

"تأثير تدريبات للقدرات التوافقية باستخدام مقاومات مختلفة على بعض المهارات الهجومية
لبراعم حراس المرمى في كرة القدم"

**"Effect of coordinated abilities exercises using different resistances on some
offensive skills for junior goalkeepers in soccer"**

أ.م.د/محمد رفاعي مصطفى

استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الالعاب الرياضية والعب المضرب

بكلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد

Muhammad Rifai Mustafa

**Assistant Professor, Department of Theories and Applications College sports and
racquet games Physical Education, Port Said University**

م. م / مصطفى كرم على محمد

معيد بقسم نظريات وتطبيقات الالعاب الرياضية والعب المضرب

بكلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد

Mustafa Karam Ali Mohammed

**Teaching Assistant, Department of Theories and Applications of Sports and
Racquet Games, Faculty of Physical Education, Port Said University**

المستخلص

يهدف هذا البحث الى التعرف على تأثير تدريبات للقدرات التوافقية باستخدام مقومات مختلفة على بعض المهارات الدفاعية لبراعم حراس المرمى، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من حراس المرمى بالنادي المصري في المرحلة السنية من (١٠-١٢ سنة) وقد بلغ عدد العينة (٤) حراس وظهرت النتائج لتدريبات القدرات التوافقية باستخدام مقومات مختلفة تأثيرا واضح، وذلك من خلال نتائج القياسات القبليّة والبعديّة ولصالح القياسات البعديّة قيد البحث ، يؤثر البرنامج التدريبي باستخدام مقومات مختلفة تأثيرا ايجابيا على تحسين اداء مهارة ركل الكرة في مستوي الكتف ، الكرة النصف طائرة لبراعم حراس المرمى في كرة القدم قيد البحث ، زيادة نسب التحسن في جميع المهارات الدفاعية لبراعم حراس المرمى في كرة القدم ، وقد اوصى الباحث تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات للقدرات التوافقية باستخدام مقومات مختلفة على مختلف المراحل العمرية للبراعم والناشئين لحراس المرمى وكذلك في رياضات اخرى و البحث عن طرق واساليب تدريبية اخرى تسهم في تطوير اداء مهارات حراس المرمى في كرة القدم مماثل لتحسن اداء المهارات الدفاعية لبراعم حراس المرمى في كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: القدرات التوافقية - المقاومات المختلفة - المهارات الهجومية

Abstract

This research aims to identify the effect of training for combinatorial abilities using different ingredients on some defensive skills of the goalkeepers' buds. 12 years) and the number of the sample was (4) guards, and the results of the harmonic capabilities training using different resistances showed a clear effect, through the results of the tribal and dimensional measurements and in favor of the dimensional measurements under study, the training program affects Using different resistances had a positive effect on improving the performance of kicking the ball skill at the shoulder level, the half-volleyball for the goalie buds in the soccer under study, increasing the percentages of improvement in all the defensive skills of the goalie's buds in soccer. The researcher recommended the application of the proposed training program using Training of harmonic abilities using different components at different ages for youngsters and juniors for goalkeepers, as well as in other sports, and the search for other training methods and methods that contribute to developing the performance of goalkeepers' skills in football similar to improving the performance of defensive skills Goalkeepers buds in football.

Keywords: combinatorial abilities - different resistances - offensive skills

يري الباحثان ان نتيجة التطور العلمي الكبير في التدريب الرياضي بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص وخصوصية مركز حراسة المرمى سعت المدارس التدريبية في الآونة الاخيرة تطوير تدريب حراس المرمى وما يحتاجه من مستوى بدني ومهاري وكذلك خططي من خلال الاهتمام بإعداده من الناحية البدنية والمهارية ،اذ اصبح يساهم في بناء الهجمات كما انه يسهم بشكل فعال في كونه اخر مدافع للفريق يدافع عن مرماه فضلا عن البناء الخططي الدفاعي للفريق ،لكونه يؤدي دورا بارزا في تحقيق النتائج سواء ايجابيا او سلبيا، ورغم تلك الاهمية فانه لا يلقي الاهتمام الكافي من المسؤولين والمدربين في اغلب الاحيان.

ويشير شعلان و عفيفي (٢٠٠١) " انه لتحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننه بدنيا ومهاريا وفنيا واقتصاديا وذهنيا ونفسيا بالإضافة لمحتوى أكثر تطورا من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات وامكانيات الناشئين والتي تضع الاساس الصحيح لبناء قاعدة من اصحاب المواهب والقدرات الخاصة"(ص،٣٦).

ويشير ابو عبده (٢٠٠٨)"الى ان هذا ما دعا دول العالم المتقدمة للاهتمام اهتمام شاملا بتدريب الناشئين من كافة النواحي ،باعتبار الناشئين القاعدة الواسعة التي ينمو خلالها ابطال المستقبل في لعبة كرة القدم ،حيث فتحت لهم مدراس خاصة يتلقون فيها الدروس النظرية والعملية في لعبة كرة القدم ،اضافة الى الفحوصات والعناية المركزة بالجانب الصحي ،وقد بدأت استثمار كافة الجوانب التي تسهل بشكل كبير في توسيع قاعدة الناشئين مما ادي الى ارتفاع المستويات الرياضية التنافسية نتيجة الاعداد البدني والمهاري للاعبين عند وضع البرامج التدريبية "(ص،١٢٣) .

ويذكر سلطان (٢٠٠٩) "ان رياضه كره القدم تتصف بالتغير المستمر والسريع في التوقيت والاداء الحركي، كما انها تعتبر من الالعاب التنافسية ذات المواقف المتغيرة حيث تحتوي على العديد من المهارات الأساسية المختلفة سواء كانت بالكره او بدونها، مفرده او مركبه بما يستلزم توافق وتناسق في العمل بين الجهازين العصبي والعضلي اثناء الاداء المهاري والخططي وذلك لاتخاذ القرار المناسب في التوقيت والمكان والاتجاه المناسب" (ص، ٤٨).

ويتفق شعلان وناجي (٢٠١٦)" ان وتدريب حراس المرمى واعدادهم بدنيا ومهاريا وخططياً ونفسياً له خصوصية تحتم وضع الخطط والبرامج التدريبية المقننة وفق الاسس العلمية للتدريب الرياضي والتي تلائم المراحل العمرية لحراس المرمى وايضا قدراتهم واستعداداتهم الحالية والمستقبلية، وبما يهدف اعداده اعداداً متكاملأ وشاملاً لجميع عناصر الاداء في لعبة كرة القدم "(ص ١٨٠).

ويشير عبد الفتاح (١٩٩٧)"ان القدرات التوافقية تعتبر من الاسس الهامة للاعب كرة القدم والتي تلعب دورا فعالا في ادائه خاصة بعد التطور المذهل الذي حدث في اللعبة على المستوى العالمي حيث الحاجة الى زيادة رفع المتطلبات الخاصة باللعبة وذلك لمواكبة اتجاهات كرة القدم الحديثة، كما تعمل هذه القدرات على اتساع قاعدة المهارات الحركية وتنوع الاداء التكنيكي في المواقف المتغيرة "(ص٧).

وتذكر السكرى (٢٠٠٤) " أن التدريب بالمقاومة يعتبر وسيلة مساعدة إيجابية لرفع مستوى اللياقة البدنية والأداء الحركي للاعبين دون إجهاد أو إصابة للأربطة والأوتار أو إحداث ضغط على المفاصل أو شد للعضلات كما يحدث في التدريبات الأرضية" (ص ٥١) .

ويشير النمر وناريمان (٢٠٠٧) "إلى ان التدريب بالمقاومة يقوم علي أساس أنه لما كانت العضلات أقوى في نقاط معينة خلال المدى الحركي للمفاصل المختلفة فإنه من الحكمة استخدام جهاز قادر علي دفع مجموعة العضلات علي بذل أقصى جهد في مدي الحركة الذي تكون فيه العضلة أقوى ما يمكن " (ص ، ١٠٣) .

ويتفق كلاً من مختار (١٩٩٤)؛ شعلان وناجي (٢٠١٦) على أن حارس المرمى أصبح في الآونة الاخيرة لاعب كرة قدم، حيث انه يلعب دور تكتيكي فنري الحراس يتحركون خارج منطقة الجزاء لتنفيذ موقف خططي او التقدم عندما يتراجع المنافسون، وهو ما يبرز اهمية تدريبات الركل والتمرير والتحكم والسيطرة في الكرة، وبالرغم من ذلك فان تدريب حراس المرمى يعتبر عملية مركبة تستند الى اتقان المعرفة المكتسبة وتطوير الامكانيات والقدرات الخاصة مثل سرعة عمل الرجلين والمتمثلة في سرعة حركة القدمين، والقدرة على الوثب، وسرعة رد الفعل، بالإضافة الى مهارات التعامل مع الكرة باليدين في مهارات الامساك، والرمي والصد، داخل منطقة جزائية والعمل على ايقاف وانقاذ تصويبات الفريق المنافس بالمركز الجيد وتغطية مساحات المرمى بأقصى سرعة، وكل هذا يتطلب أن يتمتع حارس المرمى بقدرات توافيقية عالية. (ص، ٢٨١)، (ص، ١٨١) .

ثانيا مشكلة البحث :

يوضح الباحث انه في كرة القدم الحديثة اصبح المدربين يعتمدون على حراسة المرمى بشكل كبير في بناء الهجمات وتوظيف مهاراتهم وربطها بالجانب الهجومي بالاعتماد على بعض المهارات الأساسية باعتبارها مهارات هجومية في بناء الهجمات على سبيل المثال ابعاد الكرات العالية في داخل منطقة الجزاء يكون بطريقة لا تسمح للخصم بالاستفادة منها بل تكون فرصة الزملاء بالسيطرة على عليها واستثمارها لصالح الفريق.

يشير (ابراهيم ١٩٩٣) " ان حارس المرمى اخر خط دفاعي لإيقاف الكرة الى شباك المرمى وهو بذلك يعد احد اهم العناصر الاساسية في الفريق في الدفاع عن مرماه ويتميز بخصائص ومواصفات خاصة تميزه عن باقي اللاعبين ،هذه الخصائص والموصفات تؤهله الى الهدف الرئيسي وهو تنفيذ واجباته بالاستحواذ على الكرة فضلا عن بناء الهجوم الذي يعد فيه حارس المرمى هو الخط الاول فيه" (ص، ٢٦) .

يشير (ابراهيم ١٩٩٣) ان طريق بناء الهجوم يتناسب مع نقاط القوة والضعف لدي الفريق الخصم والرؤية الصحيحة من قبل حارس المرمى الى المساحات الخالية في الملعب بصورة سريعة متميزا بسرعة الاداء المهارى والحركي فضلا عن سرعة القرار المتخذ باتجاه سير الهجوم له الاثر الكبير في نجاح الهجوم واختراق الخطط الدفاعية للخصم كون حارس المرمى يمتلك صفة الانتباه الواسع خارج منطقة الجزاء بحكم موقعة خلف اللاعبين أي يمتلك الرؤية الافضل بين زملائه وعليه من هنا يجب ان يكون لديه القدرة على البناء واختيار الهجوم وفقا لظروف اللعب المختلفة .

وعليه يمكن لحارس المرمي بتنوع جه الهجوم ، والقدرة على افرغ احد اللاعبين زملاء في خط الدفاع او الوسط لاستلام الكرة وبدا الهجوم ،تغير اسلوب الهجوم من خلال التميريات القصيرة والطويلة والمتوسطة ،زيادة العدد الهجومي للفريق من خلال قيامه بتنفيذ الضربات الثابتة (الحررة المباشرة والغير مباشرة)التي تقع في الثلث الدفاعي لفريقه والسماح لتقدم الاعبين والسماح لتقدم اللاعبين في ساحة الخصم ،اختيار طريق الهجمة واكتشاف المساحات الخالية لدي الخصم فضلا عن القدرة على استخدام سرعة الاداء المهاري بكرة القدم من خلال انتخاب الزميل الاكثر تأثيرا عل الخصم في موقعة من الملعب وقدراته الهجومية على ان يسبقها اداء مهاري ناجح في الزقت والمكان المناسب ،فضلا عن قدرته على المشاركة في استمرار قدرة فريقه على حيازة الكرة(ص ص، ١٢-١٣).

و من خلال عمل الباحث كمدرّب لحراس مرمي ومتابعته لمسابقات البراعم والناشئين لاحظ وجود قصور في مستوي اداء بعض المهارات الهجومية خلال المباريات مما اثار الباحث بان يقوم بأجراء دراسة استطلاعية بتحليل اداء حراس المرمي في بعض مباريات دوري البراعم بمنطقة بورسعيد لكرة القدم لدعيم والتأكيد على مشكلة البحث وبناء على النتائج التي تطرأ اليها لباحث فتوصل الى وجود ضعف وبطئ في مستوى اداء المهارات الهجومية لدى براعم حراس المرمي بكرة القدم، ولذلك تساءل الباحث هل إذا تم استخدام تدريبات القدرات التوافقية باستخدام المقاومات المختلفة سيؤدي ذلك إلى تحسن في مستوى المهارات الهجومية لدى براعم حراس مرمي كرة القدم؟ حيث أشارت العديد من المراجع العلمية المتخصصة في تدريب كرة القدم الحديثة إلى ان دور حراس المرمي الان ليس مقصر على الابعاد والتشتيت للكرة اذ يجب ان يكون ذلك مرتبطا مع البناء الهجومي وعلى سبيل المثال ابعاد الكرات في داخل منطقة الجزاء يكون بطريقة لا يسمح للخصم من الاستفادة منها بل تكون فرصة للزملاء بالسيطرة عليها وبدأ العملية الهجومية على الفريق الخصم.

ثالثا: اهمية البحث

يبرز الباحثان أهمية هذه الدراسة في تصميم برنامج تدريبي للقدرات التوافقية باستخدام المقاومات المختلفة لبراعم حراس المرمي في كرة القدم وإمداد مدربين حراس مرمي كرة القدم بصفة عامة ومدربي البراعم والناشئين بصفة خاصة بتدريبات مختلفة ومقننة علميا لتنمية المهارات الدفاعية او الهجومية لحراس المرمي عن طريق تدريبات القدرات التوافقية باستخدام المقاومات المختلفة مما يساعدهم في وضعها ضمن برامجهم التدريبية وتدريب لاعبيهم عليها مما قد يساعد في تطوير قدرات حراسهم المهارية وبخاصة المهارات الهجومية لحراس المرمي.

رابعا: أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى:

- ١- إعداد وتصميم برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية باستخدام المقاومات المختلفة لبراعم حراس المرمي في كرة القدم.
- ٢- التعرف على تأثير تدريبات القدرات التوافقية باستخدام المقاومات المختلفة على أداء المهارات الهجومية لبراعم حراس المرمي في كرة القدم.
- ٣- نسبة التحسن في مستوى بعض المهارات الهجومية لبراعم حراس المرمي كرة القدم كرة القدم.

خامسا: فروض البحث

١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض المهارات الهجومية لبراعم حراس المرمى كرة القدم لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق في نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض المهارات الهجومية لبراعم حراس مرمي كرة القدم لصالح القياس البعدي.

سادسا: مصطلحات البحث:

١- القدرات التوافقية:

يري الحوفي (٢٠١٣) انها عبارة عن " شروط بدنية معينة للإنجاز الرياضي يتمكن اللاعب على اساسها من توجيه وضبط نشاطه الحركي وتنفيذ واجباته الحركية بصورة مناسبة وهادفة " (ص، ٢٦) .

٢- المقاومات المختلفة:

يوضحها ابراهيم (٢٠٠٠) بانها هي " شكل من اشكال الممارسات(التمرينات) والتي تحسن من قوة العضلات والقدرة علي التحمل ،وذلك بتحريك اللاعب اطرافه ضد مقاومة ما مثل(وزن الجسم، الجاذبية، الاثقال بأشكالها ،الماء ،الرمال ، الاساتك المطاطية ،الكرات الطبية ،الكرات السويسرية) " (ص، ١٦).

اولاً: الدراسات المرتبطة (جدول ١)

م	اسم الباحث	العنوان	هدف الدراسة	العينة ونوعها	اهم النتائج
١	حسن إبراهيم علي حسن	فاعلية استخدام الكرات الموجهة على تعلم بعض المهارات الدفاعية لبراعم حراس مرمى كرة القدم	التعرف على تأثير استخدام الكرات الموجهة باستخدام جهاز قاذف الكرات على تعلم بعض المهارات الدفاعية لبراعم حراس مرمى كرة القدم	حراس مرمى كرة القدم تحت (١٢) سنة بالشرقية بمختلف مدارس تعليم كرة القدم ٢٠١٢/٢٠١٣ والبالغ عددهم (٣٤) حارس.	يؤثر البرنامج التعليمي لجهاز قاذف الكرات تأثيراً إيجابياً على تحسين اداء مهارة امساك الكرات الموجهة والارتقاء الجانبي ،التعامل مع الكرات العرضية والثابته لبراعم حراس كرة القدم
٢	محمود حسن محمود الحوفي	القدرات التوافقية الخاصة كأحد متطلبات تطوير عمل الرجلين وبعض مهارات حراس مرمى كرة القدم للناشئين.	يهدف الى تصميم برنامج تدريبي للقدرات التوافقية الخاصة كأحد متطلبات تطوير عمل الرجلين لحراس المرمى كرة القدم الناشئين	٢١ حارس يمثلون حراس مرمى للناشئين تحت ١٥ سنة لبعض اندية منطقة المنوفية والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم.	البرنامج التدريبي له تأثيراً إيجابياً على تحسن مستوي القدرات التوافقية الخاصة، قدرات عمل الرجلين وبعض مهارات حراس مرمى كرة القدم الناشئين.

وائل يحيى أحمد طه	تأثير جمباز الموانع على القدرة العضلية وبعض الأداءات	يهدف الى التعرف على تأثير جمباز الموانع على القدرة العضلية وبعض الأداءات	٦ حراس من نادي غزل	استخدام تمارينات جمباز الموانع يؤدي الى التحسين في القدرة العضلية وبعض الاداء المهارية الدفاعية لدى ناشئ حراس مرمي كرة القدم
٣	٢٠١٦	المهارة الدفاعية لدى ناشئ حراس مرمي كرة القدم	١٦/١٨ سنة للموسم ٢٠١٦/٢٠١٧	دمياط مرحلتي

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث	السنة	العنوان	هدف الدراسة	العينة ونوعها	اهم النتائج
٤	نجم عبد مطشر اللامي	٢٠١٩	تأثير تمارينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية الدفاعية لحراس المرمي الناشئين بكرة القدم.	اعداد تمارينات خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية والتعرف على تأثيرها على المهارات الاساسية الدفاعية لحراس المرمي الناشئين بكرة القدم.	٩ حراس مرمي من دوري الشباب بكرة القدم للأندية (الجوية، الشرطة، لصناعة) العراق	للتمارينات الخاصة تأثيرا ايجابيا في تطوير المهارات الاساسية الدفاعية الخاصة لحراس المرمي.

<p>ان استخدام منظومة اختبارات فينا (IMLS) الى حدوث تطور بالقوة الانفجارية و سرعة الاستجابة الحركية للذراع لدى حراس المرمى بكرة القدم.</p>	<p>7حراس من فئة الشباب يمثلون نادي الحدود ونادي الزوراء ببغداد.</p>	<p>الوصفي</p> <p>-التعرف على العلاقة بين بعض القدرات الحركية الخاصة (لليد والذراع) و القوة الانفجارية والاستجابة الحركية لدى حراس مرمى كرة القدم للشباب</p>	<p>بعض القدرات الحركية باستخدام منظومة اختبارات فينا (MLS) وعلاقتها بالقوة الانفجارية وسرعة الاستجابة الحركية للذراع لدى حراس المرمى بكرة القدم</p>	<p>منير عبد الصاحب</p> <p>٥</p>
<p>ان اهم القدرات التوافقية المرتبطة لناشئي كرة القدم تتمثل في القدرات الاتية(سرعة الاستجابة الحركية ،التوازن، السرعة الحركية لأداء التوافق البصري) والقدرات التوافقية لها تاثير ايجابي على كل من السلوك (الحركي-الخططي)</p>	<p>٢٠ ناشئ</p>	<p>البصري</p> <p>التعرف على السلوك الخططي للاعبين كرة القدم للصغار</p>	<p>مستوي القدرات التوافقية وبراعة اللعب لدى صغار لاعبي كرة القدم</p>	<p>ستانيسلوا وهينريك</p> <p>٦</p>
<p>- الأداءات الفنية الدفاعية تظهر بشكل كبير عندما يكون الملعب كبير كالتصدي للانفراديات و والهجومية ظهر عندما يكون الملعب صغير أي ان اللاعبين قريبين من الحارس لاستلام الكرات</p>	<p>٣ حراس</p>	<p>البصري</p> <p>تحديد مدى تأثير حجم الملعب على الأداءات الفنية والتكتيكية لحراس المرمى عند لعب الألعاب ذات الجوانب الصغيرة.</p>	<p>تأثير حجم الملعب على الأداءات الفنية والتكتيكية لحراس المرمى في الألعاب ذات الجوانب الصغيرة.</p>	<p>ميغل انخيل ،انريكي اورتيجا، دانيال جارا و بيلارساينزدي بارندا</p> <p>٧</p>

- منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من حراس المرمى المسجلين بالمرحلة السنية تحت ١٢ سنة بمنطقة بورسعيد لكرة القدم موسم

٢٠٢١/٢٠٢١ م.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية واشتملت على (٦) حراس مرمى من النادي المصري الرياضي مسجلين بالمرحلة السنية تحت ١٢ سنة بمنطقة بورسعيد لكرة القدم موسم ٢٠٢١/٢٠٢١ م، كما استعان الباحثان بعدد (٦) حراس بنادي المريخ الرياضي وذلك لإجراء الدراسة الاستطلاعية ويوضح جدول (٢) توصيف عينة البحث.

جدول (٢)

توصيف عينة البحث

العينة	عدد اللاعبين	النوع	النادي
المجموعة التجريبية	(٦)	اساسية	المصري الرياضي
العينة الاستطلاعية	(٦)	غير اساسية	المريخ الرياضي
الاجمالي	(١٢)	٢	٢

تجانس عينة البحث :

تم إجراء التجانس على عينة البحث للمجموعة التجريبية والبالغ عددهم (٦) حراس مرمى المسجلين بالنادي المصري في المرحلة السنية من ١٠ - ١٢ للمتغيرات الاساسية (السن والطول والوزن والعمر التدريبي)، وبعض المتغيرات البدنية و المهارات الهجومية قيد البحث وموضح ذلك في الجداول الاتية رقم (٣) (٤) (٥) :

جدول (٣)

بيان تجانس افراد العينة في مؤشرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)		البيانات الاحصائية			م	المتغيرات
ن=٦	وحدة القياس	س	الوسيط	±ع		
١	السن	سنة	١٠,٨٣	١١,٠٠	٠,٧٥	٠,٣١
٢	الطول	سم	١٣٩,٥٠	١٣٩,٥٠	١,٥١	٠,٧٧

٣	الوزن	كجم	٣٥,٥٠	٣٥,٥٠	١,٨٧	٠,٠٠
٤	العمر التدريبي	سنة	٣,٨٣	٤,٠٠	٠,٧٥	٠,٣١

يوضح جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات النمو للمجموعة التجريبية ووجد أن معامل الالتواء يقع ما بين $3 \pm$ مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٤)

بيان تجانس افراد العينة في المتغيرات البدنية

ن=٦

م	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	س	الوسيط	\pm ع	الالتواء
١	اختبار جهاز المصابيح المضئية (T.L.START) (سرعة رد الفعل)	عدد	٧٤,٠٠	٧٣,٠٠	٣,٧٤	٠,٥٦
٢	اختبار الوثب العريض من الثبات (قوة مميزة بسرعة)	مسافة	٢,٢٢	٢,١٥	٠,٢٩	٠,٤٠
٣	اختبار العدو ٣٠ متر (سرعة انتقالية)	زمن	٤,٧٩	٥,٠٠	٠,٥١	٠,٩٣٣-
٤	اختبار الدوائر المرقمة (توافق)	زمن	١٢,٣٣	١١,٥٠	١,٧٥	٠,٩٢
٥	اختبار ثني الجزع اماما من الجلوس الطويل (مرونة)	مسافة	١١,٢٥	١١,٠٠	١,٠٨	٠,٧٩
٦	اختبار بارو (رشاقة)	زمن	٣٤,٣٣	٣٤,٥٠	٢,١٦	٠,٤٦٣-

يوضح جدول (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية ووجد أن معامل الالتواء يقع ما بين $3 \pm$ مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٥)

بيان تجانس افراد العينة في المتغيرات المهارية (المهارات الهجومية)

ن=٦

م	المتغيرات المهارية	وحدة القياس	س	الوسيط	\pm ع	الالتواء
١	مهارة تمرير الكرة باليد في مستوى الكتف	درجة	١,٠٥	١,٠٥٠	٠,١٩	٠,٠٠
٢	مهارة ركل الكرة النصف طائرة	درجة	٠,٩٧	١,٠٠	٠,١٥	٠,٣١

يوضح جدول (٦) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية أن معامل الالتواء يقع ما بين ± ٣ مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث.

أدوات و وسائل جمع البيانات :

أدوات ووسائل جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والأدوات:

- جهاز رستاميتز لقياس الطول.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- ملعب كرة قدم
- أطواق وعلامات بلاستيكية ملونة.
- أظباق بلاستيك.
- ساعة إيقاف (١/١٠٠٠ ثانية).
- كرات طبية
- مقاوامات مختلفة
- صناديق وثب

ثانياً: المسح المرجعي:

قام الباحثان بعمل مسح مرجعي للمراجع والدراسات العلمية في كرة القدم وذلك لتحديد تدريبات القدرات التوافقية باستخدام المقاوامات المختلفة واختبارات المهارات الهجومية لحارس المرمى وتحديد محتوى البرنامج ثم تم عرضها على السادة الخبراء مرفق (١) والجدول رقم (٦) يوضح النسب المئوية لآراء السادة الخبراء، وكان عددهم (٧) خبراء اشترط فيهم ما يلي:

٣- أن يكون أستاذ دكتور أو أستاذ مساعد دكتور على الأقل في مجال تدريب الكرة القدم.

٤- العمل في مجال تدريب كرة القدم مدة لا تقل عن ١٠ سنوات.

جدول (٦)

النسب المئوية لآراء السادة الخبراء حول اختبارات المهارات الهجومية الخاصة بحراس المرمى

المتغيرات	الاختبارات	التكرار	النسبة
اختبارات المهارات الهجومية	مهارة تمرير الكرة باليد في مستوى الكتف	٦	٨٥,٧١%
لحراس المرمى	مهارة ركل الكرة النصف طائرة	٧	١٠٠%

يتضح من جدول (٦) نسب آراء السادة الخبراء حول اختبارات المهارات الهجومية واختباراتها ، وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% فأكثر لقبول المتغيرات.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من الاثنى عشر الموافق ١٨ / ٥ / ٢٠٢١م وحتى الاثنى عشر الموافق ٢٤ / ٥ / ٢٠٢١م وقد تم ذلك على عينة مكونة من (٦) حراس بنادي المريخ الرياضي مقسمين إلى (٣) حراس من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (غير مميزة) و(٣) حراس من الفريق الأول (مجموعة مميزة)، وكان الهدف من الدراسة ما يلي:

- تحديد المعاملات العلمية الخاصة بالاختبارات المستخدمة في البحث.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في قياسات البحث.
- التعرف على مدى صلاحية أماكن إجراء القياسات الخاصة بالبحث والأماكن الخاصة بتطبيق البرنامج
- تجريب استخدام البرنامج التدريبي والتعرف على مدى مناسبته لقدرات براعم حراس المرمي.
- تدريب المساعدين على تنفيذ الاختبارات، وذلك للتعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء التنفيذ ولضمان صحة تسجيل البيانات والنتائج.

- المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث :-

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات باستخدام اختبار مان-ويتني على مجموعتين متساويتين عددياً قوام كل منهما (٣) حراس مرمي، أحدهما تمثل المجموعة الغير مميزة والأخرى المجموعة المميزة وذلك لحساب صدق التمايز، كما تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك بفواصل زمني قدره اسبوع بين التطبيقين، باستخدام معامل ارتباط كندال، ويعرض جدول (٧) معاملات صدق وثبات الاختبارات المهارية الهجومية لبراعم حراس المرمي في كرة القدم.

جدول (٧)

صدق الاختبارات البدنية باستخدام اختبار مان-ويتني لعينتين مستقلتين ، الثبات باستخدام معامل ارتباط كندال بين التطبيقين

$$n = 1 = 2 = 3$$

م	البيانات الاحصائية للاختبارات	الصدق		الثبات				
		متوسط الرتيب	مجموع الرتب	(sig)	كندال			
		غير مميزة	مميزة	غير مميزة	مميزة			
١	مهارة تمرير الكرة باليد في مستوى الكتف	٢,٠٠	٥,٠٠	٦,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٤٩٥	٠,٧٣٣	٠,٣٩
٢	مهارة ركل الكرة النصف طائرة	٢,٠٠	٥,٠٠	٦,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٤٩٥	٠,٨٤٦	٠,٠٧١

قيمة (sig) للدلالة الاحصائية عند مستوي معنوية ٠,٠٥

يتضح من جدول (٧) ان هناك فروق دلالة احصائية عند مستوي (٠,٠٥) بين الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة المميزة والغير مميزة في الاختبارات المهارية، مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة،

كما تشير نتائج معامل الارتباط لكندال وقيمة (sig) على وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين التطبيق الاول والثاني في الاختبارات البدنية، مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

البرنامج التدريبي قيد البحث:

من خلال استطلاع رأي الخبراء استطاع الباحث تحديد عناصر البرنامج التدريبي المقترح من حيث (الفترة الزمنية للبرنامج - عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع - زمن الوحدة التدريبية اليومية - زمن اداء تدريبات القدرات التوافقية في وحدة التدريب اليومية - زمن فترات الراحة عند تكرار تدريبات القدرات التوافقية - عدد مرات تكرار تدريبات القدرات التوافقية في وحدة ال- أهداف البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي إلى استخدام التدريبات التوافقية بالمقاومات المختلفة لتنمية بعض المهارات الهجومية لحراس المرمى، ومعرفة مدى تأثيره على بعض المهارات الهجومية لحراس المرمى تحت ١٢ سنة.

- اسس بناء البرنامج:

- ان يحقق اهداف تعلم المهارات الهجومية لحراس مرمي كرة القدم.
- ان يتناسب مع المرحلة السنية تحت ١٢ سنة.
- ان يراعي البرنامج القدرات البدنية لحراس المرمي في كرة القدم.
- ان يعتمد على استخدام تدريبات القدرات التوافقية باستخدام مقومات مختلفة في تعلم وتحسين المهارات الهجومية.
- ان يتنوع البرنامج في استخدام التدريبات المختلفة للقدرات التوافقية.
- ان يراعي البرنامج الفروق الفردية بين حراس المرمي.
- ان يتميز البرنامج بالتدرج من السهل للصعب.
- ان يدمج البرنامج القدرات التوافقية والمقاومات المختلفة ومواقف اللعب المتغيرة.
- ان يراعي عوامل الامن والسلامة بين حراس المرمي.
- ان يراعي توفير الادوات والاجهزة اللازمة لتطبيق البرنامج.
- تدريب المصغرة- الاحمال المناسبة للبرنامج التدريبي)، ويوضح جدول (٨) ذلك.

جدول (٨)

محتوي البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث

م	المتغيرات	المحتوي
١	مدة البرنامج	شهرين
٢	عدد الأسابيع	٨ اسابيع
٣	عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع	٣ وحدات تدريبية
٤	عدد الوحدات البرنامج خلال البرنامج	٢٤ وحدة
٥	ايام التدريب خلال الاسبوع	(الاحد - الثلاثاء - الخميس)
٦	زمن الوحدة التدريبية	٦٠ دقيقة ، ٩٠ ق
٧	زمن الاحماء والختام (خارج الوحدة التدريبية)	(١٥ اق الاحماء) (٥ ق التهئية)
	زمن القدرات التوافقية بالوحدة التدريبية	(٢٠-٢٨ ق)
٨	الزمن الكلي لتدريبات القدرات التوافقية بالبرنامج	٨٦٤ ق
٩	الزمن الكلي للتدريبات المهارية والتنافسية	١٠٢٦ ق
١٠	الزمن الكلي للبرنامج	١٨٩٠ ق
١٣	تشكيل دورة الحمل الاسبوعية	(٢-١)

- محتويات البرنامج:

تم تحديد محتويات البرنامج التدريبي المقترح من خلال رأي الخبراء حيث يحتوي على تدريبات فدرات توافقية باستخدام مقاومات مختلفة.

- خطة تنفيذ برنامج البرنامج كما يلي :

- التوزيع الزمني لوحدات تدريب كرة القدم للمرحلة السنية تحت ٢ سنة بالنادي المصري ببورسعيد خلال ٨ اسابيع خلال مرحلة الاعداد .

- التوزيع الزمني لمحتويات وحدات تدريب كرة القدم للمرحلة السنية تحت ٢ سنة بالنادي المصري ببورسعيد خلال ٨ اسابيع خلال مرحلة الاعداد .

- مستويات حمل التدريب المستخدمة في خطة تنفيذ برنامج تدريبات القدرات التوافقية لتنمية المهارات الهجومية خلال ٨ اسابيع خلال مرحلة الاعداد .

- النسب المئوية لتوزيع حمل التدريب على محتويات برنامج تدريبات القدرات التوافقية لتنمية المهارات الهجومية للمرحلة السنوية تحت ١٢ سنة بالنادي المصري ببورسعيد خلال ٨ اسابيع خلال مرحلة الاعداد.

- التوزيع الزمني والنسبة المئوية لمحتويات برنامج تدريبات القدرات التوافقية لتنمية المهارات الهجومية قيد الدراسة خلال تدريب كرة القدم للمرحلة السنوية تحت ١٢ سنة بالنادي المصري ببورسعيد خلال ٨ اسابيع خلال مرحلة الاعداد.

- توزيع شدة حمل التدريب لتدريبات القدرات التوافقية لتنمية المهارات الهجومية المطابقة لظروف المباريات خلال ٨ اسابيع خلال مرحلة الاعداد.

- الدراسة الاساسية:

. القياس القبلي:

أجرى الباحثان القياس القبلي على عينة البحث الاساسية، يوم الخميس الموافق ٢٧/٥/٢٠٢١.

- تنفيذ البرنامج:

بعد الانتهاء من القياسات القبليّة قام الباحثان بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات للقدرات التوافقية بالمقاومات المختلفة على براعم حراس المرمى تحت (١٢) سنة بالنادي المصري ببورسعيد، وذلك في الفترة من يوم الاحد ٣٠/٥/٢٠٢١م حتى يوم الثلاثاء ٢٧/٧/٢٠٢١م.

- تم تطبيق تدريبات القدرات التوافقية باستخدام المقاومات المختلفة بعد الاحماء وقبل الجزء المهاري بالوحدة.

- استمر تنفيذ البرنامج التدريبي لتدريبات القدرات التوافقية باستخدام المقاومات المختلفة لمدة (٨) أسابيع.

- القياس البعدي:

بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي قيد البحث على عينة البحث الاساسية، قام الباحثان بأجراء القياس البعدي بنفس الطريقة وأسلوب القياس القبلي على اختبارات المهارات الهجومية قيد البحث في يوم ١/٨/٢٠٢١م.

المعالجات الاحصائية:

قام الباحثان باستخدام برنامج الحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لإجراء المعالجات الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - متوسط الرتب - معامل الالتواء
- مجموع الرتب - معامل صدق التمايز - معامل الثبات - الدرجة المعيارية
- معامل ارتباط كندال . - اختبار مان ويتني. - اختبار ويلكسون.

القياس البعدي - القياس القبلي

- نسبة التحسن = $100 \times \frac{\text{القياس البعدي} - \text{القياس القبلي}}{\text{القياس القبلي}}$

القياس القبلي

عرض ومناقشة النتائج:

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسط رتب بين متوسط رتب تكرارات القياس القبلي والبعدى في اختبارات المهارات الهجومية باستخدام اختبار ويلكسون

ن=٦

م	البيانات الاحصائية للاختبارات	وحدة القياس	متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة (z)	قيمة (sig)
			الحالات السالبة	الحالات الموجبة	الحالات السالبة	الحالات الموجبة		
١	مهارة تمرير الكرة باليد في مستوى الكتف	درجة	٠,٠٠٠	٣,٥٠	٠,٠٠٠	٢١,٠٠	-٢,٢٠٧	٠,٠٢٧
٢	مهارة ركل الكرة النصف طائرة	درجة	٠,٠٠٠	٣,٥٠	٠,٠٠٠	٢١,٠٠	-٢,٢٣٢	٠,٠٢٦

*قيمة (Sig) للدلالة الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥

يوضح جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى في جميع اختبارات المهارات الهجومية لحراس المرمى في كرة القدم قيد البحث ، حيث ان قيمة الدلالة الاحصائية "Sig" اقل من قيمة مستوي المعنوية ٠,٠٥ في تلك المتغيرات.

جدول (١٠)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدى في اداء المهارات الهجومية لبراعم حراس المرمى في كرة القدم قيد البحث

ن=٦

م	البيانات الاحصائية للاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدى	نسب التحسن %
١	مهارة تمرير الكرة باليد في مستوى الكتف	درجة	١,٠٥٠	٢,٠٣٣	٩٣,٦٥
٢	مهارة ركل الكرة النصف طائرة	درجة	٠,٩٦٧	١,٨٣٣	٨٩,٦٦

*قيمة (Sig) للدلالة الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥

يوضح جدول (١٠) وجود نسب التحسن بين متوسطين القياسين القبلي والبعدى في جميع اختبارات المهارات الهجومية لبراعم حراس المرمى في كرة القدم قيد البحث ، حيث تراوحت نسب التحسن بين (٩٣,٦٥:٨٩,٦٦)

يتضح من الجدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى في جميع المهارات الهجومية قيد البحث لبراعم حراس المرمى في كرة القدم ، حيث ان قيمة الدلالة الاحصائية "sig" اقل من قيمة مستوي المعنوية عند مستوي ٠,٠٥ في تلك المهارات الهجومية ، ويرجع الباحث الى فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القدرات التوافقية بالمقومات المختلفة على اداء المهارات الهجومية لبراعم حراس المرمى في كرة القدم تحت ١٢ سنة بالنادي المصري ببورسعيد ، حيث اعتمد البرنامج التدريبي قيد البحث على استخدام تدريبات متنوعة للقدرات التوافقية باستخدام المقاومات

المختلفة يمكن من خلالها تنمية وتطوير المهارات الهجومية لبراعم حراس المرمى قى كرة القدم قيد البحث ، والارتقاء بمستوي ادائهم بشكل ملحوظ وواضح مما يساهم بشكل مباشر في وصول مستوي الحراس الى الشكل المطلوب لأداء هذه المهارات مما يعود بأفضل النتائج على مستوي الفريق وتحقيق افضل النتائج.

ويتفق ذلك مع ما ذكره مختار (١٩٩٠) "بانه يجب ان يمتاز حارس المرمى بصفات نفسية عديدة والمقدرة على رؤية اكبر مساحة من الملعب ثم الوعي الكامل لمسؤولياته ثم القدرة على التوقع السليم" (ص، ١٠٤).

حيث وضح ابراهيم (٢٠١٠) "ان كثيرا ما يلجأ حارس المرمى الى الارتقاء على الكرة من الوقوف او الحركة ،عندما لا يستطيع الامساك بالكرات البعيدة عنه سواء كانت هذه الكرات ارضية ام عالية ،حيث يرمي نفسه في اتجاه الكرة ليمسكها او دفعها خارج المرمى لتشتيتها اذا لم يتمكن من مسكها" (ص، ١٠٤).

وهذا ايضا ما يتفق مع دراسته عبد الرازق (٢٠١٧)" ان تدريبات القدرات التوافقية قد حسنت من المتغيرات المهارية (الارتقاء الجانبي لامساك الكرات، الارتقاء لإبعاد الكرات ،امساك الكرات العرضية، ابعاد الكرات العرضية بقبضة واحدة، تحركات الرجلين " (ص، ١٨).

وتتفق تلك النتائج مع ما ذكره ابراهيم(١٩٩٤) " بان حارس المرمى له ميزة التعامل مع الكرة بيديه داخل منطقة جزائه سواء بمسكها او ضربها بالقبضة ويجب على الحارس ان يقترب الى المكان الذي سوف ياخذ منه الكرة حتي يتمكن من التحكم في اتزنا جسمه، ويجب ايضا ان ياخذ القرار السريع لاسلوب التعامل مع الكرة مستقيما او منحنيا فان القرار السريع بالبقاء في المرمى او الخروج لملاقاة الكرة ممن الامور التي يجب ان تحسم سريعا ، ويجب ان يكون متأكدا من امساكه للكرة في حالة ما اذا اتخذ قرارا بذلك اما اذا لم يكن متأكدا فعليه بأبعادها دون تردد وغالبا ما يحدد ذلك تواجد المنافسين بالقرب منه" (ص ٣٢٨-٣٦١) .

ويشير ابو عبده"(٢٠٠٨)" الى انه احيانا ما يتعرض حارس المرمى لبعض المواقف التي تمنعه من عدم القدرة على الامساك بالكرة نظرا لازدحام منطقة المرمى باللعبين المهاجمين الذين يشكلون احيانا عائقا امام الحارس لامساك الكرات العالية، مما يضطره لاستخدام القبضة او القبضتين لابعاد الكرة عن متناول المنافسين وجعل الكرة خارج منطقة الجزاء ،وهذا يرتبط بتوقيت صحيح وسليم عند اداء المهارة من حيث الاقتراب والوثب وضرب الكرة بالقبضة مع توجيهها الى احد جانبي الملعب ،وإذا تعذر ذلك يتم توجيهها لمنتصف الملعب وخارج منطقة الجزاء او الى احد زملاء في الفريق " (ص، ٢٥٥).

وهذا ما يتفق ذلك مع نتائج دراسته "ماسترز؛ فان كامب؛ جاكسون Masters؛ Van Der Kamp ؛ Jackson ؛" (٢٠٠٣)؛ دي بارندا De Baranda (٢٠٠٨) والتي اشارت الى زيادة نسب التوقع الحركي لاتجاه الركلات الثابتة ،وان تحليل الركلات الى ارتباطها بزاوية ومكان التصويب على المرمى (ص ص، ٢٤-٢٥)

ومما سبق فان النتائج اظهرت صحة الفرض الاول من البحث والذي ينص على انه قد:

" توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض المهارات الهجومية لبراعم حراس المرمى كرة القدم لصالح القياس البعدي.

ويتضح من الجدول (١٠) وجود نسب تحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المهارات الهجومية لبراعم حراس المرمى في كرة القدم قيد البحث ، حيث بلغت اقل نسبة تحسن في مهارة ركل الكرة النصف طائرة (٨٩,٦٦%) ويرجع الباحث ذلك الى ارتفاع مستوي القياس القبلي في تلك المهارة مقارنة بباقي المهارات الهجومية الأخرى، وبالرغم من تنوع محتوى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القدرات التوافقية باستخدام مقومات مختلفة عند التدريب على تلك المهارة واحتوائها

على عدد اكبر من الوحدات التدريبية مقارنة بباقي المهارات ، الا انها من المهارات التي تتحسن ببطء نتيجة التعليم والتدريب الاولى لتلك المهارة من سن سابق لدي العينة والتي تحتاج الى وقت اكبر لتعديلها لأدائها بأفضل شكل ممكن .

كما ارتفعت نسبة تحسن مهارة تمرير الكرة باليد في مستوي الكتف، حيث بلغت نسبة التحسن (٩٣,٦٥) ويرجع ذلك الى ان الاداء المتكرر لهذه المهارة الذي يتم في الغالب عن طريق امساك الكرات باليدين وتمريرها بسرعة لبداية الهجوم، ولكن بشرط اختيار التوقيت والاتجاه المناسب للتحرك بين اللاعبين امام منطقة المرمي لحظة تمرير الكرة الى اللاعبين سواء من الجانب الايمن او الايسر من الملعب او في منتصف الملعب، ويرجع ذلك الى اهمية تدريبات القدرات التوافقية والمقاومات المختلفة في تنمية وتطوير تلك المهارات الهجومية.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة اللامي (٢٠١٩) "زيادة نسب تحسن المهارات الاساسية الدفاعية الخاصة لحراس المرمي نتيجة استخدام تدريبات خاصة"(ص،٢٠).

وبهذا يتحقق الفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص على انه قد تزداد نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى اداء المهارات الهجومية قيد البحث لبراعم حراس المرمي في كرة القدم بنادي المصري ببورسعيد.

الاستنتاجات والتوصيات

- الاستنتاجات:

طبقا لما اشارت اليه نتائج المعالجة الاحصائية وفي ضوء هذا البحث وفروضه، وفي حدود عينة البحث، توصل الباحث للاستنتاجات التالية:

- لتدريبات القدرات التوافقية باستخدام مقاومات مختلفة تأثيرا واضحا، وذلك من خلال نتائج القياسات القبلي والبعدي ولصالح القياسات البعدي قيد البحث.

- يؤثر البرنامج التدريبي باستخدام مقاومات مختلفة تأثيرا ايجابيا على تحسين مهارة تمرير الكرة باليد في مستوي الكتف، مهارة ركل الكرة النصف طائرة، لبراعم حراس المرمي في كرة القدم قيد البحث.

- زيادة نسب التحسن في جميع المهارات الهجومية لبراعم حراس المرمي في كرة القدم قيد البحث، وقد بلغت اقل نسبة تحسن في مهارة ركل الكرة النصف طائرة (٨٩,٦٦%).

- بلغت اعلى نسبة تحسن في اداء المهارات الهجومية لبراعم حراس المرمي في كرة القدم قيد البحث مهارة تمرير الكرة باليد في مستوي الكتف (٩٣,٦٥).

- التوصيات:

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات للقدرات التوافقية باستخدام مقومات مختلفة على مختلف المراحل العمرية للبراعم والناشئين لحراس المرمي في كرة القدم.

- الاهتمام لوضع محتوى تدريبي مماثل لتحسن اداء المهارات الدفاعية لبراعم حراس المرمي في كرة القدم.

- البحث عن طرق واساليب علمية وتدريبية حديثة ومتنوعة مما قد يساهم في تطوير اداء مهارات حراس المرمي في كرة القدم.

قائمة المراجع

اولا: المراجع العربية:

إبراهيم، حسن. (٢٠١١)، فاعلية استخدام الكرات الموجهة على تعلم بعض المهارات الدفاعية لبراعم حراس مرمى كرة القدم، مجلة بحوث التربية الرياضية جامعة الزقازيق، مج ٤٥ ، ع ٨ .

Ibrahim, Hassan. (2011): *The effectiveness of using guided balls to learn some defensive skills for soccer goalkeeper buds*, Journal of Physical Education Research, Zagazig University, Vol. 45, p. 8.

ابراهيم ،مفتي. (٢٠٠٠)، "أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال فى المرحلة الابتدائية والاعدادية"، مركز الكتاب والنشر القاهرة ط١ .

Ibrahim, Mufti (2000) "*Basics of developing muscular strength with resistances for children in the primary and preparatory stages*", Cairo Book and Publishing Center, 1st ed.

ابراهيم ،مفتي. (١٩٩٤) ، "الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم" ، دار الفكر العربي .

Ibrahim, Mufti (1994) "*Defense to build attack in football*", Arab Thought House.

ابراهيم ،مفتي. (١٩٩٣ م)، "حارس المرمى" دار الفكر العربي القاهرة ط١ .

Ibrahim, Mufti (1993): "*The Goal Keeper*", Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo, 1st edition.

ابراهيم ،ممدوح. (٢٠١٠)، "مبادئ تدريس كرة القدم" ، الجزء الاول ، ط٢، مكتب لوفنا للطباعة ،الزقازيق .

Ibrahim, Mamdouh (2010): "*Principles of Teaching Football*", Part One, 2nd Edition, Lofa Printing Office, Zagazig.

ابوعبده ، حسن. (٢٠٠٨)، "الاعداد المهارى فى كرة القدم "النظرية والتطبيق" مكتبة الاشعاع الفنية ،الاسكندرية.

Abu Abdo, Hassan. (2008 AD), "*Skilled Preparation in Football*" Theory and Application, Al-Isha`a Technical Library, Alexandria.

البياتي و أحمد ،ماهر ، سامي، فارس. (٢٠٠٤)، "تأثير برنامج تدريب مقترح لتطوير القدرات البدنية وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم، مجلة التربية الرياضية ،جامعة حلون.

Al-Bayati& Ahmed, Maher &, Sami, Faris. (2004), "*The effect of a proposed training program to develop physical abilities and some basic skills in football*, Journal of Physical Education, Helwan University.

الحوفي، محمود. (٢٠١٣)، "القدرات التوافقية الخاصة كأحد متطلبات تطوير عمل الرجلين وبعض مهارات حراس مرمى كرة القدم للنشئين"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين ع ٦ .

Al-Hofi, Mahmoud (2013), "*Special harmonic abilities as one of the requirements for developing the work of the two men and some skills of football goalkeepers for juniors*", The Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences, Helwan University - Faculty of Physical Education for Boys, p. 6.

السكرى ، خيرية و بريقع، محمد و الشناوي ،عاصم. (٢٠٠٤)، "التخطيط لتدريب الأداء الفني في الوسط المائي" ، منشأة المعارف الإسكندرية.

Al-Sukari, Khayriyah, & Bariqa, Muhammad and Assem Al-Shennawi. (2004), "Planning for Training Technical Performance in the Water Medium", Alexandria Knowledge Foundation.

اللامي، نجم. (٢٠١٩)، "تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية الدفاعية لحراس المرمى الناشئين بكرة القدم"، كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة جامعة الانبار، مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضة مج ٤، ١٨٤.

Al-Lami, Najm (2019), "The effect of special exercises in developing some physical abilities and basic defensive skills for junior soccer goalkeepers.", College of Physical Education and Sports Sciences, Anbar University, Anbar University Journal for Physical Education and Sports Vol. 4, p. 18.

النمر، عبدالعزيز و الخطيب، ناريمان. (٢٠٠٧)، "تدريب الأثقال تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

Al-Nimr, Abdulaziz and Al-Khatib, Nariman (2007): "Weight training, designing strength programs and planning the training season", Al-Kitab Center for Publishing, Cairo.

سلطان، محمد. (٢٠٠٩)، "مساهمة بعض القدرات التوافقية في مستوي بعض المبادئ الخطية الهجومية لناشئي كرة القدم"، بحث منشور، المجلة العلمية المتخصصة، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.

Sultan, Mohamed (2009): "The contribution of some harmonic capabilities to the level of some offensive tactical principles for junior footballers", published research, Specialized Scientific Journal, Faculty of Physical Education, Assiut University.

شعلان، ابراهيم وناجي، احمد. (٢٠١٦)، موسوعة التدريب في حراسة المرمى لكرة القدم من الناشئين الى الدرجة الاولى نصف الفريق، مركز الكتاب والنشر، القاهرة.

Shaalán , Ibrahim & Nagy, Ahmed (2016), *Encyclopedia of training in goalkeepers for football from juniors to first division half of the team*, Book and Publishing Center, Cairo.

شعلان، ابراهيم و عفيفي، محمد. (٢٠٠١)، كرة القدم للناشئين"، مركز الكتاب والنشر، القاهرة.

Shaalán, Ibrahim & Muhammad Afifi. (2001), "Football for Juniors", Book and Publishing Center, Cairo.

طه، وائل (٢٠١٨)، تأثير جوائز الموانع على القدرة العضلية وبعض الأداءات المهارية الدفاعية لدى ناشئي حراس مرمى كرة القدم، مجلة كلية التربية جامعة كفر الشيخ - كلية التربية مج ١٨، ع ٢.

Taha, Wael (2018), *The effect of gymnastics barriers on muscular ability and some defensive skill performances among junior football goalkeepers*, Journal of the Faculty of Education, Kafr El-Sheikh University - Faculty of Education Vol. 18, p. 2.

عبد الخالق، عصام الدين. (١٩٩٩)، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات"، ط٩، دار الكتاب الجامعة، الاسكندرية.

Abdel-Khaleq, Essam El-Din (1999), "Mathematical Training Theories and Applications", 9th edition, Dar Al-Kitab Al-Jamia, Alexandria.

عبد الصاحب، منير. (٢٠٢٠م)، "بعض القدرات الحركية باستخدام منظومة اختبارات فينا (MLS) وعلاقتها بالقوة الانفجارية وسرعة الاستجابة الحركية للذراع لدى حراس المرمى بكرة القدم للشباب، جامعة العراق، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلة الرياضة المعاصرة، مج ١٩ ع ١.

Abdel-Saheb, Munir (2020), "Some motor abilities using the MLS test system and its relationship to explosive force and the speed of motor response of the arm among youth soccer goalkeepers. University of Iraq, College of Physical Education and Sports Sciences, Journal of Contemporary Sports, Vol. 19, p.1.

عبد الفتاح، ابو العلا. (١٩٩٧)، "التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية" ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة.
Abdel-Fattah ,Abu El-Ala. (1997), "Athletic training, the physiological foundations," I, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.

عبد الله، ابراهيم. (٢٠٠٩)، برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية والاداءات المهارية لحراس كرة القدم للدرجة الأولى، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الاسكندرية .
Abdullah, Ibrahim (2009), A training program to develop some physical abilities and skill performances For first-degree football guards, an unpublished master's thesis, Faculty of Physical Education for Boys, Alexandria University.

عبدالوهاب، مشعل. (٢٠١٧): تأثير برنامج تدريبي باستخدام القدرات التوافقية على بعض المتغيرات المهارية لحراس المرمى الناشئين بدولة الكويت، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية جامعة جنوب الوادي - كلية التربية الرياضية بقنا ع ٤ .

Mishaal Abdel-Wahhab (2017), The effect of a training program using combinatory abilities on some skill variables for young goalkeepers in the State of Kuwait, Journal of Sports Science and Physical Education Applications, South Valley University - College of Physical Education in Qena, p. 4

مختار، حنفي. (١٩٩٤)، الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.

Mukhtar, Hanafi (1994): Scientific foundations in football training, Dar Al-Arabi, Cairo.

نجيب، غبولى. (٢٠١٦م)، "اثر برنامج تدريبي مقترح فى تطوير بعض القدرات التوافقية (القدرة على التوازن) لدى ناشئى كرة القدم (٩-١٢) سنة" جامعة محمد بوضياف - المسيلة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

Najib, Ghobouli (2016), "The effect of a proposed training program in developing some harmonic abilities (the ability to balance) among junior footballers (9-12 years)" Mohamed Boudiaf University - M'Sila Institute of Sciences and Techniques for Physical and Sports Activities.

ثانيا: المراجع الاجنبية

Angel ,Miguel& Orteg, Enrique& Gaaraand, Daniel and Baranda, Pilarsainesdi (2018)," The effect of stadium size on the technical and tactical performances of goalkeepers in small-sided games.

Armason &A.Sigurdsson &S.B,Gudmundsson and,A,Holme, (2004), physical fitnrss and team performance in goalkeepers soccer ,Journal of medicine and science in sports , vol ., 36, Issue 3, feb,2004.

De branda &P.S ,ORTEGA E. and Polao J.M(2008), *analysis of goalkeepers defense in the world cup in korea and Japan in 2002* ,journal of sport science , vol . , 8 ,Issue , May 2008.

Masters. , Van Der Kamp , Jackson and R.C (2003), *Imperceptibly off – center Goalkeepers influence penalty kick direction in soccer* , Journal of psychological science , vol ., 18 Issue 3 , Mar ,2003.

Stanislaw & Henryk. (2005), *level of harmonic abilities and firepower of play for young footballers.*

welsh, Alex (2002),"*The soccer goalkeeping Hand Book*"*the essential guide for players and coaches* , A&C black pub ,Ltd ,London ,2002.