



تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية الخاصة علي سرعة حركة الرجلين وبعض

مهارات الإرتماء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين

أ.د/ محمود حسن الحوفي

استاذ كرة القدم المتفرغ بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب
كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

د/ محمد بكر سلام

مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب وعلوم الحركة الرياضية
بكلية التربية الرياضية جامعة السادات

الباحث/ عاشور محمد جاب الله

باحث دكتوراه بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب
بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات

Doi :

ملخص البحث باللغة العربية

لاحظ الباحث كونه مدرب لحراس المرمي الناشئين بنادي النجوم ، ومتابعته المستمرة لدوري الناشئين أنه هناك انخفاض في كفاءة الحراس المهارية ، ومن ثم ظهرت مشكلة البحث في محاولة تصميم برنامج للقدرات التوافقية الخاصة للوقوف علي تأثيره في سرعة حركة القدمين وبعض مهارات الارتماء لدي ناشئي حراس كرة القدم ، يهدف هذا البحث الي تصميم برنامج تدريبي للقدرات التوافقية الخاصة للتعرف على تأثيره في سرعة حركة الرجلين وبعض مهارات الارتماء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين، استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك بتصميم القياس (القبلي . البعدي) لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، تمثل مجتمع البحث في حراس مرمي كرة القدم الناشئين المسجلين بسجلات منطقة المنوفية لكرة القدم وقد اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من حراس مرمي اندية النجوم والسلام تحت (١٥) سنة بمدينة السادات ، وبلغ حجم العينة الأساسية (١٦) حارس قسمت لمجموعتين أحدهما تجريبية (٨) حراس ، أخرى ضابطة (٨) حراس ، وقد استعان الباحث بعدد (١٠) حارس مرمي من نادي غزل شبين ، ونادي الوطني لإجراء الدراسة الاستطلاعية ، استخدم الباحث حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS وكانت أهم الاستنتاجات تفوق أفراد المجموعة التجريبية علي الضابطة بفروق دالة إحصائياً في نتائج اختبارات القدرات التوافقية وسرعة حركة الرجلين، ومستوي أداء مهارات الارتماء المختارة في القياس البعدي للمجموعتين .

الكلمات الاستدلالية للبحث :-

القدرات التوافقية الخاصة ، مهارات الإرتماء ، كرة القدم





مقدمة ومشكلة البحث:

يشهد العالم تطورا كبيرا في مختلف الميادين الرياضية، وأصبح الاعتماد على نتائج البحث العلمي هو أساس الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وتعتبر رياضة كرة قدم من أهم أنواع الرياضات الجماعية ذات التأثير الفعال على كفاءة وحيوية أجهزة الجسم، ولقد تطور علم التدريب الرياضي بصورة سريعة واتخذت نظرياته منحى جديد لمواكبة الاتجاهات الحديثة في كرة القدم من الجوانب البدنية والمهارية وطرق اللعب والتحركات الخطئية وفي ظل هذا التطور أصبح من الضروري إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي

ويبري برايد pride (٢٠٠٤م) أن تدريب الناشئين في كرة القدم يعتمد على الأسس والنظريات العلمية للوصول لنتائج جيدة، من خلال الاعتماد على نظريات علم التدريب والتخطيط لبرامج تدريب الناشئين بشكل سليم، وذلك لإعدادهم للفرق الرياضية حيث يقع على كاهل المدرب مسؤولية التخطيط السليم للعملية التدريبية للوصول بالناشئين لأفضل مستوى ممكن. (٧٦:٢٥)

ويضيف على البيك (١٩٩٣) أن التخطيط الجيد يتطلب من القائمين على تدريب فرق كرة القدم مراعاة طبيعة ومواصفات العينة التدريبية من جميع النواحي وتحديد وسائل وطرق الإعداد المناسبة وكيفية الارتقاء بحمل التدريب أو زيادة عدد الجرعات التدريبية مع العلاقة بين مكوناته. (٩:١٤)

ويشير حنفي مختار (١٩٩٤) أن أساس وضع الخطة ليس فقط المعرفة العلمية ولكن للخبرة في ميدان كرة القدم ودورها الواضح وعلى ذلك فلا بد أن يرتبط العاملان معاً. (٢٩٣:٩)

ويشير جان Gain (٢٠٠٠م) الي أن القدرات التوافقية عبارة عن شروط بدنية للإنجاز الرياضي يتمكن اللاعب على أساسها من توجيه نشاطه الحركي وضبطه، وتنفيذ واجباته الحركية بصورة مناسبة وهادفة. (٦٦:٢٥)

ويوضح علي فاضل ، حنا بولس (٢٠٠٠) أن القدرات التوافقية التي تشكل مجموع التوافق الحركي المنشود اضافة الي التكنيك الرياضي شرطا أساسيا لضمان التفوق والانجاز الرياضي ، ويتعلق كل من التوافق الحركي والتكنيك بعمليات استقبال ومعالجة المعلومات والتحكم الذاتي في التصرف والسلوك الحركي المرتبط بالأداء. (٥٥: ١٦)

كما يشير السيد عبد المقصود (١٩٩٤م) الي وجود علاقة ارتباطية بين القدرات التوافقية والمهارات الحركية حيث أن القدرات التوافقية الخاصة تمثل أساسا جوهريا لاكتساب المهارات الحركية كما يعتبر التدريب الهادف للمهارات الحركية أساسا للتقدم بمستوي القدرات التوافقية الخاصة وعلى





هذا النحو فإن التداخل المتبادل بينهم يوضح مدي توقف مستوي كلا منها علي مستوي الاخر ، وعلي ضرورة تنمية هذه القدرات وخاصة المرتبطة منها بنوع النشاط الممارس حيث يتطلب كل نشاط قدرات توافقية معينة أكثر من غيرها وان تواجد هذه القدرات وادراك أهميتها تمكن اللاعب من الاداء بفاعلية واتقان .(١٢ : ٢٨٤)

ويري حسن أبو عبدة (٢٠٠٨) أنه لا يمكن الفصل بين الإعداد البدني بشقيه العام والخاص والإعداد المهاري، لأن اللاعب الذي يمتلك المقومات الأساسية والمستوى المرتفع من المهارات الأساسية بدون أن يكون على نفس المستوى من الناحية البدنية يكون لاعب غير ماهر، ومن هنا تظهر أهمية العلاقة الإيجابية بين إعداد اللاعب بدنياً وفنياً خلال مراحل الإعداد وأثناء المباريات، وأيضاً استخدام الإعداد البدني الخاص يهدف إلى تطوير القدرات الفسيولوجية المحددة لمستوى الفورمة الرياضية بصفة أساسية للاعب كرة القدم، وبالذات قدرات القوة والسرعة والرشاقة، والقدرات الحركية كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة. (٨ : ١٢٢)

ويذكر رزق الله بطرس ، أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٩) 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. (١١،٢)

كما يشير عبده صالح (١٩٩٤) بأنه على حارس المرمى أن يكون قادراً على التحرك السريع بقدميه لتضييق الزوايا على المهاجم المتقدم وكذلك الارتقاء على الكرة لقطعها من أمامه أو سد الطريق عليه وفي نفس الوقت يكون قادراً على حماية مرماه بأكمله ويضيف بأن حارس المرمى عندما يبدأ هجمة سريعة برميته للكرة إلى أحد ظهيريته أو أحد لاعبي خط الوسط تصبح مجدبة وأكثر فاعلية من ضربة طويلة بالقدم لأحد زملائه المتقدمين في عمق دفاعات الفريق المنافس. ولعل حارس المرمى لاعب هام ومميز لأنه يساهم في الهجوم عن طريق التمرير وتظهر أهمية التمرير عندما يبدأ هجومه بتمريره سريعة بيده لأحد ظهيريته أو لاعبي الوسط الغير مراقبين وبذلك تصبح التمريرة أكثر فاعلية، وحارس المرمى له دور فعال في الدفاع فالتحركات بدون كرة لاتخاذ المكان المناسب للكرة وتضييق الزوايا على المهاجم المنافس لتصغير المساحة التي قد تدخل منها الكرة على المرمى والقدرة على مسك الكرة أو دفعها أو الإرتقاء عليها وفي الهجوم القدرة على التمرير باليدين وبالقدمين.(١٧ : ١٢٢)

ومن خلال اطلاع الباحث علي الدراسات العربية والأجنبية المتخصصة يتضح أن الوصول لأفضل المستويات الرياضية يعتمد علي التدريب المنظم المرتكز علي الأسس العلمية في بنائه ،





فحارس المرمي من العناصر الأساسية في نشاط جماعي وخاصة نشاط كرة القدم نظرا لدفاعه عن مرماه ومساعدة زملائه في بدء الهجمات ، والذي يتطلب اعداده بشكل مختلف عن باقي أفراد الفريق ببرامج متخصصة ومقننة ، وقد لاحظ الباحث كونه مدرب لحراس المرمي الناشئين بنادي النجوم ، ومتابعته المستمرة لدوري الناشئين أنه هناك انخفاض في كفاءة الحراس المهارية ، والتي قد ترجع الي اهمال الكثير من المدربين الي تدريبات القدرات التوافقية الخاصة التي يتطلبها الأداء البدني والمهارى الخاص بهذا المركز في فريق كرة القدم ، ومن ثم ظهرت مشكلة البحث في محاولة تصميم برنامج للقدرات التوافقية الخاصة للوقوف علي تأثيره في سرعة حركة القدمين وبعض مهارات الارتماء لدي ناشئي حراس كرة القدم .

أهداف البحث

يهدف هذا البحث الي تصميم برنامج تدريبي للقدرات التوافقية الخاصة للتعرف على تأثيره في سرعة حركة الرجلين وبعض مهارات الارتماء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين

فروض / تساؤلات البحث

- ١- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) في القدرات التوافقية الخاصة ، وسرعة حركة القدمين ، وبعض مهارات الارتماء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .
- ٢- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) في القدرات التوافقية الخاصة ، وسرعة حركة القدمين ، وبعض مهارات الارتماء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية الخاصة وسرعة حركة الرجلين وبعض مهارات الارتماء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين.

إجراءات البحث

المنهج المستخدم

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك بتصميم القياس (القبلي . البعدي) لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملائمته لطبيعة البحث.





مجتمع وعينة البحث

تمثل مجتمع البحث في حراس مرمي كرة القدم الناشئين المسجلين بسجلات منطقة المنوفية لكرة القدم من أندية (جمهورية شبين ، غزل شبين ، منوف ، الشهداء ، النجوم بالسادات ، السلام بالسادات ، سرس الليان ، ونادي الوطني) ، وقد اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من حراس مرمي اندية النجوم والسلام تحت (١٥) سنة بمدينة السادات ، وبلغ حجم العينة الأساسية (١٦) حارس قسمت لمجموعتين أحدهما تجريبية (٨) حراس ، أخرى ضابطة (٨) حراس ، وقد استعان الباحث بعدد (١٠) حراس مرمي من نادي غزل شبين ، ونادي الوطني لإجراء الدراسة الاستطلاعية .

تجانس عينة البحث

قام الباحث بحساب التجانس لعينة البحث الكلية في معدلات النمو (الطول . السن . الوزن) والعمر التدريبي للتأكد من وقوعها تحت المنحني الاعتدالي وفي القدرات التوافقية الخاصة واختبار سرعة حركة الرجلين وبعض مهارات الارتقاء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين المختارة، وذلك في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٧/١م إلى الخميس الموافق ٢٠٢٢/٧/١٠، كما هو موضح في جدول (١).

جدول (١)

اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث الأساسية والاستطلاعية في متغيرات معدلات النمو (الطول . السن . الوزن) والعمر التدريبي والقدرات التوافقية الخاصة وسرعة حركة الرجلين وبعض مهارات الارتقاء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين

ن=٢٦

اختبارات المتغيرات (قيد البحث)	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	مُعامل الالتواء
معدلات النمو	الطول	١٦٣,٤	١٦٢,٥	٠,٣٢	٠,٣٢
	السن	١٣,٨	١٣,٩	-١,٠٤	-١,٠٤
	الوزن	٥٨,٤٥	٥٩	-٠,٣٨	-٠,٣٨
العمر التدريبي	سنة	٣,٤	٣	٠,٤٩	٢,٤٥
القدرات التوافقية الخاصة	قدرة سرعة رد الفعل	٦٩,٣	٦٩	١٠,٠١	٠,٠٩
	القدرة علي الايقاع الحركي	١٠,١	١٠	٠,٤٨	٠,٦٣
	القدرة علي التوجيه والتنظيم الحركي	٩,٧	١٠	١,٦٨	-٠,٥٤
	القدرة علي الاتزان الحركي	١٤,٣	١٤	١,١٩	٠,٧٦





مُعامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	اختبارات المتغيرات (قيد البحث)
١,٢٦	١,٤٣	١٤	١٤,٦	ثانية	القدرة علي التكيف مع الازواج المختلفة
٠,١٤	٢,١٧	١٢	١٢,١	عدد/٢٠ث	سرعة حركة الرجلين
-٠,٩٢	١,٣	١١,٥	١١,١	درجة	إبعاد الكرات بالقبضتين
-٠,٤٨	١,٢٥	١١	١٠,٨	درجة	إبعاد الكرات بجوار القائم
-٠,٢٣	١,٢٨	١١,٥	١١,٤	درجة	إبعاد الكرات فوق العارضة

يتضح من جدول (١) أن مُعاملات الالتواء لقياسات بيانات عينة البحث الأساسية والاستطلاعية في مُعدلات النمو والعمر التدريبي والقدرات التوافقية الخاصة سرعة حركة الرجلين وبعض مهارات الارتماء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين وقد انحصرت ما بين (± 3) ، مما يدل على اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث.

أدوات جمع البيانات

١- المسح المرجعي:

قام الباحث بإجراء مسح للدراسات والمراجع العلمية المتخصصة في رياضة كرة القدم (٢٢)، (٢٣)، (١٨)، (١٧)، (٢٧)، (٢)، (٣)، (١٥)، (١٩)، (٢٠) تم العرض علي السادة الخبراء مرفق (١) بهدف:

- حصر وتحديد القدرات التوافقية الخاصة بحراس مرمي كرة القدم واختباراتها.
- حصر وتحديد الاختبارات سرعة حركة الرجلين التي تتناسب مع عينة البحث.
- حصر وتحديد مهارات الارتماء لصد وابعاد الكرة لدي حراس المرمي والاختبارات المناسبة لها
- حصر وتحديد عناصر ومحتويات البرنامج التدريبي المقترح .
- حصر وتحديد التدريبات المستخدمة بالبرنامج التدريبي.

٢- المتغيرات والاختبارات المستخدمة في البحث :-

بعد الاطلاع على المراجع المتخصصة والدراسات السابقة وذلك لحصر وتحديد أهم وأنسب القدرات التوافقية الخاصة وسرعة حركة الرجلين الأكثر شيوعا والمناسبة للمرحلة السنية قيد البحث لعرضها على الخبراء لإبداء الرأي، لاختيار أنسب المتغيرات التي تتناسب مع بعض مهارات الارتماء لحراس مرمي كرة القدم .





القدرات التوافقية الخاصة واختبارتها :

- قدرة سرعة رد الفعل وحدة القياس سنتيميتر اختبار الكرات المنزلة
- القدرة علي الايقاع الحركي وحدة القياس ثانية اختبار القدرة علي الايقاع الحركي
- قدرة التوجيه والتنظيم الحركي وحدة القياس عدد/٢٠ ث اختبار عدد الكرات التي تم قلبها
- القدرة علي الاتزان الحركي وحدة القياس عدد/٢٠ ث اختبار عدد البكرات التي تم المرور من فوقها
- القدرة علي التكيف مع الاوضاع المتغيرة وحدة القياس ثانية اختبار الصناديق الملونة (٢٣ : ١٦٦) سرعة حركة الرجلين :

- اختبار السرعة الحركية للقدمين وحدة القياس عدد/ ثانية. (٢٠ : ١٢٢)

مهارات الارتماء لحراس مرمي كرة القدم :

- اختبار إبعاد الكرات بالقبضتين وحدة القياس الدرجة
- اختبار بعاد الكرات بجوار القائم وحدة القياس الدرجة
- اختبار إبعاد الكرات فوق العارضة وحدة القياس الدرجة . (٢٢ : ١٨٨) . مرفق (٢)

استمارات تسجيل البيانات الخاصة بأفراد عينة البحث: مرفق (٣)

- استمارة تسجيل بيانات اللاعب
- استمارة تسجيل نتائج اختبارات البحث
- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول متغيرات البحث واختباراته
- استمارة عرض التدريبات المقترحة علي الخبراء .

الأجهزة والأدوات المستخدمة

تم استخدام الأدوات والأجهزة التالية: - ميزان الكتروني لقياس الوزن، جهاز الريستاميتير لقياس الطول، ساعة ايقاف، شريط قياس لقياس المسافة، ملعب كرة قدم - ادوات تدريب من أقماع ، وأطباق ، وأطواق، وحواجز .

الاختبارات المستخدمة في البحث

٢- المتغيرات والاختبارات المستخدمة في البحث :-

بعد الاطلاع على المراجع المتخصصة والدراسات السابقة وذلك لحصر وتحديد أهم وأنسب القدرات التوافقية الخاصة وسرعة حركة الرجلين الأكثر شيوعا والمناسبة للمرحلة السنية قيد البحث





لعرضها على الخبراء لإبداء الرأي، لاختيار أنسب المتغيرات التي تتناسب مع بعض مهارات الارتقاء لحراس مرمي كرة القدم .

الدراسة الاستطلاعية

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى يوم الثلاثاء ٢٠٢٢/٨/١ م علي عينة البحث الاستطلاعية من حراس مرمي كرة اقدم بنادي نادي غزل شبين و نادي الوطني بشبين الكوم وقوامها ١٠ ناشئين بغرض:

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وأماكن تطبيق الاختبارات
 - التعرف علي الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء الاختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية
 - توجيه المساعدين لكيفية تطبيق الاختبارات وتسجيل النتائج .
 - اجراء المعاملات العلمية للاختبارات المقترحة
- وأُسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية على :

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وأماكن تطبيق الاختبارات
- تم تحديد الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء الاختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية
- تدريب المساعدين لكيفية تطبيق الاختبارات وتسجيل النتائج .

المعاملات العلمية للاختبارات (قيد البحث) :

- صدق الاختبارات (صدق التمايز):

قام الباحث بحساب صدق التمايز وذلك على عينة البحث الاستطلاعية البالغ قوامها (١٠) حارس مرمي كرة قدم ناشئ تحت (١٥) سنة، حيث تم تقسيمها إلي مجموعتين أحدهما المجموعة المميزة وقوامها (٥) حارس مرمي كرة قدم ناشئ تم اشتراكهم في بطولات سابقة، والأخرى المجموعة غير المميزة وقوامها (٥) حارس مرمي كرة قدم ناشئ لم تشترك في أي بطولات في جميع متغيرات البحث ، وذلك يوم الثلاثاء ٢٠٢٢/٨/١ م إلى يوم الخميس ٢٠٢٢/٨/٣ م، كما هو موضح في جدول (٢)



جدول (٢)

دلالة الفروق لمجموعتي العينة الاستطلاعية (المميزة . غير المميزة) في اختبارات القدرات التوافقية الخاصة وسرعة حركة الرجلين وبعض مهارات الارتماء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين عينة البحث باستخدام اختبار مان ويتني

$$n = 1 = 2 = 5$$

اختبارات المتغيرات (قيد البحث)	وحدة القياس	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مستوي الدلالة	القيمة الحرجة u	قيمة "ذ"
قدرة سرعة رد الفعل	سنتيمتر	المميز	5	7,10	35,50	0,032	4,500	*2,661
		غير المميز	5	3,90	19,50			
القدرة علي الايقاع الحركي	ثانية	المميز	5	4,50	22,50	0,033	7,000	*2,727
		غير المميز	5	7,40	37,00			
القدرة علي التوجيه والتنظيم الحركي	عدد/20ث	المميز	5	3,60	18,00	0,027	4,000	*2,733
		غير المميز	5	3,90	19,50			
القدرة علي الاتزان الحركي	عدد/20ث	المميز	5	6,90	34,50	0,040	4,500	*2,484
		غير المميز	5	4,10	20,50			
القدرة علي التكيف مع الاوضاع المختلفة	ثانية	المميز	5	7,20	36,00	0,043	6,500	*2,323
		غير المميز	5	3,80	19,00			
سرعة حركة الرجلين	عدد/20ث	المميز	5	7,20	36,00	0,044	7,500	*2,709
		غير المميز	5	3,80	19,00			
إبعاد الكرات بالقبضتين	درجة	المميز	5	6,50	32,50	0,022	3,500	*2,559
		غير المميز	5	6,30	31,50			
إبعاد الكرات بجوار القائم	درجة	المميز	5	4,70	23,50	0,043	4,500	*2,429
		غير المميز	5	7,00	35,00			
إبعاد الكرات فوق العارضة	درجة	المميز	5	4,00	20,00	0,036	7,500	*2,720
		غير المميز	5	7,10	35,50			

* قيمة (ذ) الجدولية عند مسوى دلالة (0,05) = 1,96

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي العينة الاستطلاعية (المميزة، غير المميزة) في نتائج اختبارات القدرات التوافقية الخاصة وسرعة حركة الرجلين وبعض مهارات الارتماء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين عينة البحث، حيث أن قيمة "ذ" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0,05)، مما يدل علي صدق الاختبارات المختارة.





معامل الثبات:

قام الباحث بحساب معامل ثبات الاختبارات قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test-Retest لحساب معامل الثبات على العينة الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية تحت نفس الظروف والتعليمات, وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٨/١٥م, وإعادة التطبيق بعد أسبوع من التطبيق الأول وذلك يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٨/٢١م, لحساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين التطبيقين (الأول . الثاني) لاختبارات القدرات التوافقية الخاصة وسرعة حركة الرجلين وبعض مهارات الارتماء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين عينة البحث, كما هو موضح في جدول (٣).

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول . الثاني) لعينة الدراسة الاستطلاعية في اختبارات القدرات التوافقية الخاصة وسرعة حركة الرجلين وبعض مهارات الارتماء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين عينة البحث

ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	اختبارات المتغيرات (قيد البحث)	
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي			
* ٠,٩٣٠	٧,٠٧	٥٠,٦٢	٧,٤٢	٥١,٦٠	سنتيمتر	قدرة سرعة رد الفعل	
* ٠,٧٥٣	١,٥٥	١٢,٧٣	١,٥١	١٣,٢٠	ثانية	القدرة علي الابقاع الحركي	
* ٠,٨٢١	١,٠٣	١١	٠,٨٤	١١,٦٠	عدد/٢٠ث	القدرة علي التوجيه والتنظيم الحركي	
* ٠,٧٦٣	١,١٦	١٣,١٠	١,٧٨	١٣,٤٠	عدد/٢٠ث	القدرة علي الاتزان الحركي	
* ٠,٧٩٨	١,٦٦	١٥,٤٢	١,٥٨	١٦	ثانية	القدرة علي التكيف مع الازوضاع المختلفة	
* ٠,٧٧٩	١,١٨	٨,٧١	١,٥	٩,٥٠	عدد/٢٠ث	السرعة الحركية للقدمين	حركة الرجلين
* ٠,٩٠٤	١,٦٤	٧,٦٨	١,٩٢	٩,١	درجة	إبعاد الكرات بالقبضتين	بعض مهارات الارتماء
* ٠,٧٦٢	١,٧٤	١٠,٤٨	٢,٠٢	٩,٩	درجة	إبعاد الكرات بجوار القائم	
* ٠,٨٥٢	١,٣٨	٩,٧٨	١,٦٦	١٠,٢	درجة	إبعاد الكرات فوق العارضة	

* قيمة "ر" عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٠,٧٠٧)

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً بين التطبيقين (الأول . الثاني) لعينة الدراسة الاستطلاعية, حيث أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في اختبارات القدرات التوافقية الخاصة وسرعة حركة الرجلين وبعض مهارات





الارتقاء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين قيد البحث, والتي تراوحت ما بين (*٠,٩٣٠ : *٠,٧٥٣) وانحصرت ما بين (١±) مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث.

تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية ، الضابطة):

قام الباحث بحساب إجراء التكافؤ الاحصائي لعينة البحث التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية الخاصة وسرعة حركة الرجلين وبعض مهارات الارتقاء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين عينة البحث, والتي يوضحها جدول (٤) .

جدول (٤)

دلالة الفروق للقياس القبلي بين المجموعتين (التجريبية ، الضابطة) في اختبارات القدرات التوافقية الخاصة وسرعة حركة الرجلين وبعض مهارات الارتقاء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين قيد البحث ن = ١٦

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	اختبارات المتغيرات (قيد البحث)
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي		
0.503	9,88	70,13	11,73	69,38	سنتيمتر	قدرة سرعة رد الفعل
1.173	0,84	10,69	0,55	10,06	ثانية	القدرة علي الايقاع الحركي
1.909	1,03	8,88	1,75	9,63	عدد/٢٠ث	القدرة علي التوجيه والتنظيم الحركي
0.340	1,50	13,63	1,16	14,50	عدد/٢٠ث	القدرة علي الاتزان الحركي
0.417	1,08	14,96	1,03	14,25	ثانية	القدرة علي التكيف مع الازواضع المختلفة
0,874	2,19	12	2,05	11,50	عدد/٢٠ث	سرعة حركة الرجلين
1,117	0,90	10,63	1,18	10,88	درجة	إبعاد الكرات بالقبضتين
1,634	0,83	10,25	1,03	11	درجة	إبعاد الكرات بجوار القائم
1,050	0,64	10,38	1,07	11,38	درجة	إبعاد الكرات فوق العارضة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,١٣

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (الضابطة . التجريبية) في اختبارات القدرات التوافقية الخاصة وسرعة حركة الرجلين وبعض مهارات الارتقاء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين قيد البحث, حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥), مما يشير إلي تكافؤ المجموعتين في تلك المتغير.





البرنامج التدريبي المقترح :

هدف البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح إلى تصميم برنامج تدريبي للقدرات التوافقية الخاصة للوقوف علي تأثيره في سرعة حركة الرجلين وبعض مهارات الارتقاء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين تحت ١٥ سنة.

أسس وضع البرنامج:

راعي الباحث عند وضع البرنامج الاعتماد الأسس العلمية الآتية :

- خضوع برنامج تدريبات القدرات التوافقية الخاصة للهدف من البرنامج الإعدادي العام للفريق.
- مناسبة محتوى البرنامج مع أهدافه ومستوى العينة التي وضع من أجلها.
- الزيادة المُتدرجة في الحمل التدريبي بما يتناسب مع المرحلة السنوية ومستوى عينة البحث.
- استخدام طريقة التدريب الفترتي بشقيه (المنخفض . المرتفع)، والتدريب التكراري.
- تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح للقدرات التوافقية الخاصة بمعدل ٤ وحدات تدريبية خلال أسبوع لمدة ٨ أسابيع بداية من الأسبوع الثالث حتي العاشر خلال فترة الاعداد.
- مراعاة التدرج بشدة الأحمال علي مدار فترة البرنامج المقترح.
- تحديد محتوى البرنامج المقترح من التدريبات باستخدام تدريبات للقدرات التوافقية الخاصة من اجمالي الجزء الرئيسي للوحدة بمعدل الزمن المخصص لتدريبات القدرات التوافقية (١٥ : ٢٥) ق تؤدي كلا من المجموعتين التجريبية، الضابطة نفس البرنامج التدريبي الموضوع ، فيما عدا الوقت المخصص لتدريبات للقدرات التوافقية والذي يتم في برنامج المجموعة التجريبية فقط، وتؤدي المجموعة الضابطة تدريبات بالطريقة التقليدية .
- الأسبوع الأول والثاني من البرنامج يهدف التدريب خلالها للتأسيس لعناصر الأعداد الخاص .
- الاعتماد علي نتائج الدراسة الاستطلاعية في تحديد جرعات البداية المناسبة .
- تصميم تدريبات البرنامج تبعا للقدرات التوافقية الخاصة لحراس مرمي كرة القدم الناشئين .
- أداء تدريبات البرنامج التدريبي بعد الأحماء مباشرة لضمان خلو الناشئين من التعب .
- أداء جميع التدريبات بأعلى معدل من السرعة والدقة والإيقاع .
- من الهام أن يكون زمن أداء التكرار الواحد ما بين ٢٠-٣٠ ثانية .
- الراحة البينية بين التكرارات تتراوح ما بين ٦٠-٩٠ ثانية ، بينما بين المجموعات من ٢-٤ دقائق .



جدول (٥)

تشكيل الحمل الأسبوعي لمشتملات التدريب خلال فترة الإعداد للناشئين عينة البحث
(التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح)

الإجمالي	الثالثة				الثانية				الأولي		المرحلة الفترة
	إعداد للمباريات				إعداد خاص				إعداد عام		
١٠ أسابيع	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الأسابيع
٢			●			●					أقصى
٤		●		●			●		●		عالي
٤	●				●			●		●	متوسط
٢٩١٠	٣٢٠	٣٧٠	٤٢٠	٣٧٠	٣٢٠	٤٢٠	٣٧٠	٣٢٠	-	-	الزمن الأسبوعي
٦٣٠	٧٠	٨٠	٩٠	٨٠	٧٠	٩٠	٨٠	٧٠	-	-	القدرات التوافقية الخاصة
٤٨٠					٤٨٠						الإحماء
٢٤٣					٢٤٣						إعداد بدني
٦٣٢					٦٣٢						إعداد مهاري
٧٦٥					٧٦٥						إعداد خططي
١٦٠					١٦٠						الختام
٢٩١٠ دقيقة	١٤٨٠ دقيقة				١٤٣٠ دقيقة				-		الزمن الكلي لفترة الإعداد

يوضح جدول (٥) تشكيل حمل التدريب الأسبوعي وزمن الإعداد البدني ٣٠٪ والمهاري ٣٠٪ والخططي ٤٠٪ من البرنامج التدريبي للفريق خلال فترة الإعداد.

جدول (٦)

تقنين حمل تدريبات القدرات التوافقية الخاصة خلال مدة البرنامج

الاسبوع	أرقام التدريبات	تكرار التدريب	المجموعات	زمن أداء التدريب	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات
الثالث	٩،١١،١٢،١٣،١٤،١٥،١٦،١٧،١٨	3	2	٢٠ ث	٦٠ ث	٢ ق
الرابع	١٠،١١،١٢،١٣،١٤،١٥،١٦،١٧،١٨	4	2	22 ث	٧٠ ث	٣ ق
الخامس	٩،١٠،١١،١٢،١٣،١٤،١٥،١٦،١٧،١٨	5	2	30 ث	٨٠ ث	٤ ق
السادس	٨،٩،١٠،١١،١٢،١٣،١٤،١٥،١٦،١٧،١٨	4	2	٢٢ ث	٧٠ ث	٣ ق
السابع	١،٢،٣،٤،٥،٦،٧،٨،٩،١٠،١١،١٢،١٣،١٤،١٥،١٦،١٧،١٨	3	2	٢٠ ث	٦٠ ث	٢ ق
الثامن	١٠،١١،١٢،١٣،١٤،١٥،١٦،١٧،١٨،٩،١٠،١١،١٢،١٣،١٤،١٥،١٦،١٧،١٨	4	2	22 ث	٧٠ ث	٣ ق
التاسع	١٠،١١،١٢،١٣،١٤،١٥،١٦،١٧،١٨،٩،١٠،١١،١٢،١٣،١٤،١٥،١٦،١٧،١٨	5	2	30 ث	٨٠ ث	٤ ق
العاشر	٨،٩،١٠،١١،١٢،١٣،١٤،١٥،١٦،١٧،١٨،٩،١٠	4	2	٢٢ ث	٧٠ ث	٣ ق





يوضح جدول (٦) أرقام التدريبات الأسبوعية للقدرات التوافقية الخاصة خلال مدة البرنامج، وعدد التكرارات ، وعدد المجموعات ، الراحة البيئية .

جدول (٧)

التوزيع الزمني لتدريبات القدرات التوافقية الخاصة خلال البرنامج التدريبي المقترح

الاسبوع	السبت		الاثنين		الاربعاء		الخميس		المجموع
	الزمن	قدرة سرعة رد الفعل (أ)	الزمن	التوازن الحركي (ب)	الزمن	التكيف مع الاوضاع المتغيرة (ج)	الزمن	الايقاع الحركي - (د) التوجيه والتنظيم الحركي (هـ)	
الثالث	١٥	(أ)	٢٠	(ب)	١٥	(ج)	٢٠	(أ)،(ب)،(ج)،(د)	٧٠
الرابع	١٥	(هـ)	٢٠	(أ)	٢٥	(ب)	٢٠	(أ)،(ب)،(ج)،(د)	٨٠
الخامس	٢٠	(ب)	٢٥	(هـ)	٢٠	(د)	٢٥	(أ)،(ب)،(د)،(هـ)	٩٠
السادس	١٥	(د)	٢٠	(أ)	١٥	(ب)	٢٠	(أ)،(ب)،(د)،(هـ)	٧٠
السابع	١٥	(ب)	٢٠	(ج)	٢٥	(هـ)	٢٠	(أ)،(ب)،(ج)،(د)،(هـ)	٨٠
الثامن	٢٠	(ج)	٢٥	(هـ)	٢٠	(د)	٢٥	(ب)،(ج)،(د)،(هـ)	٩٠
التاسع	١٥	(هـ)	٢٠	(د)	٢٥	(ج)	٢٠	(أ)،(ب)،(ج)،(د)،(هـ)	٨٠
العاشر	١٥	(ج)	٢٠	(د)	١٥	(هـ)	٢٠	(أ)،(ب)،(ج)،(د)،(هـ)	٧٠
المجموع	١٣٠		١٧٠		١٦٠		١٧٠		٦٣٠

يوضح جدول(٧) التوزيع الزمني للقدرات التوافقية الخاصة والزمن المخصص للتدريب علي كل منها خلال الأسابيع من الاسبوع الثالث الي الاسبوع العاشر علي مدار البرنامج .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى يوم الاربعاء ٦/٩/٢٠٢٢م علي عينة البحث الاستطلاعية من حراس مرمي كرة اقدم بنادي الشهداء ونادي جمهورية شبين الرياضي وقوامها ١٠ ناشئين بغرض:

- تقنين تدريبات القدرات التوافقية علي عينة البحث الاستطلاعية
- تجريب بعض وحدات التدريب المقترحة
- توزيع العمل علي المساعدين داخل وحدة التدريب .





القياسات القبلية :

أجريت القياسات القبلية يومي الاحد والاثنين الموافق ١٢، ١٣/٩/٢٠٢٢ م لقياس متغيرات القدرات التوافقية الخاصة وسرعة حركة الرجلين ومهارات الارتماء قيد البحث لحراس مرمي كرة القدم الناشئين.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

تم تطبيق تجربة البحث الأساسية باستخدام البرنامج تدريبي المقترح لتدريبات القدرات التوافقية الخاصة في الفترة من يوم السبت الموافق ١٦/٩/٢٠٢٢ م إلى يوم الخميس الموافق ١٦/١١/٢٠٢٢ م وقد استغرقت مدة التطبيق للمجموعة التجريبية (٨) أسابيع .

القياس البعدي :

قام الباحث بإجراء القياس البعدي من يوم الثلاثاء والاربعاء يومي ٢١/١١/٢٠٢٢ م وحتى يوم الجمعة الموافق ٢٣، ٢٤/١١/٢٠٢٢ م على عينة البحث الأساسية وذلك بنادي النجوم الرياضي بنفس شروط وطريقة القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية :-

استخدم الباحث حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS قد ارتضى الباحث مستوى الدلالة الإحصائية عند (٠,٠٥) والمعالجات الإحصائية التالية: - المتوسط الحسابي- الوسيط- الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط البسيط لبيرسون - دلالة الفروق باختبار (ت) - النسب المئوية للتحسين في مستوى الأداء

عرض ومناقشة النتائج:

اعتماداً علي هدف وفروض البحث قام الباحث بعرض ما تم التوصل إليه من نتائج ومناقشتها بما يتلاءم مع البيانات التي تم الحصول عليها كما يلي:



أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية الخاصة وسرعة حركة الرجلين وبعض مهارات الارتماء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين ن = ٨

اختبارات المتغيرات (قيد البحث)	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	
		ع±	/س	ع±	/س		
القدرات التوافقية الخاصة	قدرة سرعة رد الفعل	سنتيمتر	٦٩,٣٨	١١,٧٣	٧٩,٦٣	٦,٩٥	*٦,٥٥٠
	القدرة علي الايقاع الحركي	ثانية	١٠,٠٦	٠,٥٥	٨,٣١	٠,٤٥	*٥,٩٢٣
	القدرة علي التوجيه والتنظيم الحركي	عدد/٢٠ث	٩,٦٣	١,٧٥	١٤,٦٣	١,٤٠	*٥,٥٢٩
	القدرة علي الاتزان الحركي	عدد/٢٠ث	١٤,٥٠	١,١٦	١٧,١٣	٠,٩٣	*٧,٧٧١
	القدرة علي التكيف مع الازواضع المختلفة	ثانية	١٤,٢٥	١,٠٣	١١,٦٣	٠,٩٠	*٤,٧٨٣
حركة الرجلين	السرعة الحركية للقدمين	عدد/٢٠ث	١١,٥٠	٢,٠٥	١٥	٠,٨٨	*٥,٩٩٤
	إبعاد الكرات بالقبضتين	درجة	١٠,٨٨	١,١٨	١٤,٣٨	٠,٦٤	*٤,٨٩٨
	إبعاد الكرات بجوار القائم	درجة	١١	١,٠٣	١٤,٢٥	١,٤١	*٦,٩٣٠
	إبعاد الكرات فوق العارضة	درجة	١١,٣٨	١,٠٧	١٤,٥٠	١,٣٩	*٥,٧٧٢

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,٣٦

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في نتائج اختبارات القدرات التوافقية الخاصة واختبار سرعة حركة الرجلين وبعض مهارات الارتماء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها " الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) في جميع متغيرات البحث في قدرات قدرة سرعة رد الفعل ، القدرة علي الايقاع الحركي، القدرة علي التوجيه والتنظيم الحركي، القدرة علي الاتزان الحركي ، القدرة علي التكيف مع الازواضع المختلفة وقد تراوحت قيمة ت بين (٤.٧٨ : ٧.٧٧)، وجاءت قيمة ت في اختبار سرعة حركة الرجلين (٥.٩٩) بينما جاءت فروق القياس البعدي لمهارات الارتماء إبعاد الكرات بالقبضتين ، إبعاد الكرات بجوار القائم ،إبعاد الكرات فوق العارضة بين (٤.٨٩ : ٦.٩٣) لصالح القياسات البعدي . ويعزى الباحث تلك النتائج الي التطور الكبير الذي حدث على أداء المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح والذي اشتمل على تدريبات نوعية مقننة لاكتساب القدرات التوافقية الخاصة واتسم بالشمولية والتكامل والذي تم تنفيذه بصورة متدرجة من البسيط الي المركب و





استخدام تدريبات سهلة ومع مرور الوقت تم ادخال تدريبات تتميز بدرجة من الصعوبة، وتعتبر عن كل قدرة توافقية وتحقق أهدافها ، مع مراعاة التدرج بشدة الأحمال علي مدار فترة البرنامج المقترح، واتسمت التدريبات بالمرونة بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيق البرنامج، وبما يتناسب مع خصائص المرحلة السنوية لعينة البحث تحت (١٥ سنة) ، والتنوع في تنفيذ التدريبات والدمج بينها وبين مواقف اللعب في كرة القدم .

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه أمر الله البساطي (١٩٩٨م) أنه لوضع خطط وبرامج التدريب يعتمد خبراء ومدربي كرة القدم علي نتائج دراسات التحليل لنشاطات لاعبي الفرق ذات المستويات العالية من واقع المباريات الفعلية. (٦ : ١٣٢)

وما يضيفه مفتي ابراهيم (١٩٩٧) بان العناية بتخطيط البرنامج التدريبي وفق الأسس العلمية السليمة يعد من أهم المؤشرات الدالة على نجاحه. (١٩ : ٨٨)

وما أشار اليه جان Gain(2000) الي أن القدرات التوافقية عبارة عن شروط يدينه للإنجاز الرياضي يتمكن اللاعب علي أساسها من توجيه نشاطه الحركي وضبطه، وتنفيذ واجباته الحركية بصورة مناسبة وهادفة.(٢٦)

وما توصل اليه السيد عبد المقصود (١٩٩٤م) الي وجود علاقة ارتباطية بين القدرات التوافقية والمهارات الحركية حيث أن القدرات التوافقية الخاصة تمثل أساسا جوهريا لاكتساب المهارات الحركية كما يعتبر التدريب الهادف للمهارات الحركية أساسا للتقدم بمستوي القدرات التوافقية الخاصة وعلي هذا النحو فإن التداخل المتبادل بينهم يوضح مدي توقف مستوي كلا منها علي مستوي الاخر.(١٩ : ٢٨٤)

كما تتفق هذه النتائج مع ما أشار اليه (أبو العلا عبد الفتاح ، ١٩٩٨) من ان التدريب على التدريبات التوافقية التي اعدت بشكل منظم ومتنوع تساهم في عملية تطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقتها فالتمارين التوافقية لها ارتباط وثيق بعنصري السرعة والرشاقة ، ان التدريب على التمرينات النوعية يؤدي الي تحسن القدرات التوافقية الخاصة للمراحل السنوية المختلفة وخاصة المبتدئين". وكذلك إلى إن استخدام وتطبيق وتكرار التمارين التي ركزت على تطوير القابلية لدى اللاعبين على الأداء المركب لحركات أجزاء الجسم المختلفة في وقت واحد قد ساعد أفراد هذه المجموعة في تعلم واكتساب التوافق الحركي.(٢ : ١٤٧)





وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة محمود الحوفي (٢٠١٣) التي أشارت الي أن تدريبات القدرات التوافقية الخاصة كان لها أثر ايجابي علي تطوير عمل الرجلين وبعض مهارات حراس مرمي كرة القدم الناشئين لدي المجموعة التجريبية.

وبذلك يتحقق الفرض الاول للبحث الذي ينص على توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) في القدرات التوافقية الخاصة ، وسرعة حركة القدمين ، وبعض مهارات الارتماء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

ثانيا : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في القدرات التوافقية الخاصة وسرعة حركة الرجلين وبعض مهارات الارتماء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين.

ن = ٨

اختبارات المتغيرات (قيد البحث)	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		ع±	/س	ع±	/س	
القدرات التوافقية الخاصة	قدرة سرعة رد الفعل	٩,٨٨	٧٣,٣٨	٩,١٢	٧٣,٣٨	*٧,٦٣٩
	القدرة علي الايقاع الحركي	١٠,٦٩	٩,٧٤	٠,٧٧	٩,٧٤	*٦,٧٢٣
	القدرة علي التوجيه والتنظيم الحركي	٨,٨٨	١١,٦٣	١,٠٥	١١,٦٣	*٧,٤٢٨
	القدرة علي الاتزان الحركي	١٣,٦٣	١٥,٢٥	١,٠٣	١٥,٢٥	*٥,٨٣٤
القدرة علي التكيف مع الاوضاع المختلفة	ثانية	١٤,٩٦	١٣,٦٤	٠,٣٦	١٣,٦٤	*٤,٧٣٤
حركة الرجلين	السرعة الحركية للقدمين	١٢	٢,١٩	١,٦٩	١٣,٢٥	*٤,٨٨٩
	إبعاد الكرات بالقبضتين	درجة	١٠,٦٣	٠,٩٠	١١,٨٨	*٥,٦٣٤
	إبعاد الكرات بجوار القائم	درجة	١٠,٢٥	٠,٨٣	٠,٧٦	١٢,١٣
الارتماء	إبعاد الكرات فوق العارضة	درجة	١٠,٣٨	٠,٦٤	١٢,٢٥	*٤,٨٨٧

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٣٦

يتضح من جدول (٩)، وجود فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في نتائج اختبارات القدرات التوافقية الخاصة وسرعة حركة الرجلين وبعض مهارات الارتماء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) في جميع متغيرات البحث في قدرات قدرة سرعة رد الفعل ، القدرة علي الايقاع الحركي،





القدرة علي التوجيه والتنظيم الحركي ،القدرة علي الاتزان الحركي ، القدرة علي التكيف مع الاوضاع المختلفة وقد تراوحت قيمة ت بين (٤.٧٣ : ٧.٧٣)، وجاءت قيمة ت في اختبار سرعة حركة الرجلين (٥.٨٨) بينما جاءت فروق القياس البعدي لمهارات الارتماء إبعاد الكرات بالقبضتين ، إبعاد الكرات بجوار القائم ،إبعاد الكرات فوق العارضة بين (٤.٨٨ : ٥.٦٣) لصالح القياسات البعدية .

ويعزى الباحث تلك النتائج في القدرات التوافقية الخاصة والسرعة الحركية للقدمين وبعض مهارات الارتماء لحراس مرمي كرة القدم لناشئي كرة القدم الى تأثير البرنامج التدريبي الاعتيادي الذي وضعه المدرب بالإضافة الى استمرار وانتظام اللاعبين في التدريب التي تضمنها البرنامج وكانت مبنية على أسس علمية واضحة.

كما تعزى هذه الفروق لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة إلى احتواء البرنامج التدريبي التقليدي الذي طبق على أفراد عينة البحث خلال البرنامج العام لمدة ٨ أسابيع حيث اشتمل على التمرينات الفنية الإجبارية وبنفس عدد الوحدات التدريبية ونفس الأزمنة المخصصة ، التي تعبر في عن تطورها وتحسينها عن طبيعة طبيعة اللاعب الناشئ ومواصفاته في هذه المرحلة السنوية المختارة ،وكما أن للبرنامج التدريبي التقليدي له تأثير واضح في تطوير القدرات التوافقية الخاصة والسرعة الحركية للقدمين وبعض مهارات الارتماء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين وتطويرها.

ويتفق ذلك مع ما يذكره **حسن أبو عبدة (٢٠١٣)** من ان التخطيط للتدريب الرياضي عملية تحديد ما هو ضروري وهام لتحقيق هدف معين ويتضمن ذلك تحديد ما يمكن عمله، وكيفية أدائه وما يستغرقه من وقت ومكان تنفيذه والقائم بالتنفيذ، حيث يعتبر العمل الأساسي لتحديد وتوجيه مسار أي عمل رياضي وهادف، وهو القاعدة الأساسية والركيزة التي تبني عليها عملية الارتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي. (٣٤٩:٤٢)

وتتفق نتائج الدراسة مع ما أشار اليه ابو العلا عبد الفتاح، ابراهيم شعلان (١٩٩٤) على أن مستوى الأداء في كرة القدم بجوانبه المختلفة يتوقف على التخطيط الدقيق لعملية التدريب وذلك بهدف الارتقاء بالأداء والوصول الى أعلى المستويات في كرة القدم. (٣ : ٢٥)

كما تتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة عبد الحق وآخرين (٢٠١٦) التي أشارت الي أن البرنامج التقليدي له أثر إيجابي على تطوير المتغيرات المهارية .



وبذلك يتحقق الفرض الثاني للبحث الذي ينص على توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) في القدرات التوافقية الخاصة ، وسرعة حركة القدمين ، وبعض مهارات الارتماء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة .

ثالثا: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في القدرات التوافقية الخاصة وسرعة حركة الرجلين وبعض مهارات الارتماء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين ن = ١٦

اختبارات المتغيرات (قيد البحث)	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		ع±	س/	ع±	س/	
القدرات التوافقية الخاصة	سنتيمتر	٦,٩٥	٧٣,٣٨	٩,١٢	٧٣,٣٨	٥,٥٤٣*
القدرة علي الايقاع الحركي	ثانية	٠,٤٥	٩,٧٤	٠,٧٧	٩,٧٤	٦,٨٣٢*
القدرة علي التوجيه والتنظيم الحركي	عدد/٢٠ث	١,٤٠	١١,٦٣	١,٠٥	١١,٦٣	٧,٨٩٠*
القدرة علي الاتزان الحركي	عدد/٢٠ث	٠,٩٣	١٥,٢٥	١,٠٣	١٥,٢٥	٤,٣٠٩*
القدرة علي التكيف مع الاوضاع المختلفة	ثانية	٠,٩٠	١٣,٦٤	٠,٣٦	١٣,٦٤	٤,٥٥٧*
حركة الرجلين	عدد/٢٠ث	١٥	١٣,٢٥	١,٦٩	١٣,٢٥	٥,١٢٠*
بعض مهارات الارتماء	درجة	١٤,٣٨	١١,٨٨	٠,٧٠	١١,٨٨	٥,٠٨٩*
	درجة	١٤,٢٥	١٢,١٣	٠,٧٦	١٢,١٣	٤,٧٧٥*
	درجة	١٤,٥٠	١٢,٢٥	٠,٣٥	١٢,٢٥	٦,٣٨٢*

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,١٣

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين (التجريبية . الضابطة) في نتائج اختبارات القدرات التوافقية الخاصة وسرعة حركة الرجلين وبعض مهارات الارتماء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) في جميع المتغيرات.

ويعزى الباحث هذه الفروق في نتائج اختبارات القدرات التوافقية الخاصة واختبار السرعة الحركية للقدمين وبعض مهارات الارتماء لحراس مرمي كرة القدم للمجموعة التجريبية الي برنامج تدريبات القدرات التوافقية الخاصة الذي احتوي علي تدريبات لكل قدرة توافقية تتناسب مع مهارات حارس المرمي وخاصة مهارات الارتماء والذي طبق علي عينة البحث خلال مدة البرنامج ، حيث اتسم بالتنمية المتوازنة مع التدرج السليم بما يتناسب مع هدف البحث الموضوع ، والذي روعي فيه





أيضا تنوع تدريبات القدرات التوافقية الخاصة واستخدام طريقة التدريب الدائري والتكراري في الوحدات التدريبية ، واستخدم تدريبات بالكرة وبدونها بأشكال مختلفة ومتنوعة .

ويؤكد كلا من عمرو أبو المجد وجمال اسماعيل (١٩٩٧) ان تنظيم البرامج يقصد به ضمان وتسلسل وحدات التدريب وفقا لأهداف وأغراض الخطة أي يكون اتصال واستمرار فيما يتم التدريب عليه داخل وحدات التدريب المتتالية وتهدف عملية التنظيم الي تحقيق أعلى مستوى من الأداء لدي الأعبين وعلي أسس علمية وأيضا تحقيق الحالة التدريبية وفقا لما تهدف اليه كل مرحلة من مراحل التدريب السنوي.(١٥ : ٢٢)

وما يضيفه مفتي إبراهيم (١٩٩٧) بان "الجهاز العصبي يلعب دوراً مهماً في توفير درجة عالية من التوافق بين الانقباضات العضلية للعضلات المشاركة في الأداء وكذلك تنظيم وتوفير الانقباض والاسترخاء للعضلات المسببة للحركة والعضلات المضادة لها .(١٩ : ٥٥)

وتتفق نتائج الدراسة مع ما أشار اليه عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) ان القدرات التوافقية ترتبط ارتباطا وثيقا بتنمية المهارات الحركية الفنية وأن النشاط الرياضي التخصصي هو الذي يحدد نوعية هذه القدرات والواجب تنميتها وتطويرها حيث أن الفرد لا يستطيع اتقان المهارات الفنية في النشاط التخصصي في حالة افتقاره للقدرات التوافقية الخاصة بهذا النشاط وتختلف عن الاداء المهاري في أنها تعتبر كمتطلب وشرط للعدة عمليات حركية في حين أن المهارات الحركية تكون واجب حركي محدد كما تخدم تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة فاذا ما تم تنسيق عمل هذه القدرات التوافقية أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب للأداء الحركي لإنجاز المهارات الحركية .(١٨ : ١١١)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة مشعل عبدالوهاب (٢٠١٧) والتي أشارت الي أن تدريبات القدرات التوافقية قد تحسنت المتغيرات المهارية (الارتماء الجانبي لامسك الكرات ، الارتماء لإبعاد الكرات ، امسك الكرات العرضية ، ابعاد الكرة العرضية بقبضة اليد ، تحركات الرجلين)

وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذي ينص علي توجد فروق دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في القدرات التوافقية الخاصة وسرعة حركة الرجلين وبعض مهارات الارتماء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين لصالح القياس البعدي.





الاستنتاجات والتوصيات :-

الاستنتاجات:-

- في ضوء هدف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها ، واستناداً إلى للمعالجات الإحصائية، تمكن الباحث من التوصل الي الاستنتاجات التالية :
١. البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القدرات التوافقية لعينة البحث التجريبية له أثر ايجابي في تطوير القدرات التوافقية الخاصة وسرعة حركة الرجلين ، وتحسين مستوى أداء مهارات الارتماء المختارة لحراس المرمي الناشئين .
 ٢. البرنامج التدريبي التقليدي للمجموعة الضابطة له أثر ايجابي علي متغيرات (القدرات التوافقية ، سرعة حركة الرجلين ، ومهارات الارتماء ، لدي حراس المي الناشئين عينة البحث .
 ٣. تفوق أفراد المجموعة التجريبية علي الضابطة بفروق دالة إحصائياً في نتائج اختبارات القدرات التوافقية وسرعة حركة الرجلين، ومستوي أداء مهارات الارتماء المختارة في القياس البعدي للمجموعتين .

التوصيات:

- من خلال هدف وفروض البحث واجراءات البحث وما أسفرت عنه النتائج يوصي الباحث بما يلي :
١. ضرورة استخدام تدريبات القدرات التوافقية الخاصة بمركز حارس المرمي في تطوير حركة الرجلين ورفع مستوى مهارات الارتماء
 ٢. العمل علي توجيه هذه الدراسة والبرنامج التدريبي المقترح وخطوات تنفيذه الي العاملين في مجال تدريب حراس مرمي كرة القدم .
 ٣. تدعيم فروض البحث بأبحاث تجريبية ووصفية علي عينات مماثلة وفي مراحل سنية مختلفة .

المراجع

قائمة المراجع باللغة العربية.

- ١- إبراهيم حنفى شعلان ، (٢٠٠١م) : كرة القدم للناشئين ط ١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. محمد كامل عفيفي
- ٢- أبو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٧م) : التدريب الرياضي - الاسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- أبو العلا احمد عبد الفتاح، (١٩٩٤م) : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي،





- القاهرة. إبراهيم شعلان
- ٤ - أبو العلا أحمد عبد الفتاح، (٢٠٠٠م) : فسيولوجيا الرياضي ط١، مدينة نصر دار الفكر العربي : محمد صبحي حسانين
- ٥- أمر الله احمد البساطي. (١٩٩٤م) : دراسة تحليلية لأنواع الاداءات الحركية المركبة (المندمجة) فى بعض الالعب الجماعية خلال المباراة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- ٦- أمر الله احمد البساطي (١٩٩٨م) : اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته منشأة المعارف الإسكندرية :
- ٧- حسن أبو عبدة (٢٠١٣م) : الاتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم. ما هي للطباعة والنشر الاسكندرية .
- ٨ - حسن أبو عبدة (٢٠٠٨م) : الاعداد البدني للاعب لكرة القدم الطابعة الاولى مطبعه الاشعاع الفنية الاسكندرية.
- ٩- حنفى محمود مختار (١٩٩٤م) : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم دار الفكر العربى القاهرة
- ١٠- حنفى محمود مختار (١٩٩٨م) : اسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، دار الفكر العربي - القاهرة.
- ١١- رزق الله، بطرس .. (١٩٩٤) : متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، دار المعارف، الإسكندرية، جمهورية مصر العربية.
- ١٢ - السيد عامر عبد المقصود (٢٠٠٠) : (نظريات الحركة، مطبعة الشباب الحر ومكتبتها بالقاهرة.
- ١٣- طارق محمد جابر: (٢٠١٠م) : دراسة بعنوان " برنامج تعليمي باستخدام القدرات التوافقية على مستوى اداء المهارات المركبة في كره القدم"، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط
- ١٤ - على فهمى البيك (١٩٩٣م) : تخطيط التدريب الرياضي، منشأة المعارف، القاهرة.
- ١٥- عمرو ابو المجد، جمال (١٩٩٧م) : تخطيط برامج تدريبية وتدريب البراعم والناشئين قي كرة القدم، مركز الكتاب للنشر القاهرة.
- ١٦- علي فاضل ، حنا بولس (٢٠٠٠) : مبادئ التدريب الرياضي ، ط١ ، سوريا ، المؤسسة العامة للمطبوعات والكتب المدرسية.





- ١٧- عبده صالح الوحش (١٩٩٤) : اساسيات كرة القدم، ط١، القاهرة، دار عالم المعرفة، القاهرة، مصر.
- ١٨ - عصام عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٣م) : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ط ١١ دار المعارف الإسكندرية:.
- ١٩ - مفتى ابراهيم حماد: (١٩٩٧م) : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ٢٠ - مهند محمود ابراهيم (٢٠١٥) : دراسة بعنوان أثر استخدام القدرات التوافقية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدي ناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة
- ٢١- محمود حسن الحوفي (٢٠١٣م) : القدرات التوافقية الخاصة كأحد متطلبات تطوير عمل الرجلين وبعض مهارات حراس مرمي كرة القدم الناشئين، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، المجلد ٢٠١٣، العدد ٦٩ ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- ٢٢- مشعل عبدالوهاب عبدالرازق (٢٠١٧) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام القدرات التوافقية علي بعض المتغيرات المهارية لحراس مرمي الناشئين بدولة الكويت ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية ، العدد الرابع).
- ٢٣ - محمد بكر سلام (٢٠١٧) : برنامج تدريبي للقدرات التوافقية الخاصة وتأثيره علي تحمل الاداء وتأخير التعب لدي ناشئي كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات .
- ٢٤ - مسلم ابراهيم ، عمار محمد (٢٠٠٦) : نسب مساهمة حراس المرمى في بناء ونجاح وفشل الهجوم لكرة القدم، بحث منشور، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية لكلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، العدد ١٩





ثانيا: المراجع الاجنبية :

- 25 **Pride, A** Training Cycle Football Condition: Development of Theory & Translation to Football Practice. Work paper , Ottawa, Canada , 2004.
- 26 **Gain. Sharma,.** Th Teaching sport concePts and skill ,Atactical games Approach.il Human KENTICS, U.S.A1992.
- 27 **inheboeg better** Stadium Worlds, Football , Space and the Built Environment, Achitext , Taylor & francis Group 1985 .
- 28 **shtula** The complete keepe for the combinatorial abilities r : youth soccer goalkeeper training from a to z . human kinetics publsher , usa 1997

ثالثا : مصادر شبكة معلومات (internet)

- 29- <https://www.almaany.com/ar/dict/ar>
- 30- <Http://www.Premierleag.com> .
- 31 – <https://www.rosalyoussef.com>

