

## أثر تمارين بدنية ومهارية في تطوير قدرة حراس مرمى كرة القدم لحسم الكرات العالية داخل منطقة الجزاء

م.د حكمت عبد الستار علوان  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
جامعة ذي قار

### ملخص البحث العربي:

هدف البحث إلى التعرف على أثر تمارين بدنية ومهارية خاصة في تطوير قدرة حراس مرمى كرة القدم لحسم الكرات العالية داخل منطقة الجزاء ، تم استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ، تكونت عينة البحث من ( 8 ) حراس مرمى نفذت تمارين المدرب والمعدة من قبل الباحث واستغرق تنفيذ التمارين (8) أسابيع بواقع (3) وحدات في الأسبوع الواحد ويزمن (20-25) دقيقة وخلال القسم الرئيسي للوحدة التدريبية ، واستنتج الباحث بان التمارين البدنية المهارية كانت ذات فاعلية عالية في تطوير بعض المهارة البدنية المهارية ، وكان **هدف البحث**: التعرف على اثر التمارين البدنية المهارية الخاصة في تطوير قدرة حراس مرمى كرة القدم لحسم الكرات العالية داخل منطقة الجزاء ، **واستنتج الباحث** : حققت التمارين الخاصة المستخدمة الأهداف الموضوعه لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم لحسم الكرات العالية داخل منطقة الجزاء ، كما استنتج الباحث ان اغلب مدربي حراس المرمى يعتمد على الخبرات السابقة وأوصى **الباحث**: وضع برامج تدريبية أسبوعية او شهرية لتدريب حراس المرمى مبنية على أسس علمية.

### **Impact ,particularly in developing the capacity of goalkeepers football for the resolution of high balls into the penalty area and physical skill exercises**

M.D Hikmat Abdul Sattar Alwan

Dhi Qar University - Faculty of Physical Education and Sports Science

- Summary -

The research aims to identify the impact, particularly in developing the capacity of goalkeepers football for the resolution of high balls into the penalty area and physical skill exercises, has been using the experimental method is the same group, formed the research sample (8) (goalkeepers carried out exercises coach prepared by the researcher and took implement exercise (8) weeks of (3) units per week and a time (20-25 minutes )and during the main part of the training unit, the researcher concluded that physical exercise technique was highly effective in developing some skill physical skills He was top scorer in search .1identify the impact of physical exercise skills for the development of the ability of goalkeepers football for the resolution of high balls into the penalty area. The researcher concluded: achieved a special exercise used the goals set for the development of some of the physical and skill capabilities of goalkeepers football for the resolution of high balls into the penalty area, as the researcher concluded that most of the coaches goalkeepers based on previous experiences.The researcher recommended: Put a weekly or monthly training programs to train goalkeepers are based on scientific grounds.

تعتبر كرة القدم إحدى أهم الألعاب الرياضية في وقتنا الحاضر لما فيها من متعة يظهرها جميع اللاعبين في الملعب، إذ تعتمد اعتمادا كبيرا على جميع اللاعبين وان التدريب على القدرات البدنية والمهارات الأساسية وخطط حراسة المرمى مهمة جدا بالنسبة للفريق بأكمله ولا يمكن نسيانها أو إهمالها اطلاقا ، وعلى حارس المرمى ان يتدرب على المهارات الأساسية الأخرى للعبة كرة القدم مثله مثل أي لاعب آخر ، وكما يجب على المدرب ان يشرك لاعبي الفريق بالتدريب على مهارات وخطط حارس المرمى ، وهذه نقطة هامة لا يجب إغفالها إذ يعد حارس المرمى هو عامل ثقة للفريق ومصدر قوة وآخر اللاعبين الذين يدافعون عنه الهدف، إن مسؤولية حارس المرمى هي مسؤولية كبيرة كونه المفصل الأساسي على خط المرمى أكثر من أي لاعب آخر، ولكون أيضا يلعب بجميع أجزاء جسمه، وبات من المؤكد بان الفريق الذي يملك حارس مرمى على قدرة من المهارة واللياقة قادر على تحديد مصير المباراة، وتحقيق الانجاز لفريقه وهذا ما يتماشى مع المقولة بان حارس المرمى يعتبر نصف الفريق، وعليه لا يمكن للحارس ان يطور نفسه بنفسه وإنما هناك العديد من العوامل التي تساعد وفي مقدمتها المدرب الناجح الذي يضع له التمرينات والمنهاج التدريبي الملائم له ، ومن هنا تتجلى أهمية البحث بأعداد تمرينات بدنية مهارية لحراس المرمى لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الأساسية ليصل به إلى أعلى مستوى بدني مهاري يحقق من خلاله الأداء المناسب لتحقيق الفوز .

## 1-2 مشكلة البحث.

ان المنتبغ للدوري العراقي في السنوات الأخيرة يجد بان هناك ضعف واضح في بعض المهارات الخاصة بحراس المرمى في معظم فرق الدرجة الممتازة وتحديدا في بعض المهارات الدفاعية والتي من ضمنها الكرات العالية من الجانب وحالات التردد التي تصاحب اغلب حراس المرمى في الخروج من منطقة الست ياردات مما انعكس هذا الضعف على المنتخبات الوطنية خلال العشر سنوات الماضية وأصبحت تعاني من عدم وجود حراس مرمى قادرين على تحمل المسؤولية بحسم الكرات العالية والجانبية بشكل صحيح والذي انعكس بصورة واضحة على حراس المرمى للمنتخب الوطني مما أدى الى خروج العراق من أكثر البطولات المهمة والتي من ضمنها بطولة آسيا 2011 وكأس الخليج (خليجي 22 و 23) وتصفيات الأولوية لكأس العالم 2016 اذ تلقى المرمى العراقي الكثير من الأهداف بسبب تردد وعدم خروج حراس المرمى من منطقة الجزاء لحسم الكرات العالية وتمركزهم داخل منطقة الست ياردات وبالتالي أصبحت هذه المهارة نقطة ضعف لأغلب حراس المرمى سواء كانوا في النوادي او المنتخبات العرقية ولمختلف المستويات وقد يكون هذا التراجع في هذه المهارات لعدم وجود النواهج التدريبية العلمية السليمة والتي تعالج هذا الضعف الواضح لكل المتابعين من هنا تأتي مشكلة البحث إلى إعداد تمرينات بدنية مهارية تهدف الى معالجة الضعف الموجود في بعض القدرات البدنية والمهارية لحراس المرمى .

**1-3 أهداف البحث.** التعرف على اثر التمرينات البدنية المهارية في تطوير قدرة حراس مرمى كرة القدم لحسم الكرات العالية داخل منطقة الجزاء.

**1-4 فروض البحث.** للتمرينات البدنية المهارية اثر فعال في تطوير قدرة حراس مرمى كرة القدم لحسم الكرات العالية داخل منطقة الجزاء.

### **1-5 مجالات البحث.**

1-5-1 المجال البشري: حراس مرمى نادي الناصرية ونادي ذي قار بكرة القدم للمتقدمين .

1-5-2 المجال المكاني: ملعب مركز سومر .

1-5-3 المجال الزمني : 5 / 1 / 2016 ولغاية 23 / 6 / 2016.

### **2- الدراسات النظرية .**

**1-2 القدرات البدنية :** التدريب في كرة القدم الحديثة هو " عملية تربية مبنية على أسس علمية تعمل على تنمية الصفات البدنية للاعب والارتفاع بمقدرته الفنية وإكسابه الخبرات الخطئية المتعددة كذلك تنمية صفاته الإرادية وتهذيب صفاته الخلقية التي يجب أن يتحلى بها بوصفه لاعباً وذلك في إطار خطة تدريب مدروسة ومخططة تهدف إلى وصول جميع لاعبي الفريق إلى أعلى مستوى في الأداء الرياضي بغرض تحقيق الهدف من التدريب وهو الفوز في المباراة"<sup>(1)</sup>، استخدم الباحث بعض القدرات البدنية ومنها الاستجابة الحركية والتي يراها (محمد عبده الوحش) بأنها المقدرّة على الاستجابة الحركية في اقصر زمن ممكن، ومثال ذلك الاستجابة السريعة لحركة الكرة بعد تغير اتجاهها<sup>(2)</sup>، كما استخدم الباحث القوة المميزة السرعة والتي عرفها (امر الله احمد البساطي 2001) بأنه نظراً لما يتطلبه نشاط كرة القدم من اللاعب من تحرك مستمر سواء كان هذا التحرك بالكرة أم بدونها وبدرجات مختلفة من الشدة وطبقاً لنتائج دراسات تحليل النشاط الحركي لمباريات كرة القدم تتضح الأهمية القصوى لمستوى كل من التحمل الهوائي واللاهوائي والسرعة والقوة العضلية للاعب كرة القدم"<sup>(3)</sup>، كما استخدم الباحث القوة العضلية وعرفت القوة العضلية بعدد من التعارف من قبل المختصين والباحثين في مجال التدريب الرياضي وهي من أهم مكونات اللياقة البدنية وعرفها (حسن ابو عبده 2008) هي مقدرة العضلات على إنتاج أقصى انقباض ارادي لعدد محدد من التكرارات او لمدة زمنية محددة وفقاً لمتطلبات النشاط وتعتبر من اهم العناصر البدنية التي يحتاج اليها لاعب كرة القدم<sup>(4)</sup>.

**1-2 مهارات حارس المرمى بكرة القدم :** ان المهارات الحركية الأساسية لدى حراس المرمى بكرة القدم تشمل مايلي<sup>(5)</sup>: **أولاً - المهارات الدفاعية :** 1- مسك الكرة -مسك الكرة الأرضية من وضع الوقوف - مسك الكرة

(1) معتر يونس الطائي: " أثر برنامجين تربيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل 2001، ص15.

(2) محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم : مصدر سبق ذكره ، 1994، ص96.

(3) امر الله احمد البساطي: التدريب البدني \_ الوظيفة في كرة القدم ، دار الجامعة الجديدة للنشر ، الإسكندرية، 2001، ص89.

(4) حسن السيد ابو عبده: الاتجاهات الحديثة في تدريب والتخطيط في كرة القدم بمكتبة الإشعاع، الإسكندرية ، 2008، ص76.

(5) زهير الخشاب، معتر يونس بكرة القدم -مهارات-اختيارات-قانون دار النشر للطباعة والنشر، الموصل، 2005، ص179-196.

الأرضية مع ثني الساق-مسك الكرة المتوسطة الارتفاع -مسك الكرة الجانبية المتوسطة الارتفاع - مسك الكرة العالية فوق الرأس.

2- الارتماء لمسك الكرة:- الارتماء لمسك الكرة الأرضية - الارتماء لمسك الكرة العالية .

3- إبعاد الكرة :إبعاد الكرة الواطئة من دون قفز- إبعاد الكرة العالية من دون قفز - إبعاد الكرة مع القفز ( الارتماء : ) ويشمل : إبعاد الكرة الأمامية - إبعاد الكرة العالية .

ثانيا المهارات الهجومية : 1- مناولة الكرة باليد - مناولة الكرة الأرضية - مناولة الكرة العالية : وتتم بطريقتين هما : مناولة الكرة بمستوى الكتف - مناولة الكرة من جانب الجسم .

2- مناولة الكرة بالقدم : ضربة المرمى - مناولة الكرة بعد المسك وهي لاعبة وتقسّم إلى :- المناولة الطائرة - المناولة النصف الطائرة .

2-2 مهارة استلام (مسك)الكرة العالية من القفز<sup>(2)</sup>: تعد مهارة استلام(مسك)الكرة العالية ومناولتها من المهارات الحركية المهمة لدى حارس المرمى بكرة القدم والتي يجب عليه إتقانها، إذ يتوجب عليه في كثير من الأحيان الخروج من الهدف والقفز عالياً لالتقاط الكرة ومن فوق رؤوس اللاعبين، وإيقاف خطورة الكرات العالية في المباراة هي من واجبات ومسؤوليات حارس المرمى في المباراة، ويعتمد ذلك على قدرته وبراعته في القفز ومسك الكرة ، وكذلك التوقيت المناسب ، وتنسيق حركة القفز وترك المرمى لمسك الكرة مع حركة اللاعبين الزملاء ليفسحوا لو المجال للوصول إلى الكرة ، وكذلك ملاحظة لاعبي الفريق الخصم، ان الكرة العلية هي كرة التي يكون اتجاهها مرتفعا فوق الرأس والتي ينبغي على حارس المرمى القفز عالياً لمسكها ، وتكون طريقة أداء هذه المهارة كما يأتي: يقفز حارس المرمى إلى الأعلى بـرجل واحدة أو الاثنتين معا ، ويقوم بثني ركبة الرجل الأمامية( لحماية جسمه من اللاعب المهاجم ) وكذلك حفظ توازنه - تكون الذراعين ممدودتين للأعلى، وتكون أصابع الكفين مفتوحة بحيث يقترب الإبهامان من بعضهما لإيقاف الكرة - سحب الذراعان إلى الأسفل في لحظة مسك الكرة مع ثنيهما من مفصل المرفق، ثم ضم الكرة لتستقر بين اليدين والصدر - في أثناء القفز يكون النظر باتجاه الكرة لحين مسكها والسيطرة عليها - عند النزول بالكرة إلى الأسفل يجب المحافظة على توازن الجسم بوضع ثقل الجسم على القدم الخلفية لتلافي السقوط عمى الأرض.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

3-1 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وذلك لملا عتمته لطبيعة المشكلة المراد بحثها ولتحقيق أهداف البحث وفروضه.

٣ ٢ مجتمع البحث وعينته: تكون مجتمع البحث من ( 12 ) حارس مرمى من بعض الأندية والمؤسسات الرياضية في مركز محافظة ذي قار (الناصرية) و للموسم الرياضي الكروي ( 2015-2016 ) وهي أندية:(الناصرية-ذي قار -بلدية ذي قار -شرطة ذي قار) وكما موضح بالجدول رقم ( 1 )، وتم اختيار عينة

(2) كماش ويوسف لازم:المهارات الأساسية في كرة القدم -تعليم-تدريب،مكتبة دار الخليج للطباعة والنشر، عمان ، 1999،ص146.

البحث بالطريقة العمدية إذ ضمت عينة البحث ( 8 ) حارس مرمى وقد تم أستبعاد ( 4 ) حارس مرمى لغرض التجربة الاستطلاعية، وبذلك مثلت نسبة العينة من المجتمع الاصيلي للبحث ( 66% ).

#### جدول رقم (1)

يمثل توزيع العينة

ت	العينة	النادي
1	الناصرية	3
2	ذي قار	3
3	البلدية ذي قار	3
4	الشرطة ذي قار	3

ولغرض معرفة مدى تجانس أفراد العينة ومدى توزيعها توزيعاً طبيعياً استخدم الباحث معامل الالتواء لكل من الوزن والطول والعمر التدريبي لعينة البحث، وكما موضح بالجدول رقم (2) .

#### جدول رقم (2)

يمثل تجانس العينة

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	العينة
1	العمر / بالشهر	297,50	296	20,67	0,37-	8
2	الطول / بالسنتيمتر	178,86	170	2,74	0,188 -	
3	الوزن / بالكغم	73,4	68	4	0,173 -	

يبين الجدول (2) إن قيمة معامل الالتواء تتراوح ما بين  $(1 \pm)$  وهذا يدل على تجانس عينة البحث في جميع المتغيرات<sup>(1)</sup>.

### 3-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات: المصادر العربية والأجنبية- الوسائل الإحصائية - الاختبارات والقياسات المستخدمة .

### 3-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة.

<sup>(1)</sup> وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية، جامعة الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1999، ص178.

❖ ملعب كرة القدم - كرات قدم عدد ( 10 ) - شريط لاصق ملون - شريط قياس - صافرة - جهاز لقياس الوزن - طباشير ملون - شاخص عدد(6).

### 3- 4 إجراءات البحث الميدانية.

#### 3-4-1 الاختبارات البدنية .

قام الباحث بأعداد استمارة استبيان خاصة لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد أهم القدرات البدنية واختباراتها وتم عرض الاستمارة على ( 10 ) من الخبراء والمختصين وضمن اختصاص (التدريب الرياضي ،كرة القدم) وعلى ضوء نتائج استمارة الاستبيان تم ترشيح القدرات البدنية التي حصلت على نسبة (أعلى من 60%)،(لأن للباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختيار القدرات البدنية الحركية)<sup>(1)</sup>.

#### 3-4-1-1 اختبار القفز العمودي<sup>(2)</sup>.

#### 3-4-1-2 ثلاث حجلات لأكبر مسافة كل رجل على حده<sup>(3)</sup>.

#### 3-4-1-3 اختبار سرعة الاستجابة الحركية<sup>(4)</sup>.

#### 3-4-2 الاختبارات المهارية المستخدمة بالبحث<sup>(5)</sup>.

#### - الاختبار الأول :

اسم الاختبار : دقة استلام الكرات العالية من القفز ومناولتها.

الهدف من الاختبار :قياس مهارة استلام الكرة العالية ومناولتها في منطقة الهدف.

الأدوات اللازمة : شواخص عدد (5) كرات قدم قانونية عدد (6) .

طريقة إجراء الاختبار : 1- توضع (5) شواخص في منطقة الهدف .

2- يقف حارس المرمى على خط الهدف .

3- يقف المدرب ( أ ) على جهة اليمين وعلى بعد (5) ياردات عن زاوية منطقة الجزاء ، ويقف المدرب ( ب )

على جهة اليسار وعلى بعد (5) ياردات عن زاوية منطقة الجزاء أيضا.

4- يقوم المدرب ( أ ) بمناولة عالية إلى منطقة الهدف(Over) .

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1980، ص366.

(2) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في مجال الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 ، ص 391.

(3) قيس ناجي عبد الجبار، بسطويسي واحمد: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد، مطبعة التعليم العالي ، 1987، ص346.

(4) ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج 1 ، جامعة البصرة، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1988، ص99.

(5) وليد خالد ،جميل محمود: التحليل التمييزي لبعض المتغيرات المهارية لدى حراس المرمى بكرة القدم ،مجلة الراافدين للعلوم الرياضية ،مجلد18، العدد58،العراق، بحث منشور، 2012، ص12-13.

5- يتحرك حارس المرمى لاستلام الكرة من بين الشواخص ثم مناولتها إلى المدرب ( ب ) الواقف في جهة اليسار .

6- يقوم المدرب ( ب ) بمناولة عالية إلى منطقة الهدف (Over) .

**التسجيل:** 1- يمنح حارس المرمى ( 2 ) درجة عن كل محاولة استلام ومناولة صحيحة للكرة إلى كل من

المدرب ( أ ) والمدرب (ب)، 2- يمنح حارس المرمى ( 1 ) درجة إذا كان الاستلام صحيحا والمناولة خطأ

والعكس صحيح ، 3- لا يمنح حارس المرمى أي درجة إذا أخطأ في استلام ومناولة الكرة.

4- تعاد المحاولة إذا اخطأ كل من المدرب ( أ ) والمدرب ( ب ) في إرسال الكرة بالشكل المطلوب إلى حارس

المرمى، 5- يكرر الاختبار ( 6 ) مرات ، ثلاث محاولات من كل جهة، 6- الدرجة الكلية للاختبار (12)

درجة.

- **الاختبار الثاني<sup>(1)</sup>:**

**اسم الاختبار :** استلام الكرة الجانبية مع القفز ( الارتماء).

**الهدف من الاختبار :** قياس مهارة الارتماء ( الطيران ) لمسك أو إبعاد الكرات الجانبية مع القفز .

الأدوات اللازمة : كرات قدم قانونية عدد (10) كرات ، هدف قانوني.

**طريقة إجراء الاختبار:** 1- يقف حارس المرمى بوضع الاستعداد في منتصف الهدف، 2- يقف المدرب ومعه

(10) كرات على علامة ضريبة الجزاء، 3- مع إشارة البدء يقوم المدرب بضرب الكرة نصف الطائفة ( متوسطة

الارتفاع ) إلى جية اليمين، 4- يقوم حارس المرمى بالارتماء ( الطيران ) لمسك أو إبعاد الكرة عن الهدف

والرجوع بسرعة إلى وضع الاستعداد للكرة الأخرى، 5- يقوم المدرب بضرب الكرة ( متوسطة الارتفاع ) إلى

جية اليسار، 6- يقوم حارس المرمى بالارتماء ( الطيران ) لمسك أو إبعاد الكرة عن الهدف والرجوع بسرعة إلى

وضع الاستعداد للكرة الأخرى ..... وهكذا.

**التسجيل:** - يكرر الاختبار (10) كرات- يمنح حارس المرمى درجة واحدة عن كل محاولة صحيحة- لا يمنح

حارس المرمى أي درجة إذا فشل في مسك الكرة أو إبعادها- تعاد المحاولة إذا اخطأ المدرب في توجيه الكرة

بالشكل المطلوب - الدرجة الكلية للاختبار (10) درجات .

- **الاختبار الثالث<sup>(2)</sup>:** اسم الاختبار: لكم ( ضرب ) الكرة بيد واحدة.

**الهدف من الاختبار:** قياس مهارة لكم ( ضرب ) الكرة بقبضة اليد الواحدة إلى الجهة المعاكسة من الهدف

ولمسافة معينة.

الأدوات اللازمة: كرات قدم قانونية عدد (10) كرات.

(1) وليد خالد ،جميل محمود: مصدر سبق ذكره، 2012، ص12-13.

(2) وليد خالد ،جميل محمود: المصدر السابق نفسه، 2012، ص12-13.

**طريقة إجراء الاختبار: 1-** يقف المدرب في المنطقة المخططة والمحددة في جانبي وسط الملعب ثم يقوم بضرب الكرة الموضوعة على الأرض عالياً إلى منطقة الجوزاء.

2- يقوم حارس المرمى بالركض بسرعة ثم القفز عالياً وضرب الكرة بقبضة اليد إلى الجهة المعاكسة.

**التسجيل: 1-** تعتبر المحاولة ناجحة إذا اجتازت الكرة الخط الذي يقسم منتصف الساحة إلى قسمين .

2- يقوم حارس المرمى بتنفيذ (10) محاولات، (5) محاولات من كل جهة.

3- يمنح حارس المرمى (5) درجات لكل (9) ضربات صحيحة من أصل (10).

4- يمنح حارس المرمى (4) درجات لكل (8) ضربات صحيحة من أصل (10).

5- يمنح حارس المرمى (3) درجات لكل (7) ضربات صحيحة من أصل (10).

6- يمنح حارس المرمى (2) درجة لكل (5) ضربات صحيحة من أصل (10).

7- يمنح حارس المرمى (1) درجة لكل (3) ضربات صحيحة من أصل (10).

8- الدرجة الكلية للاختبار (5) درجات . كامل ، والربيعي ، 1996، ص 177-178.

٣ ٤ ٤ التجربة الاستطلاعية: قام الباحث بأجراء التجربة استطلاعية بتاريخ 2016/1/9 على (4) حراس

مرمى، وهم من أفراد مجتمع البحث ومن غير عينة البحث في مركز شباب سومر الرياضي، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية: التعرف على مدى ملائمة التمارين المستخدمة في البحث، التأكد من جاهزية الأدوات ، التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلا عن الاختبارات الكلية، التأكد من تنفيذ التمرينات بالوحدة التدريبية وبالوقت المطلوب.

**3-5 إجراءات البحث الميدانية.**

**3-5-1 الاختبارات القبليّة :** تم إجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث والبالغ عددهم ( 8 ) حارس مرمى

أذ تم إعطاء الوقت المناسب لغرض إجراء شرح الاختبارات والإحماء للحراس بعدها تم إجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ 2016/1/14 في ملعب مركز سومر وقد جرت الاختبارات بوجود كادر العمل المساعد.

**3-5-2 التمرينات المستخدمة ومدة تطبيقها:** قام الباحث بتنفيذ التمرينات البدنية والمهارية التي أعدها

الباحث على حراس مرمى كرة القدم لحسم الكرات العالية داخل منطقة الجوزاء ملحق (1) على عينة البحث وهم حراس مرمى نادي الناصرية ونادي ذي قار الرياضي والبالغ عددهم (8) حراس ، وقد استغرق تنفيذ التمرينات

(8) أسابيع وواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع ويمعدل ( 24 ) وحدة تدريبية ، وبعد الاتفاق مع مدربي

حراس المرمى للناديين تم تحديد زمن تطبيق التمرينات خلال القسم الرئيسي ( 20-25 ) دقيقة وبإشراف

مباشر من قبل الباحث ، وتم البدء بتنفيذ الوحدات التدريبية يوم السبت الموافق 2016/1/16 وانتهت في يوم

الخميس الموافق 2016/3/10 .



**3-5-1 الاختبارات البعدية:** تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات المعدة من قبل الباحث في 2016/3/12 وقد حرص الباحث على تهيئة الظروف التي تم إجراء الاختبارات القبليّة فيها من حيث الزمان والمكان والأدوات اللازمة .

**3-6 الوسائل الإحصائية :** استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية وقام بتطبيقها عن طريق النظام الإحصائي (SPSS) - الوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - اختبار (T) للعينات المتناظرة .

**4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج.**

**4- 1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات المهارية وتحليلها.**

**الجدول ( 3 )**

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة للاختبارات البدنية والمهارية في الاختبارات القبليّة والبعدية.

مستوى الدلالة	(ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
معنوي	7.40	0.01	1.31	0.03	1.45	الاستجابة الحركية/ ثانية
معنوي	3.52	1.21	12.89	1.32	10.42	القوة المميزة بالسرعة للرجلين/ م
معنوي	2.27	10.42	246.83	11.31	223.15	القوة الانفجارية للرجلين/ سم
معنوي	4.96	8.12	10.78	1.30	7.54	دقة استلام كرات عالية من القفز ومناولتها
معنوي	5.58	1.02	7.69	1.28	5.75	استلام الكرة الجانبية مع القفز (الارتقاء)
معنوي	7.51	0.53	4.50	0.64	3.12	لكم (ضرب) الكرة بيد واحدة

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (7) وتحت مستوى دلالة (0.05) تساوي (2.36).

يبين الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين القياسين القبلي

والبعدي للقدرات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث ، وأظهرت النتائج ان الفروق جميعها للاختبارات هي معنوية ولصالح القياس البعدي لان قيمة (t) المحسوبة اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.36) وبدرجة حرية (7) وتحت مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار ألبعدي.

**- مناقشة النتائج :**

بعد عرض جدول (3) وتحليله تبين وجود تطور في القدرات البدنية والمهارية الخاصة لحراس المرمى

، ويعزو الباحث سبب التطور الى التمرينات البدنية والمهارية التي اختارها الباحث وبأسلوب علمي صحيح تمكن المدرب من تطوير بعض الصفات البدنية وفي نفس الوقت تعمل على اتقان الحارس لبعض المهارات الأساسية ولمعالجة مشكلة البحث، وهذا ما اكده (مهند عبد الستار 2001) " هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي ان التمرينات المستخدمة تؤدي إلى تطور الأداء إذا بني على أسس علمية في تنظيم

عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وتحت ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين وعلى وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين<sup>(1)</sup>، كما يعزو الباحث تطور صفة سرعة الاستجابة الحركية إلى التمارين البدنية الخاصة والتي تكون في ظروف مقارنة لما يحدث في إثناء المباراة بزمان وتكرارات مناسبة مع إعطاء أوقات راحة تتناسب مع أوقات العمل فضلاً عن التمارين تهدف تطوير سرعة المناولة وسرعة الحركة داخل منطقة الجزاء وكذلك استخدام تمرينات السرعة في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية إذ يفضل البدء بتمرينات السرعة بعد عملية الإحماء مباشرة وهذا ما يؤكد (قاسم حسن حسين 1998) " ان السرعة في كل الحالات يجب أن توضع في بداية وحدات التدريب حيث يوجد نظام أساسي يكمن في فن الأداء الحركي قبل السرعة ، والسرعة قبل القوة ، أو القوة المميزة بالسرعة قبل القوة ، والقوة قبل المطاولة وهكذا"<sup>(2)</sup> ، كما يعزو الباحث سبب تطور صفة القوة المميزة بالسرعة للعينة إلى طبيعة التمارين المستخدمة والتي كانت تركز على أداء أكبر عدد من التكرارات خلال مدة زمنية محددة بدورها تعمل على إثارة أكبر عدد من الوحدات الحركية نتيجة النقلات العضلية السريعة كما أنّ قدرة الحراس على الربط الجيد بين عنصري القوة والسرعة ساعد على تطور هذه الصفة البدنية إذ يشير (قيس ناجي 1997) " إذ أنّ تطور القوة المميزة بالسرعة لا يعتمد على تطوير القوة العضلية والسرعة كلاهما على انفراد وإنما يعتمد على قدرة اللاعب على دمج هذين العنصرين"<sup>(3)</sup>. كما يعزو الباحث تطور صفة القوة إلى نوعية التمرينات المستخدمة وشدتها وعدد تكرارها وهذا ما أكدته (مفتي إبراهيم، 1994) ان حارس المرمى يجب ان يتميز بقوة عضلية تمكنه من الوثب لأعلى مسافة يتمكن بواسطتها من إنقاذ الكرات العالية ، كما يتطلب منه ان يمتاز بقوة عضلية تمكنه من مقاومة الاحتكاك البدني الدائم سواءً كان ذلك على الأرض ام مع اللاعبين المنافسين ، كما ان ضربات القبضة التي يستخدمها تتطلب منه القوة العضلية الكافية حتى يتحقق الهدف منها ، وأيضاً تعتمد المناولة الطويلة التي يقوم بها الحارس من اجل بناء هجمة سريعة تترك بها دفاع المنافس سواء كان ذلك باليد أو القدم الى قوة عضلية مناسبة<sup>(4)</sup>، اما التطور الحاصل في بعض المهارات الخاصة بحراس المرمى فيعزوه الباحث الى تأثير التمرينات الخاصة والتي كانت معه على أسس علمية واضحة وبشكل جدي وسريع انعكس ذلك على سرعة إتقانهم للمهارات إذ تعمل وحدة التمرينات اليومية على إيصال اللاعبين الى درجة الإتقان في المهارات الحركية الخطئية على الرغم من كثرتها وتنوعها لذلك تأخذ هذه المهارات قسماً كبيراً من وقت الوحدة التدريبية وهذا ما أكدته (يوسف لازم 1999) "ان تنفيذ المهاري الخططي بكرة القدم يشكل

(1) مهدي عبد الستار العاني: تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001 ، ص 89.

(2) قاسم حسن: فعاليات الوثب والقفز ، عمان ، دار الفكر ، 1998 ، ص 145.

(3) قيس ناجي: مقارنة بعض عناصر اللياقة البدنية بين محافظة بغداد وبابل للمراحل العمرية ( 6-12) سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، بغداد، 1997، ص 97.

(4) مفتي إبراهيم: الاعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، جامعة حلوان، 1994، ص 139.

جانبا مهماً من جوانب الوحدة التدريبية اليومية انطلاقاً من المبدأ القائل بأن الإعداد الخططي السريع وتطبيق المهارات الأساسية بشكل صحيح ودقيق في أثناء الأداء هي أساس لعبة كرة القدم، إذ إنّ اللاعب بدونها لا يستطيع أن ينفذ الواجبات الخططية المكلف بها، فلاعب كرة القدم يمكن أن يكون لاعباً جيداً إذا آستوعب المهارات الأساسية وأتقناها بالشكل المطلوب وبذلك فإن أهم واجبات التدريب هي العمل على الوصول باللعبين الى أعلى مستوى من الحالة التدريبية" (1)، كما إنّ كل مهارة عند تعلمها يصبح لها برنامج حركي مخزون في الدماغ وكلما تكرر الأداء يثبذب تدريجياً حتى يصل إلى الأداء الجيد مع مراعاة التغذية الراجعة لتطابق البرنامج الحركي المخزون في الدماغ مع الحركة المؤداة وهذا ما يؤكد (شميدت 1992 Schmidt ( قائلاً " لكل مهارة نتعلمها يوجد برنامج حركي لها مخزون في الدماغ وكلما زاد استخدامنا لهذه المهارة زاد البرنامج الحركي المخزون دقة وصفاء" (2). كذلك استخدم الباحث التدرج في مستوى الصعوبة والتي تضمن الأداء المطلوب وبالشكل الجيد (نجاح مهدي شلش 2000) من " أن الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية اتقان المهارة، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء متتابع سليم وزمن مناسب ، والتدريب المستمر وحده يزيد من تطوير تعيلم المهارة وتطورها وإتقانها (3).

**5 - الاستنتاجات والتوصيات.**

#### **1-5 الاستنتاجات .**

- 1- حققت التمرينات الخاصة المستخدمة الأهداف الموضوعية لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم لحسم الكرات العالية داخل منطقة الجزاء.
  - 2- قلة وجود برامج تدريبية او تمارين خاصة مبنية على أسس علمية لحراس المرمى .
  - 3- اغلب مدربي حراس المرمى يعتمد على الخبرات السابقة.
- 5-2 التوصيات .**
- 1- وضع برامج تدريبية أسبوعية او شهرية لتدريب الحراس مبنية على أسس علمية.
  - 2- التخطيط للعملية التدريبية والقدرة على تطبيقها.
  - 3- التأكيد على ضرورة تنمية الصفات البدنية المحددة في البحث لأهميتها في الارتقاء بمستوى حارس المرمى.

- المصادر العربية والأجنبية :

- امر الله احمد البساطي: التدريب البدني - الوظيفي في كرة القدم، دار الجامعة الجديدة للنشر، الاسكندرية، 2001.

(1) يوسف لازم كماش: المهارات الأساسية في كرة القدم، تعليم-تدريب، دار الخليج، عمان 1999 ، ص16

(2) Schmidt , A . Richard and Robert , A – Bjork , op . cit –1992 pp 281 – 291 .

(3) نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي محمود : التعلم الحركي ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000 ، ص129 .

- حسن السيد ابو عبده: الاتجاهات الحديثة في تدريب والتخطيط في كرة القدم، مكتبة الإشعاع، الإسكندرية، 2008.
- ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج1، جامعة البصرة، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1988.
- زهير الخشاب، معترز يونس: كرة القدم - مهارات - اختبارات - قانون، دار النشر للطباعة والنشر، الموصل، 2005.
- قاسم حسن: فعاليات الوثب والقفز، عمان، دار الفكر، 1998.
- قيس ناجي: مقارنة بعض عناصر اللياقة البدنية بين محافظة بغداد وبابل للمراحل العمرية ( 6-12 ) سنة، كلية التربية الرياضية، بغداد، 1997.
- قيس ناجي عبد الجبار، بسطويسي واحمد: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987.
- كماش ويوسف لازم: المهارات الأساسية في كرة القدم - تعليم - تدريب، مكتبة دار الخليج للطباعة والنشر، عمان، 1999.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في مجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1980.
- معترز يونس الطائي: أثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل 2001.
- مهند عبد الستار العاني: تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001.
- مفتي إبراهيم: الإعداد المهارى والخطى للاعبى كرة القدم، دار الفكر العربي، جامعة حلوان، 1994.
- نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي محمود: التعلم الحركي، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000.
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد ألبديدي: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية، جامعة الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1999.
- وليد خالد، جميل محمود: التحليل التمييزي لبعض المتغيرات المهارية لدى حراس المرمى بكرة القدم، بحث منشور، مجلة الراقدین للعلوم الرياضية، مجلد18، العدد2012، 58.
- يوسف لازم كماش: المهارات الأساسية في كرة القدم، تعليم - تدريب، دار الخليج، عمان 1999.
- Schmidt , A . Richard and Robert , A -- op . cit - Bjork , 1992 .

### الملاحق (1)

#### التمرينات البدنية المهارية الخاصة المعدة من قبل الباحث

- 1- تمرين القفز على البقعة من على نقطة الجزاء وعند سماع جهة الدوران (يمين - يسار) النهوض والانطلاق بأقصى سرعة إلى خط (18) ياردة.
- 2- تمرين القفز بقدم واحدة من على نقطة الجزاء وعند سماع الإشارة الانطلاق بأقصى سرعة إلى خط (18) ياردة.
- 3- تمرين الجلوس الطويل على نقطة الجزاء وعند سماع الإشارة الانطلاق بأقصى سرعة إلى خط المرمى.
- 4- تمرين الوقوف على الأمشاط ومسك القائم باليدين من على خط المرمى وعند سماع الإشارة الانطلاق بأقصى سرعة إلى خط (18) ياردة.

- 5- تمرين الاستناد الأمامي من على خط المرمى وعند سماع الإشارة الانطلاق بأقصى سرعة إلى نقطة الجزاء.
- 6- يقف (3) لاعبين على خط ( 18 ) ياردة ووجههم إلى المرمى ويقف المدرب خلفهم والكرة بيده ويرميها من فوقهم باتجاه الهدف وعند الإشارة ينطلق اللاعبون بأقصى سرعة وبصورة تنافسية للامساك بالكرة.
- 7- يقف اللاعب على نقطة الجزاء ويقوم بلف الجذع (يمين - يسار) وعند الإشارة ينطلق بأقصى سرعة إلى المرمى.
- 8- يقف اللاعب على نقطة الجزاء ومن وضع الانحناء ومسك القدمين ينطلق عند الإشارة إلى خط المرمى.
- 9- يقف اللاعب على قدم واحدة ويمسك الأخرى بكلتا اليدين من الخلف من على نقطة الجزاء وعند سماع الإشارة الانطلاق إلى المرمى بأقصى سرعة.
- 10- تمرين يقف اللاعب على نقطة الجزاء ومن وضع الجلوس الطويل والانحناء ومسك القدمين وعند سماع الإشارة الانطلاق إلى المرمى بأقصى سرعة.
- 11- القفز بكلتا القدمين مع سحب الركبتين إلى الصدر بصورة متكررة وعند سماع الإشارة الانطلاق إلى المرمى بأقصى سرعة.
- 12- يقوم حارس المرمى بدحرجتين واحدة خلفية والثانية أمامية بحيث تكون الدحرجة الأخيرة تضع وجه الحارس مواجه للشباك عندها يقوم المدرب بضرب الكرة نحو المرمى من مسافة قريبة من نقطة الجزاء ويقوم الحارس بعد انتهاء الدحرجة مباشرة بالالتفاف والارتقاء على الكرة.
- 13- يقف حارس المرمى في المرمى ويقوم المدرب بوضع ( 3 ) لاعبين ويعرف بأسمائهم لحارس المرمى ويطلب المدرب من اللاعبين ضرب الكرات التي بحوزتهم في وقت واحد ويقوم الحارس بالارتقاء على الكرة التي يركلها اللاعب الذي ينادي المدرب باسمه.
- 14- يضع حارس المرمى يديه خلف رأسه ويكون في وضعية الجلوس الطويل والمدرب خلفه يحمل كرة بيده وعند الإشارة يتحرك المدرب الكرة لتسقط على الأرض ويحاول الحارس التقاطها قبل أن تمس الأرض.
- 15- يقف حارس المرمى في المرمى واحدا خلف الآخر ويعطي المدرب إشارة بيده ويقوم الحارس بالارتقاء أو القفز عكس إشارة المدرب مثلا يقوم المدرب بإعطاء الإشارة إلى جهة اليمين فيرتمي الحارس إلى جهة اليسار وبالعكس أو يعطي الإشارة إلى الأسفل فيقفز الحارس إلى الأعلى.
- 16- يقوم المدرب بربط الكرة بحبل بلاستيكي مطاط ويجلس الحارس بوضع الانبطاح الكامل على الظهر ويقوم بتمرين شناو بطن وعند وصول جسم الحارس إلى مرحلة الجلوس الاعتيادي يقوم المدرب بدفع الكرة نحو الحارس وعن سحبها عن طريق الحبل المطاطي ويحاول الحارس مسك الكرة قبل ارتدادها إلى المدرب.
- 17- يقف حارس المرمى على خط المرمى ويحاول الوقوف على اليدين ويقف المدرب على نقطة الجزاء ويركل الكرة نحو الحارس وعند سماع إشارة المدرب يرجع الحارس إلى وضع الوقوف على القدمين والتصدي للكرة.
- 18- يقف حارسان على خط المرمى بالتقاطع والتحرك إلى الجانبين ولمس العمود في كل مرة وعند سماع الإشارة يقومان بالتقاطع وصد الكرات القادمة نحو المرمى من قبل المدرب ومساعدته.
- 19- يقف حارس المرمى أمام حائط وعلى بعد مسافة ( 6 ) أمتار ويقوم بضرب الكرة على الحائط وبعد ارتدادها يقوم بصدها ويقوم بعد (5) محاولات بالتقرب مسافة نصف متر ويقوم بضرب الكرة بنفس القوة ولا يغير من القوة حتى يصل إلى مسافة ( 3 ) متر مع تكرار المحاولات عدة مرات.
- 20- يقف حارس المرمى أمام الحائط وعلى بعد مسافة ( 7 ) أمتار ويقف خلفه المدرب على مسافة ( 11 ) متر ويقوم المدرب بضرب الكرة على الحائط بقوة وبعد ارتدادها يقوم الحارس بصدها.

- 21- يقف الحارس على خط (6) ياردة ويكون وجهه مقابل الشباك ويقف المدرب على نقطة الجزاء ويحمل الكرات بيده وعند سماع إشارة المدري يقوم يستدير الحارس ويقوم المدرب بالتسديد على المرمى مرة على اليمين ومرة على اليسار ومرة من فوق الحارس (لوب) وتتم هذه الطريقة بشكل سريع.
- 22- يقف الحارس أمام المدرب ويحمل المدرب الكرة بيده اليمنى إلى جهة اليمين ومن مسافة قريبة على الحارس فيقوم الحارس بمسكها وإرجاعها إلى المدرب ويكرر المدرب ما سبق إلى جهة اليسار وهكذا بشكل سريع حدا.
- 23- من وضع الجلوس لحارس المرمى الجالس على خط المرمى يقوم المدرب بتسديد كرات متعاقبة وعلى مسافة (6) ياردة فيقوم الحارس بصددها والرجوع إلى وضع الجلوس على الحوض وتكرار هذه العملية.
- 24- يقف حارس المرمى وسط (6) كرات موضوعة بشكل دائري وعلى مسافات متساوية ويقوم الحارس بالارتقاء على الكرات باتجاه عقرب الساعة وعند سماع صافرة المدرب يغير الاتجاه.
- 25- يقوم المدرب بتدريب حارس المرمى على كرات بلاستيكية ويقوم بتسديد هذه الكرات على الحارس من أماكن مختلفة وأوضاع مختلفة وبتجاهات متعددة وبقوة تصاعدية.
- 26- يتعلق حارس المرمى بالعارضة ويكون وجهه مقابل الشباك ويقف المدرب على نقطة الجزاء ومعه (5) كرات وعند سماع إشارة المدرب يترك الحارس العارضة ويستدير ليصد الكرة التي سيضربها المدرب.
- 27- يقوم حارس المرمى بالهرولة حول الهدف وعند سماع إشارة المدرب ينطلق بأقصى سرعة من مكانه إلى وسط المرمى ويقوم المدرب الذي يقف على نقطة الجزاء بضرب الكرة ويحاول الحارس التصدي لها.
- 28- يقوم حارس المرمى بنصف درجة خلفية والرجوع إلى وضعه الأصلي والوقوف بدون مساعدة من يديه ويضرب المدرب الكرة ويحاول الحارس التصدي لها.
- 29- تمرين التقاط الكرة بكلى اليدين: يعتمد النجاح في هذا التمرين على التقاط حارس المرمى للكرة بين راحة يديه وثباتها بينهما دون حراك، وهو ضروري من أجل تمكّن الحارس من صد الكرات المباشرة نحوه، وذلك من خلال اتباع التالي : وقوف حارس المرمى بشكل متأهب مع بقاء ذراعيه ممدودتين على جانبي جسمه .وقوف الشخص المساعد في التمرين على بُعد مترين من حارس المرمى .رمي المساعد الكرة باتجاه حارس المرمى، بحيث تتوجه الكرة بسرعة فائقة نحو الحارس، مع تغيير زاوية الرمي باتجاه الحارس في كل مرة، ورمي الكرات نحوه بشكل سريع بحيث لا يسمح له بالراحة بين الرميات .يفترض على الحارس إعادة خفض ذراعيه على جانبي جسمه بعد كل مرة تتوجه فيها الكرة نحوه، وذلك للحفاظ على الهدف من التمرين وهو سرعة استجابة الحارس بالتقاط الكرة بكلتا اليدين.
- 30- تمرين صد الكرة بيد واحدة:يعتمد هذا التمرين على نجاح حارس المرمى في صدّ الكرة المتوجهة نحوه براحة أو قبضة إحدى اليدين دون الاستعانة بالأخرى، وهو ضروري من أجل تمكّن الحارس من صدّ الكرات القريبة من أحد جانبي الجسم، وذلك من خلال : وقوف حارس المرمى بشكل متأهب مع بقاء ذراعيه ممدودتين على جانبي الجسم .رمي المساعد للكرة بعيداً بعض الشيء عن حارس المرمى على أحد جانبي جسمه .يكون على حارس المرمى صد الكرة بدفعها بعيداً عن المرمى بقبضة اليد أو راحتها، حسب ما يراه مناسباً .كما يمكن الزيادة من صعوبة التمرين، وذلك من خلال اعتماد كرات البيسبول في التمرين بدلاً من كرات القدم.
- 31- تمرين صد الكرة من عدة جهات: يحتاج هذا التمرين إلى تركيز عالٍ من حارس المرمى، بحيث يمكنه من ملاحظة جميع الاتجاهات التي تتوجه فيها الكرات نحوه بشكل متتابع وذلك من خلال : وقوف ثلاثة مساعدين في ثلاث جهات مختلفة أمام حارس المرمى البدء برمي الكرات في الهواء نحو حارس المرمى بشكل متتابع من الجهات الثلاثة، مع التغيير في كل مرة من اتجاه مسار الكرة نحو اللاعب وللحارس هنا حرية الصد سواء باستخدام يد واحدة أو كلتا اليدين ، إلا أنه يفضل استخدام يد واحدة ، مع بقاء الأخرى متأهبة لصد الكرة التالية المتوجهة نحوه .

32- توضع شواخص قليلة الارتفاع أمام خط المرمى بمسافة ( 2م) وكرات على خط ( 18) حيث يقوم حارس المرمى بالتحرك بسرعة أمام الشواخص مرة من اليمين ومرة من اليسار لاستلام الشوت الأمامي والجانبى وبدون السقوط على الأرض ويرجع الى مكانه في المرمى .

33- الحارس يتحرك من خط المرمى أماما وبمسافة (2م)وثم الرجوع الى الخلف في نفس المكان وبعدها كرة عالية من الجانب قريبة من عارضة المرمى يعيدها ليتقدم للتصدي لحالة انفراد من زميل من نفس الجانب مع التركيز على غلق المرمى .

34- حركة الحارس الى الجانب داخل الست ياردات لمسك الكرة العالية المتجهة الى اعلى الزاوية باليد الواحدة وإعادتها الى الزميل .

35- يقفز الحارس على مانع رقم 1 أمامي ليستلم كرة عالية يعيدها ليتحرك جانبا للمانع رقم 2 يقفز جانبا وبحركة سريعة يتصدى لشوت على المرمى يكرر (5مرات).

36- خمس كرات جانبية من الزميل الأول الى أمام المرمى يقوم الحارس بالخروج للكرات مع مضايقة احد المهاجمين للحارس لكن بدون اشتراك وبلااستمرارية يكرر التمرين على الجانبين .

37- وضع شواخص داخل منطقة 6 ياردة وبعدها كبير والحارس يتحرك بين الشواخص ليجد الطريق المناسب دون ان يضرب بالشواخص للكرة الملعبه عرضية والتي تكون خارج منطقة 6 ياردة .

#### نموذج لبعض الوحدات التدريبية

الشدة: 80%

الزمن التمرينات: (20- 25د)

الأسبوع: الأول

التدريبية: 1

الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	التكرار	التمرينات	الزمن	أقسام الوحدة
رجوع النبض 130-120 ض/د	الراحة بين التكرارات	6	1- التمرين (1)	د6	جزء من القسم الرئيسي: بدني/مهاري
		5	2- التمرين (2)	د5	
	ضعف زمن الأداء	6	3- التمرين (3)	د6	
		7	4- التمرين (4)	د7	

الشدة: 85%

الزمن التمرينات: (20- 25د)

الأسبوع: الأول

الوحدة التدريبية: 2

الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	التكرار	التمرينات	الزمن	أقسام الوحدة
رجوع النبض 130-120 ض/د	الراحة بين التكرارات	5	1- التمرين (5)	د7	جزء من القسم الرئيسي: بدني/ مهاري
		7	2- التمرين (6)	د6	
	ضعف زمن الأداء	6	3- التمرين (7)	د5	
		5	4- التمرين (8)	د6	