

أثر برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية على مستوى أداء الكرات العرضية لناشئي  
حراس مرمى كرة القدم

**Effect of a Training Program to Develop Some Physical Capabilities on The  
Level of Cross Balls Performance for Juniors  
Football Goalkeeper**

د/ رائد حلمي رمضان : أستاذ تدريب كرة القدم - كلية التربية الرياضية - جامعة بورسعيد  
د/ محمد رزق علي قميحة : أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الألعاب الرياضية وألعاب المضرب - كلية التربية الرياضية -  
جامعة بورسعيد  
د/ هايدي علاء الدين الكفراوي : مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الألعاب الرياضية وألعاب المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة  
بورسعيد  
م / وائل يحيي طه : موجه تربية رياضية بمديرية التربية والتعليم بدمياط

**Prof.Dr/ Raied Helmy Ramadan**

**: Prof of football training - Physical education collage - Port said university**

**Dr/ Mohamed Rezaq Ali Kameha**

**: Asst. Prof at Department of theories and applications of sports and racquet games - Physical education collage - Port said university**

**Dr/ Haidy Alaa Eldeen Elkafrawy**

**: Instructor in Department of theories and applications of sports and racquet games - Physical education collage- Port said university**

**Mr/ Wael Yehia Ahmed Taha**

**: Physical Education instructor at the directorate of education in Damietta**

## المستخلص

يهدف البرنامج التدريبي إلي التعرف على أثر برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية على مستوى أداء الكرات العرضية لناشئي حراس مرمى كرة القدم ، وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية (٩) حراس مرمي من المرحلة العمريه (تحت ١٦ سنة) ، حيث أشارت أهم النتائج إلي أن البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثيراً إيجابياً ذات دلالة إحصائية على القدرات البدنية ومستوي أداء الكرات العرضية لناشئي حراس المرمي لصالح القياس البعدي، ويوصي الباحث بتطبيق برامج تدريبية بإستخدام تدريبات القدرات البدنية لما لها من تأثير هادف وفعال في تطوير مستوى الأداء للكرات العرضية لناشئي حراس المرمي، إجراء أبحاث أخرى مشابهة تتناول إستخدام تدريبات القدرات البدنية في مختلف مهارات كرة القدم وفي رياضات أخرى للوقوف علي تأثيرها علي مستوى الأداء المهاري، توجيه الإتحادات الرياضية علي أهمية تدريب القدرات البدنية لما له من تأثير فعال في مستوى الأداء المهاري، عمل بطارية إختبار للقدرات البدنية تساهم في تحديد مستويات اللاعبين وربطها بمستواهم المهاري في المراحل السنبة المختلفة.

الكلمات المفتاحية: القدرات البدنية - الكرات العرضية - ناشئي حراس المرمي.

## Abstract

The training program aims to identify the impact of a training program for the development of some physical abilities on the level of performance of cross balls for junior soccer goalkeepers. years), where the most important results indicated that the proposed training program had a positive effect with statistical significance on the physical capabilities and the level of performance of cross balls for junior goalkeepers in favor of post-measurement. Performance level of cross balls for junior goalkeepers, conducting other similar research dealing with the use of physical abilities training in various football skills and in other sports to find out their impact on the level of skillful performance, directing sports federations on the importance of training physical abilities because of its effective impact on the level of skillful performance Creating a test battery for physical abilities that contributes to determining the levels of the players and linking them to their skill level in the different age stages.

**Keywords: Physical Capabilities - Cross Balls - Juniors Football Goalkeeper.**

## المقدمة ومشكلة البحث:

تعد كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تطورت كثيراً في الآونة الأخيرة باستخدام البرامج التدريبية والتقنيات الحديثة في الأدوات والأجهزة المستخدمة في التدريب وكذلك الاختبارات والمقاييس التي كان لها دور كبيراً في تحديد مستويات اللاعبين البدنية والمهارية والخطية وتنمية وتطوير هذه الجوانب لدى لاعبي كرة القدم والوصول بهم إلى أعلى المستويات الفنية، وتغيرت ملامح التدريب التقليدي إلى التدريب الحديث وفق المستجدات في علم التدريب في كرة القدم.

ويشير برايد (Pride) (٢٠٠٤) إلى أن تدريب الناشئين في كرة القدم يعتمد على الأسس والنظريات العلمية الحديثة في علم التدريب والتخطيط لبرامج تدريب الناشئين بشكل سليم، من أجل إعدادهم للفرق الرياضية حيث يتولى المدرب مسؤولية التخطيط السليم للعملية التدريبية للوصول بالناشئين لأفضل مستوى ممكن.

إن التطور العلمي لأساليب التدريب يعتبر هدفاً تسعى إليه دول العالم لتقديم معارفه ومفاهيمه بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الإعداد والتنمية لرياضيها لبلوغ المستويات العليا وقد حدث بالفعل تحسن واضح في مستوي فرق كرة القدم على المستوي العالمي بصفة عامة الأمر الذي يتعين معه الأخذ بالسبل العلمية في مجال التدريب لمواجهة هذا التطور.

ولكي يحقق لاعب كرة القدم أعلى مستوي من الأداء في اللعب خلال المباريات يجب أن يعد إعداداً فنياً متكاملًا في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم الحديثة والتي تتطلب مستوي عالي من الكفاءة البدنية والمهارية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الخطية الموكلة إليه بكفاءة طوال زمن المباراة.

ويري كل من رس، دريمير (Dermeer & Ress) (١٩٩٧) أن اللعبة كرة القدم ثلاث مكونات أساسية ( اللياقة - الأداء المهاري - الأداء الخطي) فعدم تمتع اللاعب بلياقة بدنية عالية فإن ذلك يؤثر سلباً على مستوى أدائه المهاري خاصة كلما اقتربت المباراة من نهايتها، فإذا لم يكن أداء اللاعب يقترب بشكل كبير من المثالية فإن العمل على الأداء الخطي - بغض النظر عن مدي سهولته - يعد إضاعة للوقت والجهد.

ويذكر بيدزنسكي (Bidzinski) (١٩٩٦) أنه من الأهمية في كرة القدم المزج بين مهارات كرة القدم ومكونات اللياقة البدنية ، فكلاهما يجب أن يتم تنميتها معاً، فبمرور الوقت سوف نلاحظ أن أثناء تطبيق البرنامج التدريبي مساهمة اللياقة البدنية في زيادة فعالية أداء التمرير والاستلام والجري بالكرة وبدونها، كما أنه لا يمكننا الحكم على جودة أداء لاعب كرة القدم إلا إذا نظرنا لأدائه تحت ضغط (بدني - نفسي - مناسف)، فإن هذا يعبر عن قدراته الحقيقية، والتدريب على ذلك يرفع من أدائه بصورة شاملة.

وحارس المرمى من المراكز المهمة في الفريق وتتميز تدريبات حراس المرمى بخصوصية كبيرة وإعدادهم وتطويرهم يجب على مدرب حراس المرمى أن يضع خطط وبرامج تدريبية ذات محتوى تدريبي يتناسب مع كل مرحلة سنوية والعمل على تطوير الأداءات المهارية بشقيها الدفاعية والهجومية.

ويشير لزوم وآخرون (٢٠٠٥) أن حارس المرمى يعتبر العمود الفقري للفريق بسبب المركز الذي يشغله والذي يتطلب منة الدفاع عن مرماه بصورة مركزة وفعالة، إذ أن طبيعة المباريات تستدعي من حارس المرمى أن يتمتع بمهارات أساسية خاصة، إضافة إلى تمتعه بتفكير خطي وذكاء ميداني جيد لمواجهة مواقف اللعب المختلفة ودوره المميز والهام والذي يتميز

به عن باقي اللاعبين، والذي يسمح فيه الدفاع عن المرمى باستخدام يديه داخل منطقة جزاء الساحة فأدائه يتضمن العديد من المواقف والحالات التي تتطلب القيام بالأداء المهارى والخططي بقوة وسرعة ودقة وتركيز عالي.

وينفق كلاً من لزام وآخرون (٢٠٠٥) ؛ أبو عبده (٢٠١٥) على أن حارس المرمى يحتاج إلى قدرات بدنية عالية، فتدريب حراس المرمى يعتبر عملية مركبة تستند الى اتقان المعرفة المكتسبة وتطوير الامكانيات والقدرات الخاصة مثل سرعة عمل الرجلين والتمثلة في سرعة حركة القدمين، والقدرة على الوثب، وسرعة رد الفعل، ومهارات التعامل مع الكرة باليدين في مهارات الامساك، والرمي والصد، داخل منطقة الجزاء والعمل على ايقاف وانقاذ تصويبات الفريق المنافس وتغطية مساحات المرمى بأقصى سرعة، وهذا يتطلب أن يتمتع حارس المرمى بقدرات بدنية عالية.

من خلال خبرة الباحث كمدرّب حراس مرمى بالعديد من الأندية ومن خلال تحليل عدد ٦ مباريات بدوري منطقة دمياط للناشئين لكرة القدم تحت ١٦ سنة موسم (٢٠١٩ - ٢٠٢٠)، لاحظ ضعف مستوى بعض القدرات البدنية التي تساهم بشكل كبير في نجاح حراس المرمى في التعامل الجيد مع الكرات العرضية لدى ناشئي حراس مرمى كرة القدم، وكذلك ضعف مستوى أداء مهارة التقاط الكرات العرضية لديهم حيث بلغت نسبة نجاحهم في التقاط الكرات العرضية ٤٠% ونسبة فشل الحراس في التقاط الكرات العرضية ٦٠%، مما أظهر وجود ضعف مهارة التقاط الكرات العرضية لدى ناشئي حراس مرمى كرة القدم، ولذلك تسائل الباحث هل إذا تم استخدام تدريبات لتنمية القدرات البدنية هل ستؤدي إلى تطوير مهارة التقاط الكرات العرضية لناشئي حراس مرمى كرة القدم، مما دفع الباحث إلى استخدام تدريبات للقدرات البدنية والتعرف على تأثيرها على مستوى أداء مهارة التقاط الكرات العرضية لدى ناشئي حراس مرمى كرة القدم.

## أهمية البحث:

### تبرز أهمية البحث في النقاط التالية:

تصميم برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية لتطوير مستوى أداء الكرات العرضية ومبني على أسس علمية. إمداد مدربين حراس المرمى بصفة عامة ومدربي ناشئي حراس مرمى كرة القدم بصفة خاصة بمجموعة من التدريبات البدنية مقننة علمياً مما قد يساعد في تطوير حراسهم ومن ثم قد يساهم في تطوير مستوى حراس مرمى كرة القدم المصرية.

## أهداف البحث:

### يهدف هذا البحث إلى:

- تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات للقدرات البدنية لتنمية مهارة التقاط الكرات العرضية لناشئي حراس مرمى كرة القدم تحت ١٦ سنة.
- التعرف على أثر البرنامج التدريبي على تنمية بعض القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة - مرونة - رشاقة - توافق - سرعة) لناشئي حراس مرمى كرة القدم تحت ١٦ سنة.
- التعرف على أثر البرنامج التدريبي على مستوى أداء الكرات العرضية لناشئي حراس مرمى كرة القدم.
- التعرف على نسبة التحسن للمتغيرات قيد البحث لناشئي حراس مرمى كرة القدم تحت ١٦ سنة.

## فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى بعض القدرات البدنية لناشئى حراس مرمى كرة القدم تحت ١٦ سنة قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى مستوى أداء الكرات العرضية لناشئى حراس مرمى كرة القدم تحت ١٦ سنة قيد البحث لصالح القياس البعدي.

## مصطلحات البحث :

### القدرات البدنية:

"هى قدرة الفرد على القيام بأعماله اليومية المضادة دون التعب المفرط مع بقاء إحتياطي من الطاقة والقوة الكامنة لمواجهة متطلبات بدنية طارئة ومفاجئة" (سلامة ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٣).

### إلتقاط الكرات العرضية:

هى إحدى المهارات الدفاعية التى تعتمد على إرتقاء الحارس لأعلى نقطة لإلتقاط الكرة قبل المهاجمين مع الإحتفاظ بوضع الجسم دون السقوط عند مسك الكرة أو إبعادها. (تعريف إجرائي)

### الدراسات المرجعية:

أجري عبد الستار (٢٠٠٥) دراسة بعنوان "تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين فى كرة القدم" وإستهدف البحث التعرف على تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين فى كرة القدم، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة قوامها ( ٢٤ ) ناشئى تم إختيارهم بالطريقة العمدية، وأظهرت النتائج أن تنمية الأداء المهارى من خلال تدريبات الأداءات الحركية المركبة يؤدى إلى الأرتقاء بكل من المستوى المهارى والبدنى ومن ثم إختصار الزمن الكلى لأحجام التدريب المؤثر وإستغلاله الإستغلال الأمثل فى تطوير التدريب. أجري جيسيس Gissis (٢٠٠٦) دراسة بعنوان "خصائص القوة والسرعة لصغار لاعبي كرة القدم المتميزين والأقل تميزا والهواة (الممارسين)" حيث هدفت إلى مقارنة القوة الأيزومترية القصوى ، خصائص منحنى زمن القوة، معدل الأداء على الدراجة ، الوثب العمودى، والأداء السريع (سرعة الأداء) بين صغار لاعبي كرة القدم فى مستويات المنافسة المختلفة، وغستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لعينة قوامها ٥٤ ناشئى مقسماً إلى ثلاث مجموعات تبعاً لمستوى المنافسة، وكانت أهم النتائج أن المجموعة ذات المستوى العالى(المتميّزة) تتميز عن المجموعة الأقل منها فى المستوى ومجموعة الهواة فى خصائص القوة والسرعة، كما أن قياسات القوة والسرعة تستخدم لتحليل القوة والسرعة وكذا تصميم وتقييم برامج التدريب.

أجري مسعد (٢٠٠٧) دراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فعالية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم" وإستهدف البحث التعرف على استخدام التدريبات النوعية الخاصة بمكونات التوافق العضلي العصبي على فعالية الأداءات المهارية المركبة لناشئين كرة القدم تحت ١٧ سنة ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة قوامها (٢٤) ناشئى بالطريقة العمدية من ناشئى كرة القدم تحت (١٦) سنة بمنطقة الدقهلية لكرة القدم ، وأظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على مكونات التوافق العضلي العصبي وفعالية الأداءات المهارية المركبة.

أجري إبراهيم (٢٠٠٨) دراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئى كرة القدم"، وهدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية

الخاصة على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشيء كرة القدم، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة من ١٥ ناشيء كرة القدم تحت ١٧ سنة ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي لة تأثير إيجابي على مجموعة القدرات البدنية فى اختبارات القوة المميزة بالسرعة والرشاقة والسرعة.

## إجراءات البحث:

### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأجراء القياسات (القبلية - البعدية) لمجموعة تجريبية واحدة.

### مجتمع وعينة البحث:

### مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث حراس مرمى (١٤-١٥-١٦) سنة مواليد (٢٠٠٧ - ٢٠٠٨ - ٢٠٠٩) بنادي أوليمبيا بدمياط الجديد.

### عينة البحث:

بلغ حجم عينة البحث ١٤ حارس مرمى ناشيء تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية وأخرى إستطلاعية ، كما هو موضح بالجدول (١).

جدول (١) توصيف عينة البحث.

ملاحظات	العينة		م
	النسبة	العدد	
المقترح	٦٤,٢٩%	٩	١
التحقق من المعاملات العلمية لأدوات القياس	٣٥,٧١%	٥	٢
-	١٠٠%	١٤	العينة الكلية للبحث

### شروط اختيار العينة:

- جميع أفراد العينة من الناشئين المسجلين في الاتحاد المصري لكرة القدم والمشاركين بدورى القطاعات في الموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢.
  - إنتظام اللاعبين والتزامهم بمواعيد التدريب ورغبتهم للمشاركة في مجموعة البحث التجريبية.
  - تعرضهم لكثير من المواقف أثناء مباريات الدورى يمكنهم من الأداء بصورة جيدة.
  - توافر الأدوات والأجهزة ، وتوافر المساعدين مع الباحث فى التدريب .
  - تقارب العمر الزمني والتدريبي والقدرات البدنية والفنية والمستوى التعليمي والاجتماعي للعينة.
  - أهمية تلك المرحلة السنوية المقترحة في إكتساب الناشيء للقدرات البدنية.
  - إمكانية إجراء القياسات البدنية المهارية لعينة البحث.
  - العمر التدريبي لأغلب أفراد العينة يصل إلى ثلاث- أربع سنوات.
- التحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث:

للتأكد من تجانس العينة الكلية للبحث (١٤) حارس (المجموعة التجريبية والمجموعة الإستطلاعية)؛ قام الباحث بعمل بعض القياسات، للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات بين أفراد العينة في المتغيرات قيد البحث، كما هو موضح في جدول (١).  
جدول (١) المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث. (ن = ١٤)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
	السن	سنة	١٥,٢٢	١٥,٠٠	٠,٦٧	٠,٩٩
الأساسية	العمر التدريبي	سنة	٢,٧٤	٣,٠٠	٠,٣٣	٢,٣٦-
	الطول	سم	١٦٧,٠٠	١٧٠,٠٠	٧,١٨	١,٢٥-
	الوزن	كجم	٦٤,٠٠	٦٥,٠٠	٨,٣٩	٠,٣٦-
	القوة المميزة بالسرعة	الوثب العريض من الثبات	سم	١٦٧,٢١	١٦٨,٠٠	٨,٦٦
القدرات البدنية	المرونة	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	٤,٨٩	٥,٠٠	٢,٠٨	٠,١٦-
	الرشاقة	الجرى الزجاجي بين الحواجز	٦,٨٧	٦,٩٨	٠,٢٨	١,١٨-
	التوافق	الدوائر المرقمة	٤,٥٣	٤,٥٣	٠,٥٥	٠,٠٠
	السرعة	الجرى فى المكان ١٥ ث	٢٧,٧٥	٢٨,٠٠	٢,٩٩	٠,٢٥-
اختبارات الكرات	التصدي للكرات	التصدي للكرات العرضية	٣,٠٠	٣,٠٠	١,٤٩	٠,٠٠
العرضية	مسك واستلام الكرات	مسك الكرة العالية من أقصى ارتفاع للكرة.	٢,٨٩	٣,٠٠	١,٢٩	٠,٢٦-

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (-٣) و(+٣) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات. أدوات ووسائل جمع البيانات:

الأجهزة والأدوات:

- ملعب كرة القدم + كرة القدم.
- أقماع + أطباق تدريب.
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن لأقرب كجم.
- جهاز مقياس الطول رستاميتير Restameter لقياس الطول الكلى للجسم لأقرب سم.
- ساعة إيقاف stop watch لقياس الزمن لأقرب (٠,٠١) ثانية.
- شريط قياس (متر).
- كرة طبية.
- أحبال مطاطة مقاومات (٤ - ٦) كجم.

وسائل جمع البيانات:

- المسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة المرتبطة بموضوع البحث.  
صمم الباحث استمارات لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث مرفق (٥) واشتملت علي:

- استمارة تسجيل بيانات الناشئين في متغيرات النمو والعمر التدريبي.

- استمارة تسجيل نتائج الإختبارات البدنية قيد البحث.

- استمارة تسجيل الإختبارات المهارية قيد البحث.

كما صمم الباحث استمارات إستطلاع رأي الخبراء مرفق (٢) واشتملت علي:

- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول أهم القدرات البدنية الخاصة بحراس مرمي تحت ١٦ سنة.

- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول أنسب الإختبارات التي تقيس القدرات البدنية.

- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول أنسب الإختبارات التي تقيس الإختبارات المهارية.

- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول محددات البرنامج التدريبي.

وفيما يلي عرض للجداول التوضيحية مرفق (٣):

جدول (٢) نتيجة استطلاع آراء السادة الخبراء حول أنسب الإختبارات للقدرات البدنية الخاصة بناشئي حراس مرمي كرة القدم تحت (١٦) سنة

م	القدرات البدنية	الإختبارات	وحدة القياس
١	القوة المميزة بالسرعة	الوثب العريض من الثبات	سم
٢	المرونة	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	سم
٣	الرشاقة	الجرى الزجراجي بين الحواجز	ث
٤	التوافق	الدوائر المرقمة	ث
٥	السرعة	الجرى في المكان ١٥ ث	عدد

جدول (٣) نتيجة استطلاع آراء السادة الخبراء حول تحديد اختبارات الكرات العرضية الخاصة بناشئي حراس مرمي كرة القدم تحت (١٦) سنة



م	اختبارات الكرات العرضية	الاختبارات	وحدة القياس
١	التصدي للكرات	التصدي للكرات العرضية	درجة
٢	مسك واستلام الكرات	مسك الكرة العالية من أقصى ارتفاع للكرة.	درجة

#### جدول (٤) آراء السادة الخبراء حول محددات البرنامج التدريبي (ن=٩ خبراء)

ملاحظات	معامل لوش لصدق المحتوى	النسبة	عدد الخبراء الموافقون	محددات البرنامج التدريبي
مقبول	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	٩	الفترة التدريبية المناسبة لتطبيق البرنامج التدريبي : فترة الإعداد : (عام - خاص)
مقبول	٠,٧٧٨	٨٨,٨٩	٨	زمن البرنامج التدريبي : ١٢ أسبوع .
مقبول	٠,٧٧٨	٨٨,٨٩	٨	زمن الوحدات التدريبية : من ٩٠ : ١٢٠ ق .
مقبول	٠,٧٧٨	٨٨,٨٩	٨	تموج حمل التدريب : (١ : ٢)
مقبول	٠,٧٧٨	٨٨,٨٩	٨	درجة الحمل : عالي (٨٠ - ٩٠ %)
مقبول	٠,٧٧٨	٨٨,٨٩	٨	شدة الحمل التدريبي المستخدم في تقنين محتوى البرنامج التدريبي : (٧٠ - ٨٠%)
مقبول	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	٩	فترات الراحة : (٢ق : ٣ق)
مقبول	٠,٧٧٨	٨٨,٨٩	٨	عدد الوحدات التدريبية : ٤ وحدات تدريبية

(الحد الأدنى لمعامل لوش المقبول إحصائيًا عند ن = ٩ خبراء = ٠,٧٧٨)

المساعدین :

قام الباحث باختيار عدد (٥) من المساعدين، وتم عقد اجتماع للمساعدین لتعريفهم بأهداف البحث، وبجوانب متطلبات القياسات وكيفية أداء الاختبارات وكيفية التسجيل لكل مختبر في استمارات تسجيل البيانات الخاصة ويوضح مرفق (٦) أسماء السادة المساعدين.

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية الأولى يوم السبت (٢٠٢٢/٧/٢) وفقا للإجراءات التالية:

أهداف الدراسة:

- التأكد من صلاحية المكان لإجراء التجربة الأساسية.
- التأكد من توافر الأدوات لإجراء التجربة الأساسية ولقياسات المتغيرات قيد البحث.
- تحديد مدى ملائمة التدريبات لمستوى اللاعبين.
- تدريب المساعدين لفهم العمل وتذليل العقبات.

نتائج الدراسة:

- تم التأكد من صلاحية المكان وتوافر الأدوات اللازمة لتطبيق التجربة.
- تم إجراء بعض التعديلات في التدريبات لتناسب مع مستوى العينة.
- تم مراجعة مكونات حمل التدريب من (شدة - حجم - كثافة).

#### الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية الثانية من يوم الثلاثاء (٢٠٢٢/٧/٥) إلى يوم الخميس (٢٠٢٢/٧/١٤) وفقا للإجراءات التالية:

#### أهداف الدراسة:

- التحقق من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) للاختبارات قيد البحث.

#### نتائج الدراسة:

- تم التأكد من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) للاختبارات قيد البحث.

التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات قيد البحث:

قام الباحث بتطبيق أدوات القياس قيد البحث على العينة الاستطلاعية كما يلي:

#### صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمييز بين مجموعتين إحداهما عينة البحث الاستطلاعية (غير المميزة) والمجموعة الأخرى (المميزة) مرحلة ١٧ سنة ، ويوضح جدول (٥) دلالة الفروق بين المجموعتين في الاختبارات قيد البحث.

جدول (٥) نتائج اختبار مان وتني (MannWhitne Test) وقيمة (Z, U) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة الإستطلاعية (غير المميزة) والمجموعة المميزة في المتغيرات قيد البحث (ن=١ ن=٢=٥)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة	المجموعة الإستطلاعية	المجموعة المميزة	اختبار مان وتني
-----------	------------	------	----------------------	------------------	-----------------

قيمة (Z)	(U)	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	القياس		
٢,٤٧	١,٠٠	٣٩,٠٠	٧,٨٠	١٦,٠٠	٣,٢٠	سم	الثوب العريض من الثبات	القوة المميزة بالسرعة
٢,٦٣	٠,٠٠	٤٠,٠٠	٨,٠٠	١٥,٠٠	٣,٠٠	سم	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	المرونة
٢,٣٧	١,٥٠	١٦,٥٠	٣,٣٠	٣٨,٥٠	٧,٧٠	ث	الجرى الزجاجي بين الحواجز	الرشاقة
٢,٢٠	٢,٠٠	١٧,٠٠	٣,٤٠	٣٨,٠٠	٧,٦٠	ث	الدوائر المرقمة	التوافق
٢,٣٨	١,٥٠	٣٨,٥٠	٧,٧٠	١٦,٥٠	٣,٣٠	عدد	الجرى فى المكان ١٥ ث	السرعة
٢,٢٢	٢,٠٠	٣٨,٠٠	٧,٦٠	١٧,٠٠	٣,٤٠	درجة	التصدى للكرات العرضية	التصدى للكرات
٢,٠٠	٣,٠٠	٣٧,٠٠	٧,٤٠	١٨,٠٠	٣,٦٠	درجة	مسك الكرة العالية من أقصى ارتفاع للكرة.	مسك واستلام الكرات العرضية

القدرات البدنية

اختبارات

الكرات العرضية

يتضح من جدول (٥) أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) المتعارف عليها (١,٩٦)، وهذا يعنى أن قيمة إختبار مان وتني دالة إحصائياً، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة البحث الاستطلاعية (غير المميزة) والمجموعة الأخرى (المميزة) في جميع الاختبارات، مما يعنى أنها تعد اختبارات صادقة لقياس ما وضعت من أجله، لقدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات.

ثبات إختبارات القدرات البدنية والمهارية قيد البحث: -

قام الباحث باستخدام طريقة إعادة الاختبار بفارق زمني قدره (٧) أيام بين التطبيقين بنفس ظروف التطبيق الأول؛ ويوضح جدول (٦) معامل استقرار الاختبارات قيد البحث.

جدول (٦) معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في المتغيرات قيد البحث (ن=٥)

قيمة (ر)	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات	
	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)				
٠,٩٢٤	١٦٨,١٠	٦,٥٢	١٦٥,٢٥	٦,٥٢	سم	الوثب العريض من الثبات	القوة المميزة بالسرعة	
٠,٩١٣	٤,٢٥	٢,٦٩	٤,٢٠	٢,٦٩	سم	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	المرونة	القدرات البدنية
٠,٩١١	٦,٨٥	٠,٢٢	٦,٩٠	٠,٢٢	ث	الجرى الزجاجي بين الحواجز	الرشاقة	
٠,٨٩١	٤,٤٥	٠,٤٤	٤,٥٠	٠,٤١	ث	الدوائر المرقمة	التوافق	
٠,٩١٠	٢٨,٥٠	٣,١٠	٢٨,١٠	٣,٢٠	عدد	الجرى في المكان ١٥ ث	السرعة	
٠,٨٨٥	٣,٢٠	١,٣٥	٣,١٥	١,٣٠	درجة	التصدى للكرات العرضية	التصدى للكرات	اختبارات الكرات العرضية
٠,٨٩٥	٢,٩٥	١,١٥	٢,٩٠	١,١٠	درجة	مسك الكرة العالية من أقصى ارتفاع للكرة.	مسك واستلام الكرات	

رج (٣, ٠,٠٥) = ٠,٨٧٨

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط دال إحصائياً بين كل من درجات العينة الاستطلاعية في التطبيق الأول والتطبيق الثاني، ما يعنى ثبات درجات الاختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

## البرنامج التدريبي المقترح

### إعداد البرنامج التدريبي المقترح:

بعد جمع البيانات الأولية تم تحليل محتوى المراجع العلمية العربية والأجنبية والدراسات المرتبطة بمتغيرات البحث في حدود قدرة الباحث ومقابلة السادة الخبراء في مجال كرة القدم، تمكن الباحث من تصميم البرنامج التدريبي المقترح، وذلك بتحديد الجوانب الرئيسية للبرنامج التدريبي، والتي تتناسب مع عينة البحث.

### هدف البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي إلي التعرف على " أثر برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية على مستوى أداء الكرات العرضية لناشئي حراس مرمى كرة القدم " .

### أسس بناء البرنامج:

قام الباحث بوضع أسس البرنامج بعد الإطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة في كرة القدم وعلم التدريب والدراسات المرتبطة وإستطلاع رأي الخبراء كما يلي:

- تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي ( ١٢ إسبوع) خلال فترة الإعداد (عام-خاص).
- تم تحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية بواقع ٤ وحدات تدريبية.
- انحصر زمن الوحدة التدريبية من ٩٠ دقيقة إلى ١٢٠ دقيقة مع مراعاة لزيادة زمن الوحدة التدريبية نتيجة زيادة شدة وحجم الحمل وبالتالي زيادة فترات الراحة البيئية.
- عدد التدريبات في الوحدة اليومية بواقع ٦ - ٨ تدريبات (بدني - مهاري).
- انحصر زمن الجزء الخاص بالتدريب على الأداء البدني والمهاري ٧٠-١٠٠ دقيقة مع مراعاة زيادة الزمن نتيجة زيادة فترات الراحة البيئية التابعة لشدة الحمل.
- تم توزيع درجات الحمل علي الأسابيع التدريبية خلال مراحل البرنامج التدريبي علي أن يكون درجة الحمل المتوسط ما بين (٦٠ - ٧٥%) والحمل العالى ما بين (٨٠ : ٨٩%) والحمل الأقصى ما بين (٩٠ : ١٠٠%).
- علماً بأن تدريبات القدرات البدنية والأداءات المهارية يجب أن يكون التدريب عليه بسرعة أدائه في المباريات كلما أمكن وذلك بالحمل العالى والأقصى.
- تم زيادة الحمل من خلال زيادة عدد المجموعات وليس صعوبة الأداء وذلك بما يتناسب مع الناشئين لإحداث التكيف.
- راعي الباحث توزيع درجة الحمل بين الأسابيع ومستويات الشدة التدريبية بنسبة (١ : ٢) بناءً على نتيجة إستطلاع رأي الخبراء وخلال الوحدات التدريبية بنسبة (١ : ١).
- تم تنظيم محتوى البرنامج (القدرات البدنية الخاصة) والتدريب عليها من خلال دمجها بالأداءات المهارية.
- أن يتشابه شكل الأداء في التدريبات مع طبيعة الأداء في مباريات ناشئي كرة القدم.

### التجربة الأساسية:

### القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي لجميع أفراد عينة البحث وعددهم (٩) ناشئين بنادى أوليمبيا الرياضى فى الفترة من ١٦ / ٧ / ٢٠٢٢ إلى ٢١ / ٧ / ٢٠٢٢ واشتملت هذه القياسات على المتغيرات قيد البحث (القدرات البدنية والأداءات المهارية).

## تنفيذ البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية وذلك باستخدام البرنامج التدريبي المقترح ، حيث استغرق ذلك (١٢) أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية في الإِسبوع أيام (السبت - الأحد - الثلاثاء - الخميس) في الفترة من ٢٣ / ٧ / ٢٠٢٢ إلى ١٣ / ١٠ / ٢٠٢٢ وقد قام الباحث بتدريب أفراد المجموعة التجريبية.

## القياس البعدي:

تم إجراء القياسات البعدية في نهاية المدة المقررة لتنفيذ البرنامج التدريبي حيث تم ذلك في الفترة من ١٥ / ١٠ / ٢٠٢٢ إلى ٢٠ / ١٠ / ٢٠٢٢.

## المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث في المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) *Statistical Package For Social Science* الإصدار (٢٥) مستعيناً بالمعاملات التالية:

١. المتوسط الحسابي (Mean)
٢. الوسيط (Median)
٣. الانحراف المعياري (Standard Deviation).
٤. الالتواء (Skewness)
٥. اختبار "مان وتني" لدلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين غير مرتبطتين صغيرة العدد
٦. اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (Paired Sample t-Test).
٧. حجم التأثير (Effect Size) في حالة اختبار (ت):
  - أ. مربع ايتا ( $\eta^2$ ).
  - ب. باستخدام (Cohen's d) ويفسر طبقاً لمحكات كوهين.
٨. نسبة التغيير/ التحسن (معدل التغيير) **Change Ratio**  
نسبة التحسن =  $\frac{\text{القياس البعدي} - \text{القياس القبلي}}{\text{القياس القبلي}} \times 100$

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

التحقق من صحة الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في (القدرة البدنية) قيد البحث لصالح القياس البعدي"؛ وللتحقق من صحة الفرض الأول استخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (Paired Sample tTest)، لدلالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، في (القدرة البدنية) قيد البحث، كما تم حساب حجم التأثير (Effect Size) باستخدام مربع ايتا ( $\eta^2$ ) في حالة اختبار (ت)، كما تم حساب حجم التأثير باستخدام (Cohen's d) ويفسر طبقاً لمحكات كوهين، بالإضافة إلى نسبة التغيير/ التحسن (Change Ratio)، كما في جدول (٧) و(٨)، وشكل (١) و(٢).

جدول (٧) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في (القدرات البدنية) قيد البحث (ن=٩)

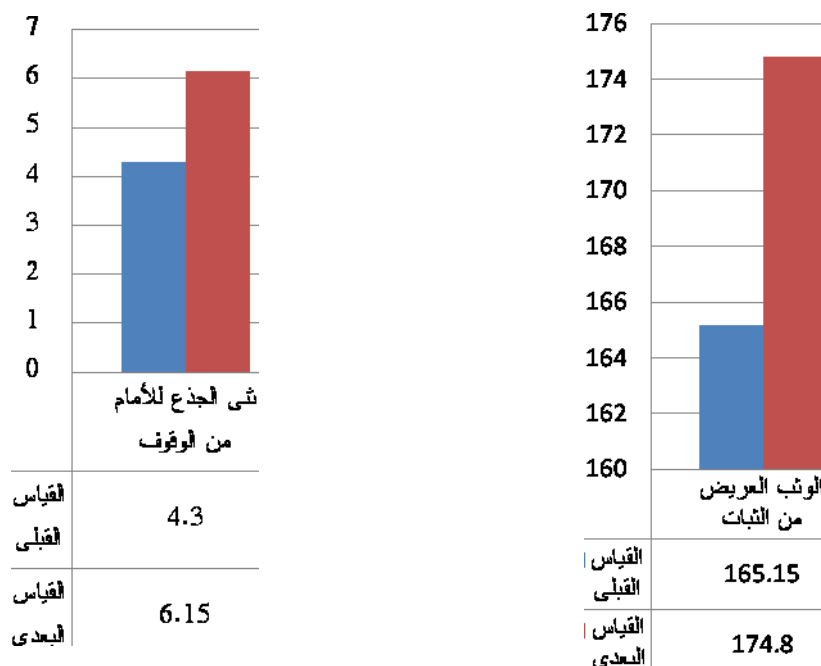
المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		حجم التأثير Cohen's d	قيمة (ت) ( $\eta^2$ )
			المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)		
القوة المميزة بالسرعة	الوثب العريض من الثبات	سم	١٦٥,١٥	٧,٤٤	١٧٤,٨٠	٦,٢٠	٠,٧٣١	٢,٠
المرونة	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	سم	٤,٣٠	٢,٢٩	٦,١٥	٢,١٠	٠,٧٤٣	٢,٢
الرشاقة	الجرى الزجراجي بين الحواجز	ث	٦,٩٥	٠,٢١	٦,٠١	٠,١٩	٠,٥٩٧	١,٥
التوافق	الدوائر المرقمة	ث	٤,٥٥	٠,٤٢	٣,٩٥	٠,٤٠	٠,٦٦٢	١,٩
السرعة	الجرى فى المكان ١٥ ث	عدد	٢٩,٠٥	٢,٩٤	٣٢,٢٥	٢,٨٠	٠,٧٢٦	٢,٠

تج (٨, ٠,٠٥) = ٢,٣١

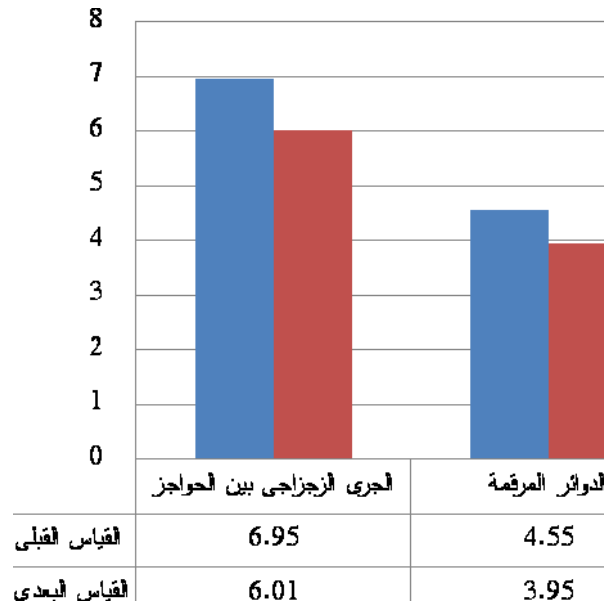
يتضح من جدول (٧) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٣,٦٥) و(٥,١٠).

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا ( $\eta^2$ ) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم ( $\eta^2$ ) بين (٠,٥٩٧) و(٠,٧٤٣) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge).

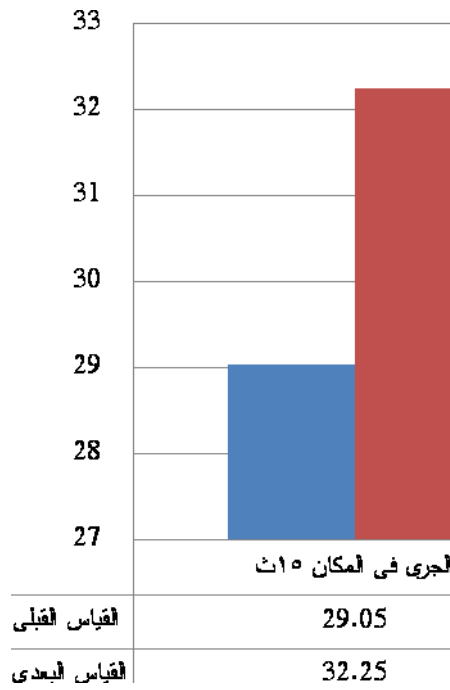
وتراوحت قيم (Cohen's d) بين (١,٥) و(٢,٢) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge).



شكل (١/أ) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في (القدرات البدنية) قيد البحث (سم)



شكل (ب/١) الفرق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية في (القدرات البدنية) قيد البحث (ثانية)



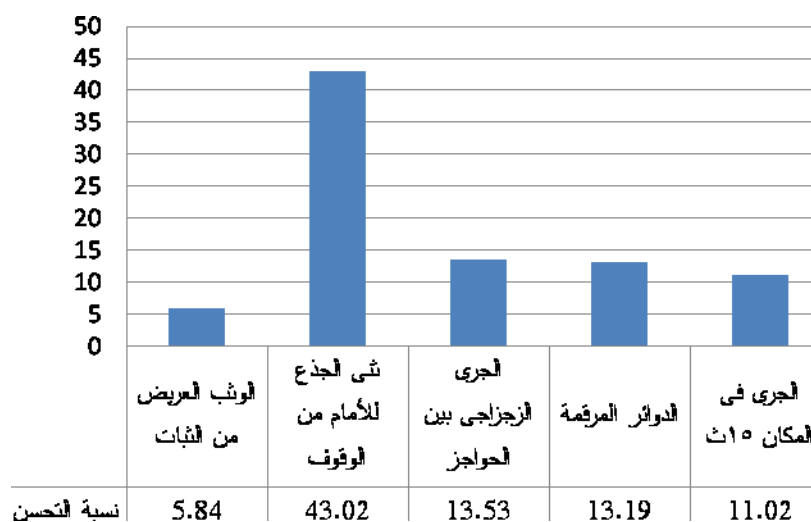
شكل (ج/١) الفرق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية في (القدرات البدنية) قيد البحث (عدد)



جدول (٨) نسب التحسن للمجموعة التجريبية في (القدرات البدنية) قيد البحث (ن=٩)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين القياسين	نسبة التحسن
القوة المميزة بالسرعة	الوثب العريض من الثبات	سم	١٦٥,١٥	١٧٤,٨٠	٩,٦٥	٥,٨٤
المرونة	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	سم	٤,٣٠	٦,١٥	١,٨٥	٤٣,٠٢
الرشاقة	الجرى الزجزاجي بين الحواجز	ث	٦,٩٥	٦,٠١	-٠,٩٤	١٣,٥٣
التوافق	الدوائر المرقمة	ث	٤,٥٥	٣,٩٥	-٠,٦٠	١٣,١٩
السرعة	الجرى في المكان ١٥ ث	عدد	٢٩,٠٥	٣٢,٢٥	٣,٢٠	١١,٠٢

يتضح من جدول (٨) أن قيم (نسبة التحسن) تراوحت بين (٥,٨٤) و(٤٣,٠٢).



شكل (٢) نسب التحسن للمجموعة التجريبية في (القدرات البدنية) قيد البحث.

#### مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (٧) وشكل (١) وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث، حيث تراوحت نسب التحسن بين (٥,٨٤ : ٤٣,٠٢) ويرجع الباحث وجود فروق نتيجة البرنامج التدريبي المقترح والإستمرارية في التدريب عليه.

حيث أن البرنامج التدريبي استهدف القدرات البدنية الخاصة بحراس المرمى بصورة أساسية من خلال التدريب عليها بصورة عامة وخاصة وظهر ذلك في نتائج الاختبارات ، وإحتلت المرونة أعلى نسبة تحسن وذلك لأهمية إمتلاك حارس المرمى لمستوي عالي من المرونة تمكنه من تحريك جسمه في المدى الحركي الكامل له وبالتالي إنيابية الأداء وتلافي الإصابات.

ويتفق ذلك مع ما ذكره شعلان و ناجى (٢٠١٦) أن المرونة هي من العناصر التي تساعد الحارس على أداء حركاته ومهاراته بكفاءة عالية حيث أن سهولة حركة المفاصل للجسم تكمن من أداء الحركات في المدى المطلوب كحركات الإرتماء ورمى الكرة باليد وتمريها بالقدم والتعامل مع الكرات ذات المسارات والإتجاهات المختلفة.

كما يرجع الباحث وجود فروق وتحسن في نتائج الإختبارات إلي تنمية وتطور مستوي كلاً من القوة المميزة بالسرعة والرشاقة وكذلك السرعة والتوافق نتيجة تأثير تداخل المكونات مع بعضها، حيث أن التوافق يؤثر في مستوي القوة والسرعة والرشاقة وكذلك يتأثر بهم ولذا فإن ذلك أدى إلي تحسن في كل القدرات البدنية.

كما يعزي الباحث هذا التقدم إلى البرنامج التدريبي المقترح والذي اشتملت محتوياته على تدريبات مقننة ومنبثقة من متطلبات الأداء المهاري في كرة القدم والمناسبة للمرحلة السنوية (عينة البحث) بما يمكن الناشئ من التوجيه الهادف لحركته، حيث انعكس ذلك إلى ارتفاع مستوي القدرات البدنية (قيد البحث)، ويتفق ما سبق مع ما أشار إليه كل من شرف (١٩٩٥) ؛ راتب (١٩٩٩) في أن ناشئ هذه المرحلة تتطور لديه أداء القدرات الحركية ويزداد التوافق بين العضلات والأعصاب، لذا فالتدريبات البدنية الخاصة تفيد الناشئ كثيراً في هذا الاتجاه.

ويتفق ذلك مع نتائج كلاً من عبد الستار (٢٠٠٥) ؛ مسعد (٢٠٠٧) ؛ إبراهيم (٢٠٠٨) في أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي علي القدرات البدنية قيد البحث.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول والذي ينص علي " وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في (القدرات البدنية) قيد البحث لصالح القياس البعدي".

**عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:**

**التحقق من صحة الفرض الثاني:**

ينص الفرض الثاني على أنه: " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في (مستوى أداء الكرات العرضية) قيد البحث لصالح القياس البعدي"؛ وللتحقق من صحة الفرض الثاني استخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (Paired Sample tTest)، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي (للمجموعة التجريبية)، في (مستوى أداء الكرات العرضية) قيد البحث، كما تم حساب حجم التأثير ( Effect Size) باستخدام مربع ايتا ( $\eta^2$ ) في حالة اختبار (ت)، كما تم حساب حجم التأثير باستخدام (Cohen's d) ويفسر طبقاً لمحكات لكوهين، بالإضافة إلى نسبة التغيير/ التحسن (Change Ratio)، كما في جدول (٩) و(١٠)، وشكل (٣) و(٤).

**جدول (٩) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في (مستوى أداء الكرات**

العرضية) قيد البحث (ن= ٩)

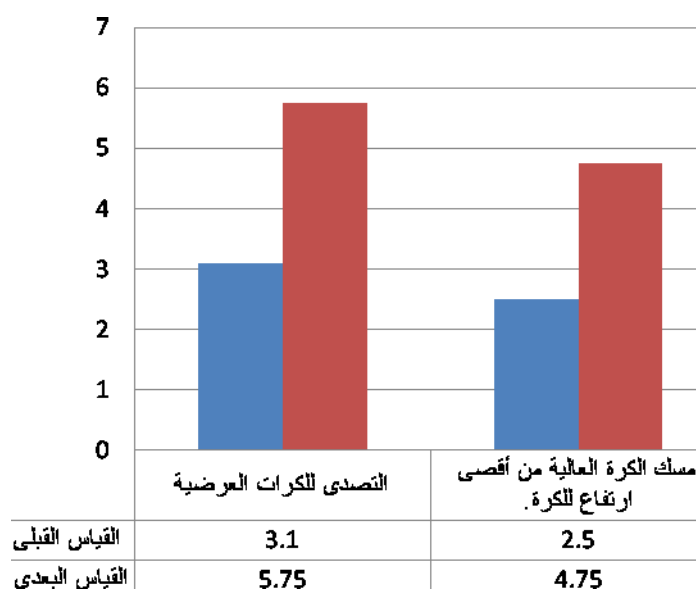
Cohen's d	حجم التأثير ( $\eta^2$ )	قيمة (ت)	القياس القبلي		القياس البعدي		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
			المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)			
٢,٢	٠,٧٩٤	٥,٨٩	١,٢٠	٥,٧٥	١,٢٥	٣,١٠	درجة	التصدى للكرات العرضية	التصدى للكرات
٢,٨	٠,٨٤٥	٧,٠١	١,٢٠	٤,٧٥	١,٢١	٢,٥٠	درجة	مسك الكرة العالية من أقصى ارتفاع للكرة.	مسك واستلام الكرات

$$ت ج = (٠,٠٥, ٨) = ٢,٣١$$

يتضح من جدول (٩) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٥,٨٩) و(٧,٠١).

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا ( $\eta^2$ ) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم ( $\eta^2$ ) بين (٠,٧٩٤) و(٠,٨٤٥) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge).

وتراوحت قيم (Cohen's d) بين (٢,٢) و(٢,٨) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge).

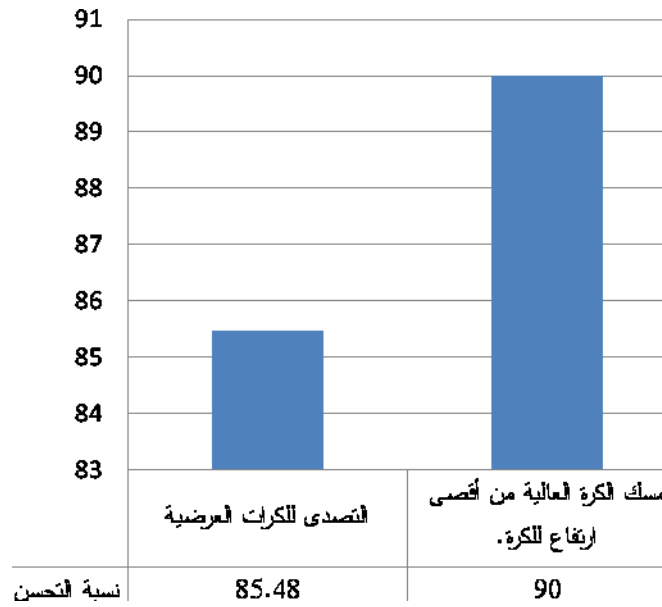


شكل (٣) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في (مستوى أداء الكرات العرضية) قيد البحث

جدول (١٠) نسب التحسن للمجموعة التجريبية في (مستوى أداء الكرات العرضية) قيد البحث (ن=٩)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين القياسين	نسبة التحسن
التصدي للكرات	التصدي للكرات العرضية	درجة	٣,١٠	٥,٧٥	٢,٦٥	٨٥,٤٨
مسك واستلام الكرات	مسك الكرة العالية من أقصى ارتفاع للكرة.	درجة	٢,٥٠	٤,٧٥	٢,٢٥	٩٠,٠٠

يتضح من جدول (٦/٤) أن قيم (نسبة التحسن) تراوحت بين (٥٨,٤٨) و(٩٠,٠٠).



شكل (٤) نسب التحسن للمجموعة التجريبية في (مستوى أداء الكرات العرضية) قيد البحث مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (٩) وشكل (٣) وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الكرات العرضية حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٨٥,٤٨ : ٩٠) ويرجع الباحث هذا التحسن إلي البرنامج التدريبي البدني المنبثق من طبيعة الأداء المهاري لحارس المرمى والتركيز علي أداء الكرات العرضية. كما يرجع الباحث حدوث تحسن نتيجة لتدريبات القدرات البدنية التي أثرت بشكل مباشر علي مستوي الأداء المهاري للكرات العرضية من خلال قدرة عضلات الرجلين في دفع الأرض والوصول لأعلي نقطة وكذلك سرعة تغيير وضع الجسم والتعامل مع الكرة بانسيابية وإستجابة سريعة للتصدي للكرات العرضية وبالتالي تحسين مستواها. ويتفق ذلك مع ما ذكره شعلان ، ناجي (٢٠١٦) ; بيدزنسكي Bidzinski (١٩٩٦) أن تحسين القدرات البدنية لحارس المرمى وإعداداته بدنياً ومهارياً وفنياً وفكرياً وفق الأسس العلمية للتدريب الرياضى والتي تلائم مراحلهم العمرية وقدراتهم وإستعداداتهم تؤدي إلي تنمية وتحسين جميع عناصر الأداء في لعبة كرة القدم. كما يتفق ذلك مع نتائج كلاً من عبد الستار (٢٠٠٥) ; مسعد (٢٠٠٧) ; إبراهيم (٢٠٠٨) في أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي نتيجة تنمية وتحسين القدرات البدنية وتأثيرها علي الأداءات المهارية في كرة القدم. وبذلك تكون قد تحققت نتائج الفرض الثاني والذي ينص علي " وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في (مستوي أداء الكرات العرضية) قيد البحث لصالح القياس البعدي".

## الإستنتاجات:

بناءً على ما أظهرته النتائج وفي ضوء أهداف وفروض البحث توصل الباحث إلى الإستنتاجات التالية :

- البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثيراً إيجابياً علي القدرات البدنية ومستوي أداء الكرات العرضية لناشئي حراس المرمي.
- أظهر البرنامج التدريبي فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القلبي والبعدي للمجموعه التجريبيه في القدرات البدنية ( القوة المميزة بالسرعة - المرونة - الرشاقة - التوافق - السرعة ) لصالح القياس البعدي .
- أظهر البرنامج التدريبي فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القلبي والبعدي للمجموعه التجريبيه في مستوى أداء الكرات العرضية ( التصدي للكرات - مسك وإستلام الكرات ) لصالح القياس البعدي .

## التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والإستنتاجات التي تم التوصل إليها ، يوصى الباحث بما يلي:

- تطبيق برامج تدريبية باستخدام تدريبات القدرات البدنية لما لها من تأثير هادف وفعال في تطوير مستوى الأداء للكرات العرضية لناشئي حراس المرمي.
- إجراء أبحاث أخرى مشابهة تتناول إستخدام أساليب تدريبية حديثة لتنمية القدرات البدنية في مختلف مهارات كرة القدم وفي رياضات أخرى للوقوف علي تأثيرها علي مستوى ومستوي الأداء المهاري.
- توجيه الإتحادات الرياضية بكرة القدم والمدربين علي أهمية تدريب القدرات البدنية بصورة مقننة داخل البرنامج التدريبي لما له من تأثير فعال في ارتفاع مستوى الأداء المهاري.
- عمل بطارية إختبار للقدرات البدنية لحراس المرمي تساهم في تحديد مستويات اللاعبين وربطها بمستواهم المهاري في المراحل السنوية المختلفة.

## قائمة المراجع:

### المراجع العربية:

إبراهيم، عبدالله (٢٠٠٨)، تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية. جامعة الإسكندرية.

Ibrahim, Abdullah (٢٠٠٨), *The effect of a training program to improve some special physical abilities on the level of performance of some offensive skills among young football players*, Master's thesis, College of Physical Education. Alexandria University.

أبو عبده، حسن (٢٠١٥)، الإعداد المهاري لكرة القدم، ماهي للطباعة والنشر.

Abu Abdo, Hassan (٢٠١٥), *Skillful Preparation for Football*, Mahi Printing and Publishing.

راتب، أسامة (١٩٩٩)، النمو الحركي مدخل النمو المتكامل للطفل والمراهق، دار الفكر العربي، القاهرة.

Ratib, Osama (١٩٩٩), *Motor Development, An Introduction to Integrated Development of the Child and Adolescent*, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.

سلامة، إبراهيم (٢٠٠٠)، المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، منشأة المعرفة، الإسكندرية.

Salama, Ibrahim (٢٠٠٠), *The Applied Approach to Measurement in Physical Fitness*, Knowledge Establishment, Alexandria.

شرف، عبد الحميد (١٩٩٥)، التربية الرياضية للطفل، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

Sharaf, Abdel Hamid (١٩٩٥), *Physical Education for Children*, Al-Kitab Publishing Center, Cairo.

شعلان، إبراهيم و أحمد ناجي (٢٠١٦)، موسوعة التدريب في حراسة المرمى لكرة القدم. مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

Shaalan, Ibrahim and Ahmed Nagy (٢٠١٦), *Encyclopedia of Football Goalkeeping Training*. Al-Kitab Publishing Center, Cairo.

عبد الستار، محمد (٢٠٠٥)، تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم، رسالة ماجستير، (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

Abdel Sattar, Mohamed (٢٠٠٥), *The effect of developing complex motor performances on some components of special physical fitness for young people in football*, Master's thesis, Faculty of Physical Education, Mansoura University.

لزام، قاسم ويوسف كماش وصالح أبو خيط (٢٠٠٥)، أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، دار الوفاء للطباعة، الإسكندرية.

Lazam, Qasim, Youssef Kamash, and Saleh Abu Khait (٢٠٠٥), *Foundations of Learning and Teaching and Its Applications in Football*, Dar Al-Wafaa for Printing, Alexandria.

مسعد، إسلام (٢٠٠٧)، تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فاعلية الأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

Massad, Islam (٢٠٠٧), *The effect of a specific training program for the components of neuromuscular coordination on the effectiveness of the complex skill performance of junior soccer players*, Master's thesis, Faculty of Physical Education, Mansoura University.

المراجع الأجنبية:

- Bidzinski ,Martin (١٩٩٦), *The soccer coaching Hand book* , the Crowood press , JW Arrow smith ltd , Bristol.**
- Gissis (٢٠٠٦), *Strength and speed characteristics of elite, subelite, and recreational young soccer players, sport medicine: an international journal.***
- Pride (٢٠٠٤), *A Training Cycle Football Conditin Development Of Theory & Translation to Football Practice* . work paper,Qttawa, Canada.**
- Ress ,Roy & Corvan Dermeer (١٩٩٧), *Coaching soccer successfully* , human Kinetics.**