

بعض القدرات البدنية وعلاقتها بتحسين اداء بعض المهارات الدفاعية لحراس المرمى الشباب في الدوري العراقي بكرة القدم

استلام البحث: ٢٠٢٥/٣/١٢

م.م محمد منعر هادي
جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
Mohammed.mnaathar@qu.edu.iq

قبول البحث: ٢٠٢٥/٥/٥

ملخص البحث

هدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الدفاعية لحراس المرمى في الدوري العراقي للشباب بكرة القدم، فضلاً عن التعرف على التمرينات لتطوير بعض المهارات الأساسية الدفاعية لحراس المرمى الشباب بكرة القدم، افترض الباحث وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الدفاعية لعينة البحث، وكان مجتمع البحث أندية الدوري العراقي للشباب بكرة القدم الموسم الكروي (٢٠٢٤-٢٠٢٥)، وعدد تلك الأندية (٢٠) نادياً مشاركين في دوري العراقي، وهم (الزوراء، الطلبة، الشرطة، الجوية، النجف، زاخو، دهوك، نورزو، اربيل، الكهرباء، النفط، كربلاء، القاسم، الميناء، الحدود، نفط البصرة) واختار الباحث بطريقة العمدية حراس المرمى الأساسيين بالنادي وعددهم (٢٠) لاعباً وتم استبعاد أربعة (٤) منهم حراس مرمى تم مشاركتهم في التجربة الاستطلاعية، لتكون عينة البحث (١٦) حارساً، وتهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الدفاعية لحراس المرمى الشباب الاندية المشاركة في دوري العراقي لكرة القدم، افترض الباحث وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الدفاعية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمة وطبيعة المشكلة المراد حلها، والطرق الإحصائية كالوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والارتباط البسيط (بيرسون)، وأسفرت هذه الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية معنوية ما بين القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الدفاعية لحراس المرمى لكرة القدم، وأوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالبرامج التدريبية خلال فترة المنافسات من خلال ربط الجمل التدريبية التكتيكية بالقدرات البدنية الخاصة والتي تنعكس بشكل ايجابي على تطوير الأداء المهاري لحراس المرمى الشباب بكرة القدم في المراحل المتقدمة من التدريب .

الكلمات المفتاحية: (القدرات البدنية، المهارات الدفاعية)

Some physical abilities and their relationship to improving the defensive skills performance of young goalkeepers in the Iraqi football league

Assistant lecturer. mohammed mnaathar hadi
University of Al-Qadisiyah / College of
Physical Education and Sports Sciences

Abstract

The aim of the research was to identify the relationship between special physical abilities and some defensive skills of goalkeepers in the Iraqi Youth Football League, as well as to identify exercises to develop some basic defensive skills for young goalkeepers in football. The researcher assumed the existence of a statistically significant relationship between special physical abilities and some defensive skills for the research sample. The research community was the clubs of the Iraqi Professional Football League for the football season (2024-2025), and the number of those clubs was (20) clubs participating in the Iraqi Professional Premier League Championship, namely (Al-Zawraa, Al-Talaba, Al-Shorta, Al-Jawiya, Al-Najaf, Zakho, Dohuk, Noorzo, Erbil, Al-Kahraba, Al-Naft, Karbala, Al-Qasim, Al-Mina, Al-Hudud, Naft Basra). The researcher deliberately chose the club's main goalkeepers, numbering (20) players, and four (4) of them were goalkeepers who participated in the exploratory experiment, so that the research sample would be (16) goalkeepers. The study aims to identify the relationship between special physical abilities and some defensive skills of young goalkeepers in clubs participating in the Iraqi Football League. The researcher assumed the existence of a statistically significant relationship between physical abilities. The researcher used the descriptive approach to suit the nature of the problem to be solved, and statistical methods such as the arithmetic mean, standard deviation, and simple correlation (Pearson). This study resulted in the existence of a significant

correlation between the special physical abilities and some defensive skills of football goalkeepers. The researcher recommended the need to pay attention to training programs during the competition period by linking tactical training sentences to special physical abilities, which are positively reflected in the development of the skill performance of young football goalkeepers in the advanced stages of training .

Keywords: (Physical abilities, defensive skills)

١- المقدمة.

يتقن عادتاً حارس مرمى كرة القدم واجباته اتجاه مرماه وبالتحديد منع الكرة من تجاوز خط المرمى؛ مهارات أساسيتان هما المهارات الهجومية والمهارات الدفاعية، وتلك المهارات هي كل الحركات التي تؤدي بهدف محدد في حدود اللعبة، وهي جوهر الانجاز خلال المباريات، إن المهارات الأساسية هي مركبة من عوامل عدة يستخدمها الحارس في المباريات كالمهارة الفردية، واللعبة الجماعي، ومعرفة قوانين اللعب فكرة القدم تتطلب إن يؤدي الحارس المهارات الأساسية الخاصة بمنتهى السرعة والدقة مع إمكانية وقدرة عالية في تغير اتجاهه مع الكرة، وهي طريقة لحسم المواقف والحالات المتعددة في الملعب بجرأة ودقة عالية من قبل الحارس في اتخاذ القرار والتصرف بالكرة بطريقة أسرع من غيره".

ويرى الصفار (١٩٩٨) إن حارس المرمى هو عصب الفريق ومصدر قوته وآخر اللاعبين الذين يدافعون عنه، إن مسؤولية حارس المرمى هي مسؤولية كبيرة وتعتبر مهارته فريدة، كونه المفصل الأساسي على خط المرمى أكثر من أي لاعب آخر، ولكونه أيضاً 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. (١٢: ١١٢)

أن حارس المرمى من بين اللاعبين الذين لهم دور مهم في فريق كرة القدم، وقد أدى تطور كرة القدم إلى تطور مهام حارس المرمى ف سابقاً كان ينحصر دوره في منع الكرة من اجتياز خط المرمى، لكن مع تطور اللعب في السنوات الأخيرة وأصبح لزاماً على حارس المرمى تعلم واكتساب عدة تقنيات واساليب وصفات أثناء المنافسة على سبيل المثال الرشاقة، المرونة، القدرة على الارتقاء، اللعب بالقدم، لعب دور المدافع الحر، التمريرات الحاسمة، تحمل المسؤولية، النظر البعيد (الاستبصار)، حسن الإبداع، الجرأة والشجاعة .

وأن العناصر والقدرات البدنية لدى حارس المرمى هي التي يتمكن الحارس عن طريقها أداء المهارات الأساسية في ظروف مختلفة أو تحت ضغط المنافسين أو أدائها في ظروف بالغة الصعوبة فالعناصر والقدرات البدنية العالية المستوى تظهر الحارس بأحسن أداء في مختلف الظروف وبمستوى ثابت وكفاءة عالية. لذلك يجب اعداد حراس المرمى من الناحية المهارية والناحية البدنية اذ يعد الإعداد البدني والمهاري الركيزة الأساسية في لعبة كرة القدم والربط المهارات ببعض القدرات البدنية للوصول بهم الى أعلى مستوى من الاداء الفني بما يتناسب مع مستوى المنافسة وتحقيق افضل النتائج المرجو منهم في المباريات التنافسية ذات المستوى العالي، ويمكن أن يتحقق هذا عن طريق وضع البرامج التي تهدف إلى حدوث تغيرات فسيولوجية ذات طبيعة تخصصية جداً تجاه التدريب الفردي والجماعي وفق المراكز المختلفة للاعبين التي تختلف من لاعب لآخر حسب مكوناته البدنية والفسيولوجية والقياسات الانثرومترية والنفسية والاجتماعية، وتكمن أهمية البحث في معرفة العلاقة بين القدرات البدنية الخاصة في بعض المهارات الهجومية لحراس المرمى بكرة القدم من خلال طبيعة الاعداد والبرامج التدريبية المتبعة في ابراز مستوى الحراس وتحسين قدراتهم البدنية المهارية .

من خلال خبرة الباحث، لاحظ أن حراس المرمى الشباب يفتقرون لحسم الكرات العالية بالمسك أو اللكم، مما ينعكس سلباً على أداء الفريق ككل وهي من المهارات الأساسية الدفاعية لحارس المرمى، وسبب ذلك هو الضعف الحاصل في الارتقاء إلى الأعلى لضعف القوة الانفجارية في الأطراف السفلى والعلوية التي تساعده في حسم مثل تلك الكرات، وابعاد الخطر عن مرماهم، ولقلة تضمين المناهج التدريبية لتمرينات تستعمل فيها الأدوات المساعدة التي تؤهل حراس المرمى لأداء دورهم على الوجه الأمثل من أغلب المدربين، والتي تطور القدرات البدنية التي تمثلت بالقوة الانفجارية التي هي الأساس في وصول الحارس إلى أعلى نقطة ممكنة مع المهاجمين المنافسين لمسك الكرة أو لكمها.

لذا ارتأى الباحث الخوض في هذه المشكلة لمعرفة تأثير القدرات البدنية الخاصة في بعض المهارات الهجومية لحراس المرمى كرة القدم للنهوض بالمستويات الفنية لحارس المرمى في الدوري العراقي للشباب لكرة القدم، لتحقيق أفضل الانجازات لهذا المركز المهم، وتكمن مشكلة البحث في السؤال الآتي هل للقدرات البدنية علاقه ببعض المهارات الهجومية لحراس المرمى المشاركين في بطولة الدوري العراقي للشباب للموسم الكروي ٢٠٢٤-٢٠٢٥

٢- الغرض من الدراسة

- التعرف على العلاقة بين بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الدفاعية لعينة البحث .
- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية لعينة البحث .

٣- الطريقة واجراءات البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة المشكلة المراد حله .

٣-١ عينة البحث :

اختار الباحث مجتمع البحث وهم أندية الدوري العراقي لشباب كرة القدم الموسم الكروي ٢٠٢٤-٢٠٢٥ وعددها (٢٠) نادياً مشاركين في بطولة الدوري وهم (الشرطة ، الجوية ، الزوراء ، الطلبة، زاخو، نوروز، اربيل ، دهوك، النجف، الميناء، كربلاء، النفط، الكهرباء، الكرخ، الحدود، القاسم) واختار الباحث عينة البحث بطريقة العمدية وهم حراس المرمى الاساسيين بمعنى الحارس الأول بالنادي وعددهم (٢٠) حارساً، وتم استبعاد أربعة (٢) منهم حراس مرمى تم مشاركتهم في التجربة الاستطلاعية وكذلك حراس المرمى (٢) لأصابتهم في مباريات الدوري لتكون عينة البحث (١٦) حارساً، وقد تم إجراء التجانس لأفراد عينة البحث من حيث (العمر، الوزن، الطول)، وكما مبين في الجدول (١) .

الجدول رقم (١)

يُبين تجانس العينة البحث وخصائص أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات كتلة الجسم وطول القامة والعمر والعمر التدريبي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	نوع الدلالة
1	الطول	سم	1.785	0.0281	1.79	0.779	متجانس
2	الوزن	كغم	74.416	5.160	73.5	0.151	متجانس
3	العمر (سنة)	سنة	17.66	0.492	18	0.812	متجانس
4	العمر التدريبي	سنة	3.166	0.717	3	0.262	متجانس

متجانسة لان قيمة معامل الالتواء (١±)

٣-٢ تصميم الدراسة:

١. شبكة الانترنت الدولية للمعلومات .
٢. المصادر العربية والاجنبية .
٣. الدراسات والبحوث السابقة .
٤. الاختبارات والقياسات .

٣-٢-١ وسائل تحليل البيانات:

١. استمارة جمع البيانات وتفرغها .
٢. الوسائل الاحصائية .
٣. جاسبة بدوية (كانون) .

٣-٢-٢ الوسائل المساعدة :

١. كامرة تصوير (hp) صنع الصين .
٢. ساعة الكترونية صنع الصين عدد (٢) .
٣. ملعب كرة قدم .
٤. شريط لاصق قياس (٣٠) متر .
٥. شواخص عدد (٢٠) .
٦. هداف صغيرة عدد (٣) .
٧. ارماع تدريب مدبية عدد (٨) .
٨. كرات طبية وزن (١) كغم عدد (٤) .

٣-٣ الاختبارات المستخدمة بالبحث :

- ٣-٣-١ الاختبارات البدنية لحراس المرمى لكرة القدم :
- ٣-٣-١-١ وصف الاختبارات البدنية لحراس المرمى لكرة القدم :

أولاً- القوة الانفجارية للرجلين :

إختبار القفز الأمامي من فوق المانع ارتفاع (٣٥) سم:

• **الهدف من الإختبار :**

- قياس القوة الانفجارية (للرجلين) حراس المرمى بواسطة القفز الأمامي من الثبات.

• **الأدوات اللازمة :**

- منطقة الجراء (١٨) ياردة من ميدان كرة القدم .

- مانع بارتفاع (٣٥) سم .

- شريط قياس استمارة تسجيل .

- رمح تدريب منبل لتثبيت موطئ القدم المختبر .

• **مواصفات الإختبار :**

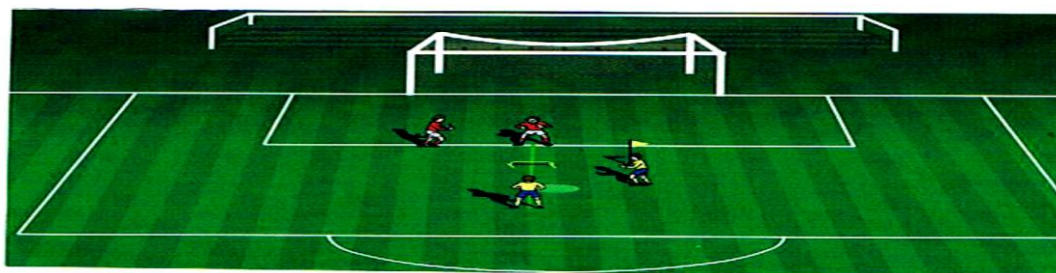
- يوضع مانع يبعد من خط بداية القفز مسافة (١) م، وارتفاعه (٣٥) سم، فيما يقف المختبر (حارس المرمى)، أمام المانع مثبتة على خط البدء، وعند سماعه الإيعاز من قبل المدرب يتجه لمرجحة اليدين ثم القفز من فوق المانع لأبعد مسافة ممكنة .

• **شروط الإختبار :**

١. يجب على المختبر الوقوف وتثبيت القدمين على خط البداية .
٢. في حالة اجتياز قدم المختبر خط البداية قبل القفز تعاد المحاولة .
٣. في حالة إسقاط المانع بعد ارتطامه بقدم المختبر تعاد المحاولة .
٤. تؤخذ القياسات لأبعد (سم).

• **تسجيل الدرجات :**

١. تسجل المسافة من نهاية خط البدء القريبة من المانع إلى نهاية اقرب نقطة من رجل السقوط القريبة من مانع القفز بعد نزولها على الأرض .
٢. يسمح للمختبر أداء ثلاث محاولات .
٣. تسجل أفضل مسافة للمحاولات الثلاث، كما هو موضح بالشكل رقم (١).



الشكل رقم (١)

يُبين اختبار القفز الأمامي لحراس مرمى كرة القدم من فوق المانع ارتفاع (٣٥) سم

ثانياً_ القوة الانفجارية للذراعين :

- اختبار رمي كرة طبية وزن (١ كغم):

• **الهدف من الاختبار :**

- قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين لحراس المرمى بكرة القدم .

• **الأدوات اللازمة :**

- نصف ميدان كرة القدم (منطقة الجراء)، كرة طبية زنة (١) كغم، شريط قياس، استمارة تسجيل، رمح تدريب منبل لتأشير سقوط الكرة .

• **مواصفات الاختبار:**

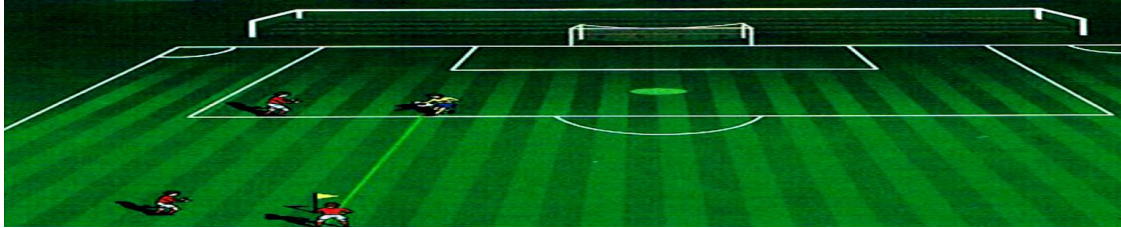
- يقف حارس المرمى المختبر عند خط البداية من منطقة (١٨) ياردة، وتكون القدم المعاكسة لليد الحاملة للكرة (الرامي)، مثبتة على خط البداية، فضلا عن وقفة المختبر للجانب وفتحة القدمين بعرض الأكتاف، ترمي الكرة الطبية مثل رمي كرة القدم عند المناولة الطويلة ويحق للمختبر مرجحة اليد الرامية ثم يرمي الكرة من فوق الكتف لأبعد مسافة ممكنة ومن الثبات بحيث لا تتحرك القدم المثبتة على خط البداية .

• **شروط الاختبار:**

١. يجب على المختبر أن يثبت أحد القدمين على الخط الذي يبدأ منه الرمي .
٢. في حالة اجتياز قدم المختبر خط البداية تعاد المحاولة .
٣. إذا خالف المختبر شروط رمي الكرة الطبية تعاد الرمية :
- أ. تعطى للمختبر راحة بين كل محاولة وأخرى مقدارها ثلاث دقائق لاستعادة الاستشفاء .
- ب. تؤخذ القياسات لأبعد(سم) .

• تسجيل الدرجات:

١. تسجل المسافة من خط البدء لرمي الكرة الطبية إلى مكان سقوط الكرة لأبعد مسافة .
٢. يسمح للمختبر أداء ثلاثة محاولات .
٣. تسجل أفضل محاولة من المحاولات الثلاث كما هو موضح بالشكل رقم (٢).



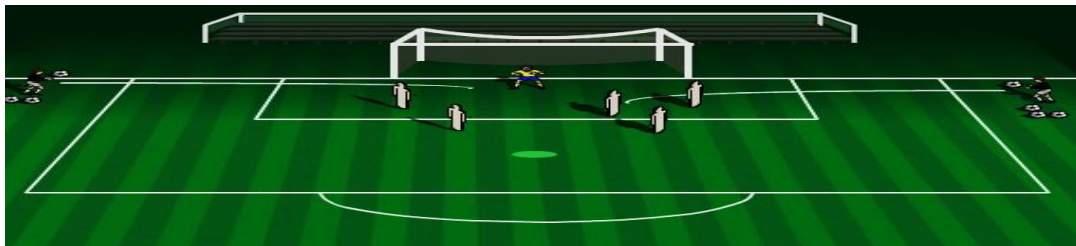
الشكل رقم (٢)

يُبيّن اختبار حارس المرمى لكرة القدم لرمي الكرة الطبية

- ٣-٢-٣ - الاختبارات المهارية لحراس المرمى لكرة القدم :
- ٣-٢-٣-١ - وصف الاختبارات المهارية لحراس المرمى لكرة القدم :

أولاً - اختبار دقة مسك الكرات العالية من القفز ومناولتها :

- الهدف من الإختبار :
- قياس مهارة استلام الكرة العالية ومناولتها في منطقة الهدف .
- الأدوات اللازمة :
- مخاريط عدد (٥)، كرات قدم قانونية عدد (٦) .
- مواصفات الإختبار :
- ١. توضع (٥) ملاكان في منطقة الهدف .
- ٢. يقف حارس المرمى على خط الهدف .
- ٣. يقف المدرب (أ) على جهة اليمين وعلى بعد (٥) ياردات عن زاوية منطقة الجزاء، ويقف المدرب (ب) على جهة اليسار وعلى بعد (٥) ياردات عن زاوية منطقة الجزاء أيضاً.
- ٤. يقوم المدرب (أ) بتمريرة عالية إلى منطقة الهدف .
- ٥. يتحرك حارس المرمى لاستلام الكرة من بين الملاكين ثم مناولتها إلى المدرب (ب) الواقف في جهة اليسار، كما هو موضح بالشكل رقم (٦) .



الشكل رقم (٦)

يُبيّن اختبار دقة حارس مرمى كرة القدم استلام الكرات العالية من القفز ومناولتها

• تسجيل الدرجات :

١. يمنح حارس المرمى (٢) درجة عن كل محاولة استلام ومناولة صحيحة للكرة إلى كل من المدرب (أ) والمدرب (ب) .
٢. يمنح حارس المرمى (١) درجة إذا كان الاستلام صحيحاً والمناولة خطأ والعكس صحيح .
٣. لا يمنح حارس المرمى أي درجة إذا أخطأ في استلام ومناولة الكرة .
٤. تعاد المحاولة إذا أخطأ كل من المدرب (أ) والمدرب (ب) في إرسال الكرة بالشكل المطلوب إلى حارس المرمى .
٥. يكرر الإختبار (٦) مرات، ثلاث محاولات من كل جهة .
٦. الدرجة الكلية للإختبار (١٢) درجة .

ثانياً-إختبار مسك الكرات العالية :

• الهدف من الاختبار :

- قياس مهارة حارس المرمى على مسك الكرات العالية فوق الرأس.

• الادوات اللازمة:

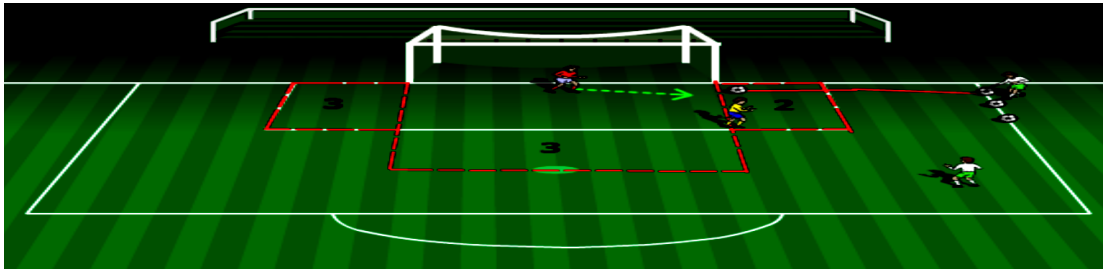
- ملعب قانوني لكرة القدم، والعمل للحارس يكون في منطقة الجزاء كرات عدد (١٠) مرمى قانوني، شاخص لتحديد تقسيم منطقة الجزاء، شريط قياس، استمارة تسجيل ، صافرة.

• مواصفات الاختبار:

- يقف حارس المرمى في المكان المحدد في المرمى وعلى وفق موقع الكرة من المرمى وعند سماع الايعاز من قبل المدرب ، على الحارس الخروج من المرمى الى المناطق المقسمة لمسك الكرة العالية التي تنفذ من أمام منطقة الجزاء ، وجهتي الملعب الجانبية كما موضح في الاشكال (٣، ٤، ٥) .

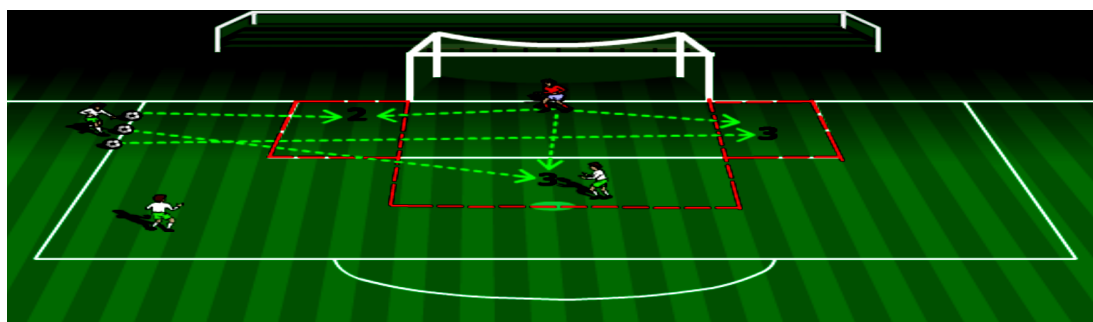
• شروط الاختبار:

١. تعطى للمختبر (حارس المرمى) عشر كرات (٤) كرات من الامام ، وثلاث (٣) كرات لكل جهة من الجانب، وتلعب من خارج منطقة الجزاء.
 ٢. خروج الحارس المختبر يجب أن يكون من داخل منطقة الاختبار، والمحددة حسب تقسيم منطقة الجزاء.
 ٣. يدخل الحارس الاخر بوصفه لاعباً منافساً في هذه المناطق لزيادة المنافسة بين المختبرين
 ٤. وسرعة خروج الحارس على مسك الكرة العالية من أعلى نقطة وحسب القانون الدولي لكرة القدم .
 ٥. عندما لم تصل الكرة الى الأماكن المحدد التي تلعب من قبل المدرب تعاد المحاولة .
- تسجيل الدرجات :-
١. (٣) درجات تعطى عند مسك الكرة مباشرة بشكل تام من الاعلى ومن فوق لاعب المنافس.
 ٢. (٢)درجتان تعطى عند مسك الكرة على دفتين.
 ٣. (١)درجة تعطى عند أبعاد الكرة من فوق اللاعب المنافس.
 ٤. (صفر)في حالة عدم الوصول المختبر الى الكرة أو دخولها الى المرمى من قبل المنافس.
 - يحسب المعدل الوسطي لمجموع الدرجات المحاولات ،أي مجموع درجات المحاولات العشر.
 - الدرجة النهائية = (مجموع درجات المحاولات ال ١٠ / ١٠) .



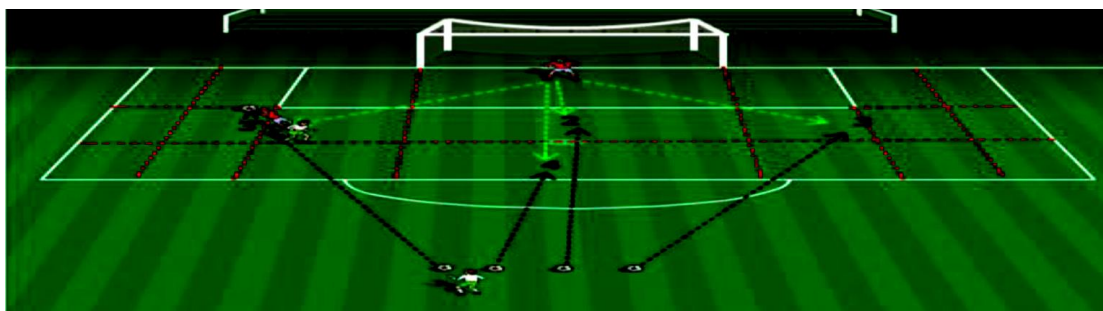
الشكل رقم (٣)

يُبين اختبار حارس المرمى لكرة القدم لمسك الكرات العالية للجانب اليمين



الشكل رَقْم (٤)

يُبيِّن اختبار حارس المرمى لكرة القدم لمسك الكرات العالية للجانب اليسار



الشكل رَقْم (٥)

يُبيِّن اختبار حارس المرمى لكرة القدم لمسك الكرات العالية الامامية

ثالثاً- إختبار لكم (ضرب) الكرة باليد الواحدة أو باليدين كلاًهما: (٧: ٨٣)

• الهدف من الإختبار :

- قياس القدرة مهارية 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 (١٢) مرمى قانوني، أقماع لتحديد تقسيم منطقة الجزاء، شريط قياس، استمارة تسجيل صفاره .

• مواصفات الإختبار :

١. يقف حارس المرمى في المكان المحدد في المرمى، وحسب موقع واتجاه الكرة، إذ يقف إمام المرمى بمسافة (١,٥) م، عن خط المرمى الذي يقع بين العمودين وتحت العارضة للكرات الأمامية، وعند سماع الإيعاز من قبل المدرب يقوم بالخروج باستقبال الكرة وضربها بكلتا يديه لأبعد مسافة ممكنة عن الأماكن الخطرة إلى جانب الميدان .
٢. كذلك يقف في منتصف المرمى بمسافة (١) م، بعد عن خط المرمى الذي يقع بين العمودين وتحت العارضة، للكرات التي يستقبلها من الجانبين من ارض الميدان القريبة من خط الـ (١٨) ياردة .
٣. عند سماع الإيعاز من قبل المدرب يقوم الحارس المختبر بالخروج من مرماه واستقبال الكرة بضربها باليد الواحدة وأبعادها خارج منطقة الجزاء لأبعد مسافة وإلى الجانب من ارض الميدان، بعيدة عن الأماكن الخطرة .
٤. يكون خروج الحارس المختبر حسب تقسيم منطقة الجزاء .
٥. تكون هنالك (٣) محاولات من كل جانب ويصبح عدد الجانبين (٦) .
٦. هنالك (٤) محاولات من أمام المرمى، كما موضح في الاشكال رَقْم (٧، ٨، ٩)، جهة اليمنى واليسرى والأمام .

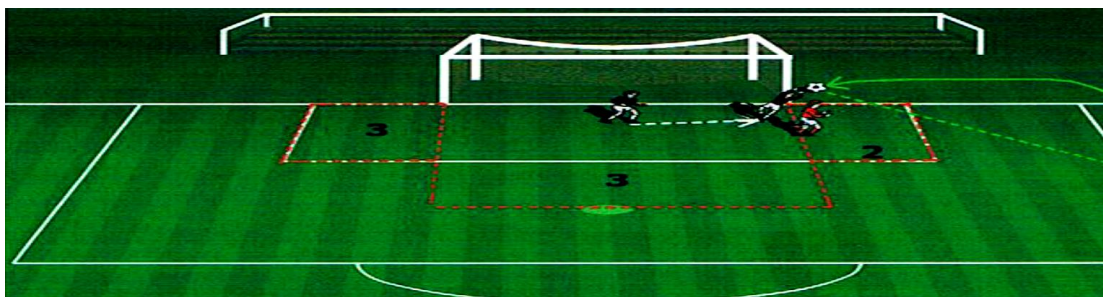
• شروط الاختبار :

١. تعطى للمختبر (حارس المرمى) عشر كرات، (٤) كرات من الأمام، وثلاث (٣) كرات لكل جانب من خارج منطقة الجزاء.
٢. يكون خروج الحارس المختبر على منطقة الاختبار المحددة حسب تقسيم منطقة الجزاء.
٣. 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 .
٤. في حالة عدم وصول الكرة إلى الأماكن المحدد من قبل المدرب تعاد المحاولة.

• تسجيل الدرجات :

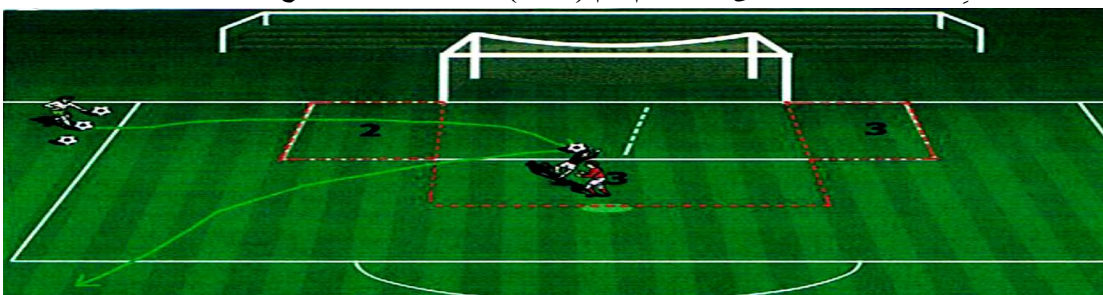
١. أبعاد الكرة إلى الجانب، خارج منطقة الجزاء (٣) درجات .
٢. إبعاد الكرة أماما خارج منطقة الجزاء (٢) درجة .
٣. ابعاد الكرة داخل منطقة الجزاء (١) درجة .
٤. فشل في الإبعاد (صفر) من الدرجة .
٥. مجموع الدرجات يقسم على عدد المحاولات على النحو الآتي:

$$\text{مجموع درجات (١٠)} = \frac{\text{الدرجة النهائية}}{10}$$



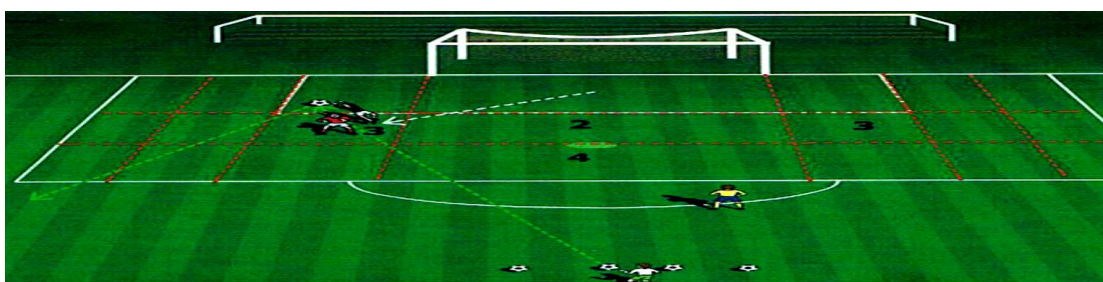
الشكل رقم (٧)

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



الشكل رقم (٨)

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



الشكل رقم (٩)

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

٣-٤- إجراءات البحث الميدانية:

٣-٤-١ التجربة الاستطلاعية:

التدريب العملي هو للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابل الباحث أثناء اجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلا"، ولأجل الحصول على النتائج والمعلومات العلمية الصحيحة لتحقيق أهداف البحث ولغرض اتباع السياق العلمي السليم في إجراءات البحث، وعمد الباحث إلى اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة البحث بتاريخ ٢٠٢٤/٩/٢٠ وذلك لغرض التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث، وضبط الظروف المعوقات التي قد تصادف الباحث وفريق العمل المساعد لها وتلافيها عند اجراء التجربة الأساسية. (٩: ١٢٣)

٣-٤-٢- إجراءات التجربة الرئيسية :

قام الباحث وبمساعدة كادر العمل المساعد بإجراء الاختبارات، وتم تقسم أجراء الاختبارات البدنية والمهارية على مرحلتان وهي:

- اليوم الأول: الاختبارات البدنية لحراس المرمى .

وفي اليوم الأول تم إجراء الاختبارات البدنية وهي اختبار الركض (٣٠) متراً من البدء العالي، واختبار القوة الانفجارية للرجلين، واختبار القوة الانفجارية للذراعين، واختبار الرشاقة، واختبار التوافق .

- اليوم الثاني: الاختبارات المهارية لحراس المرمى .

وفي اليوم التالي تم إجراء الاختبارات المهارية وهي اختبار إمساك الكرات العرضية العالية واختبار الارتقاء ومساك الكرات لأرضية الجانبية، واختبار سرعة التمرير باليد والقدم والسبب التأخير في إجراءات إلى اليوم الثاني هو عدم أجاد حراس المرمى وب تالي للحصول على نتائج دقيقة في الاختبار المهاري .

٣-٤-٣- الاختبارات البعدية:

قام الباحث بأجراء الاختبارات على عينة البحث بتاريخ ٢٠٢٤/١٠/٤ في الساعة الثالثة عصراً، إذ تم إجراء الاختبارات البدنية والحركية في اليوم الأول، فيما تم إجراء الاختبارات المهارية في اليوم التالي، وقد عمل الباحث على تثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان قدر الإمكان من أجل تحقيق الظروف نفسها في التجربة الاستطلاعية للحفاظ على الظروف المؤثرة على النتائج ومحاولة للحصول على أفضل ظروف ممكنة، بمساعدة الكادر المساعد .

٣-٥- الوسائل الإحصائية المستخدمة الحقيقية الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيقية الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار (٢٦)، وبرنامج ميكروسوفت أكسل لمعالجة البيانات، وتم اعتماد القوانين الإحصائية التي تلائم الدراسة الحالية الآتية :

١. الوسط الحسابي .
٢. الانحراف المعياري .
٣. الارتباط البسيط (بيرسون) .
٤. معامل الالتواء .

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

يتناول هذا الفصل عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها، بعد ان استكمل الباحث جمع البيانات الناتجة عن الاختبارات المستخدمة التي وضعت بجدول، لما تمثله من سهولة في استخلاص الادلة العلمية؛ ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث تمكن من تحقيق فرضيات البحث وأهدافه في ضوء الإجراءات الميدانية التي قام بها الباحث .

الجدول رقم (٢)

يُبين قيمة (R) المحتسبة بين القدرات البدنية والأداء المهاري لحراس المرمى المحترفين

المهاري	البدني	القوة الانفجارية للذراعين	القوة الانفجارية للرجلين	السرعة الانتقالية	الرشاقة	التوافق
إمساك الكرات العالية	98.7	0.649	0.795	0.542	0.56	
اختبار إمساك الكرات العالية من القفز ومناولتها	0.54	0.65	88,7	0,82	0,76	
لكم الكرات العالية	0.760	0,73	0.420	0.648	0.563	

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يُبين الجدول رقم (٢)، أن المعالجات الإحصائية لمعامل الارتباط البسيط (بيرسون) فقد بلغت قيمة معامل الارتباط ما بين الأداء المهاري الهجومي لحراس المرمى وهي (إمساك الكرات العالية، اختبار إمساك الكرات العالية من القفز ومناولتها، لكم الكرات العالية)، وبعض العناصر والقدرات البدنية، على التوالي (السرعة الانتقالية، القوة الانفجارية للرجلين، القوة الانفجارية للذراعين، الرشاقة، التوافق)، في معامل بيرسون البسيط الارتباط لمعامل الجدولية القيمة وكانت هي بيرسون البسيط الارتباط لمعامل القيمة الجدولية وكانت (٠,٧٩٥) - (٠,٦٤٩) بدرجة حرية (١٤) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥)، وبما أن القيمة المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية هذا يدل على

وجود علاقة ارتباط معنوي ما بين الأداء المهاري الدفاعي (إمساك الكرات العرضية العالية ومناولتها)، وبعض العناصر والقدرات البدنية، قيد الدراسة وهذا ما يحقق فرضية البحث إذ أن الأداء المهاري الهجومي لحارس المرمى لمهارة (القوة الانفجارية للذراعين) يعزو الباحث هذا الفرق في التطور للذراعين، لأن التمرينات المستخدمة كانت ذات طابع انفجاري لحظي فضلاً عن تمرينات المقاومات المتمثلة بالكرة الطبية، وتمرينات بوزن الجسم، جميع هذه التمرينات أسهمت في تطوير، وتنمية القوة الانفجارية للذراعين، ومن وجهة نظر الباحث أن تمرينات الكرات الطبية، والمقاومات، وباختلاف الأوضاع المؤدات للتمرينات قد أسهمت بشكل كبير في تحسين كفاءة المجاميع العضلية على إطلاق قوة كبيرة، وبزمن لحظي، إذ إن أداء الحركات المهارية، وبأوزان إضافية، أو مقاومات، أو بوزن الجسم إضافة إلى شدة التمرينات، وحجمها، ونوعها إذ عملت وفق شدد، وتكرارات مقننة فضلاً عن ذلك راعى الباحث في تمريناتهم هو مزج الأداء المهاري مع البدني لأنه سيؤدي إلى تطوير القدرات البدنية بشكل أسرع وأفضل في اللعبة، إذ إن الأداء المهاري السريع تحت تأثير مقاومة وزن الجسم ... مثلاً يؤدي إلى تطوير القوة، والسرعة في الوقت نفسه" (١٨: ١٢٢).

أن القوة لها أهمية خاصة بدرجة إتقان أداء المهارة في أثناء المنافسة، واكتساب المهارة، فضلاً عن أن تطوّر قدرة العضلات يسهم في تعزيز كفاءتها، وتوافقها العصبي العضلي لارتباط هذه القدرات بقوة العضلات العاملة (١: ٨٨) (القوة الانفجارية للرجلين) الانفجارية للرجلين إلى طبيعة التمرينات التي أعدها الباحث من خلال تمرينات القوة بواسطة المقاومات، والكرات الطبية، وهذه أساليب حديثة في تطوير القوة الانفجارية لما تحدثه من تكيفات، وتغيرات فسيولوجية للعضلات المشاركة في الأداء الحركي للتمرينات، ويضاف إلى ذلك طبيعة التمرينات التي اتسم أدائها بتفجير أقصى قوة، وبأقل زمن (ذات طابع انفجاري لحظي)، وبالتالي كل التمرينات أسهمت في تطوير العنصرين البدنيين المكونين للقوة. إذ يؤكد الباحث بأن تمرينات الوثب، والقفز، والمساطب، التي اتسم فيها الأداء بالسرعة العالية، والقوة المتفجرة لعضلات الرجلين، وبصورة متكررة أدت إلى حدوث تكيفات سريعة في الجهازين العصبي، والعضلي، وأحداث التوافقات السريعة بين حالتي الانقباض، والانبساط، وهذا ما أكدته إن تمرينات القفز، والوثب عند أدائها تؤدي إلى تحسين التوافق العصبي العضلي، وكفاءة العضلات العاملة في تطوير قدرتها على الأداء أن قوة القفز لها تأثير مهم، وباراً لحارس المرمى، وبناء هذه الصفة الحركية ممكن أن يتم في جميع مراحل التدريب لحارس المرمى، وأن تطوير القفز عند حارس المرمى يساهم في تحسين مهارته كما يعوضه عن نقص الطول الطبيعي الذي يفتقره بعض الحراس، لذلك فإن اكتساب صفة القفز يأتي نتيجة التدريب في اكتساب القوة، والسرعة، وخاصة عضلات الرجلين (١٠: ٧٧).

ويعزو الباحث التطور إلى طبيعة التمارين ذات الاتجاه التخصصي، والتي كانت تهدف للارتقاء بالنواحي الأكثر ارتباطاً بمهارات الحارس المرمى، وتعد مهارة المسك من أهمها على الإطلاق، لأنها النتيجة النهائية التي من خلالها يستطيع حارس المرمى السيطرة على الكرة، ويحول دون فقدانها، إذ أسهمت التمارين في تطوير التوافق بشكل كبير عن طريق إحداث توازن عضلي بين المجاميع المشتركة خلال أداء المهارة، وكذلك تحشيد ما مطلوب من الألياف العضلية حسب حاجة المواقف التي يمر بها حارس المرمى، وهذه حصيلة التمارين المقننة على أساس علمي بحيث تؤدي إلى تطور السرعة الحركية والقوة الانفجارية وهذا ينعكس على هذه المهارة.

(مهارة لكم الكرات العالية)

ويعزو الباحث تطور مهارة اللكم لحارس المرمى كنتيجة سابقة لفاعلية التمرينات الخاصة في تطوير القوة الانفجارية للذراعين، والرجلين، والتي أسهمت في تحسين كلاً من التوافق العصبي العضلي بين كل العضلات العاملة، والكابحة، والتي تؤثر إيجاباً في تطوير المتطلبات البدنية للمهارة (القوة الانفجارية يضيف الباحث أن التدريبات أسهمت في إحداث درجة عالية من التوافق بين الأداء المهاري، والبدني معاً، والذي أدى إلى حدوث تطور عال في مستوى مهارة اللكم، إن الأداء المركب ما بين الأداء المهاري المرتبط بالقدرات البدنية، والحركية الخاصة ارتباطاً وثيقاً، إذ يعتمد هذا الأسلوب الحديث على إتقان المهارات على مدى تطور متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية، وحركية خاصة" (١٥: ٦٥).

٥- الاستنتاجات :

استنتج الباحث ما يلي :

١. أن الأداء للمهارات الدفاعية لحارس المرمى المحترف ترتبط بشكل مباشر في تطوير العناصر والقدرات البدنية الخاصة، وخصوصاً في الاداءات المهارات الدفاعية كونه يعتمد على السرعة في الاداء والقوه البدنية في مساحات ضيقه جداً امام اللاعب المنافس.

٢. أن لأداء للمهارات الدفاعية لحارس المرمى المحترف ترتبط مع بعض القدرات البدنية الخاصة بشكل فعال بدرجات متفاوتة حسب أهميتها مع السرعة وتلتها القوة ومن ثم الرشاقة والتوافق .

٦- المصادر والمراجع:

1. Abu Al-Ala Ahmed Abdel Fattah, Sports Training: The Physiological Basis, Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1997.
2. Abu Ali Ghaleb: Training planning to develop some physical and skill qualities of young footballers in Yemen, PhD thesis, University of Baghdad, 2003.
3. Ahmed Al-Shabli: The effect of a proposed training program on the change curve of some physical and skill variables for football goalkeepers in the Nazareth area and its suburbs, Master's degree in Physical Education, Faculty of Graduate Studies, An-Najah National University, Nablus, Palestine, 2019.
4. Basto Yassin Ahmed: Foundations and Theories of Movement, 1st ed., Cairo, Dar Al Fikr Al Arabi, 1996.
5. Thompson, Peter L.: Introduction to Training Theories (translation), Regional Development Center, Cairo, International Association of Athletics Federations, Cairo, 1965.
6. Hussein Jabbar Jassim Al-Dinnawi: The effect of special exercises according to the division of the penalty area to develop some physical abilities and basic skills of football goalkeepers, Master's thesis, College of Physical Education, University of Diyala, 2012.
7. Hanfy Mahmoud Mukhtar: Tests and Measurements for Football Players, Cairo, Dar Al Fikr Al Arabi, 1993.
8. Raafat Abdel Hadi Al-Karwi: Determining the most appropriate distance for the goalkeeper to approach the ball to narrow the scoring angle in football, Master's Thesis, College of Physical Education and Sports Sciences, Al-Qadisiyah University, 2006.
9. Risan Khuraibat: Encyclopedia of Measurements and Tests in Physical Education and Sports, Basra, 1989.
10. Zuhair Al-Khashab and others, Moataz Younis Dhnoon: Football - Skills - Tests - Law, Mosul, Ibn Al-Atheer House for Printing and Publishing, 2005.
11. Sami Khalifa Majdi: The effect of a proposed training program for tactical aerobic training on some physiological variables and physical characteristics of young soccer players, Physical Education, Al-Fateh University, Tripoli, 2003.
12. Sami Al-Saffar and others: Football, 1st ed., Vol. 1, Curriculum Book, College of Physical Education and Sports Sciences, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, Baghdad, Iraq, 1998.
13. Taha Ismail and others: Collective football play, Al-Ahram Publishing and Distribution, Cairo, 1993.
14. Adel Abdel Basir Ali: Sports Training and Integration between Theory and Practice, Cairo, Scientific Book Center, 1991.
15. Alaa Khatib Youssef: Physical and skill requirements for goalkeepers in football in the Republic of Sudan, Master's thesis, Faculty of Physical Education and Sports, Sudan University of Science and Technology, 2008.
16. Kamal Abdel Hamid and Mohamed Sobhi Hassanein: Measurement in Handball, Cairo, Dar Al Fikr Al Arabi, 1980.
17. Muhammad Khader Asmar and Maher Ahmad Al-Bayati: Football, Mosul, 1st ed., Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, 1999.
18. Muhammad Subhi Hassanein: Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports, 3rd ed., Cairo, 1995.

19. Muhammad Abd, Mufti Ibrahim: The Basics of Football, Dar Alam Al-Ma'rifa, Cairo, 1994.
20. 20-Marwan Abdul Majeed Ibrahim: Tests, Measurement and Evaluation in Physical Education, Amman, 1999.
21. Taelman. R, Le gardien de but ,éd. Amphora, Paris, 2002.
22. Joseph Gene Klein: The soccer goalkeeper technique, Tactics, training , human kinetics, U.S.A ,2000.

٧- التوصيات:

١. الاهتمام بالبرامج التدريبية بشكل مبكر بالفئات السنية من خلال ربط الجمل التكتيكية بالقدرات البدنية الخاصة والتي تنعكس بشكل ايجابي على فن الاداء للمهارات الدفاعية لحارس المرمى في المراحل المتقدمة في التدريب .
٢. ضرورة تركيز الاهتمام في الوحدات التدريبية على القدرات البدنية والمهارات الأساسية الدفاعية لحراس المرمى وتطويرها بالشكل الذي يتناسب مع المستوى الذي وصلت إليه لعبة كرة القدم .
٣. إجراء بحوث ودراسات مشابهة للقدرات البدنية والمهارات الأساسية الدفاعية لحراس المرمى لتقويم مستوياتهم المهارية والبدنية وكذلك على عينات أخرى مثل الناشئين والشباب .