

تأثير تمرينات خاصة لتغيير الاتجاه في تطوير الايقاع الحركي لحراس المرمى

الشباب بكرة القدم

أ.م د ضياء حمود مولود م. احمد سلمان صالح م. مصطفى مهدي عيدان

mostafaaljubury@yahoo.com

ملخص البحث

هدف البحث إلى التعرف على تأثير تمرينات تغيير الاتجاه في تطوير الايقاع الحركي لحراس المرمى الشباب بكرة القدم.

واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة لملاءمته طبيعة البحث، واختار الباحثون عينة البحث بالطريقة العمدية وهم حراس المرمى المسجلين في اكااديمية كرة القدم في مدينة الخالص والبالغ عددهم (10) لسنة (2019-2020) اذ تم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة ن بطريقة القرعة بواقع (4) حارس مرمى للمجموعة الواحدة وقد تم استبعاد حراس المرمى الذين تم اجري التجربة الاستطلاعية عليهم والبالغ عددهم (2) حارس مرمى واعتمد الباحثون على استخدام عدد المشاهدات لكل زاوية يؤدي عليها حارس المرمى الحركة والبالغ عددهم (8) حراس مرمى.

وبعد الانتهاء من الاختبارات تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة للتوصل إلى النتائج وبعدها تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وقد توصل الباحثون إلى أهم الاستنتاجات الى ان تمرينات تغيير الاتجاه لها تأثير في زيادة الايقاع الحركي لدى حراس المرمى مما يؤدي الى زيادة في المسافة والحصول على سرعة الحركة التي يؤديها حارس المرمى اثناء التحرك نحو الكرة، أما أهم التوصيات فكانت ضرورة الاهتمام باستخدام تمرينات تغيير الاتجاه لحراس المرمى بكرة القدم من قبل المدربين.

The effect of special exercises to change direction in developing the kinematic rhythm of youth soccer goalkeepers

A Paper extracted from An M.A. Thesis

Dr.Dhiaa Hamood Mawlood Lecturer.Ahmed Selman Saleh

Ass.Mustafa Mahdi Eidan

mostafaaljubury@yahoo.com



Abstract

The aim of the research was to identify the effect of directional change exercises in developing the kinetic pace of young soccer goalkeepers.

The researchers used the experimental approach to design the experimental and control groups to suit the nature of the research, and the researchers selected the research sample in an intentional manner and they are the goalkeepers registered at the Football Academy in the city of Khalis and the number (10) for the years (2020-2019), as the sample was divided into two experimental groups and control n By drawing lots by (4) goalkeepers for one group, the goalkeepers for whom the exploratory experiment was conducted, and whose number (2) goalkeeper was excluded, and the researcher relied on the use of the number of observations for each angle on which the goalkeeper leads the movement and the number (8) goalkeepers.

After completing the tests, the appropriate statistical treatments were used to reach the results, and after that the results were presented, analyzed and discussed. The researchers reached the most important conclusions that the directional change exercises have an effect on increasing the movement rhythm of the goalkeepers, which leads to an increase in the distance and obtaining the speed of movement performed by The goalkeeper while moving towards the ball, as the most important recommendations were the need to pay attention to the use of change of direction exercises for soccer goalkeepers by coaches.

1- المقدمة :

ان لعبة كرة القدم في تطور مستمر وخصوصا في السنوات الاخيرة لما لهذه اللعبة من اهمية وحضور جماهيري واضح وان هذا التطور يتمثل في الارتفاع المستمر لمستوى اداء اللاعبين وان هذا الارتفاع والتقدم لم يأت عن طريق الصدفة انما جاء عن طريق المتابعة والتخطيط المستمر من قبل المدربين وكذلك من خلال استخدام وسائل حديثة في التدريب الرياضي.

ان مركز حارس المرمى هو من المراكز المهمة في فريق كرة القدم لكون ان حارس المرمى هو اخر لاعب في الفريق وله الدور المهم والاساسي في منع دخول الكرات الى المرمى، اذ ان حارس المرمى يجب ان يتعامل مع الكرات بقدرات ذات مستوى عال ويجب ان يمتلك ايقاع حركي يساعده في عملية التصدي للكرات القادمة من قبل المنافس وبمختلف المواقف وان هذا الايقاع الحركي يمكن تطويره من خلال التدريب المستمر باستخدام ادوات واجهزة حديثة وباستخدام مثيرات متعددة.

وتكمن أهمية البحث في تطوير الإيقاع الحركي في تنفيذ الحركات المختلفة التي تحتاج إلى تدريبات على وفق المبادئ العلمية الحديثة، وبخاصة في صد الكرات القادمة من قبل اللاعبين المنافسين وعلى حارس المرمى ان يتخذ مواقف عدة على وفق اتجاه الكرة وسرعتها وذلك لكبر مساحة الهدف نسبيا ويحتاج حارس المرمى في اثناء اداء حركة صد الكرات الى تحقيق مسارات حركية معينة بسبب تعامله مع موقع المنافس ومسار الكرة اذ يحتم على حارس المرمى ان يمتلك ايقاع حركي يساعده في الوصول الى الكرة لأبعادها عن المرمى او الامساك بها.

وبما ان الباحثون هم من لاعبو كرة قدم لاحظوا وجود ضعف في الاداء الحركي والذي يعزوه الباحثون الى ضعف الإيقاع الحركي لحراس المرمى بسبب عدم وجود ترابط في الحركات التي يقوم بها حارس المرمى للوصول الى الكرة اي ان الإيقاع الحركي ضعيف مما يؤدي الى عدم الوصول الى الكرة في الوقت المناسب، اما اهداف البحث هو اعداد تمارين تغيير الاتجاه في تطوير الإيقاع الحركي لحراس المرمى الشباب بكرة القدم . التعرف على تأثير تمارين تغيير الاتجاه في تطوير الإيقاع الحركي لحراس المرمى الشباب بكرة القدم .

وافترض الباحثون هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الإيقاع الحركي لحراس المرمى الشباب بكرة القدم للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي. وتضمنت مجالات البحث المجال البشري ويشمل حراس المرمى الشباب حراس المرمى في اكااديمية كرة القدم في مدينة الخالص، اما المجال الزمني كان المدة من 2019/1/2 الى 2020/3/1، اما المجال المكاني فكان ملعب نادي الخالص الرياضي.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته طبيعة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

واختار الباحثون عينة البحث بالطريقة العمدية وهم حراس المرمى المسجلين في اكااديمية كرة القدم في مدينة الخالص والبالغ عددهم (10) لسنة (2018-2019) اذ تم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة القرعة بواقع (4) حارس مرمى للمجموعة الواحدة وقد تم استبعاد حراس المرمى الذين تم اجري التجربة الاستطلاعية عليهم والبالغ عددهم (2) حارس مرمى واعتمد الباحثون على استخدام عدد المشاهدات لكل زاوية يؤدي عليها حارس المرمى الحركة والبالغ عددهم (8).

1-2-2 تجانس العينة :

اجرى الباحث عملية التجانس على عينة البحث في متغيرات (الكتل - العمر- الطول - العمر التدريبي) وذلك لسيطرة على المتغيرات التي قد تؤثر على النتائج كما موضح بالجدول (3)



الجدول (1)

يبين تجانس العينة في متغيرات (الكتلة - العمر - الطول - العمر التدريبي)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	وسط حسابي	انحراف معياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الكتلة	كغم	62,55	7,699	60	0,116
2	الطول	سم	171,33	5,291	170	0,077-
3	العمر	سنة	17,44	0,527	17	0,271
4	العمر التدريبي	شهر	40	6	36	0,857

من الجدول (1) تبين ان قيم معامل الالتواء كانت على التوالي (0,115- -0,077- -0,271- 0,857) وان هذه القيم جميعها محصورة بين (+3) (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: 2000: 151) " كلما كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين (+3) دل ذلك على أن الدرجات موزعة توزيعا اعتدالي إما إذا زادت أو نقصت عن ذلك فأن معنى هذا أن هنالك عيبا ما في اختيار العينة".

2-2-2 تكافؤ العينة:-

اجرى الباحث عملية التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار سرعة الاستجابة الحركية والمتغيرات البايوميكانيكية الخاصة بالبحث كما موضح بالجدولين (3)

الجدول (3)

يبين تكافؤ العينة في متغير الايقاع الحركي

الدالة	نسبة الخطأ	قيمة (ت)	±ع	س-	عدد المشاهدات للعينة	وحدة القياس	المجموعات	المعالجات الاحصائية المتغيرات
غير معنوي	0,108	1,716	0,306	1,446	8	ثانية	المجموعة التجريبية	اعلى يمين
			0,256	1,688	8	ثانية	المجموعة الضابطة	
غير معنوي	0,494	0,702	0,493	2,426	8	ثانية	المجموعة التجريبية	اعلى يسار
			0,637	2,626	8	ثانية	المجموعة الضابطة	
غير معنوي	0,370	0,926	0,435	1,408	8	ثانية	المجموعة التجريبية	اسفل يمين
			0,422	1,210	8	ثانية	المجموعة الضابطة	
غير معنوي	0,423	0,825	1,278	2,287	8	ثانية	المجموعة التجريبية	اسفل يسار
			0,295	1,905	8	ثانية	المجموعة الضابطة	

من الجدول (3) تبين ان دلالة الفروق غير معنوية دل ذلك على ان المجموعتين متكافئتين في متغير الايقاع الحركي.

2-3 الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث :

المصادر العربية، الملاحظة، الاختبارات والقياس، كاميرا تصوير (Casio) عدد (2)، شريط قياس، استمارة تسجيل الاختبارات، كرة قدم عدد (4)، ملعب كرة قدم، ساعة توقيت يدوية، هدف قانوني، صافرة، حاسبة الكترونية، حاسبة لابتوب نوع (TOSHIBA)، برنامج kinovea لتحليل المتغيرات.

2-4 اختبارات البحث :

عمد الباحثون لقياس الايقاع الحركي عن طريق استخراج المتغيرات البايوميكانيكية وذلك من خلال تحليل أداء حارس المرمى عند استخدام جهاز مقترح لقياس سرعة الاستجابة الحركية لحراس المرمى بكرة القدم.

تم استخراج الايقاع الحركي من خلال استخدام المعادلة الاتية :-

(الايقاع الحركي = زمن الارتكاز/زمن الطيران-1) (صريح عبدالكريم وايهاب داخل: 2019: 200)
وتم اجراء عملية التحليل الحركي لحراس المرمى كما موضح في الصورة (1)



صورة (1)

توضح طريقة التحليل الحركي في استخراج زمن الارتكاز وزمن الطيران

2-5 التجارب الاستطلاعية :

1- التجربة الاستطلاعية الاولى :- اجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2019/8/26) في يوم الاثنين على حراس مرمى اثنان كانوا من ضمن عينة البحث على ارضية ملعب نادي الخالص الرياضي اذ كان الهدف من التجربة التعرف على طريقة قياس المتغيرات البايوميكانيكية بصورة جيدة ودقيقة والوقت الذي يستغرقه الاختبار وحصول فريق العمل المساعد على معلومات كافية حول طريقة اداء الاختبار والمكان المناسب لوضع الكاميرات والتعرف على المعوقات التي سوف تواجه الباحثون.

2- التجربة الاستطلاعية الثانية :- تم اجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ (2019/9/4) في يوم الاربعاء وعلى ملعب نادي الخالص الرياضي على اثنين من حراس المرمى كانا ضمن عينة البحث وذلك للتعرف على طريقة تأدية تمرينات تغيير الاتجاه وتعرف المدرب وفريق العمل المساعد على طريقة اداء التمرينات ومعرفة زمن كل تمرين.

6-2 الاختبارات القبليّة :

تم اجراء الاختبارات القبلي على عينة البحث في يوم الثلاثاء المصادف 2019/9/17 في تمام الساعة (4) عصرا على ملعب نادي الخالص الرياضي وسعى الباحثون على تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والادوات المستخدمة والطريقة التي يتم بها تنفيذ الاختبارات وفريق العمل المساعد* من اجل السيطرة على جميع الظروف قدر الامكان وتوفير الظروف نفسها عند اجراء الاختبار البعدي.

7-2 التجربة الرئيسيّة :

تم البدء بتنفيذ التجربة الرئيسيّة بتاريخ (2019/9/18) ولغاية (2019/11/13) باستخدام تمرينات تغيير الاتجاه والمعدة من قبل الباحثون وقد بلغت عدد الوحدات التدريبيّة (24) وحدة وبمعدل ثلاثة وحدات تدريبيّة في الاسبوع الواحد (السبت، الاثنين، الاربعاء) اذ كانت مدة تطبيق التمرينات في القسم الرئيسي ما بين (40-50) دقيقة بشدة من 80 % الى 100%، وبطريقة التدريب التكراري، وكانت مدة الوحدات التدريبيّة (8) اسابيع .

8-2 الاختبارات البعديّة :

تم اجراء الاختبار البعدي على عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات في يوم الجمعة المصادف 2019/11/15 في الساعة (4) عصرا وعلى ملعب نادي الخالص الرياضي وحاول الباحثون بمساعدة فريق العمل المساعد الى توفير نفس الظروف التي تم اجراء الاختبار القبلي بها من اجل الحصول على نتائج ذات مصداقية عالية.

9-2 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) في المعالجة الإحصائية .

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث :

3-1 عرض نتائج الاختبار (القبلي - البعدي) لمتغير الايقاع الحركي للمجموعة التجريبية :

*انظر ملحق رقم (3)

الجدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبار (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية

ت	الوسائل الاحصائية المتغيرات	N	وسط حسابي		انحراف معياري		الخطأ المعياري	
			بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي
1	اعلى يمين	8	0,631	1,446	0,422	0,306	0,149	0,108
2	اعلى يسار	8	0,613	2,426	0,265	0,493	0,093	0,174
3	اسفل يمين	8	0,530	1,408	0,301	0,435	0,106	0,154
4	اسفل يسار	8	0,773	2,287	0,382	1,278	0,135	0,451

الجدول (4)

المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعدي لمتغير الايقاع الحركي للمجموعة التجريبية

ت	الوسائل الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	T المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
2	اعلى يسار	ثانية	1,812	0,495	10,345	0,000	معنوي
3	اسفل يمين	ثانية	0,878	0,569	4,368	0,003	معنوي
4	اسفل يسار	ثانية	1,513	1,214	3,526	0,010	معنوي

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

من خلال الجدول (4) الذي يبين فروق الاوساط الحسابية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ بين الاختبار (القبلي - البعدي) لمتغير الايقاع الحركي للمجموعة التجريبية اذ اظهر هذا الجدول ان جميع قيم نسبة الخطأ بين القياسين (القبلي - البعدي) كانت قيمتها اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يعني ان جميع قيم (t) المحسوبة ذات قيمة معنوية بين القياسين (القبلي - البعدي) وبالتالي هناك فروق بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

اما مناقشة نتائج المجموعة التجريبية تبين من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية في جميع متغيرات الايقاع الحركي ويعزو الباحثون سبب تلك الفروق المعنوية بين نتائج الاختبار (القبلي - البعدي) ولصالح الاختبار البعدي ولجميع متغيرات الايقاع الحركي، يعزو الباحثون هذه الفروق إلى فاعلية تأثير تمارين تغيير الاتجاه المخطط لها على وفق الأسس العلمية السليمة التي كانت مناسبة مع خصائص وقدرات عينة البحث، إذ كانت التمارين متدرجة في الصعوبة والتكرارات، اذ يذكر (الشيخلي: 2002: 63) "ان عملية التدريب تهدف إلى تأهيل وتطوير مستوى الرياضي الذي يتعرض إلى برامج تدريبية على وفق الأساليب العلمية، وتأتي تلك التطورات نتيجة الالتزام بالمبادئ الأساسية بعلم التدريب، وأحد تلك المبادئ هو قاعدة التدرج بالتدريب، وقاعدة تناسب الحمل التدريبي مع قدرات وقابلية الرياضي"، وان لتطبيق تمارين تغيير الاتجاه بأنواعها المختلفة الأثر الفعال في تطوير القدرات امثال السرعة، كما استخدمت التمارين الحالية تغير لوضاع الجسم بصورة مفاجئة وسريعة من خلال حالات القفز المتنوع العمودي والافقي والتي ساعدت على ظهور تطور في الايقاع الحركي والتي تعد

من المتطلبات الأساسية لحراس المرمى اثناء عملية التصدي للكرة، وهذا ما بينه (درويش: 1998: 54) بان " تدريبات القفز المتنوعة تلعب دورا كبيرا وفعالا في تطوير مستوى القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين للاعبين" وهذا ما اشار اليه (Wright, James: 1994: 27) " انه يمكن زيادة فاعلية القوة الانفجارية من خلال التأثير في الوحدات عالية التحفيز والتي تزيد قابليتها ومن ثم تزيد من قدرة الجهاز العصبي على تحشيد الوحدات الحركية التي تتميز بالسرعة العالية" ، ان تدريب حارس المرمى من الامور التي تتطلب التدريب بصورة فردية منفصلة عن باقي اعضاء الفريق وان حراس المرمى ابدوا انضباطا واضحا في تطبيق المنهج المعد من قبل الباحثون الامر الذي ساعد في تطوير الايقاع الحركي وهذا ما اكده (يوسف لازم كماش: 1999: 16) " يجب على اللاعبين اتقان المهارات المختلفة لكونها اساس اللعب في الالعاب الجماعية عموما فاذا كان اللاعب يريد التقدم في مستواه المهاري عليه التعود على استخدام المهارة بثبات والية عالية مما يمكنه من استخدامها بصورة فردية او جماعية ضمن خطط لعب معينة لتنفيذ الاداء الافضل".

2-3 عرض نتائج الاختبار (القبلي - البعدي) لمتغير الايقاع الحركي للمجموعة الضابطة :

الجدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبار (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة

ت	الوسائل الاحصائية المتغيرات	N	وسط حسابي		انحراف معياري		الخطأ المعياري	
			قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
1	اعلى يمين	8	1,688	1,118	0,256	0,396	0,090	0,140
2	اعلى يسار	8	2,626	2,260	0,637	0,644	0,225	0,227
3	اسفل يمين	8	1,210	1,713	0,422	0,614	0,149	0,217
4	اسفل يسار	8	1,905	1,673	0,295	0,260	0,104	0,092

الجدول (6)

المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ للاختبارات القبلية والبعدي لمتغير الايقاع الحركي للمجموعة الضابطة

ت	الوسائل الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	T المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
2	اعلى يسار	ثانية	0,366	0,406	2,550	0,038	معنوي
3	اسفل يمين	ثانية	0,503-	0,594	2,397	0,048	معنوي
4	اسفل يسار	ثانية	0,231	0,131	4,977	0,002	معنوي

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

من خلال الجدول (6) الذي يبين فروق الاوساط الحسابية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ بين الاختبار (القبلي - البعدي) لمتغير الايقاع الحركي للمجموعة الضابطة اذ اظهر هذا الجدول ان جميع قيم نسبة الخطأ بين القياسين (القبلي - البعدي) كانت قيمتها اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يعني ان

جميع قيم (t) المحسوبة ذات قيمة معنوية بين القياسين (القبلي - البعدي) وبالتالي هناك فروق بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

اما مناقشة نتائج المجموعة الضابطة تبين من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة معنوية في جميع متغيرات الايقاع الحركي ويعزو الباحثون سبب تلك الفروق المعنوية بين نتائج الاختبار (القبلي - البعدي) ولصالح الاختبار البعدي الى فاعلية استخدام المنهج المستخدم من قبل المدرب اذ ان المنهج المعد من قبل المدرب قد اعد بطريقة علمية سليمة قد راعا فيه مستوى حراس المرمى وقدراتهم وقابلياتهم من خلال اختيار الطريقة الصحيحة في التعامل معهم اذ استخدم التدرج من السهل الى الصعب في تطبيق المنهج وهذا ما ذكره (محمد صبحي حسانين: 1995: 267) "من الملاحظ ان الوصول الى الاداء النموذجي مع نسبة قليلة من الاخطاء تأتي من خلال التمرين الفعال والمناسب اذ يصل المتعلم الى اداء سريع ودقيق وهذه احدى علامات اتقان التعلم والوصول الى مرحلة الآلية في الاداء، اضافة الى ان الخبرات السابقة تزيد من قابلية التوقع لدى الرياضي وبالتالي تسرع من امكانية استجابته فإذا تم التمرين مسبقاً على الاستجابة لمثير ستكون استجابته سريعة".

3-3 عرض نتائج الاختبار (البعدي - البعدي) لمتغير الايقاع الحركي للمجموعتين التجريبية والضابطة :

الجدول (7)

المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ للاختبارات البعدية لمتغير الايقاع الحركي للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		t المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
			ع±	-س	ع±	-س			
1	اعلى يمين	ثانية	0,422	0,631	0,396	1,118	2,380	0,032	معنوي
2	اعلى يسار	ثانية	0,264	0,613	0,644	2,260	6,684	0,045	معنوي
3	اسفل يمين	ثانية	0,301	0,530	0,614	1,713	4,889	0,031	معنوي
4	اسفل يسار	ثانية	0,382	0,773	0,260	1,673	5,506	0,047	معنوي

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

من خلال الجدول (7) الذي يبين فروق الاوساط الحسابية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ بين الاختبار (البعدي - البعدي) لمتغير الايقاع الحركي للمجموعتين التجريبية والضابطة اذ اظهر هذا الجدول ان جميع قيم نسبة الخطأ بين القياسين (البعدي - البعدي) كانت قيمتها اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يعني ان جميع قيم (t) المحسوبة ذات قيمة معنوية بين القياسين وبالتالي هناك فروق بين القياسين ولصالح المجموعة التجريبية .

اما مناقشة النتائج تبين من الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة معنوية في جميع متغيرات الايقاع الحركي ويعزو الباحثون سبب تلك الفروق المعنوية بين نتائج الاختبار ولصالح المجموعة التجريبية في جميع متغيرات الايقاع الحركي والذي يعزوه الباحثون الى فاعلية استخدام تمرينات تغيير اتجاه الكرة والتي تم بها استخدام الاجهزة والادوات الامر الذي جعل حراس المرمى امام مواقف متنوعة وجديدة ونتيجة التكرارات المستمرة لهذه المواقف المتنوعة ساعد في تطوير الايقاع الحركي لدى حراس المرمى وهذا ما ذكره (وجيه محجوب: 2002: 193) " في التكرارات الاولى يكون التوقع الحركي ضعيف

لقلة المعلومات الموجودة في الذاكرة الحركية ولكن الممارسة والتكرار في المواقف المتنوعة والجديدة يؤديان الى تحسين استخدام الانتباه الاختياري للمنبهات في المحيط"، استخدام التمرينات والتي تم التخطيط لها وفق الاسس العلمية الصحيحة والتي كانت مناسبة مع خصائص وقدرات العينة اذ تم استخدام التدرج في صعوبة التمرينات من السهل الى الصعب والتحكم بالتكرارات وفترات الراحة وهذا ما اكده (محمد حسن علاوي وابو العلا احمد: 1984: 22) "على أن حمل التدريب هو الوسيلة الرئيسة لإحداث التأثيرات الفسيولوجية للجسم مما يحقق تحسين الاستجابات، ومن ثم تكييف أجهزة الجسم والارتفاع بالمستوى، لذا يعد من أهم عوامل نجاح البرنامج التدريبي ومن ثم تحسين المستوى"، وان التمرينات المستخدمة كانت مشابهة للأداء الفني الخاص بحراس المرمى اثناء المباريات ومن خلال المواقف التي يمر بها اثناء تغيير الكرة لاتجاهها اذ اعتمدت هذه التمرينات على تغيير الكرة لاتجاهها وعلى تغيير الحارس لاتجاهه والقيام بالقفز وبصورة متنوعة وهذا ما اكده (صريح عبد الكريم: 2010: 109) " يجب ان تكون التدريبات وفق الاداء الفني للحركات ذات العلاقة بالمهارة حيث تكون بعض الوثبات بالاتجاه العمودي او بالاتجاه الافقي".

الخاتمة :

من خلال ما تم عرضه من نتائج والتي تم الحصول عليها من قبل الباحثون استنتجوا الى ان تمرينات تغيير الاتجاه لها تأثير في زيادة الايقاع الحركي لدى حراس المرمى مما يؤدي الى زيادة في المسافة والحصول على سرعة الحركة التي يؤديها حارس المرمى اثناء التحرك نحو الكرة، وبناء على نتائج البحث يوصي الباحثون ضرورة الاهتمام باستخدام تمرينات تغيير الاتجاه لحراس المرمى بكرة القدم من قبل المدربين، واجراء بحوث اخرى مشابهة لتطوير القدرات الاخرى لحراس المرمى بكرة القدم

المصادر العربية والاجنبية

- ❖ زكي محمد درويش : تدريب البلايومترك، تطويره، مفهومه، استخدامه مع الناشئة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
- ❖ سعد منعم الشبخلي: اثر استخدام منهج تدريبي مقترح على نتائج اختبار كوبر لحكام كرة القدم، بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، مجلد(13)، عدد(1)، 2002.
- ❖ صريح عبد الكريم الفضلي ؛ تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي، ط2 (بغداد، دار الكتب والوثائق، 20010).
- ❖ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000)
- ❖ محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد: فسيولوجية التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984.
- ❖ محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط 3 (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).
- ❖ محمد رضا إبراهيم: تأثير تمرين القفز العميق على القفز العمودي للاعبين كرة السلة من الدرجة الثانية، بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق، ج2، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988.

- ❖ وجيه محبوب؛ فسيولوجيا التعلم ، ط1: (عمان، دار الفكر ، 2002) .
- ❖ يوسف لازم كماش؛ المهارات الاساسية بكرة القدم: (عمان، دار الشروق للطباعة، 1999).
- ❖ James· wright. e: power and strength· muscles and fitness· febraier· 1994.

ملحق (1)

يوضح أسماء السادة الخبراء و المختصين الذين تم اجراء مقابلات شخصية معهم

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل
1	د. صريح عبد الكريم الفضلي	أستاذ	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	د. علي شبوط	أستاذ	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	د. فردوس مجيد	أستاذ	جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	د. صفاء عبد الوهاب	أستاذ مساعد	جامعة ديالى/ شؤون الطلبة
5	د. حيدر سعود	أستاذ مساعد	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (2)

يبين أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم عرض التمرينات عليهم

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	د. سعد منعم الشبخلي	استاذ	علم التدريب	جامعة بغداد/ كلية العلوم السياسية
2	د. ليث ابراهيم جاسم	استاذ	علم التدريب	جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	د. نبراس كامل هدايت	استاذ	تعلم حركي	جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	د. لقاء غالب ذياب	استاذ	تعلم حركي	جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



ملحق (3)

يبين أسماء فريق العمل المساعد

مكان العمل	الاختصاص	الاسم	ت
وزارة التربية	مدرس	م. م ياسر جعفر	1
وزارة التربية	مدرس	م. م عبد الستار محمد	2
وزارة التربية	مدرس	م. م كرار احسان	3
نادي الخالص الرياضي	مدرب حراس مرمى	سلام خالد	4

ملحق (4)

يوضح نموذج من التمرينات المستخدمة

تمرين (1)

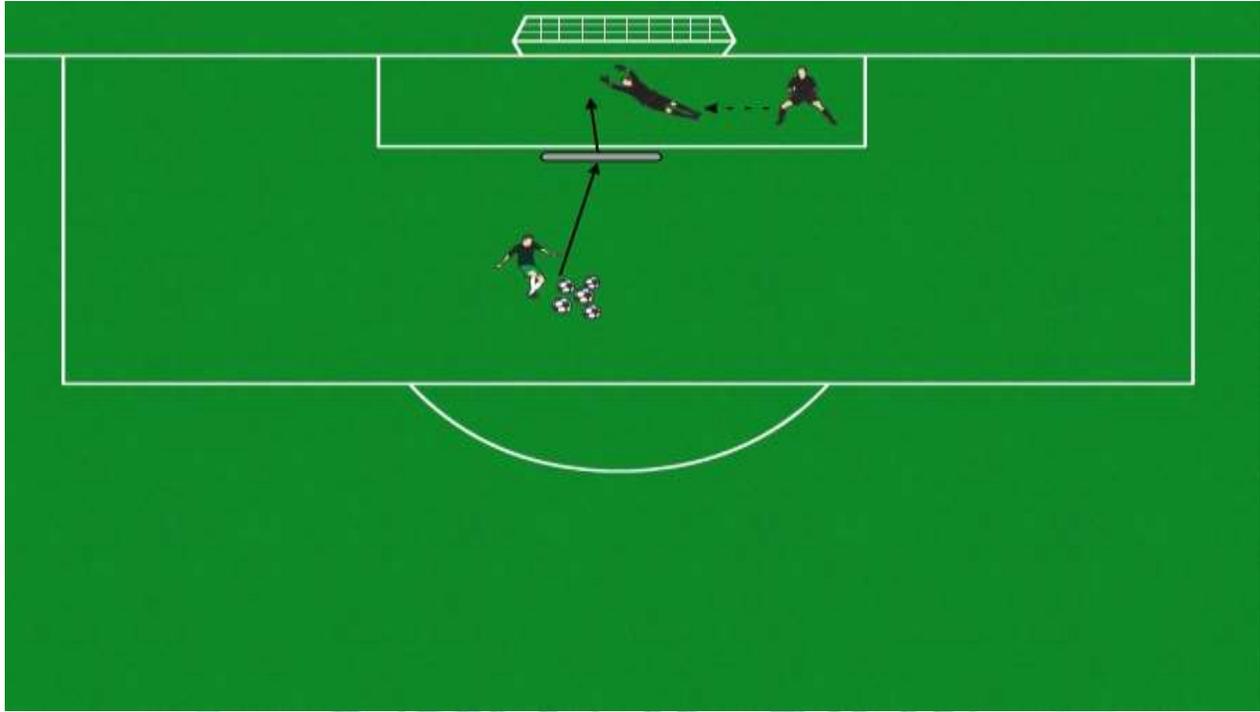
اسم التمرين:- التصدي للكرات المرتدة من قبل عمود موضوع على الارض
الادوات اللازمة:-

1- عمود بطول (4) متر

2- كرات قدم عدد (5)

تفاصيل التمرين:- يبدأ التمرين بعملية ركل الكرة من قبل مدرب حراس المرمى الواقف على مسافة (2) متر عن العمود نحو عمود موضوع على الارض وعلى مسافة (5) متر امام المرمى وبعدها يؤدي حارس المرمى عملية التصدي للكرة التي سوف يتم تغير اتجاهها بعد الارتداد من العمود.





ملحق (5)

يوضح نموذج من الوحدات التدريبية المستخدمة

شدة الوحدة التدريبية (80%)
مكان التدريب : ملعب نادي الخالص الرياضي

الاسبوع / الاول
الوحدة التدريبية / 1
اليوم / الاربعاء 2019/9/18

القسم الرئيسي	رقم التمرينات	الشدة	زمن اداء التمرين	تكرار التمرين	الزمن الكلي للتكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	مجموع الراحة الكلية بين التكرارات	الزمن الكلي للعمل والراحة بالثانية	زمن الحمل الكلي في القسم الرئيسي
التمرينات المستخدمة	1	%75	17 ثا	4	136 ثا	2	180 ثا	85 ثا	510 ثا	826 ثا	(3168) ثانية
	2	%80	22 ثا	3	132 ثا	2	180 ثا	110 ثا	440 ثا	752 ثا	(52) دقيقة
	3	%85	21 ثا	3	126 ثا	2	180 ثا	105 ثا	420 ثا	726 ثا	
	4	%80	18 ثا	4	144 ثا	2	180 ثا	90 ثا	540 ثا	864 ثا	