



The effect of receiving and passing exercises to build the attack similar to the cases of playing on some physical characteristics and the skills of suppression and passing for goalkeepers in football

**Asst.Prof. Mahmood Hamdoon younus¹, Lec.Dr. Alwaleed Salim Albasso²,
Lec.Dr. Ali H mari³**

1,2,3College of physical education and sports sciences / university of mosul

Correspond mail: Mahmaood.h.y@uomosul.edu.iq

Abstract

The research aims to reveal the effect of receiving and passing exercises to build the attack similar to the cases of play in some physical characteristics and the skills of suppression and passing to soccer goalkeepers. The researchers used the experimental approach for the suitability and nature of the research. Youth for the year (2022-2023), numbering (6) guards, were chosen by the deliberate method and divided randomly into two groups (experimental and control) with (3) guards for each group, and homogeneity was achieved in the variables (age, height, mass) In addition to conducting equivalence between the two research groups in physical traits and passing and suppression skills, the experimental design called the design of the randomly selected control group with two pre and post tests was adopted, and the researchers used (arithmetic mean, standard deviation, torsion coefficient, t-test for associated samples T-test for independent samples as statistical means.

The researchers concluded that the receiving and passing exercises to build the attack and similar to the play cases carried out by the experimental group achieved a development in all research variables for the players of the experimental group. The used in the research developed better than the control group in physical attributes and the skills of suppression and passing.

Keywords: Receiving and Passing, Attack, Putting Down and Passing.



تأثير تمارينات الاستلام والتمرير لبناء الهجوم المشابهة لحالات اللعب في بعض الصفات البدنية ومهارتي الاخماد والتمرير لحراس المرمى بكرة القدم

ا.م.د. محمود حمدون يونس¹، م.د. الوليد سالم سلطان²، م.د. علي حامد مرعي³

^{1,2,3}جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

يهدف البحث الى الكشف عن تأثير تمارينات الاستلام والتمرير لبناء الهجوم المشابهة لحالات اللعب في بعض الصفات البدنية ومهارتي الاخماد والتمرير لحراس المرمى بكرة القدم ، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمة وطبيعة البحث، وتم تنفيذ التجربة على عينة من حراس مرمى اكااديمية نادي الشرقاط الرياضي بكرة القدم لفئة الشباب للعام (2022 - 2023) والبالغ عددهم (6) حراس ، اختيروا بالطريقة العمدية وقسموا بالطريقة العشوائية الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (3) حراس لكل مجموعة، وتم تحقيق التجانس في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة) فضلا عن إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في الصفات البدنية ومهارتي التمرير والاخماد وقد تم اعتماد التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي ، واستخدم الباحثون (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء ، اختبار (ت) للعينات المرتبطة، اختبار(ت) للعينات المستقلة كوسائل احصائية، وتوصل الباحثون إلى انه حققت تمارينات الاستلام والتمرير لبناء الهجوم والمشابهة لحالات اللعب الذي نفذتها المجموعة التجريبية تطورا في جميع متغيرات البحث للاعبين المجموعة التجريبية كما حققت المجموعة الضابطة تطورا في الرشاقة والتمريرة الطويلة ولم تحقق تقدما في بقيت المتغيرات ، كما حققت المجموعة التجريبية التي نفذت تمارينات الاستلام والتمرير المستخدمة في البحث تطورا أفضل من المجموعة الضابطة في الصفات البدنية ومهارتي الاخماد والتمرير.

الكلمات المفتاحية: الاستلام والتمرير، الهجوم ، الاخماد والتمرير



1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

إن التطور العلمي الحاصل في المجال الرياضي فرض أفاقاً جديدة لا حدود لها في العلوم الرياضية بصورة عامة والتدريب الرياضي بصورة خاصة والذي يشهد تطوراً واسعاً، وبهذا أصبح اتباع كل ما هو جديد في ضرورة لابد من اخذها بنظر الاعتبار عند التخطيط للعملية التدريبية في جوانبها كافة ولجميع مراكز اللعب بكرة القدم. ويعد مركز حراسة المرمى هو آخر خط دفاعي لصد كرات الفريق المنافس ولهو دور اساس وحاسم في نتيجة المباراة، اذ يتعامل مع الكرات بقدرات بدنية ومهارية ونفسية ذات مستوى عال، لوجود عدة متغيرات متداخلة في صد الكرات ، فضلاً عن دوره في المهم في بناء الهجوم لفريقه اذ نرى في الالونه الاخيره مشاركة حراس مرمى الفرق العالمية في بناء اللعب من الخلف وهذا يتطلب من الحارس ان يكون ذات قدرات بدنية ومهارية ونفسية عالية .

وان " دور حارس المرمى في غاية النفر والخصوصية وهذا ما يتماشى مع المقولة بان حارس المرمى يساوي نصف الفريق، وعليه لا يمكن للحارس ان يطور نفسه بنفسه وإنما هناك العديد من العوامل التي تساعده وفي مقدمتها مدرب ناجح يضع له البرامج التدريبية المتخصصة للنهوض بمستواه المهاري والبدني والخططي والذهني والنفسي ليصل به إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء"

وتعد تمارينات الاستلام والتمرير لبناء الهجوم والمثابه لحالات اللعب من التمارينات المهمه في الوقت الحاضر نظرا لمتطلبات خطط اللعب ومشاركة الحارس في بناء اللعب من الخلف وهذا ما ذكره (Joseph) بأن حارس المرمى يلعب دوراً مميزاً في أداء الفريق سواء كان ذلك من الجانب الدفاعي أو الهجومي أو الخططي، ولكي يؤدي حارس المرمى هذا الدور المميز لابد أن يتميز عن باقي أفراد الفريق في بعض المواصفات الخاصة وطبيعة هذا الدور تفرض عليه واجباً أساسياً هو منع الكرة من دخول مرماه وفي كرة القدم الحديثة لم يعد الدفاع عن المرمى هو المهمة الوحيدة لحارس المرمى بل أصبح يشارك في بدء الهجمات واختيارات اتجاهها وسرعتها وتوقيتها . ونظراً لأهمية دور حارس المرمى والعبء الذي يقع على عاتقه كان ولا بد وأن تتوفر فيه صفات جسمية وبدنية ومهارية ونفسية ، ويؤكد ذلك (Marten) بأنه عندما تنتهي الهجمة للفريق المنافس يبدأ حارس المرمى الهجوم بإرسال الكرة بأحد قدميه أو يديه لزملائه (شيلي ، 2019 ، 2)



ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية هذا البحث في دراسة تمرينات الاستلام والتمرير لبناء الهجوم والمشابهه لحالات اللعب لحراس المرمى بكرة القدم ومعرفة تأثيرها على الجوانب البدنية ومهارتي الاخمد والتمرير ومن خلال ذلك يأمل الباحثون التوصل إلى نتائج تكشف للمدربين والعاملين في هذا المجال أهمية هذه التمرينات وهي محاولة بحثية ربما نحصل من خلالها على نتائج تخدم اللعبة بشكل عام وحراس المرمى بشكل خاص .

1-2 مشكلة البحث:

من خلال اهتمام الباحثون بلعبة كرة القدم لاحظوا في الالونة الاخيرة اشتراك حراس المرمى في بناء اللعب من الخلف اي بداية الهجوم يكون من قبل الحارس في اغلب المنتخبات والاندية العالمية وهذا يتطلب اداء مهاريا ونفسيا عاليا فضلا عن التفاهم والانسجام مع اعضاء الفريق ، اما فيما يخص حراس مرمى انديتا ومؤسستاتنا فهناك ضعف في هذا الجانب وربما يعود هذا الضعف الى الأداء المهاري او ربما عدم ممارسة تمرينات بناء الهجوم المشابهه لحالات اللعب ، ومن جهة أخرى وعلى حد علم الباحثون لا توجد دراسة في مجال حراس مرمى كرة قدم استخدمت هذه التمرينات لتطوير الجانبين المهاري والبدني ، ومن خلال هذه التمرينات يحاول الباحثون حل مشكلة البحث والتي تحدد في التساؤل الآتي : هل هناك تأثير لتمرينات الاستلام والتمرير لبناء الهجوم في بعض الصفات البدنية ومهارتي الاخمد والتمرير لحراس مرمى كرة القدم .

1-3 هدف البحث : يهدف البحث الى الكشف عما يأتي :

- تأثير تمرينات الاستلام والتمرير لبناء الهجوم المشابهه لحالات اللعب في بعض الصفات البدنية ومهارتي الاستلام والتمرير لحراس مرمى كرة القدم .
- الفروق في بعض الصفات البدنية ومهارتي الاستلام والتمرير لحراس مرمى كرة القدم بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي .

1-4 فرضيتا البحث:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية في بعض الصفات البدنية ومهارتي الاستلام والتمرير لحراس مرمى كرة القدم للاعبين المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في بعض الصفات البدنية ومهارتي الاستلام والتمرير لحراس مرمى



كرة القدم في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

1 - 5 مجالات البحث:

- المجال البشري: حراس مرمى اكااديمية نادي الشرقاط الرياضي .
- المجال المكاني: ملعب نادي الشرقاط الرياضي.
- المجال الزمني: (2022/7/17) ولغاية (2022/9/5)

2- اجراءات البحث

1-2 منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث .

2 - 2 عينة البحث:

حُدِّدَت عينة البحث الرئيسة بالطريقة العمدية من حراس مرمى اكااديمية نادي الشرقاط الرياضي للعام (2022-2023) وكان قوامها (6) حراس ، وقد قسمت العينة على مجموعتين (تجريبية وضابطة) من خلال أتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة بواقع (3) حراس لكل مجموعة

3-3 وسائل جمع المعلومات والبيانات : استخدم الباحثون ادوات البحث الاتية (تحليل المحتوى ، الاختبارات والقياسات).

2- 3-1 تحديد الصفات البدنية واختباراتها واختبارات التمرير والاختاماد:

تم تحليل محتوى المصادر والدراسات العلمية في كرة قدم (الخشاب ، 1999) (الصفار ، 1987) (رجب و حسن ، 2012) (شيلي ، 2019) (الخشاب وذنون ، 2005) (الحيالي ، 2009) (حسن ، 2015) لأجل تحديد متغيرات البحث واختباراتها.

2- 3-2 القياسات والاختبارات المستخدمة

2- 3-2-1 القياسات الجسمية:

2- 3-2-1-1 قياس طول الجسم : تم استخدام جدار مدرج لقياس طول الجسم، وعند القياس يقف اللاعب حافي



القدمين وظهروه ملاصق للجدار على أن تمس الجدار مؤخرتا القدمين والوركين ولوحا الكتفين، والنظر متجه للأمام ويقاس طول الجسم من الأرض ولأعلى نقطة في الجمجمة .

2-3-2-1-2 قياس كتلة الجسم : لقياس الكتلة يقف اللاعب على الميزان وهو مرتدي السروال فقط، ويتم قياس وزن جسمه لأقرب مائة غرام .

2-2-2 الاختبارات المستخدمة:

- اختبار الركض المتعدد الجهات لقياس الرشاقة (حسانين ، 1987 ، 364).
 - اختبار الوثب الطويل من الثبات لقياس القوة الانفجارية للرجلين (الهيتي ، 2009 ، 4—41).
 - اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق (حسانين ، 2004 ، 426).
 - اختبار ثلاث حجلات لكل رجل على حده لأبعد مسافة لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين. (عبد الجبار وبسطويس، 1987، 346).
 - اختبار ايقاف حركة الكرة (الاحماد) داخل دائرتين من مسافة (10) متر لقياس مدى قدرة اللاعب على التحكم داخل دائرتين من مسافة (10) متر لقياس مدى قدرة اللاعب على التحكم في الكرة عن طريق الامتصاص او الكتم. (الخشاب وذنون، 2005، 56-57).
 - اختبار التمرير القصيرة من مسافة (15) متر على (4) اهداف باتساع متر، (8) كرات لقياس دقة التمريرات القصيرة. (الخشاب وذنون، 2005، 84-85).
 - اختبار التمريرة المتوسطة نحو ثلاث دوائر مرسومة على الارض لمسافة (20) متر، لقياس دقة التمريرات المتوسطة. (النعمي، 1992، 39).
 - اختبار التمريرة الطويلة من خلال ركل الكرة لابعد مسافة ممكنة بين خطين متوازيين المسافة بينهما (10) متر، لقياس دقة وقوة ضرب الكرة بالقدم ولابعد مسافة ممكنة. (الخشاب وآخران، 1999، 216).
- 3-4 تجانس عينة البحث: تم إجراء التجانس في متغيرات (العمر ، الطول ، الكتلة) والجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الالتواء للمتغيرات المعتمدة في التجانس.

الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم الالتواء للتجانس

المتغيرات	وحدة القياس	العينة		قيم معامل الالتواء
		س	± ع	
العمر	سنة	17,450	0,732	0,597
الطول	سم	177,512	5,209	0,421
الكتلة	كغم	60,253	6,546	0,376

الجدول (2) يبين إن قيم معامل الالتواء كانت محصورة بين (+- 1) وهذا يدل على إن العينة متجانسة في هذه المتغيرات ، إذ أن معامل الالتواء كلما كان بين (+- 1) دل ذلك على اعتدالية توزيع العينة بشكل طبيعي.

3-5 تكافؤ مجموعتي البحث:

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في الصفات البدنية ومهاتري الاستلام والتمرير وكما هو مبين في الجداول (3).

الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية للتكافؤ في

الصفات البدنية ومهاتري الاخمد والتمرير بين مجموعتي البحث

المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		(ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية 1
		س	+ ع	س	+ ع		
القوة الانفجارية للرجلين	متر	1,926	0,642	1,843	0,051	1,755	0,145
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	5,766	0,152	5,506	0,300	1,337	0,252
الرشاقة	ثانية	13,373	1,107	13,390	0,645	0,023	0,986
التوافق	ثانية	9,216	0,900	9,230	0,857	0,019	0,983
الاستلام (الاخمد)	درجة	43,333	5,859	41,666	10,408	0,242	0,821
التمريرة القصيرة	درجة	4,333	1,154	5,000	1,000	0,756	0,492
التمريرة المتوسطة	درجة	10,000	2,000	9,666	3,785	0,135	0,899
التمريرة الطويلة	متر	37,333	6,429	35,333	4,163	0,452	0,675

من خلال الجدول (3) تبين أن قيم (ت) المحسوبة كانت على التوالي محصورة ما بين (0.019، 1.755)

(1) اعتمد الباحث مستوى احتمالية $\geq (0.05)$.



وبملاحظة قيم مستوى الاحتمالية والتي كانت ما بين (0.986 ، 0.145) وجميعها اكبر من مستوى الدلالة المعتمدة (0,05) اي عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في الصفات البدنية ومهارتي الاخمد والتمرير.

3-6 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

ميزان الكتروني، ساعة توقيت عدد (4) ، شواخص عدد (10) ، شريط قياس عدد (1) ، كرات قدم عدد (10) ، شلحات مختلفة الالوان عدد (8) ، اطواق عدد (8) .

3-7 التصميم التجريبي : تم استخدم التصميم التجريبي الذي أطلق عليه اسم تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي .

2-8 تحديد متغيرات البحث:

2-8-1 المتغير المستقل:- ويمثل المتغير المستقل في البحث الحالي بـ :-

تمرينات الاستلام والتمرير لبناء الهجوم .

2-8-2 المتغير التابع :- تناول البحث الحالي الصفات البدنية ومهارتي الاخمد والتمرير بأنواعه .

2-9 الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث:

2-9-1 تصميم الاسلوب التدريبي المستخدم في البحث:

بعد تحليل محتوى المصادر والدراسات العلمية تم تصميم التمرينات الخاصة بالبحث (الملحق 1).

2-9-2 الاختبارات البدنية واختبارات الاخمد والتمرير بأنواعه القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية للمدة من (2022/7/17) ولغاية (2022/7/19) في ايام السبت والاثنين وكما يلي:

اليوم الأول : بتاريخ (2022/7/17) : (اختبار الاستلام (الاخمد) ، اختبار التمريرة القصيرة ، اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، اختبار الرشاقة).

اليوم الثاني : بتاريخ (2022/7/19) : (اختبار القوة الانفجارية للرجلين ، اختبار التمريرة المتوسطة ، اختبار



التمريرة الطويلة ، اختبار التوافق).

2- 9 - 4 تنفيذ تمارينات الاستلام والتمرير لبناء الهجوم المستخدم في البحث:

بعد الانتهاء من تطبيق كافة الاختبارات القبلية تم تنفيذ التمارينات المعده من قبل الباحثون على المجموعة التجريبية بتاريخ (2022/7/23) ولغاية (2022/8/31) في حين نفذت المجموعة الضابطة البرنامج الخاص والمعد من قبل المدرب ، وقد تم مراعاة النقاط الاتية عند تنفيذ التمارينات المستخدمة وهي :

- تم تطبيق التمارينات المستخدمة لأغراض البحث العلمي.
- بدء كافة الوحدات التدريبية بالإحماء العام من اجل تهيئة جميع عضلات الجسم ، يليه الإحماء الخاص وبما يخدم الجزء الرئيسي المستخدم.
- تم استخدام طريقة التدريب التكراري في تنفيذ التمارين المستخدمة.
- تم تطبيق التمارينات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وتحديدًا في تدريب الجانب المهاري.
- تم تنفيذ التمارينات المستخدمة خلال (6) دورات صغرى (أسبوعية) وبواقع دورتين متوسطتين وبتموج حركة حمل (1:2) في كل دورة متوسطة.
- كل دورة متوسطة تتكون من ثلاث دورات صغرى تتكون من (4) وحدات تدريبية (أي تنفيذ " 24 " وحدة تدريبية).
- تم إجراء الوحدات التدريبية في الأيام (السبت، والاحد والثلاثاء، الاربعاء).
- كان أداء التمارين بالأداء المثالي لأنه من الصعب ضبط الشدة في الأداء المهاري.
- إن التحكم بالحمل عن طريق التغيير بالشدة من خلال زيادة صعوبة التمرين بإضافة لاعب اخر للضغط على حارس المرمى.
- تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع بالاعتماد على طريقة التدريب التكراري ، وذلك من خلال إجراء التجارب الاستطلاعية بعودة مؤشر النبض الى (100) ن/د بين التكرارات و(90) بين المجاميع .
- تم تحديد الزمن للتمارين المستخدمة بالاعتماد التجارب الاستطلاعية .
- تم انهاء الوحدات التدريبية بتمارين التهدئة والاسترخاء ولذلك لعودة الجسم الى الحالة الشبة طبيعية .



2- 9 - 5 الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية للمدة من (2022/9/3) ولغاية (2022/9/5).

2- 10 الوسائل الإحصائية: تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) وهي الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، اختبار (ت) للعينات المرتبطة، اختبار (ت) للعينات المستقلة).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل النتائج

3-1-1 عرض نتائج الصفات البدنية ومهارتي الاخمد والتمرير بأنواعه القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة و مستوى الاحتمالية للصفات البدنية ومهارتي الاخمد والتمرير القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

مستوى الاحتمالية	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
		±ع	س	±ع	س		
*0.021	6.856	0.032	2,263	0.642	1,926	متر	القوة الانفجارية للرجلين
*0.023	6.425	0.173	6,900	0.152	5,766	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
*0.044	5.486	0.113	10.533	1.107	13.373	ثانية	الرشاقة
*0.046	0.065	0.069	7,040	0.900	9,216	ثانية	التوافق
*0.022	6.576	5.773	83.333	5.859	43.333	درجة	الاستلام (الاخمد)
*0.020	6.928	0.677	8,333	1,154	4,333	درجة	التمريرة القصيرة
*0.017	7.506	2.645	23.000	2.000	10.000	درجة	التمريرة المتوسطة
*0.024	6.385	5.000	65.000	6.429	37.333	متر	التمريرة الطويلة

* معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (0.05)$

من خلال الجدول (4) يتبين لنا ما يأتي :



- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبُعدي في جميع الصفات البدنية ومهارتي الاخمد والتمرير التي تناولها البحث لدى المجموعة التجريبية ، إذ كانت قيم (ت) المحسوبة محصورة ما بين (7.506، 5.044) عند مستويات احتمالية ما بين (0.017 0.044) وهذه القيم هي أصغر من (0,05).

3-1-2 عرض نتائج الصفات البدنية ومهارتي الاخمد والتمرير بأنواعه القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

الجدول (5) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة و مستوى الاحتمالية للصفات البدنية ومهارتي الاخمد والتمرير القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

مستوى الاحتمالية	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية / المتغيرات
		±ع	س	±ع	س		
0.089	3,132	0.063	2,036	0.051	1.843	متر	القوة الانفجارية للرجلين
0.141	2,371	0.127	6,073	0.300	5.506	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
*0.009	5,357	0.417	11.943	0.645	13.390	ثانية	الرشاقة
0.098	2,950	0.137	7,900	0.857	9.230	ثانية	التوافق
0.107	2,800	5.000	65.000	10.401	41.666	درجة	الاستلام (الاخمد)
0.199	1,890	0.577	6,666	1.000	5.000	درجة	التمريرة القصيرة
0.079	3,355	1.000	17.000	3.785	9.666	درجة	التمريرة المتوسطة
*0.049	4,330	6.429	45.333	4.163	35.333	متر	التمريرة الطويلة

* معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (0.05)$

من خلال الجدول (5) يتبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبُعدي في الرشاقة والتمريرة الطويلة لدى المجموعة الضابطة ، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (5.357 ، 4.330) عند مستويات احتمالية (0.009،0.049) وهذه القيم هي اصغر من (0,05) .



- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والتوافق والاختام والتمرير القصير والمتوسط لدى المجموعة الضابطة ، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.123 ، 2.371 . 2.950 . 2.800 ، 1.890 ، 3.355) عند مستوى احتمالية (0.089 ، 0.141 ، 0.098 ، 0.107 ، 0.199 ، 0.079) وهذه القيم هي أكبر من (0,05) .

3-1-3 عرض نتائج المهارات الأساسية والقدرتين الهوائية واللاهوائية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الجدول (6) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة و مستوى الاحتمالية للصفات البدنية ومهارتي الاختام والتمرير البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

مستوى الاحتمالية	(ت) المحسوبة	ضابطة الاختبار البعدي		تجريبية الاختبار البعدي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
		±ع	س	±ع	س		
*0.005	5.516	0.063	2.036	0.032	2,263	متر	القوة الانفجارية للرجلين
*0.003	6.666	0.127	6.073	0.173	6,900	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
*0.001	7.985	0.417	11.943	0.113	10,533	ثانية	الرشاقة
*0.005	5.639	0.137	7.900	0.069	7,040	ثانية	التوافق
*0.014	4.158	5.000	65.000	5.773	83,333	درجة	الاستلام (الاختام)
*0.024	3.536	0.577	6.666	0.677	8,333	درجة	التمريرة القصيرة
*0.021	3.674	1.000	17.000	2.645	23.000	درجة	التمريرة المتوسطة
*0.014	4.182	6.429	45.333	5.000	65.000	متر	التمريرة الطويلة

* معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (0.05)$

من خلال الجدول (6) يتبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في الصفات البدنية ومهارتي الاختام والتمرير بين مجموعتي البحث ولمصلحة المجموعة التجريبية ، إذ كانت قيم (ت) المحسوبة محصورة ما بين



(3.536، 7.985) عند مستويات احتمالية مابين (0.001 0.024) وهذه القيم هي أصغر من (0,05) .

2-3 مناقشة النتائج :

يعزو الباحثون التطور الحاصل في الصفات البدنية ومهارتي الاخمد والتمرير بأنواعه في كل من الجدولين (4) و(6) والليان يشيران الى تطور حراس مرمى المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات فضلا عن تفوق حراس مرمى المجموعة التجريبية على حراس مرمى المجموعة الضابطة في اغلب المتغيرات الى التأثيرات الايجابية والفعالة لتمرينات الاستلام والتمرير لبناء الهجوم والمسابه لحالات اللعب ، اذ ان هذه التمرينات لها دور كبير في التدريب الحديث لحراس المرمى لاسيما بعدما اصبح حارس المرمى يعد اللاعب الاول في بناء الهجوم من الخلف ، اذ كانت طبيعة هذه التمرينات معتمدة على مواقف اللعب كما يحدث اثناء المباراة من خلال وجود الزميل والمنافس وهذا ما اشار اليه (شيلي) نقلا عن (حمادة) بقوله " كلما اقتربت ظروف التمرين من ظروف المنافسة الرياضية، كان التمرين أكثر فائدة وبالإضافة إلى التدريب على المهارة أو الأداء بشكل عام بنفس سرعة الأداء في المنافسات والمباريات أمر مهم جداً، ويجب أن يخطط المدرب للوصول إليه تدريجياً، ويراعي أهمية الوصول لدقة الأداء أولاً ثم سرعته ثانياً مع التأكيد على زيادة السرعة تدريجياً". (شيلي، 2019 ، 3)

ويشير (Karahan) ان ممارسات التدريب القائمة على اللعب والمسابه لحالات ومواقف المباراة له تأثير كبير على تطوير خصائص الأداء البدني عند الوصول إلى كثافة كافية. علاوة على ذلك، توفر فرصة مهمة لتحسين المهارات الفنية الأساسية وتطويرها، خاصة للاعبين الشباب الذين لم يتخصصوا بعد في مهاراتهم الخاصة بالرياضة (Karahan,2020,306).

كما يرى الباحثون أن التدريب الحديث يركز على استخدام أساليب تحاكي متطلبات المنافسة في لعبة كرة القدم لما لها من تأثير في الجوانب البدنية والمهارية والخطية، وهذا ما نراه اليوم في دول العالم المتقدمة كافة، وتعد تمرينات الاستلام والتسليم لبناء الهجوم من الأساليب التي تعمل تحسين قدرات حراس المرمى وإمكانياتهم في مواجهة المواقف المختلفة للعبة، وكذلك تؤدي إلى اتخاذ الحارس القرار الصحيح في الوقت المناسب في حالة ضغط المنافس أوضح (Brain) "أن القاعدة الذهبية لأي منهاج للإعداد أو التهيئة تكون الخصوصية، وهي تعني أن الحركات التي تؤدي في المناهج التدريبية تكون مقارنة بقدر الإمكان للحركات التي سيواجهها في أثناء المسابقات"



(Brain M, 2002, 11)

كما ان التمارين التي استخدمت في الوحدات التدريبية كان هدفها واضحا مما سهل عمل حراس المرمى وان تكرر أداء هذه التمارين لغرض ضمان حصول دقة في الاستلام وتميرير الكرات القصيرة والمتوسطة والطويلة وتجنب الأخطاء أثناء الأداء عند الحراس كان احد الأسباب التي أدت إلى التطور الحاصل لدى لاعبي المجموعة التجريبية في الجوانب البدنية والمهارية وهذا ما أشار إليه (حمد) بأنه "لا يرتقي ولا يتقدم اللاعب إلا مع الاستمرار في العمل ويعد التكرار المستمر لأي تمرين عاملاً هاماً في إكتساب اللاعب معرفة وخبرة جديدة" (حمد، 2009، 10).

كما كان للتدرج العلمي الصحيح في زيادة الحمل التدريبي من خلال زيادة صعوبة التمرين بأضافة لاعب منافس اخر للضغط على حارس المرمى عند استلام الكرة عند الانتقال في عملية التدريب من دورة تدريبية اسبوعية الى دورة تدريبية اسبوعية اخرى، وكذلك الحال في الانتقال من دورة تدريبية متوسطة الى دورة تدريبية متوسطة اخرى أهمية في تأمين زيادة تدرج الحمل التدريبي بشكل علمي سليم بما يحقق الغرض الذي وضعت من اجلة التدريبات وهو تنمية الأداء البدني والمهاري للمتغيرات قيد الدراسة ، وهذا ما يوكده (الجبالي) من "ان التدرج في زيادة مكونات الحمل تتيح الفرصة لعملية التكيف" (الجبالي، 2001، 70) .

وقد كان لانتظام، واستمرارية حراس مرمى المجموعة التجريبية في (24) وحدة تدريبية ولمدة (6) أسابيع وبواقع (4) وحدات تدريبية في كل أسبوع الأثر الفعّال في حصول التطور في متغيرات الدراسة ويؤكد (حمد) على مبدأ الاستمرارية إذ "لا يرتقي ولا يتقدم اللاعب إلا مع الاستمرار في العمل على تطوير هذه المتغيرات ويعد التكرار المستمر لأي تمرين عاملاً هاماً في اكتساب اللاعب معرفة وخبرة جديدة". (حمد، 2009، 10).

أما فيما يخص الجدول (5) والخاص بنتائج المجموعة الضابطة فيعزو الباحثون هذه النتائج إلى المنهاج الخاص بالمدرّب.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

- حققت التمرينات تمرينات الاستلام والتمرير لبناء الهجوم والمشابهة لحالات اللعب تطورا ايجابيا في جميع الصفات البدنية ومهاري الاخمد والتمرير بأنواعه للاعبي المجموعة التجريبية .



- حققت المجموعة الضابطة تطورا ايجابيا في الرشاقة والتمريزة الطويلة ولم تحقق تطورا في باقي المتغيرات.
- حققت المجموعة التدريبية التي نفذت تمارينات الاستلام والتمرير لبناء الهجوم والمثابه لحالات اللعب تطورا أفضل من المجموعة الضابطة في الصفات البدنية ومهاري الاخمد والتمرير بأنواعه .

4-2 التوصيات:

- ضرورة الاهتمام بالتمارين المستخدمة في تدريب حراس مرمى كرة القدم من قبل مدربي حراس المرمى لما أظهرته نتائج البحث من تحسن واضح في جميع المتغيرات.
- إقامة دورات تدريبية وتطويرية هدفها توعية وإرشاد وتوجيه مدربي حراس مرمى كرة القدم حول الطرق والبرامج التدريبية الحديثة لأعداد حراس مرمى كرة القدم.
- إمكانية إجراء بحوث مثابه على متغيرات أخرى لحراس مرمى كرة القدم فضلا عن إجراء بحوث مثابه على فئات عمرية أخرى .

المصادر:

- الجبالي، عويس (2003) : "التدريب الرياضي النظرية والتطبيق"، ط4، حلوان، مصر
- حسانين ،محمد صبحي (1987): التقويم والقياس في التربية الرياضية" ، ج 1 ، ط 2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- حسن، حسين علي (2015): "استخدام بناء بطارية اختبار بدنية لانتقاء حراس المرمى بكرة القدم لأعمار (10-12) سنة"، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد السابع والعشرون، العدد الثاني.
- حمد، راشد داؤد (2009) : "خماسي كرة القدم"، (مراجعة) أسعد لازم، ط1، العراق .
- الحياي، محمود حمدون يونس(2008): "أثر تمارين بدنية مهارية باستخدام زمن المطاولة الخاصة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل
- الخشاب، زهير قاسم (1988): كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.
- الخشاب، زهير قاسم وآخرون (1990): تصميم وتقنين اختبارات لقياس بعض المهارات الحركية الاساسية



بكرة القدم، بحث منشور، المؤتمر العلمي السادس لكليات واقسام التربية الرياضية.

- الخشاب، زهير قاسم وآخرون (1999): كرة القدم، الطبعة الثانية محدثة، دار الفكر للطباعة والنشر، الموصل، العراق.
- الخشاب، زهير قاسم وذنون، معتز يونس (2005): كرة القدم - مهارات - اختبارات - قانون، دار ابن الهيثم للطباعة والنشر، الموصل.
- الخشاب، زهير قاسم وذنون، معتز يونس (2005): كرة القدم - مهارات - اختبارات - قانون، دار ابن الهيثم للطباعة والنشر، الموصل.
- الراوي، مكي محمود حسين (2001): بناء بطارية اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين شباب محافظة نينوى (دراسة عملية)، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- رجب، وليد خالد، حسن، جميل محمود .(2012). التحليل التمييزي لبعض المتغيرات المهارية لدى حراس المرمى بكرة القدم، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد (18)، العدد (58) .
- شبلي ، احمد (2019) : أثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة النجاح الوطنية ،فلسطين
- الصفار، سامي وآخرون (1987): كرة القدم، الجزء الأول، الطبعة الثانية، دار الفكر للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- عبد الجبار، قيس ناجي وبسطويسي، احمد (1987): الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
- محمد صبحي حسانين (2004): " نموذج الكفاية البدنية" ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- النعيمي، ضرغام جاسم محمد (1992): "وضع درجات معيارية لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- الهيتي ، موفق اسعد (2009): الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، ط2 : (عمان، دار دجلة للنشر .



- Karahan, Mustafa (2020): **Effect of skill-based training vs. small-sided games on physical performance improvement in young soccer players**, Coaching Education Department of Faculty of Sport Sciences, Aksaray University, Aksaray, Turkey.
- Brain .M (2002): **Sports Coach –Plyometrier**, BBC Education web Guide , <http://www.Brianmac.Deman.co.uk/Plymo.Htm.uk>, 10:37. 10/10

الملاحق

التمرينات والدورات الصغرى والمتوسطة المستخدمة في البحث

التمرين الاول/ الهدف من التمرين: الاستلام والتمرير القصير الى جهة اليمين

ثلاث لاعبين مدافعين على خط ال(18) ياردة موزعين على جهة اليمين واليسار والوسط يقوم المدافع اليسار بإرجاع الكرة الى حارس المرمى وفي نفس الوقت يقوم المدافع الذي في الوسط بالضغط على حارس المرمى والذي يقوم بإستلام الكرة وعمل تمريرة قصيرة مسافة 10 متر الى جهة اليمين وهكذا يستمر اداء التكرارات لحين انتهاء التمرين .

التمرين الثاني/ الهدف من التمرين: الاستلام والتمرير القصير الى جهة اليسار

ثلاث لاعبين مدافعين على خط ال(18) ياردة موزعين على جهة اليمين واليسار والوسط يقوم المدافع اليمين بإرجاع الكرة الى حارس المرمى وفي نفس الوقت يقوم المدافع الذي في الوسط بالضغط على حارس المرمى والذي يقوم بإستلام الكرة وعمل تمريرة قصيرة مسافة 12 مترالى جهة اليسار وهكذا يستمر اداء التكرارات لحين انتهاء التمرين .

التمرين الثالث/ الهدف من التمرين: الاستلام والتمرير القصير الى الامام

ثلاث لاعبين مدافعين على خط ال(18) ياردة موزعين على جهة اليمين واليسار والوسط يقوم المدافع اليسار بإرجاع الكرة الى حارس المرمى وفي نفس الوقت يقوم المدافع الذي في جهة اليمين بالضغط على حارس المرمى والذي يقوم



بإستلام الكرة وعمل تمريرة قصيرة مسافة 15 متر الى الامام وهكذا يستمر اداء التكرارات لحين انتهاء التمرين.

التمرين الرابع/ الهدف من التمرين: الاستلام والتمرير المتوسط الى جهة اليمين

يقوم المدافع الذي يقف امام المرمى بإرجاع الكرة الى حارس المرمى وفي نفس الوقت يقوم المهاجم الذي يقف بجهة تمرير الكرة بالضغط على حارس المرمى والذي يقوم بإستلام الكرة وتمريرها الى لاعب خط الوسط في جهة اليمين الذي يبعد مسافة 20 متر عن الحارس .

التمرين الخامس/ الهدف من التمرين: الاستلام والتمرير المتوسط الى جهة اليسار

يقوم المدافع الذي يقف امام المرمى بإرجاع الكرة الى حارس المرمى وفي نفس الوقت يقوم المهاجم الذي يقف بجهة تمرير الكرة بالضغط على حارس المرمى والذي يقوم بإستلام الكرة وتمريرها الى لاعب خط الوسط في جهة اليسار الذي يبعد مسافة 23 متر عن الحارس ..

التمرين السادس/ الهدف من التمرين: الاستلام والتمرير المتوسط الى الامام

مدافعان في جهتي خط ال (18) يقوم احد المدافعين المدافع بإرجاع الكرة الى حارس المرمى وفي نفس الوقت يقوم احد المهاجم الاثنان الذي يقف بجهة تمرير الكرة بالضغط على حارس المرمى والذي يقوم بإستلام الكرة وتمريرها الى لاعب خط الوسط في المنتصف الذي يبعد مسافة 25 متر عن الحارس . .

التمرين السابع/ الهدف من التمرين: الاستلام والتمرير الطويل الى جهة اليمين

يقوم المدافع الذي يكون في جهة اليسار بإرجاع الكرة الى حارس المرمى وفي نفس الوقت يقوم المهاجم الذي يكون في نفس الجبهة بالضغط على حارس المرمى الذي يقوم بإستلام الكرة وتمريرها الى المهاجم الذي يقف في جهة اليسار على بعد مسافة مسافة (50) متر ..

التمرين الثامن/ الهدف من التمرين: الاستلام والتمرير الطويل الى جهة اليسار

يقوم المدافع الي يكون في جهة اليمين بإرجاع الكرة الى حارس المرمى وفي نفس الوقت يقوم المهاجم الذي يكون في نفس الجبهة بالضغط على حارس المرمى الذي يقوم بإستلام الكرة وتمريرها الى المهاجم الذي يقف في جهة اليسار على بعد مسافة (60) متر.



التمرين التاسع/ الهدف من التمرين: الاستلام والتمرير الطويل الى الامام

يقوم المدافع الذي يكون في الوسط امام حارس المرمى بإرجاع الكرة الى حارس المرمى وفي نفس الوقت يقوم احد المهاجمان بالضغط في نفس جهة تمرير الكرة على حارس المرمى الذي يقوم باستلام الكرة وتمريرها الى المهاجم الذي يقف في الوسط على بعد مسافة (70) متر.

الدورة المتوسطة الاولى الاسبوع (الاول والثالث)

التمرين	التمرين المستخدم	الشدة	الزمن	الراحة بين تكرار وآخر	الراحة بين المجموع والتمرين	زمن أداء التمرين بالثانية	زمن أداء التمرين بالدقيقة	الزمن الكلي بالدقيقة
الأول	التمرين الاول	شدة اداء مثالية كما يحدث في اللعب او المنافسة	8-6 ث	5	30-20 ث	2	460 620	-7,66 10,33
	التمرين الرابع		8-6 ث	5	30-20 ث	2	460 620	-7,66 10,33
	التمرين السابع		8-6 ث	5	30-20 ث	2	460 620	-7,66 10,33
الثاني	التمرين الثاني	شدة اداء مثالية كما يحدث في اللعب او المنافسة	8-6 ث	5	30-20 ث	2	460 620	-7,66 10,33
	التمرين الخامس		8-6 ث	5	30-20 ث	2	460 620	-7,66 10,33
	التمرين الثامن		8-6 ث	5	30-20 ث	2	460 620	-7,66 10,33
الثالث	التمرين الثالث	شدة اداء مثالية كما يحدث في اللعب او المنافسة	8-6 ث	5	30-20 ث	2	460 620	-7,66 10,33
الرابع	التمرين الرابع		8-6 ث	5	30-20 ث	2	460 620	-7,66 10,33
	التمرين السابع		8-6 ث	5	30-20 ث	2	460 620	-7,66 10,33

نحر

نحر

	-7,66 10,33	-460 620	3-2 د	2	30-20 ث	5	8-6 ث	التمرين السادس	
	-7,66 10,33	-460 620	3-2 د	2	30-20 ث	5	8-6 ث	التمرين التاسع	

الدورة المتوسطة الاولى والثانية الاسبوع (الثاني والرابع والسادس) (تم زيادة صعوبة التمرين من خلال اضافة لاعب ضاغط ثاني الى التمرين)

اليوم	التمارين المستخدمة	الشدة	الزمن	الراحة بين تكرار وآخر	الراحة بين المجاميع والتمارين	زمن أداء التمرين بالدقيقة	زمن أداء التمرين بالدقيقة	الزمن الكلي بالدقيقة
الأول	التمرين الاول	شدة اداء مثالية كما يحدث في اللعب او المنا فسة	8-6 ث	5	30-20 ث	2	-460 620	-7,66 10,33
	التمرين الرابع		8-6 ث	5	30-20 ث	2	-460 620	-7,66 10,33
	التمرين السابع		8-6 ث	5	30-20 ث	2	-460 620	-7,66 10,33
الثاني	التمرين الثاني		8-6 ث	5	30-20 ث	2	-460 620	-7,66 10,33
	التمرين الخامس		8-6 ث	5	30-20 ث	2	-460 620	-7,66 10,33
	التمرين الثامن		8-6 ث	5	30-20 ث	2	-460 620	-7,66 10,33
الخامس	التمرين الثالث		8-6 ث	5	30-20 ث	2	-460 620	-7,66 10,33
	التمرين السادس		8-6 ث	5	30-20 ث	2	-460 620	-7,66 10,33
	التمرين التاسع		8-6 ث	5	30-20 ث	2	-460 620	-7,66 10,33



الدورة المتوسطة الثانية الاسبوع (الخامس) (تم زيادة صعوبة التمرين من خلال اضافة لاعب ضاغط ثالث الى التمرين)

الوقت	التمرين المستخدم	الشدة	الزمن	الراحة بين تكرار وآخر	الراحة بين المجاميع والتمارين	زمن أداء التمرين بالثانية	زمن أداء التمرين بالدقيقة	الزمن الكلي بالدقيقة
الأول	التمرين الاول	شدة اداء مثالية كما يحدث في اللعب او المناقشة	8-6 ث	5	30-20 ث	2	-7,66 10,33	-22,98 30,99
	التمرين الرابع		8-6 ث	5	30-20 ث	2	-7,66 10,33	-22,98 30,99
	التمرين السابع		8-6 ث	5	30-20 ث	2	-7,66 10,33	-22,98 30,99
الثاني	التمرين الثاني		8-6 ث	5	30-20 ث	2	-7,66 10,33	-22,98 30,99
	التمرين الخامس		8-6 ث	5	30-20 ث	2	-7,66 10,33	-22,98 30,99
	التمرين الثامن		8-6 ث	5	30-20 ث	2	-7,66 10,33	-22,98 30,99
الثالث	التمرين الثالث		8-6 ث	5	30-20 ث	2	-7,66 10,33	-22,98 30,99
	التمرين السادس		8-6 ث	5	30-20 ث	2	-7,66 10,33	-22,98 30,99
	التمرين التاسع		8-6 ث	5	30-20 ث	2	-7,66 10,33	-22,98 30,99