

فاعلية سرعة الاستجابة وعلاقتها بالأداء المهاري لحراس المرمى بكرة القدم

مقدم من

أ.م.د. عبدالله حويل فرحان

م. رؤيا ضياء عادل

م.م. رنا عبد الواحد

م.م. صفاء كاظم

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 تمارين خاصة بالتوافق وبالتوازن وبالرشاقة أخرى . ولذلك فقد هدفت الدراسة الى إعداد تمارين 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 تمارين 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 SSPS . 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 بتمارين 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 sps. 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 واحدًا من أهم الخطوط الدفاعية كونه الخط الأخير ، 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 بالمرحل 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 لا بد 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 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 مأتّم التأكد 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 تمارينات خاصة للتوافق العصبي العضلي بالإضافة الى تمارين تطوير الاداء المهاري لحراس مرمى كرة القدم .

١-٣-٣- أهداف البحث:

١- إعداد برنامج تدريبي لسرعة الأستجابة 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.

١-٥-١ 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 :-

٣-١-١- 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 محافظة الديوانية، والبالغ عددهم (٥) والمجموعة

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

الثانية ضابطة والبالغ عددهم (٥) وتم إجراء التجانس والتكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات المؤثرة في الدراسة.

المتغيرات	العدد	المجموعة التجريبية		العدد	المجموعة الضابطة		قيمة t	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		س	ع		س	ع			
وقفة 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
مهارة النشر		3,97	1,145		4,87	1,032	0,431		غير معنوي
مهارة الصد من الجانبين		4.82	0,789		4,65	1,052	0,543		غير معنوي

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) .

حلقات 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 عصرًا 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 .

ساعة ايقاف .

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 يبدا في الوثب الى العلامة الأولى بقدمه
اليسرى محاولا الثبات في وضعه على مشط قدمه اليسرى لأكبر مدة زمنية بحد اقصى (٥)
ثوان بعد ذلك يثب الى العلامة الثانية بقدمه اليمنى وهكذا يقوم بتغير قدم الهبوط من علامة
لأخرى والارتكاز على مشط القدم في كل مرة مع ملاحظة ان تكون قدمه فوق العلامة بحيث
لايظهر منها اي جزء .

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

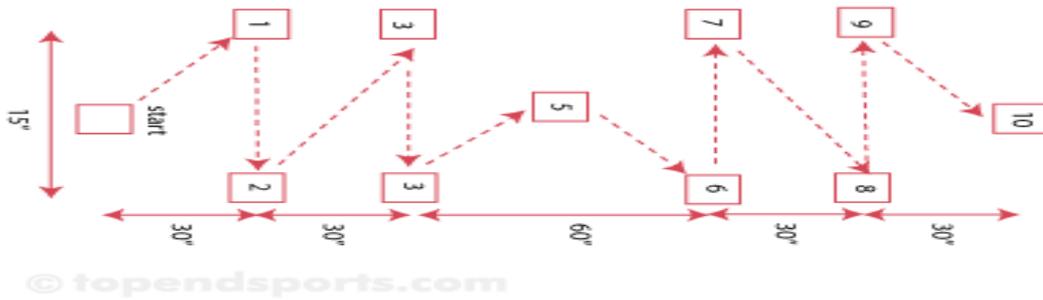
يمنح المختبر نقطة واحدة لكل ثانية يحتفظ فيها بتوازنه فوق العلامة بحد اقصى (٥)ثوان وبذلك
تصبح الدرجة القصوى للاختبار ١٠٠ درجة .

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

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

ط١،مصر مركز الكتاب ،٢٠٠٢ ص ٢٠١

الأرض فيما عدا مشط القدم التي عليها الدور أو 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 الأخرى بالقدم التي عليها الدور . يبلغ المختبر (الحارس) بالزمن فوق كل علامة من قبل القائم على الاختبار لكي يتسنى له الانتقال الى علامه اخرى .



شكل (٦)

اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي

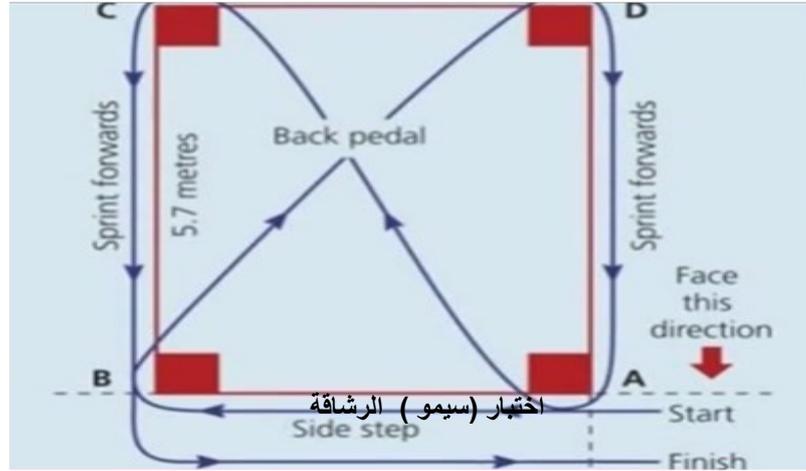
٢. اختبار (سيمو) للرشاقة :

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

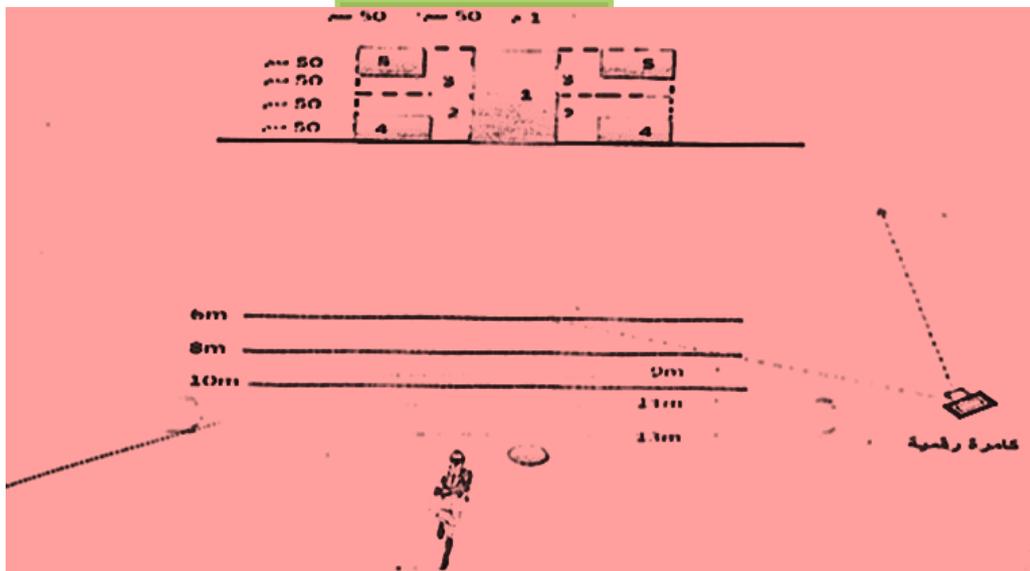
ويجري بسرعة باتجاه النقطة (ب) ويدور من خارجها من الجهة اليسرى .ثم يتجه الى النقطة النهائية (أ) بخطوات جانبية . (٢)



٣. أختبار 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 ٤م وحارس المرمى على خط الهدف وعند
سماع الايعاز من (المسجل) يقوم اللاعب بدرجة الكره 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 التهديف كما في المحاوله
الاولى الا أن التهديف يكون من مسافة ٨م وهكذا بالنسبه للتهديف من خط ٦م في المحاوله
الثالثه حيث يكون الجهاز قبل خط التهديف بمسافة مترين ويكون خط الانطلاق البدء بمترين
أيضا . التسجيل : يسجل الوقت عن طريق كامره الرقميه اذ يتم من خلال عرض التصوير
ببرنامج (Kinovea) حيث يتم قراءة الوقت بمقدار واحد بالالف من الثانيه للمحاولات الثالثه
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

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

والسبب أنالكامره الرقميه لاتسجل الاصوات بل الضوء فقط اما اللاعب فيمكنه سماع الصوت. هو جهاز ز تدريب يستخدم يستخدم في نظام تدريبي لتحسين التركيز وسرعة رد الفعل في كثير من الالعب 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 مثبته على زوايا الهدف الاربعه وعند مرور اللاعب من امام الجهاز يصدر صوت باحدى الارقام على اللاعب والحارس الاستجابه 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 الاستجابه وبالتالي التفوق في تنفيذ المهاره الواجب أدائها

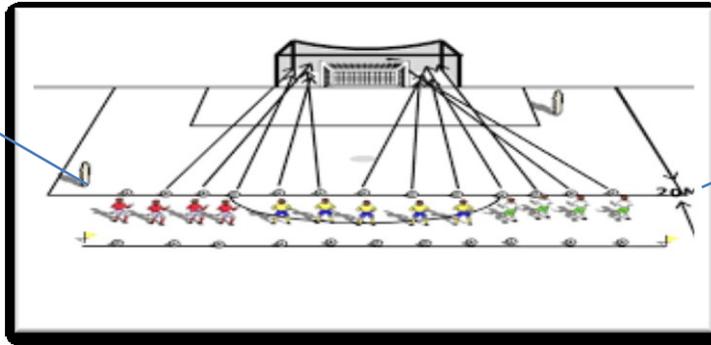


مواصفات الجهاز shot random (لقياس سرعة الاستجابة الحركية)

هو جهاز ز تدريب يستخدم يستخدم في نظام تدريبي لتحسين التركيز وسرعة رد الفعل في كثير من الالعب 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 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 المهاره 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 تدريبيه بواقع (٣) وحدات اسبوعياً استخدم الباحثون اسلوب المحطات بواقع (٦-٧) محطات . كان زمن الوحدة التدريبيه تتراوح ما بين (٢٠-٤٠) دقيقة تخصص من (١- ٢) محطة لكل مهاره .

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	الدلالة
التوافق	تجريبية	7	6,28	0,951	1,827	٩	0,095
	ضابطة	6	7,16	0,752			
الرشاقة	تجريبية	7	15,57	0,975	171		0,867
	ضابطة	6	15,66	1,032			
التوازن الحركي	تجريبية	7	47,28	3,817	0,293		0,775
	ضابطة	6	46,66	3,777			

قيمة (ر) (الجدولية) (٢.٣١) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) وأمام درجة حرية (٨).

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

من خلال الجدول تبين ان هناك فروق معنويه 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 الغيرضرورية 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 الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة للاختبار السرعة الحركية من الثبات للقدرات 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 ر (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 (ر) المحسوبة اكبر من قيمة (ر) 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).

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

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

جدول (٤)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة للاختبار السرعه الحركية من
الثبات للقدرات الحركية (الاداء المهاري) لحراس مرمى كرة القدم .

قيمة ر (الجدولية) ٢.٣١ (عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) 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 و صفة الرشاقة
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

(١) - عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، ط١٢ : (القاهرة، منشأ المعارف، ٢٠٠٥) ص ١٨٤.

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 ، الرشاقه، التوازن) .

(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
دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ /الجلد الرابع

- حققت المجموعه التي استخدمت تمارين سرعه الاستجابه الحركيه تطورا معنويا على المجموعه الضابطه في الارتقاء بالاداء المهاري لحراس المرمى من الثبات وخاصة في سرعه رد الفعل والسرعه الانتقاليه .

٥-٢- التوصيات

- ضرورة الاهتمام بتمارين سرعه الاستجابه الحركيه بطريقة التدريب التكراري (المحطات) عند وضع البرامج التدريبيه لحراس المرمى لما اظهرته النتائج البحث في تحسن الصفات البدنيه .

- تطبيق تمارين سرعه الاستجابه الحركيه على فئات عمريه اخرى لحراس المرمى وكذلك لمراكز اخرى في الالعاب الرياضيه الجماعيه .

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 .

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 ط١ ،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 .



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 الرابع

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 الوثائق للطباعة والنشر
، ط١ ٢٠٠١ .
١١. وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه : بغداد ، مديرية دار الكتب للطباعة
والنشر ، ٢٠٠٢ .