



جامعة المنصورة  
كلية التربية الرياضية

—

" تأثير تدريبات القدرة على بذل الجهد المناسب و التوجيه  
المكانى على مستوى بعض المتغيرات البدنية ومهارة تحركات  
القدمين لحراس المرمى الناشئين فى كرة القدم "

أعداد

د/ محمد محمد شوقى كشك  
معيد بقسم التدريب الرياضي  
كلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة

د/ عمرو على فتحى شادى  
مدرس بقسم التدريب الرياضي  
كلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة  
العدد الواحد والعشرون – سبتمبر 2013 م

" تأثير تدريبات القدرة على بذل الجهد المناسب و التوجيه المكاني  
على مستوى بعض المتغيرات البدنية ومهارة تحركات القدمين لحراس  
المرمى الناشئين فى كرة القدم "

أعداد

د/ محمد شوقي كشك  
معيد بقسم التدريب الرياضي  
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

د/ عمرو على فتحى شادى  
مدرس بقسم التدريب الرياضي  
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

الملخص

يهدف هذا البحث إلى التعرف على " تأثير تدريبات القدرة على بذل الجهد المناسب و التوجيه المكاني على مستوى بعض المتغيرات البدنية ومهارة تحركات القدمين لحراس المرمى الناشئين فى كرة القدم " استخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحده لتحقيق أهداف وفروض الدراسة، تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادى المنصورة وأكاديمية الأهلئ بالمنصورة ونادى سعاد طلخا الرياضى وإشتملت على 8 ناشئين تحت 16 سنة .

وكانت أهم النتائج أن تدريبات القدرة على بذل الجهد المناسب و القدرة على التوجيه المكاني قد حسنت مستوى بعض المتغيرات البدنية ( 30 م عدو من الثبات- سرعة الحجل بالقدم اليمنى - سرعة الحجل بالقدم اليسرى) ، كما حسنت مستوى مهارة تحركات القدمين لحراس المرمى الناشئين فى كرة القدم تحت 16 سنة، كما توجد علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين القدرة على بذل الجهد المناسب و تحركات القدمين لحراس المرمى الناشئين فى كرة القدم تحت 16 سنة، ويوجد أيضا علاقة طردية غير دالة احصائيا بين القدرة على التوجيه المكاني و تحركات القدمين لحراس المرمى الناشئين فى كرة القدم تحت 16 سنة، لذا يوصى الباحثان بضرورة إهتمام المدربين بتطوير القدرات التوافقية وأن تكون جزء أساسى من البرنامج التدريبى لحراس المرمى لناشئين فى كرة القدم، و أيضا ضرورة إجراء المزيد من الدراسات المماثلة على عينات مختلفة من حراس المرمى من حيث السن، الجنس، النشاط الرياضى.

**Abstract**

This research aims to the recognition of the effect of "Suitable Effort Exert and spatial orientation Abilities trainings on some physical variables level and foot work skill of soccer juniors goal keepers" The reaserhers use the semi-experimental approach through having only one experimental group to achieve the aims and purposes of the study. The research sample consisting of 8 under 16 years old juniors was selected Intentionally from Mansoura Club and Al-Ahly Mansoura Acadmy.

The study most important results demonstrated that the suitable effort exert and spatial orientation abilities trainings had improved some of the physical variables level (30 m running from stability – right foot horizontal jump speed – left foot horizontal jump speed) and foot work skill level for under 16 years old soccer juniors goal keepers. Their also exist a statistically significant proportional correlation relation between the suitable effort exert ability and the foot work for under 16 years old soccer juniors goal keepers. So the researchers recommended that the coaches should give a great interest to developing the coordinative abilities through making it an essential part of soccer juniors goal keepers training program besides performing more similar studies on different goal keepers samples in terms of age, sex and sport activity.

المقدمة ومشكلة البحث:

وصف القدرات التوافقية بأنها شروط حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضى كما تعمل على تمكين الفرد الرياضى فى مختلف أنواع الأنشطة الرياضية من الضبط والتحكم الذاتى فى الأداء الحركى. (4 : 10)

ويوضح عمرو مصطفى (1998 م) نقلاً عن يوهانس ريه Yahats Reya إلى أن التوافق لا يظهر كقدرة منفردة ولكنه يرتبط ببعض القدرات التوافقية التى تظهر بصورة متناسقة ينعكس إرتفاع مستواها على نوعية الأداء الحركى وسرعة التعلم بالإضافة إلى قدرة اللاعب على التكيف مع الظروف المتغيرة والقدرة على تنوع الأداء مع الإقتصاد فى الجهد المبذول. (8 : 20)

ويؤكد جوليوس كاسا Julius Kasa (2005 م) أن القدرات التوافقية ذات أهمية كبيرة فى كل من السرعة والدقة وزمن اكتساب المهارات الحركية، كما أنها تتأسس بصورة مباشرة على مستوى كل من الكفاءة الوظيفية والمورفولوجية، ويمكن التدريب على القدرات التوافقية بصورة خاصة ومنفردة أو خلال الوحدات التدريبية الخاصة بالنواحي البدنية و المهارية. (18 : 129)

وتذكر رابحة لطفي (1997 م) أن القدرات التوافقية تنبثق من متطلبات الأداء الرياضى، وتحدد من مقدار ذخيرة الفرد من دقة وإتقان المهارات الحركية، ولا تظهر القدرات التوافقية كقدرات منفردة، وإنما ترتبط بغيرها من شروط الإنجاز الرياضى من القدرات البدنية والأداء المهارى والخططى، كما ترتبط غالباً ببعضها البعض ، وتخدم القدرات التوافقية تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة، فإذا ما تم تنسيق عمل القدرات التوافقية أمكن تحقيق أعلى مستوى من التوافق الحركى العام المطلوب للأداء لإنجاز الواجبات الحركية. (5 : 71)

ومما سبق يستخلص الباحثان أن هناك بعض العوامل التى إذا وضعت فى الإعتبار يمكننا فهم وتطبيق واستخدام مفهوم التوافق الحركى بمعناه الشامل بما يتضمنه من تنفيذ مهارات للاعبى كرة القدم وبصفه خاص حراس المرمى وهى، التوقع الحركى والدقة

إن تطور الأداء الرياضى فى الألعاب الجماعية والأنشطة الرياضية ذات المواقف المتغيرة كنتاج نهائى مرهون بتطوير مدخلاتة المختلفة سواء أكانت بدنية أو مهارية لتعلم وإتقان المهارات الأساسية أو المركبة أو الجمل الحركية والتى تلعب فيها مكونات التوافق الحركى دوراً فعالاً فى هذا الأداء الرياضى ومن بينها كرة القدم.

ويعتبر التوافق الحركى أحد مكونات اللياقة الحركية الأكثر إرتباطاً بالأداء المهارى، ولا يظهر التوافق الحركى كمكون منفرد بل يرتبط بغيره من شروط الإنجاز الرياضى من القدرات البدنية والتوافقية والأداء المهارى و الخططى كما ترتبط غالباً ببعضها البعض.

ويتفق كلا من محمد عبد الستار (2012 م) نقلاً عن بيتر روتيش peter rothig و عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب (2000 م) أن للتوافق الحركى دوراً هاماً فى التعاون الداخلى بين الجهاز العصبى والعضلات الهيكلية فى كل مظاهر الأداء البدنى والنشاط الرياضى لتحقيق مسارات الحركة المستهدفة ولكى يمكن أن نفهم تطور المهارة وبالتالي أداء التوافق والقوة والسرعة وغيرها من المكونات البدنية والحركية يجب أن نتعرف على بعض خصائص الجهاز العصبى خلال عملية النمو والتطور. (7:12)(9:137)

وترى جيهان عبد المنعم (1999م) أن توافق الجهاز العصبى العصبى يعنى قدرة الجهاز العصبى على إرسال وإستقبال كم من الإشارات العصبية الحركية والحسية يمكن بواسطتها التحكم فى طبيعة الأداء الحركى نتيجة تحقيق التنسيق والتوافق بين المجموعات العضلية المختلفة (الأساسية، المساعدة، المقابلة) بحيث يقوم كل منهما بالقدر والمدى المناسب للأداء الحركى، فالزيادة أو النقص فى الإستجابة العضلية يمكن أن تؤثر سلباً على الأداء الحركى وكلما تميز عمل الجهاز العصبى مع الجهاز العصبى بالتعاون والدقة إنعكس ذلك على مستوى التوافق الحركى. (2:3)

ويرى خالد فريد (2007 م) أن التوافق الحركى motor coordination هو مجموع القدرات التوافقية والتى تمثل شرطاً أساسياً للإنجاز الرياضى، حيث يمكن

فى أى لحظة من دفع الارض فى حالة ما اذا تطلب الأمر ذلك سواء كان ذلك بهدف الإرتماء على الكره أو التقدم لإلتقاطها أو أى موقف أخر.(19:23) (10:40)

ويتفق كلا من Martin Drob (1999م) و مفتى ابراهيم (1984م), على أن يبدأ الحارس المرمى يبدأ التحرك بالخطوات الجانبية أو الأمامية بالقدم التى فى الإتجاه الذى يرغب فى التحرك إليه ثم ينقل عليها ثقل جسمه ويلى ذلك القدم الأخرى فالحركة بهذا الشكل توفر له الاتزان والتحكم فى الجسم والمقدرة على التحرك السريع فى حالة تغير وضع الكرة, وهنا تظهر الحاجة الى الوصول الى أقصى درجة من الضبط للحركات الفردية وحركات أجزاء الجسم من أجل تحقيق الدقة والإقتصاد فى الأداء الحركى التى يتم تأسيسها على قاعدة من الدقة والتنوع ومعالجة المعلومات الحس حركية وتقف هنا الدقة الحركية فى المقدمة من ناحية الاحساس بالقوة واستخدامها بالجرعة المناسبة. (21:29)(10:40)

ويشير كلا من كريستيان تيتس, توماس دولى (2012م) Christian tits&Thomas dooly فيما يتعلق باتساع الخطوة الجانبية فيجب أن تكون مناسبة فلا تكون طويلة بقدر كبير فتفقد الحارس إتزانه أو تعوقه عن الإستجابة السريعة لحركة الكره وفى نفس الوقت لا تكون قصيرة بدرجة تؤثر على سرعته, ويجب على حارس المرمى أن يتخذ موقعه على خط وهمى والذى يمتد من مركز المرمى الى الكرة مما يضعه فى موقع يمكنه من التمرکز الجيد فى جميع الحالات, ويجب أن يكون قادرا على تغطية القائم الأخر بخطوات سريعة (تحركات القدمين) والإرتماء إذا تطلب الأمر.(17:10)

ومن خلال إطلاع الباحثان على العديد من الدراسات السابقة والبحوث العلمية وعلى الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت) ومن خلال خبراتهما التدريبية للاعبين وحراس المرمى ومشاهدتهما للعديد من المباريات الخاصة بمراحل الناشئين لاحظا وجود قصور فى مستوى القدرة على بذل الجهد المناسب و القدرة على التوجيه المكانى لدى حراس المرمى الناشئين فى كرة القدم يظهر هذا القصور فى عدم القدرة على التمرکز بصورة سليمة تتناسب مع مجريات اللعب

الحركية والاقتصادية الحركية ومن ثم تضمين وفهم كلا من التحكم الزمنى والمكانى والتحكم العضلى للحركات الوحيدة والمندمجة لهذه المهارات الحركية الخاصة لحارس المرمى بإعتباره أهم لاعبي الفريق وتتوقف نتائج فريقه على مستواه البدنى والمهارى النوعى الذى يختلف عن باقى اللاعبين.

لذا يؤكد الباحثان فى هذا الإتجاه أن القدرات التوافقية تعد واحدة من أهم العوامل اللازمة للإرتقاء بمستوى الأداء الفنى للاعبى كرة القدم خاصة لحراس المرمى, حيث تنبثق من التحليل النوعى لمتطلبات النشاط التخصصى ولذلك فإن تنميتها وتطويرها يخدم الجانب الفنى بشكل كبير, كما أنها تعد أحد وسائل الضبط والتحكم فى الأداءات الحركية المختلفة ومن ثم فإن توافر مثل هذه القدرات لدى حراس مرمى كرة القدم يمكنهم من الوصول إلى أقصى درجات توافق الأداء المطلوب لإنجاز أى أداء حركى.

وفى هذا الإطار يتفق كلا من ماينل وشنابل و meinel& schnabe (2006 م) و مفتى ابراهيم (1984 م) على أن تحرك الكره مع المهاجمين المنافسين وتبادلهم لها فى منطقة الجزاء أو حولها يقابله متابعه وتحركات جانبية من حارس المرمى, حتى يمكنه مواجهة وصد الكره والزود عن مرماه طيلة زمن المباراة, ومن هنا تتضح أهمية التوجيه المكانى والقدرة على بذل الجهد المناسب كمكونات للتوافق الحركى لحارس المرمى حيث يتمكن من إدراك وضع جسمه وكذلك التغيرات فى الوضع داخل المساحة المتاحة للتعامل الحركى داخل وخارج منطقة الجزاء مع الإدراك الجزئى للعديد من الأهداف المتحركة الأخرى (الزملاء, الكرة, المدافعين, المهاجمون) وبالتالي مراعاة التغيير فى وضع الجسم تبعا للتغيرات المستمرة فى مواقف اللعب, وهنا تتضح العلاقة القريبة بين التوجيه المكانى(القدرة على تقدير الوضع) وبين ما يسمى timing التزامن, وهو التعامل الحركى المنظم والدقيق والذى يتم أدائه فى التوقيت الصحيح, كتعبير يطلق على الحسابات البصرية الحركية لأداءات الحركية, ويجب أن تؤدى هذه التحركات بسرعه كما تكون حركة القدمان أشبه بحركات الزحف على الارض حتى يتمكن الحارس

- زيادة إدراك المدربين نحو كيفية الإرتقاء بهذا الجانب من عملية التدريب وإستخدام الإختبارات المقترحة لتقييم مستوى حراس المرمى.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على " تأثير تدريبات القدرة على بذل الجهد المناسب و التوجيه المكاني على مستوى بعض المتغيرات البدنية و مهارة تحركات القدمين لحراس المرمى الناشئين فى كرة القدم " وذلك من خلال :

- 1- تأثير تدريبات القدرة على بذل الجهد المناسب و التوجيه المكاني على مستوى بعض المتغيرات البدنية لحراس المرمى الناشئين فى كرة القدم.
- 2- تأثير تدريبات القدرة على بذل الجهد المناسب و التوجيه المكاني على مهارة تحركات القدمين لحراس المرمى الناشئين فى كرة القدم.
- 3- نسبة التحسن الحادث فى القدرة على بذل الجهد المناسب و التوجيه المكاني و بعض المتغيرات البدنية و مهارة تحركات القدمين لحراس المرمى الناشئين فى كرة القدم.

فروض البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى القدرة على بذل الجهد المناسب و التوجيه المكاني لحراس المرمى الناشئين فى كرة القدم.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى المتغيرات البدنية قيد البحث لحراس المرمى الناشئين فى كرة القدم.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى مستوى مهارة تحركات القدمين لحراس المرمى الناشئين فى كرة القدم.

المتغيرة والمستمرة, وكذا الإفتقار إلى كلا من دقة المسارات الحركية والاقتصادية فى تحركات القدمين مما قد يؤدي الى البطئ فى الأداء أو التمرکز بصورة خاطئة وقد يكون مرجعه قصورا فى محتوى التدريبات الموجهه للإرتقاء بتلك القدرات التوافقية.

هذا بالإضافة إلى عدم وجود إختبارات علمية مقننة يمكن من خلالها قياس القدرة على بذل الجهد المناسب والتوجيه المكاني وتحركات القدمين بموضوعيه وهذا ينعكس على عدم القدرة على متابعة مستوى تطور تلك القدرات لدى حراس المرمى الناشئين فى كرة القدم لتمكن المدرب من معرفة ما يمتلكه الحارس من مستوى تلك القدرات ومن ثم فإن هذا البحث قد يقدم نتائج إيجابية فى عمليات تدريب وتقييم أداء حراس المرمى وفق أسس ومعايير علمية إلى جانب ندرة الأبحاث العلمية فى هذا الإتجاه لحراس المرمى الناشئين فى كرة القدم.

لذا يسعى الباحثان إلى تصميم برنامج تدريبي يهدف إلى الإرتقاء بمستوى كلا من القدرة على بذل الجهد المناسب و القدرة على التوجيه المكاني باعتبارهما وفق المفاهيم العلمية من أهم محددات المستوى الحركى التوافقى المتسم بالدقة والإقتصاد فى الجهد ولحراس المرمى الناشئين بصفة خاصة, مما قد يحتمل معه إكساب حراس المرمى الناشئين نماذج حركية جيدة لتحركات القدمين يتم التدريب عليها وحفظها فى الذاكرة الحركية واستدعائها ليتم أدائها بفاعليه لمواجهة المتطلبات التوافقية لمواقف اللعب التنافسيه.

ومن هنا تظهر الأهمية العلمية والتطبيقية للبحث فى :

- أظهار مدى أهمية مثل هذه الدراسات لمدربي كرة القدم بصفة عامة ولمدربي حراس المرمى الناشئين فى كرة القدم بصفة خاصة لمراعاة المحتويات التدريبية لها.
- إتاحة فرص جديدة لإجراء العديد من البحوث والدراسات فى هذا الإتجاه ولقدرات توافقيه أخرى فى مراحل سنهيه مختلفة.

الانتباه و مستوى الاداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، واستخدمت الباحثه المنهج التجريبي، واشتملت العينة علي 60 طالبه تم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كلا منهم 30 طالبه وتوصلت الباحثه إلى وجود علاقة موجبة دالة احصائيا بين التوافق الحركى وبعض مظاهر الانتباه قيد البحث لدى طالبات المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة وكذلك فاعلية البرنامج المقترح وتأثيره الإيجابي فى تنمية التوافق الحركى لدى طالبات المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

● دراسة زاك Zak ، هنريك دودا Henryk Duda (2003م) (23) بعنوان " مستوى القدرات التوافقية وكفاءة اللعب لناشئ كرة القدم " وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تحديد تأثير المهارات التوافقية على السلوك الحركى للاعبين أثناء الأنشطة المهارية (التكنيكية) والخطية (التكتيكية)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت العينة علي 20 ناشئ تحت 17 سنة ، و توصل الباحث إلى أن مستوى أداء لاعبي كرة القدم (من الناحية المهارية والخطية) يعتمد على مستوى تطور المهارات التوافقية.

● دراسة إسلام توفيق محمد (2005 م) (1) بعنوان " تأثير تنمية التوافق العضلي العصبي على سرعة ودقة بعض الاداءات الهجومية المركبة لدى ناشئ كرة السلة " وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير تنمية التوافق العضلي العصبي لناشئ كرة السلة من 9-12 سنة على سرعة ودقة بعض الاداءات الهجومية المركبة لناشئ كرة السلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت العينة علي 35 لاعب، و توصل الباحث إلى أن البرنامج المقترح ساعد على تنمية التوافق العضلي العصبي وسرعة ودقة الاداءات الهجومية المركبة للاعبى كرة السلة.

● دراسة فيتكوفسكى وأخرون (2006) Witkowski, et. al, (22) بعنوان " تطور القدرات التوافقية والمستوى المهارى لناشئ كرة القدم من 15 - 18 سنة" بهدف التعرف على مدى

4- توجد علاقة ارتباطية بين القدرة على بذل الجهد المناسب و التوجيه المكانى ومهارة تحركات القدمين لحراس المرمى الناشئين فى كرة القدم.  
مصطلحات البحث:

● القدرة على التوجيه المكانى (تقدير الوضع):  
**Spatial Orientation Ability**  
يرى ماينيل وشنابل (2008 م) ، (2006 م) Meinel&Schnabel أن القدرة على تقدير الوضع هي القدرة على تعديل وتغيير حالة وحركة الجسم زمنياً ومكانياً ارتباطاً بالهدف المتحرك كالكرة والزملاء والمنافسون. (19:216-218)

● القدرة على بذل الجهد المناسب: **Suitable Effort Exert Ability**

يعرفها كلا من أوجوست نويماير (2006 م) August Neumaier و براتوريوس (2008 م) Prätorius القدرة على إدراك الإنقباض العضلى والقوة العضلية وزوايا المفاصل، وإستخدام هذه المعلومات فى التوافق الحركى، وتقف هنا الدقة الحركية فى المقدمة من ناحية الإحساس بالقوة واستخدامها بالجرعة المناسبة. (14:121)(15:99)

● تحركات القدمين: **Foot work** (تعريف اجرائى)

هي إحدى المهارات الأساسية لحارس المرمى التي تسمح له بالتحرك السريع المتنوع المتسم بالدقه بصورة تتناسب مع مجريات اللعب (الكرة، المدافعين، المهاجمون) ووضعه على خطوط وهميه مع الكرة والرمى لمواجهة الكرة والتعامل معها خلال مواقف اللعب بحيث يحقق له هذا التحرك أفضل وضع للدفاع عن مرماه ومنع الكرة من الدخول فيه.

الدراسات السابقة:

● دراسة مها على عبده (1994 م) (11) بعنوان " تأثير برنامج مقترح لتنمية التوافق الحركى على بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بمستوى الاداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة" وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح لتنمية التوافق الحركى على بعض مظاهر

الباحث تصميم أربعة اختبارات موضوعية لقياس القدرات التوافقية قيد البحث.

- دراسة عمرو على شادى و محمد عبدالستار محمود (2014 م) (13) بعنوان " تأثير تدريبات التوجيه المكاني والإيقاع الحركى على السرعة الحركية ومستوى الأداء المهارى لناشئ كرة القدم" وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات التوجيه المكاني والإيقاع الحركى على السرعة الحركية ومستوى الأداء المهارى لناشئ كرة القدم، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، واشتملت العينة على 26 ناشئ تم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كلا منهم 13 ناشئ وتوصل الباحثان إلى أن تدريبات القدرة على التوجيه المكاني والقدرة على الإيقاع الحركى قد حسنت مستوى السرعة الحركية وكذلك مستوى الأداء المهارى لناشئ كرة القدم.

إجراءات البحث

- منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائته لطبيعة هذه الدراسة.

- مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من حراس المرمى الناشئين تحت 16 سنة والمسجلين بسجلات الاتحاد المصرى لكرة القدم وتم اختيار العينة من نادى المنصورة الرياضى و أكاديمية النادى الأهلى ونادى سعاد طلخا الرياضى وإخضاعهم لبرنامج تدريبي موحد بأكاديمية النادى الأهلى (فرع المنصورة) وبلغ عدد عينة البحث (8) ناشئين ليكونوا المجموعة التجريبية للبحث.

- تجانس عينة البحث:

تم التأكد من تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية السن والطول والوزن والعمر التدريبي و متغيرات القدرة على بذل الجهد المناسب و القدرة على التوجيه المكاني و العدو 30 م من الثبات و سرعة الحجل بالقدم اليمنى و سرعة الحجل بالقدم اليسرى كما هو موضح بجدول (1).

التطور فى القدرات التوافقية والمهارية لناشئ كرة القدم فى المرحلة السنية من 15 – 18 على مدى ثلاث سنوات وأستخدم المنهج الوصفى وبلغت عينة البحث 30 ناشئ وكان من أهم النتائج تطور كل من المستوى المهارى ومستوى القدرات التوافقية لدى ناشئ المرحلة السنية من 15 – 16 و 16 – 17 سنة بشكل معنوى عنه فى المرحلة السنية من 17 – 18 سنة.

- دراسة وليد نشأت على (2009 م) (12) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح للتوافق الحركى على مستوى الاداء البدنى والمهارى لدى لاعبي الاسكواش" وتهدف هذه الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح للتوافق الحركى ومعرفة تأثيره على مستوى الاداء البدنى والمهارى لدى لاعبي الاسكواش، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت العينة على 5 لاعبين ، وتوصل الباحث إلى أن البرنامج التدريبي المقترح الذى يحتوى على التدريبات التوافقية والمهارية للاعبى الاسكواش أثر ايجابيا على تحسن مستوى الاداء المهارى وكذلك مستوى اللياقة البدنية وأيضا مستوى التوافق للاعبى الاسكواش.

- دراسة محمد عبدالستار محمود (2012 م) (9) بعنوان "تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات التوافقية الخاصة لناشئ كرة القدم" وتهدف هذه الدراسة إلى تحديد القدرات التوافقية لناشئ كرة القدم للمرحلة السنية من 10-12 سنة، وتصميم وتقتين اختبارات لقياس بعض القدرات التوافقية الخاصة لناشئ كرة القدم للمرحلة السنية من 10-12 سنة وكذلك المستويات المعيارية للقدرات التوافقية الخاصة لناشئ كرة القدم للمرحلة السنية من 10-12 سنة ، واستخدم الباحث المنهج الوصفى، واشتملت العينة على 424 لاعب ، و توصل الباحث إلى أن أهم القدرات التوافقية لناشئ كرة القدم هي القدرة على التوجيه المكاني – القدرة على الاستجابة الحركية السريعة – القدرة على الربط الحركى – القدرة على بذل الجهد المناسب وأمكن

جدول (1)

تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية

السن والطول والوزن والعمر التدريبي والمتغيرات قيد البحث ن = 8

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الإلتواء
السن	سنة	15.190	15.051	0.267	0.413
الطول	سم	169.510	170.000	5.222	-0.765
الوزن	كجم	63.750	62.000	7.853	0.822
العمر التدريبي	سنة	5.083	5.000	0.717	-0.125
القدرة على بذل الجهد المناسب	ث	23.618	23.63	0.867	0.376
القدرة على التوجيه المكاني	ث	12.996	12.965	0.723	0.488
مهارة تحركات القدمين	ث	12.817	12.7	0.739	0.893
المتغيرات البدنية	العدو 30 م من الثبات	ث	5.071	5.145	-0.421
	سرعة الحجل بالقدم اليمنى	ث	3.076	3.055	-0.413
	سرعة الحجل بالقدم اليسرى	ث	3.096	3.07	0.291

يتضح من جدول (1) أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث في متغيرات ضبط العينة تقع بين  $\pm 3$  مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات .

الخاصة بقياس القدرة على بذل الجهد المناسب والقدرة على التوجيه المكاني ومهارة تحركات القدمين و ذلك من خلال:

- التعرف على المسافات المناسبة لحركة الحراس والإرتماء.
- التأكد من مدى مناسبة الاختبارات التي قام الباحثان بتصميمها لقياس ما وضعت من أجله وكذلك مدى مناسبتها للمرحلة السنوية وذلك قبل إجراء المعاملات العلمية لهذه الاختبارات.

نتائج الدراسة:

- تم الوقوف على المسافات المناسبة لحركة الحراس والإرتماء وتم تعديل إختبار القدرة على بذل الجهد المناسب بحيث يقوم الحارس بالإرتماء لمسافات مختلفة ما بين مسافات قصيرة وأخرى طويلة دون ترتيب.
- تم وضع الإختبارات في تصميمها الأولى في إستمارة إستطلاع رأى الخبراء وذلك للتأكد من

- متغيرات البحث.
- تم تحديد متغيرات البحث وفقا للقراءات النظرية والدراسات السابقة إلى:
- متغير القدرات التوافقية تم إختيار القدرة على بذل الجهد المناسب و القدرة على التوجيه المكاني لأنهما الأكثر إرتباطا بالمتغير المهارى وهو مهارة تحركات القدمين.
- المتغير المهارى تم تحديد مهارة تحركات القدمين نظرا لأهميتها لحراس المرمى فى كرة القدم.
- المتغيرات البدنية تم تحديد (العدو 30 م من الثبات لقياس السرعة القصوى- سرعة الحجل بالقدم اليمنى - سرعة الحجل بالقدم اليسرى لقياس القدرة الإنفجارية)
- الدراسات الإستطلاعية.
- الدراسة الإستطلاعية الأولى:
- تم إجرائها فى الفترة من 2013/5/1 م وحتى 2013/5/5 م وذلك بهدف التصميم الأولى للإختبارات



• الدراسة الإستطلاعية الثالثة:

تم إجرائها فى الفترة من 2013/5/25 م وحتى 2013/5/28 م بعد تعديل الإختبارات ووضعها فى صورتها النهائية فقد قام الباحثان بإجراء دراسة بهدف تحديد المعاملات العلمية لتلك الإختبارات (صدق - ثبات - موضوعية) وذلك على عينة قوامها 8 حراس مرمى من خارج عينة البحث ومن داخل المجتمع الأسمى للبحث، وقد استخدم الباحثان صدق التمايز لحساب صدق الإختبارات وطريقة تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيق الإختبار (TEST & RE TEST) لحساب الثبات، وإيجاد معامل الارتباط بين نتائج تطبيق الإختبار لإثنين من المحكمين كلاهما أعضاء هيئة تدريس و تخصصهما العلمى كرة قدم وذلك لحساب الموضوعية.

• صدق الاختبارات الخاصة بالقدرة على بذل الجهد والتوجيه المكانى وتحركات القدمين.

وإستخدام الباحثان طريقة صدق التمايز لحساب صدق الإختبارات قيد البحث وذلك عن طريق تطبيق الإختبارات على مجموعتين متباينتين من حراس المرمى الناشئين فى كرة القدم المجموعة الأولى غير مميزة من اللاعبين و عددهم 4 لاعبين والمجموعة الثانية مميزة من اللاعبين و عددهم 4 لاعبين من مجتمع البحث ، ثم مقارنة دلالة فروق المتوسطات بين المجموعتين للتعرف على صدق الإختبارات قيد البحث فى التعرف على الفروق بين المجموعتين كما هو موضح بجدول (2)

جدول(2)

دلالة الفروق بين اللاعبين المميزين و اللاعبين غير المميزين لحساب صدق التمايز للاختبارات قيد البحث

$$4=2n=1$$

Z	مان وتنى	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	المتغيرات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
2.31	0.00	10.00	2.50	26.00	6.50	ث	القدرة على بذل الجهد المناسب
2.31	0.00	10.00	2.50	26.00	6.50	ث	القدرة على التوجيه المكانى
2.31	0.00	10.00	2.50	26.00	6.50	ث	تحركات القدمين

قيمة Z الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=1.96

قيمة مان وتنى الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=2

يتضح من الجدول رقم (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الربيع الأعلى والربيع الأدنى في الإختبارات قيد البحث لصالح الربيع الأعلى في المتغيرات قيد البحث حيث كانت قيمة مان وتني المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 و يؤكد ذلك أن قيمة Z المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية ، وهذا يعني قدرة هذه الإختبارات على التمييز بين المستويات أي أنها تعد إختبارات صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها.

• ثبات الإختبارات الخاصة بالقدرة على بذل الجهد والتوجيه المكاني وتحركات القدمين.  
وقد استخدم الباحثان طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه لحساب ثبات الإختبارات قيد البحث على عينة استطلاعية مكونة من 8 لاعبين من عينة الدراسة الاستطلاعية وتم إعادة تطبيق الإختبارات على نفس العينة الاستطلاعية بعد 3 أيام من التطبيق الأول مع مراعاة توحيد نفس ظروف القياس، وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية لحساب معامل ثبات الإختبارات قيد البحث وأوضحت النتائج ثبات الإختبار كما هو موضح بجدول (3).

جدول (3)

ثبات الإختبارات الخاصة بالقدرة على بذل الجهد والتوجيه المكاني وتحركات القدمين ن=8

المتغيرات	وحدة القياس	القياس الأول		القياس الثاني		معامل الارتباط (r)
		ع±	س̄	ع±	س̄	
القدرة على بذل الجهد المناسب	ث	1,33	22,86	1,35	21,73	*,86
القدرة على التوجيه المكاني	ث	,806	12,63	1,16	12,45	*,84
تحركات القدمين	ث	,545	12,32	,576	12,38	*,89

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0.829 دال\*

يتضح من الجدول رقم (3) أن هناك ارتباط طردي دال بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للإختبارات قيد البحث ، حيث أن قيم "ر" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 وهذا يعني ثبات درجات الإختبار عند إعادة تطبيقه تحت نفس الظروف.

• موضوعية الإختبارات الخاصة بالقدرة على بذل الجهد والتوجيه المكاني وتحركات القدمين.

جدول (4)

موضوعية الإختبارات الخاصة بالقدرة على بذل الجهد والتوجيه

المكاني وتحركات القدمين ن = 8

المتغيرات	وحدة القياس	المحكم الأول		المحكم الثاني		معامل الارتباط (r)
		ع±	س̄	ع±	س̄	
القدرة على بذل الجهد المناسب	ث	1,66	21,91	1,53	21,97	*,99
القدرة على التوجيه المكاني	ث	,921	12,69	,937	12,92	*,98
تحركات القدمين	ث	,970	12,53	,860	12,51	*,97

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0.829 دال\*

وهذا ما يؤكد بوشمان و آخرون

(Buschmann,et.al.2006). (16 : 12-16)

- ألا يتخطى زمن الأداء من 20-30 ثانية.
- عدد التكرارات من ( 8 – 12 ) تكرر .
- عدد المجموعات من ( 2 : 3 ) مجموعات .
- الراحة بين المجموعات ( 2 – 3 ) دقيقة .
- عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع من ( 3 ) وحدات .

- يجب أداء جميع التدريبات وأشكال اللعب بأعلى درجة ممكنة من السرعة الفردية.

- يجب أن يتم التدريب أولاً في ظروف مبسطة ثم بعد ذلك زيادة الصعوبة تدريجياً (ضغط المنافس، ضغط زمنى)

- التنوع في تنفيذ التعاملات الحركية.
- تنوع التديبات بقدر الإمكان لتحقيق أكبر قدر من خبرات النجاح الفردية.

• تطبيق التجربة الأساسية :

• القياس القبلى للإختبارات قيد البحث.

تم ذلك فى الفترة من 2013/6/10 م : 2013/6/13 م لأفراد عينة البحث.

• تنفيذ التجربة الأساسية :

تم تطبيق التجربة الأساسية فى الفترة من 2013/6/15 م : 2013/8/9 م وذلك لمدة (8) أسبوع بواقع (3) وحدات أسبوعياً.

• القياسات البعدية للإختبارات قيد البحث:

تم ذلك فى الفترة من 2013/8/11 م : 2013/8/14 م وذلك بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبى.

يتضح من الجدول رقم (4) أن هناك إرتباط طردى دال بين المحكم الأول والثانى للإختبارات قيد البحث ، حيث أن قيم "ر" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على موضوعية الإختبارات التى قام الباحثان بتصميمها قيد البحث.

• الإجراءات التمهيدية للبرنامج التدريبى:

قام الباحثان بتصميم مجموعة من الأستمارات : مرفق (3)

- إستمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية وتشتمل على:

( السن – الطول – الوزن – العمر التدريبى )

- إستمارة تسجيل نتائج إختبارات القدرة على بذل الجهد المناسب والتوجيه المكائى و مهارة تحركات القدمين.

- إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات البدنية.

• الإجراءات التطبيقية للبرنامج التدريبى:

بعد الإطلاع على الدراسات السابقة والمراجع العلمية توصل الباحثان إلى بعض النقاط التى يمكن من خلالها وضع البرنامج التدريبى:

- مدة البرنامج التدريبى 8 أسابيع.

- زمن الوحدة التدريبية من 100 إلى 120 ق.

- زمن تدريبات القدرة على بذل الجهد المناسب والتوجيه المكائى و مهارة تحركات القدمين داخل الوحدة التدريبية يتراوح ما بين (35:45) دقيقة.

- شدة الحمل المستخدمة (شدة أقل من القصوى - شدة قصوى).

- طريقة التدريب المستخدمة - الفترى مرتفع الشدة.

- يتم وضع تدريبات القدرة على بذل الجهد المناسب والتوجيه المكائى عقب عملية الإحماء مباشرة

❖ المعالجات الاحصائية

تم تطبيق المعالجات الاحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة وهي :

- المتوسط الحسابي
- معامل الارتباط بيرسون
- قيمة Z
- الوسيط
- اختبار مان وتني للفروق بين الارباعيين الاعلى والادنى

• عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفروق بين القياس القبلي و البعدى للقدرة على بذل الجهد المناسب و التوجيه المكانى.

جدول (5)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للقدرة على بذل الجهد المناسب والتوجيه المكانى

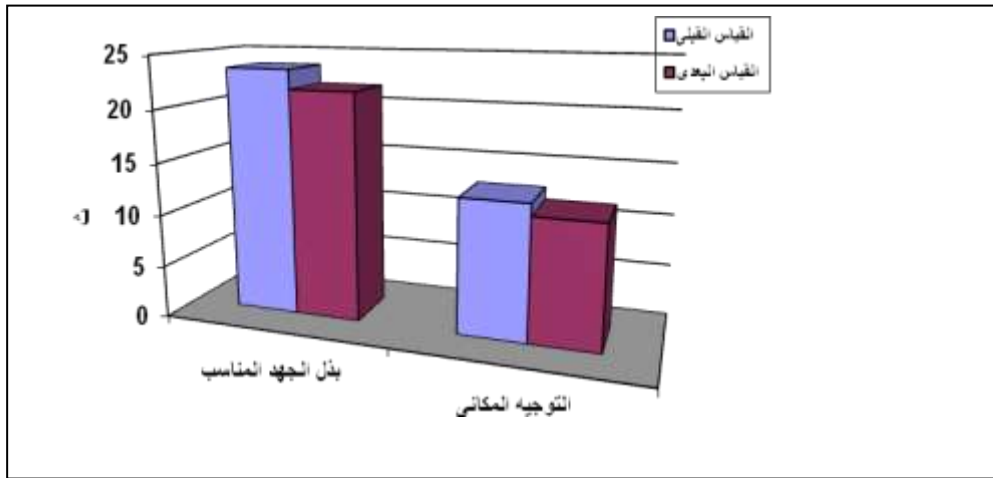
المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدى	نسبة التغير	متوسط الرتب الموجبة	متوسط الرتب السالبة	قيمة Z
بذل الجهد المناسب	ث	23.619	21.785	-7.76%	0	4.5	*2.521
التوجيه المكانى	ث	12.871	11.721	-8.93%	1	5	*2.380

قيمة Z الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 4$

دال \*

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والقياسات البعدية لمتغيرات القدرة على بذل الجهد المناسب و التوجيه المكانى قيد البحث لصالح القياسات البعدية عند مستوى معنوية 0.05 حيث أن قيمة Z لاختبار ولكسبون المحسوبة أقل من القيمة الجدولية ، مما يشير لتحسن تلك المتغيرات بدرجة دالة إحصائية وقد يرجع ذلك لتأثير تدريبات القدرة على بذل الجهد المناسب و التوجيه المكانى قيد البحث.

بينما يشير جدول (5) إلى أن أعلى نسبة تغير فى القياس البعدى بالنسبة للقياس القبلى كانت فى متغير القدرة على التوجيه المكانى الذى انخفض زمنه بنسبة 8.93% عن القياس القبلى ثم متغير القدرة على بذل الجهد المناسب الذى انخفض بنسبة 7.76% عن القياس القبلى.



شكل (1) متوسطات القياسات القبليّة و البعدية للقدرة على بذل الجهد المناسب و التوجيه المكاني

الفراغ وزمن أدائها مما يسهم فى زيادة قدرة اللاعب ودقته على الأداء من خلال التحكم والضبط للجهاز العصبى.

كما يرجع الباحثان التحسن الناتج فى القدرة على التوجيه المكاني إلى التأثير الفعال للبرنامج التدريبي فى زيادة قدرة حارس المرمى على تغيير حالة جسمه زمنيا ومكانيا إرتباطا بالهدف المتحرك (الكرة, المدافعين, المهاجمين) أى أنه يتم تدريب أجهزة مستقبلات التنبيه للقدرات التوافقية بشكل خاص باعتبارها مصدرا لتلقى المعلومات وبالتالي تزداد المستقبلات البصرية والمستقبلات للتنبيهات الخاصة بتغيير السرعة وإتجاه الجسم ويتفق هذا الرأى مع ماينل وشنابل (2008 م) ، Meinel&Schnabel (2006 م)

وهذا ما يؤكد عمرو مصطفى (1998 م) نقلاً عن يوهانس ريه Yahats Reya أن القدرات التوافقية تظهر بصورة متناسقة و ينعكس إرتفاع مستواها على نوعية الأداء الحركى وسرعة التعلم بالإضافة إلى قدرة اللاعب على التكيف مع الظروف المتغيرة والقدرة على تنويع الأداء مع الإقتصاد فى الجهد المبذول.

ويغري الباحثان هذا التقدم إلى البرنامج التدريبي الذي اشتملت محتوياته على تدريبات مقننة لتنمية القدرة على بذل الجهد المناسب و التوجيه المكاني قيد البحث، ومنبثقة من متطلبات الأداء المهاري لحراس المرمى فى كرة القدم والمناسبة للمرحلة السنوية (عينة البحث) بما تمكن الحارس من التوجيه الهادف لحركاته وبذل الجهد المناسب.

ويرجع الباحثان التحسن الناتج فى القدرة على بذل الجهد المناسب إلى ارتفاع قدرة اللاعب الحس حركية وقدرته على التميز الحس عضلي والتي أدت إلى ارتفاع مستوى الدقة فى الأداء الحركي وتوجيه الجهد المبذول من قوة وزمن ومسافة واتجاه وهذا ما يؤدي لتأدية الحركة بصورة متناسقة نتيجة التدريبات التى تضمنها البرنامج التدريبي متفقا بذلك مع ما أشار إليه جوليس كاسا Juluis kasa (2005 م) ومحمد عبد الستار (2012 م) بأن المستقبلات الحسية الموجودة بالعضلات والأوتار والمفاصل تقوم بإرسال إشارات عصبية حسية تحمل معلومات عن سرعة الإنقباض العضلى وقوة وأوضاع الجسم ووصلاته وتغيراتها فى

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج تأثير تدريبات القدرة على بذل الجهد المناسب و التوجيه المكاني على المتغيرات البدنية (السرعة القصوى 30م من الثبات - سرعة الرجل اليسرى- سرعة الرجل اليمنى).

جدول (6)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمتغيرات البدنية قيد البحث

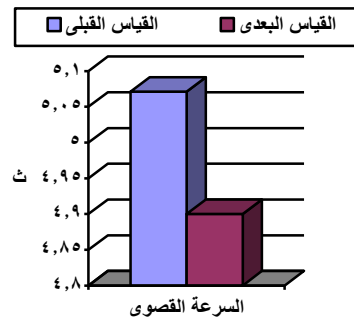
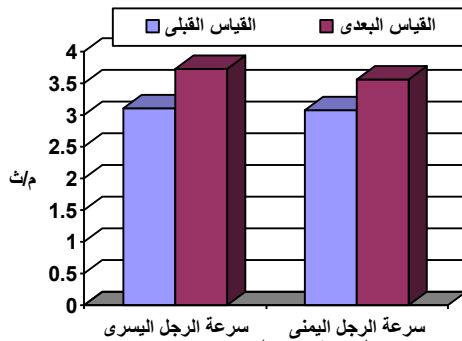
المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التغير	متوسط الرتب الموجبة	متوسط الرتب السالبة	قيمة Z
السرعة (30م) من الثبات	ث	5.071	4.900	-3.38%	0	4.5	*2.521
سرعة الرجل اليسرى	م/ث	3.096	3.726	20.35%	4.5	0	*2.521
سرعة الرجل اليمنى	م/ث	3.076	3.555	15.56%	4.5	0	*2.521

دال \*

قيمة Z الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 4

بينما يشير جدول (6) إلى أن أعلى نسبة تغير في القياس البعدي بالنسبة للقياس القبلي كانت في متغير سرعة الرجل اليسرى التي زادت سرعتها بنسبة 20.35% عن القياس القبلي ثم متغير سرعة الرجل اليمنى الذي ارتفعت سرعته بنسبة 15.56% عن القياس القبلي ثم متغير السرعة القصوى الذي انخفض زمنه بنسبة 3.38% عن القياس القبلي.

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية للمتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياسات البعدية عند مستوى معنوية 0.05 حيث أن قيمة Z لإختبار ولكسسون المحسوبة أقل من القيمة الجدولية ، مما يشير لتحسن المتغيرات البدنية بدرجة دالة إحصائية وقد يرجع ذلك لتأثير تدريبات القدرة على بذل الجهد المناسب و التوجيه المكاني قيد البحث .



شكل (2) متوسطات القياسات القبليّة و البعدية للمتغيرات البدنية قيد البحث

العين واليد , وأن سرعة الحركة والقوة وسلامة الإمداد العصبي العضلي عوامل خاصة وهامة و ذات تأثير مباشر على أداء الواجبات الحركية. وتؤكد رابحة لطفي (1997 م) أن القدرات التوافقية لا تظهر كقدرات منفردة، وإنما ترتبط بغيرها من شروط الإنجاز الرياضي من القدرات البدنية والأداء المهاري والخططي، كما ترتبط غالباً ببعضها البعض.

ويعزى الباحثان هذا التحسن في سرعة (30م) من الثبات و سرعة الحجل للقدم اليمنى واليسرى إلى أن القدرات التوافقية ذات أهمية كبيرة في كل من السرعة والدقة وزمن اكتساب المهارات الحركية وهذا ما يؤكد جولوس كاسا Julius Kasa (2005 م) و وليد نشأت على (2009 م) وعمرو شادي و محمد عبدالستار (2014 م)، في أن ناتج الأداء الحركي يرتبط بعوامل القوة وسرعة الحركة , وزمن رد الفعل , والتوافق بين

## تأثير تدريبات القدرة على بذل الجهد المناسب

د/ عمرو على فتحي شادي - د/ محمد

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج تدريبات القدرة على بذل الجهد المناسب و التوجيه المكاني على مهارة تحركات القدمين.

جدول (7)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدي لمتغير تحركات الرجلين قيد البحث

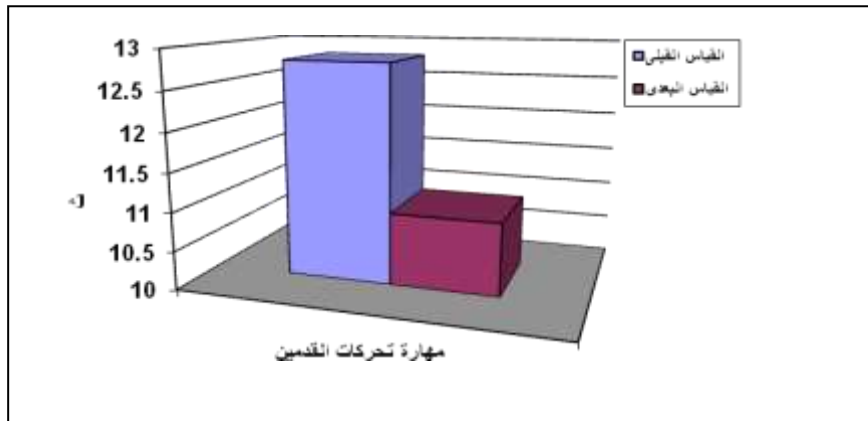
المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التغير	متوسط الرتب الموجبة	متوسط الرتب السالبة	قيمة Z
مهارة تحركات القدمين	ث	12.818	10.943	-14.63%	0	4.5	*2.521

دال \*

قيمة Z الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 4$

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والقياسات البعدي لمتغير مهارة تحركات القدمين لصالح القياسات البعدي عند مستوى معنوية 0.05 حيث أن قيمة Z لاختبار ولكسبون المحسوبة أقل من القيمة الجدولية ، مما يشير لتحسن مهارة تحركات القدمين بدرجة دالة إحصائية وقد يرجع ذلك لتأثير تدريبات القدرة على بذل الجهد المناسب و التوجيه المكاني.

بينما يشير جدول (7) إلى أن نسبة التغير في القياس البعدي بالنسبة للقياس القبلي في متغير تحركات القدمين تشير لانخفاض زمن القياس البعدي عن القياس القبلي بنسبة 14.63%.



شكل (3) متوسطات القياسات القبلية و البعدي لمهارة تحركات القدمين

Henryk Duda (2003) و فيتكوفسكي وآخرون Witkowski, et. al, 2006 و وليد نشأت على (2009 م) و عمرو شادي و محمد عبدالستار (2014 م) في أن القدرات التوافقية تؤدي إلى تحسين الأداء المهاري للاعبين كما أنها مرتبطة بشكل مباشر بالأداء الفني للمهارات الحركية تؤثر فيه وتتأثر به ، ويتوقف مستوى الإنجاز للأداء الفني على ما يمتلكه اللاعب من مستوى القدرات التوافقية ، وبذلك يمكن القول أن ارتفاع

ويعزى الباحثان النتائج التي توصلوا إليها بالنسبة للتحسن الحادث لمهارة تحركات القدمين إلى البرنامج التدريبي حيث تؤدي تدريبات القدرة على بذل الجهد المناسب و التوجيه المكاني المطبقة على حراس المرمى إلى إكتساب نماذج حركية جديدة للتعاملات الحركية وكذلك التنوع والتحكم في الأداء للتعاملات الحركية المكتسبة من قبل وهذا يتفق مع ما توصل إليه كلا من مها على عبده (1994 م) و زاك Zak ، هنريك دودا

وضبط الجهد المبذول مع الحفاظ على التوازن العام بما يتناسب وطبيعة الأداءات للمهارات المختلفة على أن يتم ذلك بإيقاع مناسب وتوافق كامل بين الجهازين العصبي والعضلي حتى يمكن الوصول بالأداء المهاري إلى أفضل مستوى من الأداء.

مستوى القدرات التوافقية يعتبر مؤشراً لإرتفاع مستوى الأداء المهاري للاعب كرة القدم ، الأمر الذي يعكس مدى أهمية القدرات التوافقية لحراس المرمى بصفة خاصة ، حيث يتوقف أداء المهارة الحركية على قدرة اللاعب في تغيير وضع جسمه بما يتطلبه الأداء من حيث الشكل والتركيب والربط الحركي والسلامة الحركية

رابعاً: العلاقة بين القدرة على بذل الجهد المناسب و التوجيه المكاني و تحركات القدمين لحراس المرمى الناشئين في كرة القدم .

### جدول (8)

دلالة العلاقة بين متغيرات القدرة على

بذل الجهد المناسب و التوجيه المكاني و تحركات القدمين قيد البحث

تحركات القدمين		المتغيرات
قيمة ر	ر <sup>2</sup>	
0.762*	0.581	بذل الجهد المناسب
0.310	0.096	التوجيه المكاني

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.707 دال\*

الإحساس بمقدار التوتر العضلي متفقاً بذلك مع ما أشار إليه جوليوس كاسا Juluis kasa (2005 م) ومحمد عبد الستار(2012 م) بينما يرجع الباحثان وجود علاقة طردية غير دالة بين القدرة على التوجيه المكاني و تحركات القدمين إلى صغر حجم عينة البحث 8 حراس مرمى و إقتصار مدة البرنامج التدريبي إلى 8 أسابيع.

الاستنتاجات :

■ أن تدريبات القدرة على بذل الجهد و التوجيه المكاني قد حسنت مستوى المتغيرات البدنية ( السرعة 30 م من الثبات - سرعة الحجل للقدم اليمنى - سرعة الحجل للقدم اليسرى) لحراس المرمى الناشئين في كرة القدم.

■ أن تدريبات القدرة على بذل الجهد و التوجيه المكاني قد حسنت مستوى مهارة تحركات القدمين لحراس المرمى الناشئين في كرة القدم.

يتضح من جدول (8) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة احصائياً بين القدرة على بذل الجهد و تحركات القدمين عند مستوى معنوية 0.05 ، بينما توجد علاقة طردية غير دالة بين القدرة على التوجيه المكاني و بين تحركات القدمين.

يعزى الباحثان العلاقة الطردية بين القدرة على بذل الجهد المناسب و مهارة تحركات القدمين إلى درجة التشابه الكبيرة في تدريبات القدرة على بذل الجهد المناسب وأداء تحركات القدمين حيث روعى أن تنبثق من متطلبات الأداء لحراس المرمى داخل منطقة المرمى كما أن متطلبات الأداء الحركي في كرة القدم لا تتطلب التدريبات الخاصة بها إلى القوة العضلية العظمية بل يحتاج أداء غالبيتها إلى القدرة على التحكم في إخراج قدر من القوة حتى يمكن أداء المهارات الخاصة في شكلها الصحيح وهذا ما يعرف بالاحساس بالقوة (كما في مراحل أداء إختبار القدرة على بذل الجهد المناسب) و ترتبط بدقة المستقبلات الحسية في توصيل المعلومات عن طريق الأوتار التي توجد بالعضلات والمسئولة عن



3- حسن منير عبدالشكور: تأثير برنامج تدريبي لتنمية قدرة الإستجابة السريعة على فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية الفردية لناشئى كرة القدم، ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2010 م.

4- خالد فريد عزت: تأثير برنامج تمارين نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفنى لناشئى رياضة الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2007.

5- رابحة محمد لطفي: بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء التصويبة السلمية للمبتدئات فى كرة السلة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، جامعة حلوان، عدد 27 سبتمبر، المجلة العلمية، التربية البدنية والرياضة، العدد 27، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 1997 م.

6- سامى محمود طه: تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فاعلية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئى كرة القدم، ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2007 م.

7- عبد العزيز النمر، وناريمان الخطيب: الإعداد البدنى والتدريب بالأثقال للناشئى، ط1، الأساتذة للكتاب الرياضى، القاهرة، 2000 م.

8- عمرو محمد مصطفى: دراسة عاملية للقدرات التوافقية للاعبى المصارعة فى جمهورية مصر العربية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، 1998.

9- محمد عبدالستار محمود: تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات التوافقية الخاصة لناشئى كرة القدم، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2012 م.

10- مفتى ابراهيم حماد: الاعداد والمباراة للاعبى كرة القدم حارس المرمى، ط1، دار الفكر العربى، القاهرة، 1984 م.

11- مها على عبده: تأثير برنامج تعليمى لتنمية التوافق الحركى على بعض مظاهر الانتباه

■ أن البرنامج التدريبي قد حسن مستوى كلا من القدرة على بذل الجهد المناسب والقدرة على التوجيه المكانى.

■ توجد علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين القدرة على بذل الجهد المناسب و تحركات القدمين لحراس المرمى الناشئى فى كرة القدم تحت 16 سنة.

■ توجد علاقة طردية غير دالة احصائيا بين القدرة على التوجيه المكانى و تحركات القدمين لحراس المرمى الناشئى فى كرة القدم تحت 16 سنة نظرا لصغر حجم عينة البحث و إقتصار مدة البرنامج التدريبي إلى 8 أسابيع.

التوصيات :

■ على المدربين الاهتمام بتطوير القدرات التوافقية وأن تكون جزء أساسى من البرنامج التدريبي لحراس المرمى الناشئى فى كرة القدم خاصة فى المراحل السنوية المبكرة.

■ تعميم استخدام اختبارات القدرات التوافقية لكلا من القدرة على بذل الجهد المناسب والتوجيه المكانى فى تقييم مستوى حراس المرمى الناشئى.

■ ضرورة إجراء المزيد من الدراسات المماثلة لهاتين القدرتين على حراس المرمى فى مراحل سنوية مختلفة وكذلك استخدام قدرات توافقية أخرى.

المراجع :

أولاً: المراجع العربية:

1- إسلام توفيق محمد: تأثير تنمية التوافق العضلى العصبى على سرعة ودقة بعض الاداءات الهجومية المركبة لدى ناشئى كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الأسكندرية، 2005 م.

2- جيهان عبد المنعم العيسوى: تأثير استخدام الكرة لتنمية التوافق العضلى العصبى على النشاط الكهربى العضلى لبعض عضلات الطرف العلوى لناشئى الجمباز الإيقاعى، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان، 1999 م.

- 17- Christiantitz&Thomas dooley: Fussball torwart training,meyer und meyer,verlag,achen,2012 وعلاقتها بمستوى الاداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية,رسالة دكتوراة, كلية التربية الرياضية, جامعة حلوان,1994م.
- 18- Julius Kasa : Relationship of motor abilities and motor skills in sport games, 2005. www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf 12- وليد نشأت محمد: تأثير برنامج تدريبي مقترح للتوافق الحركى على مستوى الاداء البدنى والمهارى لدى لاعبي الاسكواش, رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة أسيوط, 2009 م.
- 19- Kurt Meinel& Günter Schnabel: Bewegungslehr Sportmotorik, 10 durchgesehene Verlag, Südwest verlag,München 2006,216. ثانيا: المراجع الأجنبية:
- 20- Kurt Meinel& Günter Schnabel : Bewegungslehr Sportmotorik, 11 durchgesehene Verlag, Südwest verlag, München 2008,216
- 21- Martin Drobe : Zur Talentförderung im Deutschen Fußballbund – eine empirische Untersuchung unter Berücksichtigung von Ausprägung und Trainierbarkeit koordinativer Fähigkeiten, 1. Auflag, Grin Verlag, Dortmund,1999.
- 22- Witkowski Z., Gargula L. &Ljach W: Factor Structure of Technical and Coordination Potential of Soccer Players Aged 15-18, Journal of Human Kinetics volume 15, 83-96, 2006.
- 23- Zak, Henryk Duda: Level of coordinating ability but Efficiency of game of young football players,www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf
- 13- Amr Shady & Mohamed Abdelkader: Effect of Spatial Orientation And Motor Rhythm Trainings on Motor Speed and Skill Performance Level of Soccer Juniors, Theories & Applications the International Edition, Mar. 2014 [under publication]August
- 14- Neumaier: Coordinative Anforderungsprofil und Koordinationstraining, Sportverlag Strauß, , 3. überarbeitete Auflage, Köln ,2006.
- 15- Beate Prätorius : Entwicklung eines Koordinations Tests für Kinder im Grundschulalter und dessen Validierung mit Hilfe biomechnischer Methoden, Cuviller Verlag, Göttingen, 1.Auflag, 2008.
- 16- Buschmann, Pabst, Bussmann: Koordination das Neue Fußballtraining,Meyer &Meyer Verlag, Achen, 3.überarbeitete Auflage 2006.