

اعداد تمرينات بدنية ومركبة خاصة لتطوير القدرة الانفجارية ومهارة ضرب الكرة باليد الواحدة لدى حراس المرمى لأندية الدرجة الممتازة في محافظة الأنبار

يعقوب يوسف ابراهيم, المديرية العامة لتربية الأنبار: yqwbaljnaby954@gmail.com

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.2023.144611.1086>

Submission Date 12-11-2023

Revise Date 24-11-2023

Accept Date 2023-11-27

المستخلص

ان حراس المرمى في كرة القدم يتوقف عليهم نتيجة المباراة اما الفوز او الهزيمة إذ يعتبر مساويا لكل فريق عندما يحافظ على مرماه نظيفة ولهذا يحتاج إلى قدرات بدنية والتي تعتبر من الركائز المهمة التي تستخدم لتدريب حراس المرمى عليها لكي تساعدهم في تطوير ادائهم الرياضي ومن هذه القدرات الانفجارية ولذلك تبلورت مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحث كونه لاعبا ومدربا في وجود ضعف في بعض القدرات البدنية ومن ضمنها القدرات الانفجارية لدى حراس المرمى ولهذا ارتى الباحث إلى إدخال تمرينات خاصة لتطوير هذه القدرات والمهارات لدى حراس المرمى، هدف البحث الى اعداد تمرينات خاصة لتطوير القدرة الانفجارية و مهارة ضرب الكرة باليد الواحدة لدى حراس المرمى وكذلك تأثير التمرينات الخاصة في تطوير القوة الانفجارية ومهارة ضرب الكرة باليد الواحدة لدى حراس المرمى، اعتمد الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية اذا اشتمل مجتمع العينة على (5) انديه من الدرجة الاولى اما افراد العينة تمثل في (16) حارس مرمى تم اختيارهم بالطريقة العمدية وهم يمثلون نسبة 100% من مجتمع العينة إذ تم أخذ (4) حراس للتجربة الاستطلاعية ولم يتم استبعادهم من التجربة الرئيسية، وتم استخدام الاختبارات المناسبة للقدرة الانفجارية ومهارة ضرب الكرة باليد الواحدة لحراس المرمى وتم معالجة النتائج بالوسائل الإحصائية وخرج الباحث بالاستنتاجات التالية: ان التمرينات التي أعدها الباحث لها دور كبير في تطوير الاداء لدى حراس المرمى , وقد وصى الباحث بضرورة الاهتمام بتمارين القوة الانفجارية لحراس المرمى وبطريقة التدرج في التدريب التكراري اثناء عمل المناهج التدريبية لما اظهرت نتائج البحث من تحسين في القدرات الانفجارية .

الكلمات المفتاحية: القدرة الانفجارية, حراس مرمى كرة القدم, تمرينات خاصة.

Preparing special physical and compound exercises to develop the explosive ability and skill of hitting the ball with one hand for Premier League goalkeepers in Anbar Governorate.

Yaqoob Yousuf Ibrahim, General Directorate of Education in Anbar:
yqwbaljnaby954@gmail.com

Abstract

The outcome of the football match depends on goalkeepers as they are Considered equal to each team when he keeps his goal clean, Therefore he requires physical abilities which are considered one of the important pillars that goalkeepers are used to train in order to help them develop their athletic performance. Among these abilities are explosive abilities. Then fore the research problem was crystalized through the researcher's observation being a player and coach, that there was a weakness in some

physical abilities, including the explosive abilities of goalkeepers. Therefore the researchers decided to introduce special exercises to develop these abilities and skills among goalkeepers. The research aims to prepare special exercises to develop the explosive ability and skill of hitting the ball with one hand among goalkeepers. The researcher

adopted the experimental method using the control and experimental groups. The Sample population included (5) first-class clubs, while the sample members were represented by (16) goalkeepers who were selected by the vertical method and they represent 100% of the sample population. (4) goalkeepers were taken for the exploratory experiment and were not excluded from the main experiment. Appropriate tests were used for the goalkeepers' explosive ability. and the skill of hitting the ball with one hand and the results were processed using statistical methods. The researcher came up with the following conclusions:

-The exercises prepared by the researcher have a major role in developing the performance of goalkeepers. The researcher recommended the need to pay attention to explosive Power exercises for goalkeepers and in graded manner in repetitive Avaining during the training curricula. The results of the research also showed Improvement of explosive capabilities.

Keywords: explosive ability, Football goal Keepers, Special exercises.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد لعبة كرة القدم اللعبة الأولى في العالم لاستقطابها أكبر عدد من شعوب العالم لأنها مشوقة تحتوي على خصائص متعددة في الشقي الدفاعي والهجومي وكذلك اللعب بأسلوب الجماعي والعديد من المهارات المتعددة لذلك يحبها جميع دول العالم وتطور هذه اللعبة يحقق أفضل إنجازات، ويعد التمرين أصغر وحدة بنائية وهو عبارة عن نشاط عقلي بدني حركي يقوم به اللاعب للوصول إلى هدف معين.

ونتيجة للارتباط الوثيق الموجود ما بين القدرات البدنية والمهارية في لعبة كرة القدم أصبح من الضروري الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية ولا سيما القدرات البدنية والتي تعد إحدى القدرات الخاصة التي تركز عليها الكثير من الفعاليات الرياضية وخاصة كرة القدم والتي يمكن من خلالها تحسين الأداء المهاري ولخططي وبالتالي الوصول إلى أفضل إنجاز.⁽¹⁾

ونظرا لارتباط القدرة الانفجارية بالكثير من الألعاب الرياضية ولأهميتها في المجال الرياضي لذا تعد من الركائز المهمة بالنسبة لحراس المرمى ولهذا تساعد في تطوير مستواهم ، وتعتبر عاملا رئيسيا في اظهار اكبر كمية من القوة في اقل وقت لحاجة حراس المرمى لها وينسب متفاوتة.

تعد القدرة الانفجارية بأنها مقدرة الفرد على انجاز أقصى قوة في اقصر وقت ممكن، أو التغلب على أقصى مقاومة في اقصر زمن ، وكذلك قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على اي مقاومة تتطلب انقباضات عضلية وسرعة عالية .

يعد حارس المرمى الخط الدفاعي الأخير للفريق وأملهم الأخير أيضا ضد مهاجمي الفريق الآخر؛ لأن المهاجم لا يصل إليه إلا بعد أن يتخطى لاعبي الدفاع، وتبلغ أهمية هذا الحارس في أن نتيجة المباراة كثيرا ما تتوقف عليه فوزا أو هزيمة، وتضاف إلى هذه الأهمية أن الحارس مساو للفريق كله إذا ما حافظ على شبابه نظيفة، وفي المقابل فإن النقد واللوم وغيرها من المحبطات ستوجه إليه إذا ما تسبب بخطأ يؤدي إلى تسجيل هدف في مرماه من الفريق الخصم.

(1) عادل عبد البصير : التدريب الدائري والمتكامل في النظرية والتطبيق القاهرة، مطبعة ركن الكتاب للنشر ، 2010، ص98

ان حارس المرمى يجب ان يدرك ان الكره تضرب بالقبضة الا اذا استحال عليه مسكها باليدين، لان ركل الكره وابعادها بالقبضة لها مساوي ومنها ان الكره يمكن ان تذهب الى لاعب الخصم بسهولة ثم ان حارس المرمى عليه ان يلاحظ ان ضرب الكره بالقبضة تؤدي اذا كان الحارس تحت ضغط الخصوم وفي هذه الحالة يتوجب عليه ابعاد الكره بقبضه اليدين يمينا وشمالا ولا يعيدها الى منتصف الملعب.

ومن الواضح ان ضرب الكرة بالقبضة يؤدي مع الوثب بالقدمين معا او بالارتقاء بأحدهم وفقا لطبيعة الاداء ومن هنا جاءت اهمية هذه الدراسة للتعرف على تأثير التمرينات الخاصة لتطوير القدرة الانفجارية ومهارة ضرب الكرة بيد واحدة لحراس المرمى لكرة القدم في محافظة الأنبار.

2-1 مشكلة البحث

إذا ما أخذت بالحسبان الخبرة الميدانية للباحث التي تأتت من لعبه في العديد من أندية محافظة الأنبار الرياضية فإنه قد لاحظ ضعفاً في حراس المرمى من ناحية بعض قدراتهم البدنية كالقدرة الانفجارية التي تلعب دوراً أساسياً في تطوير مهارات حراس المرمى الأساسية، وإن وجود مثل هذا الضعف في القدرة الانفجارية لدى الحارس ينعكس سلباً على مهارته في ضرب الكرة باليد الواحدة، ولذلك كلّه ارتأى الباحث تطوير مواطن الضعف في هذه القدرات والمهارات بإدخال تمرينات خاصة بمعالجتها عند حراس المرمى.

3-1 هدفا البحث

- 1_ اعداد تمرينات خاصة لتطوير القوة الانفجارية ومهارة ضرب الكرة باليد الواحدة لدى افراد عينة البحث.
- 2_ تأثير التمرينات الخاصة في تطوير القوة الانفجارية ومهارة ضرب الكرة باليد الواحدة لدى عينة البحث .

4-1 فرض البحث

- وجود فروق معنوية ما بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية - ولصالح الاختبارات البعدية.
- وجود فروق معنوية ما بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: حراس مرمى كرة القدم من اندية محافظة الانبار للدرجة الاولى

1_5_2 المجال المكاني: ملعب نادي الرمادي

1_5_3 المجال الزمني: من 2023/ 7/11 لغاية 2023/ 9/6

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة ولتحقيق اهداف وفروض البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته

أما مجتمع البحث فقد اشتمل على حراس مرمى أندية محافظة الأنبار ممن يمثلون الدرجة الممتازة البالغ عددها (5) أندية، أما عينة البحث فقد بلغ أفرادها (16) حارس مرمى ممن تمّ اختياره وفق الطريقة العمدية على أنّهم يمثلون 100% من نسبة مجتمع العينة مقسمين على مجموعتين: الأولى منها الضابطة، والثانية التجريبية، وبواقع ثمانية حراس في كلّ مجموعة منهما، على أنّهم قد تمّ تقسيمهم على وفق الطريقة العشوائية (القرعة) .

3-2 الاجهزة والادوات

- شريط قياس
- بورك
- استمارة تسجيل
- ملعب كرة قدم نظامي
- كرات عدد (10)
- جهاز عقلة
- صناديق مختلفة الارتفاعات

- حلقات عدد (4)
- صافرة
- حبال مطاطية
- موانع
- أقماع
- قرص حديدي وزنه (5)

4-2 تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة فروق للمتغيرات بين الاختبارات القبلية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية (تكافؤ العينة)

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحسوبة	T الجدولية	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
القوة الانفجارية	مسافة/ سم	0.233	1.72	0.194	1.793	0.948	2.048	غير معنوي
ضرب الكرة بيد واحدة	درجة	1.162	3.933	0.990	4.133	1.204		غير معنوي

قيمة ت الجدولية امام درجة الحرية = (28) وتحت نسبة الخطأ 0.05

5-2 اجراءات البحث الميدانية

1-5-2 الاختبارات المستخدمة في البحث

1-1-5-2 / اختبار القوة الانفجارية لعضلات الرجلين:

اسم الاختبار: اختبار الوثب العريض من الثبات (2)

الهدف من الاختبار / قياس قوه عضلات الرجلين الانفجارية العمودية

الادوات المستخدمة / شريط قياس، البورك، استمارة تسجيل

اجراءات البحث / يقف اللاعب خلف خط البداية والذي يرسم بطول متر واحد وقدماه متباعدتان شيئا قليلا ومتوازيتان ويلامس خط البداية القدمان من الخارج اما المساحة فتقاس وتؤشر بنقاط بعد خط البداية وتبعد النقطة عن الاخرى 5 سم بطول ثلاثة امتار يبدي الحارس بتأدية الاختبار عن طريق مرجحه الذراعين الى الخلف ويقف ثانيا ركبتيه ويميل للأمام قليلا وبعدها يبدا الحارس بعملية القفز للأمام بقوه ويمد ركبتيه ووركه ويدفع بقدميه ومرجحه ذراعيه للأمام اما القفز فيكون بالقدمين كليهما ويأخذ الحارس محاولتين وتختار الافضل منهما اما المسافة فيتم قياسها من البداية حتى الجزء الاخير الذي يلامس الارض من جسم الحارس ويكون القياس بالسنتيمتر.

التسجيل: يتم تسجيل المسافة بين الإشارتين الاولى والثانية بأن تعطى للاعب محاولتان ثم احتساب أفضلهما.

2-2-5-2 اسم الاختبار / ضرب الكرة باليد الواحدة لحراس المرمى (3)

الهدف من الاختبار / يهدف هذا الاختبار إلى قياس قدرة حارس المرمى المهارية على ضرب وابعاد الكرة خارج منطقة الجزاء أبعد مسافة ممكنة.

الأدوات اللازمة / ملعب نظامي لكرة القدم، عشر كرات، أقماع التحديد لتقسيم منطقة الجزاء، شريط القياس، استمارة التسجيل، الصافرة.

مواصفات الاختبار / يكون وقوف حارس المرمى في مكان محدد في المرمى ويكون حسب اتجاه وموقع الكرة فيقف امام المرمى وتكون المسافة واحد ونص متر عن خط المرمى والذي موقعه بين العمودين وتحت العارضة

(2) اميم سلمان مهدي: استخدام التدريب المركب لعضلات الأطراف السفلى وأثره في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات كرة القدم، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، 2010، ص 25

(3) خالد وليد؛ جميل محمود: التحليل التمييزي لبعض المتغيرات المهارية لدى حراس المرمى بكرة القدم، مجلة الراغبين للعلوم الرياضية، 2012، ص 58

وعندما يعطى المدرب ايعاز للحارس بالخروج لكي يستقبل الكرة بيده ويبعدها الى خارج منطقة الجزاء والى الجوانب لمسافه بعيده من ارض الميدان دفعا للخطورة .

شروط الاختبار/ تعطى لحارس المرمى كرات عشر مقسمه الى اربع كرات من جهة الامام وثلاث لكل جانب من الجوانب التي تقع خارج منطقه الجزاء ويخرج حارس المرمى الى منطقه الاختبار التي يحددها المدرب وحسب المناطق المحددة في منطقه الجزاء ثم يدخل حارس اخر على اعتبار انه لاعب الخصم لزياده حديه المنافسه .

تسجيل الدرجات

أبعاد الكرة إلى جانب خارج منطقة الجزاء (3) درجات

أبعاد الكرة إلى الامام خارج منطقة الجزاء (2) درجة

أبعاد الكرة داخل منطقة الجزاء (1) درجة

فشل في الأبعاد يعطى صفرا

الدرجة النهائية مجموع المحاولات العدد 10

6-2 التجربة الاستطلاعية

بمساعدة فريق العمل المساعد تم اجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الثلاثاء الموافق

2023/ 7/11 وكان الهدف من اجراء التجربة التعرف على:

مدى ملائمة أرضية الملعب لإجراء الاختبارات ودرجة صلاحيتها وجاهزيتها.

مدى صلاحية وجاهزية الأجهزة والادوات التي ستعمل في الاختبارات القبلية.

شرح آلية الاختبار وكيفية التسجيل لفريق العمل المساعد فضلا عن معرفة المعوقات التي ستواجه الباحث.

تم اجراء التجربة في تمام الساعة الرابعة مساء على عينة خارج عينة البحث وعددها (5) ولم يتم استبعادهم من التجربة الرئيسية.

اجراء الاختبارات الخاصة بالقوة الانفجارية ومهارة ضرب الكرة باليد الخاصة بحراس المرمى.

اعتماد نتائج الاختبارات على الأسس العلمية وقد أفاد الباحث من هذه التجربة بترتيب وتسلسل هذه الاختبارات وتحديد الوقت المناسب لها.

اجراء الاختبارات على افراد العينة التجريبية والبالغ عدده (16) حارس مرمى في يوم الثلاثاء الموافق

2023/7/11 الساعة الرابعة عصرا ، اذ تم اجراء تمارينات التي اعتمدها الباحث ضمن دراسته

المتضمنة تمارينات الخاصة لكل من القوة الانفجارية، وضرب الكرة بيد واحده لحراس المرمى وذلك للوقوف

على الصعوبات والمعوقات التي قدم يواجهاها الباحث أثناء الوحدات التدريبية وفهم التمارينات من قبل افراد العينة

والفريق المساعد للباحث في الوحدات التدريبية ومحاولة معرفة الأدوات اللازمة التي تنقص الوحدات التدريب

وتفادي تلك الصعوبات.

7-2 الاختبارات القبلية

اجريت الاختبارات القبلية لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية بعد ما تم التعرف على كافة الظروف من حيث

الزمان والمكان وتوفير الادوات المستخدمة وفريق العمل المساعد اذ تم اجراء اختبارات القدرة الانفجارية

ومهارة الضرب باليد الواحدة على افراد عينة البحث يوم السبت الموافق 2023/7/15 في تمام الساعة الرابعة

عصرا وعلى ملعب نادي الرمادي

8-2 التجربة الرئيسية

تم تنفيذ التمارينات الخاصة على ملعب نادي الرمادي , وتم اجراء التمارينات في تمام الساعة الرابعة عصرا من

يوم الثلاثاء الموافق 2023/7/18 وطبقت التمارينات المعدة من قبل الباحث على افراد العينة التجريبية في القسم

الرئيسي في الوحدة التدريبية اذ بلغ زمنها (50) دقيقة ، طبقت التمارينات التي اعددها الباحث في فترة شبه

المنافسات والمنافسات ولمدة ثمان اسابيع وبواقع وحدتين تدريبيه في الاسبوع ، اذ تم استخدام (16) وحدة

تدريبية على طول المنهاج التدريبي في يومي (الاحد ، الثلاثاء) وقد راعى الباحث عند الدخول الى مرحلة

المنافسات ايام واقتات الوحدات التدريبية اذ تم استخدام التمارينات المقترحة والبالغ عددها (14) لمدة شهرين من

دون توقف وانقطاع استخدم فيها الباحث طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري كما موضح في ملحق

رقم (2) وقد راعى الباحث في تنفيذ التمرينات التموج والتدرج في تعدد الوحدات التدريبية وتم اعداد تمارين تطويرية للقدرة الانفجارية ومهارة ضرب الكرة باليد الواحدة كما مبين في ملحق رقم (1) انتهت التجربة في يوم الاحد الموافق 2023/9/3

2-9 الاختبارات البعدية

بعد ان تم اجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وبعد الاخذ بعين الاعتبار للظروف كلها زمنا ومكانا وفريق العمل المساعد فضلا عن الادوات المستخدمة تم اجراء اختبارات القدرة الانفجارية ومهاره ضرب الكره باليد الواحدة على افراد عينه البحث في 2023/9/6 من يوم الاربعاء في تمام الساعة 4عصرا وعلى ملعب نادي الرمادي الرياضي .

2-10 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) لحساب القيم التالية

- النسبة المئوية
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط بيرسون

3 عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-1 عرض النتائج وتحليلها

جدول (2) يبين قيم النتائج بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية				س ف	ع ف	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق
			الاختبار القبلي		الاختبار البعدي						
			-س	+ع	-س	+ع					
1	القوة الانفجارية	مسافة/سم	1.72	0.233	2.073	0.208	0.206	2.145	6.660	دال	
2	ضرب الكرة بيد واحدة	درجة	3.933	1.162	5.333	1.234	1.4	1.454	3.733	دال	

قيمة ت الجدولية امام درجة الحرية = (14) وتحت نسبة الخطأ 0.05

جدول (3) يبين قيم النتائج بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية				س ف	ع ف	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق
			الاختبار القبلي		الاختبار البعدي						
			-س	+ع	-س	+ع					
1	القوة الانفجارية	مسافة/سم	1.793	0.194	1.866	0.179	0.324	2.145	0.156	غير معنوي	
2	ضرب الكرة بيد واحدة	درجة	4.133	0.990	4.266	1.032	0.133	0.743	6960.	غير معنوي	

قيمة ت الجدولية امام درجة الحرية = (14) وتحت نسبة الخطأ 0.05

جدول (4) يبين قيمة (T) المحسوبة ودلالة فروق للمتغيرات بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحسوبة	T الجدولية	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
القوة الانفجارية	مسافة/سم	2.073	0.208	1.866	0.179	2.957	2.048	معنوي
ضرب الكرة بيد واحدة	درجة	5.333	1.234	4.266	1.032	2.492		معنوي

قيمة ت الجدولية امام درجة الحرية = (28) وتحت نسبة الخطأ 0.05

2-3 مناقشة النتائج

اعتماداً على الجداول رقم (2،3،4) وبمشاهدة الاوساط الحسابية للاختبارات سواء أكانت القبليّة أو البعدية منها لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة قد تبين وجود فروق معنوية في اختبار الرجلين من ناحية القوة الانفجارية، وفي مهارة ضرب الكرة باليد لصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث هذه الفروق في التطور الحاصل في متغيرات البحث إلى التمرينات المركبة وطبيعتها مما أعده الباحث وفق الاسس العلمية المسندة إلى تمرينات ومراجع علمية، بالاعتماد على ما يساهم في تنمية القوة الانفجارية ومهارة ضرب الكرة باليد الواحدة من الأساليب والطرق، كما أن لقوة القفز تأثيراً مهماً وبارزاً في تطوير حراس المرمى وذلك ممكن أن يتم في جميع المراحل التدريبية للحراس، وهو يساهم في تحسين مهاراته كما أنه يعوضه عن نقص الطول الطبيعي الذي يفتقر إليه بعض الحراس⁽⁴⁾

ويعزو الباحث أيضاً ذلك الى التمرينات المعدة من الباحث مما أعتمد فيها على الأسس العلمية وبالتكرارات المناسبة وذلك بمراعاة الفروق الفردية، كما أنّ التدرج من السهل إلى الصعب يسهل عملية التعلم بخصوص حراس المرمى والذي يتم من خلاله اختيار مجموعة من التمرينات المنسجمة مع امكانيات الحراس الذي يؤدي بدوره الى ارتقاء الجانب البدني والجانب المهاري أيضاً، كما ان استعمال الطرق التدريبية الدائرية التكرارية في اماكن التدريب ووحداته له دور فعال في عمليه التطوير في الصفات البدنية والمهارية عند حراس المرمى . يعد اختيار وتنظيم التمرينات بالاعتماد على اساليب مستعمله في البحث يحقق اهداف البحث وفروضه من حيث هذه التمرينات وتأثيرها لما لذلك من دور كبير في زياده قدره حراس المرمى على الاداء فينعكس ايجابا على تطوير مهاراتهم الحركية وبما ان تلك الاساليب لها دور فعال على تطوير امكانيات حراس المرمى فينعكس ايجابيا على تطوير مهاراتهم الحركية⁽⁵⁾

ان زياده القدرات البدنية والمهارية ناتج عن التدريب المنظم الذي يمتد لأيام واسابيع وربما يكون لأشهر ايضا مما يؤدي بأجهزة الجسم الى التأقلم على الاداء المثالي لهذه التمرينات لذلك ان التدريب المنتظم الذي يتمثل بالتكرار وبزمن الاداء وبوقت الراحة وبتنوع التمارين وطريقه تسلسلها يجعل التدريب اكثر فعالية وتأثيرا اضافاه الى المتعة والتشويق التي تضيفها هذه التدريبات ان التدريب يترك اثرا ايجابيا لدى الحراس خاصه التدريبات المماثلة لطبيعة الاداء في ممارسه النشاط الرياضي اثر ايجابي لدى حراس المرمى من ناحيه تطوير مستواهم البدني والمهاري اما فيما يخص القوه الانفجارية فقد لاحظت من خلال النتائج المتحصلة من هذا البحث القبليّة والبعدية تطورا وتحسنا تعزى من قبل الباحث الى التمارين المعدة التي اعتمدت بناء على اسس علميه⁽⁶⁾

ولما تقدّم يؤكد الباحث على أنّ المقترحة والمقننة من التمارين تكون نتائجها أسرع وأفضل من العمل التقليدي الارتجالي؛ لأنّ العمل التقليدي يفتقر إلى التخطيط السليم سواء من الجهة العلميّة أم العمليّة، بينما تمتاز التمارين المقننة المقترحة عنها بجوانب عدّة لعل من أبرزها الاعتماد على الأسس العلميّة العمليّة في بنائها كاختيار الطرق التدريبية المناسبة، وتوزيع الحمل، وتوفير كلّ الإمكانيات التي تجعل من التنفيذ والتطبيق يتم بالشكل المطلوب والمخطط له، وغيرها من الجوانب التي ميزتها عن العمل الارتجالي التقليدي.

4 الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- اعداد التمرينات بشكل علمي متسلسل كان له اثر كبير في تطوير اداء حراس المرمى
- ان المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين القوة الانفجارية ومهارة ضرب الكرة باليد الواحدة احدثت تطورا على حساب المجموعة الضابطة .
- ان تكرار التمرينات كان له اثر ايجابي في تطوير مستوى الحراس بدنيا ومهاريا .

(4) علي عصفور جادل: تأثير تمرينات مركبة بمقاومات متنوعة لتطوير القوة الانفجارية وبعض المهارات الاساسية لحراس المرمى بكرة القدم، وزارة التربية- مديريةية الرصافة، 2021، ص140

(5) احمد الشبلي: أثر برنامج تدريبي مقترح على منحى التغيير لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة ، جامعة النجاح، 2019، ص٦٦

(6) حنفي مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي. القاهرة مصر ، 1994 ، ص١٥.

4-2 التوصيات

- ضرورة الاهتمام بتمارين القوة الانفجارية لما اظهرته نتائج البحث من تحسن كبير في الصفات البدنية لدى حراس المرمى.
- بالنظر للأهمية الكبيرة لتمارين القوة الانفجارية توجب استخدامها في الوحدات التدريبية وبتكرارات مناسبة لتدريب حراس المرمى.
- ان المنهاج المقرر في هذه الدراسة يمكن ان يطبق على فئات عمرية اخرى كالناشئين لحراس المرمى وايضا لاعبوا المراكز الاخرى وذلك ليتبين اثر هذه الدراسة في تطوير تلك الفئات.

المراجع

- احمد الشبلي: أثر برنامج تدريبي مقترح على منحى التغيير لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة ، جامعة النجاح، 2019
- اميم سلمان مهدي: استخدام التدريب المركب لعضلات الأطراف السفلى وأثره في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات كرة القدم، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠١٠
- حنفي مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي. القاهرة مصر ، 1994
- خالد وليد؛ جميل محمود: التحليل التمييزي لبعض المتغيرات المهارية لدى حراس المرمى بكرة القدم، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، 2012
- عادل عبد البصير : التدريب الدائري والمتكامل في النظرية والتطبيق القاهرة، مطبعة ركن الكتاب للنشر ، 2010
- علي عصفور جادل: تأثير تمارين مركبة بمقاومات متنوعة لتطوير القوة الانفجارية وبعض المهارات الاساسية لحراس المرمى بكرة القدم، وزارة التربية- مديرية الرصافة، 2021

الملاحق

ملحق رقم (1) يبين التمارين المستخدمة في البحث

تمارين تطوير القوة الانفجارية

- 1- الاستناد الامامي لحارس المرمى بحيث تكون الرجل اعلى من اليد .
- 2- عقلة لمدته عشر ثواني وحساب عدد التكرارات .
- 3- صناديق مختلفة الارتفاعات يقفز حارس المرمى من فوقها .
- 4- اربع حلقات متباعدة يقفز حارس المرمى بداخلها بكلتا القدمين وبمختلف المسافات .
- 5- يقوم حارس المرمى بالصعود والنزول على المدرج وتكرار التمرين مرتين .
- 6- جل يمين ويسار تكرار التمرين مرتين .
- 7- ثلاث موانع المسافة بينهما قدمين يقوم الحارس بالقفز بين الموانع الثلاث ويمكن زياده الشده بزياده ارتفاع المانع.

تمارين تطويرية لحراس المرمى

- 1- بعد الاحماء تبدأ التدريبات الخاصة بالحارس حيث ان التمرين الاول يكون عبارة عن رمي المدرب الكرة فوق العارضة وعلى حارس المرمى القفز بالهواء وضرب الكرة او ابعادها جانبا ويتكرر هذا التمرين (10 مرات) على الاقل على زاوية المرمى اليمنى و(10 مرات) على الزاوية اليسرى و(10 مرات) في وسط المرمى.
- 2- يقف حارس المرمى وذراعيه ممدودة بجانب الجسم يقوم المساعد برمي الكرة بعيدة عن حارس المرمى وعلى حارس المرمى صدها او دفعها بعيدا عن المرمى بقبضه يده او راحتها حسب ما يراه مناسباً تكرار التمرين (10 مرات) .
- 3- تحديد التوقيت المناسب لخروج حارس المرمى من مرماه لتشتيت الكرة بقبضته الى الزاوية اليمنى او اليسرى وليس الى الامام لتخفيف خطورة استفادة المهاجم المنافس منها ، وابعادها عكس جهة تنفيذ الكرة يمينا ويسارا تكرار التمرين (12) .

- 4- وضع موانع ارتفاع (50سم) داخل منطقة الجزاء موزعة على جهة اليمين واليسار وامام الهدف يقوم المدرب برمي الكرة بعد قفز الحارس فوق المانع ويقوم الحارس بضرب الكرة وابعادها بقبضة يده تكرر التمرين (15 مرة) كل جهة (5) تكرارات
- 5- مطاط على طول المرمى ومقسم للمرمى الى جزئين يقوم حارس المرمى بالقفز من فوق المطاط يقوم المدرب بإعطائه الكرة عاليا مرة يمينا ومرة شمالا ويقوم الحارس بأبعاد الكرة بقبضة يده تكرر التمرين (10 مرات) كل جهة (5) مرات كما موضح في صورة رقم (1) .
- 6- حارس المرمى يتواجد منتصف المرمى وضع اقمام عدد (8) امامه ويقوم المدرب بلعب الكرة على الاقمام وتغير اتجاهها ويقوم حارس المرمى بأبعادها التكرار (6 مرات) كما موضح في الشكل رقم (2)
- 7- قرص وزنه ٥ كيلو يقوم حارس المرمى بالمرجحة بالقرص إلى الأعلى وعند سماع أشاره من المدرب يقوم الحارس برمي القرص أرضا والذهاب لاستقبال الكرة يمينا ويسارا .



صورة (1)



صورة (2)

ملحق رقم (2) يبين نموذج لوحة تدريبيه

هدف الوحدة التدريبيه : تطوير القوة الانفجارية ومهارة ضرب الكرة باليد الواحدة لدى حراس المرمى
عدد الحراس : (16) حارس مرمى
الشدة : 82%
المكان : ملعب نادي الرمادي

الشدة الجزئية	الحجم المطلق للتمرين	الراحة بين المجموعات ثا	عدد المجموعات	الراحة بين التكرارات ثا	زمن اداء التمرين ثا	التكرارات	التمرينات المستخدمة	زمن تطبيق التمرين	اقسام الوحدة التدريبيه
82%	1260 ثا	60 ثا	3	60 ثا	45 ثا	4	1	21 د	القسم الرئيسي
82%	2640 ثا	120 ثا	4	90 ثا	60 ثا	3	5	44 د	
82%	840 ثا	60 ثا	2	60 ثا	30 ثا	4	7	14 د	
82%	900 ثا	90 ثا	2	90 ثا	60 ثا	3	2	15 د	
زمن الوحدة التدريبيه 94 د									المجموع

- زمن الوحدة التدريبيه / 120
- زمن القسم الرئيسي / 50
- الزمن المستهدف / 20-35

ملحق (3) فريق العمل المساعد

الاختصاص	مكان العمل	الاسم	ت
تربية رياضية	المديرية العامة لتربية الانبار	وعد محمد عطاالله	1
تربية رياضية	المديرية العامة لتربية الانبار	علي عبد حمد	2
مدرب حراس نادي الفهد	الاتحاد العراقي لكرة القدم	محمد مرزوك حسين	3
مدرب حراس نادي الرمادي	الاتحاد العراقي لكرة القدم	محمد عبد السادة	4
مدرب حراس نادي الصوفية	الاتحاد العراقي لكرة القدم	غسان حسين علي	5
مدرب حراس نادي الكرامة	الاتحاد العراقي لكرة القدم	كاوا ابراهيم محمد	6
مدرب حراس نادي الجولان	الاتحاد العراقي لكرة القدم	حسين علي محمد	7