

" تأثير تمارين خاصة باستخدام أجهزة مساعدة في تطوير الرشاقة لحراس المرمى المتقدمين في كرة القدم "

م. د. أحمد جاسب مخيف

Ahmed.chasib1986@gmail.com

وزارة التربية / مديرية تربية كربلاء المقدسة

مستخلص البحث باللغة العربية

احتوى هذا الباب على التعريف بالبحث الذي شمل المقدمة وأهمية البحث، إذ تم التطرق عن طريقه إلى تطور العلوم الرياضية والنتائج من تنوع الوسائل التدريبية الحديثة في الألعاب الرياضية المختلفة ولا سيما في لعبة كرة القدم لحراس المرمى، كذلك تم التركيز على حارس المرمى كونه العمود الفقري للفريق والمسؤولية التي جعلته لاعب له أهميته في الفريق، والصفات التي يجب أن يتحلى حارس المرمى بها حيث تعد الرشاقة من الصفات المهمة لحارس المرمى والتركيز على طرق تطوير هذه الصفة المميزة التي يجب أن يتمتع بها حارس المرمى.

وتكمن أهمية البحث في اعداد تمارين خاصة لتطوير الرشاقة باستخدام اجهزة مساعدة لحراس المرمى المتقدمين في كرة القدم.

أما مشكلة البحث فتكمن في وجود ضعف لبعض الصفات البدنية والحركية لحراس المرمى المتقدمين في كرة القدم وذلك بسبب قلة استخدام الاجهزة المناسبة والتمارين والتي اصبحت قديمة لذلك لم تساعد على تطوير بعض الصفات البدنية والحركية واهمها صفة الرشاقة لذلك تم استخدام اجهزة مساعدة التي تناسب تدريبات حراس المرمى المتقدمين لغرض التوصل الى معالجة المشكلة بشكل علمي وميداني دقيق من اجل الوصول الى أفضل النتائج.

Abstract

The Effect of Special Exercises Using Assistive Devices on Developing Agility in Advanced Football Goalkeepers

By

Lecturer Dr. Ahmed Jasim Mukhif Al-Hasnawi

Ministry of Education / Directorate of Education of Holy Karbala

This chapter included an introduction to the research, which consisted of the background and significance of the study. It addressed the development of sports sciences resulting from the diversity of modern training methods used in various sports, particularly in

football goalkeeping. The study also focused on the goalkeeper as the backbone of the team and highlighted the responsibility and importance of this position within the team. In addition, it emphasized the essential characteristics that a goalkeeper must possess, especially agility, which is considered one of the most important physical attributes. The study also focused on methods for developing this distinctive and necessary attribute for goalkeepers.

The significance of the research lies in designing special exercises to develop agility using assistive devices for advanced football goalkeepers.

The research problem is represented by the presence of weakness in some physical and motor abilities of advanced football goalkeepers, due to the limited use of appropriate assistive devices and training exercises, as well as reliance on outdated training methods that have not contributed effectively to the development of important physical and motor attributes, particularly agility. Therefore, assistive devices suitable for advanced goalkeeper training were used in order to address this problem scientifically and practically and to achieve the best possible results.

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة البحث وأهميته:

لقد شهدت الحياة بصورة عامة تطوراً ملحوظاً وكبيراً في مختلف مجالاتها وفي الوقت ذاته لا يخفى على احد من أهل الخبرة والملمين بتاريخ الرياضة عن مدى التأثير الايجابي الذي أحدثته الوسائل الحديثة في مساعدة العاملين في العملية التدريبية على تغيير أنماط التدريب والاعتماد على وسائل علمية وحديثة وعلمية مما أسهم في الوصول و التقدم الذي تشهده كثير من المسابقات الرياضية خلال السنوات الأخيرة ، جاء هذا التطور بهمة العلماء والخبراء والمختصين متبعين الأساليب والطرق الحديثة من اجل الوصول إلى أعلى المستويات ، ومن ضمن تلك المجالات التربية الرياضية .

١-٢ مشكلة البحث

كما نعلم ان كرة القدم الحديثة الان ليست مثلما كانت قبل ١٠ سنوات او ٢٠ سنة او ٣٠ سنة السابقة، حيث ان التطور لم يشمل التجهيز والملاعب والادوات المساعدة ونوعية الكرات المستعملة وكذلك معدات التدريب والاحذية بل تعدى ذلك الى نوع التدريب وكذلك التحكم بالشدد والأحمال التدريبية وكثافتها وفترات الراحة، ونتيجة خصوصية مركز حارس المرمى إلا انه لم ينال العناية الكافية من اجل تطوير صفة الرشاقة المطلوب أدائها في المباراة.

لذا قد حث بالاهتمام في تطوير حارس المرمى بحيث اصبح حارس المرمى في العصر الجديد يختلف بتفاصيل كثيرة عن حارس مرمى الامس من ناحية استخدام مهارته كلاعب كرة قدم وكذلك اسلوبه الجديد في التصدي للكرات بجميع أشكالها وحالاتها التي تواجهه اثناء المنافسات، هذا ما استدعى المختصين والباحثين بمجال حراسة المرمى للبحث عن اساليب جديدة و حديثة تواكب التطور الحاصل بكرة القدم من اجل ان يكون الحارس بمستوى التحدي وهذا ما ظهر واضحا في بطولتي العالم الأخيرة وكأس الامم الاوربية وكذلك بطولات امريكا الجنوبية، ولذلك تمت الاستعانة بتفاصيل كثيرة من العاب رياضية أخرى مثل كرة القدم الامريكية والركبي والهوكي بأنواعه وكذلك كرة اليد لذلك اصبح لزاماً علينا معالجة الاخطاء والخلل الواضح الذي ظهر عليه حراسنا في الدوري المحلي وكذلك في المنتخب الوطني الأول لكرة القدم خلال الاربعة سنوات الأخيرة وعدم الظهور بمستوى ملفت للنظر .

٣-١ اهداف البحث

- ١- اعداد تمارينات خاصة باستخدام اجهزة مساعدة لتطوير الرشاقة لحراس المرمى المتقدمين في كرة القدم.
- ٢- التعرف على تأثير التمارينات الخاصة باستخدام الأجهزة المساعدة في تطوير الرشاقة لحراس المرمى المتقدمين في كرة القدم.

٤-١ فروض البحث

- ١- ان للتمارين الخاصة باستخدام الأجهزة المساعدة تأثيراً ايجابياً في تطوير الرشاقة لدى عينة البحث.
- ٢- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث

فقد اشتملت على المجال البشري الذي تمثل بحراس المرمى المتقدمين في كرة القدم لأندية محافظة بغداد في كرة القدم والبالغ عددهم ١٠ وتحدد المجال الزمني في ٢٠٢١/١١/١ ولغاية ٢٠٢٢/١/٢٩ اما المجال المكاني كان في ملاعب اندية محافظة بغداد.

٢- الباب النظري والدراسات السابقة

١-٢ الباب النظري

١-٢-١ التمارينات الخاصة

ان هذه التمارينات ضرورية ويجب ان يعطيها المدرب عنايته اذ لا يمكن الاستغناء عنها لأنها هي التي تعمل البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي للاعبين فهي فضلاً عن تطويرها الصفات البدنية تعمل على تكامل الاداء المهاري وترقية الفهم الخططي للاعبين.

وتعرف بانها مجموعة من التمارينات التي تكون اساسا في تحقيق هدف مقصود مثل تمارينات تخدم وتساعد على تعلم مهارة من مهارات كرة القدم كذلك هي عبارة عن التمارينات المشابهة لحركات الرياضة التخصصية او المسابقة.

٢-١-٢ أسس التمارينات الخاصة

إن التمارينات التي يضعها المدرب للاعب واحد او عدد من لاعبين ضمن قوانين خاصة لتطوير اللاعب بدنياً ومهارياً وخططياً. وتنمية السرعة الحركية والمهارات الاساسية التي تؤثر في خطط اللعب وخلق جو مشابه لجو المباريات التي تعتمد على السلسلة التدريبية:

١. ان لا تكون صعبة الفهم والإدراك وتحتاج الى شرح طويل.
٢. ان تكون منسجمة مع القابلية البدنية والذهنية للاعبين.
٣. ان تتوافر فيها المنافسة الفردية والجماعية.

٤. ان يتوافر فيها الجانب التشويقي.

٥. يتطلب استخدام الكرات والأدوات اللازمة.

٢-١-٣ مفهوم الرشاقة وأهميتها لحارس المرمى في كرة القدم

ان حارس المرمى في كرة القدم يحتاج الى الرشاقة كمهارة، لها تأثيرها على وفق كثرة المواقف المتغيرة وبسبب طبيعتها المركبة مع من النواحي البدنية والحركية فان حارس المرمى يحتاجها لتغير جسمه او اجزاء من جسمه وتغيير مساره من جهة الى جهة اخرى خاصة عند طيران الحارس في الهواء. وهي من الصفات المهمة جداً لحارس المرمى، لأن المركز الذي يشغله يفرض عليه أداء حركات مختلفة ومتنوعة حسب الحالة الحاصلة في المباراة لهذا يجب ان يتمتع حارس المرمى بصفة الرشاقة الى جانب الصفات الأخرى. ومثال لحارس المرمى في أثناء محاولته صد ركلة الجزاء اذ تكون مهارة وقفة الاستعداد عندما تكون الكرة ثابتة، ولحظة ركل الكرة من المنافس يقوم الحارس بأداء مهارة الطيران للموقف الجديد بالسرعة الممكنة، وهذا التغيير يحتاج الى قدرات بدنية وحركية عدة في آن واحد مندمجة وعلى وفق نسب مختلفة لتحقيق الحركة الامثل من الناحية الحركية:

❖ اذ يعرفها محمد عبد الحسن بانها "هي المقدرة على تغير أوضاع الجسم او اتجاهاته على الأرض او في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح.

❖ اما كمال جميل فيعرف الرشاقة بانها "قدرة اللاعب على تغير اتجاه الحركة والنجاح في تطبيق حركة أخرى بتكنيك اخر.

٢-١-٤ العوامل المؤثرة على الرشاقة

هنالك عدد من العوامل المؤثرة في الرشاقة، يمكن ان نلخص الأهم منها:

- ١- الوزن.
- ٢- العمر والجنس.
- ٣- القوة العضلية وسرعة الاداء الحركي.
- ٤- التدريب والتكرار.
- ٥- انسيابية الحركة أو المهارة وتناسقها.
- ٦- الاحساس الحركي والادراك الحسي.
- ٧- وضع الجسم المناسب.
- ٨- شكل الجسم (نمطه).

٢-١-٥ أهمية الأجهزة والادوات

تعود أهمية الأجهزة والادوات التي يجنيها كل من المدرب والمتدرب في العملية التدريبية كما يأتي:

بالنسبة للمدرب: -

- ١- تحسين مقدرة المدرب في نقل المعلومات والمهارات الى المتدربين.
- ٢- مساعدة المدرب على استغلال الوقت بفاعلية أكبر.
- ٣- المساعدة في تقليل الوقت والجهد اللذين يبذلهما في التحضير والاعداد للتدريب.
- ٤- مساعدة المدرب في زيادة فاعلية التدريب والتعليم.

بالنسبة للمتدرب: -

١. توفير خبرات حسية للمتدربين تساعدهم على تكوين مدركات صحيحة.
٢. جذب وتركيز انتباههم وزيادة تشويقهم للتدريب.
٣. تسهيل وتسريع عملية التدريب.
٤. اكتساب خبرات تعليمية أعمق وأبقى أثراً.

٢-٢ الدراسات المشابهة

٢-٢-١ دراسة منير عبد الصاحب ٢٠٠٨.

العنوان: ((اثر استخدام بعض التمارين التطبيقية لسرعة الاستجابة الحركية لحراس المرمى بكرة القدم)).

هدفا الدراسة:

- ❖ معرفة استخدام بعض التمارين التطبيقية لسرعة الاستجابة الحركية لحراس المرمى.
- ❖ معرفة تأثير تطوير سرعة الاستجابة الحركية في مستوى اداء حراس المرمى.

فرضيات الدراسة:

- ❖ للتمارين التطبيقية تأثير ايجابي لتطوير سرعة الاستجابة الحركية لحراس المرمى.
- ❖ لسرعة الاستجابة الحركية اثر ايجابي في مستوى اداء حراس المرمى.

عينة البحث ومنهج البحث:

عينة من لاعبي نادي الكاظمية ونادي النهضة بكرة القدم للشباب بأعمار (١٧ - ١٨) سنة. كما استخدم الباحث المنهج التجريبي لحل مشكلته.

الاستنتاجات

- ❖ ان التمارين التطبيقية اثرت بشكل ايجابي على سرعة الاستجابة الحركية بشكل ملحوظ كلما تقدم التدريب.

❖ ان استخدام العاب تعتمد في متطلباتها الاساسية على سرعة الاستجابة في المنهج التدريبي تساعد في تطوير مستوى سرعة الاستجابة الحركية لحراس المرمى في كرة القدم.

❖ ان التنوع في استخدام الكرات ذات أوزان وأحجام مختلفة في التدريب ساعدت على تغير البيئة التدريبية للحراس وهذا ساعد على زيادة السرعة الحركية.

٢-٢-٢ مناقشة الدراسة السابقة

- اما من حيث المنهج المستخدم في الدراسة فقد تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة منير عبد الصاحب حيث استخدم المنهج التجريبي.

- اختلفت الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة من حيث التجربة الرئيسية حيث استخدم اجهزة مساعدة في التمرينات الخاصة اما الدراسة السابقة كانت عبارة عن تمرينات تطبيقية.

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي لأنه أكثر ملائمة لطبيعة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

وتألف مجتمع البحث من (٤٠) حارس مرمى من حراس اندية محافظة بغداد في كرة القدم، اما عينة البحث فهم (١٠) حارس مرمى تم تقسيمهم على مجموعتين ضابطة وتجريبية بالطريقة العشوائية، كما احتوى هذا الباب على وسائل جمع المعلومات، وإجراءات البحث والاختبارات المستخدمة والمعاملات العلمية لها، والتجربة الاستطلاعية والاختبار القبلي والتمرينات الخاصة والاختبار البعدي.

٣-٢-١ تجانس العينة:

من أجل تجنب العوامل التي قد تؤثر في نتائج البحث والتوصيل الى مستوى واحد ومتساوي للعينة تم اجراء التجانس بين افراد العينة في متغير (الطول والكتلة والعمر التدريبي).

ت	المتغيرات	وحدة القياس	اختبار Leven		الدالة المعنوية	نوع الدالة
			المحسوبة	sig		
١	الطول	سم	٠,١٧٢	٠,٦٨٢	غير معنوي	متجانس
٢	الكتلة	كغم	٠,٢٦٠	٠,٦٢٠	غير معنوي	متجانس
٣	العمر التدريبي	سنة	٠,٢٥٠	٠,٦٣٤	غير معنوي	متجانس

جدول رقم (١) يبين تجانس العينة في متغيرات (الطول، الكتلة، العمر التدريبي)

٣-٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

- ❖ جهاز لتطوير الرشاقة.
- ❖ كاميرا رقمية نوع (Casio)
- ❖ عاكسة كهرباء.
- ❖ ملعب كرة قدم.
- ❖ سيار كهرباء.
- ❖ شريط قياس
- ❖ هدف كرة قدم (ذو إبعاد قانونية).
- ❖ كرات قدم ملونة عدد ٢٥.
- ❖ كاميرا تصوير فديوي نوع (Sony) عدد ١.
- ❖ صافرة.
- ❖ ساعة توقيت.
- ❖ شواخص.
- ❖ جهاز حاسوب نوع (dell).

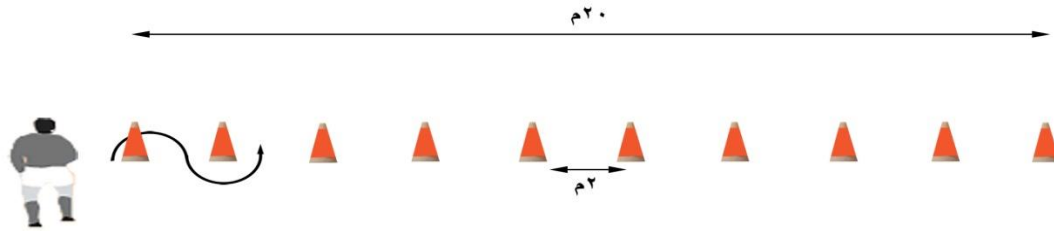
٣-٤ تحديد متغير الدراسة واختباره:

تم تحديد متغيرات الدراسة وهي الرشاقة من خلال خبرة الباحث في هذا المجال وأيضا اطلاعه على عدد من المصادر العلمية والتي لم يرى الباحث من خلالها استخدام أجهزة وأدوات تساعد في تطوير هذه الصفة، وبعد التعرف على متغيرات الدراسة (الرشاقة) قام الباحث باختيار ثلاث اختبارات بالنسبة الى الرشاقة، ودونها في استمارة خاصة لذلك وتم عرضها على مجموعة من الخبراء وذوي الاختصاص وتم اختيار الاختبار الملائم لاختبار الرشاقة.

٣-٤-١ تحديد الاختبارات

الاختبار الثاني - اختبار الركض بين الشواخص لمسافة (٢٠ م).

هدف الاختبار - قياس الرشاقة.



شكل رقم (١) يوضح اختبار ركض (٢٠) م بين الشواخص

الأدوات المستعملة المستخدمة

- * شريط قياس.
- * شواخص عدد (١٠).
- * ساعة توقيت. صافرة.

طريقة الاداء:

يقوم اللاعب بالوقوف على خط البداية الذي يبعد ٢م من الشاخص الاول ينطلق اللاعب بعد سماع الصافرة بالركض قاطعا (١٠) الشواخص لمسافة (٢٠م) حيث يبعد كل شاخص عن الآخر مسافة (٢م) حيث يقوم اللاعب بأداء حركة (الزكزاك) بين الشواخص التي يقوم بها اللاعب من خلال اجتياز الشواخص.

طريقة التسجيل:

يقوم المؤقت باحتساب الوقت لحظة انطلاق اللاعب الى حد اجتياز اللاعب الشاخص الأخير. يقرب الوقت الى أقرب ١٠٠/١ ثانية. بحيث تعطى محاولة واحدة لكل لاعب.

٣-٥ التجربة الاستطلاعية:

وقد أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠٢١/١١/٥ في ملعب نادي الصناعة عينة مكونة من ٥ حراس مرمى من نادي الصناعة والحدود.

٣-٦ الأسس العلمية:

تم إيجاد الاسس العلمية لاختبار الرشاقة فهو من الاختبارات المقننة ولم يجر الباحث عليه أي تغيير.

٣-٧ الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية بتاريخ ٢٠٢١/١١/٧ على ملعب نادي امانة بغداد بكرة القدم وتم تثبيت ظروف الاختبار وطريقة أجراءه.

٣-٨ التجربة الرئيسية:

تم إجراء تجربة للتمرينات على عينة مكونة من (٣ حراس مرمى) من نادي الصناعة وذلك بتاريخ ١٠/١١/٢٠٢١ في تمام الساعة العاشرة صباحاً في ملعب النادي وقد تم استخدام نماذج من التمرينات التي ستستخدم في التجربة الرئيسية.

وذلك لغرض: -

- ❖ معرفة الوقت اللازم لتنفيذ وإجراء التجربة.
- ❖ مدى ملائمة التمارين لعينة البحث.
- ❖ معرفة المعوقات التي تظهر والعمل على تلافيها كافة.
- ❖ التأكد من كفاية الأجهزة المساعدة المستخدمة في التجربة الرئيسية
- ❖ إفهام عينة التجربة كيفية أداء التمرينات
- ❖ تلافي السلبيات التي من المحتمل ظهورها في أثناء التجربة الرئيسية
- ❖ معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد في تطبيق التمرينات.
- ❖ بدأ بتطبيق التمرينات في يوم الأحد الموافق (٢٠٢١/١١/١٤) وانتهى يوم (٢٦ / ٢٠٢٢).
- ❖ التمرينات المعدة كانت لفئة المتقدمين.
- ❖ استمر زمن تطبيق الوحدات التدريبية المعدة مدة (١٢) أسبوع.
- ❖ عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد (٢) وحدتان تدريبيتان أجريت في يومي (الاثنين، والأربعاء).
- ❖ بلغ مجموع الوحدات التدريبية الكلية (٢٤) وحدة تدريبية.
- ❖ استغرق الزمن المأخوذ من القسم الرئيسي لتطبيق التمرينات الخاصة زمناً يتراوح بين (٢٥-٤٠) دقيقة وحصل هذا التباين في الوقت نتيجة وجود جهاز واحد للرشاقة فضلاً عن التمرينات وطريقة ادائها.
- ❖ اقتصر العمل مع المجموعة التجريبية أثناء الزمن المخصص من القسم الرئيسي.
- ❖ الزمن المتبقي من الوحدة التدريبية تعمل به المجموعة التجريبية مع مدرب الفريق.
- ❖ تم وضع التمرينات الخاصة المستخدمة في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية بشكل يتلاءم مع الأجهزة المساعدة بالاعتماد على طريقة تدريب التكراري.
- ❖ تم تطبيق التمرينات من قبل فريق العمل المساعد بالنسبة للمجموعة التجريبية، اما المجموعة الضابطة تعمل مع المدرب ضمن الوحدة التدريبية.

٣-٩ الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بتاريخ ٢٠٢٢/١/٢٩ وقد تم اتباع الشروط وإجراءات الاختبارات القبلية نفسها.

٣-١٠ الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية spss.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

بعد الحصول على البيانات الخاصة بمتغيرات البحث وفي ضوء المعالجات الإحصائية لهذه البيانات وبهدف التعرف على حقيقة الفروق، تم عرض النتائج في الجداول وللمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها بهدف تحقيق اهداف البحث وفرضياته.

٤-١ عرض نتائج اختبار الرشاقة في الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة والتجريبية وتحليلها:

الجدول (٢)

يبين متوسط الفروق والخطأ المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة في اختبار الرشاقة وللاختبارين القبلي والبعدى

المجموعة	(ن)	وحدة القياس	ف	ف هـ	(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
التجريبية	٥	ثانية	١,٣١	٠,٣٨٠	٣,٤٤	معنوي
الضابطة	٥	ثانية	٠,٦٠	٠,١٥	٥,٠٣	معنوي

∞ الدرجة الجدولية عند درجة حرية (٤) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) تساوي (٢,٧٨).

الجدول (٣)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وللاختبارين القبلي والبعدى ونسبة التطور للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعة	(ن)	وحدة القياس	القبلي		البعدى		نسبة التطور %
			س	ع±	س	ع±	
التجريبية	٥	ثانية	٧,٢٠	٠,٢٢	٥,٨٨	٠,٢٧	%١٨,٣٢
الضابطة	٥	ثانية	٧,١١	٠,٢٥	٦,٤٢	٠,١٩	%٩,٥٩

عند ملاحظتنا الجدولين (٢) و(٣) نجد ان قيمة (ت) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤)، وهذا يدل على معنوية الفروق لكلا المجموعتين بين الاختبارين القبلي والبعدى، ويتضح ذلك عند ملاحظتنا للأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين، اما نسبة التطور فأظهر تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة وكما موضح في الجدول رقم (٣).

٤-٢ مناقشة نتائج اختبار الرشاقة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي:

يبين الجدول (٢) نتائج اختبار الرشاقة التي اظهرت فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي، مما يدل على وجود تطور في زمن الرشاقة لحراس المرمى الشباب كذلك يظهر الجدول رقم (٣).

ويعزو سبب هذا التطور إلى : فاعلية التمرينات الخاصة باستخدام جهاز ناطق لتطوير الرشاقة ، حيث تبين من خلال النتائج تحسن في زمن انجاز هذه الاختبارات ولصالح الاختبار البعدي ، وذلك يعني قدرة حارس المرمى في التحكم بالجسم او بجزء منه او تغير أوضاع جسمه على الارض او في الهواء قد تطورت بسبب فاعلية التمرينات الخاصة وطريقة التدريب واستخدام الجهاز اذ يؤكد (محمد عبد الحسن ٢٠١١) ان تنمية الرشاقة تكون عن طريق تحديد مساحة الأداء والمواقف غير المعتادة على الأجهزة او بالأدوات فضلاً عن ربط المهارات الحركية بتسلسل متنوع" الامر الذي ادى الى تحسين صفة الرشاقة لدى أفراد المجموعة التجريبية بشكل افضل من المجموعة الضابطة وذلك لان التدريب البدني باستخدام التمرينات المعدة على اساس علمي صحيح يؤدي الى تطوير مختلف الصفات البدنية ومنها الرشاقة حيث اتفقت نتائج هذا البحث مع ما توصلت اليه نتائج بعض الدراسات في أن الاهتمام بتنمية الرشاقة يعد من الأمور الأساسية، لأنها مكون أساسي في الالعاب الرياضية. ان استخدام الاجهزة في التدريب اصبح من الامور المهمة لتحسين كثير من الصفات البدنية والحركية والمهارية عند اللاعبين إذ "تعمل الاجهزة على مساعدة المدرب في نقل المعلومات وتوفير خبرات حسية لهم كما وتساعدهم على تركيز الانتباه والتشويق للتدريب، وايضا تؤدي الى إكساب خبرات تعليمية أعمق وأبقى أثرا إذ ان هذه التمرينات الخاصة والتي طبقت على افراد المجموعة التجريبية أدت الى تطوير القدرة على تغير الاتجاه وكذلك زيادة قدرة الجهاز العصبي العضلي على الاداء السريع وتنفيذ الحركات المطلوبة والمفاجئة مما ساعد على احداث نسبة تطور جيدة.

أما اختبار الرشاقة في المجموعة الضابطة فقد اظهرت النتائج على وجود فروق معنوية ايضاً بين الاختبارين القبلي والبعدي، ويرجع ذلك الى التمرينات المستخدمة من قبل المدرب، وفضلاً عن وجود هذا الفرق المعنوي الا ان نسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي كانت افضليتها لصالح المجموعة التجريبية والتي بلغت (١٨,٣٢) وللضابطة (٩,٥٩). وهذا يعني ان التدريب والتمرين المقتن بأسلوب علمي وبوجود الاجهزة قد ساعد على حصول تطور أفضل من التدريب بعدم وجود الاجهزة، لأن الاجهزة تساعد على زيادة التشويق عند اللاعبين وتبعدهم عن الملل، كما ان التكرارات المناسبة ساعدت على حصول تطور أفضل.

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

ان للتمرينات الخاصة باستخدام الأجهزة تأثير ايجابي في تطوير الرشاقة لحراس المرمى المتقدمين في كرة القدم.

٥-٢ التوصيات

- استخدام التمرينات الخاصة باستخدام الاجهزة لحراس المرمى المتقدمين وذلك لتأثيرها الايجابي في تطوير الرشاقة.
- اجراء دراسة علمية مشابهة على فئة الناشئين والشباب باستخدام وسائل تدريبية اخرى.

المصادر

- ❖ القران الكريم.
- ❖ ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية . القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٧.
- ❖ احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك ؛ التقويم والقياس في المجال الرياضي. القاهرة : دار المعارف ، ١٩٨٧.
- ❖ اميرة حسن محمود وماهر حسن محمود .الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي . ط١. الاسكندرية : دار الوفاء للنشر والطبع ، ٢٠٠٨.
- ❖ أمين أنور الخولي وضياء الدين محمد ؛ تكنولوجيا التعليم والتدريب الرياضي . ط١ . القاهرة : دار الفكر العربي ، ٢٠٠٩.
- ❖ بسطويسى احمد ؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٩.
- ❖ بلال خلف السكرانة ؛ اتجاهات حديثة في التدريب . عمان : دار الميسرة للنشر والتوزيع ، ٢٠١١.
- ❖ حمدان رحيم الكبيسي ؛ التعلم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة . بغداد: ،الدار الجامعية للطباعة والنشر ، ٢٠٠٨.
- ❖ حنفي محمود مختار ؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم . القاهرة :دار الفكر العربي ، ١٩٩٦.
- ❖ حنفي محمود مختار؛ المدير الفني لكرة القدم . القاهرة: مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ .
- ❖ دييولد فاندالين؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس . ط٣ . (ترجمة) محمد نبيل نوفل، وآخرون: مكتبة الانجلوالمصرية، القاهرة ١٩٨٢ .
- ❖ ريسان خريبط . النظريات العامة في التدريب الرياضي . عمان : دار الشروق للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢.
- ❖ ريسان خريبط مجيد؛ موسوعة الاختبارات في التربية البدنية والرياضية. البصرة: كلية التربية الرياضية. جامعة البصرة، ١٩٩٩.
- ❖ سامي محمد ملحم ؛ القياس والتقويم في التربية وعلم النفس . ط٤. عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٩.
- ❖ عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق . القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ .
- ❖ عامر فاخر ؛ علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا . بغداد : مكتب النور للطباعة ، ٢٠١١ .
- ❖ عبد الله حسين اللامي ، الاسس العلمية للتدريب الرياضي . جامعة القادسية : مطبعة اللطيف ، ٢٠٠٢ .
- ❖ عبد الله عبد الرحمن الكندي ومحمد عبد الكريم ؛ المدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية. ط٢. الكويت: مكتبة الفلاح، ١٩٩٩.
- ❖ عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي - نظريات تطبيق . ط٩ . الاسكندرية : منشأة المعارف، ١٩٩٩ .
- ❖ فارس سامي يوسف : تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى حراس المرمى لكرة القدم في العراق، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠.