



تأثير تدريبات القدرات التوافقية الخاصة باستخدام الأستك المطاط علي القدرة العضلية للرجلين وإرتماء لإبعاد الكرات العالية لحراس مرمي كرة القدم الناشئين

أ.د/ محمود حسن الحوفي

استاذ كرة القدم المتفرغ بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب
كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

د/ محمد بكر سلام

مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب وعلوم الحركة الرياضية
بكلية التربية الرياضية جامعة السادات

الباحث/ عاشور محمد جاب الله

باحث دكتوراه بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب
بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات

Doi :

ملخص البحث باللغة العربية

لاحظ الباحث نظرا لخبرته في العمل بأكاديميات كرة القدم ومتابعته الدائمة لأنشطتها أن معظم الاهداف تأتي من الكرات العالية وتظهر ضعف في قدرة الحراس الناشئين علي الطيران لإبعاد هذه الكرات خارج المرمي، مما دفع الباحث للقيام بهذه الدراسة في برنامج تدريبي للقدرات التوافقية الخاصة باستخدام الأستك المطاط ، يهدف هذا البحث الي تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القدرات التوافقية الخاصة باستخدام الأستك المطاط للتعرف على تأثيره في القدرة العضلية للرجلين ومهارة الارتماء لإبعاد الكرات العالية لحراس مرمي كرة القدم الناشئين، و استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك بتصميم القياس (القبلي . البعدي) لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملائمته لطبيعة البحث.و تمثل مجتمع البحث في حراس المرمي الناشئين تحت (١٥) سنة المسجلين بمنطقة المنوفية لكرة القدم وقد اختار الباحث عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من حراس المرمي الناشئين بنادي (سرس الليان ، منوف)قوام المجموعة التجريبية (٨) حراس ، الضابطة (٨) حراس ، واستعان الباحث بعدد (١٠) حراس من نادي الشهداء ، جمهورية شبين كعينة استطلاعية .، استخدم الباحث حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS قد ارتضى الباحث مستوى الدلالة الإحصائية عند (٠,٠٥) ، وكانت أهم الاستنتاجات تفوق أفراد المجموعة التجريبية علي الضابطة بفروق دالة احصائيا في نتائج اختبارات القدرات التوافقية الخاصة والقدرة العضلية، وتحسين مستوى أداء مهارة الارتماء المختارة في القياس البعدي للمجموعتين .

الكلمات الاستدلالية للبحث :

القدرات التوافقية الخاصة - الأستك المطاط - القدرة العضلية للرجلين





مقدمة ومشكلة البحث:

أصبح التقدم العلمي السمة المميزة للعصر الحالى ولقد تزايد الإهتمام العالمى فى القرن الحادى والعشرون بعلم التدريب الرياضى الذى يهتم بتطوير الأداء من خلال الفهم المتعمق لما يتضمنه هذا العلم من أسس وقواعد، حيث يتطلب ذلك التخطيط العلمى والمنظم لرفع مستوى الحالة التدريبية للاعبين والإرتقاء بهم فردياً وجماعياً، ومن ثم الوصول الى طفرة رياضية وفورمة عالية تهدف إلى زيادة فاعلية الأداء وتحقيق التفوق والإنجاز الرياضى، ولقد تطور علم التدريب الرياضى بصورة سريعة واتخذت نظرياته منحى جديد لمواكبة الاتجاهات الحديثة فى كرة القدم من الجوانب البدنية والمهارية و طرق اللعب والتحركات الخطئية وفى ظل هذا التطور أصبح من الضروري إتباع ما هو جديد فى علم التدريب الرياضى .

ويشير ابراهيم حنفي ، محمد كامل (٢٠٠١م) إلى أن الوصول بمستوى اللاعبين إلى درجة تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديث بعناصره المختلفة ، يستلزم ذلك تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج علمية مقننة بدنياً ومهارياً وخططياً وذهنياً ونفسياً بالإضافة لمحتوى أكثر تطوراً من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات وإمكانات الناشئين والتي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشء وبما يخلق جيلاً من أصحاب المواهب والقدرات . (١٥:١)

ويذكر مفتي إبراهيم (١٩٩٧م) أن التخطيط للتدريب يعتبر الوسيلة الرئيسة لتطوير أداء اللاعبين والفريق لما لها من أهمية حيث يعتبر التدريب هو الوسيلة الرئيسة للوصول إلى تطوير أداؤهم ولما كان هذا التطوير امراً ضرورياً يجب أن يكون تخطيط التدريب جيداً ضماناً لإحداث أفضل درجة ممكنة في المستوى . (١٥ : ٢٥٢)

ويوضح حسن أبو عبدة (٢٠٠٨م) أن القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم تشكل عاملاً هاماً وأساسياً لرفع مستوى الأداء المهارى، حيث أن القدرات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دوراً بارزاً في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية التي تحتاج لقدر كبير من الإمكانيات والقدرات البدنية تتم بأسلوب جيد وأداء فنى سليم . (٧ : ٣٧)

ويوضح مفتي ابراهيم (٢٠٠٠) مدي أهمية استخدام المقاومات في تنمية عناصر اللياقة البدنية وخاصة في مرحلة الناشئين ، حيث أثبتت الدراسات أن استخدام تدريبات المقاومات من خلال أسس تدريبية علمية يؤدي الي رفع مستوى اللياقة البدنية كما يساعد علي الوقاية من الإصابات. (١٥ : ٢٠)





كما أكد السيد عبدالمقصود (٢٠٠٠) الي أن التطور في مستوى القدرات التوافقية يمكن أن يلعب دورا مهما عند تعلم واكتساب المهارات الحركية حيث أنه غالبا ما يكون توافر مستوى مناسب للعديد من القدرات التوافقية مهما لتعلم المهارات الحركية ، ويتجلى ذلك في نماء دور القدرات التوافقية في النتيجة المحققة في المنافسة كلما كانت الرياضة أو الفعالية تتميز بمتطلبات أعلى لإنجاز من حيث التوافق العضلي العصبي ، ولا تظهر القدرات التوافقية كقدرات منفردة وإنما ترتبط دائما بغيرها من شروط الانجاز الرياضي مثل القدرات البدنية ، والتكتيك ، والتكتيك ، وكما ترتبط في الأغلب ببعضها بعضا ، والقدرات التوافقية يمكن أن تنعكس علي نوعية الأداء الحركي ، وسرعة التعلم الحركي ، والقدرة علي تكييف البرامج الحركية الذهنية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ . (١٢٥:٦) ويشير عمرو فاخر (٢٠١٢) أن مقاومة الأستك المطاط توفر نوع من المقاومة والذي يتدرج بمقاومة قليلة ثم تبدأ في الزيادة والصعوبة عندما يتمدد المطاط حتي أقصى حد طول له ، وذلك بالإضافة الي مقاومة الرجوع عندما يعود المطاط لشكله الأصلي ، وهذا يعني أن المقاومة المطاطية هنا ترتبط بمنحني القوة التصاعدي حيث يمكن للاعب أن يستمر في زيادة القوة المتولدة خلال كل مدي للحركة ، اذا لم يعد الاستك المطاطي بشكل صحيح فإنه لن تنتج مقاومة ملحوظة خلال ١٠ درجات الي ٣٠ درجة الأولى من مدي الحركة ، فأن الاستك المطاطي يتضمن مكونات مركزية ولا مركزية للتكرار ، ولكن لضمان حدوث ذلك بشكل مثالي خلال مدي الحركة الكامل يجب اعداد المطاط بشكل سليم (٣٠:٢٦)

كما يشير كلا من حيدر الشماع وآخرون (٢٠٢٢) بأن تدريبات التوافق الحركي تعد من أهم التدريبات الإيقاعية ذات الرتم الحركي المتكرر والتي تهدف الي تطوير نابضية القدم والقوة اللحظية والتي تعد هي أساس العمل الحركي السريع في الرجلين ، ان يتطلب هذا النوع من القدرات تدريبات يتم فيها تغير مستمر ومتنوع في الاتجاه والسرعة والقوة المبذولة . (١١٢:٩) ويذكر ابراهيم شعلان ، أحمد ناجي (٢٠١٦) أنه نظرا لأهمية مركز حراسة المرمي فأن الأندية قد خصصت داخل أجهزتها الفنية مدرب لتدريب حراس المرمي والارتقاء بمستواهم الفني نظرا لخصوصية وطبيعة الأداء الفني لهذا المركز الحساس ، كما يري الخبراء أن حارس المرمي هو أهم لاعبي الفريق ويبررون ذلك بأنه اللاعب الذي يحرس المرمي وهو مقصد كل اللاعبين المنافسين وهدفهم ، فاذا كان الحارس ضعيفا أثر ذلك سلبا علي أداء فريقه وقد يساهم بشكل كبير في فوزهم بالمباراة . (١٤ :٢)





يتفق كلا من (حنفي مختار، ١٩٩٥)، (بطرس رزق الله ، أبو العلا عبد الفتاح ، ١٩٩٤)، (إبراهيم شعلان ، ١٩٩٤) على أن مكونات الإعداد البدني الخاص لحارس المرمى تتمثل في (السرعة ، القوة ، الرشاقة ، المرونة ، التوافق) . (٧ : ٧٧)

ويشير حسن أبو عبده (٢٠٠٢) أن مهارات حارس المرمى هي حركات بدون كرة ، حركات باستخدام الكرة ، حركات دفاعية ، إمساك الكرات المواجهة باليدين ، الإرتماء لمسك الكرة ، دفع الكرة بالقبضة أو القبضتين ، تشتيت الكرة بالرجل ، حركات هجومية ، دحرجة الكرة على الأرض من أسفل ، رمي الكرة باليد من أعلى، ضرب الكرة بالقدم.(٨ : ٦٦)

ويذكر أبو العلا عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان (١٩٩٤م) أن مهارات حارس المرمى هي مهارات إمساك الكرة باليدين وتتكون من: إمساك الكرات الأرضية، إمساك الكرات متوسطة الارتفاع ، إمساك الكرات العالية، الإرتماء (الطيران) لمسك أو صد الكرة وتنقسم إلى(الإرتماء لصد أو مسك الكرات الأرضية ، الإرتماء لصد أو مسك الكرات العالية ، ضرب أو صد الكرة بالقبضة أو القبضتين ، الخروج من المرمى لتضييق الزوايا في حالة الانفراد، التعامل مع الكرات العرضية سواء بالمسك أو الابعاد بالقبضة، التعامل مع الضربات الثابتة). (٤ : ١١٠)

ويري الباحث أن أكثرية المصادر والمراجع العلمية الموجودة قد قسمت مهارات حارس المرمى علي قسمين المهارات الدفاعية والمهارات الهجومية ، ولكن أن طبيعة أداء حارس المرمى في التدريب والمنافسة لا يتصل بمهارة واحدة بل هناك مهارات (دفاعية - هجومية) فاستلام الكرة الأرضية وتميرها باليد أو بالقدم يعد مهارة دفاعية - هجومية ، بمعنى آخر أنها مهارات متداخلة ، إذ نرى في التدريب أو المنافسات أن حارس المرمى بعد أن يمسك الكرة يقوم بتمريرها الي زميله بأسرع ما يمكن ، لهذا أن عمل حارس المرمى ليس مسك الكرة فقط بل الاشتراك في عملية الهجوم ، وأن الاداء الجيد لحارس المرمى في المهارات(الدفاعية - الهجومية) تؤدي الي تفوق خطط الفريق والوصول بنجاح الي الهدف .

ويذكر عمرو أبو المجد ، جمال النمكي (٢٠٠١) أن مهارة الارتماء من المهارات الاساسية والدفاعية لحارس المرمى التي يجب أن يهتم بها المدربين أثناء اعداد الوحدة التدريبية مثل باقي المهارات، حيث يكون الإرتماء لإنقاذ الحارس مرماه من الكرة المموجة ، الكرة الطائرة المنخفضة ، الكرة في الارتفاع المتوسط ،الكرة العالية ، الإرتماء لصد أو مسك الكرات الأرضية ،الإرتماء لصد أو مسك الكرات العالية ،الإرتماء لإمساك الكرات البعيدة عن متناول الحارس الإرتماء لمسك الكرة ،الإرتماء إمساك أو إبعاد الكرات القريبة عن جسم الحارس، ويجب على حارس المرمى





أن يتحرك في مرماه طبقا لتحريك الكرة أثناء تواجدها مع المنافسين أو الزملاء بحيث يكون مواجهها لها وان يضع في اعتباره أن تحركه يكون بخطوات جانبية وفي كل حال يجب عليه أن يقف في منتصف المنطقة بينها وبين قائمي المرمى وعليه فانه يجب أن يتمتع بمهارات عالية جدا .(٣٠) : (١٤٧)

ومن خلال العرض السابق، والمسح المرجعي الدقيق للمراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة في هذا المجال فقد لاحظ الباحث نظرا لخبراته في العمل بأكاديميات كرة القدم ومتابعته الدائمة لأنشطتها أن معظم الاهداف تأتي من الكرات العالية وتظهر ضعف في قدرة الحراس الناشئين علي الطيران لإبعاد هذه الكرات خارج المرمى، وقد يرجع ذلك الي اهمال تدريبات تنمية سرعة الحركة والقدرة العضلية لعضلات الرجلين ، مما دفع الباحث للقيام بهذه الدراسة في برنامج تدريبي للقدرات التوافقية الخاصة باستخدام الأستك المطاط والذي من الممكن أن يلعب دورا في انتاج القوة اللحظية والقدرة العضلية المساهمة في رفع مستوي أداء مهارة الارتماء لإبعاد الكرات العالية لحراس المرمى في كرة القدم .

أهداف البحث

يهدف هذا البحث الي تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القدرات التوافقية الخاصة باستخدام الأستك المطاط للتعرف على تأثيره في القدرة العضلية للرجلين ومهارة الارتماء لإبعاد الكرات العالية لحراس مرمي كرة القدم الناشئين.

فروض البحث

- ١- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) في القدرات التوافقية الخاصة ، والقدرة العضلية للرجلين ، ومهارة الارتماء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .
- ٢- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) في القدرات التوافقية الخاصة ، والقدرة العضلية للرجلين ، ومهارة الارتماء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية الخاصة والقدرة العضلية للرجلين ومهارة الارتماء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين.





إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك بتصميم القياس (القبلي . البعدي) لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

تمثل مجتمع البحث في حراس المرمي الناشئين تحت (١٥) سنة المسجلين بمنطقة المنوفية لكرة القدم من أندية (جمهورية شبين ، غزل شبين ، منوف ، الشهداء ، النجوم بالسادات ، السلام بالسادات ، سرس الليان) وعددهم (٢٨) حارس مرمي ناشئي وقد اختار الباحث عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من حراس المرمي الناشئين بنادي (سرس الليان ، منوف) قوام المجموعة التجريبية (٨) حراس من نادي سرس الليان ، الضابطة (٨) حراس من نادي منوف الرياضي ، واستعان الباحث بعدد (٥) حراس من نادي الشهداء ، و(٥) حراس من نادي جمهورية شبين كعينة استطلاعية .

تجانس عينة البحث:

قام الباحث بحساب التجانس لعينة البحث الأساسية في معدلات النمو (الطول . السن . الوزن) والعمر التدريبي للتأكد من وقوعها تحت المنحني الاعتدالي وفي القدرات التوافقية الخاصة والقدرة العضلية ومهارة الارتقاء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين عينة البحث، وذلك في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٧/١٠م إلى الخميس الموافق ٢٠٢٢/٧/١٠، كما هو موضح في جدول (١).

جدول (١)

اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث الأساسية والاستطلاعية في معدلات النمو (الطول . السن . الوزن) والعمر التدريبي والقدرات التوافقية الخاصة والقدرة العضلية ومهارة الارتقاء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين ن = ٢٦

اختبارات المتغيرات (قيد البحث)	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	مُعامل الالتواء
معدلات النمو	الطول	١٦٣,٤	١٦٢,٥	٠,٣٢	٠,٣٢
	السن	١٣,٨	١٣,٩	-١,٠٤	-١,٠٤
	الوزن	٥٨,٤٥	٥٩	-٠,٣٨	-٠,٣٨
العمر التدريبي					
	سنة	٣,٤	٣,٤	٠,٤٩	٢,٤٥
القدرات التوافقية الخاصة	قدرة سرعة رد الفعل	٦٩,٣	٦٩	١٠,٠١	٠,٠٩
	القدرة علي الإيقاع الحركي	١٠,١	١٠	٠,٤٨	٠,٦٣
	القدرة علي التوجيه والتنظيم الحركي	٩,٧	١٠	١,٦٨	-٠,٥٤





٠,٧٦	١,١٩	١٤	١٤,٣	عدد/٢٠ ث	القدرة علي الاتزان الحركي	
١,٢٦	١,٤٣	١٤	١٤,٦	ثانية	القدرة علي التكيف مع الأوضاع المختلفة	
٠,٤٧-	٤,٤٥	٣٧,٥	٣٦,٨	سنتيمتر	الوثب العمودي لسارجنت	القدرة العضلية
٠,٢٣-	١,٢٨	١١,٥	١١,٤	درجة	إبعاد الكرات العالية	المهارة الارتماء

يتضح من جدول (١) أن مُعاملات الالتواء لقياسات بيانات عينة البحث الأساسية والاستطلاعية في مُعدلات النمو والعمر التدريبي والقدرات التوافقية الخاصة والقدرة العضلية ومهارة الارتماء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين قد انحصرت ما بين (± 3) ، مما يدل على اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث. وسائل وأدوات جمع البيانات:

لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بهذا البحث تم استخدام الوسائل والأدوات التالية:

١- المسح المرجعي:

قام الباحث بإجراء مسح للدراسات والمراجع العلمية المتخصصة في رياضة كرة القدم (١٧) (٨)، (١٩)، (٣٠)، (٣٢)، (٣٢)، (١٢)، (١)، (١٤) ثم العرض علي السادة الخبراء مرفق (١) بهدف:

- حصر وتحديد القدرات التوافقية الخاصة بحراس مرمي كرة القدم واختباراتها.
- حصر وتحديد اختبارات القدرة العضلية للرجلين التي تتناسب مع حراس مرمي كرة القدم .
- حصر وتحديد اختبارات مهارة الارتماء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين التي تتناسب مع عينة البحث
- حصر وتحديد محتويات البرنامج التدريبي.
- حصر وتحديد التدريبات للقدرات التوافقية المختارة لحراس مرمي كرة القدم .

٢- المتغيرات والاختبارات المستخدمة في البحث :-

بعد الاطلاع على المراجع المتخصصة والدراسات السابقة وذلك لحصر وتحديد أهم وأنسب القدرات التوافقية الخاصة والقدرة العضلية للرجلين الأكثر شيوعا والمناسبة للمرحلة السنية قيد البحث لعرضها على الخبراء لإبداء الرأي لاختيار أنسب المتغيرات التي تتناسب مع مهارة الارتماء لحراس مرمي كرة القدم . وقد جاءت علي النحو التالي :





القدرات التوافقية الخاصة واختباراتها : (٢٩)

م	القدرات التوافقية الخاصة	وحدة القياس	الاختبارات
١	قدرة سرعة رد الفعل	سنتيمتر	اختبار الكرات المنزلة
٢	القدرة علي الايقاع الحركي	ثانية	القدرة غلي الايقاع الحركي
٣	قدرة التوجيه والتنظيم الحركي	عدد/٢٠ ث	عدد الكرات التي تم قلبها
٤	القدرة علي الاتزان الحركي	عدد/٢٠ ث	عدد البكرات التي تم المرور من فوقها
٥	القدرة علي التكيف مع الازواضع المتغيرة	ثانية	الصناديق الملونة

- القدرة العضلية للرجلين : اختبار الوثب العمودي لسارجنت . (٢٢ : ١٤٤)

- مهارة الارتقاء لحراس مرمي كرة القدم : ابعاد الكرات العالية (٣٠ : ١٦٦) مرفق (٢)

استمارات تسجيل البيانات الخاصة بأفراد عينة البحث:

- استمارة تسجيل بيانات اللاعب

- استمارة تسجيل نتائج اختبارات البحث

- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول متغيرات البحث واختباراته

- استمارة عرض التدريبات المقترحة علي الخبراء . مرفق (٣)

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

تم استخدام الأدوات والأجهزة التالية: ميزان الكتروني لقياس الوزن، جهاز الريستاميتير لقياس

الطول، ساعة ايقاف، شريط قياس لقياس المسافة، أساتك مطاطية بالوان ومقاومات مختلفة - ملعب

كرة قدم - ادوات تدريب من أقماع ، وأطباق ، وأطواق، وحواجز، وغيرها.

الدراسة الاستطلاعية

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى يوم الثلاثاء ١/٧/٢٠٢٢م علي عينة البحث

الاستطلاعية من حراس مرمي كرة اقدم بنادي الشهداء ونادي جمهورية شبين الرياضي وقوامها ١٠

ناشئين بغرض:

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وأماكن تطبيق الاختبارات
- التعرف علي الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء الاختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية
- توجيه المساعدين لكيفية تطبيق الاختبارات وتسجيل النتائج .
- حساب المعاملات العلمية للاختبارات المختارة .



وأسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية على :

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وأماكن تطبيق الاختبارات
- تم تحديد الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء الاختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية
- تدريب المساعدين لكيفية تطبيق الاختبارات وتسجيل النتائج

المعاملات العلمية للاختبارات (قيد البحث) :

صدق الاختبارات (صدق التمايز):

قام الباحث بحساب صدق التمايز وذلك على عينة البحث الاستطلاعية البالغ قوامها (١٠) حارس مرمى كرة قدم ناشئ تحت (١٥) سنة، حيث تم تقسيمها إلي مجموعتين أحدهما المجموعة المميزة وقوامها (٥) حارس مرمى كرة قدم ناشئ تم اشتراكهم في بطولات سابقة، والأخرى المجموعة غير المميزة وقوامها (٥) حارس مرمى كرة قدم ناشئ لم يتم اشتراكهم في بطولات سابقة، حيث تم حساب صدق التمايز للاختبارات القدرات التوافقية الخاصة والقدرة العضلية للرجلين ومهارة الارتقاء لحراس مرمى كرة القدم الناشئين قيد البحث، وذلك يوم الثلاثاء ٢٠٢٢/٧/١ م إلى يوم الخميس ٢٠٢٢/٧/٣ م، كما هو موضح في جدول (٢).

جدول (٢)

دلالة الفروق لمجموعتي العينة الاستطلاعية (المميزة - غير المميزة) في القدرات التوافقية الخاصة والقدرة العضلية ومهارة الارتقاء لحراس مرمى كرة القدم الناشئين باستخدام اختبار مان ويتني $n = 1$ $n = 2$ $\alpha = 0.05$

اختبارات المتغيرات (قيد البحث)	وحدة القياس	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مستوي الدلالة	القيمة الحرجة u	قيمة "z"
قدرة سرعة رد الفعل	سنتيمتر	المميز	٥	٧,١٠	٣٥,٥٠	٠,٠٣٢	٤,٥٠٠	* ٢,٦٦١
		غير المميز	٥	٣,٩٠	١٩,٥٠			
القدرة علي الإيقاع الحركي	ثانية	المميز	٥	٤,٥٠	٢٢,٥٠	٠,٠٣٣	٧,٠٠٠	* ٢,٧٢٧
		غير المميز	٥	٧,٤٠	٣٧,٠٠			
القدرة علي التوجيه والتنظيم الحركي	عدد/٢٠ث	المميز	٥	٣,٦٠	١٨,٠٠	٠,٠٢٧	٤,٠٠٠	* ٢,٧٣٣
		غير المميز	٥	٣,٩٠	١٩,٥٠			
القدرة علي الاتزان الحركي	عدد/٢٠ث	المميز	٥	٦,٩٠	٣٤,٥٠	٠,٠٤٠	٤,٥٠٠	* ٢,٤٨٤
		غير المميز	٥	٤,١٠	٢٠,٥٠			
القدرة علي التكيف مع الازواضع المختلفة	ثانية	المميز	٥	٧,٢٠	٣٦,٠٠	٠,٠٤٣	٦,٥٠٠	* ٢,٣٢٣
		غير المميز	٥	٣,٨٠	١٩,٠٠			
الوثب العمودي لسارجنت	سنتيمتر	المميز	٥	٦,٢٠	٣١,٠٠	٠,٠٤٥	٤,٥٠٠	* ٢,٦٢١
		غير المميز	٥	٤,٨٠	٢٤,٠٠			
إبعاد الكرات العالية	درجة	المميز	٥	٤,٠٠	٢٠,٠٠	٠,٠٣٦	٧,٥٠٠	٢,٧٢٠*
		غير المميز	٥	٧,١٠	٣٥,٥٠			



* قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٩٦

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتين العينة الاستطلاعية (المميزة . غير المميزة) في متوسطات نتائج اختبارات القدرات التوافقية الخاصة والقدرة العضلية ومهارة الارتماء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين قيد البحث، حيث أن قيمة "ذ" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على صدق الاختبارات وقدرتها علي التفريق بين المجموعات المختلفة.

معامل الثبات:

قام الباحث بحساب معامل ثبات الاختبارات قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test-Retest لحساب معامل الثبات على العينة الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية تحت نفس الظروف والتعليمات، وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٧/١٥م، وإعادة التطبيق بعد أسبوع من التطبيق الأول وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٧/٢١م، لحساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين التطبيقين (الأول . الثاني) لاختبارات القدرات التوافقية الخاصة والقدرة العضلية ومهارة الارتماء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين قيد البحث، كما هو موضح في جدول (٣).

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول . الثاني) لعينة الدراسة الاستطلاعية في اختبارات

القدرات التوافقية الخاصة والقدرة العضلية ومهارة الارتماء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	اختبارات المتغيرات (قيد البحث)
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري		
* ٠,٩٣٠	٥٠,٦٢	٧,٠٧	٥١,٦٠	٧,٤٢	سنتيمتر	قدرة سرعة رد الفعل
* ٠,٧٥٣	١٢,٧٣	١,٥٥	١٣,٢٠	١,٥١	ثانية	القدرة علي الايقاع الحركي
* ٠,٨٢١	١١	١,٠٣	١١,٦٠	٠,٨٤	عدد/٢٠ث	القدرة علي التوجيه والتنظيم الحركي
* ٠,٧٦٣	١٣,١٠	١,١٦	١٣,٤٠	١,٧٨	عدد/٢٠ث	القدرة علي الاتزان الحركي
* ٠,٧٩٨	١٥,٤٢	١,٦٦	١٦	١,٥٨	ثانية	القدرة علي التكيف مع الازوضاع المختلفة
* ٠,٨٢١	٢٨,٣١	٤,٨٥	٢٧,١٠	٥,١٧	سنتيمتر	القدرة الوثب العمودي لسارجنت
* ٠,٨٥٢	٩,٧٨	١,٣٨	١٠,٢	١,٦٦	درجة	مهارة إبعاد الكرات العالية الارتماء

* قيمة "ر" عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٧٠٧)

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائية بين التطبيقين (الأول . الثاني) لعينة الدراسة الاستطلاعية، حيث أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في اختبارات القدرات التوافقية الخاصة والقدرة العضلية للرجلين ومهارة الارتماء لحراس



مرمي كرة القدم الناشئين قيد البحث، والتي تراوحت ما بين (-٠,٧٥٢ * ٠,٩٣٠) وانحصرت ما بين (±١) مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث.

تكافؤ مجموعتين البحث (الضابطة . التجريبية):

قام الباحث بإجراء التكافؤ الاحصائي لعينة البحث (التجريبية ، الضابطة) في (القدرات التوافقية الخاصة والقدرة العضلية ومهارة الارتقاء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين) والتي يوضحها جدول (٤) .

جدول (٤)

دلالة الفروق للقياس القبلي بين المجموعتين (التجريبية . الضابطة) في اختبارات

القدرات التوافقية الخاصة والقدرة العضلية ومهارة الارتقاء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين ن = ١٦

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	اختبارات المتغيرات (قيد البحث)
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	متوسط حسابي		
٠,٥٠٣	١١,٧٣	٠,٥٠٣	٧٠,١٣	٦٩,٣٨	سنتيمتر	قدرة سرعة رد الفعل
١,١٧٣	٠,٥٥	١,١٧٣	١٠,٦٩	١٠,٠٦	ثانية	القدرة علي الايقاع الحركي
١,٩٠٩	١,٧٥	١,٩٠٩	٨,٨٨	٩,٦٣	عدد/٢٠ث	القدرة علي التوجيه والتنظيم الحركي
٠,٣٤٠	١,١٦	٠,٣٤٠	١٣,٦٣	١٤,٥٠	عدد/٢٠ث	القدرة علي الاتزان الحركي
٠,٤١٧	١,٠٣	٠,٤١٧	١٤,٩٦	١٤,٢٥	ثانية	القدرة علي التكيف مع الاوضاع المختلفة
٠,٦٣	٣,٣٧	٣٥,٦٣	٤,٩١	٣٧,٥٠	سنتيمتر	القدرة الوثب العمودي لسارجنت
١,٠٥٠	٠,٦٤	١٠,٣٨	١,٠٧	١١,٣٨	درجة	مهارة الارتقاء إبعاد الكرات العالية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,١٣

يتضح من جدول (٤) وجود فروق غير دالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية ، الضابطة) في اختبارات المتغيرات قيد البحث، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يشير إلي تكافؤ المجموعتين في تلك المتغير.

خامسا: البرنامج التدريبي (قيد البحث)

١- هدف البرنامج:

يهدف البرنامج المُقترح إلى تصميم برنامج تدريبي للقدرات التوافقية الخاصة باستخدام الأستك المطاط لمعرفة تأثيره علي القدرة العضلية ومهارة الارتقاء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين تحت ١٥ سنة.

٣- أسس وضع البرنامج : راعي الباحث عند وضع البرنامج الاعتماد الأسس العلمية الآتية:

خضوع برنامج تدريبات القدرات التوافقية الخاصة باستخدام الأستك المطاط للهدف من البرنامج العام للفريق.





الاستعانة بالبرامج التدريبية المشابهة التي تناولت استخدام الأدوات في تطوير القدرة العضلية ومهارة الارتقاء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين تحت ١٥ سنة لتحديد محاور وجوانب البرنامج الرئيسية.

- مناسبة محتوى البرنامج مع أهدافه ومستوى العينة التي وضع من أجلها.
- الزيادة المُتدرجة في الحمل التدريبي بما يتناسب مع المرحلة السنية ومستوى عينة البحث.
- استخدام طريقة التدريب الفترتي بشقيه (المنخفض . المرتفع)، والتدريب التكراري.
- الاستعانة بالتدريبات التنافسية (زوجية . جماعية) في البرنامج كعامل نفسي يُساعد الناشئين على التدريب بروح عالية.
- الاهتمام بتمرينات الإطالة والمرونة في الجزء التمهيدي للوحدة التدريبية اليومية.
- مرونة البرنامج المُقترح بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيقه
- تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح للقدرات التوافقية الخاصة باستخدام الأستك المطاط بمعدل ٤ وحدات تدريبية خلال أسبوع لمدة ٨ أسابيع بداية من الأسبوع الثالث حتي العاشر خلال فترة الاعداد.
- تحديد محتوى تدريبات للقدرات التوافقية الخاصة باستخدام الأستك المطاط من اجمالي الجزء الرئيسي للوحدة بمعدل الزمن المخصص لتدريبات القدرات التوافقية (١٥ : ٢٥) ق .
- تؤدي كلا من المجموعتين التجريبية، الضابطة نفس البرنامج التدريبي الموضوع ، فيما عدا الوقت المخصص لتدريبات للقدرات التوافقية الخاصة باستخدام الأستك المطاط والذي يتم في برنامج المجموعة التجريبية فقط، وتؤدي المجموعة الضابطة تدريبات بالطريقة التقليدية .
- الأسبوع الأول والثاني من البرنامج (مرحلة الاعداد العام) يهدف التدريب خلالها للتأسيس لعناصر الأعداد الخاص
- الاعتماد علي نتائج الدراسة الاستطلاعية في تحديد جرعات البداية المناسبة .
- استخدام الثلاث مستويات الأولى المتدرجة للمقاومة ، المستوي الأول (زوج من الأستك المطاط الصفراء يكافئ ٢.٣ كجم) ، والمستوي الثاني (زوج من الأستك المطاط الحمراء يكافئ ٤.٥ كجم) ، والمستوي الثالث (زوج من الأستك المطاط الخضراء يكافئ ٩.١ كجم) نظرا لتناسيها للأداء والأفراد عينة البحث .
- أداء تدريبات البرنامج التدريبي بعد الأحماء مباشرة .





- الراحة البينية بين التكرارات تراوحت ما بين ٦٠-٩٠ ثانية ، بينما بين المجموعات كانت ٢-٤ دقائق .
- مستوى الشدة للأساتك المطاطية المستخدمة ما بين الشدة المنخفضة (المستوي الأول (زوج من الأستك المطاط الصفراء يكافئ ٢.٣ كجم) ، والمستوي الثاني (زوج من الأستك المطاط الحمراء يكافئ ٤.٥ كجم) ، والمستوي الثالث (زوج من الأستك المطاط الخضراء يكافئ ٩.١ كجم) نظرا لنتاسبها للأداء والأفراد عينة البحث.

جدول (٥)

تشكيل الحمل الأسبوعي لمشمات التدريب خلال فترة الإعداد للناشئين عينة البحث

(التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح)

الإجمالي	الثالثة				الثانية				الأولي		المرحلة الفترة	
	إعداد للمباريات				إعداد خاص				إعداد عام			
١٠ أسابيع	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الأسابيع	
٢			●			●					درجة الحمل	
٤		●		●			●		●			
٤	●				●			●		●		
٢٩١٠	٣٢٠	٣٧٠	٤٢٠	٣٧٠	٣٢٠	٤٢٠	٣٧٠	٣٢٠	-	-	الزمن الأسبوعي	
٦٣٠	٧٠	٨٠	٩٠	٨٠	٧٠	٩٠	٨٠	٧٠	-	-	القدرات التوافقية الخاصة باستخدام الأستك المطاط	
٤٨٠					٤٨٠							الإحماء
٢٤٣					٢٤٣							إعداد بدني
٦٣٢					٦٣٢							إعداد مهاري
٧٦٥					٧٦٥							إعداد خططي
١٦٠					١٦٠							الختام
٢٩١٠ دقيقة	١٤٨٠ دقيقة				١٤٣٠ دقيقة							الزمن الكلي لفترة الإعداد

يتضح من جدول (٥) تشكيل حمل التدريب الأسبوعي وزمن الإعداد البدني ٣٠٪ والمهاري ٣٠٪

والخططي ٤٠٪ من البرنامج التدريبي للفريق خلال فترة الإعداد.





جدول (٦)

تقنين حمل تدريبات القدرات التوافقية الخاصة باستخدام الأستك المطاط خلال مدة البرنامج

الاسبوع	أرقام التدريبات	تكرار التدريب	المجموعات	زمن أداء التدريب	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات
الثالث	٩،١١،١٢،٣،٤،١٣	3	2	٢٠ ث	٦٠ ث	٢ق
الرابع	١٠،١١،٥،٦،٧،٨	4	2	22 ث	٧٠ ث	٣ق
الخامس	٩،١٠،١١،١٣،١٢	5	2	30 ث	٨٠ ث	٤ق
السادس	٨،٩،١٢،١٣،١٤،٢	4	2	٢٢ ث	٧٠ ث	٣ق
السابع	١،٢،٣،٤،٥،٦،٧	3	2	٢٠ ث	٦٠ ث	٢ق
الثامن	١٠،٨،٩،٥،٦،٧،٨	4	2	22 ث	٧٠ ث	٣ق
التاسع	١٠،٧،٨،٩،١٠،١١	5	2	30 ث	٨٠ ث	٤ق
العاشر	٨،١٢،١٣،١٤،٢ ٩،١٠	4	2	٢٢ ث	٧٠ ث	٣ق

يوضح جدول (٦) أرقام التدريبات الأسبوعية للقدرات التوافقية الخاصة باستخدام الأستك المطاط

خلال مدة البرنامج، وعدد التكرارات، وعدد المجموعات، الراحة بينية .



جدول (٧)

التوزيع الزمني لتدريبات القدرات التوافقية الخاصة باستخدام الأستك المطاط خلال البرنامج التدريبي المقترح

اليوم	السبت		الاثنين		الاربعاء		الخميس		المجموع
	الزمن	قدرة سرعة رد الفعل (أ)	الزمن	التوازن الحركي (ب)	الزمن	التكيف مع الازواضع المتغيرة (ج)	الزمن	الايقاع الحركي (د) - التوجيه والتنظيم الحركي (هـ)	
الثالث	١٥	(أ)	٢٠	(ب)	١٥	(ج)	٢٠	(أ)، (ب)، (ج)، (د)، (هـ)	٧٠
الرابع	١٥	(هـ)	٢٠	(أ)	٢٥	(ب)	٢٠	(أ)، (ب)، (ج)، (د)، (هـ)	٨٠
الخامس	٢٠	(ب)	٢٥	(هـ)	٢٠	(د)	٢٥	(أ)، (ب)، (د)، (هـ)	٩٠
السادس	١٥	(د)	٢٠	(أ)	١٥	(ب)	٢٠	(أ)، (ب)، (د)، (هـ)	٧٠
السابع	١٥	(ب)	٢٠	(ج)	٢٥	(هـ)	٢٠	(أ)، (ب)، (ج)، (د)، (هـ)	٨٠
الثامن	٢٠	(ج)	٢٥	(هـ)	٢٠	(د)	٢٥	(ب)، (د)، (هـ)، (ج)	٩٠
التاسع	١٥	(هـ)	٢٠	(د)	٢٥	(ج)	٢٠	(د)، (ج)، (هـ)	٨٠
العاشر	١٥	(ج)	٢٠	(د)	١٥	(هـ)	٢٠	(أ)، (د)، (هـ)، (ج)	٧٠
المجموع	١٣٠		١٧٠		١٦٠		١٧٠		٦٣٠

يوضح جدول (٧) التوزيع الزمني للقدرات التوافقية الخاصة باستخدام الأستك المطاط والزمن

المخصص للتدريب علي كل منها خلال الأسابيع من الاسبوع الثالث الي الاسبوع العاشر علي مدار البرنامج .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى يوم الاثنين ٥/٨/٢٠٢٢م علي عينة البحث

الاستطلاعية من حراس مرمي كرة اقدم بنادي الشهداء ونادي جمهورية شبين الرياضي وقوامها ١٠ ناشئين بغرض:

- تقنين تدريبات القدرات التوافقية علي عينة البحث الاستطلاعية
- تجريب بعض وحدات التدريب المقترحة
- توزيع العمل علي المساعدين داخل وحدة التدريب .





القياسات القبلية :

أجريت القياسات القبلية في الفترة من يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٨/٨م إلى يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٨/١٠م وذلك للتأكد من تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي)، وكذلك التأكد من تجانس أفراد عينة البحث في القدرات التوافقية الخاصة و القدرة العضلية ومهارة الارتقاء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين قبل إجراء الدراسة.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بتطبيق تجربة البحث الأساسية، باستخدام البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات القدرات التوافقية الخاصة في الفترة من يوم الأثنين الموافق ٢٠٢٢/٨/١٢م إلى يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/١٠/٨م وقد استغرقت مدة التطبيق للمجموعة التجريبية (٨) أسابيع .

القياس البعدي :

قام الباحث بإجراء القياس البعدي يوم الخميس والجمعة ١٣، ١٤/١٠/٢٠٢٢م على عينة البحث الأساسية وذلك بنادي سرس اللبان الرياضي بنفس شروط وطريقة القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية :-

استخدم الباحث حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS قد ارتضى الباحث مستوى الدلالة الإحصائية عند (٠,٠٥) والمعالجات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي- الوسيط- الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط البسيط لبيرسون - دلالة الفروق باختبار (ت) - النسب المئوية للتحسين في مستوى الأداء



سابعا : عرض ومناقشة النتائج:

اعتماداً علي هدف وفروض البحث قام الباحث بعرض ما تم التوصل إليه من نتائج ومناقشتها بما يتلاءم مع البيانات التي تم الحصول عليها كما يلي:
أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية الخاصة واختبارات القدرة العضلية للرجلين ومهارة الارتماء لحراس مرمى كرة القدم الناشئين ن = ٨

اختبارات المتغيرات (قيد البحث)	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		ع±	/س	ع±	/س	
القدرات التوافقية الخاصة	قدرة سرعة رد الفعل	٦٩,٣٨	١١,٧٣	٧٩,٦٣	٦,٩٥	*٦,٥٥٠
	القدرة علي الايقاع الحركي	١٠,٠٦	٠,٥٥	٨,٣١	٠,٤٥	*٥,٩٢٣
	القدرة علي التوجيه والتنظيم الحركي	٩,٦٣	١,٧٥	١٤,٦٣	١,٤٠	*٥,٥٢٩
	القدرة علي الاتزان الحركي	١٤,٥٠	١,١٦	١٧,١٣	٠,٩٣	*٧,٧٧١
	القدرة علي التكيف مع الاوضاع المختلفة	١٤,٢٥	١,٠٣	١١,٦٣	٠,٩٠	*٤,٧٨٣
القدرة العضلية	سنتيمتر	٣٧,٥٠	٤,٩١	٤٢,٢٥	٥,٠٦	*٦,٢١٠
مهارة الارتماء	درجة	١١,٣٨	١,٠٧	١٤,٥٠	١,٣٩	*٥,٧٧٢

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٣٦

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) للمجموعة التجريبية في نتائج اختبارات القدرات التوافقية الخاصة واختبارات القدرة العضلية للرجلين ومهارة الارتماء لحراس مرمى كرة القدم الناشئين لصالح القياس البعدي, حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ووجود فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) للمجموعة التجريبية في نتائج اختبارات القدرات التوافقية الخاصة و اختبارات القدرة العضلية للرجلين ومهارة الارتماء لحراس مرمى كرة القدم الناشئين لصالح القياس البعدي, حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) في جميع متغيرات البحث في قدرات قدرة سرعة رد الفعل ، القدرة علي الايقاع الحركي، القدرة علي التوجيه والتنظيم الحركي ، القدرة علي الاتزان الحركي ، القدرة علي التكيف مع الاوضاع المختلفة وقد تراوحت قيمة ت بين (٤.٧٨ : ٧.٧٧)،





وجاءت قيمة ت في القدرة العضلية اختبار الوثب العمودي لسارجنت (٦,٢١*) بينما جاءت فروق القياس البعدي لمهارة الارتماء إبعاد الكرات العالية (٥,٧٧*) لصالح القياسات البعيدة .

ويعزى الباحث تلك النتائج الي التطور الكبير الذي حدث على أداء المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح والذي اشتمل على تدريبات نوعية مقننة لاكتساب القدرات التوافقية الخاصة واتسم بالشمولية والتكامل والذي تم تنفيذه بصورة متدرجة من البسيط الي المركب و استخدام تدريبات سهلة ومع مرور الوقت تم ادخال تدريبات تتميز بدرجة من الصعوبة، وتعبير عن كل قدرة توافقية وتحقق أهدافها ، مع مراعاة التدرج بشدة الأحمال علي مدار فترة البرنامج المقترح، واتسمت التدريبات بالمرونة بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيق البرنامج، وبما يتناسب مع خصائص المرحلة السنية لعينة البحث تحت (١٥ سنة) ، والتنوع في تنفيذ التدريبات والدمج بينها وبين مواقف اللعب في كرة القدم ، والذي احتوي علي تدريبات متنوعة تؤدي الي الارتقاء بمستوي القدرات التوافقية الخاصة باستخدام مجموعة من المقاومات المختلفة متمثلة في الاستك المطاط بمقاومات مختلفة تبعا لنوعية الحمل المستخدم ، تم استخدام الثلاث مستويات الأولى المتدرجة للمقاومة ، وأن من الناحية العلمية والتطبيقية فان أداء التدريبات التوافقية الخاصة ودمج ذلك مع تدريبات المقاومة المطاطية يؤدي الي تطوير القدرة العضلية للرجلين خلال تلك المسارات الحركية مرتبطة ارتباطا وثيقا بقدرات الحارس المرمي التوافقية الخاصة التي تخدم المهارة .

ويتفق ذلك مع ما أشار به كل من (ribeiro ,Teixeira,brochado & olive (2009) في أن استخدام الاساتك المقاومة المطاطية من الممكن أن يكون أكثر فعالية وبديل عملي للأوزان الثقيلة في المواقف الخاصة مثل المهام التوافقية والمهارات الخاصة بالنشاط التخصصي . (٣٣)

وما يضيفه كلا من (lange ,Faber, & Hawkins , hintermeister. decker, hintermeister. Faber, & Hawkins , bey hintermermeister,& Hawkins (١٩٩٩م) الي زيادة مستوي التنشيط العضلي عند استخدام الاحبال المطاطية للمجموعات العضلية العاملة في الاداء .

كما تتفق هذه النتائج مع ما يذكره (treiber,lott,Duncan,slavens أن استخدام الازان الخفيفة والاحبال المطاطية قد يؤدي الي تحسن الاداء البدني لدي الناشئين). (٣٤)

وما توصل اليه عادل عبد البصير (١٩٩٦م) إلى إن "إن استخدام الأوزان والكرات المضغوطة والحبال المطاطية تضاعف كفاءة التمارين لأنها تساعد في مضاعفة سعة الحركة في المفاصل".

وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة كلا من عبدالله حسن (٢٠٢٢م) ، محمد عبد الستار (٢٠١٨) والتي أشارت الي فاعلية التدريبات التوافقية التي استخدمت شبكة الحبال المطاطية .



وبذلك يتحقق نتائج الفرض الأول والذي ينص علي توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) في القدرات التوافقية الخاصة ، والقدرة العضلية للرجلين ، ومهارة الارتماء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .
أولا: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في القدرات التوافقية الخاصة واختبارات القدرة العضلية للرجلين ومهارة الارتماء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين
ن = ٨

قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	اختبارات المتغيرات (قيد البحث)	
	ع±	/س	ع±	/س			
*٧,٦٣٩	٩,١٢	٧٣,٣٨	٩,٨٨	٧٠,١٣	سنتيمتر	قدرة سرعة رد الفعل	القدرات التوافقية الخاصة
*٦,٧٢٣	٠,٧٧	٩,٧٤	٠,٨٤	١٠,٦٩	ثانية	القدرة علي الايقاع الحركي	
*٧,٤٢٨	١,٠٥	١١,٦٣	١,٠٣	٨,٨٨	عدد/٢٠ث	القدرة علي التوجيه والتنظيم الحركي	
*٥,٨٣٤	١,٠٣	١٥,٢٥	١,٥٠	١٣,٦٣	عدد/٢٠ث	القدرة علي الاتزان الحركي	
*٤,٧٣٤	٠,٣٦	١٣,٦٤	١,٠٨	١٤,٩٦	ثانية	القدرة علي التكيف مع الازواضع المختلفة	
*٥,٨٤٣	٢,٠٣	٣٩,٨٨	٣,٣٧	٣٥,٦٣	سنتيمتر	الوثب العمودي لسارجنت	القدرة العضلية
*٤,٨٨٧	٠,٣٥	١٢,٢٥	٠,٦٤	١٠,٣٨	درجة	إبعاد الكرات العالية	مهارة الارتماء

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٣٦

يتضح من جدول (٩)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في نتائج اختبارات القدرات التوافقية الخاصة و اختبارات القدرة العضلية للرجلين ومهارة الارتماء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين لصالح القياس البعدي، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) في جميع متغيرات البحث في قدرات قدرة سرعة رد الفعل ، القدرة علي الايقاع الحركي، القدرة علي التوجيه والتنظيم الحركي ،القدرة علي الاتزان الحركي ، القدرة علي التكيف مع الازواضع المختلفة وقد تراوحت قيمة ت بين (٤.٧٣ : ٧.٦٣)، وجاءت قيمة ت في القدرة العضلية اختبار الوثب العمودي لسارجنت (*٥,٨٤٣) بينما جاءت فروق القياس البعدي لمهارة الارتماء إبعاد الكرات العالية (*٤,٨٨٧) لصالح القياسات البعدية .





ويعزى الباحث تلك النتائج في القدرات التوافقية الخاصة واختبار القدرة العضلية للرجلين ومهارة الارتقاء لحراس مرمى كرة القدم الى تأثير البرنامج التدريبي الاعتيادي الذي وضعه المدرب بالإضافة الى استمرار وانتظام اللاعبين في التدريب التي تضمنها البرنامج وكانت مبنية على أسس علمية واضحة. كما تعزي هذه الفروق لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة إلى احتواء البرنامج التدريبي التقليدي الذي طبق على أفراد عينة البحث خلال البرنامج العام لمدة ٨ أسابيع حيث اشتمل على التمرينات الفنية الإجبارية وبنفس عدد الوحدات التدريبية ونفس الأزمنة المخصصة ، التي تعبر في عن تطورها وتحسينها عن طبيعة طبيعة اللاعب الناشئ ومواصفاته في هذه المرحلة السنوية المختارة ،وكما أن للبرنامج التدريبي التقليدي له تأثير واضح في تطوير القدرات التوافقية الخاصة والسرعة الحركية للقدمين وبعض مهارات الارتقاء لحراس مرمى كرة القدم الناشئين وتطويرها.

ويتفق ذلك مع ما يتكره (سعد محسن) أن آراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية والعملية فأن المنهج التدريبي يؤدي حتما الى تطور الانجاز ، إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستعمال الشدة المناسبة والمتدرجة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البنينة المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة" .

وما أشار به برايد (pride ٢٠٠٤م) أن تدريب الناشئين في كرة القدم يعتمد علي الأسس والنظريات العلمية للوصول لنتائج جيدة، من خلال الاعتماد علي نظريات علم التدريب والتخطيط لبرامج تدريب الناشئين بشكل سليم، وذلك لإعدادهم للفرق الرياضية حيث يقع علي كاهل المدرب مسئولية التخطيط السليم للعملية التدريبية للوصول بالناشئين لأفضل مستوي ممكن. (٧٦:٣٩)

وما توصل اليه حنفي مختار (١٩٩٤) أن أساس وضع الخطة ليس فقط المعرفة العلمية ولكن الخبرة في ميدان كرة القدم ودورها الواضح وعلى ذلك فلا بد أن يرتبط العاملان معاً. (٢٩٣:١٧)

وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة شو وأخرون Chow et al K (٢٠٠٧) والتي أشارت الي أن هناك فروقا واضحة ذات دلالة احصائية بين المجموعة المتقدمة والمتوسطة مع المجموعة المبتدئة لصالح المجموعة المتقدمة والمتوسطة ، حيث أظهر اللاعبون في كلا من المجموعتين درجة عالية من الدقة في المستويات الاربعة المحددة .

وبذلك يتحقق الفرض الثاني للبحث الذي ينص على توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) في القدرات التوافقية الخاصة ، والقدرة العضلية للرجلين ، ومهارة الارتقاء لحراس مرمى كرة القدم الناشئين لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة .



ثالثا : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين (التجريبية . الضابطة) في القدرات التوافقية الخاصة والقدرة العضلية للرجلين ومهارة الارتماء لحراس مرمى كرة القدم الناشئين ن = ١٦

اختبارات المتغيرات (قيد البحث)	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		ع±	/س	ع±	/س	
القدرات التوافقية الخاصة	قدرة سرعة رد الفعل	٦,٩٥	٧٩,٦٣	٩,١٢	٧٣,٣٨	* ٥,٥٤٣
	القدرة علي الايقاع الحركي	٠,٤٥	٨,٣١	٠,٧٧	٩,٧٤	* ٦,٨٣٢
	القدرة علي التوجيه والتنظيم الحركي	١,٤٠	١٤,٦٣	١,٠٥	١١,٦٣	* ٧,٨٩٠
	القدرة علي الاتزان الحركي	٠,٩٣	١٧,١٣	١,٠٣	١٥,٢٥	* ٤,٣٠٩
	القدرة علي التكيف مع الازواح المختلفة	٠,٩٠	١١,٦٣	٠,٣٦	١٣,٦٤	* ٤,٥٥٧
القدرة	الوثب العمودي لسارجنت	٥,٠٦	٤٢,٢٥	٢,٠٣	٣٩,٨٨	* ٤,٣١٢
	مهارة الارتماء	١,٣٩	١٤,٥٠	٠,٣٥	١٢,٢٥	* ٦,٣٨٢

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,١٣

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين (الضابطة . التجريبية) في نتائج اختبارات القدرات التوافقية الخاصة و اختبارات القدرة العضلية للرجلين ومهارة الارتماء لحراس مرمى كرة القدم الناشئين لصالح المجموعة التجريبية, حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

ويعزى الباحث هذه الفروق في نتائج اختبارات القدرات التوافقية الخاصة والقدرة العضلية للرجلين ومهارة الارتماء لحراس مرمى كرة القدم للمجموعة التجريبية الي برنامج تدريبات القدرات التوافقية الخاصة باستخدام الأستك المطاط الذي احتوي علي تدريبات لكل قدرة توافقية تتناسب مع مهارات حارس المرمى وخاصة مهارة الارتماء والذي طبق علي عينة البحث خلال مدة البرنامج ، حيث اتسم بالتنمية المتوازنة مع التدرج السليم بما يتناسب مع هدف البحث الموضوع ، والذي روعي فيه أيضا تنوع تدريبات القدرات التوافقية الخاصة واستخدام طريقة التدريب الدائري والتكراري في الوحدات التدريبية ، واستخدم تدريبات بالكرة وبدونها بأشكال مختلفة ومتنوعة .





وما يضيفه مفتي ابراهيم (٢٠٠٠م) مدي أهمية استخدام المقاومات في تنمية عناصر اللياقة البدنية وخاصة في مرحلة الناشئين ، حيث أثبتت الدراسات أن استخدام تدريبات المقاومات من خلال أسس تدريبية علمية يؤدي الي رفع مستوى اللياقة البدنية كما يساعد علي الوقاية من الإصابات . (١٦ : ٢٠) وتتفق نتائج الدراسة مع ما أشار به كلا من حيدر الشماع وأخرون(٢٠٢٢) أن تدريبات القدرات التوافقية تعد من أهم التدريبات الإيقاعية ذات الرتم الحركي المتكرر والتي تهدف الي تطوير نابضية القدم والقوة اللحظية والتي تعد هي أساس العمل الحركي السريع في الرجلين ، اذ يتطلب هذا النوع القدرات الي تدريبات يتم فيها تغير مستمر ومتنوع في الاتجاه و السرعة والقوة المبذولة . (١١٢:١٠)

وما توصل اليه السيد عبدالمقصود (٢٠٠٠) الي أن التطور في مستوى القدرات التوافقية يمكن أن يلعب دورا مهما عند تعلم واكتساب المهارات الحركية حيث أنه غالبا ما يكون توافر مستوى مناسب للعديد من القدرات التوافقية مهما لتعلم المهارات الحركية ، ويتجلى ذلك في نماء دور القدرات التوافقية في النتيجة المحققة في المنافسة كلما كانت الرياضة أو الفعالية تتميز بمتطلبات أعلى لإنجاز من حيث التوافق العضلي العصبي ، ولا تظهر القدرات التوافقية كقدرات منفردة وانما ترتبط دائما بغيرها من شروط الانجاز الرياضي مثل القدرات البدنية ، والتكتيك ، والتكتيك ، وكما ترتبط في الأغلب ببعضها بعضا ، والقدرات التوافقية يمكن أن تنعكس علي نوعية الأداء الحركي ، وسرعة التعلم الحركي ، والقدرة علي تكييف البرامج الحركية الذهنية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ وفعالية الحركات وجمالها . (١٢٥:٧)

ويؤكد مارك ايفانز mark Evans (٢٠٠٢) وأن واحد من مزايا الأستك المطاط لتدريبات المقاومة هو تنوعها وأن التمرين يمكن بسهولة أن يتضمن الظروف الثلاثة الميكانيكية لانقباض العضلات ، وكذلك يمكنه انتاج قوة متغيرة عندما يتمدد الأستك المطاط علي عكس معظم الآلات فان سرعة الحركة أثناء توتر العضلة يمكن أن يتغير . (٣٢ : ٨٩)

وما يضيفه حسن أبو عبدة (٢٠٠٨م) ان عملية التخطيط للتدريب في مجال الناشئين تعتبر وسيلة ضرورية للتقدم بالحالة التدريبية للاعبين من خلال تطبيق القواعد الاساسية والمعلومات الحديثة في نظريات وطرق التدريب الرياضي والاعداد البدني مع عدم اغفال القدرات التوافقية اللازمة والضرورية لجميع الأنشطة الرياضية فتوفرها ويمكن ان يساعد علي تحصيل نتائج أفضل وأداء أجمل ، كون ان هناك علاقة ارتباطية طردية بين القدرات التوافقية واداء المهارات الحركية ، حيث يتفق الكثير من الخبراء علي ان القدرات التوافقية تعتبر قاعدة اساسية تركز عليها العديد من المهارات الحركية وخصوصا تلك الحركات الاكثر تعقيدا . (٧ : ١٢٢)





وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة محمود الحوفي (٢٠١٣) والتي أشارت الي أن تدريبات القدرات التوافقية الخاصة كان لها أثر ايجابي علي تطوير عمل الرجلين وبعض مهارات حراس مرمي كرة القدم

وبذلك يتحقق نتائج الفرض الثالث الذي ينص علي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية الخاصة والقدرة العضلية للرجلين ومهارة الارتماء لحراس مرمي كرة القدم الناشئين.

ثامنا : الاستنتاجات والتوصيات :

أولا : الاستنتاجات:-

في ضوء هدف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها ، واستناداً إلى للمعالجات الإحصائية، تمكن الباحث من التوصل الي الاستنتاجات التالية :

- ١- البرنامج التدريبي المقترح للقدرات التوافقية الخاصة باستخدام الأستك المطاط لعينة البحث التجريبية له أثر ايجابي في تطوير القدرات التوافقية الخاصة والقدرة العضلية، وتحسين مستوى أداء مهارة الارتماء المختارة لحراس المرمي الناشئين .
- ٢- البرنامج التدريبي التقليدي للمجموعة الضابطة له أثر ايجابي علي متغيرات (القدرات التوافقية الخاصة والقدرة العضلية، ومهارة الارتماء) لدي حراس المرمي الناشئين عينة البحث .
- ٣- تفوق أفراد المجموعة التجريبية علي الضابطة بفروق دالة احصائيا في نتائج اختبارات القدرات التوافقية الخاصة والقدرة العضلية، وتحسين مستوى أداء مهارة الارتماء المختارة في القياس البعدي للمجموعتين .

ثانياً: التوصيات:

- من خلال هدف وفروض البحث واجراءات البحث وما أسفرت عنه النتائج يوصي الباحث بما يلي :
- ١- ضرورة الاهتمام باستخدام الدمج بين تدريبات القدرات التوافقية الخاصة والأستك المطاط لتطوير القدرة العضلية ومستوي أداء مهارة الارتماء .
 - ٢- العمل علي توجيه هذه الدراسة والبرنامج التدريبي المقترح وخطوات تنفيذه الي العاملين في مجال تدريب حراس مرمي كرة القدم .
 - ٣- تدعيم فرض البحث بأبحاث تجريبية ووصفية علي عينات مماثلة وفي مراحل سنية مختلفة .





تاسعا : المراجع المستخدمة في البحث :

أولا : قائمة المراجع باللغة العربية

- ١- إبراهيم حنفي شعلان، محمد كامل عفيفي (٢٠٠١م): كرة القدم للناشئين ط ١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢- ابراهيم شعلان ، أحمد ناجي (٢٠١٦) : موسوعة التدريب في حراسة المرمي لكرة القدم من الناشئين الي الدرجة الأولى (الجزء الأول) ، مركز الكتاب للنشر القاهرة .
- ٣- أبو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٧م): التدريب الرياضي - الاسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- أبو العلا احمد عبد الفتاح، إبراهيم شعلان (١٩٩٤م) : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١- السيد عبدالمقصود عامر (٢٠٠٠م) : نظريات الحركة القاهرة مركز الكتاب للنشر.
- ٢- حسن السيد أبو عبدة (٢٠٠٨م) : الاعداد البدني للاعب لكرة القدم الطابعة الاولي مطبعه الاشعاع الفنية الاسكندرية.
- ٣- حنفي محمود مختار (١٩٩٥م): الاسس العلمية فى تدريب كرة القدم دار الفكر العربي القاهرة.
- ٤- حسن، السيد أبو عبدة،. (٢٠٠٢): الاعداد المهاري للاعبى كرة القدم، ط١، الاسكندرية: مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، مصر.
- ٥- حيدر الشماع وآخرون (٢٠٢٢) القانون الدولي للمنافسات ،ترجمة واعداد ، ط٢ .
- ٦- خالد صيام (٢٠٠٦) تحليل بعض الأداءات الدفاعية والهجومية لحراس المرمي في بطولة الأمم الأفريقية تونس ٢٠٠٤ ، بحث منشور ، العدد ٢ المجلد ٥ ، مجلة كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق .
- ٧- محمد حسن علاوى (٢٠٠٠م): علم النفس الرياضي ٢ ط ٩، دار المعارف القاهرة.
- ٨- محمد حسن علاوى (١٩٩٤م): علم التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات " ط٢، ١٢، دار المعارف، القاهرة.
- ٩- محمد حسن علاوى (١٩٩٤م): علم التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات " ط٢، ١٢، دار المعارف، القاهرة.





- ١٠- مفتى ابراهيم حماد (١٩٩٧م): البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ١١- مفتى ابراهيم حماد (٢٠٠٠) أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال في المرحلتين الابتدائية والإعدادية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٢- محمد شوقي كشك، امر الله احمد البساطي (٢٠٠٠م): اسس الاعداد المهارى والخططي في كرة القدم، دار نشر القاهرة، القاهرة
- ١٣- محمود حسن الحوفي (٢٠١٣) : القدرات التوافقية الخاصة كأحد متطلبات تطوير عمل الرجلين وبعض مهارات حراس مرمي كرة القدم الناشئين، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، المجلد ٢٠١٣، العدد ٦٩ (٣٠ سبتمبر ص ٢٩٧, ٣٣٦, ٤٠ ص ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- ١٤- مشعل عبدالوهاب عبدالرازق (٢٠١٧) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام القدرات التوافقية علي بعض المتغيرات المهارية لحراس مرمي الناشئين بدولة الكويت ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية ، العدد الرابع .
- ١٥- محمد عبدالستار محمود عبدالقادر (٢٠١٧): تأثير ثمان أسابيع باستخدام الأحيال المطاطية علي السرعة الحركية ، الرشاقة والقدرة لناشئي كرة القدم في المرحلة العمرية ١٥ سنة ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ١٦- رزق الله، بطرس .(١٩٩٤): متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، دار المعارف، الإسكندرية، جمهورية مصر العربية ..
- ١٧- عماد عودة جودة (٢٠١٧) : تأثير تمارين خاصة في تطوير السرعة الحركية وانزيمي c p k - l d h وبعض المهارات الفنية لحراس المرمي بكرة القدم ، بحث منشور، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد (١٧) ، العدد (١) ج١.
- ١٨- عصام عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٣م): التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ط ١١ دار المعارف الإسكندرية.
- ١٩- عبدالباسط محمد عبدالحليم (٢٠١٦) : دراسة بعنوان تأثير برنامج تدريبي باستخدام الأستك المطاط علي مستوى بعض المهارات المركبة لناشئي كرة القدم ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، جامعة المنصورة ، كلية التربية الرياضية .





- ٢٠- عبدالله حسن ، حيدر الشماع (٢٠٢٢) تأثير تدريبات التوافقية بالاعتماد علي شبكة حبال مطاطية في القوة اللحظية ومرحلة السرعة القصوى والانجاز لفعالية ركض ١٠٠م للشابات ، مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة ، المجلد /٤ ، العدد -١-٢ / كانون الثاني .
- ٢١- عادل عمر عبدالصبور (٢٠٠٤) : تحليل فعاليات الأداء الحركي لحراس مرمي كرة القدم وأثرها في نتائج مباريات كأس العالم (٢٠٠٢) ، بحث منشور ، العدد ٢ المجلد ١ مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٢٢- صريح عبدالكريم الفضلي (٢٠١٧) : التحليل التشريحي الوظيفي وميكانيكية الألعاب الرياضية ، بغداد دار الكتب الوطنية .
- ٢٣- صريح عبدالكريم الفضلي (٢٠١٠) تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي (عمان ، دار دجلة) .
- ٢٤- شريف ماهر الدسوقي (٢٠٠٨): تأثير برنامج تدريبي نوعي بأشكال مختلفة من المقاومة علي فعالية الاداء المهاري لناشئي الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٢٥- عمر فاخر شغاني (٢٠١٢) : استخدام تمارينات الاطالة بالمطاط وتأثيرها علي بعض القدرات البدنية الخاصة وانجاز عدو مسافة ٢٠٠م / عدو، بحث منشور ضمن بحوث مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، العراق .
- ٢٦- عمرو ابو المجد، جمال اسماعيل النمكى (١٩٩٧م): تخطيط برامج تدريبية وتدريب البراعم و الناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر القاهرة.

ثانيا : قائمة المراجع باللغة الأجنبية..:

- 27- chow et al K the effect of a four-week harmonic abilities based on a network training program on moto harmonic r and some football skills, Scientific Journal of Physical Education Sciences, published research, University of Paris: (2007).
- 28- mark evans : fl, Robertson, rj, irrgang, jj, and myslinski, t, the effect of a 7-wk heavy elastic band and upper body strength and upper body power in a sample of division 1-aa young footballers, j strength cond res(2009) ,
- 29- ghigiarelli, jj, nagle,ef, griss : endurance athletes edge , human kinetics, usa(1997).
- 30- sundstrup , e ., jakobsen : , m . Andersen , c, h ,. Bandholm., t ,. Thorborg , k., zebis , m,k.,\$ Andersen Scientific Journal of Sports Science, University of London(2014) .





- 31- trecoci ., a cavaggioni, l., r., alberti, g jump rope training : balance and motor coordination in preadolescent soccer players .journal of sport science , medicine, 14 (4) ,792- 8retrieved from: (2015) .
- 32- stevenson , m,w, warpeha, j (2010), m dietz . c. c., giveans , r,m., erdaman , a. g
- 33- acute effects of elastic bands during the free – production, .journal of strength and conditioning reseach. 24(11) ,2944-2954 .
- 34- grinber , p. The complete keeper : youth soccer goal keeper training from a to z . human kinetics publsher , usa(2015) .
- 35- fleck , j., kraemer , w. j Designing – resistance training programs . human kineticd(2004).
- 36- Pride, A Training Cycle Football Condition: Development of Theory & Translation to Football Practice. Work paper , Ottawa, Canada(2004) ,
ثالثا : مصادر شبكة معلومات (internet) .
- 37- - <https://www.almaany.com/ar/dict/ar٤٠>
- 38- • <Http://www.Premierleag.com٤١> -
- 39- – <https://www.rosalyoussef.com٤٢>

