

تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية الدفاعية لحراس المرمى الناشئين بكرة القدم

م.م نجم عبد مطشر اللامي
najmabd367@gmail.com

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث

يهدف أعداد تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية الدفاعية لحراس المرمى الناشئين بكرة القدم و التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية الدفاعية لدى حراس مرمى الناشئين بكرة القدم , واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة المشكلة واستخدم عينة واحدة مؤلفة من (9) حراس مرمى فئة الناشئين من اندية (الجوية والشرطة والصناعة) بصورة عمدية, وتوصل الباحث الى عدة استنتاجات أهمها, للتمارين الخاصة تأثير إيجابي, للقدرات البدنية والمهارات الأساسية وذلك من خلال نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح البعديّة في نتائج البحث, وأن استخدام تنوع التمارين الخاصة في الأعداد الخاص والمنافسات يتناسب مع قابليات حراس المرمى الناشئين بكرة القدم , كما اوصى الباحث عدة توصيات أهمها التأكيد على استخدام التمارين الخاصة لما لها من تأثير بالغ في تطوير القدرات البدنية والمهارية لحراس المرمى الناشئين بكرة القدم ويجب إتباع الأسلوب العلمي عند إعداد التمارين الخاصة من حيث تسلسل التمارين المستخدمة ومقدار الحمل المعطى ومدد الراحة خلال الوحدة التدريبية , على مدربي حراس المرمى للناشئين استعمال المناهج التدريبية في عملهم المبنية على أسس علمية منتظمة وعدم العمل العشوائي.

الكلمات المفتاحية: القدرات البدنية , المهارات الأساسية الدفاعية لحراس المرمى.

The impact of special exercises in developing some of the physical abilities and basic defensive skills of footballers

Researcher

NajimAbdMutashar AL-Lamy

University of Mustansiriya / Faculty of Basic Education / Department of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

The aim of the research is to prepare special exercises to develop some of the physical abilities and basic defense skills of the footballing goalkeepers and to identify the impact of special exercises in developing some of the physical abilities and basic defensive skills of footballers. The researcher used the experimental method for its suitability and the nature of the problem and used one sample consisting of (9) goalkeepers of the category of beginners (air, police and industry) The researcher reached several conclusions, the most important of which are the special exercises, the affective effect, the physical abilities and the basic skills through the results of the tribal and remote tests and the benefit dimension in the search results, and that the use of the variety of special exercises in the special preparation and competitions commensurate with the capabilities of goalkeepers emerging from football. The researcher recommended several recommendations, the most important of which is the emphasis on the use of special exercises because of their great influence in developing the physical and skill capabilities of the soccer goalkeepers. The scientific method should be followed in the preparation of the proposed exercises in terms of the sequence of exercises used and the amount of pregnancy given and the duration of breaks during the training module. Instructors of young goalkeepers use training curricula in their work based on scientific bases and not random work .

Keywords: Physical abilities, basic defensive skills for goalkeepers.



الفصل الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهمية

نتيجة التطور الكبير في لعبة كرة القدم وخصوصية "مركز حارس المرمى"، لذ سعت المدارس التدريبية في الآونة الأخيرة تطوير تدريب حارس المرمى وما يحتاجه من مستوى بدني ومهاري من خلال الاهتمام بإعداده من الناحية البدنية والمهارية، إذ أصبح يساهم في بناء الهجمات كما انه يسهم بشكل فعال في كونه آخر مدافع للفريق يزود عن مرماه فضلا عن البناء الخططي الدفاعي للفريق، لكونه يؤدي دورا بارزا في تحقيق النتائج سواء سلبا أم إيجابا، ورغم تلك الأهمية فانه لا يلقى الاهتمام الكافي من المسؤولين والمدربين في أغلب الأحيان.

ومن خلال ما تقدم تتضح أهمية البحث في إيجاد تمرينات خاصة بدنية مهارية تسهم بصورة مباشرة في رفع مستوى أداء حراس المرمى في الشق الدفاعي لحماية المرمى من دخول الأهداف من لاعبي الفريق المنافس .

2-1 مشكلة البحث

تكمن مشكلة البحث في عدم وجود تمرينات خاصة لتطوير الجانب البدني والمهاري الخاص بكل مهارة، وخصوصا القوة الانفجارية التي تعطي للحارس الدفع القوي لاستلام الكرات العالية والمتوسطة والأرضية، وفي الجانب المهاري، لاحظ الباحث أيضا دخول الكرات المتدحرجة الأرضية او عدم السيطرة عليها والتي تلعب من قبل المهاجمين من المسافات القريبة او المتوسطة وفي بعض الأحيان من مسافات بعيدة من المرمى، لذا أرتئى بحث هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة لها، وذلك من خلال أعداد تمرينات خاصة (بدنية -مهارة)، الهدف منها الارتقاء بالقدرات البدنية والمهارية لحارس المرمى للوصول إلى التحسن البدني والمهاري والذي ينعكس على التكنولوجيا الصحيحة مما يؤدي الى تطور الأداء العام لحراس المرمى بما يخدم الفريق لتحقيق النتائج الجيدة.

3-1 هدف البحث

-أعداد تمرينات خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية الدفاعية لحراس المرمى الناشئين بكرة القدم

- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية الدفاعية لدى حراس مرمى الناشئين بكرة القدم

4-1 فرضيتا البحث

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للقدرات البدنية قيد الدراسة ولصالح الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث



2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبالية والبعديّة للمهارات الأساسية الدفاعية لحراس المرمى الناشئين بكرة القدم ولصالح الاختبارات البعدية .

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري. (9) حارس مرمى من دوري الشباب بكرة القدم للاندية (الجوية, الشرطة , الصناعة) للعام (2017-2018).

2-5-1 المجال الزماني. للمدة من 2018/2/5 الى 2018/4/14.

3-5-1 المجال المكاني. نادي القوة الجوية الرياضي، نادي الشرطة الرياضي، نادي الصناعة الرياضي.

الفصل الثاني

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لأنه انسب المناهج التي توصل الباحث لتحقيق فرضية البحث " هو تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما وملاحظة التغييرات الناتجة في الحادثة نفسها" (1).

1-2 مجتمع البحث وعينته.

تم تحديد مجتمع البحث بحراس مرمى الناشئين لأندية بغداد في الدوري الممتاز للموسم الكروي (2017-2018) والبالغ عددهم (27)، لذا تم اختيارمجتمع البحث بصورة عمدية, وشملت عينة البحث على (9) حارس مرمى بكرة القدم يمثلون كل من نادي القوة الجوية الرياضي، نادي الصناعة الرياضي، نادي الشرطة الرياضي،وقدمت اختيار هذه الأندية بصورة عشوائية لتشكل نسبة مئوية مقدرها (33%) من مجتمع البحث الأصلي , وأجرى الباحث التجانس على أفراد عينة البحث في المتغيرات (الوزن - الطول. العمر البايولوجي ,العمر التدريبي) وبواقع مجموعة واحدة .

جدول (1)

يبين توزيع أفراد عينة البحث على وفق الأندية

ت	أسم النادي	عدد حراس المرمى
1	نادي القوة الجوية الرياضي	3
2	نادي الصناعة الرياضي	3
3	نادي الشرطة الرياضي	3
المجموع		9

(1) فؤاد البهي السيد: علم النفس الاحصائي وقياس العقل البشري، دارالفكر العربي، القاهرة، 2006، ص40.



جدول(2)

يبين تجانس وتكافؤ أفراد عينة في مؤشرات (الطول - الوزن - العمر التدريبي - البايولوجي) والمتغيرات قيد الدراسة

معامل الالتواء	الوسيط	المعالم الإحصائية		وحدة القياس	المتغيرات	ت
		ع ±	س			
0.081-	170.5	6.22	171.67	سم	الطول	1
0.380-	68.50	7.10	67.60	كغم	الوزن	2
1.25 -	3.000	0.816	2.666	سنة	العمر التدريبي	3
1.255-	16.000	1.494	15.37	سنة	العمر البايولوجي	4
0.155-	10	2.147	9.888	درجة	مسك الكرة المتدرجة الأرضية	5
0.516-	12	1.936	11.66	درجة	مسك الكرات العالية فوق الراس	6
1.379	14.1	1.770	14.914	متر	القوة الانفجارية للأطراف العليا	7
1.222-	4.68	0.119	4.631	ثانية	السرعة الانتقالية	8

2-2 الأجهزة والأدوات وسائل جمع المعلومات.

استعان الباحث بالوسائل الآتية للحصول على البيانات المطلوبة.

1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
2. استمارات لتسجيل جمع البيانات وتفرغها لنتائج الاختبارات المستخدمة قيد الدراسة لحراس المرمى ملحق (1).
3. رسومات توضيحية للتمرينات الخاصة كما موضح بالملحق (2)

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

- ملعب كرة قدم .
- كرات قدم عدد (12).
- أقماع مختلفة الارتفاع عدد (10) .
- شريط قياس عدد (1).
- موانع بارتفاع (35) سم عدد (2).
- صفارة نوع (AGME) عدد (1) .
- ساعة الكترونية نوع (T.F) صينية الصنع عدد (2) .
- كامرة فيديو سامسونج (wave 2) كوري الصنع عدد (1).
- جهاز قياس الوزن نوع (Sochnle) صيني الصنع .
- حاسبة سامسونج حجم (15.5) كورية الصنع عدد (1).



2-3 ترشيح الاختبارات المناسبة للقدرات البدنية والمهارية. في ضوء المراجع والمصادر العلمية بكرة القدم وعلم التدريب والاختبارات والقياس وخبرة الباحث كونه حارس مرمى سابق للمنتخبات ومدرّب حالياً فقد تم تحديد أهم القدرات البدنية والمهارية قام الباحث بترشيح الاختبارات الخاصة بكل قدرة واعتمد في ذلك على بعض الاختبارات المقننة فقد رشح الباحث (4) اختباراً تمثل (2) بدنية، و(2) اختباراً مهارية، كما موضح في الجداول (3) و(4).

جدول (3)
يبين الاختبارات للقدرات البدنية

الاختبارات المختارة	القدرات البدنية المختارة	ت
القفز الأمامي من فوق المانع ارتفاع (35) سم وبعد عن خط البداية 1م لأبعد مسافة ممكنة .	القوة الانفجارية للأطراف السفلى	1
ركض (30) متر من البدء الطائر .	السرعة الانتقالية	2

جدول (4)
يبين الاختبارات المهارية الدفاعية

المهارات الأساسية الدفاعية	ت
مسك الكرة الأرضية المتدحرجة	1
مسك الكرة العالية فوق الرأس	2

2-3-1 وصف الاختبارات البدنية.
أولاً: اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى (القفز الأمامي)

- الهدف من الاختبار
 - قياس القوة الانفجارية لحراس المرمى بوساطة القفز الأمامي من الثبات.
 - الأدوات اللازمة
- منطقة الجراء (18) ياردة من ميدان كرة القدم، مانع بار ارتفاع (35) سم، شريط قياس، استمارة تسجيل، رمح تدريب منبل لتثبيت موطئ القدم القافزة .

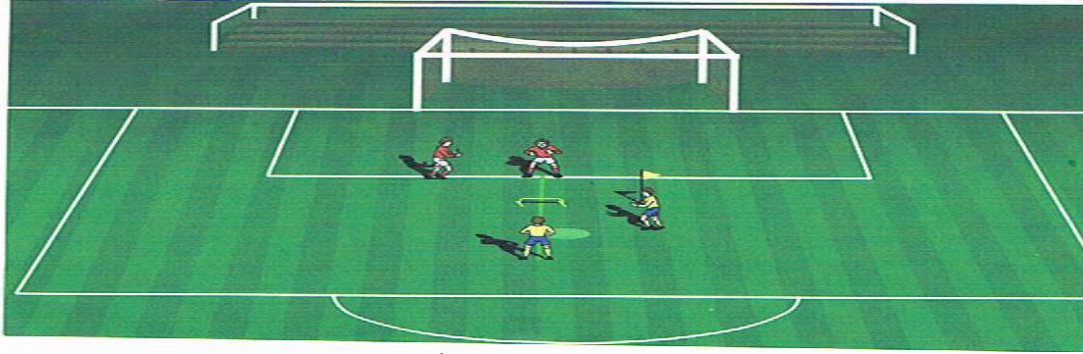
• مواصفات الاختبار

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 .

- تسجيل الدرجات

- تحسب مسافة القفز من خط البدء إلى مؤخرة القدم بعد نزولها على الأرض.
- يسمح للمختبر أداء ثلاث محاولات .

- تسجل أفضل مسافة للمحاولات ثلاث، والشكل (1) يوضح ذلك .



شكل (1) يوضح اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى

ثانياً: اختبار السرعة الانتقالية

• الهدف من الاختبار

قياس السرعة الانتقالية لحراس المرمى بكرة القدم.

• الأدوات اللازمة

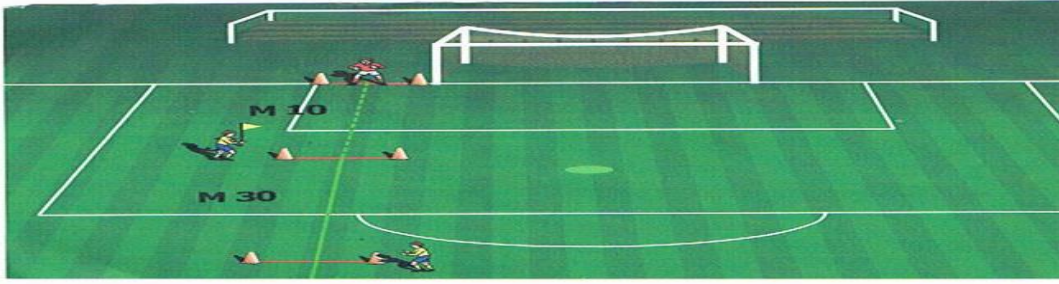
مجال للركض بطول (30) متر، ساعة توقيت الالكترونية، صفارة، شاخص احمر للتهيئ للركض، شاخص اصفر وعصى صفراء التأشير خط بداية الركض، شاخص اصفر وعصى صفراء التأشير خط نهاية الركض، استمارة تسجيل البيانات .

• مواصفات الاختبار

تؤخذ ثلاث شواخص بلاستيكية، واحدة لون احمر والاثنين لون اصفر مع عصي اثنين لون اصفر، إذ يوضع الشاخص الأحمر في بداية مسافة العشر أمتار، ويوضع الشاخص الأصفر الأول في نهاية العشر أمتار، وفي بداية (30) متر مع عصا صفراء ممدده على الأرض ومنتصف الشاخص بينما يوضع الشاخص الأصفر الثاني في نهاية (30) متر مع عصا صفراء بنفس وضعية الأول، ولميقاتي يقف في نهاية الشاخص والعصا، ومساعد الميقاتي يقف في بداية (30) متر أمام العصا والشاخص، وكما موضح في الشكل (2).

• تسجيل الدرجات:

- يسجل الزمن بالثانية - عدد المحاولات (2) - تسجل أفضل محاولة من المحاولتين.



شكل (2) يوضح اختبار السرعة الانتقالية

الاختبارات المهارية:-

-أولاً: اختبار مسك الكرة الأرضية المتدحرجة.

• الهدف من الاختبار

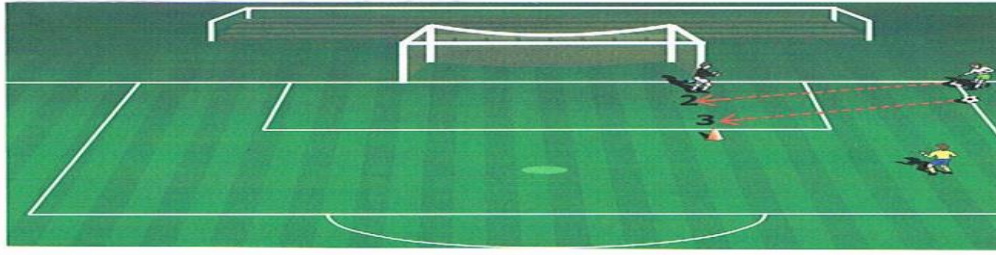
قياس القدرة المهارية لحارس المرمى على صد ومسك الكرات الأرضية المتدحرجة الأمامية والجانبية (اليمين واليسار).

• مواصفات الاختبار

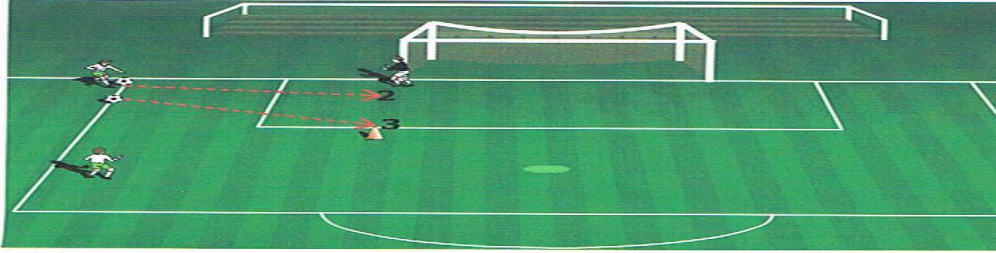
يقف حارس المرمى في المكان المحدد داخل المرمى وعلى بعد (1.5) متر عن خط , يتم التصويب على المختبر (حارس المرمى) (10) كرات، منها (6) كرات أمامية المسافة بين كرة وأخرى (2) متر، وأربع كرات للجانبين اثنتان للجانب الأيمن ومثلها للجانب الأيسر، وكما موضحة في الأشكال (3-4-5).

• تسجيل الدرجات

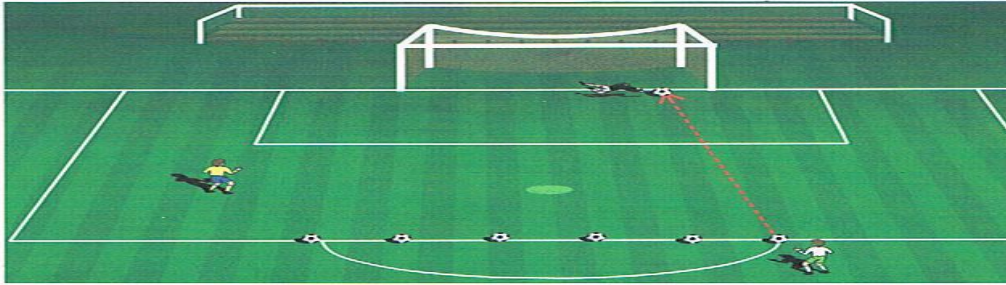
يسجل للحارس المختبر مجموع الدرجات التي يحصل من التصويبات العشرة، وعلى النحو الآتي:-
 - تعطى (3) درجات للكرة التي يمسكها مباشرة بشكل تام من وضع السقوط الجانبي البعيد و(2) درجتان للكرة التي يمسكها من وضع الوقوف الأمامي، أو مسكها على دفتين وتعطي (1) درجة في حالة إبعاد الكرة من المرمى الكرة و(صفر) في حالة دخول الكرة.
 - أما من الجانب، تعطى (2) درجة عند مسك الكرة مباشرة من السقوط الجانبي داخل (6) ياردة ويعطي الحارس (3) درجات عند مسك الكرة مباشرة خارج (6) ياردة و يعطى (1) درجة في حالة الأبعاد و(صفر) عند عبور الكرة الحارس.



شكل (3) يوضح اختبار مسك الكرات الأرضية المتدحرجة للجانب الأيمن



شكل (4) يوضح اختبار مسك الكرات الأرضية المتدحرجة للجانب الأيسر



شكل (5) يوضح اختبار مسك الكرات الأرضية المتدحرجة الأمامية

ثانياً: اختبار مسك الكرات العالية

• الهدف من الاختبار

قياس القدرة المهارية لحارس المرمى على مسك الكرات العالية فوق الرأس
الأدوات اللازمة: نصف ميدان نظامي لكرة القدم، وعمل حارس في منطقة الجزاء، كرات عدد (10)، مرمى قانوني، شواخص لتحديد تقسيم المنطقة الجزاء، شريط قياس، استمارة تسجيل، صفاره.

• مواصفات الاختبار: يقف حارس المرمى في المكان المحدد في المرمى وعلى وفق موقع الكرة من المرمى، وعند سماع الإيعاز من قبل المدرب، على الحارس الخروج من المرمى إلى لمسك الكرة العالية التي تنفذ من إمام منطقة الجزاء، وجهتي الملعب الجانبية، كما موضحة في الأشكال (6)، (7)، (8).

• شروط الاختبار:

تعطى للمختبر (حارس المرمى) عشر كرات، (4) كرات من الأمام، وثلاث (3) كرات لكل جانب من خارج منطقة الجزاء

- يدخل الحارس الآخر بوصفه للاعباً منافس في هذه المناطق لزيادة المنافسة بين المختبرينوسرعة خروج الحارس على مسك الكرة من أعلى نقطة وحسب القانون الدولي لكرة القدم.
- في حالة عدم وصول الكرة إلى الأماكن المحدد من قبل المدرب تعاد المحاولة.

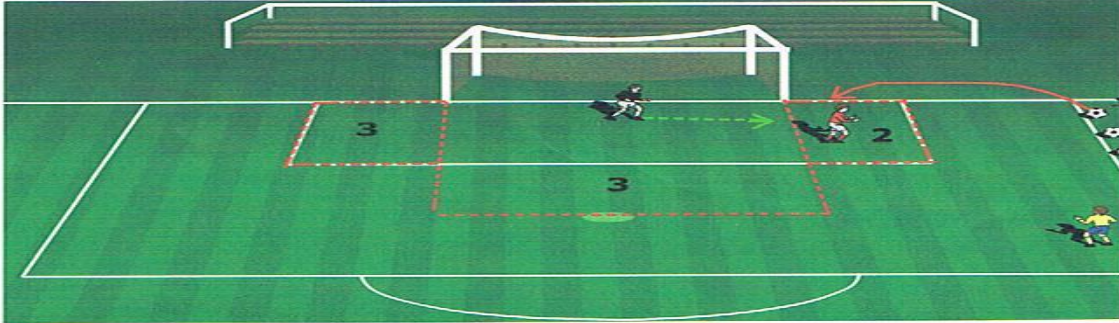
• تسجيل الدرجات:

- تعطى الدرجات حسب التقسيم المرسوم والموضح بالإشكال.
- (3) درجات عند مسك الكرة مباشرة بشكل تام من الأعلى ومن فوق لاعب المنافس.
- تعطى (2) درجتان عند مسك الكرة على دفتين.
- تعطى (1) درجة عند إبعاد الكرة من فوق اللاعب المنافس.
- يعطى (صفر) في حالة عدم الوصول المختبر إلى الكرة أو دخولها إلى المرمى من قبل اللاعب المنافس.
- يحسب المعدل الوسطي لمجموع درجات المحاولات، أي مجموع درجات المحاولات العشر.

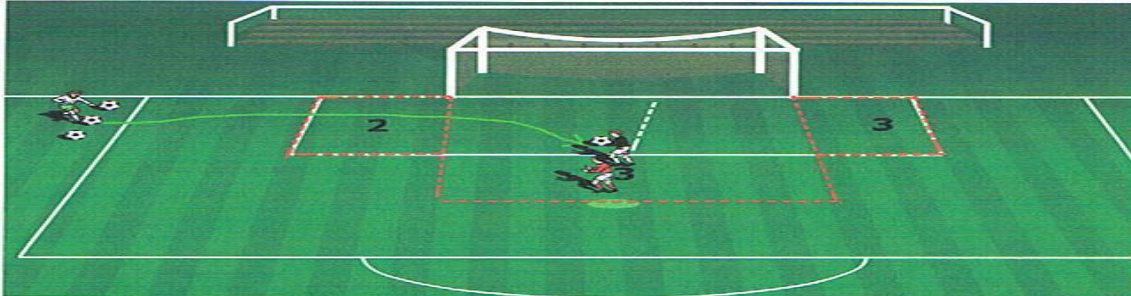
مجموع درجات المحاولات (10)

الدرجة النهائية = _____

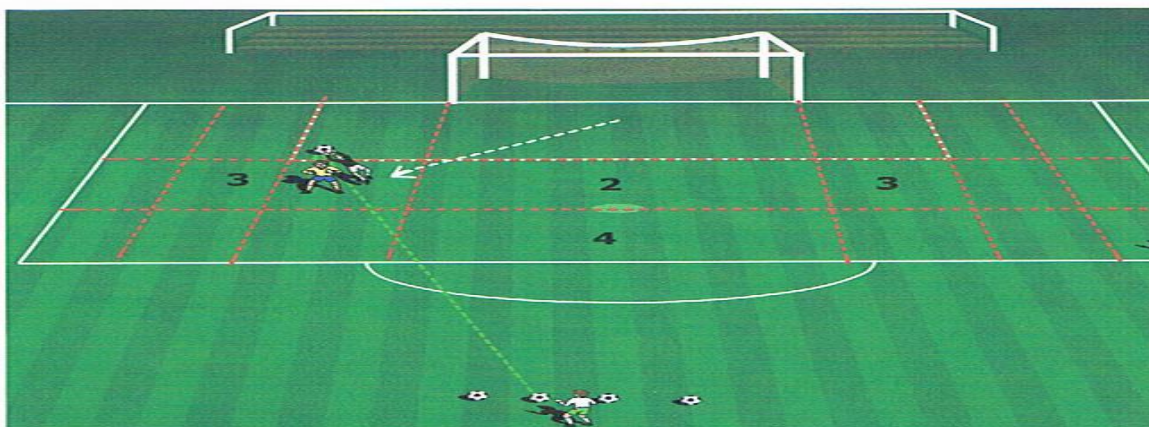
10



شكل (6) يوضح اختبار مسك الكرات عالية الارتفاع للجانب الايمن



يوضح شكل (7) اختبار مسك الكرات عالية الارتفاع للجانب الايسر



يوضح شكل (8) اختبار مسك الكرات عالية الارتفاع الأمامية

2-4 التجربة الاستطلاعية.

تعد من أهم التجارب المستعملة من الباحث لغرض التعرف على أفضل الوسائل التي يجب أن يتبعها عند إجراء التجربة الرئيسية إذ " أن التجربة الاستطلاعية تدريب عملي للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله إثناء إجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلاً"⁽¹⁾ والتدريب على إجراء الاختبارات بصورة علمية دقيقة للحصول على نتائج صادقة ودقيقة على مستوى العينة التي أجريت عليها التجربة، وقد أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية في ملعب نادي النفط الرياضي على عينة مكونة من (3) حراس مرمى من نادي الحسين الرياضي.

2-4 الأسس العلمية للاختبارات:

لإيجاد الشروط والمعاملات العلمية للاختبارات (صدق, ثبات, موضوعية) قام الباحث بإيجادها بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار بعد 3 أيام والجدول (6) يبين معامل الصدق الثبات والموضوعية للاختبارات المستخدمة

ت	اسم الاختبار	وحدة القياس	الصدق	معامل الثبات	الموضوعية
1	اختبار القفز الأمامي من فوق المانع ارتفاع (35 سم).	متر	0.93	0.88	0.91
2	اختبار جري (30) متر من البد العالي .	ثانية	0.96	0.94	0.90
3	اختبار مسك الكرة الأرضية الأمامية والجانبية .	درجة	0.95	0.90	0.84
4	اختبار مسك الكرة العالية الأمامية والجانبية .	درجة	0.93	0.87	0.89

2-5 الاختبارات القبليّة.

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في تاريخ 8- 2018/2/9 الساعة الثانية إلى الساعة الرابعة عصراً في ملعب نادي القوة الجوية الرياضي، إذ تم في اليوم الأول إجراء الاختبارات

(1) قاسم المندلوي (وآخرون)؛ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية: (بغداد، بيت الحكمة للطباعة، 1989)ص107.

المهارية الخاصة، وأجريت في اليوم الثاني اختبارات القدرات البدنية، وعمل الباحث على تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات جميعها من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد من أجل السيطرة قدر الإمكان على خلق ظروف متشابهة عند إجراء الاختبارات البعدية.

2-6 التجربة الرئيسية (تطبيق التمرينات الخاصة).

قام الباحث بالتخطيط بإعداد التمرينات الخاصة للقدرات البدنية والمهارية الدفاعية لحراس المرمى الناشئين بكرة القدم، مستندا على الأسس العلمية لأجل الحصول على تمرينات ذي فعالية جيدة اعتمد المناهج الخاصة في كرة القدم والتي تكون كفيلة بإغناء الباحث بالمعلومات التي تساعده في وضع التمرينات الخاصة، مراعيًا مبدأ التدرج في وقت الأعداد الخاص والمنافسات فضلا عن الاستعانة بخبرات المدربين الدوليين لحراس المرمى، مع مراعاة توفير المستلزمات المستخدمة والظروف المحيطة لعينة البحث، وقد تم التنفيذ تحت الإشراف المباشر للباحث حيث تم تطبيق التمرينات في الجزء الرئيس المستخدم خلال وقت فترت الأعداد الخاص بتاريخ (2018/2/10) ولغاية (2018/4/12) على العينة المختارة من قبل مدربين حراس مرمى الأندية المنتخبة لعينة البحث كذلك تدريب الباحث إحدى هذه الأندية مما يعطي الباحث معرفة مستوى تطوير القدرات البدنية والمهارية (الدفاعية) الخاصة لحراس المرمى الناشئين بكرة القدم

- اعتمد الباحث طريقة التدريب الفترتي والتكراري المنخفض الى مرتفع الشدة في تنفيذ التمرينات الخاصة لتطوير القدرات البدنية قيد البحث "إذ يعد التدريب الفترتي والتكراري منخفض الى مرتفع الشدة من الطرائق الجيدة في التدريب الرياضي والتي تعمل على تكيف اللاعب نحو المتغيرات الخاصة في المنافسة⁽¹⁾، استغرق تطبيق التمرينات المستخدمة لمدة شهرين (8 أسابيع)، وأشتمل على (24) وحدة تدريبية وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس)، إذ يؤكد أبو العلا أحمد "على أن عدد الوحدات في الأسبوع بين (3-4) وحدات وعدد الأسابيع لا يقل عن (6) أسابيع حتى يمكن ظهور التطور"⁽¹⁾

(1) سعد منعم الشبخلي؛ تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات، ط1، سليمانية، به يوه ند، للطباعة والنشر، 2012، ص94.

(1)sharky ؛ fitness and health ، Human Kinetics U .S .A . 1997،p115 .



- استخدم الباحث مبدأ التموج في تخطيط حمل التدريب خلال وقت المنافسات بنسبة (1 : 3) إذ أكد أبو العلا " انه يؤدي إلى أفضل النتائج ويقصد بالتموج تبادل الارتفاع والانخفاض في حمل التدريب وعدم السير على وتيرة واحدة ومستوى واحد "(2).

2-7 الاختبارات البعدية.

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ برنامج التمرينات المقترحة وذلك بعد مرور شهرين بتاريخ 13-14/4/2018 الساعة الرابعة عصرا، في ملعب نادي القوة الجوية الرياضي، وقد راعى الباحث توفير التنظيم نفسه وشروط تنفيذ الاختبارات وتحت الظروف والإمكانات نفسها المستخدمة في الاختبارات القبلية لغرض الحصول على نتائج ذات مصداقية عالية.

2-8 الوسائل الإحصائية.

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) التي أعانته لتحقيق فروض الدراسة وهي

- النسبة المئوية.
- الوسيط.
- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء.
- نسبة التطور
- قانون (T - test) لإيجاد الفروق بين وسطين حسابيين مرتبطين.

الفصل الثالث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (6)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعدية للقدرات البدنية

نسبة التطور	قيمة ت		ف هـ	ف-	بعدي		قبلي		الاختبار	ت
	الجدولية	المحسوبة			± ع	س-	± ع	س-		
6.230	0,706	7.606	0.021	0.132	0.164	2.254	0.161	2.122	قفز أمامي من فوق المانع(متر)	2
5.279		4.516	0.190	0.232	0.156	4.398	0.119	4.631	ركض (30) متر(ثانية)	4

* قيمة (ت) الجدولية (0.706) تحت درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05).

(2) أبو العلا احمد عبد الفتاح وأبرا هيم شعلان؛ فسيولوجيا التدريب في كرة القدم:(القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص17.

في الجدول (6) تبين إن قيمة متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار قفز أمامي من فوق المانع والذي يقيس القوة الانفجارية للأطراف السفلى بلغت (0.132) وتربيع مجموع الانحرافات هو (0.021) فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (7.606) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (0.706) عند درجة حرية (8) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، وبلغ المتوسط للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار ركض (30) متروا الذي يقيس السرعة الانتقالية (0.232) ومجموع انحرافات الفروق (0.190) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.516) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (0.706) عند درجة حرية (8) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

3-1 مناقشة نتائج اختبارات القدرات البدنية القبلية والبعدي لأفراد عينة البحث.

عند ملاحظة الجدول (6) والخاصة بنتائج عينة البحث ذات المجموعة الواحدة في الاختبارات البدنية، نرى أن ما أظهرته نتائج اختبارات (t-test) للعينة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحث هذا التحسن في مستوى القدرات البدنية لحراس المرمى إلى فاعلية تأثير التمرينات المخطط لهما على وفق أسس علمية سليمة تتناسب مع خصائص وقدرات عينة البحث، إذ كانت التمرينات متدرجة في الصعوبة والتكرارات، طول وقت التجربة التي استغرقت (8) أسابيع، مما أعطية للمدربين الرغبة في الالتزام في تنفيذها، وهذا ما جعل حراس المرمى ملتزمون في تطبيق الوحدات التدريبية ويواصلون حضورهم بالتشويق من دون انقطاع، وهذا ما أشار إليه شمادت "أن الغرض من الحصول على التطور لا بد أن تكون هنالك محاولات في ممارسة التمرين وأن أهم شرط في التعلم هو الممارسة والتمرين"⁽¹⁾. وهذا ما أكدته كل من (علاوي وأبو العلا) "على أن حمل التدريب هو الوسيلة الرئيسة لإحداث التأثيرات الفسيولوجية للجسم مما يحقق تحسين الاستجابات، ومن ثم تكيف أجهزة الجسم والارتفاع بالمستوى، لذا يعد من أهم عوامل نجاح البرنامج التدريبي ومن ثم تحسين المستوى"⁽²⁾ إذ أن الحصول على أعلى مستوى مؤثر للتدريب يجب على المدرب إخضاع اللاعب لأشكال متنوعة من التمرين"⁽³⁾. إذ راعي الباحث مبدأ التنظيم لهذه التمارين ضمن الوحدة التدريبية بما ينسجم للهدف المنشود ومبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى

(1) Schmidt ؛ R.A، motor control and ،Tearing bchari or emphasis، champing ،litlumanRinetic، (1982) op.cit .

(2) محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد؛ فسيولوجية التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984، ص22.

(3) أمر الله احمد ألبساطي ؛ أسس التدريب الرياضي، الإسكندرية ، منشأة المعارف، 1997، ص42.

المركب، ويرى الباحث أن تمارينات القفز المتنوعة تلعب دورا كبيرا وفعالا في تطوير مستوى القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين فبرمجة التمارينات كان لها الأثر الكبير في تطوير هذه القدرة ، وهذا ما يذكره (عبد علي) "أن التمارين الرياضية المبرمجة لها اثر كبير في تطوير الأداء"⁽⁴⁾.
أما اختبار السرعة الانتقالية ركض 30م من البد العالي يتبين من خلال الجدول (6) وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في نسبة التطور ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحث هذا التطور إلى تمارينات الحبال المطاطية للقوة الانفجارية وخاصة عضلات الإطراف السفلى حيث ساعدت على تنمية القوة والسرعة عنده ، أن زيادة السرعة وقلة المقاومة بطور السرعة الانتقالية⁽⁵⁾، أي "أن تأثير التمارين البدنية يحفز الخلايا العظمية للتطبع، وان تكون أكثر اقتصادية في أداء شدة العمل"⁽⁶⁾.

3-2 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات المهارية القبلية والبعدي لأفراد عينة البحث.

الجدول(7)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعدي للقدرات المهارية، لأفراد عينة البحث.

ت	الاختبار	قبلي		بعدي		ف -	ف هـ	قيمة ت		نسبة التطور
		س-	ع ±	س-	ع ±			الجدولية	المحسوبة	
1	مسك الكرات المتدرجة الأرضية	9.888	2.147	15.333	1.732	5.444	50.222	6.518	0,706	55.561
3	مسك الكرات العالية من فوق الرأس	11.666	1.936	16.888	2.571	5.222	19.555	10.020		44.761

* قيمة (ت) الجدولية (0.706) تحت درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05).

عند ملاحظة الجدول (7) الذي يبين الوسط الحسابي ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة ونسبة التطور للمجموعة التجريبية وللأختبارين القبلي والبعدي، نجد أن الوسط الحسابي لاختبار الكرة الأرضية في الاختبار القبلي مقداره (9.888)، وللأختبار البعدي كان الوسط الحسابي بقيمة (15.333) وبلغ المتوسط الحسابي للفروق (5.444) والانحراف المعياري للفروق (50.222) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.518) وهي أقل من درجة (ت) الجدولية البالغة (0.706) عند درجة حرية (8) وتحت مستوى دلالة (0.05) وهذا معناه أن الفرق دال ولصالح الاختبار البعدي وبنسبة تطور (55.0561).

وفي اختبار مسك الكرات عالية الارتفاع، بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (11.666) وللأختبار البعدي كان الوسط الحسابي (16.888) ، وبلغ المتوسط الحسابي للفروق (5.222) والانحراف المعياري للفروق (19.555) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (10.020) وهي أكبر من

(4) عبد علي نصيف؛ التعلم الحركي، ط1، مطابع التعليم العالي والبحث العلمي، الموصل، 1987، ص26.

(5) عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي، القاهرة، دار المعارف، 1994، ص107.

(6) Edenton، D.W. and Edger ، V.R The Biology of Physial Activity، Boston Houghton Mifflin C0 1976 ، ص8

درجة (ت) الجدولية البالغة (0.706) عند درجة حرية (8) وتحت مستوى دلالة (0.05) وهذا معناه أن الفرق دال ولصالح الاختبار البعدي وبنسبة تطور (44.761%).

3-3 مناقشة نتائج اختبارات القدرات المهارية القبلية والبعديّة لأفراد عينة البحث:

من خلال ما عرض في جدول (7) لاختبار مهارة مسك الكرة الأرضية، أظهرت وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث في اختبارات المهارات الأساسية الدفاعية .

ويعزو الباحث هذا التطور الحاصل في مهارة حارس المرمى للكرات الأرضية للتمرينات الخاصة التي أدخلت من خلال عملية التدريب، متنوعة الأشكال مما أدت إلى زيادة قدرة حارس المرمى على التصدي ومنع الكرة من دخول المرمى من الأمام والجانبين الأيمن والأيسر، ويرجع سبب ذلك أيضاً إلى تطور القوة الانفجارية لحراس المرمى مما أدى إلى تطور مهارة مسك الكرات الأرضية، وإن عملية التكرار للتمرين تؤدي إلى التعلم والتطور للمهارة، وهذا ما أراد الباحث أن يطوره لدى حراس المرمى من خلال التمرينات المختلفة المشابهة للحركات الأساسية للعب التي يتضمنها الأداء والذي يتطلب الحركات المفاجئة والسريعة .

ويبين من الجدول (7) في الاختبارين القبلي والبعدي وجود فرق معنوي ذات دلالة إحصائية ووجود نسبة تطور واضحة لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي لمهارة مسك الكرات من فوق الرأس. ويعزو الباحث هذا التطور إلى نوعية وقدرة التمرينات الخاصة العالية في البرنامج التدريبي والتي كانت تهدف إلى تطوير قدراتهم في مهارة استلام الكرات العالية لحراس المرمى بكرة القدم من وضعي الأمامي والجانبى بهدف إتقان هذه المهارة لاستقبال الكرة من الأمام والجانبين في المنطقة المحددة وأن تكرارها يساعد على زيادة أحساس الحارس بالكرة وبالاستمرارية في الأداء وبشكل منظم مما يزيد من خبرته في التعامل مع الكرة العالية، ويؤكد (غازي صالح 2011) "على أن التدريب المستمر لغرض إتقان جميع النواحي الفنية والمهارية وتحقيق ذلك يتطلب من المدرب اختيار التمرينات المناسبة والطرق المثالية في تنفيذها بما ينسجم مع الأعداد المهاري من جهة الوصول بالأداء إلى المستوى عالي لرفع مستوى المهارة المطلوبة"⁽¹⁾، وبتلك النتائج يكون الباحث قد حقق أهداف البحث.

(1) غازي صالح محمود؛ مصدر سبق ذكره، 2011، ص70.



الفصل الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات.

4-1 الاستنتاجات

1- للتمرينات البدنية الخاصة تأثير واضح، وذلك من خلال نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح البعديّة في نتائج البحث .

2- ظهر للتمرينات الخاصة تأثير ايجابيا في تطوير المهارات الأساسية الخاصة لحراس المرمى بكرة القدم، وذلك من خلال نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح البعديّة في نتائج البحث .

3- ظهر أن استخدام أسلوب التدريب الفترية المنخفض الشدة والتكراري المرتفع الشدة مع تنوع التمرينات وإدخال القوة والسرعة المختلفة يتناسب مع حراس المرمى الناشئين بكرة القدم .

4-2 التوصيات

1- التأكيد على استخدام التمرينات الخاصة لما لها من تأثير بالغ في تطوير القدرات البدنية والمهارية لحراس المرمى الناشئين بكرة القدم .

2- إتباع الأسلوب العلمي عند إعداد التمرينات المقترحة من حيث التسلسل التمارين المستخدمة ومقدار الحمل المعطى ومدة فترات الراحة خلال الوحدة التدريبية.

3- على مدربي حراس المرمى للناشئين استعمال المناهج التدريبية في عملهم المبنيّة على أسس علمية منتظمة وعدم العمل العشوائي .

المصادر

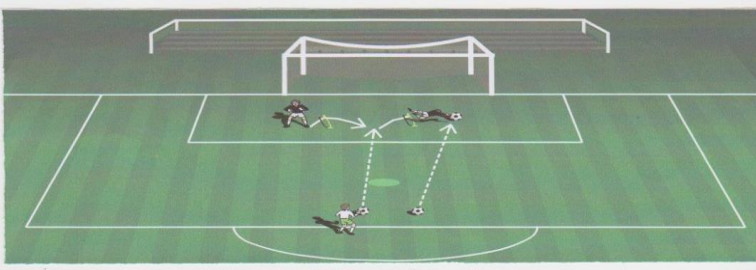
- أبو العلا احمد عبد الفتاح وأبرا هيم شعلان ؛ فسيولوجيا التدريب في كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- أمر الله احمد ألبساطي ؛ أسس التدريب الرياضي، الإسكندرية ، منشأة المعارف، 1997.
- سعد منعم الشبخلي؛ تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات، ط1، سليمانية، به يوه ند، للطباعة والنشر، 2012.
- شهاب أحمد حمود المشهداني؛ تأثير تمرينات مقترحة في تطوير بعض المهارات العقلية والأساسية والحالات الثابتة لحراس المرمى بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2009
- عبد علي نصيف؛ التعلم الحركي، ط1، مطابع التعليم العالي والبحث العلمي، الموصل، 1987.
- عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي، القاهرة، دار المعارف، 1994.
- فانتن اسماعيل العزاوي ، اثر تداخل اساليب التمرينات في التعلم ونقل اثره الى بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000 ، ص19 .
- قاسم المندلوي (وآخرون)؛ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية: (بغداد، بيت الحكمة للطباعة، 1989).

- ليلى السيد فرحات؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية: ط4 (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2007).
- محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد؛ فسيولوجية التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984.
- محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط6 (القاهرة، دار الفكر العربي، 2004).
- ميرفت أحمد ميزو؛ مدخل القياس والتقويم في المجال الرياضي: (القاهرة، 2010).
- نوري الشوك ورافع الكبيسي؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: (بغداد، (ب.م)، 2004).
- sharky؛ fitness and health، Human Kinetics U.S.A. 1997.
- Schmidt؛ R.A، motor control and Tearing bchari or emphasis، champing، litlumanRinetic، (1982) op.cit.
- V.R The Biology of Physieal، D.W. and Edger، Edenton Boston H0ught0n Mifflin C0 1976، Activity
- Schmidt and Lee, (1999), OP. cit.
- Matwa .Lp .GyundIogen dose sport lichjen Training sport overly Berlin 1981

الملاحق

ملحق (1) نموذج من التمرينات الخاصة لتطوير الجانب البدني والمهاري لحراس المرمى الناشئين بكرة القدم

ت	التنظيم وتوصيف التمرين	الشكل التوضيحي للتمرين
1	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، كرة قدم عدد(10)، مانع عدد(1) بارتفاع 35سم، شاخص عدد(2)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: يدفع الكرة حارس المرمى بالقدم من تحت المانع، ويقفز من فوقه ويمسك كرة على الجانب الأيمن بالسقوط ويكرر التمرين بثمان مرات على كلا الجانبين.</p> <p>زمن أداء التمرين: (24 ثا)</p>	
2	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، كرة قدم عدد(10)، مانع عدد(1) بارتفاع 35 سم، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: يقفز الحارس بكلتا القدمين إلى الجانب من فوق مانع بارتفاع 35 سم وعند النزول على الأرض يستلم كرة أرضية متدحرجة إلى الجانب الأيمن ثم ينهض ويستلم على الجهة المعاكسة كرة ثانية متوسطة الارتفاع، يؤدي التمرين خمسة مرات لكل جهة.</p> <p>زمن أداء التمرين: (50 ثا)</p>	



التنظيم: حارس مرمى عدد (3)، كرة قدم عدد (6)، مانع عدد (2) بارتفاع 35 سم، منطقة جزاء لعب كرة القدم.

توصيف التمرين: حارس المرمى يقفز بكتا القدمين إلى الجانب ويستلم كرة متوسطة الارتفاع بالإسقاط، ثم ينهض وبالطيران من فوق المانع يمسك كرة متوسطة الارتفاع، يؤدي التمرين خمسة مرات لكل جهة.

زمن أداء التمرين: (30 ثا)

