

تأثير منهج تدريبي مقترح للتمرينات المشروطة في تحسين مستوى بعض المهارات الأساسية

لحراس المرمى الناشئين بكرة القدم

م. د. صفاء كاظم راضي

جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث باللغة العربية

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التمرينات المشروطة في تطوير بعض المهارات الأساسية لحراس المرمى الناشئين بكرة القدم، وتم اختيار مجتمع البحث أندية محافظة الديوانية (نادي الديوانية ، نادي عفاك ، نادي النجمة ، نادي المهناوية، نادي النجمة) المشاركين في دوري المحافظة للناشئين، الذي يشرف على تنظيمة الاتحاد الفرعي لكرة القدم في محافظة الديوانية وبرعاية الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم، وتم اختبار عينة البحث وهم حارس المرمى الناشئين لهذه الاندية الخمسة والبالغ عددهم (20) حارس مرمى من فئة الناشئين بواقع (4) حراس لكل نادي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعات المتكافئة كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث وتحقيق أهداف، وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين مجموعة تدريبية ومجموعة ضابطة بواقع (10) حراس لكل مجموعة بالطريقة البسيطة (القرعة) .

Abstract

The effect of a proposed training method for conditional exercises in improving the level of some basic skills for young football goalkeepers

By

Safaa Kadhum Radhi

College of Physical Education and Sports Sciences / University of Al-Qadisiyah

The research aimed to identify the effect of conditional exercises in developing some basic skills for young football goalkeepers. The research population was selected as the clubs of Diwaniyah Governorate (Diwaniyah Club, Afak Club, Najma Club, Al-Mahnawiyah Club, Al-Najma Club) participating in the

governorate league for juniors, which is supervised by the Football Sub-Federation in Diwaniyah Governorate and sponsored by the Iraqi Central Football Federation. The research sample was tested, which is the junior goalkeepers of these five clubs, numbering (20) goalkeepers from the junior category, with (4) goalkeepers for each club. The researcher used the experimental method using the equivalent groups method, as it is the appropriate method to solve the research problem and achieve the objectives. They were randomly divided into two groups, an experimental group and a control group, with (10) goalkeepers for each group, using the simple method. The study concluded that there is an effect of conditional exercises in developing some basic skills for young football goalkeepers.

1- التَّعْرِيفُ بِالْبَحْثِ :

1-1- مُقَدِّمَةُ الْبَحْثِ :

من خلال اطلاع الباحث على الادبيات والمؤلفات في مواضيع علم التدريب الرياضي التي تناولت المناهج التدريبية والمختصة في كرة القدم بشكل عام والتمرينات الخاص بحراس المرمى بشكل خاص، لتحسن مستوى بعض المهارات الاساسية لحارس المرمى لهذه الفئة المهمة كونها فئة تكوين وتأسيس الحارس العصري، والذي يكون في الكثير من الاحيان له تأثير مباشر في حسم المنافسة لصالح فريقه فبات من الضروري أن يكون هناك اهتمام بمثل هكذا تمرينات في العملية التدريبية لدى مدربي حراس المرمى .

2-1- مُشْكِلَةُ الْبَحْثِ :

من خلال عمل الباحث الميدانية كونه مدرب حراس مرمى مصنف في الاتحاد الدولي والاسيوي لكرة القدم والاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم، لاحظ إن اغلب مدربي حراس المرمى لفئة الناشئين في كرة القدم يسعون إلى تطوير كافة الجوانب الخاصة بهذا المركز المهم والحيوي، ومن هذه الجوانب الجانب المهاري لحارس المرمى الناشئ، الذي يعد من أهم الجوانب في تقرير مستوى الفريق ودرجة براعة حارسه، بالتالي يعكس الحالة التدريبية التي نشأ وتدريب عليها حراس المرمى الناشئين لكرة القدم، وخطوات تطوير ذلك المجال كما هو معروف بالطرق والأساليب التقليدية والتي لا تتناغم مع تطورات العصر والحداثة في عالم كرة القدم الحديثة، سيما في حالة التطور الكبير الذي يحصل على المستوى البدني من خلال استفادة الجانب البدني من تكنولوجيا العصر، وعليه يجب أن يشهد الجانب المهاري إبداعا وتطورا متناسبا مع تطور بقية المجالات كالمجال البدني والمعرفي والنفسي والتربوي ولذا فقد لجأ الباحث إلى استحداث تدريبات تخصصية للجانب المهاري يمكن استخدامها بديلة عن التدريبات التقليدية لتطوير الجانب المهاري وتلك التدريبات تسمى

بالتدريبات المشروطة، التي تنفذ وفقاً لشروط محددة وقواعد معينة يضعها مدرب الحراس المرمى عند التدريب أمام حراسه، وتكون أكثر صعوبة وأكثر تعقيداً من التدريبات التقليدية لاحتوائها على متطلبين أو أكثر (واجبات) يجب تطبيقها والعمل على تحقيقها، وتحتسب نتائجها بناءً على مقدار دقة العمل بتحقيقها وسرعة تنفيذها وفقاً للشروط الموضوعية، وإيجاد أسلوب جديد وحديث نوعي في التدريبات التخصصية لتطوير بعض المهارات الأساسية (الهجومية - الدفاعية) لحرس المرمى الناشئين لكرة القدم

3-1- أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

1. التعرف على تأثير تمارين المشروطة في تحسين مستوى بعض المهارات الأساسية لحراس المرمى الناشئين لكرة القدم .
2. التعرف على الفروق بين القياسات والاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مستوى بعض المهارات الأساسية لحراس المرمى الناشئين لكرة القدم .
3. التعرف على الفروق بين القياسات والاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مستوى بعض المهارات الأساسية لحراس المرمى الناشئين لكرة القدم .

4-1- فروض البحث :

يفترض الباحث :

1. هناك تأثير لتمرينات المشروطة في تطوير بعض المهارات الأساسية لحراس المرمى الناشئين لكرة القدم .
2. هناك الفروق ذات دلالة معنوية بين القياسات والاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مستوى بعض المهارات الأساسية لحراس المرمى الناشئين لكرة القدم .
3. التعرف على الفروق بين القياسات والاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مستوى بعض المهارات الأساسية لحراس المرمى الناشئين لكرة القدم .

5-1- مجالات البحث :

- 1-6-1 المجال البشري: حراس المرمى فئة الناشئين لأندية (نادي الديوانية، نادي عفك، نادي النجمة، نادي المهناءية، نادي الاتفاق) المشاركين في دوري المحافظة الناشئين .
- 2-6-1 المجال المكاني : ملاعب ومقرات الاندية (نادي الديوانية ، نادي عفك ، نادي النجمة ، نادي المهناءية، نادي النجمة) .
- 3-6-1 المجال الزمني : 2024/9/12 ولغاية 2024/10/15 .

6-1- التعريف ببعض المصطلحات الواردة بالبحث :

- التمرينات المشروطة :

وهي تمرينات تخصصية للجانب المهاري يمكن استخدامها بديلة عن التدريبات التقليدية لتطوير الجانب المهاري، وتنفذ هذه التمرينات وفقاً لشروط محددة وقواعد معينة يضعها المدرب عند التدريب أمام لاعبيه من التدريبات وأكثر تعقيداً وتكون أكثر صعوبة التقليدية لاحتوائها على متطلبين أو أكثر يجب تطبيقها والعمل على تحقيقها، وتحسب نتائجها بناءً على مقدار دقة العمل بتحقيقها، وسرعة يجاد أسلوب للشروط الموضوعية وتنفيذها وفقاً جديد وحديث نوعي في التدريبات التخصصية لتطوير بعض المهارات الأساسية المختلفة لحراس المرمى بكرة القدم .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1- منهج البحث Research method :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعات المتكافئة كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

2-2- مجتمع البحث Research Community :

إن مشكلة البحث وحدودها هي من تحدد طبيعة مجتمعها، فمجتمع البحث هو "جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء أو الحالات الذين يكونون موضوع مشكلة البحث والتي يدرسها الباحث"، لذلك تضمن مجتمع البحث هم الاندية المشاركة في الدوري الناشئين الذي ينظمه الاتحاد الفرعي لكرة القدم في محافظة الديوانية وبرعاية الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم وهي (نادي الديوانية، نادي عفك، نادي النجمة، نادي المهناوية، نادي الاتفاق).

2-3- عينة البحث Research Samples :

تم اختيار عينة البحث وهم حارس المرمى الناشئين لهذه الاندية الخمسة والبالغ عددهم (20) حارس مرمى من فئة الناشئين لكرة القدم، بواقع (4) حراس لكل نادي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعات المتكافئة كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث وتحقيق أهداف، وتم تقسيم عشوائياً إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بواقع (10) حراس لكل مجموعة بالطريقة البسيطة (القرعة) .

جدول رقم (1)

يبين المجموعتين التجريبية والضابطة وعددهم والأسلوب المتبع مع النسبة المئوية

ت	المجاميع التجريبية	الاسلوب التدريبي المستخدم	عدد اللاعبين لكل مجموعة	النسبة المئوية
1	التجريبية	المنهج المعد من قبل الباحث	10	7.27
2	الضابطة	تدريبات خاصة لمدرّب الحراس	10	7.27

14.54	20	المجموع
-------	----	---------

2-4- التجانس والتكافؤ لعينة البحث :

لكي يتسنى إرجاع الفروق بين المجموعتين إلى العامل التجريبي فيجب إن تكون المجموعتان متكافئتين في جميع المتغيرات عدا المتغير التجريبي ولغرض التحقق من تجانس وتكافؤ المجموعتين قام الباحث بإجراءات يرمى من ورائها ضبط المتغيرات التالية كما هو موضح في جدول رقم (2) .

جدول رقم (2)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في كافة المتغيرات المبحوثة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الوسط الحسابي	المجموعة الضابطة الانحراف المعياري	المجموعة التجريبية الوسط الحسابي	المجموعة الضابطة الانحراف المعياري	(t) المحسوبة قيمة (t)	(t) الجدولية قيمة (t)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
1	العمر	السنة	16	1.054	16.5	0.527	1.242		18	عشوائي
2	الطول	سم	164	5.56	165.16	4.34	0.546			عشوائي
3	الوزن	كغم	53.33	10.637	55.6	5.23	0.346			عشوائي
4	إمساك الكرات العرضية	درجة	4.625	0.744	4.500	0.824	16.087			عشوائي
5	إبعاد الكرة العرضية بقبضة اليد	درجة	2.250	0.463	2.000	0.440	20.574			عشوائي
6	الإرتماء لأبعاد الكرات	درجة	21.125	1.458	21.000	0.086	6.901			عشوائي

2-5- الأدوات البحث والأجهزة والأدوات المساعدة

2-5-1 وسائل جمع المعلومات:

1. المصادر والمراجع العلمية .
2. الدراسات والبحوث .
3. الشبكة الدولية (الانترنت) .

2-5-2- الوسائل المساعدة :

1. لجان الخبراء والمختصين .
2. كادر العمل المساعد .

2-5-2- أدوات البحث :

- (1) المقابلات الشخصية. (*)
- (2) الملاحظة
- (3) استبانه
- (4) التجريب

2-5-2- الأجهزة والأدوات المساعدة

- (1) جهاز قياس الطول والوزن.
- (2) شريط قياس .
- (3) حاسبة إلكترونية (حاسوب) نوع (LG) .
- (4) كاميرا تصوير نوع (Sony) يابانية الصنع عدد (2) مع استاند تصوير (2) .
- (5) كاميرا تصوير نوع (canon) يابانية الصنع عدد (2) .
- (6) جهاز (لاب توب) نوع (hp) عدد (1) صيني الصنع .
- (7) رايات، أقماع، حواجز، مرمى قانوني ثابت ومتحرك، أهداف صغيرة متحركة .
- (8) حاسبة يدوية .
- (9) كرات قدم قانونية عدد (8)، وشاخص عدد (10) .

2-6- إجراءات البحث الميدانية :

2-6-1- استمارة تحديد المهارات الأساسية واختباراتها :

استعان الباحث باستمارة استبيان لغرض تحديد أهم المهارات الأساسية بكرة القدم لحراس المرمى الناشئين ومن ثم تم عرضها على الخبراء والمختصين^(*) في تدريب كرة القدم، وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات ومعاملتها إحصائيا تم قبول المهارات التي حصلت على (نسبة 58 %) وكما مبين في جَدُول رَقْم (3) .

جَدُول رَقْم (3)

يبين الأهمية النسبية لاتفاق الخبراء والمختصين حول المهارات الأساسية لحراس المرمى الناشئين

ت	المهارات الأساسية لحراس المرمى	الدرجة	درجة	الأهمية	نسبة	مستوى
---	--------------------------------	--------	------	---------	------	-------

الناشئين	المتحققة	القبول	النسبية	القبول	الدلالة
1	إمساك الكرات العرضية	18	72%	قبول	قبول
2	إبعاد الكرة العرضية بقبضة اليد	16	64%	قبول	قبول
3	الإرتماء لأبعاد الكرات	17	68%	قبول	قبول
4	إستقبال ومسك الكرة الارضية من التهديف المتناوب	12	48%	رفض	رفض
5	تمرير الكرة باليد في مستوي الصدر	10	40%	رفض	رفض

2-6-2- تحديد أهم الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية :

تم وضع لكل مهارة ثلاثة اختبارات في استمارة الاستبيان وتم عرضها على الخبراء والمختصين^(*) في التدريب الرياضي والاختبارات والقياس في كرة القدم، وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات ومعاملتها إحصائياً تم قبول المهارات التي حصلت على نسبة 58 % وكما مبين في جدول رقم (4).

جدول رقم (4)

يبين الأهمية النسبية لاتفاق الخبراء والمختصين حول الاختبارات المرشحة للبحث

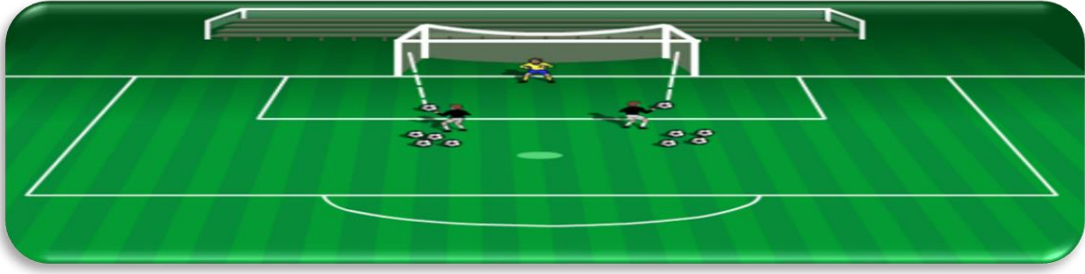
ت	المهارات الأساسية	الاختبارات المرشحة	عدد الخبراء	الدرجة المتحققة	النسبة المئوية
1	إمساك الكرات العرضية	اختبار الإمساك بالكرات العالية فوق الرأس	5	16	53.3%
		اختبار الإمساك بالكرات العرضية بمستوياتها المختلفة		24	80%
		إختبار القفزة الثلاثية واستلام كرة قدم من الأعلى (استلام الكرة العالية)		10	20%
2	إبعاد الكرة العرضية بقبضة اليد	اختبار ضرب (لكم) الكرة بالقبضة الواحدة		18	36%
		اختبار ضرب (لكم) الكرة بالقبضتين		9	18%
		اختبار الإرتماء على الكرات الأرضية الجانبية القريبة من حارس المرمى		13	26%

42%	21	اختبار الإمساك بالكرات العرضية بمستوياتها المختلفة	الإرتماء لأبعاد الكرات	3
24%	12	اختبار الإرتماء على الكرات الأرضية الجانبية القريبة من حارس المرمى		
34%	17	اختبار الارتماء على الكرات الأرضية الجانبية البعيدة من حارس المرمى		

2-6-3- وصف الاختبارات المهارية لحراس المرمى لكرة القدم :

أولاً-إختبار استلام الكرة الجانبية بدون قفز :

- الهدف من الإختبار :
- قياس مهارة استلام أو إبعاد الكرات الجانبية بدون قفز .
- الأدوات اللازمة :
- كرات قدم قانونية عدد(10) كرات، هدف قانوني .
- مواصفات الإختبار :
- 1. يقف حارس المرمى في منتصف الهدف (وضع الاستعداد) .
- 2. يقف المدرب ومساعداه على خط منطقة الـ(6) ياردات ومواجهان للمرمى والمسافة بينهما(4) ياردات، ومع كل منهما(4) كرات .
- 3. يقوم المدرب برمي الكرة باليد إلى يسار حارس المرمى وبارتفاع متوسط، ويتم رمي الكرة في وسط المسافة بين العمود وحارس المرمى .
- 4. يقوم حارس المرمى باستلام الكرة أو أبعادها بدون قفز .
- 5. ينفذ المدرب الاختبار(4) مرات، وفي كل مرة يرمي(4) كرات خلال دقيقة واحدة، مع اعطاء فترة راحة(30) ثانية بين كل تكرار وآخر .
- 6. يكرر مساعد المدرب الاختبار نفسه، ولكن برمي الكرة إلى يمين حارس المرمى، كما هو موضح بالشكل رقم(1) .



الشكل رقم (1)

يُبيّن إختبار استلام حارس مرمى كرة القدم الكرة الجانبية بدون قفز

• تسجيل الدرجات :

1. يمنح حارس المرمى درجة واحدة عن كل محاولة ناجحة (استلام أو إبعاد الكرة) .
2. لا يمنح حارس المرمى أي درجة إذا فشل في استلام أو إبعاد الكرة .
3. تعاد المحاولة إذا اخطأ المدرب في رمي الكرة في الاتجاه أو الارتفاع المطلوب،
4. الدرجة النهائية للإختبار (32) درجة، أي بمعدل (16) درجة لكل من المدرب والمساعد .

ثانياً-إختبار دقة مسك الكرات العالية من القفز ومناولتها:

• الهدف من الإختبار :

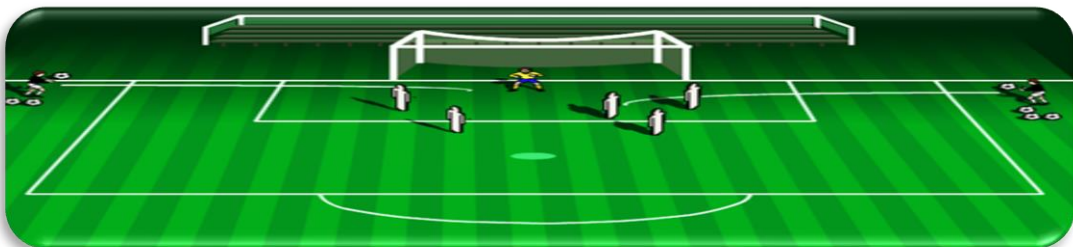
- قياس مهارة استلام الكرة العالية ومناولتها في منطقة الهدف .

• الأدوات اللازمة :

- مخاريط عدد (5)، كرات قدم قانونية عدد (6) .

• مواصفات الإختبار :

1. توضع (5) ملاكان في منطقة الهدف .
2. يقف حارس المرمى على خط الهدف .
3. يقف المدرب (أ) على جهة اليمين وعلى بعد (5) ياردات عن زاوية منطقة الجزاء، ويقف المدرب (ب) على جهة اليسار وعلى بعد (5) ياردات عن زاوية منطقة الجزاء أيضاً.
4. يقوم المدرب (أ) بتمريرة عالية إلى منطقة الهدف .
5. يتحرك حارس المرمى لاستلام الكرة من بين الملاكين ثم مناولتها إلى المدرب (ب) الواقف في جهة اليسار، كما هو موضح بالشكل رقم (2) .



الشكل رقم (2)

يُبين إختبار دقة حارس مرمى كرة القدم استلام الكرات العالية من القفز ومناولتها

• تسجيل الدرجات :

1. يمنح حارس المرمى (2) درجة عن كل محاولة استلام ومناولة صحيحة للكرة إلى كل من المدرب (أ) والمدرب (ب) .
 2. يمنح حارس المرمى (1) درجة إذا كان الاستلام صحيحاً والمناولة خطأ والعكس صحيح .
 3. لا يمنح حارس المرمى أي درجة إذا أخطأ في استلام ومناولة الكرة .
 4. تعاد المحاولة إذا أخطأ كل من المدرب (أ) والمدرب (ب) في إرسال الكرة بالشكل المطلوب إلى حارس المرمى .
 5. يكرر الإختبار (6) مرات، ثلاث محاولات من كل جهة .
 6. الدرجة الكلية للإختبار (12) درجة .
- ثالثاً- إختبار مسك الكرة متوسطة الارتفاع:

• الهدف من الإختبار :

- قياس القدرة المهارية لحارس المرمى على مسك وصد الكرة متوسطة الارتفاع الأمامية والجانبية (الأيمن واليسر).

• الأدوات اللازمة :

1. نصف ميدان نظامي لكرة القدم، وعمل حارس المرمى في منطقة الجزاء، كرات عدد (12)، مرمى قانوني، شواخص لتحديد منطقة الجزاء، شريط قياس بطول (82) م .
 2. صفاره، استمارة تسجيل.
- مواصفات الاختبار:

- يقف حارس المرمى في المكان المحدد وعلى وفق موقع الكرة من المرمى وعند سماع الإشارة يبدأ بالدفاع عن المناطق المحددة بالخروج ومسك الكرة المتوسطة الارتفاع وحسب

تقسيم منطقة الجزاء وكما موضحه في الاشكال رقم (3) و (4) و (5) .

1. يبدأ الحارس باستقبال الكرة أولاً من الإمام ومن ثم الجانبين الأيمن واليسر.
2. يكون تصويب الكرات نحو التقسيم المخطط وعلى وفق أرقام التقسيم من (2-5)، إذ يستلم كرة في منطقة (3) جهة يمين ويسار، ثم منطقة (3) جهة يمين ويسار خارج الد (6) ياردة، ومن ثم منطقة الإمام (3) فوق الد (6) ياردة، وبعد ذلك يستلم كرة أماماً في الثلث الأخير منطقة (5) بين نقطة الجزاء وخط الد (18) ياردة، فيكون عددا الكرات الأمامية (6) كرات، أما من الجانب على النحو الاتي :
1. يستلم المختبر (حارس المرمى) كرتين لكل جانب (الأيمن واليسر) من العمود.

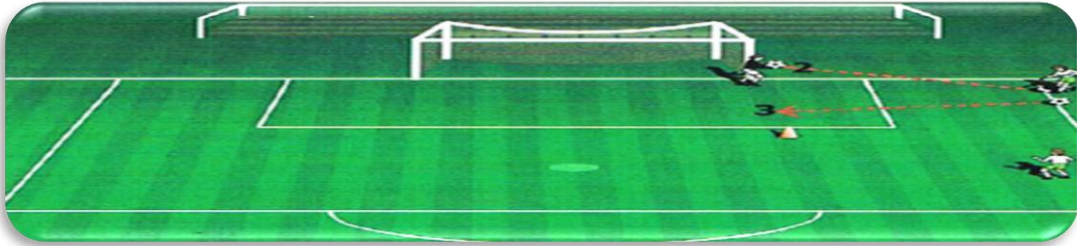
2. يقف المختبر (حارس المرمى) بجانب العمود على مسافة طول اليد بينه وبين
 3. العمود في المكان المحدد على وفق موقع الكرة من الجانب .
 4. إذا أخطأ المدرب في ركل الكرة بعدم إيصالها بالشكل الصحيح تعاد المحاولة.
- تسجيل الدرجات:

1. تعطى (2) درجتان للمختبر عندما يستلم الكرة داخل منطقة الد(6) ياردة الأولى.
2. تعطى (3) درجات لمسك الكرة في منطقة الد(6) ياردة الثانية.
3. تعطى (5) درجات لمسك الكرة في منطقة الد(6) ياردة الثالثة.
4. يسجل للحارس مجموع الدرجات التي يحصل عليها.
5. تحسب الدرجة النهائية للمختبر على النحو الآتي:

مجموع درجات (10)

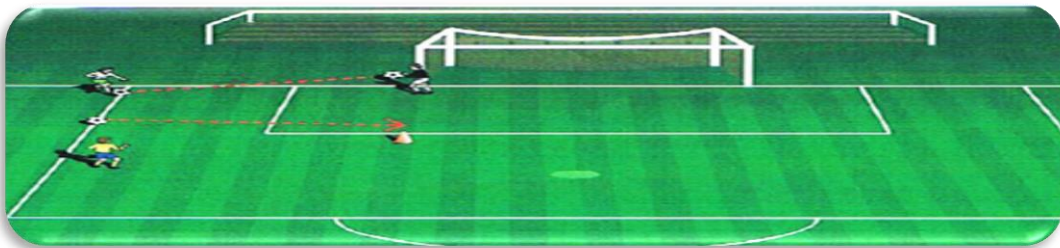
الدرجة النهائية =

10



الشكل رقم (3)

يُبين اختبار مسك حارس مرمى كرة القدم الكرات متوسطة الارتفاع للجانب الايمن



الشكل رقم (4)

يُبين اختبار أمساك حارس مرمى كرة القدم الكرات متوسطة الارتفاع للجانب الايسر



349

اليومية، الشدة المستخدمة (64-100)% خلال الوحدة التدريبية من أقصى مقدرة لحارس المرمى، وتم تحديد الشدة القصوى لكل تمرين من التمارين المستخدمة في التجربة الاستطلاعية الثانية من خلال زمن التمرين ودرجة الصعوبة، والفترة التي يعود فيها الحارس إلى حالته الطبيعية وهو زمن الراحة للوصول إلى المستوى الذي يسمح لحارس المرمى بتكرار التمارين المستخدمة خلال الوحدة التدريبية بكفاءة عالية وتجنب إعراض الحمل الزائد والإصابة، وتم تحديد الحجم التدريبي على أساس عدد مرات التكرار للتمرين ولكل مجموعة مع مراعاة الشدة المستخدمة للوحدة التدريبية، يتم استخدام عدد من التدريبات البدنية والمهارية المشابه للأداء في المباريات من أنواع مختلفة (الفردية والمزدوجة والمركبة والجماعية) حيث قننت هذه التدريبات أو التمارين حسب صعوبة الأداء والغرض من هذه التمارين، زمن التمرين وعدد مرات تكرار للتمرين الواحد، زمن الوحدة التدريبية (90-120) دقيقة بما فيها القسم التحضيري والقسم الختامي، ومراعاة الفروق الفردية بين حراس المرمى الناشئين، توفير أفضل الأدوات والمستلزمات لأداء التمارين، عرض التمارين المستخدمة على اللاعبين والمدربين لغرض تسهيل مهمة أدائها وتقليل الوقت المفقود من الوحدة التدريبية، اشتمل الإحماء على تدريبات متنوعة وبأساليب الحديثة بما يضمن تهيئة اللاعب لتحمل أعباء التدريب في القسم الرئيسي بواسطة الكرات لضمان عدم شعور اللاعب بالملل من إجراء نفس الإحماء في كل مرة .

جدول رقم (5)

يبين يوضح للمنهج التدريبي خلال مدة التدريب

الأسبوع	الشدة	الزمن	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات	الحجم الكلي للتمرين	التمارين المستخدمة
الأول	65%	60 ثا	4	30 ثا	60 ثا	1	15 د	يقوم حارس المرمى بالارتقاء (الطيران) لمسك أو إبعاد الكرة عن الهدف والرجوع بسرعة إلى وضع الاستعداد للكرة الأخرى ويقوم المدرب بضرب الكرة (متوسطة الارتفاع) إلى جهة اليسار ويقوم حارس المرمى بالارتقاء (الطيران) لمسك

أو إبعاد الكرة عن الهدف والرجوع بسرعة إلى وضع الاستعداد للكرة الأخرى								
يقوم المدرب برمي الكرة باليد إلى يسار حارس المرمى وبارتفاع متوسط، ويتم رمي الكرة في وسط المسافة بين العمود وحارس المرمى ويقوم حارس المرمى باستلام الكرة أو أبعادها بدون قفز وينفذ المدرب الاختبار (4) مرات، وفي كل مرة يرمي (4) كرات خلال دقيقة واحدة، مع اعطاء فترة راحة (30) ثانية بين كل تكرار وآخر يكرر مساعد المدرب الاختبار نفسه، ولكن برمي الكرة إلى يمين حارس المرمى.	34 د	1	300 ثا	180 ثا	6	60 ثا	70%	الثاني
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	25 د	1	180 ثا	120 ثا	9	40 ثا	80%	الثالث

منطقة الجزاء، وجهتي الملعب، الجانبية،								
يقف المدرب(أ) على جهة اليمين وعلى بعد(5) ياردات عن زاوية منطقة الجزاء، ويقف المدرب(ب) على جهة اليسار وعلى بعد(5) ياردات عن زاوية منطقة الجزاء أيضاً ويقوم المدرب(أ) بتمريرة عالية إلى منطقة الهدف ويتحرك حارس المرمى لاستلام الكرة من بين الملاكين ثم مناولتها إلى المدرب(ب) الواقف في جهة اليسار،	34 د	1	300 ثا	180 ثا	8	60 ثا	70%	الرابع
يقف حارس المرمى بوضع الاستعداد في منتصف الهدف ويقف المدرب ومعه(10) كرات على علامة ضربة الجزاء، مع إشارة البدء يقوم المدرب بضرب الكرة نصف الطائرة(متوسطة الارتفاع) إلى جهة اليمين ويقوم حارس المرمى بالارتقاء(الطيران) لمسك أو إبعاد الكرة عن الهدف والرجوع بسرعة إلى وضع الاستعداد للكرة الأخرى	20 د	1	300 ثا	60 ثا	12	20 ثا	85%	الخامس

ويقوم المدرب بضرب الكرة (متوسطة الارتفاع) إلى جهة اليسار ويقوم حارس المرمى بالارتقاء (الطيران) لمسك أو إبعاد الكرة عن الهدف والرجوع بسرعة إلى وضع الاستعداد للكرة الأخرى								
يقف المدرب ومساعدته على خط منطقة الـ (6) ياردات ومواجهان للمرمى والمسافة بينهما (4) ياردات، ومع كل منهما (4) كرات ويقوم المدرب برمي الكرة باليد إلى يسار حارس المرمى وبارتفاع متوسط، ويتم رمي الكرة في وسط المسافة بين العمود وحارس المرمى ويقوم حارس المرمى باستلام الكرة أو أبعادها بدون قفز وينفذ المدرب الاختبار (4) مرات، وفي كل مرة يرمي (4) كرات خلال دقيقة واحدة، مع إعطاء فترة راحة (30) ثانية بين كل تكرار وآخر ويكرر مساعد المدرب الاختبار نفسه، ولكن برمي	12 د	1	150 ثا	30 ثا	12	10 ثا	90%	السادس

الكرة إلى يمين حارس المرمى								
-------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

2-6-6- الاختبارات البعدية :

بعد إن يتم تطبيق مفردات التدريبية المقترحة ،سوف يقوم الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث (التجريبية والضابطة) مع مراعاة إن تؤدي الاختبارات تحت نفس الظروف المشابهة لطريقة أجرات الاختبارات القبلية من حيث أجواء الاختبار ومكان الاختبار والأدوات المستخدمة

2-7- الوسائل الإحصائية :

1. استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة نتائج واختبار وتحقيق فرضيات البحث
2. قانون الأهمية النسبية
3. قانون النسبة المئوية
4. معامل الارتباط بيرسون
5. معامل الاختلاف
6. الأوساط الحسابية
7. الانحرافات المعيارية .

3- عرض لنتائج وتحليلها ومناقشتها :

تناول الباحث نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها، بعد أن استكمل الباحث جمع البيانات الناتجة عن الاختبارات المستخدمة التي وضعت بجدول، لما تمثله من سهولة في إستخلاص الأدلة العلمية؛ ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث تمكن من تحقيق فرضيات البحث وأهدافه في ضوء الإجراءات الميدانية التي قام بها الباحث .

3-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة للمهارات الأساسية

3-2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية .

الجدول رقم (6)

يُبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق للمهارات الأساسية

للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة (التجريبية)

المتغيرات	وحدة القياس	قبل التدريب		بعد التدريب		قيمة (t) (*)		دلالة الفروق
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	الجدولية	

معنوي	2.10	4.245	0.641	5.875	0.535	4.500	درجة	إمساك الكرات العرضية
معنوي		4.382	0.151	3.163	0.518	2.375	درجة	إبعاد الكرة العرضية بقبضة اليد
معنوي		3.870	0.916	23.375	0.886	21.750	درجة	الإرتماء لأبعاد الكرات

(*) قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (30) ومستوى دلالة (0.05)

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يُبين الجدول رقم (5)، نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة (التجريبية)، وقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي أذ بلغت الأوساط الحسابية في الاختبار القبلي (4،11 - 4،7 - 9،42) على التوالي بانحرافات معيارية (0،62 - 0،82 - 1،55) على التوالي، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعتين (1،9 - 6،8 - 8،45) بأنحرافات معيارية (1،20 - 1،14 - 0،13) على التوالي، وبعد معالجة البيانات إحصائياً تبين أن قيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية قد بلغت (7،1 - 7،57 - 6،7) على التوالي وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2،10) عند درجة حرية (15) واحتمالية الخطأ (0،05)، وهذا يعتبر فرقاً معنوياً لصالح الاختبار البعدي .

3-3- مناقشة نتائج للمهارات الأساسية :

من التحليل الإحصائي للنتائج المبينة للاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة (التجريبية) هناك تحسن واضح في المهارات الأساسية لحراس المرمى فئة الناشئين قيد البحث، ويعزو الباحث سبب هذا التحسن الى تدريبات المشروطة هو مما انعكس على تحسن الحاصل في المتغيرات المهارية، اذ أدى إلى تحسن مقدرة حارس المرمى الناشئ على اداء المهارات التي يتطلبها مركز حارس المرمى دون وصول الحارس الى مرحلة التعب المبكر الذي قد يؤثر على الاداء المهاري "ان أحد الأسباب التي تؤكد على أهمية أداء تدريبات اللياقة البدنية باستخدام الكرة مما يعطي الحارس الفرصة لكي ينمي مهاراته الفنية والخططية تحت ظروف مشابهة للمباراة كما ان هذا النوع من التدريب تكون له دافعية اكثر مقارنة بالتدريب بدون كرة" .

وهنا يؤكد الباحث على إن أغلب التمارين المستخدمة في المنهج التدريبي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية والمعدة من قبل الباحث كانت باستخدام الكرة حتى لا يفقد حارس المرمى الإحساس بالكرة والمتعة

في التدريب خصوصاً أن العينة هم من فئة الناشئين ويتأكد أن تكون المتعة حاضرة في تدريباتهم، ومن أجل تحسين المهارة إلى المستوى الذي يطمح له حارس مرمى كرة القدم الناشيء، ومن خلال ما نلاحظه في الجدول (6) أن هنالك تحسن واضحاً في المهارات كافة، فمثلاً مهارة إمساك الكرات العرضية يرى الباحث أن سبب التحسن هو التنوع في التمارين المركبة المستخدمة في المنهج التدريبي وكذلك الأدوات والوسائل المستخدمة في مهارة إمساك الكرات العرضية، لأن الميدان التدريبي يعد وسيلة تحفيزية تعمل على استثارة دوافع وطاقت الحارس المتدرب في كرة القدم من خلال نوعية لتدريبات المستخدمة التي يتضمنها الوحدات التدريبية فضلاً عن تهيئة الجو المناسب والتشويق والإثارة لممارسة التدريب من أجل التخفيف عن شدة الحمل البدني والنفسي للحارس ، فضلاً عن رغبة حراس المرمى في تحسن نحو الأفضل في مجال كرة القدم (فإمساك الكرات العرضية تغرس الثقة عند الحراس الواعي والإدراك لاستخدام إمساك الكرات العرضية (خططياً أفضل استخدام . فضلاً عن التدريب) لذلك يقوم المدرب بتوجيه حراس المرمى نوعية التمرينات يقوم بها، في مساعدة المدرب لحراسه في اتخاذ القرار السليم أثناء المباراة فإن التمرينات التي يختارها في التدريب يجب أن تمثل واقع ما يحدث في المباراة إما بالنسبة لمهارة إبعاد الكرة العرضية بقبضة اليد، نلاحظ أيضاً من الجدول (6) إن هنالك فروق معنوية ولصالح القياس البعدي، ويفسر الباحث سبب هذه الفروق المعنوية يرجع إلى استخدام التمرينات المشروطة والموجهة للمجموعة التجريبية والتي تضمنت تمرينات إبعاد الكرة العرضية بقبضة اليد عن المرمى في أغلب التمرينات مما أدى إلى تحسن إبعاد الكرة العرضية بقبضة اليد، إذ كان الوضع النهائي في أغلب التمرينات المشروطة ينتهي إبعاد الكرة العرضية بقبضة اليد عن المرمى وبتكرارات كثيرة وفي مواقف مشابهة إلى المواقف التي تحدث أثناء المباراة ، ولكي تمنع دخول الكرة للمرمى يجب التأكيد على آلية إبعاد الكرة العرضية بقبضة اليد من حيث الوضع التشريحي الصحيح لجسم حارس المرمى أثناء التصويب على المرمى، وهنا يؤكد (مفتي ابراهيم 1994) " وهنا يجب أن نؤكد على الاهتمام بهذه المهارة من خلال تنوع التمرينات عليها إنشاء الوحدات التدريبية ومن أوضاع وأماكن ومسافات مختلفة بما يخدم الوصول إلى مرحلة الثبات والإلية لها . ويرى الباحث أن التمرينات المركبة المستخدمة في الوحدات التدريبية اليومية عملت على إيصال حراس المرمى إلى درجة الإتقان في المهارات الحركية من خلال تنوعها وتكرارها إنشاء التدريب .

ويرى الباحث إن التدريبات المستخدمة من قبل الباحث في المنهج التدريبي كانت تتضمن تمارين إمساك الكرات العرضية والتي تؤكد على أهمية الأداء الصحيح إنشاء التطبيق لهذه التمارين مما انعكس على التطور الواضح للمجموعة التجريبية في القياس البعدي وهذا يدل على تأثير التمارين المستخدمة على عينة البحث التجريبية.

الجدول رقم (7)

يُبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق للمهارات الأساسية

للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة (الضابطة)

المتغيرات	وحدة القياس	قبل التدريب		بعد التدريب		قيمة (t) (*)		دلالة الفروق
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	الجدولية	
إمساك الكرات العرضية	درجة	4.625	0.744	5.125	0.354	2.646	2.10	معنوي
إبعاد الكرة العرضية بقبضة اليد	درجة	2.250	0.463	2.750	0.463	2.646		معنوي
الإرتماء لأبعاد الكرات	درجة	21.125	1.458	22.000	0.756	2.497		معنوي

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1- الاستنتاجات :

1. تأثير التمرينات المشروطة كان إيجابياً في تحسين مستوى بعض المهارات الأساسية (إمساك الكرات العرضي - إبعاد الكرة العرضية بقبضة اليد - الإرتماء لأبعاد الكرات) لحراس المرمى الناشئين كرة القدم.
2. هنالك تحسن في مستوى بعض المهارات الأساسية (إمساك الكرات العرضي - إبعاد الكرة العرضية بقبضة اليد - الإرتماء لأبعاد الكرات) لحراس المرمى الناشئين كرة القدم، لأفرد العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة .
3. إن استخدام التمرينات المشروطة خلال (4) وحدات تدريبية أسبوعية ولمدة (6) أسابيع ساهمت بشكل فعال في تحسن المهارات الأساسية (إمساك الكرات العرضي - إبعاد الكرة العرضية بقبضة اليد - الإرتماء لأبعاد الكرات) لحراس المرمى الناشئين كرة القدم.

4-2- التوصيات :

1. ضرورة اعتماد التمرينات المشروطة خلال فترة المنافسات لما لها من أهمية في تحسن بعض المهارات الأساسية (إمساك الكرات العرضي - إبعاد الكرة العرضية بقبضة اليد - الإرتماء لأبعاد الكرات) لحراس المرمى الناشئين كرة القدم. لما لها من أهمية في تقييم الحالة التدريبية ومقدار تحسن اللاعبين خلال هذه المرحلة التدريبية المهمة .

2. ضرورة إجراء دراسات مشابهة ولفئات عمرية أخرى وبطرائق تدريبية أخرى معنية بتطوير بعض المهارات الأساسية (إمساك الكرات العرضي - إبعاد الكرة العرضية بقبضة اليد - الإرتماء لأبعاد الكرات) لحراس المرمى الناشئين كرة القدم.. التأكيد على استخدام طريقة التمرينات المشروطة لما له من أهمية بالغة في تحسين مستوى بعض المهارات (إمساك الكرات العرضي - إبعاد الكرة العرضية بقبضة اليد - الإرتماء لأبعاد الكرات) لحراس المرمى الناشئين كرة القدم.

المصادر العربية والاجنبية :

- أحمد الشبلي : أثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة وضواحيها، الماجستير في التربية الرياضية، بكلية الدراسات العليا، في جامعة النجاح الوطنية، نابلس - فلسطين، 2019، ص 116 .
- حسين جبار جاسم الدينناوي : تأثير تمارين خاصة وفق تقسيم منطقة الجزاء لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لحراس المرمى بكرة القدم، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ،جامعة ديالى، 2012، ص 74.
- نوقان عبيدات وآخرون : البحث العلمي (مفهومه، أساليبه، أدواته) ، القاهرة، 1988.
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات طه جامعة الإسكندرية ٠ ١٩٩٩ .
- كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات وتطبيقات ، مصر مركز الكتاب ، ٢٠٠٢ .
- كمال درويش وآخرون : حارس المرمى في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ط١ ، سنة ٠ ١٩٩٩ .
- كورت ماينل : ترجمة ، عبد علي نصيف ؛ التعلم الحركي ، ط ٣ ، الموصل ، مطبعة الموصل ، ١٩٨٩
- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث التخطيط ، التدريب ، قيادة ط دار الفكر العربي القاهرة ١٩٩٨ .