

دراسة مقارنة لبعض القدرات البدنية و المهارة بين حراس مرمى كرة القدم وحراس مرمى كرة اليد

دراسة ميدانية لفريق مولودية حاسي بجيج -الجلفة- لفئة أقل من 19 سنة.

أ.د صبيحة فراحتية³

أ.د مراد مهور باشا²

أ. كروعة كمال¹

تاريخ النشر:/...../.....

تاريخ القبول:/...../.....

تاريخ الإرسال:/...../.....

الملخص

هدف البحث إلى التعرف على الفروق في بعض القدرات البدنية والمهارة بين حراس مرمى كرة القدم وحراس مرمى كرة اليد، وقد استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب دراسات المقارنة، وتكونت عينة البحث من (6) حراس مرمى ينتمون لفريقي (مولودية حاسي بجيج لكرة القدم، وفرعه الثاني لكرة اليد) مقسمين على (3) حراس مرمى كرة قدم و(3) حراس مرمى كرة يد ، فضلاً عن (2) حراس أجرى الباحث عليهم التجربة الاستطلاعية. وقد توصل الباحث إلى الاستنتاجات أهمها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث (حراس مرمى كرة القدم وحراس مرمى كرة اليد) في المرونة الحركية ولصالح حراس مرمى كرة اليد ، وفي الإدراك الحس حركي لصالح حراس مرمى كرة القدم، وكذلك تم التوصل إلى عدم وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث (حراس مرمى كرة القدم وحراس مرمى كرة اليد) في الاستجابة الحركية وسرعة رد الفعل والرشاقة.

الكلمات المفتاحية: * كرة القدم ، كرة اليد ، القدرات البدنية والمهارة ، حارس المرمى.

Summary

The goal of the research is to identify the differences in some physical abilities and skills between goalkeepers and handball goalkeepers, and the researcher used the descriptive method in the manner of comparative studies, and the research sample consisted of (6) goalkeepers belonging to my team (MC.H.B.B football, and its second branch of handball) divided by (3) goalkeepers and (3) goalkeepers, as well as (2) guards conducted by the researcher exploratory experience. The researcher reached the most important conclusions there are statistically significant differences between the two research groups (soccer goalkeepers and handball goalkeepers) in the flexibility of the handball and in favor of the goalkeepers of handball, and in the perception of the sense of mobility in favor of the goalkeepers of football, as well as reached the absence of moral differences between the two research groups (soccer goalkeepers and goalkeepers handball) in the kinetic response and the speed of reaction and agility.

Keywords: * Football, handball, physical abilities, skill, goalkeeper.

1- مقدمة:

تتميز الألعاب الرياضية الجماعية سواء في كرة القدم أو في كرة اليد بمتغيرات بدنية ومهارية تختلف من رياضة لأخرى، حسب النوع الممارس من طرف اللاعبين، حيث أن هاته الصفات البدنية أو الحركية المهارية هي العامل الرئيسي في بيان مختلف النتائج خلال البطولة.

كما تعد لعبتي كرة القدم وكرة اليد من بين الألعاب الرياضية الجماعية التي يتميز لاعبوها بمختلف الصفات البدنية و المهارية والحركية المتجددة والمتعددة، من أجل ذلك كان لزاما الارتقاء والتكامل بمستوى هاته الصفات والقدرات من أجل تطبيق الخطط التكتيكية والتكنيكية المطلوبة من اللاعبين أثناء المباريات من أجل تحقيق أفضل النتائج، ومن خلال العمل الهجومي أو الدفاعي في كلا اللعبتين لابد من توافر عناصر بدنية ومهارية مكتسبة من طرف كلا الفريقين، ومن خلال كل هاته التوضيحات نرى أن حارس المرمى سواء في كرة القدم أو في كرة اليد له الدور المهم في هاتين العمليتين الهجومية أو الدفاعية حيث له الأهمية المطلقة والكبيرة في بدء الهجوم المرتد، أو الدفاع أو الذود عن شبابه، حيث نرى مؤخرا في التدريبات الحديثة التركيز الكامل على عنصر حارس المرمى من خلال تأثيره الكامل في نجاح الفريق بتوفره على كفاءات عالية بدنية ومهارية وعقلية تعمل على مساعدة فريقه في الفوز وتحقيق نتائج جيدة، وهذا ما قد لوحظ في مختلف المحافل الدولية من بطولات عالمية.

كما أن حراسة المرمى في كلا اللعبتين تحتاج إلى صفات حس حركية هامة تعمل على مساعدته على التنقل في أرجاء محيط الملعب من أجل القيام بالتصدييات ومنع الكرات الدخول الى شبابه.

ولكي يكون حارس مرمى كرة القدم أو كرة اليد جديرا بالدفاع عن المرمى فلا بد من إعداده من النواحي البدنية والمهارية على الوجه الأكمل وخصوصا أن الناحية المهارية تظهر متداخلة مع النواحي البدنية والحركية.

2/ التعريف بمصطلحات البحث

1-2/ الصفات البدنية

* إصطلاحا:

وهي التي يطلق عليها علماء الاتحاد السوفياتي أو الكتلة الشرقية بمصطلح الصفات البدنية أو الحركية للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية للإنسان والتي تشمل كلا من: التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة (؛ الشاطي، 1992)

* التعريف الإجرائي:

وهي تلك الخصائص البدنية المختلفة والمتكونة من: تحمل وقوة وسرعة ومرونة ورشاقة، حيث تعمل على مساعدة الرياضي من أجل القيام بأداء رياضي معين حسب نوع الاختصاص الممارس.

2-2/ الأداء المهاري

* إصطلاحاً:

"هي مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الاتقان مع بذل أقل قدر ممكن من الطاقة في أقل زمن ممكن" (حماد، 1994)

* التعريف الإجرائي:

وهي مختلف الحركات الرياضية التي يؤديها الفرد الرياضي في الاختصاص الممارس من أجل تحقيق أفضل النتائج.

2-3/ حارس مرمى كرة القدم

* إصطلاحاً:

" يعتبر حارس مرمى كرة القدم العمود الفقري بسبب المركز الذي يشغله والذي يتطلب منه الدفاع عن مرماه بصورة فعالة ومركزة" (خيطة، 2013)

ويعرفه الصفار أن حارس المرمى: هو عصب الفريق ومصدر قوته وآخر اللاعبين الذين يدافعون عنه.

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

3-/: التجانس

استخدم الباحث قانون معامل الاختلاف لإجراء التجانس في متغيرات (العمر التدريبي ، الطول ، الوزن) بين أفراد العينة وكما مبين في الجدول(1).

جدول-01- : جدول يبين التجانس بين المتغيرات

معامل الاختلاف %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالجات المتغيرات
25,63	2,42	9,44	سنة	العمر التدريبي
4,54	8,21	180,79	سم	الطول
8,53	6,13	71,80	كغم	الوزن

جميع قيم معامل الاختلاف كانت أقل من 30% مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات أعلاه.

لغرض تحديد نقطة الشروع قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين (حراس مرمى كرة القدم وحراس مرمى كرة اليد) باستعمال اختبار (t) للعينات المستقلة في متغيرات (العمر التدريبي ، الطول ، الوزن) والجدول (2) يبين ذلك

جدول -2-: يبين تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات (العمر التدريبي ، الطول ، الوزن)

الدلالة الإحصائية	قيمة t		حراس مرمى كرة اليد		حراس مرمى كرة القدم		وحدة القياس	المعالجات المتغيرات
	المحسوبة	الجدولية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
غير دال	1.81	1,62	2,44	8,87	1,27	10,02	سنة	العمر التدريبي
غير دال		1,15	7,02	179,45	5,68	182,13	سم	الطول
غير دال		1,89	3,24	72,82	4,08	70,79	كغم	الوزن

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (10) هي (1.81) ومستوى دلالة (0,05) ، من خلال ملاحظة قيم (t) المحسوبة للمتغيرات أعلاه نجد أنها اقل من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.81) عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية وهذا يعني إن المجموعتين متكافئتين في المتغيرات أعلاه.

جدول -3-: يبين معاملات الثبات والموضوعية للاختبارات المستعملة

معامل الموضوعية	معامل الثبات	الاختبارات	ت
0,89	0,84	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	1
0,90	0,83	اختبار الإدراك الحس حركي	2
0,94	0,86	اختبار الرشاقة	3
0,95	0,87	اختبار المرونة الحركية	4
0,91	0,86	سرعة رد الفعل	5

قيمة معامل الارتباط الجدولية تساوي (0,811) بدرجة حرية (4) ومستوى دلالة (0,05)

4/- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض النتائج وتحليلها

4-1-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات بعض القدرات البدنية والمهارية لدى حراس مرمى كرة القدم وحراس مرمى

كرة اليد

جدول-4-: يبين دلالة الفروق بين اختبارات بعض القدرات العقلية والحركية لدى حراس مرمى كرة القدم وحراس

مرمى كرة اليد.

الدلالة الإحصائية	قيمة t		حراس مرمى كرة اليد		حراس مرمى كرة القدم		المعالجات المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	1.81	0.69	0.21	1.63	0.19	1.68	سرعة رد الفعل (ثانية)
غير دال		0,71	0,23	1,66	0,22	1,71	الاستجابة الحركية (ثانية)
دال		2,41	1,91	9,47	2,11	6,89	الإدراك الحس حركي (سم)
غير دال		1,16	2,82	16,91	3,01	18,72	الرشاقة (ثانية)
دال		3,18	3,04	29,62	2,61	26,34	المرونة الحركية (عدد)
غير دال		1,23	1,86	7,78	2,14	6,88	التوافق الحركي (ثانية)

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0,05) هي (1.81) يبين الجدول (4) الأوساط الحسابية

والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة في اختبارات بعض القدرات البدنية والمهارية لدى حراس مرمى كرة القدم وحراس

مرمى كرة اليد ، وقد أظهرت النتائج الآتي :

1/- **سرعة رد الفعل** : ظهر أن الوسط الحسابي لمجموعة حراس مرمى كرة القدم كان (1.68) وبانحراف معياري

(0,19) أما الوسط الحسابي لمجموعة حراس مرمى كرة اليد كان (0.21) وبانحراف معياري (0.69) ، أما قيمة (t)

المحسوبة فبلغت (0.69) ، وهي اقل من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.81) وبدرجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة

(0,05) وهذا ما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين مجموعتي حراس مرمى كرة القدم وحراس مرمى كرة اليد في صفة

سرعة رد الفعل.

2/- **الاستجابة الحركية** : ظهر أن الوسط الحسابي لمجموعة حراس مرمى كرة القدم كان (1,71) وبانحراف معياري

(0,22) أما الوسط الحسابي لمجموعة حراس مرمى كرة اليد كان (1,66) وبانحراف معياري (0,23) ، أما قيمة (t)

المحسوبة فبلغت (0,71) ، وهي أقل من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.81) وبدرجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين مجموعتي حراس مرمى كرة القدم وحراس مرمى كرة اليد في صفة الاستجابة الحركية.

3/- الإدراك الحس حركي : ظهر أن الوسط الحسابي لمجموعة حراس مرمى كرة القدم كان (6,89) وبانحراف معياري (2,11) أما الوسط الحسابي لمجموعة حراس مرمى كرة اليد كان (9,47) وبانحراف معياري (1,91) ، أما قيمة (t) المحسوبة فبلغت (2,41) ، وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.81) وبدرجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي في صفة الإدراك الحس حركي ولصالح حراس مرمى كرة القدم.

4/- الرشاقة : ظهر أن الوسط الحسابي لمجموعة حراس مرمى كرة القدم كان (18,72) وبانحراف معياري (3,01) أما الوسط الحسابي لمجموعة حراس مرمى كرة اليد كان (16,91) وبانحراف معياري (2,82) ، أما قيمة (t) المحسوبة فبلغت (1,16) ، وهي أقل من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.81) وبدرجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين مجموعتي حراس مرمى كرة القدم وحراس مرمى كرة اليد في صفة الرشاقة.

5/- المرونة الحركية : ظهر أن الوسط الحسابي لمجموعة حراس مرمى كرة القدم كان (26,34) وبانحراف معياري (2,61) أما الوسط الحسابي لمجموعة حراس مرمى كرة اليد كان (29,62) وبانحراف معياري (3,04) ، أما قيمة (t) المحسوبة فبلغت (3,18) ، وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.81) وبدرجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي في صفة المرونة الحركية ولصالح حراس مرمى كرة اليد .

6/- التوافق الحركي : ظهر أن الوسط الحسابي لمجموعة حراس مرمى كرة القدم كان (6,88) وبانحراف معياري (2,14) أما الوسط الحسابي لمجموعة حراس مرمى كرة اليد كان (7,78) وبانحراف معياري (1,86) ، أما قيمة (t) المحسوبة فبلغت (1,23) ، وهي أقل من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.81) وبدرجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين مجموعتي حراس مرمى كرة القدم وحراس مرمى كرة اليد.

5/- مناقشة النتائج:

يظهر من خلال الجدول (4) وجود فروق معنوية في اختبار المرونة الحركية بين مجموعتي البحث (حراس مرمى كرة القدم وحراس مرمى كرة اليد) ولصالح حراس مرمى كرة اليد ويعزو الباحث سبب تفوق حراس مرمى كرة اليد في المرونة الحركية إلى أن حركة اللعب في كرة اليد تتطلب السرعة في الأداء وذلك بسبب صغر ملعب كرة اليد مقارنة بملعب كرة القدم، وقرب لاعبي الفريق المنافس مما يؤدي بالضغط المتكرر ومحاولات التهديد المتكررة من قبل المنافس على حارس المرمى، كما يرى الباحث ومن خلال ملاحظة نتائج فرق كرة اليد مقارنة بفرق كرة القدم أن نتائج فرق كرة اليد أكثر تسجيلاً للأهداف بسبب تكرار هذه المهارة وقرب اللاعبين من المرمى مما يولد ضغطاً على حارس مرمى كرة اليد لذلك يجب أن

يتصف حارس مرمى كرة اليد بالقدرة على تحريك جسمه وتمكنه من صفة المرونة العامة لكافة جسمه للتصدي لكل هجمات الفريق المنافس ، فعند وقوف حارس مرمى كرة اليد في منطقة مرماه تكون أمامه عدة صعوبات منها اللاعبين، الكرة ، زاوية التصويب ، اتجاه الكرة لحظة التصويب وهذه بحد ذاتها تعد مجموعة من المشكلات المراد حلها والتغلب عليها من اجل تحقيق الهدف المرجو وهو التصدي للكرة، لذلك فان تركيز الانتباه يلعب دورا مهما في عملية اتخاذ القرار المناسب ، فمن خلال تمكن حارس مرمى كرة اليد من تحريك جسمه بأريحية ومرونة سلسلة وسهلة ينتج عنه توقع حركي صحيح والذي يمكن إن يسبق ظهور المثير وبالتالي تحقيق النجاح في صد الكرة من خلال كشف حركة اللاعب أو أي وضع يتخذه اللاعب المنفذ للتهديف. كما يتطلب من حارس مرمى كرة اليد تنمية صفة المرونة الحركية ، إذ تعد المرونة الحركية واحدة من القدرات المهمة التي لا بد لحارس المرمى إن يتمتع بها وذلك للتصدي لجميع الكرات المصوبة بزوايا مختلفة فضلا عن قدرته على تغير أوضاع جسمه بسرعة، ويؤكد كمال درويش وآخرون بأنه "تظهر أهمية المرونة الحركية لحارس المرمى عند قيامه لصد الكرات المصوبة للزوايا المختلفة التي تتطلب وصول الحارس لها من خلال القيام بالحركات التي تتطلب مدى مناسباً بالإضافة إلى تمتع حارس المرمى بالمرونة التي تساعده وتمكنه من التغير المباشر لاتجاهات خاصة عند قيام المصوب بعمل خداع أثناء القيام بالتصويب". (وآخرون، 1998)

كما ظهر من خلال الجدول (4) وجود فروق غير معنوية في اختبار الاستجابة الحركية بين مجموعتي البحث (حراس مرمى كرة القدم وحراس مرمى كرة اليد) ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن حراس المرمى سواء في كرة القدم أو كرة اليد يجب أن يتمتعوا بقدر مناسب من الاستجابة الحركية ، ومن جانب آخر فان الاستجابة الحركية وكما تؤكد العديد من المصادر على أنها عملية مركبة من القدرات البدنية والمهارية على اعتبار إن الفرد لكي يستجيب بسرعة عالية لا بد من التقليل من الفترة الزمنية الواقعة من لحظة ظهور المثير حتى بداية الحركة ، وهذه تعتمد على قدرة الجهاز العصبي المركزي في استقبال المعلومات وتفسيرها ومن ثم اتخاذ القرارات المناسبة ومن ثم بعد ذلك يقوم الجهاز العضلي بتنفيذ الواجبات الحركية لذلك فان هنالك عامل مشترك ما بين الاستجابة والتوقع النظري ، وهو دور الجهاز العصبي العضلي في الأداء إذ يؤكد أثير عبد الله اللامي (2005) "إن زمن الاستجابة الحركية هو الفترة الزمنية التي تقع بين الإثارة والاستجابة المناسبة بأقصر وقت ممكن ويعتمد ذلك على سرعة الايعازات العصبية وقابلية الجهاز العضلي في التنفيذ الحركي" (اللامي، 2005) ، ويؤكد كمال درويش وآخرون (1998) "إن نجاح أداء حارس المرمى يتوقف على قيامه بالاستجابة الحركية الصحيحة في اللحظة التي يظهر فيها المثير (الكرة) أو عقب ظهوره مباشرة ، ويؤدي تأخر إدراك المثير إلى زيادة زمن رد الفعل كما يؤثر بالتالي على سرعة الاستجابة ، كما أن الاستجابة الصحيحة تساعده على صد الكرات والسيطرة عليها"

كما ظهر من خلال الجدول (4) وجود فروق معنوية في اختبار الإدراك الحس حركي بين مجموعتي البحث (حراس مرمى كرة القدم وحراس مرمى كرة اليد) ولصالح حراس مرمى كرة القدم ويعزو الباحث سبب تفوق حراس مرمى كرة القدم في

الإدراك الحس حركي إلى أن مرمى كرة القدم أكبر من مرمى كرة اليد وهذا يتطلب من حارس مرمى كرة القدم إدراكاً وإحساساً أكثر بالمكان الذي يقف فيه إذ أن أغلب حركات حارس مرمى كرة القدم تتطلب أداء الوثب والقفز إلى الأمام والجانب والأعلى وهذا يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان لما له من أهمية في عملية تحريك الحارس يميناً ويساراً بحسب مكان ارتفاع وبعد الكرة إذ تشير شهيرة عبد الوهاب بأنه " يتطلب التحكم في إخراج الأداء الحركي من حيث القوة أو حركة الجسم وأجزائه بالقدرة المطلوب من الإدراك الحسي - حركي بالعضلات والأوتار والمفاصل إضافة إلى أعضاء الحس الآخر " (الوهاب، 1990).

كما ظهر من خلال الجدول (4) وجود فروق غير معنوية في اختبار الرشاقة بين مجموعتي البحث (حراس مرمى كرة القدم وحراس مرمى كرة اليد) ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن حراس المرمى سواء في كرة القدم أو كرة اليد يجب أن يتمتعوا بقدر مناسب من الرشاقة التي تعد "من القدرات الحركية ذات الأهمية لارتباطها مع القدرات البدنية والحركية الأخرى فهي ترتبط بالأداء الحركي الخاص للنشاط الممارس، إذ تكسب الفرد القدرة على الانسياب الحركي والتوافق والقدرة على الاسترخاء والإحساس السليم لأداء الاتجاهات والمسافات وكلها عوامل ضرورية للأداء الرياضي مهما كان نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الرياضي.

كما ظهر من خلال الجدول (4) وجود فروق غير معنوية في اختبار التوافق الحركي بين مجموعتي البحث (حراس مرمى كرة القدم وحراس مرمى كرة اليد) ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن حراس المرمى سواء في كرة القدم أو كرة اليد يجب أن يتمتعوا بقدر مناسب من التوافق الحركي والذي يعد واحداً من القدرات المهمة في الأنشطة الرياضية التي يتطلب أدائها حركة أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد كما في حركة حراس مرمى كرة القدم أو اليد ، ويعتمد الترابط السليم بين الجهازين العصبي والعضلي ، ويعرف "عصام عبد الخالق (1999) " التوافق الحركي بأنه "قدرة الفرد على التنسيق لحركات مختلفة الشكل والاتجاه بدقة وانسيابية في نموذج لأداء حركي واحد" (الخالق، 1999) ، ويرى عماد الدين أبو زيد (2005) أن التوافق الحركي هو "أداء حركات بأجزاء متماثلة من الجسم أو غير متماثلة في اتجاهات مختلفة في وقت واحد ، وهو يعد عمل عصبي عضلي راقى ، إذ يتطلب مستوى عالٍ من التحكم في الإشارات المخية حتى يتم الأداء الحركي بالشكل الدقيق" (زيد، 2005) ، ويرى الباحث أن حارس مرمى كرة القدم أو كرة اليد يحتاج إلى توافق عالٍ خاصة عند أدائه للمهارات التي تتطلب استعمالاً أكثر من عضو من أعضاء جسمه في وقت واحد ، وهذا كله يتطلب قدرة توافقية عالية للجهاز العصبي وهذا ما يؤكد إبراهيم حماد (1994) بان "الجهاز العصبي يلعب دوراً مهماً في توفير درجة عالية من التوافق بين الانقباضات العضلية للعضلات المشاركة في الأداء وكذلك تنظيم وتوفير الانقباض والاسترخاء للعضلات المسببة للحركة والعضلات المضادة لها".

6- الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

- 1- وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث (حراس مرمى كرة القدم وحراس مرمى كرة اليد) في المرونة الحركية ولصالح حراس مرمى كرة اليد .
- 2- عدم وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث (حراس مرمى كرة القدم وحراس مرمى كرة اليد) في الاستجابة الحركية .
- 3- وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث (حراس مرمى كرة القدم وحراس مرمى كرة اليد) في الإدراك الحس حركي ولصالح حراس مرمى كرة القدم .
- 4- عدم وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث (حراس مرمى كرة القدم وحراس مرمى كرة اليد) في الرشاقة.
- 5- وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث (حراس مرمى كرة القدم وحراس مرمى كرة اليد) في المرونة الحركية ولصالح حراس مرمى كرة اليد .
- 6- عدم وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث (حراس مرمى كرة القدم وحراس مرمى كرة اليد) في التوافق الحركي .

7- التوصيات

بناء على نتائج البحث يوصي الباحث بما يأتي :

- 1- التأكيد على تطوير القدرات البدنية والمهارية لدى حراس مرمى كرة القدم وكرة اليد لما لها من دور بارز في إتقان متطلبات أداء الصد المهاري.
- 2- مراعاة التخصص في اللعبة من خلال إمكانيات حراس المرمى وعدم الدمج بين اللعبتين عند اختيار أو تدريب حراس مرمى كرة القدم أو اليد.
- 3- إجراء بحوث مشابهة وعلى قدرات مهارية أو بدنية أخرى على حراس مرمى كرة القدم وحراس مرمى كرة اليد.
- 4- التعمق في إجراء بحوث على مثل هذا النوع من الحراس من خلال الكشف عن مختلف الصفات البدنية المهمة والمهارية المختلفة والمتنوعة.
- 5- العمل على نشر واتباع البحوث العلمية لمثل هذا العنصر الهام من أجل الخروج بجيل يعمل على رفع الراية عاليا في المحافل الدولية المختلفة.

المراجع والمصادر:

1. عصام عبد الخالق 1999: التدريب الرياضي نظريات تطبيقات ، ط6 ، القاهرة ، دار الفكر العربي،مصر.
2. عماد الدين أبو زيد 2005: التخطيط والأسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات – تطبيقات) ، ط1.الأردن، منشأة المعارف.
3. كمال درويش وآخرون 1998: حارس المرمى بكرة اليد ، ط1 ، القاهرة ، دار الكتب للنشر .
4. مفتي إبراهيم حماد 1994: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعبي كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي.

الأطروحات والدراسات العلمية:

5. أثير عبد الله اللامي 2005: تأثير منهج مقترح في تطوير الاستجابة الحركية عند أداء بعض المهارات الدفاعية الفردية بكرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، العراق.
6. شهيرة عبد الوهاب 1990: أثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس حركي على مستوى الأداء في التمرينات البدنية ، مجموعة اطاريح دكتوراه في التربية الرياضية ، جامعة البصرة ،العراق.

قائمة السادة الخبراء والمدربين:

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	المؤسسة أو النادي التابع له	التخصص
خلفاوي لزهاري	أستاذ محاضر "ب"	جامعة الجلفة	تدريب وتحضير بدني
قدراوي ابراهيم	أستاذ محاضر "ب"	جامعة سطيف	تدريب وتحضير بدني
منصر صالح	مدرب درجة 3 (c) caf	فريق وفاق حاسي بجبج	تدريب وتحضير بدني