

تأثير استخدام تمرينات تطبيقية باستخدام جهاز (Verti max) لتطوير بعض القدرات البدنية

لحراس مرمى منتخب الشباب الوطني لكرة القدم

م.د. حسين جبار جاسم الديناوي¹ أ.د. سعد منعم النعيمي الشихلي²

وزارة التربية-مديرية الرصافة/3

جامعة بغداد/كلية العلوم السياسية

(¹ Dr.husseinjabbar@yahoo.com, ² saadalsheekhly@yahoo.com)

المستخلص:

تأتي أهمية البحث من خلال معرفة أهمية تأثير التمرينات التطبيقية الخاصة بأسلوب تدريب باستخدام جهاز (Verti max) الذي يعد من الأساليب المهمة والحديثة في تدريبات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وسرعة الاداء الحركي لحراس المرمى لكرة القدم ويعمل هذا الأسلوب بالتغلب على تدريبات القوة التقليدية الأخرى مثل تدريبات الأتقال والتغلب على النقص الحاصل في السرعة نتيجة هذه التدريبات ويسمى أيضا هذا الأسلوب بأسلوب المقاومة باستخدام جهاز (Verti max) المؤثرة في وضع مجموعة من التمرينات التطبيقية الخاصة لتدريب حراس المرمى منتخب الشباب الوطني لكرة القدم والتعرف على تأثير هذه التمرينات في تطوير بعض القدرات البدنية لديهم، وذلك بسبب ضعف تدريباتهم الخاصة في الأساليب التقليدية القديمة التي كانوا يأخذونها في انديتهم، اما مشكلة البحث تتحدد بأسلوب تدريبات جهاز (verti max) وهي تدريبات حديثة خاصة بمركز حارس المرمى وذلك لرفع مستوى تطور القدرات البدنية قيد الدراسة التي تعد من متطلبات اللعبة بشكل عام ومن متطلبات هذا المركز المهم بشكل خاص، وان الباحثان ارتى أن يولج هذه المشكلة ليضع الحلول لها من خلال وضع تمرينات، فضلا عن معرفة تأثير التمرينات التطبيقية باستخدام جهاز (verti max) لتطوير القدرات البدنية قيد الدراسة، ونسبة تطورهما لحراس المرمى المنتخب الوطني الشباب لكرة القدم، وافترض الباحثان وجود نسبة تباين في نسبة التطور بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح نتائج الاختبارات البعديّة للقدرات البدنية قيد الدراسة لدى افراد عينة البحث، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بطريقة المقارنة للمجموعة الواحدة بطريقة الاختبار القبلي والبعدي لملائمة لطبيعة المشكلة، واختار عينة البحث بالطريقة العمدية من حراس مرمى منتخب الشباب الوطني الذي يستعد للمشاركة في بطولة أمم اسيا للشباب لكرة القدم لعام (2021)، والبالغ عددهم (4) حراس مرمى وهم يمثلون (50%) من مجتمع الأصل البالغ عددهم (8) حراس مرمى الذين تم استدعائهم من اندية فئة الشباب المشاركة في الدوري العراقي لكرة القدم للموسم الكروي 2021/2020، وقام الباحثان بإجراءات تجانسهم من ناحية الطول والعمر والوزن والعمر التدريبي، وقد أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (4) حراس مرمى من نفس مجتمع الأصل وتم استبعادهم من عينة البحث بتاريخ 2020/11/14، وذلك للتعرف على صلاحية الاختبارات من خلال الاسس العلمية لها، وبعد ذلك تم عرض النتائج على شكل جداول، وتم تعزيزها بأشكال بيانية، ومن ثم تم تحليلها، ومناقشتها بالأسلوب العلمي معتمدون في تعزيزها لما توصلوا اليه الباحثان من المصادر العلمية منها العربية والاجنبية وتوثيق الانترنت، واستنتج



الباحث بأن تطبيق مجموعة من التمرينات التطبيقية الخاصة باستخدام جهاز (Verti max) كان له التأثير الفاعل الايجابي في تطوير القدرات البدنية الخاصة لحراس المرمى بكرة القدم قيد الدراسة وبدر هذه القدرات انعكس ايجابيا في تطوير بعض القدرات المهارية والوظيفية لديهم.

الكلمات المفتاحية: تمرينات تطبيقية - جهاز (Verti max) - قدرات بدنية - حراس المرمى - كرة القدم.

Research abstract in English

The effect of applied exercises using the device (Verti max) to develop some physical abilities of goalkeepers for the youth football team.

¹ Dr. Hussain. J. Jasim Al-Dunnaw ² Pro.Dr. Saad Munam AL-Sheekhly

¹ Ministry of Education – Directorate of the first Rusafa3

² University of Baghdad/College of Political Science

(¹ Dr.husseinjabbbar@yahoo.com, ² saadalsheekhly@yahoo.com)

Summary

The importance of the research comes from knowing the importance of the impact of the applied exercises of the training method using the Verti max device, which is one of the important and modern methods in explosive strength training and the distinctive strength of speed and speed of motor performance of the football goalkeeper. This method works by overcoming other traditional strength exercises such as training Weights and overcoming the decrease in speed as a result of these exercises. This method is also called the resistance method using the Verti max device. Influencing the development of a set of special applied exercises according to this method for training goalkeepers for the youth football team and identifying the impact of these exercises in developing some of their physical abilities, due to the weakness of their special training in the old traditional methods that they used to take in their clubs, but the research problem is determined by a method verti max exercises They are modern trainings specific to the goalkeeper center in order to raise the level of development of these abilities, which are considered among the requirements of the game in general and the requirements of this important center in particular, and that the researcher wanted to introduce this problem to develop solutions to it through the development of exercises, as well as knowing the impact of applied exercises. Using the (verti max) device to develop some physical abilities, and the percentage of their development for the goalkeepers of the young national football team, the researcher assumed that there is a discrepancy rate in the rate of development between the tribal and dimensional tests, in favor of the dimensionality of the physical abilities of the research sample, and the researcher used the experimental method in a comparative way for one group The method of pre-test and post-test to suit the nature of the problem The sample of the research was chosen in a deliberate way from the goalkeepers of the national team for the youth category, which is preparing to participate in the Asian Nations Youth Football Championship (2021), and their number is (4) goalkeepers, and they represent (50%) of the community of origin (8) goalkeepers. Those who were called from the youth category clubs participating in the football season (2020-2021) in Iraq for these ages, and the researcher carried out procedures for homogenizing them in terms of height, age, weight and training age,

where the researcher used parameter statistics to provide conditions in the sample (homogeneity, moderation, and quantitative data) that are related to the topic of the research, and the exploratory experiment was conducted on a sample of (4) goalkeepers from the same origin community and they did not enter the main experiment on (14/11/2020), In order to identify the validity of the tests through their scientific bases, and then the results were presented in the form of tables, and were reinforced with graphic forms, and then were analyzed, and discussed in the scientific method, relying on their reinforcement of the researcher's findings from scientific sources, including Arabic, and foreign, and documenting the Internet. The researcher concluded that the application of a set of applied exercises using the Verti max device had a direct impact on the development of some of the physical abilities of football goalkeepers, and the role of these abilities was positively reflected in the development of some of their skill and functional abilities.

Keywords: Applied exercises - Verti max device - physical abilities - goalkeepers - football.

1- المقدمة:

ان استخدام أساليب التدريب الحديثة وعلوم الرياضة المختلفة مع علم التدريب الرياضي يؤدي الى تحقيق اهداف التدريب في مختلف الألعاب الرياضية سواء كانت فرقية او فردية، من خلال وضع تمارين خاصة تؤدي الى تطوير مستوى اللاعبين من الناحية البدنية، والمهارية، والوظيفية، والخطية، والنفسية، والتربوية إذ ان علم الفسيولوجيا، والتدريب الرياضي، ومدى اهميتهما في تحقيق الإنجاز من خلال ترابط عمل الجهاز العصبي العضلي و الجهاز القلبي الوعائي وكيفية تطويرهم باستخدام تمارين تطبيقية خاصة باستخدام جهاز (Verti max) مما يؤدي الى رفع مستوى اداء حارس المرمى، وكل هذه المتطلبات كانت السبب الرئيس في الوصول الى هذه المستويات من الأداء المتميز.

ونرى أن حارس المرمى يتميز عن باقي اللاعبين ببعض المواصفات الخاصة تتناسب مع طبيعة المركز الذي يقف فيه، وعليه يجب على حارس المرمى يتميز بقدرات بدنية كبيرة توازي مسؤولية حماية المرمى الذي يقف فيه ومنع دخول تسجيل اهداف من اللاعبين المهاجمين في الفرق المنافسة، كذلك تحتم عليه المساهمة بقدر كبير من المشاركة بالجانب الخطي الهجومي للفرق في كرة القدم الحديثة.

وتأتي أهمية البحث من خلال معرفة أهمية تأثير التمارين التطبيقية الخاصة بأسلوب تدريب باستخدام جهاز (Verti max) الذي يعد من الأساليب المهمة والحديثة في تدريبات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وسرعة الاداء الحركي لحارس المرمى بكرة القدم ويعمل هذا

الأسلوب بالتغلب على تدريبات القوة التقليدية الأخرى مثل تدريبات الأثقال والتغلب على النقص الحاصل في السرعة نتيجة هذه التدريبات ويسمى أيضا هذا الأسلوب بأسلوب المقاومة باستخدام جهاز (Verti max) المؤثرة في وضع مجموعة من التمرينات التطبيقية الخاصة لتدريب حراس المرمى لمنتخب الشباب بكرة القدم والتعرف على تأثير هذه التمرينات في تطوير بعض القدرات البدنية لديهم، وذلك بسبب ضعف تدريباتهم الخاصة في الأساليب التقليدية القديمة التي كانوا يأخذونها في انديتهم.

مشكلة البحث:

إن لعبة كرة القدم تتطلب الارتقاء في جميع مراحل الإعداد للحالة البدنية، والمهارية، ورفع القدرات الوظيفية للاعبين إلى المستوى الذي يجعلهم يحققون كل ما تتطلبه لعبة كرة القدم من متطلبات الشكل الأمثل، وتعد هذه القدرات لحارس المرمى في لعبة كرة القدم ذات أهمية خاصة في هذا الإعداد فضلاً عن العناصر، والمتطلبات الأخرى، ونظراً لخبرة الباحثان في مجال اللعبة كمدربين احدهما لحراس مرمى منتخب شباب العراق فقد لاحظوا إغفال كثير من المدربين عدم استخدام الأساليب الحديثة في التدريب، والضعف الواضح في قدرات لاعبي هذا المركز الذي يتطلب متطلبات متعددة ومنها القدرات البدنية قيد الدراسة والبحث، ومن خلال الاطلاع والمسح من قبل الباحثان على مجموعة من الدراسات السابقة، وفي حدود لعبة كرة القدم لم يلاحظ هناك بحث تعرض إلى هذا الأسلوب التدريبي الحديث.

أسلوب تدريبات جهاز (erti max) هي تدريبات خاصة بمركز حارس المرمى لرفع مستوى تطور هذه القدرات التي تعتبر هذه القدرات من متطلبات اللعبة بشكل عام ومن متطلبات هذا المركز المهم بشكل خاص و ان الباحثان ارتى أن يولج هذه المشكلة ليضع الحلول لها من خلال وضع تمرينات.

أهداف البحث:

- 1- اعداد تمرينات تطبيقية باستخدام جهاز (Verti max) لتطوير القدرات البدنية لحراس المرمى منتخب الشباب الوطني بكرة القدم قيد الدراسة.
- 2- معرفة تأثير التمرينات التطبيقية باستخدام جهاز (Verti max) لتطوير بعض القدرات البدنية لحراس المرمى منتخب الشباب الوطني بكرة القدم.

3- معرفة نسبة التطور بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث (القدرات البدنية قيد الدراسة) لحراس المرمى منتخب الشباب الوطني لكرة القدم.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بطريقة المقارنة للمجموعة الواحدة بطريقة الاختبار القبلي والبعدى لملائمة لطبيعة المشكلة التي يريد الباحثان معالجتها.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من حراس مرمى منتخب الشباب الوطني الذي يستعد للمشاركة في بطولة أمم اسيا للشباب لكرة القدم لعام (2021)، والبالغ عددهم (8) حراس مرمى الذين تم استدعائهم من اندية المشاركة بالدوري العراقي فئة الشباب للموسم الكروي 2021/2020، فيما بلغ حجم عينة البحث (4) حراس مرمى وهم يمثلون (50%) من مجتمع الأصل، وقام الباحثان بإجراءات تجانسهم من ناحية الطول والعمر والوزن والعمر التدريبي، بواسطة استخدام المعالم الاحصائية المناسبة لتوافر شروط (التجانس، والاعتدالية، والبيانات الكمية)، والجدول (1) يبين ذلك .

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط وقيمة معامل الالتواء في الطول والوزن والعمر لدى افراد عينة البحث .

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	الوسيط	الالتواء
1	العمر البيولوجي	سنة	19.25	0.957	19.50	0.783-
2	الوزن	كيلوغرام	73.50	6.455	75.00	0.697-
3	الطول	سنتيمتر	184.25	1.708	184.50	0.439-
4	العمر التدريبي	سنة	5.25	0.957	5.50	0.783-

إذ ظهر أن قيم معامل الالتواء توزعت بين (1-) و (1+)، أي أن هناك تجانس في متغيرات العمر و الوزن و الطول و العمر التدريبي ضمن المنحنى الطبيعي وان أفراد العينة متجانسون في هذه المتغيرات.

2-3 وسائل جمع المعلومات و البيانات والأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث:
2-3-1 وسائل جمع المعلومات: (المصادر والمراجع العربية والأجنبية، شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، المقابلات الشخصية ملحق (1)، الملاحظة، الاستبانة: أعد الباحثان الاستبيانات الآتية:

-استمارة استبانة لتحديد القدرات البدنية المناسبة للدراسة وترشيح اختباراتها.

-استمارة استبانة لتحديد صلاحية التمرينات المعدة من قبل الباحثين).

2-3-2 وسائل تحليل المعلومات و البيانات: (استمارة جمع (المعلومات والبيانات) لعينة البحث، الوسائل الإحصائية (برنامج Spss v26)، الوسائل الفيديوية جهاز (I pad) برنامج (imovei)، برنامج (Easy Sports-Graphics 30) لرسم الشكل التوضيحي للتمرينات، الحاسبة الكترونية (hp)، الحاسبة يدوية نوع (Casio)).

2-3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث: (كاميرا فيديو من نوع (Exilim Casio) عدد (2)، كاميرا تصوير خاصة (13ms) من الموبايل، جهاز أيباد (I pad) عدد (1)، جهاز حاسوب نوع (hp) عدد (1)

-أشرطة لاصقة مختلفة الألوان، ملعب كرة قدم لأجراء الاختبارات و تطبيق التجربة الرئيسة، كرات قدم عدد (10) كرة نوع (Molten) يابانية الصنع و عدد (10) كرة من نوع (Umbro) إنكليزية الصنع، شريط قياس بطول (2 متر) لقياس الطول لحارس المرمى، شريط ابيض عرض 5 سم، ساعة توقيت نوع (Swan) عدد (2)، مشدات لاصقة (دبان) محلية الصنع للذراعين والرجلين ترتبط من خلالها الحبال المطاطية والأشرطة المطاطية بين اجزاء جسم حارس المرمى، احزمة محلية الصنع تربط منطقة جذع الحارس بأجزاء جسمه الأخرى، أوتاد مختلفة عدد (10)، مرمى قانوني متحرك، ميزان طبي لقياس الوزن نوع (Sochnle) صيني الصنع، صفارة نوع (AGME) عدد (2)، حزام ضاغط يربط على منطقة العضد، كامات ومواد معقمة لتجنب فايروس كورونا).

2-3-4 جهاز (Verti max):

هو جهاز التدريب الرياضي الرائد في العالم لتحقيق اقصى قدر من القوة و السرعة والقفز العمودي والأداء الرياضي الشامل الى أفضل المستويات (vertimax: 2013,p3) كما في الشكل (1).

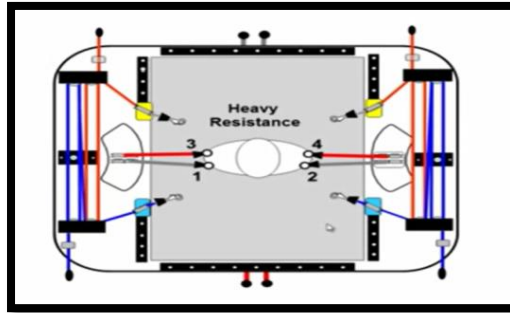


الشكل (1) يوضح جهاز Vertimax.

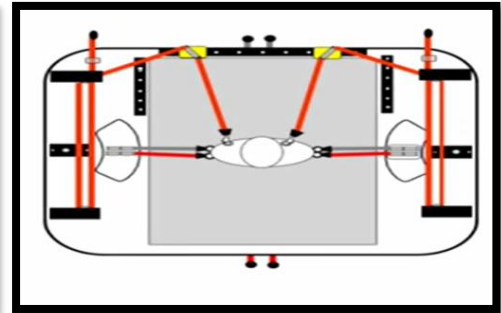
مواصفات جهاز Vertimax:

تم استخدام هذا الجهاز ذي المواصفات الخاصة في عملية اعطاء التمرينات للعينة، وهذا الجهاز من الاجهزة التي تستخدم في العالم لتدريب الفرق من الناشئين الى المستويات العليا ويحتوي هذا الجهاز على منصة بطول (180) سم وبعرض (120) سم ومنصة اسفنجية تتوسط الجهاز بعرض (90) سم وبطول (150) سم وبسمك (5) سم يستفاد منها اللاعب في اثناء القفز لقدرتها على امتصاص القفز بصورة صحيحة وتستخدم في هذا الجهاز الاحذية جميعها ماعدا احذية ال (spikes) التي تسبب الضرر للجهاز، ووزن الجهاز هو (75 كغم).

يوجد في الجهة الخلفية من الجهاز عدد من البكرات تقوم بتسيير حركة الحبال من الداخل الى الخارج وتختص الحبال الاثني الطويلة الامامية المتعلقة بتمرينات السرعة التي في بعض الاحيان تكون خارج الجهاز وبمطاطية عالية تصل الى ضعف طول الحبل الاصلي وكذلك الحبال الاربعة الجانبية المتعلقة بتمرينات القفز العمودي التي تساعد في تنمية القوة الانفجارية للرجلين وترتبط الحبال فيما بينها عن طريق بكرات يتم سحب الحبال منها سواء أكانت الى الامام او الى الاعلى، وتختلف منافذ الاجهزة في جهاز (vertimax) اذ هناك نوعان من المنافذ في هذا الجهاز وهي (V8-V6) ذات ستة منافذ وذات ثمان منافذ، ويحتوي الجهاز على اربطة مساعدة في عمل الجهاز تربط في مفاصل الجسم لتطوير العمل العضلي لكل عضلة في الجسم المراد تطويرها. كما في الشكل (2).



V8



V6

الشكل (2) يوضح (منافذ جهاز Vertimax)

2- أنواع الارتبطة (الاحزمة) المستخدمة في جهاز vertimax:

حزام الخصر: هو حزام يربط على الخصر ويحتوي من الجانبين على (Hock) معدني يركب مع الحلقات الموجودة في نهاية الحبل الخاص بالقفز العمودي لتساعد في عملية السحب فضلاً عن وجود وسائد على الخصر من الجانبين لمنع عملية الاحتكاك (وسيلة امان) كما في الشكل (3).



الشكل (3) يوضح (حزام الخصر)

حزام الفخذ: هو حزام يربط منطقة الفخذ عن طريق ادخال الرجل داخل الحزام الى الفخذ ويحتوي على حلقة معدنية و (Hock)، الحلقة تربط بال (Hock) الموجود بحزام الخصر اما ال (Hock) الخاص بهذا الحزام فيربط بحلقة الحبل الخاص بالجهاز كما في الشكل (4).



الشكل (4) يوضح (حزام الفخذ)

حزام الكاحل: هو حزام طوله (15) سم يحتوي في نهايته على حلقة معدنية، يربط هذا الحزام في نهاية الساق اعلى الكاحل ويلف على الساق ويربط الـ (Hock) الخاص بالحبل الامامي بحلقة



الشكل (5) يوضح (حزام الكاحل)

حزام الكف: هو حزام يربط حول الكف بإدخال الكف داخل الحزام ويحتوي على حلقة معدنية خاصة به يربط بها الـ (Hock) الخاص بحبال الجهاز كما في الشكل (6).



شكل (6) يوضح (حزام الكف).

وتم تحديد الشدة على جهاز (vertimax) عن طريق ما موجود في الكتيب الخاص بتعليمات الجهاز (CATALOG) وهو ما تم وضعه من قبل صانعي الجهاز بأمتثلة لكيفية تحديد الشدد اذ قاموا بوضع شدد معينة وما يقابلها بالانج في سحب الحبل ومن خلال ذلك قام الباحثان بتسهيل عملية وضع الشدة على جهاز (vertimax) من خلال تحويل الانج الى السننيمتر واستخراج (1%) من الشدة وما يقابلها من سحب بالحبل وكما يأتي:

اولاً: بالنسبة لتمريينات القوة الانفجارية كل 1% شدة يقابله 0.5 سم (مثال على ذلك لو كان شدة التمرين 80% يكون السحب بالحبل $0.5 \times 80 = 40$ سم).

ثانياً: بالنسبة لتمريينات القوة المميزة بالسرعة كل 1% شدة يقابله 1.3 سم (مثال على ذلك لو كان شدة التمرين 80% يكون السحب بالحبل $1.3 \times 80 = 104$ سم).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد المتغيرات المبحوثة (القدرات البدنية) قيد الدراسة:

بعد اطلاع الباحثان على المصادر والمراجع والاستعانة بالسادة الخبراء والمختصين بكرة القدم وعلم التدريب الرياضي والاختبارات والقياس الملحق (1)، لتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة لحراس المرمى منتخب الشباب الوطني بكرة القدم، وذلك من خلال أعداد استمارة استبانة خاصة بتلك القدرات والتي تم جمع بياناتها الخاصة بإجابات السادة الخبراء والمختصين بوساطة طريق تحديد النسبة المئوية لكل من تلك القدرات، وكما موضح في الجداول (2)، إذ تم اعتماد القدرات البدنية التي حققت نسبة اتفاق عالية نسبياً مقدارها (75%)، وبذلك أستقر على (3) ثلاث قدرات بدنية المتمثلة بـ (القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة، والسرعة الحركية).

جدول (2) يبين ترشح السادة المختصين والخبراء للقدرات البدنية المختارة

ت	القدرات البدنية	النسبة المئوية	الدالة	
1	أ القوة القصوى	33,33%	مرفوض	
	ب القوة الانفجارية	100%	مقبول	
	ج القوة المميزة بالسرعة	100%	مقبول	
2	د مطاولة قوة	33,33%	مرفوض	
	أ السرعة الحركية	88,88%	مقبول	
	ب سرعة الاستجابة	55,55%	مرفوض	
	ج السرعة الانتقالية	44,44%	مرفوض	
3	د مطاولة السرعة	33,33%	مرفوض	
	أ المطاولة الخاصة لحراس المرمى بكرة القدم	22,22%	مرفوض	
	4	أ الرشاقة الخاصة لحراس المرمى بكرة القدم	44,44%	مرفوض
	5	أ المرونة العامة لحراس المرمى بكرة القدم	44,44%	مرفوض

2-4-2 ترشيح الاختبارات للمناسبة للمتغيرات المبحوثة:

للتوصل الى الاختبارات المناسبة للمتغيرات البدنية التي اعتمدها سعى الباحثان من خلال استمارة استبانة استطلاع فيها اراء الخبراء والمختصين ملحق (1) لترشيح الاختبارات المناسبة لتلك المتغيرات قيد الدراسة بوساطة النسبة المئوية لكل منها، والاختبارات التي تم اعتمادها التي حصلت على نسبة اتفاق البالغة (75%)، وكما موضح في الجداول (3).

جدول (3) يبين ترشيح الاختبارات المناسبة للقدرات البدنية قيد الدراسة.

ت	القدرات البدنية	الاختبارات	النسبة المئوية	الدلالة
1	القوة الانفجارية لعضلات الأطراف العليا (الذراعين)	أ- رمي كرة طبية من الثبات زنة (2) كغم لحركة اليد الرامية لحارس المرمى بكرة القدم. ب- اختبار رمي كرة طبية زنة (3) كغم.	88.88% مقبول 11.11% غير مقبول	
2	القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى (الرجلين)	أ- القفز الأمامي من الثبات فوق المانع ارتفاع (35) سم وبعد عن خط البداية (1) متر. ب- اختبار القفز العمودي من الثبات. (مقن)	100% مقبول 0% غير مقبول	
		ج- القفز الجانبي من الثبات لجهة اليسار من فوق المانع ارتفاع 35 سم وبعد (1) متر عن خط البداية. (معدل)	11.11% غير مقبول	
		د- القفز الجانبي من الثبات لجهة اليمنى من فوق المانع ارتفاع 35 سم وبعد (1) متر عن خط البداية. (معدل)	11.11% غير مقبول	
3	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف العليا (الذراعين)	أ- تعلق بالعقلة (سحب الذراع للأعلى) لمدة (10) ثا. ب- الاستناد الأمامي الشناو لمدة (10) ثانية.	11.11% غير مقبول 88.88% مقبول	
4	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف السفلى (الرجلين)	أ- الحجل أقصى مسافة (10) ثانية لكل رجل على حده. ب- القفزة الثلاثية (يمين - يسار) واستلام كرة من الأعلى في القفزة الثالثة. (معدل)	11.11% غير مقبول 88.88% مقبول	
5	السرعة الحركية لعضلات الأطراف العليا (الذراعين)	أ- سرعة دوران الذراع حول السلة بشكل دائري (مقن) ب- سرعة حركة الذراع بالاتجاه الاقفي (مقن)	0% غير مقبول 100% مقبول	
6	السرعة الحركية لعضلات الأطراف السفلى (الرجلين)	أ- سرعة دوران الرجل حول السلة بشكل دائري (مقن) ب- سرعة حركة الرجل بالاتجاه الاقفي (مقن)	0% غير مقبول 100% مقبول	

ويتضح من الجدول (3) انه تم قبول ست اختبارات بدنية.

2-4-3 توصيف الاختبارات المستخدمة بالبحث:

اولا: اختبار رمي كرة طبية وزن (2 كغم) (حسين جبار جاسم الدينياوي: 2012، 65):

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين لحراس المرمى لكرة القدم .
الأدوات اللازمة: نصف ميدان كرة القدم (منطقة الجزاء)، كرة طبية زنة (2) كغم، شريط قياس، استمارة تسجيل، رمح تدريب منبل لتأشير سقوط الكرة.

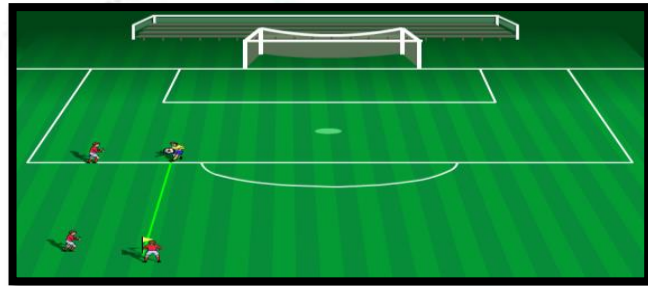
مواصفات الاختبار: يقف حارس المرمى المختبر عند خط البداية من منطقة (18) ياردة وتكون القدم المعاكسة لليد الحاملة للكرة (الرامية) مثبتة على خط البداية، فضلا عن وقفة المختبر للجانب وفتح القدمين بعرض الأكتاف، ترمى الكرة الطبية مثل رمي كرة القدم عند المناولة الطويلة، ويحق للمختبر مرجحة اليد الرامية ثم يرمي الكرة من فوق الكتف لأبعد مسافة ممكنة ومن الثبات بحيث لا تتحرك القدم المثبتة على خط البداية.

شروط الاختبار:

- يجب على المختبر أن يثبت إحدى القدمين على الخط الذي يبدأ منه الرمي.

- في حالة اجتياز قدم المختبر خط البداية تعاد المحاولة.
 - إذا خالف المختبر شروط رمي الكرة الطبية تعاد الرمية.
- تسجيل الدرجات:**

- تسجل المسافة من خط البدء لرمي الكرة الطبية إلى مكان سقوط الكرة لأبعد مسافة.
- يسمح للمختبر أداء ثلاث محاولات.
- تسجل أفضل محاولة من المحاولات الثلاث، والشكل (7) يوضح ذلك.



شكل (7) يوضح اختبار القوة الانفجارية برمي كرة طبية وزن (2) كغم باليد لقوة الذراعين
ثانياً: اختبار القفز الأمامي من فوق المانع ارتفاع (35) سم (حسين جبار جاسم الدنيناوي:
2012، 66):

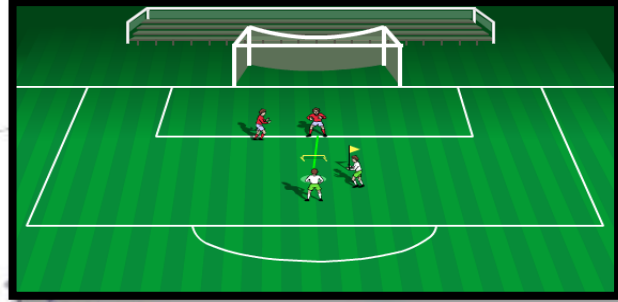
الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لقدمي حراس المرمى بالقفز الأمامي من الثبات.
الأدوات اللازمة: منطقة الجراء (18) ياردة من ميدان كرة القدم، مانع بارتفاع (35) سم، شريط
قياس، استمارة تسجيل، قلم حديد منبل صغير لثبتي موطئ القدم القافزة.
مواصفات الاختبار: يوضع مانع يبعد من خط بداية القفز مسافة (1) متر وارتفاعه (35) سم،
فيما يقف المختبر على خط البدء وعند سماعه الإيعاز من المدرب يقوم بالقفز من الثبات بكلتا
القدمين فوق مانع لأبعد مسافة ممكنة للإمام.

شروط الاختبار:

- يجب على المختبر الوقوف وثنيت القدمين على خط البداية.
- في حالة اجتياز قدم المختبر خط البداية قبل القفز تعاد المحاولة.
- يحق للمختبر مرجحة اليدين للتهيؤ للقفز.
- في حالة إسقاط المانع بعد ارتطامه بقدم المختبر (حارس المرمى) تعاد المحاولة
- تؤخذ القياسات لأقرب (سم).

تسجيل الدرجات:

- تحسب مسافة القفز من خط البدء إلى مؤخرة القدم بعد نزولها على الأرض.
- يسمح للمختبر أداء ثلاث محاولات.
- تسجل أفضل مسافة للمحاولات الثلاث، والشكل (8) يوضح ذلك.



شكل (8) يوضح اختبار القوة الانفجارية القفز الأمامي من فوق المانع ارتفاع (35) سم للقدمين
ثالثاً: اختبار الاستناد الأمامي (شناو) لمدة (10) ثانية (سعد منعم الشسخلي، وهافال خورشيد
رفيق: 2012، 162):

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين لحراس المرمى لكرة القدم.
الأدوات اللازمة: منطقة مستوية (فضاء)، ساعة إيقاف إلكترونية، استمارة تسجيل، صفارة .
مواصفات الاختبار: يتخذ المختبر وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون في وضع
مستقيم وليس فيه تقوس للأسفل أو الأعلى، وعند إشارة البدء يقوم المختبر بتكرار هذا الأداء إلى
أقصى عدد من المرات لمدة (10) ثانية.

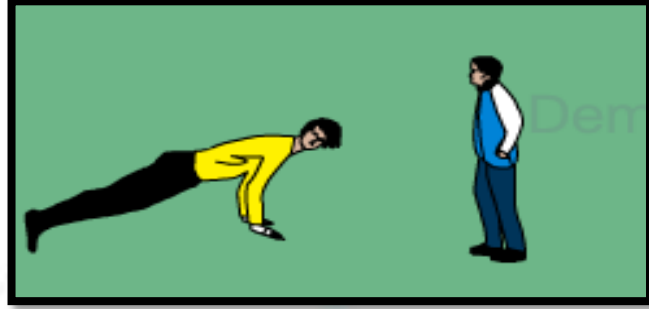
شروط الاختبار:

- اخذ المختبر الوضع الصحيح (الاستناد الأمامي).
- يجب إن يلمس المختبر بصدرة الأرض في كل مرة يقوم فيها بثني الذراعين ثم مدهما بالكامل.
- السرعة في الأداء، الاستمرار وعدم التوقف لغاية إعطاء إشارة النهائية.
- تعطي محاولة واحدة فقط.

تسجيل الدرجات:

- تحسب عدة واحدة عن كل مرة يقوم فيها المختبر بثني ومد الذراعين بالطريقة الصحيحة،
وتحسب عدد مرات الأداء لمدة (10) ثانية.

- يعلن الرقم الذي يسجله كل مختبر على المختبر الذي يليه لضمان المنافسة، والشكل (9) يوضح ذلك.



شكل (9) يوضح اختبار قدرة القوة المميزة بالسرعة الاستناد الأمامي (شناو) لمدة (10) ثانية لعضلات الذراعين

رابعاً: اختبار القفزة الثلاثية واستلام كرة قدم من الأعلى (استلام الكرة العالية) (حسين جبار جاسم الدنيني: 2012، 70):

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف السفلى لحراس المرمى بكرة القدم.

الأدوات اللازمة: منطقة الجراء من ميدان كرة القدم والبالغة (18) ياردة، شريط قياس بطول (50) متر، صفارة، كرة قدم، رمح تدريب، استمارة تسجيل.

مواصفات الاختبار: يؤدي هذا الاختبار من البداية الطائرة بمسافة (3) متر عن الخط القفز، إذ يؤدي عملية الحجل يميناً ويساراً ثم القفز للأعلى لاستلام كرة من أعلى نقطة فالنزل على الأرض وتسجل المسافة من أول نقطة لاتصال الجسم بالأرض، ويحاول الثبات والمدرّب يثبت بالرمح من مؤخرة القدم لاحتساب المسافة المقطوعة.

شروط الاختبار:

- يجب الدفع من وضع الحركة وعدم اجتياز القدم خط البداية في بدء الخطوة الأولى.

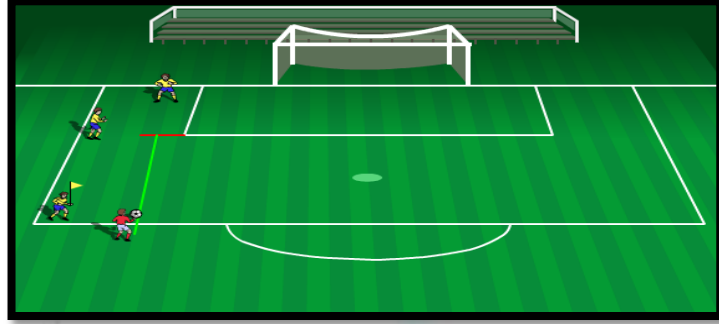
- السرعة في الأداء.

- تؤخذ القياسات لأقرب (سم).

تسجيل الدرجات:

- تسجل المسافة من نهاية خط البداية من الحجل الى نهاية المسافة المقطوعة بالحجل من نهاية القدم النازلة على الأرض.

- تعطي ثلاث محاولات لكل مختبر.
- تسجل أفضل مسافة من المحاولات الثلاث، والشكل (10) يوضح ذلك.



شكل (10) يوضح اختبار القفزة الثلاثية واستلام كرة قدم من الأعلى (استلام الكرة العالية) خامسا: اختبار سرعة حركة الذراع بالاتجاه الافقي:

الغرض من الاختبار: قياس سرعة ذراع الحارس في تقريبها وتبعيدها في المستوى الافقي
الادوات المستخدمة: ساعة توقيت / جهاز وهو عبارة عن دائرتين من الزجاج مثبتتان على
قطعة من الخشب، المسافة بينهما (60.96) سم توضع على منضدة / كرسي بدون مساند.
مواصفات اداء الاختبار: يجلس الحارس امام الجهاز على بعد مسافة (20.32) سم وعند سماع
اشارة البدء يقوم بلمس الدائرة اليمنى بأطراف اصابعه، ومن ثم يقوم بلمس الدائرة اليسرى باليد
نفسها وتسمى دورة .

التسجيل: تحتسب للحارس عدد الدورات التي قام بها لمدة (20) ثانية وتعطى محاولتان
وتحتسب المحاولة الافضل . كما موضح في الشكل (11)



الشكل (11) يوضح اختبار سرعة حركة الذراع بالاتجاه الافقي

سادسا: اختبار سرعة حركة الرجل بالاتجاه الافقي (محمد صبحي حسنين: 2001، 295):
الغرض من الاختبار: قياس سرعة رجل حارس المرمى في تقريبها وابعادها في المستوى الافقي

الادوات المستخدمة: ساعة توقيت، جهاز مكون من لوحة خشبية مثبت عليها بشكل عمودي في المنتصف عارضة طولها (40.64) سم وارتفاعها (15.24) سم، كرسي بدون مساند مواصفات اداء الاختبار: يجلس الحارس امام الجهاز، اذ تكون القدم على الجانب الايمن للجهاز وعند سماع اشارة البدء يقوم بنقل قدمه الى الجانب الايسر من فوق العارضة ثم يعود بها الى الجانب الايمن وتسمى دورة .

التسجيل: تحتسب للحارس عدد الدورات التي قام بها لمدة (20) ثانية وتعطى محاولتان وتحتسب المحاولة الافضل . كما موضح في الشكل (12)



الشكل (12) يوضح اختبار سرعة حركة الرجل بالاتجاه الافقي

6-2 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة بالبحث:

1-6-2 ثبات الاختبارات:

من العوامل المهمة او الخصائص الواجب توفرها لصلاحية استخدام أي اختبار او جهاز قياس إذ تعتمد صحة المقياس على مدى ثبات و صدق نتائجه، لذا سعى الباحثان الى ايجاد ثبات الاختبارات المستخدمة بالدراسة من خلال تطبيق الاختبارات واعادتها على نفس المجموعة من افراد مجتمع البحث الاصلي، اذ أجرى الباحثان التطبيق الأول للاختبارات على (4) حارس مرمى المشاركين في التجربة الاستطلاعية الاولى بتاريخ 2020/11/14 وعلى ملعب الكابتن علي كاظم في وزارة الشباب والرياضة، فيما اجري التطبيق الثاني للاختبارات بتاريخ 2020/11/20، وقد تم إيجاد الثبات عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني بواسطة استعمال قانون معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، فضلا عن اعتماد الباحثان على معامل ثبات لايقل عن (0.80) مما يجعلها اختبارات مقبولة، والجدول (4) يبين ذلك.

2-6-2 صدق الاختبارات:

الصدق يعد من المقومات ذات الأهمية القصوى في الاختبار، وقد قام الباحثان بإيجاد معامل صدق الاختبارات عن طريق معامل الصدق الذاتي بواسطة حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات للاختبار، وعلى النحو المبين في الجدول (4).

2-6-3 موضوعية الاختبارات:

للتأكد من موضوعية الاختبارات استعان الباحثان بحكمين من المختصين والخبراء ملحق (2)، يقفون متباعدين ليعطي كل منهما النتيجة الخاصة به للاختبار وبعد ذلك تم إيجاد معامل الارتباط بين تقدير الحكم الأول وتقدير الحكم الثاني، إذ أن معامل الارتباط بين تقدير المحكم الأول وتقدير المحكم الثاني هو معامل الموضوعية، وقد اعتمد الباحثان على معامل موضوعية لا يقل عن (0.80) مما يجعلها اختبارات موضوعية وبعيدة عن التقويم الذاتي والانحياز فهي واضحة وسهلة الفهم من قبل أفراد العينة وتعتمد على أدوات قياس واضحة، وذلك لأن نتائج الاختبارات يتم تسجيلها بوحدات (سنتمتر، ثانية، درجة، عدد مرات)، الأمر الذي جعل الاختبارات المستعملة في البحث ذات موضوعية عالية، والجدول (4) يبين ذلك.

جدول (4) يبين معامل الثبات والصدق الذاتي والموضوعية

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الصدق الذاتي	معامل الثبات		الموضوعية		
				قيمة R	قيمة Sig	قيمة R	قيمة Sig	
1	رمي كرة طبية وزن (2 كغم)	سم	0,98	0,97	0,02	معنوي	0,96	0,03
2	القفز الأمامي من فوق المانع ارتفاع (35 سم)	سم	0,97	0,95	0,04	معنوي	0,99	0,01
3	القفزة الثلاثية واستلام كرة قدم من الأعلى	سم	0,99	0,99	0,00	معنوي	0,98	0,01
4	الاستناد الأمامي (شناو).	سم	0,97	0,96	0,03	معنوي	0,95	0,04
5	السرعة الحركية للذراع اليمين	تكرار	0,97	0,95	0,04	معنوي	0,95	0,04
6	السرعة الحركية للذراع اليسار	تكرار	0,98	0,97	0,02	معنوي	0,95	0,04
7	السرعة الحركية للرجل اليمين	تكرار	0,98	0,97	0,02	معنوي	0,97	0,02
8	السرعة الحركية للرجل اليسار	تكرار	0,97	0,96	0,03	معنوي	0,96	0,03

* كل قيمة في حقل الدلالة اقل من (0.05) تكون الفروق معنوية .

2-7 التجربة الاستطلاعية:

بعد أن تم تحديد المتغيرات المبحوثة على وفق نسبة اتفاق الخبراء قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية لمجموعة الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية قيد الدراسة على عينة مكونة من (4) حراس مرمى من نفس مجتمع الأصل ولم يدخلوا بالتجربة الرئيسة بتاريخ 2020/11/14

وعلى ملعب المرحوم الكابتن علي كاظم في وزارة الشباب، والرياضة الملعب المخصص لتدريب منتخب الشباب، والغرض من ذلك هو (معرفة الوقة اللازم للاختبارات، وصلاحيه الادوات المستخدمة، واطلاع ومعرفة الفريق المساعد على كيفية تنفيذ الاختبارات واستخدام الادوات)، فضلا عن اجراء تجربة استطلاعية ثانية على نفس عينة التجربة الاستطلاعية الاولى بتاريخ 2020/11/15 لغرض التعرف على مدى صلاحية التمرينات المعدة ومدى ملائمتها لإفراد عينة البحث.

2-8 الاختبارات القبليّة:

تم تطبيق الاختبارات القبليّة البدنية المنتخبة في يوم السبت الموافق 2020/11/21 في الساعة (9 صباحاً) على ملعب (الكابتن علي كاظم الكائن في وزارة الشباب و الرياضة)، وسجلت نتائج الاختبارات في الاستمارة المعدة مسبقاً .

2-9 التجربة الرئيسيّة الخاصة بالبحث:

تم اعداد مجموعة تمرينات باستخدام جهاز (Verti max) على وفق الية اسلوب تدريبات الباليستيك (Ballistic) بما يتلائم والقدرات البدنية والمهارية الخاصة لحراس المرمى وكان الهدف منها لتطوير وتطوير القدرات البدنية قيد الدراسة، من قبل الباحثين وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين لبيان مدى صلاحيتها وابداء ارائها وملاحظاتهم لكي تكون اكثر دقة وموضوعية باتجاه تحقيق الغرض من اعدادها ملحق (3)، إذ تم تنفيذها تحت اشراف الباحثين اثناء مرحلة الاعداد الخاص الثانية وذلك بيوم السبت الموافق 2020/11/28 وانتهى التطبيق يوم الأربعاء الموافق 2021/1/20 على افراد عينة البحث، مع مراعاة الامور التالية:

- 1- تحديد مدة شهرين متتابعين لتنفيذ التمرينات بواقع ثلاث وحدات تدريبية بالاسبوع، ليصبح عدد الوحدات التدريبية اليومية التي تم خلالها تنفيذ التمرينات (24) وحدة تدريبية.
- 2- تحديد دائرتين متوسطه مدة كل دائرة هي اربعة اسابيع، وتم تحديد هدف لكل دائرة خاص من ناحية تطوير القدرات البدنية قيد الدراسة، اثناء مرحلة الاعداد الخاص .
- 3- تراوح زمن تنفيذ التمرينات المعدة اثناء الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية اليومية ما بين (30-50) دقيقة، ليصبح الزمن الاجمالي لتنفيذ تلك التمرينات (940.54) دقيقة.
- 4- تراوح عدد التمرينات التي تم تنفيذها اثناء الوحدة التدريبية الواحدة ما بين (6-8) تمرين، مع مراعاة أن المجاميع العضلية العاملة تختلف من تمرين إلى آخر، وبعد انتهاء الدورة تعاد مرة

أخرى على وفق شدة وحجم الوحدة التدريبية وتكون مدة الراحة بين تمرين وآخر (2-3) دقيقة والراحة بين كل مجموعة وأخرى (25-90) ثانية.

5- حدد عدد التمرينات المستهدفة عند وضعها لتساهم برفع مستوى القدرات البدنية قيد الدراسة بما يتناسب وتأثيرها ولا تتقاطع مع اهداف الاسلوب المستخدم وعلى وفق الادبيات الخاصة بهذا الاسلوب .

6- مراعاة قاعدة التمرج والتدرج للحمل التدريبي اثناء اعداد التمرينات، التمرج اليومي والتمرج الاسبوعي لتعزيز هذه الآلية في قواعد تدريب هذا الاسلوب من ناحية الحجم والشدة والراحة لاستهداف تطوير القدرات البدنية قيد الدراسة بدون الوصول وتجنب ظاهرة الحمل الزائد التي قد يتعرض لها افراد عينة البحث.

7- تحديد شكل الحمل التدريبي لمكونات الحمل الثلاث (الشدة، الحجم، الراحة) بنسبة (1: 2) اثناء تنفيذ التمرينات في الاسبوع الرابع الاولي، في حين كان شكل الحمل التدريبي بالاسبوع الرابع للشهر الثاني (1: 3).

8- ان المبدأ الذي تم اعتماده لإعداد التمرينات هو تصاعد شدة الحمل التدريبي في الاسبوع والثاني والثالث وخفضه في الاسبوع الرابع للشهر الأول من الدورة الأولى بتموجات حمل (1: 3)، والحال ذاته للشهر الثاني من الدورة المتوسطة الثانية.

9- تم استخدام التمرينات نفسها خلال الوحدات التدريبية الاربعة والعشرون لغرض التعلم والتكيف لكل تمرين ثم تصاعد الشدة في الاسبوع الآخر، كما اختلفت التمرينات واستخدم التصعيب في أداؤها في الشهر الثاني.

2-10 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسة في تطبيق التمرينات المعده، سعى الباحثان الى اجراء الاختبارات البعدية على وفق الآلية المعتمدة للاختبارات القبلية للمتغيرات قيد الدراسة، في يوم السبت الموافق 2021/1/23 في تمام الساعة (9) صباحا على ملعب الكابتن علي كاظم/داخل وزارة الشباب والرياضة، مع مراعاة تثبيت كافة الجوانب والامور والظروف التي رافقت اجراء الاختبارات القبلية .

2-11 الوسائل الإحصائية: لغرض معالجة البيانات التي حصل عليها الباحثين من جراء الاختبارات القبلية والبعدية بواسطة استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج القيم

متغيرات البحث المتمثلة بالتالي: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، النسبة المئوية، نسبة التطور، متوسط الفروق، الخطأ المعياري، اختبار (ت) للعينات المتناظرة، معامل الارتباط البسيط ل (بيرسون)، معامل الصدق الذاتي).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية المبحوثة ومناقشتها:

تمت معالجة نتائج الاختبارات البدنية قيد البحث على عينة البحث بالوسائل الاحصائية و اظهرت لنا النتائج ادناه:

جدول (5) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدي للقدرات البدنية المبحوثة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
			ع	س	ع	س
1	القوة الانفجارية للذراع الرامية	سم	151.028	2087	123.775	2189.75
2	القوة الانفجارية للرجلين لجهة الامام	سم	6.976	230	11.955	249.25
3	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	تكرار	0.957	10.25	0.957	15.25
4	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	سم	32.521	803.75	24.021	905.50
5	السرعة الحركية للذراع اليمين	تكرار	3.162	43	4.646	50.25
6	السرعة الحركية للذراع اليسار	تكرار	0.957	37.75	1.414	44
7	السرعة الحركية للرجل اليمين	تكرار	1.258	24.75	0.957	33.25
8	السرعة الحركية للرجل اليسار	تكرار	2.082	23.50	2.630	33.25

جدول (6) يبين قيم متوسط الفروق والخطأ المعياري وقيمة (T) المحتسبة و دلالتها للقدرات البدنية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط الفروق	الخطأ المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة	نسبة التطور %
1	القوة الانفجارية للذراع الرامية	سم	102.750	18.006	5.706	0.011	معنوي	4.92 %
2	القوة الانفجارية للرجلين لجهة الامام	سم	19.250	5.721	3.265	0.044	معنوي	8.36 %
3	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	تكرار	5	0.408	12.247	0.001	معنوي	48.78 %
4	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	سم	101.750	9.835	10.346	0.002	معنوي	12.65 %
5	السرعة الحركية للذراع اليمين	تكرار	7.250	1.031	7.034	0.006	معنوي	16.86 %
6	السرعة الحركية للذراع اليسار	تكرار	6.250	0.854	7.319	0.005	معنوي	16.55 %
7	السرعة الحركية للرجل اليمين	تكرار	8.500	0.645	13.178	0.001	معنوي	34.34 %
8	السرعة الحركية للرجل اليسار	تكرار	9.750	0.629	15.497	0.001	معنوي	41.48 %

ملاحظة: كل قيمة في حقل الدلالة اقل من (0.05) تكون الفروق معنوية و بدرجة حرية

(3)

3-2 مناقشة النتائج:

من خلال النتائج التي اظهرها الجدولين (5، 6) يعزو الباحثان سبب تلك الفروق المعنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعدية ولجميع القدرات البدنية الخاصة لحراس المرمى المبحوثة، إلى فاعلية التمرينات المستخدمة وتأثير على نتائج افراد عينة البحث لكونها بنية على وفق الأسس العلمية السليمة التي تتناسب مع خصائص وقدرات افراد عينة البحث، إذ كانت التمرينات متدرجة في الصعوبة والتكرارات، طول مدة تنفيذها الذي استغرق (8) أسابيع، مما أعطت أفراد عينة البحث الرغبة الكبيرة في الالتزام في تطبيقها، وعدم الشعور بالتعب والملل بسبب التشويق، وهذا ما اكده كل من (علاوي وأبو العلا، 2000) " على أن حمل التدريب هو الوسيلة الرئيسة لإحداث التأثيرات الفسيولوجية للجسم مما يحقق تحسين استجاباته و من ثم تكييف أجهزة الجسم والارتفاع بالمستوى الرياضي "(محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد: 2000، 22)، وأشار إليه (شمدة، 1982) " أن الغرض من الحصول على التطور لا بد أن تكون هنالك محاولات في ممارسة التمرين وأن أهم شرط في التعلم هو الممارسة والتمرين "(Schmidt ,R .A: 1982, p84)، أمّا (ايدكتن، 1979) فيؤكد " أن التدريب ينتج عنه زيادة قدرة اداء الفرد نتيجة لأداء التمارين البدنية ايام او اسابيع او أشهر عدة وذلك عن طريق تكييف أجهزة الجسم على الاداء الأمثل لتلك التمرينات "(Eedigton. d. w and edgeton. v. r: 1979.p.p8-10)، كما يشير (ابو العلا، 1996) نقلا عن كل من (كوسنل وويلمور) إلى " أن التغييرات الناتجة من التدريب معظمها تحدث خلال المدة الاولى من تطبيق التمرينات في غضون (6-8 اسابيع)"(أبو العلا احمد: 1996، 32)، فضلاً عن الصعوبة المستخدمة في تنفيذ هذه التمرينات كانت مناسبة مع خصوصية كل قدرة إذ ان القدرات المختارة تمتاز بالشد العالي في اثناء أدائها، وجرى التدرج فيها عند تنفيذ تمرينات التطبيقية الخاصة باستخدام جهاز (Verti max) مما أسهم ايضا في ظهور التحسن وهذا ما اشار اليه كل من (حمدي ومحمد، 1999) بأن "تعطى اهمية للشدة والحجم والراحة المستخدمة بحيث تتناسب مع مستوى الفرد المتدرب "(حمدي عبد المنعم، محمد عبد الغني: 1999، 67)، و تم صياغة مفردات التمرينات التطبيقية بما يتلاءم مع قدرات وقابليات أفراد عينة البحث مما نتج عنه هذا التحسن في النتائج، فضلا عن عملية التدرج في صعوبة الاداء على ضوء الصعود في شدة الوحدات التدريبية والتدرج في تموج الحمل التدريبي باستخدام جهاز (Verti max)، وذلك من خلال

التلاعب في مدة العمل والراحة وبين عدد التكرارات في التمرين الواحد الذي انعكس بدوره على تنفيذ مفردات (التمرينات التطبيقية الخاصة باستخدام جهاز (Verti max) بتكرارات مناسبة لأجل تطوير مثل هكذا قدرات خاصة، الغرض منه الاداء بكفاءة عالية أثناء المنافسة، وهذا ما اشار الية (سعد منعم الشخلي، 2002) الى ان "عملية التدريب تهدف إلى تأهيل وتطوير مستوى الرياضي الذي يتعرض إلى مناهج تدريبية على وفق الأساليب العلمية، وتأتي تلك التطورات نتيجة الالتزام بالمبادئ الأساسية بعلم التدريب، واحد تلك المبادئ هو قاعدة التدرج بالتدريب الرياضي، وقاعدة تناسب الحمل التدريبي مع قدرات وقابلية الرياضي" (سعد منعم الشخلي: 2002، 63)، وهذا ما اكده (أمر الله احمد، 1997) " يجب أن تكون ظروف التمرين مشابهة لظروف المباراة أو أعلى منها إذ أن الحصول على أعلى مستوى مؤثر للتدريب، يجب على المدرب إخضاع اللاعب لأشكال متنوعة من التمرين " (أمر الله احمد ألبساطي: 1997، 42)، وان مبدأ التنظيم لم يكن غائبا اثناء عملية الاعداد والتنفيذ لهذه التمارين ضمن الوحدة التدريبية بما ينسجم للهدف المنشود ومبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، وهذا ما أكده (قاسم المندلأوي ومحمود الشاطي، 1987) " أن قاعدة التدرج تعمل على التنسيق والربط المنتظم بين عناصر الوحدة التدريبية والارتفاع التصاعدي للشدة والحجم وتعتمد كل هذه الأمور التدريبية على مستوى النمو والتطور الوظيفي للأجهزة و على العمر والجنس ومستوى اللاعب من التدريب " (قاسم المندلأوي ومحمود الشاطي: 1987، 123)، " ولما كان حمل التدريب هو الوسيلة الأساسية المستخدمة خلال المنهج التدريبي التأثير على المستويات الوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم البشري لأحداث تقدم بها، فقد أصبح تقنين الحمل ضرورة واجبة للارتقاء بالمستوى الرياضي " (عائد فضل ملحم: 1995، 20).

4-الخاتمة:

على وفق المعالجات الإحصائية المعتمدة من قبل الباحثان واستخدام القوانين الإحصائية المناسبة وعلى وفق الإطار المرجعي المعتمد في هذا البحث تم مناقشة هذه النتائج ومن ثم تم التوصل إلى مجموعة من الاستنتاجات وهي كالاتي نستنتج بأن تطبيق مجموعة من التمرينات التطبيقية الخاصة باستخدام جهاز (Verti max) كان له التأثير المباشر في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بحراس المرمى بكرة القدم وبدور هذه القدرات انعكس ايجابيا في تطوير بعض القدرات مهارية والوظيفية لديهم. نستنتج أن آلية بناء التمرينات الخاصة التطبيقية

لمفردات المتغير المستقل على وفق الصيغ العلمية الصحيحة استنادا على المراجع والمصادر التخصصية في مجال علم التدريب الرياضي وأن عملية تنظيم هذه التمرينات كان لها الدور الايجابي في رسم خارطة طريق التنفيذ لضمان النتيجة التي نهدف إليها من هذه التمرينات وتم إثباته في بحثنا هذا لبعض المتغيرات قيد البحث. نستنتج من خلال كيفية التعامل مع مكونات الحمل التدريب (الحجم، الشدة، الكثافة) ومن خلال التطبيق الميداني لها في مجمل الوحدات التدريبية التي تم تنفيذها وتطبيقها على أفراد عينة البحث وهم حراس المرمى لكرة القدم للمنتخب الوطني العراقي لفئة الشباب ساهمت برفع مستوى تطور بعض القدرات المبحوثة في هذا البحث في الجانب البدني. بعد أن تم تحديد أهم الاستنتاجات على وفق النتائج والقيم الرقمية التي عولجت إحصائياً والتي خرج بها الباحث ببحثه هذا نوصي بمجموعة توصيات عامة وخاصة وبحثية ومنها الاهتمام من قبل جميع المدربين العاملين في حقل اختصاص كرة القدم في مناهج التدريب الخاصة بفرقهم و أن تهتم بتدريب مركز حارس المرمى لما له من أهمية واضحة ويعد هذا المركز من المراكز المهمة لأي فريق من فرق كرة القدم . أن تحتوي مناهج التدريب الخاصة بالفريق وبمركز حارس المرمى على وجه الخصوص ومفردات تهتم بالأساليب التدريبية المناسبة ومنها أسلوب باستخدام جهاز (Verti max) والذي يهتم بتطور ورفع مستوى القدرات البدنية الخاصة والقدرات المهارية لما لها من أهمية في تطوير وانعكاس تطويرها على حركات المسك والصد والكم للحارس، وهذا ما ظهر في بحثنا هذا. أن يتم تحديد المرحلة المناسبة والنموذجية ضمن مراحل الإعداد وكيفية تحديد الدورات التدريبية المتوسطة لتحقيق تطور بعض القدرات البدنية الخاصة والقدرات لان لهذه المتغيرات لها تأثير ايجابي ظهر جليا في هذا البحث. زيادة تكرارات التمرينات التطبيقية الخاصة باستخدام جهاز (Verti max) وصولا إلى الآلية الصحيحة لتنفيذ حركات المسك والصد والكم بشكل صحيح لمركز حارس المرمى. استخدام الأجهزة والأدوات الحديثة الخاصة والمعتمدة وفق الأسلوب المستخدم التي تساهم في تنفيذ التمرينات الخاصة بأسلوب تدريبات جهاز (Verti max) قيد البحث. اختيار الاختبارات المناسبة للقدرات البدنية الخاصة والعمل على أن يكون انجاز الحراس في هذه الاختبارات خالٍ من أخطاء القياس لكي تكون المعالجات الإحصائية دقيقة لتعبر عند ذلك تعبيرا حقيقيا عن ما يمتلكه الحارس من هذه القدرات . اجراء بحوث ودراسات أخرى تأخذ بعين الاعتبار الأسلوب



المستخدم لتطوير هذه المتغيرات التي تم تطبيقها في بحثنا هذا وتطبيقها على عينات أخرى
معرفة النتائج التي تحصل عليها هذه العينات وإجراء دراسة مقارنة .

المصادر:

- أبو العلا احمد؛ حمل التدريب وصحة الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996)، ص32.
- أمر الله احمد ألبساطي؛ أسس التدريب الرياضي: (الإسكندرية، مكتبة منشأة المعارف، 1997)، ص42.
- حسين جبار جاسم الديناوي؛ تأثير تمارين خاصة وفق تقسيم منطقة الجراء لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لحراس المرمى لكرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، 2012)، ص65.
- حمدي عبد المنعم، محمد عبد الغني؛ مذكرات علم التدريب الرياضي لطلبة الصف الثاني: (القاهرة، كلية التربية الرياضية، 1999)، ص67.
- سعد منعم الشبخلي وهافال رشيد خورشيد الزهاوي؛ تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات: (السليمانية، مطبعة به يوه ند للطباعة والنشر، 2012)، ص162 .
- سعد منعم الشبخلي؛ أثر استخدام منهج تدريبي مقترح على نتائج اختبار كوبر لحكام كرة القدم: (بحث منشور في مجلة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، مجلد (13)، عدد (1)، 2002)، ص63.
- عائد فضل ملحم؛ منحنى جديد في مفهوم اللياقة البدنية والتخلص من السمعة معهد البحرين الرياضي: (قسم البرامج الرياضية، سلسلة الثقافة الرياضية، العدد 16، المنامة، 1995)، ص20.
- قاسم المندلاوي ومحمود الشاطي؛ التدريب الرياضي والأرقام القياسية: (الموصل، دار الكتب للطباعة و النشر، 1987)، ص123.
- محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000)، ص22.
- Eedigton. d. w and edgeton. v. r: the biology of physical activity. boston, howghton, miffilu, compong, 1979.p.p8-10.
- Schmidt ,R .A: motor control and, Tearing bchari or emphasis, champing, littluman Rinetic, 1982, p84 .
- vertimax. vertimax user instruction manual, usa , florida , 2013,p3.

الملاحق:

ملحق (1) يوضح اسماء الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم الاختبارات المصممة

ت	اسم الخبير واللقب العلمي	التخصص الدقيق	مكان العمل
1	أ.د عبد الوهاب غازي	تدريب رياضي	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د عباس فاضل	فلسفة التدريب الرياضي	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	م.د عبد الهادي محمد موسى	تدريب رياضي/كرة قدم	وزارة الشباب والرياضة
4	ا.م.د كاظم عبد الربيعي	تدريب/كرة قدم	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	ا.م.د فارس سامي يوسف	تدريب/كرة قدم	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	م.د سعد علي صالح	القياس والاختبار-كرة قدم	وزارة التربية

ملحق (2) يوضح اسماء المحكمين

ت	اسم الخبير واللقب العلمي	التخصص الدقيق	مكان العمل
1	ا.م.د فارس سامي يوسف	تدريب رياضي/كرة قدم	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	م.د عبد الهادي محمد موسى	تدريب رياضي/كرة قدم	وزارة الشباب والرياضة

ملحق (3) يوضح اسماء فريق العمل المساعد

ت	اسم الخبير واللقب العلمي	التخصص الدقيق	مكان العمل
1	ا.م.د فارس سامي يوسف	تدريب رياضي/كرة قدم	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	م.د عبد الهادي محمد موسى	تدريب رياضي/كرة قدم	وزارة الشباب والرياضة
3	م.م رائد سلمان	تدريب رياضي/كرة قدم	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
4	م.د سعد علي صالح	القياس والاختبار/كرة قدم	وزارة التربية