

تأثير تمارينات مركبة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة قدم الصالات

م . د . محمد علي مجيد زاير

mohammedaabb@yahoo.com:

كلية الآداب / جامعة بغداد

الملخص:

برزت أهمية البحث في إعداد تمارينات مركبة لغرض تطوير السرعة الحركية وسرعة الاستجابة الحركية ومسك الكرة ودقة المناولة من خلال استخدام وسائل مساعدة لدى حارس المرمى، فتكمن مشكلة البحث في ان حارس المرمى بحاجة إلى تطوير قدرته على مسك الكرة والسيطرة عليها و دقة مناولتها للزميل والسرعة الحركية وسرعة الاستجابة، فههدف البحث إلى اعداد تمارينات لبعض القدرات البدنية والمهارية لعينة البحث والتعرف على تأثيرها، استعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي وعلى عينة مكونه من (٥) حراس لنادي الشرطة، تم تطبيق التمارين المعدة على عينة البحث بواقع (٣٠) وحدة وخلال (١٠) أسابيع، وبعد اجراء الاختبارات القبليه والبعديه تم جمع النتائج ومعالجتها احصائياً وعرضها ومناقشتها، وقد استنتج الباحث عدد من الاستنتاجات منها ان التمارين المركبة المستخدمة بالبحث عملت على تطوير مهارتي مسك الكرة ودقة المناولة وكذلك السرعة الحركية وسرعة الاستجابة لافراد عينة البحث، وقدم عدد من التوصيات منها الاعتماد على التمارين المركبة عند تدريب حراس المرمى، لما لها من تأثير في تطوير مهارتي مسك الكرة ودقة المناولة وكذلك السرعة الحركية وسرعة الاستجابة، لكونها مشابهة لظروف المباراة.

الكلمة المفتاحية: تمارين مركبة، حراس مرمى.

المقدمة :-

أن تأثير العلوم بمختلف اشكالها على علم التدريب الرياضي يبدو واضحاً من خلال الانجازات التي تحققت في اللاعبين الفردية والفرقية، فلها دور في رفع مستوى اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية والنفسية والخطوية. وهذا يدعو المدربين إلى ادخال الوسائل العلمية المساعدة في التدريب، حيث تكون لها نتائج ايجابية في لتطور اللاعبين وتقليل الجهد وزيادة التشويق.

ولكون لعبة خماسي كرة قدم الصالات من اللاعبين التي تحظى بمتابعين يسعى القائمين عليها إلى الاستفادة من التطور العلمي كي يصب على اللاعبين من اجل الارتقاء بمستوياتهم. يعد حارس المرمى بخماسي كرة الصالات من الاعمدة المهمة بالفريق حيث يسمى (بنصف الفريق) وذلك لكونه اخر خط دفاع عن المرمى وهو ايضا اول من يبدا الهجوم للفريق من خلال تمرير الكرة، فلهاذا يحتاج إلى تدريب بشكل منظم وعلمي ويطلب منه اتقان المهارات لكون خطئه مكلف على الفريق. لذا تركز فرق المتقدمين على اكتساب اللاعبين افضل المهارات

الدفاعية والهجومية والخطية وبالتأكيد يكون حامي المرمى من اللاعبين الذين يتم التأكيد عليهم لامتلاك افضل المهارات .

يحتاج حارس المرمى إلى امتلاكه الصفات البدنية وكذلك المهارات الاساسية بشكل جيد، ومن هذه الصفات يحتاج إلى السرعة الحركية وسرعة الاستجابة الحركية لكونهما تساعده في سرعة التحرك والانقضاض على الكرة بالوقت والزمان المناسب مما يجعله يتفوق على المنافس في الحصول على الكرة وكذلك سرعة بدء الهجوم والدقة عند اختيار اللاعب والمكان الانسب في تمرير الكرة.

وكذلك يجب تطوير مهارات حارس المرمى لما لها من دور في انقاذ المرمى ومن هذه المهارات مسك الكرة، اذ تعد من المهارات المهمة التي يجب على الحارس اتقانها كونها تمنع الكرة من دخول الهدف وايضا تصبح تحت سيطرة الحارس من اجل البدء بالهجوم ، وكذلك مهارة المناولة التي تؤدي من قبل حارس المرمى، لما لها من اهمية في بدء الهجوم المرتد السريع وايضا تجعل الزميل في اقرب ما يمكن مع حامي مرمى الفريق المنافس.

ومن هنا تبرز اهمية البحث في اعداد تمارينات مركبة لغرض تطوير السرعة الحركية وسرعة الاستجابة الحركية ومسك الكرة ودقة المناولة من خلال الوسائل المساعدة لدى حارس المرمى. اذ ان اختيار افضل التمارين تساعد المدرب على الارتقاء بمستوى حماة المرمى.

١-٢ مشكلة البحث:- من خلال ملاحظة الباحث لحراس المرمى في دوري النخبة لخماسي كرة قدم الصالات واستطلاع رأي المدربين فقد اتضحت ان هناك مؤشر سلبي لدى الحراس في مهارتي مسك الكرة ودقة مناولتها، واتفق (٨٠%)* من المدربين الذين تم اخذ ارائهم حول الموضوع مع الباحث على هذه المشكلة، حيث ان حارس المرمى بحاجة إلى تطوير قدرته على مسك الكرة والسيطرة عليها بصورة صحيحة مما يجعل الكرة بوضع خطير على الفريق المنافس من خلال دقة مناولة الكرة باليد للزميل، فاتضح للباحث ان حارس المرمى كلما امتلك سرعة حركية وسرعة استجابة مناسبة تمكن من تنفيذ مهاراتي (مسك الكرة وتميرها) بسرعة ودقة عالية. فلهذا ارتأى الباحث اعداد تمارينات مركبة لغرض معرفة اثرها على السرعة الحركية وسرعة الاستجابة الحركية والمسك ودقة المناولة لحامي المرمى بكرة قدم الصالات، من خلال التوقع الصحيح لسرعة واتجاه الكرة .

٣-١ اهداف البحث :-

١- اعداد تمارينات لبعض القدرات البدنية والمهارية لدى عينة البحث.
٢- التعرف على تاثير التمارينات المركبة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى عينة البحث.

٤-١ فروض البحث :-

* قام الباحث بتوزيع استمارة استبيان على مدربي دوري النخبة للصالات والبالغ عددهم (١٠) مدربين لأخذ آرائهم.

١- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض القدرات البدنية والمهارية ولصالح الاختبار البعدي.

٥-١ مجالات البحث :-

المجال البشري :- حراس المرمى لكرة قدم الصالات المتقدمين لنادي الشرطة الرياضي.

المجال المكاني :- قاعة نادي الشباب الرياضي.

المجال الزمني :- من الاحد ٢٠١٦/٧/١٠ الى الاحد ٢٠١٦/١٠/٢ .

٣- منهجية البحث واجرائاته الميدانية :-

٣-١ منهج البحث :- استعمل الباحث المنهج التجريبي وذلك لملاءمته طبيعة مشكلة البحث المراد حلها، بتصميم المجموعة الواحد ذات الاختبار القبلي والبعدي

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :- تم تحديد مجتمع البحث المتكون من حراس مرمى دوري النخبة لكرة قدم الصالات للموسم ٢٠١٥-٢٠١٦، واختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية حيث تمثلت بحراس مرمى نادي الشرطة الرياضي لكرة قدم الصالات والبالغ عددهم (٥) حراس .

٣-٣ اجهزة البحث وادواته ووسائله :-

٣-٣-١ الوسائل المستعملة بالبحث :- المصادر والمراجع العربية والاجنبية، الاختبار والقياس، استمارات الاستبيان، المقابلات الشخصية، الوسائل الاحصائية، استمارات التسجيل، قوائم التفريغ البيانات

٣-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستعملة :-

- ١- الجهاز الضوئي ذو اربعة مصابيح.*
- ٢- الجهاز الضوئي ذو الاتجاهيين.* *
- ٣- قاذف الكرات (مدفع).***
- ٤- هدف صغير (١٢٠×٧٥) سم عدد ٨.
- ٥- لوح خشبي يحتوي على دائرة صغيرة (١م) عدد ٨.
- ٦- شواخص مخروطية.
- ٧- ملعب كرة قدم الصالات.
- ٨- كرة قدم للصالات.
- ٩- شريط قياس.
- ١٠- ساعة إيقاف.

* ملحق (١)

** ملحق (٢)

*** ملحق (٣)

٣-٤ تحديد متغيرات البحث واختباراتها:-

٣-٤-١ متغيرات البحث واختباراتها:- تم تحديد متغيرات البحث بالسرعة الحركية وسرعة الاستجابة الحركية و مسك الكرة ودقة المناولة.

٣-٤-٢ الاختبارات المستعملة بالبحث:-

الاختبار الاول:-

اسم الاختبار: السرعة الحركية للذراعين (معدل). (٩:٤٩٢)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة حركة الذراعين.

الادوات المستخدمة:كرة قدم للصالات،حائط،ساعة ايقاف،شريط قياس،شريط لاصق.

مواصفات اداء الاختبار: يقف المختبر على بعد (١) م من الحائط ، ويقوم بمناولة الكرة الى الحائط واستمرار المناولة لاكثر عدد ممكن خلال الزمن المحدد.

شروط الاداء: تتم المناولة والاستلام بكلتا اليدين من خلف الخط الذي يبعد (١) م ، وخلال (٢٠) ثانية.

التسجيل: تحتسب عدد المناولات الصحيحة (عدد مرات استلام الكرة من الحائط) خلال ال(٢٠) ثانية، ويعطى للمختبر محاولتين وتحتسب له الافضل.

الاختبار الثاني :-

اسم الاختبار: سرعة حركة الرجل بالاتجاه الافقي.(١٦:٢٩٥)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة الرجل في تقريبها وابعادها في المستوى الافقي.

الادوات المستخدمة: ساعة توقيت ، جهاز مكون من لوحة خشبية مثبت عليها عمودي في المنتصف عارضة طولها (٤٠،٦٤) سم وارتفاعها (١٥،٢٤) سم ، كرسي بدون مساند.

مواصفات اداء الاختبار: يجلس الحارس امام الجهاز اذ تكون القدم على الجانب الايمن للجهاز وعند سماع اشارة البدء يقوم بنقل قدمه إلى الجانب الايسر من فوق العارضة ثم يعود بها إلى الجانب الايمن وتسمى دورة.

التسجيل: تحتسب للحارس عدد الدورات التي قام بها لمدة (٢٠) ثانية وتعطى محاولتان وتحتسب له المحاولة الافضل.

الاختبار الثالث:-

أسم الاختبار: اختبار صقر (سرعة الاستجابة الحركية)*.(٨:٦٢)

الغرض من الاختبار: قياس زمن الاستجابة الحركية.

* ملحق رقم (٤)

مواصفات اداء الاختبار: يقف المختبر امام الجهاز وجانبا بمسافة (٣٠) سم تقريبا، وعند سماع الصافرة او الابعاز من قبل القائم على الاختبار يقوم باجتياز الجهاز وقطع التحسس الضوئي الذي سوف يعطيه اشارة بصرية إلى احدى الالوان الاربعة (الاضوية) ويقوم المختبر بمس ذلك اللون ضاغط التوقف حسب اللون المستهدف والمثبت على القمع والعودة من امام الجهاز مرة اخرى ويكرر الاداء ستة مرات يحسب زمن كل تكرار على حدى وذلك باستخدام مؤقت الكتروني موجود في الجهاز يبدأ باحتساب الوقت الكترونيا من لحظة اعطاء الابعاز ويتوقف العد عند مس القمع ويستخرج زمن الاستجابة الحركية لكل مختبر باخذ وقت افضل محاولة من المحاولات الست، علما ان المسافة بين الجهاز والاقماع وبين قمع واخر هي (٢) م.

شروط الاداء: يقف المختبر امام الجهاز ويركز انتباهه إلى الشخص القائم على الاختبار الذي سوف يقوم باعطاء ايعاز البداية ، يقوم الشخص القائم على الاختبار بتسجيل زمن كل لمسة لاستخراج الوقت المستغرق خلال (٦) لمسات ، تعاد المحاولة للمختبر فقط في حالة الاصابة او السقوط بعد مدة راحة كافية.

طريقة التسجيل: يحتسب زمن اللمسات (٦) كل لمسة على حدا وتأخذ أفضل محاولة .

الاختبار الرابع:-

اسم الاختبار: اختبار مهارة مسك الكرة لحراس المرمى (معدل). (١٩ : ٨٨-٨٩)

الغرض من الاختبار: لتحديد مستوى مهارة مسك الكرة لحراس المرمى.

الادوات المستخدمة: مرمى قانوني لكرة قدم الصالات، كرات قانونية، جهاز قاذف الكرات ، قطعة من القماش.

مواصفات اداء الاختبار: يقف حارس المرمى في منتصف المرمى ويوضع جهاز قاذف الكرات على بعد (١٠) م مواجه للمرمى وتوضع قطعة من القماش امام القاذف لتجنب رؤيته عن الحارس ولكي لا يعرف مكان تصويب الكرة، وعند الابعاز يتم اسقاط قطعة القماش وبهذه الحظة يتم قذف الكرة باتجاه المرمى إلى احدى الجهتين (اليمين او اليسار) للمرمى وتكون الكرة موجهة للزاوية العليا او السفلى حسب التنوع بالكرات للشخص الذي يطلق الكرة ، ويكون المطلوب من الحارس مسك الكرة والسيطرة عليها ، يتم اعطاء كل حارس (٥) محاولات.

طريقة التسجيل: في حالة مسك الكرة والسيطرة عليها من المحاولة الاولى تحتسب له (٢) درجة ، وفي حالة مسك الكرة والسيطرة عليها من محاولتين تحتسب له (١) ، عدى ذلك تكون (صفر)

الاختبار الخامس:-

اسم الاختبار: دقة مناولة الكرة باليد (معدل). (١٢:١٥١)

الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة مناولة الكرة باليد.

الادوات المستخدمة: ملعب كرة قدم الصالات ، كرات قدم، اهداف صغيرة.
مواصفات اداء الاختبار: يقوم حارس المرمى المختبر برمي الكرة (مناولتها) وهو داخل منطقة الستة متر نحو احدى الهدفين الصغيرين بقياس (١٢٠×٧٥) سم، اللذان يتم وضعهما على خط المنتصف والى جانبي خط التماس ، والمطلوب اصابة الهدف الصغير ويتم اعطاء الحارس ثلاث محاولات لاصابة الهدف الموجود على جهة اليمين وثلاث محاولات لاصابة الهدف الموجود على جهة اليسار .

طريقة التسجيل: في حالة دخول الكرة داخل الهدف الصغير يتم اعطاء الحارس (٢) درجة ، وفي حالة اصابة الكرة بالعارضة او احدى القائمين للهدف الصغير يتم اعطائه (١) درجة ، عدا ذلك تكون (صفر) .

٣-٥ التجربة الاستطلاعية:- وهي تجربة مشابهة للتجربة الرئيسية الغرض منها التعرف على المعوقات والصعوبات التي تواجه اجراءات البحث وتقاديها، اذ اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية يوم الاحد المصادف ٢٠١٦/٧/١٠ على عينة من حراس المرمى البالغ عددهم (١٥) من اندية امانة بغداد والخالدون وبلادي وهم من مجتمع البحث ولكن خارج عينة البحث الرئيسية على قاعة نادي الشباب الرياضي، كان الهدف من هذه التجربة معرفة الصعوبات الخاصة باختبارات البحث والعمل على تقاديها وكذلك الوقت المستغرق لاجراء الاختبارات، ولعدم وجود مشاكل رافقت التجربة الاستطلاعية تم اعتماد نتائج التجربة للاختبارات كاختبار اول لثبات الاختبار (الاسس العلمية) ، كما اجرى الباحث تجربة استطلاعية اخرى للتعرف على مدى صعوبة و ملائمة التمارين المطبقة في البحث وتقادي الاشكاليات يوم الثلاثاء المصادف ٢٠١٦/٧/١٩ وعلى نفس الحراس اعلى.

٣-٦ الأسس العلمية للاختبارات:- ان من اهم خصائص ومميزات الاختبارات الجيدة ولأجل الوثوق بها اجرى الباحث الاسس العلمية (الصدق والثبات والموضوعية) بما يؤكد الناحية العلمية المنتهجة في البحث.

٣-٦-١ صدق الاختبار:- من صفات الاختبار الجيد هي صفة الصدق حيث يجب ان يقيس الاختبار وينجاح الحالة المراد قياسها ولهذا يكون اختبار صادقاً، فالمقصود بالصدق هو " ان يقيس الاختبار او المقياس السمة او القدرة او الشئ الذي يدعي انه يقيسه". (٢٢:١٤٩)

استعمل الباحث احد أنواع الصدق وهو الصدق الظاهري لغرض التأكد من صدق الاختبار، إذ تم توزيع استمارة الاستبيان على مجموعة من الخبراء موضح فيها مواصفات الاختبار، واجمعوا على صدق الاختبارات المستعملة في البحث. ولزيادة التأكد أجرى الباحث الصدق الذاتي.

٣-٦-٢ ثبات الاختبار:- يعتبر الثبات عنصر مهم للحصول على اختبار جيد، واعتمد الباحث على طريقة الاختبار واعادة الاختبار لغرض ثبات الاختبار، فيعرف الثبات "انه في حالة تطبيق نفس اداة القياس (الاختبار او المقياس) على نفس الفرد او الشيء أي عدد من المرات بنفس الطريقة والشروط، فإننا سوف نحصل على نفس القيمة في كل مرة، حيث تدل هذه القيمة على ان الشيء الذي تم قياسه لم يتغير في غضون فترات القياس المختلفة". (١٧:٩٨)

تم تطبيق الاختبار على عينة من حراس المرمى لكرة قدم الصالات لأندية القوة الجوية والخالدون وبلادي البالغ عددهم (١٥) (هو اختبار التجربة الاستطلاعية) بتاريخ (٢٠١٦/٧/١٠) ثم قام الباحث باعادة الاختبار بعد اسبوع يوم الاحد بتاريخ (٢٠١٦/٧/١٧) على نفس العينة و في نفس الوقت والمكان لغرض تحقيق نفس الظروف، حيث تم ايجاد الثبات عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات الاختبارين (الأول والثاني) باستعمال قانون معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، اذ ظهرت النتائج ذات ثبات، حسب نتائج الجدول ادناه.

جدول (١)

يبين نتائج ثبات الاختبار المبحوثة

الثبات		الصدق		المتغيرات
المعنوية الحقيقية	ر	المعنوية الحقيقية	ر	
0.00	0.882	0.00	0.939	السرعة الحركية للذراعين (لمس الكرة خلال 20 ثا)
0.00	0.922	0.00	0.960	السرعة الحركية للقدم (عدد دوران القدم خلال 20 ثا)
0.00	0.936	0.00	0.967	سرعة الاستجابة الحركية / (زمن)
0.00	0.902	0.00	0.949	مسك الكرة / (درجة)
0.00	0.894	0.00	0.945	دقة المناولة / (درجة)

معنوي $\geq (0,05)$ عند درجة حرية (14)

٣-٦-٣ موضوعية الاختبار:- يقصد بالموضوعية "درجة الاتفاق فيما بين مقري الدرجة". (١٧:١٦٨)

وتعرف ايضاً "انها تعطي الدرجات نفسها حتى اذا ما اختلف المصححون. أي ان الاختبار لا يتأثر عند تصحيحه بالعوامل الذاتية للمصحح ويجب ان تكون تعليمات واضحة ومحددة لتطبيقه". (٢٢:١٥٠)

فعندما تكون للاختبارات اسس واضحة وثابتة فانها تسهل عملية التقويم بموضوعية كبيرة، ولكون الاختبارات المستخدمة في البحث تعتمد على اى الادلة القاطعة من خلال الارقام للنتائج لذا فانها تتمتع بموضوعية بعيدة عن التأثير الذاتي.

٣-٧ الاختبارات القبليّة:- بعد المعطيات التي ظهرت للباحث من خلال التجربة الاستطلاعية والاسس العلمية، تم اجراء الاختبارات القبليّة يوم الخميس المصادف ٢٠١٦/٨/٢١ الساعة (الثالثة عصراً) على قاعة نادي الشباب الرياضي على عينة البحث (حراس المرمى لفريق نادي الشرطة بكرة قدم الصالات) المكونة من (٥) حراس، وتم تسجيل نتائج الاختبارات في الاستمارة

المعدة مسبقاً، وسعى الباحث على تثبيت الظروف الخاصة بالاختبار قدر المستطاع من اجل خلق ظروف مشابهة في الاختبار البعدي.

٣-٨ التجربة الرئيسية:- لغرض تحقيق اهداف البحث وضع الباحث مجموعة من التمارين لتطوير السرعة الحركية وسرعة الاستجابة ومسك الكرة ودقة المناولة حيث تتناسب التمارين مع طبيعة اللعبة ومستوى العينة وكان عددها (١٠) تمريناً، اذ كانت هذه التمارين تطبق في الفترة الاولى من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية ضمن فترة الاعداد الخاص، حيث تدرت مجموعة البحث تحت اشراف الباحث، واستمر التدريب لمدة (١٠) اسابيع بعدل (٣) وحدات اسبوعياً (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) ليصبح عدد الوحدات التدريبية (٣٠) وحدة ، وابتداء من الاحد ٢٤/٧/٢٠١٦ ولغاية الخميس ٢٩/٩/٢٠١٦ ، اما الوقت المستثمر من الوحدة التدريبية الخاص بعينة البحث كان (٢٥ - ٣٥) دقيقة اذ يعود هذا الفرق بالزمن إلى ان وقت التمرين يختلف من واحد إلى اخر وفقا لمتطلبات كل تمرين، وايضا بسبب التغيير في الاحجام والشدد والراحة، كانت نسبة تغيير الحمل التدريبي خلال الشهر هي (٣:١) أي تكون زيادة الحمل بالاسبوع الاول والثاني والثالث ثم خفضهما في الاسبوع الرابع، استخدمت طريقة التدريب التكراري وذلك لملائمتها متغيرات البحث المدروسة، تم اعطاء فترات راحة بما يتلائم مع عينة البحث وكذلك طريقة التدريب (التكراري)، راعى الباحث مبداء التدرج من السهل إلى الصعب لغرض اتقان التمرين ومن ثم تسريعه، ومن اجل تطوير افضل قام الباحث بالتحكم بالسرع والمسافات والاهداف للتمارين.

٣-٩ الاختبارات البعدية:- اجرى الباحث الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق التمارين على مجموعة البحث يوم الاحد المصادف ٢/١٠/٢٠١٦ وقام الباحث بتثبيت الظروف قدر المستطاع ، التي كانت في الاختبار القبلي من حيث المكان والزمان والادوات واسلوب الاختيار. ٣-١- الوسائل الاحصائية:- استخدمت الحقيبة الاحصائية (spss) لتحقيق فروض الدراسة.

١- عرض نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها.

٤-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمتغيرات المبحوثة وتحليلها:-

الجدول (٢) يبين نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالاتها للاختبار (القبلي، البعدي).

نوع الفرق	المعنوية الحقيقية	قيمة ت المحسوبة	ف هـ	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
					ع	س	ع	س	
معنوي	.001	-9.000-	.20000	1.80000-	1.94936	44.4000	2.07364	42.6000	السرعة الحركية للذراعين (لمس الكرة خلال 20/ثا)
معنوي	.009	-4.811-	.37417	1.80000-	1.14018	25.4000	1.81659	23.6000	السرعة الحركية للقدم اليمين (عدد دوران القدم خلال 20/ثا)
معنوي	.003	-6.532-	.24495	1.60000-	2.07364	24.4000	1.92354	22.8000	السرعة الحركية للقدم اليسار (عدد دوران القدم خلال 20/ثا)
معنوي	.015	4.051	.02518	.10200	.31919	1.3040	.36774	1.4060	سرعة الاستجابة الحركية / (زمن)
معنوي	.003	-6.532-	.24495	1.60000-	1.48324	5.8000	1.30384	4.2000	مسك الكرة / (درجة)
معنوي	.005	-5.715-	.24495	1.40000-	1.00000	4.0000	1.14018	2.6000	دقة المناولة يمين / (درجة)
معنوي	.005	-5.715-	.24495	1.40000-	1.14018	3.6000	.83666	2.2000	دقة المناولة يسار / (درجة)

معنوي $\geq 0,05$ عند درجة حرية (4).

٢-٤ مناقشة النتائج:-

من خلال عرض نتائج اختبار مهارتي مسك الكرة ودقة المناولة في الجدول اعلاه اظهرت النتائج تحسنها بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. الباحث ذلك التحسن إلى تأثير استخدام التمارين المركبة، المصممة لغرض تطوير مسك الكرة ودقة المناولة من خلال اداء التمارين بشكل يرقى إلى ان يكون قريب لظروف اللعب لغرض محاكات واقع اللعبة. اذ ان فائدة التمارين المركبة هي "انها مشابهة لواجبات اللاعب في اللعب الحقيقي، واختصار وقت التدريب حيث يتمكن المدرب من اعطاء عدة فعاليات في نفس التمرين". (٧:١٩١)

يتحقق تنفيذ المهارة التلقائي في ظل ظروف تكون مشابهة لحد ما لظروف اللعب حيث ان التغيير في صورة المحفزات وانواعها بصورة مركبة يؤدي إلى تحسن مهارة اللاعب. (٢٣:١٦٢) كذلك مراعات التغيير المستمر في التمرين وتعدده مما يزيد من الرغبة بالاستمرار بالتدريب على التمارين. اذ "يتطلب من المدرب ان يكون مبدعا، متفهما جدا، ولديه خزين كبير من التمارين المنوعة التي تسمح له بتغيير حالة الملل والضجر بصورة دورية. ويمكن للمدرب من اغناء المهارات والتمارين بواسطة تبني حركات ذات نماذج فنية متشابهة تبين حركات التمارين التي تنمي القابليات الحركية المطلوبة للعبة او الفعالية الممارسة". (١٣:٨٠)

ان مهارتي مسك الكرة ودقة المناولة تحتاج إلى تكرارات مستمرة في الوحدة التدريبية، لان التكرار في اداء المهارة سيؤدي إلى تصحيح الاخطاء ومن ثم اتقانها، وان هذه المهارتين تحتاجان إلى توافق عالي من قبل الجهازين العضلي والعصبي وايضا التنسيق بين حركة الكرة وجسم اللاعب، اذ يشير قاسم حسن حسين "يجب التركيز على تدريبات التوافق الحركي والترابط الحركي ووضعه في برامج التدريب ان استخدام التوافق الحركي لفترة طويلة وبتكرار متواصلة سيؤدي إلى التعود على اطار المسار الحركي والزمني المثالي". (٤٧:١٠)

أعدت التمارين المركبة من خلال استعمال الوسائل المساعدة حيث قام الباحث بتغيير تلك التمارين بصورة مستمرة، مما سهلت وبشكل كبير في تطوير السرعة والدقة لحراس المرمى مما ينعكس على الاداء خلال المباريات. حيث اكد مفتي ابراهيم حماد على "الوصول باللاعب إلى اداء المهارة بصورة الية، يصل اللاعب إلى هذه المرحلة من خلال التكرار المستمر للاعداء واعتماد التمارين المتنوعة". (٢٥:١٨)

كما ان لاستخدام الوسائل المساعدة في الوحدة التدريبية لتطوير متغيرات البحث كان له الاثر الواضح في تطور مهارتي مسك الكرة ودقة المناولة والسرعة الحركية و سرعة الاستجابة، لما لها من فائدة في تقييم اداء الحارس مباشرة مع الزيادة في المتعة والتشويق. "ان الاجهزة التدريبية والادوات المثيلة تستخدم لاستثارة المتعلم على الاداء المناسب وفي الظروف المناسبة ويمكن ان نسمى هذه الادوات ووسائل نضعها في حقل المدرب". (١٨٩:٢١)

"التخلص من القيود التقليدية للتعلم وكذلك تقديم تعلم ذي جودة مرتفعة واختصار الوقت والجهد وتقديم المعلومات بشكل متكرر ودقيق". (١٧:١٥)

اكد الباحث من خلال التمارين المستعملة على تطوير مهارة المناولة التي يقوم بها حراس المرمى لما لها من اهمية خلال المباراة، ولكون الحراس هم اول من يبدأون الهجوم، وتكون دقة المناولة التي يقوم بها الحارس ذات اهمية في اوصول الكرة إلى الزميل باسرع مايمكن، وتم تدريب مهارة مسك الكرة التي تسبق مهارة المناولة وتطويرهم وتمكينهم من السيطرة على الكرة وعدم التفريط بها وكيفية الاحتفاظ بالكرة والانتقال إلى مهارة المناولة بعدها. حيث على المدرب " توجيه لاعبه لاتقان مهارة المناولة بانواعها بوصفها وسيلة للانتقال إلى ساحة الخصم وتنفيذ الخطط المطلوبة لان المناولة اسرع من اللاعب". (٩٣:٢٠)

"يجب ان يفكر حامي الهدف ليس فقط في ايقاف الكرة بل مسكها". (٣١٨:٤)

فقد اشار حنفي محمود مختار الى "كثير ما يبدأ هجوم الفريق بمجرد ان يمسك حارس المرمى الكرة، ويكون بذلك اول لاعب في بدء الهجوم المضاد، وعلى حارس المرمى ان يرمي الكرة باليد باسرع ما يمكن بكل اتقان إلى اللاعب المناسب غير المراقب من الخصم لبدء

الهجوم قبل ان يتراجع الفريق المنافس او ينظم صفوف دفاعه، وحارس المرمى الذي لا يجيدها او يتاخر في ارسال الكرات إلى زملائه، يصعب من مهمة الهجوم، ويفسد على فريقه الفرصة المناسبة". (٢٦٦:٦)

فقد اعتمد الباحث في اداء التمارين خلال الوحدة التدريبية بالتحكم بالمسافات (البعد والقرب) والسرعة وكذلك التغيير المستمر باحجام الاهداف المطلوب اصابتها وتعددها، وهذا يؤثر على تطوير البرامج الحركية للاعب والتنوع في التمارين وازافة التشويق والمتعة، وهذا التغيير والتنوع يفيد اللاعبين في تطوير الدقة في تأدية المهارات. "ان استخدام اهداف ذات ابعاد مختلفة وبصورة تدريجية ولمسافات مختلفة يزيد من احساس وادراك اللاعب للمسافات لتحقيق التصويب الجيد قدر الامكان وان تنوع التمارين وتعددها وعدم شعور اللاعب بالملل يجعله يؤدي تلك التمارين برغبة كبيرة مما ينعكس ذلك على تطور الدقة" (١٣٦:٢)

كان التاكيد من قبل الباحث لعينة البحث التدريب على المهارات بصورة بطيئة لغرض اتقانها وادائها بصورة دقيقة جدا، ومن ثم التدرج بالسرعة إلى الحصول على سرعة عالية ودقة جيدة. " ان اتاحة الفرصة للاعب لاداء التمارين بسرعة بطيئة خلال التكرارات الاولى يسمح برؤية واضحة مما يتيح له تصحيح المسارات ومن ثم زيادة في الدقة" (١٣٦:٢)

وقد اشار (shcmidt) إلى ان كان هدف المهارة الرئيسي هو الدقة عندها يجب ان يكون الاداء بطيئا للحد من الخطاء. (١١٠:٢٤)

وعند ملاحظة نتائج الاختبارات البدنية المبينة في الجدول اعلى يتبين لنا تحسنا للقدرات بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي.

ويعزو الباحث هذا التحسن الذي اتضح لنا في القدرات البدنية إلى نوع التدريب المستعمل من قبل الباحث الذي وضعت في صورة تمارين مركبة، حيث راعى فيها مكونات الحمل التدريبي من خلال توزيعها بصورة منظمة ومتوازنة وكذلك مدة تطبيق التدريبات. وهذا ما اكده كل من علاوي وابو العلا على " ان حمل التدريب هو الوسيلة الرئيسية لاحداث التأثيرات الفسيولوجية للجسم مما يحقق تحسين الاستجابات، ومن ثم تكييف اجهزة الجسم والارتفاع بالمستوى، وكذلك اعتماد التدرج عند تنفيذ التدريبات البدنية وحسب مستوياتهم مما اسهم في ظهور التحسن وهذا ما اشار إليه كل من (علاوي وابو العلا) ". (٢٢:١٤)

لغرض تطوير القدرات البدنية يجب اعتماد طريقة تدريبية ملائمة لهذه القدرات، ولهذا اعتمد الباحث الطريقة الافضل لتطويرها وهي الطريقة التكرارية، اذ اشار كاظم الربيعي و موفق المولى إليها "تستخدم هذه الطريقة في تطوير السرعة". (٩٣:١٢)

وأوضح يوسف لازام كماش "لتنمية السرعة الحركية تستخدم الطريقة التكرارية"
(١١١:٢٢)

فقد عملت التمارين المركبة التي اعتمدها الباحث على الربط بين مهارتين والتأكيد على تنفيذهما بأعلى سرعة ممكنة، ولغرض تنفيذ المهارة في التمرين مثل ما مطلوب تنفيذه خلال المباريات، والتصرف حسب متطلبات العب والتغيير والتنوع في الاداء. هذا ما اشار إليه (زهير الخشاب وآخرون) "فلاعب كرة القدم الذي يمتلك السرعة الحركية الجيدة والقدرة على تنفيذ مهارات اللعب التي ترتبط كل واحدة منها بالآخرى تكون لديه القدرة على اداء حركات اللعب بسرعة فائقة وامكانية تغييرها حسب ظروف اللعب". (٧٠:٧)

وكان اساس بناء التمارين المستخدمة في البحث هو الربط بين المهارة والقدرات البدنية مما اعطت نتائج واضحة في تطور مجموعة البحث. ويذكر (امر الله البساطي) "هناك ارتباط وثيق بين المهارات والمتطلبات البدنية في كل نشاط". (١٩:٣)

تم اعتماد الاساليب العلمية في وضع التمارين الخاصة بالقدرات البدنية والمهارية والتنوع بها، وهذا عكس تأثير كبير في رفع مستوى اداء العينة. "ان التدريب على المهارات الحركية المختلفة باستعمال الطرق التدريبية المتنوعة يعمل على رفع مستوى القدرات لدى اللاعب". (٧٩:١١)

ان التنوع الذي قدمه الباحث في التمارين المركبة وباستخدام مثيرات بصرية بسيطة و مركبة وكذلك التحكم بالمسافات ومناطق الدقة المطلوب اصابتها وايضا تغيير الاتجاهات وبتكرارات مستمرة ومواقف مفاجئة، هذا ساعده عينة البحث على فهم الواجب الحركي مما انعكس على تطور في سرعة الاستجابة الحركية والذي بدوره انعكس ايجابيا على دقة اداء المهارات. "ان ادخال المثيرات والمواقف المفاجئة او المباغتة تساعد اللاعب تصور مكان دقة الاداء وبسرعة استجابة عالية وملاحظة مستمرة ويقضه دائمة وسرعة اتخاذ القرار المناسب للاداء والذي يتطلب اعداد مبكر من خلال التدريبات على توقع الاستجابة الحركية ودقتها وبذلك يساعد اللاعب على التغلب على المواقف المفاجئة والصعوبات غير المتوقعة والتي تظهر غالبا في ظروف اللعب الحقيقي". (١٧٨:٥)

فضلا عن اعتماد تمرينات لتطوير سرعة الاستجابة الحركية لحراس المرمى في مهارتي مسك الكرة ودقة التهديد، حيث تلعب سرعة الاستجابة دور مهم عند اداء هذه المهارتين، اذ كلما قصر وقت الاستجابة للحارس استطاع التعامل مع اداء المهارة بشكل افضل. " يحتاج حراس المرمى إلى هذه الصفة وكلما قصر زمن الاستجابة الحركية كلما استطاع الحارس

التصرف الصحيح والسريع حسب الموقف المناسب وخاصة عندما يتغير اتجاه الكرة او التصويب المفاجئ والسريع على الهدف". (٤٢٩:١)

" لا بد من الاهتمام بأساليب متنوعة في التدريب من خلال استخدام مثيرات متنوعة انية ومباشرة، لتطوير دقة وسرعة الاستجابة في المهارات" (١٦٢:٥)

١- الاستنتاجات والتوصيات :-

١-١ الاستنتاجات :-

١- ان التمارين المركبة المستخدمة بالبحث عملت على تطوير مهارتي مسك الكرة ودقة المناولة وكذلك السرعة الحركية وسرعة الاستجابة لافراد عينة البحث.

٢- ان الوسائل التدريبية المساعدة التي استخدمها الباحث في اعداد التمارين، ساعدت في تطوير متغيرات البحث لدى العينة.

٣- ان التنوع في تطبيق التمارين المركبة وكذلك التغيير في المسافة وتتويج الوسائل المساعدة ساهم في زيادة التطور من خلال عدم سير التمارين على وتيرة واحدة، ولغرض زيادة التشويق والمتعة.

٤- اتضح ان عدد الوحدات التدريبية وطريقة التدريب (التكراري) كان ملائماً لافراد عينة البحث، مما عكس النتائج الايجابية التي ظهرت في الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح البعديّة.

٢-١ التوصيات :-

١- الاعتماد على التمارين المركبة عند تدريب حراس المرمى، لما لها من تاثير في تطوير مهارتي مسك الكرة ودقة المناولة وكذلك السرعة الحركية وسرعة الاستجابة، لكونها مشابهة لظروف المباراة.

٢- التاكيد على وضع تمارين مركبة يمكن ان تستخدم بما يتلائم مع مواقف المباريات، حيث يعمل هذا على تدعيم العملية التدريبية وبدوره ينعكس بالاجابية على الاداء خلال المباريات.

٣- يرى الباحث دراسة قدرات بدنية وحركية اخرى لمعرفة مدى تاثيرها على مهارات غير المبحوثة لحراس المرمى.

٤- يقترح الباحث اجراء دراسات علمية مشابهة على حراس مرمى كرة قدم للساحات المفتوحة او للفئات العمرية لكرة قدم الصالات وكذلك لحراس مرمى كرة اليد.

٥- استخدام التمارين المركبة المستخدمة في البحث من قبل المدربين، وكذلك التاكيد على استخدام الاختبارات المعتمدة في البحث.

المصادر العربية والاجنبية :-

١. احمد رمضان سبع : اثر تمارين سرعة الاستجابة الحركية على بعض الصفات البدنية لحراس مرمى الشباب بكرة القدم للصالات ، جامعة الموصل ، مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية ، المجلد ١١ ، العدد ١ ، ٢٠١١.
٢. إسماعيل قاسم جميل جواد : تأثير تمارين خاصة باستخدام أجهزة وأدوات لتطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقة المناولة والتهديف للاعبين كرة القدم للصالات ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ٢٠١٢.
٣. أمر الله البساطي : قواعد واسس التدريب وتطبيقاته ، جامعة الاسكندرية ، مطبعة الانتصار للطباعة والافست ، ١٩٩٨.
٤. جارلس هيوز : ترجمة : موفق مجيد المولى : كرة القدم الخطط والمهارات ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ .
٥. حسين سبهان صخي : منهج تدريبي لتطوير زمن ودقة التوقع والاستجابة الحركية وتأثيره في دقة بعض المهارات الاساسية للاعبين الكرة الطائرة للشباب ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ٢٠٠٦ .
٦. حنفي محمود مختار : لاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، مدينة نصر ، دار الفكر العربي ، ب ت.
٧. زهير قاسم الخشاب (واخرون): كرة القدم ، ط٢ ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩.
٨. صقر غني أرحيم الطائي : بناء وتقنين اختبارين لقياس زمن الاستجابة الحركية بجهازين بمثير سمعي وبصري على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد ، ٢٠١٥ .
٩. ضياء الخياط ونوفل الحياي : كرة اليد ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠١ .
١٠. قاسم حسن حسين : الفسولوجيا ومبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، الموصل ، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩١ .
١١. قاسم لزام (وآخرون) : أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، القاهرة ، دار القاهرة للنشر والطباعة ، ٢٠٠٥ .
١٢. كاظم عبد الربيعي وموفق المولى : الاعداد البدني بكرة القدم ، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨ .

١٣. محمد رضا ابراهيم : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط ٢ ، بغداد ،
الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، ٢٠٠٩ .
١٤. محمد حسن علاوي وابو العلا احمد : فسيولوجية التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر
العربي، ١٩٨٤.
١٥. محمد سعد زغلول (وآخرون) : تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية ، ط ١، القاهرة
، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١ .
١٦. محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية، ط ٦، القاهرة ، دار الفكر العربي،
٢٠٠٠.
١٧. محمد نصر الدين رضوان : المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط ١، القاهرة ،
مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٦ .
١٨. مفتي إبراهيم حماد: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، القاهرة ، دار
الفكر العربي ، ١٩٩٤ .
١٩. منير عبد الصاحب محمد : تمارين خاصة باستخدام وسائل مساعدة لتطوير بعض القدرات
البدنية للرجل غير المفضلة وتأثيرها في مهارة الصد لحراس المرمى بكرة القدم للشباب ، اطروحة
دكتوراه ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ٢٠١٣ .
٢٠. نوار عبد الله اللامي : منهج تدريبي لتطوير أهم الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية
والخططية والعقلية لناشئي كرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية
، ٢٠١٢ .
٢١. يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢ .
٢٢. يوسف لازم كماش : اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر
والتوزيع ، ٢٠٠٢ .

23. Luiselli k. James and reed d. Derek . **behavioral sport psychology :
evidence- based approaches to performance enhancement**.new york:
springer, 2011.

24. Schmidt , A, Richard . **motor learning and performance**. Usa:
human kinetics ,1991