

ISSN: 2392-5442, ESSN : 2602-540X	مجلة: المنظومة الرياضية
المجلد: 06 العدد: 15 السنة: 2019	مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة_الجزائر
تاريخ النشر: 2019-03-15	تاريخ الإرسال: 18-11-18 تاريخ القبول: 19-02-28

فعالية تدريبات سرعة رد الفعل لتحسين أداء الصمد
لدى حراس مرمى كرة القدم

دراسة ميدانية على فرق مدينة حاسي بحبح أواسط (19-17)

ط.د كربولعة كمال

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

دالي ابراهيم – الجزائر.

إشراف الدكتور: مراد ماهور باشا

المشرف الثاني: صبيحة فراحتية ماهور باشا

ملخص البحث:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية تدريبات الخاصية المهمة في الحارس وهي سرعة رد الفعل في تحسين مهارة الصد وكذلك التعرف على مختلف الفروق في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الظابطة والتجريبية، ومن أجل هذا الهدف تم طرح الفروض التالية:

1/- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تدريبات سرعة رد الفعل للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

2/- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الظابطة والتجريبية الخاضعة لوحداث تدريبية مدمجة في تحسين تقنية الصد لصالح المجموعة التجريبية.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على مجتمع البحث من حراس مرمى كرة القدم لمدينة حاسي بحبح الناشطة في القسم الشرفي والبالغ عددهم (09) حراس وأعمارهم منحصرة بين 17-19 سنة وقد اختبروا بطريقة عمدية وقسموا إلى مجموعتين (تجريبية و ظابطة) وبواقع 3 حراس لكل مجموعة وقد استخدم 3 الباقيين كدراسة استطلاعية وهم ينتمون لفريق أمجاد حاسي بحبح، كما ضمت المجموعتين التجريبية والظابطة فرق كل من: (مولودية حاسي بحبح) (مجموعة تجريبية)، ووافق حاسي بحبح (مجموعة ظابطة))، كما تم تحقيق التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث في كافة المتغيرات.

كما تضمنت إجراءات البحث تصميم منهاج باستخدام تمارين سرعة الاستجابة الحركية والذي طبق على المجموعة التجريبية، أما المجموعة الظابطة فقد طبقت منهاج التدريبي الخاص بمدرّب الفريق حيث دام البرنامج لمدة 7 أسابيع.

الكلمات المفتاحية: * سرعة رد الفعل. * حراس مرمى كرة القدم.

Research Summary:

The aim of this study was to identify the effectiveness of the exercises of the important property in the guard, which is the speed of reaction in improving the skill of the resistance as well as to identify the different differences in the tribal and remote tests of the experimental and experimental groups.

To this end, the following assumptions were made:

1 / - There were statistically significant differences in the reaction speed training of the experimental group between the tribal and remote tests and for the benefit of the post-test.

2 / - There were statistically significant differences between the experimental and experimental groups, which are subject to the training modules that are integrated in improving the technique of

resistance in favor of the experimental group.

The researcher used the experimental method on the research community of the football goalkeepers of the city of HassiBahbah, an activist in the ceremonial section of the (09) guards and their ages are limited between 17-19 years were chosen in a deliberate way and divided into two groups (experimental and shadow) and the presence of three guards for each group has The other three groups were used as an exploratory study and belong to the team of AmjadHassiBahbah. The experimental and control groups included the teams of: HASSI BAHABAH (experimental group) and HASSI BAHABA (Zabta group). The homogeneity between the two research groups in all variables .The research procedures also included designing a platform using the motor response speed exercises applied to the experimental group, while the control group applied the trainer's training curriculum as the program lasted for 7 weeks.

Keywords: Reaction speed, Soccer goalkeepers.

مقدمة:

إن رياضة كرة القدم من الرياضات الجماعية الأكثر شيوعا في العالم والأكثر مشاهدة من قبل الجماهير فهي تضم في طياتها جمالية اللعب البسيط حيث نراها ماثلة في مختلف المحافل الدولية وخاصة كأس العالم الذي يضيف على اللعبة رونقا خاصا. ويعتبر المجال التدريبي من أهم المجالات التي شهدت تطورا كبيرا في الآونة الأخيرة من خلال تحقيق نتائج إيجابية وتحطيم الكثير من الأرقام في أعلى وأعرق المسابقات الرياضية الدولية. فالوصول إلى البطولة وتحقيق أعلى المستويات يرتبط بسلسلة متصلة ومتكاملة من الإجراءات المبنية على أسس علمية من خلال تدريبه وتعليمه للوصول إلى درجة عالية من الاتقان لنوع النشاط الممارس. (فتحي المهبش: ط 2013، ص: 10)

كما أن كل فريق يضم في مجموعته عنصرا هاما هو حارس المرمى الذي يعتبر العمود الفقري للفريق والعنصر المهم في المجموعة من حيث المنصب الذي يشغله فهو منصب حساس للغاية يتطلب مجهودا بدنيا وذهنيا ومهاريا عاليا من قبله، وذلك من أجل الذود عن مرماه من خلال منع الكرة الدخول إلى شبابه ومساعدة فريقه على الفوز في المباريات، وكما كان يعتبره البعض بأنه آخر خط دفاعي في الفريق فقد أصبح الحارس اليوم من خلال الكرة الحديثة أول مهاجم أو أول عنصر مساهم في الهجوم من خلال رمي الكرة بيده لأقرب زميل أو الرمية البعيدة بالرجل من أجل الهجوم المضاد.

حيث يرى بعض المدربين بأن خاصية السرعة والقوة والرشاقة من بين الخصائص البدنية المهمة لهاته الفئة، كما ولا بد من توافر عناصر الثقة في النفس والجرأة والتركيز وسرعة رد الفعل من هنا يمكننا صقل الشخصية المهمة لحارس المرمى.

2/- مشكلة البحث:

إن سرعة رد الفعل هي من بين الصفات البدنية المميزة لدى حراس مرمى كرة القدم وذلك من خلال ما تتميز به اللعبة من سرعة في الأداء وأساس الفوز هو التهديف فيها من مسافات قصيرة كانت أو بعيدة ومن خلال متابعة الباحث لبعض مباريات الفرق لولاية الجلفة والناشطة مختلفها في الرابطة الولائية والشرفية والجهوية لولاية البليدة، تم ملاحظة قصور من قبل حراس المرمى للإستجابة السريعة لبعض المثيرات في هاته اللعبة والتي يجب على الحارس الاستجابة لها مثل الكرة المرتدة، أو مواجهة المنافس حتى في استقبال الكرة العائدة من الزميل، لذا ارتأى الباحث البحث في هاته الصفة من خلال إستخدام تمارين السرعة الحركية من أجل تحسين مهارة الصد.

3/- هدف البحث:

* أثر استخدام تمارين سرعة رد الفعل في تحسين أهم مهارة لدى حراس مرمى كرة القدم.
* الفروق المتحصل عليها من خلال مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية.

4/- مجالات البحث:

1-4/ المجال البشري: حراس مرمى فرق كلا من: 3 أمجاد حاسي بحيج + 3 وفاق حاسي بحيج + 3 مولودية حاسي بحيج.

2-4/ المجال المكاني: الملعب البلدي ببلدية حاسي بحيج - ولاية الجلفة.

3-4/ المجال الزمني: من 18-11-2017 الى غاية: 14-01-2018

5- الاطار النظري:

1-5- حراس مرمى كرة القدم:

* إصطلاحا: " يعتبر حارس مرمى كرة القدم العمود الفقري بسبب المركز الذي يشغله والذي يتطلب منه الدفاع عن مرماه بصورة فعالة ومركزة وفعالة " (يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط، . ط1 2013 صفحة: 196).

* التعريف الإحرائي: وهو الحارس الذي يدافع عن مرماه لذلك سمي بالحارس ليصد مختلف الهجمات من طرف الفريق الخصم من خلال منع الكرة الدخول إلى مرماه وذلك بتمتعه بمختلف الصفات البدنية والأداءات المهارية المختلفة.

2-5- سرعة رد الفعل:

* إصطلاحا: " القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن معين " (أبو العلاء عبد الفتاح: ط1 القاهرة 1997، ص: 245-246).

* التعريف الإحرائي: وهي مقدرة الفرد الرياضي على أداء حركة معينة ضد مثير معين في زمن قصير وبسرعة.

تقنية الصد: وهي العملية البدنية التي يقوم بها الحارس أثناء المباريات وذلك من خلال الصد لمختلف الكرات سواء البعيدة أو القريبة منها من خلال منعها الدخول إلى مرماه بشتى الطرق عن طريق الارتقاء، أو الارتقاء على الجانبين، أو تهدئة الكرة الأرضية، أو لكهما بقبضة اليد أثناء الزحام وغيرها من التقنيات المختلفة في الصد.

6- الدراسات المشابهة:

الدراسة الأولى: دراسة قحطان جليل خليل 2008.

عنوان الدراسة: تأثير تباين تدريبات القوة العضلية والمرونة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لدى حراس مرمى كرة القدم على عينة من اللاعبين من عمر 15-16 سنة.

حيث هدف البحث الى وضع منهاجين تدريبيين القوة العضلية والتدريبات المرونة وأثرهما في تطوير السرعة الحركية، حيث تمثلت عينة البحث من 16 لاعبا، واعتمد الباحث على المنهج التجريبي وفق مجموعتين متكافئتين.

حيث توصل الباحث الى النتائج التالية:

- أن المجموعتين التجريبيتين قد حققتا فروق معنوية ونسبة تطور بين نتائج الاختبارين القبلي

والبعدي ولصالح البعدي وللمجموعتين في جميع الاختبارات.
- كما أن المجموعتين قد حققنا فروقا معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي وللمجموعتين في تأثيرهما على تطوير سرعة الاستجابة الحركية وسرعة رد الفعل.
- كما تبين أيضا بأن تدريبات القوة العضلية لها تأثير ايجابي وفعال في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وسرعة رد الفعل.

الدراسة الثانية:

أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض المهارات الأساسية لحراس مرمى كرة القدم بالأردن 2009.
اعتمد الباحث على المنهج التجريبي كما وتكونت عينة بحثه من 8 حراس مرمى، واعتمد الباحث في برنامجه على استمارة مراقبة وتقويم، وقد استنتج الباحث مايلي:
- قلة وجود برامج تدريبية مبنية على أسس علمية لحراس مرمى كرة القدم بالأردن.
- الاعتماد على الخبرات السابقة لدى المدربين.
- عدم وجود مدربين في هذا المجال.

7- منهج البحث المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي ملائمته وطبيعة الدراسة.

8- مجتمع البحث وعينته: تكون مجتمع بحثنا من 9 حراس مرمى كرة قدم يمثلون 3 فرق لمدينة حاسي بحبح، أما عن عينة البحث فقد شملت 6 حراس (3 حراس مرمى فريق وفاق حاسي بحبح) منهم يمثلون لنا المجموعة الطابطة (و3 آخرين من فريق مولودية حاسي بحبح) يمثلون لنا المجموعة التجريبية حيث تم اختيار عينة بحثنا بطريقة عمدية، وقد تم حذف الثلاثة الباقين والذين يمثلون لنا التجربة الاستطلاعية وهم حراس مرمى فريق أمجاد حاسي بحبح.

جدول(01) يوضح مجتمع البحث وعينة الحراس المعنيين والغير معنيين.

المتغيرات	العدد	النسب المئوية
عينة الدراسة الاستطلاعية: 3 حراس مرمى فريق أمجاد حاسي بحبح	3	20%
عينة المجموعتين التجريبية + الطابطة: 3 مولودية حاسي بحبح تجريبية + 3 وفاق حاسي بحبح طابطة	6	80%
العدد الكلي للمجتمع 3 نواد	9	100%

جدول(02) يبين المعالم الاحصائية لتجانس وتكافؤ مجموعتي البحث:

المتغيرات	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
المواصفات الجسمية	العمر	سنة	18.166	7.527	18.500	5.477	0.877
	الطول	سم	168	8.944	168.166	1.169	0.277
	الوزن	كغ	59	1.549	59	1.549	0.000
الصفات البدنية	سرعة الاستجابة الحركية	ث	3.556	0.224	3.458	0.244	0.076
	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	22.900	2.115	22.933	1.329	0.023
	سرعة رد الفعل	ث	1.651	0.165	1.603	0.151	0.682
	السرعة الانتقالية	ث	2.558	0.091	2.480	0.207	0.875

* قيمة "ت" المجدولة عند نسبة الخطأ 0.05 ودرجة حرية (10) والبالغة (2.23).

9/- وسائل جمع المعلومات والبيانات:

* تحليل المحتوى * استمارة استطلاع رأي * القياسات * الاختبارات

10/- تحديد الاختبارات البدنية:

تم تحديد الاختبارات اللازمة لقياس الصفات البدنية التي تتماشى مع خاصية سرعة رد الفعلو مجموعة اختبارات التي تم اعتمادها عن طريق تحليل المصادر العلمية .

جدول (03) يبين النسب المئوية لإتفاق السادة المختصين في تحديد الاختبارات البدنية

الرقم	الاختبارات البدنية	الصفات البدنية المقاسة	عدد المختصين	عدد المتفقيين	النسب المئوية
01	ركض عكس الاشارة الحركية	سرعة الاستجابة الحركية	4	3	90%
02	10 قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	4	4	100%
03	استجابة القدم لمثير مرئي	سرعة رد الفعل	4	4	100%
04	ركض 20 متر من البداية المتحركة	السرعة الانتقالية	4	4	100%

*** الأجهزة والأدوات المستخدمة:**

* ساعة توقيت (02)

* الملعب البلدي كرة قدم

* شريط لقياس الطول (02)

* جهاز لقياس الوزن (01)

* كرات قدم (10)

* كرات تنس (10)

* صافرة (02)

11/- مواصفات المقاييس والاختبارات المستخدمة في البحث:

1-11/ القياسات الجسمية:

1-1-11/ قياس طول الجسم:

تم استخدام جهاز الكتروني لقياس طول الجسم، وعند قياس اللاعب يقف حافي القدمين وظهره ملاصق للجهاز مؤخرتا القدمين والوركين ونواحي الكتف والوركين ونواحي الكتف والنظر للأمام، ويقاس طول الجسم من الأرض إلى أعلى الجمجمة (السامرائي، 1981، ص: 152).

*** ملاحظة:** تم قياس طول جسم اللاعبين عن طريق شريط قياس. (نظرا لتعطل الجهاز وعدم وجود جهاز ثان)

1-1-11/ قياس وزن اللاعب: لقياس وزن اللاعب على الميزان وهو مرتدي اللباس فقط، ويتم احتساب وزن جسمه لأقرب نصف كيلوغرام.

2-11/ الاختبارات البدنية:

- اختبار ركض عكس الاشارة الحركية لقياس سرعة الاستجابة الحركية (الزهيري 2009، 84).

- اختبار 10 قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة لقياس القوة المميزة بالسرعة (الزهيري 2009، 74).

- اختبار المثير المرئي الذي تستجيب له القدم لقياس سرعة رد الفعل (خريط 1989، 111).
- اختبار ركض 20 متر من البداية المتحركة لقياس السرعة الانتقالية (الزهيري 2009، 69).

12/ الدراسة الاستطلاعية:

بتاريخ 2017/11/20 قام الباحث بتجربة استطلاعية على حراس مرمى فريق مولودية حاسي بحبح بإقامة تمارين سرعة رد الفعل والاختبارات البدنية التي سوف يطبقها الباحث على 3 حراس كما يلي:

- تحديد نوع التمارين المطبقة على المجموعتين.
- تحديد التسلسل العلمي والمنطقي لهاته الاختبارات.
- محاولة تحديد التوقيت الصحيح لإقامة كل اختبار من الاختبارات البدنية.
- * الاختبارات البدنية القبلية: وفي يوم 2017/11/21+20 قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية على مجموعتي البحث الطابطة+التجريبية في الملعب البلدي حاسي بحبح وثبت الباحث معظم الظروف أثناء الاختبارات ليحاول تكرارها عند إجراء الاختبارات البعدية حيث تم تقسيم الاختبارات إلى:

اليوم الأول: 2017/11/20.

- ركض 20 متر من البدء المتحرك لقياس السرعة الانتقالية
- اختبار استجابة القدم لمثير مرئي لقياس سرعة رد الفعل.
- اليوم الثاني: 2017/11/21.
- اختبار 10 قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة ممكنة لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- اختبار ركض عكس الإشارة الحركية لقياس سرعة الاستجابة الحركية.

13/ تصميم وتنفيذ البرنامج التدريبي:

تم تصميم البرنامج التدريبي الخاص بالبحث ووضع في استمارة استطلاع رأي الخبراء وتوزيعه عليهم في مجال علم التدريب الرياضي وكرة القدم لتحديد مدى صلاحية التمارين المستخدمة. وبعد الانتهاء الرسمي من تطبيق الاختبارات القبلية تم البدء بتنفيذ البرنامج التجريبي على الحراس للمجموعة التجريبية بتاريخ: 2017/11/25 إلى غاية: 2018/01/14 وقد راعى الباحث عند تنفيذ البرنامج التقاط التالية:

- * قبل البدء بالوحدات التدريبية لابد من احماء عام لتهيئة عضلات الجسم ويليها احماء خاص للعضلات العاملة في كل تمرين.
- * مدة البرنامج 7 أسابيع.

* يتم إجراء الوحدات التدريبية اليومية أيام: الاثنين والأربعاء والجمعة مباراة رسمية.

* اعتمد الباحث في تطبيق التمارين على طريقة التدريب التكراري والتي تمتاز بالشدة

القصوى 95%-100%

* تم تحديد الشدة عن طريق النبض من خلال استخدام النبض كمؤشر لشدة الحمل ومن خلال لون البشرة فضلا عن طريقة (كارفونين) للتأكد من الشدة المستخدمة وهي قيمة النبض = درجة الحمل % $\times$ (احتياطي النبض + نبض الراحة) = ن/ق (أمرالله البساطي: 1998: 45).

* يتكون البرنامج بأكمله من دورتين متوسطتين طبقت التمارين لمدة 7 أسابيع.

* الدورة المتوسطة الأولى تحتوي على أربع دورات صغرى كل دورة صغرى من 2 وحدات تدريبية في الأسبوع أي تنفذ كل مجموعة (14) وحدة تدريبية خلال المنهاج بأكمله حيث يكون تموج حركة الحمل في كل دورة أي (2.4.3.1).

* يجري البحث على عينة من الشباب ما بين 17 سنة و 19 سنة.

14/ الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية في الفترة من: 17-2018/01/18 وقد حرص الباحث على إيجاد نفس الظروف من حيث المكان والزمان ووسائل الاختبارات.

15/ الوسائل الاحصائية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار t لعينتين متكافئتين.
- النسب المئوية.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للصفات البدنية المقاسة:

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة "ت" المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
سرعة الاستجابة الحركية	ثا	3.556	0.224	3.383	0.213	3.236
القوة المميزة بالسرعة	متر	22.900	2.115	23.150	1.939	1.806
السرعة الانتقالية	ثا	2.558	0.091	300	0.093	2.169
سرعة رد الفعل	ثا	1.651	0.165	0.965	0.481	3.553

جدول رقم (04) يوضح المعالم الاحصائية للاختبارات القبليّة والبعدية لصفة سرعة الاستجابة الحركية ومكوناتها.

من خلال الجدول (04) يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تمارين سرعة رد الفعل بين

الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين السرعة الانتقالية وسرعة الاستجابة الحركية ولصالح الاختبارات البعدية وذلك لأن قيمة "ت" المحسوبة لصفة سرعة رد الفعل تراوحت بين (3.236، 3.553، 2.169) وهي أكبر من قيمة "ت" المجدولة عند درجة حرية (5) وعند نسبة الخطأ (0.05) والبالغة (2.010)، وعند مناقشة هاته الصفات المذكورة آنفا يتبين للباحث التطور الحاصل في صفة سرعة رد الفعل ومكوناتها من سرعة الاستجابة الحركية الى استخدام تمارين لأكثر المجاميع العضلية الخاصة بحراس مرمى كرة القدم والتي تساعده عند القيام بالاستجابة الى موقف سريع ومفاجئ أثناء المباراة نتيجة اشتراك العضلات وتوافقها ونتيجة الى التمارين الخاصة في المنهج التدريبي لتطوير سرعة رد الفعل ويحتاج حراس مرمى الى هاته الصفة وكلما قصر زمن الاستجابة الحركية كلما استطاع الحارس بالتصرف السريع والصحيح حسب الموقف المناسب وخاصة عندما يتغير اتجاه الكرة أو التصويب المفاجئ والسريع الى الهدف فضلا عن التطور الحاصل في صفة سرعة الاستجابة الحركية وهي إحدى مكونات سرعة رد الفعل والتمارين التي تتميز بالسرعة العالية في الأداء حيث أدى التكرار المتواصل للتمارين المساعدة على تطوير هاته الصفات من خلال البرنامج المأدى له أثر ايجابي في تطوير مدى فعالية مهارة الصد لهاته الفئة المهمة في كرة القدم.

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (3)		الاختبار البعدي للمجموعة الطابطة (3)		قيمة "ت" المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
سرعة الاستجابة الحركية	ثا	3.383	0.213	3.458	0.508	0.333
القوة المميزة بالسرعة	متر	32.150	1.939	16.240	6.969	5.085
السرعة الانتقالية	ثا	300.2	0.093	2.133	0.051	10.72
سرعة رد الفعل	ثا	0.965	0.481	1.721	0.171	3.063

جدول رقم (05) يوضح المعالم الاحصائية للاختبارات البعدية لصفة سرعة رد الفعل ومكوناتها لمجموعتي البحث

من خلال الجدول رقم (05) يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في صفة سرعة رد الفعل ومكوناتها بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين سرعة رد الفعل وذلك لأ قيمة "ت" المحسوبة تراوحت بين: (3.023، 10.72) وهي أكبر من قيمة "ت" المجدولة أمام درجة حرية (10) وعند نسبة خطأ (0.05) والبالغة (2.23) ومن خلال هاته الأرقام المتوصل لها فإنها تدل على فعالية البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحث والذي

اعتمد فيه على أسس علمية سليمة ومقننة وكذلك الاعتماد على مبدأ الخصوصية في التدريب وخصوصية النظام العامل والمسيطر على هاته اللعبة وهو النظام الفوسفاتي فقد كانت التمارين التي نفذت في (7) أسابيع، فضلا عن ذلك يرى الباحث أن من العوامل الأساسية لتطوير هاته الصفات البدنية هو التقيد بطريقة التدريب التكراري والتي تم استخدامها من قبلنا في منهاجنا التدريبي مراعيًا مكونات الأعمال الخارجية من شدة مناسبة وملائمة لهاته الفئة المستقبلية، كذلك من حيث تكرارات التمارين وفترات الراحة البينية اللازمة بين التكرارات الى التدرج في زيادة الحمل التدريبي بصورة تدريجية ومناسبة لهاته الفئة، وذلك نقلا عن النعمان الذي يرى " بأنه يجب الرجوع الى مبدأ التدرج في التدريب الذي يعد الحجر الأساس للمنهج التدريبي لتطوير مثل هكذا صفات بدنية أو مهارة للوصول باللاعب الى مستوى أفضل "(النعمان:2005، ص:55).

***الاستنتاجات:

* أحدثت تمارين سرعة رد الفعل تطورا ملحوظا في مهارة الصد لحراس مرمى كرة القدم لهاته الفئة، في حين تبع هذا التطور بعض الصفات البدنية أو المكونات التابعة لصفة سرعة رد الفعل من (قوة مميزة بالسرعة، وسرعة انتقالية، وسرعة الحركة) غير متوقعة وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية.

* كما لوحظ أيضا تطور المجموعة التجريبية التي استخدمت المنهج التدريبي المقترح على المجموعة الضابطة التي اعتمدت على منهجها الخاص من طرف مدربيها، والتي لوحظ فيها تغلب المجموعة التجريبية من خلال تطور تقنيات الصد لديها سواء من ناحية سرعة رد الفعل من كرات مرتدة، أو ضربات الجزء من خلال تطور صفة السرعة الانتقالية أو من خلال التصدي للكرات الثابتة من خلال تطور عنصر سرعة الاستجابة الحركية من تصد سواء في كرات أرضية أو هوائية ونصف هوائية.

***التوصيات:

- ✓ ضرورة الاهتمام بتمارين سرعة رد الفعل بطريقة التدريب التكراري عند وضع المناهج التدريبية لحراس المرمى في مثل هكذا سن وذلك من خلال النتائج المتوصل اليها.
- ✓ ضرورة استخدام تمارين سرعة رد الفعل في الوحدات التدريبية لشباب حراس مرمى كرة القدم.
- ✓ إمكانية استخدام هذا البرنامج في فئات عمرية أخرى سواء متقدمة أو متأخرة قليلا مع إمكانية التحكم في الزمن والتعامل مع الشدة المناسبة لكل فئة.

المصادر والمراجع:

- 1- أبو العلاء عبد الفتاح: التدريب الرياضي الطبعة الأولى القاهرة. 1997.
- 2- الزهيري، ربيع خلف جميل: رسالة ماجستير تحت عنوان "بناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم" الموصل، العراق. 2009.
- 3- خريط، رويسان: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية. 1989.
- 4- دراسة قحطان جليل خليل: تأثير تباين تدريبات القوة العضلية والمرونة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لدى حراس مرمى كرة القدم على عينة من اللاعبين من عمر 15-16 سنة، 2008.
- 5- دراسة ناجح الذيابات: أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض المهارات الأساسية لحراس مرمى كرة القدم بالأردن، بجامعة البلقاء التطبيقية 2009، الأردن.
- 6- علي زهير، النعمان: رسالة ماجستير تحت عنوان "أثر استخدام تدريبات الاثقال والبيومترك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير، مصر سنة. 2005.
- 7- فتحي المهشهبش يوسف: التوجيه والانتقاء في كرة القدم دار الكتب الوطنية بنغازي، ليبيا، الطبعة الأولى 2013.
- 8- نزار السامرائي، الطالب محمود: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر جامعة بغداد 1981.
- 9- يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط، دار زهران للنشر والتوزيع الطبعة الأولى 2013.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
جامعة الجزائر 3- دالي ابراهيم
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
استمارة استطلاع رأي السادة المختصين في البرنامج التدريبي المقترح

أستاذي الفاضل:..... المحترم.

تحية تقدير وبعد:

من خلال اقتراح الباحث القيام بدراسة تجريبية على فئة حراس مرمى كرة القدم والموسومة

تحت عنوان:

" فعالية تدريبات سرعة رد الفعل لتحسين أداء الصد لدى حراس مرمى كرة القدم

دراسة ميدانية على فرق مدينة حاسي بحبح أواسط (17-19) سنة.

ولكونكم من ذوي الاختصاص ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال يرجى بيان رأيكم حول صلاحية البرنامج التدريبي المقترح والذي تم إعداداه بواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع ولمدة (7) أسابيع ومدى صلاحية وملائمة التمارين المختارة، مع إمكانية إضافة أية معلومة ترونها مناسبة لهذا المنهج.

شاركين لكم تعاونكم.

- الاسم واللقب:

- اللقب العلمي:

- الاختصاص:

- تاريخ المقابلة:

- التوقيع:

كمال.

الطالب: كربوعة

النادي: مولودية حاسي يحيى	العتاد اللازم: 10 كرات قدم + صافرة + أقماع .
وقت الحصة: الساعة 17:30 مساء	وحدات التدريب لأسابيع: الأول + الثاني + الرابع
مكان اجراء الحصة: الملعب البلدي	الهدف من الوحدات: تحسين تقنية الصدد من خلال تدريبات سرعة رد الفعل + السرعة الانتقالية.
تاريخ اجراء الحصة:	الحضور: 3 حراس المعنيين بالبرنامج التدريبي المقترح.

المراحل	التمارين المستعملة	التكرارات	الراحة بين التكرارات	الوقت الكلي	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	- إحماء عام. - إحماء خاص. (من وضع الوقوف يقوم الحراس الثلاث بتمرير الكرة عاليا بينهم واليدين مرتفعتين)	3	20ثا	15د	* من خلال جري مع حركات. * هنا عمل تهيئة للذراعين وللرجلين بصفة خاصة.
المرحلة الرئيسية	- 1: من وضع الجلوس وعند إشارة المدرب الذي يقف خلف الحارس يقوم الحارس بالهوض و الدوران للخلف مع الانطلاق السريع لمسافة 7 أمتار لليساو أو اليمين تبعا للإشارة. - 2: من وضع الوقوف يقوم الحراس بالركض البطئ الواحد خلف الآخر، يبدأ التمرين بأن يقوم الحراس بالقيام بعمل حركات بالقفز إلى الأعلى مع الدوران والانطلاق بسرعة عند سماع الصافرة من قبل المدرب لمسافة 10 متر. - 3: من وضع الجلوس على الركبتين مع الوقوف يضع الحارس كلتا يديه خلف رأسه مقابل للمدرب الذي يحمل الكرة فيقوم المدرب بإسقاط الكرة هنا على الحارس أن يلتقط الكرة دون السماح لها بملامسة الأرض مرة ثانية. - 4: من وضع الوقوف يقف حارسان متقابلان وفي كلتا اليدين كرتين يقوم الحارس الأول بإرسال الكرة الأولى في أحد الاتجاهين فيقوم الحارس الثاني بالرد عليه بكرته في نفس الاتجاه وفي أن واحد.	6	20ثا	50د	* العمل على تحسين خاصية الانتباه مع تطوير ردة الفعل الصحيحة. * تحسين خاصية رد الفعل المركبة مع تطوير السرعة. * العمل على تطوير خاصية السرعة الحركية المهمة للحارس.
		4	20ثا		* تقوية الذراعين مع تحسين خاصية الانتباه والتركيز العاملين على تطوير سرعة الاستجابة.
		6	20ثا		
الفترة الختامية.	- تمارين مهدئة. - تمارين الاسترخاء.	-	-	5د	* من خلال عمليات تمارين استرخاء، وجري خفيف، وشرب ماء...الخ.

النادي: مولودية حاسي بحيج	العناد اللازم: 10 كرات قدم+ 10 كرات تنس + عارضتين متحركتين + صافرة.
وقت الحصة: الساعة 17:30 مساء	وحدات التدريب لأسابيع: الثالث + الخامس
مكان اجراء الحصة: الملعب البلدي	الهدف من الوحدات: تحسين تقنية الصد من خلال تدريبات سرعة رد الفعل + سرعة الحركة.
بحاسي بحيج.	الحضور: 3 حراس المعنيين بالبرنامج التدريبي المقترح.

المراحل	التمارين المستعملة	التكرارات	الراحة بين التكرارات	الوقت الكلي	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	- إحماء عام. - إحماء خاص، (من وضع الوقوف يقوم الحراس الثلاث بتمرير الكرة عاليا بينهم واليدين مرتفعتين)	4	20ث	15د	* من خلال جري مع حركات. * هنا عمل تهيئة للذراعين وللرجلين بصفة خاصة.
المرحلة الرئيسية	-1: من وضع الوقوف وفي وسط مرماه يقف الحارس مستقبلا كرات من زميله الذي يقابله، مرة عن يمينه ومرة عن شماله على مستوى ذراعه دون الالتزام، وفي نفس الحالة يقف خلف الرامي للكرات المدرب الذي بدوره يرمي كرات في أن واحد مع الرامي و عكس الاتجاه.	6	20ث	50د	* العمل على تحسين عملية سرعة الحركة وتطوير خاصية الانتباه.
	-2: من وضع الوقوف يقف الحارس بين عارضتين عرضهما 3 أمتار مقابل للحارسين الآخرين اللذين يقومان برمي كرات تنس كل في اتجاه وبسرعة وذلك دون الالتزام.	4	20ث		* تطوير سرعة الحركة والحركة الانتقالية للحارس.
	-3: من وضع الوقوف يقف الحارس مقابل للمدرب الذي يقوم برمي كرات فوق مستوى الرأس بسرعة وبقوة ومن خلال الالتزام يتم الصد.	4	20ث		* تطوير خاصية سرعة رد الفعل من خلال الالتزام والصد بسرعة.
	-4: في نفس المكان ومن نفس الوضعية يقوم الحارس بتنطيط الكرة ومقابلا للمدرب الذي يقوم برمي كرات فوق مستوى الرأس بسرعة وبقوة فيقوم الحارس بالارتقاء والصد.	4	20ث		* التحكم في الكرة من خلال عملية التنطيط، والعمل على تطوير سرعة رد الفعل في الصد المفاجئ.
الفترة الختامية.	- تمارين مهدئة. - تمارين الاسترخاء.	-	-	5د	* من خلال عمليات تمارين استرخاء، وجري خفيف، وشرب ماء.

النادي: مولودية حاسي بحيج	العناد اللازم: 10 كرات قدم + عارضتين متحركتين + صافرة
وقت الحصة: الساعة 17:30 مساء	وحدات التدريب لأسابيع: السادس + السابع.
مكان اجراء الحصة: الملعب البلدي بحاسي بحيج.	الهدف من الوحدات: تحسين تقنية الصد من خلال تدريبات سرعة رد الفعل + سرعة الاستجابة الحركية.
تاريخ اجراء الحصة:	الحضور: 3 حراس المعنيين بالبرنامج التدريبي المقترح.

المراحل	التمارين المستعملة	التكرارات	الراحة بين التكرارات	الوقت الكلي	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	- إحماء عام. - إحماء خاص، (من وضع الوقوف يقوم الحراس الثلاث بتمرير الكرة عاليا بينهم واليدين مرتفعتين)	4	20s	15د	* من خلال جري مع حركات. * هنا عمل تهيئة للذراعين وللرجلين بصفة خاصة.
المرحلة الرئيسية	ت-1: من وضع الوقوف يتقابل حارسان كل في وسط مربى افتراضي يعرض 3 أمتار يبعدان عن بعضهما 3 متر ولكل كرة، ومع الإشارة يقومان بكل الكرتين بقدميهما في أن واحد مع أداء صد.	6	20s	50د	* تطوير خاصية سرعة رد الفعل، مع تحسين أداء الركل في وقت واحد. * تطوير خاصية سرعة رد الفعل.
	ت-2: في نفس المكان ومن نفس الوضعية، لأحدهما كرة في يده والآخر في قدمه وهو المستهدف، ومع الإشارة يقومان بالرمي في أن واحد وعلى الحارس الصد مع رمي الكرة برجله في نفس الوقت.	6	20s		* تطوير خاصية الاستجابة الحركية وسرعة رد الفعل اللازمة.
	ت-3: من وضع الوقوف يقف حارسان الأول خلف الثاني مسافة 3 متر وكلاهما مقابلان للمدرب الذي يقوم بركل الكرة في أحد الاتجاهين فيقوم الحارس الثاني بتمويه للصد بينما الحارس الأول هو المستهدف فيقوم بالصد اللازم.	4	20s		
	ت-4: في نفس المكان يتقابل الحارس المدرب وهو في وضعية نصف الجلوس وبينهما مسافة 3 متر وفي كلتا يدي المدرب كرتين فيقوم المدرب بترك أحد الكرات وهنا على الحارس أن يلمس الكرة قبل لمسها للأرض للمرة الثانية.	6	20s		
الفترة الختامية.	- تمارين تهدئة. - تمارين الاسترخاء.	-	-	5د	* من خلال عمليات تمارين استرخاء، وجري خفيف، وشرب ماء.

قائمة السادة الخبراء والمدرّبين:

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	المؤسسة أو النادي التابع له	التخصص
قنونة عبد الحميد	دكتوراه	جامعة الجلفة	تدريب وتحضير بدني
قدراوي ابراهيم	دكتوراه	جامعة الجلفة	تدريب وتحضير بدني
منصر صالح	مدرب درجة 3 (c) caf	فريق وفاق حاسي بيج	تدريب وتحضير بدني