

فاعلية سرعة الاستجابة وعلاقتها بالأداء المهارات الدفاعية لحراس المرمى الشباب بكرة القدم

م.د. صفاء كاظم راضي

جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

safa.kadhemi@qu.edu.iq

تاريخ نشر البحث 2024/11/25

تاريخ استلام البحث 2024/8/23

الملخص

تبلورت مشكلة البحث في أن الكثير المدربين حراس المرمى يعتمدون على الآليات التعليمية الخاصة بالمهارة فقط من دون اللجوء إلى استعمال عوامل مساعدة ترافق عملية التعلم وذلك لأهمية القدرات الحركية في عملية التعلم لذلك اقترح الباحث ايجاد حل لهذه المشكلة، وهي تحسين الأداء المهاري لحراس المرمى في بدايات التعلم من خلال بعض المهارات الأساسية لحراس المرمى الذي يتضمن تمارينات خاصة بالتوافق وبالتوازن وبالرشاقة ولذلك فقد هدفت الدراسة الى إعداد تمارينات خاصة لبعض المهارات الأساسية الدفاعية وتنمية القدرات الحركية لحراس مرمى الشباب، وفيما يخص اجراءات البحث، فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وبأسلوب المجموعتين المتكافئتين، وقد اشتمل مجتمع البحث على حراس المرمى لأربع إندية مشاركة في الدوري العراقي للشباب يمثلون منطقة الفرات الأوسط وقد اختيرت عينة البحث وهم حراس مرمى الشباب لأندية لمحافظة الديوانية والنجف وبواقع (10) حراس مرمى، تم تقسيمهم على مجموعتين تجريبية، وضابطة كما عمد الباحث الى اعداد وضع تمارينات خاصه لحراس المرمى الشباب , وقد تم تطبيقه لمدة شهرين اذ تم اجراء اختبار قبلي لأفراد العينة واختبار بعدي لكل مهارة، بعد أن تم تعلمه مباشرة، واستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (ssps)، وفي ضوء النتائج التي تم الحصول عليها توصل الباحث الى أهم الاستنتاجات؛ أن البرنامج التدريبي أثر بشكل أفضل من الاسلوب المتبع من قبل مدربي الحراس في تطوير المهارات الأساسية (مسك الكرة متوسطة الارتفاع، استلام الكرة العالية ومناولتها، لكم الكرة بالقبضة الواحدة، استلام الكرة الجانبية دون قفز لكم الكرة بالقبضتين)

الكلمات المفتاحية : سرعة الاستجابة , الأداء المهارات الدفاعية لحراس المرمى , كرة القدم

The effectiveness of response speed and its relationship to the defensive skills performance of young football goalkeepers

Dr. Safaa Kadhun Radhi

University of Qadisiyah

Faculty of Physical Education And Sports Sciences

safa.kadhem@qu.edu.iq

Date of receipt of the research: 8/23/2024 Date of publication of the research: 11/25/2024

Abstract

The research problem was that most goalkeeper coaches rely on skill-specific educational mechanisms only without resorting to using auxiliary factors that accompany the learning process due to the importance of motor abilities in the learning process. Therefore, the researcher suggested finding a solution to this problem, which is improving the performance of goalkeepers at the beginning of learning through some basic skills for goalkeepers that include exercises related to coordination, balance, and other agility. Therefore, the study aimed to prepare special exercises for some basic defensive skills and develop the motor abilities of young goalkeepers. Regarding the research procedures, the researcher used the experimental approach and the two-equal-group method. The research community included goalkeepers for four clubs participating in the Iraqi Youth League representing the Middle Euphrates region. The research sample was selected, which is the youth goalkeepers for clubs in the Diwaniyah and Najaf governorates, with (10) goalkeepers, who were divided into two experimental groups and a control group. The researcher also prepared a special training program for young goalkeepers after presenting it to a group of experts and specialists. It was applied for two months, as a pre-test was conducted for the sample members and a post-test for each skill, after it was learned directly. The researchers used the statistical package (ssps). In light of the results obtained, the researcher reached the most important conclusions: The training program had a better effect than the method followed by the coach in developing basic skills (stabbing movement to block upper and lower balls, blocking balls by jumping (spreading), blocking balls from the wings)

Keywords: response speed, performance, defensive skills of goalkeepers, football

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

اذ أن التطور الحاصل في الحركة الرياضية واتساع قاعدتها يعكس الوجه الحضاري والنهوض الشامل للدول، ومن خلال نشر اللعبة وجذب عناية أكبر عدد من متابعي اللعبة، وهذا تحقق بفضل تطور مستوى الأداء المهاري والإعداد البدني للاعبين كرة القدم، ويعد مركز حارس المرمى واحداً من أهم الخطوط الدفاعية كونه الخط الأخير، لذلك نلاحظ ان مدربي حراس المرمى مهتمون بمستوى تطوير وتحسين الأداء المهاري لحراسهم وتعد من أهم المراحل التي يمر بها حارس المرمى من خلال إكسابه أداء مهارياً نموذجياً وهذا يسهل عملية المرور بالمراحل التعليمية والتدريبية اللاحقة. وبالنظر للحركات التي يؤديها حارس مرمى يتضح أنها تعتمد على حركة الأطراف السفلي أو العليا ولا بد أن يكون يتوافق وتناسق كبيرين إلى جانب ذلك ان الصفة المميزة لتلك الحركات هي الرشاقة والسرعة والالتزان بنوعية الثابت والمتحرك ولذلك فان المتطلبات الذهنية، والبدنية والمهارية كثيرة وعليه لا بد من استخدام اساليب في عملية خزن البرامج الحركية التي تمر بعدة مراحل (حسية قصيرة ، وطويلة الأمد) أي ان التعامل يتم مع الجهاز العصبي والعضلي، ويتم ذلك من خلال استخدام عوامل مساعدة تسير مع عملية التعليم هدفها الأساسي هو زيادة إمكانية الجهاز العصبي في التحكم والسيطرة في عمل العضلات المشتركة بالأداء المهاري لحارس المرمى لتحقيق الهدف المذكور آنفاً لا بد أن تراعى تلك الجوانب في ساحة التدريب، ومن هنا جاءت أهمية البحث في تحسين مهارات حارس مرمى من خلال إيجاد ميدان تدريبي مبني على أساس الصفات الحركية الأساسية لحراس مرمى وهي (التوافق ، التوازن ، الرشاقة) .

١ - ٢ مشكلة البحث:

أن اغلب المدربين يعتمدون على الليات تعليمية خاصة بالمهارة فقط من دون اللجوء الى استخدام الصفات الحركية (التوافق، التوازن، والرشاقة) ترافق عملية التدريب وهذا مأتى التأكيد منه من خلال اجراء المقابلات الشخصية مع مدربي حراس المرمى لأهمية الاستجابة الحركية في تطوير القدرات الحركية في عملية التدريب ولذلك اقترح الباحث ايجاد حل لهذه المشكلة هو تحسين أداء حراس المرمى في بدايات التدريب من خلال فاعلية الاستجابة الحركية مقترح

لتطوير الاداء المهاري لحراس المرمى يتضمن تمارينات خاصة للتوافق العصبي العضلي بالإضافة الى تمارين تطوير الأداء المهاري لحراس مرمى كرة القدم .

3-1 أهداف البحث:

1. إعداد برنامج تدريبي لسرعة الإستجابة لتطوير الأداء المهاري لحراس المرمى الشباب لكرة القدم.
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لتطوير الاداء المهاري لحراس المرمى الشباب بكرة القدم .

4-1 فرض البحث :

- 1- إن للمنهجين التدريبيين المقترح والمعد من قبل المدرب أثر في تطوير الاداء المهاري ولصالح المنهج المقترح لتطوير الاداء المهاري لحراس المرمى الشباب بكرة القدم .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري :

حراس مرمى الشباب في أندية منطقة الفرات الأوسط (بابل، وكربلاء، والنجف، والديوانية).

١-٥-2 المجال المكاني :

ملاعب وزارة الشباب والرياضة لكرة القدم .

1-5-3 المجال الزمني :

للمدة من ١١ / 9 / ٢٠٢٤ ولغاية 2024/11/9 .

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

1-2- منهج البحث :

البحث هو الأسلوب الذي يتبعه الباحث تحديد خطوات بحثه والذي يمكن من خلاله التوصل إلى حل مشكلته لذلك أستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملاءمته طبيعة البحث وحل مشكلته .

2-2- مجتمع البحث وعينته :

حدد الباحث مجتمع البحث وهم حراس مرمى الشباب في أندية منطقة الفرات الأوسط بابل، وكربلاء، والنجف، والديوانية والبالغ عددهم (24) حارساً، بأعمار (15-17)، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم حراس مرمى الشباب في محافظة (الديوانية)، وذلك لسيطرة الباحث على المجموعتين والبالغ عددهم (10)، اذ تم تقسيم العينة على مجموعتين الأولى تجريبية وهم

حراس مرمى لمحافظة الديوانية، والبالغ عددهم (5)، والمجموعة الثانية ضابطة والبالغ عددهم (5). وتم إجراء التجانس والتكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات المؤثرة في الدراسة .

جدول رقم (1)

يُبين تجانس وتكافؤ للمجموعة الضابطة والتجريبية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة

متغيرات	وحدة القياس	العدد	المجموعة التجريبية		العدد	المجموعة الضابطة		قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
مسك الكرة متوسطة الارتفاع	درجة	5	5.82	0,866	5	5,26	0,763	1,456	2.31	غير معنوي
استلام الكرة العالية ومناولتها	درجة	5	4,61	0,766	5	4,76	0,654	0,792	2.31	غير معنوي
لكم الكرة بالقبضة الواحدة	درجة	5	4,65	0,876	5	4,87	0,942	0,641	2.31	غير معنوي
استلام الكرة الجانبية دون قفز	درجة	5	3,97	1,145	5	4,87	1,032	0,431	2.31	غير معنوي
لكم الكرة بالقبضتين	درجة	5	4,82	0,789	5	4,65	1,052	0,543	2.31	غير معنوي

قيمة (t) الجدولية هي (2.31) عند مستوى دلالة (0.05) (تحت درجة حرية (8) .

3-2- أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات :

1. المقابلات الشخصية .
2. الاستبيان .
3. كاميرة فيديو نوع (Sony) صنع (اليابان) عند (2) .
4. حامل الكاميرة عدد (2) .
5. مساطب خشبية طول (3) م بارتفاع (30) سم وبعرض (10) سم عدد (2) .
6. بالونات عدد (40) .

7. كرات يد قانونية عدد (20) .

8. ساعات توقيت عدد (2) .

9. حلقات بلاستيكية بقطر (40) سم عدد (20) .

4-2- التجربة الاستطلاعية:

عمد الباحث الى إجراء التجربة استطلاعية وذلك في يوم الاثنين الموافق (٢٠٢٤ / 10/2١) الساعة الثالثة عصراً وكان الهدف من تلك التجربة هو:

- 1- تحديد ابعاد مكان وضع كاميرة التصوير (ارتفاع + بعد عن الحارس) عند إجراء التصوير الفيديوي للمهارات الاساسية لحراس المرمى .
- ٢- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الوحدات التعليمية . والاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية . تهيئة الكادر المساعد * الى جانب ذلك عن توزيع المهام عند واجراء اختبارات القدرات الحركية لحراس مرمى .

5-2- الاختبارات للأستجابة الحركية المستخدمة:

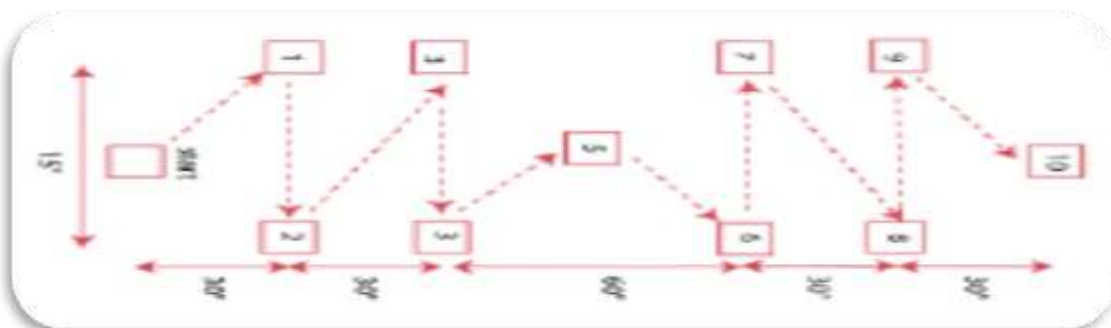
أولاً- اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي:

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على الوثب بدقة والاحتفاظ بالتوازن اثناء الحركة وبعدها.
الأدوات: ساعة ايقاف. شريط قياس علامة مقاسة (1) بوصة في (1,90)م مع تثبيتهم على الارض عدد (11).

طريقة الاداء: يقف المختبر كما هو موضح في الشكل (1)، على قدمه اليمنى على نقطة البداية ثم يبدأ في الوثب الى العلامة الأولى بقدمه اليسرى محاولاً الثبات في وضعه على مشط قدمه اليسرى لأكبر مدة زمنية بحد اقصى (5) ثوان، بعد ذلك يثب الى العلامة الثانية بقدمه اليمنى وهكذا يقوم بتغير قدم الهبوط من علامة لأخرى والارتكاز على مشط القدم في كل مرة مع ملاحظة ان تكون قدمه فوق العلامة بحيث لا يظهر منها اي جزء .

حساب الدرجات : يمنح المختبر خمس نقاط لكل علامة في حال الهبوط الصحيح . يمنح المختبر نقطة واحدة لكل ثانية يحتفظ فيها بتوازنه فوق العلامة بحد اقصى (5) ثوان وبذلك تصبح الدرجة القصوى للاختبار (100) درجة، لا يمنح المختبر الخمس نقاط الخاصة بالهبوط الصحيح للعلامة الواحدة في حالة اخفاقه في التوقف أثناء الهبوط بعد الوثب على العلامة أو اذا لمس كعب أو أي جزء آخر من جسمه سطح الارض فيما عدا مشط القدم التي عليها الدور أو اخفاقه في تغطية

العلامة بمشط القدم وفي حلة حدوث أي خطأ من اخطاء الهبوط السابقة يسمح للمختبر بإعادة اتخاذ وضع التوازن على مشط القدم التي عليها الدور فوق العلامة ومحاولة الاحتفاظ بتوازنه بعد أقصى (5) ثوان. اذا ارتكب المختبر أي خطأ من أخطاء التوازن التالية قبل انتهاء فترة الخمس ثوان فانه يفقد نقطة واحدة لكل ثانية. اذا لمس الأرض أي جزء من جسمه غير مشط القدم التي عليها الدور. تحريك القدم أثناء وضع التوازن. وعندما يفقد اللاعب توازنه فيجب عليه العودة للعلامة التي عليها الدور ثم يقوم بمحاولة القفز على العلامة الأخرى بالقدم التي عليها الدور. يبلغ المختبر (الحارس) بالزمن فوق كل علامة من قبل القائم على الاختبار لكي يتسنى له الانتقال إلى علامه اخرى .



الشكل رقم (1)

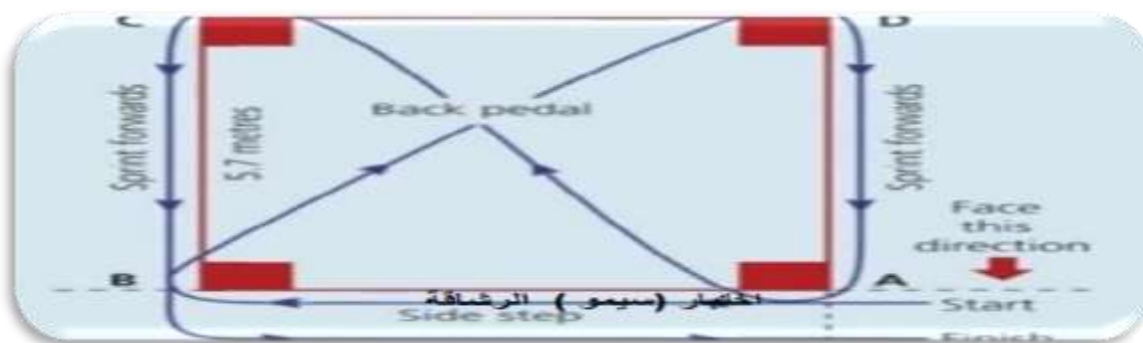
يُبين اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي

ثانياً- اختبار (سيمو) للرشاقة :

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة .

الادوات: اربعة صناديق او حواجز بلاستيكية مربعة القاعدة (9×9) بوصة وارتفاعها (12) بوصة ساعة إيقاف ومساحة من الأرض بأبعاد (١٢ × ١٩) قدماً.

طريقة الاداء: يبدأ اللاعب كما هو موضح في الشكل (2) من نقطة البداية (أ) باتجاه النقطة (ب) بخطوات جانبية حتى يدور من خارج الحاجز (ب) ويجري للأمام باتجاه النقطة (د) ويدور من خارجها من الجهة اليمنى ثم يغير جريه للخلف باتجاه النقطة (أ) ويدور من خارج الحاجز (أ) من الجهة اليسرى أثناء الهبوط بعد الوثب على العلامة او اذا لمس كعب او أي جزء آخر من جسمه سطح، ويجري بسرعة باتجاه النقطة (ب) ويدور من خارجها من الجهة اليسرى. ثم يتجه الى النقطة النهائية (أ) بخطوات جانبية.



الشكل رقم (3)

يُبين اختبار (سيمو) للرشاقة

ثالثاً- اختبار سرعة الاستجابة الهدف من الاختبار :

الهدف من الاختبار: قياس سرعة الاستجابة مع الكرة.

الادوات المستخدمة : جهاز منبه صوتي صافره، هدف كرة قدم، كامرة رقمية، بورك، كرات قدم

طريقة الاداء: يقف اللاعب كما هو موضح في الشكل (3)، خلف خط يبعد (14)م، وحارس المرمى على خط الهدف وعند سماع الايعاز من (المسجل) يقوم اللاعب بدرجة الكرة وحين الوصول الى جهاز المنبه الصوتي والذي يبعد (2) م عن خط (10) م يصدر الجهاز صوتا وعلى اللاعب اداء الركلة على الهدف بأقصى سرعه ممكنه، اذ يؤدي جميع اللاعبين المحاولة الاولى بالتتابع ثم ينقل الجهاز الى مسافة (10) م ويبعد خط البداية للمحاولة الثانية (12) عن الهدف ويتم التهديف كما في المحاولة الاولى الا أن التهديف يكون من مسافة (8) م وهكذا بالنسبة للتهديف من خط (6) م في المحاولة الثالثة حيث يكون الجهاز قبل خط التهديف بمسافة مترين ويكون خط الانطلاق البدء بمترين أيضا.

التسجيل: يسجل الوقت عن طريق كامرة الرقمية اذ يتم من خلال عرض التصوير ببرنامج (Kenova) حيث يتم قراءة الوقت بمقدار واحد بالألف من الثانية للمحاولات الثلاثة لكل لاعب وحارس المرمى ثم ستخرج الوسط الحسابي لكل لاعب وحارس علما أن التسجيل يبدأ من لحظة الايعاز من قبل جهاز المنبه الصوتي مع المنبه الضوئي يعمل بالوقت نفسه .

والسبب أن الكامرة الرقمية لا تسجل الاصوات بل الضوء فقط اما اللاعب فيمكنه سماع الصوت . هو جهاز تدريب يستخدم في نظام تدريبي لتحسين التركيز وسرعة رد الفعل في كثير من الالعاب الفعاليات وخاصة كرة القدم وفي كافة المستويات والمراحل السنيه المختلفة، وأن هذا

الجهاز يعطي حزمة من الارقام بشكل عشوائي من خلال استشعاره بالحركة الخاصة به والمتحدث الآلي . ويسجل ارقام متكونه من اربعة ارقام بدون تسلسل والارقام هي (1,2,3,4) وهناك ارقام مثبتة على زوايا الهدف الأربعة وعند مرور اللاعب من امام الجهاز يصدر صوت بإحدى الارقام على اللاعب والحارس الاستجابة لها من خلال التسديد والصد للحارس على الرقم المذكور . حيث ان الخصم لم يقف ساكنا ينتظر، لذا وجب على اللاعب التدريب على الجهاز لتطوير التركيز وتحسينه وكذلك سرعة رد الفعل مما يزيد من سرعة الاستجابة وبالتالي التفوق في تنفيذ المهارة الواجب أدائها .

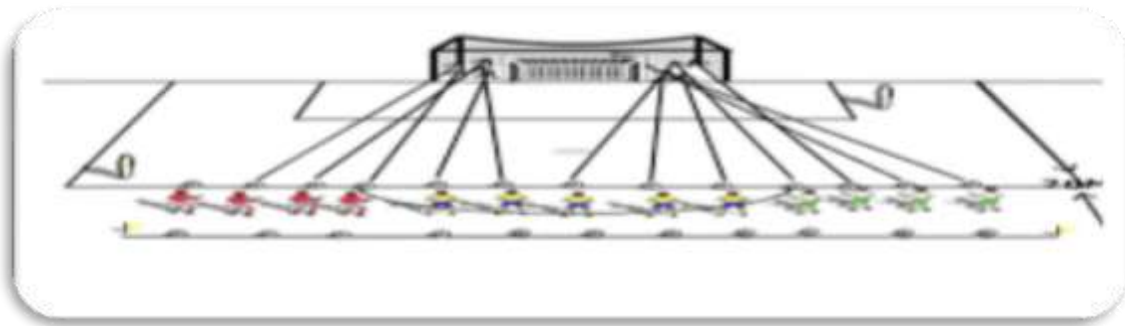


الشكل رقم (3)

يُبين اختبار سرعة الاستجابة الهدف من الاختبار

مواصفات الجهاز (shot random) لقياس سرعة الإستجابة الحركية هو جهاز تدريب يستخدم في نظام تدريبي لتحسين التركيز وسرعة رد الفعل في كثير من الالعاب الفعاليات وخاصة كرة القدم وفي كافة المستويات والمراحل السنية المختلفة . وان هذا الجهاز يعطي حزمه من الارقام بشكل عشوائي من خلال استشعاره بالحركة الخاصة به والمتحدث الآلي. ويسجل ارقام متكونه من اربعة ارقام بدون تسلسل والارقام هي (1.2.3.4) .

هناك ارقام مثبتة على زوايا الهدف الأربعة وكما هو موضح في الشكل (4) وعند مرور اللاعب من امام الجهاز يصدر صوت بإحدى الارقام على اللاعب والحارس الاستجابة لها من خلال التسديد والصد للحارس على الرقم المذكور. حيث ان الخصم لم يقف ساكنا ينتظر، لذا وجب على اللاعب التدريب على الجهاز لتطوير التركيز وتحسينه وكذلك سرعة رد الفعل مما يزيد من سرعة الاستجابة وبالتالي التفوق في تنفيذ المهارة الواجب أدائها



الشكل رقم (4)

يُبيّن الجهاز (shot random) لقياس سرعة الإستجابة الحركية

الاختبارات المهارات الدفاعية الأساسية لحراس المرمى:

أولاً- اختبار مسك الكرة متوسطة الارتفاع:

• الهدف من الاختبار :

- قياس القدرة المهارية لحارس المرمى على مسك وصد الكرة متوسطة الارتفاع

الأمامية والجانبية (اليمين واليسار).

• الأدوات اللازمة :

1. نصف ميدان نظامي لكرة القدم، وعمل حارس المرمى في منطقة الجزاء، كرات

عدد (12)، مرمى قانوني، شواخص لتحديد منطقة الجزاء، شريط قياس بطول (82)

2. 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 موضحه في الاشكال رقم (5) و (6)

و (7).

1. يبدأ الحارس باستقبال الكرة أولاً من الإمام ومن ثم الجانبين اليمين واليسار.

2. يكون تصويب الكرات نحو التقسيم المخطط وعلى وفق أرقام التقسيم من (2-5)، إذ يستلم

كرة في منطقة (3) جهة يمين ويسار، ثم منطقة (3) جهة يمين ويسار خارج الـ (6) ياردة،

ومن ثم منطقة الإمام (3) فوق الـ (6) ياردة، وبعد ذلك يستلم كرة أماماً في الثلث الأخير

منطقة (5) بين نقطة الجزاء وخط الـ (18) ياردة، فيكون عددا الكرات الأمامية (6) كرات،

أما من الجانب على النحو الاتي :

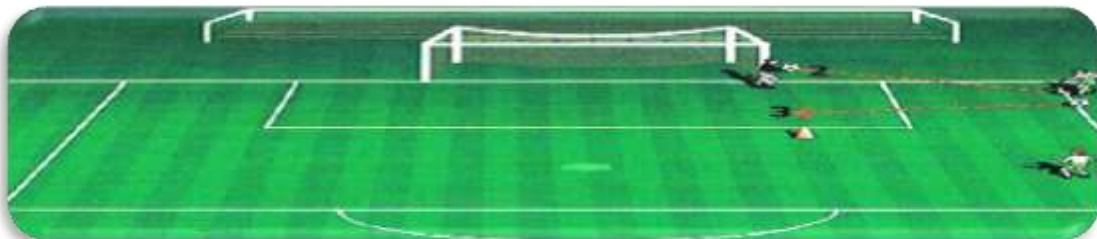
1. يستلم المختبر (حارس المرمى) كرتين لكل جانب (الأيسر والأيمن) من العمود.
 2. يقف المختبر (حارس المرمى) بجانب العمود على مسافة طول اليد بينه وبين
 3. العمود في المكان المحدد على وفق موقع الكرة من الجانب .
 4. إذا أخطأ المدرب في ركل الكرة بعدم إيصالها بالشكل الصحيح تعاد المحاولة.
- تسجيل الدرجات:

1. تعطى (2) درجتان للمختبر عندما يستلم الكرة داخل منطقة الـ(6) ياردة الأولى.
2. تعطى (3) درجات لمسك الكرة في منطقة الـ(6) ياردة الثانية.
3. تعطى (5) درجات لمسك الكرة في منطقة الـ(6) ياردة الثالثة.
4. يسجل للحارس مجموع الدرجات التي يحصل عليها.
5. تحسب الدرجة النهائية للمختبر على النحو الآتي:

مجموع درجات (10)

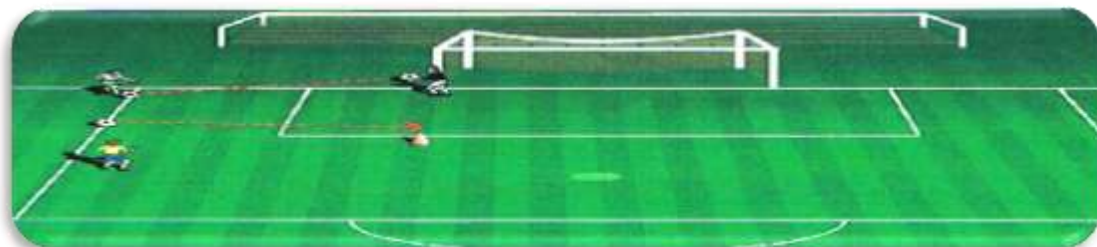
الدرجة النهائية = _____

10



الشكل رقم (5)

يُبيّن اختبار مسك حارس مرمى كرة القدم الكرات متوسطة الارتفاع للجانب الأيمن



الشكل رقم (6)

يُبيّن اختبار أمساك حارس مرمى كرة القدم الكرات متوسطة الارتفاع للجانب الأيسر



الشكل رقم (7)

يُبين اختبار أمساك حارس مرمى كرة القدم الكرات متوسطة الارتفاع الامامية

ثانيا- اختبار استلام الكرة الجانبية بدون قفز :

• الهدف من الاختبار :

- قياس مهارة استلام أو إبعاد الكرات الجانبية بدون قفز .

• الأدوات اللازمة :

- كرات قدم قانونية عدد (10) كرات، هدف قانوني .

• مواصفات الاختبار :

1. يقف حارس المرمى في منتصف الهدف (وضع الاستعداد) .
2. يقف المدرب ومساعداه على خط منطقة الـ (6) ياردات ومواجهان للمرمى والمسافة بينهما (4) ياردات، ومع كل منهما (4) كرات .
3. يقوم المدرب برمي الكرة باليد إلى يسار حارس المرمى وبارتفاع متوسط، ويتم رمي الكرة في وسط المسافة بين العمود وحارس المرمى .
4. يقوم حارس المرمى باستلام الكرة أو أبعادها بدون قفز .
5. ينفذ المدرب الاختبار (4) مرات، وفي كل مرة يرمي (4) كرات خلال دقيقة واحدة، مع اعطاء فترة راحة (30) ثانية بين كل تكرار وآخر .
6. يكرر مساعد المدرب الاختبار نفسه، ولكن برمي الكرة إلى يمين حارس المرمى، كما هو موضح بالشكل رقم (8) .



الشكل رقم (8)

يُبيّن إختبار استلام حارس مرمى كرة القدم الكرة الجانبية بدون قفز

• تسجيل الدرجات :

1. يمنح حارس المرمى درجة واحدة عن كل محاولة ناجحة (استلام أو إبعاد الكرة) .
2. لا يمنح حارس المرمى أي درجة إذا فشل في استلام أو إبعاد الكرة .
3. تعاد المحاولة إذا اخطأ المدرب في رمي الكرة في الاتجاه أو الارتفاع المطلوب .
4. الدرجة النهائية للإختبار (32) درجة، أي بمعدل (16) درجة لكل من المدرب والمساعد .

ثالثاً- إختبار دقة مسك الكرات العالية من القفز ومناولتها:

• الهدف من الإختبار :

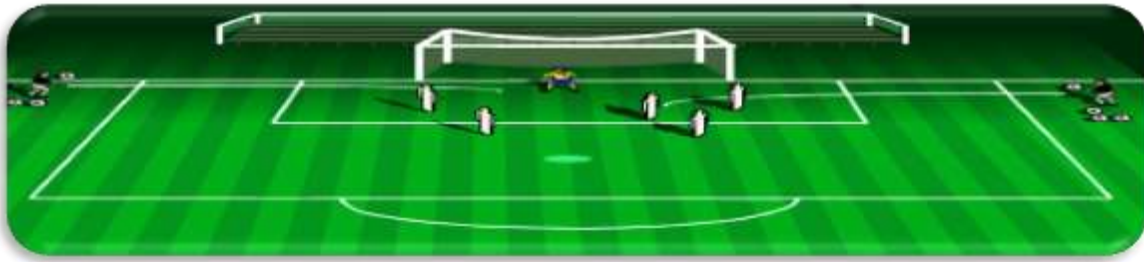
- قياس مهارة استلام الكرة العالية ومناولتها في منطقة الهدف .

• الأدوات اللازمة :

- مخاريط عدد (5)، كرات قدم قانونية عدد (6) .

• مواصفات الإختبار :

1. توضع (5) ملاكان 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 أيضاً.
4. يقوم المدرب (أ) بتمريرة عالية إلى منطقة الهدف .
5. يتحرك حارس المرمى لاستلام الكرة من بين الملاكين ثم مناولتها إلى المدرب (ب) الواقف في جهة اليسار، كما هو موضح بالشكل رقم (9) .



الشكل رقم (9)

يُبين إختبار دقة حارس مرمى كرة القدم استلام الكرات العالية من القفز ومناولتها

• تسجيل الدرجات :

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 صحيحاً 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 الإختبار (6) مرات، ثلاث محاولات من كل جهة .
 6. الدرجة الكلية للإختبار (12) درجة .
- رابعاً_ إختبار لكم (ضرب) الكرة باليد الواحدة أو باليدين كلتاهما:

• الهدف من الإختبار :

- 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 (12) مرمى قانوني، أقماع لتحديد تقسيم منطقة الجزاء، شريط قياس، استمارة تسجيل صفاره .

• مواصفات الاختبار :

1. يقف حارس المرمى في المكان المحدد في المرمى، وحسب موقع واتجاه الكرة، إذ يقف إمام المرمى بمسافة (1,5) م، عن خط المرمى الذي يقع بين العمودين وتحت العارضة للكرات الأمامية، وعند سماع الإيعاز من قبل المدرب يقوم بالخروج باستقبال الكرة وضربها بكتلتا يديه لأبعد مسافة ممكنة عن الأماكن الخطرة إلى جانب الميدان .
2. كذلك يقف في منتصف المرمى بمسافة (1) م، بعد عن خط المرمى الذي يقع بين العمودين وتحت العارضة، للكرات التي يستقبلها من الجانبين من ارض الميدان القريبة من خط الـ(18) ياردة .
3. عند سماع الإيعاز من قبل المدرب يقوم الحارس المختبر بالخروج من مرماه واستقبال الكرة بضربها باليد الواحدة وابعادها خارج منطقة الجزاء لأبعد مسافة وإلى الجانب من ارض الميدان، بعيدة عن الأماكن الخطرة .
4. يكون خروج الحارس المختبر حسب تقسيم منطقة الجزاء .
5. تكون هنالك (3) محاولات من كل جانب ويصبح عدد الجانبين (6) .
6. هنالك (4) محاولات من أمام المرمى، كما موضح في الاشكال رقم (10) و(11) و(12)، جهة اليمين واليسرى والأمام .

• شروط الاختبار :

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

• تسجيل الدرجات :

1. أبعاد الكرة إلى الجانب، خارج منطقة الجزاء (3) درجات .
2. إبعاد الكرة أماما خارج منطقة الجزاء (2) درجة .
3. ابعاد الكرة داخل منطقة الجزاء (1) درجة .
4. فشل في الإبعاد (صفر) من الدرجة .

5. مجموع الدرجات يقسم على عدد المحاولات على النحو الآتي:

مجموع درجات (10)

الدرجة النهائية = _____

10



الشكل رقم (10)

يُبيّن اختبار حارس مرمى كرة القدم لكم (ضرب) الكرات عالية الارتفاع للجانب الايمن



الشكل رقم (11)

يُبيّن اختبار حارس مرمى كرة القدم لكم (ضرب) الكرات عالية الارتفاع للجانب الايسر



الشكل رقم (12)

يُبيّن اختبار حارس مرمى كرة القدم لكم (ضرب) الكرات عالية الارتفاع الامامية

خامساً_ اختبار مسك الكرة متوسطة الارتفاع:

• الهدف من الإختبار :

- قياس القدرة المهارية لحارس المرمى على مسك وصد الكرة متوسطة الارتفاع الأمامية والجانبية (الأيمن والأيسر).

• الأدوات اللازمة :

3. نصف ميدان نظامي لكرة القدم، وعمل حارس المرمى في منطقة الجزاء، كرات عدد (12)، مرمى قانوني، شواخص لتحديد منطقة الجزاء، شريط قياس بطول (82) م.

4. 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 موضحه في الاشكال رقم (13) و (14) و (15).

3. يبدأ الحارس باستقبال الكرة أولاً من الإمام ومن ثم الجانبين الأيمن والأيسر.

4. يكون تصويب الكرات نحو التقسيم المخطط وعلى وفق أرقام التقسيم من (2-5)، إذ يستلم كرة في منطقة (3) جهة يمين ويسار، ثم منطقة (3) جهة يمين ويسار خارج الـ (6) ياردة، ومن ثم منطقة الإمام (3) فوق الـ (6) ياردة، وبعد ذلك يستلم كرة أماماً في الثلث الأخير منطقة (5) بين نقطة الجزاء وخط الـ (18) ياردة، فيكون عددا الكرات الأمامية (6) كرات، أما من الجانب على النحو الآتي :

5. يستلم المختبر (حارس المرمى) كرتين لكل جانب (الأيسر والأيمن) من العمود.

6. يقف المختبر (حارس المرمى) بجانب العمود على مسافة طول اليد بينه وبين

7. العمود في المكان المحدد على وفق موقع الكرة من الجانب .

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

• تسجيل الدرجات:

6. تعطى (2) درجتان للمختبر عندما يستلم الكرة داخل منطقة الـ (6) ياردة الأولى.

7. تعطى (3) درجات لمسك الكرة في منطقة الـ (6) ياردة الثانية.

8. تعطى (5) درجات لمسك الكرة في منطقة الـ (6) ياردة الثالثة.

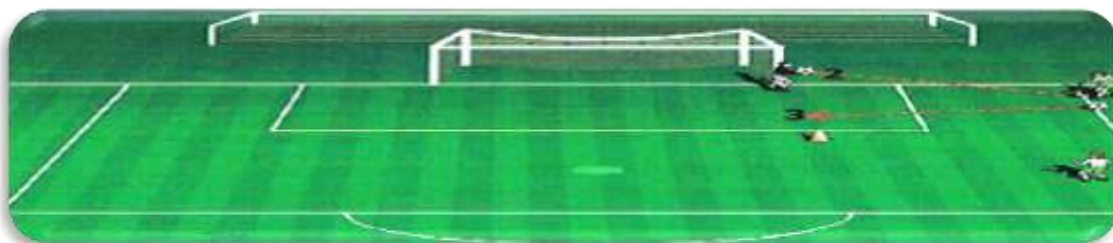
9. يسجل للحارس مجموع الدرجات التي يحصل عليها.

10. تحسب الدرجة النهائية للمختبر على النحو الآتي:

مجموع درجات (10)

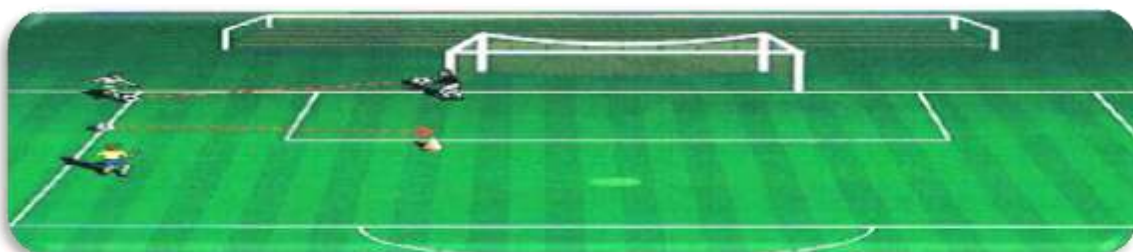
الدرجة النهائية = _____

10



الشكل رقم (13)

يُبيّن اختبار مسك حارس مرمى كرة القدم الكرات متوسطة الارتفاع للجانب الايمن



الشكل رقم (14)

يُبيّن اختبار أمساك حارس مرمى كرة القدم الكرات متوسطة الارتفاع للجانب الايسر



الشكل رقم (15)

يُبيّن اختبار أمساك حارس مرمى كرة القدم الكرات متوسطة الارتفاع الامامية

3-7 المنهج التدريبي:

مدة تطبيق المنهج التدريبي (8) وحدة تدريبية بواقع (3) وحدات اسبوعيا استخدم الباحثون اسلوب المحطات بواقع (6-7) محطات، كان زمن الوحدة التدريبية تتراوح ما بين (٢٠-٤٠) دقيقة تخصص من (١ - ٢) محطة لكل مهاره

3-8 الاختبار البعدي .

جرى الباحث الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تطبيقه يوم 2024/10/9. وبنفس الظروف التي تم بها الاختبار القبلي .

9-3 المعالجات الإحصائية الوسائل الإحصائية أستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS): عرض وتحليل ومناقشة نتائج:

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج تقييم القدرات الحركية :

جدول رقم (2)

يُبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للقدرات الحركية لحراس مرمى كرة القدم بين المجموعة التدريبية والضابطة للاختبار البعدي

الأداء المهاري	المجاميع	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التوافق	تجريبية	7	6,28	0,951	1,827	9	0,095
	ضابطة	6	7,16	0,752			
الرشاقة	تجريبية	7	15,57	0,975	171		0,867
	ضابطة	6	15,66	1,032			
التوازن الحركي	تجريبية	7	47,28	3,817	0,293		0,775
	ضابطة	6	46,66	3,777			

قيمة (ر) الجدولية (2,30) عند مستوى دلالة (15.1) وبدرجة حرية (8).

2-4 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمهارات الأساسية قيد الدراسة للمجموعتين التدريبية والضابطة :

من خلال الجدول (2)، تبين أن هناك فروق معنوية لصالح المجموعة لتدريبية ويرى الباحث أن سبب الفرق بين المجموعتين يعود إلى طبيعة التمرينات التي تعرض لها حراس المرمى خلال الوحدة التدريبية ضمن المنهج التدريبي المقترح قيد الدراسة، عن طريق تظمين مفردات العمل القدرات الحركية (توافق، توازن ، رشاقة)، إلى جانب برنامج حركي مخزون في ذاكرة فضلا عن السيطرة الحركية من قبل الجهاز العصبي لمركزي والتي تظهر بشكل واضح من خلال تحريك بعض اجزاء الجسم المشتركة فعلا في التقليل من الحركات الغير ضرورية لإتمام اداء المهارة بشكل انسيابي ومنسجم مع الأداء مع للجهاز العصبي .

٤-٢- عرض ومناقشة نتائج اختبار سرعة الاستجابة الحركية من الثبات والاداء المهاري لحراس المرمى .

جدول رقم (3)

يُبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة للاختبار السرعة الحركية من الثبات للقدرات الحركية (الاداء المهاري) لحراس مرمى كرة القدم الشباب

متغيرات البث	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
سرعة الاستجابة الحركية من الثبات	0.793	0.145	0.548	2.31	معنوي
الاداء المهاري	22.187	5.876			

قيمة (ر) الجدولية (2.30) عند مستوى دلالة (15.1) ودرجة حرية (8).

يبين الجدول (3) قيم العلاقة بين القدرات الحركية وسرعة الاستجابة إذ بلغت قيمة معامل الارتباط (0.548) (0.738) نستدل على وجود علاقة ارتباط بين صفة التوافق الحركي وصفة الرشاقة وصفة السرعة الحركية كون قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط موجبة بين هذه الصفات والاداء المهاري . ويعزو الباحث سبب الارتباط بين الصفات الحركية الاداء المهاري إلى فاعلية التمرينات المقترحة والمعدة والتي لعبت دورا أساسيا في تنمية الصفات الحركية التي كانت لها علاقة ارتباط مع سرعة الإستجابة الحركية لحراس المرمى الشباب، فضلا عن ذلك استخدام الشدد والتكرارات ومراعاة الراحة بين التمرينات كلها عوامل ساعدت على تطوير الصفات الحركية وهذا يتفق مع ما ذكره عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) إذ إن " التمرينات تعمل على تهيئة الفرد للنشاط الرياضي الممارس وتطور القدرات الحركية اللازمة لهذا النشاط حتى يتحسن أداء الفرد للنواحي الحركية وكذلك الخطئية للنشاط الممارس .

جدول رقم (4)

يُبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة للاختبار السرعة الحركية من الثبات للقدرات الحركية (الاداء المهاري) لحراس مرمى كرة القدم الشباب

متغيرات البث	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
سرعة الاستجابة الحركية من الحركة	0.793	0.145	- 0.073	2.31	غير معنوي
الاداء المهاري	0.762	2.084			

2-4 عرض ومناقشة نتائج اختبار سرعة الاستجابة الحركية من الحركة والاداء المهاري

لحراس المرمى

الجدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبار السرعة الحركية من الثبات للقدرات الحركية (الأداء المهاري) لحراس مرمى كرة القدم الشباب. قيمة (r) الجدولية (٢.٣١) عند مستوى الدلالة (05.0) و درجة حرية (8) يبين الجدول (4) قيم العلاقة بين القدرات الحركية وسرعة الإستجابة إذ بلغت قيمة معامل الارتباط (-٠.٠٣٧) نستدل على وجود علاقة ارتباط ضعيفة بين صفة التوافق الحركي وصفة الرشاقة سرعة الإستجابة الحركية كون قيمة (r) المحسوبة اصغر من قيمة (r) الجدولية وهذا يدل على عدم وجود علاقة ارتباط موجبة بين هذه الصفات والأداء المهاري . ويعزو الباحث سبب الارتباط ان التحسن في القدرات الحركية قيد الدراسة جاء بشكل متزن ومتناسب مع نتائج الاداء المهاري الخاص بالمجموعتين وهذا يعني ان مفردات العمل التدريبي وطبيعة أداء التمرينات الخاصة بالمهارات الاساسية الدفاعية لحارس المرمى التي تم تعلمها أسهم في زيادة تلك القدرات لكون ما يؤديه حارس مرمى كرة القدم من مهارات وحركات لبعض أجزاء جسمه بغية صد الكرات المصوبة لابد ان تكون بشكل متناسق وتوازن بغية اتمام الأداء المهاري على اتم وجه فنلاحظ ان حارس مرمى يؤدي حركات تحتاج الى توازن حركي عالي وهذا يظهر بشكل واضح عند اداء حركات صد الكرات في أي مكان من الهدف يضطر حراس مرمى على الاستناد على قدم واحدة مع تحريك اجزاء الجسم الأخرى وهذا هو الاتزان بعينه ومن جانب آخر نلاحظ ان عملية نقل أجزاء الجسم العلوية والسفلية باتجاه الكرات المصوبة تتطلب من حارس مرمى كرة القدم ان يكون هناك تناسق عالي في التوقيت الصحيح لأداء تلك المهارة مع استخدام الاجهزة المطلوبة بانسيابية عالية وهذا يعني ان تلك الحركات التي يؤديها حارس مرمى هي . وكذلك يقصد بالتوافق هو قدرة الفرد على أداء أنواع من الحركات في إطار محدد ويعتبر التوافق من الصفات أو العناصر البدنية المهمة والضرورية لحارس مرمى كرة اليد وخاصة بالنسبة لحراس المرمى الناشئين أو في بداية ممارسة اللعبة حيث يتطلب قيام حراس المرمى بأداء الحركات أو الواجبات المختلفة تنمية الوظائف الحركية لديهم وزيادة قدرتهم على التوجيه والتحكم في أداء الحركات او الواجبات الدفاعية او الهجومية سواء اثناء القيام بعمليات صد الكرات المصوبة على المرمى أو عند قيامه بواجباته الهجومية من تمرير أو اشتراكه في الهجوم في الحالات الخاصة كما هو في حالات نقص العدد سواء بالنسبة لفريقة او الفريق المنافس . ويرى الباحث انه فيما يخص عدم ظهور فروق معنوية لمصلحة المجموعة التجريبية التي تعلمت وفقا للميدان التعليمي بالرغم من

وجود محطات خاصة بالتوافق والتوازن والرشاقة الى استخدام تلك المحطات كان موجهها بالدرجة الاساس الى زيادة التحكم العصبي في الحركات التي يؤديه حراس المرمى الخاصة لكل مهارة وهذا يعني لكي تتطور وتحسن القدرات الحركية فلا بد ان يكون ذلك التطوير متوازناً ما بين الجوانب الفيزيائية والعقلية فلكي تتطور الرشاقة مثلاً فلا بد ان يكون هناك جهاز عصبي وعضلي على مستوى عال .

1-5 الاستنتاجات:

أحدثت تمارين سرعة الإستجابة الحركية تطوراً في الصفات البدنية (التوافق، الرشاقة، التوازن)، حققت المجموعة التي استخدمت سرعه الإستجابة الحركية تطوراً معنوياً على المجموعة الضابطة في الارتقاء بالأداء المهاري لحراس المرمى الشباب من الثبات وخاصة في سرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية .

2-5 التوصيات :

1. ضرورة الاهتمام بتمارين سرعة الإستجابة الحركية بطريقة التدريب التكراري (المحطات) عند وضع البرامج التدريبية لحراس المرمى الشباب لما اظهرته النتائج البحث في تحسن الصفات البدنية .

2. تطبيق تمارين سرعة الإستجابة الحركية على فئات عمرية أخرى لحراس المرمى وكذلك لمراكز أخرى في الالعاب الرياضية الجماعية .

المصادر العربية :

1. أحمد الشبلي : أثر برنامج تدريبي مقترح على منحى التغير لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة وضواحيها، الماجستير في التربية الرياضية، بكلية الدراسات العليا، في جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين، 2019، ص 118 .

2. احمد أمين فوزي : سيكولوجية التعلم للمهارات والحركات الرياضية ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٨٠ .

3. احمد عريبي عودة : التحليل والاختبار في كرة اليد ، بغداد المكتبة الوطنية ٢٠٠٤ .

4. حسين جبار جاسم الديناوي : تأثير تمارين خاصة وفق تقسيم منطقة الجراء لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية لحراس المرمى بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2012.

5. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات طه جامعة الإسكندرية . ١٩٩٩.
6. كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون : القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات وتطبيقات ، مصر مركز الكتاب ، ٢٠٠٢.
7. كمال درويش وآخرون : حارس المرمى في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ط ١ ، سنة . ١٩٩٩ .
8. كورت ماينل : ترجمة ، عبد علي نصيف ؛ التعلم الحركي ، ط ٣ ، الموصل ، مطبعة الموصل ، ١٩٨٩ .
9. مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث التخطيط ، التدريب ، قيادة ط دار الفكر العربي القاهرة ١٩٩٨ .
10. مفتي ابراهيم حماد : تمرينات الاحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم ط 1 ، مع مركز الكتاب للنشر ١٩٩٨ .
11. نجاح مهدي شلش : التعلم والتطور الحركي للمهارات الرياضية ، ط 1 دار الكتب والوثائق ببغداد لسنة ٢٠١٠ والنشر ، ٢٠٠٢ .
12. وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه : بغداد ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 2002.
13. وجيه محجوب ، التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، دار الواصل للطباعة والنشر ، ط 1 ، ٢٠٠١ .