

أثر برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية وأداء مهارة التهديف لناشئي كرة القدم الصالات

قائد محمد حسين

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Qaed Mohammad_77@yahoo.com

الملخص

كرة القدم الصالات واحدة من الألعاب الجماعية التي تحتاج إلى دمج الكثير من المهارات الأساسية الفردية والجماعية ، وهذا يتطلب من اللاعب أن يهيئ كل قدراته وإمكانياته البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية لغرض تحقيق الأداء الأفضل، تعد القدرات التوافقية إحدى المتطلبات الأساسية والمساهمة فعلا في التأثير في دقة الأداء المهاري وتحقيق انجاز عالي المستوى لأي لعبة من الألعاب الرياضية بصفة عامة وفي مجال لعبة كرة القدم الصالات بصفة خاصة . ومن خلال خبرة الباحث لاحظ أن هناك ضعف في المهارات الأساسية

(مهارة التهديف) وبالقابليات البدنية بشكل عام وقلة التركيز على القدرات التوافقية التي يحتاجها لاعبو كرة القدم الصالات في عمليات الهجوم بشكل خاص والتي تطورت وتميزت بالسرعة والرشاقة والقوة والقدرة على تغيير الاتجاه من أجل التغلب على الفريق المنافس ، كما أن بناءها يتم على أساس الخبرة الشخصية وليست على أسس علمية مخطط لها ، لذلك ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال وضع برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية وأداء مهارة التهديف لناشئي كرة القدم الصالات وتقديم خدمة لمدرربي فرق الأندية في تطوير فرقهم والارتقاء بها نحو المستوى الأفضل. ويهدف البحث الى

- 1- إعداد برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة القدم الصالات.
- 2- التعرف على أداء مهارة التهديف لناشئي كرة القدم الصالات.
- 3- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير بعض القدرات التوافقية وأداء مهارة التهديف لناشئي كرة القدم الصالات.

الكلمات المفتاحية : برنامج تدريبي ، القدرات التوافقية ، كرة القدم الصالات

The impact of a training program to develop some of the harmonic capacity and performance of the skill of scoring among the rookie Futsal players

Qaed Mohammad Hussein

Iraq. Babylon University, College of Physical Education and Sports Science

Qaed Mohammad_77@yahoo.com

Abstract

Futsal is one of the mass games that need to integrate a lot of individual and collective basic skills, and this requires the player to create all the abilities and potential of physical, psychological, mental and social for the purpose of achieving the best performance. Harmonic capabilities are one of the basic requirements that actually contributes to the impact on skills performance accuracy and to achieve a high-level achievement for any game in sports in general and in the area of Futsal, in particular. Out of the experience, the researcher noted that there was a weakness in basic skills (scoring Skill), physical fitness, in general, and lack of focus on the harmonic capabilities needed by the Futsal players in the operations of attacking, in particular, which have developed and were characterized by speed and agility, strength and ability to change direction in order to overcome the opposing team. Furthermore, building them is based on personal experience and not planned scientific basis, therefore, the researcher wanted to study this problem by developing a training program to develop some of the harmonic capacities and performance of scoring skill among the rookie Futsal players and to provide a service to the club teams coaches in developing their teams and improving them into the best level. The research aims to

1. Prepare a training program to develop some of the harmonic capacities among the rookie Futsal players.
2. Identify the performance of the scoring skill among the rookie Futsal players.
3. Identify the impact of the training program in the development of some of the harmonic capacities and performance of the coring skill among the rookie Futsal players.

Keywords : training program, harmonic capacities, Futsal

1- المقدمة :

نحن نعيش عصر التطورات التقنية السريعة في الميادين العلمية كافة ومنها الميدان الرياضي يتطلب من المتخصصين والعاملين اجراء بحوث ودراسات عديدة من اجل الوصول الى حل المشكلات التي تعاني منها الالعاب الرياضية فقد كانت ولا زالت لعبة كرة القدم هي اللعبة الشعبية الاولى في العالم منذ امد بعيد اذ اهتمت بها الشعوب لما لها من فائدة واثارة وتشويق لذا فقد عمل ذوو الاختصاص في هذه اللعبة على استعمال جميع الوسائل والطرق من اجل تطوير وانجاح هذه اللعبة لكي تبقى هي اللعبة الاولى ، فنلاحظ الكم الهائل من المبالغ الطائلة التي تصرف على البطولات المحلية والدولية اذ ان هذا الاهتمام شمل العنصر الاساسي في تطوير هذه اللعبة وهو التدريب الذي يعد اهم عنصر في الوصول الى اعلى المستويات فنرى اليوم مدى الاعداد البدني والمهاري الذي وصلت اليه الدول المتقدمة في لعبة كرة القدم.

أن كل نشاط رياضي يحتاج الى متطلبات بدنية ومهارات حركية معينة وان القدرات التوافقية واحدة من تلك المتطلبات التي يحتاجها الرياضي وبمستوى عالٍ ولاسيما قدرات القوة، السرعة، التوافق والرشاقة وان هذه القدرات تساعد الرياضي على دمج عدة مهارات حركية بشكل منظم ومتسلسل وكذلك أداء حركات تحت ظروف متغيرة كما يحدث في عمليات الهجوم والدفاع ، فسرعة الحركة التي يبذلها اللاعبون نجدها مطلوبة في كل لحظة، وتميز اللعبة بالتكرار في الأداء وبذل القوة بمقادير معينة كل هذه المتغيرات تتطلب من اللاعبين إمكانيات بدنية ومهارية خاصة ومترابطة لتحقيق الانجاز الأفضل، لذلك ركز الباحث على جانب مهم فيها الا وهو مكونات القدرات التوافقية لأنها تعد مطلباً مهماً لإنجاح الجانب المهاري ، فهي قدرات مترابطة ومكملة بعضها البعض الآخر وتهدف الى تحقيق صفة الانسجام للقدرات الحركية والبدنية والأجهزة الداخلية .

وتكمن أهمية البحث في وضع برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية وأداء مهارة التهديد لناشئي كرة القدم الصالات وتركيز التدريب عليها من اجل المساهمة في الارتقاء بمستوى اللاعبين الى أعلى مستوى وتحقيق أفضل النتائج مستقبلاً .

وتعد لعبة كرة القدم الصالات واحدة من الألعاب الجماعية التي تحتاج إلى دمج الكثير من المهارات الأساسية الفردية والجماعية ، وهذا يتطلب من اللاعب أن يهيئ كل قدراته وإمكانياته البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية لغرض تحقيق الأداء الأفضل، تعد القدرات التوافقية إحدى المتطلبات الأساسية والمساهمة فعلا في التأثير في دقة الأداء المهاري وتحقيق انجاز عالي المستوى لأية لعبة من الألعاب الرياضية بصفة عامة وفي مجال لعبة كرة القدم الصالات بصفة خاصة . ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعباً ومدرّباً لاحظ أن هناك ضعف

في المهارات الأساسية (مهارة التهديف) وبالقابليات البدنية بشكل عام وقلّة التركيز على القدرات التوافقية التي يحتاجها لاعبو كرة القدم الصالات في عمليات الهجوم بشكل خاص والتي تطورت وتميزت بالسرعة والرشاقة والقوة والقدرة على تغيير الاتجاه من أجل التغلب على الفريق المنافس ، كما أن بناءها يتم على أساس الخبرة الشخصية وليست على أسس علمية مخطط لها ، لذلك ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال وضع برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية وأداء مهارة التهديف لناشئي كرة القدم الصالات وتقديم خدمة لمدربي فرق الأندية في تطوير فرقهم والارتقاء بها نحو المستوى الأفضل. ويهدف البحث الى

- 1- إعداد برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة القدم الصالات.
- 2- التعرف على أداء مهارة التهديف لناشئي كرة القدم الصالات.
- 3- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير بعض القدرات التوافقية وأداء مهارة التهديف لناشئي كرة القدم الصالات.

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث : استخدام الباحث المنهج التجريبي للمجموعة المتكافئة(ذات الاختبار القبلي والبعدي).

2-2 مجتمع البحث وعينته : تحدد مجتمع البحث بلاعبين الناشئين في نادي المدحتية بكرة القدم الصالات والبالغ عددهم (20) لاعباً وتم اختيار عينة بالطريقة العشوائية البسيطة مقدارها (16) لاعباً.

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث :

2-3-1 وسائل جمع المعلومات :

1- الملاحظة .

2- استمارة الاستبيان .

3- الاختبارات والقياس .

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث :

1- حاسبة يدوية نوع (CASIO) .

2- ساعة توقيت نوع (CASIO) .

3- شريط قياس معدني (7م) .

4- جهاز كومبيوتر (حاسوب) بانتيوم (4) .

5- حواجز عدد(6).

6- طباشير. 7- شريط لاصق .

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 تحديد صلاحية بعض مكونات القدرات التوافقية ومهارة التهديف لناشئي كرة القدم الصالات :
 لغرض تحديد صلاحية مكونات القدرات التوافقية ومهارة التهديف لناشئي كرة القدم الصالات عمد الباحث إلى الاستعانة بالمراجع والمصادر العلمية والتي من خلالها تم تحديدها وأدراجها في استمارة استبيان تم عرضها على (الخبراء والمختصين) والبالغ عددهم (9) (ملحق 1) ولغرض استطلاع آرائهم في تحديد صلاحيتها التي تركز عليها اللعبة ، وبعد جمع البيانات تم تحديد صلاحية المتغيرات عن طريق (كا²) والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1) يبين صلاحية مكونات القدرات التوافقية ومهارة التهديف لناشئي كرة القدم الصالات

ت	المتغيرات	يصلح	لا يصلح	كا ²	الدالة
1	القدرة على التوافق الكلي للجسم	9	0	9	معنوي
2	القوة	9	0	9	معنوي
3	السرعة	8	1	5,44	معنوي
4	المطاولة	5	4	0,11	غير معنوي
5	الرشاقة	9	0	9	معنوي
6	الدقة	2	7	2,77	غير معنوي
7	المرونة	9	0	9	معنوي
8	الإدراك الحس حركي	4	5	0,11	غير معنوي
9	الاستجابة الحركية	8	1	5,44	معنوي
10	التوازن	9	0	9	معنوي
11	القدرة على التوقع	2	7	2,77	غير معنوي
12	معدل النبض وقت الراحة	2	7	2,77	غير معنوي
13	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين vo2max	4	5	0,11	غير معنوي
14	التهديف بوجه القدم الأمامي	9	0	9	معنوي
15	التهديف بالجزء الداخلي للقدم	9	0	9	معنوي
16	التهديف بمقدمة القدم	9	0	9	معنوي

*القيمة الجدولية لـ كا² عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0,05) بلغت (3,84)

2-4-2 تحديد صلاحية اختبارات مكونات القدرات التوافقية ومهارة التهديف لناشئي كرة القدم الصالات:

لغرض تحديد صلاحية اختبارات مكونات القدرات التوافقية ومهارة التهديف لناشئي كرة القدم الصالات عمد الباحث إلى الاستعانة بالمراجع والمصادر العلمية والتي من خلالها تم تحديد الاختبارات وأدراجها في استمارة استبيان تم عرضها على (الخبراء والمختصين) والبالغ عددهم (7) ولغرض استطلاع آرائهم في تحديد صلاحيتها التي تركز عليها اللعبة ، وبعد جمع البيانات تم تحديد صلاحية الاختبارات عن طريق (ك²) والجدول (2) يبين ذلك. الجدول (2) يبين صلاحية مكونات القدرة التوافقية ومهارة التهديف كرة القدم الصالات

ت	الاختبارات	يصلح	لا يصلح	كا ²	الدالة
1	اختبار الدوائر المرقمة (توافق عين ورجل)	7	0	7	معنوي
2	اختبار نط الحبل (توافق عين ورجل)	3	4	0,14	غير معنوي
1	القفز العمودي من الثبات لأعلى نقطة (قدرة انفجارية)	7	0	7	معنوي
2	اختبار القفز الجانبي من فوق المسطبة لمدة (10 ثا) (قدرة انفجارية)	5	2	1,28	غير معنوي
1	ركض مسافة 30 م (سرعة)	7	0	7	معنوي
2	سرعة حركة الرجل بالاتجاه الأفقي في (10 ثا) (سرعة)	4	3	0,14	غير معنوي
1	الركض حول دائرة (الرشاقة)	4	3	0,14	غير معنوي
2	الركض المتعرج بين الحواجز (الرشاقة)	7	0	7	معنوي
1	اختبار اللمس الأمامي والخلفي (المرونة)	7	0	7	معنوي
2	دوران الجذع على الجانبين (المرونة)	6	1	1,78	غير معنوي
1	الانتقال فوق العلامات (11) علامة بشكل متعرج لمسافة 10 م (توازن متحرك) (توازن متحرك)	7	0	7	معنوي
2	الوقوف على قدم واحدة مع قتل الجذع للجانبين (10 ثا) توازن ثابت (توازن ثابت)	6	1	1,78	غير معنوي
1	اختبار نيلسون (للاستجابة الحركية الانتقالية)	7	0	7	معنوي
2	اختبار المسطرة (للاستجابة الحركية)	6	1	1,78	غير معنوي
1	اختبار التهديف على هدف مقسم بدرجات من على بعد (6م).	7	0	7	معنوي
2	اختبار التهديف على الهدف المقسم بدرجات من بعد (10م) (دقة التهديف)	7	0	7	معنوي
1	التهديف على المستطيلات المتداخلة (دقة التهديف)	7	0	7	معنوي

*القيمة الجدولية لـ كا² عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0,05) بلغت (3,84)

2-5 التجربة الاستطلاعية : قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على (8) لاعبين من الناشئين يمثلون (نادي المدحتية) وأجريت التجربة في تمام الساعة (5) عصرا بتاريخ (22 / 4 / 2014) في ساحة منتدى شباب المدحتية لاختبارات مكونات القدرة التوافقية والتهديف في كرة القدم للصالات وبعد مرور (7) أيام تم إعادة التجربة الاستطلاعية بتاريخ (29 / 4 / 2014) على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف وكان الهدف منها :

1- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلا عن وقت الاختبارات الكلية.

2- مستوى صعوبة الاختبارات بالنسبة لعينة البحث.

3- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث لغرض تلافيها مستقبلا.

4- ايجاد الاسس العلمية للاختبارات (الثبات والموضوعية).

2-6 الأسس العلمية للاختبارات :

2-6-1 صدق الاختبار: الصدق هو "الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من اجله" (يوسف لازم كماش، 2002، ص 149)

ولغرض استخراج صدق الاختبارات المرشحة قام الباحث بعرض محتويات الاختبارات على مجموعة من الخبراء وبذلك حصل الباحث على صدق المحتوى.

2-6-2 ثبات الاختبار: من اجل استخراج معامل الثبات للاختبارات لابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت " وهو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة"

(نادر فهمي وهشام عليان، 2005، ص145)

وقد استخدم لحساب معامل الثبات بـ (طريقة الاختبار وإعادة الاختبار) وبفاصل زمني بين الاختبار الأول والثاني (7) أيام. وقد قام الباحث من استخراج معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط سبيرمان للرتب بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني واستخراج معنوية الارتباط عن طريق الوسيلة الإحصائية (ت ر) لمعنوية الارتباط كما مبين بالجدول (3).

2-6-3 الموضوعية : تعرف الموضوعية بأنها "مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية"

(ليلى السيد فرحات، 2001، ص169)

واستخدم الباحث معامل الارتباط سبيرمان للرتب لموضوعية الاختبارات بين (درجات الحكم الأول والحكم الثاني)

(م.د. جاسم جابر ، علم نفس - كرة قدم - جامعة القاسم الخضراء-كلية التربية الرياضية)

(م.د. طاهر يحيى ، طرائق تدريس - كرة قدم - جامعة بابل-كلية التربية الرياضية)

كما مبين بالجدول (3)

جدول (3) يبين معامل الثبات ومعامل الموضوعية لاختبارات

ت	الاختبارات	معامل الثبات	ت ر المحسوبة	الدلالة الإحصائية	معامل الموضوعية	ت ر المحسوبة	الدلالة الموضوعية
1	اختبار الدوائر المرقمة	0.79	3.16	معنوي	0.88	4.54	معنوي
2	القفز العمودي من الثبات لأعلى نقطة	0.91	5.38	معنوي	0.92	5.75	معنوي
3	اختبار السرعة لمسافة 30 م	0.88	4.54	معنوي	0.91	5.38	معنوي
4	الركض المتعرج بين الحواجز	0.80	3.27	معنوي	0.85	3.95	معنوي
5	اختبار اللمس الأمامي والخلفي	0.88	4.54	معنوي	0.92	5.75	معنوي
6	الانتقال فوق العلامات (11) علامة بشكل متعرج لمسافة 10 م (توازن متحرك)	0.91	5.38	معنوي	0.92	5.75	معنوي
7	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية	0.88	4.54	معنوي	0.92	5.75	معنوي
8	اختبار التهديد على هدف مقسم بدرجات من على بعد (6م).	0.85	3.95	معنوي	0.88	4.54	معنوي
9	اختبار التهديد على الهدف المقسم بدرجات من بعد (10م)	0.91	5.38	معنوي	0.92	5.75	معنوي
10	التهديد على المستطيلات المتداخلة	0.80	3.27	معنوي	0.88	4.54	معنوي

* قيمة الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (6) بلغت (0,62)

2-7 الاختبار القبلي : قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث بتاريخ

30/4/2014 قبل الشروع بالتجربة الرئيسية مع ضبط كافة المتغيرات.

2-8 إجراءات تكافؤ العينة : من أجل تكافؤ المجاميع البحثية فيما بينها عمل الباحث بالاعتماد على الاختبار القبلي لاختبارات القدرات التوافقية والتهديف لناشئي كرة القدم الصالات وكذلك الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي وبتطبيق الأسلوب الإحصائي اللامعلمي (مان ويتني) لنتائج الاختبارات القبلية حيث يتضح لنا ان قيمة (مان ويتني) المحسوبة اكبر من قيمة (مان ويتني) الجدولية والبالغ قيمتها (15) وعند مستوى دلالة (0.05) وهذا يشير ان الفروقات ما بين المجموعتين غير معنوي عند هذه الاختبارات وهذا يؤكد على تكافؤ كلا المجموعتين قبل إجراء التجربة الميدانية. وكما مبين بالجدول (4).

الجدول (4) يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث

ت	الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		مان ويتني المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		الوسيط	الانحراف ف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي		
1	اختبار الدوائر المرقمة	9,43	2,5	9,11	1,75	17	غير معنوي
2	القفز العمودي من الثبات لأعلى نقطة	27,84	1,75	28,25	1	22	غير معنوي
3	اختبار السرعة لمسافة 30 م	7,12	0,5	6,90	1	19	غير معنوي
4	الركض المتعرج بين الحواجز	9,79	1	9,20	1,5	16	غير معنوي
5	اختبار اللمس الأمامي والخلفي	22,43	1,5	23,26	1	23	غير معنوي
6	الانتقال فوق العلامات (11) علامة بشكل متعرج	6,44	1	7,17	0,5	17	غير معنوي
7	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية	23,13	2,5	24,22	1,75	25	غير معنوي
8	اختبار التهديف على هدف مقسم بدرجات من على بعد (6م)	11,10	1,10	11,39	1,23	21	غير معنوي
9	اختبار التهديف على الهدف المقسم بدرجات من بعد (10م)	11,90	1,28	10,21	1,50	19	غير معنوي
10	التهديف على المستطيلات المتداخلة	11,18	1,11	10,70	1,47	27	غير معنوي
11	الطول	177,22	2,46	176,88	2,74	24	غير معنوي
12	الوزن	70,33	2,81	70,64	2,30	31	غير معنوي
13	العمر الزمني	14,35	0,53	14,11	0,22	28	غير معنوي
14	العمر التدريبي	4,27	1,41	4,51	1,30	36	غير معنوي

*بلغت قيمة مان ويتني الجدولية (15) وعند مستوى دلالة (0,05)

2-9 البرنامج التدريبي : قام الباحث بأعداد منهاج تدريبي لتطوير القدرات التوافقية المدروسة والتهديف للاعبين الناشئين في كرة القدم الصالات معتمداً على تجربته وخبرية الميدانية ومستعيناً بأراء بعض الخبراء المتخصصين في علم التدريب الرياضي لذا استغرقت مدة تنفيذ المنهاج (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً لكلا المجموعتين (التجريبية والضابطة) وبمجموع (24) وحدة تدريبية للمدة من (2014/5/1) ولغاية (2014/6/30) واستخدام الباحث أسلوب رفع الحمل التدريبي للأسابيع الأولى والثانية والثالثة وخفضه في الأسبوع الرابع والخامس ثم رفعه في الأسبوع السادس والسابع والثامن ، بلغ زمن الوحدة التدريبية لتنفيذ مفردات البرنامج التدريبي ما بين (20-30) دقيقة من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية فقط.

2-10 الاختبارات البعدية : بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي على المجموعة التجريبية ، تم إجراء الاختبارات البعدية وللمجموعتين (الضابطة والتجريبية) بتاريخ 1 / 7 / 2014 ، وقد نفذت الاختبارات في ظروف مقاربة للاختبارات القبلية وإجراءاتها وبإشراف مباشر من قبل الباحثان.

2-11 الوسائل الإحصائية :

1- الوسيط

2- الانحراف الربيعي

3- ارتباط سبيرمان للرتب

4- اختبار مان ويتني

5- اختبار ولكوكسن. اختبار (ت) للمعنوية.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض نتائج الفرق في القياسين القبلي والبعدي للاختبارات لإفراد المجموعة الضابطة :

الجدول (5) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة

ودالاتها الإحصائية لنتائج الاختبارات ((المجموعة الضابطة))

ت	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	الدالة الإحصائية
		الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي		
1	اختبار الدوائر المرقمة	9,11	1,75	7,80	1,5	4	معنوي
2	القفز العمودي من الثبات لأعلى نقطة	28,25	1	30,22	1,75	2	معنوي
3	اختبار السرعة لمسافة 30 م	6,90	1	6,30	0,5	2,5	معنوي
4	الركض المتعرج بين الحواجز	9,20	1,5	8,48	1	1	معنوي
5	اختبار اللمس الأمامي والخلفي	23,26	1	25,12	1,5	3,5	معنوي
6	الانتقال فوق العلامات (11) علامة بشكل متعرج	7,17	0,5	8,22	0,75	2	معنوي
7	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية	24,22	1,75	26,40	1,5	1,5	معنوي
8	اختبار التهديد على هدف مقسم بدرجات من على بعد (6م)	11,10	1,10	12,31	1,15	4	معنوي
9	اختبار التهديد على الهدف المقسم بدرجات من بعد (10م)	11,90	1,28	12,36	1,20	3,5	معنوي
10	التهديد على المستطيلات المتداخلة	11,18	1,11	13,10	1,32	4,5	معنوي

*قيمة ولكوكسن الجدولية (5) عند مستوى دلالة (0,05)

من خلال الاطلاع على الجدول (5) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (الدوائر المرقمة) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (9,11) بانحراف ربيعي (1,75) وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (7,80) وبانحراف ربيعي (1,5) اما اختبار (القفز العمودي من الثبات لأعلى نقطة) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (28,25) بانحراف ربيعي (1) وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (30,22) وبانحراف ربيعي (1,75) اما اختبار (السرعة لمسافة 30 م) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (6,90) بانحراف ربيعي (1) وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (6,30) وبانحراف ربيعي (0,5) اما اختبار (الركض المتعرج بين الحواجز) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (9,20) بانحراف ربيعي (1,5) وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (8,48) وبانحراف ربيعي (1) اما اختبار (اللمس الأمامي والخلفي) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (23,26) بانحراف ربيعي (1) وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (25,12) وبانحراف ربيعي (1,5) اما اختبار (الانتقال فوق العلامات (11) علامة بشكل متعرج) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (7,17) بانحراف ربيعي (0,5)، وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (8,22) وبانحراف ربيعي (0,75). اما اختبار (نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (24,22) بانحراف ربيعي (1,75) وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (26,40) وبانحراف ربيعي (1,5)

اما اختبار (اختبار التهديف على هدف مقسم بدرجات من على بعد (6) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (11,10) بانحراف ربيعي (1,10) وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (12,31) وبانحراف ربيعي (1,15) اما اختبار (اختبار التهديف على الهدف المقسم بدرجات من بعد (10م) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (11,90) بانحراف ربيعي (1,28) وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (12,36) وبانحراف ربيعي (1,20) اما اختبار (التهديف على المستطيلات المتداخلة) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (11,18) بانحراف ربيعي (1,11) وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (13,10) وبانحراف ربيعي (1,32) ومن خلال النتائج نلاحظ هنالك فروق معنوية لذلك استخدم الباحث اختبار (ولكوكسن) لمعرفة الفروق وظهرت النتائج لاختبارات

(2,4، 1,2، 3,5، 2، 1,5، 4، 3,5، 4,5) تبين إن جميع الاختبارات ظهرت فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية.

2-3 عرض نتائج الفرق في القياسين القبلي والبعدى للاختبارات لإفراد المجموعة التجريبية :

الجدول (6) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدى وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج الاختبارات ((المجموعة التجريبية))

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة ولكوكسن المحسوبة	الدالة الإحصائية
		الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي		
1	اختبار الدوائر المرقمة	9,43	2,5	7,10	2	3	معنوي
2	القفز العمودي من الثبات لأعلى نقطة	27,84	1,75	32,35	1,5	1,5	معنوي
3	اختبار السرعة لمسافة 30 م	7,12	0,5	5,23	1	4	معنوي
4	الركض المتعرج بين الحواجز	9,79	1	7,15	1,25	4	معنوي
5	اختبار اللمس الأمامي والخلفي	22,43	1,5	28,56	1,75	2,5	معنوي
6	الانتقال فوق العلامات (11) علامة بشكل متعرج	6,44	1	8,30	1,5	3	معنوي
7	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية	23,13	2,5	28,52	1,5	2	معنوي
8	اختبار التهديد على هدف مقسم بدرجات من على بعد (6م)	11,39	1,23	15,13	1,03	4,5	معنوي
9	اختبار التهديد على الهدف المقسم بدرجات من بعد (10م)	10,21	1,50	14,74	1,43	1,5	معنوي
10	التهديد على المستطيلات المتداخلة	10,70	1,47	15,90	1,23	2,5	معنوي

*قيمة ولكوكسن الجدولية (5) عند مستوى دلالة (0,05)

من خلال الاطلاع على الجدول (6) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (الدوائر المرقمة) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (9,43) بانحراف ربيعي (2,5) وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (7,10) وبانحراف ربيعي (2) اما اختبار (القفز العمودي من الثبات لأعلى نقطة) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (27,84) بانحراف ربيعي (1,75) وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (32,35) وبانحراف ربيعي (1,5) اما اختبار (السرعة لمسافة 30 م) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (7,12) بانحراف ربيعي (0,5) وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (5,23) وبانحراف ربيعي (1) اما اختبار (الركض المتعرج بين الحواجز) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (9,79) بانحراف ربيعي (1) وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (7,15) وبانحراف ربيعي (1,25) اما اختبار (اللمس الأمامي والخلفي) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (22,43) بانحراف ربيعي (1,5) وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (28,56) وبانحراف ربيعي (1,75) اما اختبار (الانتقال فوق العلامات (11) علامة بشكل متعرج) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (6,44) بانحراف ربيعي (1) وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (8,30) وبانحراف ربيعي (1,5) اما اختبار (نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (23,13) بانحراف ربيعي (2,5) وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (28,52) وبانحراف ربيعي (1,5) اما اختبار (اختبار التهديف على هدف مقسم بدرجات من على بعد (6) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (11,39) بانحراف ربيعي (1,23) وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (15,13) وبانحراف ربيعي (1,03) اما اختبار

(اختبار التهديف على الهدف المقسم بدرجات من بعد (10م) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (10,21) بانحراف ربيعي (1,50) وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (14,74) وبانحراف ربيعي (1,43) اما اختبار (التهديف على المستطيلات المتداخلة) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (10,70) بانحراف ربيعي (1,47) وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (15,90) وبانحراف ربيعي (1,23) ومن خلال النتائج نلاحظ هنالك فروق معنوية لذلك استخدم الباحث اختبار (ولكوكسن) لمعرفة الفروق وظهرت النتائج لاختبارات (1,5, 3, 4, 2, 5, 2, 4, 5, 1, 5, 2, 5) تبين إن جميع الاختبارات ظهرت فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية.

3-3 عرض نتائج الفرق في القياس البعدي للاختبارات لإفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية :

الجدول (7) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين البعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج الاختبارات ((المجموعتين الضابطة والتجريبية))

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة مان ويتتي المحسوبة	الدالة الإحصائية
		الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي		
1	اختبار الدوائر المرقمة	7,80	1,5	7,10	2	7	معنوي
2	القفز العمودي من الثبات لأعلى نقطة	30,22	1,75	32,35	1,5	3	معنوي
3	اختبار السرعة لمسافة 30 م	6,30	0,5	5,23	1	6	معنوي
4	الركض المتعرج بين الحواجز	8,48	1	7,15	1,25	8	معنوي
5	اختبار للمس الأمامي والخلفي	25,12	1,5	28,56	1,75	2	معنوي
6	الانتقال فوق العلامات (11) علامة بشكل متعرج	8,22	0,75	8,30	1,5	5	معنوي
7	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية	26,40	1,5	28,52	1,5	4	معنوي
8	اختبار التهديد على هدف مقسم بدرجات من على بعد (6م)	12,31	1,15	15,13	1,03	8	معنوي
9	اختبار التهديد على الهدف المقسم بدرجات من بعد (10م)	12,36	1,20	14,74	1,43	3	معنوي
10	التهديد على المستطيلات المتداخلة	13,10	1,32	15,90	1,23	6	معنوي

*بلغت قيمة مان ويتتي الجدولية (15) وعند مستوى دلالة (0,05).

من خلال الاطلاع على الجدول (7) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (الدوائر المرقمة) وفي المجموعة الضابطة بلغ الوسيط (7,80) بانحراف ربيعي (1,5) إما المجموعة التجريبية جاء الوسيط (7,10) وبانحراف ربيعي (2) اما اختبار (القفز العمودي من الثبات لأعلى نقطة) وفي المجموعة الضابطة بلغ الوسيط (30,22) بانحراف ربيعي (1,75) إما المجموعة التجريبية جاء الوسيط (32,35) وبانحراف ربيعي (1,5). اما اختبار (السرعة لمسافة 30 م) وفي المجموعة الضابطة بلغ الوسيط (6,30) بانحراف ربيعي (0,5) إما المجموعة التجريبية جاء الوسيط (5,23) وبانحراف ربيعي (1) اما اختبار (الركض المتعرج بين الحواجز) وفي المجموعة الضابطة بلغ الوسيط (8,48) بانحراف ربيعي (1) إما المجموعة التجريبية جاء الوسيط (7,15) وبانحراف ربيعي (1,25) اما اختبار (اللمس الأمامي والخلفي) وفي المجموعة الضابطة بلغ الوسيط (25,12) بانحراف ربيعي (1,5) إما المجموعة التجريبية جاء الوسيط (28,56) وبانحراف ربيعي (1,75) اما اختبار (الانتقال فوق العلامات (11) علامة بشكل متعرج) وفي المجموعة الضابطة بلغ الوسيط (8,22) بانحراف ربيعي (0,75) إما المجموعة التجريبية جاء الوسيط (8,30) وبانحراف ربيعي (1,5) اما اختبار (نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية) وفي المجموعة الضابطة بلغ الوسيط (26,40) بانحراف ربيعي (1,5) إما المجموعة التجريبية جاء الوسيط (28,52) وبانحراف ربيعي (1,5) اما اختبار (اختبار التهديد على هدف مقسم بدرجات من على بعد (6) وفي المجموعة الضابطة بلغ الوسيط (12,31) بانحراف ربيعي (1,15) وفي المجموعة التجريبية جاء الوسيط (15,13) وبانحراف ربيعي (1,03) اما اختبار (اختبار التهديد على الهدف المقسم بدرجات من بعد (10م) وفي المجموعة الضابطة بلغ الوسيط (12,26) بانحراف ربيعي (1,20) وفي المجموعة التجريبية جاء الوسيط (14,74) وبانحراف ربيعي (1,43) اما اختبار (التهديد على المستطيلات المتداخلة) وفي المجموعة الضابطة بلغ الوسيط (13,10) بانحراف ربيعي (1,32) وفي المجموعة التجريبية جاء الوسيط (15,90) وبانحراف ربيعي (1,23) ومن خلال النتائج نلاحظ هنالك فروق معنوية لذلك استخدم الباحث اختبار (مان ويتي) لمعرفة الفروق وظهرت النتائج لاختبارات ((7، 3، 6، 8، 2، 5، 4، 8، 3، 6)) تبين إن جميع الاختبارات ظهرت فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

3-4 مناقشة النتائج : من خلال ما تقدم من عرض وتحليل للجداول السابقة يتضح ان هناك تطور لاختبارات القدرات التوافقية للاعبين الناشئين في كرة القدم للصالات وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ويعزو الباحث سبب تطور المجموعة الضابطة الى تأثير المنهج الاعتيادي الذي وضعه المدرب بالإضافة الى استمرار وانتظام اللاعبين في التدريب الذي كان لها الدور الواضح في هذا التطور. اذ يؤكد (سعد محسن) " آراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية والعملية ان المنهج التدريبي يؤدي حتما الى تطور الانجاز، إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستعمال الشدة المناسبة والمتدرجة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البينية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة" (سعد محسن، 1996، ص98)

ويعزو الباحث سبب التطور الكبير الذي حصل على أداء المجموعة التجريبية ان سبب التطور يعود للمنهج التدريبي والذي شمل على تمارينات نوعية مقننة لاكتساب القدرات التوافقية وهذا يتفق مع ما اشار اليه (SHARMA, 1992.p61)

"ان التدريب على التمارينات النوعية يؤدي الى تحسين القدرات التوافقية للمراحل السنوية المختلفة وخاصة المبتدئين". وكذلك إلى إن استخدام وتطبيق وتكرار التمارين التي ركزت على تطوير القابلية لدى اللاعبين على الأداء المركب لحركات أجزاء الجسم المختلفة في وقت واحد قد ساعد أفراد هذه المجموعة في تعلم واكتساب التوافق الحركي وكما يشير (وجيه محجوب) بأن التوافق "عملية مقرونة بإمكانيات الجهاز الحركي على تنظيم القوة الداخلية مع القوة الخارجية ويبقى الجهاز المركزي (الدماغ) هو الأساس في عملية التوافق "

(وجيه محجوب واحمد البديري، 2002، ص113)

وبمعنى أدق ساعدت تلك التمارين على اكتساب المتعلم القدرة على " التنظيم والتنسيق والترتيب والتبويب للإيعازات والسيالات العصبية المرسله من الدماغ إلى العضلات والأجزاء العاملة من الجسم بحيث ساهم التكرار المستمر لتلك التمارين المعقدة على تنمية القدرة على إرسال وتنظيم إيعازات عصبية محددة ومختلفة من حيث اتجاه الحركة والقوة إلى أجزاء متعددة من الجسم في نفس الوقت "

(وجيه محجوب واحمد البديري، 2002، ص113)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

- 4-1 الاستنتاجات : من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث كانت أهم الاستنتاجات هي :
- 1- إن للبرنامج التدريبي كان له الأثر الايجابي في تطوير القدرات التوافقية ومهارة التهديف لناشئي كرة القدم الصالات .
- 2- هنالك أفضلية للمجموعة التجريبية في تطوير القدرات التوافقية ومهارة التهديف لناشئي كرة القدم الصالات .

4-2 التوصيات : من خلال الاستنتاجات يوصي الباحث بما يأتي :

- 1- استخدام البرنامج التدريبي من قبل المدربين للاستفادة منه في تطوير القدرات التوافقية ومهارة التهديف لناشئي كرة القدم الصالات لنفس الفئة العمرية.
- 2- الاهتمام بتطوير القدرات التوافقية ووضعها على شكل تمرينات متدرجة تتلائم مع خصائص المبتدئين.
- 3- إجراء دراسات مشابهة مع مراحل عمرية مختلفة لتطوير مهارات اخرى.

المصادر

- سعد محسن إسماعيل . تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد. أطروحة دكتوراه . بغداد: 1996.
- ليلي السيد فرحات. القياس والاختبار في التربية الرياضية . ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2001.
- نادر فهمي الزبيد وهشام عامر عليان. مبادئ القياس والتقويم في التربية . ط3. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005.
- وجيه محبوب واحمد بدري . أصول التعلم الحركي . الموصل :الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، 2002.
- يوسف لازم كماش. اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم . عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2002.
- Sharma, K. D. "Effects of Biological Age on Coordination abilities". Biology of sport. 1992.

ملحق (1)

يبين أسماء الخبراء والمختصين الذين حددوا أهم القدرات التوافقية والتهدف

ت	اسم الخبير	موقع العمل	التخصص
1	أ.د. قاسم لزام	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية	تدريب - قدم
2	أ.د. عبد الله اللامي	جامعة القادسية / كلية التربية الرياضية	تعليم - قدم
3	أ.د. ماهر البياتي	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية	فلسفة - قدم
4	أ.د. عامر سعيد	جامعة بابل / كلية التربية الرياضي	علم النفس - قدم
5	أ.م.د. رعد حسين	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية	تدريب - قدم
6	أ.م.د. احمد عبد الامير	جامعة بابل / كلية التربية الرياضية	تدريب - قدم
7	أ.م.د. رافد عبد الامير	جامعة بابل / كلية التربية الرياضية	تدريب - قدم
8	أ.م.د. ضياء جابر	جامعة بابل / كلية التربية الرياضية	تعليم - قدم
9	أ.م.د. جاسم جابر	جامعة القاسم الخضراء	علم النفس - قدم