

تأثير تمارينات مركبة باستخدام المقاومات في بعض القدرات البدنية ومهارة مسك الكرات الأرضية المتدرجة لحراس المرمى بكرة القدم

احمد ماجد حمد¹, لبيب زويان مصيخ²

¹ طالب الماجستير, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, جامعة الأنبار: ahm21p0006@uoanbar.edu.iq

² كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, جامعة الأنبار: pe.dr.la.su@uoanbar.edu.iq

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2023.143172.1074>

Submission Date 10-12-2023

Revise Date 16-12-2023

Accept Date 2023-12-24

المستخلص

تهدف الدراسة الى التعرف على تأثير تمارينات مركبة مقترحة على بعض القدرات البدنية ومهارة مسك الكرات الأرضية المتدرجة لحراس المرمى بكرة القدم , ويفترض وجود فروق معنوية ذات داله احصائية بين الاختباريين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية مهارة مسك الكرات الارضية المتدرجة لحراس المرمى بكرة القدم ولصالح الاختبارات البعدية , استخدم البحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي وحددت عينة البحث بصورة عمدية لحراس المرمى في اكااديمية الراشد لكرة القدم في محافظة الأنبار قضاء الحبانية للعام (2023) وتم الحصول على البيانات باستخدام اختبارات رمي الكرة الطبية (2) كيلوغرام و قفز امامي فوق مانع بار تفاع 35 سنتيمتر , الاستناد امامي مدة 10 ثانية ومسك الكرات المتدرجة الأرضية , وبعد جمع البيانات الخاصة بالقياسات القبليّة والبعدية واستخدام انسب الوسائل الاحصائية لمعالج البيانات , استنتج البحث ان تطبيق التمارينات المركبة باستخدام المقاومات كان لها تأثير مباشر في تطوير بعض القدرات البدنية و مهارة مسك الكرات الارضية المتدرجة لحراس المرمى بكرة القدم.

الكلمات المفتاحية: تمارينات مركبة , القدرات البدنية , مسك الكرات الأرضية المتدرجة , حراس المرمى بكرة القدم.

The effect of complex exercises using resistance on some physical abilities and the skill of catching rolling ground balls for soccer goalkeepers

Ahmed majd hamad¹, Labib Zoyan Musikh²

¹Master student, College of Physical Education and Sports Sciences, University of Anbar: ahm21p0006@uoanbar.edu.iq

²College of Physical Education and Sports Sciences, University of Anbar: pe.dr.la.su@uoanbar.edu.iq

Abstract

The study aims to identify the effect of proposed compound exercises on some physical abilities and the skill of catching rolling ground balls for soccer goalkeepers. It is assumed that there are statistically significant differences between the pre- and post-tests in some physical abilities and the skill of catching rolling ground balls for soccer goalkeepers, in favor of the post-tests. The research used the experimental method by designing one group with two pre- and post-tests. The research sample was determined intentionally for goalkeepers at Al-Rashid Football Academy in Anbar

Governorate, Habbaniyah District, for the year (2023). The data was obtained using tests of throwing a (2) kilogram medical ball and jumping forward over A hurdle with a height of 35 centimetres, leaning in front of me for 10 seconds and catching rolling ground balls. After collecting data for the pre- and post-measurements and using the most appropriate statistical methods for the data processor, the research concluded that applying complex exercises using resistances had a direct impact on developing some physical abilities and the skill of catching ground balls. Rolling ball for soccer goalkeepers.

Keywords: compound exercises, physical abilities, catching rolling ground balls, Football goalkeepers.

1-التعريف بالبحث

1-1مقدمة البحث وأهمية

لقد توصلت الابحاث والدراسات الى التطور العلمي والاكاديمي والتدريبي في علوم الرياضة المختلفة و تستمر هذه الدراسات في مواكبة العصر وايجاد الحلول العلمية التي تعد الرافد المهم للوصول الى اداء وإنجاز في اعلى مستوى. وتعتبر كرة القدم من الالعاب التي تملك فئات عمرية مختلفة من الجماهير والمتابعين المهتمين في كرة القدم في جميع انحاء العالم حيث ساعد هذا الاهتمام الى تطور في التدريب والخطط التي تؤدي الى أفضل اداء، ويؤثر التدريب الرياضي بكرة القدم ويحدث تغييرات وظيفية تشمل جميع الأجهزة التي تحتاج الى لياقة بدنية عالية عند اللاعبين. ليتمكنوا من رفع مستواهم البدني والمهاري والخططي التي تميز كل لاعب وكل مركز يشغله ، وهناك مواصفات يجب مراعاتها في كل مركز وخاصنا في مركز حراسة المرمى الذي يعتبر اللاعب الاول في الفريق والمدافع الاخير فيه الذي يكون مميزا في جميع النواحي الفنية والبدنية والجسمية، واننا نؤكد في دراستنا تميز وقوة حارس المرمى والنصر بعين الاعتبار اهمية التطور العلمي في رفع مستوى حارس المرمى وهو من نتائج استخدام وسائل وادوات وتقنيات حديثه في تطوير عملية التدريب والوصول الى اعلى مستوى يمكن ان يقدمه اللاعب في هذه المركز كونه يستخدم جميع اجزاء جسمه في التصدي للكرة التي تأتي من المهاجمين وايضا استخدام مهاراته كلاعب يبدأ من عنده الهجوم والمساهمة في تنفيذ الخطط حيث لا يقتصر دوره على صد الكرات فقط بل اللعب ايضا. ويرى الباحثان أهمية هذه الدراسة من خلال تسليط الضوء على اهمية تطوير بعض القدرات البدنية ومهارة مسك الكرات الأرضية المتدرجة بكرة القدم باستخدام التمرينات المركبة بالمقاومات لحراس الشباب بكرة القدم، ليكون قادر على تحمل المسؤولية الكبيرة واداء مميز بأعلى مستوى، ويكون مردوده ايجابيا على الفريق من ناحية الدفاع والتصدي لكرات المنافسين وبداء الهجوم.

2-1 مشكلة البحث

يجب ان يمتاز حارس المرمى بمواصفات ذات مستوى عال من الناحية البدنية والمهارية، وأن يكون اتجاه التدريب بتطوير تلك المواصفات لرفع قابلية وكفاءة حارس المرمى في مواجهة اتجاه الكرة الموجهة للمرمى. ومن خلال اجراء بعض الاختبارات الاولية على حراس المرمى (عينة البحث) وجد ضعف في بعض القدرات البدنية التي اثرت على مهارة مسك الكرات الارضية للحراس سواء من الخصم او الزميل , ويسعى الباحثان من خلال البحث ونتائجه في المساهمة بحل هذه المشكلة.

3-1 اهدف البحث

1- معرفة تأثير تمرينات مركبة مقترحة على بعض القدرات البدنية ومهارة مسك الكرات الأرضية المتدرجة لحراس المرمى بكرة القدم

4-1 فروض البحث

توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختباريين القبلي. والبعدي لعينة البحث في بعض القدرات البدنية مهارة مسك الكرات الارضية المتدرجة لحراس المرمى بكرة القدم ولصالح الاختبارات البعدية.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: تكونت عينة البحث من (8) حراس من أكاديمية الراشد في قضاء الحبانية. الانبار- العراق.

2-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي الحبانية لكرة القدم في مدينة الخالدية/الانبار.

3-5-1 المجال الزمني: المدة من 12 / 9 / 2022 الى 12 / 12 / 2022.

2-منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

يعتبر المنهج الملائم لمشكلة البحث واهدافه من الاجراءات المهمة في البحث العلمي وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته وطبيعة المشكلة.

2-2 عينة البحث

تم تحديد عينة البحث بصورة عمدية لحراس المرمى في اكااديمية الراشد لكرة القدم في محافظة الانبار قضاء الحبانية للعام (2023) البالغ عددهم (8) حراس مرمى وهم يمثلون (80%) من مجتمع الأصل.

3-2 أجهزة وأدوات البحث ووسائل جمع المعلومات

من الامور التي تساعد لإكمال التجربة بصورة جيدة هي الاستعانة بالأدوات والاجهزة ووسائل التي تؤدي الى جمع المعلومات، إذ إن أجهزة وأدوات البحث هي "الوسائل التي يستطيع الباحثان من خلالها جمع المعلومات والبيانات وحل مشاكله لتحقيق اهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة" (1)

1-3-2 الاجهزة والادوات المستعملة في البحث

- اقماع

- كرات

- الحبال المطاطية.

- مثقلات الساق.

- الصدرية ذات الوزن الإضافي.

- كرات طبيه وزن 2 كيلو غرام

- شواخص

- صافرة

- ملعب كرة قدم نظامي

- جهاز تصوير هاتف ايفون 13 برو ماكس

- موانع بارتفاع 35سم و40سم.

- شريط قياس (فيته) 50 متر

2-3-2 أدوات العلمية المستخدمة لجمع المعلومات:

– المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

– شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

– المقابلات الشخصية.

– استمارات التسجيل.

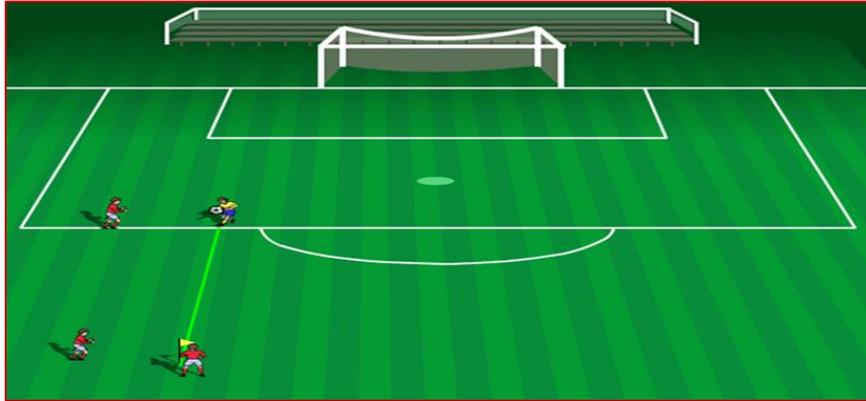
– الاستبانة.

¹ ووجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1988، ص133.

4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث

أولاً: اختبار رمي كرة طبية وزن (2 كغم)⁽²⁾

- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين لحراس المرمى لكرة القدم.
- الأدوات اللازمة: نصف ميدان كرة القدم (منطقة الجزاء)، كرة طبية زنة (2) كغم، شريط قياس، استمارة تسجيل، رمح تدريب منبل لتأشير سقوط الكرة.
- مواصفات الاختبار: يقف حارس المرمى المختبر عند خط البداية من منطقة (18) ياردة وتكون القدم المعاكسة لليد الحاملة للكرة (الرامية) مثبتة على خط البداية، فضلاً عن وقفة المختبر للجانب وفتحة القدمين بعرض الأكتاف، ترمي الكرة الطبية مثل رمي كرة القدم عند المناولة الطويلة، ويحق للمختبر مرجحة اليد الرامية ثم يرمي الكرة من فوق الكتف لأبعد مسافة ممكنة ومن الثبات بحيث لا تتحرك القدم المثبتة على خط البداية.
- شروط الاختبار:
 - يجب على المختبر أن يثبت إحدى القدمين على الخط الذي يبدأ منه الرمي.
 - في حالة اجتياز قدم المختبر خط البداية تعاد المحاولة.
 - إذا خالف المختبر شروط رمي الكرة الطبية تعاد الرمية.
 - تسجيل الدرجات:
 - تسجل المسافة من خط البدء لرمي الكرة الطبية إلى مكان سقوط الكرة لأبعد مسافة.
 - يسمح للمختبر أداء ثلاث محاولات.
 - تسجل أفضل محاولة من المحاولات الثلاث، والشكل (1) يوضح ذلك.



شكل (1) يبين اختبار رمي كرة طبية وزن (2 كغم)

ثانياً: القفز الأمامي من فوق المانع ارتفاع (35 سم)⁽³⁾

- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لقدمي حراس المرمى بالقفز الأمامي من الثبات.
- الأدوات اللازمة: منطقة الجزاء (18) ياردة من ميدان كرة القدم، مانع ارتفاع (35) سم، شريط قياس، استمارة تسجيل، قلم حديد منبل صغير لتثبيت موطن القدم القافزة.
- مواصفات الاختبار: يوضع مانع يبعد من خط بداية القفز مسافة (1) متر وارتفاعه (35) سم، فيما يقف المختبر على خط البدء وعند سماعه الإيعاز من المدرب يقوم بالقفز من الثبات بكلتا القدمين فوق مانع لأبعد مسافة ممكنة للإمام.
- شروط الاختبار:
 - يجب على المختبر الوقوف وتثبيت القدمين على خط البداية.
 - في حالة اجتياز قدم المختبر خط البداية قبل القفز تعاد المحاولة.
 - يحق للمختبر مرجحة اليدين للتهيؤ للقفز.
 - في حالة إسقاط المانع بعد ارتطامه بقدم المختبر (حارس المرمى) تعاد المحاولة.

² حسين جبار جاسم الديناوي؛ تأثير تمارين خاصة وفق تقسيم منطقة الجزاء لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لحراس المرمى لكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، 2012، ص66.

³ حسين جبار جاسم الديناوي؛ نفس المصدر سبق ذكره، 2012، ص65.

- تؤخذ القياسات لأقرب (سم).

• تسجيل الدرجات:

- تحسب مسافة القفز من خط البدء إلى مؤخرة القدم بعد نزولها على الأرض.

- يسمح للمختبر أداء ثلاث محاولات.

- تسجل أفضل مسافة للمحاولات الثلاث، والشكل (2) يوضح ذلك.



شكل (2) يبين اختبار القفز الأمامي من فوق المانع ارتفاع (35 سم)

ثالثاً: اختبار الاستناد الأمامي لمدة (10) ثانية⁽⁴⁾.

• الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين لحراس المرمى لكرة القدم.

• الأدوات اللازمة: منطقة مستوية (فضاء)، ساعة إيقاف إلكترونية، استمارة تسجيل، صفارة.

مواصفات الاختبار: يتخذ المختبر وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون في وضع مستقيم وليس فيه تقوس للأسفل أو الأعلى، وعند إشارة البدء يقوم المختبر بثني ومد الذراعين إلى أقصى عدد من المرات لمدة (10) ثانية.

• شروط الاختبار:

- اخذ المختبر الوضع الصحيح (الاستناد الأمامي).

- يجب إن يلمس المختبر ب صدره الأرض في كل مرة يقوم فيها بثني الذراعين ثم مدهما بالكامل.

- السرعة في الأداء، الاستمرار وعدم التوقف لغاية إعطاء إشارة النهائية.

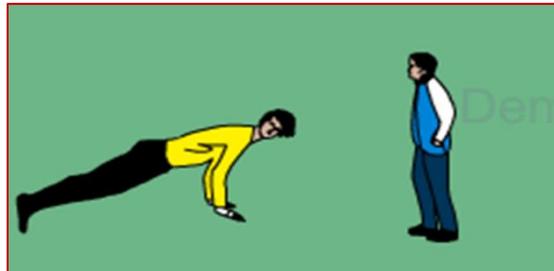
- تعطي محاولة واحدة فقط.

• تسجيل الدرجات:

- تحسب عدة واحدة عن كل مرة يقوم فيها المختبر بثني ومد الذراعين بالطريقة الصحيحة، وتحسب عدد مرات الأداء لمدة (10) ثانية.

- يعلن الرقم الذي يسجله كل مختبر على المختبر الذي يليه لضمان المنافسة، والشكل

(3) يوضح ذلك.



شكل (3) يبين اختبار الاستناد الأمامي لمدة (10) ثانية

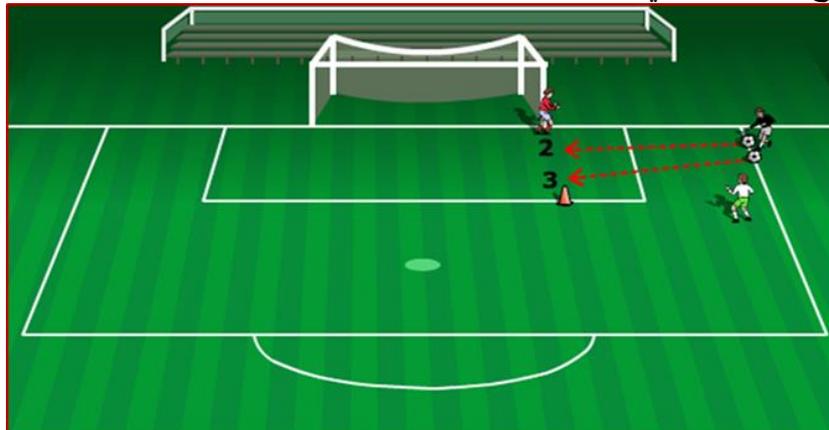
⁴سعد منعم الشخيلي وهافال رشيد خورشيد الزهاوي؛ تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات، السليمانية (مطبعة به يوه ند للطباعة والنشر، 2012، ص162).

رابعاً: اختبار أمساك الكرات الأرضية المتدرجة (5)

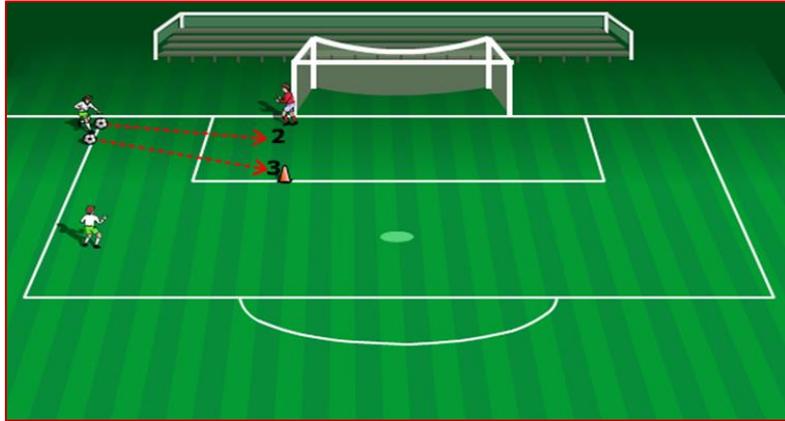
- الهدف من الاختبار: قياس القدرة المهارية لحارس المرمى على مسك الكرات الأرضية المتدرجة الأمامية والجانبية (اليمين واليسار).
- الأدوات اللازمة: الثلث الأول من ملعب نظامي لكرة القدم وعمل حارس المرمى في منطقة الجزاء، كرات عدد (10)، أقماع تدريب لتحديد المناطق المحددة، صفاره، شريط قياس، استمارة تسجيل.
- مواصفات الاختبار: يقف حارس المرمى في المكان المحدد داخل المرمى وعلى بعد (1.5) متر عن خط المرمى من الأمام ويدافع عن مرماه على وفق موقع الكرة من خارج منطقة الجزاء، والكرات الـ(6) تكون على خط (18) ياردة والمسافة بين كرة وأخرى (2) متر لغرض التصويب الأمامي، أما من الجانب فيقف الحارس على بعد ذراع من إحدى أعمدة المرمى، وعند سماع الإيعاز يبدأ بالدفاع عن مرماه ومنع الكرة من الدخول إن كانت أمامية، إما إذا كانت جانبية يقوم بالدفاع عن المناطق المحددة من الجانب اليمين واليسار، فيما يتم التصويب من على خط الـ (18) ياردة الجانبي (الأيمن والأيسر) بوساطة كرتين لكل جانب، كما في شكل (4)
- شروط الاختبار:

- إذا أخطأ المدرب في ركل الكرة وعدم إيصالها إلى المكان المحدد، تعاد المحاولة.
- يتم التصويب على المختبر (حارس المرمى) (10) كرات، منها (6) كرات أمامية والمسافة بين كرة وأخرى (2) متر، وأربع كرات للجانبين اثنتان للجانب الأيمن ومثلها للجانب الأيسر، وكما موضحة في الأشكال (4,5,6).
- تسجيل الدرجات: يسجل للحارس المختبر مجموع الدرجات التي يحصل من التصويبات العشرة، وعلى النحو الآتي:

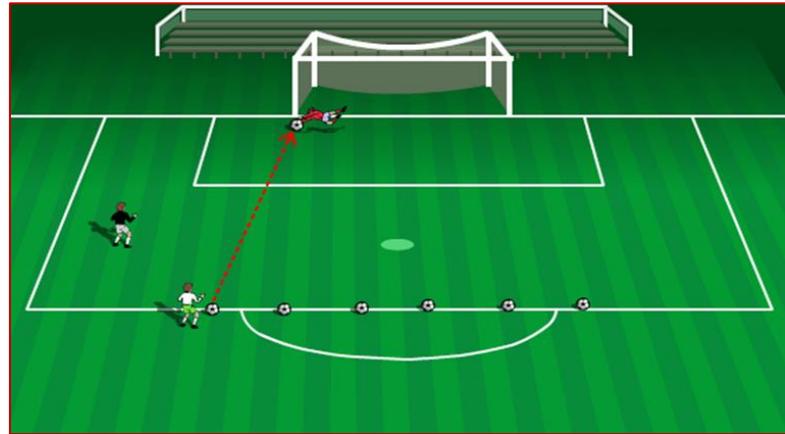
- تعطى (3) درجات للكرة التي يمسكها مباشرة بشكل تام من وضع السقوط الجانبي البعيد.
- تعطى (2) درجتان للكرة التي يمسكها من وضع الوقوف الأمامي، أو مسكها على دفتين من السقوط.
- تعطى (1) درجة في حالة إبعاد الكرة من المرمى والكرة قريبة على الحارس.
- تعطى (3) درجة في حالة أبعاد الكرة من المرمى وهي صعبة المسك.
- تعطى (صفر) في حالة دخول الكرة المرمى.
- إذا ارتدت الكرة من العمود بالتصويب المباشر من قبل المدرب وعدم تدخل الحارس تعاد المحاولة.
- أما من الجانب، تعطى (2) درجة عند مسك الكرة مباشرة من السقوط الجانبي داخل (6) ياردة.
- يعطي الحارس (3) درجات عند مسك الكرة مباشرة خارج (6) ياردة ويعطى (1) درجة في حالة عدم مسكها و(صفر) عند عبور الكرة الحارس.
- يسجل للحارس مجموع الدرجات التي يحصل عليها.



شكل (4) يبين اختبار مهارة أمساك الكرة الأرضية المتدرجة للجانب الأيمن



شكل (5) يبين اختبار مهارة أمسك الكرة الأرضية المتدرجة للجانب الايسر



شكل (6) يبين اختبار مهارة أمسك الكرة الأرضية المتدرجة من الامام

5-2 التجربة الاستطلاعية

أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2022/11/19 في ملعب اكااديمية الراشد الرياضية على عينة مكونة من لاعبان من خارج عينة البحث الرئيسة، وتعتبر تدريباً عملياً للباحثان لتساعدهما في التعرف على السلبيات أثناء إجراءات التجربة، وكانت تهدف الى:

- 1- التأكد من مدى توضيح التعليمات في الاختبارات.
 - 2- التعرف على قدرة المختبرين ومدى قدرة الاستعداد في إجراء الاختبارات.
 - 3- معرفة الوقت الذي يستغرقه المختبر في أداء الاختبارات.
 - 4- التأكد من ادوار فريق العمل المساعد ملحق (1).
 - 5- تشخيص السلبيات والمعوقات التي تصادف الباحثان.
 - 6- التحقق من سلامة الأدوات المستخدمة في الاختبارات.
- وقد تبين في التجربة الاستطلاعية على ما يلي:
- 1- كفاءة فريق عمل المساعد للاختبارات والتمارين.
 - 2- صلاحية الأدوات المستخدمة في اختبارات البحث.
- ان مستلزمات البحث تمثلت للاختبارات القبلية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وبعدها يتم تنفيذ التمرينات من خلال وضع المنهج التدريبي على المجموعة التجريبية ومن ثم القيام بالاختبارات البعدية للعينة.

6-2 الاختبارات القبلية

اجريت الاختبارات القبلية بعد إجراء التجربة الاستطلاعية بيومين حيث تضمن اختبارات مهارية وبدنية، واجريت في يوم (الاربعاء) الموافق (2022/11/25) , وقد راعى الباحثان جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات

من ناحية الزمان والمكان والادوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد من اجل العمل على توفيرها في الاختبارات البعدية.

7-2 تطبيق التمرينات

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبار القبلي قام الباحثان بالبدء بتطبيق المنهج التدريبي على مدى ثلاثة اشهر بواقع 12 وحدة تدريبية ضمن برنامج تدريبي معد لتنفيذ تلك التمرينات المقترحة ملحق (2) وكما موضح في جدول (1).

جدول (1) المنهج التدريبي للتمرينات الخاصة

طرائق التدريب المستخدمة	شدة الوحدات التدريبية			متوسط شدة الاسبوع	الاسبوع	شدة الأشهر	الأشهر
	الثالثة	الثانية	الأولى				
طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة	%83	%85	%80	% 82	الأول	%86.5	الشهر الأول
	%88	%89	%86	% 87	الثاني		
	%88	%89	%87	%87	الثالث		
	89%	%92	%90	% 90	الرابع		
	%88	%93	%91	%90	الخامس		
طريقة التدريب التكراري	%88	%93	%95	% 92	السادس	% 92	الشهر الثاني
	%94	%91	%96	% 93	السابع		
	%91	%94	%90	%93	الثامن		
	%95	%98	%96	%96	التاسع		
	%95	%99	%97	% 97	العاشر		
	%94	%97	%96	% 95	الاحد عشر	% 96.5	الشهر الثالث
	%97	%100	%99	%98	الاثنا عشر		

وتهدف التمرينات الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري لحراس المرمى، تم تطبيق التمارين من ضمن الوحدات التدريبية الخاصة وفي القسم الرئيسي والتي تنفذ من قبل المدرب، إذ استخدم الباحثان طريقة التدريب الفتري المرتفع وتكون الشدة فيها ما بين (80-90 %) وطريقة التدريب تكون بالطريقة التدريب التكراري والتي تتراوح شدتها ما بين (90-100 %). وقد احتوى المنهج على (36) وحدة. تدريبية. لمدة (12) من الاسبوع بواقع (3) وحدة تدريبية في الاسبوع تم تطبيقها في ايام (السبت والثلاثاء والخميس) في كل اسبوع، من. مرحلة الاعداد الخاص، وكانت الوحدات موزعة على دائرتين تدريبيتين متوسطة، كل دائرة مكونة من أربع دوائر تدريبية (اسبوع)، وراعى الباحثان في التصميم للتمرينات مبدئي التموج في شدة الوحدة التدريبية، وتشكل حمل التدريب في الدائرة التدريبية الصغيرة (الأسبوعية) (1,2) أما تشكيل حمل في دائره التدريبية. المتوسطة فقد كان (1,3) للحصول على حالة تكيف الاعبين.

8-3 الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بتاريخ (2023/2/30-29) اي بعد الانتهاء من تنفيذ مدة المنهج التدريبي بيومين وحرص الباحثان في توفير الظروف للاختبارات البعدية في اجراءاتها المتبعة في السابق في الاختبارات لقبلية.

9-2 الوسائل الاحصائية

قام الباحثان باستخدام الوسائل الإحصائية الاتية في البحث: (6)

- 1- قانون النسب المئوية.
- 2- الانحراف المعياري
- 3- الوسط الحسابي
- 4- (T) لاختبار العينات المرتبطة.

⁶محمد صبحي ابو صالح؛ الموجز في الطرق الإحصائية: (عمان، دار اليازور للنشر والتوزيع، 2006)، ص67.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-3 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية وتحليلها ومناقشتها.

جدول (1) يبين المعالم الإحصائية في إيجاد الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى للقدرات البدنية. للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة قياس	اختبار القبلي		اختبار البعدى		س ف	ع ف	(ت) القيمة المحسوبة	دالة الفروق
		ع	س	ع	س				
رمي الكرة الطبية (2) كيلوغرام	متر	0,86	10,93	0,63	11,7	0,76	0,48	3,16	معنوية
قفز امامى فوق مانع بارتفاع 35 سنتيمتر	سم	0,7	2,23	0,22	2,35	0,13	0,05	6	معنوية
استناد امامى مدة 10 ثانية	عدد	0,81	10	0,96	12,25	2,25	0,5	9	معنوية
مسك الكرات المتدرجة الأرضية	درجة	0,81	19	1,29	22,5	3,5	1,29	5,46	معنوية

قيمة (T) الجدولية (2,35) عند درجة حرية (3) وبمستوى دلالة (0,05).

يتبين من نتائج جدول (1) ان الفروق معنوية في جميع اختبارات القدرة البدنية واختبار مهارة مسك الكرات الأرضية المتدرجة ولصالح الاختبارات البعدية. ويعزو الباحثان هذا التطور الى التمرينات المستخدمة بواسطة المقاومات المختلفة اذ كانت فعالة ومؤثرة بدلالة نتائج الاختبار البعدى , فضلا عن أن الشدد والاحجام المستخدمة في المنهاج التجريبي كانت مشابهة واعلى من الشدد والاحجام المستخدمة في الاداء الفعلي لتلك المهارات وقد كان التدريب على حالات مشابهة للمواقف الفعلية واصعب منها والتي اكتسب الحراس قدرة على استيعاب الحالات التي تصادفهم في المباريات الفعلية وهذا يتفق مع ما أشار إليه (Owen, 1975) إلى إن " مبدأ الخصوصية في التدريب يعني اشتمال التدريب على الحركات المشابهة لطبيعة الأداء في النشاط الممارس" (7) كما تعزى هذه النتائج الى ان البرنامج المعد للمجموعة التجريبية راعى توزيع الشدد وفترات العمل والراحة فضلا عن الانتظام في التدريب والتكرار. وكذلك المقاومات المستخدمة في التمرينات كان لها الدور المهم في التطور الحاصل لجميع المتغيرات وهذا ما تؤكدته (مايسة فؤاد احمد 2005) على ان وضع البرامج التدريبية باستخدام وسائل مساعدة له تأثيره الإيجابي على تطوير القدرات البدنية والوظيفية" (8).

4_ الاستنتاجات والتوصيات

4_1 الاستنتاجات

- ان تطبيق التمرينات المركبة باستخدام المقاومات كان لها تأثير مباشر في تطوير بعض القدرات البدنية لحراس المرمى في كرة القدم.
- ان التمرينات المطبقة كان لها دور في تطوير مهارة مسك الكرات الارضية المتدرجة لحراس المرمى بكرة القدم

4-2 التوصيات

- الاستفادة من المنهج التدريبي المعد في هذا البحث في بناء مناهج اخرى مشابهة لتطوير المهارات الاخرى لحراس المرمى في كرة القدم

المراجع

- حسين جبار جاسم الديناوي؛ تأثير تمارين خاصة وفق تقسيم منطقة الجراء لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لحراس المرمى لكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، 2012.

⁷ Qwen, B- and Clark, N, "Beginnes Guide to Soccer and couching" Pelham book ltd, London, 1975.

⁸ مايسة فؤاد احمد: تأثير استخدام التدريبات بالزعانف الأحادية على بعض القدرات البدنية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لسباحة السرعة للناشئين، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 54، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، 2005، ص35.

- سعد منعم الشبخلي وهافال رشيد خورشيد الزهاوي؛ تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات، السليمانية (مطبوعة به يوه ند للطباعة والنشر، 2012).
- مایسة فؤاد احمد: تأثير استخدام التدريبات بالزعانف الأحادية على بعض القدرات البدنية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لسباحة السرعة للناشئين، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 54، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، 2005.
- محمد صبحي ابو صالح؛ الموجز في الطرق الإحصائية: (عمان، دار اليازور للنشر والتوزيع، 2006)، ص67.
- وجیه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1988.
- Qwen ،B- and Clark ،N ،"Beginnes Guide to Soccer and couching" Pelham book ltd ،London ،1975.

الملاحق

ملحق (1) يبين أسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	التحصيل الدراسي
1	اياد خلف مرزوك	ماجستير تربية بدنية وعلوم الرياضة
2	صالح علي دنهاس	ماجستير تربية بدنية وعلوم الرياضة
3	مروان عبد الستار	ماجستير كلية تربية بدنية وعلوم الرياضة
4	عبدالسلام ابراهيم عودة	ماجستير تربية بدنية وعلوم الرياضة
5	محمد سعدي	ماجستير كلية تربية بدنية وعلوم الرياضة
6	صفاء عطاالله مخلف	طالب ماجستير كلية تربية بدنية وعلوم الرياضة

ملحق (2) يبين نماذج للتمرينات المركبة باستخدام المقاومات

- (1) حارس المرمى يبرك على ركبة واحدة والثانية مرتفعة نحو الصدر والقدم مثبتة على الارض ويربط حول خصره حبل مطاطي مثبت من الخلف يستلم كرة ارضية متدحرجة من المدرب (يمين ، يسار) خمس مرات لكل جانب.



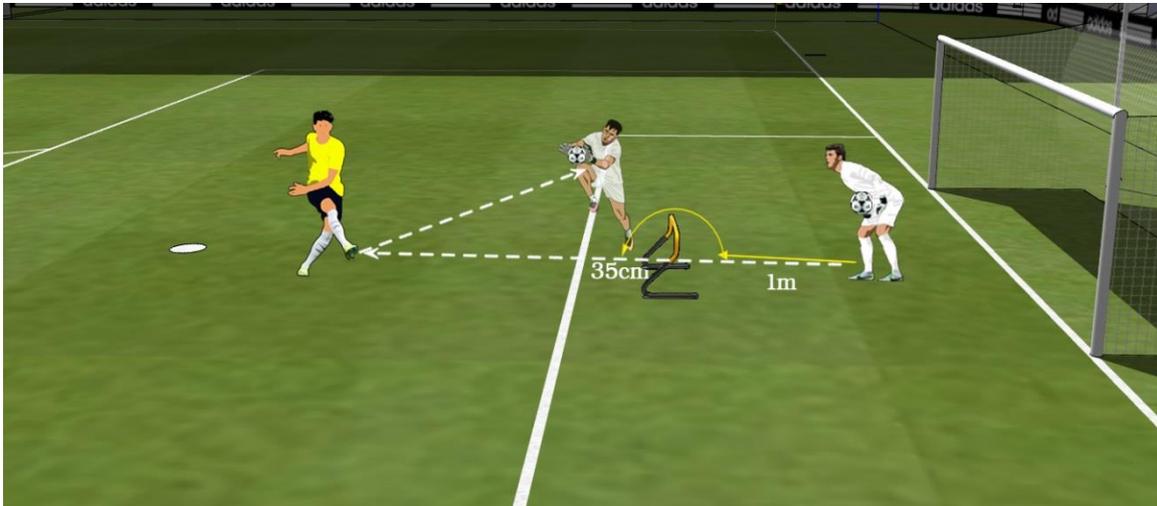
(2) يقف حارس المرمى على خط المرمى بين القائمين وحول خصره حبل مطاطي مثبت من الخلف مع اعطاء كرة عالية مرة اماماً ويميناً ويساراً حيث يتقدم ويقفز لمسك او تشتيت الكرات.



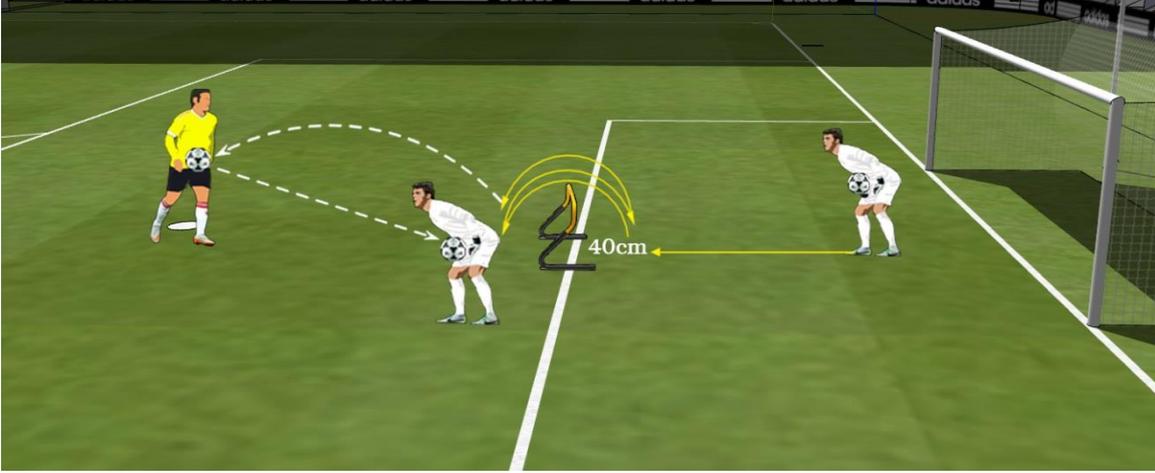
(3) حارس المرمى يقفز من فوق مانع بارتفاع (35)سم للامام ويمسك كرة متوسطة الارتفاع ثم الرجوع الجانبي للخلف والقفز للامام مرة اخرى لمسك كرة مرة يميناً و مرة يساراً



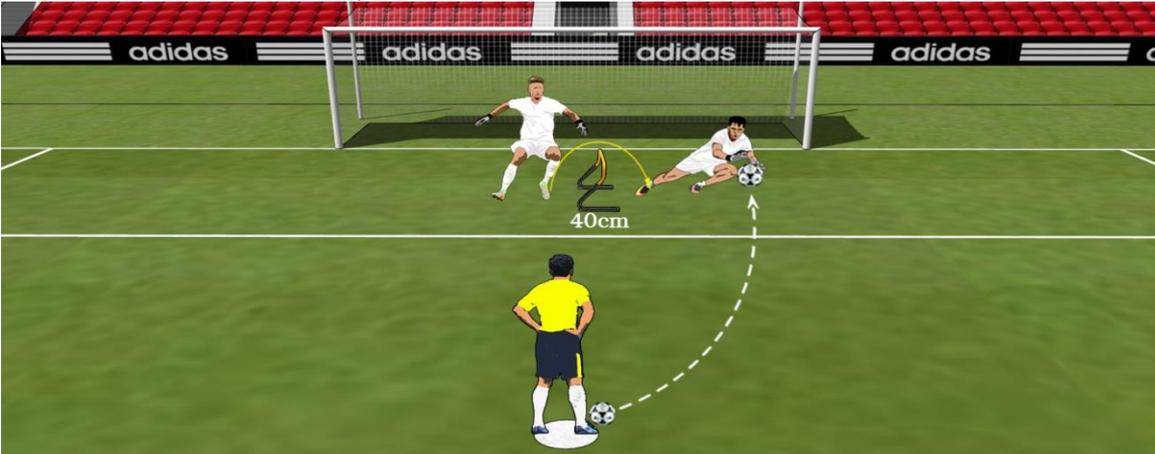
(4) يقف حارس مرمى و امامه مانع بارتفاع (35)سم يبعد (1)متر عنه يقوم بدفع الكرة من تحت المانع للمدرب الذي يقف امامه الذي يقوم بتمرير الكرة ليقفز الحارس من فوق المانع لمسك الكرة بالسقوط مره يميناً و مره يساراً



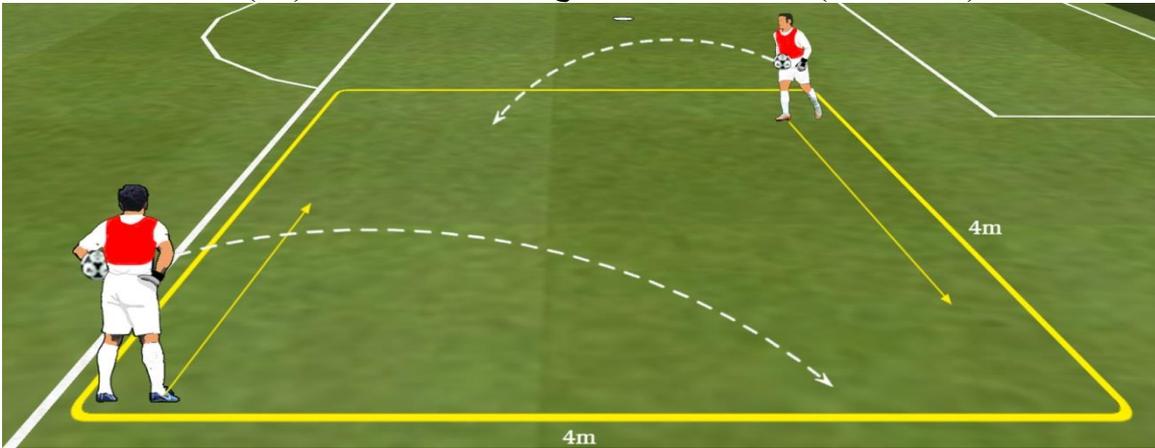
(5) حارس مرمى ينطلق من وسط المرمى ويقف امام المانع بارتفاع (40)سم ويناول الكرة باليد الى المدرب الذي يقف امامه ثم يقفز للخلف ثم الى الامام فوق المانع ويستلم كرة اماميه من المدرب بدون السقوط يؤدي التمرين مرتين



(6) حارس مرمى يقفز من فوق مانع ارتفاع (40)سم الى الجانب (بالارتقاء) من اليمين الى اليسار الى اليمين و استلام كرة واستلام كرة ارضية متدرجة الى اليمين بالسقوط يؤدي التمرين مره لليمين و مره لليسار



(7) تحديد منطقه على شكل مربع (4×4) متر وداخلها حارس مرمى عدد(2) وكل حارس مرمى كرة مردي لسترة المقاومة بوزن (2)كغم يقف حارس مرمى الاول مقابل حارس المرمى الثاني باتجاه معاكس عند احد الاطراف بزواية قرب الشاخص حيث يدفع كل واحد منهم كرة ارضية الى المكان الفارغ للأمام والحارسان يتحركان للجانب (يمين ، يسار) يمسك الكرة من وضع الوقوف . يستمر لدة (20)ثانية



(8) يقف الحارس وسط المرمى ومثبت حبل مطاطي في خصره وعند اعطاء الاشارة ينطلق بسرعة فائقة باتجاه شاخصين على خط (6) ياردة يستلم الكرة بالارتقاء الجانبي من المدرب الذي يقف امامه مرة يمينا و مرة يسارا

