

اثر تمارين سرعة الاستجابة الحركية على بعض الصفات البدنية لحراس مرمى الشباب بكرة القدم للصالات

م.م. احمد رمضان سبع

قسم التربية الرياضية/كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل

تاريخ تسليم البحث: 2011/3/28 ؛ تاريخ قبول النشر: 2011/6/9

ملخص البحث:

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على أثر استخدام تمارين سرعة الاستجابة الحركية في تطوير بعض الصفات البدنية لحراس مرمى الشباب بكرة القدم للصالات وكذلك التعرف على الفروق في بعض الصفات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية.

ولتحقيق هذا الهدف وضع الباحث الفروض الآتية:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض الصفات البدنية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض الصفات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على مجتمع من حراس مرمى الشباب بكرة القدم للصالات والبالغ عددهم (12) حارساً وأعمارهم (16- 19) سنة وقد اختيروا بالطريقة العمدية وقسموا إلى مجموعتين (الضابطة والتجريبية) وبواقع (6) حراس مرمى لكل مجموعة وتم تحقيق التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات كافة .

وتضمنت إجراءات البحث تصميم منهاج باستخدام تمارين سرعة الاستجابة الحركية والذي طبق على المجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فقد طبقت المنهاج التدريبي الخاص بالمدرّب ولمدة شهرين.

وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

- أحدثت تمارين سرعة الاستجابة الحركية تطوراً معنوياً في الصفات البدنية (سرعة الاستجابة الحركية، القوة الانفجارية، السرعة الانتقالية، سرعة رد الفعل) في حين حدث تطور في صفات (القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة) لكن لم يصل إلى مستوى المعنوية وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية.
- حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين سرعة الاستجابة الحركية تطوراً معنوياً على المجموعة الضابطة في الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجارية، السرعة الانتقالية، سرعة رد الفعل) أما بقية الصفات البدنية فقد حدث فيها تطور لكن لم يرتق إلى مستوى المعنوية

ويوصي الباحث بما يأتي :

- ضرورة الاهتمام بتمارين سرعة الاستجابة الحركية وبطريقة التدريب التكراري عند وضع المناهج التدريبية لحراس المرمى الشباب لما أظهرته نتائج البحث من تحسن في الصفات البدنية

- ضرورة استخدام تمارين سرعة الاستجابة الحركية في الوحدات التدريبية كافة لحراس المرمى بكرة القدم للصالات نظرا لأهمية هذه الصفة لهم.
- إمكانية تطبيق المنهاج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة على فئات عمرية أخرى كفئة الناشئين والمتقدمين لحراس المرمى ولأعبي المراكز الأخرى لبيان أثره في أحداث تطور لهذه الفئات .

The Effect of Speed Motion Response Exercises on some Physical Features of Junior Goalkeepers in Futso

Assist.lect.Ahmed Ramadhan Sabee

Department of physical Education/College of Basic Education/University of Mosul

Abstract:

The current research aims to define the effect of speed motion response exercises on developing certain physical features of junior goalkeepers in futso and to identify the differences in some physical features between the experimental and control groups in post tests and to realize the differences between pre and post tests for the experimental group .

To achieve the aim of the research , the researcher put the following hypotheses :

- The existence of statistically significant differences in certain physical features of the experimental design between pre and post tests in favour of the posttest .
- The existence of statistically significant differences in certain physical features between pre and posttests in favour of the post test .
- The existence of statistically significant differences in some physical features between the control and experimental groups in the post test in favour of the experimental group .

The researcher used empirical method on a sample of junior futso goalkeepers whose ages ranging between (16-19) years , chosen intentionally , divided randomly to two groups (control and experimental) having (6) goalkeepers for each group and equation and equivalence between both groups were achieved in all variables . The procedures included designing training course using speed motion response exercises applied on experimental group while the control group used the course made by the coach for two months .

The researcher concluded :

- Speed of national response exercises made an abstract development in physical features (quickness of motional response , expulsive power , transitional speed , quick response) . At the same time , there was a development in (speed featured force , ability , features that felt behind abstract development level through of pre-post tests for experimental group .
- The course realized by control group achieved abstract development in some physical features (speed characterized force , explosive power , transitioned speed) through comparison the pre and posttests for control group .
- Experimental group using speed of motional force exercise achieved abstract development over the control group in physical features (speed characterized force , explosive power , transitional speed , quick reaction) . After the rest of physical features , they witnessed a development by the experimental group that , however , did not reach the abstract level .

- The necessity of using speed motional response exercises in range repetition through training session in repetitive exercise .
 - The necessity of using speed motional response exercises in all training sessions for futso junior goalkeepers due to the importance for such a feature .
- The possibility of applying this training course in other age groups like prenatore and professionals of both sexes to clarify its effect .

1- المقدمة وأهمية البحث

إن لاعب الخماسي يحتاج إلى القيام بحركات كثيرة ومختلفة وتبادل مراكز بين اللاعبين من الدفاع والهجوم ، فضلاً عن متطلبات حارس المرمى في لعبة كرة القدم الخماسي فالسرعة الانتقالية والرشاقة والمرونة والقوة وسرعة الاستجابة الحركية وسرعة رد الفعل هي من أهم الصفات البدنية التي يمتاز بها حارس المرمى (حمد ، 2009، 12-36) .

"وإن حارس المرمى له مركزه الخاص بالنظر لوضعية هذا اللاعب في الفريق والساحة أثناء سير المباراة فهو لاعب لا بد أن يتصف بصفات بدنية وإرادية ممتازة ومنها السرعة والقدرة على القفز العالي وسرعة الاستجابة والرشاقة والمرونة والقدرة ، فهو لا بد أن تتوفر فيه الجرأة والثقة بالنفس وسرعة رد الفعل والتركيز" (الخشاب وآخرون ، 1988، 413) .

لذا تتطلب هذه الفعالية من حراس المرمى صفات بدنية ومهارية معينة يتطلبها هذا المركز ومن هذه الصفات سرعة الاستجابة الحركية ، فعلى حارس المرمى بكرة القدم للصالات أن يتميز بقصر زمن الاستجابة الحركية لأجل الوصول إلى الكرة قبل أن تدخل الهدف والتوقع المسبق لأجل سيرها ودقة الملاحظة والانتباه والتركيز على اللاعب المهاجم أثناء التسديد إلى المرمى أو إلى أي موقف مفاجئ يتعرض إليه حارس المرمى وهنا تكمن أهمية البحث ، فضلاً عن قلة البحوث والدراسات التي أنجزت على حراس المرمى وخاصة على حراس المرمى بكرة القدم للصالات وحسب علم الباحث وإطلاعه وهذا ما أعطى أهمية لهذا البحث باستخدام تمارين سرعة الاستجابة الحركية في تطوير بعض الصفات البدنية لحراس المرمى الشباب بكرة القدم للصالات وهذا ما يشير إليه الخشاب، "يلزم خلال الموسم إعادة تنمية وتطوير سرعة الاستجابة الحركية واستمراريتها لكي يكون حارس المرمى على أعلى درجة من درجات التلبية السريعة" . (الخشاب وآخرون ، 1998 ، 421)

1-2 مشكلة البحث

تمثل سرعة الاستجابة الحركية مكانة متميزة من الصفات البدنية الأخرى لحراس المرمى بكرة القدم للصالات ، ولما تتميز به هذه اللعبة بسرعة بالأداء والتهديف من مسافات قريبة جداً من المرمى ومن خلال مشاهدة هذه اللعبة وممارستها في القاعات الرياضية المغلقة لاحظ الباحث وجود قصور من قبل حراس المرمى للاستجابة السريعة للمثيرات العديدة في لعبة خماسي كرة القدم والتي يجب أن يستجيب إليها حارس المرمى مثل الكرة والزميل والمنافس وفي مساحات صغيرة ، لذا ارتأى الباحث استخدام تمارين سرعة الاستجابة الحركية في تطوير بعض الصفات البدنية لحراس المرمى الشباب بكرة القدم للصالات.

1-3 هدفاً البحث :- الكشف عن ما يأتي:-

- اثر تمارين سرعة الاستجابة الحركية في تطوير بعض الصفات البدنية لحراس مرمى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي .
- الفروق في بعض الصفات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي .

4-1 فرضا البحث

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض الصفات البدنية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض الصفات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية

5-1 مجالات البحث

المجال البشري : حراس مرمى نادي الفتوة و العمال و الصمود الرياضي

المجال المكاني : قاعة نادي الفتوة الرياضي

المجال الزمني: 2010/2/1 ولغاية 2010/ 4 /3

2-1 الإطار النظري

2-1-1 كرة القدم للصالات

إن لعبة خماسي كرة القدم من الألعاب التي لاقى الاهتمام العالمي المتزايد في معظم بلدان العالم كونها الأكثر شعبية في العالم ويرغب في ممارستها ومشاهدتها أكثر الفئات العمرية وبالنظر لصغر مساحة لعبها وقلة عدد لاعبيها وتشابه معظم مهاراتها الأساسية كرة القدم للساحات الكبيرة فضلاً عن إمكانية ممارستها من جميع الفئات العمرية وهذا ما أدى إلى ممارستها من قبل عدد كبير من اللاعبين وعلى الرغم من أن خماسي كرة القدم بدأت عام 1930 إلا أننا وفي أغلب الدول العربية نراها دخلت قبل 20 عام تقريباً أما في العراق فقد دخلت اللعبة رسمياً عام 1999 بعد أن اعتمدت من قبل الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم وبناء على طلب من الاتحاد الآسيوي لنشر هذه اللعبة (حمد، 2009، ج)

2-1-2 اللياقة البدنية الخاصة

"وتعد عناصر اللياقة البدنية إحدى المكونات الأساسية للعبة خماسي كرة القدم فضلاً عن المهارات الأساسية وخطط اللعب والناحية النفسية والذهنية التي تعمل على تحسين مستوى الأداء وتطويره إذ عدم امتلاك اللاعب للياقة البدنية جيدة يجعله لا يستطيع أن ينفذ الخطط أو أن يقوم بالواجبات الممكن بها من قبل المدرب على الوجه الأكمل إذا أن لعبة كرة القدم للصالات تتطلب أن يمتلك اللاعب مستوى عالٍ جداً من اللياقة البدنية لإمكانية استخدام هذه العناصر في مختلف ظروف المباراة وإلى مهارات عالية لكي يتمكن من السيطرة على الكرة والتحكم بها والتي تعد الأساس في معرفة مدى تقدم اللاعب في العناصر للياقة البدنية وكذلك في المنهج التدريبي الذي وضعه المدرب والذي يؤدي إلى إكساب اللاعبين عناصر لياقة بدنية وتنميتها لتحسين مستوى أداء اللاعب البدني داخل الملعب أثناء المباراة" (الزهيري، 2009، 12. 17)

3-1-2 سرعة الاستجابة الحركية

"تعد سرعة الاستجابة الحركية احدى انواع السرعة والتي تتكون من سرعة رد الفعل وسرعة الاستجابة والتي يجب أن يمتلكها كل لاعب ومنهم حارس المرمى لما لهذه الصفة من أهمية يتصف بها كل لاعب ولكي يؤديها بشكل جيد وأن يمتلك إدراك ووعي جيد: "الربضي ، 2004 ، 60) .

وقد تناول عدد من المؤلفين عدة تعاريف لصفة سرعة الاستجابة الحركية ويعرفها (ابو زيد)"بأنها سرعة التحرك لاداء حركة نتيجة لظهور موقف من خلال المباراة"(أبو زيد ، 2005 ، 264).

وعرفها (الربضي)"هي القدرة على استجابة حركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن""الربضي ، 2004 ، 60)

وعرفها كل من (علاوي ورضوان)بأنها السرعة التي يتمكن بها الفرد من الاستجابة لمنبه نوعي (مثير برد فعل إرادي نوعي)"(علاوي ورضوان ، 1989 ، 234).

2-1-4 أهمية حارس المرمى

إن أهمية حارس المرمى بكرة القدم للصالات كبيرة فهو ليس لاعباً عادياً بل أن هنالك مواصفات لحارس المرمى لابد أن يتصف بصفات بدنية ومهارية ممتازة ،مثل السرعة ومنها السرعة الانتقالية وسرعة الاستجابة والمرونة والرشاقة والقوة والشجاعة فهو لابد أن تتوفر فيه الجرأة والثقة بالنفس وهو أشد اللاعبين حاجة إلى سرعة الاستجابة الحركية لأنه لايمكن أن يكون جيداً في مركزة ما لم يتصف بهذه السمة والتي يتمكن بها وبغيرها من تحقيق الفوز . إن حارس المرمى هو شخصية مهمة في خط الدفاع وبسبب دقته ومهارته فان القدرة التنافسية للفريق كله ترتقي وعلية تقتزن في كثير من الاحيان نتيجة المباراة ، وفي كرة القدم للصالات كثيرا ما يصعب اختياره حيث اختيار حارس المرمى مهمة شاقة للمدرب لان موصفاتة تختلف نوعاما عن حارس المرمى كرة القدم في الساحات الاعتيادية واتفق مدربو الخماسي وخبرائه على تحديد مواصفات حارس الخماسي كما يأتي

- تركيز عالٍ (ذكاء)
- لياقة بدنية عالية
- تتوفر في المواصفات القيادية
- طول جيد
- وزن معتدل
- القوة (قوة الساقين وهي أكرمن قوة للذراعين)
- المرونة
- الحماس والثقة بالنفس
- ذراع قوية لتوزيع الكرات
- رد فعل سريع لمتطلبات اللعب
- وحسن التوقع
- الشجاعة

وتستدعي واجبات حارس المرمى أن يكون له تدريب خاص فالاعداد البدني لحارس المرمى يكون من خلال التمرينات البدنية ومبادئ الجمباز الارضي وحركات القفز وتدرجات السرعة (سرعة الانطلاق ، وسرعة رد الفعل) (حمد 2009،36-37) .

2-1-5 أهمية سرعة الاستجابة الحركية لحارس المرمى

تعد سرعة الاستجابة الحركية مهمة جداً لحارس المرمى وخاصة في كرة القدم للصالات إذ أن صغر المساحة للملعب وتمركز جميع اللاعبين من زملاء وخصم في منطقة قريبة من حارس المرمى وسرعة الاداء أثناء اللعب من مناولة وتهديف ومراوغة وخداع لذلك وجب على حارس المرمى أن يتصف بسرعة رد سريع وسرعة استجابة سريعة للمثيرات التي يتعرض لها فمثلاً عند التصويب على الهدف يجب على الحارس أن يرى

الكرة واتجاهها وسرعتها وبعد ذلك يختار الحركة المناسبة التي حددها من أجل صد الكرة وكل هذه الامور تحدث في أقل من الثانية لذلك يجب على حارس المرمى أن تكون له سرعة استجابة حركية جيدة للقيام بواجبه على أعلى مستوى ممكن .

2-2 الدراسات المشابهة

دراسة دنون (1994)

"قياس ثبات الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركية لحراس مرمى أندية الدرجة الأولى لكرة القدم"

تناول البحث قياس ثبات الانتباه والاستجابة الحركية من قبل حراس مرمى أندية الدرجة الأولى لعام 1993-1994 والبالغ عددهم (16) لاعبا يمثلون (8) أندية

هدفت الدراسة: التعرف على العلاقة بين ثبات الانتباه والاستجابة الحركية لحراس المرمى وأوصت الدراسة : بضرورة التأكيد على آلية حركة الاستجابة الحركية لدى حراس المرمى لأندية الدرجة الأولى ويضمنها زمن الأداء وإجراء تدريبات الشعور بالزمن لدى اللاعبين

دراسة دنون (2001)

"قياس ثبات الانتباه وعلاقته بسرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي خطوط منتخب جامعة الموصل لكرة القدم"

اشتملت عينة البحث على لاعبي منتخب جامعة الموصل لكرة القدم للعام 1998-1999 والبالغ عددهم (15) لاعبا مستبعدا حراس المرمى وبمعدل خمسة لاعبين لكل خط من خطوط اللعب (الدفاع-الوسط-الهجوم) هدفت الدراسة: التعرف على العلاقة بين ثبات الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية للاعبي منتخب جامعة الموصل لكرة القدم والتعرف على أي الخطوط لها علاقة أفضل بين ثبات الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية للاعبي منتخب جامعة الموصل لكرة القدم وأوصت الدراسة : بضرورة التأكيد على آلية حركة الاستجابة الحركية للاعبين وبضمنها زمن الأداء وإجراء تدريبات الشعور بالزمن لدى اللاعبين وخاصة خطي الدفاع والهجوم وضرورة التأكيد على المقدرة الذهنية للاعبين ألا وهو الانتباه الدقيق للمواقف ويستطيع أن يؤدي العمليات الذهنية بالسرعة المطلوبة والطريقة السليمة.

1-3 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمأتمته و طبيعة البحث

2-3 مجتمع البحث وعينته

تم اختيار مجتمع البحث بصورة عمدية من حراس مرمى نادي الفتوة الرياضي (تجريبية) ونادي العمال الرياضي (ضابطة) ونادي الصمود الرياضي (استطلاعية) للموسم الرياضي (2009-2010) اما عينه البحث فتكونت من (15) حارس مرمى وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداها التجريبية والأخرى الضابطة وبواقع (6) حراس مرمى لكل مجموعة ،وقد راعى الباحث عند اختياره لعينة البحث ما يأتي

- جميع اللاعبين يمثلون الفئة العمرية من (16-19) سنة بناءً على التعليمات الخاصة للاتحاد الدولي لكرة القدم.
- تم استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (3) حراس مرمى من عينة البحث .والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1)

عدد مجتمع البحث وعينة البحث وحراس المرمى المستبعدين ونسبهم المؤية

المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
عينة البحث: نادي الفتوة (6) حراس ونادي العمال (6) حراس مرمى	12	80%
عينة التجربة الاستطلاعية: نادي الصمود (3) حراس مرمى	3	20%
مجتمع البحث الكلي: أندية الفتوة والعمال والصمود	15	100%

3-3 تكافؤ مجموعتي البحث

- تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في المتغيرات الآتية:-
- العمر والطول والوزن الصفات البدنية (المتغيرات التابعة) والجدول (2) بين ذلك

جدول (2)

يبين المعالم الإحصائية لتجانس والتكافؤ مجموعتي البحث

المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت
			س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]	
المواصفات الجسمية	العمر	سنة	18,166	7.527	18,500	5.477	0.877
	الطول	سم	168,000	8.944	168,166	1.169	0.277
	الوزن	كيلو غرام	59,000	1.549	59,000	1.549	0.000
الصفات البدنية	القوة الانفجارية للرجلين	سم	34,000	3,162	34,666	3,265	0.322
	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	م	22,900	2,115	22,933	1,329	0.023
	السرعة الانتقالية	ث	2,558	0,091	2,480	0,207	0.875
	سرعة رد الفعل	ث	1,651	0,165	1,603	0,151	0.682
	الرشاقة	ث	11,141	0,848	11,321	0,974	0.315
	سرعة الاستجابة الحركية	ث	3,556	0,224	3,458	0,244	0.076

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\alpha > (0,05)$ درجة حرية (10) والبالغة (2,23)

من خلال الجدول (2) يتبين أن قيمة (ت) المحتسبة لجميع المتغيرات السابقة الذكر تراوحت بين (0.000) و (0,877) وجميع هذه القيم أقل من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,23) عند نسبة خطأ $\alpha > (0,05)$

وأمام درجة حرية (10) مما يدل على عدم وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات جميعها ، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث

3-4 وسائل جمع المعلومات والبيانات

- تحليل المحتوى - استبيان - القياسات - الاختبارات

3-5 تحديد الصفات البدنية

من أجل تحديد أهم الصفات البدنية لحراس المرمى بكرة القدم للصالات التي تتأثر بتدريبات سرعة الاستجابة الحركية وبعد تحليل المصادر العلمية تم تصميم استبيان (ملحق 1) وتم توزيعه على مجموعة من المختصين في علم التدريب الرياضي وكرة القدم (ملحق 5) لأجل تحديد الصفات البدنية المهمة لحراس المرمى بكرة القدم للصالات و التي تخدم أهداف البحث والجدول (3) يبين اعتماد الصفات البدنية المذكورة والتي حصلت على نسبة اتفاق 75% فما فوق إذا يشير (أبلوم وآخرون) إلى أنه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة 75% فما أكثر من آراء المحكمين (بلوم وآخرون ،1983،126)

جدول (3)

النسبة المئوية لتفاه السادة المختصين حول تحديد الصفات البدنية

ت	الصفات البدنية	عدد المختصين	عدد المتفقين	النسبة المئوية
1	سرعة الاستجابة الحركية	9	9	100%
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	9	9	100%
3	القوة الانفجارية للرجلين	9	8	88%
4	سرعة رد الفعل	9	7	88%
5	السرعة الانتقالية	9	8	88%
6	الرشاقة	9	7	77%
7	القوة الانفجارية للذراعين	9	5	55%
8	القوة المميزة بالسرعة للجذع	9	4	44%
9	القوة المميز للذراعين	9	5	45%
10	المرونة	9	3	33%
11	القوة القصوى	9	2	22%

3-6 تحديد الاختبارات البدنية

تم تحديد الاختبارات اللازمة لقياس الصفات البدنية المختارة بعد تصميم استبيان (الملحق 2) الذي يحتوي على مجموعة من الاختبارات التي تم اعتمادها عن طريق تحليل المصادر العلمية وبعد عرضها على مجموعة من المختصين في القياس والتقويم وعلم التدريب الرياضي وكرة القدم (الملحق 5) لتحديد أكثر الاختبارات ملاءمة والجدول (4) يبين اتفاق السادة المختصين حول تحديد الاختبارات البدنية لقياس الصفات البدنية المختارة ونسبهم المئوية وتسلسلهم حسب نسبة اتفاق (75%) فأكثر .

جدول (4)

النسب المئوية لاتفاق السادة المختصين حول تحديد اختبارات الصفات البدنية

ت	الاختبارات البدنية	الصفة البدنية المقاسة	عدد المختصين	عدد المتفقين	النسبة المئوية
1	ركض عكس الإشارة الحركية	سرعة الاستجابة الحركية	9	9	100%
2	(10) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	9	9	100%
3	القفز العمودي	سرعة رد الفعل	9	9	100%
4	ركض (20) متر من البداية متحركة	السرعة الانتقالية	9	8	88%
5	استجابة القدم لمثير مرئي	القوة الانفجارية للرجلين	9	7	77%
6	الجري إلى الجانب - وأمام - والخلف إلى الاتجاهات الأربعة	الرشاقة	9	7	77%

3-7 الأجهزة والأدوات المستخدمة

- ساعة توقيت عدد(2).
- جهاز لقياس الطول .
- جهاز لقياس الوزن (الميزان) .
- شريط قياس بطول (50) متر .
- سبورة زيتية مدرجة لقياس القوة الانفجارية للرجلين مع طباشير .
- ملعب خماسي كرة القدم .
- مسطرة عدد(2) .
- كرات قدم .
- شريط لاصق .
- صافرة .

3-8 مواصفات المقاييس والاختبارات المستخدمة في البحث

3-8-1 القياسات الجسمية

3-8-1-1 قياس طول الجسم

تم استخدام جهاز اليكتروني لقياس طول الجسم ،وعند قياس اللاعب يقف حافي القدمين وظهره ملاصق للجهاز مؤخرتا القدمين والوركين ونواحي الكتف والنظر متجه إلى الأمام ، ويقاس طول الجسم من الأرض الى أعلى الجمجمة . (الطالب والسامرائي ،1981، 152)

3-8-1-2 قياس وزن اللاعب

لقياس الوزن يقف اللاعب على الميزان وهو مرتدي اللباس فقط ، ويتم قياس وزن جسمه لأقرب نصف كيلو غرام.

3-8-1 الاختبارات البدنية :

- اختبار ركض عكس الإشارة الحركية لقياس سرعة الاستجابة الحركية (الزهيري ، 2009، 84)
- اختبار (10) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .
(الزهيري ، 2009، 74)
- اختبار التي تستجيب بها القدم لمثير مرئي لقياس سرعة رد الفعل (خريبط ، 1989، 111)
- اختبار ركض (20) متر من بداية متحركة لقياس السرعة الانتقالية (الزهيري ، 2009، 69)
- قفز العمودي لقياس القوة الانفجارية لرجلين (حسانين ، 1990، 378)
- أختار الجري إلى الجانب والإمام والخلف إلى الاتجاهات الأربعة لقياس الرشاقة.

3-9 التصميم التجريبي

المجموعة التجريبية خ 1 ق 1 2 غ 1 2 خ 1 ب 1
خ 2 ق 2 2 2 خ 2 ب 2

3-10 التجربة الاستطلاعية

بتاريخ 2010\2\1 أجرى الباحث تجربة استطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد في الملحق (4) لتمرين سرعة الاستجابة الحركية والاختبارات البدنية التي سوف يطبقها الباحث على ثلاثة حراس مرمى وبمساعدة فريق العمل المساعد كما يأتي :-

- تحديد مدى إمكانية العينة في تطبيق التمارين .
- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد ومدى ألقائهم تنفيذ الاختبارات البدنية .
- التأكد من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات البدنية كافة.
- تحديد التسلسل العلمي والمنطقي لهذه الاختبارات ومن درجة السهولة والصعوبة .
- معرفة الفترة الزمنية اللازمة لأداء كل اختبار من الاختبارات البدنية .

3-11 الاختبارات البدنية القبلية

بتاريخ 2010\2\4 قام الباحث وبمساعدة فريق العمل باجراء الاختبارات القبلية على مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في قاعة نادي الفتوة الرياضي في الموصل ، وثبت الباحث معظم الظروف أثناء الاختبارات ليحاول تكرارها عند إجراء الاختبارات البعيدة، وقسمت الاختبارات الى :

- اليوم الأول 2010\2\3

- اختبار (10) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

- اختبار القفز العمودي لقياس القوة الانفجارية للرجلين .
- اختبار ركض عكس الاشارة الحركية لقياس سرعة الاستجابة الحركية .
- اليوم الثاني . 2010/2/4
- ركض (20) متر من الوضع الطائر لقياس الانتقالية القصوى .
- اختبار استجابة القدم لمثير مرئي لقياس سرعة رد الفعل .
- اختبار الجري الى الجانب -والامام -والخلف الى الاتجاهات الأربعة لقياس الرشاقة.

3-12 تصميم وتنفيذ المنهاج التدريبي

- تم تصميم المنهاج الخاص بالبحث ووضعه في استمارة الاستبيان الملحق (6) وتوزيعه على السادة المختصين في مجال علم التدريب الرياضي وكرة القدم الملحق (5) لتحديد مدى صلاحية التمارين المستخدمة. وبعد انتهاء الباحث من تطبيق الاختبارات القبلية تم البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي بتاريخ 2010/2/6 وحدد الباحث تاريخ الانتهاء من تنفيذ جميع الوحدات الخاصة التدريبي الخاصة بتطبيق المنهاج بتاريخ 31 /3 /2010، وقد راعى الباحث عند تنفيذ المنهاج النقاط وكما يلي
- ابتداء الوحدات التدريبية بأحماء عام لتهيئة عضلات الجسم، ويليه إحماء خاص للعضلات العاملة في التمارين .
 - يتكون المنهاج التدريبي من دورتين متوسطتين طبقت التمارين لمدة (8) اسابيع ..
 - طبقت التمارين من الدورتين متوسطتين، وكل ادورة متوسطة تحتوي على أربع (4) دورات صغرى ويكون نموج حركة الحمل في كل دورة متوسطة (3-1).
 - تتكون كل دورة صغرى من (3) وحدات تدريبية يومية في الأسبوع أي تنفذ كل مجموعة (24) وحدة تدريبية خلال المنهاج بأكمله .
 - يجرى البحث على عينة من الشباب للأعمار دون 19 سنة .
 - تم اجراء الوحدات التدريبية اليومية من الدورات الصغرى لمجموعتي البحث (التجريبية الضابطة) أيام السبت -الاثنين -الأربعاء .
 - القسم الرئيسي للوحدة التدريبية الملحق (6) .
 - تم استخدام طريقة التدريب التكراري في تطبيق التمارين التي تمتاز بالشدة القصوى 90% وفترة دوام التمرين (6) ثواني .
 - اعتمد الباحث على (6) تمارين في المنهاج التجريبي وقسمت إلى (3) تمارين لكل دورة متوسطة.
 - تم تحديد الشدة عن طريق النبض من خلال استخدام النبض كمؤشر لشدة الحمل فضلاً عن استخدام طريقة (Karvonen) للتأكد من الشدة المستخدمة وهي قيمة النبض = درجة الحمل % × (احتياطي النبض + نبض الراحة) = (ن / ق) (البساطي، 1998، 45):

الدورات الأسابيع		الدورة المتوسطة الأولى				الدورة المتوسطة الثانية		
		الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع

الشكل (1) يوضح تموج حركة الحمل للمجموعة التجريبية

3-13 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية في الفترة من 2-3 2010\4\1 وقد اتبعها في الاختبارات القبلية وقد حرص الباحث على أيجاد جميع الظروف من حيث المكان والزمان ووسائل الاختبارات .

3-14 الوسائل الإحصائية

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار (T) للعينات المرتبطة .
- اختبار (T) للعينات غير المرتبطة (التكريري والعبيدي ، 1996 ، 101- 279).
- النسبة المئوية (عمر وآخرون ، 2001، 890) .

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لبعض الصفات البدنية

بعد الانتهاء من المنهاج التدريبي وإجراء الاختبارات البعدية قام الباحث باستخلاص النتائج التي حصل عليها ومعالجتها بجدول إحصائية من اجل تحقيق أهداف بحثه واختبار فروضه العلمية على النحو الآتي .:

والجدول (5)

يوضح المعالم الإحصائية للاختبارات القبلية والبعدية لبعض الصفات البدنية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة
			س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]	
الصفات البدنية	سرعة الاستجابة الحركية	ثا	3,556	0,224	3,383	0,213	*3,632
	القوة المميزة بالسرعة	متر	22,900	2,115	23,150	1,939	1,806
	قوة الانفجارية	سم	34,000	3,162	37,833	2,316	*6,379
	سرعة انتقالية	ثا	2,558	0,091	300	0,093	*2,169
	سرعة رد الفعل	ثا	1,651	0,165	0,965	0,481	*3,553
	الرشاقة	ثا	11,141	0,848	10,695	0,402	1,420

*معنوي عند نسبة خطأ > (0,05) وأمام درجة حرية (5) وقيمة ت الجدولية (2، 010)

من خلال الجدول (4) يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض الصفات البدنية (سرعة الاستجابة الحركية ، القوة الانفجارية ، السرعة الانتقالية ، سرعة رد الفعل) بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين سرعة الاستجابة الحركية ولصالح الاختبارات البعيدة وذلك لان قيمة (ت) المحتسبة تراوحت بين (2،169 - 6،3 79) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (5) وعند نسبة خطأ > (0،05) والبالغة (2،010) ولم يظهر فروق ذات دلالة معنوية في الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة والرشاقة) على الرغم من وجود تطور في هذه الصفات وذلك لان قيمة (ت) المحتسبة تراوحت بين (1، 420 . 1، 806) وهي اقل من قيمة (ت) أمام درجة حرية (5) وعند نسبة خطأ > (0،05) والبالغة (2،010)

وعند مناقشة كل صفة بدنية يعزو الباحث التطور الحاصل في صفة سرعة رد الفعل الى التمارين المستخدمة في المنهاج التدريبي طوال الوحدات التدريبية والتي ركزت على التكرارات مما يؤدي إلى زيادة التركيز والانتباه من خلال تنفيذ مختلف التمارين كالجلوس والوقوف والقفز والجري لاتجاهات مختلفة والتي كان لها الاثر الايجابي في تطوير هذه الصفة التي يحتاجها حارس المرمى في المواقف المختلفة في اللعب لكي يستجيب بها لأي مثير مثل الكرة والزميل والخصم وتعد هذه الصفة مهمة جدا لحراس المرمى بكرة القدم للصالات نتيجة لصغر الملعب وكثافة اللاعبين قرب حارس المرمى فضلا عن التدريب المنظم وبأسلوب علمي ومقنن أثناء تنفيذ المنهاج التدريبي أدى إلى تطوير هذه الصفة وهذا ما أشار اليه (الضمد) "أن الدراسات أوضحت أن التدريب المنظم يؤدي إلى تطوير سرعة رد الفعل" . (الضمد ، 2000، 228)

ويعزو الباحث التطور الحاصل في صفة القوة الانفجارية للرجلين الى فاعلية التمارين التي نفذت في المنهاج التدريبي المقترح لعينة البحث مما جعل تطوهرم يكون بشكل جيد وفعال إذ تعد تمارين القفز مؤثرة لتطوير القوة الانفجارية التي يحتاجها حارس مرمى كرة القدم في عملية القفز الى الأعلى لمسك او ضرب الكرة باليد او ضرب الكرة بقوة باحدى الرجلين ، كما ان طبيعة التمارين المنفذة والتي اعتمدت على الجري والجلوس والقفز الى الأعلى أدت إلى تطوير مختلف عضلات أجزاء الجسم نتيجة اشتراكها في هذه التمارين مع التركيز على عضلات الرجلين بشكل كبير وحسب خصوصية اللعبة.

يعزو الباحث التطور الحاصل في صفة السرعة الانتقالية إلى التمارين المستخدمة في المنهاج التدريبي والتي ركزت على تطور عضلات الرجلين و المتمثلة بتمارين الجلوس والقفز والجري باتجاهات مختلفة والتي كان لها الأثر الايجابي في تطوير هذه الصفة التي يحتاجها حارس المرمى أثناء المباراة كسرعة الركض لمسافات قصيرة للالحاق بالكرة والسيطرة عليها، فضلاً عن طريقة عدد التكرارات التي اعتمدها الباحث خلال تطبيق الوحدات التدريبية وبإعطاء تمارين سرعة الاستجابة بتكرارات عديدة وبصورة مستمرة ، كما ان التطور الذي حدث في صفة القوة الانفجارية للرجلين كان له الأثر الايجابي على زيادة السرعة الانتقالية إذ ان هناك علاقة مهمة بين القوة والسرعة وان زيادة القوة يؤدي الى زيادة السرعة وهذا ما أشار إليه (الحياي) "إذ أن زيادة صفة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين كان سببا لتحسين صفة السرعة الانتقالية بسبب العلاقة الطردية مابين الصفتين" . (الحياي ، 2007 ، 134).

ويعزو الباحث التطور الحاصل في صفة سرعة الاستجابة الحركية الى استخدام تمارين لاكثر المجاميع العضلية الخاصة لحراس المرمى في كرة القدم والتي تساعده عند القيام بالاستجابة الى موقف سريع ومفاجئ أثناء المباراة نتيجة اشتراك العضلات وتوافقها ونتيجة الى التمارين الخاصة في المنهاج التدريبي لتطوير سرعة الاستجابة الحركية ويحتاج حارس المرمى إلى هذه الصفة وكلما قصر زمن الاستجابة الحركية

كلما استطاع الحارس التصرف الصحيح والسريع حسب الموقف المناسب وخاصة عندما يتغير اتجاه الكرة أو التصويب المفاجئ والسريع الى الهدف فضلاً عن التطور الحاصل في صفة سرعة رد الفعل وهي احدى مكونات سرعة الاستجابة الحركية والتمارين التي تميزت بالسرعة العالية في الأداء وان التكرارات الكثيرة للتمارين في المنهاج كان له اثر ايجابي على تطوير صفة سرعة الاستجابة الحركية.

الجدول (6)

يوضح المعالم الإحصائية للاختبارات البعدية لبعض الصفات البدنية لمجموعتي البحث

الصفات البدنية	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (6)		الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (6)		قيمة ت المحسوبة
			س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]	
الصفات البدنية	سرعة الاستجابة الحركية	ثا	3,383	0,213	3,458	0,508	0,333
	القوة المميزة بالسرعة	متر	32,150	1,939	016,24	6,969	*5,085
	قوة الانفجارية	سم	37,833	2,316	166,38	0,917	*13,538
	سرعة انتقالية	متر	300,2	0,093	2,133	0,051	*10,72
	سرعة رد الفعل	ثا	0,965	0,481	1,721	0,171	*3,063
	الرشاقة	ثا	10,695	0,402	11,321	0,916	1,534

* معنوي عند نسبة خطأ > (0,05) وامام درجة حرية (10) قيمة ت الجدولية (2,23)

ومن خلال الجدول (6) يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة ، القوة الانفجارية ، السرعة الانتقالية ، سرعة رد الفعل) يبين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين سرعة الاستجابة الحركية وذلك لان قيمة (ت) المحسوبة تراوحت بين (3,0630 . 13,583) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (10) وعند نسبة خطأ > (0,05) والبالغة (2,23) بينما لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في الصفات البدنية (سرعة الاستجابة الحركية ، الرشاقة) على الرغم من وجود تطور في هذه الصفات ولصالح المجموعة التجريبية إلى أنها لم تصل إلى المستوى المعنوي مما يدل على فاعلية المنهاج التدريبي المقترح من قبل الباحث والذي اعتمد على الأسس العلمية السليمة والمقننة وكذلك الاعتماد على مبدأ الخصوصية في عملية التدريب للصفات البدنية وفي أداء كل تمرين وخصوصية النظام العامل والمسيطر على هذه اللعبة وهو النظام الفوساجيني فقد كانت جميع التمارين التي منفذة في (6) ثواني فضلاً عن ذلك يرى الباحث ان من العوامل الأساسية لتطوير بعض الصفات البدنية لطريقة التدريب التكراري والتي استخدمها الباحث في المنهاج التدريبي مراعيًا مكونات حمل التدريب الخارجي من حيث الشدة المناسبة التي تلائم هذه الفئة العمرية وكذلك تكرارات التمارين لعينة البحث مع وجود فترات راحة مناسبة بين التكرارات إضافة إلى التدرج في زيادة حمل التدريب بصورة تدريجية ومناسبة لمستوى حراس المرمى إذ ان التمارين المستخدمة ذات نوعية جيدة وموجها تصاعديا الى العضلات العاملة والتي أدت إلى تطور إلى الصفات البدنية وهذا ما أشار إليه (النعمان) نقلا عن الحجار بانه يجب الرجوع إلى مبدأ

الترج في التدريب الذي يعد الحجر الاساس للمنهاج التدريبي لتطوير الصفات البدنية والمهارية للوصول باللاعب إلى مستوى أفضل".

(النعمان ، 2005 ، 55)

5-1 الاستنتاجات

- أحدثت تمارين سرعة الاستجابة الحركية تطوراً في الصفات البدنية (سرعة الاستجابة الحركية، القوة الانفجارية ، السرعة الانتقالية ،سرعة رد الفعل) في حين حدث تطور في الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة) لكن لم يصل الى مستوى المعنوية وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية .
- حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين سرعة الاستجابة الحركية تطوراً معنوياً على المجموعة الضابطة في الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة ، القوة الانفجارية ،السرعة الانتقالية ، سرعة رد الفعل) أما بقية الصفات البدنية فقد حدث فيها تطور لكن لم يرتق إلى المستوى المعنوي.

5-2 التوصيات

- ضرورة الاهتمام بتمارين سرعة الاستجابة الحركية وبطريقة التدريب التكراري عند وضع المناهج التدريبية لحراس المرمى الشباب لما أظهرته نتائج البحث من تحسن في الصفات البدنية
- ضرورة استخدام تمارين سرعة الاستجابة الحركية في الوحدات التدريبية كافة لحراس المرمى الشباب بكرة القدم للصالات نظراً لأهمية هذه الصفة لحراس المرمى
- إمكانية تطبيق المنهاج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة على فئات عمرية أخرى كفئة الناشئين والمتقدمين لحراس المرمى ولاعبى المراكز الأخرى لبيان أثره في إحداث تطور لهذه الفئات .

المصادر

1. أبو زيد ، عماد الدين عباس (2005) ((التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية))، ط 1
2. بلوم بنيامين ، واهرون (1983) تقيم تعلم الطالب التجمعي والتكويني (ترجمة) محمد امين المفتي واهرون ، دارماكروهيل ، القاهرة .
3. التكريتي ، وديع ياسين والعبدي ، حسن محمد عبد (1996) : " التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية " دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
4. حسانين ، محمد صبحي (1995) القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة
5. حمد ، راشد داوود (2009) " خماسي كرة القدم ، بغداد " ط 1 مكتب ألوان ، بغداد .
6. الحياي ، احمد رمضان سبع (2008) استخدام تدريبات البليو متريك مع كرة واثرة على بعض الصفات البدنية والمهارية لاساسية للاعبي كرة القدم الشباب رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الأساسية جامعة الموصل
7. الحياي ، معن عبد الكريم جاسم (2007) اثراختلاف اساليب التحكم بمكونات الحمل التدريب البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم الشباب اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة الموصل العراق
8. خريبط ، ريسان (1989) موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية
9. الخشاب ، زهير قاسم وآخرون (1988) "كرة القدم" ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
10. الخشاب ، زهير قاسم وآخرون (1999) "كرة القدم" ، ط 2 ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
11. دنون ، معتز يونس (1994) " قياس الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركية لحراس مرمى أندية الدرجة الأولى بكرة القدم بحث منشور مجلة المعلم الجامعية البصرة "
12. دنون ، معتز يونس (2001) قياس " الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركية لاعبي لدى لاعبي خطوط منتخب جامعة الموصل بكرة القدم " بحث منشور مجلة الراقدن للعلوم الرياضية العدد الثالث والعشرون كلية التربية الرياضية جامعة الموصل
13. الربضي ، كمال جميل (2004) التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون ، ط 2 ، دار وائل للنشر ، عمان .
14. الزهيري ، ربيع خلف جميل (2009) بناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبي خماسي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة الموصل العراق
15. الضمد ، عبد الستار جبار (2000) "فسيولوجيا العمليات العقلية للرياضة ، تحليل ، تدريب ، قياس" ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ط 1
16. الطالب ، نزار السامرائي ، محمود (1981) مبادئ الاحصاء و الاختبارات البدنية والرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة بغداد
17. علاوي ، محمد حسن ورضوان ، محمد نصر الدين (1989) اختبارات الاداء الحركي ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
18. عمر ، محمد صبري و اخران (2001): " الاحصاء التطبيقي في التربية البدنية
19. النعمان ، علي زهير (2005) اثر استخدام تدريبات الانتقال و البليومتريك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة والرياضية " ط 2 ، مصر .

الملحق (1)

جامعة الموصل
كلية التربية الأساسية
قسم التربية الرياضية

م/استبيان

أراء السادة الخبراء والمختصين في علم التدريب الرياضي وكرة القدم حول تحديد أهم الصفات البدنية في كرة القدم

الأستاذ الفاضل المحترم

في النية أجراء البحث الموسوم ب(اثر استخدام تمارين سرعة الاستجابة الحركية على بعض الصفات البدنية لحراس المرمى الشباب بكرة القدم للصالات) على عينة من فئة الشباب ، وبعد اجراء تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات السابقة تم تحديد الصفات البدنية للاعبين كرة قدم ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في علم التدريب الرياضي لكرة القدم، رجي بيان رأيكم في تحديد اهم الصفات واضافة اي صفة ترونها مناسبة لم يتم إدراجها.

ولكم منا فائق الاحترام والتقدير

الاسم :

التحصيل العلمي :

اللقب العلمي :

تاريخ الحصول على اللقب العلمي :

جامعة ، كلية :

التاريخ:

التوقيع:

الباحث

اختيار الصفة البدنية	الصفات البدنية	التسلسل
	القوة القصوى	(1)
	القوة الانفجارية	(2)
	القوة الانفجارية للذراعين	(3)
	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	(4)
	القوة المميزة بالسرعة للجذع	(5)
	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	(6)
	السرعة الانتقالية	(7)
	السرعة الاستجابة الحركية	(8)
	الرشاقة	(9)
	المرونة	(10)
	سرعة رد الفعل	(11)

الصفات البدنية	الاختبارات	الإشارة
----------------	------------	---------

الملحق (2)

جامعة الموصل
كلية التربية الأساسية
قسم التربية الرياضية

م / استبيان

اراء السادة الخبراء والمتخصصين حول تحديد الاختبار الانسب للصفات البدنية المختارة
الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة:

في النية اجراء البحث الموسوم ب(اثر استخدام تمارين سرعة الاستجابة الحركية على بعض الصفات البدنية لحراس المرمى الشباب بكرة القدم للصالات) على عينة من فئة الشباب ونظر لما تتمتعون به من خبره ودراية في هذا المجال لذا يرجى التفضل باختيار الاختبار الانسب لصفات البدنية المختارة والملائمة لهذه الفئة العمرية ولكم فائق الاحترام والتقدير

ملاحظة:

- 1_ يرجى وضع علامة () امام الاختبار الانسب لصفة البدنية
- 2_ في حالة عدم صلاحية أي اختبار من الاختبارات المذكورة يرجى ذكر الاختبار المناسب للعينة

الاسم :

التحصيل العلمي :

اللقب العلمي :

تاريخ الحصول على اللقب العلمي :

جامعة ، كلية :

التاريخ :

التوقيع:

الباحث

الاشارة	الاختبارات	الصفات البدنية
	اختبار الاستجابة لاربع جهات	الاستجابة الحركية
	اختبار زمن الاستجابة بطريقة الاتجاهين	
	الركض عكس الاشارة الحركية	
	قياس سرعة رد الفعل التي تستجيب بها القدم لمثير مرئي	سرعة رد الفعل
	اختبار الوثب الطويل من الثبات	القوة الانفجارية للرجلين
	اختبار الوثب الطويل من الحركة	
	اختبار القفز العمودي الى الاعلى	
	اختبار ثلاثة حجلات لأكبر مسافة ممكنة ولكل رجل على حده	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
	اختبار ثني ومد الركبتين لمدة (20) ثانية	
	الحجل بأقصى مسافة خلال (10) ثانية لكل رجل على حده	
	(10) قفزات بالتعاقب لابعد مسافة	
	اختبار الركض المتعرج لمسافة (7) امتار ذهابا وايابا	الرشاقة
	اختبار بارو (3) في (4,5) متر	
	الجري الى الجانب والامام والخلف الى الاتجاهات الاربعة اختبار ركض المكوكي (4×10) متر	
	اختبار عدد (30)متراً من وضع الطائر	السرعة الانتقالية
	اختبار عدد (50)متراً من وضع الوقوف	
	اختبار عدد(20)متراً من بداية متحركة	
	اتباع الاشارة في الجري (4,5) متر اتجاه اللون	سرعة الاستجابة الحركية
	اختبار الاستجابة لاربع جهات	
	اختبار زمن الاستجابة بطريقة الاتجاهين	
	الركض عكس الاشارة الحركية	
	قياس سرعة رد الفعل التي تستجيب بها القدم لمثير مرئي	سرعة رد الفعل
	اختبار الوثب الطويل من الثبات	القوة الانفجارية للرجلين
	اختبار الوثب الطويل من الحركة	
	اختبار القفز العمودي الى الاعلى	
	اختبار ثلاثة حجلات لأكبر مسافة ممكنة ولكل رجل على حده	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
	اختبار ثني ومد الركبتين لمدة (20) ثانية	
	الحجل بأقصى مسافة خلال (10) ثانية لكل رجل على حده	
	(10) قفزات بالتعاقب لابعد مسافة	

الرشاقة	اختبار الركض المت عرج لمسافة (7) امتار ذهاباً وإياباً
	اختبار بارو (3) في (4,5) متر
	الجري الى الجانب والامام والخلف الى الاتجاهات الاربعة اختبار ركض المكوكي (10×4) متر
السرعة الانتقالية	اختبار عدد (30) متراً من وضع الطائر
	اختبار عدد (50) متراً من وضع الوقوف
	اختبار عدد (20) متراً من بداية متحركة

ملحق (3)

أسماء عينة البحث التجريبية

التسلسل	الأسماء
(1)	حيدر عادل زينل
(2)	ياسين سالم سلطان
(3)	عمر محمد
(4)	سعد محمود
(5)	شاكر محمود
(6)	محمد مصعب

ملحق (4)

فريق العمل المساعد

ت	أسماء	عنوان الوظيفي	اختصاص	الكلية والجامعة
1	دلدار امين نافخوش	مدرس مساعد	تدريب رياضي	كلية التربية الأساسية
2	غانم حميد أحمد	مدرس	التربية الرياضية	وزارة التربية
3	عبد الرحمن طحان	مدرس	التربية الرياضية	وزارة التربية
4	علي حسين عبد القادر	طالب	قسم التربية الرياضية	كلية التربية الأساسية

ملحق (5)

يوضح أسماء السادة الخبراء و المختصين

اسماء السادة الخبراء والمختصين	الاختصاص	اللقب العلمي	الكلية او الجامعة
زهير قاسم الخشاب	تدريب رياضي . كرة القدم	استاذ	التربية الرياضية /موصل
محمد خضر اسمر	تعلم حركي . كرة القدم	استاذ	التربية الرياضية /موصل
معتز يونس ذنون	تدريب رياضي . كرة القدم	استاذ	التربية الاساسية /موصل
مكي محمود حسين	قياس وتقويم . كرة القدم	استاذ مساعد	التربية الرياضية /موصل
ضرغام جاسم محمد	قياس وتقويم كرة القدم	استاذ مساعد	التربية الرياضية /موصل
محمد توفيق عثمان	قياس وتقويم . كرة القدم	استاذ مساعد	التربية الاساسية /موصل
ريان عبد الرزاق الحسو	فسلجة تدريب	استاذ مساعد	التربية الاساسية /موصل
نوفل فاضل رشيد	فسلجة تدريب	مدرس	التربية الرياضية /موصل
معن عبد الكريم	تدريب رياضي . كرة القدم	مدرس	التربية الرياضية / موصل

ملحق (6)

جامعة الموصل
كلية التربية الاساسية
قسم التربية الرياضية

م ١ استبيان

اراء السادة الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي وكرة القدم حول تحديد مدى صلاحية التمارين
والمنهاج التدريبي المقترح

الاستاذ الفاضل

المحترم

تحية طيبة

في نية اجراء البحث الموسوم ب (اثر استخدام تمارين سرعة الاستجابة الحركية على بعض الصفات
البدنية لحراس المرمى الشباب بكرة القدم للصالات)

على عينة من فئة الشباب ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال لذا يرجى بيان رأيكم حول مدى
صلاحية التمارين والمنهاج التدريبي .

ولكم فائق الاحترام والتقدير

الاسم :

التحصيل العلمي :

اللقب العلمي :

تاريخ الحصول على اللقب العلمي :

الكلية ، الجامعة :

التاريخ :

التوقيع :

الباحث

الدورة المتوسطة الأولى وتشمل : وحدات التدريب الأسبوع الأول والثاني والرابع

الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرارات	التكرار	الوحدات التدريبية
(2) دقيقة	1	حتى استعادة الشفاء	4	الانطلاق السريع من وضعيات الجلوس لمسافة 5-7 متر للجانب اليمين او اليسار بعد سماع اشارة من المدرب .
(2) دقيقة	1	حتى استعادة الشفاء	4	لاعبان يقومان بالركض البطيء الواحد خلف الآخر يبدا التمرين بان يقوم اللاعب الاول بعمل مجموعة من الحركات كالقفز الى الاعلى والدوران والانطلاق لمسافة 5 . 10 متر وعلى اللاعب الثاني تقليد حركات اللاعب الاول ثم يقوم اللاعبان بتبادل المراكز
(2) دقيقة	1	حتى استعادة الشفاء	4	(الجلوس المتربع و الجلوس الخياط) عند سماع الاشارة الوقوف على القدمين بسرعة والجلوس مرة اخرى بعد اخذ دورة كاملة (يمكن اجراء التمرين على شكل سباق ويمكن اجراء التمرين في البداية للاستعانة باليدين للنهوض)

الدورة المتوسطة الأولى وتشمل : وحدات التدريب الأسبوع الثالث

الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرارات	التكرار	الوحدة التدريبية
(2) دقيقة	2	حتى استعادة الشفاء	4	الانطلاق السريع من وضعيات الجلوس لمسافة 5-7 امتار الى جانب اليمين او اليسار بعد سماع اشارة من المدرب .
(2) دقيقة	2	حتى استعادة الشفاء	4	لاعبان يقومان بالركض البطيء الواحد خلف الآخر يبدا التمرين بان يقوم اللاعب الاول بعمل مجموعة من الحركات كالقفز الى الاعلى والدوران والانطلاق لمسافة 5 . 10 امتار وعلى اللاعب الثاني تقليد حركات اللاعب الاول ثم يقوم اللاعبان بتبادل المراكز
(2) دقيقة	2	حتى استعادة الشفاء	4	(الجلوس المتربع و الجلوس الخياط) عند سماع الاشارة الوقوف على القدمين بسرعة والجلوس مرة اخرى بعد اخذ دورة كاملة (يمكن اجراء التمرين على شكل سباق ويمكن اجراء التمرين في البداية للاستعانة باليدين للنهوض)

الدورة المتوسطة الثانية وتشمل : وحدات التدريب الأسبوع الخامس والسادس والثامن

الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرارات	التكرار	الوحدة التدريبية
(2) دقيقة	2	حتى استعادة الشفاء	4	الجري مع الأداء الحركي عكس إشارة المدرب (يمين يسار أمام خلف عاليا أسفل).
(2) دقيقة	2	حتى استعادة الشفاء	4	تحديد الخطوط على أبعاد مختلفة (5م-10م - 15م) لمسلفة نصف الملعب الجري بسرعة ثم الوقوف المفاجئ على الخط الذي يحدده المدرب
(2) دقيقة	2	حتى استعادة الشفاء	4	الدوران حول الدائرة بالهرولة وعند إعطاء إشارة من قبل المدرب (الصارفة) يركض اللاعبون بأقصى سرعة لداخل الدائرة للمس أولا ويمكن إجراء التمرين مشابه حول دائرة قطرها (15) ياردة حيث تتوزع المجاميع الأربعة في التمرين السابق بأرقامها وتدور بالهرولة حول الدائرة وعندما ينادي المدرب برقم معين يركض اللاعبون أصحاب الرقم باتجاه الكرة المنصوبة على نقطة المركز .

الدورة المتوسطة الثانية وتشمل : وحدات التدريب الأسبوع السابع

الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرارات	التكرار	الوحدة التدريبية
(2) دقيقة	3	حتى استعادة الشفاء	4	الجري مع الأداء الحركي عكس إشارة المدرب (يمين يسار إمام خلف عاليا أسفل).
(2) دقيقة	3	حتى استعادة الشفاء	4	تحديد الخطوط على إبعاد مختلفة (5م-10م - 15م) لمسلفة نصف الملعب الجري بسرعة ثم الوقوف المفاجئ على الخط الذي يحدده المدرب
(2) دقيقة	3	حتى استعادة الشفاء	4	الدوران حول الدائرة بالهرولة وعند إعطاء إشارة من قبل المدرب (الصارفة) يركض اللاعبون بأقصى سرعة لداخل الدائرة للمس أولا ويمكن إجراء التمرين مشابه حول دائرة قطرها (15) ياردة حيث تتوزع المجاميع الأربعة في التمرين السابق بأرقامها وتدور بالهرولة حول الدائرة وعندما ينادي المدرب برقم معين يركض اللاعبون أصحاب الرقم باتجاه الكرة المنصوبة على نقطة المركز .