



Special compound exercises and their effect on a number of physical and skill variables for young football goalkeepers

Ahmad Taha Ahmad ^{1*}
Hamoudi Essam Noaman

1- College of Physical Education
and Sports Sciences - University
of Tikrit

<http://doi.org/10.25130/sc.21.2.20>

Article info.

Article history:

-Received: 27/10/2021

-Accepted: 2/11/2021

-Available online: 31/12/2021

Keywords:

- Compound
- exercises
- kinetic speed

© 2021 This is an open access
article under the CC by
licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract

The research aims to:

- Preparing complex exercises to develop some physical variables for young football goalkeepers.
- Detecting the effect of compound exercises on some physical variables for young football goalkeepers.
- Identifying the rate of development of some physical variables for young football goalkeepers.

The researchers used the experimental method for its suitability and the nature of the research problem.

The research community has been identified, they are football goalkeepers for Salah El-Din Governorate clubs for ages (for the youth group), which number (24) guards distributed over eight clubs. (4) goalkeepers representing the Youth Sports Role Club, and thus they represent (16.666%) of the community of origin, and the reason for choosing them is in the intentional way, due to the presence of integrated stadiums to apply the research variables and the club's cooperation with the researchers.

The researchers used the statistical program (SPSS) using the computer to process the raw scores obtained from the tribal and dimensional tests.

From the findings of the researchers, they concluded the following:

Compound exercises have an effective effect on the development of some physical variables

- The use of compound exercises within the training curriculum of goalkeepers, which have an effective impact on developing their physical abilities.

* Corresponding Author: dr.hamody67issam@tu.edu.iq College of Physical Education and Sports Sciences - University of Tikrit.

تمرينات مركبة خاصة وتأثيرها في عدد من المتغيرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم الشباب

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت 2021/12/31

أ.د. حمودي عصام نعمان

احمد طه احمد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة تكريت / العراق

الخلاصة:

يهدف البحث الى :-

- اعداد تمرينات مركبة لتطوير بعض المتغيرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم الشباب.
- الكشف عن تأثير التمرينات المركبة في بعض المتغيرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم الشباب.
- التعرف على نسبة تطور بعض المتغيرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم الشباب. استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعته مشكلة البحث.

تم تحديد مجتمع البحث وهم حراس مرمى كرة القدم لأندية محافظة صلاح الدين للأعمار (فئة الشباب) والبالغ عددهم (24) حارسا موزعين على ثمان اندية، اما عينة البحث فتم اختيارهم بالطريقة العمدية وهم حراس مرمى نادي شباب الدور الرياضي للأعمار (فئة الشباب) والبالغ عددهم (4) حراس مرمى يمثلون نادي شباب الدور الرياضي وبذلك فهم يمثلون نسبة (16.666%) من مجتمع الأصل، ويعود سبب اختيارهم بالطريقة العمدية وذلك لوجود ملاعب متكاملة لتطبيق متغيرات البحث وتعاون النادي مع الباحثان.

واستخدم الباحثان البرنامج الاحصائي (SPSS) باستخدام الحاسوب لمعالجة الدرجات الخام التي تم الحصول عليها من الاختبارات القليلة والبعيدة .

ومن خلال النتائج التي توصل اليها الباحثان استنتجا ما يلي:

للتمرينات المركبة تأثير فعال في تطوير بعض المتغيرات البدنية

استخدام التمرينات المركبة ضمن المنهج التدريبي لحراس المرمى، لها تأثير فعال في تطوير قدراتهم البدنية.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة البحث وأهميته:

تعد لعبة كرة القدم احدى الالعاب الجماعية التي تحظى باهتمام خاص لما لها من شعبية جماهيرية ولما يتمتع به اللاعبون من قابليات بدنية ومهارية ونفسية لتنفيذ الخطط بما يطلبه مجرى اللعب في خطوطه كافة (الدفاع، الوسط، الهجوم) التي تثير حماس الجماهير المشاهدة وبخاصة في حالات الفوز، اذ يتكون فريقها من عشرة لاعبين وحارس مرمى.

ويعد حارس المرمى اهم لاعب في الفريق حيث لا يمكن لأي فريق ان يلعب بدون حارس مرماه ويحقق الفوز ، وحارس المرمى يلعب دورا مميزا في أداء الفريق سواء كان ذلك من الجانب الدفاعي او الهجومي او الخططي ، ولكي يؤدي حارس المرمى هذا الدور المميز كان لابد ان يتميز عن باقي افراد الفريق في بعض المواصفات الخاصة وطبيعة هذا الدور تفرض عليه واجبا أساسيا هو منع الكرة من دخول مرماه ، وفي كرة القدم الحديثة لم يعد الدفاع عن المرمى هو المهمة الوحيدة لحارس المرمى بل اصبح يشارك في بدء الهجمات واختيار اتجاهها وسرعتها وتوقيتها.

ونظرا لأهمية هذا المركز في الفريق ارتأى الباحثان الى اعداد تمارينات خاصة تخدم حارس مرمى كرة القدم في مواجهة متطلبات اللعب الحديث من خلال السرعة في أداء المهارات والقوة في المنافسة والرشاقة التي تسهم في حركته بشكل انسيابي وكذلك السيطرة على اجزاء جسمه، وتخدم المهارات الاساسية لحراس المرمى، اذ ان الحارس الذي يمتاز بمستوى بدني عالٍ مع أداء مهاري جيد يكون أكثر قدرة على حراسة المرمى ومن ثم قيادة فريقه لتحقيق الفوز.

ومن خلال ما تقدم تتضح أهمية البحث في استعمال تمارين متنوعة لتطوير بعض القدرات البدنية لحراس المرمى بكرة القدم، لما لها من دور أساسي في العملية التدريبية والمنافسات والتي من خلالها يستطيع حارس المرمى من تحقيق نتائج جيدة وتنفيذ الواجبات المهارية والخططية المطلوبة خلال المباراة نتيجة الارتقاء بمستوى عالي من هذه القدرات.

1-2 مشكلة البحث

لقد أكدت دراسات وبحوث عدة أهمية اعتماد المناهج والتمارين الخاصة بإعداد الرياضيين على الاسس العلمية الحديثة، والتي من شأنها العمل على تطوير قدرات اللاعبين في مختلف الالعاب والفعاليات الرياضية ومن ضمنهم حراس مرمى كرة القدم، اذ ان كرة القدم من الألعاب التي يبذل الحارس فيها طاقة حركية عالية ومجهودا عصبيا وعضليا لذلك وجب أعداده إعدادا بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا كاملا، وحراس المرمى يحتاجون الى تدريب متخصص تبعاً لنوع المكان الذي يشغله حارس المرمى فضلاً عن اغفال كثير من المدربين عن الاهتمام بحارس المرمى وايجاد تمارين جديدة تطور من مستوى حارس المرمى ، وهذا ما عده الباحثان مشكلة بحثية لذلك ارتأى الباحثان الاهتمام بهذه الفئة وهم حراس المرمى لكرة القدم وذلك من خلال اعداد تمارينات لبعض القدرات البدنية لزيادة قابلية اللاعب البدنية والحركية سعيا منه للوصول الى مستوى اعلى من الأداء.

1-3 اهداف البحث

يهدف البحث الى:

- اعداد تمارينات مركبة لتطوير بعض القدرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم الشباب.
- الكشف عن تأثير التمارينات المركبة في بعض القدرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم الشباب.
- التعرف على نسبة تطور بعض القدرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم الشباب.

4-1 فرضا البحث:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لبعض القدرات البدنية لحراس المرمى بكرة القدم الشباب.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نسب التطور بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في بعض القدرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم الشباب.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: حراس مرمى نادي شباب الدور (فئة الشباب).
- 2-5-1 المجال الزمني: من 2020/12/1 ولغاية 2021/8/23
- 3-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي شباب الدور الرياضي وملعب الدور الرياضي.
- 6-1 تحديد المصطلحات:

التمارين المركبة: هي التي تحتوي على عدة تمارينات، بغرض اكساب اللاعب أكثر من مهارة او مقدرة⁽¹⁾.

1-2 التمارينات المركبة

ان احدى اهم التمارينات التي تعمل على رفع مستوى اللاعبين والحراس هي التمارينات المركبة التي تعمل على تطوير جوانب اللعبة وذلك لكونها مشابهة لمواقف اللعب التي تحدث اثناء المباريات، وتجمع أكثر من مهارة في التمرين الواحد وكذلك أكثر من صفة بدنية وحالة خطية وتؤدي في مراحل الإعداد المختلفة فضلا عن تنوعها الذي يساعد على زيادة عنصري الرغبة والتشويق عند ممارستها. وهناك تعريفات عدة خاصة بالتمارين المركبة فقد عرفها (محمد عبده الوحش ومفتي إبراهيم 1994) "أن التمارينات المركبة هي التي تتضمن أكثر من مهارة أو صفة بدنية، وبواسطتها يمكن أن تتأهل القابليات الفنية والتكتيكية والبدنية"⁽²⁾.

وقد عرفها (ثامر محسن وسامي الصفار 1988) بأنها "تلك التمارينات التي تحتوي على أكثر من تمرين وتكون في نواحي الأعداد المختلفة"⁽¹⁾.

⁽¹⁾ محمد عبدة ومفتي إبراهيم؛ أساسيات كرة القدم، ط1: (القاهرة، دار عالم المعرفة، 1994) ص70.

⁽²⁾ محمد عبده الوحش ومفتي إبراهيم؛ أساسيات كرة القدم، ط1: (القاهرة، دار علم المعرفة، 1994) ص69.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية**3 - 1 منهج البحث**

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة المشكلة التي يريد الباحثان معالجتها.

3-2 مجتمع البحث وعينته:**3-2-1 مجتمع البحث :**

تم تحديد مجتمع البحث وهم حراس مرمى كرة القدم لأندية محافظة صلاح الدين للأعمار (فئة الشباب) والبالغ عددهم (24) حارساً موزعين حسب الأندية الموضحة بالجدول (1).

الجدول (1)**مجتمع البحث**

ت	اسم النادي	حراس المرمى
1	الشرقاط	3
2	صلاح الدين	4
3	تكريت	3
4	العلم	3
5	الدور	4
6	الاسحاقي	2
7	بلد	3
8	الضلعية	2
المجموع		24 حارس

3-2-2 عينة البحث:

قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم حراس مرمى نادي شباب الدور الرياضي للأعمار (فئة الشباب) والبالغ عددهم (4) حراس مرمى يمثلون نادي شباب الدور الرياضي وبذلك فهم يمثلون نسبة (16.666) % من مجتمع الاصل.

ويعود سبب اختيارهم بالطريقة العمدية للآتي:

- 1- وجود ملاعب متكاملة لتطبيق متغيرات البحث.
- 2- رغبة مدرب الفريق لتطبيق الاختبارات ومنهج التمارين المعدة على حراس مرماهم لعدم وجود مدرب خاص لحراس المرمى.
- 3- قرب موقع النادي من مكان الباحثان مما يسهل من مهمة الباحثان الاتصال باللاعبين.

3-3 وسائل جمع البيانات

(1) ثامر محسن ، سامي الصفار ؛ أصول التدريب في كرة القدم : (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1988) ص396.

تم استخدام الوسائل الاتية لجمع المعلومات حول الدراسة الحالية: -

1- المقابلات الشخصية.

2- المصادر العربية والأجنبية.

3- شبكة الانترنت.

4- الاستبيان.

3-4 الأدوات والأجهزة المستخدمة

1- ميزان الكتروني

2- شواخص عدد 30

3- اعلام تدريب عدد 10

4- بورك ابيض (لتخطيط مناطق الاختبارات)

5- حواجز بارتفاعات مختلفة عدد 40

6- صافرة عدد (2)

7- ساعة الكترونية عدد (2)

8- اقلام، اوراق تسجيل

3-5 الاختبارات المستخدمة في البحث

أولاً: القفز العمودي من الثبات: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.⁽¹⁾

الهدف من الاختبار: قياس صفة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الأدوات المستخدمة: طباشير، شريط قياس، لوحة مدرجة.

طريقة الأداء: توضع لوحة بجانب المختبر ويقوم بمد ذراعه لتأشير النقطة التي يصل إليها بواسطة قطعة

طباشير، وعند إعطاء الإشارة يتخذ المختبر وضع القفز ثم يقفز للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة.

طريقة التسجيل: تقاس المسافة بين الإشارة الأولى والثانية ويسجل الرقم وتعطى للاعب محاولتان تحتسب

الأفضل.

ثانياً: القوة الانفجارية (للذراعين):⁽²⁾

اسم الاختبار: دفع الكرة الطبية (3 كغم) باليدين

غرض الاختبار: قياس القدرة العضلية لمنطقتي الذراعين والكتفين

⁽¹⁾ تأمر محسن أسماعيل وآخران؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم: (دار الكتب للطباعة، النشر في جامعة موصل، 1991) ص147.

⁽²⁾ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الأداء الحركي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001) ص89

مستوى السن والجنس : من 12 سنة حتى مرحلة السن الجامعية ، للبنين والبنات
الأدوات اللازمة :

- منطقة فضاء مستوية
- حبل صغير
- كرات طبية زنة الواحدة (3 كغم)
- كرسي
- عدد مناسب من الرايات أو الإعلام
- شريط قياس

وصف الأداء :

- يجلس المُختَبِر على الكرسي ممسكا بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة أمام الصدر وتحت مستوى الرقبة كما يجب أن يكون الجذع ملاصقاً لحافة الكرسي .
- يوضع حول صدر المُختَبِر حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم ، وذلك بغرض منع حركة المُختَبِر للأمام أثناء دفع الكرة باليدين .
- تتم حركة دفع الكرة باستخدام اليدين فقط .

تعليمات الاختبار :

- يعطى المُختَبِر ثلاثة محاولات متتالية .
- يعطى المُختَبِر محاولة مستقلة في بداية الاختبار كتدريب على الأداء .
- عندما يهتز المُختَبِر أو الكرسي أثناء أداء إحدى المحاولات لا تحتسب النتيجة ويعطى محاولة أخرى بدلاً عنها.

ثالثاً: اختبار سرعة حركة الرجل بالاتجاه الافقي⁽¹⁾

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

الادوات المستخدمة : ساعة توقيت / جهاز مكون من لوحة خشبية مثبت عليها بشكل عمودي في المنتصف عارضة طولها (40.64) سم وارتفاعها (15.24) سم / كرسي بدون مساند

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

(1) محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية ، ط6 (القاهرة، دار الفكر العربي ، 2000) ص295.

التسجيل : تحتسب للمختبر عدد الدورات التي قام بها لمدة (20) ثانية وتعطى محاولتان وتحتسب المحاولة الأفضل .

3-6 الاسس العلمية للاختبارات

3-6-1 الصدق:

يقصد بصدق الاختبار "هو قدرته على قياس ما وضع من اجله او ما يفترض الاختبار ان يقيسه سواء اكانت صفة بدنية ام مهارية ام نفسية ام سمة من السمات الشخصية" ⁽¹⁾ واستخدم الباحثان الصدق الظاهري وذلك بالاعتماد على اراء الاساتذة والخبراء بعد عرض استمارة الاختبارات على ذوي الاختصاص في مجال التدريب والقياس والتقويم وكرة القدم ،(ويعد الاختبار صادقاً اذا عرض على مجموعة من المختصين او الخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار وكان الحكم بانه يقيس ما وضع لاجله بكفاية) ⁽²⁾، فضلا عن احتساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار

3-6-2 الثبات:

الثبات يعني(اذا تم اجراء اختبار على عينة ما ثم اعيد الاختبار على العينة نفسها فان النتائج التي تظهر في المرة الاولى هي اتساق للنتائج التي تظهر في المرة الثانية). ⁽³⁾ استخدم الباحثان طريقة الاختبار واعادة الاختبار لايجاد معامل الثبات كونها انسب الطرق المستخدمة في ايجاد معامل الثبات لذا تم اجراء الاختبار على (3) من حراس المرمى ضمن مجتمع البحث وذلك في يومي الأربعاء والخميس الموافق (2021/3/25-24) وتم اعاده الاختبار بعد (6) ايام وذلك في يومي الأربعاء والخميس الموافق(2021/4/1-3/31)، وتمت معالجة نتائج الاختبارات احصائيا باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) وظهرت النتائج معاملات ثبات عالية.

3-6-3 الموضوعية

موضوعية الاختبار " الموضوعية هي عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما او على موضوع معين " ⁽⁴⁾،وهي درجة الاتفاق بين محكمين وهو الابتعاد عن الآراء الذاتية ويشير(سلامه،1980) إلى أن " الاختبار ذا الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك وعدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقه

(1) لؤي غانم الصميدعي وآخرون؛ الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1: (اريل، 2012)، ص102

(2) الزويد هشام و(آخرون)؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط1: (عمان، دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، 1998م)، ص148.

(3) مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، الثبات، الصدق، الموضوعية-المعايير: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر

، 1999) ص5

(4) مصطفى حسين باهي؛ مصدر سبق ذكره، ص69

⁽¹⁾، إن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث تعتمد مفردات بسيطة وواضحة وسهلة الفهم وبعيدة عن التقويم الذاتي والاجتهاد حيث أن التسجيل يتم باستخدام وحدات (المسافة والزمن / ثا، والدرجة، وعدد المرات) وبذلك تعد الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية عالية، إضافة الى ذلك تم استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين تقدير المحكم الأول وتقدير المحكم الثاني والذي هو معامل الموضوعية .

3-7 تصميم وتنفيذ التمرينات

تم تطبيق التمرينات الخاصة في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وبمساعدة فريق العمل اذ تم تطبيق التمرينات في يوم الاحد الموافق 2021/5/23 وانتهى يوم الخميس الموافق 2021/7/15 على عينة البحث وبما يتناسب مع مستوى العينة وقدراتهم البدنية والمهارية واستخدم الباحثان طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري اذ كان عدد الوحدات التدريبية ضمن المنهج التدريبي للعينة (٢٤) وحدة تدريبية موزعة على (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع والتي كانت في الايام (الاحد والثلاثاء والخميس) وقد راع الباحثان التمرج والتدرج في الوحدات التدريبية على طول مده تطبيق المنهج التدريبي وقد تم تحديد وقياس الشدة على اساس اقصى انجاز لكل حارس مرمى وكذلك استخدمت فترات راحة بين تمرين واخر وبين كل مجموعة واخرى وذلك حسب الهدف المطلوب في كل وحدة تدريبية .

3-8 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) في استخراج نتائج متغيرات البحث.

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- قانون النسبة المئوية
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون
- قانون نسبة التطور
- معامل الالتواء
- اختبار (ت)

⁽¹⁾ إبراهيم احمد سلامة ؛ الاختبارات والقياس في التربية البدنية : (مصر ، مطبعة الجيزة، 1980) ص79

4- عرض ومناقشة النتائج

1-4 عرض النتائج للقدرات البدنية

الجدول (2)

يبين المعالم الإحصائية للاختبارات القبلية والبعدية في للقدرات البدنية
 لحراس مرمى كرة القدم تحت 19 سنة

المعالجات الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى المعنوية (Sig)	الدلالة
القوة الانفجارية للرجلين	سم	قبلي	38.750	2.629	4.412	0.022	معنوي
		بعدي	48.000	6.164			
القوة الانفجارية للذراعين	متر	قبلي	5,157	0,150	6,729-	0,007	معنوي
		بعدي	5,615	0,051			
السرعة الحركية للرجلين	تكرار	قبلي	29,500	2,081	8,660-	0,003	معنوي
		بعدي	32,000	1,632			

4-2 مناقشة النتائج

عند ملاحظة الجدول (2) نرى ان هناك تطوراً حصل في جميع القدرات البدنية (قيد الدراسة) في الاختبارات البعدية عند مقارنتها مع نتائج الاختبارات القبلية لعينة البحث، ويعزو الباحث هذا التطور الى فاعلية التمرينات المركبة التي تم تطبيقها على عينة البحث خلال الـ (8) اسابيع وبواقع (24) وحدة تدريبية لكل ، وبطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري وتطبيق مبادئ واسس التدريب الرياضي ، و احتواء البرنامج على مجموعة متنوعة من التمارين ، اذ يشير (الربضي) ان "التنوع بالاداء الرياضي من العوامل الاساسية لعملية التوازن في التكامل البدني " (1) ، كذلك احتواء البرنامج في كل وحدة تدريبية على عدد من التمارين التي تعمل على تطوير اكثر من صفة بدنية مما يجعل البرنامج اكثر شمولية وهذا ما أكدّه (عويس الجبالي، 2000) (2) "التنمية الشاملة المتعددة الجوانب اساسا هاما للعملية التدريبية ، وتعد من المتطلبات الضرورية لبدء التدريب".

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثان فقد خرجا بالاستنتاجات الآتية:-

(1) كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين : (عمان، الجامعة الاردنية ، 2001) ص127.

(2) عويس الجبالي؛ التدريب الرياضي النظرية والتطبيق: (دار G.M.S طباعة -حشر، 2000) ص57.

- 1- للتمرينات المركبة تأثير فعال في تطوير بعض القدرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم الشباب.
- 2- استخدام التمرينات المركبة ضمن المنهج التدريبي لحراس المرمى لها تأثير فعال في تطوير قدراتهم البدنية.

5-2 التوصيات

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثان يوصيان بما يأتي:-

- 1- اعتماد التمرينات المركبة ضمن المناهج التدريبية المخصصة لحراس مرمى كرة القدم الشباب.
- 2- الاهتمام بالتمرينات المركبة لأنها تساعد على تطوير القدرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم الشباب.
- 3- (مقترح) الاستعانة بالتمرينات المركبة الخاصة التي اعدّها الباحثان واعدادها ضمن المناهج التدريبية الخاصة بحراس المرمى في الاندية والمدارس التخصصية لما لها من تأثير ايجابي على مستوى حراس المرمى (البدني والمهاري) وامكانية تطبيقها على فئات عمرية اخرى .

المصادر

- إبراهيم احمد سلامة ؛ الاختبارات والقياس في التربية البدنية : (مصر، مطبعة الجيزة، 1980) .
- ثامر محسن ، سامي الصفار ؛ أصول التدريب في كرة القدم : (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1988).
- ثامر محسن أسماعيل وآخرون؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم: (دار الكتب للطباعة، النشر في جامعة موصل، 1991) .
- لؤي غانم الصميدعي وآخرون؛ الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1: (اربيل، 2012) .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الأداء الحركي:(القاهرة، دار الفكر العربي، 2001) .
- محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية ، ط6(القاهرة، دار الفكر العربي ، 2000).
- محمد عبدة ومفتي ابراهيم؛ اساسيات كرة القدم، ط1: (القاهرة، دار عالم المعرفة، 1994).
- محمد محمود عبد الدايم و محمد صبحي حسانين؛ القياس في كرة السلة، ط1، : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1984) .
- مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، الثبات، الصدق، الموضوعية- المعايير: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، 1999) .

- هشام الزويد وآخرون؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط1: (عمان، دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، 1998م).
- Hisham Al-Zuwaid and others; Principles of Measurement and Evaluation in Education, 1st Edition: (Amman, Dar Al-Kutub for Printing, Publishing and Distribution, 1998)
- Ibrahim Ahmed Salama; Tests and measurements in physical education: (Egypt, Giza Press, 1980)
- Louay Ghanem Al-Sumaidaie and others; Statistics and testing in the field of sports, 1st edition: (Erbil, 2012)
- Mohamed Mahmoud Abdel Dayem and Mohamed Sobhi Hassanein; Measurement in Basketball, 1st Edition: (Cairo, Arab Thought House, 1984)
- Muhammad Abda and Mufti Ibrahim; Fundamentals of Football, 1st Edition: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 2000)
- Muhammad Hassan Allawi and Muhammad Nasr al-Din Radwan; Motor Performance Tests: (Arab Thought House, 2001)
- Muhammad Sobhi Hassanein; Measurement and Evaluation in Physical Education, 6th Edition: (Cairo, Dar al-Fikr al-Arabi, 2000)
- Mustafa Hussein Bahi; Scientific transactions between theory and practice, stability, honesty, objectivity – criteria: (Cairo, Al-Kitab Center for Publishing, 1999)
- Thamer Mohsen and Sami Al-Saffar; Principles of Football Training: (Baghdad, Baghdad University Press, 1998)
- Thamer Mohsen Ismail and two others; Football Testing and Analysis: (Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, Mosul University, 1991)