

القدرات التوافقية الخاصة كأحد متطلبات تطوير عمل الرجلين وبعض مهارات حراس مرمى كرة القدم الناشئين

* أ.م.د/ محمود حسن الحوفى

المقدمة ومشكلة البحث :

يهدف التدريب الرياضى فى مجال كرة القدم إلى الوصول باللاعبين الى أعلى مستوى رياضى ممكن، لذا أصبح من الضرورى أن يتم توجيه التدريب التخصصى إلى إعداد لاعب كرة القدم إعدادا متكاملًا فى مراكز اللعب المختلفة لكي يواجه متطلبات المنافسة بدنيا وفنيا وخطيا بما يكفل تحقيق أفضل النتائج خلال جميع المنافسات.

ويشير ابراهيم شعلان ومحمدعيفى (2001) أنه لتحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصرها المختلفة، يستلزم ذلك تأسيس اللاعب من الصغر وفق برامج مقننة بدنيا وفنيا ونفسيا، بالإضافة لمحتوى أكثر تطورا من التدريبات التى تتلاءم مع قدرات الناشئين وإمكاناتهم، بما يخلق جيلا من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة (1 : 23).

ويذكر محمد سلطان (2009) أن رياضة كرة القدم تتصف بالتغير المستمر والسريع فى التوقيت والأداء الحركى، كما أنها تعتبر من الألعاب التنافسية ذات المواقف المتغيرة، حيث تحتوى على العديد من المهارات الأساسية المختلفة سواء كانت بالكرة أو بدونها، منفردة أو مركبة بما يستلزم توافق وتناسق فى العمل بين الجهازين العصبى والعضلى أثناء الأداء المهارى والخطى وذلك لاتخاذ القرار المناسب فى التوقيت والمكان والاتجاه المناسب (13:48)

وتظهر أهمية التناسق والتوافق بين الجهازين العصبى والعضلى من خلال تنمية القدرات التوافقية وخاصة المرتبطة منها بنوع النشاط الممارس، حيث يتطلب كل نشاط قدرات توافقية معينة أكثر من غيره، وأن الاهتمام بتلك القدرات والتدريب عليها وإدراك أهميتها تمكن اللاعب من الأداء بفاعلية وإتقان، واللاعب الذى يفقد قدرا معينًا من القدرات التوافقية يجد صعوبة بالغة فى الوصول الى آلية الأداء المهارى، وتنفيذ الواجبات المطلوبة منه بالسرعة والكفاءة العالية تحت ظروف متغيرة ومفاجئة (17 : 12) (16 : 114).

ويرى كل من لارسون Larson (1994) ، جمال اسماعيل، (2002)، محمد لطفى (2006) أن القدرات التوافقية تنبثق من متطلبات الأداء المهارى وتختلف عن بعضها البعض فى اتجاهها الديناميكى، ولا تظهر كقدرات منفردة، بل ترتبط مع بعضها كى تخدم فى مضمونها

* أستاذ مساعد بقسم الالعاب بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية

تركيب الحركة الكلية بصورة متناسقة، كما ترتبط بغيرها من شروط الانجاز الرياضى والمتمثلة فى القدرات البدنية والمهارية والخططية لتحقيق أعلى مستوى من التوافق الحركى.

(21 : 83) (5 : 13) (14 : 121).

ويوضح محمد عبد السلام (1992) أن لعبة كرة القدم تفرض متطلبات عالية من القدرات التوافقية للاعب إذ تتحد جودة الإنجاز الفني- الخططي للاعب كرة القدم بمقدار كبير بناء على درجة عمق القدرات التوافقية، وذلك بسبب تميز الأداء الفني بدرجة عالية من الصعوبة ووجوب إتمام تنفيذ الحركة تحت شرط الاحتكاك البدني المباشر مع المنافس، وكذلك اشتراك عدد كبير نسبيا من اللاعبين بالمباراة مع تغيير مواقعهم باستمرار في مساحة كبيرة نسبيا وتحت ظروف خارجية متباينة (15 : 23)

ومن خلال ما يشير إليه حسن أبو عبده (2003) وإكرامى إبراهيم (2004) بأن حارس المرمى يعتبر من أهم لاعبي فريق كرة القدم حيث أنه أول الأداءات الخططية الهجومية، وكذلك هو آخر الخطوط الدفاعية وأن نجاح الفريق يتوقف على نجاح حارس مرماه فى التصدى لمهاجمى المنافس ومنعهم من تسجيل الأهداف فى مرماه (6 : 241) (4 : 14) .

وما ينوه عنه كل من تونى ويتريس tony waiters (1992)، حنفى مختار (1994)، كريستيان بوكسل , جان مارى Christian puxel & jean marie (2000) بأن حارس المرمى أصبح فى الآونة الأخيرة لاعب كرة قدم، حيث أن الدور التكتيكي له قد تغير، فنرى الحراس يتحركون خارج منطقة الجزاء كثيرا لتنفيذ موقف خططي، أو التقدم عندما يتراجع المنافسون، وهو ما يبرز أهمية تدريبات الركل، والتمرير، والتحكم والسيطرة فى الكرة، وبالرغم من ذلك فإن تدريب حراس المرمى يعتبر عملية مركبة تستند إلى إتقان المعرفة المكتسبة وتطوير الامكانيات والقدرات الخاصة مثل عمل الرجلين foot work والمتمثلة فى سرعة حركة القدمين، والقدرة على الوثب، وسرعة رد الفعل، بالإضافة إلى الحق المكتسب فى التعامل مع الكرة باليدين فى مهارات الإمساك، والرمى، والصد، داخل منطقة جزائه والعمل على إيقاف وإنقاذ تصويبات الفريق المنافس بالتمركز الجيد وتغطية مساحات المرمى بأقصى سرعة (28 : 4) (7 : 281) (18 : 11)

فإنه انطلاقا من كل سبق ومن خلال الخبرات الميدانية للباحث فقد لاحظ أثناء متابعاته لمعظم المسابقات على مستوى الناشئين والكبار، وبعد قرار الاتحاد المصرى لكرة القدم بمنع استقدام حراس مرمى أجنبى بالدورى المصرى، الأمر الذى يكشف عن ندرة الحراس المتميزين من المصريين الذين يمكن الإعتماد عليهم فى البطولات المحلية والدولية، فضلا عن تراجع

المستوى الفنى لكثير منهم فى المراحل السنوية المختلفة، وأن ذلك قد يرجع الى ضعف الإهتمام بالقاعدة العريضة من الحراس الناشئين بدنيا ومهاريا كما وكيفا .

وفى ضوء الاتجاه الحالى للمتخصصين والباحثين فى مجال كرة القدم لإيجاد الحلول للمشكلات البحثية المرتبطة بإعداد اللاعبين، وتناول طرق وأساليب حديثة مناسبة وفعالة للإرتقاء بمستوى الناشئين، يتضح دور القدرات التوافقية فى تطوير الجوانب الفنية والمهارية فى كرة القدم بمراكز اللعب المختلفة، وارتباط طبيعة كل مركز بقدرات توافقية خاصة به، ومن ثم تتبلور مشكلة البحث فى استخدام برنامج مقنن للقدرات التوافقية الخاصة كمحاولة لصقل وتطوير عمل الرجلين ومستوى الأداء المهارى لحارس المرمى الناشئ فى سن مبكرة، وذلك نظرا لإرتباطها الوثيق بطبيعة الأداء الحركى للحارس الذى يتطلب ردود أفعال مركبة تتناسب مع الإيقاع الهجومى السريع فى كرة القدم الحديثة .

وترجع أهمية البحث الى :

- كونها من أوائل الدراسات التى تهدف الى تصميم برنامج متخصص فى القدرات التوافقية الخاصة لحارس المرمى فى كرة القدم.
- محاولة صقل وتحسين مهارات حارس المرمى من خلال بعض مستحدثات التدريب فى القدرات التوافقية الخاصة، وبعض القدرات المرتبطة بعمل الرجلين فى حراسة المرمى.
- تقديم مجموعة من التدريبات الخاصة بالقدرات التوافقية لحراس المرمى فى هذه المرحلة السنوية من خلال برنامج تدريبي مقنن يتناسب مع طبيعة المرحلة السنوية قيد البحث .
- التنويه عن قدر الاستفادة من جهاز **TRAZER** الخاص بقياس متغيرات عمل القدمين **foot work**، والتعديلات التى أجريت على بطارية كيكو لقياس القدرات التوافقية الخاصة بحارس مرمى كرة القدم تحت 15 سنة .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج للقدرات التوافقية الخاصة لحراس مرمى كرة القدم الناشئين لمعرفة تأثيره على :

- القدرات التوافقية الخاصة لحراس المرمى عينة البحث.
- وتغيرات عمل الرجلين، و بعض المتغيرات المهارية لدى حراس المرمى عينة البحث .
- العلاقة بين القدرات التوافقية الخاصة،ومتغيرات عمل الرجلين،والمتغيرات المهارية قيد البحث.

فروض البحث :

- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث بالمجموعة الضابطة في القدرات التوافقية الخاصة، ومتغيرات عمل الرجلين، والمهارت الأساسية المختارة - في اتجاه القياسات البعدية .
- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث بالمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية الخاصة، ومتغيرات عمل الرجلين، والمهارت الأساسية المختارة - في اتجاه القياسات البعدية .
- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين (الضابطة - والتجريبية) في اتجاه القياس البعدي للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية الخاصة، ومتغيرات عمل الرجلين، والمهارت الأساسية قيد البحث .
- توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين القدرات التوافقية الخاصة، ومتغيرات عمل الرجلين، والمتغيرات المهارية قيد البحث .

مصطلحات البحث:

- القدرات التوافقية : Coordination Abilities

هي عبارة عن شروط بدنية معينة للانجاز الرياضى يتمكن اللاعب على أساسها من توجيه وضبط نشاطه الحركى وتنفيذ واجباته الحركية بصورة مناسبة وهادفة (12 : 26) .

- عمل الرجلين : Foot Work

هو تلك التحركات التى يقوم بها اللاعب بالرجلين للإستحواذ أو الوصول إلى الكرة فى جميع الإتجاهات كردود أفعال سريعة لحركة الكرة والمنافسين والزملاء. (23 : 3)

- عمل الرجلين لحارس مرمى كرة القدم : Soccer goal keeper foot work

هو التحركات التى يقوم بها حارس المرمى بالرجلين أثناء الأداء لتغطية مساحة المرمى للإستحواذ أو صد أو إبعاد الكرة كردود أفعال سريعة لحركة الكرة والمنافس والزملاء .
" تعريف اجرائى "

الدراسات السابقة والمرتبطة :

- قام " شتولا Stula " (1997) (27) بدراسة عنوانها "تأثير التمرينات التوافقية المتعددة على القدرات الخاصة بلاعبى كرة القدم" هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريبات التوافقية المتعددة على مستوى الأداء الخاص بناشئى كرة القدم على عينة قوامها (41) ناشئى كرة قدم من ثلاثة فرق متكافئة، مجموعتان ضابطتان الأولى كان قوامها (12) ناشئى،

والثانية كان قوامها (14) ناشئ، المجموعة التجريبية كان قوامها (15) ناشئ، قام بتصميم وتطبيق برنامج التدريبات التوافقية على المجموعة التجريبية لمدة خمسة شهور، قام الباحث باستخدام القياسات (القلبية – البعدية) وكانت أهم النتائج أن التدريبات التوافقية ساهمت بدرجة كبيرة في تحسن مستوى الأداء المهارى لدى المجموعة التجريبية، كما أن استخدام الأدوات في تلك التدريبات كان له أثر في تطوير مستوى الأداء نظراً لأنها تستثير دافعية الناشئ نحو الأداء بصورة متميزة.

- قام وتكوييسكى وآخرون **Witkowski AND ET AL (2001)** (22) بدراسة بعنوان القيمة التنبؤية للقدرات التوافقية الحركية كمؤشر لتقييم تطوير مستوى لاعبي كرة القدم من 16-19 سنة، وهدفت الدراسة الى تقييم القيمة التنبؤية من خلال (23) مؤشرا يرتبطون بسبع قدرات توافقية لدى الناشئين ولاعبى المستويات العليا، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، واجريت الدراسة على عينة قوامها (26) لاعبا من (16-19) سنة المسجلين بمدرسة البطولات الرياضية بمدينة "زايرز" ببولندا، وأهم النتائج أن أعلى قيمة قد ظهرت بوضوح فى القدرة على التكيف الحركى، والقدرة على الدمج الحركى، والقدرة الايقاعية، والاتزان الثابت والديناميكى، بينما ظهر انخفاض فى القيمة التنبؤية فى سرعة رد الفعل، أما أقل قيمة كانت فى القدرة على التوجيه المكانى.

- قام "زك و دودا Zak & Duda" (2003) (30) بدراسة عنوانها "مستوى القدرات التوافقية وكفاءة اللعب لناشئى كرة القدم" وهدفت الدراسة إلى تحديد تأثير القدرات التوافقية على الأداء المهارى والخططى للاعبين الناشئين فى كرة القدم، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (20) ناشئى تحت (17) سنة وقد تم اختيار القدرات التوافقية التالية (سرعة رد الفعل- التوازن- التوجيه الخاص- التوافق البصرى النشط)، وكانت أهم النتائج التى توصل إليها الباحثان أن مستوى الأداء المهارى والخططى لناشئى كرة القدم يعتمد على مستوى تطوير القدرات التوافقية.

- قام عادل عمر(2004) (10) بدراسة عن تحليل فعاليات الأداء الحركى لحراس مرمى كرة القدم وأثرها فى نتائج مباريات كأس العالم 2002 م، وهدفت الى التعرف على فعاليات الأداء الحركى لحراس المرمى فى نتائج مباريات كأس العالم، ودراسة العلاقات الارتباطية بين الأداءات الحركية لفعالية حاس المرمى ونتائج المباريات، ودراسة الاختلافات بين فعالية الأداء الحركى لحراس المرمى خلال البطولة، واستخدم الباحث المنهج الوصفى بالأسلوب المسحى من خلال الملاحظة والتحليل لمباريات كأس العالم على عينة بلغت 32 حارس

يمثلون الفرق المشاركة في البطولة بكوريا واليابان، وتوصل الباحث إلى وجود فروق بين فعاليات الأداء الحركي للحراس في مهارات الإستحواز على الكرة من ركلة حرة غير مباشرة، والركلة الحرة المباشرة، والاستحواز على الركلات الفجائية والموجهة، والاستحواز على الركلات الركنية، والتصدي لضرب الكرة بالرأس من داخل منطقة المرمى، والمشاركة الهجومية من خلال التمرير السريع .

- قام "ستانيسلوا وهنريك" Stanislaw.Zak, Henrk Duda (2005) (25) بدراسة عنوانها "مستوى القدرات التوافقية وبراعة اللعب لدى صغار لاعبي كرة القدم" وهدفت إلى التعرف على تأثير القدرات التوافقية على السلوك الخططي للاعبين كرة القدم الصغار" وبلغ حجم العينة (20 ناشئ) واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت النتائج إن أهم القدرات التوافقية المرتبطة بناشئ كرة القدم تتمثل في القدرات الآتية (سرعة الاستجابة الحركية- التوازن- السرعة الحركية لأداء التوافق البصري) وأن القدرات التوافقية قيد الدراسة لها تأثير ايجابي على كل من السلوك (الحركي- الخططي).

- قام "زيبجنيوا وتيكووسكى" Zibgniew Witkowski (2005) (31) بدراسة عنوانها "الخصائص التوافقية كمعيار للتنبؤ بمستوى الإنجاز للاعبين كرة القدم" وهدفت إلى التعرف على خصائص التوافق من خلال تصميم اختبارات خاصة واستخدامها كمعيار تنبؤي لمستوى الإنجاز عند لاعبي كرة القدم وبلغ حجم العينة (26 لاعب) واستخدم الباحث المنهج الوصفي وكانت أهم النتائج انه تم التوصل إلى بطارية اختبارات للقدرات التوافقية يمكن استخدامها كمعيار في عملية الانتقاء للناشئين أو اللاعبين ذوي المستويات العالية في كرة القدم.

- قام "محمود حسين Mahmoud Hussein" (2006) (23) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير القدرات التوافقية على عمل الرجلين لدى ناشئ كرة السلة على عينة قوامها (80) ناشئ من ناشئ كرة السلة بنادى USC بمدينة "هايدلبرج Heidelberg" بجمهورية المانيا الاتحادية، قسمت العينة إلى أربعة مجموعات متكافئة اثنتان تجريبيتان تحت (12، 14) سنة واثنتان ضابطتان تحت (12، 14) سنة، وقام الباحث بتصميم وتطبيق برنامج التدريبات التوافقية على المجموعات التجريبية لمدة ثلاثة شهور، بواقع ثلاث وحدات أسبوعية، ثم أعقبها بفترة توقف لذلك البرنامج لمدة ثلاثة شهور أخرى، قام الباحث بإجراء أربعة قياسات (قبلي - تتبعي أول - تتبعي ثاني - بعدى) وكانت أهم النتائج أن التدريبات التوافقية ساعدت على تحسن وتطوير عمل الرجلين لدى ناشئ كرة السلة، كما أن

المجموعات التجريبية سجلت مستوى أقل في هبوط مستوى الأداء بعد فترة توقف البرنامج مقارنة بالمجموعة الضابطة .

- قام أحمد الشافعي (2006) (4) بدراسة هدفت إلى التعرف على البناء العاملي لإختبارات قياس المهارات الأساسية لحراس مرمى كرة القدم الناشئين كبطارية اختبار لهذه المهارات، واستخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة قوامها 100 حارس مرمى ناشيء تحت 18 سنة بدورى القطاعات للموسم 2006/2005، وقد استخلص (6) اختبارات للبطارية : امسالك الكرات الأرضية، امسالك أو ابعاد الكرات العرضية، تمرير الكرة باليد من مستوى الكتف، الإرتماء لامسالك الكرات متوسطة الإرتفاع، السيطرة على الكرة، ركل الكرة نصف طائرة بالقدم، وتم تحديد مستويات معيارية لوحداث بطارية الإختبارات المهارية لحارس المرمى.

- قام "سامي طه" (2007) (8) بدراسة تهدف الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئى كرة القدم تحت 17 سنة " وبلغ حجم العينة (24 ناشئى) واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكان من أهم النتائج إن البرنامج التدريبي قد اثر ايجابيا على فاعلية أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس.

- قام عبد الله حويل (2011) (11) بدراسة تهدف للتعرف على تأثير تدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة فى تطوير سرعة الأداء الحركى للرجلين للاعبين الشباب بكرة القدم تحت 14 سنة، وبلغ حجم عينة البحث 22 لاعبا من نادى الديوانية للشباب موسم 2011/2010، واستبعد منهم لاعبان ليصبح عدد أفراد العينة 20 لاعبا قسمت الى مجموعتين متساويتين احدهما مجموعة ضابطة والاخرى تجريبية ، واستخدم المنهج التجريبي فى برنامج مدته 8 أسابيع، وكانت أهم النتائج تطور المجموعة التجريبية فى اختبارات تغيير الاتجاه بدون كرة بما يعزز القوة السريعة لعضلات الرجلين وكذلك أيضا باستخدام الكرة، والتحسن فى اختبار 10 متر جرى يعزى إلى التدريبات ذات التوافقات العالية التى تشبه تدريبات المنافسات .

التعليق على الدراسات السابقة :

فى ضوء العرض السابق لأهم الدراسات المرجعية السابقة يتضح أنها استهدفت التعرف على تأثير تمرينات القدرات التوافقية على مستوى الأداء المهارى لناشئى كرة القدم فى مراكز اللعب المختلفة، واستخدامها كمعيار للتنبؤ بمستوى الإنجاز، وكمؤشر لتقييم مستوى الناشيء، إلا أن أحدا منها لم يتناول مركز حارس المرمى والقدرات التوافقية الخاصة به

ومردودها على عمل الرجلين ومهارات حارس المرمى فى كرة القدم، سوى دراسة واحدة فى كرة السلة .

- اتفقت الدراسات السابقة على استخدام المنهج التجريبي فى تطوير الجانب المهارى عن طريق تدريبات القدرات التوافقية، والمنهج الوصفى للتقييم والتتبؤ بالمستوى، وتحليل فعاليات الأداء وتصميم بطارية اختبارات مهارية لحارس المرمى. كما اتفقت نتائجها على أهمية التأثير الإيجابى للبرامج التدريبية فى رفع مستوى الأداء المهارى وكفاءة اللعب للمبتدئين، وقد اختلفت فى اختيار مجتمع وعينة البحث ومدة البرنامج المقترح حسب طبيعة كل مرحلة سنوية.

- وبذلك يكون الباحث قد استفاد من هذه الدراسات بتحديد الخطوات المتبعة فى الإجراءات وصياغة الأهداف والفروض، وكذلك المنهج ووسائل جمع البيانات وطريقة عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها، فضلا عن اختيار المرحلة السنوية المناسبة للبرنامج التدريبى المقترح .

خطة واجراءات البحث :

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة هذا البحث، مستعينا بالتصميم التجريبي لمجموعتين متكافئتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة، باتباع القياسات " القبليّة - البعديّة " لكلا المجموعتين .

عينة البحث :

بلغ حجم عينة البحث (21) لاعب يمثلون حراس مرمى كرة القدم الناشئين تحت 15 سنة لبعض أندية منطقة المنوفية والمُسجلون بالإتحاد المصرى لكرة القدم للموسم الرياضى 2012 / 2013 م .. تم اختيارهم بطريقة عمدية .. بواقع (5) حراس تم الاستعانة بهم فى إجراء الدراسات الاستطلاعية قيد البحث من أندية النجوم، والسلام بمدينة السادات، (16) حراس تم تقسيمهم لمجموعتين متساويتين، مجموعة تجريبية (8) حراس من نادى جمهورية شبين، وغزل شبين لتنفيذ الدراسة الأساسية لبرنامج القدرات التوافقية، (8) حراس من نادى الوطنى بشبين الكوم، ميت خاقان كمجموعة ضابطة .

أسباب اختيار عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث الأساسية وفقا للخصائص التالية :
- -
امكانية تطبيق تجربة البحث والقياسات القبليّة والبعديّة بسهولة، وذلك بعد موافقة الأندية والعينة المختاره بالبحث .

- تعتبر المرحلة السنوية المختارة هي الأفضل لتنمية القدرات التوافقية والمهارات الأساسية من خلال برنامج تدريبي تخصصي لحراس مرمى كرة القدم .
- اشترك العينة المختارة بمسابقات الناشئين المعتمده بدورى المناطق، بعد أن قضوا فترة لا تقل عن أربع سنوات بمدارس الكرة بأنديتهم، بما يفيد انتظامهم فى برامج تعليمية لصقل واثقان مهاراتهم الفنية.

تجانس عينة البحث:

للتأكد من وقوع عينة البحث تحت المنحنى الإعتدالي، قام الباحث بإجراء التجانس لحراس المرمى الناشئين عينة البحث في متغيرات : (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي)، والقدرات التوافقية الخاصة، ومتغيرات عمل الرجلين، وبعض المهارات الاساسية ويوضح ذلك الجداول (1)، (2)، (3).

جدول (1)

تجانس عينة البحث ككل

ن = 16

المتغيرات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
الوزن	57.2500	6.47560	56.5000	0.827
الطول	166.6250	5.09738	167.0000	-0.103
السن	14.4319	0.6941	14.4500	0.2880
العمر التدريبي	6.5000	0.51640	6.5000	0.000

تشير نتائج الجدول (1) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمتغيرات النمو للعينة ككل، ويتضح تجانس افراد العينة فى هذه المتغيرات حيث تراوح معامل الإلتواء بين $(3 \pm)$.

جدول (2)

تجانس عينة البحث التجريبية، والضابطة

المتغيرات	التجريبية ن = 8				الضابطة ن = 8			
	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
الوزن	57.2500	7.34361	57.0000	0.710	57.2500	5.99404	56.5000	1.300
الطول	168.5000	3.11677	168.0000	0.585	164.7500	6.15862	162.5000	0.684
السن	14.7388	0.55370	14.9000	-0.299	14.1250	0.8345	14.000	0.2770
العمر التدريبي	6.2500	0.46291	6.0000	1.440	6.7500	0.46291	7.0000	-1.440

تشير نتائج الجدول (2) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمتغيرات النمو للمجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة، ويتضح تجانس أفراد العينة في المجموعتين في هذه المتغيرات حيث تراوح معامل الإلتواء بين ($3 \pm$) .

جدول (3)

تجانس عينة البحث في القدرات التوافقية الخاصة و متغيرات عمل الرجلين
والمتغيرات المهارية في المجموعة التجريبية

ن = 8

الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط	المتغيرات	
.086	7.000	1.458	7.125	1-قدرة التوازن الحركي	التوافقية
1.039	138.500	5.339	140.250	2-قدرة رد الفعل	
-.723	44.500	3.412	44.750	3- قدرة الايقاع الحركي	
.277	6.000	.835	5.875	4-القدرة التنظيم الحركي	
-.193	.925	.080	.916	1- رد الفعل البسيط	عمل الرجلين
.481	1.635	.236	1.655	2- رد الفعل المركب	
.408	10.300	1.242	10.594	3- قدره على الوثب	
1.021	5.195	1.142	5.545	4-سرعة حركة الرجلين	
-2.494	.833	.251	.771	1-تمرير الكرة باليد	مهارات
-.644	1.500	.129	1.406	2-السيطرة على الكرة	
.051	1.500	.452	1.469	3-الارتقاء (درجة)	
.147	16.205	.697	16.311	الارتقاء (زمن)	
.373	4.000	.792	4.083	4-الكرات العرضية	
-.615	4.667	.591	4.667	5-الكرات الارضية	
-.068	.667	.214	.708	6-ركل الكرة بالقدم	

تشير نتائج الجدول (3) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء في القدرات التوافقية، و متغيرات عمل الرجلين و المتغيرات المهارية في القياس القبلي للمجموعة التجريبية، ويتضح تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات حيث تراوح معامل الإلتواء بين ($3 \pm$) .

جدول (4)

تجانس عينة البحث في القدرات التوافقية الخاصة و متغيرات عمل الرجلين
والمتغيرات المهارية في المجموعة الضابطة

ن = 8

الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط	المتغيرات	
-488	7.0000	.91613	6.6250	1-قدرة التوازن الحركي	قدرات توافقية
1.014	138.0000	5.78020	139.6250	2-قدرة رد الفعل	
-1.035	45.0000	3.38062	45.0000	3- قدرة الايقاع الحركي	
.615	5.5000	.88641	5.7500	4-القدرة التنظيم الحركي	
-1.129	.9250	.06503	.9300	1- رد الفعل البسيط	عمل الرجلين
.015	1.7150	.24047	1.7338	2- رد الفعل المركب	
.031	10.8000	1.41053	10.8438	3- القدره على الوثب	
.455	5.6750	1.36931	5.8625	4-سرعة حركة الرجلين	
-1.294	.8333	.32657	.6875	1-تمرير الكرة باليد	مهاري
.644	1.2500	.12939	1.3438	2-السيطرة على الكرة	
.144	1.3750	.47716	1.4375	3 -الارتماء (درجة)	
.497	16.1100	.50598	16.0813	الارتماء (زمن)	
.639	3.8333	.64242	3.8333	4-الكرات العرضية	
.214	4.3333	.66667	4.5000	5-الكرات الارضية	
.068	.6667	.21362	.6250	6-ركل الكرة بالقدم	

تشير نتائج الجدول (4) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء في القدرات التوافقية، و متغيرات عمل الرجلين و المتغيرات المهارية في القياس القبلي للمجموعة الضابطة كما يتضح تجانس افراد العينة في هذه المتغيرات حيث تراوح معامل الإلتواء بين(3±)

أدوات ووسائل جمع البيانات :

من خلال المسح لبعض المراجع الأجنبية، والاطلاع على المواقع المتخصصة بالشبكة الدولية، وتحليل الدراسات والأبحاث العلمية السابقة (4) (18) (23) (28) (32) التي تناولت القدرات التوافقية لكرة القدم وخاصة في مركز حارس المرمى، تمكن الباحث من تحديد متغيرات واختبارات البحث التالية :

1 - القدرات التوافقية الخاصة بحارس المرمى فى كرة القدم :

- قدرة سرعة رد الفعل .
- القدرة على التوجيه والتنظيم الحركى.
- قدرة الإيقاع الحركى.
- القدرة على الاتزان الحركى.

واستعان الباحث ببعض اختبارات بطارية كيكو kiko kinder- koordinationsationstest (تصميم بيتا براتوريس Beate pratorius لقياس القدرات التوافقية قيد البحث، والتي قام بتعريبها وتطبيقها على المجتمع المصرى .. ياسر محفوظ (2006) (16))، ونظرا لطبيعة المرحلة السنية من (9-11) سنة التى صممت عليها بطارية كيكو، فقد لجأ الباحث إلى التغيير فى بعض مفردات درجة الصعوبة للاختبارات لتناسب مع المرحلة السنية تحت (15) سنة قيد البحث عن طريق تعديل حساب الدرجات من خلال تطبيق هذه الاختبارات على عدد (50) ناشئ من نفس المرحلة السنية . مرفق (1) واحتساب أعلى نتيجة يحققها اللاعبون فى الاختبارات لتمثل الدرجة القصوى للاختبار، ويتم احتساب الدرجات لعينة البحث الحالية بنفس الطريقة فى بطارية كيكو .

2- متغيرات عمل الرجلين بواسطة جهاز traizer مرفق (2) وتشتمل على :

- سرعة رد الفعل البسيط (ث)
- سرعة رد الفعل المركب. (ث)
- القدرة (الوثب من الحركة) (سم)
- سرعة حركة الرجلين (ث)

3- الإختبارات المهارية :

استعان الباحث بالاختبارات المستخلصه من التحليل العاملى فى الدراسة التى قام بها أحمد

الشافعى (2006) (3) لقياس مهارات حارس المرمى وهى كالتالى : مرفق (3)

- اختبار دقة تمرير الكرة باليد من مستوى الكتف.
- اختبار السيطرة على الكرة من الحركة .
- اختبار امسك الكرات الارضية .
- اختبار الإرتماء لامسك الكرة متوسطة الارتفاع .
- اختبار الاستحواذ أو ابعاد الكرات العرضية .
- اختبار دقة ركل الكرة نصف طائرة بالقدم .

4- اعتمد الباحث على المراجع الأجنبيه ومواقع الإنترنت المعتمدة، والابحاث السابقة فى

استخلاص تدريبات القدرات التوافقية الخاصة بحارس المرمى. مرفق (4)

5- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول البرنامج التدريبي المقترح لحراس المرمى عينة البحث

مرفق (5)

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- ميزان طبي لقياس وزن اللاعب بالكيلو جرام .
- ريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.
- جهاز trazer لقياس عمل الرجلين.
- ساعات إيقاف stop watches لقياس الزمن.
- شريط قياس بطول 30 متر .
- شواخص، حواجز، أقماع، كرات طبية، كرات تنس، عصي، ترامبولين حجم صغير، مقاعد سويدية، صناديق مقسمة، كروت مرقمة

الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى في الفترة من 6 / 7 - 12 / 7 / 2012

بهدف :

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة .
- مراجعة مواصفات وشروط واجراءات تطبيق الاختبارات والقياسات .
- الكشف عن درجة صعوبة الاختبارات وتحديدتها وتلافيها.
- تدريب المساعدين على كيفية تطبيق الاختبارات وتسجيل النتائج .

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :

أولاً: معامل صدق الاختبارات :

قام الباحث بحساب معامل صدق اختبارات القدرات التوافقية، والمهارات الأساسية قيد البحث عن طريق حساب صدق التمايز، وذلك بتطبيقها على مجموعتي الدراسة الاستطلاعية والتي بلغ قوام كل منهما (5) حراس مرمى تمثل المجموعة الأولى (المجموعة المميزة) من فريقى النجوم، والسلام بمدينة السادات، (5) حراس من مركز شباب مدينة السادات للمجموعة الثانية (غير المميزة) والجدول (5) يوضح ذلك .

جدول (5)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الأختبارات قيد البحث

$$n = 2 = 5$$

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " Z "	احتمال الخطأ
قدرة التوازن الحركي	غير المميزة	5	3.30	16.50	*2.378-	017.
	المميزة	5	7.70	38.50		
	المجموع	10				
قدرة رد الفعل	غير المميزة	5	3.00	15.00	*2.627-	009.
	المميزة	5	8.00	40.00		
	المجموع	10				
قدرة الإيقاع الحركي	غير المميزة	5	3.20	16.00	*2.487-	013.
	المميزة	5	7.80	39.00		
	المجموع	10				
القدرة التنظيم الحركي	غير المميزة	5	3.10	15.50	*2.612-	009.
	المميزة	5	7.90	39.50		
	المجموع	10				
رد الفعل البسيط	غير المميزة	5	7.70	38.50	*2.378-	017.
	المميزة	5	3.30	16.50		
	المجموع	10				
رد الفعل المركب	غير المميزة	5	7.90	39.50	*2.595-	009.
	المميزة	5	3.10	15.50		
	المجموع	10				
القدرة على الوثب	غير المميزة	5	7.80	39.00	*2.432-	015.
	المميزة	5	3.20	16.00		
	المجموع	10				
سرعة حركة الرجلين	غير المميزة	5	7.80	39.00	*2.432-	015.
	المميزة	5	3.20	16.00		
	المجموع	10				
تمرير الكرة باليد	غير المميزة	5	3.00	15.00	*2.730-	006.
	المميزة	5	8.00	40.00		
	المجموع	10				
السيطرة على الكرة	غير المميزة	5	3.00	15.00	*2.835-	005.
	المميزة	5	8.00	40.00		
	المجموع	10				
الارتقاء (درجة)	غير المميزة	5	3.00	15.00	*2.627-	009.
	المميزة	5	8.00	40.00		
	المجموع	10				
الارتقاء (زمن)	غير المميزة	5	7.80	39.00	*2.432-	015.
	المميزة	5	3.20	16.00		
	المجموع	10				
الكرات العرضية	غير المميزة	5	3.40	17.00	*2.214-	027.
	المميزة	5	7.60	38.00		
	المجموع	10				
الكرات الارضية	غير المميزة	5	3.30	16.50	*2.319-	020.
	المميزة	5	7.70	38.50		
	المجموع	10				
ركل الكرة بالقدم	غير المميزة	5	3.00	15.00	*2.730-	006.
	المميزة	5	8.00	40.00		
	المجموع	10				

قيمة " Z " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 1.96

تشير نتائج الجدول (5) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الأختبارات قيد البحث، مما يدل على صدق الأختبارات المستخدمة في البحث .

ثانياً: معامل ثبات الإختبارات:

تم حساب معامل ثبات اختبارات القدرات التوافقية، والمهارية الأساسية قيد البحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها Test - Retest على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي قوامها (5) لاعبين، ثم قام بإعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات بعد (5) أيام من التطبيق الأول، في الفترة من 6 / 7 - 11 / 7 / 2012، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني جدول (6).

جدول (6) معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للعينة

$$5 = 2 \text{ ن} = 1 \text{ ن}$$

الاستطلاعية في الأختبارات قيد البحث

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.932*	1.14018	6.6000	1.58114	7.0000	1- قدرة التوازن الحركي
0.999*	6.14003	138.8000	5.54076	139.8000	2- قدرة رد الفعل
0.909*	3.42053	43.8000	3.36155	43.6000	3- قدرة الإيقاع الحركي
0.889*	83666.	5.8000	83666.	5.8000	4- القدرة التنظيم الحركي
0.916*	05128.	9160.	07335.	8940.	1- رد الفعل البسيط
0.928*	27463.	1.7980	29132.	1.6720	2- رد الفعل المركب
0.892*	1.70587	10.6500	1.36382	10.2500	3- القدره على الوثب
0.964*	1.43205	6.4520	1.29612	5.9440	4- سرعة حركة الرجلين
0.893*	36515.	5667.	29814.	7000.	1- تمرير الكرة باليد
0.976*	13693.	1.3500	13693.	1.4000	2- السيطرة على الكرة
0.901*	46771.	1.5000	41079.	1.5500	3 - الارتماء (درجة)
0.882*	55684.	16.1920	59462.	16.3080	الارتماء (زمن)
0.999*	44721.	3.8000	73030.	4.2000	4- الكرات العرضية
0.999*	69121.	4.5333	69121.	4.5333	5- الكرات الارضية
0.904*	23570.	6667.	23570.	6667.	6- ركل الكرة بالقدم

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 0.878

تشير نتائج الجدول (6) إلى وجود علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى فى الأختبارات المستخدمة قيد البحث مما يدل على ثبات الأختبارات المستخدمة.
تكافؤ عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التكافؤ للمجموعتين الضابطة والتجريبية قبل تطبيق البرنامج المقترح من خلال الاختبارات المرشحة لقياس المتغيرات المهارية، والقدرات التوافقية، وعمل الرجلين لعينة البحث، والجدول (7) يوضح ذلك .

جدول (7)

دلالة الفروق بين القياس القبلى للمجموعة التجريبية والقياس القبلى للمجموعة الضابطة فى متغيرات البحث

$$n=1=2=8$$

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " Z "	احتمال الخطأ
قدرة التوازن الحركى	تجريبية	8	9.25	74.00	0.654-	0.513
	ضابطة	8	7.75	62.00		
	المجموع	16				
قدرة رد الفعل	تجريبية	8	9.06	72.50	0.480-	0.631
	ضابطة	8	7.94	63.50		
	المجموع	16				
قدرة الابقاع الحركى	تجريبية	8	8.00	64.00	0.428-	0.669
	ضابطة	8	9.00	72.00		
	المجموع	16				
القدرة التنظيم الحركى	تجريبية	8	8.88	71.00	0.337-	0.736
	ضابطة	8	8.13	65.00		
	المجموع	16				
رد الفعل البسيط	تجريبية	8	8.13	65.00	0.317-	0.751
	ضابطة	8	8.88	71.00		
	المجموع	16				
رد الفعل المركب	تجريبية	8	7.63	61.00	0.741-	0.459
	ضابطة	8	9.38	75.00		
	المجموع	16				
القدره على الوثب	تجريبية	8	8.13	65.00	0.317-	0.751
	ضابطة	8	8.88	71.00		
	المجموع	16				
سرعة حركة الرجلين	تجريبية	8	8.13	65.00	0.317-	0.751
	ضابطة	8	8.88	71.00		
	المجموع	16				
تمرير الكرة باليد	تجريبية	8	8.94	71.50	0.449-	0.653
	ضابطة	8	8.06	64.50		
	المجموع	16				
السيطرة على الكرة	تجريبية	8	9.50	76.00	0.968-	0.333
	ضابطة	8	7.50	60.00		

				16	المجموع	
0.824	0.223-	70.00	8.75	8	تجريبية	الارتداء (درجة)
		66.00	8.25	8	ضابطة	
				16	المجموع	
0.396	0.850-	76.00	9.50	8	تجريبية	الأرتداء (زمن)
		60.00	7.50	8	ضابطة	
				16	المجموع	
0.523	0.639-	74.00	9.25	8	تجريبية	الكرات العرضية
		62.00	7.75	8	ضابطة	
				16	المجموع	
0.667	0.430-	72.00	9.00	8	تجريبية	الكرات الارضية
		64.00	8.00	8	ضابطة	
				16	المجموع	
0.429	0.791-	74.50	9.31	8	تجريبية	ركل الكرة بالقدم
		61.50	7.69	8	ضابطة	
				16	المجموع	

قيمة " z " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 1.96

تشير نتائج الجدول (7) إلى أنه توجد فروق غير داله إحصائياً بين القياس القلبي للمجموعة التجريبية والقياس القلبي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث، مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية يومي 12، 13/7 / 2012 بنادى جمهورية شبين الكوم ، وكان الهدف من هذه الدراسة :

- وضع البرنامج التنفيذي للقدرات التوافقية بمراحله وترتيب تنفيذ القدرات التوافقية بتدريباتها حسب درجة صعوبتها ، و الاعداد النهائى لأماكن تطبيق البرنامج المقترح .
- التأكد من فهم المساعدين لطبيعة التدريبات التوافقية وكفاءتهم فى اكتشاف أخطاء الأداء لدى عينة البحث وتصحيحها.

- تجريب بعض الوحدات التدريبية من البرنامج التدريبي المقترح .

خطوات بناء البرنامج:

هدف البرنامج :

يهدف البرنامج إلى تنمية القدرات التوافقية الخاصة بغرض تطوير عمل الرجلتين وبعض المهارات الاساسية لحراس مرمى كرة القدم الناشئين تحت 15 سنة.

اسس وخطوات وضع البرنامج:

- يعمل البرنامج على تحقيق الاهداف التى وضع من اجلها.

- ملاءمة البرنامج للمرحلة السنوية للناشئين تحت 15 سنة.
- بناء البرنامج وفقا للاسس العلمية للتدريب الرياضى وإرتباط البرنامج بالتقويم.
- تم تحديد المدة الزمنية للبرنامج المقترح (10) أسابيع خلال مرحلتى الاعداد الخاص، والاعداد للمباريات، بواقع (4) أربع وحدات تدريبية فى الأسابيع من (1-6)، (3) ثلاث وحدات للأسابيع من (7- 10) حيث تشتمل هذه الأسابيع على المباريات الودية .
- بلغ عدد الوحدات التدريبية فى البرنامج (36) وحدة . وتراوح زمن التدريب على القدرات التوافقية خلال الوحدة التدريبية بين 30 - 45 ق.
- استخدم الباحث طريقة التدريب الفترى (منخفض، مرتفع) الشدة خلال تدريبات القدرات التوافقية .
- تؤدى كل من المجموعتين التجريبية، والضابطة نفس البرنامج الموضوع لفترة الاعداد فيما عدا الوقت المخصص للقدرات التوافقية فى المجموعة التجريبية فقط .
- مجموعة التدريبات التوافقية المختارة تعمل على تطوير الأداء المهارى من خلال تنفيذ الواجبات الحركية بأساليب متنوعة ومتغيرة مثل (تغيير سرعة أداء الواجب الحركى، أداء الواجبات الحركية من الناحيتين،، أداء واجبات حركية إضافية، أداء واجبات حركية يصعب فيها الحفاظ على مركز ثقل الجسم، تغيير الوسط الخارجى مثل تغيير حجم الملعب، تغيير أرضية الملعب، تغيير نوع الكرات المستخدمة .
- تنفيذ الواجبات الحركية تحت ضغوط مختلفة مثل أداء التمرينات تحت ضغط الزمن ، أداء التمرينات تحت ضغط الحمل البدنى، أداء التمرينات تحت ضغط دقة الأداء، أداء التمرينات تحت ضغط المواقف المركبة، أداء التمرينات تحت ضغط التنظيم والتوجيه الحركى.
- راعى الباحث أن تكون التمرينات قصيرة الزمن، تؤدى السهلة والصعبة بالتبادل وفترات الراحة البينية تكون حالة اللاعب فيها هادئة، مع تجنب فترات الراحة الكبيرة بين الوحدات التدريبية عند تدريب القدرات التوافقية حتى لا يكون هناك هبوط فى المستوى الذى تم تحقيقه من قبل.

القياس القبلى:

أجريت القياسات القبلى يومى الاحد والاثنين 15، 16 / 7 / 2012 على عينة البحث الاساسية فى مجموعة الاختبارات القدرات التوافقية الخاصة واختبارات عمل الرجلين على جهاز trazer و الاختبارات المهارية.

تنفيذ البرنامج:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (10) عشرة أسابيع في الفترة من 17 / 7 إلى 25 / 9 / 2012 بواقع أربع وحدات تدريبية للاسابيع من 1 : 6، من 7 : 10 ثلاث وحدات تدريبية، وبلغ عدد الوحدات التدريبية الاجمالية (36) وحدة تدريبية وكان زمن الوحدة التدريبية (70ق).

محتوى الوحدة التدريبية اليومية :

- الجزء التمهيدي (الإحماء) التدريبات البدنية في نفس اتجاه القدرة التوافقية (20 ق
- الجزء الرئيسي (التدريبات مهارية التوافقية المقترحة قيد البحث) من 30 - 45 ق.
- الجزء الختامي (التهدئة والإطلاات) 5 ق .

القياس البعدى:

تم إجراء القياس البعدى فى نهاية الأسبوع العاشر من تطبيق المحتوى التدريبي على عينة البحث وذلك يومى الاربعاء والخميس 26، 27 / 9 / 2012 تحت نفس شروط وتعليمات القياس القبلى .

الأسلوب الإحصائى المستخدم :

لمعالجة البيانات التى تم الحصول عليها إحصائيا استخدمت الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- اختبار داله الفروق للعينات الصغيرة البارامترية باستخدام Z. test

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج:

فى ضوء البيانات التى توصل إليها الباحث ومن خلال الأساليب الإحصائية المستخدمة سوف يتم عرض النتائج التى تم الوصول إليها فى مجموعة من الجداول وكذلك مناقشة تلك النتائج فى ضوء أهداف وفروض البحث وتحليل الإطار المرجعى للدراسات السابقة والمراجع العلمية.

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات البحث

المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	احتمال الخطأ
قدرة التوازن الحركى	-	0	0.00	0.00	*2.588-	0.010
	+	8	4.50	36.00		
	=	0				
	المجموع	8				
قدرة رد الفعل	-	0	0.00	0.00	*2.588-	0.010
	+	8	4.50	36.00		
	=	0				
	المجموع	8				
قدرة الإيقاع الحركى	-	0	0.00	0.00	*2.546-	0.011
	+	8	4.50	36.00		
	=	0				
	المجموع	8				
القدرة التنظيم الحركى	-	0	0.00	0.00	*2.549-	0.011
	+	8	4.50	36.00		
	=	0				
	المجموع	8				
رد الفعل البسيط	-	6	3.50	21.00	*2.201-	0.028
	+	0	0.00	0.00		
	=	2				
	المجموع	8				
رد الفعل المركب	-	7	4.00	28.00	*2.366-	0.018
	+	0	0.00	0.00		
	=	1				
	المجموع	8				
القدره على الوثب	-	5	3.00	15.00	*2.023-	0.043
	+	0	0.00	0.00		
	=	3				
	المجموع	8				

0.028	*2.201-	21.00	3.50	6	-	سرعة حركة الرجلين
		0.00	0.00	0	+	
				2	=	
				8	المجموع	
0.010	*2.585-	0.00	0.00	0	-	تمرير الكرة باليد
		36.00	4.50	8	+	
				0	=	
				8	المجموع	
0.008	*2.640-	0.00	0.00	0	-	السيطرة على الكرة
		36.00	4.50	8	+	
				0	=	
				8	المجموع	
0.010	*2.565-	0.00	0.00	0	-	الارتقاء (درجة)
		36.00	4.50	8	+	
				0	=	
				8	المجموع	
0.036	*2.100-	33.00	4.71	7	-	الارتقاء (زمن)
		3.00	3.00	1	+	
				0	=	
				8	المجموع	
0.010	*2.585-	0.00	0.00	0	-	الكرات العرضية
		36.00	4.50	8	+	
				0	=	
				8	المجموع	
0.010	*2.588-	0.00	0.00	0	-	الكرات الارضية
		36.00	4.50	8	+	
				0	=	
				8	المجموع	
0.010	*2.588-	0.00	0.00	0	-	ركل الكرة بالقدم
		36.00	4.50	8	+	
				0	=	
				8	المجموع	

قيمة " Z " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 1.96

تشير نتائج الجدول (8) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس

البعدي ولصالح القياس البعدي في جميع متغيرات البحث وتراوحت قيم " ذ " بين (2.03 -

2.64) للمجموعة التجريبية .

جدول (9)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " Z "	احتمال الخطأ
قدرة التوازن الحركى	-	0	0.00	0.00	*2.565-	0.010
	+	8	4.50	36.00		
	=	0				
	المجموع	8				
قدرة رد الفعل	-	0	0.00	0.00	*2.588-	0.010
	+	8	4.50	36.00		
	=	0				
	المجموع	8				
قدرة الإيقاع الحركى	-	0	0.00	0.00	*2.585-	0.010
	+	8	4.50	36.00		
	=	0				
	المجموع	8				
القدرة التنظيم الحركى	-	0	0.00	0.00	*2.585-	0.010
	+	8	4.50	36.00		
	=	0				
	المجموع	8				
رد الفعل البسيط	-	3	2.00	6.00	1.604-	0.109
	+	0	0.00	0.00		
	=	5				
	المجموع	8				
رد الفعل المركب	-	3	2.00	6.00	1.604-	0.109
	+	0	0.00	0.00		
	=	5				
	المجموع	8				
القدره على الوثب	-	3	2.00	6.00	1.633-	0.102
	+	0	0.00	0.00		
	=	5				
	المجموع	8				
سرعة حركة الرجلين	-	3	2.00	6.00	1.604-	0.109
	+	0	0.00	0.00		
	=	5				
	المجموع	8				
تمرير الكرة باليد	-	0	0.00	0.00	*2.549-	0.011
	+	8	4.50	36.00		
	=	0				
	المجموع	8				
السيطرة على الكرة	-	0	0.00	0.00	*2.585-	0.010
	+	8	4.50	36.00		
	=	0				
	المجموع	8				

0.010	*2.585-	0.00	0.00	0	-	الارتقاء (درجة)
		36.00	4.50	8	+	
				0	=	
				8	المجموع	
0.107	1.611-	7.00	7.00	1	-	الأرتقاء (زمن)
		29.00	4.14	7	+	
				0	=	
				8	المجموع	
0.010	*2.588-	0.00	0.00	0	-	الكرات العرضية
		36.00	4.50	8	+	
				0	=	
				8	المجموع	
0.320	0.994-	11.00	5.50	2	-	الكرات الأرضية
		25.00	4.17	6	+	
				0	=	
				8	المجموع	
0.011	*2.558-	0.00	0.00	0	-	ركل الكرة بالقدم
		36.00	4.50	8	+	
				0	=	
				8	المجموع	

قيمة " Z " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 1.96

تشير نتائج الجدول (9) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القلبي والقياس البعدى ولصالح القياس البعدى فى متغيرات البحث للمجموعة الضابطة فى متغيرات البحث، فيما عدا متغير زمن الأداء لمهارة الارتقاء، وأمسك الكرات الأرضية، وأختبارات تحركات الرجلين .

جدول (10)

دلالة الفروق بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى
للمجموعة الضابطة فى متغيرات البحث

احتمال الخطأ	قيمة " Z "	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعة	
017.	*2.383-	90.00	11.25	8	التجريبية	قدرة التوازن الحركى
		46.00	5.75	8	الضابطة	
				16	المجموع	
165.	1.388-	81.00	10.13	8	التجريبية	قدرة رد الفعل
		55.00	6.88	8	الضابطة	
				16	المجموع	
017.	*2.393-	90.00	11.25	8	التجريبية	قدرة الایقاع الحركى
		46.00	5.75	8	الضابطة	
				16	المجموع	
001.	*3.388-	98.00	12.25	8	التجريبية	القدرة التنظيم الحركى
		38.00	4.75	8	الضابطة	
				16	المجموع	
010.	*2.576-	44.50	5.56	8	التجريبية	رد الفعل البسيط
		91.50	11.44	8	الضابطة	
				16	المجموع	
001.	*3.467-	36.00	4.50	8	التجريبية	رد الفعل المركب
		100.00	12.50	8	الضابطة	
				16	المجموع	
005.	*2.819-	42.00	5.25	8	التجريبية	القدره على الوثب
		94.00	11.75	8	الضابطة	
				16	المجموع	
008.	*2.640-	43.50	5.44	8	التجريبية	سرعة حركة الرجلين
		92.50	11.56	8	الضابطة	
				16	المجموع	
004.	*2.853-	94.00	11.75	8	التجريبية	تمرير الكرة باليد
		42.00	5.25	8	الضابطة	
				16	المجموع	
000.	*3.677-	100.00	12.50	8	التجريبية	السيطرة على الكرة
		36.00	4.50	8	الضابطة	
				16	المجموع	
001.	*3.407-	99.00	12.38	8	التجريبية	الارتماء (درجة)
		37.00	4.63	8	الضابطة	
				16	المجموع	
005.	*2.815-	42.00	5.25	8	التجريبية	الارتماء (زمن)
		94.00	11.75	8	الضابطة	
				16	المجموع	
001.	*3.225-	98.00	12.25	8	التجريبية	الكرات العرضية
		38.00	4.75	8	الضابطة	
				16	المجموع	
002.	*3.103-	97.00	12.13	8	التجريبية	الكرات الارضية
		39.00	4.88	8	الضابطة	
				16	المجموع	
000.	*3.486-	100.00	12.50	8	التجريبية	ركل الكرة بالقدم
		36.00	4.50	8	الضابطة	
				16	المجموع	

قيمة " Z " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 1.96

تشير نتائج الجدول (10) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات البحث فيما عدا متغير سرعة رد الفعل بالظهر .

جدول (11)

معدل التغير القدرات التوافقية الخاصة ومتغيرات عمل الرجلين والمتغيرات المهارية فى القياس البعدى عن القبلى للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية				
معدل التغير	متوسط البعدى	متوسط القبلى	معدل التغير	متوسط البعدى	متوسط القبلى		
13.21	7.5000	6.6250	31.58	9.375	7.125	1-قدرة التوازن الحركى	قدرات توافقية
3.67	144.7500	139.6250	3.74	145.500	140.250	2-قدرة رد الفعل	
6.39	47.8750	45.0000	11.45	49.875	44.750	3- قدرة الايقاع الحركى	
13.04	6.5000	5.7500	34.04	7.875	5.875	4-القدرة التنظيم الحركى	
3.49	8975.	9300.	9.61	828.	916.	1-رد الفعل البسيط	عمل الرجلين
8.15	1.5925	1.7338	16.44	1.383	1.655	2- رد الفعل المركب	
8.65	9.9063	10.8438	12.98	9.219	10.594	3- قدره على الوثب	
16.59	4.8900	5.8625	21.80	4.336	5.545	4-سرعة حركة الرجلين	
76.21	1.2083	0.6857	140.47	1.854	0.771	1-تمرير الكرة باليد	مهارى
27.91	1.7188	1.3438	75.60	2.469	1.406	2-السيطرة على الكرة	
43.48	2.0625	1.4375	104.22	3.000	1.469	3 -الارتماء (درجة)	
1.32	16.2938	16.0813	5.74	15.374	16.311	الأرتماء (زمن)	
11.96	4.2917	3.8333	39.80	5.708	4.083	4-الكرات العرضية	
4.63	4.7083	4.5000	28.56	6.000	4.667	5-الكرات الارضية	
80.00	1.1250	6250.	164.83	1.875	708.	6-ركل الكرة بالقدم	

تشير نتائج الجدول (11) إلى معدل التغير فى القدرات التوافقية الخاصة ومتغيرات عمل الرجلين والمتغيرات المهارية بالقياس البعدى عن القبلى للمجموعة التجريبية قيد البحث.

جدول (12)

معامل الارتباط بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	المتغيرات	
.055	.281	.134	.252	0.805	-.310	-.424	.689	-.260	.877	.473	-.055	.644	-.205	1-تمرير الكرة باليد	1
.203	.196	.218	.176	-.143	0.716	0.763	0.765	.488	-.286	.293	.259	.000		2-السيطرة على الكرة	2
.082	.832	.641	.000	-.839	.000	0.781	.485	.143	.681	-.143	-.156			3-الارتقاء (درجة)	3
-.234	.100	-.251	.932	0.765	-.699	-.253	.135	.402	-.237	.368				4(زمن)	4
.248	-.402	-.248	.542	.553	0.764	0.722	0.764	-.111	.260					4-الكرات العرضية	5
.406	.289	.000	.064	0.768	-.192	-.181	.772	.000						5-الكرات الارضية	6
.417	.345	-.149	.360	-.293	-.444	.517	.339							6-ركل الكرة بالقدم	7
.392	0.778	-.253	.339	-.276	-.418	-.317								1-قدرة التوازن الحركي	8
.400	.145	0.752	0.712	-.296	.150									2-قدرة رد الفعل	9
0.765	.019	.331	-.875	-.216										3-قدرة الايقاع الحركي	10
.092	-.959	0.755	0.776											4-القدرة التنظيم الحركي	11
-.169	.091	-.269												1-رد الفعل البسيط	12
-.226	.583													2-رد الفعل المركب	13
-.166														3-القدرة على الوثب	14
														4-سرعة حركة الرجلين	15

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 0.707

يتضح من الجدول (12) وجود ارتباط دال إحصائياً بين مكونات القدرات التوافقية والمتغيرات المهارية وعمل الرجلين قيد البحث للمجموعة التجريبية، حيث توجد ارتباطات بين : (قدرة التوجيه والتنظيم الحركي)، (القدرة على الوثب، رد الفعل البسيط، رد الفعل المركب)، ومستوى أداء مهارات (الارتقاء لامسك الكرات الارضية ومتوسطة الارتفاع والعرضية ، تمرير الكرة باليد، امسك الكرات الارضية) .

- (قدرة رد الفعل)، (رد الفعل البسيط والمركب)، ومستوى مهارات (الارتقاء، والتعمل مع الكرات العرضية، السيطرة على الكرة) .
- (القدرة على الاتزان)، (القدرة على الوثب)، ومستوى مهارات (ابعاد الكرات العرضية، السيطرة على الكرة) .
- (القدرة الايقاعية)، (سرعة حركة القدمين، رد الفعل البسيط)، ومستوى مهارات (الارتقاء، امسك الكرة) .

جدول (13) معامل الارتباط بين القياسات البعدية للمجموعة الضابطة

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	المتغيرات	
.223	.308	.482	.407	.333	.376	.120	.397	.149	.051	.141	.153	.333	.218	1-تمرير الكرة باليد	1
-.081	-.903	.514	.562	.218	.360	.512	.260	.293	.369	.707	.100	.655		2-السيطرة على الكرة	2
.123	.427	.427	.317	.333	.029	.181	.397	.447	.051	.517	.153			3-الارتقاء (درجة)	3
-.070	.060	.417	.104	.245	.336	.308	.074	.537	.336	.723				(زمن)	4
-.141	.609	.801	.606	.047	.469	.602	.280	.399	.079					4-الكرات العرضية	5
.074	.614	.070	.632	.051	.031	.398	.061	.206						5-الكرات الارضية	6
.323	.375	.068	.263	.447	.090	.081	.415							6-ركل الكرة بالقدم	7
.362	.342	.334	.270	.132	.425	.502								1-قدرة التوازن الحركي	8
-.435	-.548	.472	.743	.421	.214									2-قدرة رد الفعل	9
-.702	.339	.369	.043	.029										3-قدرة الايقاع الحركي	10
-.147	.178	.234	.226											4-القدرة التنظيم الحركي	11
.135	-.536	.730												1-رد الفعل البسيط	12
.434	.355													2-رد الفعل المركب	13
.096														3-القدرة على الوثب	14
														4-سرعة حركة الرجلين	15

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 0.707

- يتضح من الجدول (13) وجود علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين مكونات القدرات التوافقية والمتغيرات المهارية وعمل الرجلين قيد البحث للمجموعة الضابطة،حيث توجد ارتباطات بين
- مهارة السيطرة على الكرة وكل من مهارة امسك الكرات العرضية والقدرة على الوثب .
 - مهارة السيطرة على الكرة و رد الفعل المركب .
 - قدرة رد الفعل التوافقية وقدرة رد الفعل البسيط لعمل الرجلين .
 - وقدرة رد الفعل البسيط وقدرة رد الفعل المركب .

مناقشة النتائج :

تشير نتائج الجدول (7)، (8) الى وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى 0.05 فى القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات القدرات التوافقية، وعمل الرجلين، والمتغيرات المهارية قيد البحث، ووجود نسب تحسن تراوحت بين(3.74- 164.83%) ويعزى الباحث هذه الفروق ومعدلات التغير والتحسين لتأثير البرنامج المقترح، الذى تناول القدرات التوافقية الخاصة بمركز حارس المرمى فى كرة القدم، والتدريبات المناسبة التى تم اختيارها وتقنينها على عينة البحث بشكل أدى الى استثارة اهتمام الحراس أفراد العينة ودفعهم الى المزيد من بذل الجهد، وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبى، وزيادة الترابط بين الاعصاب الحسية التى تأثرت بالمتغيرات الموجودة داخل البرنامج وترابطها مع الاعصاب الحركية، مما عمل على تطور وتحسن القدرات التوافقية المختارة، وحركات الرجلين بما يعطى انعكاسا ايجابيا على مستوى الأداء المهارى لحارس المرمى .

وينفق ذلك مع ما يشير اليه ويليام برينتس William prentice (1999) أن ارتفاع المستوى التوافقى يتم من خلال احساس اللاعب بجميع أجزاء جسمه وأوضاعه المختلفة أثناء عملية الأداء . (8 : 29) .

وما يذكره جاك ويلمور، ودافيد كوستيل jack & D a vid (1994) أن المستقبلات الحسية الموجودة بالاعصاب تلعب دورا كبيرا فى ربط المعلومات الواردة من البيئة ونقلها الى الجهاز العصبى المركزى حيث تقوم بإعطاء الأوامر للمجموعات العضلية المطلوبة فقط للأداء الحركى . (19 : 55)

ويؤيد ذلك كلا من نيومان وميللنجهوف Neumann & Mellinghoff (2001) (24) بأن تحسن مستوى الأداء المهارى يعتمد على مستوى تطوير القدرات التوافقية .

كما يتفق ذلك أيضا مع نتائج دراسات كل من شتولا "Stula" (1997) (27)، "زك و دودا Zak & Duda" (2003) (30)، محمود حسين (2006) (23) حيث أشاروا الى أن تنمية القدرات التوافقية يتم من خلال استخدام تمرينات خاصة موجهة لهذا الغرض

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول الذى ينص على " - توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث بالمجموعة التجريبية فى القدرات

التوافقية، ومتغيرات عمل الرجلين، والمهارت الأساسية المختارة - فى اتجاه القياسات البعدية".

تشير نتائج الجدول (7)، (9) الى وجود نسب تغير ايجابية تراوحت بين (1.32- 80%) فى القياس البعدى للمجموعة الضابطة، وفروق دالة احصائيا عند مستوى 0.05 فى المتغيرات المهارية ما عدا نتائج اختبارات زمن مهارة الارتماء لامسالك الكرات متوسطة الارتفاع، امسالك الكرات الارضية، وكذلك جميع متغيرات عمل الرجلين .

ويعزى الباحث النتائج الايجابية الى البرنامج التقليدى على المجموعة الضابطة، حيث أن التدريبات المهارية الخاصة بحراس المرمى فى الآونة الاخيرة تهتم باستخدام الادوات ووسائل التدريب الحديثة التى تتشابه فى طبيعة أدائها مع المسارات الحركية لمهارات حارس المرمى، لاسيما أن المرحلة السنية قيد البحث تتميز بكونها طفرة الصقل والاتقان للآداء المهارى، كما يتضح وجود فروق غير داله احصائيا لبعض اختبارات المهارات وخاصة التى يعتمد انجازها على عامل الزمن فيرى الباحث أن ذلك قد يرجع الى افتقاد هذا البرنامج لتدريبات القدرات التوافقية، والسرعة الحركية .

ويتفق مع ذلك سترادويك وآخرون (Strudweak and et al (2002) بأن اللاعبين الذين يخضعون للتدريب التخصصى حسب مراكزهم فى اللعب يتميزون بمعدلات عالية فى القدرات البدنية والمهارية ، ويؤكد على أهمية اتقان الاداء المهارى من خلال الجوانب البدنية المساهمة فى أدائها وبخاصة فى كرة القدم . (26: 239)

وتتفق هذا مع نتائج دراسات كلا من محمود حسين (2006) ، سامى طه (2007)، عبد الله حويل (2011) التى حققت فيها المجموعات الضابطة تقدما فى البرنامج التقليدى فى العناصر البدنية والمهارات الأساسية للناشئ فى معظم الألعاب الجماعية.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثانى الذى ينص على " توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسات القبلىة والبعدية لعينة البحث بالمجموعة الضابطة فى القدرات التوافقية، ومتغيرات عمل الرجلين، والمهارت الأساسية المختارة - فى اتجاه القياسات البعدية " .

تشير نتائج الجدول (7)، (10) الى وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى 0.05 بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى جميع متغيرات البحث. ويرجع الباحث هذه الفروق الى اكتساب القدرات التوافقية الخاصة بمركز حارس المرمى من خلال

اختيار وتنوع تدريباتها في برنامج تدريبي مقنن على عينة البحث بما تنعكس بشكل مباشر على تطوير مستوى الاحساس الحركى لديهم و اتقانهم للمهارات الاساسية بمستوى جيد من خلال تحسن مستوى أداء عمل الرجلين .

ويتفق ذلك مع ما يشير اليه جولياس كاسا juluis Kasa (2005) بأن امتلاك الفرد الرياضى للقدرات التوافقية الخاصة يساهم فى سرعة واكتساب واتقان المهارات الحركية وينعكس ذلك بالتالى على رفع جودة مستوى الأداء الفنى (20 : 131) .

وكما يوضح جدول (11) تفوقا كبيرا فى معدلات التغير والتحسن للمجموعة التجريبية على الضابطة نتيجة لتطبيق برنامج القدرات التوافقية الخاصة على الحراس عينة البحث، الذى بلغ فى المجموعة التجريبية (-164.83)، وفى المجموعة الضابطة بين (-1.32 - 0.80) (لنتائج اختبارات المهارات وعمل الرجلين فى القياس البعدى خلال تجربة البحث الاساسية.

وتتفق هذه النتائج أيضا مع نتائج دراسة شتولا Stula (1997) (27)، ستانيسلوا وهنريك Stanislav., Henrk (2005) (25)، محمود حسين (2006) (23) التى اشارت الى ان التدريبات التوافقية ساهمت بدرجة كبيرة فى تطوير عمل الرجلين الذى انعكس على تحسن مستوى الاداء المهارى للمجموعات التجريبية .

- وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث الذى ينص على أنه:
" توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين (الضابطة - والتجريبية) فى اتجاه القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات التوافقية، ومتغيرات عمل الرجلين، والمهارت الأساسية قيد البحث " .

تشير نتائج الجدولين (12)، (13) والخاص بمصفوفة معاملات الارتباط بين القدرات التوافقية، وعمل الرجلين، ومهارات حارس المرمى قيد البحث .. الى وجود علاقة ارتباطية دالة عند مستوى 0.05 فى المجموعة التجريبية بين كل من :

- (قدرة التوجيه والتنظيم الحركى)، (القدرة على الوثب، رد الفعل البسيط، رد الفعل المركب)، ومستوى أداء مهارات (الارتماء لامساك الكرات الارضية ومتوسطة الارتفاع والعرضية ، تمرير الكرة باليد، امساك الكرات الارضية) .

- (قدرة رد الفعل)، (رد الفعل البسيط والمركب)، ومستوى مهارات (الارتماء، والتعمل مع الكرات العرضية، السيطرة على الكرة) .

- (القدرة على الاتزان)، (القدرة على الوثب)، ومستوى مهارات (ابعاد الكرات العرضية، السيطرة على الكرة) .

- (القدرة الايقاعية)، (سرعة حركة القدمين، رد الفعل البسيط)، ومستوى مهارات (الارتماء، امساك الكرة) .

كما توجد ارتباطات داله إحصائياً للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث بين : -

- مهارة السيطرة على الكرة وكل من مهارة امساك الكرات العرضية والقدرة على الوثب .
- مهارة السيطرة على الكرة و رد الفعل المركب .
- قدرة رد الفعل التوافقية وقدرة رد الفعل البسيط لعمل الرجلين .
- وقدرة رد الفعل البسيط وقدرة رد الفعل المركب .

ويعزى الباحث هذه الارتباطات الى تدريبات البرنامج المقترح للقدرات التوافقية الخاصة بحارس المرمى قيد البحث التي اشتملت مكوناتها على جميع القدرات البدنية المساهمة في أداء مهارات الحارس، وما يصاحبها من تحركات وتغير مفاجئ في اتجاهات متعددة، ويتفق ذلك مع ما أشار اليه عادل عبد البصير (1999) (9) أن البرنامج التدريبي يكسب اللاعبين العامل التوافقى وزيادة القدرة على دمج القدرات البدنية والأداءات المهارية فى اطار واحد يتسم بالسرعة والانسيابية بما يتناسب مع مواقف اللعب . وما يذكره أبو العلا عبد الفتاح (1997) (2) بأن القدرات التوافقية تكمن أهميتها فى أنها عبارة عن صفات مركبة من عدة صفات تشمل الرشاقة والدقة ورد الفعل والانتباه والتركيز، وهذه الصفات لا تظهر بشكل منفصل أثناء الأداء الحركى بل تظهر بشكل مركب، وبالعلاقات متبادلة مع الصفات البدنية الاخرى مثل السرعة والقوة والتحمل والمرونة، وبناء هذا يتم التركيب المعقد للقدرات التوافقية .

وفى هذا الصدد يتفق الخبراء على أن " القدرة على التوجيه والتنظيم الحركى " تتمثل فى مقدرة الحارس على اتخاذ المكان المناسب والصحيح من الكرة والمنافس فى منطقة جزائه، وتظهر بذلك فى مهارات حارس المرمى مثل الارتماءات، والتعامل مع الكرات العرضية والارضية وتمرير الكرة باليد والقدم، "وقدرة رد الفعل" فى الارتماءات وابعاد الكرة، " والقدرة على الاتزان " كما فى مهارة امساك وابعاد الكرات العرضية والتمرير بالقدم (32)، " والقدرة الايقاعية " التى تتمثل فى قدرة الحارس على التحرك السريع لمسافات قصيرة فى اتجاهات مختلفة خلال مساحات ضيقة بالكرة وبدونها بما يتناسب مع ايقاع حركة المنافس، وتظهر فى مهارة السيطرة على الكرة، والارتماءات والتعامل مع الكرات العرضية، وسرعة حركة القدمين تلعب دورا كبيرا فى نجاح الحارس لهذه المهارات، ويتفق ذلك أيضا مع ما أشارت نتائج دراسة محمود حسين (2006) (23) بأن برنامج القدرات التوافقية أدى الى

تحسن جميع قدرات عمل الرجلين، بما يبرهن على ارتفاع مستوى المهارات وارتباطها بقدرات عمل الرجلين للحراس قيد البحث .

كما تتفق هذه النتائج مع ما توصل اليه استا نيسلوا وآخرون
Stanislaw and et al (2005) (25) بوجود ارتباط القدرات التوافقية بالجانب
المهارى فى مختلف الانشطة الرياضية، حيث أن الفرد الرياضى لديه مستوى عال من القدرات
التوافقية يمكنه تحقيق مستوى متطور من الأداء المهارى (25 : 187)

وتتفق نتائج هذه الارتباطات فى جدول (12) (13) مع نتائج دراسات كل من شتولا
Stula (1997) (27)، وتكوويسكى وآخرون Witkowski AND ET AL
(2001) (22)، ستانيسلوا وهنريك Stanislaw., Henrk (2005) (25)، محمود
حسين (2006) (23) التى تشير بأن القدرات التوافقية فى البرامج التى طبقت على عينة
مماثلة للعينه قيد البحث كان لها أثر ايجابى على كل من السلوك الحركى والاداء المهارى
للناشئ فى هذه المرحلة، كما أنها ترتبط وتتناسب طرديا مع مستوى قدرات عمل الرجلين مثل
سرعة القدمين، ورد الفعل البسيط والمركب والقدرة على الوثب فى الاتجاهات المختلفة من
الحركة .

الاستخلاصات والتوصيات :

أولاً: الاستخلاصات :

فى ضوء طبيعة الدراسة والعينة والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الاحصائى توصل الباحث الى الاستخلاصات التالية :

- البرنامج التدريبى المقترح له تأثيرا ايجابيا على تحسن مستوى القدرات التوافقية الخاصة لحراس مرمى كرة القدم الناشئين .
- البرنامج التدريبى المقترح له تأثيرا ايجابيا على تحسن قدرات عمل الرجلين وبعض مهارات حراس مرمى كرة القدم الناشئين .
- معدلات التغير للقياس البعدى لدى المجموعة التجريبية أعلى من المجموعة الضابطة فى المتغيرات (القدرات التوافقية - قدرات عمل الرجلين - مهارات حارس المرمى).
- توجد علاقة ايجابية داله إحصائياً بين مستوى اداء مهارات حارس المرمى، وقدرات عمل الرجلين، والقدرات التوافقية الخاصة لحارس المرمى عينة البحث .

ثانياً: التوصيات :

- فى ضوء ما أظهرته استخلاصات البحث التى تم التوصل اليها يوصى الباحث بالتالى :
- استعانة الساده مدربى حراس المرمى بالبرنامج التدريبى المقترح ووسائل القياس الحديثه المتاحة فيه، والاستفادة من نتائجه .
 - الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية فى سن مبكرة لحراس مرمى كرة القدم .
 - ادراج تدريبات القدرات التوافقية ضمن محتويات برامج التدريب الخاصة بحراس المرمى الناشئين فى كرة القدم لما لها من دور فعال فى تطوير مستوى الأداء المهارى .
 - ضرورة الاهتمام بقدرات عمل الرجلين فى تحسين مستوى مهارات حارس المرمى من خلال تدريبات القدرات التوافقية الخاصة المشابهة لطبيعة الأداء فى هذا المركز .

قائمة المراجع :

أولا : المراجع العربية :

- 1- ابراهيم شعلان، محمد عفيفى (2001) : كرة القدم للناشئين، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 2- أبو العلا عبد الفتاح (1997) : التدريب الرياضى والاسس الفسيولوجية، دار المعارف، القاهرة .
- 3- أحمد أمين الشافعى (2006) : البناء العاملى لاختبارات بعض المهارات الأساسية لحراس مرمى كرة القدم، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق .
- 4- اكرامى ابراهيم محمد (2004) : مساهمة بعض المتغيرات البيوميكانيكية والجسمية والبدنية المؤثرة فى مستوى أداء مهارة الارتماء للامسك بالكرة لدى حراس المرمى فى كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- 5 - جمال اسماعيل النمكى (2002) : الاعداد البدنى، مكتبة شجرة الدر، المنصورة .
- 6- حسن السيد أبو عبده (2003) : الاتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم، ط3، مكتبة الاشعاع الفنية ، الاسكندرية .
- 7- حنفى محمود مختار (1994) : الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم، دار العربى، القاهرة
- 8- سامى محمود طه (2008) : "تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئى كرة القدم تحت 17 سنة"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- 9- عادل عبد البصير على (1989) :التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق، المكتبة المتحدة، بور فؤاد .
- 10 - عادل عمر (2004) : تحليل فعاليات الأداء الحركى لحراس مرمى كرة القدم وأثرها فى نتائج مباريات كأس العالم 2002، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة .
- 11- عبد الله حويله فرحان (2011) : تأثير تدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة فى تطوير سرعة الأداء الحركى للرجلين للاعبين الشباب بكرة القدم تحت 19 سنة،

- بحث منشور، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد 12 العدد الأول، المملكة الاردنية الهاشمية.
- 12- عصام الدين عبد الخالق (1999): التدريب الرياضى، نظريات وتطبيقات، ط9، دار الكتاب الجامعى، الاسكندرية .
- 13- محمد ابراهيم سلطان (2009) : مساهمة بعض القدرات التوافقية فى مستوى بعض المبادئ الخطئية الهجومية لناشئى كرة القدم، بحث منشور، المجلة العلمية المتخصصة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط .
- 14- محمد لطفى السيد (2006) : الانجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- 15- محمد محمود عبد السلام (1992) : المكونات الرئيسية للمباراة في كرة القدم، مطبعة التوني، الاسكندرية.
- 16- ياسر محفوظ الجوهري (2007) : تنمية القدرات التوافقية لتطوير مستوى أداء بعض المهارات الاساسية لدى براعم كرة القدم، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بنها .
- 17- يوهانس ريس، انفبورغ ريتز (1995) : التوافق الحركى والتكنيك الرياضى، ترجمة يورغن شلايف، كلية التربية الرياضية، جامعة لايبزج، المانيا .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 18-Christian Puxel , Jean-Marie Lawniczak 2000 : Guide Pratique De L entrainement du Gardien De But , Les cles pout Reussir, Iodeon, Paris .
- 19- Jack H. Wilmore., David L. costil (1994) : **Physiology of sport and exercise** . U.S.A.
- 20-Julius Kasa., : Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games "the Factors Determin-ing ffectiveness in team games". Faculty of Physical Education and sport,Comenius University, Brat. Slava, Slovakia. 2005
- 21 - Larson L, A, 1994: Fitness , Health, work capacity, international Standards, for assessment, Macmillan publishing company, New York.
- 22-Liakh, Wladyslaw ZMuda, ZBIGNIEW WTTKOWSKI (2001): The prognostic value of coordination motor ability (cam) indices in the evaluation of development of soccer players aged 1619.A2 year observation.

- 23- Mahmoud Houssain (2006): Jugendbasketball; Untersuchung zur Trainierbarkeit der Beinarbeit und zur Bedeutung der Koordinativen Fähigkeiten, Dr. Kovač Verlag, Hamburg.
- 24- Neumann, G. & Mellinghoff, R. (2001): Fundamental Training Im Basketball. Sequenz Medien Produktion, München.
- 25- Stanislaw.Zak, Henk Duda (2005): Level Coordinating Ability but Efficiency of Game of young football players. Team games in Physical Education and sport, Poland, http://kocek.net/konferencja_05_0_spis Wprowadzenie. Pdf.
- 26-Stradwick,Reilly, Torna (2002) : Anthropometric and fitness of elite player , to football codes , journal of sport medicine and physical fitness , Liverpool , united kingdom , vol 24.
- 27- Stula, A. (1997): Der Einfluss vielfältiger Koordinationsübungen auf spezielle Fähigkeiten von Fußballspielern, In Hirtz & Nueske (Hrsg.) Bewegungskoordination und sportliche Leistung integrativ betrachtet, Band 87 (1997), S.198, Czwalina, Hamburg.
- 28-Tony Waiters 1992 : Coaching the Goal keeper , World Soccer, Paris.
- 29 -William,E . Prentice, (1999) :Fitness and Wellness Life Mc Graw Hill Companies , Inc , 6 th ed , USA
- 30- Zak, St., Duda, H. (2003): Level of Coordinating Ability but Efficiency of Game of Young Football Players.
- 31- Zibgniew Witkowski (2005): Specific coordination properties as criteria as criterion of forecasting of soccer players sport achievements Team games in physical Education and sport, Poland.
- 32- <http://www.torwart.net/Torwarttraining.training.0.html>

القدرات التوافقية الخاصة كأحد متطلبات تطوير عمل الرجلين وبعض مهارات حراس مرمى كرة القدم الناشئين

* أ.م.د/ محمود حسن الحوفى

مشكلة البحث : من خلال متابعات الباحث لمعظم المسابقات على مستوى الناشئين والكبار ، وبعد قرار الاتحاد المصرى لكرة القدم بمنع استخدام حراس مرمى أجانب بالدورى المصرى ، الأمر الذى يكشف عن ندرة الحراس المتميزين من المصريين الذين يمكن الإعتماد عليهم فى البطولات المحلية والدولية ، فضلا عن تراجع المستوى الفنى لكثير منهم فى المراحل السنوية المختلفة ، تتبلور مشكلة البحث فى استخدام برنامج مقنن للقدرات التوافقية الخاصة كمحاولة لصقل وتطوير عمل الرجلين ومستوى الأداء المهارى لحارس المرمى الناشئ فى سن مبكرة ، وذلك نظرا لإرتباطها الوثيق بطبيعة الأداء الحركى للحارس الذى يتطلب ردود أفعال مركبة تتناسب مع الإيقاع الهجومى السريع فى كرة القدم الحديثة .

هدف البحث : يهدف البحث إلى تصميم برنامج للقدرات التوافقية الخاصة لحراس مرمى كرة القدم الناشئين لمعرفة تأثيره على : القدرات التوافقية الخاصة ، وقدرات عمل الرجلين ، وبعض المتغيرات المهارية لدى حراس المرمى الناشئين عينة البحث

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذا البحث ، مستعينا بالتصميم التجريبي لمجموعتين متكافئتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة ،

عينة البحث : بلغ حجم عينة البحث (٢١) لاعب يمثلون حراس مرمى كرة القدم الناشئين تحت ١٥ سنة لبعض أندية منطقة المنوفية والمُسجلون بالإتحاد المصرى لكرة القدم للموسم الرياضى ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م .. تم اختيارهم بطريقة عمدية .. بواقع (٥) حراس تم الاستعانة بهم فى إجراء الدراسات الاستطلاعية قيد البحث ، (١٦) حراس تم تقسيمهم لمجموعتين متساويتين ، مجموعة تجريبية (٨) حراس من نادى جمهورية شبين ، وغزل شبين لتنفيذ برنامج القدرات التوافقية ، (٨) حراس من نادى الوطنى بشبين الكوم ، ميت خاقان كمجموعة ضابطة .

تنفيذ البرنامج: تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (١٠) عشرة أسابيع فى الفترة من ١٧ / ٧ إلى ٢٥ / ٩ / ٢٠١٢ بواقع أربعة وحدات تدريبية كل أسبوع وبلغ عدد الوحدات التدريبية (٤٠) وحدة تدريبية وكان زمن الوحدة التدريبية (٧٠ق).

أهم النتائج: البرنامج التدريبي المقترح له تأثيرا ايجابيا على تحسن مستوى القدرات التوافقية الخاصة لحراس مرمى كرة القدم الناشئين (قدرة التوازن الحركى ، رد الفعل ، الإيقاع الحركى ، التنظيم الحركى) ، وعمل الرجلين (رد الفعل البسيط والمركب والقدرة على الوثب وسرعة حركة الرجلين) ، ومهارات حراس المرمى ، كما تفوقت معدلات التحسن الايجابى فى المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى جميع متغيرات البحث .

* أستاذ مساعد بقسم الالعب بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية

Abstract

Special compatibility capacities as one of the requirements of developing the work of the two legs. And some of the skills of young soccer goalkeepers

Research problem: During the researcher rebounds to most of the competitions at the level of young and adults, and after the decision of the Egyptian Federation of football to prevent bringing foreign goalkeepers to the Egyptian league, which reveals a dearth of talented Egyptian goalkeepers who can be relied upon in local and international tournaments, as well as a decline in the technical level for many of them in the early different age stages, the research problem crystallized in the use of standardized program of Special compatibility capacities as an attempt to refine and develop the work of the two legs and the level of skill performance of the young goalkeeper at the early age And this due to its close association with the nature of the motor performance of the goalkeeper, which requires complex reactions commensurate with the rapid offensive rhythm in modern football.

The research Objective: The research aims to design a program of compatibility capacities for young soccer goalkeepers to see its impact on: compatibility capacities, and the capacities of the work of the two legs, and some skill variables among young goalkeepers research sample.

Research Method: The researcher used the experimental method to its suitability for the nature of this research, using the experimental design of two equal groups, one is experimental and the other is control group.

The research sample: The sample is (21) player representing young soccer goalkeepers under 15 years old of some clubs in Almonofiyah area and registered in the Egyptian Federation of football sports season 2012/2013 ..and have been selected in a intentional way ..By (5) goalkeepers have been assisted by them in conducting surveys under discussion, (16) goalkeeper were divided to two equal groups, the experimental group (8) goalkeepers from Shebin Republic, Shebin Ghazl clubs to implement the program compatibility capacities, (8) goalkeepers from the national shebin Koum and Mitkhakan clubs as a control group.

Program implementation: the proposed training program had been applied for a period of ten (10) weeks in the period from 17/7 to 25/9/2012 by four training units each week and the number of training units were (40) training unit and the time of the training unit was (70 m).

The most important results: the proposed training program has a positive impact on improving the level of special compatibility capacities of young football goalkeeper (the ability of motor balance, reaction, motor rhythm, motor organization), and the work of the two legs (simple and complex reaction and the ability to jump and the speed of the movement of the two legs),and goalkeeper skills, the positive rates of improvement also overtaken in the experimental group on the control group in all search variables.

