

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

ا.د. معتصم شطناوي¹، ا.م. محمد شلبي²، ا.د. عماد عبد الحق³، د. محمود حسني الأطرش⁴، د. محمد سعيد السعيد⁵

كلية التربية الرياضية/جامعة اليرموك¹

كلية التربية الرياضية/جامعة النجاح الوطنية²

وزارة التربية والتعليم الاردنية³

(¹ ALBASHA1969@YAHOO.COM)

المستخلص: هدفت الدراسة التعرف إلى أثر منهج 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، إذ تمثل عينة الدراسة ما يقارب (57%) من مجتمع الدراسة. واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بإحدى طرقه القياسات التابعة المتكررة (تصميم الحلقات الزمنية) نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة. واستخدم برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل البيانات والوصول إلى نتائج الدراسة.

وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في أثر المنهج 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 والمناهج التدريبية الحديثة لأعداد حراس مرمى كرة القدم. وضع منهج تدريبية أسبوعية أو شهرية لتدريب الحراس المرمى مبنية على التخطيط العملي السليم.

الكلمات المفتاحية: المتغيرات البدنية - حراس مرمى كرة القدم - الناصرة.

1-المقدمة:

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).

وكذلك تعتبر كرة القدم إحدى أهم الألعاب الرياضية في وقتنا الحاضر لما فيها من متعة يظهرها جميع اللاعبين في الملعب، إذ 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 وإنما هناك العديد من العوامل التي تساعد وفي مقدمتها مدرب ناجح يضع له المناهج التدريبية المتخصصة للنهوض بمستواه البدني والخططي والذهني والنفسي ليصل به إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء . ولأهمية حارس المرمى في الفريق، 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، إذ يلعب حارس المرمى الدور الرئيس في إلحاق الهزائم بفريقهم 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 (Ferroto, 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 لاستخلاص أنسبها والتي يمكن بواسطتها اختيار وانتقاء 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 وعلمي كمدرب لحارس المرمى في منطقة الناصرة لاحظ الباحثون ان هناك ضعف واضح في حراسة المرمى في معظم فرق الدرجة الممتازة (المحترفين)، مما انعكس 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 انعكس على مستوى هؤلاء الحراس وازدياد من إمكانياتهم البدنية، مما سبق ارتأى الباحثون اجراء دراسة ميدانية للتعرف الى أثر المناهج التدريبية المقترحة على منحى التغير لبعض المتغيرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة وضواحيها .

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في النقاط الآتية:

-تساعد نتائج الدراسة الحالية مدربي حراس المرمى التعرف الى بعض المعلومات الخاصة بالنواحي البدنية التي تسهم في الارتقاء بالعمليات التدريبية المختلفة .

2-2 مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع حراس المرمى لكرة القدم في مدينة الناصرة والبالغ عددهم (16) حارسا للمرمى خلال الموسم الرياضي 2021/2020.

2-3 عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (8) حراس للمرمى تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة طبق عليهم المناهج التدريبية المقترحة، إذ تمثل عينة الدراسة ما يقارب (50%) من مجتمع الدراسة، والجدول (1) يبين خصائص أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات كتلة الجسم وطول القامة والعمر. الجدول (1) يبين خصائص أفراد 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

2-4 أدوات الدراسة:

أولاً: المنهج 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 (نبايات، 2009)، ودراسة (مسلم، 2006)، قام الباحثون بتصميم منهج تدريبي مقترح للمتغيرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم لأفراد المجموعة التجريبية الواحدة للقياسات المتكررة لمدة 8 أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعياً.

ثانياً: 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).

2-5 المعاملات العلمية:

2-5-1 الصدق للمتغيرات البدنية: وللتأكد من صدق المتغيرات البدنية والمهارية تم استخدام صدق المحكمين من خلال عرض المنهج التدريبي المقترح على عدد من المتخصصين في كرة القدم والتدريب الرياضي، وتم إجراء التعديلات المناسبة وفقاً لأرائهم، وبالتالي تقيس الاختبارات البدنية ما وضعت لأجله.

كذلك تساعد المدربين المهتمين بكرة القدم في الاختيار السليم لحراس المرمى بما يتماشى مع تلك المواصفات البدنية المحددة.

قد تساعد نتائج البحث حراس المرمى أنفسهم ومدربي حراس المرمى في التعرف على واقعهم ومحاولة الوصول إلى المستوى الأمثل.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى:

1- أثر منهج 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 المنهج 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 الزمني:** يتم تطبيق المنهج التدريبي المقترح على المتغيرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم لمنطقة الناصرة في الفترة الزمنية الواقعة 2020/6/1-2020/8/1 للموسم الرياضي 2021-2020.

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 قميص لونه 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).

2- الطريقة والإجراءات:

2-1 منهج الدراسة: استخدم الباحثون المنهج التجريبي بإحدى صوره القياسات المتكررة أو تصميم الحلقات الزمنية نظراً لتوافقه مع أهداف الدراسة.

الجدول (3) يبين نتائج اختبار ولكس لامبدا (Wilks Lambda) لأثر المناهج التدريبية المقترح على منحني 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 ($\alpha \geq 0.05$).

يتضح من الجدول (3) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في أثر المنهج التدريبي المقترح على منحني التغير في جميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة لدى حراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة وضواحيها.

ولتحديد لصالح من الفروق استخدم الباحثون اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية. وفيما يلي العرض لنتائج التساؤل وفقا لتسلسل المتغيرات البدنية وهي:

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

الجدول (4) يبين 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 (5) يبين نتائج اختبار سيداك (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 ($\alpha \geq 0.05$).

2-5-2 الثبات للمتغيرات البدنية: وللتأكد من ثبات

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

الجدول (2) يبين 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 ($\alpha \geq 0.05$). **دال إحصائيا عند ($\alpha \geq 0.01$).

يتضح من نتائج الجدول (2) أن قيم معامل الارتباط بيرسون للمتغيرات البدنية تراوحت ما بين (0.86 - 0.98) وكان جميعاً دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$)، وجاءت قيم الصدق الذاتي لها ما بين (0.927 - 0.989)، وتؤكد هذه النتائج على ثبات الاختبارات البدنية قيد الدراسة ومدى صلاحيتها وأنها بقي لأغراض الدراسة.

2-6 المعالجات الإحصائية: (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).

3-نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه:

ما أثر المنهج التدريبي المقترح على منحني التغير لبعض المتغيرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة ؟ ولإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين للقياسات المتكررة التابعة (Repeated Measures ANOVA)، وذلك بتطبيق اختبار ولكس لا مبدأ (Wilks Lambda)، ونتائج الجدول (3) تبين ذلك.

ثالثا: السرعة الانتقالية (اختبار عدو 10 متر):

الجدول (8) يبين 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 (9) يبين نتائج اختبار سيداك (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 ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من الجدول (9) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر المنهج التدريبي المقترح على منحني التغير 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 (10) يبين 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	0.68
الثاني	ثانية	19.93	0.62
الثالث	ثانية	19.70	0.61
الرابع	ثانية	19.20	0.66
النسبة المئوية للتغير (- 6.47 %)			

الجدول (11) يبين نتائج اختبار سيداك (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 ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من الجدول (5) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر المنهج التدريبي المقترح على منحني التغير 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 (6) يبين 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 (7) يبين نتائج اختبار سيداك (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 ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من الجدول (7) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر المنهج التدريبي المقترح على منحني التغير 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).

الى تطوير هذه الصفة المهمة (يرتفع مستوى الإنجاز الرياضي بسرعة في أثناء استعمال تمارين جديدة لم يتعود عليها الرياضي).

وكذلك يعزو الباحثون ذلك الى التمرينات التي اعدّها الباحثون اعتمد على الأسس العلمية والذي أختار من خلالها مجموعة من التمرينات التي تتسجم مع امكانيات اللاعبين مما أدى الى ارتفاع 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 البدنية، القوة العظمي، القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة).

ويرى الباحثون أن التمرينات البدنية المستخدمة ساعدت على التنوع في تنمية الصفات البدنية الخاصة تبعاً لشدة التمرينات ووفقاً للآزمان المحددة لها في المنهج التدريبي، إذ يشير (الريضي، 2001) في ذلك الى أن التنوع 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 انعكس ذلك ايجابياً على تطوير المهارات الحركية لديهم، ويؤكد (إسماعيل، 1996) نقلاً عن (ادينكن، 1991) " بأن التدريب المنظم ينتج عنه زيادة في قدرات الحارس البدنية والمهارية، فنتيجة لأداء التمرينات لعدة أيام أو أسابيع أو أشهر، فإن ذلك يؤدي إلى تطبع أجهزة الجسم على الأداء الأمثل لتلك التمارين" إلى جانب أن التدريب المنظم المتمثل بتكرار وزمن الأداء ووقت الراح وتنوع التمرينات وطريقة تسلسلها جعل التدريب فعالاً ومؤثراً، فضلاً عن المتعة والتشويق وزيادة الدافعية والرغبة في التعلم والتدريب والذي تحقق من خلالها.

يعزو الباحثون النتائج التي حصل عليها في معظم المتغيرات البدنية الى تمارين (الذراعين والرجلين)، إذ 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

يتضح من الجدول (11) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر المنهج التدريبي المقترح على منحني 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).

خامساً: الرشاقة (اختبار الجري المتعرج على شكل 8):

الجدول (12) يبين 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	0.15
الثاني	ثانية	5.76	0.13
الثالث	ثانية	5.72	0.15
الرابع	ثانية	5.61	0.14
النسبة المئوية للتغير (- 5.07 %)			

الجدول (13) يبين نتائج اختبار سيداك (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 إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من الجدول (13) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر المنهج التدريبي المقترح على منحني 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 إحصائية بين القياسين (الثاني) و (الثالث).

يعزو الباحثون سبب ذلك الى اخضاع المجموعة التجريبية إلى تمرينات استخدم فيها طريقة التدريب التكراري والفترتي المرتفع الشدة وتمرينات القفز المتنوعة وتمرينات الركض المتنوعة مما أدى الى تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين، وكذلك استخدام الباحثون تمرينات جديدة لم يتدرب عليها اللاعبون أدى

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

5- يوصي الباحثون بإجراء اختبارات بدنية لحراس المرمى قبل فترة الاعداد وخاصة في عنصر سرعة رد الفعل والقوة الانفجارية .

المصادر:

- [1] إبراهيم، مفتي إبراهيم. (1994). الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، القاهرة .
- [2] أبو عبده، حسن السيد. (2008). "الإعداد البدني للاعب كرة القدم"، ط1، الفتح للطباعة والنشر. الإسكندرية. مصر .
- [3] البساطي، أمر الله أحمد. (1995). "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، منشأة المعارف. الإسكندرية. مصر .
- [4] رجب، وليد خالد، حسن، جميل محمود. (2012). التحليل التمييزي لبعض المتغيرات المهارية لدى حراس المرمى بكرة القدم، مجلة الراصد للعلوم الرياضية، المجلد (18)، العدد (58) .
- [5] حسن، هاشم ياسر. (2012). "التطبيقات البدنية الحديثة للاعب كرة القدم"، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- [6] حسن، حسين علي. (2015). استخدام بناء بطارية اختبار بدنية لانتقاء حراس المرمى بكرة القدم لأعمار (10-12) سنة، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد السابع والعشرون، العدد الثاني .
- [7] علاوي، محمد حسن. (1994). "علم التدريب الرياضي"، ط13، دار المعارف. القاهرة. مصر .
- [8] كماش، يوسف. (2002). "اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم". جامعة الناصر. ليبيا.
- [9] محمود، أميرة؛ محمود، ماهر. (2008). "الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي"، ط1، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر. الإسكندرية. مصر .
- [10] محمود، غازي صالح؛ حسن، هاشم ياسر. (2013). "كرة القدم التدريب البدني"، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر. عمان. الأردن.
- [11] مختار، حنفي. (1994). "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر. جمهورية مصر العربية .
- [12] 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.
- [13] مختار، حنفي محمود. (1993). الاختبارات والمقاييس للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1،
- [14] مختار، حنفي. (1995). التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم. دار الفكر العربي، القاهرة، مدينة نصر .
- [15] مفتي، إبراهيم. (2004). "اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية"، دار الكتاب العربي. القاهرة. مصر .
- [16] المولى، موفق مجيد. (2010). "مناهج التدريب البدنية بكرة القدم"، ط1، دار الكتاب الجامعي. العين. دولة الإمارات العربية المتحدة.
- [17] رزق الله، بطرس. (1994). متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، دار المعارف، الإسكندرية، جمهورية مصر العربية .

مع ما أشار إليه كل من (القذومي، 1998)، و(لامب، 1984) إلى أن مبدأ الخصوصية في التدريب يعنى اشتغال 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 الباحثون ذلك إلى أثر المنهج 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.

4-الخاتمة:

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

- 1- المنهج التدريبي المقترح قد أثر إيجابياً على تطوير القدرات البدنية لدى حراس مرمى كرة القدم.
- 2- إن التنوع في التمارين والتدريبات للوحدات التدريبية وإتباع الأسس العلمية الصحيحة، أدى إلى إظهار نتائج ذات تأثير إيجابي في تحسين المتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية.
- 3- قلة وجود مناهج تدريبية مبنية على أسس علمية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة .
- 4- ضعف القدرة من قبل المدربين على القيام بالتغذية الراجعة من خلال التدريب والمباريات .
- يوصي الباحثون على وفق الاستنتاجات التي توصل اليها بالتالي:

- 1- إقامة دورات تعليمية وتطويرية هدفها توعية وإرشاد وتوجيه مدربي حراس مرمى كرة القدم حول طرق والمناهج التدريبية الحديثة لأعداد حراس مرمى كرة القدم .
- 2- وضع مناهج تدريبية أسبوعية او شهرية لتدريب الحراس المرمى مبنية على التخطيط العملي السليم .
- 3- الاهتمام بتدريب الناشئين من حراس مرمى كرة القدم وينسب وشدد أقل من التي تم استخدامها للحراس المتقدمين أجل خلق قاعدة عريضة للعبة من حراس المرمى .

- [31]Fischer, C:A. (1986). *The effects of tow – hour mental practice performance equestrian jumpers* ". Journal of California of Professional Psychology.1(1) article.2.
- [32]Garaza, D. (1997). Effects of Selected Mental Practice Techniques on Performance Rating, Self –Efficacy and State Anxiety of Competitive Figure Skaters. Michigan State Universi.
- [18]مختار، حنفي. (2008). الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- [19]الخشاب، زهير قاسم. (1999). كرة القدم، ط1 محدثة، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، العراق.
- [20]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.
- [21]Hans. (2007). The effect of the skills on the plans of the 520.e teamwork, R.Q. NO. 4 Hamyle, London.
- [22]Harra, D. G. &Warr, D.R. (2000). Talent Identification and Women's Soccer, Journal Of Sports Sciences (jss).
- [23]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.
- [24]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.
- [25]Zimek, Jaime, Wiewelhove, Thimo, Ferrauti. (2012). High–Intensity Interval Training vs. Repeated–Sprint Training. Journal of Strength & Conditioning Research. 26(1): 53–62.
- [26]Palani, B.(2014). Football Shooting Performance charge during yoga proctions and aerobic dance among college men players. Departmentof sport science ,Hawassa University . Ethiopia .
- [27]Romlance, M. Adzhar, A.(2015). *Performance of soccer skills and effects of the motivational self-talk*. Journal ump social scienes and technology managementvol.3 (1). Serdang Selangor .Malaysia .
- [28]Sofania, A. Alizadeh, R.Nourshahi ,M. (2011). A Comparson of small–side Games and Interval Training on same selected physical fitness Factors in Amateur soccer players. Journal of social sciences 7(3). Tahrn . Iran
- [29]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.
- [30]Cox, K. A (1996). Effect of Psychological Skills Training Program Competition Anxiety. Human Performance University of Organ.