

تمارين خاصة لتطوير القوة الانفجارية ومهارة مسك الكرات العالية فوق الراس لحراس المرمى بكرة القدم لفئة الشباب

بحث تقدم به

طالب ماجستير اياد خلف مرزوك
أ.د.موفق اسعد محمود
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث

هدف البحث الى اعداد تمارين خاصة لتطوير القوة الانفجارية لحراس المرمى بكرة القدم والتعرف على تأثير التمارين في تطوير مهارة مسك الكرات العالية فوق الراس لحراس المرمى بكرة القدم. استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعتان المتكافئتان ذات الاختباريين القبلي والبعدي لملائمته وطبيعة المشكلة. تمثلت عينة البحث من حراس مرمى (نادي الحبانية ونادي الفهد), حيث بلغ عدد حراس المرمى لنادي الحبانية (4) حراس , وعدد حراس المرمى لنادي الفهد (4) حراس. وتم تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بطريقة عشوائية وبأسلوب القرعة ليصبح نادي الحبانية يمثل المجموعة التجريبية ونادي الفهد يمثل المجموعة الضابطة. تم البدء بتطبيق التمارين الخاصة ضمن الوحدات التدريبية وفي القسم الرئيس والتي تعطى من قبل مدرب الفريق , إذ استخدم الباحث طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتي تتراوح الشدة فيها ما بين (80-90 %) وطريقة التدريب التكراري التي تتراوح الشدة فيها ما بين (90-100 %), ولقد احتوى المنهج التدريبي على (24) وحدة تدريبية ولمدة (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع. وقد تم عرض نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها باستخدام قانون (T) للعينات المترابطة وغير المترابطة، وذلك بهدف تحقيق أهداف البحث وفروضة.

ومن خلال هذه النتائج وضعت الاستنتاجات وكان أهمها . ان للمناهج التدريبي المستخدم تأثير مباشر في تطوير القوة الانفجارية مهارة مسك الكرات العالية لحراس المرمى بكرة القدم, ويوصي الباحث الاستفادة من المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث في بناء مناهج مشابهة لتطوير القوة الانفجارية ومهارة مسك الكرات العالية من فوق الرأس الخاصة بالحراس الشباب لكرة القدم.

الكلمات المفتاحية: القوة الانفجارية , مسك الكرات العالية.

Special exercises to develop the explosive force and the skill of holding the high balls above the head for the goalkeeper of football for the youth

By

Prof . Dr. MoufaqAsaadMohmood

AyadKhalafMarzoog Al-Janabi

Abstract

The position of the goalkeeper is considered one of the important positions in the football game due to his importance in not giving the competitor team a chance to score a goal in his own goal. The goalkeepers skills are many and multiple among these important physical abilities and skills that the goalkeeper must enjoy is the explosive power distinguished by speed and flexibility which is very important in some situations especially in areas very close to the goal . The research finds that these skill contribute effectively to the ability of the goalkeeper to repel the sudden balls . The research observed a weakness in some of the goalkeepers physical abilities and technical skills that negatively affect the goalkeepers technical performance. The objective of the present study is to prepare special exercises to develop the goalkeepers explosive power, a speed and flexibility . sts to address and suit the nature of the problem . The sample of the study consist of (4) goalkeeper from Al-Habbaniyah team and other (4) goalkeepers from Al-Fahad team . The sample palls randomly using the lot into tow groups controlling and experimental. In this regard , while Al-Habbaniyah team represented the experimental group . Al- Fahad represent the controlling group. The coach started applying exercise within the exercise units in the main department. The research used

the high intervening training method in which the intensity is (80-90%) and the frequent training method in which the intensity is (90-100%). The experimental method covers (24) training units for (8) weeks at (3) training units per week. The training applied on (Saturday , Tuesday , and Thursday) of each week , in the stage of special preparation . Yhe units were distributed on tow middle training circles, each circle consists of four small training circles (weeks). After obtaining data ,they where analyzed statistically using statistic programmers . The results were interpreted and disused using (T) law for correlated and incorrelated samples ect in developing some of the goalkeepers physical abilities and technical skills in the football game. They also showed that the use of the high intensive intervening and frequent training with various exercise is in appropriacy with the goalkeepers abilities . This led to the development of the goalkeepers physical abilities and technical skills . The researcher recommends to get benefit for the training method conducted by the researcher in conducting similar methods to develop some physical and skillful abilities specializing the young goalkeepers in the Football game.

Key words: Explosive force, holding high balls.

الفصل الاول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته.

ان التطور العلمي والأكاديمي الذي يشهده المجال الرياضي هو نتيجة البحوث العلمية المتواصلة والتي تعد الرافد الأساس للارتقاء بالمستوى الرياضي والوصول به الى أفضل الإنجازات. شهدت لعبة كرة القدم في السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً ولموساً في الأداء المهارى والخطى والجانب البدني مما جعلها تتربع في مكانتها كونها اللعبة الشعبية الأولى في العالم ، ويأتي هذا التطور لمواكبة تقدم اللعبة فضلاً عن الأبحاث والدراسات العلمية من حيث التطور المستمر لجميع عناصر ومكونات هذه اللعبة من لاعبين وملعب وأدوات وحراس المرمى ، وكان المستوى قد شهد تطوراً كبيراً ، اذ أصبح اللعب الحديث يتسم بالسرعة والقوة نتيجة وصول اللاعبين الى مستوى عال من اللياقة البدنية طوال فترة المباراة مما يتوجب على كل لاعب ان يكون كامل الجاهزية ليتمكن من مواصلة المشوار وهذا ينطبق على اللاعبين وحراس المرمى على حد سواء.

ولان لعبة كرة القدم لا يمكن ان تستمر الا بوجود حارس المرمى توجب على هذا اللاعب ان يكون كامل الجاهزية ليتمكن من الذود عن مرماه بكل بسالة ، وكرة القدم لا تعرف من يلعب افضل للفوز في المباراة بل تعرف من يسجل اهداف اكثر ، هذا طبعاً طبقاً لقانون اللعبة ، وبما ان مستوى اللعب في تطور مستمر توجب على حارس المرمى ان يمتلك إضافة الى المهارة التي يتمتع بها من مسك وصد الكرات فضلاً عن انه يبذل جهداً بدنياً ونفسياً نتيجة التفكير في الدفاع عن المرمى بكافة الوسائل ، لذا يجب ان يمتلك كفاءة عالية من القدرات البدنية للارتقاء بمستوى الأداء الفني ، ومن اهم القدرات التي يجب ان يمتلكها حارس المرمى هي القوة الانفجارية وهذه القدرة تعد العمود الفقري الذي يستند عليه في صد الكرات العالية والدفاع عن المرمى في جميع المواقف التي تواجهه ، لذلك لا يحتمل ارتكابه أي خطأ ، لذا وجب امتلاكه كفاءة عالية من خلال جعل الأسس العلمية ركيزة أساسية في العملية التدريبية. ومن هنا جاءت أهمية البحث هل ان التمرينات لها تأثير على القوة الانفجارية والتي تعمل على تطوير مستوى الحارس الذي يأخذ حيزاً كبيراً بالساحرة المستديرة (كرة القدم) ، ليصبح ذا قدرة على تحمل تلك المسؤولية الكبيرة مميزاً في الفريق، ويكون قادراً على أداء واجبه على اتم وجه وأحسن صورة. والتي يجد الباحث تطوير القوة الانفجارية يكون مردوده إيجابياً لدى حارس المرمى في الدفاع عن مرماه.

2-1 مشكلة البحث.

من خلال متابعة الباحث لأندية المحافظة وخبرته المتواضعة لاحظ وجود تدني في مستوى أداء حراس المرمى في بعض القدرات البدنية والمهارات الفنية لحراس المرمى ولكي يتأكد الباحث من تشخيص المشكلة بشكل علمي دقيق قام بمشاهدة وتحليل أربعة مباريات لأندية عينة البحث ، وبعد تحليلها من قبل ذوي الخبرة والاختصاص تبين ان اختيار الباحث كان دقيقاً لما أظهرته نتائج التحليل إضافة الى ظهور حالات أخرى لم تكن ضمن اطار عمل الباحث ممكن دراستها لاحقاً ، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة

ووضع الحلول المناسبة متمثلة باستخدام تمرينات متنوعة بالكرات لتطوير القوة الانفجارية لحراس المرمى وأثرها على تطوير مهارة مسك الكرات العالية الفنية .

3-1 هدف البحث .

- 1- اعداد تمرينات خاصة بالكرات لتطوير القوة الانفجارية لحراس المرمى بكرة القدم.
- 2- التعرف على تأثير التمرينات في تطوير مهارة مسك الكرات العالية فوق الراس لحراس المرمى بكرة القدم.

4-1 فرضية البحث .

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تطوير القوة الانفجارية ومهارة مسك الكرات العالية فوق الراس لحراس المرمى بكرة القدم ولصالح الاختبار البعدي.

5-1 مجالات البحث .

1_5_1 المجال البشري: حراس مرمى نادي الفهد ونادي الحبانية للموسم الرياضي 2017-2018

1_5_2 المجال الزماني: للمدة من 3 / 4 / 2018 الى 9 / 9 / 2018

1_5_3 المجال المكاني: ملعب نادي الفهد وملعب نادي الحبانية .

الفصل الثاني

2 - منهجية البحث واجراءاته الميدانية .

1-2 منهج البحث.

استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته وطبيعة المشكلة ، إذ إن التجريب لايقف عند وصف حالة من خلال الملاحظة والسرد التاريخي للحالات الماضية ، بل يقوم على أساس المعالجة وتحت شروط مضبوطة بدقة فهو " تغيير متعمد ومضبوط بالشروط المحددة لحدث ما وملاحظة التغيرات الناتجة للحدث ذاته وتفسيرها من الناحية العلمية والعملية "(1).

2-2 مجتمع وعينة البحث.

تم تحديد مجتمع البحث بصورة عمدية من حراس مرمى فرق اندية محافظة الانبار الدرجة الأولى للموسم الرياضي (2017-2018) والبالغ عددهم (32) حارس موزعين على (8) اندية تم اختيار ناديين منهم بالطريقة العمدية كعينة للبحث وهم (نادي الحبانية ونادي الفهد) وذلك لموافقة الناديين على اجراء الاختبارات وتجربة البحث عليهم ولقرب موقع الناديين من الباحث، حيث بلغ عدد حراس المرمى لنادي الحبانية (4) حراس، وعدد حراس المرمى لنادي الفهد (4) حراس. وتم تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بطريقة عشوائية وبأسلوب القرعة ليصبح نادي الحبانية يمثل المجموعة التجريبية ونادي الفهد يمثل المجموعة الضابطة ، تم تطبيق التمرينات الخاصة على المجموعة التجريبية، اما المجموعة الضابطة طبقت عليها المنهج التقليدي المعد من قبل المدرب

2-3 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات.

من الامور المهمة لإتمام التجربة بالصورة الجيدة هي الاستعانة بالاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات، إذ إن الأدوات وأجهزة البحث هي "الوسائل التي يستطيع الباحث من خلالها جمع المعلومات والبيانات وحل مشاكله لتحقيق اهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة"(2).

2-3-1 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث.

- جهاز الكتروني حساس لقياس وزن الجسم / نسبة الخطأ (0.001).
- ساعة توقيت العدد (2) نوع (G & G) .
- حاسبة العدد (1) نوع (kenko).
- بلازما نوع LG صنع كوري .
- اقراص سي دي.
- صافرة العدد (2)
- شريط قياس طوله (30) متر .

(1) وجيه محبوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993ص3.

وجيه محبوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1988، ص133(2)

- ميدانكرة قدم .
- رمحتدرييمنبللتناشيرسقوطالكرة .
- كراتقدمالعدد (10) .
- كراتطبيةقزنة 2 كغمالعدد (2) .
- اقماع تدريب عدد (10) .
- شواخصبارتفاع (20) سمالعدد (10) .
- صندوقالعدد 2 بارتفاع (50) سم
- موانعالعدد (3) بارتفاع (35) سم .
- مسطرة قياس طول (100) سم عدد (1) .
- سلم ارضي عدد (2) .
- حلقات عدد (10) .
- استمارةتسجيل .

2-3-2 وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع .
- شبكة المعلومات (الانترنت) .
- الخبراء والمختصين (ملحق 1) .
- فريق العمل المساعد (ملحق 2) .
- استمارة استبيان .
- الاختبارات .

2-4 الاختبارات المستخدمة بالبحث.

أولاً: اختبار القفز الأمامي من فوق المانع ارتفاع (35سم)⁽¹⁾:

- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لقدمي حراس المرمى بالقفز الأمامي من الثبات.
- الأدوات اللازمة: منطقة الجراء (18) ياردة من ميدان كرة القدم، مانع بارتفاع (35) سم، شريط قياس، استمارة تسجيل، قلم حديد منبل صغير لتثبيت موطى القدم القافزة.
- مواصفات الاختبار: يوضع مانع يبعد من خط بداية القفز مسافة (1) متر وارتفاعه (35) سم، فيما يقف المختبر على خط البدء وعند سماعه الإيعاز من المدرب يقوم بالقفز من الثبات بكلتا القدمين فوق مانع لأبعد مسافة ممكنة للإمام.

شروط الاختبار:

- يجب على المختبر الوقوف وتثبيت القدمين على خط البداية.
- في حالة اجتياز قدم المختبر خط البداية قبل القفز تعاد المحاولة.
- يحق للمختبر مرجحة اليدين للتهيؤ للقفز.
- في حالة إسقاط المانع بعد ارتطامه بقدم المختبر (حارس المرمى) تعاد المحاولة.
- تؤخذ القياسات لأقرب (سم).

تسجيل الدرجات:

- تحسب مسافة القفز من خط البدء إلى مؤخرة القدم بعد نزولها على الأرض.
- يسمح للمختبر أداء ثلاث محاولات.
- تسجل أفضل مسافة للمحاولات الثلاث، والشكل (1-3) يوضح ذلك.

ثانياً: اختبار رمى كرة طبية وزن (2كغم)⁽²⁾.

- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين لحراس المرمى لكرة القدم.

(1) حسين جبار جاسم الدينناوي: مصدر سبق ذكره، 2012، ص 66.

(2) حسين جبار جاسم الدينناوي: مصدر سبق ذكره، 2012، ص 65.

- **الأدوات اللازمة:** نصف ميدان كرة القدم (منطقة الجزاء)، كرة طبية زنة (2) كغم، شريط قياس، استمارة تسجيل، رمح تدريب منبل لتأشير سقوط الكرة.
- **مواصفات الاختبار:** يقف حارس المرمى المختبر عند خط البداية من منطقة (18) ياردة وتكون القدم المعاكسة لليد الحاملة للكرة (الرامية) مثبتة على خط البداية، فضلا عن وقفة المختبر للجانب وفتحة القدمين بعرض الأكتاف، ترمى الكرة الطبية مثل رمي كرة القدم عند المناولة الطويلة، ويحق للمختبر مرجحة اليد الرامية ثم يرمى الكرة من فوق الكتف لأبعد مسافة ممكنة ومن الثبات بحيث لا تتحرك القدم المثبتة على خط البداية.
- **شروط الاختبار:**
 - يجب على المختبر أن يثبت إحدى القدمين على الخط الذي يبدأ منه الرمي.
 - في حالة اجتياز قدم المختبر خط البداية تعاد المحاولة.
 - إذا خالف المختبر شروط رمي الكرة الطبية تعاد الرمية.
- **تسجيل الدرجات:**
 - تسجل المسافة من خط البدء لرمي الكرة الطبية إلى مكان سقوط الكرة لأبعد مسافة.
 - يسمح للمختبر أداء ثلاثة محاولات.
 - تسجل أفضل محاولة من المحاولات الثلاث، والشكل (2-3) يوضح ذلك.
- **ثالثا: اختبار امساك الكرات العالية⁽¹⁾ (معدل)**
 - **الهدف من الاختبار:** قياس القدرة مهارية لحارس المرمى على أمساك الكرات العالية فوق الرأس
 - **الأدوات اللازمة:** نصف ميدان نظامي لكرة القدم، وعمل حارس في منطقة الجزاء، كرات عدد (10)، مرمى قانوني، شواخص لتحديد تقسيم المنطقة الجزاء، شريط قياس، استمارة تسجيل، صفاره.
 - **مواصفات الاختبار:** يقف حارس المرمى في المكان المحدد في المرمى وعلى وفق موقع الكرة من المرمى، وعند سماع الإيعاز من قبل المدرب، على الحارس الخروج من المرمى إلى المناطق المقسمة لمسك الكرة العالية التي تنفذ من إمام منطقة الجزاء، وجهتي الملعب الجانبية، كما موضحة في الأشكال (8-3)(9-3)(10-3).
- **شروط الاختبار:**
 - تعطى للمختبر (حارس المرمى) عشر كرات، (4) كرات من الأمام، وثلاث (3) كرات لكل جانب من خارج منطقة الجزاء.
 - يكون خروج الحارس المختبر داخل منطقة الاختبار المحددة حسب تقسيم منطقة الجزاء.
 - يدخل الحارس الآخر بوصفه لاعبا منافسا في هذه المناطق لزيادة المنافسة بين المختبرين وسرعة خروج الحارس على مسك الكرة من أعلى نقطة وحسب القانون الدولي لكرة القدم.
 - في حالة عدم وصول الكرة إلى الأماكن المحددة من قبل المدرب تعاد المحاولة.
- **تسجيل الدرجات:**
 - تعطى (3) درجات عند مسك الكرة مباشرة بشكل تام من الأعلى ومن فوق اللاعب المنافس.
 - تعطى (2) درجتان عند مسك الكرة على دفعتين.
 - تعطى (1) درجة عند إبعاد الكرة من فوق اللاعب المنافس.
 - يعطى (صفر) في حالة عدم الوصول المختبر إلى الكرة أو دخولها إلى المرمى من قبل اللاعب المنافس.
 - اعلى درجة للاختبار (30) درجة .
 - ادنى درجة للاختبار (صفر) درجة .

5-2 التجارب الاستطلاعية .

يقوم الباحث بإجراء دراسة تجريبية أولية على عينة البحث قبل أن يدخل الى الاجراءات التي تعقب هذه التجربة نظراً لكونها واحدة من الشروط الاساسية في البحث العلمي إذ انها تعد دراسة أولية يقوم بها

(1) حسين جبار جاسم الدنيناي؛ مصدر سبق ذكره، 2012، ص80.

الباحث على عينة صغيرة قبل القيام ببحثه بهدف اختيار اساليب البحث و أدواته و أنّ الغرض من التجربة هو :

- التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .
- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد .
- التعرف على المعوقات والصعوبات التي تواجه الباحث .
- التعرف على صلاحية الاختبارات ومدى ملائمتها لعينة البحث .

2-5-1 التجربة الاستطلاعية الأولى.

أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2018/4/17 في ملعب نادي الحبانية من قبل الباحث وفريق العمل المساعد ، للاختبارات المستخدمة في البحث على العينة البالغ عددها حارسان وهم من خارج العينة الرئيسة، " تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبار لتفاديها"⁽¹⁾.

وهدفت التجربة الاستطلاعية الى ما يأتي:

- 1- التأكد من مدى وضوح تعليمات الاختبارات.
- 2- التعرف على قدرة المختبرين واستعدادهم لإجراء الاختبارات .
- 3- التعرف على الوقت المستغرق في أداء الاختبارات .
- 4- التأكد من تفهم فريق العمل لأدوارهم .
- 5- تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تصادف الباحث.
- 6- الإجابة عن التساؤلات والاستفسارات.
- 7- التحقق من دقة وسلامة الأدوات المستخدمة.

وقد أظهرت التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

- 1- كفاءة فريق العمل المساعد.
- 2- صلاحية الأدوات المستخدمة في اختبارات البحث.

2-6 إجراءات البحث الميدانية:

ان اجراءات البحث تمثلت في الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وبعدها تنفذ التمرينات من خلال وضعها في منهج تدريبي على المجموعة التجريبية ومن ثم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث.

2-6-1 الاختبارات القبلية:

أجرى الباحث مع فريق العمل المساعد الاختبارات القبلية بعد إجراء التجارب الاستطلاعية بيومين حيث تضمن اختبارات مهارية وبدنية، وتم اجراء الاختبارات في يومين:

1- (الثلاثاء) بتاريخ (2018/4/24) تم تنفيذ الاختبارات المهارية.

2- (الاربعاء) بتاريخ (2018/4/25) تم تنفيذ الاختبارات البدنية.

وقد راعى الباحث جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من ناحية الزمان والمكان والادوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد من اجل العمل على توفيرها في الاختبارات البعدية.

2-6-2 تطبيق المنهج.

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبار القبلي قام الباحث البدء بتطبيق المنهج التدريبي من خلال اول وحدة تدريبية بتاريخ (2018/ 4/ 28) ولغاية (2018/6/ 21) اخر وحدة تدريبية.

وتهدف التمرينات الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري لحراس المرمى ، وقسم الباحث عينة البحث الى مجموعتين. (المجموعة الضابطة) تتدرب على المنهج المعد من قبل المدرب، أما (المجموعة التجريبية) بعد إعداد منهاج الوحدات التدريبية من قبل الباحث بالاعتماد على الاسس العلمية من خلال المصادر، تم البدء بتطبيق التمرينات الخاصة ضمن الوحدات التدريبية وفي القسم الرئيس والتي تعطى من قبل مدرب

(1)قاسم حسن المندلاوي وآخرون :الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1990، ص107.

الفريق ، إذ استخدم الباحث طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة والتي تتراوح الشدة فيها ما بين (80-90 %) وطريقة التدريب التكراري التي تتراوح الشدة فيها ما بين (90-100 %)، ولقد احتوى المنهج التدريبي على (24) وحدة تدريبية ولمدة (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع تطبق في الايام (السبت، الثلاثاء، الخميس) من كل اسبوع، وفي مرحلة الاعداد الخاص، وكانت الوحدات موزعة على دائرتين تدريبيتين متوسطة، كل دائرة مكونة من أربعة دوائر تدريبية صغيرة (اسابيع) ، وقد راعى الباحث في تصميم التمرينات مبدئي التدرج والتموج في شدد الوحدات التدريبية ، وقد كان تشكيل حمل التدريب في الدائرة التدريبية الصغيرة (الأسبوعية) (1:2) أما تشكيل الحمل في الدائرة التدريبية المتوسطة فقد كان (1:3) لضمان حصول حالة التكيف للاعبين .

2-6-3 الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بتاريخ (24 و2018/6/25) اي بعد الانتهاء من تنفيذ مدة المنهج التدريبي بثلاثة ايام وقد حرص الباحث على توفير ظروف الاختبارات البعدية و اجراءاتها المتبعة سابقا في الاختبارات القبلية.

2-7 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية في البحث: (1)

- 1- قانون النسبة المئوية
- 2- الوسط الحسابي.
- 3- الانحراف المعياري
- 4- اختبار (T) للعينات المرتبطة.
- 5- اختبار (T) للعينات غير المرتبطة

الفصل الثالث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

3-1 عرض النتائج وتحليلها.

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها.

جدول (1)

يبين المعالم الإحصائية لإيجاد الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		سف	عف	قيمة(ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س				
رمي الكرة الطبية (2)كم	متر	0,86	10,96	11,71	0,63	0,76	0,49	3,16	معنوي
قفز امامي من فوق مانع	سم	0,7	2,23	2,35	0,22	0,12	0,04	6	معنوي
مسك الكرات العالية	درجة	1,70	18,75	23,25	1,7	4,5	1,15	7,89	معنوي

قيمة (ت) الجدولية (2,35) عند درجة حرية (3) وبمستوى دلالة (0,05) .

يتبين من الجدول (1) وجود فروق بين قيم الأوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية إذ تبين ان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لاختبار رمي الكرة الطبية قد بلغت (10,96) وقيمة الانحراف المعياري بلغت (0,86) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدى (11,71) وقيمة الانحراف المعياري بلغت (0,63) ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة إذ ظهر ان قيمة الوسط الحسابي للفروق قد بلغت (0,76) وقيمة الانحراف المعياري للفروق قد بلغت (0,49) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة

(1) محمد صبحي ابو صالح : الموجز في الطرق الاحصائية ، عمان ، دار اليازور للنشر والتوزيع ، 2006 ، ص 67.

(3,16) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (3) وعند مقارنته بالقيمة الجدولية التي بلغت (2,35) ، تبين ان الفروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي.

اما في اختبار قفز امامي من فوق مانع بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (2,23) وقيمة الانحراف المعياري بلغت (0,7) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (2,35) وقيمة الانحراف المعياري بلغت (0,22) ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة اذ ظهر ان قيمة الوسط الحسابي للفروق قد بلغت (0,12) وقيمة الانحراف المعياري قد بلغت (0,04) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (6) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (3) وعند مقارنته بالقيمة الجدولية التي بلغت (2,35) ، تبين ان الفروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي.

كما تبين في اختبار مسك الكرات العالية بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (18,75) وقيمة الانحراف المعياري بلغت (1,7) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (23,25) وقيمة الانحراف المعياري بلغت (1,7) ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة اذ ظهر ان قيمة الوسط الحسابي للفروق قد بلغت (4,5) وقيمة الانحراف المعياري قد بلغت (1,15) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (7,89) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (3) وعند مقارنته بالقيمة الجدولية التي بلغت (2,35) ، تبين ان الفروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي.

2-1-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها.

جدول (2)

يبين المعالم الإحصائية لإيجاد الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		سف	عف	قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س				
رمي الكرة الطبية (2) كم	متر	10,55	2,70	10,69	0,75	0,14	0,14	2	غير معنوي
قفز امامي من فوق مانع	سم	2,17	0,05	2,24	0,68	0,7	0,42	3,33	معنوي
مسك الكرات العالية	درجة	18	1,41	21	0,41	3	1,12	5,35	معنوي

قيمة (ت) الجدولية (2,35) عند درجة حرية (3) وبمستوى دلالة (0,05) .

يتبين من الجدول (2) وجود فروق بين قيم الأوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة اذ تبين ان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لاختبار رمي الكرة الطبية قد بلغت (10,55) وقيمة الانحراف المعياري بلغت (2,70) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (10,69) وقيمة الانحراف المعياري بلغت (0,75) ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة اذ ظهر ان قيمة الوسط الحسابي للفروق قد بلغت (0,14) وقيمة الانحراف المعياري للفروق قد بلغت (0,14) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (2) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (3) وعند مقارنته بالقيمة الجدولية التي بلغت (2,35) ، تبين ان الفروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي.

اما في اختبار قفز امامي من فوق مانع بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (2,17) وقيمة الانحراف المعياري بلغت (0,05) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (2,24) وقيمة الانحراف المعياري بلغت (0,68) ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة اذ ظهر ان قيمة الوسط الحسابي للفروق قد بلغت (0,7) وقيمة الانحراف المعياري للفروق قد بلغت (0,42) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (3,33) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة

حرية (3) وعند مقارنته بالقيمة الجدولية التي بلغت (2,35)، تبين ان الفروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي.

اما اختبار مسك الكرات العالية بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (18) وقيمة الانحراف المعياري بلغت (1,41) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (21) وقيمة الانحراف المعياري بلغت (0,41) ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة اذ ظهر ان قيمة الوسط الحسابي للفروق قد بلغت (3) وقيمة الانحراف المعياري للفروق قد بلغت (1,12) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (5,35) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (3) وعند مقارنته بالقيمة الجدولية التي بلغت (2,35)، تبين ان الفروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي.

2-3 مناقشة النتائج .

1-2-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث .

من خلال البيانات في الجدولين (1,4 - 2-4)، نجد انه قد حدث تطور في نتائج اختبارات البحث للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي عدا اختبار رمي الكرة الطبية للمجموعة الضابطة لم يرتقي الى المعنوية في الفروق، وقد كان التطور في المجموعة التجريبية افضل عنه من المجموعة الضابطة نتيجة لتأثير المنهج التدريبي الذي يتألف من تمارين خاصة استوحاها الباحث من المواقف الفعلية للمنافسة

والمعتمد على الأسس العلمية في استخدام الوحدات التدريبية من حيث التدرج بالأحمال والتنوع بالتمارين والتي تحتوي على قدرات بدنية مختلفة وهذا ما يؤكده (أبو العلا احمد عبد الفتاح) "يؤدي استخدام حمل التدريب بطريقة سليمة الى النجاح في عملية التدريب وبذلك يرتفع مستوى الأداء وتتحقق افضل النتائج"⁽¹⁾، كما يضيف الباحث بان الاحمال التدريبية التي استخدمها على عينة البحث التجريبية كانت ملائمة للقدرة البدنية لحراس المرمى حيث كانت مناسبة مع قدراتهم وامكانياتهم مما أدت الى الارتقاء بهذه القدرات، وهذا ما يتفق مع (محمد عثمان، 1999) "يجب ان يتمكن المدرب من النجاح في وضعه للبرنامج التدريبي الذي يراعي به مكونات الحمل المستخدم ومدى مناسبة للهدف الموضوع من اجله"⁽²⁾، فالتطور الحاصل في مهاره حارس المرمى في مسك الكرات العالية كان بسبب ادخال أدوات تدريبية مختلفة وكذلك التحسن الحاصل في القوة الانفجارية مما أدت الى زيادة قدرة افراد عينة البحث التجريبية في التصدي ومنع الكرات من دخول المرمى، اذ ان " تطور الجانب البدني عامل أساس ومهم في اتقان أداء المهارات الحركية والوصول الى المستوى الفني "⁽³⁾، ويؤكد (سعد منعم الشبخلي، 2000) انه يتطلب " من لاعب كرة القدم ان يكون أدائه للمهارات سريعاً ودقيقاً فالمستلزمات الأساسية لتنفيذ تلك المهارات باقل جهد ممكن واقصر وقت وهو ان يكون اللاعب على درجة عالية من الاعداد البدني والمهاري للوصول الى أداء الواجبات المطلوبة بشكل متقن وصحيح لمختلف ظروف اللعب "⁽⁴⁾. اما في ما يخص التطور الحاصل في مهارة مسك الكرات العالية يعزو الباحث ذلك الى نوعية وقدرة التمارين التي نفذتها المجموعة التجريبية كان هدفها تطوير قدراتهم في مهارة استلام الكرات العالية من الوضعين الامامي والجانبى بهدف اتقان هذه المهارة وزيادة تركيز الحارس في اتخاذ الأوضاع المناسبة لاستقبال الكرة من الامام والجانبين في المنطقة المحددة بوجود لاعب منافس وقد سعت هذه التمارين في تطوير هذه المهارة بصورة واقعية وبدرجة مقارنة لما يواجهه الحارس داخل الميدان، اذ اكد (قاسم حسن، 1976) ان "الوصول الى تحقيق وثبيت المهارات سيكون نتيجة تنظيم الأدوات والتمارين واستثمارها بالشكل المناسب لذلك وجب تنظيم التدريب على وفق القواعد الصحيحة والتي تضمن التطور الأمثل "⁽⁵⁾، وكذلك ظهر لنا

(1) أبو العلا احمد عبد الفتاح : حمل التدريب وصحة الرياضي ، القاهرة، دار الفكر العربي، ص 55، 1999

(2) محمد عثمان : موسوعة ألعاب القوى تكتيك - تدريب - تعليم - تحكيم ، الكويت ، دار العلم ، 1999، ص 45-46.

(3) زهير قاسم الخشاب وآخرون: كرة القدم ، الموصل دار الكتب للطباعة والنشر، 1988، ص 29.

(4) سعد منعم الشبخلي : دراسة فاعلية الأداء وبعض المؤشرات الوظيفية للاعبين كرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000، ص 33.

(5) قاسم حسن حسين : القواعد الأساسية لتعليم الساحة والميدان ، بغداد ، مطبعة دار الحرية للطباعة ، 1976، ص 76.

تطور في مهارة مسك الكرات العالية ، ويعود سبب ذلك الى نوعية وقدرة التمارين المنفذة على عينة البحث التجريبية من الوضعين الامامي والجانبى بهدف اتقان هذه المهارة وزيادة تركيز الحارس في اتخاذ الأوضاع المناسبة لاستقبال الكرة من الامام والجانبين في المنطقة المحددة لوجود لاعب منافس، وفي ضوء ما تقدم يتضح بان تلك التمارين حققت مبدأ الواقعية للظروف ذاتها في المباراة وبدرجة مشابهة لما يواجه الحارس داخل الميدان اثناء المباراة التنافسية وذلك من خلال التمارين المنظمة والتوقع الصحيح باتجاه الكرة كان له الدور الإيجابي في فهم وتطوير مهارة مسك الكرات العالية للحارس. يرى الباحث إن للتمارين البدنية والمهارية المستخدمة القدرة على توفير التنوع في تنمية القوة الانفجارية تبعاً لشدة التمرينات وفقاً للأزمان المحددة لها في البرنامج التدريبي الفكري والتكراري ، إذ يشير (الربضي، 2001) في ذلك بأن " التنوع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني، ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب

الفصل الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات.

4-1 الاستنتاجات .

- 1- ان للتمرينات المستخدمة تأثير مباشر في تطوير القوة الانفجارية ومهارة مسك الكرات العالية لحراس المرمى بكرة القدم.
- 2- للتمارين المستخدمة ضمن المنهاج التدريبي تأثير إيجابي في تطوير مهارة مسك الكرات العالية لحراس المرمى بكرة القدم، وذلك من خلال نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة ولصالح الاختبارات البعيدة.

4-2 التوصيات.

- 1- الاستفادة من التمرينات المعدة من قبل الباحث في بناء مناهج مشابهة لتطوير القوة الانفجارية ومهارة مسك الكرات العالية لحراس المرمى الشباب لكرة القدم.
- 2- ابتكار العديد من الوسائل التعليمية والتدريبية المساعدة التي تعمل على تطوير الأداء الفني والدقة في ظروف اقرب إلى ظروف المنافسة.

المصادر

- 1- وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993،
- 2- وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1988،
- 3- سعد منعم الشخيلي وهافال رشيد خورشيد الزهاوي تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات، السليمانية مطبعة به يوه ند للطباعة والنشر، 2012،
- 4- قاسم حسن المندلاوي وآخرون :
- 5- الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1990،
- 6- محمد صبحي ابو صالح : الموجز في الطرق الاحصائية ، عمان ، دار اليازور للنشر والتوزيع ، 2006 ،
- 7- بو العلا احمد عبد الفتاح : حمل التدريب وصحة الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ،
- 8- محمد عثمان : موسوعة العاب القوى تكنيك - تدريب - تعليم - تحكيم ، الكويت ، دار العلم ، 1999 ،
- 9- زهير قاسم الخشاب وآخرون: كرة القدم ، الموصل دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988 ،
- 10- سعد منعم الشخيلي : دراسة فاعلية الأداء وبعض المؤشرات الوظيفية للاعبين كرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000،