

فاعلية سرعة الاستجابة وعلاقتها بالأداء المهاري لحراس المرمى بكرة القدم

أ.م.د. عبدالله حويل فرحان

م.م. رنا عبد الواحد م. رؤيا ضياء عادل

جامعة القادسيه / قسم التربية البدنيه وعلوم الرياضه

م.م. صفاء كاظم

جامعة القادسيه / كلية التربية الرياضييه وعلوم الرياضه

ملخص البحث

تركزت مشكلة البحث في ان اغلب المدربين حراس المرمى يعتمدون على الآليات التعليمية الخاصة بالمهارة فقط من دون اللجوء إلى استعمال عوامل مساعدة ترافق عملية التعلم وذلك لأهمية القدرات الحركية في عملية التعلم لذلك اقترح الباحث ايجاد حل لهذه المشكلة وهي تحسين أداء حراس المرمى في بدايات التعلم من خلال بعض المهارات الأساسية لحراس المرمى الذي يتضمن تمارينات خاصة بالتوافق وبالتوازن وبالرشاقة أخرى . ولذلك فقد هدفت الدراسة الى إعداد تمارينات خاصة لبعض المهارات الأساسية وتنمية القدرات الحركية لحراس مرمى . فيما يخص الى اجراءات البحث ، فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وبأسلوب المجموعتين المتكافئتين ،وقد اشتمل مجتمع البحث على حراس المرمى لأربع مدارس تخصصية يمثلون منطقة الفرات الأوسط وقد اختيرت عينة البحث وهم حراس مرمى المدارس التخصصية لمحافظة الديوانية ، والنجف وبواقع (١٠) حارس مرمى تم تقسيمهم على مجموعتين تجريبية، وضابطة كما عمد الباحث الى اعداد وضع تمارينات خاصه لحراس المرمى بعد ان عرض على مجموعة من الخبراء والمختصين ، وقد تم تطبيقه لمدة شهرين اذ تم اجراء اختبار قبلي لافراد العينة واختبار بعدي لكل مهارة، بعد أن تم تعلمه مباشرة .واستخدم الباحثون الحقيبه الاحصائية SPSS . وفي ضوء النتائج التي تم الحصول عليها توصل الباحث الى أهم الاستنتاجات :

أن البرنامج التدريبي أثر بشكل أفضل من الاسلوب المتبع من قبل المدرب في تطوير المهارات الأساسية (حركة الطعن لصد الكرات العلوية والسفلية ، صد الكرات بالوثب (النشر) ، صد الكرات من الجناحين) . لذلك يوصي الباحث :



ضرورة الاعتماد على برنامج التعليمي في تعليم المهارات الأساسية لحراس مرمى كرة القدم في المراحل السنية .

لأبد من الاهتمام بتمرينات التوافق والتوازن والرشاقة مع إدخال الوسائل المساعدة البسيطة لزيادة الدافعية والتشويق لدى اللاعبين في الوحدات التدريبية .

Research Summary

Their efforts to find their skills in the use of their skills. Some of the basic skills of goalkeepers that contain exercises for compatibility, balance and other agility. To inspect the study aimed to prepare special exercises to develop the motor abilities of goalkeepers. What is related to high school in your education field? On two experimental groups, as complex as they are for those seeking an experience of their own. Statistical bag ssp. In light of the results obtained, the researcher reached the most important conclusions:

-The training program had a better effect than the method used by the trainer in developing basic skills (stabbing movement to repel the upper and lower balls, bouncing balls with leap (publishing), blocking balls from the flanks). Therefore, the researcher:

Relying on a basic educational program in teaching basic skills-

- We must pay attention to compatibility exercises, balance and agility with the introduction of aids to increase motivation and suspense in the players in the training units.

-التعريف بالبحث :

١-١- مقدمة البحث وأهميته:

اذ أنّ التطور الحاصل في الحركة الرياضية واتساع قاعدتها يعكس الوجه الحضاري والنهوض الشامل للدول . ومن خلال نشر اللعبة وجذب عناية اكبر عدد من متابعي اللعبة . وهذا تحقق بفضل تطور مستوى الأداء المهاري والإعداد البدني للاعبين كرة القدم، ويعد مركز حارس المرمى واحداً من أهم الخطوط الدفاعية كونه الخط الاخير ، لذلك نلاحظ ان مدربي حراس المرمى

مهتمون بمستوى تطوير وتحسين الاداء المهاري لحراسهم وتعد من أهم المراحل التي يمر بها حارس المرمى من خلال إكسابه أداءً مهارياً نموذجياً وهذا يسهل عملية المرور بالمراحل التعليمية والتدريبية اللاحقة . وبالنظر للحركات التي يؤديها حارس مرمى يتضح انها تعتمد على حركة الأطراف السفلى أو العليا ولا بد أن يكون بتوافق وتناسق كبيرين إلى جانب ذلك ان الصفة المميزة لتلك الحركات هي الرشاقة والسرعة والاتزان بنوعية الثابت والمتحرك ولذلك فان المتطلبات الذهنية ،والبدنية والمهارية كثيرة وعليه لابد من استخدام اساليب في عملية خزن البرامج الحركية التي تمر بعدة مراحل (حسية قصيرة ،وطويلة الأمد) أي ان التعامل يتم مع الجهاز العصبي والعضلي ،ويتم ذلك من خلال استخدام عوامل مساعدة تسير مع عملية التعليم هدفها الاساسي هو زيادة إمكانية الجهاز العصبي في التحكم والسيطرة في عمل العضلات المشتركة بالأداء المهاري لحارس المرمى لتحقيق الهدف المذكور نفياً لا بد أن تراعى تلك الجوانب في ساحة التدريب،ومن هنا جاءت أهمية البحث في تحسين مهارات حارس مرمى من خلال ت إيجاد ميدان تدريبي مبني على أساس الصفات الحركية الأساسية لحراس مرمى وهي (التوافق، التوازن ،الرشاقة) .

١-٢ مشكلة البحث

لاحظ ان اغلب المدربين يعتمدون على الليات تعليمية خاصة بالمهارة فقط من دون اللجوء الى استخدام الصفات الحركية (التوافق، التوازن ، والرشاقة) ترافق عملية التدريب وهذا مأتى التأكيد منه من خلال اجراء المقابلات الشخصية مع مدربي حراس المرمى لأهمية الاستجابة الحركية في تطوير القدرات الحركية في عملية التدريب ولذلك اقترح الباحث ايجاد حل لهذه المشكلة هو تحسين أداء حراس المرمى في بدايات التدريب من خلال فاعية الاستجابة الحركية مقترح لتطوير الاداء المهاري لحراس المرمى يتضمن تمرينات خاصة للتوافق العصبي العضلي بالإضافة الى تمارين تطوير الاداء المهاري لحراس مرمى كرة القدم .

١-٣-٣- أهداف البحث:

١- إعداد برنامج تدريبي لسرعة الاستجابة لتطوير الاداء المهاري لحراس مرمى كرة القدم للصالات.

٢- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعتين التجريبيه والضابطه لتطوير الاداء المهاري لحراس المرمى بكرة القدم للصالات.

١-٤-٤- فرضا البحث :

١- إن للمنهجين التدريبيين المقترح والمعدمن قبل المدرب أثر في تطوير الاداء المهاري ولصالح المنهج المقترح لتطوير الاداء المهاري لحراس المرمى بكرة القدم للصالات.

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : حراس مرمى كرة القدم للمراكز التخصصية التابعة لوزارة الشباب والرياضة في منطقة الفرات الأوسط (النجف ، كربلاء ، الحلة ، الديوانية).

١-٥-٢ المجال المكاني : قاعة الالعاب الرياضية المغلقة في محافظة القادسية وقاعة نادي (بابل).

١-٥-٣- المجال الزمني : للمدة من ٦/١١/٢٠١٨ ولغاية ٩/٢/٢٠١٩

-منهجية البحث واجراءاته الميدانية :-

٣-١-منهج البحث :-

" منهج البحث هو الأسلوب الذي يتبعه الباحث تحديد خطوات بحثه والذي يمكن من خلاله التوصل إلى حل مشكلته . لذلك أستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملاءمته طبيعة البحث وحل مشكلته ."^(١)

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

حدد الباحث مجتمع البحث وهم حراس مرمى المراكز التخصصية لمنطقة الفرات الأوسط بابل ، وكربلاء ، والنجف ، والديوانية والبالغ عددهم (٢٤) لاعب بأعمار (١٢ - ١٤) . وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم حراس مرمى كرة اليد للمركز التخصصي في محافظة (والديوانية) وذلك لسيطرة الباحث على المجموعتين والبالغ عددهم (١٠) اذ تم تقسيم العينة على مجموعتين الأولى تجريبية وهم حراس مرمى لمحافظة الديوانية، والبالغ عددهم (٥) والمجموعة الثانية ضابطة والبالغ عددهم (٥) وتم إجراء التجانس والتكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات المؤثرة في الدراسة.

المتغيرات	العدد	المجموعة التجريبية		العدد	المجموعة الضابطة		t قيمة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		س	ع		س	ع			
وقفه الاستعداد	5	5.82	0,866	5	5,26	0,763	1,456	2.31	غير معنوي
حركة الصد السفلية		4,61	0,766		4,76	0,654	0.792		غير معنوي
حركة الصد العلوية		4,65	0,876		4.87	0,942	0.641		غير معنوي

١. وجيه محجوب ؛ البحث العلمي ومناهجه : بغداد ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢ص ٨١

غير معنوي	0.431	1,032	4,87	1,145	3,97	مهارة النشر
غير معنوي	0.543	1,052	4,65	0,789	4.82	مهارة الصد من الجانبين

قيمة (t) الجدوليه هي (2.31) عند مستوى دلالة (0.05) تحت درجة حريه (8) وهذا يدل على تكافؤ العينه البحث في هذه الاختبارات.

٣-٣ - أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات .

٣-٣-٢ - وسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة في البحث .

المقابلات الشخصية

الاستبيان

كاميرة فيديو نوع (sony) صنع (اليابان) عدد (٢) .

حامل الكاميرة عدد (٢) .

مساطب خشبية طول (٣) م بارتفاع (٣٠) سم ويعرض (١٠) سم عدد (٢) .

بالونات عدد (٤٠) .

كرات يد قانونية رقم (١) عدد (٢٠) .

ساعة توقيت عدد (٢) .

حلقاات بلاستيكية بقطر ٤٠ سم عدد (٢٠) .

٣-٥ - التجربة الاستطلاعية

عمد الباحث الى : إجراء التجربة استطلاعية وذلك في يوم الاثنين الموافق (٢١ / ١ / ٢٠١٩)

الساعة الثالثة عصراً وكان الهدف من تلك التجربة هو ١-تحديد ابعاد مكان وضع كاميرة

التصوير (ارتفاع + بعد عن اللاعب) عند إجراء التصوير الفيديوي للمهارات الاساسية لحراس

المرمى ٢- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الوحدات التعليمية .والاختبارات الخاصة

بالقدرات الحركية .تهيئة الكادر المساعد* الى جانب ذلك عن توزيع المهام عند واجراء اختبارات

القدرات الحركية لحراس مرمى .

٣-٦ - الاختبارات المستخدمه

اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي^(١).

الغرض من الاختبار :

قياس القدرة على الوثب بدقة والاحتفاظ بالتوازن اثناء الحركة وبعدها .

(١) كمال الدين عبد الرحمن درويش واخرون ،القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات وتطبيقات

ط١،مصر مركز الكتاب ،٢٠٠٢ ص ٢٠١

ساعة إيقاف .

شريط قياس .

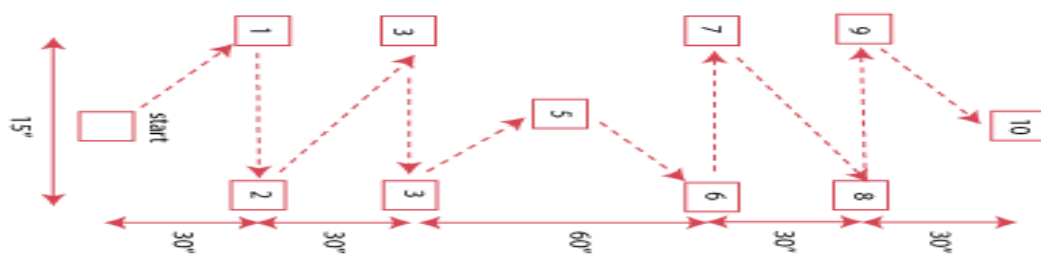
علامة مقاسة (١) بوصة في (١,٩٠ م) مع تثبيتهم على الارض عدد (١١) .
 طريقة الاداء

يقف المختبر على قدمه اليمنى على نقطة البداية ثم يبدأ في الوثب الى العلامة الأولى بقدمه اليسرى محاولاً الثبات في وضعه على مشط قدمه اليسرى لأكبر مدة زمنية بحد أقصى (٥) ثوان بعد ذلك يثب الى العلامة الثانية بقدمه اليمنى وهكذا يقوم بتغيير قدم الهبوط من علامة لأخرى والارتكاز على مشط القدم في كل مرة مع ملاحظة ان تكون قدمه فوق العلامة بحيث لا يظهر منها اي جزء.

حساب الدرجات : يمنح المختبر خمس نقاط لكل علامة في حال الهبوط الصحيح .

يمنح المختبر نقطة واحدة لكل ثانية يحتفظ فيها بتوازنه فوق العلامة بحد أقصى (٥) ثوان وبذلك تصبح الدرجة القصوى للاختبار ١٠٠ درجة .

لايمنح المختبر الخمس نقاط الخاصة بالهبوط الصحيح للعلامة الواحدة في حالة اخفاقه في التوقف اثناء الهبوط بعد الوثب على العلامة او اذا لمس كعب او أي جزء اخر من جسمه سطح الارض فيما عدا مشط القدم التي عليها الدور او اخفاقه في تغطية العلامة بمشط القدم وفي حلة حدوث أي خطأ من اخطاء الهبوط السابقة يسمح للمختبر بإعادة اتخاذ وضع التوازن على مشط القدم التي عليها الدور فوق العلامة ومحاولة الاحتفاظ بتوازنه بحد أقصى (٥) ثوان . اذا ارتكب المختبر أي خطأ من أخطاء التوازن التالية قبل انتهاء فترة الخمس ثوان فانه يفقد نقطة واحدة لكل ثانية . اذا لمس الأرض أي جزء من جسمه غير مشط القدم التي عليها الدور . تحريك القدم أثناء وضع التوازن . وعندما يفقد اللاعب توازنه فيجب عليه العودة للعلامة التي عليها الدور ثم يقوم بمحاولة القفز على العلامة الاخرى بالقدم التي عليها الدور . يبلغ المختبر (الحارس) بالزمن فوق كل علامة من قبل القائم على الاختبار لكي يتسنى له الانتقال الى علامه اخرى .



© topendsports.com

شكل (٦)

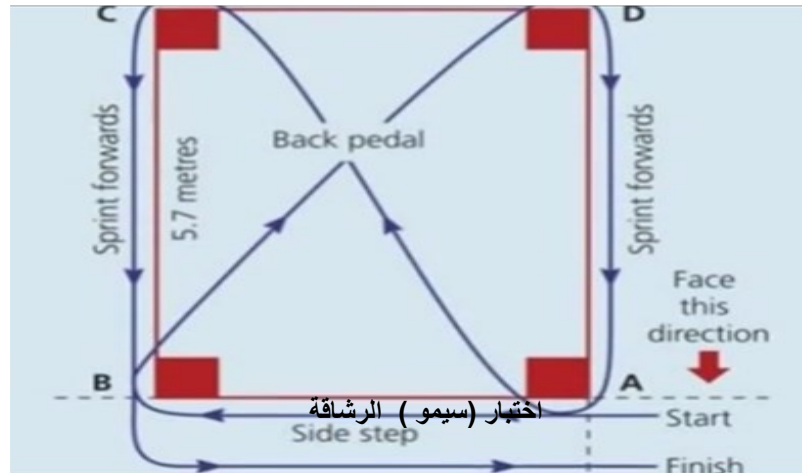
اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي

٢. اختبار (سيمو) للرشاقة :

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة .

الادوات: اربعة صناديق او حواجز بلاستيكية مربعة القاعدة 9×9 بوصة وارتفاعها ١٢ بوصة ساعة إيقاف ومساحة من الأرض بأبعاد 12×19 قدما.

طريقة الاداء : يبدأ اللاعب من نقطة البداية (أ) باتجاه النقطة (ب) بخطوات جانبية حتى يدور من خارج الحاجز (ب) ويجري للأمام باتجاه النقطة (د) ويدور من خارجها من الجهة اليمنى ثم يغير جريه للخلف باتجاه النقطة (أ) ويدور من خارج الحاجز (أ) من الجهة اليسرى ويجري بسرعة باتجاه النقطة (ب) ويدور من خارجها من الجهة اليسرى. ثم يتجه الى النقطة النهائية (أ) بخطوات جانبية .^(٢)

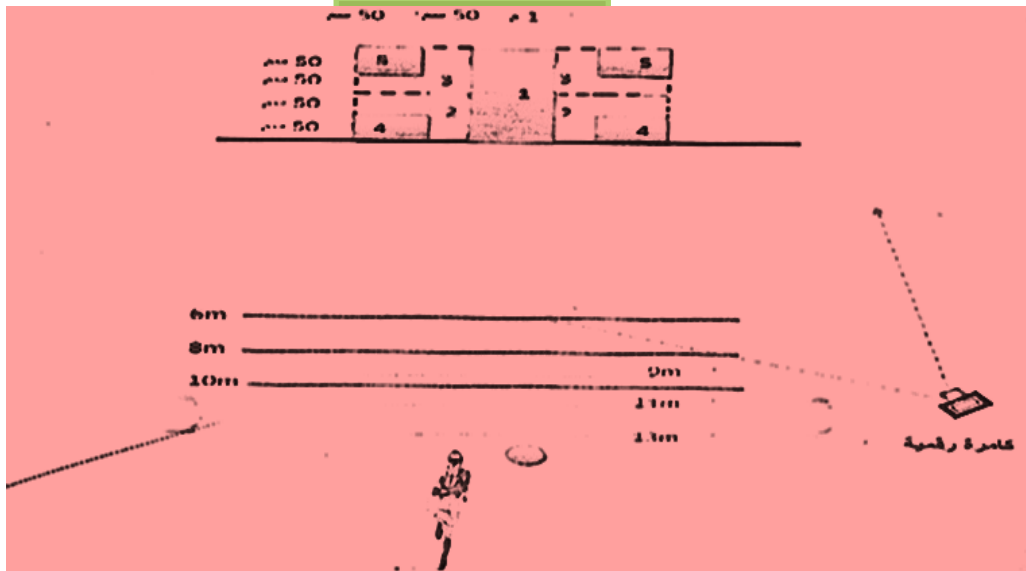


٣. اختبار سرعة الاستجابة الهدف من الاختبار : قياس سرعة الاستجابة مع الكرة

الادوات المستخدمة : جهاز منبه صوتي ، صافره ، هدف كرة قدم ، كامره رقميه ، بورك ، كرات قدم . طريقة الاداء: يقف اللاعب خلف خط يبعد ١٤م وحارس المرمى على خط الهدف وعند سماع الابعاز من (المسجل) يقوم اللاعب بدرجة الكرة وحين الوصول الى جهاز المنبه الصوتي والذي يبعد ٢م عن خط ١٠م يصدر الجهاز صوتا وعلى اللاعب اداء الركلة على الهدف باقصى سرعه ممكنه، اذ يؤدي جميع اللاعبين المحاوله الاولى بالتتابع ثم ينقل الجهاز الى مسافة ١٠م ويبعد خط البداية للمحاوله الثانيه ١٢م عن الهدف ويتم التهديد كما في المحاوله الاولى الا أن التهديد يكون من مسافة ٨م وهكذا بالنسبه للتهديد من خط ٦م في المحاوله

(١) احمد عريبي عودة التحليل والاختبار في كرة اليد ، ط ١ بغداد المكتبة الوطنية ٢٠٠٤ ، ص ١٤٧

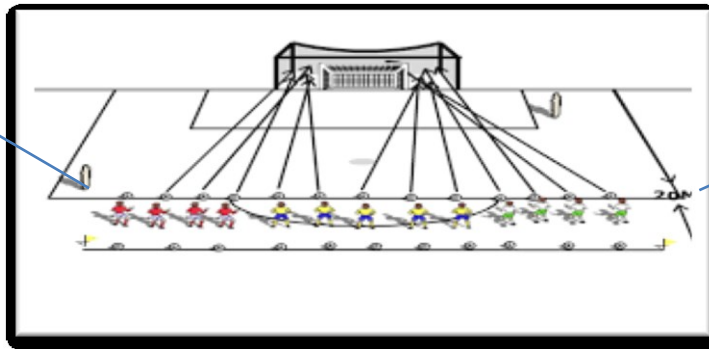
الثالثة حيث يكون الجهاز قبل خط التهديد بمسافة مترين ويكون خط الانطلاق البدء بمترين أيضا . التسجيل : يسجل الوقت عن طريق كامره الرقمي اذ يتم من خلال عرض التصوير ببرنامج (Kinovea) حيث يتم قراءة الوقت بمقدار واحد بالالف من الثانيه للمحاولات الثلاثة لكل لاعب وحارس المرمى ثم ستخرج الوسط الحسابي لكل لاعب وحارس علما أن التسجيل يبدأ من لحظة الايعاز من قبل جهاز المنبه الصوتي مع المنبه الضوئي يعمل بالوقت نفسه والسبب أنالكامره الرقمي لاتسجل الاصوات بل الضوء فقط اما اللاعب فيمكنه سماع الصوت. هو جهاز تدريب يستخدم يستخدم في نظام تدريبي لتحسين التركيز وسرعة رد الفعل في كثير من الالعاب الفعاليات وخاصة كرة القدم وفي كافة المستويات والمراحل السنيه المختلفه. وان هذا الجهاز يعطي حزمه من الارقام بشكل عشوائي من خلال استشعاره بالحركه الخاصه به والمتحدث الالي . ويسجل ارقام متكونه من اربعة ارقام بدون تسلسل والارقام هي (١,٢,٣,٤) وهناك ارقام مثبتة على زوايا الهدف الاربعة وعند مرور اللاعب من امام الجهاز يصدر صوت باحدى الارقام على اللاعب والحارس الاستجابة لها من خلال التسديد والصد للحارس على الرقم المذكور . حيث ان الخصم لم يقف ساكنا ينتظر . لذا وجب على اللاعب التدريب على الجهاز لتطوير التركيز وتحسينه وكذلك سرعة رد الفعل ممايزيد من سرعة الاستجابة وبالتالي التفوق في تنفيذ المهاره الواجب أدائها



هو جهاز تدريب يستخدم يستخدم في نظام تدريبي لتحسين التركيز وسرعة رد الفعل في كثير من الالعاب الفعاليات وخاصة كرة القدم وفي كافة المستويات والمراحل السنيه المختلفه. وان هذا الجهاز يعطي حزمه من الارقام بشكل عشوائي من خلال استشعاره بالحركه الخاصه به

والمتمحدث الالي. ويسجل ارقام متكونه من اربعة ارقام بدون تسلسل والارقام هي (١,٢,٣,٤) وهناك ارقام مثبته على زوايا الهدف الاربعة وعند مرور اللاعب من امام الجهاز يصدر صوت باحدى الارقام على اللاعب والحارس الاستجابة لها من خلال التسديد والصد للحارس على الرقم المذكور . حيث ان الخصم لم يقف ساكنا ينتظر . لذا وجب على اللاعب التدريب على الجهاز لتطوير التركيز وتحسينه وكذلك سرعة رد الفعل ممايزيد من سرعة الاستجابة وبالتالي التفوق في تنفيذ المهارة الواجب أدائها .

مسجل البيانات



كاميرا

٣-٧ - الاختبار القبلي :

بعد ان تم تحديد الاداء المهاري لحراس مرمى والاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية عمد الباحث الى إجراء الاختبار القبلي وذلك لمدة يومين وكما مبين في أدناه .اليوم الاول : تم اجراء الاختبار القبلي الخاصة بالاداء المهاري في يوم (الجمعة) الموافق (١٠/١٢/٢٠١٨) الساعة (الثالثة عصراً) وذلك من خلال إجراء التصوير الفيديو اذ كانت ابعاد كامرة التصوير تبعد عدسة الكاميرة مسافة (٧م) عن حارس المرمى وارتفاعها (١,٨٠ م) عن الارض اذ كان زمن اداء كل مهارة هو (١٠) ثانية لإتاحة الفرصة للمقيمين لملاحظة الأداء بشكل دقيق.

٣-٨- المنهج التدريبي

مدة تطبيق المنهج التدريبي (٨) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات اسبوعياً استخدم الباحثون اسلوب المحطات بواقع (٦-٧) محطات . كان زمن الوحدة التدريبية تتراوح ما بين (٢٠-٤٠) دقيقة تخصص من (١ - ٢) محطة لكل مهارة .

٣-٩- الاختبار البعدي .

أجرى الباحث الاختبارات البعديه بعد الانتهاء من تطبيقه يوم ٩/٢/٢٠١٩ . وبنفس الظروف التي تم بها الاختبار القبلي.

٣-١٠-المعالجات الاحصائية

الوسائل الاحصائية أستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS).

٤- عرض وتحليل ومناقشة نتائج .

٤-١- عرض وتحليل ومناقشة نتائج تقييم القدرات الحركية :

جدول (٢)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة للقدرات الحركية لحراس مرمى

كرة القدم بين المجموعة التجريبية والضابطة للاختبار البعدي

الاداء المهاري	المجاميع	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	درجة الحرية	الدالة		
التوافق	تجريبية	7	6,28	0,951	1,827	9	0,095		
	ضابطة	6	7,16	0,752					
الرشاقة	تجريبية	7	15,57	0,975	171		9	0,867	
	ضابطة	6	15,66	1,032					
التوازن الحركي	تجريبية	7	47,28	3,817	0,293			9	0,775
	ضابطة	6	46,66	3,777					

قيمة (ر) (الجدولية) (٢.٣١) (عند مستوى الدالة) (٠.٥٠) (وأمام درجة حرية) ٨.

- مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمهارات الأساسية قيد الدراسة للمجموعتين التجريبية والضابطة .

من خلال الجدول تبين ان هناك فروق معنوية لصالح المجموعة لتجريبية ويرى الباحثون ان سبب الفرق بين المجموعتين يعود الى طبيعة التمرينات التي تعرض لها حراس المرمى خلال الوحدة التدريبية عن طريق تظمين مفردات العمل القدرات الحركية (توافق ، توازن ، رشاقة) الى جانب برنامج حركي مخزون في ذاكرة فضلا عن السيطرة الحركية من قبل الجهاز العصبي المركزي والتي تظهر بشكل واضح من خلال تحريك بعض اجزاء الجسم المشتركة فعلا في الأداء مع التقليل من الحركات الغير ضرورية لإتمام اداء المهارة بشكل انسيابي ومنسجم مع للجهاز العصبي.

٤-٢- عرض ومناقشة نتائج اختبار سرعة الاستجابة الحركية من الثبات والاداء المهاري لحراس المرمى.

جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة للاختبار السرعة الحركية من الثبات للقدرة الحركية (الاداء المهاري) لحراس مرمى كرة القدم .

متغيرات البحث	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t معامل الارتباط المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة
سرعة الاستجابة الحركية من الثبات	0.793	0.145	0.548	2.31	معنوي
الاداء المهاري	22.187	5.876			

قيمة r (الجدولية) ٢.٣١ (عند مستوى الدلالة (٠.٥٠) و درجة حرية (٨)

يبين الجدول (١) قيم العلاقة بين القدرات الحركية وسرعة الاستجابة إذ بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٥٤٨) (٠.٧٣٨) نستدل على وجود علاقة ارتباط بين صفة التوافق الحركي وصفة الرشاقة وصفة السرعة الحركية كون قيمة r المحسوبة اكبر من قيمة r الجدولية وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط موجبة بين هذه الصفات والاداء المهاري. ويعزو الباحث سبب الارتباط بين الصفات الحركية الاداء المهاري إلى فاعلية التمرينات المقترحة والمعدة والتي لعبت دورا أساسيا في تنمية الصفات الحركية التي كانت لها علاقة ارتباط مع السرعة الاستجابة الحركية لحراس المرمى . فضلا عن ذلك استخدام الشدد والتكرارات ومراعاة الراحة بين التمرينات كلها عوامل ساعدت على تطوير الصفات الحركية وهذا يتفق مع ما ذكره عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) إذ إن "التمرينات تعمل على تهيئة الفرد للنشاط الرياضي الممارس وتطور القدرات الحركية اللازمة لهذا النشاط حتى يتحسن أداء الفرد للنواحي الحركية وكذلك الخطئية للنشاط الممارس"^(١).

٤-٣- عرض ومناقشة نتائج اختبار سرعة الاستجابة الحركية من الحركة والاداء المهاري لحراس المرمى.

جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة للاختبار السرعة الحركية من الثبات للقدرة الحركية (الاداء المهاري) لحراس مرمى كرة القدم .

(١) - عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، ط١٢ : (القاهرة، منشأ المعارف، ٢٠٠٥) ص١٨٤.

قيمة ر (الجدولية) ٢.٣١ (عند مستوى الدلالة (٠.٥٠) و درجة حرية (٨)
يبين الجدول () قيم العلاقة بين القدرات الحركية وسرعة الاستجابة إذ بلغت قيمة معامل الارتباط
(-٠.٠٣٧) نستدل على وجود علاقة ارتباط ضعيفه بين صفة التوافق الحركي وصفة الرشاقة

يرات البحث	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t معامل الارتباط المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة
سرعة الاستجابة الحركية من الحركة	0.793	0.145	-0.037	2.31	غير معنوي
الاداء المهاري	0.762	2.084			

سرعة الاستجابة الحركية كون قيمة (ر) المحسوبة اصغر من قيمة (ر) الجدولية وهذا يدل على عدم وجود علاقة ارتباط موجبة بين هذه الصفات والاداء المهاري. ويعزو الباحث سبب الارتباط ان التحسن في القدرات الحركية قيد الدراسة جاء بشكل متزن ومتناسب مع نتائج الاداء المهاري الخاص بالمجموعتين وهذا يعني ان مفردات العمل التدريبي وطبيعة أداء التمرينات الخاصة بالمهارات الاساسية التي تم تعلمها أسهم في زيادة تلك القدرات لكون ما يؤديه حارس مرمى كرة القدم من مهارات وحركات لبعض أجزاء جسمه بغية صد الكرات المصوبة لايد ان تكون بشكل متناسق وتوازن بغية اتمام العمل المهاري على اتم وجه فنلاحظ ان حارس مرمى يودي حركات تحتاج الى توازن حركي عالي وهذا يظهر بشكل واضح عند اداء حركات صد الكرات بالقدم في أي مكان من الهدف يضطر حراس مرمى على الاستناد على قدم واحدة مع تحريك اجزاء الجسم الاخرى وهذا هو الاتزان بعينه ومن جانب اخر نلاحظ ان عملية نقل اجزاء الجسم العلوية والسفلية باتجاه الكرات المصوبة تتطلب من حارس مرمى كرة القدم ان يكون هناك تناسق عالي في التوقيت الصحيح لأداء تلك المهارة مع استخدام الاجهزة المطلوبة بانسيابية عالية وهذا يعني ان تلك الحركات التي يؤديها حارس مرمى هي .وكذلك يقصد بالتوافق هو قدرة الفرد على أداء أنواع من الحركات في إطار محدد ويعتبر التوافق من الصفات أو العناصر البدنية المهمة والضرورية لحارس مرمى كرة اليد وخاصة بالنسبة لحراس المرمى الناشئين أو في بداية ممارسة اللعبة حيث يتطلب قيام حراس المرمى بأداء الحركات أو الواجبات المختلفة تنمية الوظائف الحركية لديهم وزيادة قدرتهم على التوجيه والتحكم في أداء الحركات أو الواجبات الدفاعية او

الهجومية سواء اثناء القيام بعمليات صد الكرات المصوبة على المرمى او عند قيامه بواجباته الهجومية من تمرير أو اشتراكه في الهجوم في الحالات الخاصة كما هو في حالات نقص العدد سواء بالنسبة لفريقة او الفريق المنافس. (٣) ويرى الباحث انه فيما يخص عدم ظهور فروق معنوية لمصلحة المجموعة التجريبية التي تعلمت وفقا للميدان التعليمي بالرغم من وجود محطات خاصة بالتوافق والتوازن والرشاقة الى استخدام تلك المحطات كان موجها بالدرجة الاساس الى زيادة التحكم العصبي في الحركات التي يؤديه حراس المرمى الخاصة لكل مهارة وهذا يعني لكي تتطور وتحسن القدرات الحركية فلا بد ان يكون ذلك التطوير متوازناً ما بين الجوانب الفيزيائية والعقلية فلكي تتطور الرشاقة مثلا فلا بد ان يكون هناك جهاز عصبي وعضلي على مستوى عالٍ.

١-٥ الاستنتاجات

- أحدثت تمارين سرعة الاستجابة الحركية تطورا في الصفات البدنية (التوافق ، الرشاقة، التوازن) .
- حققت المجموعة التي استخدمت تمارين سرعة الاستجابة الحركية تطورا معنويا على المجموعة الضابطة في الارتقاء بالاداء المهاري لحراس المرمى من الثبات وخاصة في سرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية .

٢-٥ التوصيات

- ضرورة الاهتمام بتمارين سرعة الاستجابة الحركية بطريقة التدريب التكراري (المحطات) عند وضع البرامج التدريبية لحراس المرمى لما اظهرته النتائج البحث في تحسين الصفات البدنية .
- تطبيق تمارين سرعة الاستجابة الحركية على فئات عمرية اخرى لحراس المرمى وكذلك مراكز اخرى في الالعاب الرياضية الجماعية .

المصادر العربية :-

١. احمد أمين فوزي ؛ سيكولوجية التعلم للمهارات والحركات الرياضية، الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٨٠ .
٢. احمد عربي عودة : التحليل والاختبار في كرة اليد ، بغداد المكتبة الوطنية ٢٠٠٤ .
٣. عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ط٩ جامعة الإسكندرية ١٩٩٩ .

(١) كمال درويش واخرون ، مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٨، ص ٢٦



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة
دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ /المجلد الثاني

٤. كمال الدين عبد الرحمن درويش واخرون : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات وتطبيقات ، مصر مركز الكتاب ، ٢٠٠٢ .
٥. كمال درويش واخرون : حارس المرمى في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ط ١ ، سنة ١٩٩٩ .
٦. كورت ماينل ، ترجمة، عبد علي نصيف؛ التعلم الحركي، ط٣،الموصل،مطبعة الموصل،١٩٨٩.
٧. مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث التخطيط، التدريب، قيادة ط دار الفكر العربي القاهرة ١٩٩٨ .
٨. مفتي ابراهيم حماد : تمرينات الاحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم ط ١ ، ج ٢ مركز الكتاب للنشر ١٩٩٨ .
٩. نجاح مهدي شلش ، التعلم والتطور الحركي للمهارات الرياضية ، ط١ دار الكتب والوثائق ببغداد لسنة ٢٠١٠ .
١٠. وجيه محجوب ، التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، دار الوائل للطباعة والنشر ، ط١ ٢٠٠١ .
١١. وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه : بغداد ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢ .