ مجموعتي البحث:

أجرى الباحث التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات (البدنية المهارية) قيد البحث،

والجدول (1) يبين ذلك .

الجدول (1)

يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية والمهارية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (sig)	دلالة الفروق
			-س	+ع	-س	+ع		
1	الرشاقة	ثانية	7.471	1.132	7.353	0.944	0.825	غير معنوي
2	السرعة الحركية	ثانية	3.768	0.318	3.535	0.115	0.710	غير معنوي
3	التوافق	ثانية	7.911	0.641	7.815	0.592	0.670	غير معنوي
4	السيطرة بالكرة	تكرار	20.750	3.058	23.375	3.719	0.147	غير معنوي
5	التهدف	درجة	11.750	1.832	11.125	2.531	0.581	غير معنوي
6	المناوله	درجة	13.375	1.407	20.500	1.6.3	0.158	غير معنوي

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (sig) ودلالة الفروق للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث في اختبار التكافؤ

تبين من الجدول (1) إن قيم مستوى الدلالة (sig) اكبر من قيمة (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث مما يدل على تكافؤهما في المتغيرات أنفة الذكر .

7-2 الاختبارات القبلية لمتغيرات البحث :

أجريت الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بتاريخ 7 / 3 / 2013 الى 8 / 3 / 2013 .

8-2 تنفيذ التمرينات التوافقية :

بعد إن انتهى الباحثون من تطبيق كافة اختبارات البحث تم تنفيذ التمارين التوافقية للمجموعة التجريبية بتاريخ 9 / 5 / 2013 .

9-2 اختبارات البعدية لمتغيرات البحث

بعد الانتهاء من المنهجين التدريبيين للمجموعتين الضابطة والتجريبية قام الباحثون بإجراء الاختبارات البعدية المهارية وحسب التسلسل الموضوع لها من بتاريخ 12 / 5 / 2013 الى 13 / 5 / 2013 .

10-2 الوسائل الإحصائية :

تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام النظام الإحصائي (spss) .



الباب الثالث

3- عرض ومناقشة النتائج :

3-1 عرض النتائج:

3-1-1 عرض نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعديّة في متغيرات البحث :

الجدول (2)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى المعنوية والدلالة لإحصائية بين

الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية

ت	المعالم الإحصائية متغيرات البحث	وحده القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى المعنوية sig	الدلالة
			س-	ع ++	س	ع ++			
1	سرعة الاستجابة الحركية للأطراف السفلى	ثانية	1.6	1.3	1.2	0.72	2.8	0.001	معنوي *
2	الرشاقة الخاصة	ثانية	12.9	1.5	12.3	0.85	3.7	0.002	معنوي *
3	التوافق	ثانية	7.815	0.592	6.756	0.511	5.537	0.001	معنوي *
4	السيطرة بالكرة	تكرار	23.375	3.739	29.250	5.338	4.253	0.004	معنوي *
5	التهديف	درجة	11.125	2.531	14.625	1.597	4.492	0.003	معنوي *
6	المناوله	درجة	21.625	3.377	24	2.507	3.494	0.010	معنوي *

* معنوي اذا كان مستوى المعنوية (sig) اصغر من نسبة خطأ (0.05)

يتبين من الجدول (2) ما يأتي

- معنويه الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث (سرعة الاستجابة الحركية للأطراف السفلى، الرشاقة الخاصة، التوافق، السيطرة بالكرة، التهديف،

المناوله) اذا بلغت قيم (ت) المحسوبة (2.8، 3.7، 4.253 ، 4.492 ، 4.253 ، 5.537 ، 3.494،

وقيم مستوى المعنوية (sig) (0.003، 0.004، 0.001 ، 0.003، 0.004، 0.010، 0.003) على التوالي

وعند درجة حرية (7) مما يدل على معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح

الاختبار البعدي لمتغيرات البحث .

3-1-2 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة

الضابطة في متغيرات البحث:

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى المعنوية والدلالة الإحصائية بين

الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية للمجموعة الضابطة

ت	المعالم الإحصائية	وحده القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى المعنوية sig	الدلالة
			س-	ع +	س	ع -			
1	سرعة الاستجابة الحركية للأطراف السفلى	ثانية	2.2	0.95	1.8	0.33	2.6	0.004	معنوي *
2	الرشاقة الخاصة	ثانية	13.7	1.4	13.2	0.65	2.7	0.003	معنوي *
3	التوافق	ثانية	7.911	0.641	7.868	0.511	1.668	0.139	غير معنوي
4	السيطرة بالكرة	تكرار	20.750	30.058	22	2.618	2.758	0.28	معنوي *
5	التهدف	درجة	11.750	1.832	11875	0.834	0.228	0.826	غير معنوي
6	المناولة	درجة	19.375	1.407	20	1.309	1.106	0.305	غير معنوي

*معنوي اذا كان مستوى المعنوية (sig) اصغر من نسبة خطأ (0.05) .

يتبين من الجدول (3) ما يأتي .

• معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث (سرعة الاستجابة الحركية للأطراف السفلى ، الرشاقة الخاصة ، السيطرة بالكرة) اذا بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.6، 2.7، 2.758) وقيم مستوى المعنوية (sig) (0.004، 0.003، 0.028، 0.003) على التوالي وعند درجة حرية (7) وهي اصغر من نسبة الخطأ (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لمهاره(السيطرة بالكرة) .

• -عدم وجود فروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث (التوافق،التهدف، المناولة) اذا بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.33، 1.668 ، 0.228، 1.106، 0.120، 0.027، 0.139، 0.826، 0.305) وقيم مستوى المعنوية (sig) (0.05) وهي اكبر من نسبة الخطأ (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث انفة الذكر .

3-2-2 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة في متغيرات البحث:

الجدول (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى المعنوية والدلالة لإحصائية بين الاختبارات البعدية في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية والضابطة

ت	المعالم الإحصائية	وحده القياس	الاختبار القلبي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى المعنوية sig	الدلالة
			س-	ع ++	س	ع ++			
1	سرعة الاستجابة الحركية للأطراف السفلى	ثانية	1.8	3.3	1.2	0.72	3	0.001	معنوي *
2	الرشاقة الخاصة	ثانية	13.2	0.65	12.3	0.85	3.3	0.001	معنوي *
3	التوافق	ثانية	6.756	0.626	7.868	0.511	3.891	0.002	معنوي *
4	السيطرة بالكرة	تكرار	29.250	5.338	22	2.618	3.449	0.004	معنوي *
5	التهديف	درجة	14.625	1.597	11.87	0.84	4.315	0.001	معنوي *
6	المناوله	درجة	24	2.507	20	1.309	24	0.001	معنوي *

*معنوي اذا كان مستوى المعنوية (sig) أصغر من نسبة خطأ (0.05)

يتبين من الجدول (4)

معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث (سرعة الاستجابة الحركية للأطراف السفلى، الرشاقة الخاصة، التوافق، السيطرة بالكرة، التهديف، المناولة) اذا بلغت قيم (ت) المحسوبة (3.3، 3.891، 3.449، 4.315، 24) وقيم مستوى المعنوية (sig) (0.001، 0.001، 0.004، 0.002، 0.001، 0.001) على التوالي عند درجة حرية (4) مما يدل على معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث أنفة الذكر .

3-3 مناقشة النتائج :

من خلال الجدول (2-3-4) تم عرض نتائج الاختبارات لكل من (التوافق ، والسيطرة بالكره ، والتهديف ، والمناولة) حيث ظهرت نتائج اختبار المجموعة التجريبية وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاخبار البعدي ويعزو الباحثون ذلك الى تأثير التمرينات التوافقية على المهارات الاساسية قيد البحث بكرة القدم للصالات .

مناقشة كل متغير على حدة :

يرى الباحث أن التطور الحاصل في (صفة الرشاقة) يرجع إلى طبيعة المناهج التدريبي الذي استخدمت فيه التمرينات التوافقية وتشكلت منه ما بين التمرينات البدنية والمهارية مع الكرة وبشكل علمي إذ إن هذه التمرينات تجمع ما بين السرعة الحركية والتوقيت السليم في تغيير الاتجاه وكذلك القدرة على التحكم بأجزاء الجسم بفاعلية وسرعة عاليتين وانطلاق من إن الرشاقة تعني " القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد الرياضي أو اللاعب سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين باليد أو بالقدم أو الرأس" مثلًا⁽¹⁾. فان التمرينات التوافقية كان لها تأثير واضح في تطوير هذه الصفة البدنية لاحتوائها على عدد من المواقف التدريبية التي تتضمن الحركة السريعة مع اجتياز الموانع أو الحواجز وعمل حركات الخداع والتمويه بالجسم هذه من جهة ومن جهة ثانية فان ارتباط هذه الصفة بصفة التوافق الذي يتأسس عليه اعداد تمارين المنهج التدريبي بشكل كبير أدى إلى تطور هذه الصفة البدنية إذ يشير (خليل إبراهيم، 2013) إلى إن الرشاقة تعني " القدرة العالية على التوافق في عمل الجهازين العصبي والعضلي المركزي والمحيطي والعضلات العاملة من اجل تغيير اتجاه الحركة " ⁽²⁾.

أما التطور الحاصل في(سرعة الاستجابة الحركية للأطراف السفلى) يرجع الى خصوصية التمرينات التوافقية التي استخدمها الباحثون والتي وظفت بشكل يعتمد بدرجة كبيره في اجزائها على حركة الأطراف السفلى بشكل متكرر يضمن الاداءات السريعة لحركات متتالية في مده زمنية قصيرة وباتجاه واحد وكذلك الربط بين أداء حركة او عدة حركات في اقل زمن ممكن مثل التمرينات التي تحتوي على حركات القفز بعد الركض او السرعة في تغيير اتجاه الحركة او حركات الدوران والانطلاق إذ ان السرعة الحركية هي " قدرة يحددها مستوى تطور الصفات البدنية وسرعة التفكير وسرعة التبديل من حركة الى اخرى" ⁽³⁾. وهذا حتما يأتي من خلال التمرينات التوافقية التي تم إعدادها " كما ان زياده السرعة الحركية تعتمد بشكل كبير على التوافق بين عمل الوحدات الحركية ولانعكاسات العصبية والمكونات المطاطية داخل العضلة ذاتها " ⁽⁴⁾.

(¹) زهير قاسم الخشاب وآخرون ؛ كرة القدم ، ط1 (دار الكتب الجامعية ، جامعة الموصل ، 1999) ، ص117.

(²) خليل إبراهيم سليمان ؛ التعلم الحركي(سوريا، دمشق، دار العرب، دار النور للدراسات والنشر والترجمة، 2013) ص 38 .

(³) زهير قاسم الخشاب ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 70 .

(⁴) ابو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين رضوان ؛ مصدر سبق ذكره، 2003، ص 173 .

أما فيما يخص (التوافق) فان التمرينات التي قام الباحثون بإعدادها وتطبيقها في المنهج التدريبي تحوي على حركات التوافق ما بين الرجل والعين وما بين اليد والعين ومبين العين والرجلين والذراعين كما تحوي على عدد من المواقف اذ يشير (محمد صبحي ، 2004) الى ان " الحركات التي تتطلب أداء أكثر من حركة في اتجاهات مختلفة تحتاج إلى سيطرة تامة في الجهاز العصبي على الممرات العصبية المختلفة للفرد حيث تتم عملية الكف والإشارة وفق توقيت زمني سليم"⁽¹⁾.

ان التطور الحاصل في (مهارة السيطرة بالكرة) يعود الى طبيعة تكوين التمرينات المستخدمة في البحث والتي تعتمد بالأساس على كثرة تعامل اللاعبين مع الكرة الى جانب التكرارات في أدائها وهذا كله زاد من إحساس اللاعبين بالكرة مما أدى إلى زيادة السيطرة عليها اذ ان " تكرار اي نوع من المهارات ينمي لدى اللاعب حالة إحساس بالكرة"⁽²⁾.

إما التطور الحاصل في (مهارة التهديف القريب) فيرجع إلى طبيعة التمرينات التوافقية التي قام الباحثون بإعدادها على المجموعة التجريبية والتي تتضمن استخدام التوافق العصبي العضلي من حيث ضرب الكرة والتوقع السليم لمكان وصولها إلى الهدف وكذلك الارتباط الوثيق بين توافق العين والقدم من أجل نجاح هذه المهارة تحتاج " التوقع الصحيح ما بين الهدف والكرة التي سيقوم اللاعب بضربها نظراً لإعطاء التقدير السليم الى الجهاز العصبي لإيصال الإشارة العصبية الى العضلات العاملة في الرجلين لتسليط القوة المناسبة على الكرة فضلاً عن توفير الدقة العالية لإصابة الهدف "⁽³⁾.

اما بالنسبة للتطور الحاصل في (مهارة المناولة القصيرة) فان احتواء المنهج التدريبي المعد على عدد من التمرينات التوافقية التي تحوي بنسبة كبيرة على عملية تبادل الكرات بين اللاعب وزميله ويتوافق عالي مما أدى هذا كله الى تطور هذه المهارة لان احتواء هذه التمرينات على توقيت الأداء وتوافقه وكذلك الدقة العالية اذا يشير (عبد الرحيم محمد الطيب ، 2002) الى ان " مهارة المناولة القصيرة تتطلب عنصر الدقة والتركيز إنشاء ركل الكرة بهدف المناولة "⁽⁴⁾.

(¹) محمد صبحي حسنين ؛ القياس والتقييم في التربية البدنية الرياضية، ج1، ط1 (القاهرة ، دار الفكر العربي، 2004) ص313 .

(²) هه فال خورشيد الزهاوي ؛ اثر تمارين مهارية على اساس التدريب الفترى في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة القدم الشباب (اطروحة دكتوراة غير منشورة ، جامعة الموصل/كلية التربية الرياضية ، 2004) ص62 .

(³) معن عبد الكريم جاسم الحيايى ؛ التوافق العصبي العضلي وعلاقته بالمهارات الأساسية بكرة القدم (بحث منشور ، مجلة الراقدن للعلوم الرياضية ، المجلد (11) العدد 39 ، 2005 ، 75 .

(⁴) عبد الرحيم محمد الطيب ؛ اثر برنامج مقترح للتدريب الذهني في بعض المهارات الاساسية والرضا الحركي بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل ، 2002) ص66 .

الباب الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4- 1 الاستنتاجات:

- 1- احدثت التمرينات التوافقية التي نفذتها المجموعة التجريبية تطورا واضحا في جميع متغيرات البحث .
- 2- احدثت التمرينات التوافقية التي نفذتها المجموعة التجريبية في جميع متغيرات البحث تطورا واضحا مقارنة بنظيرتها في المجموعة الضابطة .

4- 2 التوصيات:

- 1- التأكيد على استخدام التمرينات التوافقية في تدريب لاعبي كرة القدم للصالات المتقدمين لما احدثه من تطور واضح في متغيرات البحث .



المصادر

- أبو العلا عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية: القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 .
- بوليس حنا وعلي فاضل ؛ مبادئ التدريب الرياضي ، ط1 ، سوريا ، المؤسسة العامة للمطبوعات والكتب المدرسية ، 1998 .
- خليل إبراهيم سليمان ؛ التعلم الحركي ، سوريا، دمشق، دار العرب، دار النور للدراسات والنشر والترجمة ، 2013 .
- ربيع خلف جميل الزهيري ؛ تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين خماسي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 2009 .
- زهير قاسم الخشاب وآخرون؛ كرة القدم، ط1 (دار الكتب الجامعية ، جامعة الموصل، 1999).
- عبد الرحيم محمد الطيب؛ اثر برنامج مقترح للتدريب الذهني في بعض المهارات الاساسية والرضا الحركي بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل ، 2002 .
- عمار شهاب احمد؛ تصميم وبناء بعض الاختيارات المهارية الهجومية للاعبين خماسي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2008 .
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الأداء الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 .
- محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية ، ج1 ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2004 .
- معن عبد الكريم جاسم الحيايالي؛ التوافق العصبي العضلي وعلاقته بالمهارات الأساسية بكرة القدم (بحث منشور ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد (11) العدد 39 ، 2005 .
- هه فال خورشيد الزهاوي ؛ اثر تمارين مهارية على اساس التدريب الفترتي في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية ، 2004 .
- Willim, Thomson (1980) Twaching Soccer Burgess Sport, Publishing Company.