وضع مستويات معيارية للقدرات البدنية الخاصة لحراس مرمى كرة القدم تحت ١٤ سنة بمحافظة الدقهلية

م.د / أحمد عبد المولى السيد إبراهيم
مدرس بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

الباحث/ محمود محمد إبراهيم إبراهيم
باحث بمرحلة الماجستير بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

الملخص

يهدف البحث الحالى إلى وضع مستويات معيارية للقدرات البدنية الخاصة لحراس مرمى كرة القدم تحت١٤سنه بمحافظة الدقهلية، أُستخدم المنهج الوصفي (الاسلوب المسحي) حيث بلغت عدد عينة التطبيق(75) حارس من اصل (92) حارس، التى اشتملت اندية (المنصورة - شيكو – عمال المنصورة - كهرباء طلخا – ميجا سبورت - سماد طلخا - دكرنس – الأمير – طلخا - بنى عبيد - السنبلاوين)، وأُستخدم صدق التحليل العاملى للتحقق من صدق المقياس وثبات التجزئة النصفية.

وفي حدود عينة البحث والاختبارات المستخدمة وفي ضوء الأهداف، والنتائج التي توصل إليها البحث من خلال التحليل الإحصائي للبيانات يمكن استخلاص الآتي:

استخلص الباحثان القدرات البدنية الخاصة لحراس المرمي في كرة القدم تحت 14سنة بمحافظة الدقهلية، وذلك كالتالي:

- **العامل الأول: القدرة العضلية : واختباراتها (الوثب العمودى من الثبات - اختبار دفع كرة طبية 2كجم - الوثب العمودى من الجرى)**
- **العامل الثاني: السرعة: واختباراتها (اختبار العدو 30م من الثبات - 50م عدو من اقتراب 10م).**
- **العامل الثالث: المرونة: واختباراتها (ثنى الجذع للأمام من الوقوف - المرونة الديناميكية في(15ث).**
- **العامل الرابع: الرشاقة: واختباراتها (الانبطاح المائل من الوقوف فى (10ث) - اختبار الجرى الزجزاجي بطريقة بارو.**
- **استخلص الباحثان المستويات المعيارية للقدرات البدنية الخاصة لحراس مرمى كرة القدم تحت١٤سنه بمحافظة الدقهلية.**

مشكلة البحث وأهميته:

يعد الأسلوب العلمي منطلقًا أساسيًا في المجالات الرياضية المختلفة وبخاصة في مجال تدريب كرة القدم، مما يحقق الوصول الي المستويات الرياضية العليا المنشودة.

ويذكر حنفي محمود مختار (1997م) أن لعبة كرة القدم تشهد في السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً وملموساً في الأداء المهاري والخططي مما جعلها تتربع في مكانتها كونها تمثل اللعبة الشعبية الأولى في العالم، وتعتبر كرة القدم احدى أهم الألعاب في وقتنا الحاضر لما فيها من متعة يظهرها اللاعبين في الملعب، وأن لعبة كرة القدم تتطلب الارتقاء في جميع الجوانب الاعداد (البدني،المهارى، الخططي، النفسي، التربوي) لحراس المرمى للوصول بالإعداد الأمثل لتحقيق أفضل مستوى من الأداء. (5: 37)

ويشير أحمد رمضان السبع (2011م) إلى أن حارس المرمى له مركزه الخاص بالنظر لوضعية هذا اللاعب في الفريق والساحة أثناء سير المباراة فهو لاعب لابد ان يتصف بصفات بدنية ومهارية منها "السرعة، القدرة على الوثب لأعلي، سرعة الاستجابة، الرشاقة، المرونة، القدرة"، فلا بد أن تتوافر فيه الجرأة، الثقة بالنفس، سرعة رد الفعل، التركيز. (2: 418)

وانطلاقا من أن حارس المرمى هو شخصية مهمة فى الدفاع وبسبب دقته ومهارته ترتقى القدرة التنافسية للفريق ككل (للدفاع بعد حارس المرمي) وعليه تتقرر في كثير من الأحيان نتيجة المباراة وهذا يجعل مسألة اعداده حقلا مستقلا عن بقية اللاعبين وفقا لمتطلبات هذه المسئوليات. (3: 544)

ويشير محمد صبحي حسانين(2003م) أن اللياقة البدنية الخاصة هي كفاءة البدن في مواجهة متطلبات نشاط معين. (13: 197)

ويذكر كمال عبد الحميد، ومحمد صبحي حسانين (1980م) إلى أن اللياقة البدنية الخاصة لحارس المرمى شأنها شأن باقي اللياقات البدنية تتكون من مجموعة من العناصر تنقسم إلى:(القوة العضلية، القدرة العضلية، السرعة الانتقالية والحركية ومطاطية الجهازين الدوري والتنفسي والمطاولة العضلية والمرونة والرشاقة والدقة). (10:61، 62)

ويؤكد جوهان كوردالوسكي Johan Kordalawski 2000) أن المستويات المعيارية عبارة عن درجات تحديد ما يجب معرفته من خبرات وأداؤه من أنشطة في مجال معين، وأن هناك خصائص ومواصفات للمستويات المعيارية وهي:

- أن تكون مترابطة فيما بينهما من حيث الهدف الذى وضعت من أجله.
- أن تكون مؤشراتها وقواعد تقديرها شاملة للجوانب المهمة في المجال الذي تنتمى اليه.
- أن تكون دقيقة وواضحة مكتوبة بلغة سهلة حتى يسهل فهمها واستيعابها.
- أن تكون قابلة للتطبيق ويمكن العمل بها في المجال الذي وضعت من أجله.
- أن تكون قابلية للتعديل والتطوير بشكل مستمر حتى يمكن تطبيقها لفترات زمنية ممتدة.
- أن تتكامل مؤشرات التقدير فيما بينها لتشكل في مجملها الأداء المطلوب في كل معيار. (17 : 76)

ويرى محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (2000م) أربع أنواع من المعايير وهي :

- المعايير القومية
- المعايير المحلية.
- المعايير الخاصة بمجموعة معينة.
- المعايير الدراسية. (10: 86)

وقد لاحظ الباحثان من خلال عملهما في حقل التدريب في كرة القدم ومن خلال مشاهدتهما لعديد من الاختبارات لحراس المرمى الناشئين تحت 14 سنة ومقابلة عدد من المدربين اتضح وجود ضعف في مستوى أداء حراس المرمى بسبب عدم كيفية انتقائهم وفقا للمستويات المعيارية والنتائج السليمة مما ينعكس سلبيا علي افراز افضل المواهب.

وعلى الرغم من وجود دراسات عديدة في مجال كرة القدم وفى مختلف الاتجاهات أجريت الكثير من الدراسات للمستويات المعيارية للقدرات البدنية الخاصة لحراس المرمى، الا انها كقصور واضح في وجود دراسات تتناول انتقاء حراس المرمى الناشئين في مجال اختبارات القدرات البدنية والتي تعد الأساس الذى يتبع له بقية الجوانب الأخرى، ومن ثم لجأ الباحثان الي تحديد بعض القدرات البدنية الخاصة بحراس المرمى كرة القدم تحت 14 سنة من خلال العرض علي السادة الخبراء وأخذ آرائهم ثم وضع مستويات معيارية كمؤشرات مهمة في عملية انتقاء حراس المرمى في كرة القدم باستخدام الاختبارات المقننة لتلك القدرات البدنية.

ولقد اتضحت الأهمية العلمية للبحث الحالي علي ضرورة وضع مستويات معيارية للقدرات البدنية الخاصة لحراس مرمى كرة القدم تحت 14 سنة بمحافظة الدقهلية.

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

وضع مستويات معيارية للقدرات البدنية الخاصة لحراس مرمى كرة القدم تحت 14 سنة بمحافظة الدقهلية.

تساؤلات البحث:

ما المستويات المعيارية للقدرات البدنية الخاصة لحراس مرمى كرة القدم تحت 14 سنة بمحافظة الدقهلية.

مصطلحات البحث:

المستويات المعيارية:

تحويل الدرجة الخام المستخلصة من الاختبارات التي تختلف وحداتها من (سنتيميتر ، ثانية ، كيلو جرام...الخ)الي الدرجة المعيارية موحده في وحداتها. (221: 8)

الدراسات السابقة:

اولا: الدراسات العربية:

جدول (١)

الباحث	عنوان الدراسة	اهداف الدراسة	المنهج	العينة	أهم النتائج
محمد محمد شوقي (٢٠١٤) (١٢)	تأثير بعض تدريبات القدرات التوافقية على مستوى اداء تحركات الرجلين لدى حراس المرمى الناشئين في كرة القدم	وضع اساس علمي للتعرف على تأثير بعض تدريبات القدرات التوافقية على مستوى اداء تحركات الرجلين لدى حراس المرمى الناشئين في كرة القدم	التجريبي	١٦ حارس	البرنامج التدريبي بمحتواه قد ارتقي بمستوى القدرات التوافقية. وجود علاقة طردية دالة احصائيا بين القدرة على بذل الجهد المناسب ومهارة تحركات الرجلين لحراس المرمى الناشئين. وجود علاقة طردية غير دالة احصائيا بين القدرة على تقدير الوضع والقدرة على الاستجابة الحركية السريعة ومهارات تحركات الرجلين لحراس المرمى الناشئين في كرة القدم تحت ١٦ سنة.
محمدعبد الستار محمود (٢٠١٢)(١١)	تحديد مستويات المعيارية لبعض القدرات التوافقية الخاصة لناشي كرة القدم	تحديد القدرات التوافقية لناشي كرةالقدم للمرحلة السنية ١١-١٢ تصميم وتقنين اختبارات لقياس بعض القدرات التوافقية الخاصة لناشي كرةالقدم للمرحلة السنية	وصفي	٤٢٤ ناشئ	اهم القدرات التوافقية لناشي كرة القدم (القدرة علي الاستجابة الحركية السريعة ، القدرة علي الربط الحركي لناشي كرة القدم .
احمد رمضان السميع (٢٠١١)(٢)	اثر تمارين سرعة الاستجابة الحركية على بعض الصفات البدنية لحراس مرمى الشباب بكرة القدم للصالات.	التعرف على اثر استخدام تمارين سرعة الاستجابة الحركية في تطوير بعض الصفات البدنية لحراس مرمى الشباب بكرة القدم للصالات، والتعرف على الفروق في بعض الصفات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية.	التجريبي	١٢ حارسا بواقع ٦ حراس لكل مجموعة	حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين سرع الاستجابة الحركية تطورا معنويا على المجموعة الضابطة في الصفات البدنية(القوة المميزة بالسرعة ، القوة الانفجارية ، السرعة الانتقالية) اما بقية الصفات البدنية فقد حدث فيها تطورا لكن لم يرتقى الي مستوى المعنوية.
ابراهيم محمد احمد (٢٠٠٩)(١)	برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية والاداءات المهارية لحراس المرمى كرة القدم بالدرجة الاولي	تصميم برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية والاداءات المهارية لحراس المرمى كرة القدم بالدرجة الاولي	تجريبي	١٥ حارس	وجود فروق داله احصائية بين كلا من القياس القبلي والقياس البعدي في تحسن مستوى بعض القدرات البدنية لحراس المرمى كرة القدم لفرق الدرجة الاولي لصالح القياس البعدي.
علاء خطاب يوسف (٢٠٠٨)(٩)	المتطلبات البدنية والمهارية لحراس المرمى فى كرة القدم بجمهورية السودان.	التعرف علي المتغيرات البدنية والمهارية لحراس المرمى فى كرة القدم.	وصفي	٣٠حارس مرمى	تحققت اهداف البحث المتمثلة فى التعرف علي المتطلبات البدنية والمهارية لحارس المرمى فى كرة القدم بالسودان والتوصل الي المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة لحراس المرمى كرة القدم بالسودان.

ثانيا: الدراسات الاجنبية:

جدول (٢)

الباحث	عنوان الدراسة	اهداف الدراسة	المنهج	العينة	أهم النتائج
تشارلز هيوج Charles Hugh (١٩٩٤) (١٤)	تحديد المستويات المعيارية لاهم القدرات البدنية الخاصة للاعبي كرة القدم	تحديد المستويات مهارية لبعض القدرات البدنية الخاصة للاعبي كرة القدم	الوصفي	٩٥ ناشئ تحت ١٦ سنة	١ـ وضع بطارية اختبارات تقيس القدرات البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم تحت ١٦سنة. ٢ـ تم تحديد مئينات ومستويات معيارية بناء بطارية اختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة بناشئي كرة القدم لاستخدامها في انتقاء الناشئين تحت ١٦ سنة.
ايزلجن واخرون Islegen,C.,Karamizrak, O., Ertat,A.,Varol R ١٩٨٩(١٦)(	بناء مستويات معيارية لنتائج الفحوص الطبية و اللياقة البدنية المميزة للاعبي كرة القدم الشباب (١٥-١٧)	تحديد الحالة الطبية لدى اللاعبين عينة البحث وتحديد مستوى اللياقة البدنية ومقارنته بالمستوى الدولي.	وصفي	٢١	تم التوصيل وجود ضعف لدى الناشئين (١٥-١٧) بينما كانت القياسات الخاصة باللياقة البدنية قريبة من المستويات المعيارية

اجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي) وذلك لملائمته مع طبيعة الدراسة.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث علي حراس المرمي الناشئين في كرة القدم بالدوري المصري عام 2017م بمنطقة الدقهلية وعدد الاندية (20) نادي.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية التي اشتملت اندية (المنصورة - شيكو – عمال المنصورة - كهرباء طلخا – ميجا سبورت - سماد طلخا - دكرنس – الأمير – طلخا - بنى عبيد - السنبلاوين) واذا بلغت عدد عينة التطبيق(75) حارس من أصل (92) حارس تم اختيارهم لتمثيل عينة البحث الأساسية، وتم اختيار عدد(25) حارسًا بطريقة عشوائية من داخل عينة البحث الأساسية لإجراء الدراسات الاستطلاعية، ويمثل هذا العدد نسبة (81%) من مجتمع البحث حيث تم استبعاد بقية الحراس لأسباب(عدم الحضور، الإصابة)، والجدول (3) التالي يوضح توزيع عينة البحث:

جدول (3)

عينة البحث الأساسية من الحراس وتوزيعها على الأندية ونسبتها المئوية

م	اسم النادى	عدد الحراس	عدد المستبعدين	عدد حراس العينة	النسبة المؤية
1	المنصورة	8	2	6	%75
2	شيكو	13	1	12	%92
3	ميجا	11	2	9	%81
4	سماد طلخا	9	2	7	%77
5	كهرباء طلخا	8	1	7	%87
6	دكرنس	12	3	9	%75
7	الامير	7	1	6	%85
8	العمال	6	1	5	%83
9	السنبلاوين	6	1	5	%83
10	بنى عبيد	8	2	6	%75
11	طلخا	4	1	3	%75
المجموع		92	17	75	%81

مجالات البحث:

المجال البشرى:

يتحدد المجال البشرى من لاعبي حراس مرمى كرة القدم الناشئين وعددهم 75 حارساً تحت ١٤ سنة بمحافظة الدقهلية.

المجال المكانى:

يتحدد المجال المكاني في الملاعب الخاصة بأندية: (ملعب استاد الجامعة – المنصورة "الشعب" - سماد طلخا - السنبلاوين – الأمير – بنى عبيد – دكرنس – كهرباء طلخا - طلخا).

تجانس عينة البحث الأساسية:

جدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية معامل الالتواء لقياسات (السن – الطول – الوزن – العمر التدريبي)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	173.133	174.000	7.110	0.319-
الوزن	كجم	67.400	66.000	10.425	0.100-
السن	سنة	13.600	14.000	0.507	0.455-
العمر التدريبي	سنة	3.267	3.000	0.799	0.415

يتضح من جدول (4) تجانس عينة البحث في متغيرات السن – الطول – الوزن – العمر التدريبي حيث أن معامل الالتواء يتراوح بين (-0.100 : -0.455) و بذلك انحصر معامل الالتواء ما بين (+3 : -3) مما يدل على تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات .

الإجراءات التنفيذية للبحث:

المسح المرجعي واستطلاع رأي الخبراء:

تم اجراء مسح مرجعي للدراسات والبحوث والمراجع العلمية وكذلك استطلاع رأي الخبراء وذلك بهدف مساعدة الباحثان في تحديد ما يلي:

تحديد الصفات البدنية الخاصة لحراس المرمى :

قام الباحثان بعملية جمع ومسح للعديد من المراجع العلمية (1)، (4)، (10)، (13) من أجل التعرف على بعض القدرات البدنية التي يحتاجها حارس المرمى بهدف اختيار بعض القدرات البدنية واهمها ثم طرح استمارة استطلاع راي الخبراء في مجال التربية الرياضية والتدريب الرياضي، وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات حددت أهم القدرات البدنية لحارس المرمى وذلك وفق أراء (12) خبيرا وحسب الأهمية النسبية التي تم احتسابها لكل قدرة من القدرات البدنية كما هو موضح في الجدول (5)

جدول (5)

الأهمية النسبية للقدرات البدنية حسب رأي الخبراء

م	القدرات البدنية	الاهمية النسبية	القدرات المستبعدة	الترتيب
1	المرونة	%90.833		1
2	القدرة العضلية	%73.333		3
3	السرعة	%65.833		4
4	الرشاقة	%77.5		2
5	الدقة	%47.5	×	
6	التوازن	%49	×	
7	التحمل	%41.666	×	

يلاحظ من الجدول السابق أنه تم استبعاد القدرات البدنية التي حصلت على نسبة اقل من50% .

تحديد أنسب الاختبارات البدنية التي تقيس تلك القدرات قيد البحث:

بعد تحديد أهم القدرات البدنية لحارس المرمى وحسب رأي الخبراء قام الباحثان بترشيح مجموعة من الاختبارات بلغ عددها(20) اختبارا تمتاز بمعاملات علمية عالية لورودها في المراجع العلمية.

ولأجل تحديد أهم الاختبارات البدنية عرضت استمارة لاستطلاع راي السادة الخبراء في مجال التربية الرياضية والتدريب الرياضي والبالغ عددهم (12) خبيرا، والجدول (6) التالي يوضح الأهمية النسبية للاختبارات البدنية حسب رأي الخبراء

جدول (6)

الأهمية النسبية للاختبارات البدنية حسب رأي الخبراء

م	الصفات البدنية	الاختبارات	الاهمية النسبية	الاختبارات المستبعدة
-1	القدرة العضلية	1-الوثب العمودى من الثبات	%79.411	
		2-الوثب العمودى من الجرى	%82.941	
		3-الوثبة الثلاثية بالقدمين.	%65.294	
		4-اختبار دفع كرة طبية 2كجم	%89.411	
		5- القفز المتكر لنطح الكرة المعلقة	%37.058	مستبعد
-2	الرشاقة	1-الانبطاح المائل من الوقوف فى (10ث)	%84.705	
		2-الجرى المكوكى 4×9 م.	%76.470	
		3-اختبار الجرى الزجزاجي بطريقة بارو.	%58.235	
		4-الوثبة الرباعية في (10ث)	%33.529	مستبعد
		5-اختبار الجري حول القوائم مع الدوران مسافة 40 م .	%70.588	
-3	المرونة	1- المرونة الديناميكية في(15ث)	%65.294	
		2- مرونة العمود الفقرى	%84.705	
		3- ثني الجذع خلفا من الوقوف	%80.588	
		4- ثنى الجذع لامام من الوقوف	%61.764	
		5- اختبار العصا	%37.647	مستبعد
-4	السرعة	1-50م عدو من اقتراب 10م	%73.529	
		2- اختبار العدو 30 م . 50م	%67.058	
		3- اختبار العدو مسافة 60 متر	%48.235	مستبعد
		4- اختبار العدو 30م من الثبات	%52.941	
		5- اختبار العدو لمسافة 100مترمن الوضع منخفض.	%69.411	

وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات تم استبعاد الاختبارات البدنية التي حصلت على نسبة اقل من 50% وحسب راي الخبراء وكما موضح في الجدول (6) وبذلك اصبح العدد الكلي للاختبارات البدنية المرشحة للتطبيق (16) اختبار من أصل (20) اختبار بعد استبعاد (4) اختبارات بدنية بحسب رأي السادة الخبراء.

وقد تم مراعاة الشروط التالية عند وضع هذه الاختبارات وهي:

1- أن تتفق مع هدف البحث تتفق مع طبيعة الأداء في كرة القدم

2- أن تناسب المرحلة السنية قيد البحث.

3- سهولة تنفيذ هذه الاختبارات وتوافر أدوات قياسها.

4- أن يقيس الاختبار القدرة المعدة له فقط.

أدوات جمع بيانات البحث:

- المراجع العربية والاجنبية.
- الاختبارات والقياسات
- المقابلات الشخصية.
- شبكة الانترنت الدولية.
- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات البدنية.

وفي ضوء متغيرات البحث تم تحديد الاجهزة والادوات التالية:

أولاً: **الاجهزة المستخدمة**:

- رستاميتر لقياس الطول
- جهاز دفع الكرة
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن

ثانياً: **الادوات المستخدمة**:

- ساعة ايقاف
- شريط قياس

- أقماع بلاستيك - أطباق
- كرة قدم قانونية - صافرة
- كرات طبيه وزن 2 كجم - مرامي

اجراءات البحث الادارية والتنظيمية:

قام الباحثان باتخاذ كافة الاجراءات الادارية والتنظيمية والمتمثلة فيما يلي:

أ- الموافقات الادارية:

قام الباحثان بالحصول علي الموافقات الادارية اللازمة لتنفيذ البحث حيث تم استخراج خطابات تسهيل مهمة الباحثان من مكتب عميد الكلية والتي من خلالها تم اخطار المسئولين عن الأندية المختارة.

ب -اعداد استمارات التسجيل:

قام الباحثان بتصميم استمارات تساعد في قياس الاختبارات وجمع البيانات اللازمة لإجراء البحث مثل:

- استمارة استطلاع رأى الخبراء. مرفق (1)
- استمارة تسجيل القياسات البدنية. مرفق (2)

ج- اختيار وتدريب المساعدين:

استعان الباحثان ببعض مدربي حراس المرمى الأندية وأعضاء هيئة التدريس والعاملين بالأندية المختارة وتم توضيح جوانب البحث والهدف من الدراسة والقياسات والاختبارات المطلوبة والتدريب علي كيفية طرق القياسات الصحيحة وكيفية التسجيل ببطاقة تسجيل البيانات، وذلك وفقا لما يلي:

1- شرح هدف البحث .
2- التعرف علي الأجهزة والأدوات وطريقة استخدامها.
3- توضيح غرض عملية القياس والاختبارات.
4- شرح مواصفات تطبيق كل اختيار مع أداء نموذج له.

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الاولي:

تم تنفيذ الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من الثلاثاء 2017/2/14م حتى الخميس 2017/3/2م.

هدف الدراسة:

تحديد القدرات البدنية الخاصة بحراس المرمى.

اجراءات الدراسة:

قام الباحثان باجراء مسح للمراجع والمصادر العلمية المتخصصة من أجل تحديد القدرات البدنية لحارس المرمى.

نتائج الدراسة:

تم تحديد القدرات البدنية الخاصة لحراس المرمى.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم تنفيذ الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من الخميس 2017/7/6م حتى الاثنين 2017/7/10م.

هدف الدراسة:

- تحديد الاختبارات البدنية التي يمكن من خلالها قياس القدرات البدنية.
- تصميم استمارة استطلاع رأى الخبراء.

اجراء الدراسة

قام الباحثان بتصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء وتم وضع القدرات البدنية والاختبارات الخاصة بقياس هذه القدرات والتي تم التوصل اليها من خلال المسح المرجعي للكتب والمراجع العلمية داخل هذه الاستمارة لعرضها علي السادة الخبراء.

نتائج الدراسة

بناءً على رأي السادة الخبراء تم التوصل الي أفضل الاختبارات البدنية لعينة البحث، وهي:

- **القدرة العضلية**: واختباراتها (الوثب العمودي من الثبات - اختبار دفع كرة طبية 2كجم - الوثب العمودي من الجري)
- **السرعة**: واختباراتها (اختبار العدو 30م من الثبات - 50م عدو من اقتراب 10م).
- **المرونة**: واختباراتها (ثنى الجذع للأمام من الوقوف - المرونة الديناميكية في 15ث).
- **الرشاقة**: واختباراتها (الانبطاح المائل من الوقوف 10ث- اختبار الجري الزجزاجي بطريقة بارو).

الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

تم تنفيذ الدراسة الاستطلاعية الثالثة في الفترة من الأربعاء 2017/7/12م حتى الأحد الموافق 2017/7/16م.

هدف الدراسة

- التعرف علي مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة ومدى تناسبها لتحقيق الهدف من البحث.
- التعرف علي مدى صلاحية ومناسبة تطبيق الاختبارات قيد البحث بالنسبة للمرحلة السنية المختارة.
- التعرف علي الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحثان اثناء إجراء الدراسة الأساسية مثل التجهيزات أماكن القياس واستجابة افراد عينة البحث.
- التعرف علي الترتيب الملائم لتنفيذ مجموعة الاختبارات المختارة.

إجراءات الدراسة

قام الباحثان بتجربة الاختبارات البدنية المختارة وذلك علي عينة من الحراس للتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة ومناسبة أماكن القياس والتأكد من عدم وجود أخطاء أثناء تطبيق الاختبار وطريقة التسجيل والصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحثان.

نتائج الدراسة

- تم التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة، وكذلك صلاحية ومناسبة تطبيق الاختبارات قيد البحث بالنسبة للمرحلة السنية المختارة ثم التغلب علي الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحثان أثناء اجراء الدراسة الأساسية.
- تم التوصل الي الترتيب الملائم لتنفيذ الاختبارات وفقًا لما يلي: (القدرة العضلية – المرونة– الرشاقة-السرعة)، حيث أجريت تلك الاختبارات علي (3 أيام) كالتالي:

ثم قياس اختبارات القدرات العضلية والمرونة في اليوم الأول.

واختبارات الرشاقة في اليوم الثاني، واختبارات السرعة في اليوم الثالث.

جدول (7)

أنسب الاختبارات البدنية التي يمكن أن تحدد مستوى حراس المرمى تحت 14 **سنة قيد البحث**

المتغيرات	رقم الاختبار	اسم الاختبار	الادوات المستخدمة	وحدة القياس
القدرة العضلية	1	الوثب العمودى من الثبات	طباشير- شريط قياس	سم
	2	الوثب العمودى من الجرى	طباشير- شريط قياس	سم
	3	اختبار دفع كرة طبية 2 كجم	طباشير- شريط قياس – كرة طبية	متر
الرشاقة	4	اختبار الجرى الزجزاجى بطريقة بارو	ميدان للجرى 4.75 متر وعرضة 3 متر او ملعب كرة قدم – ساعة ايقاف – 5 قوائم وشب عالي	ثانية
	5	الانبطاح المائل من الوقوف فى 10ث	بساط رقيق من اللباد او ارض ناعمة –ساعة ايقاف	ثانية
المرونة	6	المرونة الديناميكية في 15 ث	صافرة –طباشير – ساعة ايقاف	عدد
	7	مرونة العمود الفقرى	منضده علي حافتها مسطرة طولها 50سم حتى 100سم	سم
	8	ثنى الجذع للامام من الوقوف	منضده علي حافتها مسطرة طولها 50سم حتى 110سم	سم
السرعة	9	سرعة 50م عدو من اقتراب 10م	ساعة ايقاف -3 خطوط متوازنة علي الارض	ثانية

الدراسة الاستطلاعية الرابعة:

تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية الرابعة لاجراء (المعاملات العلمية من صدق وثبات الاختبارات) في الفترة من الثلاثاء 2017/7/18م حتى الأحد 2017/7/30م.

هدف الدراسة:

تهدف الدراسة الي حساب المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للاختبارات البدنية قيد البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث:

إجراءات الدراسة:

بهدف استخراج (صدق الاختبارات البدنية قيد البحث) قام الباحثان بعرض استمارة الاستبيان على مجموعة من الخبراء وبذلك حصل الباحثان على صدق المحتوى أو المضمون.

ومن اجل التأكد من صدق الاختبارات المرشحة للتطبيق قام الباحثان بحساب معامل الصدق عن طريق تطبيق الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية وقد استخدم الباحثان (طريقة المقارنة الطرفية) بين الأرباع الاعلى 27% مجموعة المستوى المرتفع والأرباع الادنى 27% مجموعة المستوى المنخفض والتي احتسبت باستخدام قانون (ت) للعينات المتساوية وغير المرتبطة.

أما ثبات الاختبار فقد تم استخدام ثبات التطبيق وإعادة التطبيق حيث تم اعادة الاختبارات بعد (5) أيام من اجراء التجربة الأولى وعلى نفس الأفراد وقد استخدم الباحثان معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبارين الأول والثاني.

نتائج الدراسة:

أولاً: صدق الاختبارات البدنية:

ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات البدنية المرشحة للتطبيق قام الباحثان بحساب معامل الصدق عن طريق تطبيق الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية قوامها (25 حارس) من مجتمع البحث نفسه ومن داخل عينة البحث الأساسية وقد استخدم الباحثان (طريقة المقارنة الطرفية).

جدول(8)

صدق الاختبارات البدنية (**ن** = 25)

م	القدرات البدنية	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المستوى المرتفع		المستوى المنخفض		قيمة (ت)
				سَ	±ع	سَ	±ع	
1	القدرة العضلية	الوثب العمودى من الثبات	سم	25.87	2.470	35.45	3.884	8.857
2		الوثب العمودى من الجرى	سم	30.4	3.623	39.25	3.789	9.955
3		الوثبة الثلاثية بالقدمين.	متر	2.14	0.211	2.36	0.420	3.063
4		اختبار دفع كرة طبية 2كجم	متر	5.856	0.334	6.986	0.489	2.189
5	الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف فى (10ث)	ثانية	2.2	0.108	2.6	0.193	2.723
6		الجرى المكوكي 4×9 م.	ثانية	10.84	1.42	9.106	1.35	3.130
7		اختبار الجرى الزجزاجي بطريقة بارو.	ثانية	11.91	1.45	8.94	1.50	6.417
8		اختبار الجري حول القوائم مع الدوران مسافة40م	ثانية	9.25	0.62	7.112	0.580	6.681
9	المرونة	المرونة الديناميكية فى(15ث)	عدد	16.23	1.2	11.70	0.680	6.775
10		مرونة العمود الفقرى	سم	5.481	1.790	1.111	2.815	3.200
11		ثني الجذع خلفا من الوقوف	سم	29.99	5.135	38.718	4.178	6.238
12		ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	6.287	3.202	3.25	5.56	3.157
13	السرعة	50م عدو من اقتراب 10م	ثانية	8.55	1.219	7.127	1.41	2.660
14		اختبار العدو 30 م . 50م	ثانية	6.65	0.895	5.510	1.01	2.647
15		اختبار العدو 30م من الثبات	ثانية	5.21	0.350	3.33	0.720	2.436
16		اختبار العدو مسافة 100م من الوضع منخفض	ثانية	16.324	1.56	14.463	1.45	3.806

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 تساوي (2.14).

ويلاحظ من الجدول أن هناك فروقا ذات دلالة احصائية بين مجموعة المستوى المرتفع ومجموعة المستوى المنخفض، اذ كانت قيمة (ت) المحسوبة في جميع الاختبارات اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.14) بدرجة حرية (14) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث.

ثانياً: ثبات وموضوعية الاختبارات البدنية:

ومن أجل التأكد من ثبات وموضوعية الاختبارات البدنية فقد استخدام الباحثان ثبات التطبيق وإعادة التطبيق حيث تم اعادة الاختبار بعد (5) أيام من اجراء التجربة الأولى وعلى نفس افراد العينة وقد استخدم الباحثان معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبارين الأول والثاني.

جدول(9)

ثبات وموضوعية الاختبارات البدنية (**ن** = 25)

م	القدرات البدنية	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		ر
				س	ع	س	ع	
1	القدرة العضلية	الوثب العمودى من الثبات	سم	25.87	2.470	25.17	2.426	0.912
2		الوثب العمودى من الجرى	سم	30.4	3.623	31.32	3.488	0.963
3		الوثبة الثلاثية بالقدمين.	متر	2.14	0.211	2.19	0.280	0.886
4		اختبار دفع كرة طبية 2كجم	متر	5.856	0.334	5.904	0.317	0.837
5	الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف فى (10ث)	ثانية	2.2	0.108	2.263	0.114	0.945
6		الجرى المكوكى 4×9 م.	ثانية	10.84	1.42	10.634	1.384	0.928
7		اختبار الجرى الزجزاجي بطريقة بارو.	ثانية	11.91	1.45	11.831	1.391	0.873
8	الرشاقة	اختبار الجري حول القوائم مع الدوران مسافة40م	ثانية	9.25	0.62	9.321	0.581	0.806
9	المرونة	المرونة الديناميكية في(15ث)	ثانية	16.23	1.2	16.634	1.312	0.933
10		مرونة العمود الفقرى	سم	5.481	1.790	5.682	1.682	0.918
11		ثني الجذع خلفا من الوقوف	سم	29.99	5.135	30.53	5.42	0.898
12		ثنى الجذع للأمام من الوقوف	سم	6.287	3.202	6.833	3.024	0.901
13	السرعة	50م عدو من اقتراب 10م	ثانية	8.55	1.219	8.423	1.172	0.869
14		اختبار العدو 30 م . 50م	ثانية	6.65	0.895	6.294	0.734	0.901
15		اختبار العدو 30م من الثبات	ثانية	5.21	0.350	5.145	0.312	0.891
16		اختبار العدو لمسافة 100م من الوضع منخفض	ثانية	16.324	1.56	16.234	1.423	0.886

* قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 تساوي (0.361).

ويتضح من الجدول أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية والبالغة (0.361) عند درجة حرية (28) وبمستوى دلالة (0.05)، ولأجل التعرف على موضوعية الاختبارات تم احتساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات الحكم الاول والثاني وقد ظهرت بان جميع الاختبارات ذات موضوعية عالية لكون جميع القيم المحسوبة كانت اكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية والبالغة (0.361) عند درجة حرية (28) وبمستوى دلالة(0.05) كما موضح في الجدول(9) مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث.

أساليب المعالجة الاحصائية :

عولجت البيانات الاحصائية بواسطة استخدام برنامج (spss) واستخراج ما يلي من معاملات احصائية:

- الأهمية النسبية. - المتوسط الحسابي.
- التحليل العاملي (التدوير المتعامد)
- الدرجة المعيارية المعدلة (بطريقة التتابع).
- الوسيط - الانحراف المعياري. - معامل الالتواء.

نتائج التحليل العاملي للاختبارات البدنية المرشحة للتحليل قبل التدوير المتعامد:

استخدم الباحثان طريقة المكونات الاساسية لهارولد هوتلنج hottling principul components وهي طريقة" تستخلص اقصى تباين ارتباطي للمصفوفة فضلًا عن تقبلها لمحك هنري كايزر(H.kaiser) لتحديد العوامل الذي (يقوم على اختيار عدد من العوامل مساو لعدد القيم العينية التي تزيد قيمتها عن الواحد الصحيح) .

وقد تم اخذ العوامل التي كانت قيمها العينية (الجذر الكامن) اكبر من الواحد الصحيح وهكذا تم التوصل الى (4) عوامل تشمل (16) اختبار بدني فسرت بمجموع تراكمي (70.85%) من التباين والجدول (10) التالي يوضح مصفوفة التحليل العاملي للاختبارات البدنية قبل التدوير المتعامد.

جدول (10)

مصفوفة التحليل العاملي للاختبارات البدنية قبل التدوير المتعامد

م	القدرات البدنية	الاختبارات البدنية	العوامل				التباين المفسر
			الأول	الثاني	الثالث	الرابع	
1	القدرة العضلية	الوثب العمودى من الثبات	0.876	0.094-	0.112	0.174	0.628
2		الوثب العمودى من الجرى	0.304	0.362 -	0.615	0.525	0.82
3		الوثبة الثلاثية بالقدمين.	0.297	0.39	0.477	0.546	0.925
4		اختبار دفع كرة طبية 2كجم	0.055	0.414	0.516	0.343	0.668
5	الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف فى (10ث)	0.187	0.346 -	0.619	0.419	0.711
6		الجرى المكوكى 4×9 م.	0.895	0.033	0.041	0.125	0.817
7		اختبار الجرى الزجزاجي بطريقة بارو.	0.186	0.361	0.337	0.426	0.458
8		اختبار الجري حول القوائم مع الدوران مسافة 40م	0.383	0.229	0.025	0.461	0.876
9	المرونة	المرونة الديناميكية في(15ث)	0.917 -	0.028	0.144	0.302	0.765
10		مرونة العمود الفقرى	0.920	0.078	0.059	0.108	0.866
11	المرونة	ثني الجذع خلفا من الوقوف	0.450	0.151-	0.74	0.034	0.862
12		ثنى الجذع للأمام من الوقوف	0.482 -	0.043-	0.091	0.231	0.294
13	السرعة	50م عدو من اقتراب 10م	0.845 -	0.007 -	0.224	0.415	0.936
14		اختبار العدو 30 م . 50م	0.226	0.840	0.273	0.415	0.959
15		اختبار العدو 30م من الثبات	0.228	0.397	0.177	0.474	0.628
16		اختبار العدو لمسافة 100م من الوضع منخفض.	0.578	0.088	0.170	0.72	0.82
		القيمة العينية (الجذر الكامن)	6.423	3.281	2.344	2.121	
		اهمية العوامل	%32.12	%16.41	%11.72	%10.61	%70.85
		النسبة التراكمية	%32.12	%48.52	%60.24	%70.85	

يتضح من جدول (10) ويُلاحظ ان العامل الاول فسر بنسبة (32.12%) من النسبة التراكمية للتباين والعامل الثاني فسر بنسبه (48.52%) والعامل الثالث (60.24%) من النسبة التراكمية للتباين والعامل الرابع (70.85%).

ويتضح أيضا ان العوامل المستخلصة تترتب تنازليا وحسب اهميتها اذ بلغت نسبة تباين العامل الاول للتباين الكلي (32.12%) والعامل الثاني (16.41%) والعامل الثالث (11.72%) والعامل الرابع (10.61%).

كما يلاحظ بان قيم التباين المفسر ظلت ثابتة قبل وبعد اجراء عملية التدوير في المصفوفة العاملية للاختبارات البدنية.

نتائج التحليل العاملي للاختبارات البدنية المرشحة للتحليل بعد التدوير المتعامد:

جدول (11)

مصفوفة التحليل العاملي للاختبارات البدنية بعد التدوير المتعامد

م	القدرات البدنية	الاختبارات البدنية	العوامل				التباين المفسر
			الأول	الثاني	الثالث	الرابع	
1	القدرة العضلية	الوثب العمودى من الثبات	0.958	0.195	0.112	0.003	0.628
2		الوثب العمودى من الجرى	0.880	0.145	0.111-	0.105-	0.82
3		الوثبة الثلاثية بالقدمين.	0.171-	0.027-	0.203	0.071-	0.925
4		اختبار دفع كرة طبية 2كجم	0.900	0.208	0.058-	0.125-	0.668
5	الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف فى (10ث).	0.038	0.037-	0.281	0.890	0.711
6		الجرى المكوكى 4×9 م.	0.740	0.066	0.275-	0.689 -	0.817
7		اختبار الجرى الزجزاجي بطريقة بارو.	0.393	0.296	0.125-	0.795	0.458
8		اختبار الجري حول القوائم مع الدوران مسافة 40 م	0.402	0.135	0.271-	0.469-	0.876
9	المرونة	المرونة الديناميكية في(15ث)	0.053	0.212	0.830	0.450-	0.765
10		مرونة العمود الفقرى	0.020	0.141	0.253-	0.146	0.866
11		ثني الجذع خلفا من الوقوف	0.803 -	0.059-	0.697	0.138-	0.862
12		ثنى الجذع للأمام من الوقوف	0.468	0.228-	0.915	0.088-	0.294
13	السرعة	50م عدو من اقتراب 10م	0.177	0.899	0.018	0.085-	0.936
14		اختبار العدو 30 م . 50م	0.139	0.035-	0.360	0.061	0.959
15		اختبار العدو 30م من الثبات	0.342	0.946	0.452-	0.248-	0.628
16		اختبار العدو لمسافة 100م من الوضع منخفض.	0.256-	0.021	0.358	0.426	0.82
		القيمة العينية (الجذر الكامن)	5.462	3.162	2.823	2.722	
		اهمية العوامل	%27.31	%15.81	%14.12	%13.61	%70.85
		النسبة التراكمية	%27.31	%43.12	%57.24	%70.85	

إن الهدف من تدوير العوامل هو الحصول على التركيب البسيط لمصفوفة العوامل المستخلصة لذا تم التدوير باستخدام التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس (varimax) لكايزر kaizer K اذ ان " عملية تدوير المحاور او العوامل تؤدي الى ازالة الغموض الذي صاحب التحليل الاول والوصول الى شكل اكثر بساطة للعوامل.

اذ يعطي ذلك فرصة تفسير العوامل في ضوء اطار مرجعي واضح وتعرف عملية التدوير بانها "تدوير المحاور حول البيانات الاصلية بحيث يكون تشبع كل متغير بأعلى قدر ممكن، وهذا التدوير يجعل كل عامل يتصف بوجود عدد من المتغيرات يتسم بتشبع مرتفع مما يسهل وضع تسميات واضحة

وقد تم التوصل الى استخلاص اربعة عوامل ذات قيم جزور كامنة تزيد على الواحد الصحيح كما هو موضح في الجدول (11). ويتضح ان العوامل المستخلصة تفسر نسبة (70.85%) من التباين كما يلاحظ ان العامل الاول فسر بنسبة(27.31%) من النسبة التراكمية، والعامل الثاني (43.21%) والعامل الثالث (57.24%) والعامل الرابع (70. 85%) من النسبة التراكمية كما ان التشبعات على العوامل قد تغيرت اذا ما قورنت بقيم التشبعات على العوامل قبل التدوير.

القدرات البدنية المستخلصة واختباراتها البدنية:

استرشادا بنتائج التحليل العاملي بعد التدوير المتعامد لعوامل هذه الدراسة وعملا بشروط ومعايير وحدات البطارية لهذه الدراسة. وفي ضوء ما سبق تبين ان وحدات البطارية التي تم استخلاصها تتمتع بصلاحية وهي وحدات نقية. اذ انها تمثل اعلى تشبعات مشاهدة على عواملها في حين ان تشبعاتها على العوامل الاخرى غير جوهرية وتقترب من الصفر، وبذلك يكون الباحثان قد استخلصوا مجموعة قدرات بدنية ذات اختبارات بدنية لحراس المرمى كما موضح في الجدول (12).

جدول(12)

العوامل المستخلصة وتسميتها وتشبعات الاختبارات البدنية التي تمثلها

تسلسل العوامل	اسم العامل	رقم الاختبار	اسم الاختبار	قيمة التشبع
الأول	القدرة العضلية	1	الوثب العمودى من الثبات	0.958
		4	اختبار دفع كرة طبية 2كجم	0.900
		2	الوثب العمودى من الجرى	0.880
الثاني	السرعة	19	اختبار العدو 30م من الثبات	0.946
		12	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	0.915
الثالث	المرونة	17	50م عدو من اقتراب 10م	0.899
		5	الانبطاح المائل من الوقوف فى (10ث)	0.890
الرابع	الرشاقة	9	المرونة الديناميكية في(15ث)	0.830
		7	اختبار الجرى الزجزاجي بطريقة بارو	0.795

المستويات المعيارية للقدرات البدنية الخاصة واختباراتها لحراس المرمى تحت ١٤ سنة:

القدرة العضلية:

جدول (13)

الدرجات الخام والمستويات المعيارية في القدرة العضلية لاختبار (الوثب العمودى من الثبات)

الدرجة	المتوسط			الانحراف			المدى		
	0.287			0.054			0.200		
	درجة معيارية			درجة تائية			الدرجة الخام		
10	1.906	حتى اقل من	1.536	69.060	حتى اقل من	65.363	0.390	حتى اقل من	0.370
9	1.536	حتى اقل من	1.167	65.363	حتى اقل من	61.666	0.370	حتى اقل من	0.350
8	1.167	حتى اقل من	0.797	61.666	حتى اقل من	57.969	0.350	حتى اقل من	0.330
7	0.797	حتى اقل من	0.427	57.969	حتى اقل من	54.272	0.330	حتى اقل من	0.31
6	0.427	حتى اقل من	0.058	54.272	حتى اقل من	50.575	0.31	حتى اقل من	0.29
5	0.058	حتى اقل من	0.312-	50.575	حتى اقل من	46.878	0.290	حتى اقل من	0.270
4	0.312-	حتى اقل من	0.682-	46.878	حتى اقل من	43.181	0.270	حتى اقل من	0.250
3	0.682-	حتى اقل من	1.052-	43.181	حتى اقل من	39.484	0.250	حتى اقل من	0.230
2	1.052-	حتى اقل من	1.421-	39.484	حتى اقل من	35.787	0.230	حتى اقل من	0.210
1	1.421-	حتى اقل من	1.791-	35.787	حتى اقل من	32.090	0.210	حتى اقل من	0.190
صفر	اقل من 1.791-			اقل من 32.090			اقل من 0.190 سم		

جدول (14)

الدرجات الخام والمستويات المعيارية في القدرة العضلية لاختبار (الوثب العمودى من الجرى)

المستوى	المتوسط			الانحراف			المدى		
	0.359			0.061			0.240		
	درجة معيارية			درجة تائية			الدرجة الخام		
10	1.982	حتى اقل من	1.588	69.815	حتى اقل من	65.881	0.480	حتى اقل من	0.456
9	1.588	حتى اقل من	1.195	65.881	حتى اقل من	61.948	0.456	حتى اقل من	0.432
8	1.195	حتى اقل من	0.801	61.948	حتى اقل من	58.014	0.432	حتى اقل من	0.408
7	0.801	حتى اقل من	0.408	58.014	حتى اقل من	54.080	0.408	حتى اقل من	0.384
6	0.408	حتى اقل من	0.015	54.080	حتى اقل من	50.146	0.384	حتى اقل من	0.360
5	0.015	حتى اقل من	0.379-	50.146	حتى اقل من	46.212	0.360	حتى اقل من	0.336
4	0.379-	حتى اقل من	0.772-	46.212	حتى اقل من	42.278	0.336	حتى اقل من	0.312
3	0.772-	حتى اقل من	1.166-	42.278	حتى اقل من	38.344	0.312	حتى اقل من	0.288
2	1.166-	حتى اقل من	1.559-	38.344	حتى اقل من	34.410	0.288	حتى اقل من	0.264
1	1.559-	حتى اقل من	1.952-	34.410	حتى اقل من	30.476	0.264	حتى اقل من	0.240
صفر	اقل من 65.127			اقل من -38.859			اقل من 3.457		

جدول (15)

الدرجات الخام والمستويات المعيارية في القدرة العضلية لاختبار (رمى كرة طبية)

المستوى	المتوسط			الانحراف			المدى		
	7.154			1.174			3.250		
	درجة معيارية			درجة تائية			الدرجة الخام		
10	1.274	حتى اقل من	0.997	62.741	حتى اقل من	59.973	8.650	حتى اقل من	8.325
9	0.997	حتى اقل من	0.720	59.973	حتى اقل من	57.205	8.325	حتى اقل من	8.000
8	0.720	حتى اقل من	0.444	57.205	حتى اقل من	54.437	8.000	حتى اقل من	7.675
7	0.444	حتى اقل من	0.167	54.437	حتى اقل من	51.669	7.675	حتى اقل من	7.350
6	0.167	حتى اقل من	0.110-	51.669	حتى اقل من	48.901	7.350	حتى اقل من	7.025
5	0.110-	حتى اقل من	0.387-	48.901	حتى اقل من	46.134	7.025	حتى اقل من	6.700
4	0.387-	حتى اقل من	0.663-	46.134	حتى اقل من	43.366	6.700	حتى اقل من	6.375
3	0.663-	حتى اقل من	0.940-	43.366	حتى اقل من	40.598	6.375	حتى اقل من	6.050
2	0.940-	حتى اقل من	1.217-	40.598	حتى اقل من	37.830	6.050	حتى اقل من	5.725
1	1.217-	حتى اقل من	1.494-	37.830	حتى اقل من	35.062	5.725	حتى اقل من	5.400
صفر	اقل من -1.494			اقل من 35.062			اقل من 5.400		

يوضح جدول (13) المتوسط والوسيط والمدى لاختبار الوثب العمودي من الثبات لعينة البحث كما يوضح الجدول الدرجات الخام والدرجات المعيارية المقابلة حسب مستوى عينة البحث لعشر مستويات من 10 الى صفر.

حيث يرى الباحثان أنه من خلال القدرة العضلية يستطيع اللاعب الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في معظم الأنشطة الرياضية نظراً لقدرته العضلية ويمكن ممارسة للتدريب الذى يتميز بالحمل الأقصى نظراً لنمو أجهزته الداخلية وزيادة قدرتها على التحمل ومقاومة التعب ويستطيع اللاعب في هذه المرحلة التدريب يومياً.

يتفق الباحثان على أن القدرة العضلية من الصفات البدنية الضرورية التي تظهر بشكل واضح في أداء حراس مرمى كرة القدم وكذلك حركات القدمين واليدين في الدفاع.

ويوضح جدول (14) المتوسط والوسيط والمدى لاختبار الوثب العمودى من الجرى لعينة البحث كما يوضح الجدول الدرجات الخام والدرجات المعيارية المقابلة حسب مستوى عينة البحث لعشر مستويات من 10 الى صفر.

حيث يرى الباحثان أنه من خلال الوثب العمودى من الجرى يستطيع الوصول إلى أعلى قدرة فى الأداء البدني ويمكن ممارسة التدريب الذى يتميز بالحمل الأقصى نظراً لنمو أجهزته الداخلية وزيادة قدرتها على التحمل ومقاومة التعب ويستطيع اللاعب فى هذه المرحلة التدريب يومياً.

ويمثل العمود الفقري للجسم الآلية التي تعطى الثبات والتدعيم لوزن الجسم، والأهم من ذلك أنه يعمل على امتصاص الصدمات لتخفيف صدمة كل من الوثب والارتدادات والحجلات، ويشير أيضا إلى أنه بمجرد أن تقذف القوة الدافعة للأرجل الجسم في الهواء فإن هذه القوة الدافعة يجب أن تتغلب على القصور الذاتي للجسم وكذلك الجاذبية الأرضية، وبما أن هذه القوة الدافعة تعتمد على وزن الجسم فإن القدرة العضلية هي التي تزيد من تدريباتها للقوة الدافعة اللازمة للتغلب على الجاذبية وكنتيجة لذلك فسوف يتيح للاعب أن يقفز إلى مسافة أعلى، وهذه القوة الدافعة يتم توليدها بالانقباض السريع في بسط الأرجل وفى التلويح القوى بالذراع لأعلى، وكلما كان بسط الرجل أسرع كلما كانت القوة الدافعة التي يمكن توليدها ضد الأرض أكبر، ويسبق ذلك في الإعداد لتوليد هذه القوة الدافعة أن يتم ثنى مفاصل الحوض والركبة والكاحل، وبعد ذلك يتم ابتاعه بمد قوى للرجل مع بذل القوة الدافعة وعمق الانحناء الذي يتم أداؤه في لحظة ثنى المفصل يعتمد على قدرة الرجلين فكلما كان الانحناء أعمق كلما كانت القوة الدافعة المطلوبة من العضلات الباسطة للرجل أكبر ومع ذلك فالانحناء يمثل حاجة ميكانيكية لأنها تضع العضلات في حالة من الإطالة معطية إياهم بعدًا أكبر للمتأهب والتي تصل إلى ذروتها قبل الارتقاء مباشرة ولكي يكون مؤثرا بدرجة أكبر فإن عمق يجب أن يكون متناسبا مع قدرة الرجلين، فإذا كان الانحناء أكبر من اللازم فإن المد أو طور التقصير سوف يتم أداؤه ببطء، وكنتيجة لذلك سوف يكون القفز منخفض وليس بالارتفاع المطلوب.

ويوضح جدول (15) المتوسط والوسيط والمدى لاختبار رمى كرة طبية لعينة البحث كما يوضح الجدول الدرجات الخام والدرجات المعيارية المقابلة حسب مستوى عينة البحث لعشر مستويات من 10 الى صفر.

ويرى الباحثان أن التدريب بالأثقال كرمي كرة طبية له دوراً هاماً فى تنمية أنواع القدرة العضلية للاعبى كرة القدم حيث أن طبيعة الأداء المهارى فى هذه الرياضة تتطلب وجود القدرة العضلية ومن ثم فإن

التدريب بثقل لا يؤثر بصورة سلبية على الممارسة بل يساهم فى تحسين الأداء.

ويؤكد ذلك فليك وكرامر Krame & Fleck, 1997 أنه عند أداء الاختبارات تتمدد العضلة قليلا من خلال الانقباض المركزي، وهذا التمدد يختزن طاقة المطاطية وبعد إضافة طاقة المطاطية إلى الطاقة الناتجة عن الانقباض المركزي هو Elastic Energy أحد الأسباب التي يتم بها تفسير القدرة العضلية العالية الناتجة عن دورة "الإطالة – تقصير" أما التفسير الأخر الشائع الذي ينتج من التوظيف السريع للألياف العضلية أو التوظيف للألياف عضلة أكثر للاشتراك في الحركة(18: 65).

وهذا ما يؤيده الباحثان في أن عملية الانقباض والانبساط لعضلات الذراعين تتطلب قدرات كافية من حارس المرمى حتى يتمكن من السيطرة على الكرات بسهولة، وهذا ما آل إلى اللجوء إلى هذه الأنواع من الاختبارات.

فنجد أن اختبار الوثب العمودى من الجرى لهذه القدرة يتفق مع دراسة ربيع خلف(2009م) حيث اشار الى ان اختبار ملائم لمستوى العينة، ويقترب من التوزيع الطبيعي مما يجعله اختباراً يمكن الاعتماد عليه في تعميم النتائج. (8: 120).

السرعة:

جدول (16)

الدرجات الخام والمستويات المعيارية في السرعة لاختبار (50**م عدو من اقتراب** 10 **م**)

المستوى	المتوسط			الانحراف			المدى		
	8.530			0.507			1.850		
	درجة معيارية			درجة تائية			الدرجة الخام		
10	2.130-	حتى اكثر من	1.765-	28.704	حتى اكثر من	32.352	7.450	حتى اكثر من	9.115
9	1.765-	حتى اكثر من	1.400-	32.352	حتى اكثر من	36.000	7.635	حتى اكثر من	8.930
8	1.400-	حتى اكثر من	1.035-	36.000	حتى اكثر من	39.648	7.820	حتى اكثر من	8.745
7	1.035-	حتى اكثر من	0.670-	39.648	حتى اكثر من	43.296	8.005	حتى اكثر من	8.560
6	0.670-	حتى اكثر من	0.306-	43.296	حتى اكثر من	46.944	8.190	حتى اكثر من	8.375
5	0.306-	حتى اكثر من	0.059	46.944	حتى اكثر من	50.592	8.375	حتى اكثر من	8.190
4	0.059	حتى اكثر من	0.424	50.592	حتى اكثر من	54.240	8.560	حتى اكثر من	8.005
3	0.424	حتى اكثر من	0.789	54.240	حتى اكثر من	57.888	8.745	حتى اكثر من	7.820
2	0.789	حتى اكثر من	1.154	57.888	حتى اكثر من	61.535	8.930	حتى اكثر من	7.635
1	1.154	حتى اكثر من	1.518	61.535	حتى اكثر من	65.183	9.115	حتى اكثر من	7.450
صفر	اكثر من 1.518			اكثر من 65.183			اكثر من 9.300		

جدول (17)

الدرجات الخام والمستويات المعيارية في السرعة لاختبار (العدو 30 م من الثبات)

المستوى	المتوسط			الانحراف			المدى		
	5.651			0.325			1.100		
	درجة معيارية			درجة تائية			الدرجة الخام		
10	2.031-	حتى اكثر من	1.693-	29.688	حتى اكثر من	33.070	4.990	حتى اكثر من	5.100
9	1.693-	حتى اكثر من	1.355-	33.070	حتى اكثر من	36.452	5.100	حتى اكثر من	5.210
8	1.355-	حتى اكثر من	1.017-	36.452	حتى اكثر من	39.834	5.210	حتى اكثر من	5.320
7	1.017-	حتى اكثر من	0.678-	39.834	حتى اكثر من	43.216	5.320	حتى اكثر من	5.430
6	0.678-	حتى اكثر من	0.340-	43.216	حتى اكثر من	46.598	5.430	حتى اكثر من	5.540
5	0.340-	حتى اكثر من	0.002-	46.598	حتى اكثر من	49.980	5.540	حتى اكثر من	5.650
4	0.002-	حتى اكثر من	0.336	49.980	حتى اكثر من	53.361	5.650	حتى اكثر من	5.760
3	0.336	حتى اكثر من	0.674	53.361	حتى اكثر من	56.743	5.760	حتى اكثر من	5.870
2	0.674	حتى اكثر من	1.013	56.743	حتى اكثر من	60.125	5.870	حتى اكثر من	5.980
1	1.013	حتى اكثر من	1.351	60.125	حتى اكثر من	63.507	5.980	حتى اكثر من	6.090
صفر	اكثر من 1.351			اكثر من 63.507			اكثر من 6.090		

يوضح جدول (16) المتوسط والوسيط والمدى لاختبار 50م عدو من اقتراب 10 م لعينة البحث كما يوضح الجدول الدرجات الخام والدرجات المعيارية المقابلة حسب مستوى عينة البحث لعشر مستويات من 10 الى صفر.

كما أرجع الباحثان هذه النتيجة إلى أن النجاح أو الفشل فى أى رياضة نتيجة مزيج من القدرات البدنية، التي من أهمها السرعة.

هذا وتعد كرة القدم من الأنشطة التي بها مواقف لعب متنوعة و أشكال متعددة من الأداءات المهارية المركبة وعلي ذلك يري الباحثان أن نشاط كرة القدم من الأنشطة التي يطلق عليها أنها لعبة قرارات وبالتالي يتطلب من اللاعب أن يكون لدية السرعة في اتخاذ القرار بالإضافة إلى سرعة الأداء حتى يتمكن من الوصول لأبعد نقطة في أقل وقت ممكن للاستحواذ على الكرات المرتدة.

ويوضح جدول (17) المتوسط والوسيط والمدى لاختبار العدو 30 م من الثبات لعينة البحث كما يوضح الجدول الدرجات الخام والدرجات المعيارية المقابلة حسب مستوى عينة البحث لعشر مستويات من 10 الى صفر.

كما يرى الباحثان أن الاهتمام والتركيز على الأداء(التكنيك) والوصول الي الأداء المثالي والذي يتضمن السرعة والدقة والمهارة في الأداء مع الاقتصاد في الجهد مع الاهتمام بتنمية التكيف والابداع يعد من أهداف التدريب الرياضي الناجح.

كما تتضمن المهارات المركبة للأنشطة الرياضية التي صنعتها التغير السريع والكثير تبعا لمتطلبات المنافسة وظروف اللعب المختلفة وهى مهارات حركية مركبة متشابهة من حيث التكوين وتتميز بالتغير والسرعة في الأداء.

ويتفق ذلك مع دراسة رائد حلمي (1995م) و ربيع خلف (2009م) التى تشير الى ان عدو 30 م من الثبات يعد من أهم الصفات البدنية لحارس مرمى كرة القدم ، حيث عرفه حنفى محمود (1994م) بأنه هو قدرة اللاعب على الأداء طوال زمن المباراة بسرعات متفاوته مستخدماً صفاته البدنية وكذلك قدراته الفنية والخططية بإيجابية وفاعلية مع تأخير ظهور التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طوال المباراة. (6)، (7: 24) ، (4: 62)

المرونة:

جدول (18)

الدرجات الخام والمستويات المعيارية في المرونة لاختبار (المرونة الديناميكية في 15 ث)

المستوى	المتوسط			الانحراف			المدى		
	13.622			1.248			5.000		
	درجة معيارية			درجة تائية			الدرجة الخام		
10	1.905	حتى اقل من	1.504	69.046	حتى اقل من	65.041	16.000	حتى اقل من	15.500
9	1.504	حتى اقل من	1.104	65.041	حتى اقل من	61.036	15.500	حتى اقل من	15.000
8	1.104	حتى اقل من	0.703	61.036	حتى اقل من	57.031	15.000	حتى اقل من	14.500
7	0.703	حتى اقل من	0.303	57.031	حتى اقل من	53.026	14.500	حتى اقل من	14.000
6	0.303	حتى اقل من	0.098-	53.026	حتى اقل من	49.021	14.000	حتى اقل من	13.500
5	0.098-	حتى اقل من	0.498-	49.021	حتى اقل من	45.016	13.500	حتى اقل من	13.000
4	0.498-	حتى اقل من	0.899-	45.016	حتى اقل من	41.011	13.000	حتى اقل من	12.500
3	0.899-	حتى اقل من	1.299-	41.011	حتى اقل من	37.006	12.500	حتى اقل من	12.000
2	1.299-	حتى اقل من	1.700-	37.006	حتى اقل من	33.001	12.000	حتى اقل من	11.500
1	1.700-	حتى اقل من	2.100-	33.001	حتى اقل من	28.996	11.500	حتى اقل من	11.000
صفر	2.100-			28.996			11.000		

جدول (19)

الدرجات الخام والمستويات المعيارية في المرونة لاختبار (ثنى الجذع لامام من الوقوف)

المستوى	المتوسط			الانحراف			المدى		
	0.644			4.862			16.000		
	درجة معيارية			درجة تائية			الدرجة الخام		
10	1.513	حتى اقل من	1.184	65.127	حتى اقل من	61.837	8.000	حتى اقل من	6.400
9	1.184	حتى اقل من	0.855	61.837	حتى اقل من	58.546	6.400	حتى اقل من	4.800
8	0.855	حتى اقل من	0.526	58.546	حتى اقل من	55.256	4.800	حتى اقل من	3.200
7	0.526	حتى اقل من	0.197	55.256	حتى اقل من	51.965	3.200	حتى اقل من	1.600
6	0.197	حتى اقل من	0.133-	51.965	حتى اقل من	48.675	1.600	حتى اقل من	0.000
5	0.133-	حتى اقل من	0.462-	48.675	حتى اقل من	45.384	0.000	حتى اقل من	1.600-
4	0.462-	حتى اقل من	0.791-	45.384	حتى اقل من	42.094	1.600-	حتى اقل من	3.200-
3	0.791-	حتى اقل من	1.120-	42.094	حتى اقل من	38.803	3.200-	حتى اقل من	4.800-
2	1.120-	حتى اقل من	1.449-	38.803	حتى اقل من	35.513	4.800-	حتى اقل من	6.400-
1	1.449-	حتى اقل من	1.778-	35.513	حتى اقل من	32.222	6.400-	حتى اقل من	8.000-
صفر	اقل من 1.778-			اقل من 32.222			اقل من 8.000-		

يوضح جدول (18) المتوسط والوسيط والمدى لاختبار المرونة الديناميكية في 15 ث لعينة البحث كما يوضح الجدول الدرجات الخام والدرجات المعيارية المقابلة حسب مستوى عينة البحث لعشر مستويات من 10 الى صفر.

ويعزى الباحثان هذه النتيجة إلى أن المرونة تعتبر أحد أهم العوامل المؤثرة على نتائج اللاعب، حيث يتأثر الأداء الفنى بالمدى الحركي للمفاصل المشاركة فيه من حيث فعالية الأداء، كما تعتبر المرونة أيضا من العناصر البدنية الهامة والتي يمكن من خلالها العمل على تحسين عمل القوى المحركة.

هذا وتُعد أهمية المرونة فى سرعة التعلم وتعزيز الأداء المهارى، والاحتفاظ بالوضع الانسيابى للجسم، وتسهيل أداء الحركات الرجوعية، والمساعدة فى تصحيح أخطاء الأداء ، والإسهام فى تنمية وإظهار الصفات البدنية الأخرى مثل القوة والسرعة وذلك بالإضافة إلى تجنب الإصابات.

ويوضح جدول (19) المتوسط والوسيط والمدى لاختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف لعينة البحث كما يوضح الجدول الدرجات الخام والدرجات المعيارية المقابلة حسب مستوى عينة البحث لعشر مستويات من 10 الى صفر.

كما يشير الباحثان إلى أنه تتعاون المرونة مع باقى العناصر البدنية الأخرى مثل القوة والتحمل والسرعة والتوافق لتكوين الأداء المثالى ، حيث إنها تعتبر ركائز يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركى بهدف الوصول إلى المستويات العالية.

وأكد "ماجليشيو 1993 Ernest W. Maglischo" أن زيادة المرونة في المفاصل تعطى الفرصة لتحقيق زمن أفضل، حيث أن زيادة المدى الحركي لبعض المفاصل سوف تسمح بزيادة قوة الدفع لفترة أطول من الزمن ، وكذلك تقليل الطاقة المستهلكة، وتسهيل أداء الحركة(15: 30).

وتعتبر المرونة أحد أهم العوامل المؤثرة على نتائج حارس المرمى، حيث يتأثر الأداء بالمدى الحركي للمفاصل المشاركة فيه من حيث فعالية الأداء ، كما تعتبر المرونة أيضا من العناصر البدنية الهامة والتي يمكن من خلالها العمل على تحسين عمل القوى المحركة وكذلك تقليل تأثير القوى لتحركات حارس المرمى.

الرشاقة:

جدول (20)

الدرجات الخام والمستويات المعيارية في الرشاقة لاختبار (الانبطاح المائل من الوقوف 10ث)

المستوى	المتوسط			الانحراف			المدى		
	19.111			4.168			12.000		
	درجة معيارية			درجة تائية			الدرجة الخام		
10	1.173	حتى اكثر من	0.885	61.729	حتى اكثر من	58.850	24.000	حتى اكثر من	22.800
9	0.885	حتى اكثر من	0.597	58.850	حتى اكثر من	55.971	22.800	حتى اكثر من	21.600
8	0.597	حتى اكثر من	0.309	55.971	حتى اكثر من	53.092	21.600	حتى اكثر من	20.400
7	0.309	حتى اكثر من	0.021	53.092	حتى اكثر من	50.213	20.400	حتى اكثر من	19.200
6	0.021	حتى اكثر من	0.267-	50.213	حتى اكثر من	47.334	19.200	حتى اكثر من	18.000
5	0.267-	حتى اكثر من	0.554-	47.334	حتى اكثر من	44.455	18.000	حتى اكثر من	16.800
4	0.554-	حتى اكثر من	0.842-	44.455	حتى اكثر من	41.576	16.800	حتى اكثر من	15.600
3	0.842-	حتى اكثر من	1.130-	41.576	حتى اكثر من	38.697	15.600	حتى اكثر من	14.400
2	1.130-	حتى اكثر من	1.418-	38.697	حتى اكثر من	35.818	14.400	حتى اكثر من	13.200
1	1.418-	حتى اكثر من	1.706-	35.818	حتى اكثر من	32.940	13.200	حتى اكثر من	12.000
صفر	اقل من -1.706			اقل من 32.940			اقل من 12		

جدول (21)

الدرجات الخام والمستويات المعيارية في الرشاقة لاختبار (الجرى الزجزاجي بطريقة بارو)

المستوى	المتوسط			الانحراف			المدى		
	10.000			0.851			3.060		
	درجة معيارية			درجة تائية			الدرجة الخام		
10	1.352-	حتى اكثر من	0.992-	36.483	حتى اكثر من	40.079	8.850	حتى اكثر من	9.156
9	0.992-	حتى اكثر من	0.633-	40.079	حتى اكثر من	43.675	9.156	حتى اكثر من	9.462
8	0.633-	حتى اكثر من	0.273-	43.675	حتى اكثر من	47.271	9.462	حتى اكثر من	9.768
7	0.273-	حتى اكثر من	0.087	47.271	حتى اكثر من	50.867	9.768	حتى اكثر من	10.074
6	0.087	حتى اكثر من	0.446	50.867	حتى اكثر من	54.463	10.074	حتى اكثر من	10.380
5	0.446	حتى اكثر من	0.806	54.463	حتى اكثر من	58.059	10.380	حتى اكثر من	10.686
4	0.806	حتى اكثر من	1.166	58.059	حتى اكثر من	61.655	10.686	حتى اكثر من	10.992
3	1.166	حتى اكثر من	1.525	61.655	حتى اكثر من	65.251	10.992	حتى اكثر من	11.298
2	1.525	حتى اكثر من	1.885	65.251	حتى اكثر من	68.847	11.298	حتى اكثر من	11.604
1	1.885	حتى اكثر من	2.244	68.847	حتى اكثر من	72.443	11.604	حتى اكثر من	11.910
صفر	اكثر من 2.244			اكثر من 72.443			اكثر من 11.910		

يوضح جدول (20) المتوسط والوسيط والمدى لاختبار الانبطاح المائل من الوقوف 10ث لعينة البحث كما يوضح الجدول الدرجات الخام والدرجات المعيارية المقابلة حسب مستوى عينة البحث لعشر مستويات من 10 الى صفر كما ان افضل الاختبارات البدنية تتعلق بالرشاقة والمتمثلة باختبار الانبطاح المائل من الوقوف في (10ث).

وقد ارتأى الباحثان تسمية العامل الثاني بـ (عامل الرشاقة). حيث ان السمة المميزة لاختبارات هذا العامل هي تغيير الاتجاهات في اقل زمن ممكن. لذا الباحثان يرشحوا هذا الاختبارات لانتقاء حراس المرمى.

وينوه الباحثان إلى أهمية الرشاقة بأنها من أهم متطلبات اللياقة البدنية لحراس المرمى الناشئين تحت 14 سنة نظرا لأنها عنصر فعال فى أداء المهارات الحركية فى كافة الرياضات والألعاب فهى تعمل كمنسق لحركات الأداء وتساعد على الاقتصاد فى الجهد المبذول فى الحركات وتسهم فى سرعة تعلم المهارات الأساسية وتحقق للناشئين تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركى.

ويتضح من جدول (21) المتوسط والوسيط والمدى لاختبار الجرى الزجزاجى بطريقة بارو لعينة البحث كما يوضح الجدول الدرجات الخام والدرجات المعيارية المقابلة حسب مستوى عينة البحث لعشر مستويات من 10 الى صفر كما أن الرشاقة تعنى مدى قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغيير اتجاهه سواء كان ذلك بالجسم كله أو أجزاء منة وسواء كان ذلك على الأرض أو فى الهواء، ويضيف أن اللاعب يحتاج إلى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح فى إدماج عدة مهارات حركية فى نسق واحد أو فى أداء حركى ما تحت ظروف متغيرة ومتباينة وذلك بقدر من الدقة كما يحدث فى مختلف الألعاب الجماعية.

كما يتفق هذا مع ما تشير إليه مراجع التدريبات البدنية أن احتواء التدريبات علي الرشاقة والمرونة والإطالة تساعد في زيادة إنتاج القوة والسرعة في الانقباض العضلي أثناء الأداء كما تسهم في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة.

ويتفق ذلك مع ربيع خلف (2009م) حيث اشار الى ان الاختبارات ملائمة لمستوى العينة، وتقترب من

التوزيع الطبيعي مما يجعلها اختبارات يمكن الاعتماد عليها في تعميم النتائج. (7: 115)

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

في حدود عينة البحث والاختبارات المستخدمة وفي ضوء الأهداف، والنتائج التي توصل إليها البحث من خلال التحليل الإحصائي للبيانات يمكن استخلاص الآتي:

استخلص الباحثان القدرات البدنية الخاصة لحراس مرمي كرة القدم تحت 14سنة بمحافظة الدقهلية، وذلك كالتالي:

- من خلال التحليل العاملي باستخدام التدوير المتعامد للمحاور تم الكشف عن أربعة عوامل مستخلصة قام الباحثان بتسميتها تحتوي على اختبارات بدنية يتم الاستعانة بها لانتقاء حراس المرمي في كرة القدم تحت 14سنة، وهي: العامل الاول: القدرة العضلية، واختباراتها: (الوثب العمودى من الثبات - اختبار دفع كرة طبية 2كجم - الوثب العمودى من الجرى، العامل الثاني: السرعة، واختباراتها: (اختبار العدو 30م من الثبات - 50م عدو من اقتراب 10م، العامل الثالث: المرونة، واختباراتها:(ثنى الجذع للأمام من الوقوف - المرونة الديناميكية في(15ث)، العامل الرابع: الرشاقة، واختباراتها: (الانبطاح المائل من الوقوف فى (10ث) - اختبار الجري الزجزاجي بطريقة بارو).

استخلص الباحثان المستويات المعيارية للقدرات البدنية الخاصة لحراس مرمى كرة القدم تحت١٤سنه بمحافظة الدقهلية.

التوصيات

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها يمكن تقديم التوصيات التالي:

- استخدام القدرات البدنية المستخلصة لانتقاء حراس المرمى الناشئين تحت 14 سنة في المراحل المختلفة.
- استخدام الاختبارات البدنية في أغراض التدريب والإعداد البدني.
- تطوير مستويات معيارية لبطارية الاختبارات لاستخدامها في أغراض تقويم وقياس برامج التدريب.

قائمة المراجع:

المراجع باللغة العربية:

1- إبراهيم محمد احمد: برنامج تدريبى لتنمية بعض القدرات البدنية والآداءات المهارية لحراس المرمى كرة القدم بالدرجة الاولى، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية، 2009م.

2- أحمد رمضان السبع: أثر تمارين سرعة الاستجابة الحركية على بعض الصفات البدنية لحراس مرمى الشباب بكرة القدم للصالات، رسالة ماجستير، الموصل، 2011م.

3- الخشاب واخرون: كرة القدم، ط 2 ، دار الكتب للطباعة والنشر، القاهرة، 1999م.

4- حنفى محمود مختار: الاسس العلمية فى تدريب كرة القدم، دار الفكر العربى، القاهرة، 1994م.

5- حنفي محمود مختار: برنامج التدريب السنوى فى كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م.

6- رائد حلمي رمضان: تصميم بطارية اختبارللصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبى كرة

القدم للمرحلة السنية من 18-20 سنة، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس،1995م.

7- ربيع خلف جميل: تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبي خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2009م.

8- عزت محمود الكاشف: الاسس في الانتقاء الرياضي ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة، 1987م.

9- علاء خطاب يوسف: المتطلبات البدنية والمهارية لحراس المرمى في كرة القدم بجمهورية السودان، رسالة ماجستير، السودان،2008م.

10- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها التطوير الاداء البدني طرق القياس ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980م.

11- محمد عبد الستار محمود: تحديد مستويات المعيارية لبعض القدرات التوافقية الخاصة لناشي كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2012م.

12- محمد محمد شوقي: تأثير بعض تدريبات القدرات التوافقية على مستوى اداء تحركات الرجلين لدى حراس المرمى الناشئين في كرة القدم ، رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة، 2014م.

13- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية الرياضية ،ج2،ط5، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003م.

المراجع باللغة الأجنبية:

14- Charles Hugh: Large norms standards for some special physical to selection soccer players. London B.B.C.Publication, (1994).

15- Ernest W. Maglischo: Swimming Even Faster. Pennsylvania .Mayfield Publishing Company, 1993.

16- Islegen ,C.,Karamizrak ,O., Ertat,A.,Varol R: Investigation of Iron Metabolism Parameters in Sportsmen and Investigation of their Relation to Physical Work Capacity . Spor Hekim.Derg.Vol.25, Sayı: 2, S: 65-76. 1989.

17- Johan .Kordalelw ski: standards in the classroom treachers and students hag otioselearing , teachers. College.new yourk , 2000.

18- Steven J. Fleck & William J. Kraemer: Designing Resistance Training Programs. Michigan Human Kinetics, 1997.

Abstract

Set Standard Levels of Special Physical Abilities for Football Goalkeeper Under-14 Years in Dakahlia Governorate

Dr. Ahmed Abdelmawla Elsayed Ibrahim

Lecturer at Department of Sport Training - Faculty of Physical Education - Mansoura University.

Researcher. Mahmoud Mohamed Ibrahim

Researcher in the Stage of Master at Sport Training Department - Faculty of Physical Education - Mansoura University.

The objective of current research is to set standards levels of physical abilities for football goalkeepers under 14 years in Dakahlia Governorate.

The descriptive approach (Survey method) was used, The sample of the application was 75 guards out of 92 guards, which included clubs (Mansoura - Chico - Mansoura Workers - Talkha Electricity – Mega Sport - Talkha Fertilizer - Dekernes –Al ameer - Talkha - Bani Obeid - Sinbillawin), and used the validity of the general analysis to verify measure validity and midterm retail stability.

Within the sample of the research and tests used, in light of research objectives and results through the statistical analysis of data can be concluded as follows:

The Researchers reached to the special physical abilities of football goalkeepers under 14 years in Dakahlia Governorate, as follows:

- **First Factor: Muscle capacity: and its tests (vertical jump of stability - pushing a medical ball 2 kg - vertical jump of running).**
- **Second factor: Speed: and its tests (Running 30 m of stability - Running 50 m of approaching 10 m).**
- **Third factor: Flexibility: and its tests (Bending trunk to the front of standing - dynamic flexibility in (15sec).**
- **Fourth Factor: Agility: and its tests (Push up from standing in (10 sec) - Zajzaji running test in Barrow manner.**