



التدريب باستعمال وسائل مساعدة لتحسين تركيز الانتباه والارتقاء الجانبي لدى حراس المرمى في كرة القدم

The football goalkeepers Training with assistive device to improving attention concentration and sidediving

العربي محمد

مخبر أبحاث معاصرة في منظومة التدريب الرياضي والحركات الإنسانية، المركز الجامعي البيض/الجزائر

m.larbi@cu-elbayadh.dz

تاريخ النشر: 2023-01-31

تاريخ القبول: 2022-11-10

تاريخ الاستلام: 2022-08-08

ملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة دور بعض الوسائل المساعدة في التدريب من أجل تحسين تركيز الانتباه ومهارة الارتقاء الجانبي لدى حراس المرمى، فئة أقل من (17) سنة. وقد تم الاعتماد على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية)، حيث ضمت عينة الدراسة (10) أفراد، وتم استعمال شبكة تركيز الانتباه واختبار مهارة الارتقاء الجانبي الأرضي (ركلة الجزاء). وبعد المعالجة الإحصائية للمعطيات تبين أنه توجد فروق دالة إحصائية في تركيز الانتباه ومهارة الارتقاء الجانبي الأرضي ولصالح العينة التجريبية. في الأخير أوصت الدراسة بضرورة الاعتماد على الطرق الحديثة والمبتكرة في التدريب، خاصة مع الفئات السنية.

الكلمات الدالة: الوسائل المساعدة؛ تركيز الانتباه؛ حارس المرمى؛ الارتقاء الجانبي.

Abstract:

The study aimed to stand on the role of training's suggest tools in improvement of attention concentration and goalkeepers side diving. The research sample included (10) individual under (17) years from AL BAYADH championship. The study used the attention concentration and goalkeeper's side diving tests. The data were statistically processed, after the results show that the suggested tools have a positive effects on developing the attention concentration and the side diving goalkeeper's. The research recommend to use the modren training methodology to improving the goalkeeper's level.

Keywords: The suggest tools ;attention concentration ;goalkeeper ;side diving.

1. مقدمة:

تعتبر رياضة كرة القدم من الرياضات الأكثر شعبية وتنافسية، نظرا لبساطة ممارستها في بيئات مختلفة وكذا لجمال فتياتها. وهذه الشعبية جعلتها تعتمد أكثر فأكثر على العمليات التدريبية والتحصير من جميع النواحي (بدنية، مهارية، خطافية ونفسية) خاصة في المستوى العالي. و تعتمد اعتمادا كبيرا على جميع اللاعبين بما فيهم حارس المرمى، الذي يقوم بالدفاع عن مرماه لمنع المهاجمين من التسجيل. (ناجح الذيابات، 2010، صفحة 239)

وكما هو معروف فإن لحارس المرمى خصوصية كبيرة في كرة القدم، فبالإضافة إلى أنه اللاعب الوحيد الذي يمكنه لمس الكرة بيده (داخل منطقة العمليات) نجده من الناحية البدنية يتحرك ضمن حيز صغير من الملعب مقارنة مع باقي اللاعبين. كما أنه يملك خصوصية رؤية الميدان بشكل أفضل من بقية زملاءه وبالتالي تعقب مجريات المقابلة.

وهذه الخصوصية جعلت الحارس الجيد يعتبر قطعة جدا مهمة في الفريق، وهذا ذهب إليه مفتي إبراهيم حين يقول أن حارس المرمى نصف الفريق في مجال كرة القدم. (مفتي إبراهيم، 1998، صفحة 377)

و نظرا لأهمية حارس المرمى فإن أغلب الفرق و المنتخبات القومية قد خصصت داخل أجهزتها الفنية مدرب لتدريب حراس المرمى. (حسن السيد أبو عبده، 2002، صفحة 203) كما لا يجب أن يغفل على عملية التحضير لغرض الوصول إلى أعلى المستويات لن يتأتى إلى اجتمعت وتداخلت العديد من العوامل المؤثرة وفي جميع النواحي.

وباعتبار حارس المرمى - حسب قحطان جليل خليل - بطارية شحن لبقية زملائه من خلال كفاءته وحسن تصرفه في الميدان (قحطان جليل خليل، 2009، صفحة 37) وجب عليه التحلي بالعديد من الصفات على غرار الشجاعة، التوقيت الجيد للتدخلات، رؤية الملعب.. ففي العديد من المباريات يكون التدخل المناسب أو التصدي الجيد للكرة حافزا لبقية الفريق. ومن بين ما يميز حراس المرمى من الجانب المورفولوجي هو الطول، أما من الجانب البدني نجده يتمتع بسرعة رد الفعل والقوة المميزة بالسرعة، إضافة إلى باقي الجوانب. دون أن نهمل الجانب النفسي كالتحلي بالإصرار وتركيز الانتباه ومختلف السمات الشخصية التي تزيد من قوة الشخصية. لذا نجد في العديد من الفرق والمنتخبات أن حارس المرمى هو قائد الفريق، بما يمثل ذلك من سلطة داخل الفريق.

إذا أصيب حارس المرمى أو طرد واستنفذت كل التبديلات وجب على أحد اللاعبين أن يأخذ مكانه فلا تستمر المباراة بدون حارس مرمى. حراس المرمى عادة لا يجيدون اللعب في مراكز أخرى وإن كانت هناك استثناءات ك (جورج كامبوس) أو حارس الألوان كما كان يعرف، نتيجة البدلة المزرقة التي يرتديها حارس المكسيك الذي كان يلعب كمهاجم هدف أيضا!! هناك أيضا حراس مرمى امتازوا بإجادتهم للضربات الثابتة ك (خوسيه لويس تشيلافيرت الباراجوياني) و (روجيريو سيني البرازيلي) حيث سجلوا أكثر من 60 هدفا!!

إن أكثر ما يميز حارس المرمى العصري هي القوة البدنية، الطول الفارع، القدرة على القفز وحسن التصرف، للتعامل مع الكرات العالية. أما بالنسبة لإيقاف التسديدات فالحارس يجب أن يتمتع بالرشاقة، ردة الفعل السريعة والتمركز الصحيح للتعامل الصحيح. كما توجد مهارات أخرى كالتحكم بالكرة والتدخل البدني والتمرير والمراوغة التي لا تعتبر ضرورية لحارس المرمى لكن وجودها في الحارس قد يجعله يتفوق عن غيره خاصة بعد التطور الذي شهده الجانب الخططي الجماعي، حيث صار الحارس بمثابة مدافع محوري إضافي.

كما اعتبر كل من (سليم بزوي وآخرون، 2016، صفحة 184) أن المهارات النفسية من أهم العوامل المهمة التي تؤثر في الأداء الرياضي، سواء كان ذلك في عملية التعلم الحركي والمهاري أو كان في تهيئة اللاعب من الجانب الذهني والنفسي قصد مجابهة مختلف المواقف والوضعيات.

إن المتتبع للشأن الكروي في بلادنا، خاصة الفئات السنوية يشد انتباهه غياب مدربين خاصين لحراس المرمى، هذا ما يجعل المدرب أمام خيارين، أولهما الاجتهاد لتوفير جزء من الحصص التدريبية خاصة بهم، أو أنه يترك الحراس يعملون بمفردهم، حسب المكتسبات القبلية التي تحصلوا عليها. وعليه ينتج لدينا قصور في تكوين حراس المرمى الشباب، ومن

عدة جوانب سواء بدنية مهارية وحتى الخططية والنفسية. كما يشد انتباهك أثناء تدريب الفئات الشبانية، الاعتماد على الطرق التقليدية ولكل الفريق، مما يخلق نوع من الرتابة والملل وعدم الإقبال على التدريب بروح معنوية مرتفعة. ومن هذا المنطلق إرتأى الباحث القيام بهذه الدراسة من خلال اقتراح لتمرين باستعمال بعض الوسائل المساعدة من أجل تحسين تركيز الانتباه الذي يعتبره بعض المختصين نقطة فارقة في تكوين الحراس، ومهارة الارتقاء الجانبي. وعليه يمكن تلخيص مشكلة الدراسة في التساؤل التالي:

ما مدى فعالية البرنامج المقترح المبني على استعمال وسائل مساعدة في تحسين تركيز الانتباه والارتقاء الجانبي لدى حراس المرمى لكرة القدم أقل من 17 سنة ؟

أما عن فرضيات الدراسة فكانت كالآتي:

الفرضية العامة: يعمل البرنامج المقترح باستعمال وسائل مساعدة في تحسين تركيز الانتباه والارتقاء الجانبي لدى حراس المرمى لكرة القدم أقل من 17 سنة.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين للعينتين (التجريبية والضابطة) في تركيز الانتباه ولصالح العينة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين للعينتين (التجريبية والضابطة) في مهارة الارتقاء الجانبي ولصالح العينة التجريبية.

1.1. أهداف الدراسة:

لكل دراسة مجموعة من الأهداف، والتي يجب أن تحدد وتضبط بشكل دقيق يساعد الباحث على أن لا يحدد خلال البحث، كما تعتبر بمثابة المبتغى الذي يسعى إليه كل باحث، وتمثلت في دراستنا في:

- العمل على بناء برنامج تدريبي باستعمال بعض الوسائل المساعدة، لتحسين تركيز الانتباه ومهارة الارتقاء الجانبي.
- المشاركة في تحسين مستوى الحراس للفرق المحلية من خلال اقتراح البدائل في التدريب.

2.1. أهمية البحث والحاجة إليه:

يعتبر منصب حارس المرمى ذو خصوصية كبيرة في رياضة كرة القدم، نظرا لما يقدمه من خدمات خلال المباريات خاصة إذا امتلك المؤهلات البدنية والمهارة الكافية. لكن الملاحظ في الفئات السنية هو إهمال العمل المتخصص من قبل المدربين. وهذا نتيجة غياب مدربين مؤهلين لذلك. من هنا ظهرت الحاجة إلى تقديم يد العون لمدرّب الفريق من أجل سد العجز في التكوين. وذلك من خلال المساهمة في تكوين حراس المرمى بتقديم برامج متخصصة لهذا المنصب. إضافة إلى توجيه حراس المرمى الشباب إلى العمل الفني والبدني والذهني المنسق والذي تتطلبه عملية التكوين الحديث، والتي كانت نتيجة حتمية لتغيير العديد من الجوانب في رياضة كرة القدم. خاصة ما تعلق بالخطط الجماعية.

لقد عنت العديد من الدراسات بمنصب حراسة المرمى في كرة القدم، نظرا لتشعب الجوانب المتدخلة في الجانب التدريبي، بدءا بالناحية البدنية، المهارة، الذهنية وحتى النفسية أو العقلية التي تعتبر من مميزات حارس المرمى الجيد. لكن حاولنا من خلال هذه الدراسة التركيز على الأبحاث الحديثة نسبيا.

ففي دراسة (حسين علي حسن، 2015) والمعنونة بـ "استخدام بطارية اختبار بدنية لانتقاء حراس المرمى بكرة القدم لأعمار (10 - 12) سنة" والتي اعتمدت من خلالها الباحث على المنهج الوصفي، على عينة قدرها (56) حارسا. مستعملا الاختبارات والقياسات، توصل إلى نتيجة مفادها أن البطارية المستخلصة في شكلها النهائي تتميز بالسهولة والبساطة وفق أسس علمية وصالحة في البيئة العراقية، حيث أوصت الدراسة بتعميمها والاستفادة منها.

كما قام (وليد خالد رجب وجميل محمود حسن، 2012) من خلال دراسة حملت عنوان "التحليل التمييزي لبعض المتغيرات المهارية لدى حراس المرمى بكرة القدم". حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي على عينة قدرها (12) حارس مرمى، وطبقت عليها مجموعة من الاختبارات المهارية. حيث توصل الباحثان إلى أن الاختبار الذي يميز بين أفراد عينة الدراسة هو اختبار استلام الكرة الجانبية من القفز، إضافة إلى اعتماد الدالة التمييزية في التنبؤ بالتصنيف بين حراس المرمى.

أما (علاء خطاب يوسف، 2008) قام ببحث "المتطلبات البدنية والمهارية لحراس المرمى بكرة القدم لجمهورية السودان"، حيث استخدم المنهج الوصفي على عينة قدرها (30) حارس مرمى كرة قدم من الدرجة الأولى بولاية الخرطوم اختبروا بطريقة عمدية، وتم الاستعانة بمجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية، حيث توصلت الدراسة إلى ترتيب المتغيرات البدنية والمهارية حسب الأولوية. حيث جاءت مهارة الارتقاء لإنقاذ الكرة في المرتبة السادسة من بين ثماني مهارات. وأوصى الباحث باستخدام المتغيرات البدنية والمهارية المستخلصة لاختيار حراس المرمى. هذا من جهة أما من جهة ثانية، وإذا جئنا إلى الدراسات التي عنت بتركيز الانتباه، في رياضات وعينات مختلفة نجد:

دراسة قام بها كل من (صغيري بلال وإيدر حسان، 2019، الصفحات 11 - 26) تحت عنوان "أثر تركيز الانتباه في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم"، حيث هدفوا من خلالها إلى الكشف عن أثر تركيز الانتباه في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم، قام الباحثان باستخدام المنهج التجريبي، بتصميم مجموعتين متكافئتين (تجريبية وضابطة)، بتعداد (24) لاعب لكل منهما، مع استخدام برنامج تركيز الانتباه ومقياس إدراك الضغط، وبعد المعالجة الإحصائية توصل الباحثان إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للعينيتين في درجة الضغط النفسي، كما تبين أن لتركيز الانتباه أثر إيجابي في التقليل من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم. وكانت أهم التوصيات هي ضرورة مراقبة الاضطرابات النفسية كالقلق والتوتر وكذلك مراقبة تصرفات اللاعبين قبل المنافسات الرياضية. مع ضرورة بناء برامج التحضير نسبة لاحتياجات الرياضي الشخصية، كونها تمثل القاعدة الأساسية لذلك.

أما دراسة (بسمة نعيم وهناء عبد الكريم، 2005، صفحة 15) بعنوان "دراسة مقارنة في تركيز الانتباه بين لاعبي كرة اليد والكرة الطائرة". فقد عنت بالفروق بين رياضتين مختلفتين (كرة اليد والكرة الطائرة) حيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي على عينة قدرها (54) لاعب كرة يد وطائرة من فئة الشباب والمتقدمين بمحافظة ديالى بالعراق. واستعملت الباحثان مقياس الانتباه للألعاب الجماعية. وتوصلتا في الأخير إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية في (تركيز الانتباه الخارجي الواسع، التحميل الزائد للمتغيرات الخارجية) وهذا لصالح لاعبي الكرة الطائرة. كما أظهرت أن استخدام تمارين تركيز الانتباه يساعد في تطوير تعلم المهارات الأساسية.

كما قام (هاشم أحمد سليمان، 1987) في دراسته المعنونة "بعلاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب من القفز لدى لاعبات كرة السلة لقسم السنة الرابعة"، حيث هدف الباحث للتعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة التصويب من الرمية الحرة. تم استخدام المنهج الوصفي على عينة قدرها (96) لاعب مع استخدام اختبار تركيز الانتباه (برودنن أنفيموف). توصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباطية بين تركيز الانتباه ودقة التصويب من الرمية الحرة.

أما ما تعلق بالدراسات التي عنت باستعمال وسائل مساعدة خلال العملية التدريبية، فنجد دراسة:

(بلفريطس ياسين وغنام نور الدين، 2019، الصفحات 57 - 64) تحت عنوان "اقتراح برنامج تدريبي باستخدام بعض الأدوات الخاصة لتنمية سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى كرة القدم صنف أقل من 18 سنة". حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج مقترح باستخدام بعض الأدوات الخاصة على تنمية سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى، لفئة أقل من 19 سنة. حيث شملت العينة (06) حراس اختبروا بطريقة عمدية، طبق عليهم اختبار نيلسون

لسرعة رد الفعل، إضافة إلى البرنامج المقترح. وبعد المعالجة الإحصائية تبين أن البرنامج المقترح أثر إيجابيا على تنمية سرعة رد الفعل.

بعد القيام بمسح الدراسات السابقة، واختيار الأنسب منها لموضوع دراستنا، يجب الوقوف على بعض النقاط أو ما يعرف منهجيا، بأوجه التشابه أو الاختلاف، حيث نجد أن جل الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي والذي اضطر الباحثين للاعتماد على الاستبيان كأداة لجمع المعطيات والمعلومات، على عكس دراستنا التي استعملت المنهج التجريبي والذي استخدم فيه برنامج تدريبي باستعمال وسائل وأدوات مساعدة. كما أن العديد من الدراسات هدفت إلى وضع نموذج موحد خاص بالانتقاء أو التوجيه نحو منصب حارس المرمى، بينما جاءت دراستنا لتتني إحدى المهارات العقلية (تركيز الانتباه) إضافة إلى مهارة تقنية مهمة جدا بالنسبة لحارس المرمى (الارتقاء الجانبي). كما أن مجموعة من الدراسات عنت بالبحث في الفروق في تركيز الانتباه بين عينات مختلفة أو علاقته بمتغيرات أخرى (كرد الفعل مثلا). أما من حيث العينة، فإن أغلب الدراسات ضمت عينات كبيرة نوعا ما (تفوق 30 فرد) على العكس من دراستنا والتي شملت (12) حارس فقط. وهذا كنتيجة للمنهج المتبع، ألا وهو المنهج التجريبي.

2. مصطلحات الدراسة:

1.2. الوسائل المساعدة (الخاصة):

1.1.2- إصطلاحا: تعد اتجاه حديث في التدريب الرياضي، إذ أصبحت من غير الممكن الاستغناء عنها واستخدامها في كل الرياضات لأهميتها وفائدتها الإيجابية. (بلال خلف السكارنة، 2011، صفحة 04)

2.1.2- إجرائيا: هي مجموع الأدوات المستعملة خلال التدريب لزيادة كفاءة المتدرب، وجعله في وضعيات معقدة تشبه المنافسة وقد تكون أكثر تعقيدا منها، (كاستعمال كرات التنس، العمل بعين واحدة والأخرى مغمضة، وضع حواجز أمام المرمى تعمل على تغيير مسار الكرة، وضع ستار يحجب الرؤية عن الحارس، استعمال بساط لنج يزيد من سرعة الكرة عند احتكاكها به ...)

2.2. تكيز الانتباه:

1.2.2- إصطلاحا: حالة من حالات الاستعداد الرياضي، فيجب أن يكون الرياضي قادرا على طرد ما يشتت الانتباه وأن يركز على أساسيات الأداء المطلوبة منه. (مصطفى حسن باهي وسمير عبد القادر جاد، 2004، صفحة 59)

2.2.2- إجرائيا: يقصد به مقدرة حارس المرمى على التركيز على مختلف المتدخلات في اللعبة (الكرة، الزميل، المنافس) وترتيبها حسب الأولوية، ويعبر عنه بعدد الأرقام المحصل عليها تصاعديا في أقل زمن من خلال شبكة تركيز الانتباه.

2.3. حارس المرمى:

1.2.3. إصطلاحا: هو اللاعب المميز والذي خصه قانون كرة القدم دون غيره من اللاعبين بأن يمسك أو يحمل أو يصد الكرة بيده داخل منطقة الجزاء أثناء اللعب، وأن يرتدي قميصا لونه مخالف لجميع اللاعبين، بمن فيهم المنافس. ويرتدي قي يديه زوج من القفازات. وهو اللاعب الوحيد الذي يعالج داخل الملعب ويتوقف للعب كليا أثناء استبداله. (Brown Lee, 2005, p. 3)

2.2.3. إجرائيا: هو اللاعب الذي يقوم بمنع الكرة من دخول مرماه، مع القدرة على الاستعانة باليدين داخل منطقة العمليات، والذي يتميز عن زملائه من خلال زي ونوعية الملابس.

3.3. الارتقاء الجانبي:

1.3.3- إصطلاحا: هو موقف دفاعي يتخذه حارس المرمى يتم خلاله إبعاد أو مسك كرة جانبية، منخفضة أو متوسطة أو مرتفعة، والتي تتطلب من الحارس ثقة في مهاراته وقدراته البدنية.

2.3.3- إجرائيا: تم الاعتماد على الارتقاء الجانبي الأرضي فقط، والذي يتمثل في قدرة حارس المرمى على الارتقاء الجانبي للتصدي للكرات الأرضية مع وجوده في منتصف المرمى، وقد تم تحديده عن طريق التسديد الأرضي من نقطة الجزاء.

3. متطلبات حراسة المرمى في كرة القدم:

يعتبر منصب حراسة المرمى في كرة القدم، من المناصب التي تكتسي أهمية كبيرة في الفريق. فمنذ أن سمح له قانون 1871 باستخدام يديه داخل منطقة الجزاء، أصبح اللاعب المميز في الفريق. (مفتي إبراهيم حماد، 1994، صفحة 13) وهذا التميز والاختلاف يكون حتى من حيث البدلة والتي تكون بألوان مختلفة عن زملاء في الفريق وعن المنافسين. ويتطور اللعبة، صار حارس المرمى أكثر اندامجا في منظومة اللعب، حيث صار مطالب أكثر من أي وقت أن يحسن بعض المهارات الفنية بالرجل على غرار التحكم في الكرة ودقة التمرير ..، إضافة إلى المهارات الخاصة به. وهذا ما أشار إليه كل من (Robert Herbin .J.Ph. Rethacher., 1983, p. 122) " بأنه أصبح يشارك في مختلف التمرينات والألعاب مثله كباقي اللاعبين الآخرين.

1.3. صفات ومميزات حارس المرمى: يتميز حارس المرمى بصفات بدنية ومورفولوجية تميزه عن بقية اللاعبين، وتمكنه من أداء واجباته الفنية والتكتيكية، وهو ما ذهب إليه (ضرغام جاسم محمد النعيمي، 2002، صفحة 377) كون " حارس المرمى يتميز بمتطلبات خاصة من القياسات الجسمية والصفات البدنية التي تمكنه من تنفيذ واجباته المهارية والخطية في المباراة". ومن بين أهم مميزاته نجد: أنه يمثل آخر مدافع عن المرمى، كما أنه يمتاز بالطول والوزن المناسب، إضافة إلى الذكاء وقدرة توجيه زملائه بالشكل الصحيح، وحسن التصرف في المواقف الصعبة. (موفق أسعد محمود الهيبي، 2010، صفحة 17)

تتمتع أهمية حارس المرمى أنه يعتبر أهم لاعب في الفريق، حيث لا يمكن لأي فريق أن يلعب دون حارس مرماه. كما أنه يلعب دورا هاما من الناحيتين الدفاعية، باعتباره آخر مدافع. وحتى الهجومية بحيث يكون أول مهاجم في الفريق. ويذكر (حسن محمد أحمد عثمان، 2001، صفحة 73) أن القانون أعطى للحارس نوعا من الحماية، وحرّم القانون أن يقوم أي لاعب منافس بلمس جسم الحارس أو كتفه داخل منطقة مرماه، إذ لم تكن الكرة في حوزته أو قدماه تلامسان الأرض. ونظرا لأهمية دور حارس المرمى والعبء الذي يقع على عاتقه كان لابد وأن تتوفر فيه صفات جسمية وبدنية ومهارية ونفسية.

2.3. القدرات البدنية:

تمثل القدرات البدنية القاعدة الصلبة التي يبني عليها تكوين اللاعب، فمن خلالها يتم استكمال مقومات التدريب الأخرى، وبالتالي الوصول به إلى مستوى عالي من الأداء. وتشمل الصفات القاعدية (التحمل، السرعة والقوة) وقد تكون أشمل من ذلك ويعبر عنها باللياقة البدنية أو الكفاءة البدنية). ولعل أهم الصفات البدنية التي يجب أن يتوفر عليها حارس المرمى نجد (القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية - المرونة - سرعة رد الفعل والرشاقة). ويجملها (عبد المنعم أحمد جاسم الجنابي، 2013، صفحة 77) في (القوة الانفجارية - الرشاقة - المرونة الحركية - القوة المميزة بالسرعة - السرعة الحركية). وإذا لاحظنا هذه الخصوصية في المنصب نجد أن الحارس يتطلب نفس الصفات البدنية التي يتميز بها بقية اللاعبين، لكن بطبيعة أداء بدني مختلف نوعا ما.

3.3. المتطلبات المهارية لحارس المرمى:

إن المتتبع أو المشاهد لرياضة كرة القدم يدرك خصوصية منصب حراسة المرمى وصعوبته في نفس الوقت، بحيث أن أخطاء لاعبي الميدان يمكن استدراكها وعلى العكس تماما فإن الخطأ المرتكب من قبل حارس المرمى غالبا ما يكون جد مؤثر ويؤدي في الكثير من الأحيان إلى تلقي هدف. لقد اختلف المختصون في تصنيف المهارات الخاصة بحارس المرمى نظرا لتشعبها، ولكن جمعها كل من (عمرو أبو المجد وجمال النمكي، 2002، صفحة 196) أساسيات حراسة المرمى وضمّنها (وضع الاستعداد، المكان تحت العارضة، تضييق الزوايا، التصدي للتصويب، مسك الكرة والارتقاء) أما المهارات الفردية جمعها في (تمرير وتوزيع الكرة، الكرة المعلقة، قذف الكرة، نقل الكرة باليد أو بالقدم، التعامل مع الكرات الساقطة

وضربة المرمى) أما إنقاذ الكرة فضم المهارات التالية (الغرف باليد لأسفل، الكرة الطائرة المنخفضة، الجلوس على الركبة) أما الإنقاذ واليد إلى أعلى فقد ضمنه (ارتفاع الرأس، فوق الرأس، مع الوثب) و تمثل الارتقاء للإنقاذ (الكرة المموجة، الكرة الطائرة المنخفضة، الكرة في الارتفاع المتوسط، الكرة الطائرة). أما الإنقاذ في حالة الانفراد فيضم (مقابلة المهاجم، في حالة التعرض للدفع أو الجذب وفي حالة خطأ الارتقاء).

أما مهارة الارتقاء لمسك الكرة، فقد فصل فيها (Ferretto Ferrtti, 2005, p. 15) كونها المهارة التي يهدف الحارس من خلالها إلى وصول يده إلى أقصى زاوية جانبية من مرماها لمسك الكرة أو إبعادها. ويتم الارتقاء الجانبي الأرضي لمسك الكرة أو إبعادها باتخاذ خطوة جانبية والتمدد بطول الجسم مع فرد الذراع واليد وسلاميات الأصابع إلى أقصاها. وتجد الإشارة هنا أن حارس المرمى يجب أن يمتاز بأيدي قوية وأصابع أكثر قوة، وهو ما أشار إليه (كمال عبد المجيد ومحمد صبح حساين، 1998، صفحة 334) بوجود علاقة بين قوة القبضة والقوة وأشار لاستخدام العلماء اختبار قوة القبضة للتعرف على الحالة العامة للجسم بأسلوب يتميز بالاقتصاد في الوقت.

ويعتبر الارتقاء ذو أهمية كبيرة لحارس المرمى، بحيث يمكنه من الوصول بإحدى يديه إلى أقصى زاوية جانبية ممكنة بغية مسك الكرة أو إبعادها. وبالرجوع إلى مباريات كرة القدم نجد أن الحارس يؤدي نوعين من الارتقاءات بغية صد التسديدات، سواء بالطيران الجانبي أو الارتقاء الجانبي الأرضي والذي يجب أن يتحلى من أجل تأديته بالقدر الكافي من السيطرة على جسمه واتخاذ القرار المناسب في الزمن المناسب. كما يلاحظ أن بعض المهاجمين يحرص كل الحرص على أن تكون تسديداته موجهة نحو زاوية المرمى الأرضية وهنا لا يكون للحارس من حل سوى الارتقاء للوصول إلى الكرة ومنعها من دخول المرمى. وتجدر الإشارة هنا إلى أن هذه المهارة قد تسبب إصابة إذا لم تؤدى بإتقان، لذلك وجب التدريب عليها منذ الصغر.

قد يؤدي الارتقاء الجانبي في بعض الأحيان بعد أن يتخذ الحارس خطوة أو خطوتين على الجانب بغية تقريب المسافة بينه وبين مسار الكرة، وبالتالي يجب توافر القدر الكافي من القوة وخاصة القوة الانفجارية لدفع الجسم للارتقاء.

4. تركيز الانتباه وكرة القدم:

يعتبر تركيز الانتباه من الاستعدادات العقلية التي تؤدي دورا كبيرا في الوصول إلى أعلى المستويات، وهذا ما يجعل الرياضي بصفة عامة ولاعب كرة القدم بصفة خاصة وحارس المرمى بصفة أخص ملزم بتركيز الانتباه خاصة في المواقف المتغيرة، وهذا التركيز يكون على مثيرات مختلفة تتمثل في حركاته، حركات منافسيه وزملائه إضافة إلى مكان تواجد الكرة

...

1.4. مفهوم الانتباه: لقد عرفه العديد من علماء النفس وفق زوايا عديدة، فقد عرفه (حلي المليجي، 2000، صفحة 197) بأنه توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين استعدادا لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه. أما (فاخر عاقل، 1981، صفحة 624) يرى أن الانتباه هو العملية النفسية التي تقوم باختيار عدد من المثيرات المتواردة على النفس والتركيز عليها وتجاهل المثيرات الأخرى. أما (يحيى كاظم النقيب، 1990، صفحة 213) يرى أن مصطلح الانتباه يستخدم في وصف العملية التي يقوم الرياضي من خلالها بإدراك البيئة المحيطة به عن طريق استخدام أعضاء الحس المختلفة لديه عندما يركز انتباهه على شيء معين، وهذا يعني أنه أصبح مدركا لهذا الشيء دون إدراك الأشياء الأخرى. مما سبق يمكن القول أن الانتباه عبارة عن حالة من التكيف الحركي العقلي لشيء يتم إدراكه وفق المستقبلات الحسية المختلفة، بغية سلوك حركي معين.

2.4. تركيز الانتباه: يلعب دورا مهما في إتقان المهارات الحركية وتعبئة القوى النفسية، ويعد من المظاهر الهامة في الانتباه والذي ثبت تأثيره على مستوى الأداء في النشاط الرياضي. وهذا ما ذهب إليه (خالد عبد المجيد، 1989) حيث يشير إلى أن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الرياضية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضا بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للفرد في التحكم في مهاراته. ويقصد بتركيز الانتباه تضيق الانتباه أو تثبيته نحو مثير معين

لفترة من الزمن، وهذا لا يعني جمود الانتباه وتوقفه، وإنما يتحرك الانتباه أثناء التركيز في مجال أو اتساع أكبر يطلق عليه مجال الانتباه، ولكن في حدود تتبع المثير الذي يتم التركيز عليه. كالتركيز على الكرة أثناء الركلات الحرة، دون إهمال مكان تواجد المنافس والزملاء. وتجدر الإشارة هنا إلى مصطلح ثبات الانتباه، وهو القدرة على الاحتفاظ بثبات الانتباه على أهم مثير وليكن الكرة مثلاً.

3.4. العوامل المساعدة على تركيز الانتباه: يتداخل فيها عاملين أساسيين هما:

1.3.4. العوامل الداخلية: تتمثل في مجموع العوامل الفردية والتي تعمل على تهيئته للانتباه لموضوعات دون غيرها. أ- التهيؤ الذهني: يعد من العوامل المهمة كونه يتحكم في توجيه الانتباه والإعداد لأي حركة، فمثلاً لا يكثرث اللاعب لاستفزات الجمهور، بينما يكون شديد اليقظة لكل حركة يقوم بها المنافس.

ب- الدوافع: الاستطلاع الذي يجعل الفرد في حالة تأهب للأشياء الجديدة أو غير المألوفة، كالانتباه لمصادر الخطر. ج- الميول المكتسب: وتتجلى في اختلاف النواحي التي ينتبه إليها عدد من الأفراد نحو موقف واحد.

2.3.4. العوامل الخارجية: وتتمثل في

أ- شدة المنبه: فالأضواء الزاهية والأصوات العالية تجذب للانتباه، لكن قد يكون المنبه شديداً ولا يجذب الانتباه، كصيحات الجمهور على اللاعبين.

ب- تكرار المنبه: كلما زاد التكرار أدى ذلك إلى جذب الانتباه، وهو ما يعمل عليه المدربون وهذا لإثارة الانتباه ليوم المنافسة.

ج- التغيير المفاجئ للمنبه: يعتبر عاملاً مهماً في جذب الانتباه، لأنه يعمل على إثارة الميول قصد العمل أكثر. 5. الإجراءات المنهجية:

1.5. منهج البحث: إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المختار، بغية الوصول إلى أفضل النتائج. وقد تم الاعتماد على المنهج التجريبي لملاءمته لخصوصية الدراسة، عن طريق المجموعتين (التجريبية والتي تعمل وفق البرنامج المعتمد على وسائل مساعدة، بينما الضابطة تعمل وفق البرنامج المسطر لها من قبل المدرب). وفي هذا الصدد يعرفه كل من (معمر لباد وآخرون، 2022، صفحة 318) نقلاً عن غازي عناية بأنه المنهج الذي يتعلق بإحداث تغيير مضبوط على الظاهرة موضوع الدراسة وملاحظة ما ينتج عن هذا التغيير من آثار.

2.5. مجتمع وعينة الدراسة: تمثل مجتمع البحث في حراس المرمى لفئة أقل من 17 سنة لولاية البيض، أما العينة فقد تم اختيارها بطريقة عمدية وضمت (10) حراس، تم تقسيمهم على مجموعتين (ضابطة وتجريبية) إضافة إلى عينة استطلاعية قدرت بـ (05) حراس كذلك.

3.5. مجالات البحث:

1.3.5- المجال البشري: تمثل في حراس المرمى لفئة أقل من 17 سنة لفرق ترجي البيض، إتحاد البيض ومولودية البيض.

2.3.5- المجال المكاني: تمت الدراسة بالمركب الرياضي "زكريا المجدوب" وملعب "الشهداء الستة" بالبيض

3.3.5- المجال الزمني: امتدت الدراسة من ديسمبر 2019 إلى غاية مارس 2020.

4.5. الأدوات المستخدمة في البحث:

1.4.5. اختبار شبكة تركيز الانتباه:

يعتبر تركيز الانتباه واحداً من هذه القدرات المهمة التي تعمل على نجاح تطبيق المهارات، فالانتباه لما يعمله الخصم في الملعب ومواجهته تعمل على منع تنفيذ الكثير من الخطط الدفاعية والهجومية كما يؤدي إلى وضع الحلول السريعة للمهارات الفردية والجماعية فكثير من الحالات تتطلب حلاً سريعاً وتركيزاً وانتباهاً عاليين من أجل وضع الحلول المناسبة

للحالات التي تحدث في المباراة فقبل أداء الحركات على اللاعب أن يركز على الأداء من أجل الحصول على وضع نفسي جيد والتركيز على أداء المهارات بشكل متميز، فلمسك الكرة ومنع الهدف والسيطرة عليها يتطلب تركيزا وانتباها عاليين كما أن مراقبة تحركات الخصوم تتطلب التركيز والمتابعة لإفشال خطته وكإجراء تقني يتم عرض جدول مرقم أرقاما غير منتظمة، كما هو موضح في الجدول رقم (01) ويتم التسجيل باختيار رقم من تحديد القائم على الاختبار، أما المفحوص يقوم بشطب الأرقام التي تلي الرقم المحدد، في زمن دقيقة واحدة. ويتم منح درجة واحدة لكل رقم مشطوب بطريقة صحيحة. وكلما ارتفع عدد درجات المفحوص دل ذلك على قدرته العالية على تركيز الانتباه.

جدول رقم (01) يوضح اختبار شبكة تركيز الانتباه

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	95	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

2.4.5. مواصفات الأداء:

مدة الاختبار دقيقة واحدة، ويطلب من المفحوص أن يضع (/) على أكبر عدد من الأرقام التي تلي الرقم المعين من قبل القائم على الاختبار. فمثلا عند تحديد رقم البدء (17) على سبيل المثال، فينبغي على المختبر أن يجد الرقم (18) ثم (19) وهكذا، ويمكن استعمال هذا الاختبار عدة مرات مع تغيير رقم البداية، أو تغيير مكان تواجد الأرقام، ويراعى أن تكون الأرقام كلها مكونة من عددين (10)، (24)، ...

3.5. اختبار ركلة الجزاء: من الوقوف في وسط المرمى وبعد تحديد مسافة متر على اليمين واليسار، يتعين على الحارس الارتقاء الجانبي الأرضي دون اجتياز العلامتين الأرضيتين، ويعين للحارس ثلاث محاولات على اليمين ثم على اليسار. ويجب إهمال كل العوامل المشوشة كالرياح، كما يجب شرح الاختبار جيدا لحارس المرمى. مع إعطاء وقت كافي للتسخين. ويتم احتساب التنقيط كالآتي:

جدول رقم (02) يوضح طريقة تنقيط اختبار ركلة الجزاء

إحراز هدف	لمس الكرة مع دخولها	لمس الكرة مع عدم دخولها	مسك الكرة
(00) نقطة	(01) نقطة	(02) نقطتين	(03) نقاط

5.5. الدراسة الاستطلاعية: من أجل الوقوف على سيكومترية الأدوات وتجريب البرنامج المبني على الأدوات المساعدة. وقد تم العملية على مرحلتين تفصل بينهما مدة أسبوع، حيث تم تطبيق الاختبارات وإعادتها على عينة استطلاعية قدرها (05) أفراد. ثم استخدام معامل الارتباط للحصول على الثبات ومن ثم الصدق.

1.1.5. ثبات وصدق اختبارات "شبكة تركيز الانتباه" و "ركلة الجزاء":

الجدول رقم (03) يوضح صدق وثبات اختباري شبكة تركيز الانتباه وركلة الجزاء

الصدق	الثبات	عدد أفراد العينة	إ. المعياري	م. الحسابي	الاختبارات	
0.97	0.98	05	0.75	14.66	قبلي	اختبار شبكة تركيز الانتباه
			0.93	14.75	بعدي	
0.96	0.98		1.05	10.12	قبلي	اختبار ركلة الجزاء
			1.45	11.55	بعدي	
قيمة "ر" الجدولية عند: درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) = 0.81						

المصدر: العربي محمد 2020

يتضح من الجدول أعلاه أن قيم معامل الارتباط والتي تمثل ثبات الاختبارات، كانت مساوية (0.98) وبالتالي وجود علاقة ارتباطية قوية جدا، كما أن هذه القيمة أكبر من القيمة الجدولية عند درجة حرية (04) ومستوى دلالة (0.05) = 0.81، وبالتالي توجد دلالة معنوية، مما يظهر أن الاختبارين يتميزان بدرجة ثبات، ويمكن الاعتماد عليهما. ومن أجل الحصول على معاملات الصدق، عمدنا إلى تربيع هذه القيم والتي تمثل معاملات الصدق، وقد كانت القيم (0.96 و 0.97) على التوالي، وهي قيم عالية مما يثبت أن الاختبارين صادقين لما وضع لقياسه.

2.1.5. موضوعية اختبارات "شبكة تركيز الانتباه" و "ركلة الجزاء"

يقصد بها التحرر من التحيز والتعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام. (عبد الرحمان محمد عيسوي، 2003، صفحة 322) وقد عمدنا إلى استخدام اختبارات تركيز الانتباه، وركلة الجزاء وذلك بعد عرضها على مجموعة من المحكمين المتخصصين. وذلك من خلال قدرة وتقبل أفراد عينة الدراسة لها بفضل السهولة التي تتميز بها، مع مراعاة دافعية وإقبال الأفراد المختبرين. وبالتالي يمكن الحكم بأن الاختبارين يتميزان بموضوعية عالية.

6. تحليل النتائج ومناقشتها:

1.6. عرض وتحليل الفرضية الأولى: والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للعينتين (التجريبية والضابطة) في تركيز الانتباه من خلال شبكة تركيز الانتباه ولصالح العينة التجريبية.

الجدول رقم (04) يوضح المقارنة بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين مجموعتي الدراسة في تركيز الانتباه

الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت. المحسوبة	ت. الجدولية	مستوى دلالة	د. الحرية	الدلالة
قبلي ع. الضابطة	4.33	1.57	1.68	2.31	0.05	(ن + 1 - 2ن - 2) = 8	لا توجد دلالة
قبلي ع. تجريبية	5.66	1.52					
بعدي ع. ضابطة	5.80	1.58	2.45	2.31	0.05	(ن + 1 - 2ن - 2) = 8	توجد فروق
بعدي ع. تجريبية	6.35	1.52					

المصدر: العربي محمد 2020

قبل الإجابة عن الفرض عمدنا إلى دراسة التجانس بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياسين القبليين عن طريق استعمال اختبار ت ستودنت للمقارنة بين المتوسطات، حيث كان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي في تركيز الانتباه الخاص بالعينة الضابطة (4.33) وانحراف معياري قدره (1.57)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي الخاص بالعينة التجريبية (5.66) وانحراف معياري قدره (1.52)، أما قيمة ت المحسوبة فقد بلغت (1.68) وهي أصغر من القيمة الجدولية (2.31) عند مستوى دلالة (005) ودرجة حرية (08)، مما يوضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبليين للعينتين الضابطة والتجريبية، ومنه فإن العينتين متجانستين.

وبغية الإجابة على الفرض الأول والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للعينتين (التجريبية والضابطة) في تركيز الانتباه من خلال شبكة تركيز الانتباه ولصالح العينة التجريبية. لجأنا إلى المقارنة بين المتوسطات عن طريق اختبار ت ستودنت، حيث كان المتوسط الحسابي للاختبار البعدي الخاص بالعينة الضابطة (5.80) وانحراف معياري قدره (1.58)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي الخاص بالعينة التجريبية (6.35) وانحراف معياري قدره (1.52)، أما قيمة ت المحسوبة فقد بلغت (2.45) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.31) عند مستوى دلالة (005) ودرجة حرية (08)، مما يوضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للعينتين الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية والتي تمتلك أحسن متوسط. وبالتالي فإن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت. وهذا ما يظهر أن البرنامج المتضمن لوسائل تدريب مساعدة عمل على زيادة تركيز الانتباه لدى أفراد العينة التي طبق عليها بطريق أحسن من الأفراد الذين تدربوا بطريقة عادية رغم تحسنهم نوعا ما.

2.6. تفسير نتيجة الفرضية الجزئية الأولى:

بعد تحليل المعطيات إحصائيا توصلنا إلى نتيجة مفادها أن البرنامج المتضمن لوسائل تدريب مساعدة عمل على زيادة تركيز الانتباه لدى أفراد العينة التي طبق عليها بطريق أحسن من الأفراد الذين تدربوا بطريقة عادية رغم تحسنهم نوعا ما. وهذا ما يتفق ما توصل إليه كل من (بلفريطس ياسين وغنام نور الدين، 2019) حيث توصل إلى أن استخدام بعض الأدوات الخاصة أثناء التدريب عمل على تنمية سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى. و (محمد شهاب أحمد، 2008) الذي توصل إلى أن الأسلوب المستخدم والمتضمن استعمال كرات مختلفة الأحجام أثر إيجابيا في دقة التهديف. ويعزي الباحثون هذه النتيجة إلى كون الأدوات المساعدة المستعملة عملت أولا على جذب اهتمام الحراس باعتبارها وسائل جديدة بالنسبة لهم، وهم من ألفوا العمل بالوسائل التقليدية من كرات وحواجز وشخوص...

هذا من جهة أما من جهة أخرى فإن الاهتمام بالحراس الشبان بصفة خاصة أثناء الحصص التدريبية زاد من شعورهم بأهميتهم ضمن الفريق، وهو ما يعتبر كدافع للعمل الأكثر، خاصة إذا كان للحراس الشباب طموح للارتقاء بمستواه الرياضي. باعتبار أن الجانب النفسي وخاصة ما تمثل في الدافع يعتبر القاطرة التي تجر اللاعب لرفع التحدي لبلوغ الهدف.

3.6. عرض وتحليل الفرضية الثانية:

والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للعينتين (التجريبية والضابطة) في مهارة الارتقاء الجانبي الأرضي ولصالح العينة التجريبية.

الجدول رقم (05) يوضح المقارنة بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين مجموعتي الدراسة في الارتقاء الجانبي

الاختبارات	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت. المحسوبة	ت. الجدولية	مستوى الدلالة	د. الحرية	الدلالة
------------	---	-----------------	-------------------	-------------	-------------	---------------	-----------	---------

التدريب باستعمال وسائل مساعدة لتحسين تركيز الانتباه والارتقاء الجانبي
لدى حراس المرمى في كرة القدم

توجد فروق	8	0.05	2.31	2.56	1.58	5.80	5	بعدي ع. ضابطة
					1.52	6.33	5	بعدي ع. تجريبية

المصدر: العربي محمد 2020

وبغية الإجابة على الفرض الثاني والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للعينتين (التجريبية والضابطة) في مهارة الارتقاء الجانبي الأرضي. لجأنا إلى المقارنة بين المتوسطات عن طريق اختبار ستودنت، حيث كان المتوسط الحسابي للاختبار البعدي الخاص بالعينه الضابطة (5.80) وانحراف معياري قدره (1.58)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي الخاص بالعينه التجريبية (6.33) وانحراف معياري قدره (1.52) أما قيمة ت المحسوبة فقد بلغت (2.56) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.31) عند مستوى دلالة (005) ودرجة حرية (08)، مما يوضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للعينتين الضابطة والتجريبية ولصالح العينه التجريبية والتي تمتلك أحسن متوسط.. ويرجع الباحثان هذه النتيجة إلى كون العمل المركز في تعلم مهارة خاصة ولمدة زمنية كافية يؤدي إلى ظهور نتائج إيجابية، بحيث تعتبر مهارة الارتقاء الجانبي من المهارات التي تكتسي أهمية كبرى في حراسة المرمى، بحيث تعتمد على تداخل العديد من الجوانب، منها البدنية من خلال امتلاك توافق حركي جيد إضافة إلى المرونة والقوة الانفجارية. كما لا يمكن إهمال الجانب النفسي، فالحارس المتردد أو الذي ينتابه الخوف، سواء من السقوط، عدم الوصول إلى الكرة لا يمكنه أداء هذه المهارة على أحسن شكل. كما يرى الباحثان أن تنمية تركيز الانتباه يسهم في تنمية الجانب المهاري للحارس، من خلال تركيزه على المهارة، من حيث سرعة ومسار الكرة وقوتها، وبالتالي التدخل بالشكل الأنسب.

4.6. تفسير نتيجة الفرضية الجزئية الثانية:

أظهرت النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية أن التدريب باستعمال وسائل مساعدة، أسهم إيجابيا في تحسين مهارة الارتقاء الجانبي الأرضي، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه (وليد خالد رجب وجميل محمود حسن، 2012) كون أن الاختبار الذي يميز بين أفراد عينه الدراسة هو اختبار استلام الكرة الجانبية من القفز، وهذا ما يظهر أهمية الارتقاء الجانبي لاستلام الكرة، على الرغم من وجود بعض الفوارق في الارتقاء الأرضي والقفز. كون العينه التي عملنا معها تمثلت في لاعبين في طور مرحلة التكوين ولم يصلوا بعد إلى درجة النضج الكروي كما أنهم لم يخضعوا لانتقاء مقنن بل كان انتقاؤهم إما لميولاتهم أو اختيار عن طريق الملاحظة من قبل المدربين على عكس ما أوصت به دراسة (حسين علي حسن، 2015) التي وضع من خلالها بطارية اختبار لانتقاء حراس المرمى في ين مبكرة، وهي نفس النتيجة التي توصلت إليها دراسة (علاء خطاب يوسف، 2008) بحيث جاء ترتيب مهارة الارتقاء لإنقاذ الكرة في المرتبة السادسة من بين ثماني مهارات، كون العينه التي عمل عليها تمثلت في حراس محترفين (الدرجة الأولى السودانية) بحيث تكون هذه المهارة شبيهة آلية بالنسبة لهم، عكس الحراس الذين هم في طور التكوين والذين هم ملزمون ببذل جهود إضافية للوصول إلى المستويات العليا.

إن العمل في كرة القدم عبارة عن منظومة متكاملة بقيادة المدير الفني أو المدرب، لكن مسؤولية الإشراف على تدريبات حراس المرمى المباشرة وتجهيزهم البدني والفني مسؤولية مدرب حراس المرمى، هذا ما يجعل الحراس يعتبرون أكثر المستفيدين من هذه المنظومة حيث يتلقون جرعات تدريبية مزدوجة ورؤية فنية مكثفة، تسهم في تطوير مستواهم.

7. الاستنتاجات والاقتراحات:

على ضوء نتائج الدراسة، فقد تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- عمل البرنامج المصمم على تحسين تركيز الانتباه لدى حراس المرمى في العينه التجريبية.
- كما أن البرنامج ساهم في تنمية مهارة الارتقاء الجانبي الأرضي لدى حراس المرمى للعينه قيد الدراسة.

وكل دراسة تطبيقية، لابد من الخروج باقتراحات أو توصيات لعلها تجد من يتبناها في المستقبل، وعليه يوصي الباحثون بما يلي:

- إدراج الوسائل المساعدة في التدريب خاصة في المراحل السنية المبكرة، لما لها من أهمية في جلب تركيز اللاعبين، وبالتالي الإقبال عليها وعلى التدريب بشكل أكبر وبنفسية أعلى.
- إدراج دورات تدريبية للمدربين في الفئات الشبانية، قصد الاهتمام أكثر بحارس المرمى، نتيجة تعذر في أغلب الأحيان تخصيص مدرب لهم.
- العمل وفق البطاريات المقترحة من أجل القيام بعملية الانتقاء لهذا المنصب، وبالتالي الوصول إلى المستويات العليا بأكبر عدد من الحراس.

في الأخير هناك من يقول العديد من الأفكار في مواصفات حارس المرمى لكن المدربين والفنيين يقرون أن حارس المرمى لا يلعب بمفرده في الملعب لأن أمامه خط دفاع والأخطاء واردة من المدافعين وأحيانا لا يُخطئ الحارس لكن يورطه المدافعين أو حتى واحد من زملائه اللاعبين والبعض يتهم حارس المرمى وهو بريء وبالتالي يكون تحليل النقاد الرياضيين مخالفاً للواقع. فهو مركز يتطلب تدريبات خاصة و مدربين مختصين ،، فالمدرّب هو القاعدة الأساس لتكوين حارس مرمى على مستوى عالي ،، و كما يقال فالحارس يساوي نصف الفريق أحيانا و لنا الكثير من الأمثلة التي كان فيها حارس المرمى قائد ميداني و لسان المدرّب. وفي أحيان عديدة يختار كقائد للفريق. حارس المرمى دائما عليه أن يقوم بتوجيه خط دفاعه في عدة حالات أهمها عند إرجاع الكرة للخلف و عند الكرات الثابتة بشكل عام كتوجيه حائط الصد و توزيع اللاعبين أثناء الركنيات كذلك عليه دائما أن يعطي تعليمات للاعبين دون أن ننسى الدور الحماسي و التشجيعي من الحارس لزملائه وهو ما يظهر من خلال ردة فعله أثناء تسجيل الأهداف.

8. قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

باللغة العربية:

- بلال خلف السكارنة. (2011). اتجاهات حديثة في التدريب ط1. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- حسن السيد أبو عبده. (2002). الإعداد المهاري لكرة القدم. القاهرة: مكتبة الإشعاع الفنية.
- حلمي المليجي. (2000). علم النفس المعاصر (المجلد الطبعة الثامنة). بيروت: دار النهضة العربية.
- عمرو أبو المجد وجمال النمكي. (2002). تخطيط برامج التدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم، الجزء الأول (المجلد الطبعة الأولى). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- فاخر عاقل. (1981). علم النفس (المجلد الطبعة السابعة). بيروت: دار العلم للملايين.
- كمال عبد المجيد ومحمد صبحح حسنين. (1998). القياس في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مصطفى حسن باهي وسمير عبد القادر جاد. (2004). المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي. الدار العالمية للنشر والتوزيع.
- مفتي إبراهيم حماد. (1998). الإعداد والمباراة للاعب كرة القدم (حارس المرمى). القاهرة: دار الفكر العربي.
- مفتي إبراهيم حماد. (1994). الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- موفق أسعد محمود الهيبي. (2010). الإعداد المتكامل لحارس المرمى. دمشق: دار العرب للدراسات والنشر والترجمة.
- يحيى كاظم النقيب. (1990). علم النفس الرياضي (المجلد الطبعة الثالثة). معهد إعداد القائد الرياضي.

الأطروحات والرسائل:

- حسن محمد أحمد عثمان. (2001). دراسة المتغيرات البدنية والمهارية زالنفسية لدى لاعبي فرق مسابقة الدوري العام الممتاز، بجمهورية السودان، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة السودان، كلية التربية الرياضية، الخرطوم
- خالد عبد المجيد. (1989). تركيز الانتباه فبيل أداء الإرسال في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية. جامعة الموصل.
- علاء خطاب يوسف. (2008). المتطلبات البدنية والمهارية لحراس المرمى بكرة القدم بجمهورية السودان، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، رسالة ماجستير في التربية الرياضية.
- محمد شهاب أحمد. (2008). تأثير استخدام كرات مختلفة الأوزان والأحجام على تعلم دقة التهديف السلمي في كرة السلة. رسالة دكتوراه جامعة المستنصرية - العراق - كلية التربية الرياضية .
- هاشم أحمد سليمان. (1987). علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب من القفز لدى لاعبات كرة السلة لقسم السنة الرابعة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان .

باللغة الأجنبية:

- Ferretto Ferrtti. (2005). The soccer goalkeeper training manual, fundamental drills to improve Goalkeeping skills. U.S.A: Read swain, library of congress, inc sport.
- Robert Herbin .J.Ph. Rethacher. (1983). La technique la tactique de l'entraînement. Paris: EDDITION Robert la ffout.

المقالات:

- بسمة نعيم وهناء عبد الكريم. (2005). دراسة مقارنة في تركيز الانتباه بين لاعبي كرة اليد والطائرة، بحث منشور. مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى . على تنمية القوة المميزة بالسرعة
- كربوعة كمال. (2020). دراسة مقارنة لبعض القدرات البدنية والمهارية بين حراس مرمى كرة القدم وحراس مرمى كرة اليد دراسة ميدانية لفريق مولودية حاسي بحيج - الجلفة - لفئة أقل من 19 سنة. المجلد 01، العدد 01.
- بلفريطس ياسين وغنام نور الدين. (2019). اقتراح برنامج تدريبي باستخدام بعض الأدوات الخاصة لتنمية سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى كرة القدم صنف أقل من 18 سنة. مجلة التميز، المجلد 01، العدد 03.
- حسين علي حسن. (2015). استخدام بطارية اختبار بدنية لانتقاء حراس المرمى بكرة القدم لأعمار (10 - 12) سنة. مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد 27 العدد 02.
- صغيري بلال وإيدر حسان. (2019). أثر تركيز الانتباه في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم. المجلد 11، العدد 1.
- ضرغام جاسم محمد النعيمي. (2002). دراسة مقارنة لبعض القياسات الجسمية والبدنية لدى حراس مرمى أندية النخبة العراقي بكرة القدم. مجلة التربية الرياضية، المجلد 11، العدد 03.
- عبد المنعم أحمد جاسم الجنابي. (2013). بناء بطارية اللياقة البدنية الخاصة بحراس المرمى بكرة القدم. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 19، العدد 63.
- قحطان جليل خليل. (2009). تأثير تباين تدريبات القدرة العضلية والمرونة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لدى حراس المرمى بكرة القدم. مجلة التربية الرياضية المجلد 21، العدد 1.

- معمر لباد، يعقوب بن قاسمي ورضوان بن حمزة. (2022). فاعلية تصميم برنامج رياضي بالألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، المرونة) عند تلاميذ المرحلة الابتدائية (10 - 11) سنة، مجلة التحدي، المجلد 14، العدد 01/2022
- ناجح الذيابات. (2010). أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الوهارات الأساسية لحراس مرمى كرة القدم في الأردن العراق: مجلة جامعة الأنبار للعلوم البدنية و الرياضية - المجلد الأول - العدد الثاني.
- وليد خالد رجب وجميل محمود حسن. (2012). التحليل التمييزي لبعض المتغيرات المهارية لدى حراس المرمى بكرة القدم. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 18، العدد 85 .

باللغة الأجنبية:

- Brown Lee, Training of speed, agility and quikness, sport of reaction, USA 2005
- Ferretto Ferrtti. (2005). The soccer goalkeeper training manual, fundamental drills to improve Goalkeeping skills. U.S.A: Read swain, library of congress, inc sport.
- Robert Herbin .J.Ph. Rethacher. (1983). La techenique la tactique de l'entraînement. Paris: EDDITION Robert la ffout.