

تأثير تمارين خاصة لحراس المرمى الناشئين بكرة القدم وفقاً لأهم المتغيرات البايوميكانيكية للاعبين المنفذين لركلة الجزاء في توقع اتجاه الكرة.....
أ.م.د. فاتن إسماعيل محمد ، م . م . نجم عبد مطشر اللامي

تأثير تمارين خاصة لحراس المرمى الناشئين بكرة القدم وفقاً لأهم المتغيرات البايوميكانيكية للاعبين المنفذين لركلة الجزاء في توقع اتجاه الكرة

أ.م.د. فاتن إسماعيل محمد م . م . نجم عبد مطشر اللامي
الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية

المخلص :

الهدف من الدراسة هو التعرف على أهم المتغيرات البايوميكانيكية للاعبين المنفذين لركلة الجزاء وكذلك إعداد تمارين خاصة لحراس المرمى بكرة القدم وفقاً لأهم تلك المتغيرات، والتعرف على تأثير التمارين الخاصة المعدة في توقع اتجاه الكرة لحراس المرمى الناشئين بكرة القدم والتعرف على نسب التطور لمتغيرات البحث الثلاثة. واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب العينات المتكافئة سبيلاً لحل مشكلة البحث مستخدماً عينة بحث مؤلفة من (24) حارس مرمى بصورة عمديه. وتوصل الباحث الى عدة استنتاجات أهمها أن للتمرينات الخاصة للمجموعة الضابطة تأثيراً واضحاً وكبيراً في زيادة التوقع الحركي. كما أوصى الباحث عدة توصيات أهمها اعتماد التمارين الخاصة والتي أعدها الباحث في تدريبات الحراس ولجميع الفئات العمرية وان تكون ضمن المنهج التدريبي في مراحل (الأعداد العام والخاص والتنافسي) وذلك لان ركلة الجزاء ممكن إن تحتسب على الفريق بأي وقت من المباراة فأن كان الحارس متدرباً عليها سوف يكون عوناً لفريقه في تلك اللحظة وربما يكون سبباً في الفوز بتلك المباراة أو البطولة.

الفصل الأول

مقدمة البحث وأهميته:-

لكون مركز حارس المرمى احد أهم المراكز بالفريق لأنه يؤدي دوراً كبيراً في تحقيق الفوز أو الخسارة للفريق، من هنا جاء اهتمام المتخصصين في مجال تدريب حراس المرمى لدراسة أدق

تأثير تمارين خاصة لحراس المرمى الناشئين بكرة القدم وفقاً لأهم المتغيرات البايوميكانيكية للاعبين المنفذين لركلة الجزاء في توقع اتجاه الكرة.....

أ.م.د. فانتن إسماعيل محمد ، م.م. نجم عبد مطهر الأمامي

التفاصيل التي تؤدي لتطويره وتطبيق التمارين الخاصة التي من شأنها رفع كفاءة الحارس بدنياً ومهارياً ونفسياً. وبناء على المعلومات المتوفرة لدى الباحث والمستندة إلى المصادر والمراجع العلمية والتي تؤكد على الدور المهم والحاسم الذي يلعبه التوقع لاتجاه الكرة لدى حراس المرمى في حسم الكثير من المواقف في المباريات خاصة في مهارات الصد لركلات الجزاء. وكيفية التحكم بالعوامل والمتغيرات البايوميكانيكية الخاصة للاعب المنفذ لركلة الجزاء بكرة القدم، من هنا جاءت أهمية البحث بضرورة دراسة أهم المتغيرات البايوميكانيكية للاعب المنفذ لركلة الجزاء بكرة القدم ، ووضع تمارين خاصة وفقاً لها ومحاولة حارس المرمى الانتباه إلى تلك المتغيرات للحصول على التوقع الصحيح لاتجاه ركلة الجزاء ومحاولة منعها من الدخول في مرماه، ومن ثم المساهمة بفوز فريقه بالمباراة أو البطولة.

مشكلة البحث

تكمن مشكلة البحث في كيفية صد ركلات الجزاء إذ يعتمد الحارس على تحديد زاوية معينة كتخمين محدد ويرتمي عليها بهدف صدها ولوحظ في أكثر الأحيان قيام حارس المرمى بالارتداء الخاطئ للجهة المعاكسة لاتجاه الكرة ، لذا تقدم الباحث بدراسة هذه المشكلة من أجل وضع بعض الحلول العلمية الخاصة بها بتطوير مستوى الأداء لحراسة المرمى وذلك بالاعتماد على وضع تمارين خاصة لهذه المهارة وفقاً للمتغيرات البايوميكانيكية للاعب المنفذ لركلة الجزاء لزيادة التوقع لاتجاه الكرة المسددة نحو المرمى ومحاولة صدها.

أهداف البحث:-

- 1- تحديد أهم المتغيرات البايوميكانيكية للاعبين المنفذين لركلة الجزاء بكرة القدم.
- 2- إعداد تمارين خاصة لحراس المرمى بكرة القدم للناشئين وفقاً لأهم المتغيرات البايوميكانيكية للاعبين المنفذين لركلة الجزاء تتلاءم وقدرات عينة البحث .
- 3- التعرف على تأثير التمارين الخاصة المعدة في توقع اتجاه الكرة لحراس المرمى بكرة القدم للناشئين.

فرضيات البحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في توقع اتجاه الكرة لحراس المرمى بكرة القدم للناشئين.
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في توقع اتجاه الكرة لحراس المرمى بكرة القدم للناشئين ولصالح المجموعة التجريبية.

تأثير تمارين خاصة لحراس المرمى الناشئين بكرة القدم وفقاً لأهم المتغيرات البايوميكانيكية للاعبين المنفذين لركلة الجزاء في توقع اتجاه الكرة.....
أ.م.د. فاطن إسماعيل محمد ، م.م. نجم عبد مطهر الأمامي

مجالات البحث:

- المجال البشري: - حراس المرمى عدد (24) لأكاديميتي (نور صبري والغانم) لرعاية الموهبة الرياضية
- المجال الزمني: - من (2017/ 7/1 إلى 2017/10 /20)
- المجال المكاني:
- ملاعب جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

الفصل الثاني

المتغيرات البايوميكانيكية:

"إن الخصائص البايوميكانيكية لحركة اللاعب يمكن تحديدها من خلال دراسة الشكل الهندسي الخارجي للأداء الحركي والمسار الميكانيكي للشكل الحركي للاعب في الفضاء وتغيراته خلال الزمن (خاصيته)، لذا يمكن معرفة خصائص الحركة لأي أداء أو فعالية من خلال قياس وضعية جسم الرياضي خلال الأداء وحركته في المكان اوفي الزمن اوفي المكان والزمان معاً وهذا يعطي وصفاً لطبيعة الأداء الحركي وتحديد نقاط قوته لتعميمها ونقاط ضعفه لتصحيحها وصولاً إلى النموذج الأفضل في الأداء.."⁽¹⁾

ويرى الباحث أن معرفة وتحديد المتغيرات البايوميكانيكية لها أهمية كبيرة في معالجة حالات الضعف والقوة التي تخص ضربة الجزاء ، ومثال ذلك تحديد متغيرات اللاعبين المنفذين لركلة الجزاء لغرض اختيار أهم تلك المتغيرات لمعرفة تأثيرها في تحديد اتجاه الزاوية التي ستسدد إليها الكرة ،

مفهوم وأهمية التمارين :-

تعددت الآراء حول مفهوم التمارين وذلك بسبب تعدد أغراضها فالتمرين يعني " كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكنيكي للاعب."⁽²⁾ وكذلك فإن التمارين " هي الوسيلة المثلى لتطبيق المهارة التي يتعلمها والتدريب عليها سواء كان ذلك بشكل كلي أو كلي جزئي أو جزئي "⁽³⁾

وتشير (فاتن إسماعيل محمد، 2000) إلى إن التمرين يشتمل على خبرات عديدة وفي مواقع عديدة وبتوقيات مختلفة وفي ظروف وحالات متنوعة ، ويدخل ضمن أساليب متعددة ، "

(1) لؤي غانم الصميدعي؛ البايوميكانيك والرياضة، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1987، ص47.

(2) هارة : أصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف ، بغداد : مطبعة التحرير ، 1975 ، ص 11 .

(3) مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1998 ، ص197.

تأثير تمارين خاصة لحراس المرمى الناشئين بكرة القدم وفقاً لأهم المتغيرات البايوميكانيكية للاعبين المنفذين لركلة الجزاء في توقع اتجاه الكرة.....

أ.م.د. فاطن إسماعيل محمد ، م.م. نجم عبد مطهر الأحمي

فيجب إتباع التخطيط الصحيح والموجه في استخدام وتنظيم تمارين التعلم وكيفية ممارستها لأنه يرتبط في تأثيره في التعلم فلا بد من عدم إضاعة الوقت " (1) .

- التمارين الخاصة لحراس المرمى وفقاً للمتغيرات البايوميكانيكية للاعبين المنفذين لركلة الجزاء :

تعد هذه التمارين هي إحدى الإضافات التي جاءت بها البحث كونها تمثل عوامل قوة لحراس المرمى لصد ركلات الجزاء وزيادة توقع نسبة اتجاه الكرة فيما لو أحسنوا تركيز الانتباه على تلك المتغيرات .

المتغيرات البايوميكانيكية للاعبين المنفذين لركلات الجزاء بكرة القدم هي:-

1- زاوية وقوف اللاعب والركضة التقريبية عن الخط المستقيم الواصل من منتصف المرمى الى نقطة الجزاء .

2- حركة وزاوية الكتف ليد القدم الساندة قبل خطوة وإثناء الاستناد.

3- زاوية القدم الساندة لحظة الاستناد.

4- زاوية ميلان الجسم إثناء الاستناد.

الدراسات السابقة: (فارس سامي يوسف 2010)

تأثير منهج تدريبي على وفق بعض الزوايا في تطوير بعض القدرات البدنية والادراك الحسي المكاني والزمني وصد ركلات الجزاء في كرة القدم.

هدفت الدراسة الى: بناء اختبار لصد ركلة الجزاء لحراس المرمى بكرة القدم، وإعداد منهج تدريبي على وفق بعض زوايا جسم حارس المرمى، التعرف على تأثير المنهج التدريبي على وفق الزوايا في تطوير بعض القدرات البدنية والإدراك الحسي الزمني والمكاني وصد ركلة الجزاء

- عينة البحث تكونت من 23 حارس مرمى من اندية بغداد لفئة الناشئين

- منهجية البحث : استخدم الباحث منهجين :

اولا المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لبناء اختبار صد ركلة الجزاء.

ثانيا المنهج التجريبي لتطبيق المنهج التدريبي الخاص بالاختبارات .

(1) فاطن اسماعيل العزاوي ، اثر تداخل اساليب التمارين في التعلم ونقل اثره الى بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000 ، ص19 .

تأثير تمرينات خاصة بحراس المرمى الناشئين بكرة القدم وفقاً لأهم المتغيرات البايوميكانيكية للاعبين المنفذين لركلة الجزاء في توقع اتجاه الكرة.....
أ.م.د فاطن إسماعيل محمد ، م . م . نجم عبد مطهر الأمامي

الفصل الثالث

منهجية البحث و إجراءاته الميدانية:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية مع قياس قبلي وبعدي، لملاءمة مع طبيعة المشكلة المراد دراستها.

مجتمع البحث وعينته :-

تم تحديد مجتمع البحث بحراس مرمى الناشئين من أكاديميتي (نور صبري / والغانم) لرعاية الموهبة الرياضية والبالغ عددهم (24) حارس مرمى وبعمر تحت (16) سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية من حراس مرمى الأكاديميتين المذكورة أعلاه ، وهي تمثل نسبة 44.4% وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبالطريقة العشوائية ، وكان عدد كل مجموعة (12) حارساً إن هذه الطريقة تضمن للباحث تحقيق الهدف من الدراسة

وسائل جمع المعلومات :

- المصادر العربية والأجنبية .
- الشبكة المعلوماتية الانترنت.
- الملاحظة والتجريب.
- القياسات والاختبارات الخاصة .

الأجهزة و الأدوات المستعملة في البحث :

- نصف ملعب كرة قدم، كرات قدم عدد(12) نايك ،كرات تنس عدد (12) كرات ركبي (6)
- أقماع ملونه (36) أرماع تدريب (8)
- أهداف كبيرة و صغيرة
- أطواق ملونه (9).
- ميزان طبي .نوع (روزمكس) ألماني الصنع
- أقراص C D واستمارات خاصة لغرض جمع البيانات.
- صافرة نوع(Fox) و ساعة توقيت الكترونية.
- كاميرا تصوير فيديو عدد (3) نوع (casioExtrem HS)) يابانية الصنع.
- برنامج (kinovea) للتحليل الحركي.
- جهاز حاسبة نوع (Samsung) حجم 15.5 كوري الصنع.

تأثير تمرينات خاصة لحراس المرمى الناشئين بكرة القدم وفقاً لأهم المتغيرات البايوميكانيكية للاعبين المنفذين لركلة الجزاء في توقع اتجاه الكرة.....
أ.م.د. فائز إسماعيل محمد ، م.م. نجم عبد مطهر الالامي

تحديد الاختبارات الخاصة بالبحث:-

- اختبار التوقع الحركي لحراس المرمى: (1)
- غرض الاختبار: قياس التوقع الحركي لدى حراس المرمى الناشئين بكرة القدم.
- الأدوات اللازمة: نص ملعب، كرات عدد (12) صافرة، استمارات تسجيل الدرجات
- وصف الأداء: يقوم كل لاعب بركلتي جزاء من علامة الجزاء على حارس المرمى ثم يقوم اللاعب الآخر بالعمل نفسه على حارس آخر وهكذا الى إن يصل عدد ضربات الجزاء لكل لاعب عشر ضربات ويكون أعلى درجة في هذا الاختبار هو 20 وقل درجة هي الصفر.
- حساب الدرجات: يعطى لكل حارس محاولتان متتاليتان اذا توقع الحارس الزاوية والاتجاه تسجل (2) درجة واذا توقع الزاوية و ولكن كان الكرة أعلى أو أسفل مستوى الطيران تسجل درجة واحدة للحارس واذا ارتدى عكس الاتجاه يحصل على (صفر) درجة .

- التجارب الاستطلاعية:-

- التجربة الاستطلاعية الأولى :

لغرض التعرف على معوقات العمل التي قد تواجه مسيرة إجراءات التجربة الميدانية قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية أولى وباستعمال آلة تصوير فيديو عدد (3) بتاريخ 2017/7/10 وفي تمام الساعة السادسة عصرا وعلى ملاعب جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على (6) من اللاعبين و (6) حراس مرمى من عينة مجتمع البحث الأصلي وقام بتطبيق الاختبارات المختارة للتوصل الى الاتي:

- مدى ملاءمة الاختبارات مستوى أفراد العينة، والتأكد من صلاحية الأدوات وملاءمة المكان لتنفيذ الاختبارات .

- إجراءات التجربة:-

- الاختبارات القبلية:

وبتاريخ 14- 2017/ 7/15 الساعة السادسة عصرا تم إجراء اختبار التوقع الحركي لحراس المرمى للمجموعتين التجريبية والضابطة ، والذي يتألف من عشر ركلات جزاء لكل حارس مرمى حيث يقوم كل حارس مرمى بصد ركلتي جزاء، ويغير حارس آخر لإعطاء مدة راحة للحفاظ على الجهد والتركيز، وهكذا الى إن يصل مجموع ركلات الجزاء الى (10) ركلات لكل حارس مرمى.

(1) ثائر مهدي فرحان: دراسة العلاقة بين القدرات الساي جاما والتفكير الحدسي والتوقع الحركي لحراس بكرة القدم لصد ركلات الجزاء بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، 2007، ص66.

تأثير تمرينات خاصة لحراس المرمى الناشئين بكرة القدم وفقاً لأهم المتغيرات البايوميكانيكية للاعبين
المنفذين لركلة الجزاء في توقع اتجاه الكرة.....
أ.م.د. فائق إسماعيل محمد ، م.م. نجم عبد مطهر الالامي

- التجربة الرئيسية (تطبيق التمرينات الخاصة بالبحث).

قام الباحث بوضع تمرينات خاصة لحراس المرمى وفقاً لأهم المتغيرات البايوميكانيكية للاعبين
المنفذين لركلة الجزاء والتي تم تحديدها مسبقاً من قبل الباحث والسادة الخبراء والمختصين بعلم
التدريب والبايوميكانيك بما يخدم التوقع الصحيح لاتجاه الكرة المسددة من علامة الجزاء، خصوصاً
بعد أن أظهرت نتائج الاختبارات القبلية تدنياً واضحاً في التوقع الحركي، مما حدا بالباحث الى
إيجاد التمرينات الخاصة التي من الممكن إن ترفع من نسبة رد الفعل والاستجابة الحركية مما
يساعد بشكل كبير بزيادة التوقع الحركي لاتجاه الكرة المسددة على حارس المرمى، حيث قام
الباحث بالتخطيط للتمارين الخاصة لتطوير تلك المهارات النفسية والمهارية لعينة البحث معتمداً في
ذلك على خبرته الشخصية ومساعدة الأستاذ المشرف واستشاراته العلمية والاتصالات التي أجراها
الباحث مع مختصين في علم التدريب في العراق وخارجه، وكذلك بتحليل ومراجعة عدد كبير من
المصادر والمراجع والدراسات السابقة والبحوث العلمية مراعيًا في إعداد وتخطيط التمرينات الخاصة
على الأسس العلمية حيث مبدأ التخطيط بشكل متدرج مع بدء المدة المخصصة للتجربة وقد تم
عرض هذه التمارين على مجموعة من الخبراء والمختصين* في مجال علم التدريب الرياضي وعلم
النفس الرياضي بصفة عامة وتدريب حراس المرمى بشكل خاص. وقد اخذ الباحث بنظر الاعتبار
تسلسل تدريب المهارات النفسية والمهارية وعدد مرات التدريب الأسبوعية لكل عنصر وألويات
تدريب تلك العناصر. وقد تضمنت التمرينات الخاصة على (12) أسبوعاً وبواقع ثلاث وحدات
تدريبية بالأسبوع توزعت على أيام (السبت ، الثلاثاء، الخميس) وزمن العمل الكلي للوحدات هو
(2190- 2475) دقيقة لجميع الوحدات وبواقع (36) وحدة تدريبية تم تنفيذ التمارين في بداية
الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.

وتتكون التمرينات الخاصة من مجموعة من المراحل المتنوعة المتدرجة بالترتيب وكما موضح
بالنماذج لبعض الوحدات التدريبية* :

- الاختبارات البعدية:-

جرى الاختبار (للتوقع الحركي) لمجموعتي البحث (التجريبية ، الضابطة) يومي الجمعة
والسبت المصادف 13-14 /10 /2017 وعلى نفس الملاعب وقد طبقت الاختبارات تحت نفس
الظروف والإجراءات والشروط بالاختبارات القبلية وبمساعدة الفريق المساعد ذاته

الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) لإيجاد ما يأتي:-

**ينظر ملحق (1)
* ملحق (2) نموذج من التمرينات الخاصة.

تأثير تمرينات خاصة لحراس المرمى الناشئين بكرة القدم وفقاً لأهم المتغيرات البايوميكانيكية للاعبين المنفذين لركلة الجزاء في توقع اتجاه الكرة.....
 أ.م.د فائق إسماعيل محمد ، م . م . نجم عبد مطر الأمامي

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط.
- معامل الالتواء
- قانون (t) للعينات المستقلة المتساوية العدد.
- قانون (t) للعينات المترابطة المتساوية العدد.
- النسبة المئوية

الفصل الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (1)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبار التوقع الحركي.

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية اسم الاختبار
			±ع	س	±ع	س		
غير دال	0.79	0.27	1.08	7.42	2.18	7.25	الدرجة	التوقع الحركي

درجة الحرية (ن-1) (11=1-12) ومستوى الدلالة (0.05) ، قيمة (ت) الجدولية = (2.20) من خلال الاطلاع على الجدول (1) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التوقع الحركي بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (7.25) درجة ، وبانحراف معياري (2.18)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (7.42) درجة ، وبانحراف معياري (1.08).

وعند تطبيق قانون (T-Test) للعينات المترابطة ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (0.27) ، وهي اصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.20) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11)، وبذلك يكون الفرق غير دال إحصائياً.

تأثير تمرينات خاصة لحراس المرمى الناشئين بكرة القدم وفقاً لأهم المتغيرات البايوميكانيكية للاعبين المنفذين لركلة الجزاء فهي توقع اتجاه الكرة.....
أ.م.د. فاطن إسماعيل محمد ، م . م . نجم عبد مطهر الأمامي

الجدول (2)

عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبار التوقع الحركي: يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية لاختبار التوقع الحركي

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	البعدية		القبلي		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية اسم الاختبار
			ع±	س	ع±	س		
دال	0.00	16.85	1.48	13.75	0.67	7.08	الدرجة	التوقع الحركي

درجة الحرية (ن-1) (12-1=11) ومستوى الدلالة (0.05)

من خلال الاطلاع على الجدول (2) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبار التوقع الحركي بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (7.08) درجة ، وبانحراف معياري (0.67)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدية (13.75) درجة ، وبانحراف معياري (1.48).

وعند تطبيق قانون (T-Test) للعينات المترابطة ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (16.85)، وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.20) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11)، وبذلك يكون الفرق دالاً إحصائياً ولصالح الاختبار البعدية.

الجدول (3)

عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار التوقع الحركي يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات الثلاثة

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية اسم الاختبار
			ع±	س	ع±	س		
دال	0.01	11.94	1.48	13.75	1.08	7.42	الدرجة	التوقع الحركي

درجة الحرية (ن-2) (24-2=22) ومستوى الدلالة (0.05) ، قيمة (ت) الجدولية = (2.07)

من خلال عرض الجدول أعلاه ، نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية يتضح لنا في اختبار التوقع الحركي قد بلغ (7.42) درجة للمجموعة الضابطة ، وبانحراف معياري بلغ (1.08) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (13.75) درجة ، وبانحراف معياري (1.48).

وعند استعمال قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة ، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (11.94) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية (2.07) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (22) وبذلك يكون الفرق معنوياً ولصالح المجموعة التجريبية .

تأثير تمارين خاصة لحراس المرمى الناشئين بكرة القدم وفقاً لأهم المتغيرات البايوميكانيكية للاعبين المنفذين لركلة الجزاء في توقع اتجاه الكرة.....
أ.م.د. فاطن إسماعيل محمد ، م . م . نجم عبد مطهر الأمامي

مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التوقع الحركي:
من خلال ما تبينه الجداول (2، 3) نلاحظ وجود فروق معنوية في هذا الاختبار كانت النتائج الإحصائية قد أشارت الى وجود فروق معنوية في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وكما موضح بالجدول (2) ولصالح المجموعة التجريبية، كذلك هنالك فروق معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية وكما موضح بالجدول (3).

يرى الباحث أن التقدم الحاصل لعينة البحث الذي ظهر في النتائج الخاصة باختبار التوقع الحركي كان للتمرينات الخاصة على وفق المتغيرات البايوميكانيكية للاعبين المنفذين لركلة الجزاء، وكذلك الى التمرينات الخاصة المركبة التي تم فيها رفع معدل درجات توزيع وتركيز الانتباه وربطها بالتمرينات الخاصة بالمتغيرات البايوميكانيكية للاعبين المنفذين لركلة الجزاء حيث تم تخصيص وقت كافٍ لعرض أهم المتغيرات البايوميكانيكية للاعبين المنفذين والعمل على إعطاء تمرينات خاصة لكل متغير من المتغيرات البايوميكانيكية للاعبين المنفذين والتي تتفاوت في درجة وضوحها وصعوبتها بالنسبة لحراس المرمى ومدى القدرة على توزيع وتركيز الانتباه وإدراكها بالشكل الصحيح.

ويشير (علي فهمي البيك)⁽¹⁾ الى (أن اللاعب يحاول الحصول على توازن أفضل من أجل المحافظة على قواه وانسيابية حركته أثناء ضرب الكرة بالدقة والسرعة المناسبة) ، لذا فقط افرد الباحث التمرينات الخاصة لكل متغير من المتغيرات البايوميكانيكية الخاصة بالبحث بالاستناد على المصدر أعلاه والذي يؤكد على ان حالة التوازن للجسم يجب ان تكون بأفضل ما يمكن حتى يتحقق الهدف من التسديد بكل دقة وسرعة ، وحالة التوازن لن تحصل إلا باستخدام اليدين وميلان الجذع وقوة الرجل الساندة ، وهي أهم المتغيرات البايوميكانيكية للاعبين المنفذين التي صمم الباحث تمارينه الخاصة عليها ، وكانت التمرينات الخاصة للتوقع الحركي قد احتوت على مجموعة تمرينات أثرت بشكل ملموس في تطوير التوافق والترابط الحركي من خلال الدمج بين توزيع وتركيز الانتباه وسرعة الأداء الحركي ، ويذكر (قاسم حسن حسين)⁽¹⁾ أنه يجب التركيز في التدريب على التوافق والترابط الحركة ووضعها في برامج التدريب . وهذا يعني أن يمتاز حارس المرمى بدقة وسرعة عالية في تبادل الاستجابة العضلية ما بين الانقباض والانبساط إثثناء الاستجابة للمثير

(1) علي فهمي البيك ؛ أسس إعداد لاعبي كرة القدم، الإسكندرية، مطبعة التوني ، 1992، ص56.
(2) قاسم حسن حسين ؛ الفسولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، الموصل ، مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر 1991، ص47.

تأثير تمارين خاصة لحراس المرمى الناشئين بكرة القدم وفقاً لأهم المتغيرات البايوميكانيكية للاعبين المنفذين لركلة الجزاء في توقع اتجاه الكرة.....

أ.م.د. فاطن إسماعيل محمد ، م.م. نجم عبد مطهر الأمي

وظهر ذلك واضحاً في التطور الحاصل للمجموعة التجريبية، وقد أسهمت التمارين العقلية بشكل كبير بزيادة الإحساس بالحركة للاعب المنفذ ويزداد التوقع نتيجة الخبرة والتكرار، وبهذا يكون قد تحقق الجزء الأخير من الهدف الثالث وكذلك تحققت الفرضيتان، من خلال وجود فروق معنوية لاختبار التوقع الحركي ولصالح المجموعة التجريبية.

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

1. إن للتمارين الخاصة لحراس المرمى وفقاً للمتغيرات البايوميكانيكية للاعبين المنفذين لركلة الجزاء لها تأثير واضح وكبير في زيادة التوقع الحركي.
2. أسهمت التمارين الخاصة المتدرجة وأسلوب ترتيبها بشكل كبير في تنمية القدرات العقلية لحراس المرمى الناشئين بكرة القدم .
3. الربط الحركي للمهارة في التمارين الخاصة وزيادة التكرارات خلق تحدياً كبيراً لحراس المرمى الناشئين بكرة القدم، والذي تم فيه مراعاة اتقان أجزاء المهارة ومن ثم الربط بينها

التوصيات:

- 1- اعتماد التمارين الخاصة والتي أعدها الباحث في تدريبات الحراس ولجميع الفئات العمرية وان تكون ضمن المنهاج التدريبي في مراحل (الأعداد العام والخاص والتنافسي) وذلك لان ركلة الجزاء ممكن إن تحتسب على الفريق بأي وقت من المباراة.
- 2- التدريب على مهارة صد ركلة الجزاء وفقاً للمتغيرات اللاعب المنفذ يجب إن تبدأ من عمر الأشبال وصولاً للمستويات العليا لأنها متغيرات شبة ثابتة عند اغلب اللاعبين.
- 3- على مدربي حراس المرمى الإلمام بالجانب العلمي وخصوصاً التعلم الحركي وعلم البايوميكانيك لأنه سيختصر لهم الكثير من الوقت والجهد في تعليم المهارات الخاصة بحراس المرمى وفقاً للمكان والزمان الذي يكون فيه اللاعب والكرة لحظة التسديد.

المصادر:

- نائر مهدي فرحان: دراسة العلاقة بين القدرات الساي جاما والتفكير الحدسي والتوقع الحركي لحراس بكرة القدم لصد ركلات الجزاء بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، 2007.
- فاطن إسماعيل العزاوي ، اثر تداخل اساليب التمارين في التعلم ونقل اثره الى بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000 ، ص19 .

تأثير تمارين خاصة لحراس المرمى الناشئين بكرة القدم وفقاً لأهم المتغيرات البايوميكانيكية للاعبين المنفذين لركلة الجزاء في توقع اتجاه الكرة.....
 أ.م.د فائق إسماعيل محمد ، م . م . نجم عبد مطهر الأمامي

- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1998 ، ص 197 .
- هارة : أصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف ، بغداد : مطبعة التحرير ، 1975 ، ص 11 .
- علي فهمي البيك ؛ أسس إعداد لاعبي كرة القدم،الإسكندرية،مطبعة التوني ،1992، ص56.
- محمد العربي : التدريب العقلي في المجال الرياضي،دار الفكر العربي، القاهرة،2001،ص330.
- مفتي ابراهيم ؛ اساسيات كرة القدم، القاهرة ، 1994 ، ص43.
- قاسم حسن حسين ؛ الفسولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي،الموصل ، مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر 1991 ، ص47.
- لؤي غانم الصميدعي؛ البايوميكانيك والرياضة، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1987 ، ص47.

ملحق (1)

يوضح أسماء السادة ذوي الخبرة والاختصاص الذين عرض عليهم التمارين الخاصة لحراس المرمى الناشئين بكرة القدم موضوع البحث.

ت	الاسم	اللقب العلمي	المؤسسة والاختصاص
1-	صالح راضي أميش	أستاذ	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية / اختبارات كرة قدم
2-	د . موفق المولى	أستاذ مساعد	أكاديمية سباير / دولة قطر / علم تدريب كرة القدم
3-	د . إبراهيم البطل	مدرب حراس مرمى	محاضر بأكاديمية العلوم الرياضية مصر .
4-	عبد الملك سليمان	استاذ	جامعة الموصل /قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ بايوميكانيك / تدريب
5-	د . جميل محمود حسن	مدرس	جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /تعلم حركي / كرة القدم
6-	كاظم شبيب	خبير	أكاديمية سباير / دولة قطر
7-	د. عبد الكريم ناعم	مدرب	مدرب المنتخب العراقي لحراس المرمى
8-	د . فارس سامي	أستاذ مساعد	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية/ تدريب- بايوميكانيك
9-	د . أسعد لازم	أستاذ مساعد	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية /علم تدريب كرة القدم

تأثير تمارين خاصة بحراس المرمى الناشئين بكرة القدم وفقاً لأهم المتغيرات البايوميكانيكية للاعبين المنفذين لركلة الجزاء في توقع اتجاه الكرة.....
 أ.م.د فانتن إسماعيل محمد ، م . م . نجم عبد مطهر الالامي

ملحق (2)

يوضح نموذج من التمرينات الخاصة بالبحث

الشعور بالقدرة على توزيع وتركيز الانتباه	تمارين لمتغير زاوية القدم الساندة ، مع التأكيد على تمارين توزيع الانتباه مع المتغير السابق	75 - 70 دقيقة	3	متوسط الى فوق المتوسط 75 - 85 %	العاشر
القدرة على تركيز الانتباه	تمارين لمتغير ميلان الجسم ، التأكيد على تمارين توزيع الانتباه مع المتغير السابق	75 - 70 دقيقة	3	75 - 85 %	الحادي عشر
القدرة على توزيع وتركيز الانتباه	تطوير التوقع الحركي / توزيع وتركيز الانتباه بشكل اختياري لاي متغير يريد الحارس ان يختاره / تمارين محاكية لضربات الجزاء بشكل متكامل	75 - 70 دقيقة	3	75 - 85 %	الثاني عشر

تأثير تدريبات خاصة لحراس المرمى الناشئين بكرة القدم وفقاً لأهم المتغيرات البايوميكانيكية للاعبين
المنفذين لركلة الجزاء في توقع اتجاه الكرة.....
أ.م.د فاتن إسماعيل محمد ، م . م . نجم عبد مطشر اللامي

The effect of special exercises for young football goalkeepers in accordance with the most important biomechanical variables of the players of the penalty kick in predicting the direction of the ball .

A .P.Dr. Fatin Ismaeal Mohammed

Najim Abid Mutasher AL-Lamy

Abstract

The aim of the study is to identify the most important Biomechanical variables for the players in the penalty shoots as well as the preparation of special exercises for goalkeepers in football according to the most important variables and to identify the impact of special exercises prepared in the expectations of goalkeepers for football and to identify the evolution rates of the three variables of research

The researcher used the experimental method in the method of equal samples as a way to solve the problem of research using a research sample consisting of 24 goalkeeper and the researcher reached several conclusions, the most important of which is that the exercises of the group have a clear and significant impact in increasing the Prediction of movement the researcher also recommended several recommendations, especially the adoption of special exercises for training goalkeepers for all age groups and be part of the training curriculum in the (general. private. and competitive)preparation because the penalty shoot can be counted on the team at any time of the game if the goalkeeper is trained will be helpful to his team at that moment It and he may be a reason to win that tournament or match