



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية الرياضية

تأثير تمارين خاصة وفق تقسيم منطقة الجزاء لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لحراس المرمى بكرة القدم

رسالة تقدم بها

حسين جبار جاسم الديناوي

إلى مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير

في التربية الرياضية

بإشراف

أ.د عبد الرحمن ناصر راشد

أ.د سعد منعم الشبخلي

2012 م

1433هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ
خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ ﴿٢٦٩﴾



سورة البقرة

﴿آية 269﴾

إقرار المشرفين

إن إعداد هذه الرسالة الموسومة "

(تأثير تمارين خاصة وفق تقسيم منطقة الجزاء لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لحراس المرمى بكرة القدم) التي تقدم بها طالب الماجستير (حسين جبار جاسم) قد جرت بإشرافنا في كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية.

التوقيع:

أ. د سعد منعم الشبخلي

المشرف

التاريخ / / 2012

التوقيع:

أ. د عبد الرحمن ناصر راشد

المشرف

التاريخ / / 2012

بناءً على التعليمات والتوصيات نرشح هذه الرسالة للمناقشة.

أ. د. عبد الرحمن ناصر راشد

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى

التاريخ / / 2012



إقرار المقوم اللغوي

إن الرسالة الموسومة:

(تأثير تمارين خاصة وفق تقسيم منطقة الجزاء لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لحراس المرمى بكرة القدم) التي تقدم بها طالب الماجستير (حسين جبار جاسم) تمت مراجعتها من الناحية اللغوية وقد أصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ من الألفاظ والتعبيرات اللغوية والنحوية غير الصحيحة، ولأجله وقعت.

أ. م سعد خضير عباس

جامعة ديالى - كلية التربية للعلوم الإنسانية

التاريخ / / 2012

إقرار المقوم العلمي

إن الرسالة الموسومة:

(تأثير تمارين خاصة وفق تقسيم منطقة الجزاء لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لحراس المرمى بكرة القدم) التي تقدم بها طالب الماجستير (حسين جبار جاسم) تمت مراجعتها من الناحية العلمية وقد أصبحت بأسلوب علمي سليم، ولأجله وقعت.

أ.م.د. رعد حسين حمزة

جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية

التاريخ / / 2012



إقرار لجنة المناقشة والتقويم

إننا أعضاء لجنة المناقشة والتقويم، أطلعنا على الرسالة الموسومة (تأثير تمارين خاصة وفق تقسيم منطقة الجزاء لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لحراس المرمى بكرة القدم) التي تقدم بها الطالب (حسين جبار جاسم) وقد ناقشنا الطالب في محتوياتها، وفيما له علاقة بها ونعتقد أنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية .

عضو

أ.م.د فخري الدين قاسم

عضو

أ.م.د يوسف عبد الأمير محمود

رئيس اللجنة

أ.د موفق اسعد محمود

صادق عليها مجلس كلية التربية الرياضية-جامعة ديالى

د.مجاهد حميد رشيد

عميد كلية التربية الرياضية وكالة

2012 / /

الاعتراف

- إلى.. من ملأ أهل الأرض والسماء بالنعمة التي لا تحصى .. فعجزت الألسن عن حمده وشكره .. الله جل جلاله.
- إلى منبع العلم وحامل رسالة السماء، النور الذي اهتدى الخلق به محمد المصطفى صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم.
- إلى وطني الغالي أرضاً وسماءً وشعباً كريماً صامداً بوجه الأعداء.
- إلى أرواح شهداء الرياضة العراقية.
- إلى روح أستاذي عمو بابا ومحمد علي الشبخلي الذين تعلمت منهم الكثير.
- إلى أمي التي حملتني وهنأ على وهن وغمرتني بحنانها، فبذلت الغالي والنفيس في تنشئتي تنشئةً قيومة، فلم أخيب آمالها، محققاً طموحها في إن أتسلق سلم الحياة بشرف وجد، فطوبى لها، وأسأل الله أن يمد في عمرها.
- إلى من رعى خطواتي وعلمني طريق الحياة خيمتي التي استظل بها والدي أمد الله في عمره.
- إلى روح عمي الغالية والوالد الثاني لنا أبي حكيم وحارب السنين العجاف عنا وساندنا في كل صغيرة وكبيرة.
- إلى مثلي وقدوتي عمي أبي منذر الذي شجعني وقوى من عزيمتي وعلمني الصبر والتحدي وحب الوطن.
- إلى من اشتددت أزرى بهم في السراء والضراء أخوتي.
- إلى من صبرت وتحملت عناء الطريق معي زوجتي.
- إلى فلذات كبدي أبنائي.
- إلى معلمي وقدوتي وقدمني لعالم الرياضة الكابتن كاظم شبيب.
- أما النخبة من ذوي العقول والمعرفة والأخلاق السامية من أساتذتي وطلاب العلم، فقد ذللوا أمامي الصعاب فكان عطاؤهم كريماً سديداً، فتجاوزت العقبات بعلمهم وبمشورتهم وبنصيحتهم لي، فاهديهم ثمرة جهودهم بما قدموا لي، أتمنى أن أكون تلميذاً باراً أحمل بما قدموه لي من علم ومعرفة .



الباحث

شكر وامتنان



﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾

﴿آية 19﴾ سورة النمل

الحمد لله رب العالمين أولاً وأخراً، على جزييل نعمته، التي انعم علينا بنعمة الإيمان والصحة والعافية ونسجد له إكباراً وإجلالاً مادامت أرواحنا تعانق الحياة بوجودها... والصلاة والسلام على اشرف الخلق أجمعين أبي القاسم محمد الصادق الأمين وعلى آله الطيبين الطاهرين، وصحبه أجمعين ... والحمد لله الذي ختم لي بخير وكفني ما أهمني من أمر دنيائي وآخرتي ولم يسلط علي من لا يرحمني والحمد لله ناصر المظلومين .. مجزي الصابرين..اللهم اجعل أول عملي هذا صلاحاً وأوسطه فلاحاً وأخره نجاحاً..

في البدء أتقدم بعميق الشكر والامتنان إلى أساتذتي ومشرفي الاستاذ الدكتور سعد منعم الشبخلي والاستاذ الدكتور عبد الرحمن ناصر راشد لما بذلوا من جهد وعناء معي في أنجاز هذه الرسالة من خلال المتابعة والملاحظات العلمية القيمة والدقيقة ومتابعة متواصلة لي طوال مدة إشرافهم لي فجزاهم الله عني كل خير وجعلهم شمعة تثير درب طالبي العلم والمعرفة .

كما لا يسعني إلا أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى من قال بحقه الشاعر (كاد المعلم أن يكون رسولا) إلى أستاذي الفاضل الذي أمدني بعلمه ولسنوات طويلة الأستاذ المساعد الدكتور عباس فاضل الخزاعي جزاه الله عني كل خير ووفقه إلى ما يحبه ويرضاه. و عرفانا بالجميل أتقدم بالشكر والتقدير إلى الاستاذ الدكتور غازي صالح، والأستاذ المساعد الدكتور يوسف عبد الأمير، والأستاذ المساعد الدكتور علي سموم، والأستاذ المساعد الدكتور عامر فاخر، والأستاذ المساعد الدكتور موفق المولى، والكابتن القدير كاظم شبيب الذي أغنانني بالمعلومات القيمة واتصاله المستمر لي لإعطائنا المعلومات



الحديثة وحرصه لإيصالها لنا عن طريق الهاتف من دولة قطر للإتمام رسالتي بنجاح، وأتقدم بالشكر إلى عمادة كلية التربية الرياضية في جامعة ديالى والى أساتذتها الأفاضل، وكذلك أتقدم بالشكر والامتنان إلى الأساتذة الأفاضل في اللجنة العلمية، والى لجنة مناقشة الرسالة.

كما وأتقدم بالشكر الجزيل إلى فريق العمل المساعد لما بذلوا معي مشقة عناء السفر وحر الشمس جزأهم الله عني كل خير، كم أشكر صديقي العزيز المهندس أياد مجباس لمساعدة المستمرة لي وأتقدم بالشكر والتقدير العالي إلى كافة مدربي حراس مرمى دوري النخبة وخاصة مدربي حراس مرمى عينة البحث وإدارات الأندية التي يعملون فيها لتسهيل مهمتي وتعاونهم معي وضيافتهم لي.

وشكر خاص إلى الكابتن قحطان جثير، وإدارة نادي الصناعة الرياضي لتوفيرهم لي أدوات البحث وملعب نادي الصناعة الرياضي للاختبارات حراس مرمى بعض الأندية كذلك شكر خاص لزملائي حراس مرمى المنتخب الوطني نور صبري ومحمد كاصد لحرصهما على حضورهما إلى الاختبارات التي طبقت عليهم بأوقاتها المحددة مع زملائهم حراس المرمى من اجل أنجاح وأغناء البحث.

وأخيرا اهدي ثمرة جهدي المتواضع بكل فخر واعتزاز إلى العائلة الرياضية بحراسة المرمى، وعذراً لكل جهدٍ مخلص فاتني أن اذكره بنية حسنة والله الموفق .

ومن الله التوفيق.



الباحث

ملخص الرسالة

تأثير تمارين خاصة وفق تقسيم منطقة الجزاء لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات

الأساسية لحراس المرمى بكرة القدم

الباحث

حسين جبار جاسم

بأشراف

أ.د عبد الرحمن ناصر راشد

أ.د سعد منعم الشبخلي

2012 م

1433 هـ

تشتمل الرسالة على خمسة ابواب وهي:-

الباب الأول: التعريف بالبحث

احتوى هذا الباب على مقدمة البحث وأهمية ومشكلته وأهدافه وفروضه ومجالاته.

مقدمة البحث وأهميته:

يعد حارس المرمى العنصر الأهم في فريق كرة القدم لذا أولى الباحثين والمختصين العناية بهذا المركز الحساس في الفريق من خلال إجراء دراسات حول تطوير التمارين التي من شأنها أن تؤدي إلى رفع كفاءتهم البدنية والمهارية والنفسية والخطية، وقد جاء هذا الاهتمام نتيجة لتطور البحث العلمي والذي يهدف إلى معرفة نقاط الضعف والقوة وإيجاد الحلول المناسبة من أجل الارتقاء بمستوى أداء حارس المرمى، إذ يعد البحث العلمي واحدا من مزايا العصر الحديث المهمة، فقد عني الباحثون في مختلف المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية والخطية وغيرها من المتغيرات، لذلك أصبح اعتماد الوسائل العلمية الحديثة لغرض تحسين مستوى الأداء مهم جدا لتحقيق أفضل الانجازات إثناء المنافسات .

ومن خلال ما تقدم أرى من الأهمية أن تكون تمارين حارس المرمى على وفق تقسيم منطقة الجزاء التي تستند على أسس علمية لتطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية الدفاعية لحراس المرمى بكفاءة ومستوى عالٍ، ومن خلال ما تقدم تتضح أهمية البحث في استعمال تمارين متنوعة بدنية ومهارية على وفق تقسيم منطقة الجزاء لتحسين مستوى الاداء لحراس المرمى بكرة القدم.

مشكلة البحث:

تتحدد مشكلة البحث في قلة استخدام تمارين على وفق تقسيم منطقة الجزاء من قبل مدربيهم والتي تحقق لحارس المرمى تهيؤ جيد للتحرك ومنع دخول الكرة في مرماه، وذلك لأنه لكل قسم أهمية تختلف عن القسم الآخر وفقا لبعد الكرة وقربها من المرمى وزاوية التهديف التي تلعب دورا بالغ الأهمية والتي على ضوءها يتحدد التصرف الملاعب لحارس المرمى وتساعد في التحكم بحركاته والتوقيت الصحيح لأداء المهارات لمنع أو الحد من تسجيل أهداف في مرماه، للوصول لتكامل الأداء الفني (المهاري والخططي) بما يخدم الفريق في تحقيق أفضل انجاز، لكون تطور حارس المرمى مرتبط بالوسائل المستخدمة.

ويهدف البحث إلى:

- 1 - إعداد تمارين خاص وفق تقسيم منطقة الجزاء لتطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية قيد الدراسة لأفراد عينة البحث.
- 2 - التعرف على تأثير التمارين الخاصة لتطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية قيد الدراسة لأفراد عينة البحث.

أما فرضيتا البحث:

- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للقدرات البدنية قيد الدراسة ولصالح الاختبارات البعديّة لأفراد عينة البحث.
- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمهارات الأساسية الدفاعية لحراس المرمى بكرة القدم قيد الدراسة ولصالح الاختبارات البعديّة لأفراد عينة البحث.

أما مجالات البحث:

- المجال البشري: 17 حارس مرمى بكرة القدم من دوري النخبة للموسم الكروي 2010/2011 والمسجلين لدى الاتحاد العراقي لكرة القدم .
- المجال الزمني: المدة من 2011/2/1 - 2011/9/30
- المجال المكاني: ملاعب أندية (الزوراء، الشرطة، الحسين، الصناعة، بغداد، القوة الجوية).

الباب الثاني :

الدراسات النظرية والدراسات المشابهة .

يحتوي الباب الثاني على الدراسات النظرية والمشابهة وتم التطرق فيها الى مفهوم التمارين، وتمرين حارس المرمى، ومن ثم حارس المرمى بكرة القدم، والقدرات البدنية والمهارات الأساسية الدفاعية لحارس المرمى، واخيرا الدراسات المشابهة .

الباب الثالث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة، على عينة من مجتمع البحث البالغة (17) حارس مرمى بكرة القدم من دوري النخبة للموسم الكروي 2011/2010 والمسجلين لدى الاتحاد العراقي لكرة القدم لتشكل نسبة مئوية مقدارها (20.230%) من المجتمع الاصلي للبحث، وتم التحقق من تجانس افراد عينة البحث في متغيرات العمر والطول والوزن والعمر التدريبي التي لها علاقة بموضوع البحث، فضلا عن عرض للاجهزة والادوات المستعملة في البحث، وتم تحديد اهم القدرات البدنية والمهارات الأساسية الدفاعية واختباراتها من قبل السادة المختصين والخبراء، اجرى الباحث اربع تجارب استطلاعية على عينة من خارج عينة البحث للتعرف على صلاحية الاختبارات من خلال الاسس العلمية لها، وتضمنت الاجراءات الميدانية للدراسة على الاختبارات القبلية والتجربة الرئيسية اذ خضع افراد عينة البحث الى تطبيق وتنفيذ تمارين خاصة (بدنية ومهارية) استمرت (8) أسابيع لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية الدفاعية لحراس المرمى بكرة القدم، بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة ويتموج حركة حمل (3:1) تم البدء بتنفيذ التمارين الخاصة بتاريخ 2011/4/11 ومن ثم الانتهاء منها بتاريخ 2011/6/1، وبعدها تم اجراء الاختبارات البعدية، وعولجت البيانات إحصائياً باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية وقانون (كا2) حسن التطابق والجذر التربيعي لمعامل الثبات والارتباط البسيط بيرسون واختبار (ت) لمتوسطين مرتبطين وغير مرتبطين .

الباب الرابع :

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

تم عرض النتائج على شكل جداول وتعزيزها بأشكال بيانية، ومن ثم تحليلها ومناقشتها بأسلوب علمي معتمداً في تعزيز ما توصل اليه الباحث بالمصادر العلمية منها العربية والاجنبية .

الباب الخامس :

الاستنتاجات والتوصيات:

ولقد استنتج الآتي:

- فاعلية التمارين الخاصة على وفق تقسيم منطقة الجراء.
- للتمارين الخاصة على وفق تقسيم منطقة الجراء لها تأثيراً ايجابيا في تطوير القدرات البدنية الخاصة بحراس المرمى بكرة القدم.
- للتمارين الخاصة على وفق تقسيم منطقة الجراء لها تأثيراً ايجابيا في تطوير المهارات الأساسية (الدفاعية) الخاصة بحراس المرمى بكرة القدم.
- إن استخدام تنوع التمارين الخاصة في المنافسة يتناسب مع قابليات حراس المرمى المتقدمين.
- إن استخدام أسلوب التدريب الفتري مع تنوع التمارين وإدخال القوة والسرعة المختلفة يتناسب مع حراس المرمى المتقدمين بكرة القدم.

ويوصي الباحث بالآتي:

- التأكيد على استخدام التمارين الخاصة لرفع مستوى القدرات البدنية للحراس في القسم الرئيس من زمن الوحدة التدريبية لما لها من تأثير ايجابي وفعال على مستوى الأداء.
- إتباع الأسلوب العلمي عند إعداد التمارين الخاصة من حيث تسلسل التمارين المستخدمة ومقدار الحمل المعطى ومدة فترات الراحة خلال الوحدة التدريبية.

المحتويات

الصفحة	الموضوع	رقم المبحث
1	العنوان	
2	الآية القرآنية	
3	إقرار المشرفين	
4	إقرار المقوم اللغوي	
5	إقرار المقوم العلمي	
6	إقرار لجنة المناقشة والتقييم	
7	الإهداء	
8	شكر وامتنان	
10	ملخص الرسالة	
14	المحتويات	
19	الجداول	
20	الأشكال	
21	الملاحق	
22	الباب الأول	
23	التعريف بالبحث	1
23	مقدمة البحث وأهميته	1-1
25	مشكلة البحث	2-1
26	هدافا البحث	3-1
26	فرضيتا البحث	4-1
26	مجالات البحث	5-1
26	المجال البشري	1-5-1
26	المجال الزماني	2-5-1
26	المجال المكاني	3-5-1

رقم المبحث	الموضوع	الصفحة
	الباب الثاني	27
2	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة	28
1-2	الدراسات النظرية	28
1-1-2	مفهوم وتاريخ التمارين	28
2-1-2	تمارين حارس المرمى بكرة القدم	29
3-1-2	حارس المرمى بكرة القدم	31
4-1-2	القدرات البدنية الخاصة لحراس المرمى	33
1-4-1-2	القوة الانفجارية	33
2-4-1-2	القوة المميزة بالسرعة	34
3-4-1-2	السرعة الانتقالية	35
4-4-1-2	سرعة رد الفعل	36
5-4-1-2	الرشاقة	37
5-1-2	المهارات الأساسية الدفاعية لحراس المرمى بكرة القدم	38
1-5-1-2	مهارة مسك الكرات الأرضية	38
2-5-1-2	مهارة مسك الكرات متوسطة الارتفاع	42
3-5-1-2	مهارة مسك الكرات العالية فوق الرأس	43
4-5-1-2	مهارة ضرب (لكم) الكرة باليد الواحدة أو باليدين كلتاهما	44
5-5-1-2	مهارة إبعاد (تشتيت) الكرة من ألاعاب المنافس	46
6-1-2	منطقة الجراء	48
2-2	الدراسات المشابهة	50
1-2-2	دراسة شهاب أحمد حمود (2009)	50
2-2-2	مناقشة الدراسات المشابهة	51
	الباب الثالث	53
3	منهج البحث واجراءاته الميدانية	54
1-3	منهج البحث	54
2-3	مجتمع البحث وعينته	54

الصفحة	الموضوع	رقم المبحث
56	ضبط المتغيرات	3-3
56	المتغير المستقل	1-3-3
56	المتغير التابع	2-3-3
57	أدوات البحث	4-3
57	وسائل جمع البيانات	1-4-3
58	وسائل جمع المعلومات	2-4-3
59	وسائل تحليل البيانات	3-4-3
59	الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث (الوسائل المساعدة)	4-4-3
60	تحديد القدرات البدنية والمهارات الأساسية المبحوث	5-3
60	تحديد القدرات البدنية المبحوثة	1-5-3
61	تحديد المهارات الأساسية (الدفاعية) لحراس المرمى	2-5-3
62	خطوات تعديل وترشيح الاختبارات المناسبة	3-5-3
62	تحديد صلاحية الاختبارات	1-3-5-3
64	وصف الاختبارات	2-3-5-3
64	وصف الاختبارات البدنية	1-2-3-5-3
74	وصف الاختبارات المهارية	2-2-3-5-3
87	التجارب الاستطلاعية	6-3
87	التجربة الاستطلاعية الأولى	1-6-3
88	تسلسل تطبيق الاختبارات	2-6-3
89	التجربة الاستطلاعية الثانية	3-6-3
90	التجربة الاستطلاعية الثالثة	4-6-3
90	التجربة الاستطلاعية الرابعة	5-6-3
91	الأسس (المعاملات) العلمية للاختبارات	7-3
91	ثبات الاختبارات	1-7-3
93	صدق الاختبارات	2-7-3

رقم المبحث	الموضوع	الصفحة
1-2-7-3	الصدق الظاهرين	94
2-2-7-3	الصدق التمييزي	94
3-2-7-3	الصدق الذاتي	98
3-7-3	موضوعية الاختبارات	98
8-3	اعتدالية التوزيع الطبيعي	100
9-3	الإجراءات الميدانية للبحث	101
1-9-3	الاختبارات القبليّة	101
2-9-3	التجربة الرئيسية (تطبيق التمارين الخاصة)	101
3-9-3	الاختبارات البعدية	105
10-3	الوسائل الإحصائية	106
	الباب الرابع	107
4	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	108
1-4	عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية القبليّة والبعدية المبحوثة لأفراد عينة البحث ومناقشتها	108
1-1-4	عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية القبليّة والبعدية لأفراد عينة البحث	108
2-1-4	مناقشة نتائج اختبارات القدرات البدنية القبليّة والبعدية لأفراد عينة البحث.	112
2-4	عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الأساسية القبليّة والبعدية المبحوثة لأفراد عينة البحث ومناقشتها	120
1-2-4	عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الأساسية القبليّة والبعدية لأفراد عينة البحث	120
2-2-4	مناقشة نتائج اختبارات المهارات الأساسية القبليّة والبعدية لأفراد عينة البحث	123

الصفحة	الموضوع	رقم المبحث
127	الباب الخامس	
128	الاستنتاجات والتوصيات	5
128	الاستنتاجات	1-5
130	التوصيات	2-5
132	المصادر العربية والاجنبية	
142	الملاحق	
A.B.C.D.E.F	مستخلص الرسالة باللغة الانكليزية	

الجدول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
55	توزيع افراد عينة البحث على وفق الاندية	1
56	تجانس العينة في مؤشرات (الطول و الوزن و العمر و العمر التدريبي)	2
60	ترشيح السادة المختصين والخبراء للقدرات البدنية المختارة	3
61	ترشيح السادة المختصين والخبراء للمهارات الأساسية الدفاعية المناسبة لأفراد عينة البحث	4
63	ترشيح الاختبارات المقننة والمعدلة للقدرات البدنية والمهارية المختارة على وفق اراء المختصين والخبراء	5
88	تسلسل تطبيق الاختبارات وتوزيعها على مدار يومين	6
93	معامل الثبات والصدق الذاتي والموضوعية	7
95	يبين المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية لنتائج الاختبارات المرشحة بين المجموعة ذات المستوى العالي والمجموعة ذات المستوى الادنى	8
97	يبين المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين المتضادتين	9
100	يبين قيمة معامل الالتواء لجميع الاختبارات التي قبلت	10
109	المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبليّة والبعديّة للقدرات البدنية لأفراد عينة البحث	11
120	المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارات الأساسية لأفراد عينة البحث	12

الإشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
49	يوضح منطقة الجراء	1
65	يوضح اختبار القوة الانفجارية للإطراف العليا	2
66	يوضح اختبار القوة الانفجارية للإطراف السفلى لحراس المرمى بكرة القدم (القفز الأمامي)	3
67	يوضح اختبار القوة الانفجارية للإطراف السفلى للجانب الايمن	4
68	يوضح اختبار القوة الانفجارية للإطراف السفلى للجانب الايسر	5
69	يوضح اختبار القوة المميزة بالسرعة للإطراف العليا	6
70	يوضح اختبار القوة المميزة بالسرعة للإطراف السفلى	7
71	يوضح اختبار الرشاقة الخاصة للجانب الايمن	8
72	يوضح اختبار الرشاقة الخاصة للجانب الايسر	9
73	يوضح اختبار السرعة الانتقالية	10
75	يوضح اختبار مسك الكرات الارضية للجانب الايمن	11
75	يوضح اختبار مسك الكرات الارضية للجانب الايسر	12
76	يوضح اختبار مسك الكرات الارضية الامامية	13
78	يوضح اختبار مسك الكرات متوسطة الارتفاع للجانب الايمن	14
78	يوضح اختبار مسك الكرات متوسطة الارتفاع للجانب الايسر	15
79	يوضح اختبار مسك الكرات متوسطة الارتفاع الامامية	16
81	يوضح اختبار مسك الكرات عالية الارتفاع للجانب الايمن	17
81	يوضح اختبار مسك الكرات عالية الارتفاع للجانب الايسر	18
81	يوضح اختبار مسك الكرات عالية الارتفاع الامامية	19
83	يوضح اختبار لكم (ضرب) الكرات عالية الارتفاع للجانب الأيمن	20
84	يوضح اختبار لكم (ضرب) الكرات عالية الارتفاع للجانب الأيسر	21
84	يوضح اختبار لكم (ضرب) الكرات عالية الارتفاع الامامية	22
86	يوضح اختبار ابعاد (تشتيت) الكرة بيد واحدة او باليدين كلاتهما	23
105	يوضح رفع الحمل وخفضه خلال تطبيق التمارين الخاصة	24
109	يوضح الازواط الحسابية للاختبارات القبلية والبعديّة للقدرات البدنية لأفراد عينة البحث	25
121	يوضح الازواط الحسابية للاختبارات القبلية والبعديّة للمهارات الأساسية لأفراد عينة البحث	26

الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملاحق
143	يوضح المقابلات الشخصية مع المختصين والخبراء	1
144	يوضح أسماء السادة المختصين والخبراء الذين تم عرض استمارة تقسيم منطقة الجراء عليهم	2
145	يوضح استمارة استبانة لاستطلاع آراء المختصين والخبراء لتحديد التقسيم المناسب لمنطقة الجراء	3
147	يوضح أسماء السادة المختصين والخبراء الذين عرضت عليهم استمارة لتحديد القدرات البدنية والمهارات الأساسية (الدفاعية) المناسبة للأفراد عينة البحث	4
148	يوضح استمارة استبانة لاستطلاع آراء المختصين والخبراء لتحديد القدرات البدنية المناسبة لحراس المرمى بكرة القدم	5
150	يوضح استمارة استبانة لاستطلاع آراء المختصين والخبراء لتحديد المهارات الأساسية (الدفاعية) المناسبة لحراس المرمى بكرة القدم	6
152	يوضح أسماء السادة المختصين والخبراء الذين تم عرض استمارة ترشيح الاختبارات المناسبة للقدرات البدنية والمهارات الأساسية (الدفاعية) قيد الدراسة عليهم	7
153	يوضح استمارة استبانة لاستطلاع آراء المختصين والخبراء لترشيح الاختبارات البدنية والمهارات الأساسية (الدفاعية) المناسبة لحراس المرمى بكرة القدم	8
168	يوضح استمارة استبانة لاستطلاع آراء المختصين والخبراء لتعديل الاختبارات البدنية والمهارات الأساسية (الدفاعية) المناسبة لحراس المرمى بكرة القدم	9
177	يوضح أسماء فريق العمل المساعد	10
178	استمارة جمع البيانات وتفرغها	11
186	أسماء السادة المختصين والخبراء الذين عرضت عليهم استمارة استبانة لتحديد تسلسل تطبيق الاختبارات وتوزيعها	12
187	يوضح رأي المختصين والخبراء في مجال تدريب كرة القدم حول التمارين الخاصة	13
224	جهاز قياس معدل ضربات القلب بالمجسات	14

الباب الأول

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته.

2-1 مشكلة البحث.

3-1 هدفا البحث.

4-1 فرضيتا البحث.

5-1 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري.

2-5-1 المجال الزماني.

3-5-1 المجال المكاني.

1 - التعريف بالبحث:**1 - 1 مقدمة البحث وأهمية:**

لقد اتخذت لعبة كرة القدم مكانا بارزا من العناية المتزايدة منذ القدم لكونها مركز جذب لاهتمام الجماهير الرياضية بل أصبحت محط عناية السياسيين وتوحيد كلمة الشعوب، فهي الإمبراطورية الخالدة للألعاب الرياضية لخصوصيتها في إدخال الفرح والسرور لقلوب الذين يعشقونها، الأمر الذي أدى إلى عناية الباحثين والمختصين للعمل على تطويرها وتقديمها بشكل كبير والحصيلة هي التطوير المستمرة في التمرينات المستخدمة للتدريب الرياضي لتحقيق الأنجاز الأفضل، لكون ما توصل إليه التدريب الرياضي من تطور تقني على المستوى العلمي وارتباطه بنظريات العلوم الأخرى وقواعدها التي يعتمد عليها في معارفه ومعلوماته وطرائقه المختلفة، إذ أصبح المزيج المترابط من العلوم الأخرى و ظهرت بذور هذا العلم في مراجع علمية حققت قفزات نوعية كبيرة في المجال الرياضي ولا يزال يسعى لتحقيق الأفضل في علم التدريب الرياضي لوصول الأفراد إلى أعلى مستوى رياضي من حيث الأعداد الشامل لجميع النواحي مما دفعت الباحثين للعمل لإيجاد طرائق وأساليب توازي التطورات التي تشهدها الساحة الرياضية وخاصة في مجال كرة القدم.

ونتيجة التطور الكبير لهذه اللعبة وخصوصية مركز حارس المرمى الذي تم تحديده عام 1864م على وفق قانون اللعبة⁽¹⁾، إلا انه لم ينال العناية الكافية من أجل تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية المطلوب أدائها أثناء المباراة إذ يعد أكثر من نصف الفريق، وهذا يسهم بشكل مستمر في تحقيق النتائج وحسم المباريات المهمة لفريقه ولإسهامه الفعال في الواجبات الدفاعية للفريق ضد هجوم الفريق المنافس، فضلا عن بناء الهجمات، ولكي يضمن المدرب وجود حارس مرمى جيد يجب إن يختار اللاعب الذي يشغل هذا المركز من اللاعبين المتميزين الذي يتصف بالقدرات البدنية والمهارات الأساسية والسمات الأردية الممتازة تظهر في مواقف اللعب المختلفة، وحارس المرمى هو اللاعب الوحيد الذي يسمح له باستخدام يديه في جميع أرجاء منطقة الجزاء سواء صد الكرة أو مسكها أو إبعادها بيد واحدة أو بيديه كالتاهما أو بقدم واحدة أو بقدميه كالتاهما، ومهمته تختلف اختلافا كليا عن مهام زملائه اللاعبين في الفريق، وهو آخر خطوط دفاع

(1) Mats svensson and Leif karlsson **F0tboI**ens malvaktsspel AB

الفريق الذي يؤدي مهمته بمفرده ضمن مساحته المعينة والمحددة وأي إهمال منه في واجبه يؤدي إلى التأثير السلبي على نتيجة المباراة، لذا يجب أن تتوفر لديه قدرات بدنية ومهارية خاصة تختلف عن أي لاعب آخر، تتيح له القيام بأداء مهمته الأساسية هي منع دخول الكرة إلى المرمى أو الدفاع عن المناطق المحددة على وفق موقع الكرة في ميدان اللعب وفي الأخص داخل منطقة الجزاء، لذا سعت المدارس التدريبية في الآونة الأخيرة لتطوير نظرية تدريب حارس المرمى وما يحتاجه من مستوى بدني ومهاري من خلال الاهتمام بإعداده من الناحية البدنية و المهارية و الخططية، إذ أصبح يساهم في بناء الهجمات كما انه يساهم بشكل فعال في كونه آخر مدافع للفريق يذود عن مرماه فضلا عن البناء الخططي الدفاعي للفريق، لكونه يؤدي دورا بارزا في تحقيق النتائج إيجابا، ورغم تلك الأهمية فانه لايلقى الاهتمام الكافي من المسؤولين والمدربين وعلى مختلف المستويات الإدارية والفنية .

ولحساسية هذا المركز في الفريق، فقد أصبح مثار الأهتمام من قبل الباحثين من خلال إجراء دراسات حول تطوير التمرينات التي من شأنها رفع كفاءة أدائه البدني والمهاري، وبناءً على المعلومات المتوفرة لدى الباحث من المصادر والمراجع العلمية والتي تؤكد العناية بتطوير القدرات البدنية والمهارية على ضوء منطقة الجزاء وكيفية الاستفادة منها أثناء تصدي حارس المرمى للكرات داخل منطقة الجزاء ومنع تسجيل أهداف في مرماه، فضلا عن المقابلات الشخصية مع بعض المختصين والمدربين لأندية دوري النخبة والمنتخبات الوطنية في العراق، ومن جراء ممارسة الباحث لعبة كرة القدم في مركز حارس مرمى سابقا ومدرب حاليا لم يرَ من مدربيننا وضع منهج تدريبي لحراس مرماهم على وفق تقسيم منطقة الجزاء والتي تتباين من حيث زاوية التهديد.

ومن خلال ما تقدم نتضح أهمية البحث في استعمال تمارين متنوعة بدنية مهارية على وفق تقسيم منطقة الجزاء لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة لحراس المرمى بكرة القدم، لما لها من دور أساسي في العملية التدريبية والمنافسات والتي من خلالها يستطيع حارس المرمى من تحقيق نتائج جيدة وتنفيذ الواجبات المهارية والخططية المطلوبة خلال المباراة نتيجة الارتقاء بمستوى عالي من هذه القدرات.

1 - 2 مشكلة البحث:

كرة القدم من الألعاب التي يبذل الحارس فيها طاقة حركية عالية ومجهودا عصبيا وعضليا لذلك وجب أعداده إعدادا بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا كاملا حتى يتمكن من أداء واجبه على الوجه الأكمل في المباريات وخاصةً أن هذه النواحي هي احد الركائز الأساسية لحارس المرمى في لعبة كرة القدم.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة كونه حارس مرمى دولي سابق ومدرب لحراس المرمى بدوري النخبة حاليا انه شخص حالة سلبية يعاني منها معظم حراس المرمى بكرة القدم، التي يتعرض لها القائمون بتدريب حراس المرمى وهي مشكلة منطقة الجراء المخصصة لحارس المرمى والتي يدافع فيها بشكل خاص عن مرماه وعدم وجود تمارينات في تلك المنطقة بسبب قلة توافر المعلومات الكافية والمناسبة لدى المدربين والحراس أي القدرات البدنية والمهارية الدفاعية التي يستعملها في هذه المنطقة، مما يؤدي إلى تدني المستوى الفني والذي بدوره يؤثر على نتيجة المباراة، لذا تقدم الباحث بدراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة لها، عسى أن تكون ذات فائدة ايجابية عندما يمكن وضع أسس أكثر شمولية وعلمية في تدريب حراس المرمى.

1- 3 هدفاً للبحث:

- 1- إعداد تمارين خاصة على وفق تقسيم منطقة الجراء لتطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية قيد الدراسة لإفراد عينة البحث.
- 2- التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية قيد الدراسة لإفراد عينة البحث.

1 - 4 فرضيتنا للبحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للقدرات البدنية قيد الدراسة ولصالح الاختبارات البعديّة لأفراد عينة البحث.
- 2- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة والمهارات الأساسية الدفاعية لحراس المرمى بكرة القدم قيد الدراسة ولصالح الاختبارات البعديّة لأفراد عينة البحث.

1 - 5 مجالات للبحث:

1 - 5 - 1 المجال البشري:

حراس مرمى دوري النخبة للموسم الكروي (2010-2011) والمسجلين لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم البالغ عددهم (17) حارس مرمى.

1 - 5 - 2 المجال الزمني:

للمدة من 2011/2/1 - 2011/5/23.

1 - 5 - 3 المجال المكاني:

ملاعب أندية (الزوراء، الشرطة، الحسين، الصناعة، بغداد، القوة

الجوية).

الباب الثاني

- 2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:
 - 2-1 الدراسات النظرية.
 - 2-1-1 مفهوم وتاريخ التمارين.
 - 2-1-2 تمارين حارس المرمى بكرة القدم.
 - 2-1-3 حارس المرمى بكرة القدم.
 - 2-1-4 القدرات البدنية الخاصة لحراس المرمى.
 - 2-1-4-1 القوة الانفجارية.
 - 2-1-4-2 القوة المميزة بالسرعة.
 - 2-1-4-3 السرعة الانتقالية.
 - 2-1-4-4 سرعة رد الفعل.
 - 2-1-4-5 الرشاقة.
 - 2-1-5 المهارات الأساسية الدفاعية لحراس المرمى بكرة القدم.
 - 2-1-5-1 مهارة مسك الكرات الأرضية.
 - 2-1-5-2 مهارة مسك الكرات متوسطة الارتفاع.
 - 2-1-5-3 مهارة مسك الكرات العالية فوق الرأس.
 - 2-1-5-4 مهارة ضرب (لكم) الكرة باليد الواحدة أو باليدين كلتاهما.
 - 2-1-5-5 مهارة إبعاد (تشتيت) الكرة من اللاعب المنافس.
 - 2-1-6 منطقة الجزاء.
 - 2-2 الدراسات المشابهة.

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 مفهوم وتاريخ التمارين:

تتعدد الآراء حول مفهوم وتاريخ التمارين بسبب تعدد أغراضه فقد عرفها (وجية محجوب، 2000) على أنها " أصغر وحدة تدريبية في البرنامج التدريبي ومجموع التمارين تكون الوحدة التدريبية"⁽¹⁾، وإن أول برنامج مكتوب لتمرين القدرات البدنية هو " كتاب ألفه رجل صيني اسمه (هواتو) الذي اكتشف أيضا المواد المسكنة للألام والعلاج المائي، ففي عام 3000 قبل الميلاد قام هذا الرجل بتطوير سلسلة منتظمة من التمارين التي سماها دعابات الحيوانات الخمس وهي (الدب والنمر والإبل والقرد والعصفور) وكان يلح على تمايل الجسد وتحريك المفاصل وعلى طرد الهواء الفاسد من الجسد والسماح بالدوران الحر للدم في الجسد ولقد كان شعاره في ذلك أن السلم الذي يتم استخدامه لا يصدأ أو لا يفنى وكذلك هو الجسد أي أن الشعار ذاته ينطلق على الجسد، وإذا أدركت الصفات النموذجية لحركات تلك الحيوانات مثل القوة الطاقة وقدرة الاحتمال والسرعة والرشاقة والخفة والتي تمارس بنعومة عندها تضع يدك على الصفات الجوهرية الكامنة في برامج التمرينات الجسدية الحديثة"⁽²⁾.

وإن الصفة التي تميز الوحدة التعليمية والتدريبية هو التمرين، وعليه يبني مقدار التعلم وتطور الأداء وإتقانه، ولكي يكون التمرين فعالاً ومؤثراً لا بد من أن يخضع لشروط واعتبارات أساسية، ولهذا تعددت آراء الباحثين والمختصين لتصنيف التمرين وتقويمه ومقداره والعوامل المؤثرة فيه والتي تؤثر فيها والمادة المستخدمة في التمرين والأسلوب وغيره، "أن التمرين مفهوم واسع ويشمل على خبرات عديدة وفي مواقع عديدة وبتوقيئات مختلفة وفي ظروف وحالات متنوعة ويدخل ضمن أساليب متعددة"⁽³⁾، إما (نبيل خليفة وآخرون) فيعرفون التمارين بأنها " هي مجموعة من الأوضاع والحركات التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية قدرات الحركية المختلفة للوصول بالرياضي لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي وفي مجالات الحياة المختلفة معتمدين على أسس

(1) وجية محجوب؛ التمرين، محاضرة مادة التعلم الحركي على طلبة الدكتوراه في كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000.

(2) غازي صالح محمود؛ كرة القدم المفاهيم التدريب، ط1: (عمان، المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2011) ص 35 .

(3) قاسم لزام صير؛ موضوعات بالتعلم الحركي: (بغداد، مكتب الكرار، 2005) ص 188.

تربوية وعلمية⁽¹⁾، في ضوء ما تقدم يعطي الباحث تعريفاً إجرائياً للتمارين الرياضية على أنها مجموعة الحركات المركبة البدنية والمهارية التي توضع من قبل المدرب على وفق قواعد خاصة لتلبية متطلبات اللعبة ومركز اللاعب مبنية على أسس علمية للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى من الأداء والانجاز^(*).

2-1-2 تمارين حارس المرمى بكرة القدم:

تشير بعض المصادر العلمية إلى أن طريقة التدريب عبارة عن تخطيط معين يشمل كيفية اختيار محتويات التدريب وتنظيمها، فضلاً عن وضع شكل التدريب وتنظيمه على وفق الهدف الموضوع أو المراد تحقيقه، وتمرين حارس المرمى تختلف عن باقي اللاعبين في المراكز المختلفة، نظراً لأن مسؤوليته تختلف تماماً عنهم، فحارس المرمى يحتاج قدراً كبيراً من التمارين الفردية بعيداً عن باقي زملائه اللاعبين في المراكز الأخرى إلا أن جزءاً لا بأس به من تمريناته تكون بالاشتراك مع زملائه سواء كانوا مهاجمين أو مدافعين طبقاً لهدف التمرينات، (ويشير مفتي إبراهيم) "إن المدة التي غالباً ما يؤدي فيها حارس المرمى تدريبه مع باقي الفريق تكون في مدة الانتقال والجزء الأول من مدة الأعداد ثم بعد ذلك تكون السمة المميزة لبرنامج التدريب الانفصالي في معظم أوقات التدريب اليومية عن باقي زملائه اللاعبين"⁽²⁾، لذا يجب على مدربي حراس المرمى وضع تمرينات في برنامجهم التدريبي بما يتناسب مع أعمار وكفاءة حراس مرماهم مبنية على الأسس والمبادئ العلمية الصحيحة، وإهتمام بتنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارية الخاصة طبقاً لإمكانياتهم البدنية بالترج باستخدام الأدوات والأجهزة الحديثة المختلفة، فضلاً عن مهارة الارتقاء في حالة الانفراد وتضييق زوايا المرمى على اللاعب المهاجم، ويشير (مفتي إبراهيم) أن تمارين حارس المرمى تقسم في الخطة السنوية إلى ثلاثة أجزاء رئيسة هي⁽³⁾:

(1) نبيل خليفة وآخرون؛ الأسس العلمية والفنية للجماز والتمرينات: (القاهرة، دار الفكر العربي، ب - ت) ص342.

(*) تعريف إجرائي قام به الباحث وتم عرضه على مجموعة من المختصين.

(2) مفتي إبراهيم حماد؛ الإعداد والمباراة للاعب كرة القدم حارس المرمى: (دار الفكر العربي ب - ت) ص269.

(3) مفتي إبراهيم حماد؛ المصدر السابق نفسه، ص272.

1- مدة الإعداد (مدة التأسيس).

2- مدة المباريات (الاحتفاظ بالمستوى).

3- مدة الانتقال.

1- مدة الإعداد: في هذه المدة يتم إعداد الحارس وتجهيزه للمباريات طول الموسم

وتنقسم هذه المدة إلى قسمين أساسيين هما:

- مرحلة الإعداد العام.

- مرحلة الإعداد الخاص (الإعداد للمباريات).

مرحلة الإعداد العام: يهتم المدرب فيها بتنمية الصفات البدنية العامة ويولي ذلك

تنمية المهارات الأساسية والخططية بالتدرج وتنمية الصفات الإرادية .

مرحلة الإعداد الخاص: هذه المرحلة تتسم بالتحول تدريجياً من الإعداد العام إلى

الإعداد الخاص بالنسبة للإعداد البدني فإنه يتم التركيز على السرعة بأنواعها

والرشاقة بدرجة كبيرة لتتمى إلى أقصى درجة ممكنة، كذلك يتم تنمية المهارات

الأساسية والخططية كما تدمج مع بعضها في شكل تمارين مركبة.

2- مدة المباريات:

تمرين حارس المرمى في هذه المرحلة يهدف أساساً إلى الحفاظ على مستوى

العالي الذي وصل إليه الحارس في مدة الإعداد فضلاً عن زيادة التركيز على الجوانب

الخططية المختلفة من مدة لأخرى طبقاً لإمكانيات الفرق المنافسة، وتتسم هذه المدة بزيادة

التمارين مهارية والخططية وفي صورة مركبة وتقل إلى حد ما التمارين البدنية التي يكون

هدفها زيادة مستوى اللياقة البدنية.

3- مدة الانتقال:

تعد هذه المدة هي الراحة الايجابية بالنسبة لحراس المرمى، وفي الغالب يسهل تخطيطها من قبل المدربين مما يؤدي عدم الاستفادة من برنامج الموسم السابق في النهوض بمستوى حارس المرمى، وتتم هذه المدة غالباً إلى جزئين أساسين هما.

الجزء الأول: ويتراوح ما بين (15-21) يوماً ويهدف إلى راحة الأجهزة الحيوية لجسم الحارس والراحة العصبية من جراء مدة المباريات.

الجزء الثاني: ويتراوح ما بين (2-3) أسابيع ويهدف أساساً إلى تمهيد الحارس لمدة الإعداد التالية تدريجياً من خلال تمرينات الألعاب الصغيرة والألعاب الترويحية مع باقي زملائه اللاعبين ومن أمثلة الألعاب تنس الطاولة وكرة الطائرة وكرة التنس وكرة السلة والمسبح⁽¹⁾.

2-1-3 حارس المرمى بكرة القدم:

حارس المرمى بكرة القدم هو " خط الدفاع الأخير للفريق وهذه الصفة تجعله بمسؤولية كبيرة إمام نفسه والجمهور الذي لايرحمه إمام أي هدف يدخل مرماه، ويعطي قانون اللعبة مهارة إضافية لحارس المرمى فهو اللاعب الوحيد الذي يسمح له باستعمال يديه داخل منطقة الجزاء وأداءه المرتفع والجيد يمكن إن يؤمن الفوز لفريقه، فهو المفصل الأساسي على خط المرمى أكثر من أي لاعب آخر⁽¹⁾.

فهو العمود الفقري للفريق لااضطلاعه بمسؤوليات كبيرة، فضلا عن كونه من العوامل الأساسية لبناء الفريق الجيد، لذا لا بد أن يتصف بصفات بدنية عالية كالمطاولة والسرعة والقوة والمرونة والرشاقة، وأخرى إرادية ممتازة فهو لا بد إن يكون شجاعا واثقاً بنفسه مدركا مسؤوليات مركزه ويتمتع بحسن التفكير والتصرف السليم، إلى جانب ما ذكر إذ لا بد أن يتمتع بمهارة فنية عالية ومقدرة خطية تظهر في مواقف اللعب المختلفة وحارس المرمى هو اللاعب الذي يشغل المركز الأكثر حساسية في الملعب، علاوة عن كونه خط دفاع الفريق الذي يؤدي مهمته بمفرده ضمن مساحة معينة، وان أي إهمال منه

(1) مفتي إبراهيم حماد؛ مصدر سبق ذكره، ص272-275.

(2) غازي صالح محمود؛ مصدر سبق ذكره، ص135.

يؤدي إلى التأثير السلبي على نتيجة المباراة، لهذا فان اختيار حارس المرمى وتدريبه وأعداده يتطلب اهتماما خاصا نظرا للدور الكبير الذي يضطلع به، إذ أن مهمة حارس المرمى الأساسية هي منع دخول الكرة إلى المرمى سوا عن طريق استخدام جميع المهارات التي يسمح بها القانون لمنع دخول الكرة إلى المرمى، ولا بد أن يكون لحارس المرمى تدريب خاص يختلف عن التدريبات الخاصة بباقي اللاعبين، فيجب إن يتقن وقفة التحضير أمام خط المرمى في الأماكن التي تتيح له إقبال الزوايا المختلفة التي يمكن إن تصوب الكرة منها، ولكي تكون هذه الوقفة منطلقا سهلاً لجميع الأوضاع التي يرغب اتخاذها لصد كرة سريعة متجهة نحو المرمى سواء كان هذا الصد باليد الواحدة أو اليدين أو بالقدم الواحدة أو بالقدمين أو بالذراعين أو بالركبة سواء من الوقوف أو من الوثب العالي أو القفز للجانبين⁽¹⁾.

وتكمن أهمية حارس المرمى بكرة القدم في الآتي⁽²⁾:

1. يشغل أكثر المراكز حساسية في الملعب، لكونه الخط الأخير للدفاع عن المرمى وان أخطاهه تسبب في الأغلب تسجيل هدف.
2. أجاز القانون الدولي للحارس لمس الكرة ومسكها بيديه داخل منطقة جزاء فريقه فضلا عن لعب الكرة بقدميه داخل ميدان اللعب.
3. اختلاف ألوان ملابسه وتجهيزاته عن باقي اللاعبين.
4. هو الوحيد الذي يعالج داخل الملعب.
5. يمتاز بالطول والوزن المناسب.
6. الذكاء الميداني والقدرة على توجيه زملائه اللاعبين بالشكل الصحيح.
7. حسن التصرف في المواقف الصعبة.

(1) محمد خضر أسمر ومحمد جاسم؛ كرة القدم الحديثة تعلم تدريب: (عمان، المكتبة الوطنية، ب-ت) ص169.

(2) موفق اسعد محمود الهيتي؛ الإعداد المتكامل لحارس المرمى: (دمشق، سوريا، دار العرب للدراسات والنشر

2-1-4 القدرات البدنية الخاصة بحراس المرمى:

القدرة البدنية هي القاعدة الأساسية التي تبنى عليها إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وتظهر أهمية القدرات البدنية من ارتباطها بعدد من المجالات الحيوية كالذكاء، والتحصيل، والنضج الاجتماعي، والنضج البدني، والعاطفي والقوام الجيد والإنتاج البشري، والصحة البدنية، والفعالية، والاجتماعية، والنمو، والتكيف وتأخير التعب والإجهاد، وأمراض الشيخوخة، وحسن استخدام وقت الفراغ ومواجهة الطوارئ غير المتوقعة⁽¹⁾.

كذلك "هي تلك القدرات التي تسهم في أداء الحركات المختلفة بكرة القدم ك (رفس) الكرة (المناولة) والتهديف، وتعتمد على الجهاز العضلي الخارجي وعمل الأجهزة الداخلية ومنها القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة، وان قدرتي السرعة والقوة هما قدرتان موروثتان منذ ولادة الإنسان"⁽²⁾، وبالإمكان تطوير تلك القدرتين عن طريق التمرين والتدريب.

وحارس المرمى يجب إن تتوفر لديه اللياقة البدنية المصاحبة بقدرات فنية خاصة بحيث تتيح له القيام بأعباء مهمته برد فعل مكتسب، وعلى ضوء ما تقدم ولأهمية القدرات البدنية الخاصة لحارس المرمى بكرة القدم ارتأى الباحث عرضاً مبسطاً لها وعلى النحو الآتي:..

2-1-4-1 القوة الانفجارية:

هي احد أنواع القوة التي تعتمد عليها الكثير من المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة الألعاب وخاصة حارس المرمى في كرة القدم لأن اغلب حركاته ومهاراته تعتمد على القفز العمودي والأفقي والجانبى مثل مسك الكرات العالية والطيران لأحدى الجانبين لصد الكرة المتجهة لأحدى زوايا المرمى، رمي الكرة باليد لأبعد مسافة أو ركل الكرة بالقدم لأبعد مسافة وهذه المهارة تحتاج إلى قوة عالية لحظية لمرة واحدة⁽³⁾، وهذا ما أكده (سعد الشخيلي وهافال رشيد، 2012) على " إن لهذا النوع من القوة أهمية كبيرة وتلعب دوراً مهماً

(1) ميرفت أحمد ميزو؛ مدخل القياس والتقويم في المجال الرياضي: (القاهرة، 2010) ص127.

(2) وجيه محجوب (وآخرون)؛ نظرية التعلم والتطور الحركي: (بغداد، مكتب الكرار، 2000) ص77.

(3) فارس سامي يوسف؛ تأثير منهج تدريبي على وفق بعض الزوايا في تطوير بعض القدرات البدنية والإدراك الحس المكاني والزمني وصد ركلة الجزاء في كرة القدم: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية،

للاعب كرة القدم⁽¹⁾، إذ أن القوة الانفجارية تظهر من خلال ما يقوم به حارس المرمى بكرة القدم عنده وقفة الاستعداد في المرمى لاستقبال الكرة المصوبة داخل منطقة 6 ياردة لحظة الدفع والطيران نحو الكرة باتجاهات مختلفة ومن الثبات، إذ يتم استئالة العضلات كتقلص لامركزي عند التحضير للقفز ليؤدي الانقباض المركزي لحظة القفز والطيران، وهذا ما يذكره (سعد الشخيلي وهافال رشيد، 2012) " بأنها استعمال القوة في اقل زمن ممكن لإنتاج الحركة، أو أنها القدرة على إخراج أقصى قوة في اقصر وقت، وهي مقدرة مجموعة عضلية أو عضلة للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد ممكن⁽²⁾ .

2-1-4-2 القوة المميزة بالسرعة:

القوة المميزة بالسرعة هي تلك الصفة المركبة من صفة القوة والسرعة، وهي من المتطلبات الضرورية لحارس المرمى بكرة القدم كي يستطيع أداء المهارة بالقوة والسرعة المطلوبة، إذ تظهر في المقدرة على الوثب للأعلى لضرب الكرة باليد الواحدة أو باليدين كليهما، وبالرأس بالنسبة للاعبين المراكز المختلفة وكذلك بالنسبة لتصويب الكرة لمسافة بعيدة وبقوة، وتظهر عند الحارس اثناء مناولة الكرة بيده لمسافات متوسطة أو بعيدة وكذلك تظهر عند اللاعبين في اثناء رمية التماس باليدين معا لأبعد مسافة ممكنة وبدايات الانطلاق للعدو، ويشير (غازي صالح 2011) نقلا عن (بارو وماجي) على أنها " قدرة اللاعب على إخراج أقصى انقباض عضلي بمعدل عال من السرعة⁽³⁾، وهذا ما أكده (غازي صالح، 2011) نقلا عن (حنفي مختار) على أهمية القوة المميزة بالسرعة كأحد أشكال القوة والنوع الغالب الأكثر استخداما في أداء لاعب كرة القدم وذلك لما تتطلبه المباراة من سرعة وقوة في الأداء⁽⁴⁾، ويرجح (غازي صالح 2011) نقلا عن (كاظم الربيعي وموفق المولى) بان "تدريب القوة المميزة بالسرعة بكرة القدم تتجلى في الحاجة التي تفرضها المنافسة على اللاعب في التغلب على وزن جسم اللاعب أو الكرة أو مقاومات أخرى كظروف جوية أو أرضية الملعب، وهناك العديد من الأمثلة التي يظهر فيها اللاعب القوة للتغلب على مقاومة معينة كالقفز لنطح الكرة، مكاتفة المنافس،

(1) سعد منعم الشخيلي وهافال رشيد خورشيد؛ تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات: (سليمانية، مطبعة به يوه ند، 2012) ص145.

(2) سعد منعم الشخيلي وهافال رشيد خورشيد؛ المصدر السابق نفسه(2012) ص145.

(3) غازي صالح محمود؛ مصدر سبق ذكره، 2011، ص38.

(4) غازي صالح محمود؛ المصدر السابق نفسه، 2011، ص38.

اللعب فوق أرض صلبة أو ضد ريح قوية، ضرب الكرة بقوة، الركض بتغير الاتجاه والدوران⁽¹⁾.

وعلى ضوء ما تقدم فإن القوة المميزة بالسرعة تعني كفاءة حارس المرمى على أداء قوة عضلية متكررة في التغلب على مقاومات مختلفة بأسرع وقت للحركة وقل زمن ممكن.

2-1-4-3 السرعة الانتقالية:

المقصود بالسرعة الانتقالية هو العدو (Sprint) وهي "أمكانية الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة إذ تعني قطع مسافة معينة وفي أقصر زمن ممكن"⁽²⁾، وهي "القدرة على التحرك من مكان لآخر في أقصر زمن ممكن"⁽³⁾.

فالسرعة الانتقالية إحدى المقومات الأساسية لحارس المرمى بكرة القدم والتي من خلالها يتم الانتقال بسرعة داخل حدود منطقة الجزاء سواء بالدفاع أم بالهجوم، من خلال تحليل الأداء الحركي لحارس المرمى نجد أن مساحة منطقة الجزاء محدودة بـ (16.5) متر عرضاً و (40.32) متر طولاً، أي إن الحركة لدى حارس المرمى تكون محدودة ضمن هذه المسافة، وبما أن مساحة منطقة الجزاء صغيرة نسبياً لذا ستكون هناك حركة انتقالية سريعة لمرات عديدة أثناء الخروج السريع لاستلام وأبعاد الكرة للدفاع عن المناطق الخطرة في منطقة الجزاء أو منطقة المرمى كذلك لبناء هجوم سريع عند استلام الكرة والجري بها سريع إلى حدود خط (18) ياردة.

فضلاً عن احتياجه في أغلب الأوقات إلى التنقل السريع من مكان إلى المكان الآخر على وفق موقع اللاعب المنافس والكرة، أي السرعة في الانتقال والتحرك والدفاع في منطقة الجزاء المحددة والمقسمة.

(1) غازي صالح محمود؛ مصدر سبق ذكره، 2011، ص38.

(2) علي عبد الأئمة كاظم؛ تأثير تمارين المنافسة باستخدام مقاومات متنوعة لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري للاعب كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الأساسية، جامعة المستنصرية، 2008، ص25.

(3) ميرفت أحمد ميزو؛ مصدر سبق ذكره، 2010، ص234.

2-1-4-4 سرعة رد الفعل:

" أن من المفيد جدا لجميع مدربي الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة، الاهتمام بتدريب السرعة التي يستطيع فيها الرياضي أو اللاعب إن يستجيب لحركة ما تحدث في حالة لعب أو سباق، وأن سرعة زمن رد الفعل تكون مهمة جدا في لعبة كرة القدم أيضا، بحيث تكون سببا في منع تسجيل هدف من قبل اللاعب المهاجم ضد فريق المنافس، أو أن يتصدى حامي الهدف أو احد لاعبي الدفاع لمنع مهاجم الفريق المنافس من تسجيل هدف"⁽¹⁾، لذلك فقد ذكر (بيسكوبوبالي، 1981) نقلا عن (محمد رضا إبراهيم 2008) "بأن بعض الرياضيين يصنفون بوصفهم رياضيون سريعى الحركة، وان مثل هذه الأمثلة تستخدم لوصف زمن رد فعل الفرد دائما، فأن زمن رد الفعل يعزى إلى الفترة الزمنية الواقعة بين ظهور المثير (كما في إطلاق المطلق) وأول عمل عضلي يقوم به الرياضي، وهو عامل وراثي أيضا، وانه يختلف من رياضي إلى آخر، كما وان الرياضيين المتدربين تدريباً جيداً يمتلكون سرعة رد فعل أفضل من أولئك الرياضيين الذين ليس لديهم تدريباً جيداً (أي تدريب قليل) "⁽²⁾، فيما عرفت (ميرفت أحمد ميزو) زمن رد الفعل "هو السرعة التي يتمكن بها الفرد من الاستجابة لمنبه نوعي (مثير) برد فعل إرادي نوعي، أي أنه الزمن الذي يمر بين بدء حدوث المثير وبين بدء حدوث الاستجابة لهذا المثير "⁽³⁾.

وبما إن لعبة كرة القدم تتطلب من اللاعبين التعامل مع مؤثرات متغيرة كالكرة والمنافس ولمدة زمنية تقدر ما بين (90 - 120) دقيقة على وفق أنظمة البطولة أو الدورة لذا يتطلب من حارس المرمى الذي هو احد اللاعبين ردود أفعال متعددة باتجاه الكرة ورد فعل سريع للسيطرة على مناورات لاعبي الفريق المنافس، وكذلك رد فعل سريع لمجاراة حركة أعضاء الفريق من خلال منطقة الجزاء التي دائما يكون بها تحشد اللاعبين من الفريق المنافس أو زملاءه مما يتطلب من الحارس عزل جميع المثيرات والانتباه إلى مثير واحد وهو الكرة، حيث دائما تتغير اتجاهاتها إما عن طريق اللاعبين أو الظروف الجوية أو أرضية الملعب أو قوة تصويب الكرة وانحراف اتجاهها وهذا ما حدث في آخر تطورات التكنولوجيا الحديثة على الكرة من حيث وزن الهواء بداخلها ونوعية جلدتها.

(1) محمد رضا إبراهيم؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط2: (بغداد، الدار الجامعية للطباعة

والنشر والترجمة، 2008) ص550 - 551.

(2) محمد رضا إبراهيم؛ المصدر السابق نفسه (2008) ص550.

(3) ميرفت أحمد ميزو؛ مصدر سبق ذكره (2010) ص217.

2-1-4-5 الرشاقة:

الرشاقة في كرة القدم هي "صفة بدنية مهمة للاعب كرة القدم التي يمكن من خلالها أن يقوم اللاعب بتغيير أوضاع جسمه وحركاته لتأدية حركات أخرى وفقاً لظروف اللعب مثل التغيير من الجري إلى الوثب لضرب أو نطح الكرة بالرأس أو تغيير أوضاع جسمه من اتجاه لآخر إثناء المراوغة، فيما عرف (موفق اسعد محمود) رشاقة حارس المرمى أنها "تعني قابليته على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم حسب المواقف واتجاه الكرة وقوتها أثناء مجريات اللعب"⁽¹⁾، وبهذا نجد إن عناصر القدرات البدنية للاعب كرة القدم هي أحد الركائز المهمة للإنجاز.

وتعني الرشاقة لحارس المرمى بكرة القدم على أنها "قابليته على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليمين على وفق الموقف واتجاه الكرة وقوتها في إثناء مجريات اللعب"⁽²⁾.

وتكمن أهمية الرشاقة لحارس المرمى لكونها خاصة تختلف عن رشاقة لاعبي الفريق، لما يتطلب من حارس المرمى من مقدرة بتغيير أوضاع جسمه أو سرعته بعدة اتجاهات مختلفة الحركة إن كانت في الهواء أو على الأرض بدقة متناهية وانسيابية وتوقيت صحيح لاستلام الكرة وتسليمها أو ضربها بأجزاء جسمه المختلفة، أو لتفادي الاصطدام باللاعب المنافس أو الزميل أثناء الحصول على الكرة أو عند السقوط على الأرض.

ويرى الباحث بأن رشاقة حارس المرمى تعني إمكانية حارس المرمى على تغيير اتجاه حركته ودقة أداءه للواجبات التي تقتضيها ظروف المباراة بسرعة وانسيابية فائقه.

(1) موفق اسعد محمود؛ مصدر سبق ذكره، ص 58.

(2) فارس سامي يوسف؛ تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى حراس المرمى لكرة القدم في العراق، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000، ص 57.

2-1-5 المهارات الأساسية الدفاعية لحراس المرمى بكرة القدم:

" هي كل الحركات التي تؤدي بهدف محدد في حدود اللعبة، وهي جوهر الانجاز خلال المباريات" (1).

إن المهارات الأساسية كما وصفها (محمد عبده ومفتي إبراهيم) نقلا عن (يوسف لازم كماش 1999) هي مركب من عدة عوامل يستخدمها الحارس في المباريات كالمهارة الفردية واللعبة الجماعية ومعرفة قوانين اللعب فكرة القدم تتطلب إن يؤدي الحارس المهارات الأساسية الخاصة بمنتهى السرعة والدقة مع إمكانية وقدرة عالية في تغيير اتجاهه مع الكرة، وهي طريقة لحسم المواقف والحالات المتعددة في الملعب بجرأة ودقة عالية من قبل الحارس في اتخاذ القرار والتصرف بالكرة بطريقة أسرع من غيره (2)، والمهارات الأساسية الدفاعية لحراس المرمى بكرة القدم هي:

2-1-5-1 مهارة مسك الكرات الأرضية:

هناك ثلاثة طرق أساسية لمسك الكرات المتدرجة الأرضية الأمامية يستعملها حراس المرمى وهي .:

أ - مسك الكرة بثني جذع الحارس أماما.

تعد هذه الطريقة آمنة وتتميز بإمكان أدائها بسرعة إذ يستطيع حارس المرمى اتخاذ الوضع المطلوب لأدائها بسهولة ويسر دون جهد كبير، إما (محمود بديع، 2004) يذكر "يتم التقاط الكرة في هذا الأسلوب في حالة الوقوف والقدمان متقاربتان مع عدم ثني الركبتين وحني الجذع تماما باتجاه الكرة واليدين ممدتان نحو الكرة وثم مسكها ورفعها إلى الصدر مباشرة" (3)، فعليه توضع القدمين متوازيتين والمسافة بينهما من (10-12) سم تقريبا مع عدم ثني الركبتين وثني الجذع أماما إلى أسفل مع اتزان الذراعين للأسفل بحيث يكونان متوازيين أمام الرجلين تقريبا، ويمكن لمس الأرض بأطراف الأصابع ويكون الكفين مواجهين للكرة لرفع اليدين بالكرة بمجرد الحصول عليها لوضعها بين الكفين والذراعين والصدر والنظر في اتجاه الكرة حتى تتم السيطرة عليها تماما، ثم بعد ذلك يتم النظر إلى الميدان ويتم التصرف فيها.

(1) محمد عبده الوحش ومفتي إبراهيم؛ أساسيات كرة القدم: مؤسسة التعليم العالي الفلسطيني، دار عالم المعرفة، (2000) ص 27.

(2) يوسف لازم كماش؛ المهارات الأساسية بكرة القدم تعليم-تدريب: (عمان، مكتبة دار الخليج، 1999) ص 15.

(3) محمود بديع؛ تعلم كرة القدم، ط1: (عمان، دار الإسراء للنشر والتوزيع، 2004) ص 67.

ب - مسك الكرة مع وضع ركبة على الأرض وثنى الساق الأخرى.

يلجا إليها حارس المرمى الذي تنقصه المرونة الكافية في حركة مفاصله وعضلاته ثم انتشرت هذه الطريقة بعد ذلك لنجاحها، إذ يستعد حارس المرمى لمسك الكرة بثني الساق المواجهة للكرة من الركبة وثنى الساق الأخرى مع اتجاهها للخارج وملامسة الركبة الأرض قليلاً بجانب قدم الساق الأخرى ويجب الاحتراس من إصابة الركبة عند اتصالها بالأرض كما يقع ثقل الجسم تقريباً على الساق المواجهة للكرة مع اتجاه مقدمة القدم للخارج ويضع الحارس ذراعيه بحيث يكون الساعدين متوازيين بين الساقين مع مواجهة الكفين للكرة مما يمكنه السيطرة عليها من أسفلها وأخذها بين الساعدين لوضعها بين اليدين والصدر والذراعين ويجب عدم ثني الركبتين كثيراً في حالة الكرة مرتدة ومرتفعة قليلاً عن الأرض، هذا ما يراه (محمد خضر أسمر ومحمد جاسم محمد)⁽¹⁾، أما (مفتي إبراهيم) يرى إن هذه الطريقة " أقل شيوعاً من الطريقة السابقة وغالباً ما تؤدي هذه الطريقة في حالة ما إذا أراد الحارس أن يمسك الكرة بصورة أكثر أمناً وسلامة، وهذه الطريقة ينصح بها في حالة ما إذا كان الحارس مبتدئاً أو ناشئاً، أما أدائها عنده اقتراب الكرة من الحارس عليه يثني الرجل المواجهة لها من الركبة على الأرض، تكون قريبة جداً من كعب الرجل الأخرى، ويلامس وجه القدم الداخلي لهذه الرجل الأرض وفي نفس الوقت تنثني ركبة الرجل الأخرى وتتجه للخارج ثم ينقل جسمه على الساق المواجهة للكرة وتفرد الذراعان للأمام متوازيان وتواجه راحتي اليدين الاتجاه الذي تأتي منه الكرة مع مراعاة انتشار الأصابع عليها وعند وصول الكرة إلى راحتي اليدين ترفعانها إلى الصدر وتضم إليه باليدين والساعدين مع ملاحظة بقاء الكوعين قريبين من الجسم لعدم إيجاد ثغرة تنفذ منها الكرة وعلى الحارس أن يكون رأسه أثناء الأداء ثابتاً والعينان تراقبان حركة الكرة لأطول فترة ممكنة"⁽²⁾.

(1) محمد خضر أسمر ومحمد جاسم؛ مصدر سبق ذكره، ص 189.

(2) مفتي إبراهيم؛ مصدر سبق ذكره، ص 31-32.

ج - مسك الكرات الأرضية التي تصوب من مسافات متعددة (5-35) ياردة.

إن هذه المهارة لم يتطرق إليها إلا قليلاً من الباحثين والمؤلفين وهي مهارة مسك الكرات الأرضية والمتوسطة الجانبية التي تصوب على المرمى من مسافات متعددة من (5) ياردات وقد يتم أيضاً من مسافة (35) ياردة، وقد يأتي التصويب على المرمى من كرة أرضية أو متوسطة الارتفاع أو عالية كما أنها تأتي مستقيمة أو ملتوية، فأن جميع الكرات التي تصوب إلى المرمى لا تكون في متناول يدي حارس المرمى أو قريبة منه فالمرمى يبلغ عرضه (8) ياردات كما يبلغ ارتفاعه (8) إقدام وليس هناك من حل في حالة ذهاب الكرة المصوبة إلى المرمى بعيداً عن متناول الحارس سوى الطيران إليها والارتقاء عليها لمحاولة إنقاذ المرمى من إحراز هدف، وتاريخ كرة القدم يسجل للاعب ب. روبنسون (B.Robinson) حارس مرمى نادي ساوثهامبتون الانجليزي (Southampton) أنه أول حارس مرمى استخدم الطيران والارتقاء لحماية مرماه من القذائف الموجهة إليه وذلك في عام 1901 حينما كان يلعب مع فريقه في فيينا، ومنذ هذا التاريخ ارتبط الارتقاء بأسم ب روبنسون إذ عرف الارتقاء بعد ذلك بالروبينسوناد Robinsonade ومنذ هذا التاريخ أيضاً بدأ الأداء المهاري لحارس المرمى يدخل عصرًا جديدًا⁽¹⁾، وتنقسم مهارة الكرات الجانبية إلى قسمين:

أ- مهارة مسك الكرات الأرضية الجانبية القريبة من حارس المرمى.

إن الكرات الأرضية القريبة من حارس المرمى تحتاج إلى سرعة رد فعل كبيرة جدا وتعامل سليم إذ تكون هذه الكرات مباغتة وخاصة إذ كان هناك عدد من المدافعين أمام الحارس إذ يقوموا بحجب رؤية الحارس للكرة ويكون حارس المرمى في هذه الحالة لا يتمكن من النظر إلى موقع الكرة فيكون التقييم وقرار التنفيذ صعبا على الحارس فعليه إن يكون حذرا وأن يقوم بالتخاطب مع زملائه اللاعبين المدافعين والتوجيه بالضغط والملازمة وعدم التكتل أمامه ومنعهم من التصويب إلى المرمى لكي يتخذ القرار الصحيح والسليم في منع دخول الكرة إلى المرمى وغالبا ما يستعمل حارس المرمى في هذه الحالة القوة الانفجارية، ويمكن تأدية هذه المهارة بالوقوف السليم للحارس (الوضع الأساسي) إذ يكون التركيز مئة في المائة والنظر على الكرة وسرعة رد الفعل هي الحاسمة وذلك من خلال التمرکز الصحيح للحارس حيث يكون ثقل الجسم مائل إلى الجهة التي سيكون الارتقاء

(1) مفتي إبراهيم؛ مصدر سبق ذكره، ص 42-44.

عليها ومقدمة القدم اتجاهها إلى الجانب نحو اتجاه الكرة وتكون الركبتان مثنيتين لكي يكون مركز ثقل الجسم قريب من الأرض كي يكون الارتقاء أسهل وأسرع للحارس ويجب إن يكون الدفع بقدم واحدة ومن الثبات ومقدمة القدم مؤشر إلى الجانب نحو اتجاه الكرة واستقبال الكرة أمام الجسم، إذ تكون اليد خلف الكرة واليد الأخرى فوقها كي يكون المسك محكما مع رفع القدم البعيدة عن الكرة إلى الأعلى كي تكون موازنة الجسم سليمة.

ب- مهارة مسك الكرات الأرضية الجانبية البعيدة من حارس المرمى.

إن مهارة المسك في هذه الحالة يكون مشابه للحالة السابقة لكن الأمر الذي يختلف هو التنقل الجانبي في هذه الحالة قبل مسك الكرة، والتنقل الجانبي هو الحل الأسلم لحارس المرمى كي يكون في وضع يسمح له من النظر إلى الكرة واللاعب الذي يريد التسديد وهو في حالة تأهب، ويحتاج التنقل الجانبي إلى سرعة عالية ومهاره دقيقة يجب المران عليه وبشكل مستمر مما يعطي سهولة للحارس في مسك الكرة من حالة ارتقاء أو من دون ارتقاء على الكرة حيث يتخذ الحارس القوة المميزة بالسرعة في هذه الحالات، وطريقة أداء هذه المهارة يأخذ الحارس عدة خطوات جانبية أو خطوات متقاطعة التي تسبق الارتقاء تهدف إلى تقريب جسم حارس المرمى من خط طيران الكرة فعندما يستعمل حارس المرمى الخطوات المتقاطعة فإن الساق البعيدة عن الاتجاه الذي سوف يقوم الحارس فيه الارتقاء سوف ترفع وتمر عبر الجسم أمام الساق الأخرى وتوضع على الأرض، ففي الخطوات الجانبية فإن الحارس يأخذ خطوة جانبية بالرجل القريبة من الاتجاه الذي سوف يرمي إليه وتتلو ذلك خطوات جانبية بالساق البعيدة ثم بعد ذلك يأخذ خطوة جانبية أخرى بالرجل القريبة وينقل ثقل الجسم عليها ويرتقي بها في طريقة للارتقاء على الكرة أي انه في حالة الخطوات المتقاطعة فإن الحارس يقفز من الخطوة الثانية أما في حالة الخطوات الجانبية فإن الحارس يقفز في الخطوة الثالثة، فعملية الارتقاء تبدأ بعد نقل ثقل الجسم على الرجل القريبة من اتجاه الطيران وهي مننتية من الركبة انثناء مناسباً حتى يتم أخذ الارتقاء المناسب تفرد الرجل دافعة الأرض بقوة وبشكل فجائي كما تفرد الرجل الأخرى وهي تدفع الجسم لأعلى بدرجة مناسبة⁽¹⁾.

(1) محمد خضر أسمر ومحمد جاسم؛ مصدر سبق ذكره، ص 190.

2-5-1-2 مهارة مسك الكرات متوسطة الارتفاع:

يقصد بالكرة المتوسطة الارتفاع عندما يكون ارتفاعها بين الركبتين ومستوى الرأس، وطريقة الأداء لهذه المهارة حسب رأي (محمد خضر أسمر ومحمد جاسم) إن " تتجه القدمان للخارج والمسافة بينهما (30-40) سم وثني الركبتين قليلا وكذلك الذراعين وميل الجذع قليلا في وضع التحفز ويبسط الكفين للأعلى فتسقط الكرة على الكفين ويتحركان بها للداخل لوضعها بين الذراعين، ويقف حارس المرمى والذراعان للأعلى وللإمام قليلا مع اتجاه الكفين للأمام لمواجهة الكرة التي في الأعلى والى الإمام وفي لحظة مسك الكرة يتجه بها الحارس بحركة امتصاص بثني الذراعين للداخل ووضعها بين الذراعين والصدر"⁽¹⁾، أما (محمود بديع 2004) يذكر " تتم هذه الطريقة في حالة الوقوف المعتادة لحارس المرمى مع مد اليدين أماما من أسفل الكرة وسحبها خلف الكرة لحظة مرورها من فوقها، لتثبيت الكرة على الصدر أو منعها عن الارتداد"⁽²⁾، ويؤكد (مفتي إبراهيم) " ومثل هذه الكرات لا يجب الاستهانة بها وغالبا ما تكون نتيجة الاستهتار بها سقوطها من الحارس فترتد إلى أحد المهاجمين الذي يسكنها الشبكة، وعلية يجب تباعد القدمان عن بعضهما بأتساع مناسب ويفضل أن يكون هذا الاتساع مساويا للمسافة بين الكتفين وذلك حتى يتحقق للحارس الاتزان المطلوب للوضع، وينتقل ثقل الجسم على مشطي القدمين مع ميلان الجذع قليلا للأمام وثني الركبتان بخفة ويفرد الساعدان للأمام وتوجه راحتا اليدين الكرة ويقترب الكوعين من الجانبين وعنده استقبال الكرة على الكفين يتحركان بها إلى الداخل لوضعها بين الذراعين والصدر، وأما إذا كانت الكرة آتية للحارس بمستوى أعلى من الصدر قليلا فإنه من الواجب في مثل هذه الحالة أداء وثبة خفيفة على قدم واحدة أو بالقدمين كلتاها"⁽³⁾.

كما يرى الباحث هناك مهارة مسك الكرة الجانبية متوسطة الارتفاع القريبة والبعيدة من حارس المرمى، حيث يكون استلام الكرة القريبة بالارتقاء أو بدون ارتقاء يكون استلام الكرات القريبة على الحارس حسب موقع وسرعة الكرة إما يكون بتثقل الجانبي خطوة أو خطوتين ومسك الكرة أو من خلال دفع الأرض بقدم واحدة القريبة على اتجاه

(1) محمد خضر أسمر ومحمد جاسم؛ مصدر سبق ذكره، ص 189.

(2) محمود بديع؛ المصدر السابق ذكره، ص 68.

(3) مفتي إبراهيم؛ مصدر سبق ذكره، ص 32.

الكرة والطيران لمسكها وتسمى هذه بالقوة الانفجارية، إما الكرة البعيدة على الحارس فتؤخذ بتنقل جانبي ففي هذه الحالة يكون التنقل للارتقاء والطيران لمسك الكرة فعلا ومهما لحارس المرمى وتسمى هذه الحالة بالقوة المميزة بالسرعة.

2-1-5-3 مهارة مسك الكرات العالية فوق الرأس:

يقصد بالكرة العالية فوق الرأس عندما تكون مرتفعة ولا يمكن وضع الصدر خلفها، وبالإمكان أدائها من خلال دفع حارس المرمى الأرض بقدم واحدة عند القفز ثم بثني الساق الأمامية لحمايته وحفظ توازنه، فضلا عن رفع يديه إلى أعلى لمواجهة الكرة بحيث تكون الأصابع مفتوحة ومنتشرة والإبهامان متقابلين لبعضهما، لذا وجب عليه تنظيم توقيت القفز ومسك الكرة باليدين وعليه ثني الذراعين لوضع الكرة بين اليدين، والذراعين، والصدر، ويضع ثقل جسمه عند نزوله إلى الأسفل من القفز على القدم الخلفية، وهذا ما أكدّه (مفتي إبراهيم ب- ت) على الحارس " بمجرد التقاء الكرة بالأصابع فإنها واليدين تعمل على امتصاص قوة الكرة ويتم ذلك من مفصلي الرسغين، والكوعين، والكتفين إذ ترجع الذراعان للخلف قليلا" (1).

ولخبرة الباحث المتواضعة في ممارسة لعبة كرة القدم وهو يلعب حارساً للمرمى يرى أن هنالك قفز بالقدمين كالتأهات لحارس المرمى عند استلام أو مواجهة الكرة من الأمام أو من الجانب ومن الثبات أو من الحركة وهذه تعتمد على موقع وسرعة الكرة وتمركز اللاعبين من الفريقين كلاهما وغالبا ما تتم عند نقطة التقاء موقع حارس المرمى، والكرة عالية الارتفاع ونزولها على الحارس.

(1) مفتي إبراهيم؛ مصدر سبق ذكره، ص34.

2-1-5-4 مهارة ضرب الكرة باليد الواحدة أو باليدين كالتأهلهما:

تعتمد هذه المهارة على سرعة واتجاه وقوة الكرة وتمركز اللاعبين والظروف الجوية وأرضية الميدان، كل هذه العوامل لها تأثير على مهارة حارس المرمى إن كانت جيدة أو ضعيفة، حيث دائماً يستخدم حارس المرمى ضرب الكرة باليد الواحدة أو باليدين كالتأهلهما عندما تأتي الكرة من منتصف الملعب أمامية وبعيدة عن الحارس وقريبة من الدفاع ومهاجمي فريق المنافس وفي مقدمة منطقة الجزاء والكرة مرتفعة في الهواء مما يتوجب على الحارس الخروج وضرب الكرة باليد أو باليدين كالتأهلهما، أما ضرب الكرة باليد الواحدة دائماً يستعملها الحراس في الكرات الجانبية القوية والسريعة والخروج عليها بالقفزة الثلاثية، كذلك تستعمل في حالة التصويب على المرمى مما يضطر الحارس ضربها وإبعادها عن المرمى إما إلى الجانب أو من فوق عارضة المرمى باليد الواحدة أو باليدين كالتأهلهما بحسب الحالة لذلك، " تعتبر مهارة ضرب الكرة بالقبضة مهارة أساسية جوهرية لحارس المرمى إذ تركز بعض الخطط الهجومية الحديثة على بناء الهجمات في منطقة الجناحين ثم يلي ذلك تخليص كرة عرضية بهدف إيداعها المرمى بواسطة أحد المهاجمين ذلك لتفادي خطر مثل هذه الكرات العرضية ضرورة ملحة لحارس المرمى الحديث، ويرى كثير من خبراء كرة القدم في العالم أن ضرب الكرة بالقبضة يجب أن يؤدي طالما كانت الكرة عالية ويشترك فيها مهاجمون من الفريق المنافس منعا للمجازفة وتفاديا لسقوطها على الأرض في حالة إخفاق الحارس في الإمساك بها، أما البعض الأخر من الخبراء فيرى أن الإمساك بالكرة أو ضربها بالقبضة أمر يرجع أساساً لتقدير الحارس ذاته للموقف فهو الوحيد الذي يستطيع اتخاذ القرار وتنفيذه في الموقف المعين وحجتهم في ذلك هي أنه قد تكون هناك كرات سهل الإمساك بها في وجود مهاجم أو أكثر⁽¹⁾، والباحث يؤيد هذا الرأي أنه الأقرب إلى الصواب لأن عملية المخاطرة في الموازنة بين الإمساك بالكرة في وجود مهاجمين من الفريق المنافس وزملائه المدافعين من الصعب مسك الكرة أثناء الخروج إليها فمسك وضرب الكرة باليد الواحدة أو باليدين كالتأهلهما أمر مرجعه الأول والأخير متروك لتقدير حارس المرمى ذاته حسب ما يراه مناسباً لتقدير الحالة، وهناك نوعان لضرب الكرة بقبضة اليد.

(1) مفتي إبراهيم؛ مصدر سبق ذكره، ص 65-66.

أ - ضرب الكرة بقبضة اليد الواحدة.

يتيح ضرب الكرة بقبضة اليد الواحدة القوة المناسبة لإبعاد الكرة مسافة كبيرة كما يوفر حرية الحركة في الأداء إلى حد كبير فضلا عن المقدرة على الاحتفاظ بالاتزان إلى حد كبير، ويفضل استخدام هذه الحالة ما إذا كان الحارس يهاجم الكرة وهي في مسار عرضي (كرة عرضية)، وطريقة أداء هذه المهارة على " الحارس أن يقترب إلى المكان الذي يأخذ منه الارتفاع للوثب للأعلى في طريقه إلى الكرة ويكون بسرعة متوسطة أو أعلى قليلاً حتى يستطيع الحارس التحكم في اتزان الجسم وحركاته وخاصة الذراعين، ويجب أن يدفع الحارس الأرض بقدم واحدة وإذا كان المكان الذي سيثبت فيه الحارس مزدحماً باللعبين بحيث لا تكون هنالك أي مسافة للاقتراب فيستطيع في هذه الحالة الوثب بالرجلين معا ويكون الدفع بأقصى قوة ثم يقوم بالارتقاء ويمرّج الذراع الذي سيقوم بضرب الكرة لأسفل وللخلف منتنيا من الكوع وأثناء ذلك يضم قبضة اليد وذلك بضم الأصابع معا بإحكام وتوجيه ظهر الأصابع إلى نصف الأسفل من الكرة كما يجب أن تضرب الكرة بأكبر مسافة ممكنة من سطح ظهر قبضة اليد حيث تفرد الذراع التي سوف تضرب الكرة في التوقيت الصحيح ولأقصى مدى ممكن لإكساب القوة المناسبة لإبعادها إلى الجانب المعاكس بقدر الإمكان ثم يهبط الحارس إلى الأرض بقدم واحدة يتلوها القدم الأخرى أو القدمين معا مع ملاحظة ثني الركبتين لامتناس صدمة الارتطام بالأرض ويتابع بنظره الكرة" (1).

ب - ضرب الكرة بالقبضتين معا.

وهذه الطريقة تستخدم بصورة فعالة في حالة ما إذا كانت الكرة آتية للحارس من أمامه مباشرة، وطريقة أداء هذه المهارة على الحارس " أن يدفع الأرض بقدم واحدة أو بالقدمين كلتاهما وثني الذراعان من الكوعين أثناء الارتفاع وتتقارب القبضتان مع بعضهما لتكون سطحاً عريضاً بظهر الأصابع تفرد الذراعان عن أخرهما ليضرب الحارس الكرة من أسفلها بقبضتي اليدين المتجاورتين ثم بعد ذلك يهبط الحارس على الأرض ويتابع بنظره الكرة" (2).

(1) مفتي إبراهيم؛ مصدر سبق ذكره، ص 69.

(2) مفتي إبراهيم؛ المصدر السابق نفسه، ص 69.

2-1-5-5 مهارة إبعاد (تشتيت) الكرة من اللاعب المنافس:

جميع فرق كرة القدم مهما زادة قوتها تأتي لها فترات خلال المباريات مع الفرق المنافسة ينفرد فيها المهاجم المنافس بحارس مرماه، وهنا يجد الحارس نفسه وجها لوجه مع المهاجم المنفرد به دون مساعدة فعالة من زملائه المدافعين وفي هذه الحالة يكون إنقاذ المرمى من إحراز هدف فيه متوقفا على مهارة حارس المرمى وخبرته ومقدرته على سد الزوايا والارتقاء على الكرة لإنقاذها، وأحيانا يتطلب خروج حارس المرمى خارج منطقة الجزاء لحسم الموقف مع المهاجم المنفرد.

يمكن تقسيم طريقة أداء الخروج في حالة الانفراد بالحارس والارتقاء طبقا للمراحل التالية⁽¹⁾.

أ - تحديد زاوية الخروج لملاقاة المهاجم.

إذا كان المهاجم المستحوذ على الكرة والمنفرد بحارس المرمى متجهاً إلى احد الجانبين تكون زاوية الخروج لملاقاته على امتداد الخط الواصل بين الكرة ونصف المرمى تقريبا، ما إذا كانت الكرة مع المهاجم ويتقدم من أمام المرمى مباشرة إلى منتصفه فإن خروج الحارس يكون عموديا على خط المرمى إلى الكرة مباشرة.

ب - الاقتراب.

يجب على حارس المرمى أن يخرج لملاقاة الكرة بأقصى سرعة ما يكون في لحظة ابتعاد الكرة عن المهاجم المتقدم بها أو في لحظة ما يوجه نظره إليها حتى لا يستطيع إيقافها أو تغيير اتجاهها أو دفعها بعيدا عن الحارس أو دحرجتها من أسفله .

ج - فرد الجسم والانقضاض.

عندما يصل الحارس قرب المهاجم المنفرد به فإنه يبدأ الارتقاء على الكرة وذلك بميل الجزء العلوي من الجسم في اتجاه الكرة وأثناء ذلك تتحرك الذراعان في اتجاهها، ويلاحظ أن الذراع الأقرب إلى اتجاه الكرة تكون مستعدة للتحرك في أي اتجاه يمكن أن يغير إليه مسار الكرة في حالة ما إذا فعل ذلك المهاجم المنفرد.

وفي نفس الوقت يشكل جسم الحارس حاجزاً عرضياً لسد الزوايا وبالتالي يسد أكبر مساحة ممكنة من المرمى.

(1) مفتي إبراهيم ؛ مصدر سبق ذكره، ص 51 - 56.

ويجب ملاحظة أن فرد جسم حارس المرمى لسد الطريق أمام المهاجم المنفرد يحتاج إلى شجاعة إذ أن انكماش الحارس وخوفه من الكرة في لحظة الارتواء يؤدي إلى تصغير مساحة الجسم التي تعترض طريق الكرة إلى المرمى.

يكمل الحارس ميله على الكرة حتى يصل إليها باليدين مع ملاحظة أن تكون يد من خلفها والأخرى من فوقها ويضمها الحارس إلى صدره بسرعة محاولاً تفادي ارتطام ساق اللاعب المنفرد بوجهه.

وفي حالة ما إذا رأى حارس المرمى أنه لا يستطيع الإمساك بالكرة ويريد إبعادها فإنه يجب إبعادها إلى الجانب بعيداً عن متناول أي مهاجم آخر.

أما في حالة انفراد مهاجم بالحارس وخروج الحارس لملاقاته وحدث أن استعد المهاجم للتصويب على المرمى أن يصل إليه الحارس بمعنى أن هناك مسافة بين اللاعب المهاجم والحارس فإنه يجب على الحارس في لحظة استعداد المهاجم للتصويب أن يثبت في مكانه ويتخذ الوضع الأساسي بأقصى درجة من التركيز مع مراعاة الاحتفاظ بالاتزان حتى يكون تعامله مع الكرة في أفضل صورة ثم بعد ذلك يتفاعل الحارس مع الكرة من هذا الوضع (1).

ويرى الباحث على الحارس أن يتصف بهذه الصفات أثناء انفراد اللاعب المهاجم عليه وهي:

1. الشجاعة والتركيز.
2. تقدير المسافة الصحيحة بينه وبين المهاجم المنافس.
3. تغطية المرمى بالصورة الصحيحة.
4. عدم استعجال الحارس بالسقوط قبل أن ينفذ المهاجم غايته.
5. التكنيك الصحيح عند محاولة مسك أو إبعاد الكرة من المهاجم المنافس.
6. وضعية وقفة الاستعداد لحارس المرمى بالشكل الصحيح والمثالي.
7. النظر إلى الكرة وعدم الانخداع بحركة التمويه التي يقوم بها المهاجم المنافس، فضلاً عن سرعة رد فعل حارس المرمى.

(1) مفتي إبراهيم؛ مصدر سابق ذكره، ص57.

2-1-6 منطقة الجزاء:

منطقة الجزاء " وهو المستطيل الممتد على خط المرمى أمام المرمى بعرض 40.2 متر وطول 16.5 متر"⁽¹⁾، إذ "يرسم خطان عموديان بزاوية قائمة على خط المرمى على مسافة 16.5متر (18) ياردة من الحافة الداخلية لقائمي المرمى ويمتد هذان الخطان داخل ميدان اللعب على مسافة 16.5متر (18) ياردة ثم يوصلان بخط مواز لخط المرمى، إن المنطقة المحدودة بهذه الخطوط وخط المرمى هي منطقة الجزاء"⁽²⁾، والشكل (1) يوضح ذلك، وهي تخدم الأهداف التالية⁽³⁾.

1- أنها تعني ذلك الجزء من الملعب الذي تعطي فيه ركلة جزاء مقابل أي من المخالفات الجزائية العشرة التي قد يرتكبها أي لاعب من الفريق المنافس.

2- أنها تعني جزءاً من الملعب يمكن فيه لحارس مرمى الفريق المدافع إن يستخدم يديه في الدفاع عن مرماه.

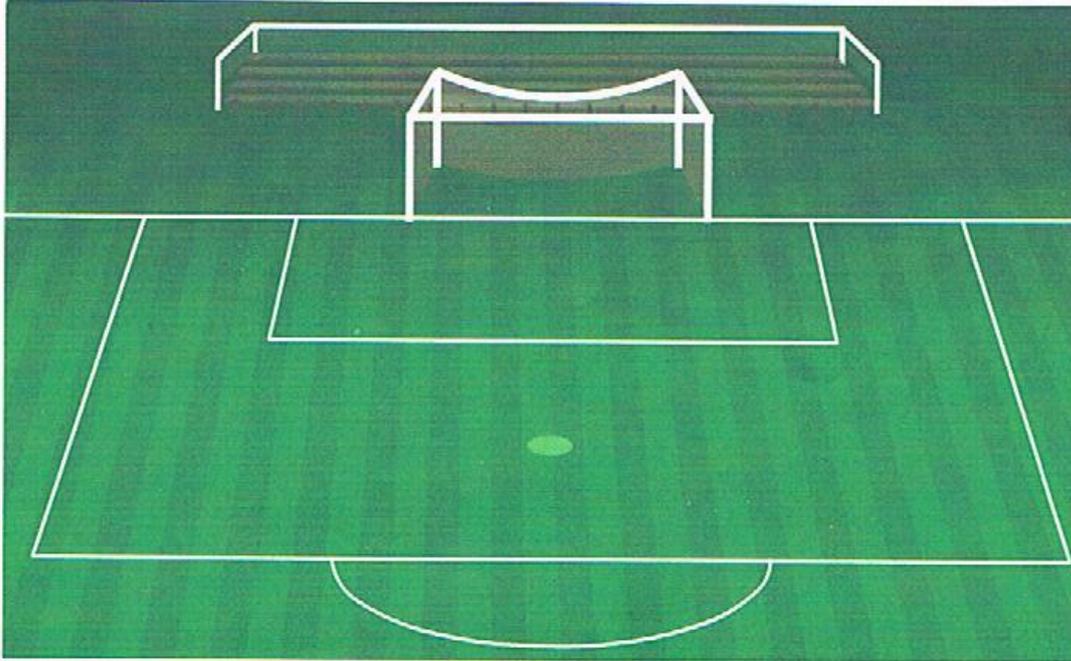
3- عندما تعطي ركلة جزاء تشير إلى المنطقة التي يجب إن يكون خارجها كل اللاعبين باستثناء حارس المرمى واللاعب الذي ينفذ ركلة الجزاء، أو التي يجب إن يبقى خارجها جميع اللاعبين من كل الفريقين باستثناء حارس المرمى المدافع واللاعب المنفذ.

ويرى الباحث أنها تعني ذلك الجزء من ميدان الملعب الذي يسمح فيه قانون اللعبة لحارس المرمى أن يمسك الكرة بيده، خلافاً لجميع اللاعبين من كل الفريقين.

(1) محمود بديع؛ مصدر سبق ذكره (2004) ص8.

(2) الاتحاد العربي السعودي لكرة القدم؛ قانون كرة القدم: (الرياض، ب، م، 2010-2011) ص11.

(3) غازي صالح محمود؛ مصدر سبق ذكره، 2011، ص428.



شكل (1)

يوضح منطقة الجزاء

2-2 الدراسة المشابهة:

1-2-2 دراسة (شهاب أحمد حمود، 2009) (1):

(تأثير تمارين مقترحة في تطوير بعض المهارات العقلية والأساسية والحالات الثابتة لحراس المرمى بكرة القدم).
هدفت الدراسة إلى .:

- إعداد تمارين مقترحة لتطوير بعض المهارات العقلية والأساسية والحالات الثابتة لحراس المرمى بكرة القدم.
- معرفة تأثير التمارين المقترحة في تطوير بعض المهارات العقلية والأساسية والحالات الثابتة لحراس المرمى بكرة القدم.

فروض الدراسة:

- لاستخدام التمارين المقترحة تأثير ايجابي في تطوير بعض المهارات العقلية والأساسية والحالات الثابتة لحراس المرمى بكرة القدم.
- واستخدم الباحث المنهج التجريبي، فيما اشتملت عينة الدراسة على (5) حراس مرمى من نادي ديالى الرياضي فئة الشباب، والمشاركين في الدوري لعام (2007-2008).

الاستنتاجات:

- للتمارين المقترحة تأثير ايجابي في تطوير بعض المهارات العقلية والأساسية والحالات الثابتة لحراس المرمى بكرة القدم.
- للتمارين المقترحة الأثر الايجابي الكبير في تطوير حراس المرمى الشباب من خلال تقبلهم وتطورهم في اختبارات المهارات العقلية والأساسية والحالات الثابتة.
- استخدام التمارين المقترحة ضمن الوحدة التدريبية، له الأثر الايجابي الفعال في تطوير المهارات العقلية والأساسية والحالات الثابتة لعينة البحث.

التوصيات:

- اعتماد التمارين المقترحة ضمن المناهج التدريبية والوحدات التدريبية اليومية المخصصة لحراس المرمى الشباب بكرة القدم للأعمار دون (19) سنة.

(1) شهاب أحمد حمود؛ تأثير تمارين مقترحة في تطوير بعض المهارات العقلية والأساسية والحالات الثابتة لحراس المرمى بكرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2009).

2-2-2 مناقشة الدراسة المشابهة:

على ضوء قراءة الباحث للدراسة السابقة المرتبطة بموضوع البحث خلصنا إلى أن:
الأهداف: هدفت الدراسة السابقة بإعداد تمارينات مقترحة لتطوير بعض المهارات العقلية والأساسية والحالات الثابتة لحراس المرمى بكرة القدم لمعرفة تأثير هذه التمارينات في تطوير المهارات العقلية والأساسية والحالات الثابتة لحراس المرمى.
 إما الدراسة الحالية فهذفت إلى إعداد تمارين خاصة وفق تقسيم منطقة الجراء لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية الدفاعية لحراس المرمى بكرة القدم لمعرفة تأثير هذه التمارين الخاصة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية الدفاعية لدى أفراد عينة البحث.

منهج البحث:

- تشابه الدراسة السابقة مع الدراسة الحالية في اختيار المنهج المستخدم إذ استخدم المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة المشكلة، فضلا عن الاختيار العمدي لأفراد عينة البحث، فيما تتفق الدراسة الحالية مع الدراسة المشابهة باستخدام طريقة التدرج بالشدة مع تكرارات في أداء التمارين باتباع السياقات العلمية لبناء المنهج التدريبي، ومدة المنهج إذ بلغت (8) أسابيع بمعدل (24) وحدة تدريبية.
 - اختلاف الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة في عينة البحث إذ كانت في الدراسات السابقة حراس مرمى فئة الشباب في حين الدراسة الحالية حراس مرمى دوري النخبة، فضلا عن متغيرات التمارينات إذ استخدم في الدراسة الحالية تمارين المنافسة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية على وفق تقسيم منطقة الجراء وفي الدراسة السابقة تمارينات مختلفة خارج المنافسة في تطوير بعض النواحي العقلية والمهارية والخطية لحراس المرمى بكرة القدم.
 مما سبق ذكره يتضح أن الدراستين اتفقت على إيجاد تمارينات مقترحة وخاصة لحالة اللعب وتنوع أساليب التمرين من أجل تطوير الجانب البدني والمهاري لحراس المرمى بكرة القدم.

الاستفادة من الدراسة السابقة.

- تحديد متغيرات البحث الحالية.
- اختيار عينة الدراسة الحالية.
- تحديد الأجهزة والأدوات المستعملة في الدراسة.
- استعمال الوسائل الإحصائية المناسبة.
- معرفة المصادر والمراجع العلمية المستعملة.

الباب الثالث

- 3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية:
 - 1-3 منهج البحث.
 - 2-3 مجتمع البحث وعينته.
 - 3-3 ضبط المتغيرات وتحديد لها.
 - 1-3-3 المتغير المستقل.
 - 2-3-3 المتغير التابع.
 - 4-3 أدوات البحث.
 - 1-4-3 وسائل جمع البيانات.
 - 2-4-3 وسائل جمع المعلومات.
 - 3-4-3 وسائل تحليل البيانات.
 - 4-4-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث (الوسائل المساعدة).
 - 5-3 تحديد القدرات البدنية والمهارات الأساسية المبحوثة.
 - 1-5-3 تحديد القدرات البدنية المبحوثة.
 - 2-5-3 تحديد المهارات الأساسية (الدفاعية) لحراس المرمى.
 - 3-5-3 خطوات تعديل وترشيح الاختبارات المناسبة.
 - 1-3-5-3 تحديد صلاحية الاختبارات.
 - 2-3-5-3 وصف الاختبارات.
 - 1-2-3-5-3 وصف الاختبارات البدنية.
 - 2-2-3-5-3 وصف الاختبارات مهارية.
 - 6-3 التجارب الاستطلاعية.
 - 1-6-3 التجربة الاستطلاعية الأولى.
 - 2-6-3 تسلسل تطبيق الاختبارات.
 - 3-6-3 التجربة الاستطلاعية الثانية.
 - 4-6-3 التجربة الاستطلاعية الثالثة.
 - 5-6-3 التجربة الاستطلاعية الرابعة.
 - 7-3 الاسس (المعاملات) العلمية للاختبارات.
 - 1-7-3 ثبات الاختبار.
 - 2-7-3 صدق الاختبار.
 - 3-7-3 موضوعية الاختبار.
 - 8-3 اعتدالية التوزيع الطبيعي.
 - 9-3 الإجراءات الميدانية للبحث.
 - 1-9-3 الاختبارات القبليّة.
 - 2-9-3 التجربة الرئيسة (تطبيق التمارين الخاصة).
 - 3-9-3 الاختبارات البعدية.
 - 10-3 الوسائل الإحصائية.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

اعتمد الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة بحثه، إذ أنه " محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغيرات أو المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عامل واحد يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغيرات أو المتغيرات التابعة"⁽¹⁾، ولكون هذا المنهج يتصف بدقة نتائجه مقارنة مع النتائج الأخرى من (صدق وثبات وموضوعية)، لذا اتبع الباحث تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

2-3 مجتمع البحث وعينته:

إن اختيار العينة ركيزة من مفردات أو ركائز البحث العلمي الرئيسية كونها تمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه، وعند اختيار عينة البحث على الباحث العمل على الاختيار الصحيح للعينة بجمع البيانات أما من مجتمع الأصل كله أو من عينة تمثل المجتمع، وعلى هذا الأساس فإن عملية تحديد العينة التي اختارها الباحث على وفق مشكلة بحثه من الخطوات المهمة لتحقيق أهدافه وفرضياته، إذ تم اختيار العينة بالطريقة العمدية (17) حارس مرمى موزعين على (6) أندية، من أصل (84) حارس مرمى وشكلت نسبة مئوية بلغت (20.230%) من المجتمع الأصلي للبحث الذين يمثلون جميع حراس مرمى دوري النخبة بكرة القدم المسجلين لموسم الكروي (2010-2011) في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم، وتم استبعاد حارس مرمى واحد بسبب تعرضه لإصابة في إحدى المباريات، وكما هو موضح في الجدول (1).

ويعود سبب اختيارهم بالطريقة العمدية للآتي:.

- 1- وجود ملاعب متكاملة لإعداد متغيرات البحث.
- 2- تعاون الأندية مع الباحث لعلاقته الحميمة بإداراتها وبمديريها لإجراء الاختبارات وتطبيق منهج التمارين الخاصة.

(1) نوري الشوك ورافع الكبيسي؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (بغداد، ب. م، 2004)

3- رغبة مدربي حراس المرمى لتطبيق الاختبارات ومنهج التمارين المعدة على حراس مرماهم.

4- قرب موقع الأندية من مكان الباحث مما يسهل من مهمة الباحث للتنقل بينهما.

جدول (1)

يبين توزيع أفراد عينة البحث على وفق الأندية

العدد	أسم النادي	ت
3	نادي القوة الجوية الرياضي	1
3	نادي الصناعة الرياضي	2
3	نادي الشرطة الرياضي	3
3	نادي بغداد الرياضي	4
3	نادي الزوراء الرياضي	5
2	نادي الحسين الرياضي	6
17		المجموع

وأجرى الباحث التجانس على أفراد عينة البحث في المتغيرات (الوزن، الطول، العمر التدريبي، العمر الزمني)، تكون العينة متجانسة إذا لم تتجاوز قيمة معامل الالتواء (3_+) وكما هو موضح في الجدول (2)، إذ كانت قيم معامل الالتواء على التوالي (0.33_- ، 0.192_- ، 0.005_- ، 0.159_-) وهي جميعها قيم محصورة بين (3_+) فانه" كلما كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين (3_+) دل ذلك على أن الدرجات موزعة توزيعاً اعتدالي إما إذا زادت أو نقصت عن ذلك فأن معنى هذا أن هنالك عيباً ما في اختيار العينة" (1).

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة،

جدول (2)

يبين تجانس العينة في مؤشرات (الطول، الوزن، العمر، العمر التدريبي)

معامل الالتواء	الوسيط	المعالم الإحصائية		وحدة القياس	المتغيرات	ت
		\pm ع	س			
0.33-	184.00	3.51	183.71	سم	الطول	1
0.192-	82.00	3.78	81.94	كغم	الوزن	2
0.005	280	22.21	27.870	شهر	العمر	3
0.159 -	150.00	15.17	14.835	شهر	العمر التدريبي	4

3-3 ضبط المتغيرات وتحديدها:

استعان الباحث بالعديد من المصادر والبحوث العلمية والخبراء بمجال كرة القدم، من أجل تحديد أهم القدرات البدنية والمهارية لحراس المرمى بكرة القدم المناسبة كي يتم استعمالها في الدراسة الحالية، لمعرفة تأثير التمارين الخاصة والموضوعة على أساس علمية، لذا اشتملت الدراسة الحالية على المتغيرات الآتية:

3-3-1 المتغير المستقل: يسمى " أحيانا بالمتغير التجريبي وهو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسة قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر"⁽¹⁾، والمتغير المستقل في دراستنا الحالية هو التمارين البدنية المهارية الخاصة لحراس المرمى على وفق تقسيم منطقة الجراء .

3-3-2 المتغير التابع: وهو " المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل"⁽²⁾ القدرات البدنية والمهارات الأساسية الدفاعية لحراس المرمى والتي تتمثل بالآتي:

-القدرات البدنية وتشمل:

- 1- السرعة الانتقالية.
- 2- القوة الانفجارية.
- 3- سرعة رد الفعل.
- 4- القوة المميزة بالسرعة.
- 5- الرشاقة.

(1) محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار

الفكر العربي، 1999) ص 219.

(2) محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ المصدر السابق نفسه (1999) ص 219.

-المهارات الأساسية الدفاعية وتشمل:-

- 1- مسك الكرات الأرضية المتدرجة.
- 2- مسك الكرة المتوسطة الارتفاع.
- 3- مسك الكرة العالية فوق الرأس.
- 4- ضرب الكرة بكلتا اليدين أو باليد الواحدة.
- 5- أبعاد (تشثيت) أو مسك الكرة عن المنافس.

3-4 أدوات البحث:

أدوات البحث هي الوسائل التي يستطيع الباحث من خلالها جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة⁽¹⁾ وتقسم إلى:

3-4-1 وسائل جمع البيانات:

استعان الباحث بالوسائل الآتية للحصول على البيانات المطلوبة:-

- الملاحظة: هي "الانتباه إلى ظاهرة أو ماده أو شيء ما يهدف الكشف عن أسبابها وقوانينها"⁽²⁾، لذا فقد تم تحديد مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحث لمباريات كرة القدم وعلى المستويات المحلية والعربية والآسيوية والدولية كافة.
- المقابلات الشخصية هي " حوار ودي موجه مباشرة بين الباحث والمبحوث، ويرمي إلى استثارة دوافع المبحوث لأطلاعاً بمعلومات تساعد على فهم ما يدور حول موضوع ما، يستعان بها في التشخيص للتحديد أساليب التوجيه وسبل العلاج"⁽³⁾، وقد أجرى الباحث مقابلات عدة مع الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي والاختبارات والقياس والبحث العلمي ملحق (1) لغرض جمع المعلومات حول مشكلة البحث وبعض الإجراءات المهمة.

(1) محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) ص218 - 219.

(2) سامي محمد ملحم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس: (عمان، دار المسيرة للطباعة والنشر والتوزيع، 2000) ص226.

(3) خير الدين علي احمد أعويس؛ دليل البحث العلمي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) ص85.

• الاستبانة، تعد أداة ملائمة للحصول على معلومات وبيانات مرتبطة بواقع معين⁽¹⁾، وقد أعد الباحث الاستبانة الآتية:

أ- استمارة استبانة لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد التقسيم المناسب لمنطقة الجراء كما في الملحق (3)، بعد اطلاع الباحث على المصادر والمراجع والاستعانة بالسادة الخبراء والمختصين بكرة القدم وعلم التدريب والاختبارات والقياس أعد استمارة استبانة الغاية منها تقسيم منطقة الجراء.

ب- استمارة استبانة لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد القدرات البدنية والمهارات (الدفاعية) الأساسية لحراس المرمى بكرة القدم ملحق (5)(6).

ت- استمارة استبانة لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين لترشيح الاختبارات البدنية والمهارية (الدفاعية) الأساسية لحراس المرمى بكرة القدم ملحق (8).

ث- توزيع استمارة لتعديل الاختبارات البدنية والمهارية (الدفاعية) لحراس المرمى ملحق (9).

• الاختبارات والمقياس: أجرى الباحث مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية على أفراد عينة البحث لمعرفة تأثير التمارين المعده من قبل الباحث في القدرات البدنية والمهارية لحراس المرمى قيد الدراسة.

• فريق عمل مساعد ملحق (10).

3-4-2 وسائل جمع المعلومات:

1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية: إذ أطلع الباحث على العديد من المصادر والمراجع العلمية في مجال علم التدريب الرياضي وكرة القدم والبحث العلمي والاختبارات والقياس لدعم خطوات الدراسة الحالية بما هو علمي ورصين.

2- الشبكة الدولية (انترنت).

(1) ذوقان عبيدات و(آخرون)؛ البحث العلمي، مفهومة، إدارته، أساليبه: (عمان، المجدلوي للنشر والتوزيع، 1982)

3-4-3 وسائل تحليل البيانات:

- 1- استمارات جمع البيانات وتفرغها: لتسجيل نتائج الاختبارات المستخدمة قيد الدراسة لحراس المرمى ملحق (11).
- 2- حاسبة الكترونية.
- 3- الوسائل الإحصائية.
- 4- حاسبة يدوية.

3-4-4 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث (الوسائل المساعدة):

استعان الباحث بالأجهزة والأدوات الآتية:

- ملعب كرة قدم.
- كرات قدم عدد (10) يابانية الصنع.
- شواخص بلاستيكية مختلفة الارتفاع عدد (20).
- شريط قياس بطول 30 متر عدد (3).
- موانع بارتفاع (35 - 50) سم عدد (10).
- كرات طبية وزن 2 كغم عدد (10).
- رمح عدد (3).
- صفارة نوع (AGME) عدد (7).
- ساعة الكترونية نوع (T.F) صينية الصنع عدد (3).
- كامرة فيديو نوع سوني (sony) يابانية الصنع، وأفلام فيديو قياس (4) ملم.
- كامرة فيديو موبايل (95) فلندي الصنع عدد (2).
- كامرة فوتوغراف Panasonic صينية الصنع.
- حاسبة يدوية إلكترونية (cAsio) صينية الصنع.
- جهاز قياس الوزن نوع (Sochnle) صيني الصنع.
- جهاز قياس معدل ضربات القلب بالمجسات الماني الصنع RUN TEC
- Monitor de pulso Modelo 60310 kppM 46 ملحق (14).
- عصي تدريب ملونة عدد (10).

3-5 تحديد القدرات البدنية والمهارات الأساسية المبحوثة:

3-5-1 تحديد القدرات البدنية المبحوثة:

إعد الباحث استمارة استبانته شملت جميع القدرات البدنية من أجل تحديد أهمها والتي تؤثر بمستوى الأداء لحارس المرمى ملحق (5)، وعرضت هذه الاستمارة على السادة ذوي الاختصاص والخبرة بلعبة كرة القدم والقياسات والاختبار وعلم التدريب والمبينة اسمائهم في الملحق (4)، ويعد تفرغها اعتمد الباحث القدرات البدنية التي حصلت على نسبة اتفاق 75% فأكثر من المختصين والخبراء، على ضوء استخدام قانون (كا²) حسن التطابق، اذا كانت قيمة (كا²) المحسوبة اكبر او مساوية من قيمة (كا²) الجدولية تعتمد تلك القدرة، والجدول (3) يبين ذلك .

جدول (3)

يبين ترشح السادة المختصين والخبراء للقدرات البدنية المختارة

الدالة	قيمة كا ²		غير مقبول	مقبول	القدرات البدنية		ت	
	الجدولية	المحسوبة			أ	ب		
لا يعتمد	*3.84	1.190	13	8	أ	القوة القصوى	1	
يعتمد		17.190	1	20	ب	القوة الانفجارية		
يعتمد		10.714	3	18	ج	القوة المميزة بالسرعة		
لا يعتمد		0.047	11	10	د	مطاولة قوة		
لا يعتمد		0.428	12	9	أ	السرعة القصوى	2	
يعتمد		13.761	2	19	ب	سرعة رد الفعل		
يعتمد		17.190	1	20	ج	السرعة الانتقالية		
لا يعتمد		0.047	11	10	د	مطاولة السرعة		
لا يعتمد		0.428	12	9	أ	المطاولة العامة	3	التحمل (المطاولة العامة)
يعتمد		17.190	1	20	أ	الرشاقة الخاصة لحراس المرمى بكرة القدم	4	الرشاقة الخاصة
لا يعتمد	2.333	7	14	أ	المرونة العامه لحراس المرمى بكرة القدم	5	المرونة	

• قيمة (كا²) تحت درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05).

فمن خلال الجدول (3) تبين أن القدرات البدنية التي تم اعتمادها في الدراسة الحالية على ضوء إجابات السادة المختصين والخبراء هي (القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة، والسرعة الانتقالية، وسرعة رد الفعل، والرشاقة).

3-5-2 تحديد المهارات الأساسية (الدفاعية) لحراس المرمى:

تم اعداد استمارة استبانة لغرض تحديد أهم المهارات الأساسية (الدفاعية) لحراس المرمى بكرة القدم ملحق (6)، وعرضت هذه الاستمارة على السادة ذوي الاختصاص والخبرة بلعبة كرة القدم والقياسات والاختبار وعلم التدريب والمبينه اسمائهم في الملحق (4)، وبعد تفريغها اعتمد الباحث المهارات التي حصلت على نسبة اتفاق 75% فأكثر من المختصين والخبراء، على ضوء استخدام قانون (كا²) حسن التطابق، اذ كانت قيمة (كا²) المحسوبة اكبر او مساوية من قيمة (كا²) الجدولية تعتمد تلك المهارة، والعكس بالنسبة للقدرة مهارية التي تكون قيمتها المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية البالغة (3.84) بمستوى اهمية (0.05) وتحت درجة حرية (1)، والجدول (4) يبين ذلك.

جدول (4)

يبين ترشيح السادة المختصين والخبراء للمهارات الأساسية (الدفاعية) المناسبة لأفراد عينة البحث

الدالة	قيمة كا ²		غير مقبول	مقبول	المهارات الأساسية لحارس المرمى	ت
	الجدولية	المحسوبة				
يعتمد	*3.84	13.761	2	19	مسك الكرة الأرضية المتدرجة من الأمام والجانبين	1
يعتمد		17.190	1	20	مسك الكرة متوسطة الارتفاع من الأمام والجانبين	2
يعتمد		17.190	1	20	مسك الكرة العالية فوق الرأس من الأمام والجانبين	3
يعتمد		10.714	3	18	ضرب الكرة باليد الواحدة أو باليدين كلتاها من الأمام والجانبين	4
يعتمد		3.857	6	15	أبعاد (تشيتيت) أو مسك الكرة من اللاعب المنافس.	5
لايعتمد		1.190	13	8	أبعاد الكرة الأرضية الأمامية من خارج منطقة الجزاء	6
لايعتمد		0.428	12	9	أبعاد الكرة العالية الأمامية من خارج منطقة الجزاء	7
لايعتمد		1.190	13	8	أبعاد الكرة الأرضية الأمامية من الجانبين خارج منطقة الجزاء	8
لايعتمد		0.428	12	9	صد الكرة من الزاوية العليا للمرمى	9
لايعتمد		1.190	13	8	صد الكرة الأرضية القريبة من زاوية المرمى	10
لايعتمد		0.428	12	9	أبعاد الكرة الواطئة من دون ارتماء	11
لايعتمد		1.190	13	8	أبعاد الكرة العالية من فوق عارضة المرمى	12

• قيمة (كا²) تحت درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05).

فمن خلال الجدول (4) نلاحظ أن المهارات الأساسية الدفاعية التي تم اعتمادها من قبل المختصين والخبراء والتي حصلت إلى نسبة اتفاق (75%) فما فوق هي (مسك الكرة الأرضية (المتدرجة)، مسك الكرة متوسطة الارتفاع، مسك الكرات العالية، ضرب (لكم) الكرة باليد الواحدة أو باليدين كلتاهما، إبعاد (تشتيت) أو مسك الكرة من اللاعب المنافس).

3-5-3 خطوات تعديل وترشيح الاختبارات المناسبة:

بعد تحديد القدرات البدنية والمهارية لحراس المرمى بكرة القدم على ضوء آراء المختصين والخبراء والتي تمثل متغيرات الدراسة، ولعدم توافر الاختبارات المناسبة لعدد من القدرات البدنية والمهارات الأساسية، إذ إن البعض من الاختبارات المتوفرة لا ينطبق على حراس المرمى (أفراد عينة البحث)، الأمر الذي قد لا يخدم هدف الدراسة، لذا سعى الباحث لتعديل عدد منها بعد إجراء مقابلة شخصية مع عدد من ذوي الاختصاص والخبرة في لعبة كرة القدم وعلم التدريب الرياضي والاختبار والقياس، وأجرى حواراً معهم حول هذه الاختبارات وطريقة أدائها وانسجامها مع منطقية تمثيلها للقدرات البدنية والمهارات الأساسية المبحوثة لحراس المرمى بكرة القدم، لتصبح ملائمة للدراسة الحالية وطبيعة أفراد عينة البحث، لذلك حدد الباحث مجموعة من الاختبارات على وفق خبرته وإطلاعه على الأدبيات العلمية الخاصة بالاختبارات والقياس، وعلى ضوء ما تقدم تم إعداد استمارة استبانة لتلك الاختبارات وعرضها على المختصين والخبراء ملحق (8)، وجدول (5) يبين نسب اتفاق الخبراء على الاختبارات الخاصة .

3-5-3-1 تحديد صلاحية الاختبارات:

بعد تعديل الاختبارات لمقترحه للقدرات البدنية والمهارات الأساسية التي حصلت على نسب اتفاق المختصين والخبراء تم إعداد استمارة استبيان وزعت على مجموعة من المختصين والخبراء المبيينين في الملحق (7) بمجال كرة القدم والاختبارات والقياس وعلم التدريب الرياضي لمعرفة مدى ملائمة وصلاحية الاختبارات المعدلة، والملحق (8) يوضح استمارة الاستبيان، فيما يبين الجدول (5) نسب اتفاق آراء السادة المختصين والخبراء على صلاحية الاختبارات الخاصة والمعدلة (البدنية والمهارية الخاصة بحراس المرمى بكرة القدم).

جدول (5)

يبين الاختبارات المقننه والمعدلة لقياس القدرات البدنية والمهارية المختارة على وفق آراء المختصين والخبراء

ت	الاختبارات	يقيس القدرة البدنية	وحدة القياس	نسبة الاتفاق	الملاحظات
1	رمي كرة طبية وزن (2 كغم)	القوة الانفجارية لعضلات الكتف والذراع	سم	%95	معدل
2	القفز الأمامي من فوق المانع ارتفاع (35 سم)	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	سم	%89	معدل
3	القفز الجانبي على جهة اليمين من فوق المانع ارتفاع (35 سم).	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	سم	%89	معدل
4	القفز الجانبي على جهة اليسار من فوق المانع ارتفاع (35 سم)	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	سم	%89	معدل
5	القفزة الثلاثية واستلام كرة قدم من الأعلى (استلام الكرة العالية)	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	سم	%89	معدل
6	الركض بزكزاك بين الخراطيم الأربعة والطيران من فوق المانع واستلام كرة في الهواء للجهة اليمين	رشاقة الخاصة لحارس المرمى	ثانية	%84	معدل
7	الركض بزكزاك بين الخراطيم الأربعة والطيران من فوق المانع واستلام كرة في الهواء لجهة اليسار	رشاقة الخاصة لحارس المرمى	ثانية	%84	معدل
8	الاستناد الأمامي (شناو) لمدة (10) ثانية	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	عدد	%84	مقنن
9	الركض (30) متر من البدء العالي	السرعة الانتقالية	ثانية	%79	مقنن
	الاختبارات	يقيس المهارة			
10	مسك الكرة الأرضية المتدرجة الأمامية والجانبية	قدرة حارس المرمى على استقبال ومسك الكرة الأرضية الأمامية والجانبية	درجة	%95	معدل
11	مسك الكرة متوسطة الارتفاع الأمامية والجانبية	قدرة حارس المرمى على استقبال ومسك الكرة متوسطة الارتفاع في المناطق المحددة من منطقة الجزاء	درجة	%89	معدل
12	مسك الكرة العالية الأمامية والجانبية	حارس المرمى على استقبال ومسك الكرة العالية في المناطق المحددة من منطقة الجزاء	درجة	%89	معدل
13	ضرب (لكم) الكرة باليد الواحدة أو بكلتا اليدين الأمامية والجانبية	قدرة حارس المرمى على استقبال وضرب أو (لكم) الكرة في المناطق المحددة لأبعادها خارج منطقة الجزاء	درجة	%84	معدل
14	أبعاد (تشتيت) الكرة بيد واحدة أو بكلتا اليدين	القدرة المهارية لحارس المرمى في إبعاد الكرة من اللاعب المنافس	درجة	%79	مقنن

ويتضح من الجدول (5) انه تم قبول الاختبارات البدنية من تسلسل (1-9) وذلك لحصولها على نسب اتفاق أعلى من (75%)، كما يشير (بنيامين بلوم وآخرون، 1983) انه "على الباحث الحصول على نسبة اتفاق (75%) فأكثر لقبول الظاهرة"⁽¹⁾، وتم قبول الاختبارات المهارية من تسلسل (10-14)، وذلك لحصولها على نسب اتفاق اعلى من (75%)، وبذلك يكون العدد النهائي للاختبارات (14) اختبارا بدنيا ومهاريا .

3-5-3 وصف الاختبارات:

3-5-3-1 وصف الاختبارات البدنية:

اولا: اختبار رمى كرة طبية وزن (2 كغم):

• الهدف من الاختبار:

قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين لحراس المرمى بكرة 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 وفتحة 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.

(1) بنيامين بلوم و(آخرون)؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، (ترجمة)، محمد أمين المقتي وآخرون: (القاهرة،

- تعطى للمختبر راحة بين كل محاولة وأخرى مقدارها ثلاث دقائق لاستعادة الاستشفاء.

- تؤخذ القياسات لأقرب (سم).

• تسجيل الدرجات:

- تسجل المسافة من خط البدء لرمي الكرة الطبية إلى مكان سقوط الكرة لأبعد مسافة.

- يسمح للمختبر أداء ثلاثة محاولات .

- تسجل أفضل محاولة من المحاولات الثلاث، والشكل (2) يوضح ذلك.



شكل (2)

يوضح اختبار رمي كرة طبية وزن (2 كغم)

- ثانياً: اختبار القفز الأمامي من فوق المانع ارتفاع (35 سم):

• الهدف من الاختبار:

قياس القوة الانفجارية لقدمي حراس المرمى بوساطة القفز الامامي من الثبات.

• الأدوات اللازمة:

منطقة الجراء (18) ياردة من ميدان كرة القدم، مانع بارتفاع (35) سم، شريط قياس، استمارة تسجيل، رمح تدريب منبل لتثبيت موطئ القدم القافزة .

• مواصفات الاختبار:

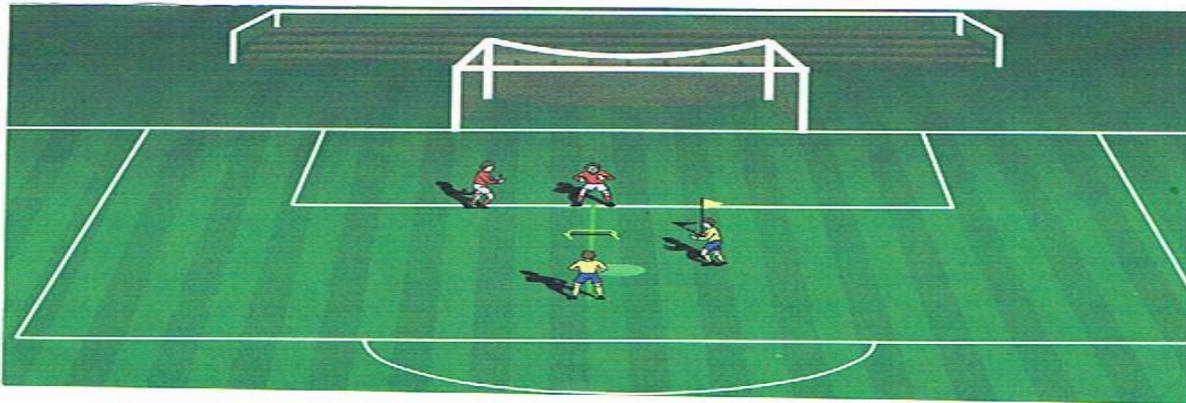
يوضع مانع يبعد من خط بداية القفز مسافة (1) متر وارتفاعه (35) سم، فيما يقف المختبر على خط البدء وعند سماعه الإيعاز من المدرب يقوم بالقفز من الثبات بكلتا القدمين فوق مانع لأبعد مسافة ممكنة للإمام.

• شروط الاختبار:

- يجب على المختبر الوقوف وتثبيت 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
- تعطى للمختبر راحة بين كل محاولة وأخرى.
- 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 (3) يوضح ذلك.



شكل (3)

يوضح اختبار القفز الأمامي من فوق المانع ارتفاع (35 سم)

-ثالثاً: اختبار القفز الجانبي على جهة اليمين من فوق المانع ارتفاع (35 سم) :

• الهدف من الاختبار:

قياس القوة الانفجارية لقدمي حراس المرمى بوساطة القفز الجانبي من الثبات للجانب الايمن.

• الأدوات اللازمة:

منطقة الجزاء (18) ياردة من ميدان كرة القدم، مانع قفز ارتفاع (35) سم، شريط قياس، استمارة تسجيل، رمح تدريب منبل لتثبيت موطئ قدم المختبر.

• مواصفات الاختبار:

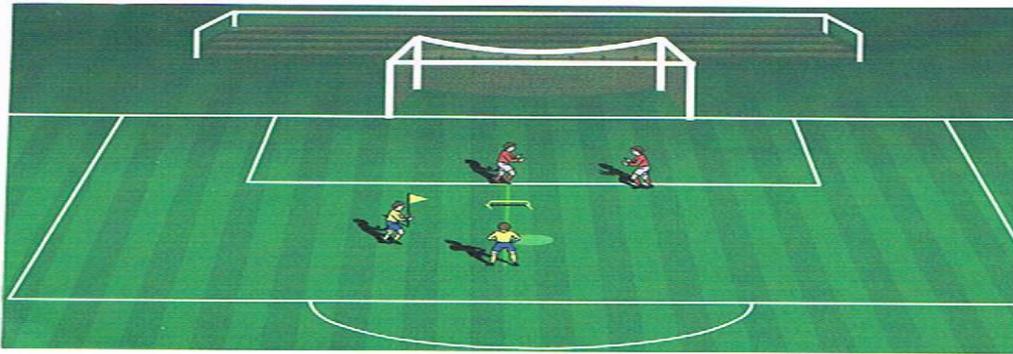
- يوضع مانع يبعد من خط البدء للقفز لمسافة (1) متر وارتفاعه (35) سم، يقف المختبر (حارس المرمى) على الجانب اليمين والقدم القريبة من المانع مثبتة على خط البدء، وعند سماعه الإيعاز من قبل المدرب يتهيئ لمرجحة اليدين ثم القفز على جانب اليمين من فوق المانع لأبعد مسافة ممكنة.

• شروط الاختبار:

- يجب على المختبر الوقوف على خط البدء القفز وان لاتجتاز قدمه خط البداية.
- في حالة اجتياز قدم المختبر خط البدء قبل القفز تعاد المحاولة.
- في حالة إسقاط المانع بعد ارتطامه بقدم المختبر تعاد المحاولة.
- تؤخذ القياسات لأقرب (سم).

• تسجيل الدرجات:

- تسجل المسافة من نهاية خط البدء القريبة من المانع إلى نهاية قدم المختبر من الخارج القريبة من مانع القفز بعد نزولها على الأرض .
- يسمح للمختبر أداء ثلاث محاولات.
- تسجل أفضل مسافة للمحاولات الثلاث، والشكل (4) يوضح ذلك .



شكل (4)

يوضح اختبار القفز الجانبي على جهة اليمين من فوق المانع ارتفاع (35 سم)

-رابعاً: اختبار القفز الجانبي على جهة اليسار من فوق المانع ارتفاع (35 سم).

• الهدف من الاختبار:

قياس القوة الانفجارية لقدمي حراس المرمى بوساطة القفز للجانب الايسر من الثبات.

• الأدوات اللازمة:

منطقة الجزاء (18) ياردة من ميدان كرة القدم، مانع قفز ارتفاع (35) سم، شريط قياس، استمارة تسجيل، رمح تدريب منبل لتثبيت موطن قدم المختبر.

• مواصفات الاختبار:

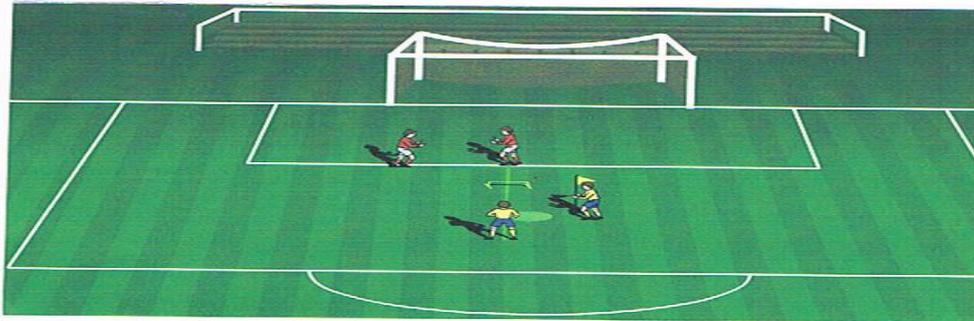
- يوضع مانع يبعد من خط البدء للقفز لمسافة (1) متر وارتفاعه (35) سم، يقف المختبر (حارس المرمى) على الجانب الايسر والقدم القريبة من المانع مثبتة على خط البدء، وعند سماعه الإيعاز من قبل المدرب يتهيئ لمرجحة اليدين ثم القفز الجانبي من فوق المانع لأبعد مسافة ممكنة.

• شروط الاختبار:

- يجب على المختبر الوقوف على خط البدء القفز وان لاتجتاز قدمه خط البداية.
- في حالة اجتياز قدم المختبر خط البدء قبل القفز تعاد المحاولة.
- في حالة إسقاط المانع بعد ارتطامه بقدم المختبر تعاد المحاولة.
- تؤخذ القياسات لأقرب (سم).

• تسجيل الدرجات:

- تسجل المسافة من نهاية خط البدء القريبة من المانع إلى نهاية قدم المختبر من الخارج القريبة من مانع القفز بعد نزولها على الأرض.
- يسمح للمختبر أداء ثلاث محاولات.
- تسجل أفضل مسافة للمحاولات الثلاث، والشكل (5) يوضح ذلك.



شكل (5)

يوضح اختبار القفز الجانبي على جهة اليسار من فوق المانع ارتفاع (35 سم)

-**خامسا: اختبار الاستناد الأمامي (شناو) لمدة (10) ثانية (1).**

• **الهدف من الاختبار:**

- قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين لحراس المرمى بكرة 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.

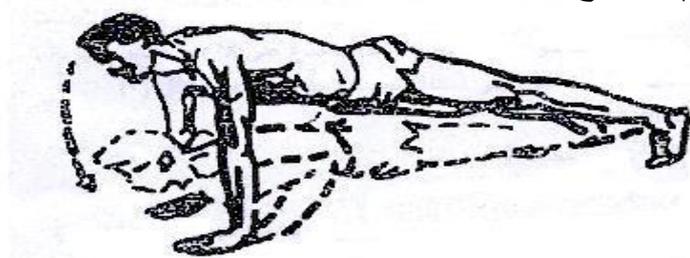
• **تسجيل الدرجات:**

- 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 (6) يوضح ذلك.



شكل (6)

يوضح اختبار الاستناد الأمامي (شناو) لمدة (10) ثانية

-سادسا: اختبار القفزة الثلاثية واستلام كرة قدم من الأعلى (استلام الكرة العالية).
• 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:

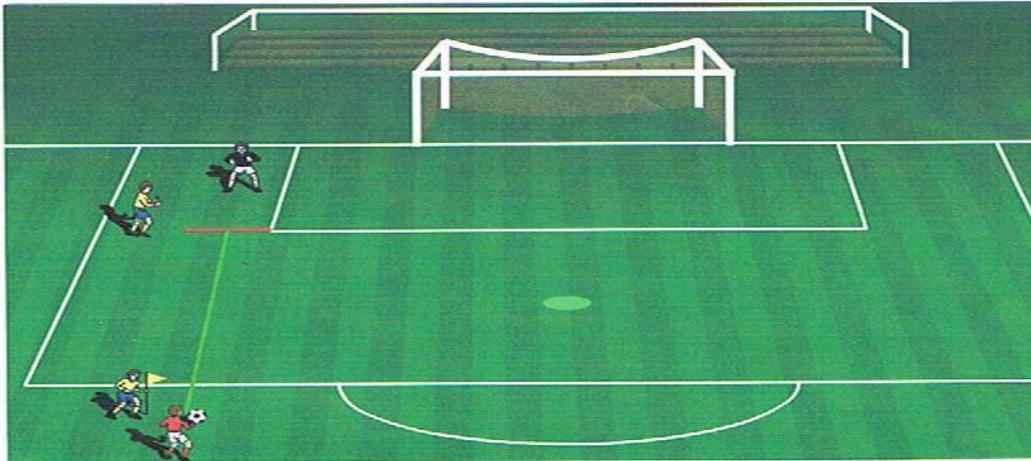
يؤدي هذا الاختبار من البداية الطائرة بمسافة (3) متر عن الخط القفز، إذ يؤدي عملية الحجل يمين ويسار ثم القفز للأعلى لاستلام كرة من أعلى نقطة فالنزل على الأرض وتسجل المسافة من أول نقطة لاتصال الجسم بالأرض، ويحاول الثبات والمدرّب يثبت بالرمح من موخرة القدم لاحتساب المسافة المقطوعة.

• 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 (7) يوضح ذلك.



شكل (7)

يوضح اختبار القفزة الثلاثية واستلام كرة قدم من الأعلى (استلام الكرة العالية)

- سابعاً: اختبار الركض المتعرج (زكزاك) بين الخراطيم الأربعة والطيران من فوق المانع واستلام كرة في الهواء للجهة اليمين.

• الهدف من الاختبار:

قياس الرشاقة الخاصة للجانب الايمن لحراس المرمى بكرة القدم.

• الأدوات اللازمة:

مربع طوله (5×5) من منطقة جزاء ميدان كرة القدم، شاخص بلاستيك عدد (4)، مانع عدد (1) بارتفاع (35) سم، كرة قدم عدد (1)، شريط قياس، استمارة تسجيل، صفارة، ساعة توقيت الكترونية.

• مواصفات الاختبار:

يقف الحارس المختبر قرب شاخص البلاستيك الأول القريب من الجهة القريبة من المانع وبعد سماع الإشارة إبداء، ينطلق بالدوران إمامي خلفي حول الشاخص الأول، ثم الجري الجانبي السريع إلى نهاية الشاخص الثاني والدوران إمامي خلفي ثم الجري الجانبي السريع إلى نهاية الشاخص الثالث والدوران إمامي خلفي، ثم الجري الجانبي السريع إلى الشاخص الرابع والدوران الجانبي حوله والجري السريع إلى المانع والطيران من فوقه لاستلام الكرة المرسله من قبل المدرب.

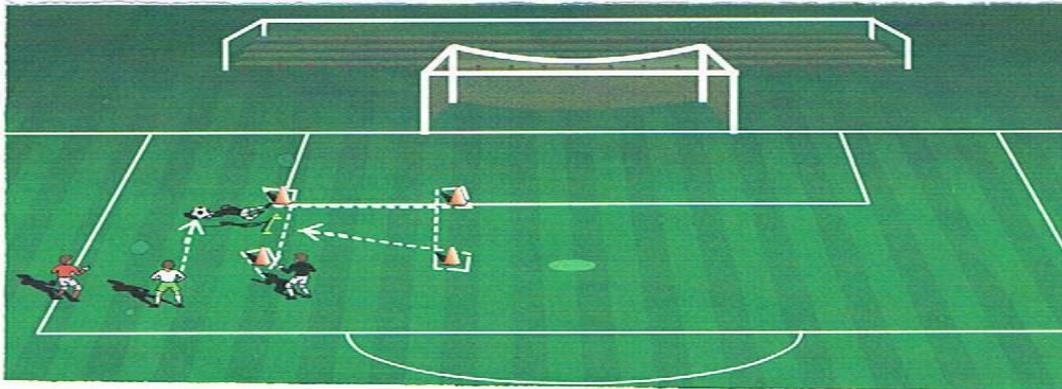
• شروط الاختبار:

- تعاد المحاولة في حالة عدم الدوران الصحيح حول الشاخص البلاستيك .
- تعاد المحاولة في حالة عدم الجري جانبي.
- لا تحسب المحاولة في حالة عدم الطيران من فوق المانع.
- تعطى كل مختبر (حارس مرمى) ثلاث محاولات.
- تعطى راحة كافية مقدارها ثلاث دقائق بين محاولة واخرى لاستعادة الاستشفاء.
- يحتسب الوقت لأقرب عشر بالثانية.

• تسجيل الدرجات:

- يبدأ تسجيل الوقت من لحظة انطلاق المختبر لحين نهاية اجتيازه للمانع ولحظة مسكه للكرة باليدين.

- يسجل أفضل وقت من المحاولات الثلاث، والشكل (8) يوضح ذلك.



شكل (8)

يوضح اختبار الركض بزكزاك بين الخراطيم الأربعة والطيران من فوق المانع واستلام كرة في الهواء للجهة اليمين

-ثامنا: اختبار الركض المتعرج (زكزاك) بين الخراطيم الأربعة والطيران من فوق المانع واستلام كرة في الهواء للجهة اليسار:

• الهدف من الاختبار:

قياس الرشاقة الخاصة للجانب الايسر لحراس المرمى بكرة القدم.

• الأدوات اللازمة:

مربع طوله (5×5) من منطقة الجراء لميدان كرة القدم، شاخص بلاستيك عدد (4)، مانع عدد (1) بارتفاع (35) سم، كرة قدم عدد (1)، شريط قياس، استمارة تسجيل، صفارة، ساعة توقيت الكترونية.

• مواصفات الاختبار:

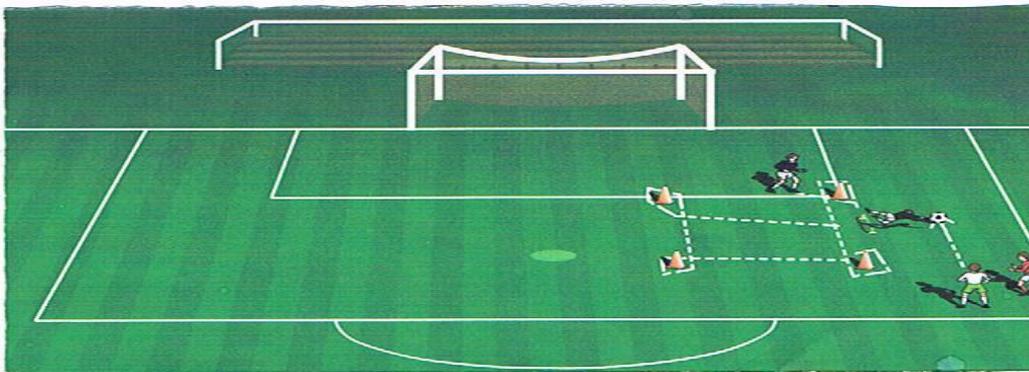
يقف الحارس المختبر قرب الشاخص البلاستيك الأول القريب من الجهة القريبة من المانع وبعد سماع الإشارة إبداء، ينطلق بالدوران إمامي خلفي حول الشاخص الأول، ثم الجري الجانبي السريع إلى نهاية الشاخص الثاني والدوران إمامي خلفي ثم الجري الجانبي السريع إلى نهاية الشاخص الثالث والدوران إمامي خلفي، ثم الجري الجانبي السريع إلى الشاخص الرابع والدوران جانبي حوله والجري السريع إلى المانع والطيران من فوقه لاستلام الكرة المرسله من قبل المدرب.

• شروط الاختبار:

- تعاد المحاولة في حالة عدم الدوران الصحيح حول الشاخص البلاستيك.
- تعاد المحاولة في حالة عدم الجري جانبي.
- لا تحتسب المحاولة في حالة عدم الطيران من فوق المانع.
- تعطى كل مختبر (حارس مرمى) ثلاث محاولات.
- تعطى راحة كافية مقدارها ثلاث دقائق بين محاولة واخرى لاستعادة الاستشفاء.
- يحتسب الوقت لإقرب عشر بالثانية.

• تسجيل الدرجات:

- يبدأ تسجيل الوقت من لحظة الانطلاق المختبر لحين اجتيازه للمانع ولحظة مسكه للكرة باليدين.
- يسجل أفضل وقت من المحاولات الثلاث، والشكل (9) يوضح ذلك.



شكل (9)

يوضح اختبار الركض بزكزاك بين الخراطيم الأربعة والطيران من فوق المانع واستلام كرة في الهواء للجهة اليسار

-تاسعا: اختبار الركض (30) متر من البدء العالي⁽¹⁾:

• الهدف من الاختبار:

قياس السرعة الانتقالية لحراس المرمى بكرة القدم.

• الأدوات اللازمة:

مجال للركض بطول (40) متر، ساعة توقيت الالكترونية، صفارة، شاخص احمر للتهيئ للركض، شاخص اصفر وعصى صفراء التاشير خط بداية الركض، شاخص اصفر وعصى صفراء التاشير خط نهاية الركض، استمارة تسجيل البيانات .

• مواصفات الاختبار:

تؤخذ ثلاث شواخص بلاستيكية، واحدة لون احمر والاثنتين لون اصفر مع عصي اثنتين لون اصفر، اذ يوضع الشاخص الأحمر في بداية مسافة العشر امتار، ويوضع الشاخص الاصفر الاول في نهاية العشر امتار، وفي بداية (30) متر مع عصا صفراء ممدده على الارض ومنتصف الشاخص بينما يوضع الشاخص الاصفر الثاني في نهاية (30) متر مع عصا صفراء بنفس وضعية الاول، والميقاتي يقف في نهاية الشاخص والعصا، ومساعد الميقاتي يقف في بداية (30) متر امام العصا والشاخص، وكما موضح في الشكل (10).

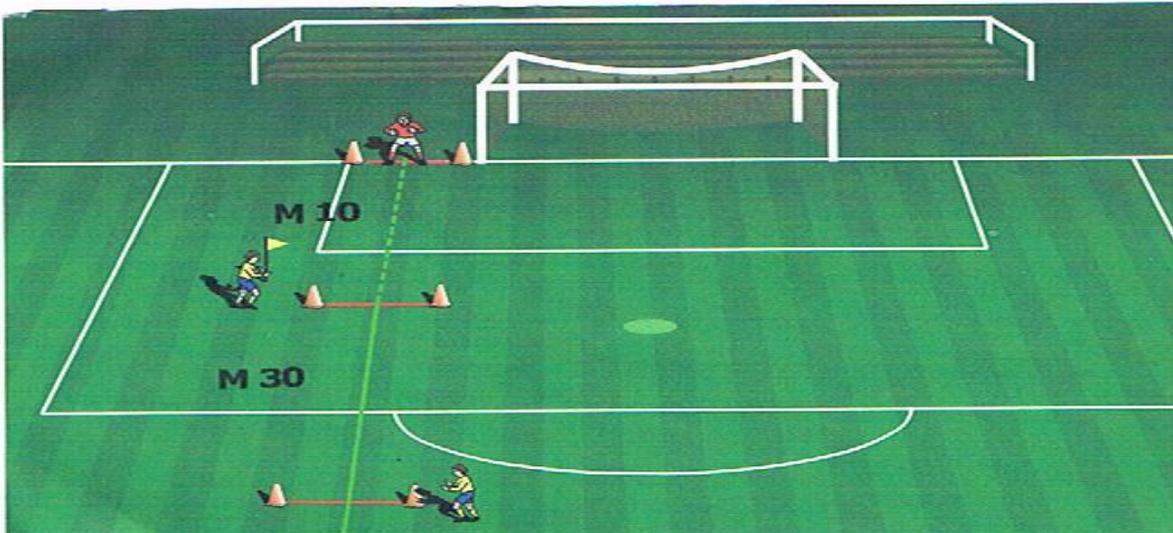
• تسجيل الدرجات:

- يسجل الزمن بالثانية.

- يبدأ التوقيت من بداية عبور القدم الناقلة للعصا الصفراء الاولى الى نهاية عبور القدم الناقلة للعصا الصفراء ثانية.

- عدد المحاولات (2).

- تسجل أفضل محاولة من المحاولتين، والشكل (10) يوضح ذلك.



شكل (10)

يوضح اختبار الركض (30) متر من البدء العالي

3-5-2-2 وصف الاختبارات المهارية:

-أولاً: اختبار مسك الكرة الأرضية المتدرجة.

• الهدف من الاختبار:

قياس القدرة المهارية لحارس المرمى على صد ومسك الكرات الأرضية المتدرجة الأمامية والجانبية (اليمن واليسار).

• الأدوات اللازمة:

نصف ملعب نظامي لكرة القدم وعمل حارس المرمى في منطقة الجزاء، كرات عدد (10)، أقماع تدريب لتحديد المناطق المحددة، صفاره، شريط قياس، استمارة تسجيل.

• مواصفات الاختبار:

يقف حارس المرمى في المكان المحدد داخل المرمى وعلى بعد (1.5) متر عن خط المرمى من الأمام ويدافع عن مرماه على وفق موقع الكرة من خارج منطقة الجزاء، والكرات الـ(6) تكون على خط الـ(18) ياردة والمسافة بين كرة وأخرى (2) متر لغرض التصويب الأمامي، أما من الجانب يقف الحارس على بعد ذراع من إحدى أعمدة المرمى، وعند سماع الإيعاز يبدأ بالدفاع عن مرماه ومنع الكرة من الدخول إن كانت أمامية، إما إذا كانت جانبية يقوم بالدفاع عن المناطق المحددة من الجانب اليمين واليسار، فيما يتم التصويب من على خط الـ(18) يارد الجانبي (اليمين واليسار) بوساطة كرتين لكل جانب.

• شروط الاختبار:

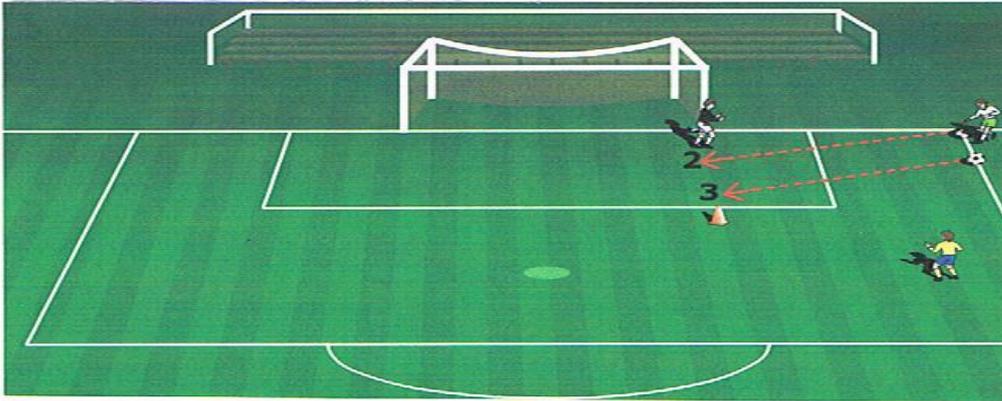
- إذا أخطأ المدرب في ركل الكرة وعدم إيصالها إلى المكان المحدد، تعاد المحاولة.
- يتم التصويب على المختبر (حارس المرمى) (10) كرات، منها (6) كرات أمامية المسافة بين كرة وأخرى (2) متر، وأربع كرات للجانبين اثنتان للجانب اليمين ومثلها للجانب اليسار، وكما موضحة في الأشكال (11،12،13).

• تسجيل الدرجات:

يسجل للحارس المختبر مجموع الدرجات التي يحصل من التصويبات العشرة، وعلى النحو الآتي:.

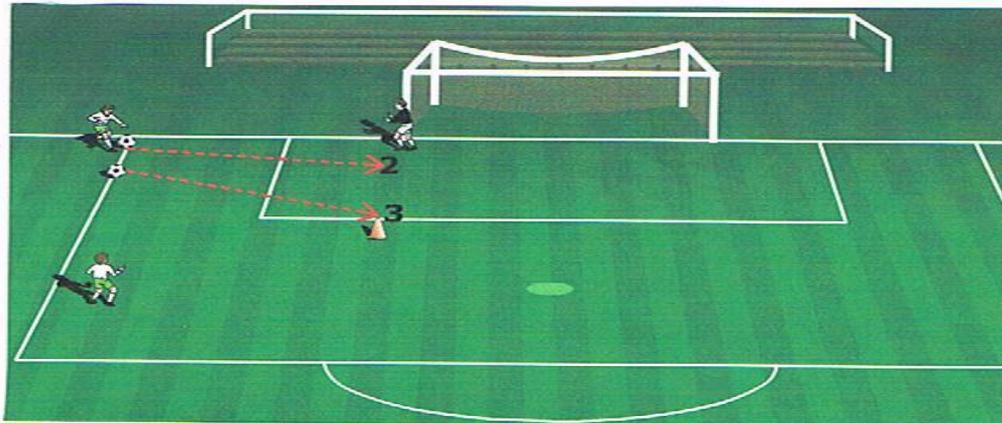
- تعطى (3) درجات للكرة التي يمسكها مباشرة بشكل تام من وضع السقوط الجانبي البعيد.

- تعطى (2) درجتان للكرة التي يمسكها من وضع الوقوف الأمامي، أو مسكها على دفعتين من السقوط.
- تعطى (1) درجة في حالة إبعاد الكرة من المرمى والكرة قريبة على الحارس.
- تعطى (3) درجة في حالة أبعاد الكرة من المرمى وهي صعبة المسك.
- تعطى (صفر) في حالة دخول الكرة المرمى.
- إذ ارتدت الكرة من العمود بالتصويب المباشر من قبل المدرب وعدم تدخل الحارس تعاد المحاولة.
- أما من الجانب، تعطى (2) درجة عند مسك الكرة مباشرة من السقوط الجانبي داخل (6) ياردة.
- يعطي الحارس (3) درجات عند مسك الكرة مباشرة خارج (6) ياردة و يعطى (1) درجة في حالة عدم مسكها و(صفر) عند عبور الكرة الحارس.



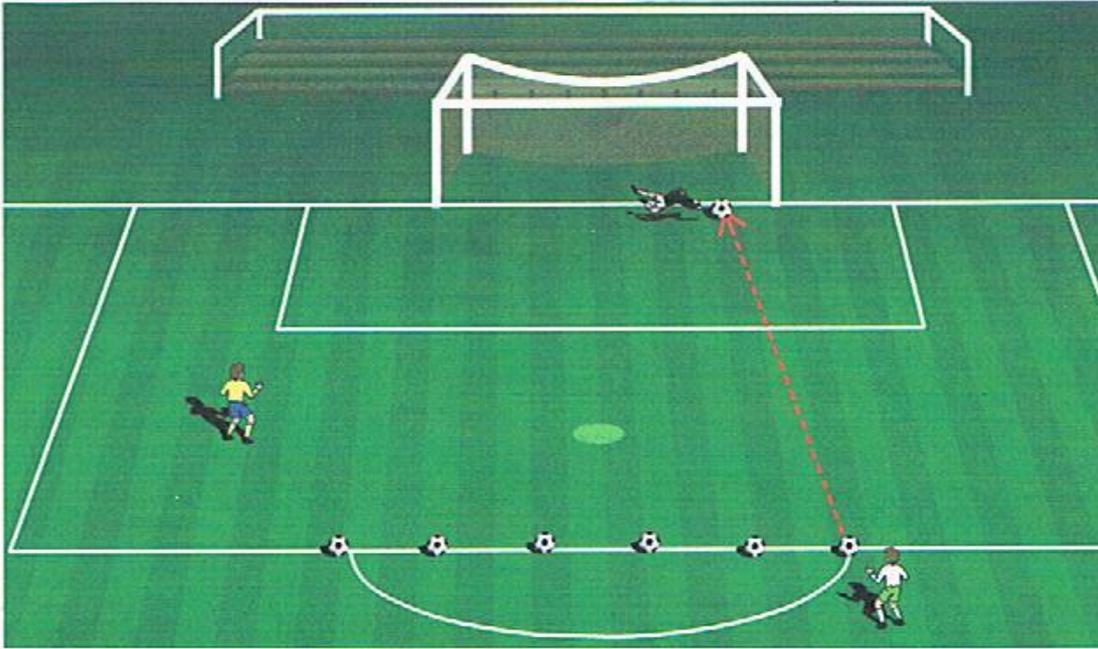
شكل (11)

يوضح اختبار مسك الكرات الارضية المتدحرجة للجانب الايمن



شكل (12)

يوضح اختبار مسك الكرات الارضية المتدحرجة للجانب الايسر



شكل (13)

يوضح اختبار مسك الكرات الارضية المتدحرجة الامامية

ثانياً: اختبار مسك الكرة متوسطة الارتفاع:

• الهدف من الاختبار:

قياس القدرة المهارية لحارس المرمى على مسك وصد الكرة متوسطة الارتفاع الأمامية والجانبية (الايمن والايسر).

• الأدوات اللازمة :

نصف ميدان نظامي لكرة القدم، وعمل حارس المرمى في منطقة الجزاء، كرات عدد (10)، مرمى قانوني، شواخص لتحديد منطقة الجزاء، شريط قياس بطول (50) متر، صفاره، استمارة تسجيل.

• مواصفات الاختبار:

يقف حارس المرمى في المكان المحدد وعلى وفق موقع الكرة من المرمى وعند سماع الإشارة يبدأ بالدفاع عن المناطق المحددة بالخروج ومسك الكرة المتوسطة الارتفاع وحسب تقسيم منطقة الجزاء وكما موضحة في الاشكال (14،15،16) .

- يبدأ الحارس باستقبال الكرة أولاً من الإمام ومن ثم الجانبين الايمن والايسر.
- يكون تصويب الكرات نحو التقسيم المخطط وعلى وفق أرقام التقسيم من (2-5) إذ يستلم كرة في منطقة (2) جهة يمين و يسار، ثم منطقة (3) جهة يمين ويسار خارج (6) ياردة، ومن ثم منطقة الإمام (2) فوق (6) ياردة، وبعد ذلك يستلم كرة أماماً في الثلث الأخير منطقة (5) بين نقطة الجزاء وخط (18) ياردة، فيكون عددا لكرات الأمامية (6) كرات، أما من الجانب على النحو الاتي:.

- يستلم المختبر (حارس المرمى) كرتين لكل جانب (الايسر والايمن) من العمود.
- يقف المختبر (حارس المرمى) بجانب العمود على مسافة طول اليد بينه وبين العمود في المكان المحدد على وفق موقع الكرة من الجانب .

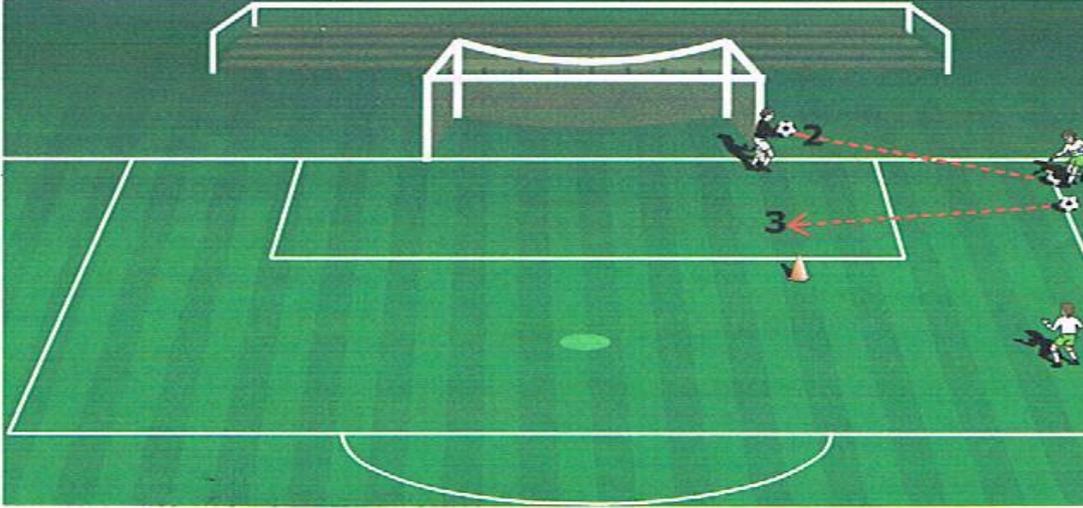
- إذا أخطأ المدرب في ركل الكرة بعدم إيصالها بالشكل الصحيح تعاد المحاولة.

• تسجيل الدرجات:

- تعطى (2) درجتان للمختبر عندما يستلم الكرة داخل منطقة الـ (6) ياردة الأولى.
- تعطى (3) درجات لمسك الكرة في منطقة الـ(6) ياردة الثانية.
- تعطى (5) درجات لمسك الكرة في منطقة الـ(6) ياردة الثالثة.

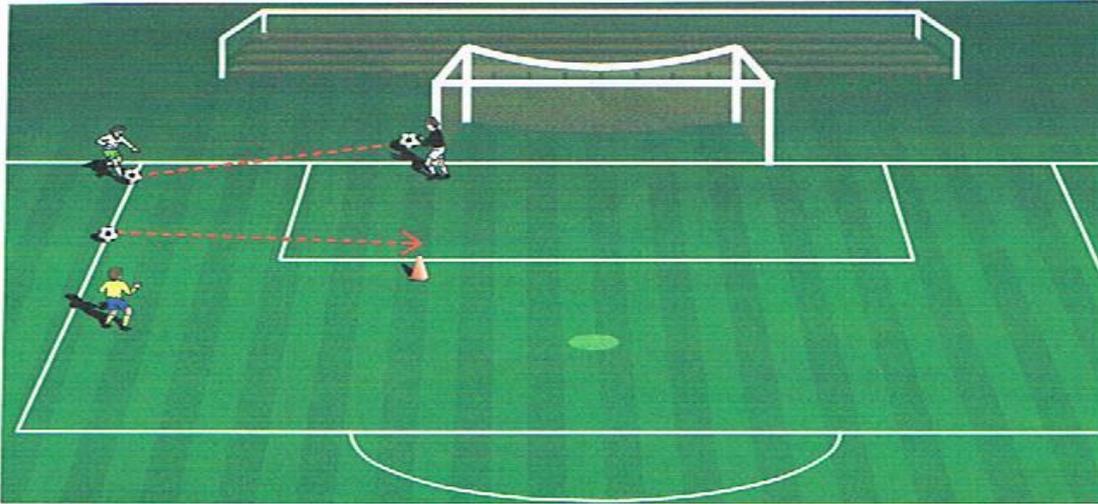
- يسجل للحارس مجموع الدرجات التي يحصل عليها.
 - تحسب الدرجة النهائية للمختبر على النحو الآتي:.
- مجموع درجات المحاولات (10)

$$\text{الدرجة النهائية} = \frac{\quad}{10}$$



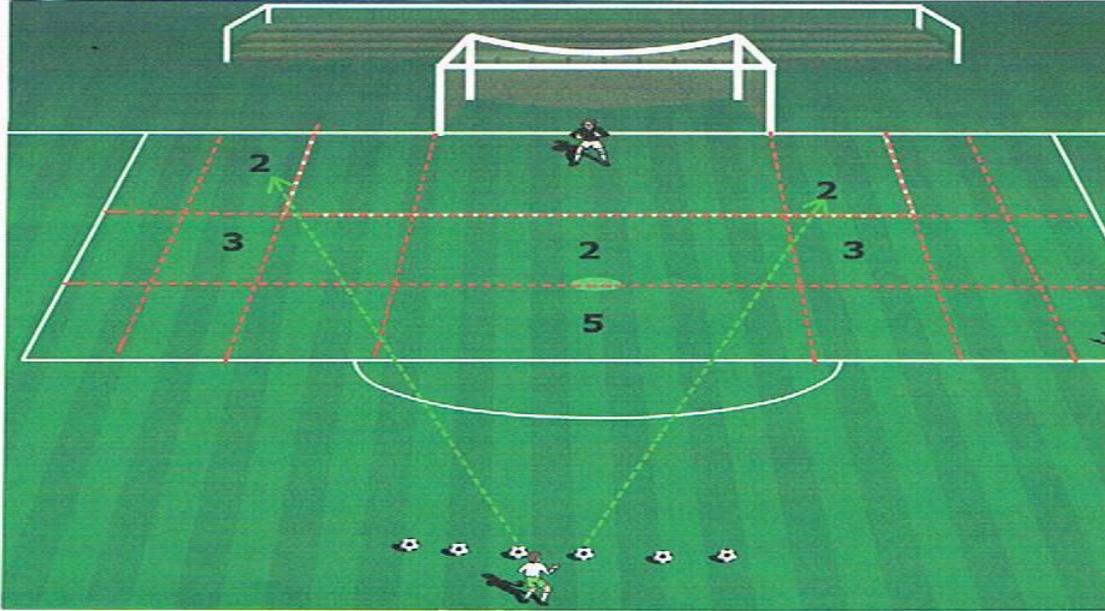
شكل (14)

يوضح اختبار مسك الكرات متوسطة الارتفاع للجانب الايمن



شكل (15)

يوضح اختبار مسك الكرات متوسطة الارتفاع للجانب الايسر



شكل (16)

يوضح اختبار مسك الكرات متوسطة الارتفاع الامامية

ثالثاً: اختبار مسك الكرات العالية:

• الهدف من الاختبار:

قياس القدرة المهارية لحارس المرمى على مسك الكرات العالية فوق الرأس

• الأدوات اللازمة:

نصف ميدان نظامي لكرة القدم، وعمل حارس في منطقة الجزاء، كرات عدد (10)، مرمى قانوني، شواخص لتحديد تقسيم المنطقة الجزاء، شريط قياس، استمارة تسجيل، صفاره.

• مواصفات الاختبار:

يقف حارس المرمى في المكان المحدد في المرمى وعلى وفق موقع الكرة من المرمى، وعند سماع الإيعاز من قبل المدرب، على الحارس الخروج من المرمى إلى المناطق المقسمة لمسك الكرة العالية التي تنفذ من إمام منطقة الجزاء، وجهتي الملعب الجانبية، كما موضحة في الأشكال (17، 18، 19).

• شروط الاختبار:

- تعطى للمختبر (حارس المرمى) عشر كرات، (4) كرات من الأمام، وثلاث (3) كرات لكل جانب من خارج منطقة الجزاء
- يكون خروج الحارس المختبر داخل منطقة الاختبار المحددة حسب تقسيم منطقة الجزاء.
- يدخل الحارس الآخر بوصفه للاعباً منافس في هذه المناطق لزيادة المنافسة بين المختبرين وسرعة خروج الحارس على مسك الكرة من أعلى نقطة وحسب القانون الدولي لكرة القدم.
- في حالة عدم وصول الكرة إلى الأماكن المحدد من قبل المدرب تعاد المحاولة.

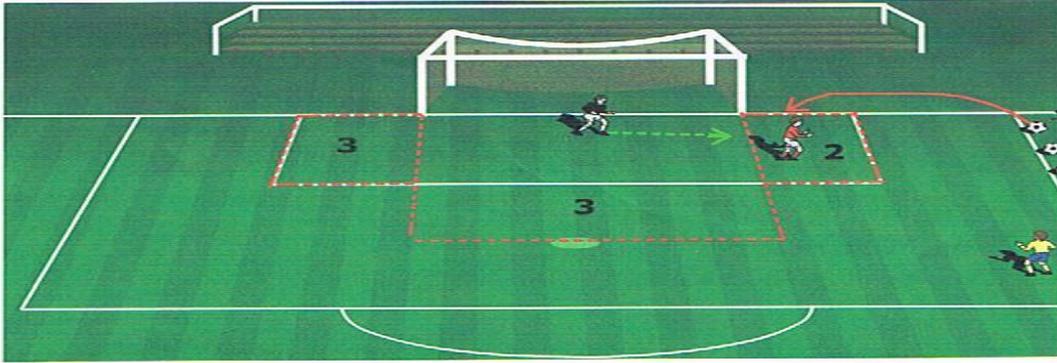
• تسجيل الدرجات:

- تعطى (3) درجات عند مسك الكرة مباشرة بشكل تام من الأعلى ومن فوق لاعب المنافس.
- تعطى (2) درجتان عند مسك الكرة على دفتين.
- تعطى (1) درجة عند إبعاد الكرة من فوق اللاعب المنافس.
- يعطى (صفر) في حالة عدم الوصول المختبر إلى الكرة أو دخولها إلى المرمى من قبل اللاعب المنافس.

- يحسب المعدل الوسطي لمجموع درجات المحاولات، أي مجموع درجات المحاولات العشر.

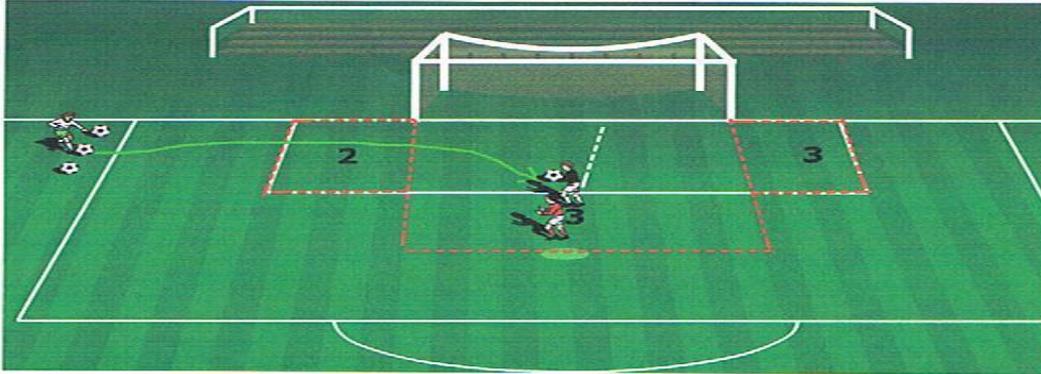
مجموع درجات المحاولات (10)

$$\text{الدرجة النهائية} = \frac{\text{مجموع درجات المحاولات (10)}}{10}$$



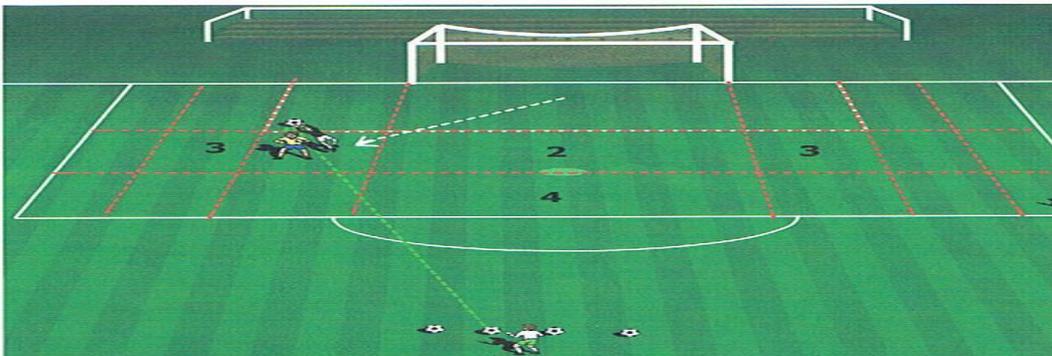
شكل (17)

يوضح اختبار مسك الكرات عالية الارتفاع للجانب الايمن



شكل (18)

يوضح اختبار مسك الكرات عالية الارتفاع للجانب الايسر



شكل (19)

يوضح اختبار مسك الكرات عالية الارتفاع الامامية

-رابعاً: اختبار لكم (ضرب) الكرة باليد الواحدة أو باليدين كالتالي:

• الهدف من الاختبار:

قياس القدرة المهارية لحارس المرمى على لكم الكرة وأبعادها خارج منطقة الجزاء لأبعد مسافة

• الأدوات اللازمة:

نصف ميدان نظامي لكرة القدم، وعمل حارس في منطقة الجزاء، كرات عدد (10)، مرمى قانوني، أقماع لتحديد تقسيم منطقة الجزاء، شريط قياس، استمارة تسجيل، صفاره.

• مواصفات الاختبار:

يقف حارس المرمى في المكان المحدد في المرمى، وحسب موقع واتجاه الكرة، إذ يقف إمام المرمى بمسافة (1.5) متر عن خط المرمى الذي يقع بين العمودين وتحت العارضة للكرات الأمامية، وعند سماع الإيعاز من قبل المدرب يقوم بالخروج باستقبال الكرة وضربها بكتا يديه لأبعد مسافة ممكنة عن الأماكن الخطرة إلى جانب الميدان.

- كذلك يقف في منتصف المرمى بمسافة (1) متر بعد عن خط المرمى الذي يقع بين العمودين وتحت العارضة، للكرات التي يستقبلها من الجانبين من ارض الميدان القريبة من خط الـ (18) ياردة .

- عند سماع الإيعاز من قبل المدرب يقوم الحارس المختبر بالخروج من مرماه واستقبال الكرة بضربها باليد الواحدة وإبعادها خارج منطقة الجزاء لأبعد مسافة والى الجانب من ارض الميدان، بعيدة عن الأماكن الخطرة .

- يكون خروج الحارس المختبر حسب تقسيم منطقة الجزاء.

- تكون هنالك (3) محاولات من كل جانب ويصبح عدد الجانبين (6).

- هنالك (4) محاولات من أمام المرمى، كما موضحة في الاشكال (20،21،22) على جهة اليمنى و اليسرى وأمام.

• شروط الاختبار:

- تعطى للمختبر (حارس المرمى) عشر كرات، (4) كرات من الأمام، وثلاث (3) كرات لكل جانب من خارج منطقة الجزاء.

- يكون خروج الحارس المختبر على منطقة الاختبار المحددة حسب تقسيم منطقة الجزاء.

- يدخل الحارس الآخر بوصفه للاعباً منافس في هذه المناطق لزيادة المنافسة بين المختبرين وسرعة خروج الحارس على ضرب (لكم) الكرة من أعلى نقطة وحسب القانون الدولي لكرة القدم.

- في حالة عدم وصول الكرة إلى الأماكن المحدد من قبل المدرب تعاد المحاولة.

• تسجيل الدرجات :

- أبعاد الكرة إلى الجانب، خارج منطقة الجزاء (3) درجات.

- إبعاد الكرة أماماً خارج منطقة الجزاء (2) درجة.

- ابعاد الكرة داخل منطقة الجزاء (1) درجة.

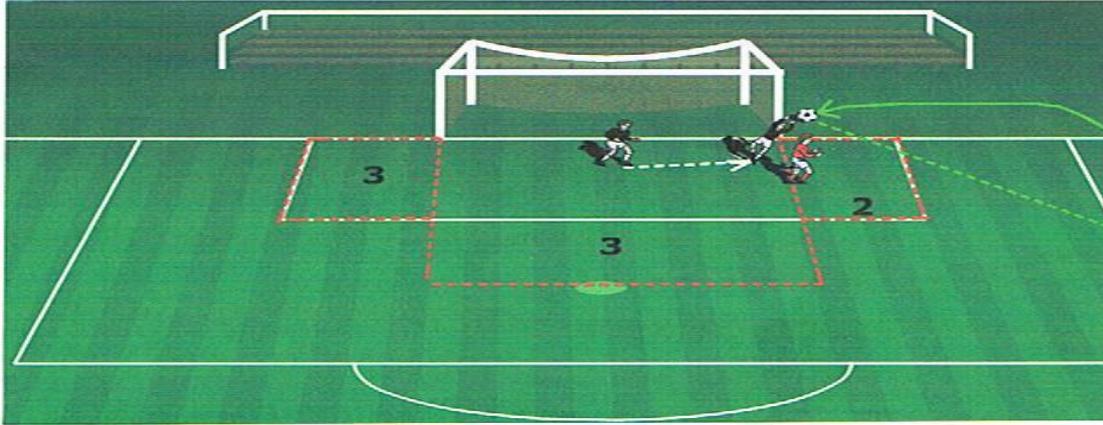
- فشل في الإبعاد (صفر) من الدرجة.

- مجموع الدرجات يقسم على عدد المحاولات.

مجموع درجات المحاولات (10)

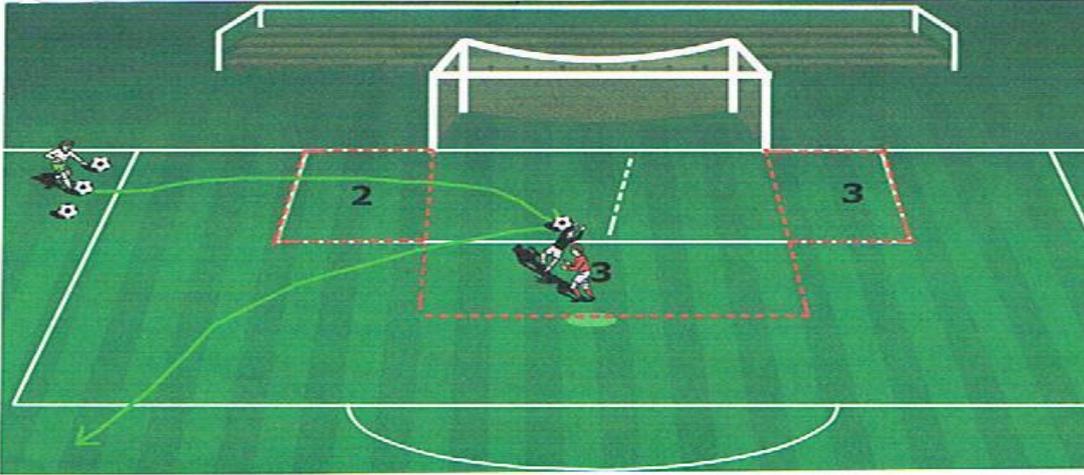
الدرجة النهائية = _____

10



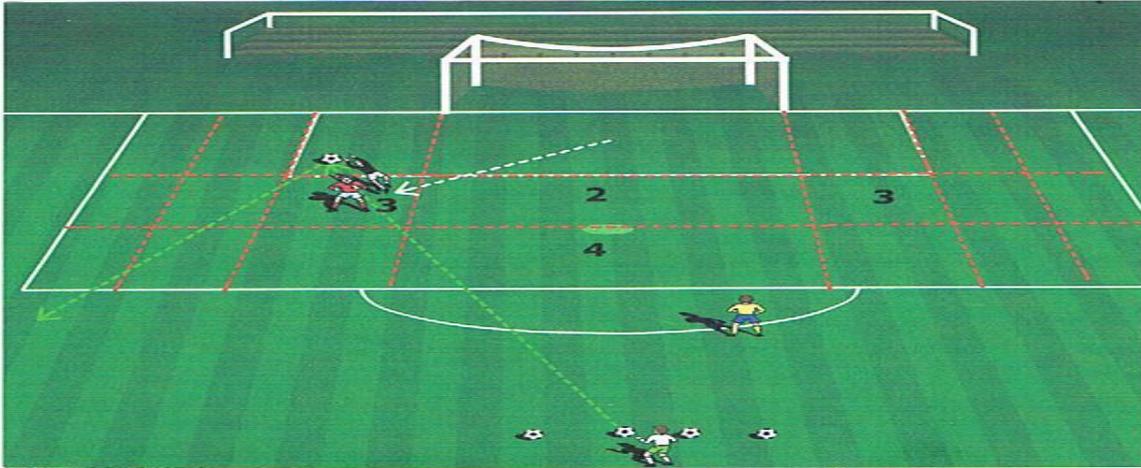
شكل (20)

يوضح اختبار لكم (ضرب) الكرات عالية الارتفاع للجانب الايمن



شكل (21)

يوضح اختبار لكم (ضرب) الكرات عالية الارتفاع للجانب الايسر



شكل (22)

يوضح اختبار لكم (ضرب) الكرات عالية الارتفاع الامامية

- خامسا: اختبار أبعاد (تشتيت) الكرة بيد واحدة أو باليدين كلتاهما. (مقنن) (1):
 • الهدف من الاختبار:

قياس القدرة المهارية لحراس المرمى في أبعاد الكرة من اللاعب المنافس أثناء الأفراد.

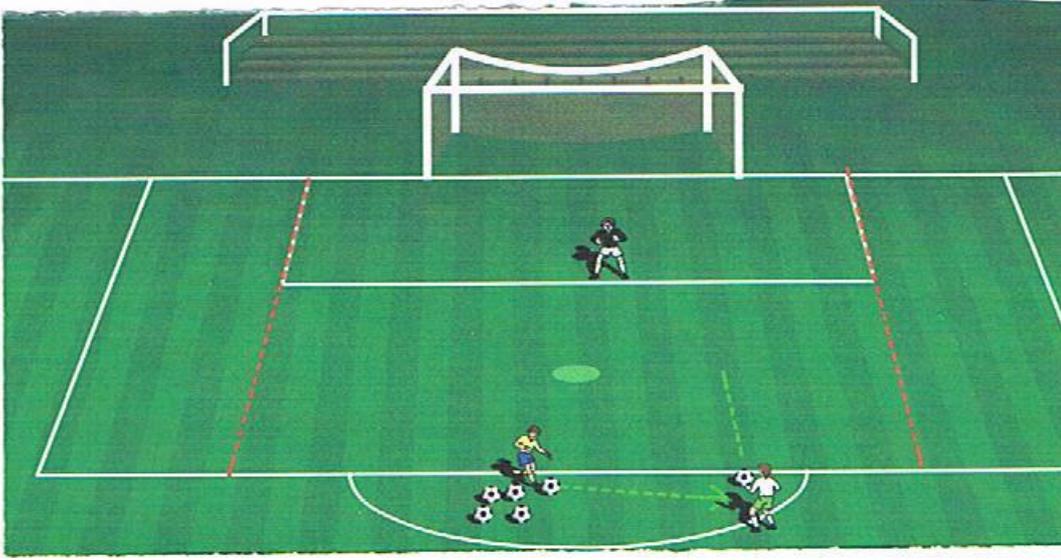
• الأدوات اللازمة:

نصف ميدان نظامي لكرة القدم، وعمل حارس في منطقة الجزاء، كرات عدد (5)، مرمى قانوني، شواخص، شريط قياس، استمارة تسجيل، صفاره، ساعة إيقاف الكترونية.
 • مواصفات الاختبار:

- يرسم خطان متوازيان على امتداد خطي إله (6) ياردة ينتهيان أمام خط إله (18) ياردة.
 - يقف لاعب مهاجم خلف خط إله (18) ياردة ويقف الحارس خلف خط (6) ياردة .
 - يقوم المهاجم بالمرور بالكرة عندما يعطي المدرب إشارة البدء نحو الحارس، والحارس يتقدم هو الآخر ليضيق المرمى على اللاعب المهاجم ويحاول إبعاد أو السيطرة على الكرة من اللاعب المهاجم.
 - يسمح للحارس المختبر باستعمال جميع أجزاء الجسم وعلى وفق قانون كرة القدم داخل منطقة الاختبار المحددة ومنطقة الجزاء بأكملها.
 - يعطي للاعب زمن قدره (30) ثانية للمحاولة (الهجمة) الواحدة.
 - يمنع ركل الكرة من قبل اللاعب المهاجم مع مراعاة الطرق القانونية لاجتياز الحارس.
 - تعطى للحارس المختبر (5) محاولات، والشكل (23) يوضح ذلك.
- تسجيل الدرجات:

- يسجل للحارس المختبر مجموع النقاط التي يحصل عليها على النحو الآتي:.
- (2) درجة إذا استطاع الحارس المختبر إبعاد الكرة من المهاجم.
- (صفر) من الدرجة إذا لم يتمكن الحارس من أبعاد الكرة من المهاجم.
- تعاد المحاولة إذا حاول اللاعب إتباع طرق غير قانونية لاجتياز الحارس.

(1) صادق جعفر محمود؛ تصميم بطارية اختبار لقياس بعض القدرات المهارية لدى حراس المرمى بكرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004) ص 69 .



شكل (23)

يوضح اختبار أبعاد (تشتيت) الكرة بيد واحدة أو باليدين كلتاهما من اللاعب المنافس أثناء الانفراد.

3-6 التجارب الاستطلاعية:

3-6-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:

بعد الحصول على نسب اتفاق حول الاختبارات الخاصة، قام الباحث بتطبيق الاختبارات البدنية والمهارية تطبيقاً ميدانياً بتاريخ 2011/2/24 على حراس المرمى بكرة القدم لدوري النخبة بنادي الميناء الرياضي ونادي نفط الجنوب الرياضي والبالغ عددهم (6) حراس مرمى وهم ليسوا من عينة البحث، للتعرف على صلاحية الاختبارات من حيث التطبيق وصلاحية الأجهزة والأدوات ومعرفة زمن كل اختبار.

ومن خلال التجربة الاستطلاعية الأولى تم تعديل بعض الاختبارات ومنها اختبار القفز للامام وللجانب الأيمن والأيسر على مانع ارتفاع (50) سم، من خلال تعديل ارتفاع المانع الى (35) سم، فضلا عن تعديل اختبار الركض بزكزاك بين الشواخص الأربعة والطيران من فوق المانع واستلام كرة في الهواء للجهة اليمين واليسار، من خلال تقليل المسافة لبعض اماكن الشواخص، وتم التأكد من صلاحية جميع الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث، فضلا عن التعرف على زمن كل اختبار من الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فأكثر قيد البحث، وكان الهدف من هذه التجربة هو:.

- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
- معرفة صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات.
- معرفة مدى تقبل عينة البحث للاختبارات الموضوعية .
- معرفة المعوقات والصعوبات التي تحدث وتلافي حدوث الأخطاء.
- الوقوف على كفاءة المساعدين ووضعهم في المكان المناسب عند أداء الاختبارات القبلية.

وقد أظهرت التجربة الاستطلاعية معرفة مكان القوة والضعف ما يأتي:

أ - سلامة الأجهزة ولأدوات وصلاحياتها.

ب - تعديل بعض الاختبارات.

3-6-2 تسلسل تطبيق الاختبارات:

بعد تحديد زمن كل اختبار قام الباحث بعرض استمارة استبانته على مجموعة من المختصين والخبراء لغرض تحديد تسلسل تطبيق الاختبارات وتوزيعها على مدار يومين بما يتلائم وطبيعة أداء الاختبارات والملحق (12) يوضح أسماء السادة المختصين والخبراء الذين عرضت عليهم استمارة الاستبانته لتسلسل تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية وتوزيعها، والجدول (6) يبين آراء المختصين والخبراء.

الجدول (6)

يبين تسلسل تطبيق الاختبارات وتوزيعها على مدار يومين مع زمن أداء كل اختبار

اليوم الأول		
ت	اسم الاختبار	زمن الاختبار
1	مسك الكرة الأرضية الأمامية والجانبية	40 ثانية
2	مسك الكرة متوسطة الارتفاع الأمامية والجانبية	40 ثانية
3	مسك الكرة العالية الأمامية والجانبية	70 ثانية
4	رمي كرة طبية وزن (2 كغم)	30 ثانية
5	القفز الأمامي من فوق المانع ارتفاع (35 سم)	23 ثانية
6	القفز الجانبي على جهة اليمين من فوق المانع ارتفاع (35 سم).	30 ثانية
7	القفز الجانبي على جهة اليسار من فوق المانع ارتفاع (35 سم)	30 ثانية
ملاحظة: إعطيت راحة مدتها (3) دقائق بين اختبار وآخر لعينة البحث، فيما كان زمن الاختبار هو لعشر محاولات للاختبار (1-3)، واختبارات القدرات البدنية المتمثلة باختبار (4-7) لثلاث محاولات .		
اليوم الثاني		
ت	اسم الاختبار	زمن الاختبار
1	ضرب (لكم) الكرة باليد الواحدة أو بكلتا اليدين الأمامية والجانبية	70 ثانية
2	أبعاد (تشثيت) الكرة بيد واحدة أو بكلتا اليدين	150 ثانية
3	القفزة الثلاثية واستلام كرة قدم من الأعلى (استلام الكرة العالية)	11 ثانية
4	الركض بزكزاك بين الخراطيم الأربعة والطيغان من فوق المانع واستلام كرة في الهواء للجانب اليمين	33 ثانية
5	الركض بزكزاك بين الخراطيم الأربعة والطيغان من فوق المانع واستلام كرة في الهواء للجانب اليسار	33 ثانية
6	الاستناد الأمامي (شناو) لمدة (10) ثانية	10 ثانية
7	ركض مسافة (30) متر من البدء العالي	8,40 ثانية
ملاحظة: إعطيت راحة مدتها (3) دقائق بين اختبار وآخر لعينة البحث، فيما كان زمن الاختبار هو لعشر محاولات للاختبار (1-2)، واختبارات القدرات البدنية المتمثلة باختبار (3-5) لثلاث محاولات، إن زمن الاختبار (6) هي لمحاولة واحدة، علماً أن الاختبار (7) يتكون من محاولتين .		

3-6-3 التجربة الاستطلاعية الثانية:

إن خبراء البحث العلمي يوصون بإجراء التجارب الاستطلاعية للاختبارات المستخدمة بالبحوث، وذلك من أجل الحصول على نتائج ومعلومات ضرورية موثوق بها للاستفادة منها عند إجراء التجربة الرئيسية، " فمن المهم ألا تبدأ التجربة الأساسية قبل التأكد تماماً من سلامة وصحة جميع الإجراءات الموضوعية"⁽¹⁾، وعلى ضوء ذلك أجريت التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ 2011/3/2-1 من خلال التطبيق الأول للاختبارات البدنية والمهارية تطبيقاً ميدانياً على حراس المرمى بكرة القدم لدوري النخبة لأندية (كربلاء، والنجف، والهندية، والناصرية، ونفط ميسان، والمصافي، والطلبة) والبالغ عددهم (21) حارس مرمى وهم ليسوا من عينة البحث الرئيسية، فيما كان التطبيق الثاني بتاريخ 2011/3/8-7 وذلك لمعرفة مدى ملائمة تسلسل وتطبيق الاختبارات على مدار يومين لعينة البحث، وتوصل الباحث إلى.

- الوقوف على مدى استجابة حراس المرمى لأداء الاختبارات.
- الوقوف على إمكانيات أفراد عينة البحث في تنفيذ الاختبارات المرشحة.
- التأكد من الشروط العلمية للاختبار.
- معرفة الوقت الذي تستغرقه الاختبارات كافة.
- توزيع فريق العمل المساعد إلى ثلاث مجاميع لاختصار مدة الأيام.
- كفاءة فريق العمل المساعد للإدارة للاختبارات.
- معرفة مكن الصعوبة والخطورة في كل اختبار.

(1) محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط6: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2004)

3-6-4 التجربة الاستطلاعية الثالثة:

إذ سعى الباحث إلى تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية على عينة بلغت (34) من حراس المرمى تم اختيارهم بالطريقة العمدية وهم ليسوا من عينة البحث الرئيسية، لغرض إيجاد القدرة التمييزية للاختبارات وذلك بتاريخ 20-21/3/2011، من خلال إيجاد الفروق بين المجموعة عالية المستوى والمجموعة واطئة المستوى باستعمال قانون (T-Test) للعينات غير المتناظرة، إذ اظهرت نتائج قيمة (ت) المحسوبة ولجميع الاختبارات أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على قدرة الاختبارات في التميز بين أفراد عينة البحث، وكان الهدف من هذه التجربة تدريب فريق العمل المساعد على كيفية تطبيق وتسجيل الاختبارات، وقد سبق هذه التجربة اجتماع لفريق العمل المساعد وبإشراف السيدين المشرفين في ملعب كلية التربية الرياضية جامعة بغداد وذلك من اجل شرح الاختبارات وطريقة تنفيذها والملحق (10) يوضح فريق العمل المساعد. ومن خلال هذه التجربة تم توجيه عدد من اعضاء فريق العمل المساعد على كيفية تطبيق وتسجيل نتائج الاختبارات.

3-6-5 التجربة الاستطلاعية الرابعة:

أن الوقوف على الصعوبات والمعوقات التي قد تظهر في أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية، ومن أجل الحصول على أفضل طريقة لإجراء مفردات الاختبارات، فضلا عن الحصول على نتائج جيدة ودقيقة ومن دون أخطاء على الباحث الالتزام بتطبيق مفردات التجربة الاستطلاعية، إذ يؤكد " أساتذة البحث العلمي ضرورة القيام بالتجربة الاستطلاعية والتي تكون بمثابة تدريب للباحث للوقوف على السلبيات والإيجابيات التي تقابله في أثناء إجراء الاختبار لتفاديها"⁽¹⁾، إذ تمت التجربة الاستطلاعية الرابعة يوم السبت المصادف 2-3-4/4/2011 ولمدة ثلاثة ايام، على عينة من (3) حراس مرمى من نادي الكهرباء المشارك في دوري النخبة تم اختياره بالطريقة العمدية واجريت عليهم الاختبارات فضلا عن تنفيذ وحدة تدريبية في اليوم الثالث عليهم، وقد ساعدت التجربة الاستطلاعية الرابعة إلى الآتي .:

- معرفة الوقت الذي تستغرقه الاختبارات.
- معرفة استجابة حراس المرمى لجميع الاختبارات.
- كفاءة فريق العمل المساعد بتسلسل الاختبارات.
- التأكد من تنفيذ الوحدة التدريبية بالوقت المحدد.

(1) قاسم حسن المندلاوي (وآخرون)؛ الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية : (الموصل، مطابع التعليم

3-7 الاسس (المعاملات) العلمية للاختبارات:

للتأكد من تحقيق الاختبارات المرشحة للاسس العلمية، قام الباحث بإجراء تجارب استطلاعية متعددة للتحقق من الإجراءات العلمية للاختبارات المعدلة وعلى النحو الآتي:.

3-7-1 ثبات الاختبارات:

أن من أنسب الطرائق المتبعة في ثبات الاختبار هي " إجراء اختبار على مجموعة من الأفراد وتم رصد درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء نفس الاختبار على نفس هذه المجموعة، وتم رصد أيضا درجات كل فرد، وتبين من النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها الأفراد في المرة الأولى للتطبيق هي نفس الدرجات التي حصلوا في المرة الثانية فيعبر ذلك عن ثبات نتائج الاختبار"⁽¹⁾، وعليه فإن " ثبات القياس يعني أن الدرجات التي يتم الحصول عليها دقيقة وخالية من الخطأ، وهذا يعني انه في حالة تطبيق نفس أداة القياس (الاختبار أو المقياس) على نفس الأفراد أو الشيء أي عدد من المرات بنفس الطريقة والشروط، فإننا سوف نحصل على القيمة نفسها في كل مرة، إذ تدل هذه القيمة على أن الشيء الذي تم قياسه لم يتغير في غضون فترات القياس المختلفة"⁽²⁾، ويعرف الثبات بأنه " درجة الاتساق أو التجانس بين نتائج مقياسين في تقدير صفة أو سلوك ما أو قدرة الاختبار على إعطاء نتائج مشابهة تحت ظروف قياس قليلة الاختلاف، إذا ما أعيد على نفس الأفراد"⁽³⁾.

تم إيجاد الثبات عن طريق الاختبار وإعادة تطبيقه " يعد أسلوب الثبات عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار Test-retest reliability أكثر طرق إيجاد عامل الثبات صلاحية فيما يخص اختبارات الأداء في التربية البدنية والرياضية، وأكثرها شيوعاً واستخداماً أيضاً، إذ تعتمد على فكرة إعادة تطبيق الاختبار على نفس المجموعة وفي نفس الظروف مرة أخرى بعد انقضاء مدة زمنية، إذ يعبر معامل الارتباط بين التطبيقين

(1) ليلي السيد فرحات؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط4: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2007) ص143.

(2) محمد نصر الدين رضوان؛ المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضة، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر،

2006) ص98.

(3) موسى النبهان؛ أساسيات القياس في العلوم السلوكية: (عمان، دار الشروق، 2004) ص229.

(الأول والثاني) عن معامل الثبات أو معامل الاستقرار Coefficient of Stability كما يطلق عليه البعض⁽¹⁾.

إجري التطبيق الأول للاختبارات على (21) حارس مرمى المشاركين في التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ 1-2/3/2011، والتطبيق الثاني للاختبارات على نفس حراس مرمى كان بتاريخ 7-8/3/2011، وقد راعى الباحث إعطاء مدة (6) أيام بين كل تطبيق وآخر، إذ يرى (محمد صبحي، 2004) " أن فترة أسبوع كفاصل بين التطبيقين في حال اختبارات الأداء Performance test في التربية البدنية تعتبر إجراء مناسب للحصول على معامل الثبات بهذا الأسلوب"⁽²⁾، وقد تم إيجاد الثبات عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني بوساطة استعمال قانون معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، وبعد الكشف عن القيمة الجدولية تحت درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05) والبالغة (0.433) ومقارنتها بقيم معامل الارتباط المحسوبة لجميع الاختبارات تبين بانها دلالة وهذا يؤكد إن الاختبارات تتمتع بقدر عال من الثبات، فضلا عن اعتماد الباحث على معامل ثبات لا يقل عن (0.80) مما يجعلها اختبارات مقبولة، ويشير كل من (محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد) " في تحديد درجات الصدق والثبات والموضوعية في اختبارات اللياقة البدنية أن تحدد بدرجة (0.80) فأكثر كي يعدّ اختباراً مقبولاً"⁽³⁾، والجدول (7) يبين ذلك.

(1) محمد صبحي حسنين؛ مصدر سبق ذكره (2004) ص149.

(2) محمد صبحي حسنين؛ المصدر السابق نفسه (2004) ص170.

(3) محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط1: (عمان، الوراق

جدول (7)

يبين معامل الثبات والصدق الذاتي والموضوعية

ت	الاختبارات	وحدة القياس	معامل الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية
1	رمي كرة طبية وزن (2 كغم)	متر	0.93	0.96	0.92
2	القفز الأمامي من فوق المانع ارتفاع (35 سم)	متر	0.91	0.95	0.87
3	القفز الجانبي على جهة اليمين من فوق المانع ارتفاع (35 سم)	متر	0.88	0.93	0.91
4	القفز الجانبي على جهة اليسار من فوق المانع ارتفاع (35 سم)	متر	0.87	0.93	0.89
5	القفزة الثلاثية واستلام كرة قدم من الأعلى	متر	0.94	0.96	0.90
6	الركض بزكزاك بين الخراطيم الأربعة والطيران من فوق المانع واستلام كرة في الهواء لجهة اليمين	ثانية	0.89	0.93	0.95
7	الركض بزكزاك بين الخراطيم الأربعة والطيران من فوق المانع واستلام كرة في الهواء لجهة اليسار	ثانية	0.86	0.96	0.88
8	الاستناد الامامي (شناوه).	عدد	0.91	0.95	0.87
9	ركض مسافة (30) متر من البدء العالي.	ثانية	0.94	0.96	0.90
المهارات الأساسية (الدفاعية)					
10	مسك الكرة الأرضية الأمامية والجانبية	درجة	0.90	0.95	0.84
11	مسك الكرة متوسطة الارتفاع الأمامية والجانبية	درجة	0.85	0.93	0.91
12	مسك الكرة العالية الأمامية والجانبية	درجة	0.87	0.93	0.89
13	ضرب (لكم) الكرة باليد الواحدة أو بكلتا اليدين الأمامية والجانبية	درجة	0.83	0.92	0.96
14	أبعاد (تشتيت) الكرة بيد واحدة أو بكلتا اليدين	درجة	0.89	0.93	0.95

من الجدول (7) يتبين أن جميع الاختبارات قد حصلت على معامل ثبات عالي.

3-7-2 صدق الاختبارات:

إن الصدق صفة أساسية من صفات الاختبار الجيد ولا بد من أن يقيس وبدقة متناهية للحالة المراد قياسها، ويقصد بصدق الاختبار هو الذي ينجح في قياس ما وضع من أجله، ويشير (محمد صبحي حسنين، 2004) نقلا عن (بارو ومك جي) إلى أن الصدق يعني " المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من أجله، إذ يختلف الصدق وفقا للأغراض التي يراد قياسها، والاختبار الذي يجري لإثباتها ⁽¹⁾، فضلا عن كونه" مقدرة

(1) محمد صبحي حسنين؛ مصدر سبق ذكره (2004) ص 138.

الاختبار على قياس ما وضع من أجله سواء كانت صفة بدنية (سرعة، قوة، مرونة، رشاقة) أو سمة من السمات الشخصية أو قدرة أو خاصية من الخصائص" (1).

وبناءً على ما تقدم " تتحدد قيمة أدوات التقويم في ضوء مدى صلاحيتها لقياس الجانب الذي وضعت من أجله قياساً فعلياً ودقيقاً دون أن تعطي أي مؤشر لقياس جوانب أخرى" (2).

3-7-2-1 الصدق الظاهري:

تم الحصول على الصدق الظاهري من خلال استطلاع آراء المختصين والخبراء حول مدى صلاحية الاختبارات وصدقها في قياس القدرات البدنية والمهارية الخاصة بحراس المرمى بكرة القدم، إذ يعد الاختبار " صادقاً صدقاً ظاهرياً إذا كان صالحاً في ظاهره وبصورة مبدئية من خلال النظر إلى عنوانه وتعليماته والوظيفة التي يقيسها" (3)، فالصدق الظاهري هو " الصدق الذي يدل على المظهر العام للاختبارات بوصفه وسيلة من وسائل القياس لدى ملائمة الاختبار للعينة ووضوح تعليماته" (4).

وقد اتفق المختصون والخبراء على صدق الاختبارات في تحقيق الهدف الذي وضعت من أجله وبهذا أثبتت النتائج صدق الاختبارات البدنية والمهارية المرشحة لافراد عينة البحث.

3-7-2-2 الصدق التمييزي:

أولاً: الصدق التمييزي للمجموعتين العليا والدنيا

من سمات المقياس (الاختبار) الجيد قدرته على التمييز بين الافراد الذين يحصلون على درجات عالية وبين الافراد الذين حصلوا على درجات منخفضة في المقياس (الاختبار) أي استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس (الاختبار) (5).

وقد استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات غير المتناظرة والمتساوية العدد لإيجاد قوة أو قدرة الاختبار على التمييز، تم اجراه على (34) حارس مرمى ليصبح عدد المجموعة

(1) ميرفت أحمد ميزو؛ مدخل القياس والتقويم في المجال الرياضي: (القاهرة، 2010) ص68.

(2) مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق (الثبات، الصدق، الموضوعية، المعايير)، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999) ص23.

(3) مروان عبد المجيد؛ الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1999) ص23.

(4) سبع محمد أبو لبد؛ مبادئ القياس النفسي والتقويم التربوي للطالب الجامعي والمعلم العربي، ط3: (عمان، جامعة الأردن، كلية التربية الرياضية، 1985) ص239.

(5) جابر عبد الحميد وأحمد خيرى كاظم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس: (القاهرة، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، 1973) ص272.

العليا (17) حارس مرمى وعدد المجموعة الدنيا (17) حارس مرمى، رتبت الدرجات من الأعلى إلى الأدنى وأخذ النصف الأعلى بوصفه مجموعة ذات درجات مرتفعة والنصف الأدنى كمجموعة ذات درجات منخفضة، ومن أجل إضفاء الصيغة الإحصائية المناسبة لهذه الطريقة، فقد أشار (الزوبعي وآخرون، 1981) إلى انه " بإمكان الباحث في مثل هذه الحالة عندما يكون عدد أفراد العينة اقل من 100 يمكن اخذ 50% من أفراد العينة كمجموعة عليا و50% من أفراد العينة كمجموعة دنيا"⁽¹⁾، وقد اعتمد الباحث قيمة اختبار (ت) المحسوبة لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين والجدول (8) يبين ذلك.

جدول (8)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية لنتائج الاختبارات المرشحة بين المجموعة ذات المستوى العالي والمجموعة ذات المستوى الأدنى

ت	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (ت)		مستوى الدلالة
			س	±ع	س	±ع	المحسوبة	الجدولية	
1	رمي كرة طبية وزن (2 كغم)	سم	22.78	1.63	19.34	1.34	15.13	معنوي	
2	القفز الأمامي من فوق المانع ارتفاع (35 سم)	سم	2.78	0.13	2.47	0.17	4.56	معنوي	
3	القفز الجانبي على جهة اليمين من فوق المانع ارتفاع (35 سم).	سم	2.43	0.15	2.08	0.22	4.17	معنوي	
4	القفز الجانبي على جهة اليسار من فوق المانع ارتفاع (35 سم)	سم	2.32	0.18	2.04	0.12	4.12	معنوي	
5	القفزة الثلاثية واستلام كرة قدم من الأعلى (استلام الكرة العالية)	سم	9.13	0.38	8.07	0.39	6.24	معنوي	
6	الركض بزكرك بين الخراطيم الأربعة والطيران من فوق المانع واستلام كرة في الهواء للجهة اليمين	ثانية	9.34	0.61	10.76	0.64	5.07	معنوي	
7	الركض بزكرك بين الخراطيم الأربعة والطيران من فوق المانع واستلام كرة في الهواء لجهة اليسار	ثانية	9.23	0.43	10.48	0.56	5.68	معنوي	
8	الاستناد الأمامي (شناو) لمدة (10) ثانية	عدد	9.13	0.38	8.07	0.39	6.24	معنوي	
9	جري (30) متر من البدء العالي	ثانية	3.86	0.28	4.01	0.38	6.36	معنوي	
10	مسك الكرة الأرضية الأمامية والجانبية	درجة	25.23	2.33	20.44	2.78	5.90	معنوي	
11	مسك الكرة متوسطة الارتفاع الأمامية والجانبية	درجة	25.68	2.83	20.27	2.85	5.05	معنوي	
12	مسك الكرة العالية الأمامية والجانبية	درجة	26.01	0.28	22.29	0.38	6.29	معنوي	
13	ضرب (كلم) الكرة باليد الواحدة أو بكلتا اليدين الأمامية والجانبية	درجة	25.41	3.93	19.64	1.76	6.88	معنوي	
14	أبعاد (تشتيت) الكرة بيد واحدة أو بكلتا اليدين	درجة	7.23	2.33	4.44	2.78	5.90	معنوي	

*معنوي عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (32) وقيمة (ت) الجدولية (2.04)

ويتضح من الجدول (8) إن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية الاختبارات المرشحة جميعاً وهذا يدل على وجود فروق معنوية داله على قدرة الاختبارات على التمييز ما بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لعينة البحث.

(1) عبد الجليل إبراهيم الزوبعي و(آخرون)؛ الإختبارات والمقاييس النفسية: (القاهرة، دار الكتب للطباعة والنشر،

ثانياً: الصدق التمييزي للمجموعتين المتضادتين

إن قدرة الاختبار على التمييز بين أصحاب القدرة العالية وأصحاب القدرة المنخفضة في سمة معينة من الدلائل التي يمكن أن تشير إلى الصدق للاختبار، ويتطلب هذا النوع من المحكات التعرف أولاً على مستويات القدرات أو الخصائص أو السمات فيما يخص عينة من الأفراد وذلك عن طريق الخبرة الذاتية أو الملاحظة الموضوعية أو عن طريق أي محك آخر.

وتعرف القدرة على التمييز على أنها قدرة الاختبار المقترح على التفريق بين الأشخاص الذي يتمتعون بدرجة مرتفعة من الصفة أو السمة من ناحية، وبين من يتمتعون بدرجة منخفضة من نفس الصفة أو السمة من ناحية أخرى، ويستخدم للتعرف على قدرة الاختبار على التمييز لبعض الإجراءات التجريبية الإحصائية العامة الآتية⁽¹⁾ .:

1. تحديد الصفة أو السمة المراد قياسها تحديداً دقيقاً.
 2. تحديد مجموعة من الأفراد يتميزون بالمستوى العالي من هذه الصفة أو السمة، ومجموعة أخرى يتميزون بالمستوى المنخفض في الصفة أو السمة نفسها.
 3. يطبق الاختبار المقترح لقياس الصفة أو السمة على المجموعتين، ثم نقارن بين نتائج الاختبار فيما يخص المجموعتين باستخدام الأسلوب الإحصائي المناسب.
- وإستخدام قانون (T-test) للعينات الغير متناظرة (المستقلة) المتساوية العدد لإيجاد قوة أو قدرة الاختبار على التمييز، إذ تم اختيار (10) حراس مرمى من مجتمع الدراسة الحالية وعدّها المجموعة العليا و(10) حراس مرمى من اندية الدوري الدرجة الاولى وعدّها المجموعة الدنيا لتمثلا للمجموعتين المتضادتين والجدول (9) يبين ذلك.

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة،

الجدول (9)

يبين المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين المتضادتين

ت	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (ت)		مستوى الدلالة
			س	ع±	س	ع±	المحسوبة	الجدولية	
1	رمي كرة طبية وزن (2 كغم)	سم	19.04	0.68	15.37	0.88	4.69		دال
2	الفقز الأمامي من فوق المانع ارتفاع (35 سم)	سم	2.23	0.23	2.07	0.32	4.40		دال
3	الفقز الجانبي على جهة اليمين من فوق المانع ارتفاع (35 سم).	سم	2.23	0.46	2.10	1.05	2.71		دال
4	الفقز الجانبي على جهة اليسار من فوق المانع ارتفاع (35 سم)	سم	2.22	0.98	2.03	1.0	2.62		دال
5	الفقزة الثلاثية واستلام كرة قدم من الأعلى (استلام الكرة العالية)	سم	8.47	0.23	7.90	0.93	3.84		دال
6	الركض بزكزاك بين الخراطيم الأربعة والطيران من فوق المانع واستلام كرة في الهواء للجهة اليمين	ثانية	9.95	1.42	10.90	1.93	5.66		دال
7	الركض بزكزاك بين الخراطيم الأربعة والطيران من فوق المانع واستلام كرة في الهواء لجهة اليسار	ثانية	9.89	0.46	10.29	0.43	2.99	*2.10	دال
8	الاستناد الأمامي (شناو) لمدة (10) ثانية	عدد	10.66	0.57	8.72	1.02	2.52		دال
9	الركض (30) متر من البدء العالي	ثانية	3.99	1.42	4.20	1.93	5.66		دال
10	مسك الكرة الأرضية الأمامية والجانبية	درجة	20.26	2.48	18.91	1.47	4.09		دال
11	مسك الكرة متوسطة الارتفاع الأمامية والجانبية	درجة	24.23	2.03	20.24	2.98	5.90		دال
12	مسك الكرة العالية الأمامية والجانبية	درجة	24.68	2.23	20.07	2.55	5.05		دال
13	ضرب (لكم) الكرة باليد الواحدة أو بكلتا اليدين الأمامية والجانبية	درجة	26.01	0.28	22.29	0.38	6.29		دال
14	أبعاد (تشثيت) الكرة بيد واحدة أو بكلتا اليدين لمدة (30) ثانية	درجة	7.95	1.42	5.90	1.93	5.66		دال

*معنوي عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (18) وقيمة (ت) الجدولية (2.10)

ومن الجدول (9) يلحظ بان قيمة (ت) المحسوبة هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية، وهذا يدل على وجود فروق معنوية تدل على قدرة الاختبارات على التمييز بين المجموعتين ومن خلال ملاحظة أوساط الاختبارات المقبولة يتبين الفرق كان لمصلحة المجموعة العليا (حراس مرمى مجتمع الدراسة الحالية)، وهذا ما يؤشر قوة وقدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المجموعتين.

3-2-7-3 الصدق الذاتي:

"من أجل الدعم العلمي للاختبارات المقبولة قام الباحث باستخدام أكثر من نوع من أنواع الصدق وذلك زيادة في رصانة الاختبارات المقبولة فتم استخدام الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار" (1).

3-7-3 موضوعية الاختبارات:

إن موضوعية أي اختبار تبنى على أساس وضوح التعليمات ولإجراءات وإدارة الاختبار بشكل علمي بعيداً عن التأثيرات الخاصة، ومن الصفات المهمة للاختبار الجيد هو أن يكون موضوعياً لقياس الظاهرة التي أعد أصلاً لقياسها وأن يكون هنالك فهم كامل من أفراد عينة البحث، لذا "يعد الاختبار موضوعياً إذا كان يعطي الدرجات نفسها بغض النظر عن الشخص الذي يصححه ودون تدخل أحكامه الذاتية" (2)، فالموضوعية تعني "عدم تأثير الاختبار بتغير المحكمين، أو أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم" (3)، الموضوعية هي "مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز، ويتم ذلك بتحديد درجة اتفاق الحكام أو الفاحصين بحيث يكون المحكم مستقلاً، ففي المجال الرياضي لا بد من إيضاح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار من حيث إجراءاته، إدارته، تسجيل النتائج" (4)، أن المقصود بالموضوعية "عدم تدخل الجانب الذاتي في تقدير الدرجات وفي تفسيرها وبالتالي عدم اختلاف المصححين في تقدير الدرجات" (5)، وللتأكد من موضوعية الاختبارات فقد استعان الباحث بحكمين من المختصين والخبراء (*) 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

(1) محمد نصر الدين رضوان؛ الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضة، ط1، دار الفكر العربي،

القاهرة، (2003) ص216.

(2) فاخر عاقل؛ أسس البحث العلمي في العلوم السلوكية، ط1: (بيروت، دار العلم للملايين، 1979) ص233.

(3) محمد صبحي حسنين؛ مصدر سبق ذكره (2004) ص152.

(4) ليلي السيد فرحات؛ مصدر سبق ذكره (2007) ص169.

(5) ميرفت أحمد ميزو؛ مصدر سبق ذكره (2010) ص103.

(*) الخبراء هم (فارس جهاد و مدرب حراس المرمى كريم سهيل).

الموضوعية"⁽¹⁾، وقد اعتمد الباحث 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 (سنتيمتر، ثانية، درجة، عدد مرات)، إذ" تعتمد المقاييس الموضوعية لتقييم الأداء البدني والمهاري على أربعة وسائل رئيسية هي (عدد مرات النجاح، الدقة في الأداء، الزمن المخصص للأداء، المسافة التي يستغرقها الأداء)"⁽²⁾، الأمر الذي جعل الاختبارات المستعملة في البحث ذات موضوعية عالية، والجدول (7) يبين ذلك.

" يتضمن تقنين الاختبار وضع شروط موحدة لتطبيق الاختبار على جميع الأفراد كما يستلزم طريقة موحدة في تقويم وتقدير استجاباتهم، فالتقنين ما هو إلا نوع من التوفير لشروط مضبوطة، الأمر الذي تقتضيه الطريقة العلمية، والمختبر عامل متغير في موقف الاختبار، ولا يمكن أن نرجع اختلاف نتائج الإختبار إلى الأفراد إلا إذا كانت جميع الظروف الأخرى ثابتة تماماً، وكان الفرد هو العامل الوحيد المتغير"⁽³⁾.

-
- (1) احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك؛ القياس في المجال الرياضي: (القاهرة، دار المعارف، 1984) ص25.
 (2) وميض شامل كامل؛ تأثير تمارين خاصة في تطوير السرعة والرشاقة والسرعة الحركية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية لكرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003) ص47.
 (3) مصطفى حسين باهي؛ مصدر سيق ذكره (1999) ص64.

3-8 اعتدالية التوزيع الطبيعي:

قد يحدث في بعض الأحيان أن يحصل الاختبار على معاملات علمية جيدة ولكن قد لا يتمتع بخاصة التوزيع الطبيعي مما يجعله اختباراً غير صالح للتطبيق وتشير العديد من المصادر العلمية انه يمكن التأكد من اعتدالية التوزيع الطبيعي من خلال وسائل إحصائية وان أدق هذه الوسائل هو معامل الالتواء، وقد قام الباحث باستعمال هذه الوسيلة للتأكد من التوزيع الطبيعي للأختبارات، إذ أظهرت النتائج قيمة معامل الألتواء لجميع الاختبارات قيد الدراسة قد أنحصرت بين (0.820 - 2.50) وهي قيم تدل على اعتدالية التوزيع الطبيعي لهذه الاختبارات كونها لا تتجاوز قيمة (3⁺) والجدول (10) يبين قيمة معامل الالتواء لجميع الاختبارات المقبولة.

الجدول (10)

يبين قيمة معامل الالتواء لجميع الاختبارات التي قُبلت

ت	اسم الاختبار	الالتواء
1	رمي كرة طبية وزن (2 كغم)	1.14
2	القفز الأمامي من فوق المانع ارتفاع (35 سم)	0.942
3	القفز الجانبي على جهة اليمين من فوق المانع ارتفاع (35 سم).	2.03
4	القفز الجانبي على جهة اليسار من فوق المانع ارتفاع (35 سم)	1.5
5	القفزة الثلاثية واستلام كرة قدم من الأعلى (استلام الكرة العالية)	1.9
6	الركض بزكرك بين الخراطيم الأربعة والطيران من فوق المانع واستلام كرة في الهواء للجهة اليمين	2.12
7	الركض بزكرك بين الخراطيم الأربعة والطيران من فوق المانع واستلام كرة في الهواء لجهة اليسار	1.67
8	الاستناد الأمامي (شناو) لمدة (10) ثانية	2.42
9	الركض (30) متر من البدء العالي	1.41
10	مسك الكرة الأرضية الأمامية والجانبية	0.820
11	مسك الكرة متوسطة الارتفاع الأمامية والجانبية	1.14
12	مسك الكرة العالية الأمامية والجانبية	2.32
13	ضرب (لكم) الكرة باليد الواحدة أو بكلتا اليدين الأمامية والجانبية	2.50
14	أبعاد (تشتيت) الكرة بيد واحدة أو بكلتا اليدين	2.18

يمكن ملاحظة من الجدول (10) إن جميع القيم واقعة بين +3_ مما يشير إلى توزيع العينة بشكل طبيعي مما يتيح إمكانية تعميم النتائج واعتماد الاختبارات.

3-9 الإجراءات الميدانية للبحث:**3-9-1 الاختبارات القبليّة:**

بعد التأكد من صلاحية الاختبارات من خلال إيجاد المعاملات العلمية وملائمة الاختبارات لافراد عينة البحث قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء الاختبارات القبليّة يومي الثلاثاء والاربعاء المصادفين 5-6/4/2011، إذ توزعت الاختبارات البدنية والمهارية كما في جدول (6)، وعلى ملاعب الأندية المنتخبة للبحث، وسعى الباحث على تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات جميعها من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد من أجل السيطرة قدر الإمكان على خلق ظروف متشابهة عند إجراء الاختبارات البعدية، وقد تم مراعات النقاط الآتية عند التطبيق:.

1. توزيع الاختبارات على مدار يومين وفقاً للتسلسل المنطقي للاختبارات.
2. تقسيم اختبارات اليوم الواحد إلى مجموعتين.
3. إعطاء مدة راحة مقدارها (15) دقيقة بين الاختبارات المهارية والاختبارات البدنية.
4. إعطاء مدة راحة مناسبة بين تكرار وآخر للاختبار الواحد بما يضمن عودة المختبر الى حالته الطبيعية.
5. إعطاء مدة راحة مقدارها (3) دقائق بين اختبار وآخر.
6. إجراء الاختبارات من الساعة الثالثة بعد الظهر إلى الساعة الخامسة عصراً.

3-9-2 التجربة الرئيسية (تطبيق التمارين الخاصة):

يعد المنهج " ذلك النظام الذي يمكن إتباعه في علاج موضوع أو أية مشكلة علمية" (1)، وبعد أن تم تحديد عينة البحث، استند الباحث في إعداد تمارين تهدف إلى تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية الدفاعية لحراس المرمى بكرة القدم، إلى ما توافر من مصادر علم التدريب الرياضي وعلى خبرات الأساتذة المشرفين وخبرة الباحث المتواضعة كونه حارس مرمى سابقاً، ومدرباً حالياً، ومراجعة بعض المختصين والخبراء (*).، لأجل الحصول على تمارين ذي فعالية جيدة كان من الضروري الإطلاع على المصادر والمراجع الحديثة الخاصة التي اعتمدت المناهج الخاصة في كرة القدم والتي تكون كفيلة بإغناء الباحث بالمعلومات التي تساعده في وضع التمارين الخاصة، فضلاً عن الاستعانة بخبرات المدربين الدوليين لحراس المرمى، وقد تم عرض التمارين على ذوي الاختصاص والخبرة في مجال التدريب الرياضي، مع مراعاة توافر المستلزمات المستعملة والظروف المحيطة لأفراد عينة البحث، وقد تم التنفيذ تحت الإشراف المباشر للباحث إذ تم البدء بتطبيق التمارين البدنية والمهارية الخاصة خلال فترة المنافسات يوم الاثنين المصادف 2011/4/11 وانتهى التطبيق يوم الأربعاء الموافق 2011/6/1 على عينة من أفراد مجتمع البحث الأصلي، وتم مراعاة الاتي:.

- تم مراعاة الفروق الفردية لأفراد عينة البحث عند إعداد التمارين.
- اعتماد طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة في تنفيذ التمارين الخاصة لتطوير القدرات البدنية والمهارية الخاصة بحراس المرمى قيد البحث " إذ يعد التدريب الفتري أسلوباً

(1) سليمان علي حسين؛ المدخل إلى علم التدريب: (بغداد، مديرية مطبوعة الجامعة، 1983) ص56.

(*) أسماء الأساتذة المختصين والخبراء والقابهم العلمية:

- أ.د. قاسم لزام صبر / التعلم الحركي / كرة القدم / جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية.
- أ.د. صالح راضي اميش/ اختبارات وقياس / كرة قدم / جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية.
- أ.د. غازي صالح محمود/ علم النفس/ كرة القدم/ الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الرياضية.
- أ.م.د. يوسف عبد الأمير/ علم التدريب / كرة القدم / جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية.
- السيد كاظم شبيب / قطر/ مدرب حراس المرمى أكاديمية سباير .
- السيد كريم ناعم / مدرب حراس المرمى للمنتخب الوطني العراقي.

يستخدم في جميع حالات التدريب وجميع مراحل التدريب والتكوين فقد نجح أسلوب التدريب الفكري بشكل خاص في المراحل المتقدمة من التدريب⁽¹⁾.

- تقسيم الوحدات التدريبية بمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (الاثنين، والثلاثاء، والأربعاء)، ولمدة (8) أسابيع أي بمقدار (24) وحدة تدريبية وكان زمن الوحدة التدريبية (82.16-127.00) دقيقة قسمت إلى (القسم التحضيرية (الأحماء) ثم الرئيس ثم الختامي)، وكانت مدة تطبيق التمارين الخاصة في القسم الرئيس ما بين (52.16-97.00) دقيقة وهو الوقت الذي طبقه الباحث فيه التمارين الخاصة، إذ يؤكد أبو العلا أحمد "على أن عدد الوحدات في الأسبوع بين (2-3) وحدات وعدد الأسابيع لا يقل عن (6) أسابيع حتى يمكن ظهور التطور"⁽²⁾، وهناك أمور تخص التمارين الخاصة ويرى الباحث ضرورة توضيحها:

- اعتمد الباحث على المصادر العلمية⁽³⁾ في تحديد النسب المئوية للشدة التدريبية للتمارين الخاصة، وكما تم تثبيت عدد المجاميع ومدد الراحة بين التكرارات بكل شدة من الشدد التدريبية فضلاً عن تحديد الشدة الجزئية النسبية لكل تمرين مستعمل الحجم المطلق له أيضاً ثم تحديده لغرض تطبيق القانون استخراج درجة صعوبة الوحدة التدريبية اليومية للتموج بالتمارين وعلى النحو الآتي، والملحق (13) يوضح ذلك.

$$\text{معدل النبض الكل تمرين} \times 100$$

= الشدة الجزئية

النبض القصوي

مجموع (الشدة الجزئية × التمارين)

= مستوى صعوبة الوحدة التدريبية

مجموع حجم التمارين

معدل النبض لكل تمرين × 100

(1) مفتي إبراهيم حماد؛ الأعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001) ص26.

(2) sharky **fitness and health**, Human Kinetics U.S.A 1997 p 115.

(3) منصور جميل؛ التدريب الرياضي وفاق المستقبل: (بغداد، مكتبة الابتكار، 2010) ص41.

10000

- بلغ عدد التمارين للوحدة التدريبية الواحدة (7) تمارين ينفذ الواحد بعد الآخر، 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 (1-3) دقيقة والراحة بين كل مجموعة وأخرى (3) دقائق.

- تم تحديد مكونات حمل التدريب من (شدة، الحجم، الراحة) على وفق المصادر العلمية من حيث:

1. عدد التكرارات للشدة (80%) في الأسبوع الأول (2-4) تكرارات، ومدة الراحة (1-3) دقيقة وعدد المجاميع (1) ومدد الراحة بين المجاميع (3) دقيقة.

2. عدد التكرارات الشدة (85%) في الأسبوع الثاني (2-6) تكرارات، الراحة بين التكرارات (1-3) دقيقة، وعدد المجاميع (1)، ومدد الراحة بين المجاميع (3) دقيقة.

3. عدد التكرارات الشدة (90%) في الأسبوع الثالث (2-6) تكرارات، الراحة بين التكرارات (1-3) دقيقة، وعدد المجاميع (1)، ومدد الراحة بين المجاميع (3) دقيقة.

4. تم تثبيت الشدة للوحدات التدريبية اليومية على وفق ما حددته المصادر العلمية للشدة المستعملة لطريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة ما بين (80%-90%).

5. كان الحمل المستعمل بالشدة المتوسطة أو شبه القصوى تتراوح بين (85-90%).

6. تم استخدام مبدأ حمل التموج والتدرج في تخطيط حمل التدريب خلال وقت المنافسات بنسبة (3:1) خلال مدة التجربة بمكوناته الثلاثة (الشدة، الحجم، الراحة)، إذ أكد أبو العلا " انه يؤدي إلى أفضل النتائج ويقصد بالتموج تبادل الارتفاع والانخفاض في حمل التدريب وعدم السير على وتيرة واحدة ومستوى واحد"⁽¹⁾، وعلى ضوء ذلك أعتمد الباحث على مبدأ التدرج في الحجم التدريبي صعوداً وخفضه في الأسبوع الرابع ليكون الإستشفاء والزيادة في الأسبوع الخامس

(1) أبو العلا احمد عبد الفتاح وأبرا هيم شعلان؛ فسيولوجيا التدريب في كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي،

والسادس والسابع وخفضه في الأسبوع الثامن للغرض نفسه وكما موضح في الشكل (24).

7. استخدم مبدأ خفض الحجم التدريبي واستعمال مبدأ نسبة العمل إلى الراحة (1:3) في أثناء الدورة المتوسطة الشهرية، إذ تم تصاعد الحمل التدريبي في الأسبوع الأول والثاني والثالث وخفضه في الأسبوع الرابع، وفي الشهر الثاني أيضاً تم استخدام المبدأ نفسه.

8. تم استخدام التمارين نفسها خلال الوحدات التدريبية الأربعة والعشرون لغرض التعلم والتكيف لكل تمرين ثم تصاعد الشدة في الأسبوع الآخر، كما اختلفت التمارين واستخدم التصعيب في أدائها في الشهر الثاني، والشكل (24) يوضح التموج بالأحمال التدريبية وكيفية رفع الحمل وخفضه خلال تطبيق التمارين.

الشهر الثاني				الشهر الأول				نوع الشدة
الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	
	*							قصوي جداً
*		*						قصوي
			*		*			عالي
				*		*		متوسط
							*	معتدل
								منخفض

شكل (24)

يوضح رفع الحمل وخفضه خلال تطبيق التمارين الخاصة⁽¹⁾

3-9-3 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية لافراد عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ التمارين الخاصة بعد مرور شهرين يومي الاحد والاثنين المصادفين 5-6/ 6/ 2011، وقد راعى الباحث توافر التنظيم وشروط تنفيذ الاختبارات وتحت الظروف والإمكانيات نفسها

(1) سعد منعم الشبخلي وهافال خورشيد؛ مصدر سبق ذكره (2012) ص 54 .

المستعملة مشابهه تجريبياً للظرف في الاختبارات القبلية لغرض الحصول على نتائج ذات مصداقية عالية.

3-10 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) التي أعانته لتحقيق فروض الدراسة، والوسائل الإحصائية التي تم استعمالها هي (1):.

- قانون النسبة المئوية.
- معامل الالتواء.
- الوسيط.
- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- قانون (كا²) حسن التطابق.
- معامل الارتباط البسيط لـ(بيرسون).
- قانون الصدق الذاتي.
- قانون (ت) لإيجاد الفروق بين وسطين حسابيين مرتبطين (للعينات المتناظرة).
- قانون (ت) لإيجاد الفروق بين وسطين حسابيين غير مرتبطين (للعينات الغير متناظرة).

(1) وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999) ص 101-121-128-160-



الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية القبلية والبعدية المبحوثة لأفراد عينة البحث ومناقشتها.

4-1-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية القبلية والبعدية لأفراد عينة البحث.

4-1-2 مناقشة نتائج اختبارات القدرات البدنية القبلية والبعدية لأفراد عينة البحث.

4-2 عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الأساسية القبلية والبعدية المبحوثة لأفراد عينة البحث ومناقشتها.

4-2-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الأساسية القبلية والبعدية لأفراد عينة البحث.

4-2-2 مناقشة نتائج اختبارات المهارات الأساسية القبلية والبعدية لأفراد عينة البحث.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

لغرض الوصول إلى أهداف البحث والتحقق من صحة الفروض عمد الباحث إلى جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها ومن ثم عرض نتائج معالجتها الإحصائية في جداول، "لأنها تقلل من احتمالات الخطأ في المراحل التالية من البحث وتعزز الأدلة العلمية وتمنحها قوة"⁽¹⁾، فضلا عن تسهيل مهمة التعرف على نتائج الدراسة، ولمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الإحصائية على وفق المنظور العلمي الدقيق، باستخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لمعرفة لصالح من تلك الفروق، ومن ثم تحليل تلك النتائج ومناقشتها لجميع الاختبارات (القبلية والبعديّة) للمتغيرات قيد الدراسة لإفراد عينة البحث، وعلى النحو الآتي:.

4-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية القبلية والبعديّة المبحوثة لأفراد عينة البحث ومناقشتها:

4-1-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية القبلية والبعديّة لأفراد عينة البحث:

لغرض معرفة معنوية فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لنتائج القدرات البدنية قيد الدراسة، وبعد الانتهاء من الاختبارات البعدية وجمع البيانات استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة والمتمثلة باختبار (t-test) للعينات المتناظرة، للتعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطوير تلك القدرات البدنية، وكما مبين في جدول (11) والشكل البياني (25).

(1) رودى شتملر؛ طرق الإحصاء في التربية الرياضية، (ترجمة) عبد علي نصيف ومحمود السامرائي: (بغداد، دار

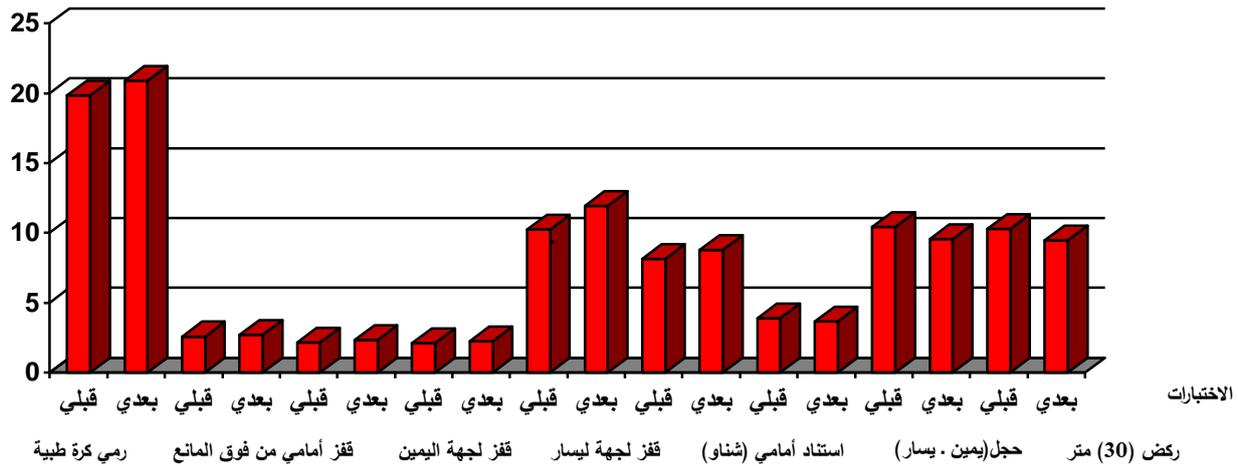
جدول (11)

المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعديّة للقدرات البدنية لأفراد عينة البحث

مستوى الدلالة	قيمة ت		تربيع مجموع الانحرافات	متوسط الفروق س ف	الايوساط الحسابية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبار
	الجدولية	المحسوبة			الاختبار البعدي	الاختبار القبلي		
معنوي	*2.12	4.32	0.99	1.05	20.89	19.84	كغم	رمي كرة طبية(2) كغم
معنوي		6.30	0.009	0.13	2.71	2.58	متر	قفز أمامي من فوق المانع
معنوي		4.42	0.17	0.18	2.32	2.14	متر	قفز لجهة اليمين
معنوي		8.37	0.007	0.13	2.22	2.09	متر	قفز لجهة ليسار
معنوي		5.80	1.21	1.71	11.94	10.24	عدد	استناد أمامي (شناو)
معنوي		6.42	0.42	0.65	8.78	8.13	متر	حجل(يمين . يسار)
معنوي		5.21	0.18	0.24	3.66	3.90	ثانية	ركض (30) متر
معنوي		12.81	0.28	0.88	9.54	10.42	ثانية	رشاقة (لجهة اليمين)
معنوي		7.66	0.44	0.81	9.48	10.29	ثانية	رشاقة (لجهة ليسار)

* قيمة (ت) الجدولية (2.12) تحت درجة حرية (16) ومستوى دلالة (0.05).

كغم/ثانية/متر/عدد



الشكل (25)

يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعديّة للقدرات البدنية لأفراد عينة البحث

من الجدول (11) والشكل البياني (25) تبين إن قيمة متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار رمي كرة طيبة لأبعد مسافة والذي يقيس القوة الانفجارية للإطراف العليا بلغت (1.05) وتربيع مجموع الانحرافات هو (0.99) فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.32) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.12) عند درجة حرية (16) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى.

فيما كانت قيمة متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار قفز أمامي من فوق المانع والذي يقيس القوة الانفجارية للأطراف السفلى بلغت (0.13) وتربيع مجموع الانحرافات هو (0.009) فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.30) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.12) عند درجة حرية (16) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى.

وبلغ المتوسط للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار قفز لجهة اليمين والذي يقيس القوة الانفجارية للرجل اليمنى (0.18) ومجموع انحرافات الفروق (0.17) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.42) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.12) عند درجة حرية (16) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى.

فيما بلغ متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار قفز لجهة اليسار والذي يقيس القوة الانفجارية لرجل اليسار (0.13) ومجموع انحرافات الفروق (0.007) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (8.37) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.12) عند درجة حرية (16) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى.

وبينت النتائج من خلال الجدول (11) أيضا بان متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار الاستناد الأمامي (شناو) والذي يقيس القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا (1.71) ومجموع انحرافات الفروق (1.21) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.80) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.12) عند درجة حرية (16) وبمستوى

دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

فيما كانت قيمة متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار حجل (يمين، يسار) والذي يقيس القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى بلغت (0.65) وتربيع مجموع الانحرافات هو (0.42) فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.42) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.12) عند درجة حرية (16) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

وبلغ المتوسط للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار ركض (30) متر والذي يقيس السرعة الانتقالية (0.24) ومجموع انحرافات الفروق (0.18) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.21) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.12) عند درجة حرية (16) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

فيما بلغ متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الرشاقة (جهة اليمين) والذي يقيس الرشاقة (0.88) ومجموع انحرافات الفروق (0.28) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (12.81) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.12) عند درجة حرية (16) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

فيما بلغ متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الرشاقة (جهة اليسار) والذي يقيس الرشاقة (0.81) ومجموع انحرافات الفروق (0.44) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (7.66) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.12) عند درجة حرية (16) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

4-1-2 مناقشة نتائج اختبارات القدرات البدنية القبلية والبعديّة لأفراد عينة البحث:

ويعزو الباحث سبب تلك الفروق المعنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة ولجميع القدرات البدنية الخاصة لحراس المرمى المبحوثة، إلى فاعلية تأثير التمارين الخاصة والمخطط لها على وفق الأسس العلمية السليمة التي تتناسب مع خصائص وقدرات عينة البحث، إذ كانت التمارين متدرجة في الصعوبة والتكرارات، طول مدة تنفيذها الذي استغرق (8) أسابيع، مما أعطت أفراد عينة البحث الرغبة في الالتزام في تنفيذها، وتطبيق الوحدات التدريبية ومواصلة الحضور من دون انقطاع وعدم الشعور بالتعب والملل بسبب التشويق، وهذا ما أشار 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"⁽¹⁾، فيما يؤكد كل من (علاوي وأبو العلا، 1984) "على أن حمل التدريب هو الوسيلة الرئيسة لإحداث التأثيرات الفسيولوجية للجسم مما يحقق تحسين الاستجابات، ومن ثم تكيف أجهزة الجسم والارتفاع بالمستوى، لذا يعد من أهم عوامل نجاح البرنامج التدريبي ومن ثم تحسين المستوى"⁽²⁾، إذ صيغت مفردات التمارين التطبيقية بما يتلائم 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 طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة، وذلك من خلال التلاعب في مدة العمل والراحة وبين عدد التكرارات في التمرين الواحد الذي انعكس بدوره على تنفيذ مفردات الوحدة التدريبية بتكرارات مناسبة لأجل تطوير مثل هكذا قدرات خاصة، الغرض منه الاداء بكفاءة عالية أثناء المنافسة، وهذا ما اشار الية (سعد منعم الشبخلي، 2002) الى ان "عملية التدريب تهدف إلى تأهيل وتطوير مستوى الرياضي الذي يتعرض إلى برامج تدريبية على وفق الأساليب العلمية، وتأتي تلك التطورات نتيجة الالتزام بالمبادئ الأساسية بعلم التدريب، واحد تلك المبادئ هو قاعدة التدرج بالتدريب، وقاعدة تناسب الحمل التدريبي مع قدرات

(1) Schmidt ,R .A: motor control and, Tearing bchari or emphasis, champing, litluman Rinetic, 1982, p84 .

(2) محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد؛ فسيولوجية التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1984) ص22.

وقابلية الرياضي⁽¹⁾، وهذا ما أكده (أمر الله احمد1997) " 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⁽²⁾، وإن مبدأ التنظيم لم يكن غائباً أثناء 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 ومحمود، 1987) أن قاعدة التدرج تعمل على التنسيق والربط المنتظم بين التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية والارتفاع التصاعدي شدتها وحجمها اعتماداً على مستوى اللاعب في التمرين⁽³⁾، " ولما كان حمل التدريب هو الوسيلة الأساسية المستخدمة خلال البرنامج التدريبي التأثير على المستويات الوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم البشري لأحداث تقدم بها، فقد أصبح تقنين الحمل ضرورة واجبة للارتقاء بالمستوى الرياضي⁽⁴⁾.

وان لتطبيق تمارين القوة بأنواعها كافة الأثر الفعال والمؤثر في تطوير بقية القدرات امثال السرعة، وهذا ما أشار إليه (زكي، 1998) من " أن تمارين القفز المتنوعة تلعب دوراً كبيراً وفعالاً في تطوير مستوى القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين للاعبين⁽⁵⁾، لذا فإن عملية برمجة التمارين كان لها الأثر الكبير في تطوير هذه القدرة، وهذا ما يذكره (عبد علي نصيف، 1982) " أن التمارين الرياضية المبرمجة لها اثر كبير في تطوير الأداء⁽⁶⁾، لكون التمارين " تعد الأساس في الانجاز والتقدم⁽⁷⁾، وعليه فإن "التمارين تعمل على أداء الحركة بشكل طبيعي يشمل التطويل والتقصير كما يحدث هناك تغير إيجابي

(1) سعد منعم الشبخلي؛ اثر استخدام منهج تدريبي مقترح على نتائج اختبار كوبر لحكام كرة القدم: (بحث منشور في

مجلة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، مجلد(13)، عدد(1)، 2002) ص63.

(2) أمر الله احمد ألبساطي؛ أسس التدريب الرياضي: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997) ص42.

(3) قاسم حسن ومحمود عبد الله؛ التدريب الرياضي والأرقام القياسية: (الموصل، مطبعة دار الكتب في

الموصل، 1987) ص123.

(4) 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.

(5) زكي محمد درويش؛ تدريب البلايومترك، تطويره- مفهومه- استخدامه: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998) ص54.

(6) عبد علي نصيف؛ التعلم الحركي، ط1: (الموصل، مطابع التعليم العالي والبحث العلمي، 1987) ص26.

(7) قاسم حسن حسين؛ تعليم قواعد اللياقة البدنية، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998) ص5.

من خلال زيادة تقدم القدرة على المقاومة، كما تساعد على زيادة كفاءة عمل المفاصل كما يمكن أن تؤدي بسهولة من خلال استخدام أثقال يدوية⁽¹⁾.

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى فاعلية التمارين الخاصة والتي تضمن تمارين المنافسة بأسلوب الفترتي المرتفع الشدة والذي يمتاز أداءه شبه قصوى وأدت إلى تطوير السرعة إلى جانب ذلك تطوير القوة العضلية، فضلا عن رفع درجة التوافق العصبي العضلي، وهذا ما أشار إليه (أبو العلا احمد، 1997) إذ " يعد التوافق العصبي داخل العضلة وبين أليافها من أهم العوامل المرتبطة بالقوة المميزة بالسرعة"⁽²⁾، وهذا ما اظهرته نتائج الدراسة والتي اكدت على إن هنالك تطور وتحسن واضحا في تنمية هذه القدرة البدنية، ويعود إلى أثر التمارين على تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة والقدرة العضلية لمفاصل كل من الكتفين والذراعين والرجلين والتي لها أثر إيجابي على مستوى أداء المهارات الأساسية الدفاعية الخاصة لحراس المرمى، وهذا ما أكده (محمد حسن، 1996) " أن الفرد الرياضي لن يستطيع إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط الرياضي"⁽³⁾، وأن عملية تنمية هذه القدرة متفقة في طبيعتها مع طبيعة الانقباض العضلي عند أداء التمارين لحراس المرمى بكرة القدم، فمن خلال استعمال مجموعة العضلات الكبيرة في الجسم أدى إلى تنمية وتطوير هذه الصفة لما لهذه العضلات من أهمية كبيرة في أداء المهارات الحركية بقوة مميزة بالسرعة كما أظهرت القدرة العضلية للحارس بشكل أفضل من استخدام العضلات الصغيرة، وهذا يتفق مع ما اشاره إليه (علاوي ورضوان 1989) بأن " الأعمال التي تستخدم مجموعات العضلات الكبيرة في الجسم

(1) مفتي إبراهيم حماد؛ الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001) ص176.

(2) أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين رضوان؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997) ص133.

(3) محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، ط2: (القاهرة، دار المعارف، 1996) ص88.

تظهر القدرة العضلية للفرد بشكل أفضل من الأعمال التي تستخدم مجموعات العضلات الصغيرة⁽¹⁾.

ويعزو الباحث سبب تطور السرعة الانتقالية لافراد عينة البحث إلى التمارين المستعملة التي اسهمت وبشكل فاعل في تطوير سرعة الانتقال لحراس المرمى أثناء الوحدات التدريبية، وهذا ما اشار له (حسانين واحمد 1998) " أن أساس تمرين السرعة هو الحالة المناسبة لإثارة الجهاز العصبي المركزي، وهذا يتم عن طريق فعالية الركض مع تنظيم فترات الراحة بصورة جيدة بعد كل تكرار وبين المجاميع"⁽²⁾، كما يعزو الباحث هذا التطور إلى تمارين الحبال المطاطية للقوة الانفجارية وخاصة عضلات الأطراف السفلى إذ ساعدت على تنمية القوة والسرعة "عنده زيادة السرعة وقلة المقاومة مما يطور السرعة الانتقالية"⁽³⁾، وعليه فان هذه التمارين مجتمعه أدت إلى تأثيرها لتطوير قدرة السرعة الانتقالية لدى عينة البحث، إذ أن التمرين المنظم ينتج عنه زيادة في قدرة أداء الفرد نتيجة لأداء التمارين البدنية لعدة أيام أو أسابيع، أي "أن تأثير التمارين البدنية يحفز الخلايا العضلية للتطبع، وان تكون أكثر اقتصادية في أداء شدة العمل"⁽⁴⁾، وان طريقة دمج تمارين السرعة الانتقالية وذلك عن طريق دمج تمارين القفز المختلفة مع مفردات تدريب السرعة الأخرى التي نحتاج إليها لتنمية السرعة بصورة منتظمة فإنها ستساعد على تحسين السرعة أكثر⁽⁴⁾، فضلا عن عملية التدرج في الشدة ضمن التمارين الخاصة وخاصة في تمارين السرعة والتمارين المساعدة الخاصة مثل تمارين رد الفعل من جميع الأوضاع والتمارين الخاصة بالتعجيل، وهذا شأن التمارين التي تعتمد العلمية عند وضعها، إذ لم يعد " الوصول إلى تحسين الإنجاز متروك للخبرة أو الموهبة فحسب بل أصبح يعتمد بشكل رئيس على العلم في حل الكثير من مشاكل التدريب الحديث"⁽⁵⁾، فمن

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ علم التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1991) ص81.

(2) محمد صبحي حسنين وأحمد كسرى؛ موسوعة التدريب الرياضي التطبيق، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب والنشر، 1998) ص78.

(3) عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي: (القاهرة، دار المعارف، 1994) ص107.

(4) Edenton, D.W. and Edger, V.R The Biology of Physical Activity, Boston Houghton Mifflin Co, 1976, p8.

(5) أمر الله احمد البساطي؛ التدريب الرياضي وتطبيقاته: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1998)، ص30.

خلال استعمال أحمال تدريبية مناسبة لأفراد عينة البحث وكان لفهمهم والتزامهم لمفردات التمارين الموضوعية وتنوعها ومراعاة الشدة المطلوبة والمناسبة في استخدام التمارين وتحديد مسافات اداء التمارين الخاصة وفترات الراحة بين تمرين وآخر على وفق إمكانياتهم، إذ يرى (أمر الله أحمد، 1990) إن " تحديد مسافة الركض وشدة الأداء وفترات الراحة بما يتناسب وإمكانية اللاعبين إذ يمثل هذا التحديد قاعدة الارتقاء بمستوى التدريب"⁽¹⁾، وهذا ما حدث من خلال تطبيقها داخل منطقة الجراء الأثر الكبير في تطوير نتائج هذه القدرة .

ويفسر الباحث اسباب الفروق المعنوية لنتائج مطاولة السرعة الى تأثير ما حصل لدى افراد عينة البحث تكيفا فسلجيا مشابه لظروف المباريات من حيث المسافة والراحة، وحدثت عملية التطبع الوظيفي للجاهزين الدوري والتنفسي من خلال التكرارات الكثيرة في التمارين الخاصة الوحدات التدريبية الخاصة بمطاولة السرعة مراعيًا فيها التدرج في الشدة والحجم وفترات الراحة البيئية، وهذا ما يؤكد المختصون في علم التدريب والفسلجة نتيجة لفترات الطويلة في التدريب وبشكل مستمر ومنتظم تحدث لأجهزة الجسم تغيرات وظيفية والتي يطلق عليها اسم التكيف الوظيفي المزمّن⁽²⁾، وهذا ما اشار الية (أبو العلا احمد عبد الفتاح، 1994) " من اجل الحصول على تكيفات فسلجية حقيقية يجب أن ينتظم الرياضي بتدريب منظم ومستمر لفترة لا تقل عن 8-12 أسبوعا "⁽³⁾.

أما فيما يخص تفسير الفروق المعنوية لنتائج اختبار الرشاقة لافراد عينة البحث، يعود الى التأثير الايجابي للتمارين الخاصة مما اظهر تطوراً وتحسناً كبيراً في تنمية سرعة وتوافق ادائهم سواء أكان بالكرة أم من دون كرة وقدرتهم على التوقف والانطلاق وتغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء، والتي ساعدتهم على التعامل مع كافة الأوضاع التي يحتاجها الجسم بأنسابية في التصدي للكرات المصوبة إلى المرمى أو الخروج لإمساكها أو أبعادها في منطقة الجراء للمناطق المحددة بالأداء الحركي إذ يقوم الحارس

(1) أمر الله أحمد؛ مصدر سيق ذكره، ص135.

(2) Wilmore, J. H. : Athletic Training and physical fitness, Boston, 1978.p26.

(3) أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ تدريب السباحة للمستويات العليا، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994)،

بتغيير أوضاع جسمه من الثبات إلى الحركة والطيران لمختلف الزوايا، وهذا ما اشار إليه (عادل عبد البصير، 1999) بأنها " قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغيير الاتجاه سواء أكان ذلك بالجسم كله أم بأجزاء منه، وسواء أكان ذلك على الأرض أو في الهواء"⁽¹⁾، لذلك كانت التمارين البدنية في الغالب مشابهة للأداء المهاري الحركي لمسار جسم الحارس لجميع الاتجاهات والأوضاع المختلفة، وهذا ما أكده (قاسم ومنصور، 1988) "عنده تنمية أو تطوير الرشاقة يجب إضافة بعض التمارين الحركية الجديدة أثناء عملية التدريب ضماناً لزيادة الرصيد الحركي، كما يجب التغيير والتنوع في مختلف الظروف لخلق موقف جديد"⁽²⁾.

وأن سبب إعطاء الأهمية الكافية لقدرة الرشاقة لأنها "من الصفات البدنية ذات الأهمية لارتباطها مع الصفات 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 الممارس"⁽³⁾، وتكمن الرشاقة لحارس المرمى بكرة القدم في قدرته على تغيير اتجاهاته التي يؤديها والانقضاض والركض السريع والتوقف المفاجئ لاستلام الكرة أن كان في التمرين أو في المباراة فضلا عن تغيير أوضاع جسمه أثناء السيطرة على الكرة من الطيران أو بالقدم أو بالفخذ أو بالصدر أو بالرأس بالقفز أو من دون قفز، كذلك قدرة على الانتباه في استقبال الكرة والتحرك نحوها أو أداء واجب حركي معين، إذ تعد الرشاقة من العوامل المهمة لأداء المهارات الحركية بشكل صحيح، وبما أن هذه القدرة من القدرات البدنية المهمة جدا والتي يحتاجها حارس المرمى أثناء المباراة، لكون حركاته متباينة لذا يجب الاهتمام في تحسينها خلال الوحدة التدريبية.

(1) عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) ص147.

(2) قاسم حسن حسين ومنصور جميل؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988) ص137.

(3) عادل عبد الخالق؛ التدريب الرياضي؛ نظريات وتطبيقات: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) ص163.

فالتمارين الخاصة أسهمت في تطور القدرات البدنية التي يستفيد منها حراس المرمى أثناء أدائهم، فضلا عن الاهتمام والحرص على أداء التمارين بالشكل الصحيح لتحقيق الغاية منه ولتفادي الإصابات، ومن ثم أثرت تأثيرا كبيرا على تحسين مستوى النتائج من خلال تحسين القوة المميزة بالسرعة للرجلين بوساطة التركيز على أداء تكرارات تتصف بانقباضات عضلية سريعة وقوية والتي استغرقت وقتا كافيا، مما أدى إلى حدوث تكيفات في العمل العصبي العضلي ومن ثم زيادة قوة الدفع على الرجلين كلاهما، إذ أكد " إلى أن التمارين تساعد على تحسين التوافق بين حركة الذراعين والرجلين وتساعد على تحسين القوة الخاصة لعضلات الرجلين"⁽¹⁾، كما يذكر الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية انه "كلما زادت سرعة انقباض العضلات أمكن توليد قوة اكبر، وكلما ازدادت القوة أمكن زيادة السرعة"⁽²⁾، وان استخدام " تمارين القوة الخاصة سوف تعمل على بناء وتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة وخاصة تمارين ذات الصفة المشابهة للحركات الرئيسية"⁽³⁾، فتمارين القوة التي استخدمها الباحث أعطت إيجابية على تقوية عضلات الرجلين والخذ والساق وبالتالي أعطت قوة ورشاقة لدى افراد عينة البحث وبذلك تحسن مستوى الاداء البدني لديهم بشكل أفضل، ويؤكد ذلك (قاسم حسن حسين ومنصور جميل، 1988) على " أنه يمكن استعمال تمارين السرعة بالشدة العالية في تحسين تحمل السرعة لما لها من أهمية في ذلك"⁽⁴⁾.

ويعزو الباحث سبب ذلك للأساليب العلمية الحديثة التي اتبعت في وضع الأحجام والشدد التدريبية المقننة وتنوعها كان لها الأثر الايجابي في نتائج أفراد عينة البحث لتطوير القدرات البدنية، فضلا عن مدة الراحة بين التكرارات وبين الوحدات التدريبية مناسبة للجهد المبذول والتدرج في الحمل التدريبي هو الآخر أعطى النتائج الايجابية،

(1) محمد رضا إبراهيم؛ تأثير تمرين القفز العميق على القفز العمودي للاعبين كرة السلة من الدرجة الثانية، بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق، ج2: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988)، ص1082.

(2) الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويج؛ التربية البدنية، معرفتها وتفهم أبعادها (ترجمة) محمد فضالي: (القاهرة، دار النهضة، 1975)، ص50.

(3) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين؛ تدريب القوة، ط1: (بغداد، الدار العربية للطباعة، 1978)، ص160.

(4) قاسم حسن حسين ومنصور جميل؛ مصدر سبق ذكره، ص140.

ويتفق مع هذه النتائج (زهير قاسم الخشاب وآخرون، 1999) إذ ذكر إن التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء أصبح قاعدة مهمة في التدريب وإن التدرج يعني سير خطة التدريب على وفق التدرج من البسيط إلى المركب⁽¹⁾.

فضلا عن ذلك تم وضع التمارين المستخدمة بشكل علمي صحيح يعتمد التأكيد على الأداء الصحيح وتعويد حارس المرمى على التصرف السريع المناسب في الوقت المناسب داخل منطقة الجزاء وخلال المباراة وهذا ما يؤكد حنفي محمود إذ يذكر "إن في مرحلة الإعداد البدني الخاص بكرة القدم يجب التأكيد على تعلم اللاعب التفكير والتصويب بسرعة"⁽²⁾.

(1) زهير قاسم الخشاب (وآخرون)؛ مصدر سبق ذكره، ص 16.

(2) حنفي محمود مختار؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1977) ص 87.

2-4 عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الأساسية القبلية والبعديّة المبحوثة لأفراد عينة البحث ومناقشتها

1-2-4 عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الأساسية القبلية والبعديّة لأفراد عينة البحث

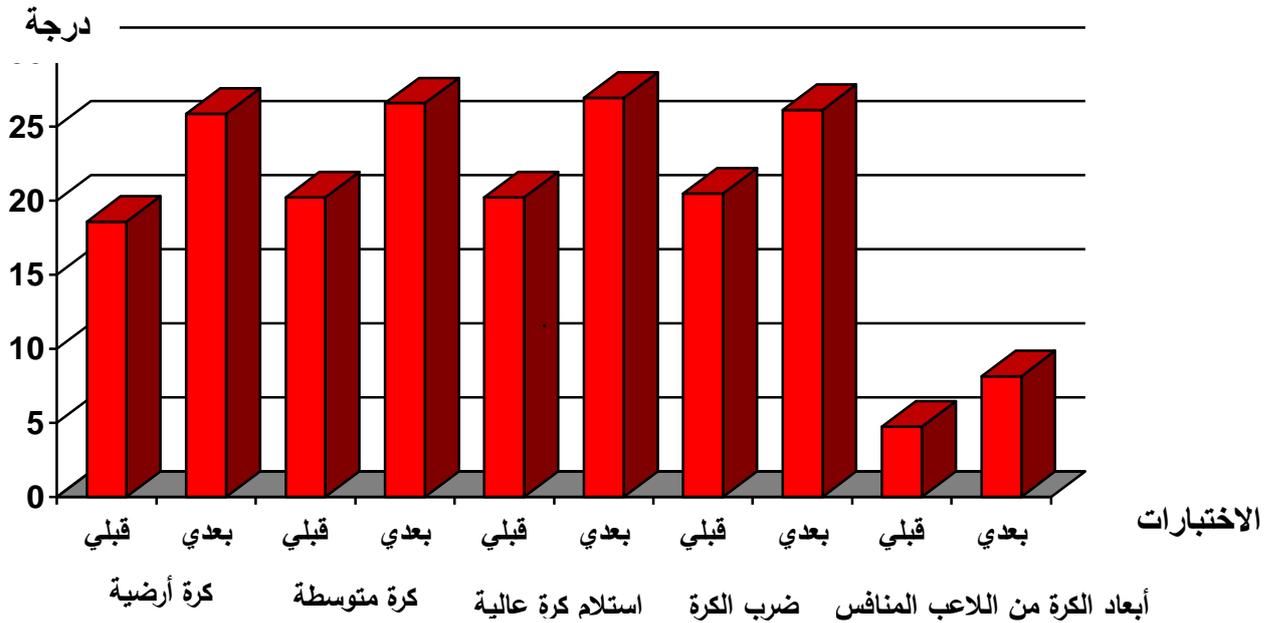
لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لنتائج المهارات الأساسية الخاصة بحراس المرمى قيد الدراسة، وبعد الانتهاء من الاختبارات البعديّة وجمع البيانات استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة والمتمثلة باختبار (t-test) للعينات المتناظرة، للتعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطوير تلك المهارات الأساسية، وكما مبين في جدول (12).

جدول (12)

المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعديّة للمهارات الأساسية لأفراد عينة البحث

مستوى الدلالة	قيمة ت		تربيع مجموع الانحرافات	متوسط الفروق \bar{S}_F	الوساط الحسابية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبار
	الجدولية	المحسوبة			الاختبار البعدي	الاختبار القبلي		
معنوي	*2.12	9.13	3.29	7.27	25.88	18.59	درجة	كرة أرضية
معنوي		6.66	3.94	6.35	26.59	20.24	درجة	كرة متوسطة
معنوي		7.15	3.87	6.71	26.94	20.23	درجة	استلام كرة عالية
معنوي		5.67	4.11	5.65	26.12	20.47	درجة	ضرب (لكم) الكرة
معنوي		9.11	1.54	3.41	8.12	4.71	درجة	أبعاد (تشتيت) الكرة من لاعب المنافس

* قيمة (ت) الجدولية (2.12) تحت درجة حرية (16) ومستوى دلالة (0.05).



الشكل (26)

يوضح الأوساط الحسابية لاختبارات المهارات الأساسية القبلية والبعديّة لأفراد عينة البحث

يتضح من الجدول (12) والشكل البياني (26) بأن قيمة متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار صد كرة أرضية والذي يقيس مهارة حارس المرمى على استقبال ومسك الكرة الأرضية الأمامية والجانبية بلغت (7.27) وتربيع مجموع الانحرافات هو (3.29) فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (9.13) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.12) عند درجة حرية (16) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. فيما كانت قيمة متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار صد كرة متوسطة والذي يقيس مهارة حارس المرمى على استقبال ومسك الكرة متوسطة الارتفاع في المناطق المحددة من منطقة الجوزاء بلغت (6.35) وتربيع مجموع الانحرافات هو (3.94) فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.66) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.12) عند درجة حرية (16) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

ويبلغ المتوسط للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار استلام كرة عالية والذي يقيس مهارة حارس المرمى على استقبال ومسك الكرة العالية في المناطق المحددة من منطقة الجزاء (6.71) ومجموع انحرافات الفروق (3.87) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (7.15) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.12) عند درجة حرية (16) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

فيما بلغ المتوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار ضرب (لكم) الكرة والذي يقيس مهارة (قدرة) حارس المرمى على استقبال وضرب أو (لكم) الكرة في المناطق المحددة لأبعادها خارج منطقة الجزاء (5.65) ومجموع انحرافات الفروق (4.11) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.67) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.12) عند درجة حرية (16) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

وبينت النتائج من خلال الجدول (12) أيضا بأن المتوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار ابعاد (تشتيت) الكرة من اللاعب المنافس والذي يقيس القدرة المهارية لحارس المرمى في إبعاد الكرة من اللاعب المنافس (3.41) ومجموع انحرافات الفروق (1.54) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (9.11) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.12) عند درجة حرية (16) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

4-2-2 مناقشة نتائج اختبارات المهارات الأساسية القبلية والبعديّة لأفراد عينة البحث:

من خلال ما عرضه الجدول (12) والشكل البياني (26) لنتائج الاختبارات المهارية الخاصة بحراس المرمى، والتي أظهرتها المعالم الاحصائية تبين وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لأفراد عينة البحث في اختبارات المهارات الأساسية الدفاعية قيد الدراسة، ويعزو الباحث سبب تلك الفروق لتأثير التمارين الخاصة والمنفذة من قبل افراد عينة البحث، فالتطور الحاصل في مهارة حارس المرمى في مسك الكرات الأرضية يعود سببه لإدخال أدوات تدريبية متنوعة الإشكال، أدت إلى زيادة قدرة افراد عينة البحث على ما مطلوب منهم من تصدي ومنع الكرة من دخول المرمى، فان التحسن الحاصل في تطور القوة الانفجارية أدى إلى تطور مهارة مسك الكرات الأرضية من الجانبين الأيمن والأيسر، فأن القدرة الانفجارية الأمامية والجانبية هي إحدى القدرات المهمة لحل الكثير من الواجبات الحركية التي تشملها الكثير من المهارات الأساسية الدفاعية أوالهجومية، وتتركز جميع حركات حارس المرمى بكرة القدم في هذه المهارة، لكونها تعتمد على هذه القدرة وما يرتبط بالعمل الانفجاري المفاجئ للعضلات، فضلا عن تشابهها للحركات الأساسية التي يتضمنها أداء مختلف حركات حارس المرمى للحركات المفاجئة والسريعة، فأن " تطور الجانب البدني عامل أساس ومهم في إتقان أداء المهارات الحركية والوصول إلى المستوى الفني"⁽¹⁾، وهذا ما أشار إليه (عادل فاضل، 1998) "أن للقوة أهمية كبيرة في الأداء لأن الحركة دائماً تؤدي ضد مقاومة وخاصة مع الرياضيين الذين يؤدون حركاتهم ضد مقاومات عالية وكثيرة عن المعتاد"⁽²⁾، إذ أكد (سعد منعم الشخيلي، 2000) أنه يتطلب " من لاعب كرة القدم أن يكون أدائه للمهارات سريعاً ودقيقاً فالمستلزمات الأساسية لتنفيذ تلك المهارات بأقل جهد ممكن واقصر وقت، هو أن يكون اللاعب على درجة عالية من الأعداد البدني والمهاري

(1) زهير قاسم الخشاب (وآخرون)؛ كرة القدم: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988) ص29.

(2) عادل فاضل حلمي؛ الطب الرياضي الفسيولوجي: (عمان، دار الكندي للنشر والتوزيع، 1998) ص13

للوصول إلى أداء الواجبات المطلوبة بشكل متقن وصحيح لمختلف ظروف اللعب وفي إطار قانون اللعبة⁽¹⁾.

فيما يعزو الباحث سبب تطور نتائج مهارة مسك الكرة متوسطة الارتفاع إلى نوعية التمارين التي نفذها أفراد عينة البحث التي كانت تهدف إلى تطوير قدراتهم في مهارة استلام الكرات المتوسطة من وضعي الأمامي والجانبى بهدف إتقان هذه المهارة وزيادة تركيز الحراس في اتخاذ الأوضاع المناسبة لاستقبال الكرة مهما كانت نوعية الكرة المصوبة إليه وأن تكرارها يساعد على زيادة أحساس الحارس بالكرة وبالاستمرارية في الأداء تزداد خبرته في التعامل مع الكرة، وقد عملت التمارين الخاصة في تطوير هذه المهارة بطريقة واقعية وبدرجة مقارنة لما يواجهه الحارس داخل الملعب، وأن تكرار أداء التمارين في منطقة الجزاء المحددة ساهم في تطويرها، كل ذلك أسهم في تحقيق التطور المطلوب، لكون من الاهداف الاساسية للتدريب " هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية ويصل اللاعب إلى هذه المرحلة من خلال التكرار المستمر للأداء واعتماد التمارين المتنوعة"⁽²⁾.

أما فيما يخص تطور مهارة مسك الكرة العالية يعزو الباحث اسباب ذلك إلى نوعية وقدرة التمارين الخاصة التي نفذت على أفراد عينة البحث، كان هدفها تطوير قدراتهم في مهارة استلام الكرات العالية من وضعي الأمامي والجانبى بهدف إتقان هذه المهارة وزيادة تركيز الحراس في اتخاذ الأوضاع المناسبة لاستقبال الكرة من الأمام والجانبين في المنطقة المحددة بوجود لاعب منافس مهما كانت نوعية الكرة المصوبة إليه وأن تكرارها يساعد على شجاعة وزيادة الاحساس بالكرة وبالاستمرارية في الأداء وبشكل منظم مما يزيد من خبرته في التعامل مع الكرة العالية، وقد سعت تلك التمارين في تطوير هذه المهارة بطريقة واقعية وبدرجة مقارنة لما يواجهه الحارس داخل الميدان، فضلا عن إدخال أدوات تدريبية حديثة وتنظيم التمرين والتوقع الصحيح لاتجاه الكرة كان له الدور الايجابي في فهم وتطوير المهارات الأساسية الدفاعية للحراس، إذ أكد (قاسم حسن

(1) سعد منعم الشيلخي؛ دراسة فاعلية الأداء وبعض المؤشرات الوظيفية للاعبى كرة القدم: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000) ص33.

(2) مفتي إبراهيم حماد؛ الإعداد المهارى والخطي للاعب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994) ص25.

1976) أن " الوصول إلى تحقيق وثبتت المهارات سيكون نتيجة تنظيم الأدوات والمواد المتوفرة واستثمارها بشكل المناسب واستغلالها بشكل منظم لذلك وجب تنظيم التدريب على وفق القواعد الصحيحة والتي تضمن التطور الأمثل"⁽¹⁾، فضلا عن تحسن " مبدأ التوقع الصحيح لاتجاه الكرة إلية والتحضير الناجح لاستقبال هذه الكرات "⁽²⁾.

ويعزو الباحث اسباب تطور مهارة ضرب (لكم) الكرة إلى نوعية وقدرة التمارين المنفذه على أفراد عينة البحث من وضعي الأمامي والجانبى بهدف إتقان هذه المهارة وزيادة تركيز الحراس في اتخاذ الأوضاع المناسبة لاستقبال الكرة من الأمام والجانبين في المنطقة المحددة بوجود لاعب منافس، فان " ضرب الكرة يؤدي طالما كانت الكرة عالية ويشترك فيها مهاجمون من الفريق المنافس، ويرى البعض من الخبراء أن ضربها أمر يرجع أساساً لتقدير الحارس ذاته للموقف فهو الوحيد الذي يستطيع اتخاذ القرار وتنفيذه في الموقف المعين"⁽³⁾، وتكرار ادائها يساعد في تنمية صفة الشجاعة وزيادة الاحساس بالكرة، وزيادة خبرة حارس المرمى في التعامل مع ضرب وأبعاد الكرة من فوق رؤوس لاعبي الفريق المنافس داخل منطقة الجزاء التي يدافع فيها عن مرماه، وعلى ضوء ما تقدم يتضح بان تلك التمارين حققت مبدا الواقعية للظروف ذاتها في المباراة وبدرجة مشابهة لما يواجهه الحارس داخل الميدان اثناء المباراة التنافسية، وذلك من خلال ادخال أدوات تدريبية حديثة وتنظيم التمرين والتوقع الصحيح لاتجاه الكرة كان له الدور الايجابي في فهم وتطوير المهارات الأساسية للحراس.

فالاقتراب إلى صوب عملية الموازنة بين المخاطرة بالإمساك بالكرة في وجود مهاجمي الفريق المنافس أضررها أمر مرجعه الأول والأخير لتقدير حارس المرمى ذاته، وهذا ما يؤكد(غازي صالح،2011) " ينبغي التدريب المستمر لغرض إتقان جميع النواحي الفنية والمهارية وتحقيق ذلك يتطلب على المدرب باختيار التمارين المناسبة

(1) قاسم حسن حسين؛ القواعد الأساسية لتعليم الساحة والميدان: (بغداد، مطبعة دار الحرية للطباعة، 1976)

(2) غازي صالح محمود؛ مصدر سابق ذكره، ص56.

(3) مفتي إبراهيم؛ حارس المرمى، مصدر سابق ذكره، ب.ت، ص66.

والطرق المثالية في تنفيذها بما ينسجم مع الأعداد المهاري من جهة الوصول بالأداء إلى المستوى العالي لرفع مستوى المهارة المطلوبة⁽¹⁾.

فيما يعزو الباحث اسباب تطور مهارة (تشيتيت) أبعاد الكرة من اللاعب المنافس إلى نوعية تقسيم منطقة الجزاء بتحديد زاوية الخروج لملاقاة المهاجم المنافس وكيفية التعامل معه لمنع من تسجيل هدف في مرماه، فضلا عن تطور القدرات البدنية بسبب تنفيذ التمارين الخاصة على وفق تقسيم منطقة الجزاء والتي تركز على اتخاذ الوضع الأساسي الصحيح قبل البدء في الخروج لملاقاة المهاجم وعدم التردد في اخذ القرار، فترى في كرة القدم الحديثة فرقا قويا وكلما زادة قوتها تأتي لها فترات خلال المباريات التنافسية ينفرد فيها المهاجم المنافس بحارس مرماه، ويجد حارس المرمى نفسه وجها لوجه مع المهاجم دون مساعدة زملائه المدافعين، وهنا يأتي دور مهارة حارس المرمى وخبرته ومقدرة على سد الزوايا والارتقاء أو تشيتيت الكرة من اللاعب المهاجم، فيؤكد (مفتي إبراهيم) " أن التوقيت السليم للخروج لملاقاة المهاجم وسرعته وزاويته دورا فعالا ومؤثرا في نجاح الحارس لأداء هذه المهارة"⁽²⁾، فالاختيار الدقيق للتمارين الخاصة المتعلقة بأداء حارس المرمى داخل منطقة الجزاء بحيث تشابهه شروط متطلبات المباريات هي التي اسهمت في تطوير مستوى الاداء المهاري لافراد عينة البحث .
وبتلك النتائج يكون الباحث قد حقق اهداف البحث.

(1) غازي صالح محمود؛ مصدر سبق ذكره، ص70.

(2) مفتي إبراهيم؛ مصدر سابق ذكره، ب .ت، ص51.



الباب الخامس

5 - الاستنتاجات والتوصيات.

5 - 1 الاستنتاجات.

5 - 2 التوصيات.

**5- الاستنتاجات والتوصيات:****5-1 الاستنتاجات:**

من واقع البيانات التي جمعت لدى الباحث في إطار هذا البحث، وفي إطار المعالجات الإحصائية المستخدمة، وبعد عرض النتائج ومناقشتها، وعلى ضوء النتائج التي توصل إليها نستنتج الآتي.:

1. فاعلية استعمال تمارين بدنية مهارية وفق تقسيم منطقة الجراء، إذ كان لها تأثير إيجابي لتطوير القدرات البدنية، وذلك من خلال نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية.
2. للتمارين الخاصة وفق تقسيم منطقة الجراء تأثير إيجابي لتطوير المهارات الأساسية الدفاعية الخاصة لحراس المرمى بكرة القدم، وذلك من خلال نتائج الاختبارات القبلية البعدية ولصالح الاختبارات البعدية.
3. إن استعمال تنوع التمارين الخاصة في المنافسة يتناسب مع قابليات حراس المرمى المتقدمين بكرة القدم له تأثير في تحسين القدرات المبحوثة.
4. ظهر أن استعمال أسلوب التدريب الفترتي مع تنوع التمارين وإدخال القوة المختلفة والسرعة والرشاقة يتناسب مع حراس المرمى المتقدمين بكرة القدم له دور مهم في تحسن مستوى الاداء البدني والمهاري.
5. إن عدد الوحدات التدريبية التي أعدها الباحث كان ملائماً لعينة البحث ومناسباً لتطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية لحراس المرمى بكرة القدم.
6. حدوث تحسن وتطور لقدرة القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والكتف والذراع نتيجة تأثير التمارين الخاصة للعضلات المادة والثانية للرجلين كشفت عنه نتائج الاختبارات بعد الانتهاء من التجربة، إذ كان الهدف الأساسي من هذه الاختبارات قياس قدرة القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لحراس المرمى.
7. حدوث تحسن وتطور لقدرة السرعة الانتقالية والرشاقة نتيجة تأثير التمارين الخاصة في تغيير الاتجاه والانسايبية في الحركات فضلا عن ربطها بسرعة رد الفعل وسرعة التردد في أداء الحركات، وهذا ما كشفت عنه نتائج



الاختبارات بعد الانتهاء من التجربة، إذ كان الهدف الأساسي منها قياس قدرة السرعة الانتقالية والرشاقة لحارس المرمى.

8. تبين أن القوة المميزة بالسرعة والرشاقة قدرتين بدنيتين مهمتين تؤديان دورا مهما في مستوى الاداء المهاري لحارس المرمى، فضلا عن بقية القدرات البدنية، إذ أظهرت نتائج البحث أن تنمية القوة المميزة بالسرعة والرشاقة لدى حارس المرمى من العوامل الهامة والمساعدة في تحسين مستوى الأداء لحارس المرمى.

9. ظهر أن تحسن القدرات البدنية حققت تطور في مستوى الاداء المهاري لحارس المرمى وهذا ما أظهرته نتائج الاختبارات مهارية.



5-2 التوصيات:

1. ضرورة التأكيد على استعمال التمارين الخاصة وفق تقسيم منطقة الجزاء لما لها من تأثير بالغ الأهمية في تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية لحراس المرمى.
2. التأكيد على استخدام التمارين الخاصة لرفع مستوى القدرات البدنية للحراس في القسم الرئيس من زمن الوحدة التدريبية لما لها من تأثير ايجابي وفعال على مستوى الأداء.
3. على مدربي حراس المرمى استعمال المناهج التدريبية المبنية على أسس علمية منتظمة عند إعداد التمارين الخاصة من حيث تسلسل التمارين المستخدمة ومقدار الحمل المعطى ومدة فترات الراحة خلال الوحدة التدريبية وترك العمل العشوائي .
4. ضرورة إعطاء أهمية خاصة والوقت الكافي للتمارين البدنية خلال الوحدة التدريبية خصوصا في مدة المنافسات، لكونها ذا تأثير فعال في رفع القدرات البدنية لحراس المرمى.
5. التأكيد على استخدام التمارين الخاصة لرفع مستوى المهارات الأساسية لحراس المرمى لما لها من تأثير ايجابي وفعال على مستوى الأداء من خلال وجود متخصص في تدريب حراس المرمى لخصوصية هذا المركز الحساس وان يكون ذا كفاءة علمية وعملية ومن ممارسي حراسة المرمى.
6. جعل هذه الدراسة نقطة الشروع في عمل جديد لباحثين آخرين وفي ضوء مستويات عمرية مختلفة للوصول إلى تحقيق أفضل المستويات الرياضية في حراس المرمى لخدمة وطننا العزيز.
7. التأكيد على تمارين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية والرشاقة وفق تقسيم منطقة الجزاء لم جاء من نتائج في البحث لأهميتها لتطوير مستوى أداء حارس المرمى، فضلا عن استخدام تلك التمارين ضمن المسارات الحركية التي لها علاقة باداء حارس المرمى.



8. التأكيد على تدريبات الرشاقة التي تحسن سرعة تغير الاتجاه فضلا عن المديات الحركية الصحيحة للمفاصل العاملة، وذلك لأثرها الواضح في التطبيق المهاري الصحيح، فان المد الكامل للمفاصل أثناء تطبيق تمارين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية يعد من الأمور المهمة والصحيحة في إتقان الأداء الحركي عند تنفيذ مهارات حارس المرمى وبالاخص حركات القفز.

9. تقويم ومتابعة تطور قدرة القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية والرشاقة من خلال الاختبارات لغرض التعرف على نواحي الضعف في هذه القدرات وبشكل مستمر.

المصادر والمراجع

أولاً : المصادر والمراجع العربية

ثانياً : المصادر والمراجع الأجنبية

أولاً: المصادر والمراجع العربية .

• القرآن الكريم

- أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ تدريب السباحة للمستويات العليا، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.)
- أبو العلا احمد عبد الفتاح وأبرا هيم شعلان؛ فسيولوجيا التدريب في كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997) .
- أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين رضوان؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997) .
- الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والتزويج؛ التربية البدنية، معرفتها وتفهم أبعادها (ترجمة) محمد محمد فضالي : (القاهرة، دار النهضة، 1975).
- الاتحاد العربي السعودي لكرة القدم؛ قانون كرة القدم: (الرياض، ب، م، -2010 2011) .
- احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك؛ القياس في المجال الرياضي : (القاهرة، دار المعارف، 1984).
- أمر الله احمد ألبساطي؛ أسس التدريب الرياضي: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997).
- أمر الله احمد البساطي؛ التدريب الرياضي وتطبيقاته: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1998).
- بنيامين بلوم و(آخرون)؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، (ترجمة)، محمد أمين المفتي وآخرون: (القاهرة، دار ماكروهيل، 1983).
- جابر عبد الحميد واحمد خيرى كاظم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، (القاهرة، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، 1973)
- حنفي محمود مختار؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1977).

- خير الدين علي احمد أعويس؛ دليل البحث العلمي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- ذوقان عبيدات وآخرون؛ البحث العلمي-مفهومه -إدارته-أساليبه: (عمان، المجدلاوي للنشر والتوزيع، 1982).
- رودى شتملر؛ طرق الإحصاء في التربية الرياضية، (ترجمة) عبد علي نصيف ومحمود السامرائي: (بغداد، دار الحرية للطباعة، 1974).
- زكي محمد درويش؛ تدريب البلايومترك، تطويره-مفهومه-استخدامه: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998).
- زهير قاسم الخشاب (وآخرون)؛ كرة القدم: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988).
- سامي محمد ملحم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس: (عمان، دار المسيرة للطباعة والنشر والتوزيع، 2000).
- سبع محمد أبو لبدة؛ مبادئ القياس النفسي والتقييم التربوي للطالب الجامعي والمعلم العربي، ط3: (عمان جامعة الأردن، كلية التربية الرياضية، 1985).
- سعد منعم الشبخلي؛ دراسة فاعلية الأداء وبعض المؤشرات الوظيفية للاعبى كرة القدم: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000).
- سعد منعم الشبخلي؛ اثر استخدام منهج تدريبي مقترح على نتائج اختبار كوبر لحكام كرة القدم: (بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، مجلد(13)، عدد(1)، 2002).
- سعد منعم الشبخلي وهافال رشيد خورشيد؛ تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات: (سليمانية، مطبعة بة يوه ند للطباعة والنشر، 2012).
- سليمان علي حسين؛ المدخل إلى علم التدريب: (بغداد، مديرية مطبوعة الجامعة، 1983).

- شهاب أحمد حمود؛ تأثير تمارين مقترحة في تطوير بعض المهارات العقلية والأساسية والحالات الثابتة لحراس المرمى بكرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2009).
- صادق جعفر محمود؛ تصميم بطارية اختبار لقياس بعض القدرات المهارية لدى حراس المرمى بكرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004).
- عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- عادل عبد الخالق؛ التدريب الرياضي؛ نظريات وتطبيقات: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- عادل فاضل حلمي؛ الطب الرياضي الفسيولوجي: (عمان، دار الكندي للنشر والتوزيع، 1998).
- عائد فضل ملحم؛ منحني جديد في مفهوم اللياقة البدنية والتخلص من السمنة معهد البحرين الرياضي: (قسم البرامج الرياضية، سلسلة الثقافة الرياضية، العدد 16 ، المنامة، 1995).
- عبد المجيد والياسري؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003).
- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين؛ تدريب القوة، ط1: (بغداد، الدار العربية للطباعة، 1978).
- عبد علي نصيف؛ التعلم الحركي، ط1: (الموصل، مطابع التعليم العالي والبحث العلمي، 1987).
- عبد الجليل إبراهيم الزويبي و(آخرون)؛ الاختبارات والمقاييس النفسية: (القاهرة، دار الكتب للطباعة والنشر، 1981).
- عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي: (القاهرة، دار المعارف، 1994).

- علي عبد الأئمة كاظم؛ تأثير تمرينات المنافسة باستخدام مقاومات متنوعة لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري للاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الأساسية، جامعة المستنصرية، 2008.
- غازي صالح محمود؛ كرة القدم المفاهيم التدريب، ط1: (عمان، المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2011).
- فاخر عاقل؛ أسس البحث العلمي في العلوم السلوكية، ط1: (بيروت، دار العلم للملايين، 1979).
- فارس سامي يوسف؛ تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى حراس المرمى لكرة القدم في العراق، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000.
- فارس سامي يوسف؛ تأثير منهج تدريبي على وفق بعض الزوايا في تطوير بعض القدرات البدنية والإدراك الحس المكاني وألزماني وصد ركلة الجزاء في كرة القدم: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2010).
- قاسم المندلاوي وآخرون؛ الأسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى: (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990).
- قاسم حسن المندلاوي (وآخرون)؛ الاختبار والقياس والتقييم في التربية الرياضية: (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990).
- قاسم حسن حسين؛ القواعد الأساسية لتعليم الساحة والميدان: (بغداد، مطبعة دار الحرية للطباعة، 1976).
- قاسم حسن حسين ومنصور جميل؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988).
- قاسم حسن حسين؛ تعليم قواعد اللياقة البدنية، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998).

- قاسم حسن ومحمود عبد الله؛ التدريب الرياضي والأرقام القياسية: (الموصل، مطبعة دار الكتب في الموصل، 1987).
- قاسم لزام صبر؛ موضوعات بالتعلم الحركي: (بغداد، مكتب الكرار، 2005).
- كاظم عبد الربيعي وموفق مجيد المولى؛ الإعداد البدني في كرة القدم : (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988).
- كرينود (وآخرون)؛ الطريقة الأوربية الحديثة في تدريب كرة القدم، ترجمة (وليد طبرة): (بغداد، مطبعة سلمى الفنية الحديثة، 1989).
- كمال جميل الرضي؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط2: (عمان، دار وائل للنشر، 2004).
- ليلي السيد فرحات؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط4: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2007).
- محمد جاسم الياسري و مروان عبد المجيد؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط1: (عمان، الوراق للنشر والتوزيع، 2003).
- محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد؛ فسيولوجية التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1984).
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ علم التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1991).
- محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، ط2: (القاهرة، دار المعارف، 1996).
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).
- محمد خضر أسمر ومحمد جاسم؛ كرة القدم الحديثة تعلم تدريب: (عمان، المكتبة الوطنية، ب-ت).

- محمد رضا إبراهيم؛ تأثير تمرين القفز العميق على القفز العمودي للاعبين كرة السلة من الدرجة الثانية، بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق، ج 2: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988).
- محمد رضا إبراهيم؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط2: (بغداد، دار الجامعة للطباعة والنشر والترجمة، 2008).
- محمد صبحي حسنين وأحمد كسرى؛ موسوعة التدريب الرياضي التطبيق، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب والنشر، 1998).
- محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 9199).
- محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط6: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2004).
- محمد عبده الوحش ومفتي إبراهيم؛ أساسيات كرة القدم: (مؤسسة التعليم العالي الفلسطيني، دار عالم المعرفة، 2000).
- محمد نصر الدين رضوان؛ الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضة، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003).
- محمد نصر الدين رضوان؛ المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضة، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006).
- محمود بديع؛ تعلم كرة القدم، ط1: (عمان، دار الإسراء للنشر والتوزيع، 2004).
- مروان عبد المجيد؛ الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1999).
- مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق (الثبات، الصدق، الموضوعية، المعايير)، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999).
- مفتي إبراهيم حماد؛ الإعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).

- مفتي إبراهيم حماد؛ الإعداد والمباراة للاعب كرة القدم حارس المرمى: (دار الفكر العربي ب - ت).
- مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2 (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001).
- منصور جميل؛ التدريب الرياضي وأفاق المستقبل: (بغداد، مكتبة الابتكار، 2010).
- موسى النبهان؛ أساسيات القياس في العلوم السلوكية: (عمان، دار الشروق، 2004).
- موفق اسعد محمود الهيبي؛ الإعداد المتكامل لحارس المرمى: (دمشق، دار العرب للدراسات والنشر، 2010).
- ميرفت أحمد ميزو؛ مدخل القياس والتقويم في المجال الرياضي: (القاهرة، 2010).
- نبيل خليفة و(آخرون)؛ الأسس العلمية والفنية للجمباز والتمرينات: (القاهرة، دار الفكر العربي، ب . ت).
- نوري الشوك ورافع الكبيسي؛ دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: (بغداد، ب - م، 2004).
- وجيه محجوب؛ التمرين، محاضرة مادة التعلم الحركي على طلبة الدكتوراه في كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000.
- وجيه محجوب (وآخرون)؛ نظرية التعلم والتطور الحركي: (بغداد، مكتب الكرار، 2000).
- وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).

• وميض شامل كامل؛ تأثير تمرينات خاصة في تطوير السرعة والرشاقة والسرعة الحركية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية بكرة القدم (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003).

• يوسف لازم كماش؛ المهارات الأساسية بكرة القدم تعليم-تدريب: (عمان، مكتبة دار الخليج، 1999).

ثانياً: المصادر والمراجع الأجنبية.

- sharky **fitness and health** ، Human Kinetics U . S . A . 1997.
- Edenton, D.W. and Edger, V.R **The Biology of Physical Activity**, Boston Houghton Mifflin Co, 1976
- Schmidt ,R .A: **motor control and, Tearing bchari or emphasis**, champing, litluman Rinetic, (1982)
- Wilmore, J. H .: **Athletic Training and physical fitness**, Boston, 1978 .
- Mats svesson and Leif karlsson **FOTBOLLENS MALVAKTSSPEL** AB Holmbergs I malmo AB 2007.



الملاحق

ملحق رقم (1)

يوضح أسماء السادة المختصين والخبراء الذين أجريت معهم المقابلات الشخصية

ت	الاسم	اللقب العلمي	المؤسسة
1	د. قاسم لزام صبر	أستاذ	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية
2	د. عبد الوهاب غازي حمودي	أستاذ	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية
3	د. صالح راضي أميش	أستاذ	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية
4	د. غازي صالح	أستاذ	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الرياضية
5	د. فرات جبار سعد الله	أستاذ	جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية
6	د. يوسف عبد الأمير	أستاذ مساعد	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية
7	د. موفق المولى	أستاذ مساعد	أكاديمية اسباير/ دولة قطر
8	د. علي سموم	أستاذ مساعد	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الرياضية
9	د. صباح قاسم	أستاذ مساعد	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية
10	د. فارس سامي	مدرس	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
11	كاظم شبيب	مدرب	أكاديمية اسباير/ دولة قطر
12	فارس جهاد داود	خبير	مدرب ومحاضر علوم كرة قدم

الملحق رقم (2)

يوضح أسماء السادة المختصين والخبراء الذين تم عرض استمارة تقسيم منطقة
الجزء عليهم

ت	الاسم	اللقب العلمي	المؤسسة
1	د. قاسم لزام صبر	أستاذ	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية
2	د. عبد الوهاب غازي حمودي	أستاذ	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية
3	د. صالح راضي أميش	أستاذ	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية
4	د. فرات جبار سعد الله	أستاذ	جامعة ديالى/ كلية التربية الرياضية
5	د. غازي صالح محمود	أستاذ	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الرياضية
6	د. يوسف عبد الأمير	أستاذ مساعد	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية
7	د. موفق المولى	أستاذ مساعد	أكاديمية اسباير/ دولة قطر
8	د. كاظم الربيعي	أستاذ مساعد	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية
9	د. عباس فاضل	أستاذ مساعد	جامعة ديالى/ كلية التربية الرياضية
10	د. احمد رمضان	أستاذ مساعد	جامعة ديالى/ كلية التربية الرياضية
11	د. ضياء ناجي	أستاذ مساعد	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية
12	د. أسعد لازم	أستاذ مساعد	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية
13	د. فارس سامي	مدرس	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية
14	كاظم شبيب	مدرب	أكاديمية اسباير/ دولة قطر
15	فارس جهاد داود	خبير	مدرب ومحاضر - علوم كرة قدم/السويد
16	عبد الكريم ناعم	مدرب	مدرب منتخب العراق لحراس المرمى
17	هاشم خميس	مدرب	مدرب منتخب الاولمبي العراقي لحراس المرمى
18	جليل زيدان	مدرب	مدرب منتخب شباب العراق لحراس المرمى
19	عامر زايد	مدرب	مدرب نادي الزوراء لحراس المرمى
20	عماد هاشم	مدرب	مدرب نادي أربيل لحراس المرمى
21	حسن هادي	مدرب	مدرب نادي الصناعة لحراس المرمى

ملحق رقم (3)

استمارة أستبانة لاستطلاع آراء المختصين والخبراء لتحديد التقسيم المناسب لمنطقة الجراء

بسم الله الرحمن الرحيم

استمارة أستبانة لتحديد التقسيم المناسب لمنطقة الجراء

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة ...

يروم الباحث الشروع برسالة الماجستير الموسومة (تأثير تمارين خاصة وفق تقسيم منطقة الجراء لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لحراس المرمى بكرة القدم) ولكونكم من ذو الاختصاص لذا تم اختياركم، لتحديد التقسيم المناسب لمنطقة الجراء المناسبة لإجراءات البحث، على ضوء استمارة استبانته أعدها الباحث لتحديد التقسيم المناسب لمنطقة الجراء والتي يكون للتمارين المقترحة تأثير أكثر من غيرها، وعلى نحو المبين في الشكل، إذ يتم تأشير التقسيم المناسب بالشكل، أملين تعاونكم معنا.

مع التقدير

الاسم

اللقب العلمي

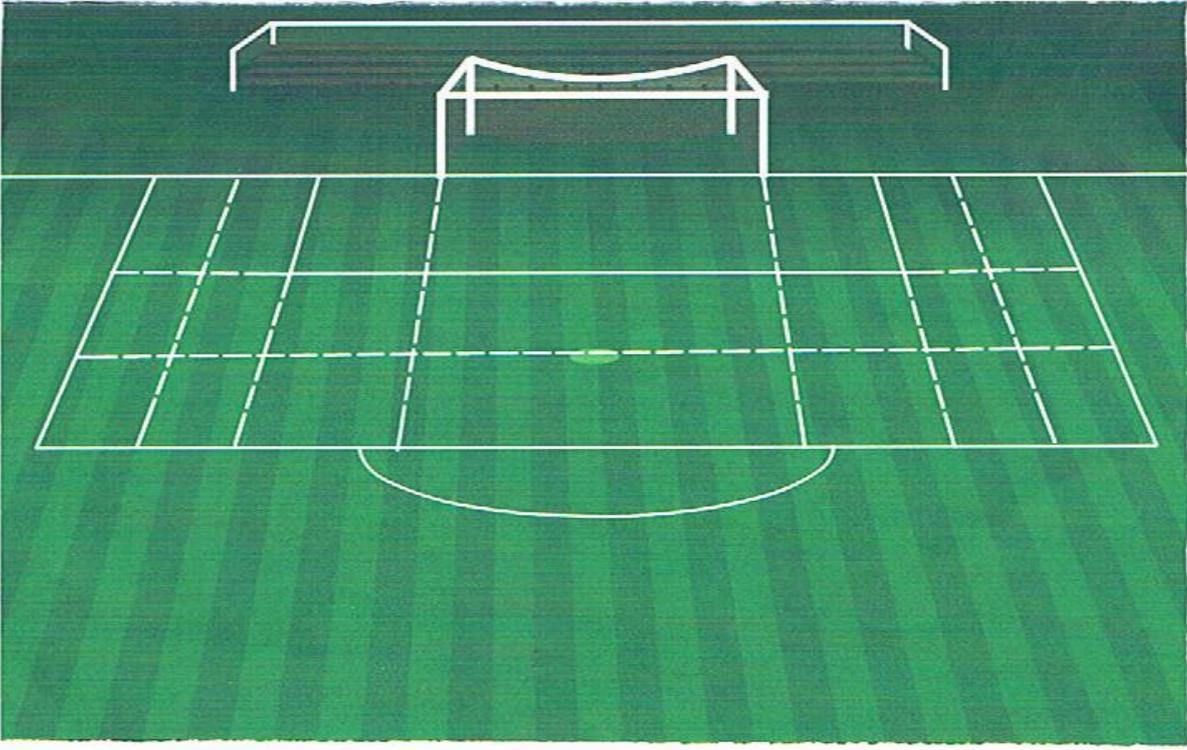
الاختصاص الدقيق

مكان العمل

التوقيع

طالب الماجستير

حسين جبار جاسم



يوضح تقسيم منطقة الجراء

الملحق رقم (4)

يوضح أسماء السادة المختصين والخبراء الذين عرضت عليهم استمارة لتحديد القدرات البدنية والمهارات الأساسية (الدفاعية) المناسبة للأفراد عينة البحث

ت	الاسم	اللقب العلمي	المؤسسة
1	د. قاسم لزوم صبر	أستاذ	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية
2	د. عبد الوهاب غازي حمودي	أستاذ	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية
3	د. صالح راضي أميش	أستاذ	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية
4	د. فرات جبار سعد الله	أستاذ	جامعة ديالى/ كلية التربية الرياضية
5	د. غازي صالح محمود	أستاذ	كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية
6	د. . يوسف عبد الأمير	أستاذ مساعد	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية
7	د. موفق المولى	أستاذ مساعد	أكاديمية اسباير / دولة قطر
8	د. كاظم الربيعي	أستاذ مساعد	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية
9	د. احمد رمضان	أستاذ مساعد	جامعة ديالى/ كلية التربية الرياضية
10	د. عباس فاضل	أستاذ مساعد	جامعة ديالى/ كلية التربية الرياضية
11	د. علي سموم الفرطوسي	أستاذ مساعد	كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية
12	د. ضياء ناجي	أستاذ مساعد	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية
13	د. صباح قاسم	أستاذ مساعد	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية
14	د. أسعد لازم	أستاذ مساعد	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية
15	د. فارس سامي	مدرس	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية
16	فارس جهاد داود	خبير	مدرّب ومحاضر_ كرة قدم/السويد
17	كاظم شبيب	مدرّب	أكاديمية اسباير / دولة قطر
18	عبد الكريم ناعم	مدرّب	مدرّب منتخب العراق لحراس المرمى
19	هاشم خميس	مدرّب	مدرّب منتخب الاولمبي العراقي لحراس المرمى
20	جليل زيدان	مدرّب	مدرّب منتخب شباب العراق لحراس المرمى
21	عادل جبار	مدرّب	مدرّب نادي الشرطة لحراس المرمى

ملحق رقم (5)

استمارة أستبانة لاستطلاع آراء المختصين والخبراء لتحديد القدرات البدنية المناسبة لحراس المرمى بكرة القدم

بسم الله الرحمن الرحيم

استمارة أستبانة لتحديد أهم القدرات البدنية المناسبة لحراس المرمى بكرة القدم

الأستاذ الفاضل..... المحترم

تحية طيبة ...

يروم طالب الماجستير (حسين جبار جاسم) إجراء بحثه الموسوم (تأثير تمارين خاصة وفق تقسيم منطقة الجراء لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لحراس المرمى بكرة القدم)، ونظرا لما يتطلبه البحث العلمي من الاستعانة بآراء المختصين والخبراء في مجال اختصاصهم للاستفادة العلمية، ولكونكم من ذو الاختصاص لذا تم اختياركم لتحديد القدرات البدنية المناسبة لإفراد عينة البحث فضلا عن مناسبتها لإجراءات البحث، على ضوء الأهمية النسبية التي تتحدد من (0- 10) وتمثل فيها القيمة (0) اقل قيمة والقيمة (10) أعلى قيمة وذلك من خلال وضع علامة (✓) أملين تعاونكم معنا.

مع التقدير

الاسم

اللقب العلمي

الاختصاص الدقيق

مكان العمل

التوقيع

طالب الماجستير
حسين جبار جاسم

يرجى وضع إشارة (✓) أمام درجة القدرة البدنية التي ترونها ملائمة للبحث

الدرجات حسب الأهمية											القدرات البدنية	ت
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	صفر		
											.1	المطاولة
											.2	القوة
											A	القوة الانفجارية
											B	القوة المميزة بالسرعة
											C	القوة القصوى
											D	تحمل قوة
											.3	السرعة
											A	السرعة القصوى
											B	سرعة رد الفعل
											D	السرعة الانتقالية
											E	مطاولة السرعة
											.4	المرونة
											.5	الرشاقة

الملاحظات:

نرجو إدراج إي قدرة بدنية ترها مناسبة وهي غير مذكورة بالجدول لطفا ؟

ملحق رقم (6)

استمارة استبانة لاستطلاع آراء المختصين والخبراء لتحديد المهارات الأساسية
(الدفاعية) المناسبة لحراس المرمى بكرة القدم

بسم الله الرحمن الرحيم

استمارة أستبانة لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد المهارات الأساسية
(الدفاعية) المناسبة لحراس المرمى بكرة القدم .

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة ...

يروم الباحث الشروع برسالة الماجستير الموسومة (تأثير تمارين خاصة
وفق تقسيم منطقة الجزاء لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية
لحراس المرمى بكرة القدم) ولكونكم من ذو الاختصاص والخبرة لذا تم اختياركم
لترشيح القدرات المهارية المناسبة والخاصة والمعدة من قبل الباحث بسبب عدم
توافر الاختبارات المناسبة لإجراءات البحث، على ضوء الأهمية النسبية التي
تحدد من (0-10) وتمثل فيها القيمة (0) اقل قيمة والقيمة (10) أعلى قيمة
أملين تعاونكم معنا.

مع التقدير

الاسم

اللقب العلمي

الاختصاص الدقيق

مكان العمل

التوقيع

طالب الماجستير

حسين جبار جاسم



يرجى وضع إشارة (✓) أمام درجة المهارات الأساسية (الدفاعية) التي ترونها ملائمة

للبحث

الدرجات حسب الأهمية											المهارات الأساسية الدفاعية	ت	
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	صفر			
												1. مسك الكرة الأرضية الأمامية المتدحرجة من وضع الوقوف	
												2. مسك الكرة الأرضية الأمامية المتدحرجة من وضع الارتقاء	
												3. مسك الكرة الأرضية الجانبية المتدحرجة من وضع الوقوف	
												4. مسك الكرة الأرضية الجانبية المتدحرجة من وضع الارتقاء	
												5. مسك الكرة متوسطة الارتفاع الأمامية من وضع الحركة	
												6. مسك الكرة متوسطة الارتفاع الجانبية من وضع الحركة	
												7. مسك الكرة متوسطة الارتفاع الأمامية من وضع الوقوف	
												8. مسك الكرة متوسطة الارتفاع الجانبية من وضع الوقوف	
												9. مسك الكرة عالية الارتفاع الأمامية من وضع الحركة	
												10. مسك الكرة عالية الارتفاع الجانبية من وضع الحركة	
												11. مسك الكرة عالية الارتفاع الأمامية من وضع الوقوف	
												12. مسك الكرة عالية الارتفاع الجانبية من وضع الوقوف	
												13. ضرب (لكم) الكرة الأمامية باليد الواحدة أو بكلتا اليدين من وضع الحركة	
												14. ضرب (لكم) الكرة الجانبية باليد الواحدة أو بكلتا اليدين من وضع الحركة	
												15. ضرب (لكم) الكرة الأمامية باليد الواحدة أو بكلتا اليدين من وضع الوقوف	
												16. ضرب (لكم) الكرة الجانبية باليد الواحدة أو بكلتا اليدين من وضع الوقوف	

الملاحظات:

إدراج إي مهارة أساسية ترونها مناسبة وهي غير مذكورة بالجدول لطفاً ؟

الملحق رقم (7)

يوضح أسماء السادة المختصين والخبراء الذين تم عرض استمارة تحديد الاختبارات المناسبة للقدرات البدنية والمهارات الأساسية (الدفاعية) قيد الدراسة عليهم

ت	الاسم	اللقب العلمي	المؤسسة
1	د. قاسم لزوم صبر	أستاذ	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية
2	د. عبد الوهاب غازي حمودي	أستاذ	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية
3	د. صالح راضي أميش	أستاذ	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
4	د. يعرب خيون	أستاذ	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
5	د. صريح عبد الكريم	أستاذ	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
6	د. غازي صالح محمود	أستاذ	كلية التربية الرياضية - الجامعة المستنصرية
7	د. يوسف عبد الأمير	أستاذ مساعد	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
8	د. موفق المولى	أستاذ مساعد	أكاديمية اسباير / دولة قطر
9	د. كاظم الربيعي	أستاذ مساعد	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
10	د. عباس فاضل	أستاذ مساعد	كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى
11	د. عامر فاخر شغاتي	أستاذ مساعد	كلية التربية الرياضية - الجامعة المستنصرية
12	د. ضياء ناجي	أستاذ مساعد	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
13	د. فارس سامي	مدرس	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
14	فارس جهاد داود	خبير	مدرب ومحاضر_ كرة قدم/السويد
15	كاظم شبيب	مدرب	أكاديمية اسباير / دولة قطر
16	عبد الكريم ناعم	مدرب	مدرب منتخب العراق لحراس المرمى
17	عماد هاشم	مدرب	مدرب نادي أربيل لحراس المرمى
18	هاشم خميس	مدرب	مدرب منتخب الاولمبي العراقي لحراس المرمى
19	جليل زيدان	مدرب	مدرب منتخب شباب العراق لحراس المرمى
20	عامر زايد	مدرب	مدرب نادي الزوراء لحراس المرمى
21	كريم سهيل	مدرب	مدرب نادي بغداد لحراس المرمى

ملحق رقم (8)

يوضح استمارة أستبانة لاستطلاع آراء السادة المختصين والخبراء لتحديد الاختبارات البدنية والمهارات الأساسية (الدفاعية) المناسبة لحراس المرمى بكرة

القدم

بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا-الماجستير

استمارة استبانة لتحديد الاختبار الأنسب لأهم القدرات البدنية والمهارية لحراس

المرمى بكرة القدم.

الأستاذ الفاضل.....المحترم.

تحية طيبة ...

يروم طالب الماجستير (حسين جبار جاسم) إجراء بحثه الموسوم (تأثير تمارين خاصة وفق تقسيم منطقة الجراء لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لحراس المرمى بكرة القدم)، ونظرا لما يتطلبه البحث العلمي من الاستعانة بآراء المختصين والخبراء في مجال اختصاصهم للاستفادة العلمية، نكون شاكرين لو أديتم المساعدة لترشيح الاختبار الأنسب لأهم القدرات البدنية والمهارية الأساسية الدفاعية لحراس المرمى بكرة القدم والتي يمكن أن يعتمدها الباحث كمؤشر لمستوى قدرات حارس المرمى البدنية خدمة للبحث العلمي، ومن خلال وضع علامة (✓) .

التوقيع

الاسم الثلاثي

اللقب العلمي

الباحث

مكان العمل

حسين جبار جاسم

الإشارة	الاختبارات	القدرات البدنية	ت
	- رمي كرة طبية من الثبات زنة (2) كغم لحركة اليد الرامية لحارس المرمى بكرة القدم .(معدل) - اختبار رمي كرة طبية زنة (3) كغم. (مقنن)	القوة الانفجارية للأطراف العليا لعضلات الذراعين	1
	- القفز الأمامي من الثبات فوق المانع ارتفاع 50 سم وبعد عن خط البداية 1 متر.(معدل) - اختبار القفز العمودي من الثبات.(مقنن)	القوة الانفجارية للإطراف السفلى	2
	- القفز الجانبي من الثبات لجهة اليسار من فوق المانع ارتفاع 50 سم وبعد 1 متر عن خط البداية. (معدل) - القفز الجانبي من الثبات لجهة اليمنى من فوق المانع ارتفاع 50 سم وبعد 1 متر عن خط البداية. (معدل)		
	-الركض المتعرج ذهابا وإيابا 7 متر.(مقنن) -بالدوران حول الخرطوم ثم الجري الجانبي إلى الخرطوم الآخر إلى الرابع والجري بالسرعة والطيران من فوق المانع ارتفاع 50سم وممسك الكرة (الجهة اليمنى). (معدل)	الرشاقة الخاصة لحارس المرمى	3
	-بالدوران حول الخرطوم ثم الجري الجانبي إلى الخرطوم الآخر إلى الرابع والجري بالسرعة والطيران من فوق المانع ارتفاع 50سم وممسك الكرة (الجهة اليسار). (معدل) -الركض المتعرج بين 5 شواخص .(مقنن)		
	-القفزة الثلاثية(يمين - يسار) واستلام كرة من الأعلى في القفز الثالثة. (معدل) -الحجل أقصى مسافة 10 ثانية لكل رجل على حده . (مقنن)	القوة المميزة بالسرعة لعضلات للإطراف السفلى	4
	الاستناد الأمامي الاثناو لمدة 10 ثانية. (مقنن) -تعلق بالعقلة (سحب الذراع للأعلى) لمدة10ثا. (مقنن)	القوة المميزة بالسرعة للإطراف العليا	5
	-الركض بسرعة من الوضع الطائر لمسافة 30 متر.(مقنن) -الركض بسرعة من وضع الوقوف لمسافة 50 متر.(مقنن) -الركض بسرعة من البداية الواطئة لمسافة 60 متر.(مقنن)	السرعة الانتقالية	6

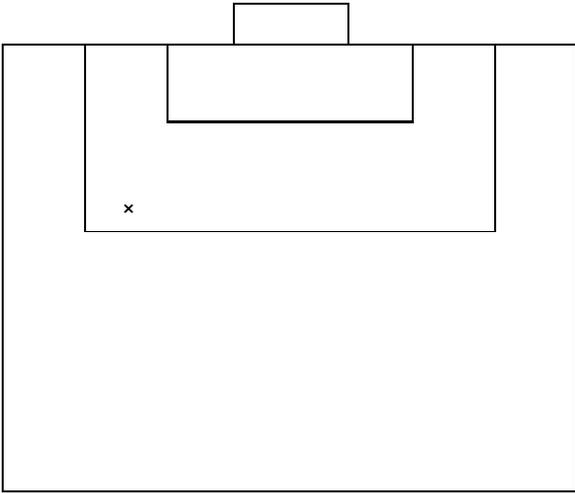
الإشارة	الاختبارات	القدرات المهارية	ت
	- اختبار مسك الكرة الأرضية الأمامية والجانبية. (معدل)	مسك الكرة الأرضية المتدحرجة	.1
	- استقبال ومسك الكرة الأرضية من التهديف المتناوب (مقنن) .		
	- اختبار مسك الكرة متوسطة الارتفاع الأمامية والجانبية. (معدل)	مسك الكرة المتوسطة الارتفاع	.2
	-أختبار قدرة الحارس على منع الكرة من دخول المرمى. (مقنن)		
	- اختبار مسك الكرات العالية الأمامية والجانبية بالحركة. (معدل)	مسك الكرة عالية الارتفاع فوق الرأس	.3
	- مسك الكرات العالية الأمامية والجانبية من وضع الوقوف. (مقنن)		
	- اختبار ضرب (لكم) الكرة الأمامية والجانبية بكلتا اليدين أو باليد الواحدة بالحركة. (معدل)	ضرب (لكم) الكرة باليد الواحدة أو باليدين كلتاهما	.4
	أبعاد الكرة (اللكم) مع السقوط من وضع الوقوف. (مقنن)		
	- إبعاد (تشتيت) الكرة من المنافس. (مقنن)	أبعاد الكرة من اللاعب المنافس	.5
	أبعاد الكرة (تحويل اتجاهها). (مقنن)		

ملاحظة:

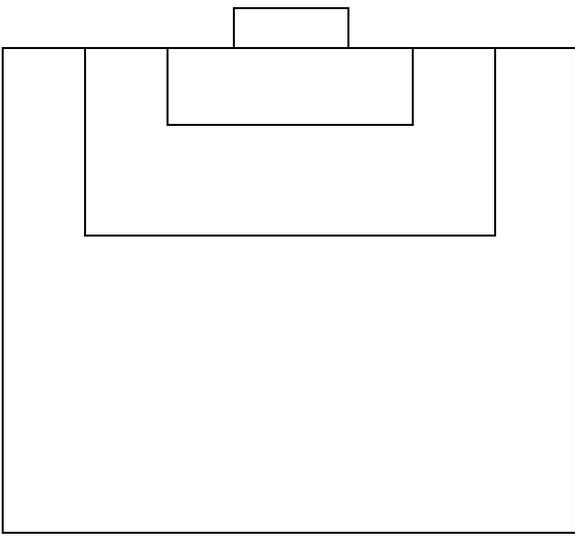
وصف الاختبارات مدرج أدناه :

أولاً: اختبار: القوة الانفجارية.

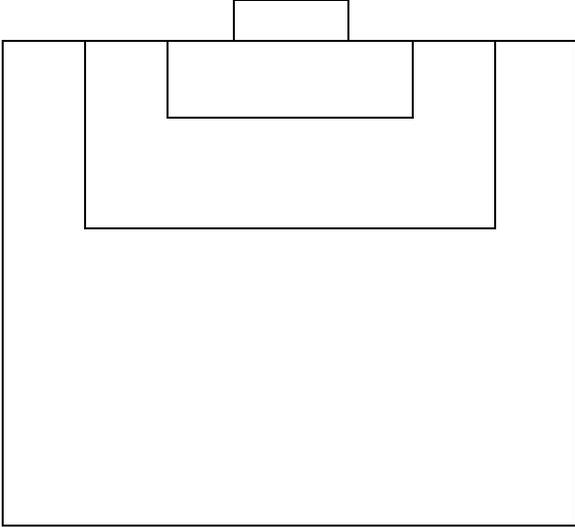
أ. اختبار رمي كرة طبية زنة (2) كغم .

 <p>x</p>		<p>الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين برمي كرة طبية زنة (2) كغم من حركة اليد الرامية لحراس المرمى بكرة القدم .</p>	
		<p>الأدوات اللازمة: نصف ساحة الملعب وخاصة منطقة الجراء، كرة طبية زنة (2) كغم، شريط قياس، استمارة تسجيل، رمح تدريب منبل لتأشير سقوط الكرة .</p>	
<p>x</p> <p>وقوف الحارس المختبر على خط (18) ياردة .</p>		<p>مواصفات الاختبار: يقف حارس المرمى المختبر عند خط البداية من منطقة إلـ (18) ياردة وتكون القدم المعاكسة لليد الحاملة الثقل (الرامية)، مثبتة على الخط كذلك تكون وقفة الحارس إلى الجانب وفتحة القدمين بعرض الأكتاف، ويكون رمي الكرة الطبية مثل رمي كرة القدم عنده المناولة الطويلة، ويحق للمختبر مرجحة اليد الرامية ثم يرمي الكرة من فوق الكتف لأبعد مسافة ومن الثبات بحيث لا تتحرك القدم المثبتة على الخط .</p>	
		<p>شروط الاختبار: - يحق للمختبر (3) محاولات . - إذا خالف المختبر قانون رمي الاختبار تعاد الرمية . - يعطى المختبر راحة بين كل محاولة .</p>	
		<p>تسجيل الدرجات: - تسجل من بداية انطلاق الكرة من الخط إلى نهاية سقوط الكرة لأبعد مسافة . - يسمح للمختبر أداء ثلاثة محاولات . - يجمع مجموع ثلاثة المحاولات وتقسّم على ثلاثة .</p>	
عدد المحاولات	3	مناسبة	قليلة
الاختبار يصلح	يصلح بعد التعديل		لا يصلح

ب. اختبار القفز الأمامي من فوق مانع بارتفاع (50) سم .

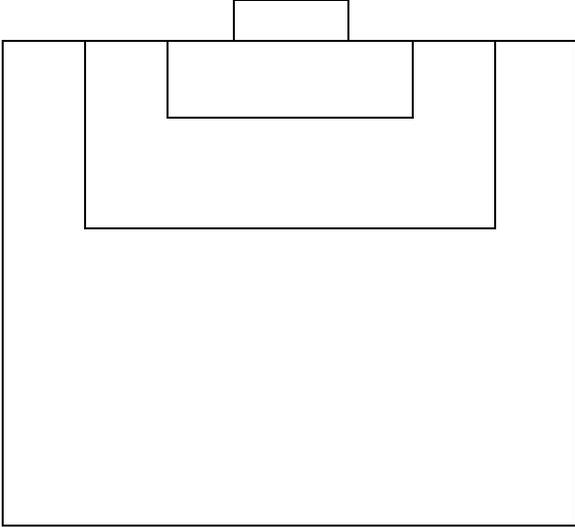
		<p>الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للإطراف السفلى لحراس المرمى بكرة القدم (القفز الأمامي) .</p>					
		<p>الأدوات اللازمة : منطقة الجراء إلـ (18) ياردة، مانع قفز ارتفاع (50) سم، شريط قياس، استمارة تسجيل، رمح تدريب منبل لتثبيت موطن القدم القافزة .</p>					
		<p>مواصفات الاختبار : يوضع مانع يبعد عن خط ياردة مسافة (1) متر ارتفاعه (50) سم . - عنده سماع الإيعاز من قبل المدرب يقوم المختبر ومن الثبات بالقفز من فوق المانع لأبعد مسافة ممكنة للإمام .</p>					
		<p>شروط الاختبار : - يحق للمختبر مرحة اليان لتتهيء للقفز . - يحق للمختبر ثلاثة محاولات . - في حالة اجتياز قدم المختبر الحط البداية قبل القفز تعاد المحاولة</p>					
		<p>تسجيل الدرجات : - يسمح للمختبر أداء ثلاثة محاولات . - يجمع مجموع ثلاثة المحاولات وتقسم على (3) .</p>					
عدد المحاولات	3	مناسبة	قليلة	كثيرة	المقترح		
الاختبار يصلح	يصلح بعد التعديل		لا يصلح				

ج. اختبار القفز الجانبي على جهة (يمين - يسار) من فوق مانع بارتفاع
(50) سم .

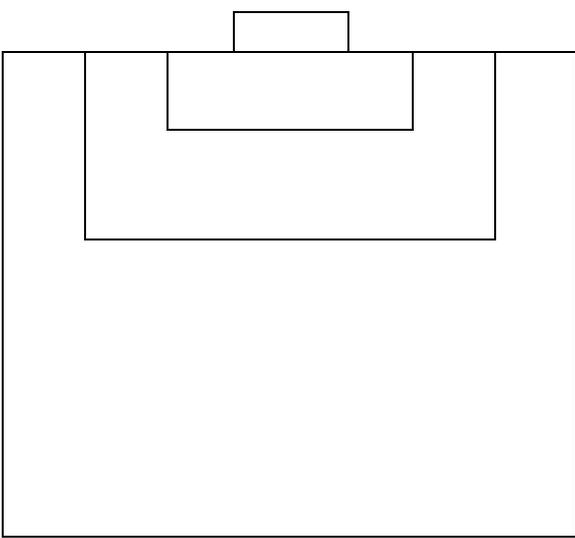
		<p>الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لحراس المرمى من القفز الجانبي من الثبات الجهة (اليمنى وليسرى) .</p>							
		<p>الأدوات اللازمة : منطقة الجراء إلـ (18) ياردة، مانع قفز ارتفاع (50) سم، شريط قياس، استمارة تسجيل، رمح تدريب منبل لتثبيت موطئ القدم القافزة .</p>							
		<p>مواصفات الاختبار : يوضع مانع يبعد عن خط إلـ(18) ياردة مسافة (1) متر وارتفاعه (50) سم . يكون وقوف الحارس إلى الجانب الذي يختاره (يمين او يسار) والقدم القريبة من المانع مثبتة على الخط البداية . عنده سماع الإيعاز من قبل المدرب يتهيأ للمرجحة اليدان ثم القفز الجانبي من فوق المانع لأبعد مسافة ممكنة . - تعطي للمختبر ثلاثة محاولات . - في حالة رجل المختبر تجتاز خط البداية قبل القفز تعاد المحاولة . - يعاد الاختبار على الجهة الأخرى وبنفس مواصفات اختبار الجهة السابقة .</p>							
		<p>تسجيل الدرجات : - يسمح للمختبر أداء ثلاثة محاولات . - يجمع مجموع ثلاثة المحاولات وتقسم على (3) لكل جهة (يمين ويسار) .</p>							
	المقترح		كثيرة		قليلة		مناسبة	3 + 3	عدد المحاولات
		لا يصلح			يصلح بعد التعديل				الاختبار يصلح

ثانياً: اختبار القوة المميزة بالسرعة.

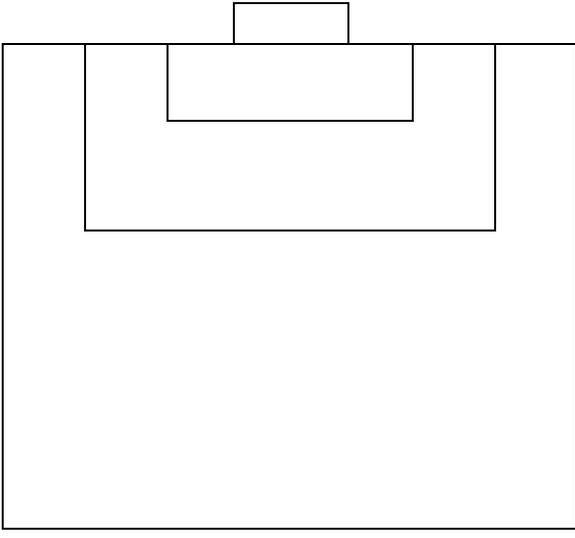
أ. اختبار الاستناد الأمامي (الاشناو) لمدة (10) ثانية .

		<p>الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين لحراس المرمى بكرة القدم .</p>					
		<p>الأدوات اللازمة: منطقة مستوية (فضاء)، ساعة إيقاف الكترونية، استمارة تسجيل، صفارة .</p>					
		<p>مواصفات الاختبار: يتخذ المختبر وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون في وضع مستقيم وليس فيه تقوس للأسفل أو الأعلى، وبعد أعطى إشارة البدء يقوم المختبر في تكرار هذا الأداء إلى أقصى عدد من المرات لمدة (10) ثانية .</p>					
		<p>شروط الاختبار: أخذ المختبر وضع الصحيح (الاستناد الأمامي) - يجب إن يلمس المختبر بصدره الأرض في كل مرة يقوم فيها بثني الذراعين ثم مدهما كاملاً . - السرعة في الأداء، الاستمرار وعدم التوقف لغاية إعطاء إشارة النهائية . - تعطي محاولة واحدة فقط .</p>					
		<p>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 .</p>					
	عدد المحاولات	1	مناسبة	قليلة	كثيرة	المقترح	
	الاختبار يصلح		يصلح بعد التعديل		لا يصلح		

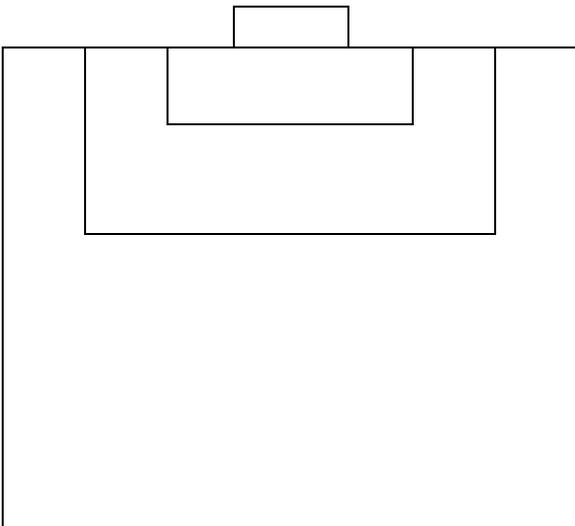
ب. اختبار القفزة الثلاثية واستلام كرة قدم من الأعلى.

		الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف السفلى لحراس المرمى بكرة القدم .									
		الأدوات اللازمة : منطقة الجراء إلى (18) ياردة، شريط قياس، صفارة، كرة قدم، رمح تدريب، استمارة تسجيل .									
		مواصفات الاختبار : يؤدي هذا الاختبار من البداية الطائفة بمسافة (3) متر عن الخط القفز حيث يؤدي عملية الحجل يمين ويسار ثم القفز للأعلى لاستلام كرة من أعلى نقطة فالنزل على الأرض وتسجل المسافة من أول نقطة لاتصال الجسم بالأرض، ويحاول الثبات والمدرّب يثبت بالرمح لاحتساب المسافة المقطوعة .									
		شروط الاختبار : - يجب الدفع من وضع الحركة . - السرعة في الأداء . - تؤخذ القياسات لأقرب (سم) . - تعطي ثلاثة محاولات لكل مختبر، ويعلن الرقم المختبر الثاني الذي يليه لضمان المنافسة .									
تسجيل الدرجات : - تسجل درجة المختبر لأقرب (سم) من خط البداية إلى نهاية المسافة المقطوعة . - تجمع المحاولات الثلاثة وتقسّم على (3) .						عدد المحاولات		3		مناسبة	
المقترح		كثيرة		قليلة		الاختبار يصلح		يصلح بعد التعديل		لا يصلح	

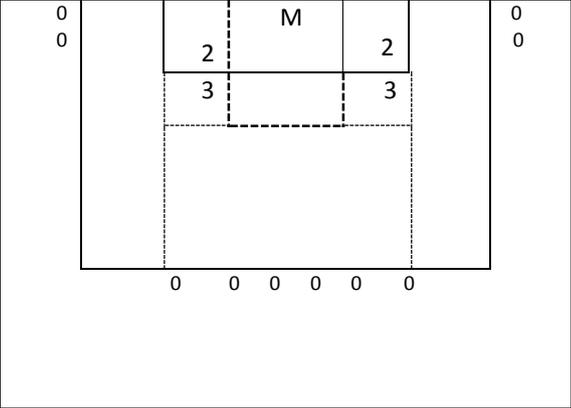
ثالثاً: اختبار ركض (30) متر من البدء العالي .

		<p>الهدف من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية لحراس المرمى بكرة القدم .</p>					
		<p>الأدوات اللازمة : مجال للركض طوله (30) متر، ساعة توقيت الكترونية، صفاره، كوين احمر للتهيؤ للركض، كوين اصفر وعصى صفرا خط بداية انطلاق وكوين اصفر وعصى صفرا خط لنهاية الانطلاق استمارة تسجيل .</p>					
		<p>مواصفات الاختبار : تؤخذ ثلاثة كوينات واحد لون احمر والاثنين لون اصفر مع عصي عدد اثنين لون اصفر، حيث يوضع الكوين الأول الأحمر من بداية مسافة العشرة الأمتار ويوضع الكوين الثاني الأصفر في نهاية العشرة وفي بداية الـ (30) متر مع عصي صفرا ممدده على الأرض بمنتصف الكوين، ويوضع الكوين الثالث الأصفر في نهاية الـ (30) متر مع عصي صفرا بنفس وضعية الأولى ولميقاتي يقف في نهاية الكوين و العصي، ومساعد ألميقاتي يقف في بداية الـ (30) متر امام العصي والكوين . كما موضح في الرسم .</p>					
		<p>تسجيل الدرجات : - يسجل الزمن بالثانية . - يبدأ التوقيت من بداية عبور القدم الناقلة لعصى اصفرا الأولى إلى نهاية عبور القدم الناقلة لعصى الصفرا الثانية . - عدد المحاولات (2) . - تجمع المحاولتان وتقسم على (2) .</p>					
	عدد المحاولات	2	مناسبة	قليلة	كثيرة	المقترح	
	الاختبار يصلح		يصلح بعد التعديل		لا يصلح		

رابعاً: اختبار الركض المتعرج (زكزاك) بين الخراطيم الأربعة والطيران من فوق المانع بارتفاع (50) سم واستلام كرة في الهواء لجهة (يمين - يسار).

		<p>الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة الخاصة لحراس المرمى بكرة القدم .</p>							
		<p>الأدوات اللازمة : ساحة منطقة الجراء، مربع طوله (5 × 5) ،شاخص عدد (4)، مانع عدد (1) ارتفاع (50)سم، كرة قدم عدد (1)، شريط قياس، استمارة تسجيل، صفارة .</p>							
		<p>مواصفات الاختبار : يقف الحارس المختبر كما موضح في الرسم قرب الشاخص القريب من الجهة القريبة من المانع وبعد سماع الإشارة منتهي إبداء، ينطلق بالدوران إمامي خلفي حول الشاخص الأول، ثم الجري جانبي سريع إلى نهاية الشاخص الثاني والدوران إمامي خلفي ثم الجري سريع جانبي إلى نهاية الشاخص الثالث والدوران إمامي خلفي، ثم الجري جانبي سريع إلى الشاخص الرابع والدوران جانبي حوله والجري سريع إلى المانع والطيران من فوقه لاستلام الكرة المرسله من قبل المدرب . - يعمل كل حارس مرمى (3) محاولات . - يعمل الحارس المرمى الأول ثم حارس المرمى الثاني ثم حارس المرمى الثالث لأخذ راحة كافية بين المحاولات إلى (3) . - يعاد الاختبار على الجهة الأخرى بنفس مواصفات الجهة التي أدت الاختبار .</p>							
		<p>شروط الاختبار : - تعاد المحاولة في حالة عدم الدوران الصحيح حول الشاخص . - تعاد المحاولة في حالة عدم الجري جانبي . - لا تحتسب المحاولة في حالة عدم الطيران من فوق المانع .</p>							
		<p>تسجيل الدرجات : - يبدأ تسجيل الوقت من لحظة الانطلاق إلى نهاية اجتياز المانع وأول مسك الكرة . - يعمل كل مختبر (6) محاولات (3 يمين - 3 يسار). - تجمع كل جهة وحدها وتقسّم على (3) .</p>							
	المقترح		كثيرة		قليلة		مناسبة	3	عدد
								+	المحاولات
								3	
		لا يصلح			يصلح بعد التعديل				الاختبار يصلح

المهارات الأساسية (الدفاعية) لحراس المرمى بكرة القدم أولاً: اختبار مسك الكرة الأرضية المتدرجة.

	<p>الهدف من الاختبار : قياس القدرة المهارية لحارس المرمى على صد ومسك الكرات الأرضية الأمامية والجانبية .</p>
<p>0 0</p> <p>2 M 2</p> <p>3 3</p> <p>0 0 0 0 0 0</p>	<p>الأدوات اللازمة : نصف ملعب نظامي بكرة القدم وعمل حارس المرمى في منطقة الجزاء، كرات عدد (10)، كوينات تدريب لتحديد المناطق المحددة، صفاره، شريط قياس، استمارة تسجيل .</p>
<p>m — حارس مرمى .</p> <p>— لاعب أو مدرب .</p> <p>0 — كرة قدم .</p> <p>..... تقسيم منطقة الجزاء وتحديد الزوايا .</p> <p>x موقع لعب الكرة الجانبية .</p>	<p>مواصفات الاختبار : يقف حارس المرمى في المكان المحدد داخل المرمى وبعد (1/5) متر عن خط المرمى من الأمام ويدافع عن مرماه حسب موقع الكرة من خارج منطقة الجزاء، أما من الجانب يقف الحارس قرب العمود بمسافة بعد ذراع الحارس، وعند سماع الإيعاز يبدأ بالدفاع عن مرماه ومنع الكرة من الدخول إن كانت أمامية، إما إذا كانت جانبية يقوم بالدفاع عن المناطق المحددة من الجانب، (يمين - يسار) .</p> <p>– يبدأ الحارس المختبر باستقبال الكرة من الأمام ثم من الجانب الأيمن ثم من الجانب الأيسر .</p> <p>– إذا أخطأ المدرب في ركل الكرة وعدم إيصالها إلى المكان المحدد، تعاد المحاولة .</p> <p>– تعطى لكل حارس مختبر عدد(10) .</p>
<p>المقترح</p> <p>لا يصلح</p>	<p>تسجيل الدرجات : يسجل للحارس المختبر مجموع الدرجات التي يحصل عليها حسب نقاط مجالات الاختبار وعدد الكرات المرسله إليه .</p> <p>– يعطى (3) درجات للكرة التي يمسكها مباشرة بشكل تام من وضع السقوط .</p> <p>– يعطى (2) درجات للكرة التي يمسكها من وضع الوقوف الأمامي، كذلك سقوطها من يديه .</p> <p>– يعطى(1) درجة في حالة إبعاد الكرة من المرمى خارج الجزاء .</p> <p>– يعطى(1) درجة في حالة أبعاد الكرة من المرمى إلى الجانبين أو داخل الجزاء .</p> <p>– يعطى (0) في حالة دخول الكرة المرمى أو اجتيازها الحارس من الجانب .</p> <p>– إذ ارتدت الكرة من العمود بالتصويب المباشر من قبل المدرب وعدم تدخل الحارس تعاد المحاولة .</p> <p>– أما من الجانب ، يعطى (2) درجتان عند مسك الكرة مباشرة من السقوط داخل إلـ (6) ياردة.</p> <p>– يعطى(3) درجات عند مسك الكرة مباشرة خارج إلـ(6) ياردة.</p> <p>– يعطى (1) درجة في حالة عدم مسكها و (0) عند عبور الكرة الحارس .</p> <p>عدد المحاولات 10 مناسبة قليلة كثيرة</p> <p>الاختبار يصلح يصلح بعد التعديل لا يصلح</p>

ثانياً: اختبار مسك الكرة متوسطة الارتفاع.

الهدف من الاختبار :

قياس القدرة المهارية لحارس المرمى على مسك وصد الكرة متوسطة الارتفاع الأمامية والجانبية .

الأدوات اللازمة :

نصف ملعب نظامي لكرة القدم، وعمل حارس المرمى في منطقة الجزاء، كرات عدد (8) مرمى قانوني، كوينات، شريط قياس، صفاره، استمارة تسجيل .

مواصفات الاختبار :

يقف حارس المرمى في المكان المحدد وحسب موقع الكرة من المرمى وعنده سماع الإشارة يبدأ بالدفاع عن المناطق المحددة بالخروج ومسك الكرة متوسطة الارتفاع وحسب تقسيم منطقة الجزاء كما في الرسم .

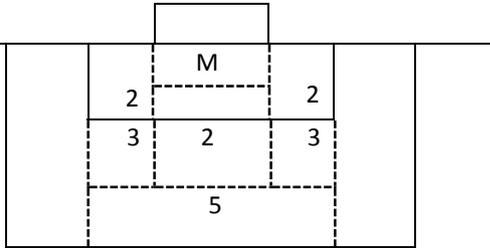
- يبدأ الحارس باستقبال الكرة أولاً من الإمام، ثم الجانبين .
- يكون تصويب الكرات نحو التقسيم المخطط وحسب أرقام التقسيم من (2 - 5) حيث يستلم كرة في منطقة (2) جهة اليمنى ثم منطقة، رقم (2) جهة اليسار داخل إلى (6) ياردة، ثم منطقة أمام رقم (2) فوق إلى (6) ياردة، ثم يستلم كرة يمين ثم يسار. وبعد ذلك يستلم كرة أماماً في الثلث الأخير بين نقطة الجزاء وخط إلى (18) ياردة، حيث يكون عددا لكرات الأمامية (6).
- يستلم الحارس المختبر (2) كرة لكل جانب من العمود .
- يقف الحارس المختبر من الجانب مسافة طول اليد التي تكون بينه وبين العمود في المكان المحدد حسب موقع الكرة من الجانب وحسب التقسيم الموضح في الرسم .
- إذا أخطأ المدرب في ركل الكرة بعدم إيصالها بالشكل الصحيح تعاد المحاولة .

تسجيل الدرجات:

- يعطى (2) درجتان للمختبر عندما يستلم الكرة داخل (6) ياردة الأولى .
- يعطى (3) درجات لمسك الكرة في (6) الثانية .
- يعطى (5) درجات لمسك الكرة في (6) الثالثة .
- يعطى (0) من الدرجة لعدم مسك الكرة واجتيازها الحارس.
- يسجل للحارس مجموع الدرجات التي يحصل عليها .
- تحسب الدرجة لمعدل درجات المحاولات إي عدد مجموع درجات المحاولات إلى (10)

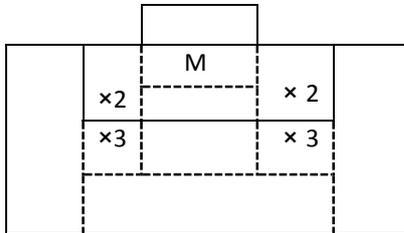
10

يساوي الدرجة النهائية .



يمثل الشكل الأمامي

ooo ooo

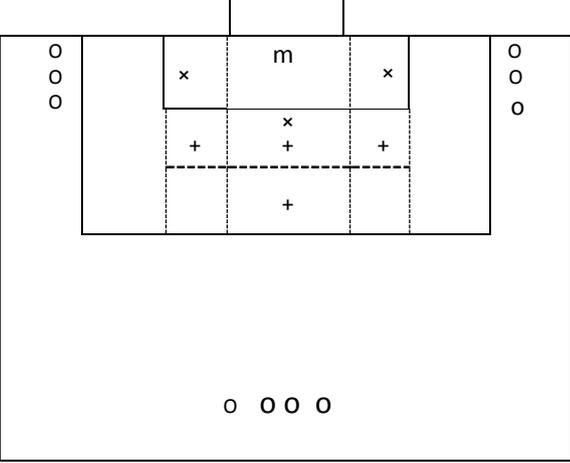


يمثل الشكل الجانبي

- m — حارس مرمى .
- لاعب أو مدرب .
- o — كرة قدم .
- تقسيم منطقة الجزاء وتحديد الزوايا .
- x موقع لعب الكرة الجانبية .

عدد المحاولات	10	مناسبة	قليلة	كثيرة	المقترح
الاختبار يصلح	يصلح بعد التعديل	لا يصلح			

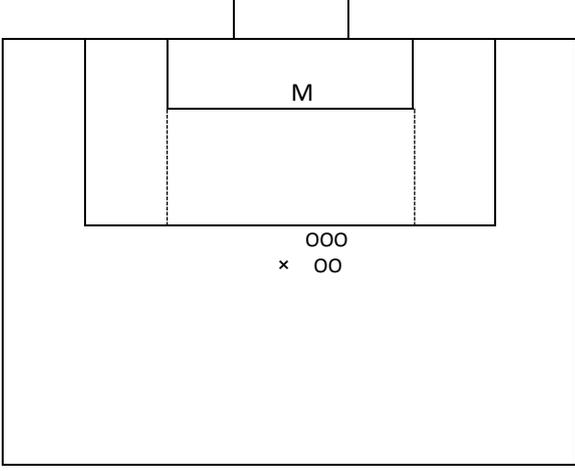
ثالثاً: اختبار مسك الكرات عالية الارتفاع.

 <p style="text-align: center;">o o o o</p>				<p>الهدف من الاختبار: قياس القدرة المهارية لحارس المرمى على مسك الكرات العالية فوق الرأس .</p>							
				<p>الأدوات اللازمة: نصف ملعب نظامي لكرة القدم، وعمل حارس في منطقة الجزاء، كرات عدد (10)، مرمى قانوني، كوينات، شريط قياس، استمارة تسجيل، صفاره .</p>							
<p>مواصفات الاختبار: يقف حارس المرمى في المكان المحدد في المرمى وحسب موقع الكرة من المرمى، وعند سماع الإيعاز من قبل المدرب، على الحارس الخروج من المرمى إلى المناطق المقسمة لمسك الكرة العالية التي تنفذ من إمام منطقة الجزاء، وجهتي الملعب الجانبية، كما موضحة في الرسم .</p>				<p>شروط الاختبار: - تعطى للحارس المختبر (10) كرات، (4) كرات من الأمام، و (3) كرات لكل جانب من منطقة الجزاء. - يكون خروج الحارس المختبر على المناطق المحددة . - يدخل الحارس الأخر كلاعب منافس في هذه المناطق لزيادة المنافسة بين المختبرين وسرعة خروج الحارس على مسك الكرة من أعلى نقطة . - في حالة عدم وصول الكرة إلى الأماكن المحدد من قبل المدرب تعاد المحاولة .</p>							
				<p>تسجيل الدرجات: - تعطى (3) درجات عند مسك الكرة مباشرة بشكل تام من الأعلى ومن فوق لاعب المنافس . - تعطى (2) درجتان عند مسك الكرة بعد سقوطها من يديه. - تعطى (1) درجة عند إبعاد الكرة من فوق للاعب . - يعطى (0) في حالة عدم الوصول المختبر إلى الكرة او دخولها إلى المرمى من قبل لاعب المنافس . - يحسب المعدل الوسطي لمجموع درجات المحاولات . - أي مجموع درجات المحاولات (10)</p> <p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">يساوي الدرجة النهائية</p>							
<p>حارس مرمى . — m لاعب أو مدرب . — كرة قدم . — o تقسيم منطقة الجزاء وتحديد الزوايا موقع لعب الكرة الجانبية . x موقع لعب الكرة الأمامية . +</p>		<p>المقترح</p>		<p>كثيرة</p>		<p>قليلة</p>		<p>10</p>		<p>عدد المحاولات</p>	
<p>لا يصلح</p>		<p>يصلح بعد التعديل</p>		<p>مناسبة</p>		<p>الاختبار يصلح</p>					

رابعاً: اختبار :ضرب (لكم) الكرة عالية الارتفاع باليد الواحدة او باليدين كلتاهما.

<div style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;">0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;"> — m حارس مرمرى . — لاعب أو مدرب . — O كرة قدم تقسيم منطقة الجزاء وتحديد المناطق . x موقع لعب الكرة الجانبية التي يلكمها الحارس المختبر . + موقع لعب الكرة الأمامية التي يلكمها الحارس المختبر . </p>	<p>الهدف من الاختبار : قياس القدرة المهارية لحارس المرمى على لكم الكرة وأبعادها خارج منطقة الجزاء لأبعد مسافة .</p> <p>الأدوات اللازمة : نصف ملعب نظامي لكرة القدم، وعمل حارس في منطقة الجزاء، كرات عدد (10)، مرمى قانوني، كوينات، شريط قياس، استمارة تسجيل، صفاره .</p> <p>مواصفات الاختبار : يقف حارس المرمى المختبر في المكان المحدد في المرمى، وحسب موقع واتجاه الكرة ، إذ يقف إمام المرمى بمسافة (1/5) متر عن خط المرمى الذي يقع بين العارضة العمودين، وعنده سماع الإيعاز من قبل المدرب يقوم بالخروج باستقبال الكرة ولكمها بكتلا يديه لأبعد مسافة بعيدة عن الأماكن الخطرة إلى جانب الملعب. - كذلك يقف في منتصف المرمى بمسافة (1) متر بعد عن خط المرمى الذي يقع بين العارضة والعمودين في الكرات التي يستقبلها من الجانبين من ارض الملعب القريبة من خط إلى (18) ياردة . - عند سماع الإشارة من قبل المدرب يقوم الحارس المختبر بالخروج من مرماه واستقبال الكرة بلكمها باليد الواحدة إبعادها خارج منطقة الجزاء لأبعد مسافة والى الجانب من ارض الملعب، بعيدة عن الأماكن الخطرة - يكون خروج الحارس المختبر حسب تقسيم منطقة الجزاء . - تكون هنالك (3) محاولات من كل جانب ويصبح عدد الجانبين (6) . - هنالك (4) محاولات من الإمام من المرمى ، كما موضح في الرسم على جهة اليمنى - جهة اليسرى - أمام .</p> <p>تسجيل الدرجات : - أبعاد الكرة إلى الجانب، خارج منطقة الجزاء (3) درجات. - إبعاد الكرة أماما خارج منطقة الجزاء (2) درجة . - ابعاد الكرة داخل منطقة الجزاء (1) درجة . - فشل في الإبعاد (0) من الدرجة . - مجموع الدرجات يقسم على عدد المحاولات . - أي مجموع درجات المحاولات (10) 10 يساوي الدرجة النهائية</p>																
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%; text-align: center;">المقترح</td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%; text-align: center;">كثيرة</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">لا يصلح</td> <td></td> <td style="text-align: center;">يصلح بعد التعديل</td> </tr> </table>		المقترح		كثيرة		لا يصلح		يصلح بعد التعديل	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%; text-align: center;">مناسبة</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">10</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">عدد المحاولات</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">يصلح بعد التعديل</td> <td></td> <td style="text-align: center;">الاختبار يصلح</td> </tr> </table>		مناسبة	10	عدد المحاولات		يصلح بعد التعديل		الاختبار يصلح
	المقترح		كثيرة														
	لا يصلح		يصلح بعد التعديل														
	مناسبة	10	عدد المحاولات														
	يصلح بعد التعديل		الاختبار يصلح														

خامساً: اختبار أبعاد الكرة بيد واحدة أو باليدين كلاًهما.

 <p>ooo x oo</p>		<p>الهدف من الاختبار : قياس القدرة المهارية لحراس المرمى في أبعاد الكرة من المنافس .</p>			
		<p>الأدوات اللازمة : نصف ملعب نظامي لكرة القدم، وعمل حارس في منطقة الجراء، كرات عدد (5)، مرمى قانوني، كوينات، شريط قياس، استمارة تسجيل، صفاره، ساعة إيقاف الكترونية .</p>			
<p>— m حارس مرمى . — x لاعب مهاجم . — 0 كرة قدم تقسيم منطقة التهديف .</p>		<p>مواصفات الاختبار : - يرسم خطان متوازيان على امتداد خطي إلـ(6) ياردة ينتهيان أمام خط إلـ (18) ياردة . - يقف لاعب مهاجم خلف خط إلـ (18) ياردة ويقف الحارس خلف خط (6) ياردة . - يقوم المهاجم بالمرور بالكرة عندما يعطي المدرب إشارة البدء نحو الحارس، والحارس يتقدم هو الآخر ليضيق المرمى على اللاعب المهاجم ويحاول إبعاد أو السيطرة على الكرة من اللاعب المهاجم . - يسمح للحرس المختبر باستخدام جميع أجزاء الجسم وحسب القانون لكرة القدم داخل منطقة الاختبار المحددة ومنطقة الجراء بأكملها . - يعطي للاعب زمن قدره (30) ثانية للهجمة الواحدة . - يمنع ركل الكرة من قبل اللاعب المهاجم مع مراعاة الطرق القانونية لاجتياز الحارس . - تعطى للحارس (5) محاولات .</p>			
		<p>تسجيل الدرجات : يسجل للحارس مجموع النقاط التي يحصل عليها على النحو التالي - (2) درجة إذا استطاع الحارس أبعاد الكرة من المهاجم . - (0) من الدرجة إذا لم يتمكن الحارس من أبعاد الكرة من المهاجم . - تعاد المحاولة إذا حاول اللاعب إتباع طرق غير قانونية لاجتياز الحارس .</p>			
عدد المحاولات	5	مناسبة	قليلة	كثيرة	المقترح
الاختبار يصلح	يصلح بعد التعديل		لا يصلح		

ملحق رقم (9)

يوضح استمارة استبانة لاستطلاع آراء المختصين والخبراء لتعديل الاختبارات البدنية والمهارات الأساسية (الدفاعية) المناسبة لحراس المرمى بكرة القدم.

أولاً: اختبار القوة الانفجارية.

أ. اختبار رمي كرة طبية زنة (2) كغم.

الهدف من الاختبار :

قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين برمي كرة طبية زنة (2) كغم من حركة اليد الرامية لحراس المرمى بكرة القدم .

الأدوات اللازمة :

نصف ساحة الملعب، وخاصة منطقة الجزاء، كرة طبية زنة (2)، كغم، شريط قياس، استمارة تسجيل، رمح تدريب منبل لتأشير سقوط الكرة .

مواصفات الاختبار :

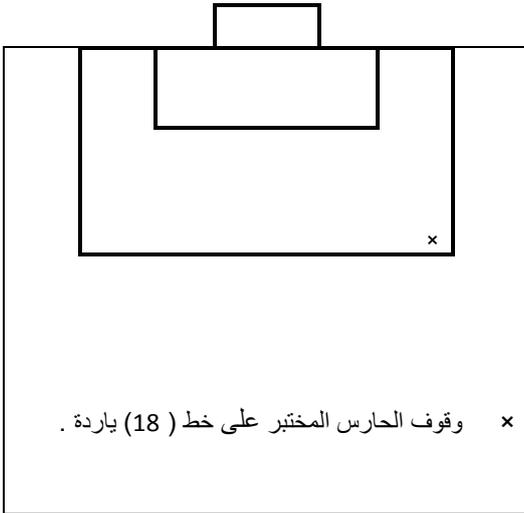
يقف حارس المرمى المختبر عند خط البداية من منطقة (18) ياردة وتكون القدم المعاكسة لليد الحاملة الثقل (الرامية)، مثبتة على الخط كذلك تكون وقفة الحارس إلى الجانب وفتح القدمين بعرض الأكتاف، ويكون رمي الكرة الطبية مثل رمي كرة القدم عنده المناولة الطويلة، ويحق للمختبر مرجحة اليد الرامية ثم يرمي الكرة من فوق الكتف لأبعد مسافة ممكنة ومن الثبات بحيث لا تتحرك القدم المثبتة على الخط .

شروط الاختبار :

- يجب على المختبر أن يثبت إحدى القدمين على الخط الذي يبدأ منه الرمي .
- في حالة اجتياز قدم المختبر خط البداية تعاد المحاولة .
- يحق للمختبر أداء (3) محاولات .
- إذا خالف المختبر قانون رمي الاختبار تعاد الرمية .
- يعطى المختبر راحة بين كل محاولة وأخرى.

تسجيل الدرجات :

- تسجل المسافة من بداية انطلاق الكرة من خط البداية إلى نهاية سقوط الكرة لأبعد مسافة .
- يسمح للمختبر أداء ثلاثة محاولات .
- تسجل أفضل محاولة من المحاولات (3) .



ب. اختبار القفز الأمامي من فوق مانع بارتفاع (35) سم.

الهدف من الاختبار :

قياس القوة الانفجارية للإطراف السفلى لحراس المرمى بكرة القدم (القفز الأمامي).

الأدوات اللازمة :

منطقة الجراء إلى (18) ياردة، مانع قفز ارتفاع (35) سم، شريط قياس، استمارة تسجيل، رمح تدريب منبل لتثبيت موطن القدم القافزة .

مواصفات الاختبار :

يوضع مانع يبعد عن خط بداية القفز مسافة (1) متر وارتفاعه (35) سم .

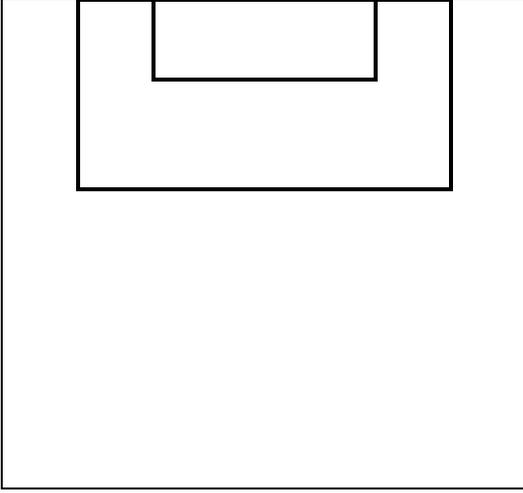
– عنده سماع الإيعاز من قبل المدرب يقوم المختبر ومن الثبات بالقفز من فوق المانع لأبعد مسافة ممكنة للإمام .

شروط الاختبار :

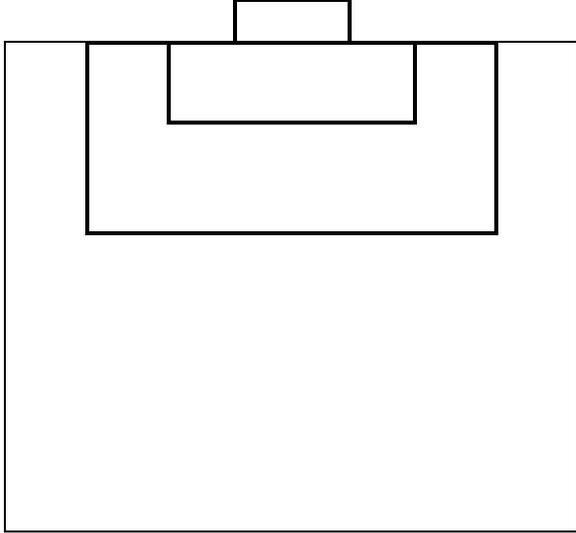
- يجب على المختبر الوقوف وتثبيت القدمين على خط البداية .
- في حالة اجتياز قدم المختبر الخط البداية قبل القفز تعاد المحاولة .
- يحق للمختبر مرحة البدان للتهيؤ للقفز .
- في حالة إسقاط المانع بعد ارتطامه بقدم الحارس تعاد المحاولة .
- يحق للمختبر ثلاثة محاولات .
- يعطى للمختبر راحة بين كل محاولة وأخرى .

تسجيل الدرجات :

- يحسب قياس المسافة من نهاية خط البداية إلى مؤخرة القدم بعد نزولها على الأرض .
- يسمح للمختبر أداء ثلاثة محاولات .
- تسجل أفضل محاولة من المحاولات (3) .



ج .اختبار القفز الجانبي على جهة اليمين واليسار من فوق مانع بارتفاع (35) سم.



الهدف من الاختبار :

قياس القوة الانفجارية لحراس المرمى من القفز الجانبي من الثبات الجهة (اليمنى ويسرى)

الأدوات اللازمة :

منطقة الجزء إلى (18) ياردة، مانع قفز ارتفاع (35) سم، شريط قياس، استمارة تسجيل، رمح تدريب منبل لتثبيت موطن القدم القافزة .

مواصفات الاختبار :

- يوضع مانع يبعد عن خط بداية القفز مسافة (1) متر وارتفاعه (35) سم .
- يكون وقوف الحارس إلى الجانب الذي يختاره (يمين أو يسار) والقدم القريبة من المانع مثبتة على خط البداية.
- عنده سماع الإيعاز من قبل المدرب يتهيئ لمرجحة اليدان ثم القفز الجانبي من فوق المانع لأبعد مسافة ممكنة.

شروط الاختبار :

- يجب على المختبر الوقوف على خط بداية القفز وان لاتجتاز قدمه خط البداية .
- في حالة قدم المختبر تجتاز خط البداية قبل القفز تعاد المحاولة .
- في حالة إسقاط المانع بعد ارتطامه بقدم المختبر تعاد المحاولة .
- تعطي للمختبر ثلاثة محاولات (3 يمين - 3 يسار) .
- يعاد الاختبار على الجهة الأخرى وبنفس مواصفات اختبار الجهة السابقة .

تسجيل الدرجات :

- تسجل المسافة من نهاية خط البداية القريبة من المانع إلى نهاية القدم من الخارج القريبة من مانع القفز بعد نزولها على الأرض .
- يسمح للمختبر أداء ثلاثة محاولات .
- تسجل أفضل محاولة من المحاولات (3) .

ثانياً: اختبار القوة المميزة بالسرعة.

ب. اختبار القفزة الثلاثية واستلام كرة قدم من الأعلى.

الهدف من الاختبار :

قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف السفلى لحراس المرمى بكرة القدم.

الأدوات اللازمة :

منطقة الجراء إلى (18) ياردة، شريط قياس، صفارة، كرة قدم، رمح تدريب استمارة تسجيل.

مواصفات الاختبار :

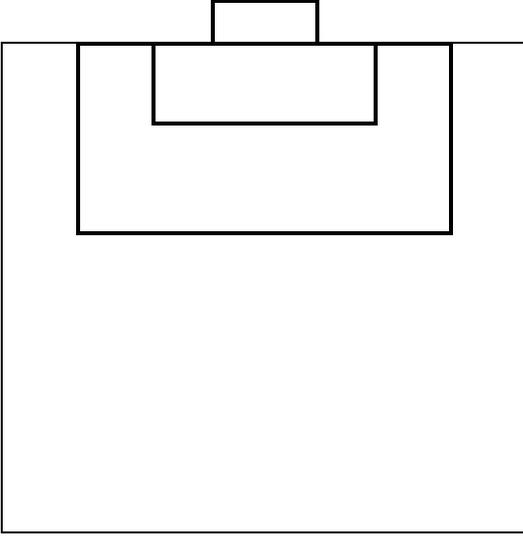
يؤدي هذا الاختبار من البداية الطائفة بمسافة (3) متر عن الخط القفز حيث يؤدي عملية الحجل يمين ويسار ثم القفز للأعلى لاستلام كرة من أعلى نقطة فالنزل على الأرض وتسجل المسافة من أول نقطة لاتصال الجسم بالأرض، ويحاول الثبات والمدرّب يثبت بالرمح لاحتساب المسافة المقطوعة .

شروط الاختبار :

- يجب الدفع من وضع الحركة وعدم اجتياز القدم خط البداية في بدء الخطوة الأولى .
- السرعة في الأداء .
- تؤخذ القياسات لأقرب (سم) .
- تعطي ثلاثة محاولات لكل مختبر، ويعلن الرقم المختبر الثاني الذي يليه لضمان المنافسة .

تسجيل الدرجات :

- تسجل المسافة من نهاية خط البداية من الحجل إلى نهاية المسافة المقطوعة بالحجل من نهاية القدم النازلة على الأرض .
- تسجل أفضل محاولة من المحاولات إلى (3) .



ثالثاً: اختبار الركض المتعرج (زكزاك) بين الخراطيم الأربعة والطيران من فوق المانع ارتفاع (35)سم واستلام كرة في الهواء لجهة (اليمين - اليسار).

الهدف من الاختبار:

قياس الرشاقة الخاصة لحراس المرمى بكرة القدم .

الأدوات اللازمة:

ساحة منطقة الجزاء، مربع طوله (5 × 5)، مخروط بلاستيك عدد (4)، مانع عدد (1) ارتفاع (35) سم، كرة قدم عدد (1)، شريط قياس، استمارة تسجيل ، صفارة .

مواصفات الاختبار:

يقف الحارس المختبر كما موضح في الرسم قرب المخروط البلاستيك القريب من الجهة القريبة من المانع وبعد سماع الإشارة متهيئ إبداء، ينطلق بالدوران إمامي خلفي حول المخروط الأول، ثم الجري جانبي سريع إلى نهاية المخروط الثاني والدوران إمامي خلفي ثم الجري سريع جانبي إلى نهاية المخروط الثالث والدوران إمامي خلفي ، ثم الجري جانبي سريع إلى المخروط الرابع والدوران جانبي حوله والجري سريع إلى المانع والطيران من فوقه لاستلام الكرة المرسله من قبل المدرب .

- يعمل كل حارس مرمى (3) محاولات .

- يعمل الحارس المرمى الأول ثم حارس المرمى الثاني ثم حارس المرمى الثالث لأخذ راحة كافية بين المحاولات (3) .

- يعاد الاختبار على الجهة الأخرى بنفس مواصفات الجهة التي أدت الاختبار .

شروط الاختبار:

- تعاد المحاولة في حالة عدم الدوران الصحيح حول المخروط البلاستيك .

- تعاد المحاولة في حالة عدم الجري جانبي .

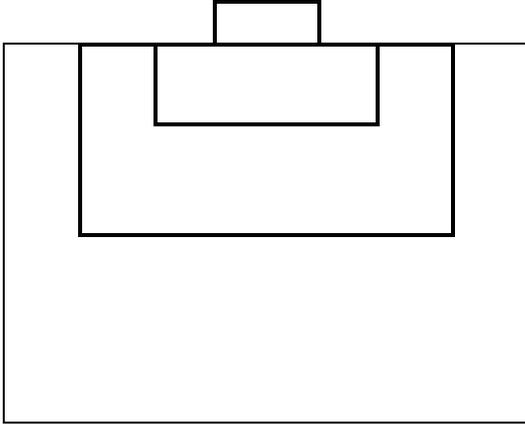
- لا تحتسب المحاولة في حالة عدم الطيران من فوق المانع .

تسجيل الدرجات:

- يبدأ تسجيل الوقت من لحظة الانطلاق إلى نهاية اجتياز المانع وأول مسك للكرة .

- يعمل كل مختبر (6) محاولات (3 يمين - 3 يسار).

- تسجل أفضل محاولة من المحاولات (3) للجهة الواحدة .



المهارات الأساسية (الدفاعية) لحراس المرمى بكرة القدم

أولاً: اختبار مسك الكرات المتدرجة الأرضية.

الهدف من الاختبار :

قياس القدرة المهارية لحارس المرمى على صد ومسك الكرات الأرضية الأمامية والجانبية.

الأدوات اللازمة :

نصف ملعب نظامي بكرة القدم وعمل حارس المرمى في منطقة الجزاء، كرات عدد (10)، أقماع تدريب لتحديد المناطق المحددة، صفاره، شريط قياس، استمارة تسجيل .

مواصفات الاختبار :

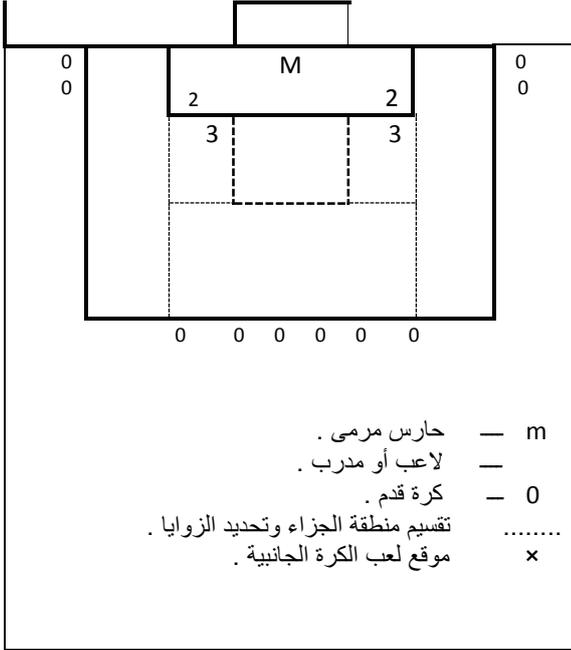
يقف حارس المرمى في المكان المحدد داخل المرمى وبعد (1.5) متر عن خط المرمى من الأمام ويدافع عن مرماه حسب موقع الكرة من خارج منطقة الجزاء، أما من الجانب يقف الحارس قرب العمود بمسافة بعد ذراع الحارس، وعند سماع الإيعاز يبدأ بالدفاع عن مرماه ومنع الكرة من الدخول إن كانت أمامية، إما إذا كانت جانبية يقوم بالدفاع عن المناطق المحددة من الجانب ، (يمين - يسار) .

شروط الاختبار :

- إذا أخطأ المدرب في ركل الكرة وعدم إيصالها إلى المكان المحدد ، تعاد المحاولة .
- تعطى لكل حارس مختبر عدد (10) كرات .

تسجيل الدرجات :

يسجل للحارس المختبر مجموع الدرجات التي يحصل عليها حسب نقاط مجالات الاختبار وعدد الكرات المرسله إليه .
- يعطى (3) درجات للكرة التي يمسكها مباشرة بشكل تام من وضع السقوط الجانبي البعيد.
- يعطى (2) درجتان للكرة التي يمسكها من وضع الوقوف الأمامي، أو مسكها على دفعتين من السقوط .
- يعطى (1) درجة في حالة إبعاد الكرة من المرمى والكرة قريبة على الحارس .
- يعطى (3) درجة في حالة أبعاد الكرة من المرمى وهي صعبة المسك .
- يعطى (0) في حالة دخول الكرة المرمى أو اجتيازها الحارس من الجانب.
- إذ ارتدت الكرة من العمود بالتصويب المباشر من قبل المدرب وعدم تدخل الحارس تعاد المحاولة .
- أما من الجانب، يعطى (2) درجتان عند مسك الكرة مباشرة من السقوط الجانبي داخل (6) ياردة .
- يعطى الحارس (3) درجات عند مسك الكرة مباشرة خارج (6) ياردة و يعطى (1) درجة في حالة عدم مسكها و (0) عند عبور الكرة الحارس .



ثانيا: اختبار مسك الكرة متوسطة الارتفاع.

الهدف من الاختبار :

قياس القدرة المهارية لحارس المرمى على مسك وصد الكرة متوسطة الارتفاع الأمامية والجانبية.

الأدوات اللازمة :

نصف ملعب نظامي لكرة القدم، وعمل حارس المرمى في منطقة الجزاء، كرات عدد (8)، مرمى قانوني، أقماع لتحديد منطقة الجزاء ، شريط قياس، صفاره، استمارة تسجيل.

مواصفات الاختبار :

يقف حارس المرمى في المكان المحدد وحسب موقع الكرة من المرمى وعنده سماع الإشارة يبدأ بالدفاع عن المناطق المحددة بالخروج ومسك الكرة المتوسطة الارتفاع وحسب تقسيم منطقة الجزاء كما في الرسم .

- يبدأ الحارس باستقبال الكرة أولا من الإمام، ثم الجانبين .
- يكون تصويب الكرات نحو التقسيم المخطط وحسب أرقام التقسيم من (2 - 5) حيث يستلم كرة في منطقة (2) جهة (يمين - يسار)، ثم منطقة رقم (3) جهة يمين - يسار خارج (6) ياردة، ثم منطقة الإمام رقم (2) فوق (6) ياردة ، وبعد ذلك يستلم كرة أماما في الثلث الأخير رقم (5) بين نقطة الجزاء وخط (18) ياردة، حيث يكون عددا لكرات الأمامية (6) كرات .

أما من الجانب .

- يستلم الحارس المختبر (2) كرة لكل جانب من العمود. - يقف الحارس المختبر من الجانب مسافة طول اليد بينه وبين العمود في المكان المحدد حسب موقع الكرة من الجانب وحسب التقسيم الموضح في الرسم .

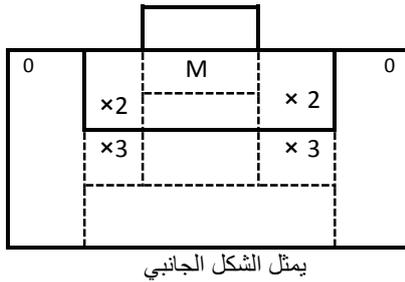
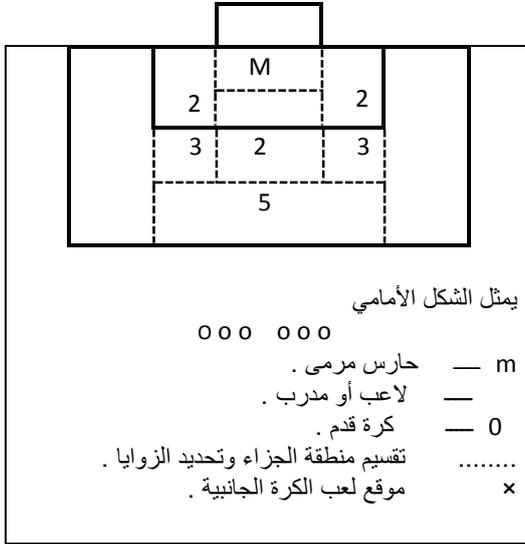
- إذا أخطأ المدرب في ركل الكرة بعدم إيصالها بالشكل الصحيح تعاد المحاولة .

تسجيل الدرجات :

- يعطى (2) درجتان للمختبر عندما يستلم الكرة داخل (6) ياردة الأولى .
- يعطى (3) درجات لمسك الكرة في (6) الثانية .
- يعطى (5) درجات لمسك الكرة في (6) الثالثة .
- يعطى (0) من الدرجة في حالة عدم مسك الكرة واجتيازها الحارس .
- يسجل للحارس مجموع الدرجات التي يحصل عليها .
- تحسب الدرجة لمعدل درجات المحاولات إي عدد مجموع درجات المحاولات (10)

10

يساوي الدرجة النهائية .



ملحق رقم (10)
يوضح أسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	العنوان الوظيفي
1	واثق وسمي راضي	طالب ماجستير / جامعة ديالى
2	فارس جهاد داود	خبير ومحاضر في علوم كرة قدم/السويد
3	نجم عبد مطشر	بكالوريوس تربية الرياضية / الجامعة المستنصرية
4	اسعد عبد الله	وزارة الشباب والرياضة / مصور

ملحق رقم (11)

استمارة جمع البيانات وتفرغها

اختبار القدرات البدنية لحراس مرمى ناديالرياضي.

أولاً: اختبار القوة الانفجارية.

1. اختبار القوة الانفجارية للأطراف العليا.

- اختبار رمي كرة طبية من الثبات زنة (2) كغم بحركة اليد الرامية.

ت	الاسم	محاولة / 1	محاولة / 2	محاولة / 3	أفضل محاولة
-1					
-2					
-3					

2. اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى:

- اختبار القفز (الأمامي) من الثبات من فوق المانع ارتفاع (35 سم).

ت	الاسم	محاولة / 1	محاولة / 2	محاولة / 3	أفضل محاولة
-1					
-2					
-3					

- اختبار القفز للجانب (الأيمن) من وضع الثبات من فوق المانع ارتفاع
(35) سم.

ت	الاسم	محاولة / 1	محاولة / 2	محاولة / 3	أفضل محاولة
-1					
-2					
-3					

-اختبار القفز للجانب (الأيسر) من وضع الثبات من فوق المانع ارتفاع (35)
سم.

ت	الاسم	محاولة / 1	محاولة / 2	محاولة / 3	أفضل محاولة
-1					
-2					
-3					

ثانياً: اختبار القوة المميزة بالسرعة

1. اختبار القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا.

- اختبار الاستناد الأمامي (شناو) لمدة (10) ثانية.

ت	الاسم	م/1
-1		
-2		
-3		

2. اختبار القوة المميزة بالسرعة للإطراف السفلى.

- اختبار حجل (يمين - يسار) ثلاثة مرات متتالية واستلام كرة من الأعلى

في القفزة الثالثة في الهواء لأبعد مسافة.

ت	الاسم	محاولة / 1	محاولة / 2	محاولة / 3	أفضل محاولة
-1					
-2					
-3					

ثالثاً: اختبار السرعة الانتقالية

أ- جري مسافة (30) متر من البدء العالي .

ت	الاسم	محاولة / 1	محاولة / 2	أفضل محاولة
-1				
-2				
-3				

رابعاً: اختبار الرشاقة الخاصة لحراس المرمى بكرة القدم (يمين - يسار).

- اختبار الركض المتعرج (زكزاك) بين الخراطيم الأربعة والطيران من فوق المانع ارتفاع (35) سم واستلام كرة في الهواء لجهة اليمين.

ت	الاسم	محاولة / 1	محاولة / 2	محاولة / 3	أفضل محاولة
-1					
-2					
-3					

- اختبار الركض المتعرج (زكزاك) بين الخراطيم الأربعة والطيران من فوق

المانع ارتفاع (35) سم واستلام كرة في الهواء لجهة اليسار.

ت	الاسم	محاولة / 1	محاولة / 2	محاولة / 3	أفضل محاولة
-1					
-2					
-3					

خامسا: اختبار إبعاد (تشتيت) الكرة بيد واحدة أو باليدين كالتاهما.

درجة الكرات الأمامية					الاسم	ت
5/م	4/م	3/م	2/م	1/م		
						-1
						-2
						-3

ملحق رقم (12)

أسماء السادة المختصين والخبراء الذين عُرضت عليهم استمارة الاستبانة لتحديد تسلسل تطبيق الاختبارات وتوزيعها

ت	الاسم	اللقب العلمي	المؤسسة
1	د. قاسم لزام صبر	أستاذ	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية
2	د. عبد الوهاب غازي حمودي	أستاذ	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية
3	د. صالح راضي أميش	أستاذ	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية
4	د. فرات جبار سعد الله	أستاذ	جامعة ديالى/ كلية التربية الرياضية
5	د. غازي صالح محمود	أستاذ	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الرياضية
6	د. يوسف عبد الأمير	أستاذ مساعد	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية
7	د. موفق المولى	أستاذ مساعد	أكاديمية اسباير / دولة قطر
8	د. كاظم الربيعي	أستاذ مساعد	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية
9	د. عباس فاضل الخزاعي	أستاذ مساعد	جامعة ديالى/ كلية التربية الرياضية
10	د. احمد رمضان	أستاذ مساعد	جامعة ديالى/ كلية التربية الرياضية
11	د. أسعد لازم	أستاذ مساعد	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية
12	د. ضياء ناجي	أستاذ مساعد	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية
13	د. فارس سامي	مدرس	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية
14	كاظم شبيب	مدرب	أكاديمية اسباير/ دولة قطر
15	فارس جهاد داود	خبير	مدرب ومحاضر_ علوم كرة قدم/السويد
16	عبد الكريم ناعم	مدرب	مدرب منتخب العراق لحراس المرمى بكرة القدم
17	عماد هاشم	مدرب	مدرب نادي أربيل لحراس المرمى بكرة القدم
18	هاشم خميس	مدرب	مدرب منتخب الاولمبي العراقي لحراس المرمى
19	جليل زيدان	مدرب	مدرب منتخب شباب العراق لحراس المرمى
20	عامر زايد	مدرب	مدرب نادي الزوراء لحراس المرمى بكرة القدم
21	حسن هادي	مدرب	مدرب نادي الصناعة لحراس المرمى بكرة القدم

الملحق رقم (13)

يوضح رأي المختصين والخبراء في مجال تدريب كرة القدم حول التمارين الخاصة

بسم الله الرحمن الرحيم

استمارة استبيان رأي المختصين والخبراء حول التمارين الخاصة

الأستاذ الفاضلالمحترم

في النية إجراء البحث الموسوم (تأثير تمارين خاصة وفق تقسيم منطقة
الجزء لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لحراس المرمى بكرة
القدم) ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال لذا يرجى التفضل
بإبداء آرائكم و ملاحظاتكم حول التمارين الخاصة على وفق تقسيم منطقة الجزء
لحراس المرمى، علماً إن المنهاج يتضمن تطبيق (24) وحدة تدريبية بواقع ثلاث
وحدات تدريبية في الأسبوع، وتم تشكيل التمارين على وفق طريقة التدريب الفتري
المرتفع الشدة.

ومن الله التوفيق.

ملاحظة : التمارين الخاصة تخص القسم الرئيس للوحدة التدريبية، لقد تم

استخدام تموج حركة حمل 1:3.

الاسم الثلاثي.....

اللقب العلمي.....

مكان العمل.....

الاختصاص.....

التاريخ.....

التوقيع.....

طالب الماجستير

حسين جبار



الوحدات التدريبية في فترة المنافسات.....

وحدة تدريبية يومية في فترة المنافسات للأفراد عينة البحث

اليوم والتاريخ: الاثنين 2011/4/11

الأسبوع : الأول

المكان: ملاعب أفراد عينة البحث

الوحدة التدريبية: الأولى

الهدف التدريبي: تطوير القوة الانفجارية، والمهارية للأطراف العليا والسفلى لمهارة مسك الكرات الأرضية المتدرجة والمرتدة من الأرض والمتوسطة والعالية

تفاصيل الوحدة التدريبية											
القسم	وقت الوحدة	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	التكرارات	زمن التمرين/ ثا	الراحة بين التكرارات/ ثا	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	النبض ض/د	الحجم المطلق	الشدة الجزئية النسبية%	الحجم المطلق × الشدة الجزئية
الإحماء	20 د	تمارين التمشية والإطالة							1200	71.794	86153.846
الرئيس	54.3 د	- تمرين (1).	3	24	72	1	180	154	72	78.974	5686.153
		- تمرين (2).	3	18	54	1	180	154	54	78.974	4264.615
		- تمرين (3).	3	24	72	1	180	154	72	78.974	5686.153
		- تمرين (4).	3	24	72	1	180	154	72	78.974	5686.153
		- تمرين (5).	3	32	96	1	180	154	96	78.974	7581.538
		- تمرين (6).	3	50	150	1	180	154	150	78.974	11846.153
		- تمرين (7).	3	50	150	1	180	154	150	78.974	11846.153
الختامي	10 د	تمارين ترويحوية لغرض الاسترخاء والتمشية						85	600	43.589	26153.846

$$\text{مجموع (الحجم المطلق X الشدة الحزينة)} = \text{درجة صعوبة الوحدة} \\ \text{مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية}$$

مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية) : (331243.076)

مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية : (84.3 د)

درجة صعوبة الوحدة التدريبية : (65.488%)

شدة الوحدة التدريبية : (75%)



الوحدات التدريبية في فترة المنافسات.....

وحدة تدريبية يومية في فترة المنافسات للأفراد عينة البحث

اليوم والتاريخ: الثلاثاء 2011/4/12

المكان: ملاعب أفراد عينة البحث

الأسبوع : الأول

الوحدة التدريبية: الثانية

الهدف التدريبي: تطوير القوة المميزة بالسرعة لأطراف العليا والسفلى، ومهارة مسك الكرات الأرضية المتدرجة والمرتدة من الأرض والمتوسطة والعالية

تفاصيل الوحدة التدريبية											
القسم	وقت الوحدة	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	التكرارات	زمن التمرين ثا	الراحة بين التكرارات ثا	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	النبض ض/د	الحجم المطلق	الشدة الجزئية النسبية %	الحجم المطلق × الشدة الجزئية
الإحماء	20 د	تمارين التمشية والإطالة						140	1200	71.794	86153.846
الرئيس	54.33 د	- تمرين (9).	4	20	60	1	180	154	80	78.9744	6317.948
		- تمرين (10).	4	18	54	1	180	154	72	78.9744	5686.153
		- تمرين (11).	4	24	72	1	180	154	96	78.9744	7581.538
		- تمرين (12).	3	36	108	1	180	154	108	78.9744	8529.230
		- تمرين (13).	2	60	180	1	180	154	120	78.9744	9476.923
		- تمرين (14).	2	60	180	1	180	154	120	78.9744	9476.923
		- تمرين (15).	3	30	90	1	180	154	90	78.9744	7107.692
الختامي	10 د	تمارين ترويحوية لغرض الاسترخاء والتمشية						85	600	43.589	26153.846

$$\text{درجة صعوبة الوحدة} = \frac{\text{مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية)}}{\text{مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية}}$$

مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية) : (331622.564)

مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية : (84.33 د)

درجة صعوبة الوحدة التدريبية : (%65.38)

شدة الوحدة التدريبية : (%79)



الوحدات التدريبية في فترة المنافسات.....

وحدة تدريبية يومية في فترة المنافسات لأفراد عينة البحث

اليوم والتاريخ: الأربعاء 2011/4/13

المكان: ملاعب أفراد عينة البحث

الأسبوع : الأول

الوحدة التدريبية: الثالثة

الهدف التدريبي: تطوير السرعة الانتقالية، ومهارة مسك الكرات الأرضية، المتوسطة، العالية الأمامية والجانبية والخلفية

تفاصيل الوحدة التدريبية											
القسم	وقت الوحدة	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	التكرارات	زمن التمرين/ ثا	الراحة بين التكرارات/ ثا	عدد المراجع	الراحة بين المراجع	النبض ض/د	الحجم المطلق	الشدة الجزئية النسبية %	الحجم المطلق × الشدة الجزئية
الإحماء	20 د	تمارين التمدية والإطالة						140	1200	71.794	86153.846
الرئيس	52.16 د	- تمرين (17).	3	30	90	1	180	154	90	78.974	7107.692
		- تمرين (18).	2	60	180	1	180	154	120	78.974	9476.923
		- تمرين (19).	4	20	60	1	180	154	80	78.974	6317.948
		- تمرين (20).	4	20	60	1	180	154	80	78.974	6317.948
		- تمرين (21).	4	20	60	1	180	154	80	78.974	6317.948
		- تمرين (22).	4	20	60	1	180	154	80	78.974	6317.948
		- تمرين (23).	4	20	60	1	180	154	80	78.974	6317.948
الختامي	10 د	تمارين ترويحوية لغرض الاسترخاء والتمدية						85	600	43.589	26153.846

مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية) : (322020.512)

مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية : (82.16 د)

درجة صعوبة الوحدة التدريبية : (%65.318)

(شدة الوحدة التدريبية : %77)

$$\text{درجة صعوبة الوحدة} = \frac{\text{مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية)}}{\text{مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية}}$$



الوحدات التدريبية في فترة المنافسات.....

وحدة تدريبية يومية في فترة المنافسات للأفراد عينة البحث

اليوم والتاريخ: الاثنين 2011/4/18

الأسبوع : الثاني

المكان: ملاعب أفراد عينة البحث

الوحدة التدريبية: الرابعة

الهدف التدريبي: تطوير القوة الانفجارية، والمهارية لأطراف العليا والسفلى لمهارة مسك الكرات الأرضية المتدرجة والمرتدة من الأرض والمتوسطة والعالية

تفاصيل الوحدة التدريبية

القسم	وقت الوحدة	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	التكرارات	زمن التمرين ثا	الراحة بين التكرارات ثا	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	النبض ض/د	الحجم المطلق	الشدة الجزئية النسبية %	الحجم المطلق × الشدة الجزئية
الإحماء	20 د	تمارين التمشية والإطالة						140	1200	71.794	86153.846
الرئيس	64.5 د	- تمرين (24).	5	30	90	1	180	164	150	84.1026	12615.385
		- تمرين (25).	6	20	60	1	180	164	120	84.1026	10092.308
		- تمرين (26).	6	20	60	1	180	164	120	84.1026	10092.308
		- تمرين (27).	6	20	60	1	180	164	120	84.1026	10092.308
		- تمرين (35).	2	72	216	1	180	164	144	84.1026	12110.769
		- تمرين (46).	2	50	150	1	180	164	100	84.1026	8410.256
		- تمرين (47).	2	50	150	1	180	164	100	84.1026	8410.256
الختامي	10 د	تمارين ترويحوية لغرض الاسترخاء والتمشية						85	600	43.589	26153.846

$$\text{درجة صعوبة الوحدة} = \frac{\text{مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية)}}{\text{مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية}}$$

مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية): (380069.74)
مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية : (94.5 د)
درجة صعوبة الوحدة التدريبية : (%66.796)
شدة الوحدة التدريبية : (80 %)



الوحدات التدريبية في فترة المنافسات.....

وحدة تدريبية يومية في فترة المنافسات للأفراد عينة البحث

اليوم والتاريخ: الثلاثاء 2011/4/19

الأسبوع : الثاني

المكان: ملاعب أفراد عينة البحث

الوحدة التدريبية: الخامسة

الهدف التدريبي: تطوير القوة المميزة بالسرعة لأطراف العليا والسفلى، ومهارة مسك الكرات الأرضية المتدرجة والمرتدة من الأرض والمتوسطة والعالية

تفاصيل الوحدة التدريبية											
القسم	وقت الوحدة	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	التكرارات	زمن التمرين ثا	الراحة بين التكرارات ثا	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	النبض ض/د	الحجم المطلق	الشدة الجزئية النسبية %	الحجم المطلق × الشدة الجزئية
الإحماء	20 د	تمارين التمشية والإطالة						140	1200	71.794	86153.846
الرئيس	65.34 د	- تمرين (16).	4	32	96	1	180	164	128	84.102	10765.128
		- تمرين (28).	2	60	180	1	180	164	120	84.102	10092.308
		- تمرين (9).	6	20	60	1	180	164	120	84.102	10092.308
		- تمرين (31).	6	20	60	1	180	164	120	84.102	10092.308
		- تمرين (12).	3	36	105	1	180	164	108	84.102	9083.076
		- تمرين (15).	4	30	90	1	180	164	120	84.102	10092.308
		- تمرين (36).	3	46	136	1	180	164	138	84.102	11606.154
الختامي	10 د	تمارين ترويحوية لغرض الاسترخاء والتمشية						85	600	43.589	26153.846

$$\text{درجة صعوبة الوحدة} = \frac{\text{مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية)}}{\text{مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية}}$$

مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية) : (383003.08)
 مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية : (95.34 د)
 درجة صعوبة الوحدة التدريبية : (%66.795)
 شدة الوحدة التدريبية : (% 84)



الوحدات التدريبية في فترة المنافسات.....

وحدة تدريبية يومية في فترة المنافسات للأفراد عينة البحث

اليوم والتاريخ: الأربعاء 20/4/2011

الأسبوع : الثاني

الوحدة التدريبية: السادسة

المكان: ملاعب أفراد عينة البحث

الهدف التدريبي: تطوير السرعة الانتقالية، ومهارة مسك الكرات الأرضية، المتوسطة، العالية الأمامية والجانبية والخلفية

تفاصيل الوحدة التدريبية											
القسم	وقت الوحدة	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	التكرارات	زمن التمرين ثا	الراحة بين التكرارات ثا	عدد المجموع	الراحة بين المجموع	النبض ض/د	الحجم المطلق	الشدة الجزئية النسبية %	الحجم المطلق × الشدة الجزئية
الإحماء	20 د	تمارين التمشية والإطالة						140	1200	71.794	86153.846
الرئيس	64.13 د	- تمرين (43).	4	24	60	1	180	164	96	84.1026	8073.846
		- تمرين (44).	4	36	60	1	180	164	144	84.1026	12110.769
		- تمرين (37).	2	60	60	1	180	164	120	84.1026	10092.307
		- تمرين (38).	4	40	36	1	180	164	160	84.1026	13456.410
		- تمرين (39).	6	20	32	1	180	164	120	84.1026	10092.307
		- تمرين (40).	2	60	150	1	180	164	120	84.1026	10092.307
		- تمرين (41).	2	60	150	1	180	164	120	84.1026	10092.307
الختامي	10 د	تمارين ترويحوية لغرض الاسترخاء والتمشية						85	600	43.589	26153.846

$$\text{مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية)} : (377723.076)$$

$$\text{مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية} : (94.13 \text{ د})$$

$$\text{درجة صعوبة الوحدة التدريبية} : (\%66.877)$$

$$\text{شدة الوحدة التدريبية} : (\% 82)$$

$$\text{درجة صعوبة الوحدة} = \frac{\text{مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية)}}{\text{مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية}}$$



الوحدات التدريبية في فترة المنافسات.....

وحدة تدريبية يومية في فترة المنافسات لأفراد عينة البحث

اليوم والتاريخ: الاثنين 25 /4/ 2011

المكان: ملاعب أفراد عينة البحث

الأسبوع : الثالث

الوحدة التدريبية: السابعة

الهدف التدريبي: تطوير القوة الانفجارية، والمهارية للأطراف العليا والسفلى لمهارة مسك الكرات الأرضية المتدرجة والمرتدة من الأرض والمتوسطة والعالية

تفاصيل الوحدة التدريبية

القسم	وقت الوحدة	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	التكرارات	زمن التمرين ثا	الراحة بين التكرارات ثا	عدد المجموع	الراحة بين المجموع	النبض ض/د	الحجم المطلق	الشدة الجزئية النسبية %	الحجم المطلق × الشدة الجزئية
الإحماء	20 د	تمارين التمشية والإطالة						140	1200	71.794	86153.85
الرئيس	74.03 د	- تمرين (1).	6	24	72	1	180	167	144	85.641	12332.31
		- تمرين (3).	6	24	72	1	180	167	144	85.641	12332.31
		- تمرين (4).	6	24	72	1	180	167	144	85.641	12332.31
		- تمرين (5).	2	32	96	1	180	167	64	85.641	5481.026
		- تمرين (6).	4	50	150	1	180	167	200	85.641	17128.21
		- تمرين (7).	4	50	150	1	180	167	200	85.641	17128.21
		- تمرين (8).	4	30	90	1	180	167	120	85.641	10276.92
الختامي	10 د	تمارين ترويحوية لغرض الاسترخاء والتنميطية						85	600	43.589	26153.85

$$\text{درجة صعوبة الوحدة} = \frac{\text{مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية)}}{\text{مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية}}$$

مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية) : (421257.4)
 مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية : (104.03 د)
 درجة صعوبة الوحدة التدريبية : (%67.49)
 شدة الوحدة التدريبية : (% 85)



الوحدات التدريبية في فترة المنافسات.....

وحدة تدريبية يومية في فترة المنافسات للأفراد عينة البحث

الأسبوع : الثالث

الوحدة التدريبية: الثامنة

اليوم والتاريخ: الثلاثاء 2011/4/26

المكان: ملاعب أفراد عينة البحث

الهدف التدريبي: تطوير القوة المميزة بالسرعة لأطراف العليا والسفلى، ومهارة مسك الكرات الأرضية المتدرجة والمرتدة من الأرض والمتوسطة والعالية

تفاصيل الوحدة التدريبية											
القسم	وقت الوحدة	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	التكرارات	زمن التمرين ثا	الراحة بين التكرارات ثا	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	النبض ض/د	الحجم المطلق	الشدة الجزئية النسبية %	الحجم المطلق × الشدة الجزئية
الإحماء	20 د	تمارين التمشية والإطالة						140	1200	71.794	86153.846
الرئيس	74.26 د	- تمرين (12).	6	36	108	1	180	167	216	85.641	18498.461
		- تمرين (13).	2	60	180	1	180	167	120	85.641	10276.923
		- تمرين (14).	2	60	180	1	180	167	120	85.641	10276.923
		- تمرين (16).	6	32	96	1	180	167	192	85.641	16443.076
		- تمرين (28).	2	60	180	1	180	167	120	85.641	10276.923
		- تمرين (36).	4	46	138	1	180	167	184	85.641	15757.948
		- تمرين (34).	2	54	162	1	180	167	108	85.641	9249.230
الختامي	10 د	تمارين ترويحوية لغرض الاسترخاء والتمشية						85	600	43.589	26153.846

$$\text{مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية)} : (423025.641)$$
$$\text{مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية} : (104.26 \text{ د})$$
$$\text{درجة صعوبة الوحدة التدريبية} : (67.61\%)$$
$$\text{شدة الوحدة التدريبية} : (87\%)$$
$$\text{مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية)} = \frac{\text{مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية}}{\text{درجة صعوبة الوحدة}}$$



الوحدات التدريبية في فترة المنافسات.....

وحدة تدريبية يومية في فترة المنافسات للأفراد عينة البحث

اليوم والتاريخ: الأربعاء 2011/4/27

الأسبوع : الثالث

المكان: ملاعب أفراد عينة البحث

الوحدة التدريبية: التاسعة

الهدف التدريبي: تطوير السرعة الانتقالية، ومهارة مسك الكرات الأرضية، المتوسطة، العالية الأمامية والجانبية والخلفية

تفاصيل الوحدة التدريبية											
القسم	وقت الوحدة	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	التكرارات	زمن التمرين ثا	الراحة بين التكرارات/ ثا	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	النبض ض/د	الحجم المطلق	الشدة الجزئية النسبية%	الحجم المطلق × الشدة الجزئية
الإحماء	20 د	تمارين التمشية والإطالة						140	1200	71.794	86153.846
الرئيس	75.03 د	- تمرين (42).	2	60	180	1	180	167	120	85.641	10276.923
		- تمرين (43).	4	24	180	1	72	167	96	85.641	8221.538
		- تمرين (21).	6	20	180	1	60	167	120	85.641	10276.923
		- تمرين (45).	4	48	180	1	144	167	192	85.641	16443.076
		- تمرين (17).	4	30	180	1	90	167	120	85.641	10276.923
		- تمرين (18).	2	60	180	1	180	167	120	85.641	10276.923
		- تمرين (19).	4	20	180	1	32	167	80	85.641	6851.282
الختامي	10 د	تمارين ترويحوية لغرض الاسترخاء والتمشية						85	600	43.589	26153.846

$$\text{درجة صعوبة الوحدة} = \frac{\text{مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية)}}{\text{مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية}}$$

مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية) : (422069.743)
 مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية : (105.033 د)
 درجة صعوبة الوحدة التدريبية : (%66.97)
 شدة الوحدة التدريبية : (% 86)



الوحدات التدريبية في فترة المنافسات.....

وحدة تدريبية يومية في فترة المنافسات للأفراد عينة البحث

الأسبوع : الرابع

اليوم والتاريخ: الاثنين 2011/5/2

الوحدة التدريبية: العاشرة

المكان: ملاعب أفراد عينة البحث

الهدف التدريبي: تطوير القوة الانفجارية، والمهارية للأطراف العليا والسفلى لمهارة مسك الكرات الأرضية المتدرجة والمرتدة من الأرض والمتوسطة والعالية

تفاصيل الوحدة التدريبية											
القسم	وقت الوحدة	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	التكرارات	زمن التمرين/ ثا	الراحة بين التكرارات/ ثا	عدد المجموع	الراحة بين المجموع	النبض ض/د	الحجم المطلق	الشدة الجزئية النسبية%	الحجم المطلق × الشدة الجزئية
الإحماء	20 د	تمارين التمشية والإطالة						140	1200	71.794	86153.846
الرئيس	57.9 د	- تمرين (1).	3	24	72	1	180	154	72	78.974	5686.153
		- تمرين (2).	6	18	54	1	180	154	108	78.974	8529.230
		- تمرين (3).	3	24	72	1	180	154	72	78.974	5686.153
		- تمرين (4).	3	24	72	1	180	154	72	78.974	5686.153
		- تمرين (5).	3	32	96	1	180	154	96	78.974	7581.538
		- تمرين (46).	3	50	150	1	180	154	150	78.974	11846.153
		- تمرين (47).	3	50	150	1	180	154	150	78.974	11846.153
الختامي	10 د	تمارين ترويحوية لغرض الاسترخاء والتمشية						85	600	43.589	26153.846

$$\text{درجة صعوبة الوحدة} = \frac{\text{مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية)}}{\text{مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية}}$$

مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية) : (346307.692)
مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية : (87.9 د)
درجة صعوبة الوحدة التدريبية : (%65.663)
شدة الوحدة التدريبية : (% 83)



الوحدات التدريبية في فترة المنافسات.....

وحدة تدريبية يومية في فترة المنافسات للأفراد عينة البحث

اليوم والتاريخ: الثلاثاء 2011/5/3

المكان: ملاعب أفراد عينة البحث

الأسبوع : الرابع

الوحدة التدريبية: الحادية عشر

الهدف التدريبي: تطوير القوة المميزة بالسرعة لأطراف العليا والسفلى، ومهارة مسك الكرات الأرضية المتدرجة والمرتدة من الأرض والمتوسطة والعالية

تفاصيل الوحدة التدريبية											
القسم	وقت الوحدة	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	التكرارات	زمن التمرين / ثا	الراحة بين التكرارات / ثا	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	النبض ض/د	الحجم المطلق	الشدة الجزئية النسبية %	الحجم المطلق × الشدة الجزئية
الإحماء	20 د	تمارين التمهيد والإطالة						140	1200	71.794	86153.846
الرئيس	58.44 د	- تمرين (9).	4	20	60	1	180	154	80	78.97436	6317.948
		- تمرين (10).	6	18	54	1	180	154	108	78.97436	8529.230
		- تمرين (11).	4	24	72	1	180	154	96	78.97436	7581.538
		- تمرين (12).	3	36	108	1	180	154	108	78.97436	8529.230
		- تمرين (13).	2	60	180	1	180	154	120	78.97436	9476.923
		- تمرين (14).	2	60	180	1	180	154	120	78.97436	9476.923
		- تمرين (15).	4	30	90	1	180	154	120	78.97436	9476.923
الختامي	10 د	تمارين ترويحوية لغرض الاسترخاء والتمهيد						85	600	43.589	26153.846

مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية) : (350034.87)

مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية : (88.44 د)

درجة صعوبة الوحدة التدريبية : (%65.746)

شدة الوحدة التدريبية : (% 85)

$$\text{درجة صعوبة الوحدة} = \frac{\text{مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية)}}{\text{مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية}}$$



الوحدات التدريبية في فترة المنافسات.....

وحدة تدريبية يومية في فترة المنافسات للأفراد عينة البحث

اليوم والتاريخ: الأربعاء 2011/5/4

المكان: ملاعب أفراد عينة البحث

الأسبوع : الرابع

الوحدة التدريبية: الثانية عشر

الهدف التدريبي: تطوير السرعة الانتقالية، ومهارة مسك الكرات الأرضية، المتوسطة، العالية الأمامية والجانبية والخلفية

تفاصيل الوحدة التدريبية											
القسم	وقت الوحدة	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	التكرارات	زمن التمرين/ ثا	الراحة بين التكرارات/ ثا	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	النبض ض/د	الحجم المطلق	الشدة الجزئية النسبية %	الحجم المطلق × الشدة الجزئية
الإحماء	20 د	تمارين التمددية والإطالة						140	1200	71.794	86153.846
الرئيس	56.50 د	- تمرين (17).	2	30	90	1	180	154	60	78.974	4738.461
		- تمرين (37).	2	60	180	1	180	154	120	78.974	9476.923
		- تمرين (19).	6	20	60	1	180	154	120	78.974	9476.923
		- تمرين (20).	6	20	60	1	180	154	120	78.974	9476.923
		- تمرين (21).	6	20	60	1	180	154	120	78.974	9476.923
		- تمرين (22).	4	20	60	1	180	154	80	78.974	6317.948
		- تمرين (23).	3	20	60	1	180	154	60	78.974	4738.461
الختامي	10 د	تمارين ترويحوية لغرض الاسترخاء والتمددية						85	600	43.589	26153.846

$$\text{درجة صعوبة الوحدة} = \frac{\text{مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية)}}{\text{مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية}}$$

مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية) : (341548.717)

مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية : (86.50 د)

درجة صعوبة الوحدة التدريبية : (%65.556)

شدة الوحدة التدريبية : (% 84)



الوحدات التدريبية في فترة المنافسات.....

وحدة تدريبية يومية في فترة المنافسات لأفراد عينة البحث

الأسبوع : الخامس

الوحدة التدريبية: الثالثة عشر

اليوم والتاريخ: الاثنين 2011/5/9

المكان: ملاعب أفراد عينة البحث

الهدف التدريبي: القوة الانفجارية، والمهارة للأطراف العليا والسفلى لمهارة مسك الكرات الأرضية المتدرجة والمرتدة من الأرض والمتوسطة والعالية

تفاصيل الوحدة التدريبية											
القسم	وقت الوحدة	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	التكرارات	زمن التمرين/ ثا	الراحة بين التكرارات/ ثا	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	النبض ض/د	الحجم المطلق	الشدة الجزئية النسبية%	الحجم المطلق × الشدة الجزئية
الإحماء	20 د	تمارين التمشية والإطالة						140	1200	71.794	86153.846
الرئيس	74.5 د	- تمرين (24).	4	30	90	1	180	164	120	84.103	10092.307
		- تمرين (25).	4	20	60	2	360	164	160	84.103	13456.410
		- تمرين (26).	4	20	60	2	360	164	160	84.103	13456.410
		- تمرين (27).	4	20	60	2	360	164	160	84.103	13456.410
		- تمرين (35).	2	72	216	1	180	164	144	84.103	12110.769
		- تمرين (6).	3	50	150	1	180	164	150	84.103	12615.384
		- تمرين (7).	3	50	150	1	180	164	150	84.103	12615.384
الختامي	10 د	تمارين ترويحوية لغرض الاسترخاء والتمشية						85	600	43.59	26153.846

$$\text{درجة صعوبة الوحدة} = \frac{\text{مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية)}}{\text{مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية}}$$

(419280) : مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية)
(104.5 د) : مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية
(% 66.870) : درجة صعوبة الوحدة التدريبية
(% 88) : شدة الوحدة التدريبية



الوحدات التدريبية في فترة المنافسات.....

وحدة تدريبية يومية في فترة المنافسات للأفراد عينة البحث

اليوم والتاريخ: الثلاثاء 2011/5/10

الأسبوع : الخامس

المكان: ملاعب أفراد عينة البحث

الوحدة التدريبية: الرابعة عشر

الهدف التدريبي: تطوير القوة المميزة بالسرعة لأطراف العليا والسفلى، ومهارة مسك الكرات الأرضية المتدرجة والمرتدة من الأرض والمتوسطة والعالية

تفاصيل الوحدة التدريبية												
القسم	وقت الوحدة	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	التكرارات	زمن التمرين / ثا	الراحة بين التكرارات/ ثا	عدد المجموع	الراحة بين المجموع	النبض ض/د	الحجم المطلق	الشدة الجزئية النسبية %	الحجم المطلق × الشدة الجزئية	
الإحماء	20 د	تمارين التمشية والإطالة						140	1200	71.794	86153.846	
الرئيس	72.33 د	- تمرين (16).	2	32	96	2	180	164	128	84.102	10765.128	
		- تمرين (28).	2	60	180	2	180	164	240	84.102	20184.615	
		- تمرين (9).	4	20	60	2	180	164	160	160	84.102	13456.410
		- تمرين (31).	4	20	60	2	180	164	160	160	84.102	13456.410
		- تمرين (12).	2	36	108	2	180	164	144	144	84.102	12110.769
		- تمرين (15).	2	30	90	2	180	164	120	120	84.102	10092.307
		- تمرين (36).	2	46	138	2	180	164	184	184	84.102	15474.871
الختامي	10 د	تمارين ترويحوية لغرض الاسترخاء والتمشية						85	600	43.589	26153.846	

مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية): (414986.66)

$$\text{درجة صعوبة الوحدة} = \frac{\text{مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية)}}{\text{مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية}}$$

مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية : (102.33 د)

درجة صعوبة الوحدة التدريبية : (%67.587)

شدة الوحدة التدريبية : (%92)



الوحدات التدريبية في فترة المنافسات.....

وحدة تدريبية يومية في فترة المنافسات للأفراد عينة البحث

اليوم والتاريخ: الاربعاء 2011/5/11

الأسبوع : الخامس

المكان : ملاعب أفراد عينة البحث

الوحدة التدريبية: الخامسة عشر

الهدف التدريبي: تطوير السرعة الانتقالية، ومهارة مسك الكرات الأرضية، المتوسطة، العالية الأمامية والجانبية والخلفية

تفاصيل الوحدة التدريبية

القسم	وقت الوحدة	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	التكرارات	زمن التمرين ثا	الراحة بين التكرارات/ ثا	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	النبض ض/د	الحجم المطلق	الشدة الجزئية النسبية %	الحجم المطلق × الشدة الجزئية
الإحماء	20 د	تمارين التمهيد والإطالة						140	1200	71.794	86153.846
الرئيس	76.53 د	- تمرين (43).	3	24	72	2	360	164	144	84.102	12110.76
		- تمرين (44).	2	36	108	2	360	164	144	84.102	12110.76
		- تمرين (40).	2	60	180	1	180	164	120	84.102	10092.30
		- تمرين (38).	2	40	120	2	360	164	160	84.102	13456.41
		- تمرين (39).	4	20	60	2	360	164	160	84.102	13456.41
		- تمرين (41).	2	60	180	1	180	164	120	84.102	10092.30
		- تمرين (42).	2	60	180	1	180	164	120	84.102	10092.30
الختامي	10 د	تمارين ترويحوية لغرض الاسترخاء والتمهيد						85	600	43.589	26153.846

مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية) : (425165.12)

مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية : (106.53 د)

درجة صعوبة الوحدة التدريبية : (%66.52)

شدة الوحدة التدريبية : (% 90)

$$\text{درجة صعوبة الوحدة} = \frac{\text{مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية)}}{\text{مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية}}$$



الوحدات التدريبية في فترة المنافسات.....

وحدة تدريبية يومية في فترة المنافسات للأفراد عينة البحث

الأسبوع : السادس

اليوم والتاريخ: الاثنين 2011/5/16

الوحدة التدريبية: السادسة عشر

المكان: ملاعب أفراد عينة البحث

الهدف التدريبي: تطوير القوة الانفجارية، والمهارية للأطراف العليا والسفلى لمهارة مسك الكرات الأرضية المتدرجة والمرتدة من الأرض والمتوسطة والعالية

تفاصيل الوحدة التدريبية											
القسم	وقت الوحدة	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	التكرارات	زمن التمرين ثا	الراحة بين التكرارات ثا	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	النبض ض/د	الحجم المطلق	الشدة الجزئية النسبية %	الحجم المطلق × الشدة الجزئية
الإحماء	20 د	تمارين التمشية والإطالة						140	1200	71.794	86153.846
الرئيس	88.4 د	- تمرين (1).	6	24	72	1	360	167	288	85.641	24664.615
		- تمرين (3).	4	24	72	2	360	167	192	85.641	16443.076
		- تمرين (4).	4	24	72	2	360	167	192	85.641	16443.076
		- تمرين (5).	2	32	96	2	360	167	128	10962.051	10962.051
		- تمرين (46).	2	50	150	1	180	167	100	8564.102	8564.102
		- تمرين (47).	2	50	150	1	180	167	100	8564.102	8564.102
		- تمرين (2).	4	18	54	2	180	167	72	6166.153	6166.153
الختامي	10 د	تمارين ترويحوية لغرض الاسترخاء والتمشية						85	600	43.589	26153.846

$$\text{درجة صعوبة الوحدة} = \frac{\text{مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية)}}{\text{مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية}}$$

مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية) : (411183.589)
مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية : (118.4 د)
درجة صعوبة الوحدة التدريبية : (% 67.01)
شدة الوحدة التدريبية : (% 93)



الوحدات التدريبية في فترة المنافسات.....

وحدة تدريبية يومية في فترة المنافسات للأفراد عينة البحث

اليوم والتاريخ: الثلاثاء 2011/5/17

المكان: ملاعب أفراد عينة البحث

الأسبوع : السادس

الوحدة التدريبية: السابعة عشر

الهدف التدريبي: تطوير القوة المميزة بالسرعة لأطراف العليا والسفلى، ومهارة مسك الكرات الأرضية المتدرجة والمرتدة من الأرض والمتوسطة والعالية

تفاصيل الوحدة التدريبية											
القسم	وقت الوحدة	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	التكرارات	زمن التمرين/ ثا	الراحة بين التكرارات / ثا	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	النبض ض/د	الحجم المطلق	الشدة الجزئية النسبية%	الحجم المطلق × الشدة الجزئية
الإحماء	20 د	تمارين التمددية والإطالة						140	1200	71.794	86153.846
الرئيس	85.53 د	- تمرين (12).	4	36	108	2	360	167	288	85.641	24664.615
		- تمرين (13).	2	60	180	1	180	167	120	85.641	10276.923
		- تمرين (14).	2	60	180	1	180	167	120	85.641	10276.923
		- تمرين (16).	4	32	96	2	360	167	256	85.641	21924.102
		- تمرين (29).	2	60	180	1	180	167	120	85.641	10276.923
		- تمرين (36).	2	46	138	2	360	167	184	85.641	15757.948
		- تمرين (34).	2	54	32	1	180	167	108	85.641	9249.230
الختامي	10 د	تمارين ترويحوية لغرض الاسترخاء والتمددية						85	600	43.589	26153.846

$$\text{مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية)} : (467903.589)$$
$$\text{مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية} : (115.53 \text{ د})$$
$$\text{درجة صعوبة الوحدة التدريبية} : (67.49\%)$$
$$\text{شدة الوحدة التدريبية} : (95\%)$$
$$\text{درجة صعوبة الوحدة} = \frac{\text{مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية)}}{\text{مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية}}$$



الوحدات التدريبية في فترة المنافسات.....

وحدة تدريبية يومية في فترة المنافسات للأفراد عينة البحث

اليوم والتاريخ: الأربعاء 2011/5/18

المكان: ملاعب أفراد عينة البحث

الأسبوع : السادس

الوحدة التدريبية: الثامنة عشر

الهدف التدريبي: تطوير السرعة الانتقالية، ومهارة مسك الكرات الأرضية، المتوسطة، العالية الأمامية والجانبية والخلفية

تفاصيل الوحدة التدريبية											
القسم	وقت الوحدة	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	التكرارات	زمن التمرين/ ثا	الراحة بين التكرارات/ ثا	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	النبض ض/د	الحجم المطلق	الشدة الجزئية النسبية %	الحجم المطلق × الشدة الجزئية
الإحماء	20 د	تمارين التمهية والإطالة						140	1200	71.794	86153.846
الرئيس	88.46 د	- تمرين (18).	2	60	180	1	180	167	240	85.641	20553.846
		- تمرين (43).	5	24	72	2	360	167	240	85.641	20553.846
		- تمرين (19).	6	20	60	2	360	167	240	85.641	20553.846
		- تمرين (45).	2	48	144	2	360	167	292	85.641	16443.076
		- تمرين (17).	4	30	90	1	180	167	120	85.641	10276.923
		- تمرين (37).	2	60	180	1	180	167	120	85.641	10276.923
		- تمرين (20).	6	20	60	1	180	167	120	85.641	10276.923
الختامي	10 د	تمارين ترويحوية لغرض الاسترخاء والتمهية						85	600	43.589	26153.846

مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية) : (26153.846)

مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية : (118.46 د)

درجة صعوبة الوحدة التدريبية : (67.67%)

شدة الوحدة التدريبية : (94%)

$$\text{درجة صعوبة الوحدة} = \frac{\text{مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية)}}{\text{مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية}}$$



الوحدات التدريبية في فترة المنافسات.....

وحدة تدريبية يومية في فترة المنافسات للأفراد عينة البحث

اليوم والتاريخ: الاثنين 2011/5/23

المكان: ملاعب أفراد عينة البحث

الأسبوع : السابع

الوحدة التدريبية: التاسعة عشر

الهدف التدريبي: القوة الانفجارية، والمهارة للأطراف العليا والسفلى لمهارة مسك الكرات الأرضية المتدرجة والمرتدة من الأرض والمتوسطة والعالية

تفاصيل الوحدة التدريبية											
القسم	وقت الوحدة	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	التكرارات	زمن التمرين/ ثا	الراحة بين التكرارات/ ثا	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	النبض ض/د	الحجم المطلق	الشدة الجزئية النسبية%	الحجم المطلق × الشدة الجزئية
الإحماء	20 د	تمارين التمهية والإطالة						140	1200	71.794	86153.846
الرئيس	97 د	- تمرين (8).	5	30	90	2	360	173	240	88.717	26615.384
		- تمرين (25).	4	20	60	2	360	173	160	88.717	14194.871
		- تمرين (26).	4	20	60	2	360	173	160	88.717	14194.871
		- تمرين (27).	4	20	60	2	360	173	160	88.717	14194.871
		- تمرين (35).	2	72	216	1	180	173	144	88.717	12775.384
		- تمرين (6).	3	50	150	1	180	173	400	88.717	13307.692
		- تمرين (7).	3	50	150	1	180	173	400	88.717	13307.692
الختامي	10 د	تمارين ترويحوية لغرض الاسترخاء والتمهية						85	600	43.589	26153.846

$$\text{مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية)} : (517144.615)$$

$$\text{مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية} : (127 د)$$

$$\text{درجة صعوبة الوحدة التدريبية} : (67.86\%)$$

$$\text{شدة الوحدة التدريبية} : (96\%)$$

$$\text{درجة صعوبة الوحدة} = \frac{\text{مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية)}}{\text{مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية}}$$



الوحدات التدريبية في فترة المنافسات.....

وحدة تدريبية يومية في فترة المنافسات للأفراد عينة البحث

اليوم والتاريخ: الثلاثاء 2011/5/24

المكان: ملاعب أفراد عينة البحث

الأسبوع : السابع

الوحدة التدريبية: العشرون

الهدف التدريبي: تطوير القوة المميزة بالسرعة لأطراف العليا والسفلى، ومهارة مسك الكرات الأرضية المتدرجة والمرتدة من الأرض والمتوسطة والعالية

تفاصيل الوحدة التدريبية											
القسم	وقت الوحدة	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	التكرارات	زمن التمرين/ ثا	الراحة بين التكرارات/ ثا	عدد المراجع	الراحة بين المراجع	النبض ض/د	الحجم المطلق	الشدة الجزئية النسبية %	الحجم المطلق × الشدة الجزئية
الإحماء	20 د	تمارين التمهيد والإطالة						140	1200	71.794	86153.846
الرئيس	92.46 د	- تمرين (12).	4	36	108	2	360	173	288	88.717	25550.769
		- تمرين (30).	2	60	180	1	180	173	120	88.717	10646.153
		- تمرين (29).	2	60	180	1	180	173	120	88.717	10646.153
		- تمرين (16).	4	32	96	2	360	173	256	88.717	22711.794
		- تمرين (32).	2	60	180	1	180	173	120	88.717	10646.153
		- تمرين (33).	3	46	138	2	360	173	276	88.717	24486.153
		- تمرين (34)ز	2	54	162	1	180	173	108	88.717	9581.538
الختامي	10 د	تمارين ترويحوية لغرض الاسترخاء والتمهيد						85	600	43.589	26153.846

$$\text{مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية)} : (502545.641)$$
$$\text{مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية} : (122.46 \text{ د})$$
$$\text{درجة صعوبة الوحدة التدريبية} : (68.23 \%)$$
$$\text{شدة الوحدة التدريبية} : (98 \%)$$
$$\text{درجة صعوبة الوحدة} = \frac{\text{مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية)}}{\text{مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية}}$$



الوحدات التدريبية في فترة المنافسات.....

وحدة تدريبية يومية في فترة المنافسات للأفراد عينة البحث

اليوم والتاريخ: الأربعاء 2011/5/25

الأسبوع : السابعة

المكان: ملاعب أفراد عينة البحث

الوحدة التدريبية: الواحدة والعشرين

الهدف التدريبي: تطوير السرعة الانتقالية، ومهارة مسك الكرات الأرضية، المتوسطة، العالية الأمامية والجانبية والخلفية

تفاصيل الوحدة التدريبية											
القسم	وقت الوحدة	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	التكرارات	زمن التمرين/ ثا	الراحة بين التكرارات/ ثا	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	النبض ض/د	الحجم المطلق	الشدة الجزئية النسبية %	الحجم المطلق × الشدة الجزئية
الإحماء	20 د	تمارين التمهية والإطالة						140	1200	71.794	86153.846
الرئيس	94 د	- تمرين (43).	3	24	72	2	360	173	144	88.717	12775.384
		- تمرين (44).	3	36	108	2	360	173	216	88.717	19163.076
		- تمرين (40).	2	60	180	1	180	173	240	88.717	21292.307
		- تمرين (38).	3	40	120	2	360	173	240	88.717	21292.307
		- تمرين (22).	3	20	60	2	360	173	120	88.717	10646.153
		- تمرين (41).	2	60	180	1	180	173	240	88.717	21292.307
		- تمرين (42).	2	60	180	1	180	173	120	88.717	10646.153
الختامي	10 د	تمارين ترويحوية لغرض الاسترخاء والتمهية						85	600	43.589	26153.846

مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية) : (507261.538)

مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية : (124 د)

درجة صعوبة الوحدة التدريبية : (%68.18)

شدة الوحدة التدريبية : (% 97)

$$\text{درجة صعوبة الوحدة} = \frac{\text{مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية)}}{\text{مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية}}$$



الوحدات التدريبية في فترة المنافسات.....

وحدة تدريبية يومية في فترة المنافسات للأفراد عينة البحث

اليوم والتاريخ: الاثنين 2011/5/30

المكان: ملاعب أفراد عينة البحث

الأسبوع : الثامن

الوحدة التدريبية: الثانية والعشرون

الهدف التدريبي: القوة الانفجارية، والمهارة للأطراف العليا والسفلى لمهارة مسك الكرات الأرضية المتدرجة والمرتدة من الأرض والمتوسطة والعالية

تفاصيل الوحدة التدريبية											
القسم	وقت الوحدة	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	التكرارات	زمن التمرين/ ثا	الراحة بين التكرارات/ ثا	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	النبض ض/د	الحجم المطلق	الشدة الجزئية النسبية %	الحجم المطلق × الشدة الجزئية
الإحماء	20 د	تمارين التمهيد والإطالة						140	1200	71.794	86153.846
الرئيس	57.9 د	- تمرين (1).	3	24	72	1	180	154	72	78.974	5686.153
		- تمرين (2).	6	18	54	1	180	154	108	78.974	8529.230
		- تمرين (3).	3	24	72	1	180	154	72	78.974	5686.153
		- تمرين (4).	3	24	72	1	180	154	72	78.974	5686.153
		- تمرين (5).	3	32	96	1	180	154	96	78.974	7581.538
		- تمرين (46).	3	50	150	1	180	154	150	78.974	11846.153
		- تمرين (47).	3	50	150	1	180	154	150	78.974	11846.153
الختامي	10 د	تمارين ترويحوية لغرض الاسترخاء والتمهيد						85	600	43.589	26153.846

$$\text{درجة صعوبة الوحدة} = \frac{\text{مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية)}}{\text{مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية}}$$

مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية) : (346307.692)
مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية : (87.9 د)
درجة صعوبة الوحدة التدريبية : (%65.663)
شدة الوحدة التدريبية : (% 94)



الوحدات التدريبية في فترة المنافسات.....

وحدة تدريبية يومية في فترة المنافسات للأفراد عينة البحث

اليوم والتاريخ: الثلاثاء 31 / 5 / 2011

الأسبوع : الثامن

المكان: ملاعب أفراد عينة البحث

الوحدة التدريبية: الثالث والعشرين

الهدف التدريبي: تطوير القوة المميزة بالسرعة لأطراف العليا والسفلى، ومهارة مسك الكرات الأرضية المتدرجة والمرتدة من الأرض والمتوسطة والعالية

تفاصيل الوحدة التدريبية												
القسم	وقت الوحدة	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	التكرارات	زمن التمرين/ ثا	الراحة بين التكرارات/ ثا	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	النبض ض/د	الحجم المطلق	الشدة الجزئية النسبية%	الحجم المطلق × الشدة الجزئية	
الإحماء	20 د	تمارين التمددية والإطالة						140	1200	71.794	86153.846	
	59.1 د	الرئيس	- تمرين (12).	4	20	60	1	180	154	80	78.974	6317.948
			- تمرين (30).	4	24	72	1	180	154	96	78.974	7581.538
			- تمرين (29).	4	36	108	1	180	154	144	78.974	11372.307
			- تمرين (16).	2	60	180	1	180	154	120	78.974	9476.923
			- تمرين (32).	2	60	180	1	180	154	120	78.974	9476.923
			- تمرين (33).	4	32	96	1	180	154	128	78.974	10108.717
			- تمرين (34).	2	46	138	1	180	154	92	78.974	7265.641
10 د	الختامي	تمارين ترويقية لغرض الاسترخاء والتمدية						85	600	43.589	26153.846	

$$\text{درجة صعوبة الوحدة} = \frac{\text{مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية)}}{\text{مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية}}$$

مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية) : (351846.153)
مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية : (89.1 د)
درجة صعوبة الوحدة التدريبية : (% 65.815)
شدة الوحدة التدريبية : (%96)



الوحدات التدريبية في فترة المنافسات.....

وحدة تدريبية يومية في فترة المنافسات للأفراد عينة البحث

الأسبوع : الثامن

الوحدة التدريبية: الرابعة والعشرون

اليوم والتاريخ: الأربعاء 2011/6/1

المكان: ملاعب أفراد عينة البحث

الهدف التدريبي: تطوير السرعة الانتقالية، ومهارة مسك الكرات الأرضية، المتوسطة، العالية الأمامية والجانبية والخلفية

تفاصيل الوحدة التدريبية											
القسم	وقت الوحدة	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	التكرارات	زمن التمرين/ ثا	الراحة بين التكرارات/ ثا	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	النبض ض/د	الحجم المطلق	الشدة الجزئية النسبية%	الحجم المطلق × الشدة الجزئية
الإحماء	20 د	تمارين التمهيد والإطالة						140	1200	71.794	86153.846
الرئيس	57.5 د	- تمرين (17).	3	30	90	1	180	154	90	78.974	7107.692
		- تمرين (18).	2	60	180	1	180	154	120	78.974	9476.923
		- تمرين (23).	6	20	60	1	180	154	120	78.974	9476.923
		- تمرين (39).	4	20	60	1	180	154	80	78.974	6317.948
		- تمرين (19).	6	20	60	1	180	154	120	78.974	9476.923
		- تمرين (20).	4	20	60	1	180	154	80	78.974	6317.948
		- تمرين (21).	4	20	60	1	180	154	80	78.974	6317.948
الختامي	10 د	تمارين ترويحوية لغرض الاسترخاء والتمهيد						85	600	43.589	26153.846

مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية) : (344338.461)

مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية : (97.5 د)

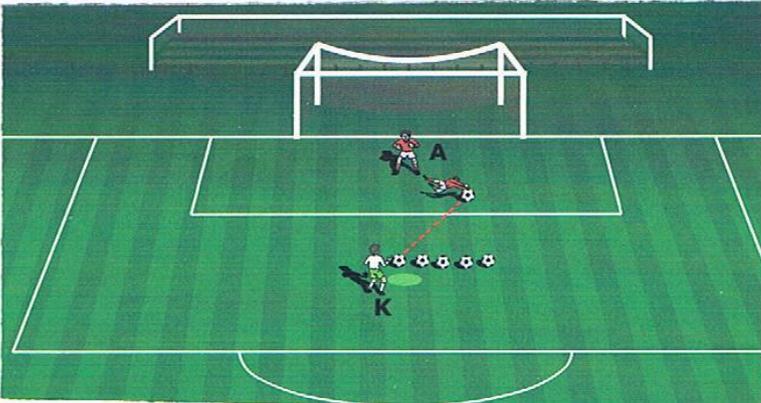
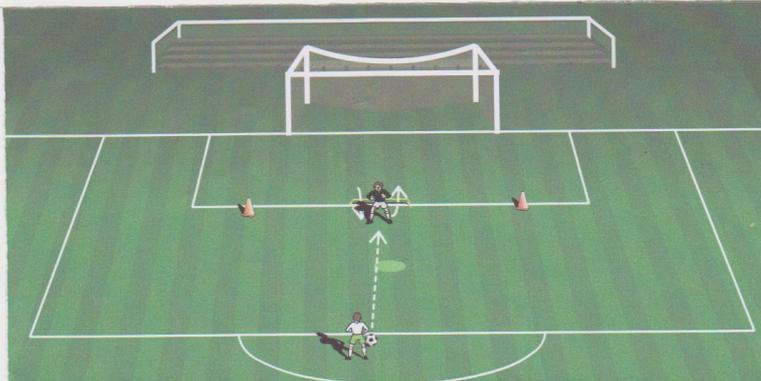
درجة صعوبة الوحدة التدريبية : (%65.815)

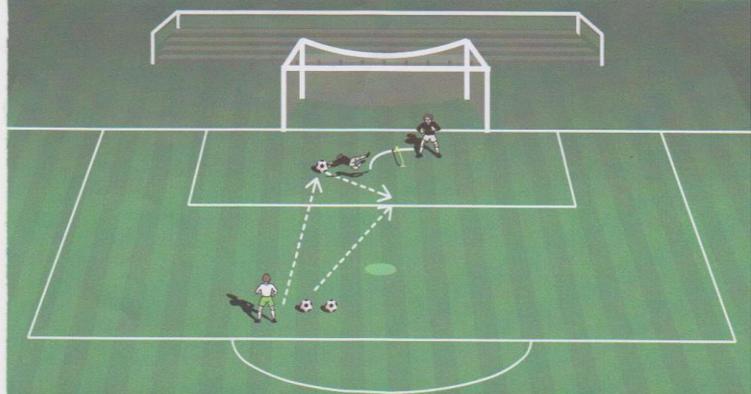
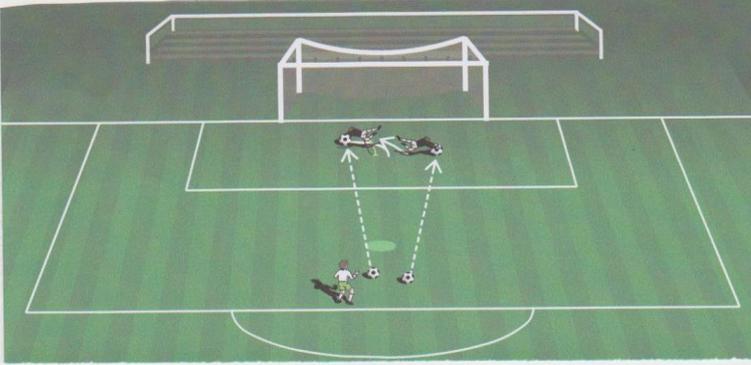
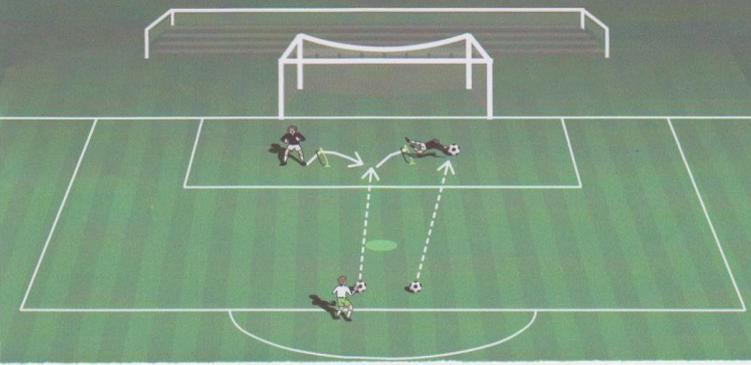
شدة الوحدة التدريبية : (% 95)

$$\text{درجة صعوبة الوحدة} = \frac{\text{مجموع (الحجم المطلق X الشدة الجزئية)}}{\text{مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية}}$$

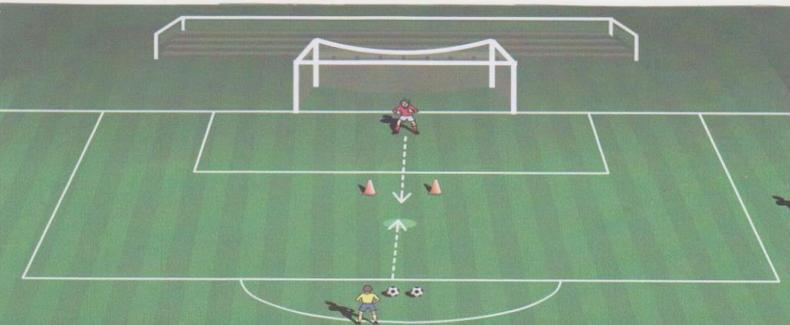
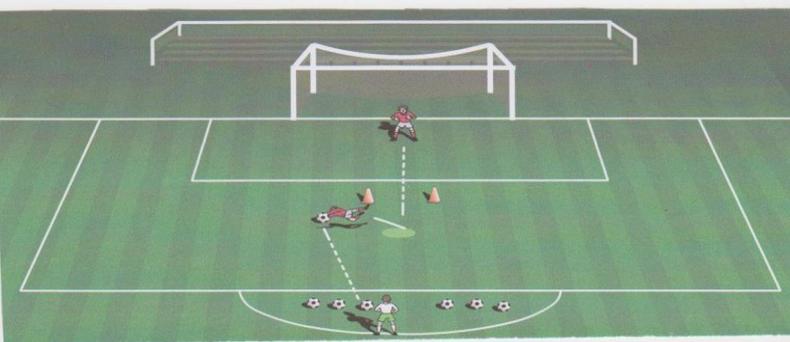
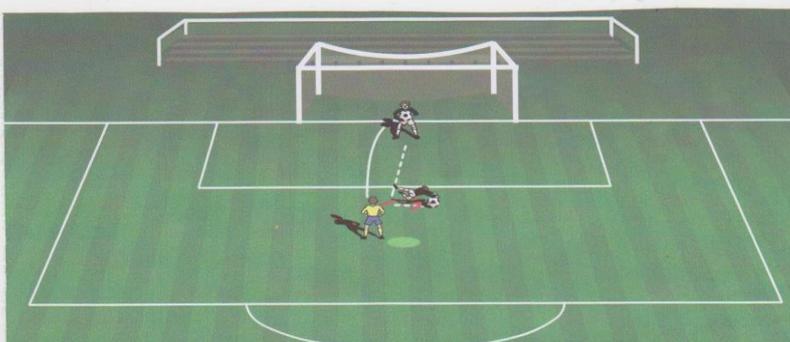
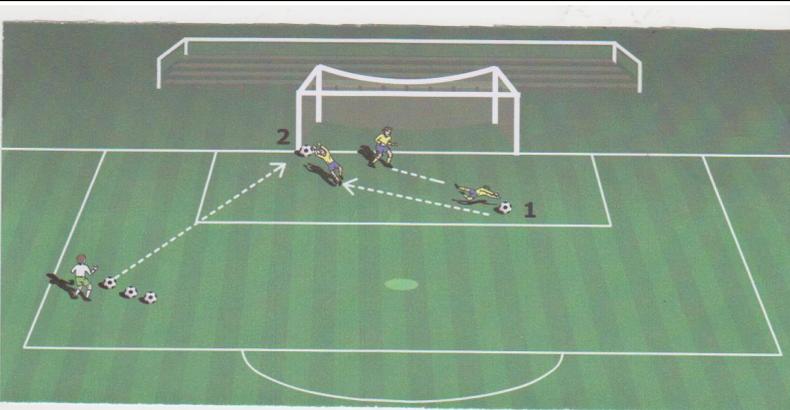
مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية

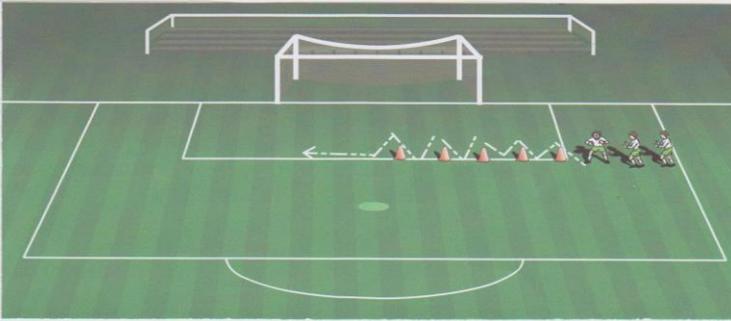
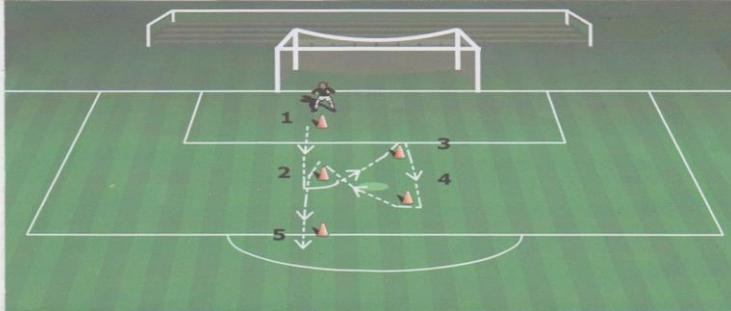
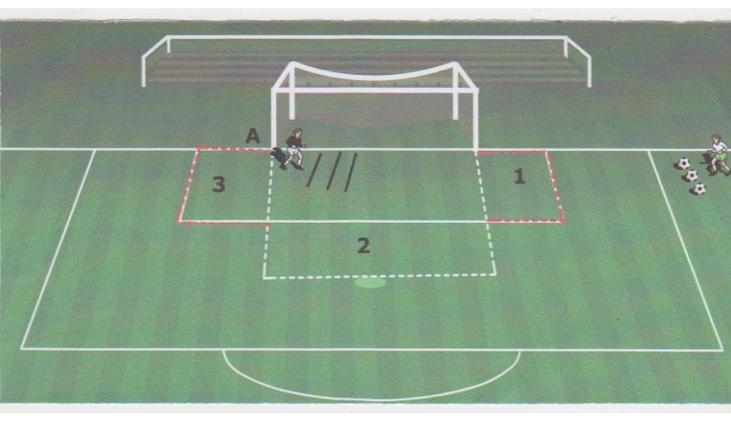
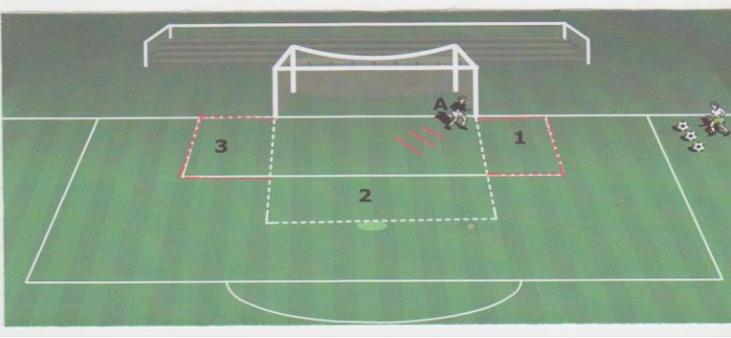
التمارين البدنية والمهارية

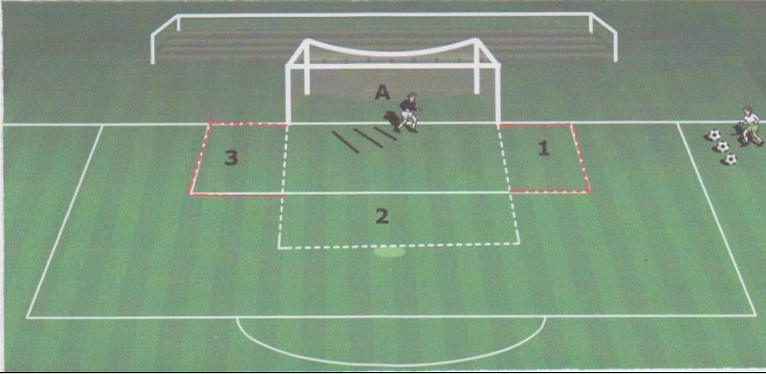
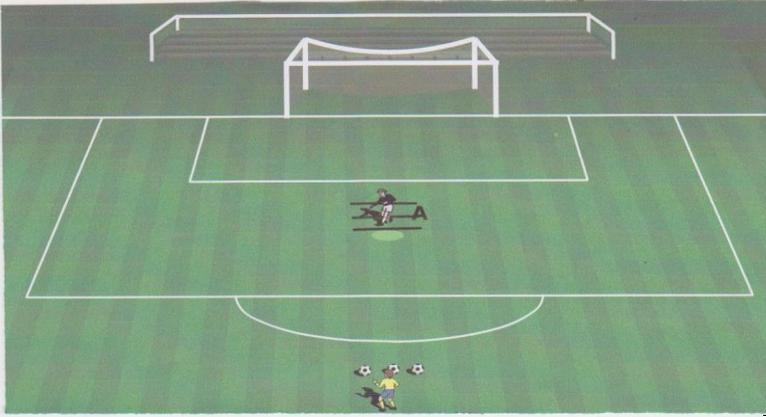
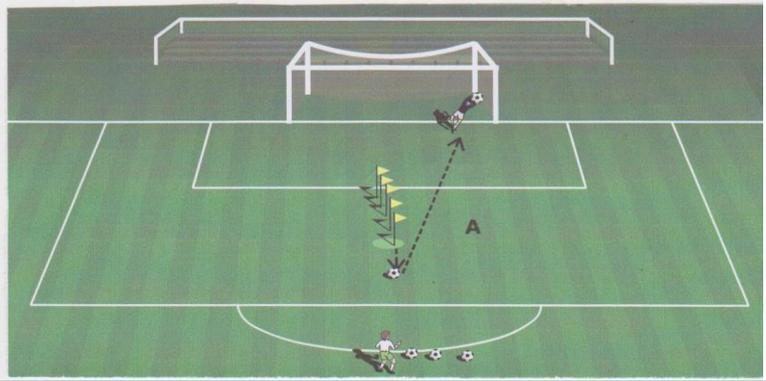
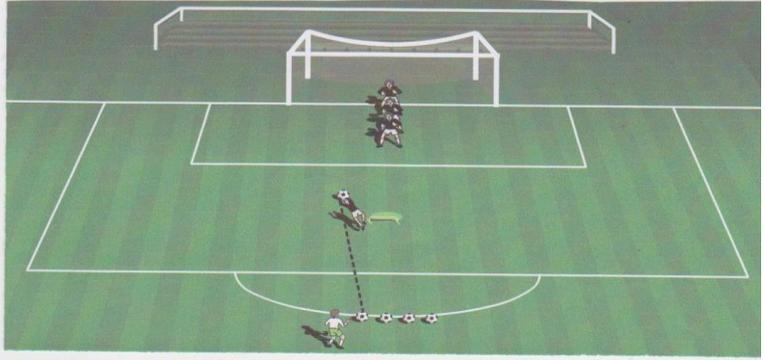
الشكل التوضيحي للتمرين	التنظيم وتوصيف التمرين	ت
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، كرة قدم عدد(10)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: حارس المرمى A يبرك على ركبة واحدة والثانية مرتفعة على الصدر والقدم مثبت على الأرض ويستلم كرة أرضية متدحرجة من المدرب، يؤدي التمرين (يمين . يسار) ست مرات على كل جانب.</p> <p>زمن أداء التمرين:(24 ثا)</p>	1
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، كرة قدم عدد(6)، مانع عدد(1) بارتفاع 35 سم، شاخص عدد(2)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: القفز بالقدمين فوق مانع بارتفاع 35 سم للأمام ويمسك حارس المرمى كرة متوسطة الارتفاع، ثم الرجوع الجانبي للخلف والقفز للأمام مرة أخرى، يؤدي التمرين (يمين . يسار) ست مرات على كل جانب.</p> <p>زمن أداء التمرين:(18 ثا)</p>	2
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، كرة قدم عدد(10)، مانع عدد(1) بارتفاع 35سم، شاخص عدد(2)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: يدفع الكرة حارس المرمى بالقدم من تحت المانع، ويقفز من فوقه ويمسك كرة على الجانب الأيمن بالسقوط ويكرر التمرين بثمان مرات على كلا الجانبين.</p> <p>زمن أداء التمرين:(24 ثا)</p>	3
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، كرة قدم عدد(10)، مانع عدد(1) بارتفاع 35 سم، شاخص عدد(2)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: الحارس ينطلق من وسط المرمى، ويقف أمام المانع بارتفاع 35 سم ويناول الكرة باليد إلى المدرب، ثم يقفز إلى الخلف ثم إلى الأمام فوق المانع ويستلم كرة أمامية من المدرب وبدون إسقاط، يؤدي التمرين أربعة مرات.</p> <p>زمن أداء التمرين:(24 ثا)</p>	4

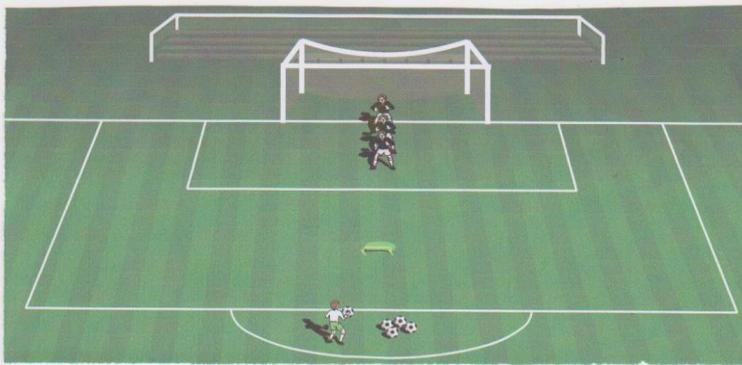
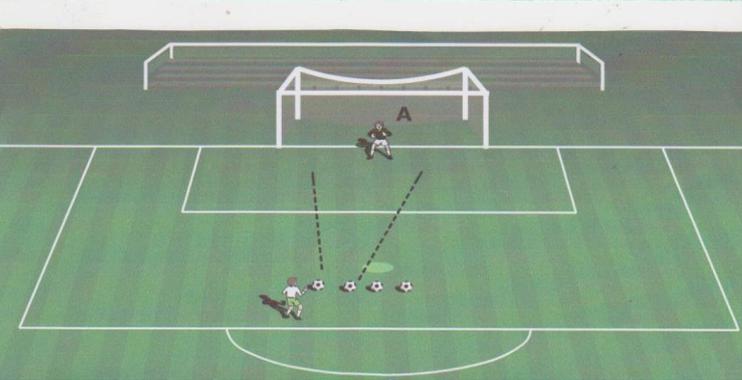
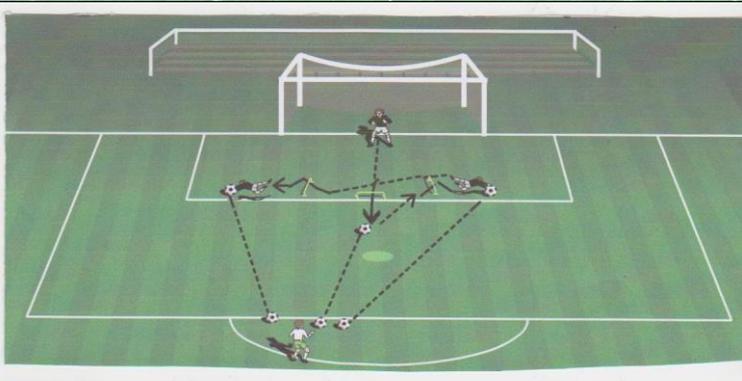
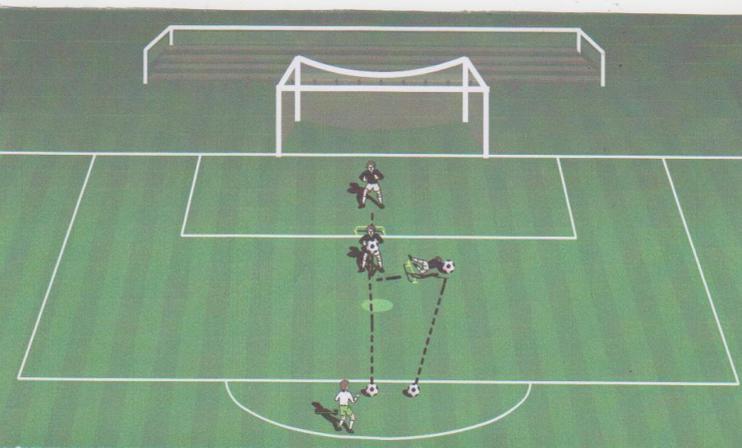
الشكل التوضيحي	وصف الأداء	ت
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد (3)، كرة قدم عدد (6)، مانع عدد(1) بارتفاع 35 سم، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: الحارس يقفز من فوق المانع إلى الجانب (بالارتداد) من اليمين إلى اليسار إلى اليمين ويستلام كرة أرضية متدحرجة إلى الجانب الأيمن بالإسقاط، يؤدي التمرين ثمانية مرات أربعة لكل جانب.</p> <p>زمن أداء التمرين:(32 ثا)</p>	5
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، كرة قدم عدد(10)، مانع عدد(1) بارتفاع 35 سم، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: يقفز الحارس بكلتا القدمين إلى الجانب من فوق مانع بارتفاع 35 سم وعند النزول على الأرض يستلم كرة أرضية متدحرجة إلى الجانب الأيمن ثم ينهض ويستلم على الجهة المعاكسة كرة ثانية متوسطة الارتفاع، يؤدي التمرين خمسة مرات لكل جهة.</p> <p>زمن أداء التمرين:(50 ثا)</p>	6
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، كرة قدم عدد(10)، مانع عدد(1) بارتفاع 35 سم، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: يقفز الحارس من فوق المانع ويستلم كرة متوسطة الارتفاع، ثم النهوض واستلام كرة بالطيران من فوق المانع على الجهة المعاكسة، يؤدي التمرين خمسة مرات لكل جهة.</p> <p>زمن أداء التمرين:(50 ثا)</p>	7
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، كرة قدم عدد(6)، مانع عدد(2) بارتفاع 35 سم، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: حارس المرمى يقفز بكلتا القدمين إلى الجانب ويستلم كرة متوسطة الارتفاع بالإسقاط، ثم ينهض وبالطيران من فوق المانع بمسك كرة متوسطة الارتفاع، يؤدي التمرين خمسة مرات لكل جهة.</p> <p>زمن أداء التمرين: (30 ثا)</p>	8

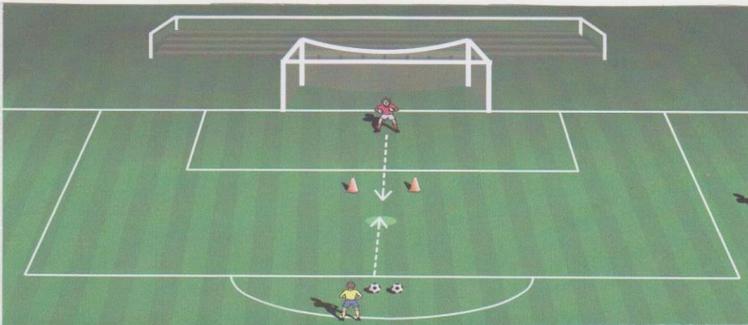
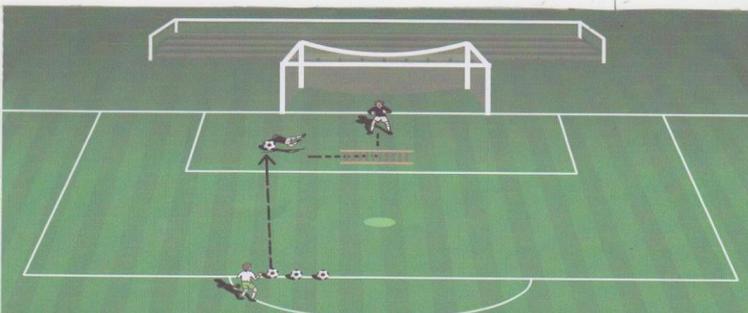
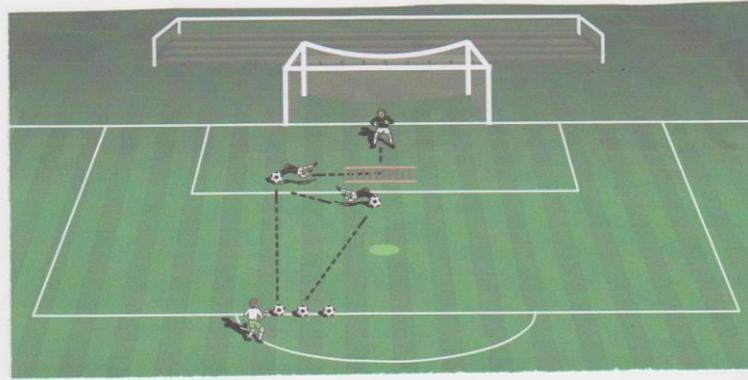
الشكل التوضيحي	وصف الأداء	ت
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(2)، كرة قدم عدد(2)، شاخص عدد(4)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: تحديد منطقة على شكل مربع (5 × 5م) وبداخلها (2) حراس A-B. وكل حارس عنده كرة، حارس A يقف مقابل حارس B على خط (5 م) وبتجاه معاكس بزاوية قرب الشاخص حيث يدفع كل واحد منهم كرة أرضية إلى المكان الفارغ والحارسان يتحركان حركة إلى الجانب إلى (اليمين . يسار) لمسك الكرة من وضع الوقوف وبدون إسقاط، أداء مستمر.</p> <p>زمن أداء التمرين:(20 ثا)</p>	9
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(2)، كرة قدم عدد(2)، شاخص عدد(4)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: يقف الحارسان B-A داخل المربع قرب الزاوية ومتعاكسان، يضربان كل واحدا منهم كرة بالأرض بقوة متجه إلى الزاوية المقابلة والحارسان يتجهان إلى مسك كرة الأخر، أداء مستمر .</p> <p>زمن أداء التمرين:(18 ثا)</p>	10
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(2)، كرة قدم عدد(2)، شاخص عدد(4)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: الحارسان B-A يقفان داخل المستطيل على خط (5م) متقابلان ومعاكسان الزاوية ويدفعان كل منهما الكرة بنفس الوقت ويعملان (دحرجة) باتجاه سير الكرة المستلمة والنهوض واستلامه، أداء مستمر.</p> <p>زمن أداء التمرين:(24 ثا)</p>	11
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(2)، كرة قدم عدد(2)، شاخص عدد(4)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: الحارسان يقفان داخل المستطيل على خط (5 م) متقابلان ومعاكسان الزاوية ويدفعان الكرة بنفس الوقت ويعملان (الغطس) الأمامي على اليدين والنهوض واستلام الكرة بدون إسقاط ، أداء مستمر .</p> <p>زمن أداء التمرين:(36 ثا)</p>	12

الشكل التوضيحي	وصف الأداء	ت
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، كرة قدم عدد(6)، شاخص عدد(2)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: الحارس يقف في وسط المرمى وعند الإيعاز ينطلق بسرعة فائقة لاستلام كرة أماماً قبل وصولها الشاخصين اللذين يبعدان عن خط الستة ياردة (2) ياردة وبدون إسقاط، أداء مستمر.</p> <p>زمن أداء التمرين: (60 ثا)</p>	13
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، كرة قدم عدد(6)، شاخص عدد(2)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: يقف الحارس وسط المرمى وعند أعطى الإيعاز من المدرب ينطلق بسرعة فائقة ويستلم الكرة قبل أن تصل الشاخصين اللذين يبعدان عن خط الستة ياردة (2) ياردة بالإسقاط الجانبي، يؤدي التمرين عشرة كرات، خمسة لكل جهة.</p> <p>زمن أداء التمرين: (60 ثا)</p>	14
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، كرة قدم عدد(3)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: حارس المرمى يدفع الكرة بيده إلى المدرب، والمدرب يخمد الكرة بالصدر، والحارس ينقض بالسرعة لمسك الكرة، يؤدي التمرين ستة مرات.</p> <p>زمن أداء التمرين: (30 ثا)</p>	15
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، كرة قدم عدد(8)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: يقف الحارس وسط المرمى ينطلق بالسرعة وبالطيران يدفع كرة على خط الستة ياردة المقابل للعمود البعيد ثم ينهض ويغطي الزاوية القريبة واستلام كرة من المدرب، يؤدي التمرين ثمانية مرات.</p> <p>زمن أداء التمرين: (32 ثا)</p>	16

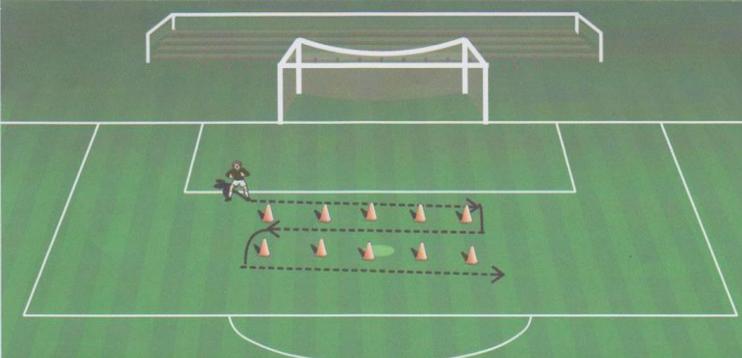
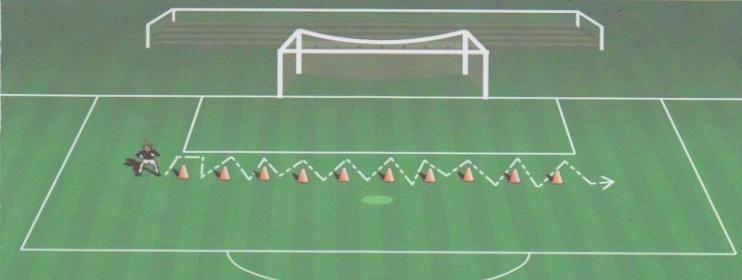
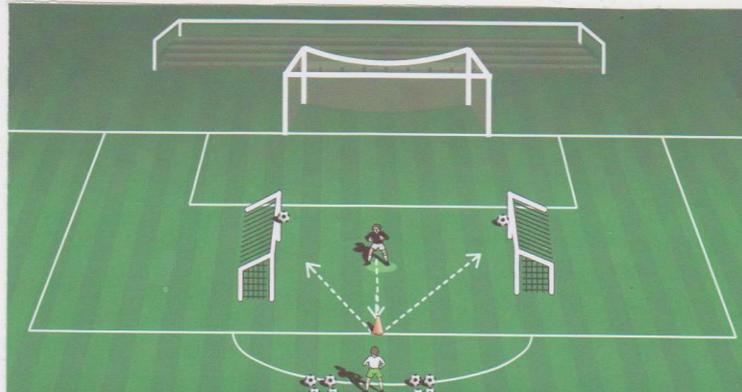
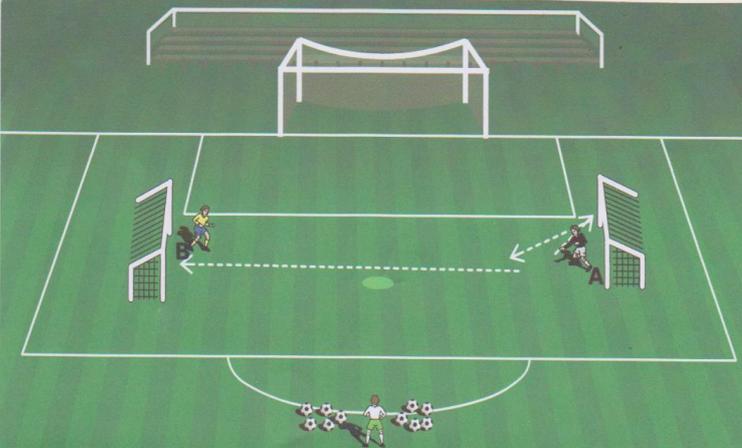
الشكل التوضيحي	التنظيم وتوصيف التمرين	ت
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، شاخص عدد(10)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: يبدأ الحراس واحدا بعد الآخر بالتردد الجانبي من فوق الشواخص بأسرع ما يمكن، يؤدي التمرين عشرة مرات.</p> <p>زمن أداء التمرين: (30 ثا)</p>	17
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، شاخص عدد(5)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: ينطلق الحارس بالسرعة من الشاخص الأول ثم إلى الشاخص رقم 2 ثم إلى الشاخص رقم 3 ثم الشاخص رقم 4 ثم إلى الشاخص رقم 5، يؤدي التمرين عشرة مرات.</p> <p>زمن أداء التمرين: (60 ثا)</p>	18
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، كرة قدم عدد(10)، عصي عدد (3)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: الحارس A يقف في قرب العمود البعيد من موقع الكرات التي تكون من الجانب فوق خط الـ (18) ياردة وعنده إعطاء الإيعاز من قبل المدرب يبدأ الحارس A بالتردد الأمامي من فوق العصي الثلاثة ويستلم كرة عالية في المربع رقم (1) الأمامي الذي يقع بين عمود المرمى وخط (6) ياردة، يؤدي التمرين ستة مرات.</p> <p>زمن أداء التمرين: (20 ثا)</p>	19
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، كرة قدم عدد(10)، عصي عدد(3) منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: الحارس A يقف قرب العمود القريب من الكرة وينطلق بالتردد الجانبي مائل إلى الخلف من فوق العصي الثلاثة ويستلم كرة عالية في المربع رقم (2) الذي يقع بين خط (6) ونقطة الجزاء في الوسط، يؤدي التمرين ستة مرات.</p> <p>زمن أداء التمرين: (20 ثا)</p>	20

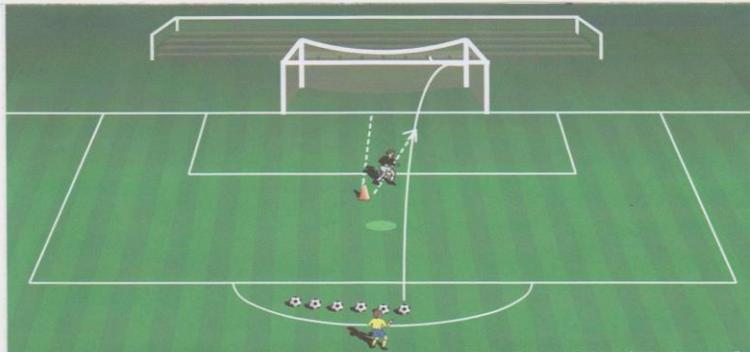
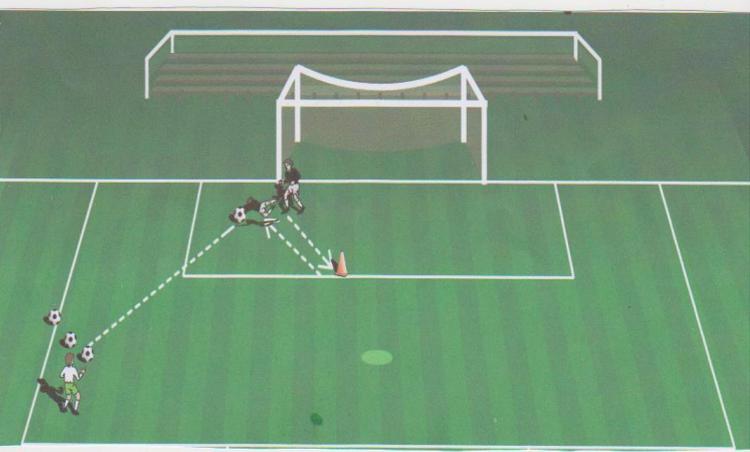
الشكل التوضيحي	وصف الأداء	ت
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، كرة قدم عدد(10)، عصي عدد(3)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: يقف الحارس A في منتصف المرمى ويعمل تردد مائل إلى الجانب من فوق العصي الثلاثة ويستلم كرة عالية في المربع رقم (3) الأخير الذي يقع بين العمود البعيد وخط (6) ياردة، يؤدي التمرين ستة مرات.</p> <p>زمن أداء التمرين: (20 ثا)</p>	21
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، كرة قدم عدد(8)، عصي عدد(3)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: يقف حارس A على نقطة الجزاء وعنده أعطى الإيعاز من قبل المدرب يعمل حركة المبارز للخلف من فوق العصي الممددة فوق الارض والرجوع السريع لتغطية المرمى بمسك الكرة أو دفعها من فوق العارضة المرمى، يؤدي التمرين ستة مرات، ثلاثة لكل جانب.</p> <p>زمن أداء التمرين: (20 ثا)</p>	22
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، كرة قدم عدد(10)، عصي عدد(3)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: الحارس A يعمل زكراك بين العصي إلى (5) و يدفع الكرة التي تكون على الارض أمام العصي، والرجوع إلى المرمى واستلام كرة عالية، يؤدي التمرين ستة مرات، ثلاثة لكل جانب.</p> <p>زمن أداء التمرين: (20 ثا)</p>	23
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، كرة قدم عدد(8)، مانع عدد(1)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: الحراس إلى (3) يقفون وسط المرمى وعند أعطاء الإيعاز يبدأ الحراس واحدا بعد الآخر بالتنقل الأمامي بين الحلقات ثم القفز من فوق المانع واستلام كرة عالية من أعلى نقطة، يؤدي التمرين ستة مرات، ثلاثة لكل جانب.</p> <p>زمن أداء التمرين: (30 ثا)</p>	24

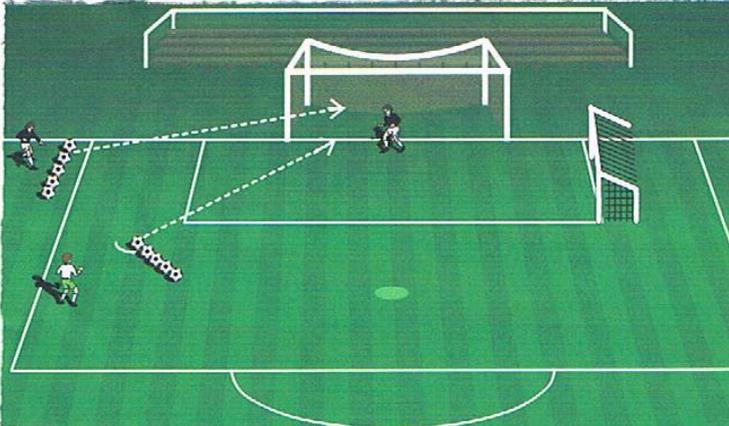
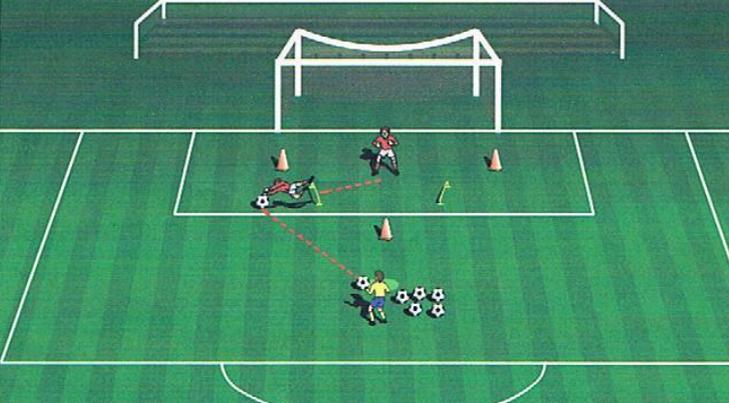
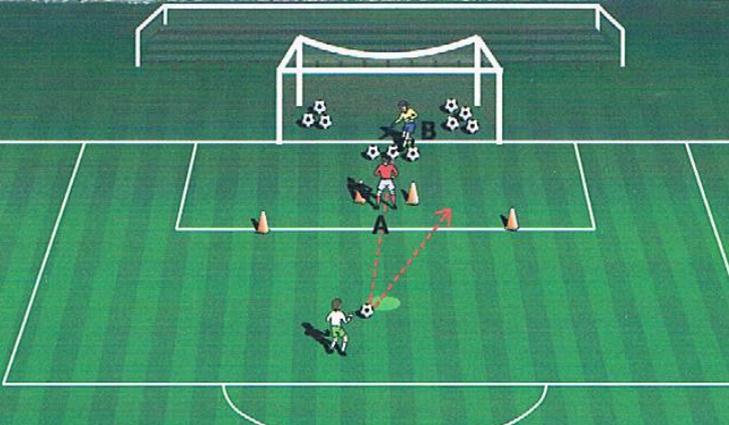
الشكل التوضيحي	وصف الأداء	ت
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، كرة قدم عدد(8)، مانع عدد(1)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: يقف حارس المرمى إلى(3) في وسط المرمى وعند إعطاء الإيعاز يبدأ الحراس واحدا بعد الأخر بالتنقل بين الحلقات ثم القفز من فوق المانع ودفع كرة عالية من أعلى نقطة بيد واحدة، يؤدي التمرين ستة مرات، ثلاثة لكل جانب.</p> <p>زمن أداء التمرين:(20 ثا)</p>	25
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، كرة قدم عدد(10)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: يقف حراس المرمى إلى(3) في منتصف المرمى وعند إعطاء الإيعاز يبدأ الحراس A شناو عدد 2 ثم النهوض والدفع من الثبات بالقدم ومسك الكرة، يؤدي التمرين ستة مرات، ثلاثة لكل جانب.</p> <p>زمن أداء التمرين: (20 ثا)</p>	26
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، كرة قدم عدد(6)، مانع عدد(3)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: يقفز الحارس المانع إماماً ويستلم كرة أرضية بالمد الأمامي ثم النهوض والرجوع الجانبي للخلف والقفز الجانبي من فوق المانع واستلام كرة أرضية ثم النهوض والقفز الجانبي على الجهة الأخرى واستلام كرة أرضية، يؤدي التمرين ستة مرات، ثلاثة لكل جانب يؤدي التمرين ستة مرات، ثلاثة لكل جانب.</p> <p>زمن أداء التمرين:(72 ثا)</p>	27
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، كرة قدم عدد(6)، مانع عدد(2)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: الحارس ينطلق من وسط المرمى يقوم (دحرجة) أمامية من فوق المانع ويستلم كرة متوسطة الارتفاع، ثم يقوم على مقدمة القدمين من الثبات والطيران الجانبي من فوق المانع الثاني ومسك الكرة المصوبة إليه يؤدي التمرين ستة مرات، ثلاثة لكل جانب.</p> <p>زمن أداء التمرين: (60 ثا) لكل الجانبين.</p>	28

الشكل التوضيحي	وصف الأداء	ت
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، كرة قدم عدد(6)، شاخص عدد(2)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: الحارس في وسط المرمى وعند الإيعاز ينطلق بسرعة فائقة لاستلام كرة قبل أن تصل الشاخصين وبدون إسقاط، يؤدي التمرين بشكل مستمر عشرة محاولات.</p> <p>زمن أداء التمرين:(60 ثا)</p>	29
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، كرة قدم عدد(10)، شاخص عدد(2)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: يقف الحارس وسط المرمى وعند أعطى الإيعاز من المدرب ينطلق بسرعة فائقة ويستلم الكرة قبل أن تصل الشاخصين بالإسقاط يؤدي التمرين ستة مرات، ثلاثة لكل جانب.</p> <p>زمن أداء التمرين:(40 ثا)</p>	30
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، كرة قدم عدد(10)، درج أرضي عدد(1)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: حارس المرمى يقف في وسط الدرج الأرضي والحركة تكون للجانب، قدم تتبع قدم واستلام كرة متوسطة الارتفاع يؤدي التمرين ستة مرات، ثلاثة لكل جانب.</p> <p>زمن أداء التمرين:(35 ثا)</p>	31
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، كرة قدم عدد(10)، درج أرضي عدد(1)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: حارس المرمى يقف في منتصف الدرج الأرضي والحركة تكون للجانب، قدم تتبع قدم واستلام كرة متوسطة الارتفاع ثم النهوض واستلام كرة ثانية على الجهة المعاكسة، يؤدي التمرين ستة مرات، ثلاثة لكل جانب.</p> <p>زمن أداء التمرين:(60 ثا)</p>	32

الشكل التوضيحي	وصف الأداء	
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، كرة قدم عدد(10)، (،) درج أرضي عدد(1)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: حارس المرمى يقف في منتصف الدرج الأرضي والحركة تكون للجانب، قدم تتبع قدم واستلام كرة متوسطة الارتفاع ثم النهوض واستلام كرة ثانية ثم النهوض واستلام كرة ثالثة على الجهة المعاكسة، يؤدي التمرين ستة مرات.</p> <p>زمن أداء التمرين: (48 ثا)</p>	33
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، كرة قدم عدد(10)، (،) درج أرضي عدد(1)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: حارس المرمى يقف في منتصف الدرج الأرضي والحركة تكون للجانب، قدم تتبع قدم واستلام (4)كرات متوسطة الارتفاع كرة 1- (2) على الجهة اليمنى ثم النهوض واستلام كرة (3) على جهة اليسار ثم النهوض واستلام كرة (4) على الجهة اليمنى، يؤدي التمرين بواقع ستة محاولات.</p> <p>زمن أداء التمرين: (54 ثا)</p>	34
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، كرة قدم عدد(10)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: حارس المرمى A يقف في المرمى ويبعد 2 م عن خط المرمى وفتح القدمين بعرض الأكتاف، وعند إعطاء الإيعاز من قبل المدرب تمرر الكرة من قبل الحارس B من تحت أقدام الحارس A الذي يلعب الكرة إلى المدرب، والمدرّب يصوب إلى إحدى الزوايا المرمى، وفي المرة الثانية بعد تمرير الكرة يعمل الحارس دحرجه أمامية، وفي الثالثة يعمل شناو ويستلم كره إذ يكون الدفع من الثبات للأبعاد الكرة في كل الحالات التي يعملها الحارس، وهكذا إلى أتمام العدد المطلوب أبعاد عشرة كرات.</p> <p>زمن أداء التمرين: (72 ثا)</p>	35
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، كرة قدم عدد(6)، درج أرضي عدد(1)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: حارس المرمى يستلم كرة أرضية ثم ينهض ويستلم كرة أخرى على الجهة المعاكسة ثم النهوض واستلام كرة متوسطة الارتفاع بالطيران من فوق المانع، يؤدي التمرين بواقع ستة محاولات، ثلاثة لكل جهة.</p> <p>زمن أداء التمرين: (36 ثا)</p>	36

الشكل التوضيحي	وصف الأداء	ت
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، شاخص عدد(10)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: يبدأ الحارس بالتردد الجانبي فوق الشواخص على جهة اليسار ثم الرجوع على جهة اليمين ثم الانطلاق السريع، يؤدي التمرين عشرة محاولات.</p> <p>زمن أداء التمرين: (60 ثا)</p>	37
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، شاخص عدد(10)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: يبدأ الحارس بالتردد الجانبي من فوق الكوينات بأسرع ما يمكن ، يؤدي التمرين (عشرة) محاولات بشكل مستمر.</p> <p>زمن أداء التمرين: (40 ثا)</p>	38
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، كرة قدم عدد(10)، مرمى عدد (2)، شاخص عدد(1)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: يقف الحارس في الوسط بين المرميين وعند أعطى الإيعاز ينطلق بسرعة نحو الشاخص ويمسه ويرجع إلى تغطية المرمى ويدفع الكرة من فوق العارضة، ثم يرجع إلى الشاخص ويغطي المرمى الثاني ويدفع الكرة فوق العارضة للمرمى الثاني، يؤدي التمرين أبعاد (عشرة) كرات بشكل مستمر.</p> <p>زمن أداء التمرين: (20 ثا)</p>	39
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، كرة قدم عدد(10)، مرمى عدد (2)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: حارس مقابل حارس وكل حارس واقف في وسط مرماه وعند أعطاء الإيعاز ينطلق الحارس A ويمس العمود البعيد ويخرج ويمسك الكرة العالية، وبعد مسكها يهدف الحارس بيده على زميله B ثم يعاد العكس، يؤدي التمرين أمساك (عشرة) كرات بشكل مستمر لكل الحارسين.</p> <p>زمن أداء التمرين: (60 ثا)</p>	40

الشكل التوضيحي	وصف الأداء	ت
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، مرمى عدد (2)، كرة قدم عدد(10)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: مرمى مقابل مرمى ويكون البعد بينهما (6) ياردة والحارسين يقفون في وسطهما وعند الإيعاز من قبل المدرب ودفع الكرة عاليا يخرجان الاثنان معا لمسك الكرة لأسرع واحدا منهم، يؤدي التمرين أمسك (عشرة) كرات بشكل مستمر لكل الحارسين.</p> <p>زمن أداء التمرين:(60 ثا)</p>	41
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، كرة قدم عدد(10)، مرمى عدد (2)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: حارس مقابل حارس وكل واحد في مرماه وعنده إعطاء الإيعاز للحارس A يخرج ويمسك الكرة العالية، وبعد مسكها يهاجم حارس B ويحاول تسجيل هدف في مرمى B من خلال المراوغة، ثم يبدأ الحارس B، نفس عمل الحارس A زمن أداء، يؤدي التمرين أمسك (ست) كرات بشكل مستمر لكل حارس.</p> <p>التمرين:(60 ثا)</p>	42
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، كرة قدم عدد(10)، شاخص عدد(1)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: الحارس يقف في وسط المرمى وعند سماع الإيعاز يخرج بسرعة للأمام ويمس الشاخص ثم الرجوع الجانبي للخلف حركة(مبارز) أبعاد الكرة العالية بالضرب(لكم) من فوق العارضة، يؤدي التمرين، أبعاد (ست) كرات بشكل مستمر للحارس.</p> <p>زمن أداء التمرين:(24 ثا)</p>	43
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، كرة قدم عدد(10)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: الحارس يقف قرب العمود وعند سماع الإيعاز يخرج بسرعة ويمس الشاخص ثم الرجوع السريع لتغطية الزاوية القريبة، يؤدي التمرين، أبعاد (ست) كرات بشكل مستمر للحارس.</p> <p>زمن أداء التمرين:(18 ثا)</p>	44

الشكل التوضيحي	وصف الأداء	
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، كرة قدم عدد(10)، مرمى عدد(2)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: الحارس يدافع عن المرميين إلى(2) وعند استلام الكرة العالية من الجانب، يدافع الحارس عن المرمى الذي يكون استلام الكرة الأولى قريب عليه، لمنع من دخول الكرة الثانية في المرمى، يؤدي التمرين (ست) مرات بشكل مستمر.</p> <p>زمن أداء التمرين:(48 ثا)</p>	45
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، كرة قدم عدد(10)، مانع بارتفاع(35)سم عدد(2)، شاخص عدد (3)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: يقف الحارس بين الشواخص وعند أعطى الإيعاز يبدأ القفز من الثبات والطيران من فوق المانع واستلام كرة متوسطة الارتفاع إلى جهة اليمين، ثم النهوض والرجوع والعمل إلى جهة اليسار، وهكذا إلى أتمام العدد المطلوب عشرة كرات.</p> <p>زمن أداء التمرين:(50 ثا)</p>	46
	<p>التنظيم: حارس مرمى عدد(3)، كرة قدم عدد(10)، شاخص عدد(4)، منطقة جزاء ملعب كرة القدم.</p> <p>توصيف التمرين: الحارس A يقف بين الشاخصين الذين يكون البعد بينهما (1م) ووجهه إلى المرمى وعند أعطى الإيعاز يمرر الحارس B الكرة من تحت أقدام الحارس A إلى المدرب والمدرب يصوب إلى إحدى زوايا المرمى المحددة بالشواخص، وتكون حركة الحارس من الثبات لصد الكره ومنعها من دخول المرمى، وهكذا إلى أتمام العدد المطلوب عشرة كرات.</p> <p>زمن أداء التمرين:(50 ثا)</p>	47

الملحق (14)

يوضح جهاز قياس معدل ضربات القلب بالمجسات

RUN TEC

Monitor de pulso



*Ministry of Higher Education
and Scientific Research
University of Diyala
College of Physical Education*

***The Effect of Proposed Exercises to Divide
Penalty Area on the Improvement of Some
Physical and Skills of Football Goalkeepers***

By

Hussein Jabber Jassim AL-Dnenawy

A Thesis

***Submitted to the Council of the College of Physical
Education - University of Diyala in Partial Fulfillment of
the Requirements for the Degree of Master in Physical
Education***

Supervised by

**Prof. Said Munem Al-Shaikhly.
Ph.D.**

**Prof. Abdul-Rahman Naser.
Ph.D.**

2012

Abstract

Part I: Definition of Research

This part includes the introduction of the present study, the problem and its significance, aims, hypotheses and scopes.

Introduction and the Importance of the Study:

The goalkeeper considered the most important element in the football team, so researchers and professionals interested in this significant position in the team through conducting studies on the development of exercises that would lead to raising the efficiency of physical and skill. This interest came as a result of scientific development in the research of the strengths and weaknesses, and because of the scientific research is one of the most important advantages of the modern era, the researchers were interested in the different variables like physical, tactical, psychological and other variables, so it became important to the adoption of modern scientific methods to improve the level of performance in order to achieve the best accomplishments during the competition.

For these reasons, the exercises of goalkeeper should be depend on dividing the penalty area which has scientific justification to improve basic defensive physical and skills by goalkeepers with efficient and high level of performance, and through the above, the importance of the present study in the use of variety physical and skill exercises according to the division of the penalty area in order to improve the level of performance of goalkeepers football.

Football is one of the games that the goalkeeper should has a kinetics energy, nerves and muscles, so, he should be physical, skill,

tactic and psychological trained in order to be able to play well during the games especially when these aspects considered one of the basics for goalkeepers. The problem of the present study specifies by the weakness of psychical and skill preparation of goalkeepers that cause deterioration of performance which effect the result of the game due to misuse of exercises according to the division of penalty area by their coaches that could make goalkeepers move well and prevent of goals, because the importance of each part vary depending on the distance of shooting corner which play significant role that the goalkeepers would act upon, and also help to control the actions and the right timing to perform the skill to prevent scoring.

Since the researcher of the present study is an ex-goalkeeper and now a coach of goalkeepers in the Iraqi league competition, he diagnosis a negative case which most goalkeepers suffer from which is the problem of penalty area that specified for them and because of lack of exercises in such area and also could be insufficient data for coaches and goalkeepers about physical and defensive skills that used in such area. This lack leads to deterioration of performance which affects the result of the game. So, the researcher wants to study such problem and try to find out suitable solutions that could be beneficial if the result of the present study prove that.

The Present Study Aims at:

- 1- Prepare proposed exercises to divide the penalty area to improve the performance of some psychical abilities and defensive basic skills of goalkeepers.

- 2- Finding out the effectiveness of proposed exercises on improving some psychical abilities and basic defensive skills of the sample of the study.

Hypotheses of the Present Study:

- There are significant differences between the results of pre and post tests of psychical abilities for posts tests of sample of the study.
- There are significant differences between the result of pre and posts tests of some basic defensive skills for posts tests of sample of the study.

Scope of the Study:

- The Human domain: 17 football goalkeepers in Iraqi competition league in 2010\2011 approved by Iraqi Association Football.
- Temporal domain: from 1/2/2010 till 30/9/2011.
- Spatial domain: Stadiums of the sample the study.

Part II: Theoretical Related Previous Studies

Contains theoretical related previous studies that mentioned to the principle of training, goalkeepers training, psychical abilities, basic defensive skills of goalkeepers, and related previous studies.

Part III: Procedures

The present study uses experimental design on the sample of the study which is (17) football goalkeepers in Iraqi competition league in 2010\2011 approved by Iraqi Association Football which represent (20.230%) of the population. The sample of the study has been verified according to the factors of age, height, weight, and the period of training

and also some equipment used in the present study. The most important psychological abilities and defensive basic skills have specified by professional and experts in the field. Four pilot studies have been conducted in order to know the validity of the tests. The procedures included pre and post tests. The sample of the study applied special exercises (psychical and skill) last for 8 weeks to improve some psychological abilities and defensive basic skills of football goalkeepers, 3 times a week and the total is 24 with curved movement (1:3) then the special trainings start at 11\4\2011 and ends at 1\6\2011 then a post tests have been conducted, the data has been statistically treated by weighted mean, standard deviation. Percentage, q-square, Pearson correlation coefficient, T-test for two correlated means and uncorrelated.

Part IV: Results and Discussion

The results of the present study have shown in tables and figures and then have been analyzed and scientifically discussed based on Arabic foreign references.

Part V: Conclusions and Recommendations

The present study has been concluded the following:

- 1- The effectiveness of proposed exercises that divided the penalty area.
- 2- Proposed exercises according to the penalty area have a positive effect on improving the psychological abilities of football goalkeepers.
- 3- Proposed exercises according to the penalty area have a positive effect on improving the basic defensive skills of football goalkeepers.

- 4- Using variation of proposed exercises in competition suits with the ability of the applicant goalkeepers.
- 5- Using the periodic style with variation of exercises and the introduction of various power and speed suits with the applicant football goalkeepers.

The Present Study Recommended to:

- Affirmation on using special trainings to improve the level psychical abilities of goalkeepers in the main part of the time of training because it has a positive effect on performance.
- Using scientific style when preparing special trainings according to the sequence of used trainings, amount of given load, and the time of breaks during the trainings.