**أثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير لبعض المتغيرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة**

**إعداد**

**أ. محمد شلبي**

**أ.د. عماد عبد الحق**

**أ. د. محمود حسني الأطرش**

**الملخص:**

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير لبعض المتغيرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية تكونت من (8) حراس للمرمى، حيث تمثل عينة الدراسة ما يقارب (57%) من مجتمع الدراسة. واستخدم الباحث المنهج التجريبي بإحدى طرقه القياسات التابعة المتكررة (تصميم الحلقات الزمنية) نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة. واستخدم برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل البيانات والوصول إلى نتائج الدراسة.

وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( α≤ 0.05) في أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغير في جميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة لدى حراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة وضواحيها ودائما لصالح القياس البعدي، ويوصي الباحثون بعدة توصيات منها إقامة دورات تعليمية وتطويرية هدفها توعية وإرشاد وتوجيه مدربي حراس مرمى كرة القدم حول طرق والبرامج التدريبية الحديثة لأعداد حراس مرمى كرة القدم. وضع برامج تدريبية أسبوعية او شهرية لتدريب الحراس المرمى مبنية على التخطيط العملي السليم.

**كلمات دالة: المتغيرات البدنية، حراس مرمى كرة القدم، الناصرة.**

**Summary:**

The study aimed to identify the effect of a proposed training program on the change curve of some physical variables for soccer goalkeepers in the Nazareth region. To achieve this, the study was conducted on a random sample consisting of (8) goalkeepers, where the study sample represents approximately (57%) of the study population. The researcher used the experimental method in one of its methods of repeated dependent measurements (designing time loops) due to its suitability to the nature of the study. The Statistical Package for Social Sciences (SPSS) program was used to analyze the data and access the results of the study.

The results of the study showed that there are statistically significant differences at the significance level (α≤ 0.05) in the effect of the proposed training program on the curve of change in all physical variables under study among football goalkeepers in the Nazareth and its suburbs, always in favor of the dimensional measurement, and the researcher recommends several recommendations, including Holding educational and development courses aimed at educating, guiding and directing football goalkeeper coaches on modern training methods and programs for preparing football goalkeepers. Develop weekly or monthly training programs to train goalkeepers based on sound practical planning.

**Key words: physical variables, football goalkeepers, Nazareth.**

**أثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير لبعض المتغيرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة**

**مقدمة الدراسة:**

تعد لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب شعبية، بل أنها الجالبة لأكبر عدد من عشاق الرياضة باعتبارها رياضة جماهيرية مبسطة، لا تتطلب تحضيرات مسبقة، يشعر بمتعتها كل من اللاعب أو المشجع صغيراً كان أم كبيراً، ويحبها الرجال والنساء. (النمري، 2013).

و كذلك تعتبر كرة القدم إحدى أهم الألعاب الرياضية في وقتنا الحاضر لما فيها من متعة يظهرها جميع اللاعبين في الملعب، حيث تعتمد اعتماداً كبيراً على جميع اللاعبين بما فيهم حارس المرمى، الذي يقوم بالدفاع عن مرماه لمنع المهاجمين من التسجيل . ويرى الصفار ( 1998) إن حارس المرمى هو عصب الفريق ومصدر قوته وآخر اللاعبين الذين يدافعون عنه، إن مسؤولية حارس المرمى هي مسؤولية كبيرة وتعتبر مهارته فريدة، كونه المفصل الأساسي على خط المرمى أكثر من أي لاعب آخر، ولكونه أيضاً يلعب بجميع أجزاء جسمه، وبات من المؤكد بان الفريق الذي يملك حارس مرمى على قدرة من المهارة واللياقة قادر على تحديد مصير المباراة، وتحقيق الانجاز لفريقه.

ويرى الأطرش وأبو شهاب (2018) بان دور حارس المرمى في غاية التفرد والخصوصية وهذا ما يتماشى مع المقولة بان حارس المرمى يساوي نصف الفريق، وعليه لا يمكن للحارس ان يطور نفسه بنفسه وأنما هناك العديد من العوامل التي تساعده وفي مقدمتها مدرب ناجح يضع له البرامج التدريبية المتخصصة للنهوض بمستواه البدني والخططي والذهني والنفسي ليصل به إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء . ولأهمية حارس المرمى في االفريق، فقد حددت له صفات بدنية ومهارية وأيضاً جسمية، وبما أن حارس المرمى هو مقصد المنافسين وهدفهم لا بد أن تتوفر فيه صفات وهدفهم لا أن تتوفر فيه صفات معينة للياقة البدنية كالرشاقة والسرعة والتحمل .

ويذكر رزق الله وأبو العلا (1999) بأن حراسه المرمى الجيدة تعتبر من الأهداف الهامة للفريق الممتاز الذي يعمل على تدعيم وتقوية خطوط دفاعه . إذ أن حارس المرمى هو آخر خط دفاعي للفريق . كما يذكر التحريري (1983) أن كثيراً ما تنتهي المباريات بنتائج غير متوقعة، حيث يلعب حارس المرمى الدور الرئيس في إلحاق الهزائم بفرقهم بالرغم من الأداء الجيد لباقي أعضاء الفريق .ويذكر كم عدد المرات التي اتخذ فيها حارس المرمى قرارات خاطئة سيئة حرمت ومنعت فريقهم الناجح من امتلاك زمام المباراة بل أصبح يشكل خطراً عليهم .Ferrotto, 2005))

وكرة القدم نشاط يتميز بالتطور المتواصل لذا يلعب حارس المرمى دوراً مميزاً في أداء الفريق سواء كان ذلك من الجانب البدني او المهاري فهو يتميز عن زملائه في بعض المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة التي تفرض عليه واجباً أساسياً وهو منع الكرة من دخول مرماه .

ولأهمية دور حارس المرمى في فريق كرة القدم قام الباحثون بإجراء هذه الدراسة للتعرف على المتغيرات البدنية لهم لإستخلاص أنسبها والتي يمكن بواسطتها إختياروإنتقاء حراس المرمى في كرة القدم .

**مشكلة الدراسة:**

ان الوصول لأفضل المستويات في أي رياضة يتطلب الكثير من التدريب المنظم المرتكز على الأسس العلمية في بنائه، فحارس المرمى من العناصر الأساسية في كل فريق وبالذات لعبة كرة القدم، والدور الذي يلعبه في حماية الفريق من الخسارة من خلال دفاعه عن مرماه، وهنا وقف الباحثون كونه متابع للدوري وعملي كمدرب لحارس المرمى في منطقة الناصرة لاحظ الباحثون ان هناك ضعف واضح في حراسة المرمى في معظم فرق الدرجة الممتازة (المحترفين)، مما أنعكس هذا الضعف على المنتخبات الوطنية خلال العشر سنوات الماضية، وأصبحت تعاني من عدم وجود حراس مرمى قادرين على تحمل المسؤولية بشكل صحيح وقوي وقد يكون هذا التراجع ناتج عن عدم وجود مدربين مختصين بالبرامج التدريبية في هذه الأندية مما أنعكس على مستوى هؤلاء الحراس واضعف من إمكانياتهم البدنية، مما سبق ارتائ الباحثون اجراء دراسة ميدنية للتعرف الى أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغير لبعض المتغيرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة وضواحيها .

**أهمية الدراسة:**

**تكمن أهمية الدراسة في النقاط الآتية :**

1. تساعد نتائج الدراسة الحالية مدربي حراس المرمى التعرف الى بعض المعلومات الخاصة بالنواحي البدنية التي تسهم في الأرتقاء بالعمليات التدريبية المختلفة .
2. كذلك تساعد المدربين المهتمين بكرة القدم في الاختيار السليم لحراس المرمى بما يتماشي مع تلك المواصفات البدنية المحددة .
3. قد تساعد نتائج البحث حراس المرمى أنفسهم ومدربي حراس المرمى في التعرف على واقعهم ومحاولة الوصول الى المستوى الأمثل .

**أهداف الدراسة:هدفت الدراسة الحالية التعرف الى:**

1. أثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير لبعض المتغيرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة .

**تساؤلات الدراسة:اجابة الدراسة الحالية عن التساؤلات الآتية:**

1. ما أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغير لبعض المتغيرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة ؟

**مجالات الدراسة:**

- **المجال البشري**: من حراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة .

- **المجال المكاني**: كان على ملعب بلدية الناصرة .

- **المجال الزماني**: يتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المتغيرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم لمنطقة الناصرة في الفترة الزمنية الواقعة (1/6/2020-1/8/2020) للموسم الرياضي 2020-2021.

**مصطلحات الدراسة:**

- **حارس المرمى**: هو اللاعب المميز والذي خصه قانون كرة القدم دون غيره من اللاعبين بأن يمسك أو يحمل الكرة أو يصد الكرة بيده داخل منطقة الجزاء أثناء اللعب، وأن يرتدى قميصلونه مخالف لجميع اللاعبين بما فيهم الفريق المنافس ويرتدي في يده زوج من القفازات وهو اللاعب الوحيد الذي يعالج داخل الملعب ويتوقف اللعب كله أثناء استبداله. (الأطرش وأبو شهاب، 2018)

- **المتغيرات البدنية:** مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس . (حسنين، 1998)

**الطريقة والإجراءات:**

**منهج الدراسة:**

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بإحدى صوره القياسات المتكررة أو تصميم الحلقات الزمنية

نظرا لتوافقه مع أهداف الدراسة**.**

**مجتمع الدراسة:**

تكون مجتمع الدراسة من جميع حراس المرمى لكرة القدم في مدينة الناصرة والبالغ عددهم (16) حارسا للمرمى خلال الموسم الرياضي (2020-2021).

**عينة الدراسة:**

تكونت عينة الدراسة من (8) حراس للمرمى تم إختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة طبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح، حيث تمثل عينة الدراسة ما يقارب (50%) من مجتمع الدراسة، والجدول رقم (1) يبين خصائص أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات كتلة الجسم وطول القامة والعمر.

**الجدول رقم (1):خصائصأفراد عينة الدراسة حسب متغيرات كتلة الجسم وطول القامة والعمر(ن=8).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات** | **المتوسط** | **الانحراف** | **معامل الالتواء** |
| كتلة الجسم (كغم) | 78 | 7.09 | 0.43 |
| طول القامة (سم) | 181.75 | 6.81 | 0.40 |
| العمر (سنة) | 19.50 | 1.69 | 0.82 |

**أدوات الدراسة:**

**أولا: البرنامج التدريبي:**

من خلال اطلاع الباحثون على الدراسات السابقة المشابهة والمرتبطة بموضوع الدراسة مثل دراسة العزاوي (2018)، ودراسة الأطرش وآخرون (2017)، ودراسة مختار ومرحوم (2017)، ودراسة حسن (2015)، ودراسة ذيايبات (2009)، ودراسة مسلم (2006)، قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي مقترح للمتغيرات البدنية لحارس مرمى كرة القدم لأفراد المجموعة التجريبية الواحدة للقياسات المتكررة لمدة 8 اسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعيا.

**ثانيا: الاختبارات المستخدمة:**

**القدرات البدنية الخاصة:**

واشتملت القدرات البدنية الخاصة على عدة متغيرات بدنية **وهي:**

* **القوة المميزة بالسرعة للذراعين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، السرعة الانتقالية، سرعة رد الفعل، الرشاقة.**

**المعاملات العلمية:**

**الصدق للمتغيرات البدنية**:

وللتأكد من صدق المتغيرات البدنية والمهارية تم استخدام صدق المحكمين من خلال عرض البرنامج التدريبي المقترح على عدد من المتخصصين في كرة القدم والتدريب الرياضي، وتم إجراء التعديلات المناسبة وفقا لآرائهم، وبالتالي تقيس الاختبارات البدنية ما وضعت لأجله.

**الثبات للمتغيرات البدنية:**

وللتأكد من ثبات المتغيرات البدنية تم تطبيقها وإعادتها على عينة استطلاعية تكونت من (6) حراس للمرمى ومن خارج العينة الأصلية، حيث كانت المدة الزمنية التي تفصل بين التطبيقين الأول والثاني أسبوعا. ولدلالة العلاقة بين التطبيقين الأول والثاني تم استخدام معامل الارتباط بيرسون، ونتائج الجدول رقم (2) تبين ذلك.

**الجدول رقم (2): معاملات الثبات للمتغيرات البدنية**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **الاختبارات البدنية والمهارية** | **وحدة القياس** | **معامل الثبات** | **الصدق الذاتي** |
| القوة المميزة بالسرعة للذراعين | متر | 0.98\*\* | 0.989 |
| القوة المميزة بالسرعة للرجلين | سم | 0.92\*\* | 0.959 |
| السرعة الانتقالية | ثانية | 0.90\*\* | 0.948 |
| سرعة رد الفعل | ثانية | 0.96\*\* | 0.979 |
| الرشاقة | ثانية | 0.96\*\* | 0.979 |

\* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة(α≤ 0.05)، \*\* دال إحصائيا عند (α≤ 0.01).

يتضح من نتائج الجدول رقم (2) أن قيم معامل الارتباط بيرسون للمتغيرات البدنية تراواحت ما بين (0.86- 0.98) وكان جميعا دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α≤ 0.01)، وجاءتقيم الصدق الذاتي لها ما بين (0.927- 0.989)، وتؤكد هذه النتائج على ثبات الاختبارات البدنية قيد الدراسة ومدىصلاحيتها وأنها تفي لأغراض الدراسة.

**المعالجات الاحصائية:**

* المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء.
* تحليل التباين للقياسات المتكررة التابعة ( Repeated Measures ANOVA)، وذلك من خلال تطبيق اختبار ولكس لامبدا (Wilks Lambda).
* اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية.
* معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) للتأكد من ثبات الاختبارات البدنية .

**نتائج الدراسة ومناقشتها:**

**أولا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه:**

**ما أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغير لبعض المتغيرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة ؟**

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين للقياسات المتكررة التابعة ( Repeated Measures ANOVA)، وذلك بتطبيق اختبار ولكس لامبدا (Wilks Lambda)، ونتائج الجدول رقم (3) تبين ذلك.

**الجدول رقم (3): نتائج اختبار ولكس لامبدا (Wilks Lambda) لأثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغير لبعض المتغيرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة وضواحيها(ن= 8).**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات البدنية** | **وحدة القياس** | **ولكس لامبدا** | **قيمة( ف)**  **التقريبية** | **درجات الحرية للبسط** | **درجات حرية الخطأ** | **مستوى الدلالة** |
| القوة المميزة بالسرعة للذراعين | متر | 0.134 | 10.806 | 3 | 5 | 0.013\* |
| القوة المميزة بالسرعة للرجلين | سم | 0.034 | 71.255 | 3 | 5 | 0.000\* |
| السرعة الانتقالية | ثانية | 0.050 | 31.934 | 3 | 5 | 0.001\* |
| سرعة رد الفعل | ثانية | 0.071 | 21.891 | 3 | 5 | 0.003\* |
| الرشاقة | ثانية | 0.044 | 35.881 | 3 | 5 | 0.001\* |

\*دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ( α≤ 0.05).

يتضح من الجدول رقم (3) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( α≤ 0.05) في أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغير في جميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة لدى حراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة وضواحيها**.**

ولتحديد لصالح من الفروق استخدم الباحث اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية.

**وفيما يلي العرض لنتائج التساؤل وفقا لتسلسل المتغيرات البدنية وهي:**

**أولا: القوة المميزة بالسرعة للذراعين (اختبار رمي الكرة الطبية 3 كغم):**

**الجدول رقم (4 ): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير**

**لمتغير القوة المميزة بالسرعة للذراعين في اختبار رمي الكرة الطبية 3 كغم.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **القياسات** | **وحدة القياس** | **المتوسط الحسابي** | **الانحراف المعياري** |
| **الأول** | متر | 4.92 | 1 |
| **الثاني** | متر | 5.24 | 1.05 |
| **الثالث** | متر | 5.41 | 1.08 |
| **الرابع** | متر | 5.62 | 1.06 |
| **النسبة المئوية للتغير ( 14.22%)** | | | |

**الجدول رقم (5 ): نتائج اختبارسيداك (Sidak) لدلالة الفروق بين جميع**

**القياسات لمتغير القوة المميزة بالسرعة للذراعين في اختبار رمي الكرة الطبية 3 كغم.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **القياسات** | **المتوسط** | **الأول** | **الثاني** | **الثالث** | **الرابع** |
| **الأول** | 4.92 |  | -0.32\* | -0.49\* | -0.70\* |
| **الثاني** | 5.24 |  |  | -0.17\* | -0.38\* |
| **الثالث** | 5.41 |  |  |  | -0.21\* |
| **الرابع** | 5.62 |  |  |  |  |

\*دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ( α≤ 0.05).

يتضح من الجدول رقم (5 ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( α≤ 0.05) في أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغيير لمتغير القوة المميزة بالسرعة للذراعين لدى حراس المرمى بين القياس (الرابع) وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس (الرابع)، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياسين (الأول ،الثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وكذلك بين القياسين (الثاني) و(الأول) ولصالح القياس (الثاني) .

**ثانيا: القوة المميزة بالسرعة للرجلين (اختبار الوثب العمودي المعدل):**

**الجدول رقم ( 6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير**

**لمتغير القوة المميزة بالسرعة للرجلين في اختبار الوثب العمودي المعدل.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **القياسات** | **وحدة القياس** | **المتوسط الحسابي** | **الانحراف المعياري** |
| **الأول** | سم | 44.25 | 4.13 |
| **الثاني** | سم | 49.63 | 4.53 |
| **الثالث** | سم | 52.63 | 6.00 |
| **الرابع** | سم | 60.38 | 11.45 |
| **النسبة المئوية للتغير (36.45%)** | | | |

**الجدول رقم ( 7): نتائج اختبارسيداك (Sidak) لدلالة الفروق بين جميع**

**القياسات لمتغير القوة المميزة بالسرعة للرجلين في اختبار الوثب العمودي المعدل.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **القياسات** | **المتوسط** | **الأول** | **الثاني** | **الثالث** | **الرابع** |
| **الأول** | 44.25 |  | -5.38\* | -8.38\* | -16.13\* |
| **الثاني** | 49.63 |  |  | -3\* | -10.75\* |
| **الثالث** | 52.63 |  |  |  | -7.75\* |
| **الرابع** | 60.38 |  |  |  |  |

\*دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ( α≤ 0.05).

يتضح من الجدول رقم (7 ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( α≤ 0.05) في أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغيير لمتغير القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى حراس المرمى بين القياس (الرابع) وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس (الرابع)، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياسين (الأول ،الثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وكذلك بين القياسين (الثاني) و(الأول) ولصالح القياس (الثاني).

**ثالثا: السرعة الانتقالية (اختبار عدو 10 متر):**

**الجدول رقم ( 8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير**

**لمتغير السرعة الانتقالية في اختبار عدو 10 متر.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **القياسات** | **وحدة القياس** | **المتوسط الحسابي** | **الانحراف المعياري** |
| **الأول** | ثانية | 2.37 | 0.08 |
| **الثاني** | ثانية | 2.29 | 0.07 |
| **الثالث** | ثانية | 2.26 | 0.05 |
| **الرابع** | ثانية | 2.21 | 0.08 |
| **النسبة المئوية للتغير (- 6.75 %)** | | | |

**الجدول رقم ( 9): نتائج اختبارسيداك (Sidak) لدلالة الفروق بين جميع**

**القياسات لمتغير السرعة الانتقالية في اختبار عدو 10 متر.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **القياسات** | **المتوسط** | **الأول** | **الثاني** | **الثالث** | **الرابع** |
| **الأول** | 2.37 |  | 0.08\* | 0.11\* | 0.16\* |
| **الثاني** | 2.29 |  |  | 0.03\* | 0.08\* |
| **الثالث** | 2.26 |  |  |  | 0.05\* |
| **الرابع** | 2.21 |  |  |  |  |

\*دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ( α≤ 0.05).

يتضح من الجدول رقم (9 ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( α≤ 0.05) في أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغيير لمتغير السرعة الانتقالية لدى حراس المرمى بين القياس (الرابع) وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس (الرابع)، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياسين (الأول ،الثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وبين القياسين (الثاني) و(الأول) ولصالح القياس (الثاني).

**رابعا: سرعة رد الفعل (اختبار نلسون للاستجابة الحركية):**

**الجدول رقم ( 10): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير**

**لمتغير سرعة رد الفعل في اختبار نلسون للاستجابة الحركية.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **القياسات** | **وحدة القياس** | **المتوسط الحسابي** | **الانحراف المعياري** |
| **الأول** | ثانية | 20.53 | .680 |
| **الثاني** | ثانية | 19.93 | .620 |
| **الثالث** | ثانية | 19.70 | .610 |
| **الرابع** | ثانية | 19.20 | .660 |
| **النسبة المئوية للتغير (- 6.47%)** | | | |

**الجدول رقم (11 ): نتائج اختبارسيداك (Sidak) لدلالة الفروق بين جميع**

**القياسات لمتغير سرعة رد الفعل في اختبار نلسون للاستجابة الحركية.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **القياسات** | **المتوسط** | **الأول** | **الثاني** | **الثالث** | **الرابع** |
| **الأول** | 20.53 |  | 0.60\* | 0.83\* | 1.33\* |
| **الثاني** | 19.93 |  |  | 0.23\* | 0.73\* |
| **الثالث** | 19.70 |  |  |  | 0.50\* |
| **الرابع** | 19.20 |  |  |  |  |

\*دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ( α≤ 0.05).

يتضح من الجدول رقم ( 11) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( α≤ 0.05) في أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغيير لمتغير سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى بين القياس (الرابع) وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس (الرابع)، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياسين (الأول ،الثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وبين القياسين (الثاني) و(الأول) ولصالح القياس (الثاني).

**خامسا: الرشاقة (اختبار الجري المتعرج على شكل 8):**

**الجدول رقم (12 ): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير**

**لمتغير سرعة رد الفعل في اختبار الجري المتعرج على شكل (8).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **القياسات** | **وحدة القياس** | **المتوسط الحسابي** | **الانحراف المعياري** |
| **الأول** | ثانية | 5.91 | .150 |
| **الثاني** | ثانية | 5.76 | .130 |
| **الثالث** | ثانية | 5.72 | .150 |
| **الرابع** | ثانية | 5.61 | .140 |
| **النسبة المئوية للتغير ( - 5.07 %)** | | | |

**الجدول رقم (13 ): نتائج اختبارسيداك (Sidak) لدلالة الفروق بين جميع**

**القياسات لمتغير الرشاقة في اختبار الجري المتعرج على شكل (8).**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **القياسات** | **المتوسط** | **الأول** | **الثاني** | **الثالث** | **الرابع** |
| **الأول** | 5.91 |  | 0.15\* | 0.19\* | 0.30\* |
| **الثاني** | 5.76 |  |  | 0.04 | 0.15\* |
| **الثالث** | 5.72 |  |  |  | 0.11\* |
| **الرابع** | 5.61 |  |  |  |  |

\*دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ( α≤ 0.05).

يتضح من الجدول رقم ( 13) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( α≤ 0.05) في أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغيير لمتغير الرشاقة لدى حراس المرمى بين القياس (الرابع) وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس (الرابع)، وكذلك بين القياسين (الثالث، الثاني) والقياس (الأول) ولصالح القياسين (الثالث، الثاني)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين(الثاني) و (الثالث).

يعزو الباحثون سبب ذلك الى اخضاع المجموعة التجريبية إلى تمارين استخدم فيها طريقة التدريب التكراري والفتري المرتفع الشدة وتمارين القفز المتنوعة وتمارين الركض المتنوعة مماأدى الى تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين وكذلك استخدام الباحث تمارين جديدة لم يتدرب عليها اللاعبون أدى الى تطوير هذه الصفة المهمة (يرتفع مستوى الأنجاز الرياضي بسرعة في أثناء أستعمال تمارين جديدة لم يتعود عليها الرياضي) .

وكذلك يعزو الباحثون ذلك الى التمارين التي اعدها الباحثون أعتمد على الأسس العلمية والذي أختار من خلالها مجموعة من التمارين التي تنسجم مع امكانيات اللاعبين مما ادى الى ارتقاء الجانب البدني وكذلك الجانب المهاري واستخدام طريقة التدريب الدائري والتكراري في الوحدات التدريبية كان لها دور ايجابي في تطوير الصفات البدنية والمهارية (تهدف طرية التدريب التكراري والدائري الى تنمية القدرات البدينة، القوة العظمي، القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة) .

ويرى الباحثون أن التمارين البدنية المستخدمة ساعدت على التنويع في تنمية الصفات البدنية الخاصة تبعاً لشدة التمرينات ووفقاً للأزمان المحددة لها في المنهج التدريبي، إذ يشير (الربضي، 2001) في ذلك الى أن التنويع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني، ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب .

أن تنظيم التمرينات وفق أساليب الجدولة المستخدمة في البحث كان لها أثر كبير في زيادة قدرة حراس المرمى على الأداء وبالتالي أنعكس ذلك ايجابياً على تطوير المهارات الحركية لديهم، ويؤكد (إسماعيل، 1996) نقلاً عن (ادينكتن 1991) " بأن التدريب المنظم ينتج عنه زيادة في قدرات الحارس البدنية والمهارية، فنتيجة لأداء التمارين لعدة أيام أو أسابيع أو أشهر، فأن ذلك يؤدي إلى تطبع أجهزة الجسم على الأداء الأمثل لتلك التمارين" إلى جانب أن التدريب المنظم المتمثل بتكرار وزمن الأداء ووقت الراح وتنوع التمارين وطريقة تسلسلها جعل التدريب فعالاً ومؤثراً، فضلاً عن المتعة والتشويق وزيادة الدافعية والرغبة في التعلم والتدريب والذي تحقق من خلالها .

ويعزو الباحثون النتائج التي حصل عليها في معظم المتغيرات البدنية الى تمارين (الذراعين والرجلين)، حيث يجب إن يشمل المنهج التدريبي تدريبات القوة لأجزاء الجسم (عضلات الذراعين والظهر والساقين (لعملية القفز) لأنها تشكل الأساس الصحيح لمتطلبات القوة لدى حراس المرمى .

وكذلك يرى الباحثون التحسن في المتغيرات البدنية لدى حراس مرمى كرة القدم الى مبدأ الخصوصية في التدريب وهذا ما يتفق مع ما أشار أليه كل من القدومي (1998)، ولامب (1984) إلى أن " مبدأ الخصوصية في التدريب يعنى اشتمال التدريب على الحركات المشابهة لطبيعة الاداء في النشاط الرياضي الممارس"، كما إن الفاعلية باستخدام تمارين القوة العضلية الخاصة في تمارين القفز المتنوعة (البدنية والمهارية) .

أما فيما يخص القوة العضلية بالسرعة فنلاحظ إن هناك تطوراً وتحسناً واضحاً في تنمية هذه الصفة، ويعزو الباحث ذلك إلى أثر البرنامج على تنمية صفة القدرة المميزة بالسرعة والقدرة العضلية لمفاصل كل من الكتفين والذراعين والتي لها أثر إيجابي على مستوى أداء المهارات الحركية في المتغيرات قيد البحث لدى حراس المرمى .

**الأستنتاجات:**

في ضوء نتائج البحث ومن خلال البيانات التي تجمعت لدى الباحثون في حدود العينة وفي اطار المعالجة الإحصائية المستخدمة في البحث استخلص الباحث ما يأتي:

1. المنهج التدريبي المقترح قد أثر إيجابياً على تطوير القدرات البدنية لدى حراس مرمى كرة القدم.

3. ان التنويع في التمارين والتدريبات للوحدات التدريبية وإتباع الأسس العلمية الصحيحة، أدى إلى أظهار نتائج ذات تاثير إيجابي في تحسين المتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية .

4. قلة وجود برامج تدريبية مبنية على أسس علمية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة .

5. ضعف القدرة من قبل المدربين على القيام بالتغذية الراجعة من خلال التدريب والمباريات .

**التوصيات:**

1. إقامة دورات تعليمية وتطويرية هدفها توعية وإرشاد وتوجيه مدربي حراس مرمى كرة القدم حول طرق والبرامج التدريبية الحديثة لأعداد حراس مرمى كرة القدم .

2. وضع برامج تدريبية أسبوعية او شهرية لتدريب الحراس المرمى مبنية على التخطيط العملي السليم .

3. الأهتمام بتدريب الناشئين من حراس مرمى كرة القدم وبنسب وشدد أقل من التي تم استخدامها للحراس المتقدمين أجل خلق قاعدة عريضة للعبة من حراس المرمى .

4. يجب أن يكون مدربي حراس مرمى كرة القدم من المدربين المختصين في تدريب الحراس .

5. يوصي الباحثون باجراءإختبارات بدنية لحراس المرمى قبل فترة الاعداد وخاصة في عنصري سرعة رد الفعل والقوة الأنفجارية .

**أولاً: قائمة المراجع العربية.**

* إبراهيم، مفتي ابراهيم .(1994). **الجديد في الاعداد المهاريوالخططي للاعب كرة القدم**، القاهرة، دار الفكر العربي، القاهرة .
* أبو عبده، حسن السيد. (2008). **"الإعداد البدني للاعبي كرة القدم"**، ط1، الفتح للطباعة والنشر. الإسكندرية. مصر.
* البساطي، أمر الله أحمد. (1995). "**التدريب والإعداد البدني في كرة القدم**"، منشأة المعارف. الإسكندرية. مصر.
* رجب، وليد خالد، حسن، جميل محمود .(2012). التحليل التمييزي لبعض المتغيرات المهارية لدى حراس المرمى بكرة القدم، **مجلة الرافدين للعلوم الرياضية،** المجلد (18)، العدد (58) .
* حسن، هاشم ياسر. (2012). "**التطبيقات البدنية الحديثة للاعبي كرة القدم**"، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
* حسن، حسين علي .(2015). استخدام بناء بطارية أختبار بدنية لأنتقاء حراس المرمى بكرة القدم لأعمار (10-12) سنة، **مجلة التربية الرياضية،** جامعة بغداد، المجلد السابع والعشرون، العدد الثاني .
* علاوي، محمد حسن. (1994). **"علم التدريب الرياضي"**، ط13، دار المعارف. القاهرة. مصر.
* كماش،يوسف. (2002). "**اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم".**جامعة الناصر. ليبيا.
* محمود، أميرة؛ محمود، ماهر. (2008). "**الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي**", ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر. الإسكندرية. مصر.
* محمود، غازي صالح؛ حسن، هاشم ياسر. (2013). "**كرة القدم التدريب البدني"،** ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر. عمان. الأردن.
* مختار، حنفي. (1994). **"الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"**، دار الفكر العربي. القاهرة.مصر.جمهورية، مصر العربية .
* مختار، عبد الرحيم محمود، مرحوم، مكي فضل.(2017). **التعرف على أهم المتطلبات البدنية والمهارية والنفسية لحراس المرمى في كرة القدم بالدوري الممتاز السوداني**، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، كلية الدراسات العليا، التربية الرياضية.
* مختار، حنفي محمود .(1993). **الاختبارات والمقاييس للاعبي كرة القدم،** دار الفكر العربي، القاهرة، ط1،
* مختار، حنفي .(1995). **التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم** . دار الفكر العربي ، القاهرة، مدينة نصر .
* مفتي، إبراهيم. (2004). **"اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية**"، دار الكتاب العربي. القاهرة. مصر.
* المولى،موفق مجيد. (2010).**"مناهج التدريب البدنية بكرة القدم**"، ط1، دار الكتاب الجامعي. العين. دولة الإمارات العربية المتحدة.
* رزق الله، بطرس .(1994). **متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية،** دار المعارف، الإسكندرية، جمهورية مصر العربية .
* مختار، حنفي. (2008). **الاسس العلمية في تدريب كرة القدم**، القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
* الخشاب، زهير قاسم. (1999). **كرة القدم**، ط1 محدثة، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، العراق.

**ثانياً: قائمةالمراجع الإنجليزية.**

* Auld, R. K. (2006). **The Relationship between Tactical Knowledge and Tactical Performance for varying Levels of Expertise**. Master theses, Dissertations and graduate Research Overview, Paper1.
* Hans. (2007). **The effect of the skills on the plans of the 520.e teamwork, R.Q. NO.** 4 Hamyle, London.
* Harra, D. G. &Warr, D.R. (2000). **Talent Identification and Women's Soccer, Journal Of Sports Sciences (jss).**
* Jovanovic, M., Sporis, G., Omrcen, D., &Fiorentini, F. (2011). Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players. **Journal of Strength & Conditioning Research** 25(5): 1285-1292.
* Meckel, Y., Gefen, Y., Nemet, D., &Eliakim, A. (2012). Influence of short vs. long repetition sprint training on selected fitness components in young soccer players. **Journal of Strength & Conditioning Research** 26(7), 1845-1851.
* Zimek, Jaime, Wiewelhove, Thimo, Ferrauti. (2012). High-Intensity Interval Training vs. Repeated-Sprint Training. **Journal of Strength & Conditioning Research**. 26(1): 53-62.
* Palani,B.(2014).**Football Shooting Performance charge during yoga proctions and aerobic dance among college men players** . Departmentof sport science ,HawassaUnversity . Ethiopia .
* Romlance,M.Adzhar,A.(2015). ***Performance of soccor skills and effects of the motivational self-talk***. **Journal ump social scienes and technology managementvo**l.3 (1). SerdangSelangor .Malaysia .
* Sofania, A. Alizadeh,R.Nourshahi,M. (2011). ***A Comparsion of small-side Games and Interval Training on same selected physical fitness Factors in Amateur soccor players***. **Journal of social sciences** 7(3). Tahran . Iran
* Barghi,T,Kordi,R,Memari,A,H,Manssourina,M.A,&Ghmi,M.J.(2012**).*TheEfeect of an Ecological Imager Program on Soccer Performance of ElitePlayere*,Asian Journal of Sport Medicine**, Vol,(2),81,89.
* Cox , K . A (1996). **Effect of Psychological Skills Training Program Competition Anxiety**. Human Performance University of Organ.
* Fischer, C:A.(1986). ***The effects of tow – hour mental practice performance equestrian jumpers*** ". **Journal of California of Professional Psychology**.1(1) article.2.
* Garaza, D. (1997). **Effects of Selected Mental Practice Techniques on Performance Rating, Self – Efficacy and State Anxiety of Competitive Figure Skaters**. Michigan State Universi