Al-Muthanna Journal of Sports Education Sciences: mjpe.sport@mu.edu : Print ISSN: 2226-6631

Online ISSN: 3008-0746

بعض القدرات البدنية وعلاقتها بتحسن اداء المهارات الهجومية لحراس المرمى الشباب في الدوري العراقي بكرة القدم

م.م محمد منعثر هادي Mohammed.mnaathar@qu.edu.iq

م.د صفاء كاظم راضي الغزالي safa.kadhem@qu.edu.iq

جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ استلام البحث: ١٥ /١٢/ ٢٠٢٥

تاريخ قبول البحث : ٢٩ /١٢/ ٢٠٢٥

الكلمات المفتاحية : القدرات البدنية، المهارات الهجومية

مستخلص البحث :

سعى البحث إلى دراسة طبيعة العلاقة بين القدرات البدنية الخاصة وتطور المهارات الهجومية لدى حراس المرمى الشباب في الدوري العراقي لكرة القدم، فضلاً عن التعرف على التمرينات التدريبية الكفيلة بتطوير بعض المهارات الأساسية، ولا سيما الدفاعية، لدى هذه الفئة العمرية. وانطلق الباحثان من فرضية مفادها وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى القدرات البدنية الخاصة وتحسن الأداء المهاري الهجومي لحراس المرمى.تمثل مجتمع البحث بأندية الدوري العراقي للشباب لكرة القدم للموسم الرياضي (٢٠٢٤–٢٠٢٥)، والبالغ عددها (٢٠) ناديًا مشاركًا في بطولة دوري نجوم العراق للشباب. واعتمد الباحثان أسلوب العينة العمدية باختيار حراس المرمى الأساسيين في الأندية، حيث بلغ عددهم (٢٠) حارسًا، استُبعد منهم أربعة حراس لمشاركتهم في التجربة الاستطلاعية، ليصبح حجم عينة البحث النهائية (١٦) حارس مرمى. اعتمد الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة المشكلة البحثية وأهدافها، واستخدم مجموعة من الأساليب الإحصائية تمثلت بالوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون) لمعالجة البيانات وتحليل النتائج. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط معنوية بين القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الهجومية لدى حراس المرمى الشباب في كرة القدم. وفي ضوء النتائج المتحصلة، أوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بتطوير البرامج التدريبية خلال فترات المنافسات، من خلال دمج القدرات البدنية الخاصة ضمن الجمل التدريبية التكتيكية، لما لذلك من أثر إيجابي في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري لحراس المرمى الشباب، ولا سيما في المراحل المتقدمة من التدريب.

Al-Muthanna Journal of Sports Education Sciences: mjpe.sport@mu.edu : Print ISSN: 2226-6631

Online ISSN: 3008-0746

these teams, totalling 20 goalkeepers. Four (4) goalkeepers were removed owing to their involvement in the pilot study, yielding a final research sample of sixteen (16) goalkeepers. The descriptive research methodology was used because of its appropriateness for the study issue at hand. Statistical analyses included the arithmetic mean, standard deviation, and Pearson's correlation coefficient. The results indicated a statistically significant association between specialised physical ability and some attacking capabilities of football goalkeepers. The researcher recommended prioritising training programs during the competition period by incorporating tactical drills with specialised physical abilities, as this integration positively influences the skill performance of young football goalkeepers, especially in advanced training stages.

Keywords: Physical capabilities, offensive proficiencies.

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

m.m. mohmmed mnaathar
University of Al-Qadisiyah College of Physical Education and Sports Sciences/Iraq

Assist. Prof. Safaa Kadhim Radhi
University of Al-Qadisiyah College of Physical Education and Sports Sciences/Iraq

Abstract

This research aims to examine the correlation between specific physical talents and particular offensive skills of goalkeepers in the Iraqi Youth Football League, as well as to find workouts designed to enhance fundamental defensive skills for young football goalkeepers. The researcher posited a statistically significant correlation between specialised physical talents and offensive capabilities within the study population. The research population comprised clubs engaged in the Iraqi Youth Football League for the 2024–2025 season, totalling 20 clubs competing in the Iraqi Youth Premier League Championship, specifically: 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, and Naft Basra. The researcher used a purposive sample strategy by picking the primary goalkeepers from

Al-Muthanna Journal of Sports Education Sciences: mjpe.sport@mu.edu : Print ISSN: 2226-6631

Online ISSN: 3008-0746

المقدمة:

يتحمل حارس مرمى كرة القدم مسؤوليات أساسية تتمثل في حماية مرماه ومنع الكرة من تجاوز خط المرمى، وهو ما يتطلب إتقانه لنوعين رئيسيين من المهارات هما المهارات الدفاعية والمهارات الهجومية. وتُعد المهارات في كرة القدم مجموعة من الحركات المنظمة التي تُؤدى لتحقيق أهداف محددة ضمن إطار قانوني للعبة، وتمثل جوهر الإنجاز أثناء المباريات. وتنبثق هذه المهارات من عدة عوامل متداخلة يوظفها حارس المرمى خلال المنافسة، مثل المهارة الفردية، والانسجام في اللعب الجماعي، والإلمام بقوانين كرة القدم. كما يتطلب الأداء المهاري الفعّال من الحارس سرعة عالية ودقة في التنفيذ، فضلاً عن القدرة على تغيير الاتجاه والتصرف بالكرة بكفاءة، الأمر الذي يسهم في حسم المواقف المختلفة داخل الملعب من خلال اتخاذ قرارات سريعة وجريئة تتسم بالدقة. وأشار الأطرش وأبو شهاب (٢٠١٨) إلى أن دور حارس المرمى يتميز بدرجة عالية من الخصوصية والتفرد، وهو ما ينسجم مع المقولة الشائعة التي تؤكد أن حارس المرمى يمثل نصف قوة الفريق. وبناءً على ذلك، لا يمكن للحارس تطوير مستواه اعتمادًا على جهوده الفردية فقط، بل يتطلب الأمر توافر مجموعة من العوامل المساندة، يأتي في مقدمتها وجود مدرب متخصص قادر على إعداد برامج تدريبية علمية تسهم في تطوير الجوانب البدنية والخططية والذهنية والنفسية للحارس، وصولاً إلى تحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء. ونظرًا لأهمية مركز حراسة المرمى، فقد حُددت له متطلبات خاصة تشمل الصفات البدنية والمهارية، إضافة إلى الخصائص الجسمية، إذ يُعد الحارس الهدف المباشر لمنافسات الفريق الخصم، مما يستلزم امتلاكه مستويات عالية من عناصر اللياقة البدنية مثل الرشاقة، والسرعة، والتحمل. كما يرى الصفار (١٩٩٨) أن حارس المرمى يمثل العمود الفقري للفريق ومصدر قوته، وهو آخر خط دفاع في مواجهة هجمات الخصم. وتُعد المسؤولية الملقاة على عاتقه مسؤولية كبيرة تتطلب مهارات فريدة، كونه اللاعب الأكثر ارتباطًا بخط المرمى، فضلًا عن كونه اللاعب الوحيد الذي يُسمح له باستخدام جميع أجزاء جسمه في اللعب. وقد أصبح من المسلّم به أن الفريق الذي يمتلك حارس مرمى يتمتع بمستوى عالٍ من الكفاءة المهارية واللياقة البدنية يكون أكثر قدرة على توجيه مجريات المباراة وتحقيق النتائج الإيجابية. ومع التطور المستمر الذي شهدته لعبة كرة القدم، تطورت مهام حارس المرمى بشكل ملحوظ، إذ لم يعد دوره مقتصرًا على التصدي للكرات ومنعها من دخول المرمى، بل أصبح مطالبًا باكتساب مجموعة من التقنيات والصفات الحديثة أثناء المنافسة، من بينها الرشاقة، والمرونة، والقدرة على الارتقاء، وإجادة اللعب بالقدم، وأداء دور المدافع الحر، والمساهمة في بناء الهجمات من خلال التمريرات الحاسمة، إلى جانب التحلي بروح المسؤولية، وحسن التقدير الميداني (الاستبصار)، والقدرة على الإبداع، والجرأة، والشجاعة في اتخاذ القرار. تُعد العناصر والقدرات البدنية لدى حارس المرمى الأساس الذي

Al-Muthanna Journal of Sports Education Sciences: mjpe.sport@mu.edu : Print ISSN: 2226-6631

Online ISSN: 3008-0746

يستند إليه في تنفيذ المهارات الأساسية بكفاءة، سواء في الظروف الاعتيادية أو تحت ضغط المنافسين أو في المواقف ذات الصعوبة العالية. فكلما ارتفع مستوى هذه القدرات، انعكس ذلك إيجابًا على ثبات الأداء وجودته في مختلف مجريات المباراة، إذ تمكّن الحارس من الحفاظ على مستوى فني متوازن وكفاءة عالية رغم تغير الظروف التنافسية. ومن هذا المنطلق، يصبح الإعداد البدني والمهاري لحارس المرمى ضرورة حتمية، إذ يمثلان الركيزة الجوهرية في عملية التدريب بكرة القدم. ويتطلب ذلك التكامل بين تنمية المهارات الفنية وتطوير القدرات البدنية المرتبطة بها، بما ينسجم مع متطلبات المنافسة الحديثة، ويسهم في الارتقاء بمستوى الأداء الفني وتحقيق أفضل النتائج في المباريات ذات الطابع التنافسي العالي. ويمكن بلوغ هذا الهدف من خلال إعداد برامج تدريبية علمية تستهدف إحداث تكيفات فسيولوجية تخصصية، سواء على المستوى الفردي أو الجماعي، وفق خصوصية المركز ومتطلباته، مع مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين من حيث الخصائص البدنية، والفسيولوجية، والقياسات الأنثروبومترية، والجوانب النفسية والاجتماعية. وتتجلى أهمية البحث الحالي في سعيه إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الهجومية لدى حراس المرمى في كرة القدم، من خلال تحليل واقع الإعداد والبرامج التدريبية المتبعة، ومدى إسهامها في تطوير المستوى البدني والمهاري للحراس. ومن خلال الخبرة الميدانية للباحثين، لوحظ وجود قصور لدى حراس المرمى الشباب في أداء مهارات التمرير، سواء باستخدام اليد أو القدم، وهو ما ينعكس سلبًا على البناء الهجومي للفريق، لكون هذه المهارة تمثل إحدى الركائز الهجومية المهمة في أداء حارس المرمى الحديث. ويُعزى هذا القصور إلى ضعف القدرة على الارتقاء نتيجة انخفاض مستوى القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى، وهي قدرة أساسية تمكّن الحارس من الوصول إلى أعلى نقطة ممكنة لمنافسة المهاجمين على الكرة والسيطرة عليها ثم توجيهها بدقة، سواء لبدء الهجوم المنظم أو المساهمة في الهجمات المرتدة السريعة. كما يُلاحظ محدودية تضمين المناهج التدريبية لتمرينات نوعية تستخدم وسائل وأدوات مساعدة تسهم في تطوير هذه القدرات البدنية الخاصة، ولا سيما القوة الانفجارية بوصفها عنصرًا حاسمًا في الأداء المهاري للحارس. وبناءً على ذلك، اتجه الباحثانون إلى دراسة هذه المشكلة علميًا للكشف عن مدى تأثير القدرات البدنية الخاصة في بعض المهارات الهجومية لدى حراس المرمى الشباب في الدوري العراقي لكرة القدم. وانبثقت مشكلة البحث من التساؤل الآتي: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الهجومية لدى حراس المرمى المشاركين في بطولة الدوري العراقي للشباب للموسم الكروي (٢٠٢٤-٢٠٢٥)؟

Al-Muthanna Journal of Sports Education Sciences: mjpe.sport@mu.edu : Print ISSN: 2226-6631

Online ISSN: 3008-0746

الغرض من الدراسة

تسعى هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين بعض القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري الهجومي لحراس المرمى الشباب في كرة القدم، في ظل التطور المتسارع الذي تشهده متطلبات اللعب الحديث. إذ أصبح حارس المرمى عنصرًا فاعلًا في بناء الهجوم والدفاع على حد سواء، مما يستلزم امتلاكه مستويات عالية من القدرات البدنية والمهارية التي تمكنه من التعامل بكفاءة مع المواقف التنافسية المتغيرة داخل الملعب.

وانطلقت الدراسة من الحاجة إلى فهم أعمق لكيفية إسهام القدرات البدنية، مثل السرعة والقوة الانفجارية والرشاقة والتوافق، في تحسين جودة الأداء المهاري الهجومي لحراس المرمى، ولا سيما في المهارات المرتبطة بالتمرير، والتخلص من الكرات، والمساهمة في بدء الهجمات. كما تهدف الدراسة إلى توفير مؤشرات علمية يمكن الإفادة منها في بناء برامج تدريبية متخصصة تسهم في تطوير المستوى البدني والمهاري لحراس المرمى بما يتناسب مع متطلبات المنافسة الحديثة.

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

١- الطريقة واجراءات البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة المشكلة المراد حلها .

٣-١ عينة البحث :

تحدد مجتمع البحث بأندية الدوري العراقي للمحترفين بكرة القدم للموسم الكروي (٢٠٢٤-٢٠٢٥)، والبالغ عددها (٢٠) ناديًا مشاركًا في منافسات الدوري، وهي: الشرطة، الجوية، الزوراء، الطلبة، زاخو، نوروز، أربيل، دهوك، النجف، الميناء، كربلاء، النفط، الكهرباء، الكرخ، الحدود، والقاسم.

واعتمد الباحثانان أسلوب العينة العمدية في اختيار عينة البحث، حيث تم اختيار حراس المرمى الأساسيين (الحارس الأول) في الأندية، إذ بلغ عددهم (٢٠) حارس مرمى. وبعد ذلك، جرى استبعاد أربعة حراس مرمى، بواقع (٢) حارس لمشاركتهم في التجربة الاستطلاعية، و(٢) حارس آخرين بسبب تعرضهم للإصابة خلال مباريات الدوري، ليصبح حجم عينة البحث النهائية (١٦) حارس مرمى.

كما تم إجراء التجانس لأفراد عينة البحث في المتغيرات الجسمية المتمثلة بـ(العمر، والوزن، والطول)، بهدف ضمان تقارب الخصائص العامة للعينة، وكما هو موضح في الجدول (١)

الجَدْوَل رَقْمُ (١)

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

Al-Muthanna Journal of Sports Education Sciences: mjpe.sport@mu.edu : Print ISSN: 2226-6631

Online ISSN: 3008-0746

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

متجانسة لان قيمة معامل الالتواء (±١)

2-3تصميم الدراسة

اعتمد الباحثان في تصميم هذه الدراسة على مجموعة من المصادر والأدوات العلمية التي أسهمت في بناء الإطار النظري والمنهجي للبحث، وضمان دقة الإجراءات المتبعة وموضوعية النتائج المتحصلة. وقد تمثلت هذه المصادر بما يأتي:

١. **شبكة الإنترنت العالمية**، التي استُخدمت للاطلاع على أحدث الدراسات والمراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي وحراسة المرمى، فضلاً عن الوصول إلى الدوريات العلمية والمواقع الأكاديمية المعتمدة.

٢. **المصادر العربية والأجنبية** ذات الصلة بموضوع البحث، والتي شملت الكتب العلمية المتخصصة في التدريب الرياضي، والقياس والتقويم، وكرة القدم، وحراسة المرمى.

٣. **الدراسات والبحوث السابقة** التي تناولت القدرات البدنية والمهارات المهارية لحراس المرمى، بهدف الاستفادة من نتائجها وإجراءاتها في دعم مشكلة البحث وصياغة فرضياته.

٤. **الاختبارات والقياسات العلمية** المعتمدة في المصادر المتخصصة، والتي تم اختيارها بما يتلاءم مع أهداف البحث وطبيعة عينة الدراسة.

1-2-3وسائل تحليل البيانات

لغرض جمع البيانات ومعالجتها بصورة علمية دقيقة، اعتمد الباحثان على الوسائل الآتية:

١. **استمارة جمع البيانات وتفريغها**، التي صُممت خصيصًا لتسجيل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية وتنظيمها بشكل يسهل معالجتها إحصائيًا.

٢. **الأساليب الإحصائية المناسبة**، التي استُخدمت لتحليل البيانات واستخلاص النتائج العلمية المرتبطة بفرضيات البحث.

٣. **آلة حاسبة يدوية(Canon)** ، استُخدمت في إجراء العمليات الحسابية المساندة أثناء تفريغ البيانات والتحقق من النتائج.

2-2-3الوسائل المساعدة

استخدم الباحثان مجموعة من الأدوات والوسائل المساعدة التي أسهمت في تنفيذ الاختبارات وضبط ظروفها، وتمثلت بما يأتي:

١. كاميرا تصوير رقمية من نوع (HP) صناعة صينية.

٢. ساعتان إلكترونيتان توقيت صناعة صينية.

٣. ملعب كرة قدم قانوني.

٤. شريط قياس بطول (٣٠) مترًا.

Al-Muthanna Journal of Sports Education Sciences: mjpe.sport@mu.edu : Print ISSN: 2226-6631

Online ISSN: 3008-0746

٥. شواخص تدريبية بعدد.(20)
٦. أهداف صغيرة بعدد.(3)
٧. أرماح تدريب مدببة بعدد.(8)
٨. كرات طبية وزن (١) كغم بعدد.(4)

3-3الاختبارات المستخدمة في البحث

اعتمد الباحثان في هذه الدراسة على مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية التي تتناسب مع طبيعة أداء حراس المرمى في كرة القدم، وتم اختيارها وفق أسس علمية دقيقة.

1-3-3الاختبارات البدنية لحراس المرمى في كرة القدم

1-1-3-3وصف الاختبارات البدنية لحراس المرمى في كرة القدم

أولاً: القوة الانفجارية للرجلين

اختبار القفز الأمامي من فوق مانع بارتفاع (٣٥) سم

- **هدف الاختبار:**

يهدف هذا الاختبار إلى قياس مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى حراس المرمى، من خلال أداء القفز الأمامي من وضع الثبات.

- **الأدوات المستخدمة:**

١. منطقة الجزاء (١٨ ياردة) من ملعب كرة القدم.
٢. مانع بارتفاع (٣٥) سم.
٣. شريط قياس.
٤. استمارة لتسجيل النتائج.
٥. رمح تدريب مدبب لتحديد موضع تثبيت القدمين.

- **وصف الاختبار:**

يوضع المانع على بعد (١) متر من خط بداية القفز، ويبلغ ارتفاعه (٣٥) سم. يقف المختبر (حارس المرمى) خلف خط البداية مع تثبيت القدمين على الخط، وعند سماعه إشارة البدء من القائم على الاختبار يقوم بمرجحة الذراعين استعدادًا للأداء، ثم يقفز من فوق المانع محاولًا تحقيق أبعد مسافة أفقية ممكنة.

- **شروط الاختبار:**

١. يجب على المختبر الوقوف وتثبيت القدمين خلف خط البداية قبل القفز.
٢. تُلغى المحاولة وتُعاد في حال تجاوز أي من القدمين خط البداية قبل القفز.
٣. تُعاد المحاولة إذا سقط المانع نتيجة اصطدامه بقدم المختبر أثناء القفز.
٤. تُحتسب أفضل محاولة من حيث المسافة المقطوعة.

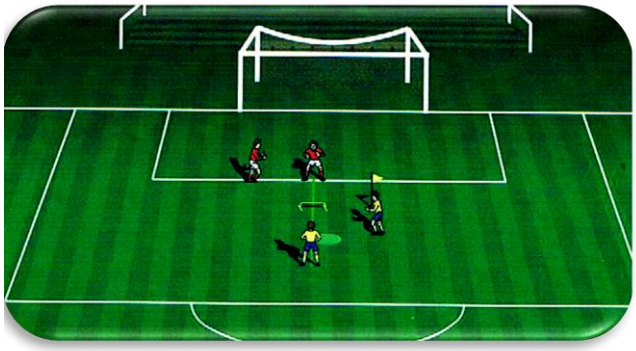
- **تسجيل الدرجات:**

تُقاس المسافة من نهاية خط البداية القريبة من المانع إلى أقرب نقطة تلامس فيها قدم المختبر الأرض بعد الهبوط، وتسجل النتيجة بوحدة السنتيمتر.

١. يسمح للمختبر أداء ثلاث محاولات .
٢. تسجل أفضل مسافة للمحاولات الثلاث، كما هو موضح بالشكل رَقْمُ(١).

Al-Muthanna Journal of Sports Education Sciences: mjpe.sport@mu.edu : Print ISSN: 2226-6631

Online ISSN: 3008-0746



الشكل رَقْمُ (١)

يُبَيِّن اختبار القفز الأمامي لحارس مرمى كرة القدم من فوق المانع ارتفاع (٣٥) سم

ثانياً: القوة الانفجارية للذراعين

- تُعد القوة الانفجارية للذراعين من القدرات البدنية الأساسية ذات الأهمية البالغة في الأداء الرياضي بوجه عام، وفي لعبة كرة القدم على وجه الخصوص، ولا سيما بالنسبة لحراس المرمى. إذ تمثل هذه القدرة الأساس الذي يعتمد عليه الحارس في تنفيذ العديد من الواجبات الدفاعية والهجومية، مثل التصدي السريع للكرات، وإبعادها، والتمرير باليد لمسافات بعيدة، والمساهمة في بناء الهجمات المرتدة خلال زمن قصير.
- وتعكس القوة الانفجارية للذراعين قدرة الجهازين العصبي والعضلي على إنتاج أقصى قوة ممكنة في أقل زمن، وهو ما يتطلب درجة عالية من التوافق العصبي العضلي وسرعة الاستجابة الحركية. وتبرز أهمية هذه القدرة لدى حارس المرمى نظرًا لطبيعة المواقف التنافسية المفاجئة التي يواجهها داخل منطقة الجزاء، حيث تتطلب تلك المواقف قرارات حركية سريعة واستجابات آنية تضمن التعامل الفعّال مع الكرة في مساحات وزمن محدودين.
- ومع التطور الحديث في أساليب اللعب بكرة القدم، لم يعد دور حارس المرمى مقتصرًا على الجوانب الدفاعية فقط، بل أصبح عنصرًا فاعلًا في الشق الهجومي، الأمر الذي يزيد من أهمية تطوير القوة الانفجارية للذراعين ضمن البرامج التدريبية المتخصصة، لما لها من أثر مباشر في تحسين دقة وسرعة الأداء المهاري ورفع الكفاءة الفنية لحراس المرمى في المستويات التنافسية المختلفة.

اختبار رمي الكرة الطبية (وزن ١ كغم)

- **هدف الاختبار:**

يهدف هذا الاختبار إلى قياس مستوى القوة الانفجارية لعضلات الذراعين لدى حراس المرمى في كرة القدم، لما لهذه القدرة من أهمية في تنفيذ المناولات الطويلة، والتخلص من الكرات بسرعة ودقة، والمساهمة في بناء الهجمات المرتدة.

- **الأدوات المستخدمة:**

١. نصف ملعب كرة القدم (منطقة الجزاء).
٢. كرة طبية بوزن (١) كغم.
٣. شريط قياس لاحتساب مسافة الرمي.
٤. استمارة خاصة لتسجيل النتائج.
٥. رمح تدريب مدبب لتحديد نقطة سقوط الكرة.

Al-Muthanna Journal of Sports Education Sciences: mjpe.sport@mu.edu : Print ISSN: 2226-6631

Online ISSN: 3008-0746

- **وصف الأداء:**

يقف المختبر خلف خط محدد مسبقًا داخل منطقة الجزاء، بحيث تكون القدم المعاكسة لليد الرامية مثبتة على خط البداية، مع اتخاذ وضع جانبي للجسم وفتح القدمين بعرض الكتفين لتحقيق التوازن. يمسك المختبر الكرة الطبية باليد الرامية، ثم يقوم بمرجحة الذراع للخلف استعدادًا للأداء، ويعقب ذلك رمي الكرة من فوق مستوى الكتف بأسلوب يشابه المناولة الطويلة في كرة القدم، محاولًا تحقيق أقصى مسافة أفقية ممكنة.

- **شروط الاختبار:**

١. يجب تثبيت القدم الأمامية على خط البداية طوال مدة الأداء دون تحريكها.

٢. تُلغى المحاولة وتُعاد في حال تجاوز القدم خط البداية قبل أو أثناء الرمي.

٣. يُسمح بمرجحة الذراع الرامية فقط دون اتخاذ خطوة أمامية.

٤. تُحتسب أفضل محاولة من بين عدد المحاولات المقررة.

- **تسجيل الدرجات:**

تُقاس المسافة من خط البداية إلى أول نقطة تلامس فيها الكرة الأرض، ويتم تثبيت موضع السقوط بواسطة رمح التدريب، ثم تُسجل المسافة بوحدة المتر أو السنتيمتر في استمارة التسجيل.

- **مواصفات الاختبار:**

– يقف حارس المرمى المفحوص عند خط البداية المحدد في منطقة (١٨) ياردة، بحيث تكون القدم المعاكسة لليد الرامية مثبتة تثبيتًا كاملًا على خط البداية، مع ضرورة عدم تحركها طوال مدة الأداء. يتخذ المفحوص وضعًا جانبيًا للجسم، مع توجيه الكتف غير الرامي باتجاه هدف الرمي، وفتح القدمين بمسافة تعادل عرض الكتفين لتحقيق التوازن والثبات أثناء الأداء.

– يمسك المفحوص الكرة الطبية باليد الرامية، مع السماح بمرجحة الذراع الرامية للخلف ثم للأمام، على أن يتم الرمي من فوق مستوى الكتف وبأسلوب يشابه أسلوب المناولة الطويلة في كرة القدم. يهدف هذا الأسلوب إلى محاكاة الأداء المهاري الحقيقي لحارس المرمى أثناء المباريات، ولا سيما عند بدء الهجوم أو تنفيذ التمريرات الطويلة.

– يؤدي المفحوص الرمية من وضع الثبات دون السماح بأي خطوة للأمام أو تحريك القدم المثبتة على خط البداية، ويُعد أي إخلال بهذا الشرط محاولة غير صحيحة تُعاد مرة أخرى. يُطلب من المفحوص بذل أقصى جهد ممكن لتحقيق أبعد مسافة رمي، على أن تُحتسب أفضل محاولة من عدد المحاولات المسموح بها وفق شروط الاختبار. ويُسجَّل الإنجاز بوحدة القياس المعتمدة (المتر)، من أقرب نقطة تلامس فيها الكرة الأرض حتى خط البداية.

Al-Muthanna Journal of Sports Education Sciences: mjpe.sport@mu.edu : Print ISSN: 2226-6631

Online ISSN: 3008-0746

شروط الاختبار:

١. يجب على المختبر تثبيت إحدى القدمين على خط البداية المخصص للرمي طوال مدة الأداء، دون السماح بتحريكها.
٢. تُلغى المحاولة وتُعاد في حال تجاوز قدم المختبر خط البداية قبل أو أثناء عملية الرمي.
٣. تُعاد الرمية إذا خالف المختبر الأسلوب الصحيح لرمي الكرة الطبية أو أخل بشروط الأداء الفني للاختبار.
٤. يُمنح المختبر فترة راحة بين كل محاولة وأخرى مقدارها (٣) دقائق، وذلك لغرض استعادة الشفاء الجزئي وضمان أداء متقارب في جميع المحاولات.
٥. تُحتسب المسافة المحققة لأبعد رمية صحيحة، وتسجل بوحدة السنتيمتر.

تسجيل الدرجات:

١. تُسجل المسافة من خط البداية لرمي الكرة الطبية إلى أول نقطة تلامس فيها الكرة الأرض.
٢. يُسمح للمختبر بأداء ثلاث محاولات، وتُعتمد أفضل محاولة من حيث المسافة المقطوعة بوصفها الدرجة النهائية للاختبار.

- تسجل أفضل محاولة من المحاولات الثلاث كما هو موضح بالشكل رَقْمُ(٢).

الشكل رَقْمُ (٢)

يُبَيِّن اختبار حارس المرمى لكرة القدم لرمى الكرة طبية

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

- تُعد الاختبارات المهارية من الأدوات الأساسية في تقويم مستوى الأداء الفني لحراس المرمى في كرة القدم، إذ تسهم في تشخيص نقاط القوة والضعف في المهارات المرتبطة بالواجبات الدفاعية والهجومية على حد سواء. وتنبع أهمية هذه الاختبارات من كونها تمثل صورة مقاربة للأداء الفعلي لحارس المرمى أثناء المباريات، حيث تتطلب تنفيذ المهارات في ظروف تتسم بالسرعة والدقة واتخاذ القرار المناسب.
- ويكتسب تقويم المهارات الهجومية لحراس المرمى أهمية متزايدة في ضوء متطلبات كرة القدم الحديثة، التي لم تعد تقتصر فيها أدوار

Al-Muthanna Journal of Sports Education Sciences: mjpe.sport@mu.edu : Print ISSN: 2226-6631

Online ISSN: 3008-0746

الحارس على التصدي ومنع التهديف فحسب، بل امتدت لتشمل المساهمة في بناء الهجمات، والتمرير الدقيق باليد والقدم، والتخلص السليم من الكرات المعادة من لاعبي الدفاع. ومن هنا، فإن اعتماد اختبارات مهارية مقننة وموضوعية يُعد أمرًا ضروريًا لقياس مستوى هذه المهارات بدقة، وربطها بالقدرات البدنية الخاصة التي تسهم في تطويرها.

- وانطلاقًا من ذلك، تم اختيار مجموعة من الاختبارات المهارية المناسبة لطبيعة عمل حراس المرمى، والتي تتسم بالصدق والثبات والموضوعية، بما يحقق أهداف البحث ويسهم في توفير بيانات علمية دقيقة يمكن الاعتماد عليها في تحليل النتائج واستخلاص الاستنتاجات.

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

أولا–اختبار سرعة التمرير باليد والقدم لحارس المرمى :

- **الهدف من الإختبار :**

- قياس مهارة سرعة التمرير باليد والقدم لحارس المرمى .

- **الأدوات اللازمة :**

- كرات قدم قانونية عدد(١٠)، مسحوق ابيض للتخطيط، ساعة توقيت .

- **مواصفات الإختبار :**

- يقف حارس المرمى على علامة الجزاء والمدرب على قوس الجزاء ورسم خمس مربعات(٣×٣)م موضوعة على جانبي الملعب، اثنان منها على جانبي حارس المرمى خارج منطقة الجزاء، واثنان منها امامهما قبل خط المنتصف، وواحد في دائرة المنصف، كما هو موضح بالشكل رَقْمُ(٣)

- **طريقة الاداء :**

- يقف المدرب امام قوس الجزاء ويقف احد المساعدين إلى جانبه كمؤقت :

١. يرسل المدرب الكرة إلى حارس المرمى بمستوى الذراعين يقوم الحارس بإمساك الكرة وتمريرها بالذراع إلى المربع الأول، ويقوم المساعد باحتساب الزمن من لحظة إرسال الكرة من المدرب إلى لحظة خروج الكرة من يد الحارس ويستمر تكرار العمل على بقية المربعات الأربعة الاخرى على أن يكون التمرير في اليد .

٢. يرسل المدرب الكرة إلى حارس المرمى بمستوى الذراعين يقوم الحارس بإمساك الكرة وتمريرها بالقدم إلى المربع الأول، ويقوم المساعد باحتساب الزمن من لحظة إرسال الكرة من المدرب إلى لحظة خروج الكرة من يد الحارس ويستمر تكرار العمل على بقية المربعات الاخرى على أن يكون التمرير في القدم .

- **تسجيل الدرجات :**

Al-Muthanna Journal of Sports Education Sciences: mjpe.sport@mu.edu : Print ISSN: 2226-6631

Online ISSN: 3008-0746

١. يعطى(١٠) محاولات لحارس المرمى .
٢. جمع أزمان المحاولات العشرة ومن ثم استخراج الزمن النهائي

الشكل رَقْمُ(٣)

يُبَيِّن اختبار سرعة التمرير باليد والقدم لحارس مرمى كرة القدم

ثانيا–اختبار تمرير الكرة بالقدم على دوائر مرسومة على الارض :

- **الهدف من الإختبار :**
  - قياس دقة تمرير ركلة المرمى نحو مكان محدد.
- **الأدوات اللازمة :**
  - بودرة جير أبيض، شريط قياس متري
- **تخطيط الملعب:**
  - ترسم(٥) دوائر كل دائرة عبارة عن أربعة دوائر متداخلة متحدة المركز ابعادها كالاتي:

تم تحديد مجموعة من الدوائر بأقطار مختلفة، وذلك لاستخدامها ضمن إجراءات الاختبار، وكانت أبعادها على النحو الآتي:

١. الدائرة الأولى بقطر (٤) أقدام.
٢. الدائرة الثانية بقطر (٨) أقدام.
٣. الدائرة الثالثة بقطر (١٢) قدمًا.
٤. الدائرة الرابعة بقطر (١٦) قدمًا.

أما مواقع هذه الدوائر فقد حُددت في نصف الملعب المقابل للمكان الذي يقف فيه حارس المرمى المختبر، وفق الأبعاد والتنظيم الآتي:

١. توضع الدائرة الأولى بحيث يكون مماسها على استقامة واحدة مع خط الـ(١٨) ياردة من الجهة اليمنى.
٢. توضع الدائرة الثانية بحيث يكون مماسها على استقامة واحدة مع خط الـ(١٨) ياردة من الجهة اليسرى.
٣. توضع الدائرة الثالثة بحيث يكون مماسها عند منتصف قوس منطقة الجزاء (ربع دائرة خط الـ١٨ ياردة).
٤. توضع الدائرة الرابعة في منتصف المسافة بين خط المرمى (الحد النهائي) وخط منتصف الملعب، وعلى بعد (٤) أمتار إلى الداخل من خط التماس الأيمن.
٥. توضع الدائرة الخامسة في منتصف المسافة نفسها بين خط المرمى وخط منتصف الملعب، وعلى بعد (٤) أمتار إلى الداخل من خط التماس الأيسر، كما هو موضح في الشكل رقم.(4)

وقد روعي في تحديد هذه المواقع تحقيق التوزيع المتوازن داخل الملعب، بما يخدم أهداف الاختبار ويتيح قياس دقة الأداء المهاري وفق مسافات واتجاهات متعددة.

Al-Muthanna Journal of Sports Education Sciences: mjpe.sport@mu.edu : Print ISSN: 2226-6631

Online ISSN: 3008-0746

الشكل رَقْمُ(٤)

يُبَيِّن اختبار تمرير حارس مرمى كرة بالقدم على دوائر متحدة المركز المرسومة على الأرض

- **مواصفات الاختبار:**

- يقوم حارس المرمى بركل عدد(١٠) كرات، بقدمه محاولاً اسقاطها في الدائرة الأولى الصغيرة بدء من الدائرة رقم(١)، وحتى الدائرة(٥)، من أي مكان يراه مناسباً داخل منطقة مرماه، يعطي كل حارس مرمى محاولتين متتالين في كل دائرة تسجل له أفضلهما.

- **تسجيل الدرجات:**

- تحتسب درجات كل كرة من الكرة العشر الاتية :

١. (٥) درجات إذا سقطت في الدائرة الأولى .
٢. (٤) درجات إذا سقطت في الدائرة الثانية .
٣. (٣) درجتان إذا سقطت في الدائرة الثالثة
٤. (٢) درجتان إذا سقطت في الدائرة الرابعة .
٥. (١) درجتان إذا سقطت في الدائرة الخامسة .
٦. (صفر) إذا سقطت خارج الدائرة الرابعة .

ثالثا-اختبار القدرة على التخلص من الكرات المعادة من لاعبي الدفاع :

- **الهدف من الإختبار :**

- قياس القدرة على التخلص من الكرات المعادة من لاعبي الدفاع.

- **الأدوات اللازمة :**

- كرات قدم .

- **مواصفات الاختبار:**

- يقف حارس المرمى في وسط المرمى على خط الهدف وحسب موقع الكرة(جانبية وأمامية)، لاعب منافس يلاحق الكرة كلما اعادها المدرب إلى(المختبر) حارس المرمى محاولا قطع الكرة .

- **طريقة الأداء:**

- أداء حارس المرمى يتحدد بما يلي:

١. اذا تم أعادة الكرة إلى حارس المرمى من أحد الجوانب يقوم الحارس بأعادة الكرة عكس أتجاه اللاعب المنافس المتجه نحوه إلى داخل الملعب، ويكون عدد المحاولات(٣) محاولات كل جانب، كما هو واضح بالشكل رَقْمُ(٥).
٢. اذا تم أعادة الكرة إلى حارس المرمى من الأمام يقوم الحارس بأعادة الكرة عكس أتجاه اللاعب المنافس المتجه نحوه إلى داخل الملعب، ويكون عدد المحاولات (٤) محاولات، كما هو واضح بالشكل رَقْمُ (٦) .

Al-Muthanna Journal of Sports Education Sciences: mjpe.sport@mu.edu : Print ISSN: 2226-6631

Online ISSN: 3008-0746

- **تسجيل الدرجات:**

١. تعطى(صفر) اذا قام المنافس بقطع الكرة .

٢. تعطى(١) اذا شتت الحارس خارج حدود الملعب .

٣. تعطى(٢) اذا شتت الكرة داخل حدود الملعب .

٤. يسجل للحارس مجموع الدرجات التي يحصل عليها.

الشكل رَقْمُ(٥)

يُبَيِّن اختبار قدرة حارس مرمى كرة القدم على التخلص من الكرات الجانبية المعادة من لاعبي الدفاع

الشكل رَقْمُ(٦)

يُبَيِّن اختبار قدرة حارس مرمى كرة القدم على التخلص من الكرات الأمامية المعادة من لاعبي الدفاع

الأسس العلمية للاختبارات المهارية :

بعد تحديد الاختبارات البدنية والمهارية بالاعتماد على آراء الخبراء والمختصين وأساتذة الاختصاص، وإجراء التجارب الاستطلاعية اللازمة، حرص الباحثان على اعتماد الأسس العلمية في تقويم هذه الاختبارات ومنحها الثقل العلمي المناسب، على الرغم من كونها اختبارات مقننة وفق ما ورد في المصادر العلمية المعتمدة. وجاء ذلك بهدف التحقق من مدى علمية الاختبارات المختارة، وملاءمتها لعينة البحث، وصلاحيتها لقياس المتغيرات المراد دراستها بدقة وموضوعية. ويُعد الاختبار المقنن من الاختبارات التي تتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات والموضوعية، ولا سيما عند تطبيقه على عينات متجانسة تشابه العينة الأصلية من حيث الخصائص العامة، وتحت ظروف وإمكانات متقاربة. وفي هذا السياق، أشار ناجي وبسطويسي (١٩٨٧، ص ١٣٩) إلى أن الاختبار المقنن هو : "الاختبار الذي، عند تطبيقه على عينات متشابهة للعينة المراد اختبارها، يُظهر درجات عالية من المعنوية من حيث الصدق والثبات والموضوعية في ظل الظروف والإمكانات المتاحة نفسها".

وبناءً على ذلك، سعى الباحثان إلى التأكد من توافر هذه الخصائص العلمية في الاختبارات المعتمدة، لضمان دقة النتائج المتحصلة وموضوعيتها، وإمكانية الاعتماد عليها في تفسير العلاقة بين المتغيرات قيد البحث، بما يخدم أهداف الدراسة ويسهم في تعزيز قيمتها العلمية والتطبيقية.

Al-Muthanna Journal of Sports Education Sciences: mjpe.sport@mu.edu : Print ISSN: 2226-6631

Online ISSN: 3008-0746

أولا. (الصدق) للاختبارات المهارية :

يُعد الصدق من أهم الخصائص العلمية التي يجب توافرها في الاختبار، إذ يشير إلى مدى قدرة الاختبار على قياس الظاهرة أو السمة التي وُضع من أجلها. وفي هذا الإطار، يؤكد صالح العساف (١٩٩٥، ص ٤٢٢) أن الاختبار يُعد صادقًا "إذا كان يقيس ما أُعد لقياسه فقط". كما يشير نزار الطالب (١٩٨١، ص ١٦٤) إلى أن من المتطلبات الأساسية في بناء الاختبارات هو التحقق من درجة الصحة التي يقيس بها الاختبار ما يراد قياسه.

وانطلاقًا من هذه الأسس العلمية، تم التحقق من صدق الاختبارات المعتمدة في البحث الحالي باستخدام أسلوب صدق المحكمين، وذلك من خلال عرض اختبار **القدرة على التخلص من الكرات المعادة من لاعبي الدفاع**، واختبار **سرعة التمرير باليد والقدم لحارس المرمى** على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم والاختبارات البدنية والمهارية. وقد أجمعت آراء الخبراء، وبنسبة بلغت (١٠٠%)، على صلاحية هذين الاختبارين وقدرتهما على قياس المهارات الخاصة المراد دراستها بدقة وموضوعية. وفي هذا السياق، يؤكد ذوقان وآخرون (١٩٨٨، ص ١٦٤) أن صدق الاختبار يمكن التحقق منه "من خلال عرضه على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار، فإذا اتفق الخبراء على أن الاختبار يقيس السلوك الذي وُضع لقياسه، أمكن للباحث الاعتماد على حكمهم". وبناءً على ذلك، اعتمد الباحثان على آراء الخبراء بوصفها مؤشرًا علميًا معتمدًا للتحقق من صدق الاختبارات المستخدمة في هذه الدراسة.

ثانيا. (الثبات)للاختبارات المهارية :

يُعد الثبات من الخصائص العلمية الأساسية للاختبارات، إذ يشير إلى مدى اتساق النتائج عند إعادة تطبيق الاختبار في ظروف متشابهة. وفي هذا السياق، يؤكد مروان إبراهيم (١٩٩٩، ص ٦١) أن ثبات الاختبار يُقصد به "أن يعطي الاختبار النتائج نفسها أو نتائج متقاربة عند إعادة تطبيقه على الأفراد أنفسهم". كما أشار المندلاوي وآخرون (١٩٨٩، ص ٦٧) إلى أن ثبات الاختبار يمكن التحقق منه من خلال إعادة تطبيقه في ظل ظروف متماثلة.

وبناءً على ذلك، تم اعتماد طريقة **إعادة الاختبار (Test–Retest)**لاستخراج معامل الثبات للاختبارات المستخدمة في البحث. وقد جرى تطبيق الاختبارين على عينة اختارها الباحثان عمديًا، بلغ عدد أفرادها (٣٢) حارس مرمى، موزعين على عدد من الأندية والملاعب، شملت: نادي الديوانية الرياضي على ملعب الإدارة المحلية في محافظة القادسية، ونادي النجف الرياضي ونادي نفط الوسط الرياضي على ملعب النجف الدولي في محافظة النجف الأشرف، إضافة إلى نادي كربلاء الرياضي على ملعب كربلاء الدولي في محافظة كربلاء المقدسة. تم تطبيق اختبار **القدرة على التخلص من الكرات المعادة من لاعبي الدفاع**، واختبار **سرعة التمرير باليد والقدم لحارس المرمى**، ثم أُعيد تطبيق

Al-Muthanna Journal of Sports Education Sciences: mjpe.sport@mu.edu : Print ISSN: 2226-6631

Online ISSN: 3008-0746

الاختبارين على العينة نفسها بعد مرور سبعة أيام، مع مراعاة توافر الظروف نفسها التي أُجريت فيها الاختبارات الأولى من حيث المكان، والأدوات، وطريقة الأداء. وبعد تفريغ البيانات ومعالجتها إحصائيًا، تم استخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج التطبيق الأول والثاني. إذ بلغت قيمة معامل الارتباط لاختبار **القدرة على التخلص من الكرات المعادة من لاعبي الدفاع** (0.918)، وهي قيمة أعلى من القيمة الجدولية البالغة (٢,٥٧) عند درجة حرية (٩٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥). كما بلغت قيمة معامل الارتباط لاختبار **سرعة التمرير باليد والقدم لحارس المرمى** (0.880)، وهي كذلك أعلى من القيمة الجدولية البالغة (٢,٥٧١) عند درجة حرية (٩٨) ومستوى دلالة.(0.05) وتشير هذه النتائج إلى وجود ارتباط معنوي مرتفع بين التطبيقين لكلا الاختبارين، مما يدل على تمتع الاختبارين بدرجة عالية من الثبات، ويؤكد صلاحيتهما للاستخدام في قياس المتغيرات محل البحث.

٣-٤- إجراءات البحث الميدانية:

٣-٤-١ التجربة الاستطلاعية:

يشير ريسان خريبط (١٩٨٧) إلى أن التدريب العملي يهدف إلى الكشف عن الإيجابيات والسلبيات التي قد تواجه الباحثان أثناء تنفيذ الاختبارات، بما يسهم في تلافيها ومعالجتها في المراحل اللاحقة من البحث. وانطلاقًا من هذا المبدأ، وسعيًا للحصول على نتائج علمية دقيقة تسهم في تحقيق أهداف الدراسة، واتباعًا للمنهجية العلمية السليمة في إجراءات البحث، عمد الباحثان إلى إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من مجتمع البحث.

وقد هدفت هذه التجربة إلى التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة، ومدى ملاءمتها لطبيعة الاختبارات المعتمدة، فضلاً عن ضبط الظروف المحيطة بعملية القياس، وتحديد المعوقات التي قد تواجه الباحثان وفريق العمل المساعد أثناء تنفيذ الاختبارات. كما أسهمت التجربة الاستطلاعية في تلافي تلك المعوقات ومعالجتها قبل الشروع في تنفيذ التجربة الأساسية، بما يضمن سلامة الإجراءات ودقة النتائج المتحصلة.

إجراءات التجربة الرئيسية :

قام الباحثان، وبمساعدة فريق العمل المساند، بتنفيذ الاختبارات على عينة البحث وفق خطة زمنية منظمة، حيث تم تقسيم إجراءات إجراء الاختبارات البدنية والمهارية على مرحلتين متتاليتين، وذلك لضمان دقة الأداء والحصول على نتائج موضوعية.

المرحلة الأولى (اليوم الأول): الاختبارات البدنية لحراس المرمى

في اليوم الأول، أُجريت الاختبارات البدنية لحراس المرمى، والتي شملت اختبار الركض لمسافة (٣٠) مترًا من البدء العالي، واختبار القوة الانفجارية للرجلين، واختبار القوة الانفجارية للذراعين، بالإضافة إلى اختبار الرشاقة

Al-Muthanna Journal of Sports Education Sciences: mjpe.sport@mu.edu : Print ISSN: 2226-6631

Online ISSN: 3008-0746

واختبار التوافق. وقد نُفذت هذه الاختبارات وفق الشروط والمعايير العلمية المعتمدة لكل اختبار.

المرحلة الثانية (اليوم الثاني): الاختبارات المهارية لحراس المرمى وفي اليوم التالي، تم إجراء الاختبارات المهارية لحراس المرمى، والتي تضمنت اختبار سرعة التمرير باليد والقدم، واختبار تمرير الكرة بالقدم على دوائر مرسومة على الأرض، واختبار القدرة على التخلص من الكرات المعادة من لاعبي الدفاع. وجاء تأجيل تنفيذ الاختبارات المهارية إلى اليوم الثاني بهدف تجنب تأثير التعب البدني الناتج عن الاختبارات البدنية، وضمان جاهزية حراس المرمى لأداء المهارات المطلوبة بكفاءة، بما يسهم في الحصول على نتائج دقيقة تعكس المستوى الحقيقي للأداء المهاري.

٣-٤-٢- الاختبارات البعدية :

قام الباحثان بتنفيذ الاختبارات على عينة البحث وفق خطة زمنية منظمة، إذ جرى إجراء الاختبارات البدنية والحركية في اليوم الأول، في حين أُجريت الاختبارات المهارية في اليوم التالي. وحرص الباحثان على تثبيت الظروف الخاصة بإجراء الاختبارات، من حيث الزمان والمكان، قدر الإمكان، بهدف توفير ظروف متقاربة ومتماثلة لتلك التي رافقت التجربة الاستطلاعية.

وجاء ذلك لضمان تقليل تأثير العوامل الخارجية التي قد تؤثر في نتائج الاختبارات، والسعي إلى توفير أفضل الظروف الممكنة للحصول على بيانات دقيقة وموثوقة. وقد نُفذت جميع الإجراءات بالتعاون مع فريق العمل المساعد، بما أسهم في حسن تنظيم عملية الاختبار وسلامة تنفيذها وفق الأسس العلمية المعتمدة.

٣-٥ الوسائل الإحصائية المستخدمة الحقيبة الإحصائية :

استخدم الباحثان الحقيبة 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 في ضوء البيانات التي تم جمعها من خلال الاختبارات المعتمدة في الدراسة. وبعد استكمال إجراءات جمع البيانات الميدانية، قام الباحثان بتنظيم النتائج في جداول إحصائية، لما توفره من وضوح في عرض المعلومات وسهولة في استخلاص المؤشرات والدلالات العلمية.

وتُعد الجداول وسيلة تنظيمية فعّالة تسهم في تبسيط عرض النتائج، وتمكن من تحليلها بصورة منهجية،

Al-Muthanna Journal of Sports Education Sciences: mjpe.sport@mu.edu : Print ISSN: 2226-6631

Online ISSN: 3008-0746

بما يساعد على تفسيرها في ضوء أهداف البحث وفرضياته. كما تستند عملية المناقشة إلى الإجراءات الميدانية التي نُفذت، بما يضمن الربط العلمي بين النتائج المتحصلة والإطار النظري للدراسة، وصولًا إلى استنتاجات دقيقة تدعم أو ترفض فرضيات البحث.

الجَدْوَل رَقْمُ (٢)

يُبَيّن قيمة(R)المحتسبة بين القدرات البدنية والأداء المهارى لحراس المرمى الشباب

البدني / المهاري	القوة الانفجارية للذراعين	القوة الانفجارية للرجلين	السرعة الانتقالية	الرشاقة	التوافق
سرعة التمرير باليد والقدم لحارس المرمى	95.6	0.548	0.685	0.433	0.55
تمرير الكرة بالقدم على دوائر مرسومة على الارض	0.63	0.58	85.5	0.73	0.85
القدرة على التخلص من الكرات المعادة من لاعبي الدفاع	0.758	0,65	0.385	0.586	0.477

من خلال عرض نتائج أفراد عينة البحث، يبيّن الجدول رقم (٢) قيم معاملات الارتباط البسيط (بيرسون) بين الأداء المهاري الهجومي لحراس المرمى الشباب، المتمثل في اختبارات سرعة التمرير باليد والقدم لحارس المرمى، وتمرير الكرة بالقدم على دوائر مرسومة على الأرض، والقدرة على التخلص من الكرات المعادة من لاعبي الدفاع، وبين بعض العناصر والقدرات البدنية، وهي: السرعة الانتقالية، والقوة الانفجارية للرجلين، والقوة الانفجارية للذراعين، والرشاقة، والتوافق.

وقد أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن قيم معاملات الارتباط المحتسبة كانت أعلى من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البسيط (بيرسون) البالغة (٠,٤٩) عند درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥)، مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين الأداء المهاري الهجومي لحراس المرمى وبعض القدرات البدنية قيد الدراسة. ويعكس ذلك تحقق فرضية البحث القائلة بوجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الهجومية لحراس المرمى الشباب.

ويعزو الباحثان هذا الارتباط المعنوي، ولا سيما فيما يتعلق بالقوة الانفجارية للذراعين، إلى طبيعة التمرينات المستخدمة في البرامج التدريبية، إذ اتسمت بالتركيز على الأداء الانفجاري اللحظي، فضلًا عن توظيف تمرينات المقاومات، ولا سيما باستخدام الكرات الطبية، وتمرينات وزن الجسم. وقد أسهمت هذه التمرينات مجتمعة في تطوير وتنمية القوة الانفجارية للذراعين، لما لها من دور في تحسين قدرة المجموعات العضلية العاملة على إنتاج قوة كبيرة في زمن قصير.

ومن وجهة نظر الباحثان، فإن تنوع أوضاع أداء تمرينات الكرات الطبية والمقاومات، واختلاف شدتها وتكراراتها وأحجامها، إلى جانب المزج بين الأداء البدني والمهاري، كان له أثر واضح في تحسين

Al-Muthanna Journal of Sports Education Sciences: mjpe.sport@mu.edu : Print ISSN: 2226-6631

Online ISSN: 3008-0746

الكفاءة العضلية والعصبية العضلية، الأمر الذي انعكس إيجابًا على مستوى الأداء المهاري الهجومي لحراس المرمى. ويؤكد محمد عبد النبي (٢٠٠٩) أن "الأداء المهاري السريع تحت تأثير مقاومة وزن الجسم يسهم في تطوير القوة والسرعة في آن واحد". كما يشير أبو العلا أحمد (١٩٩٧) إلى أن القوة تُعد من العوامل الأساسية في إتقان الأداء المهاري أثناء المنافسة، فضلًا عن دورها في تسهيل عملية تعلم المهارة، وتعزيز التوافق العصبي العضلي، لارتباط هذه القدرات بشكل مباشر بقوة العضلات العاملة. يُعزى التطور الحاصل في القوة الانفجارية للرجلين إلى طبيعة التمرينات التي أعدّها الباحثان، والتي اعتمدت على تمرينات القوة باستخدام المقاومات والكرات الطبية، بوصفها من الأساليب التدريبية الحديثة في تطوير هذا النوع من القوة. إذ تسهم هذه التمرينات في إحداث تكيفات وتغيرات فسيولوجية في العضلات المشاركة في الأداء الحركي، بما ينعكس إيجابًا على قدرتها على إنتاج أقصى قوة في أقل زمن ممكن. كما اتسمت التمرينات بطابعها الانفجاري اللحظي، الذي يتطلب تفجير القوة القصوى بزمن قصير، الأمر الذي أسهم في تطوير المكوّنين الأساسيين للقوة الانفجارية، وهما القوة والسرعة.

ويرى الباحثان أن تمرينات الوثب والقفز باستخدام المساطب، والتي أُديت بسرعة عالية وبقوة متفجرة لعضلات الرجلين وبصورة متكررة، أدت إلى حدوث تكيفات سريعة في الجهازين العصبي والعضلي، وأسهمت في تحسين التوافق العصبي العضلي، ولا سيما في الانتقال السريع بين حالتي الانقباض والانبساط. ويؤكد عبد العزيز أحمد النمر وناريمان الخطيب (١٩٩٦) أن "قدرة المجموعات العضلية على التقلص بمعدل أسرع تزداد عند أداء الحركات المتتالية أثناء تدريبات القوة الانفجارية." كما يشير علي صالح الهرهوري (١٩٩٣) إلى أن تمرينات القفز والوثب تؤدي إلى تحسين التوافق العصبي العضلي، وترفع من كفاءة العضلات العاملة في تطوير قدرتها على الأداء. وفي السياق ذاته، يؤكد زهير قاسم الخشاب وآخرون (١٩٩٩) أن قوة القفز تُعد من الصفات الحركية المهمة لحارس المرمى، وأن تنميتها ممكنة في مختلف مراحل التدريب، لما لها من دور في تحسين الأداء المهاري وتعويض بعض أوجه القصور، مثل نقص الطول لدى بعض الحراس. ويضيف ذنون (٢٠٠٥) أن اكتساب صفة القفز يأتي نتيجة التدريب المنظم على تطوير القوة والسرعة، ولا سيما عضلات الرجلين.

وتشير هذه المعطيات إلى أن التركيز على تمرينات القوة الانفجارية للرجلين يُعد عنصرًا أساسيًا في إعداد حارس المرمى الحديث، لما له من تأثير مباشر في الارتقاء، والسيطرة على الكرات العالية، والمنافسة الفعالة مع المهاجمين، وهو ما ينعكس إيجابًا على المستوى الفني والأداء المهاري أثناء المباريات.

وبما أن القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط كانت أكبر من القيمة الجدولية، فإن ذلك يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين الأداء المهاري الهجومي المتمثل في اختبار تمرير الكرة بالقدم على دوائر

Al-Muthanna Journal of Sports Education Sciences: mjpe.sport@mu.edu : Print ISSN: 2226-6631

Online ISSN: 3008-0746

مرسومة على الأرض، واختبار سرعة التمرير باليد والقدم لحارس المرمى، وبين بعض العناصر والقدرات البدنية قيد الدراسة، وهو ما يؤكد تحقق فرضية البحث. وتُعد القوة الانفجارية للذراعين من أهم القدرات البدنية المطلوبة في الأنشطة الرياضية بوجه عام، وفي لعبة كرة القدم على وجه الخصوص، ولا سيما بالنسبة لحارس المرمى، نظرًا لطبيعة الواجبات الدفاعية والهجومية التي يؤديها. كما ترتبط هذه القدرة ارتباطًا وثيقًا بعدد من القدرات البدنية الأخرى، مثل السرعة، والتحمل، والرشاقة، والتوافق، فضلاً عن دورها المحوري في تحسين مستوى الأداء الحركي بصورة عامة. وتكتسب القوة الانفجارية للذراعين أهمية خاصة تبعًا لطبيعة التخصص الرياضي، إذ إن حارس المرمى في كرة القدم يؤدي حركات سريعة ومفاجئة، دفاعية كانت أم هجومية، وغالبًا ما تكون متزامنة مع تحركات المهاجمين أثناء محاولات التهديف. ويتطلب ذلك إدراكًا سريعًا للمواقف المتغيرة، مقرونًا بقدرة عالية على تنفيذ الاستجابة الحركية في زمن قصير، وهو ما يستدعي امتلاك مستوى مرتفع من القوة الانفجارية للذراعين. وتبرز أهمية هذه القدرة في قدرة الحارس على التصدي للكرات المتجهة نحو المرمى بكفاءة ونجاح، ولا سيما في الفترات الزمنية القصيرة التي تفصل بين لحظة ظهور المثير ونهاية الاستجابة الحركية. ويعكس ذلك الدور الحيوي للقوة الانفجارية للذراعين في تمكين حارس المرمى من أداء واجباته الفنية بدقة وسرعة، بما يسهم في تحسين الأداء المهاري الهجومي والدفاعي على حد سواء. وبما أن القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط جاءت أكبر من القيمة الجدولية، فإن ذلك يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين الأداء المهاري الهجومي المتمثل في مهارة القدرة على التخلص من الكرات المعادة من لاعبي الدفاع وبعض العناصر والقدرات البدنية قيد الدراسة، الأمر الذي يؤكد تحقق فرضية البحث. كما تُظهر النتائج أن الأداء المهاري الهجومي لحارس المرمى، ولا سيما في مهارة سرعة التمرير باليد والقدم، يتطلب امتلاك مستوى عالٍ من اللياقة البدنية، إذ إن الحارس الذي يتمتع بلياقة بدنية جيدة يكون أكثر قدرة على تنفيذ الأداء المهاري بكفاءة ومستوى فني مرتفع.

وفيما يتعلق بالصفة البدنية الرشاقة، فإن متطلبات الأداء المهاري السريع، كما في اختبار سرعة التمرير باليد والقدم لحارس المرمى، تفرض على الحارس امتلاك هذه الصفة بدرجة عالية، لما لها من دور أساسي في إتقان الأداء الحركي وتنفيذه بدقة وسرعة في مختلف المواقف التنافسية. ويشير عصام عبد الخالق (١٩٩١، ص ٤١) إلى أن الرشاقة تشمل القدرة على التوافق السريع والدقيق لعضلات الجسم الكبيرة، وهي صفات تعكس إتقان الأداء الحركي، وتزداد فاعليتها عندما تمتزج بمستويات مرتفعة من القوة العضلية والسرعة، على أن يكون ذلك مصحوبًا بالدقة. كما يرى حنفي مختار (١٩٩٠، ص ٨٤) أن الرشاقة في كرة القدم تعني قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه، سواء على الأرض أو في الهواء، بإيقاع حركي سليم، ويتجلى ذلك في مختلف

Al-Muthanna Journal of Sports Education Sciences: mjpe.sport@mu.edu : Print ISSN: 2226-6631

Online ISSN: 3008-0746

المهارات المركبة، مثل الخداع، والمراوغة، والسيطرة على الكرة، إضافة إلى سرعة التمرير باليد والقدم لحارس المرمى، وقدرته على الأداء الصحيح في المواقف السهلة والمعقدة على حد سواء.

وأشار مفتي إبراهيم (١٩٩٤) إلى أن أهمية الرشاقة في كرة القدم تتجسد في العديد من المهارات، مثل الجري مع تغيير الاتجاه، والمراوغة، وأن حارس المرمى الذي يمتلك القدرة على تغيير أوضاع جسمه بسرعة وتوافق عالٍ يُعد دليلاً على تمتعه بمستوى مرتفع من اللياقة البدنية. وتبرز حاجة حارس المرمى لعنصر الرشاقة في المواقف المتغيرة، مثل الارتماء نحو الارتفاعات المختلفة، وتغيير الموقع بسرعة داخل منطقة المرمى تبعًا لتغير مجريات اللعب، وتغيير أوضاع الجسم في الهواء، فضلاً عن التغيير المفاجئ لاتجاه الجري نتيجة تغير موقع الكرة أو تحركات المنافسين. ويتفق كل من بطرس رزق الله (١٩٩٤) ومحسن النحريري (١٩٨٣) على أن الرشاقة تُعد من الصفات البدنية الخاصة والضرورية لحارس المرمى، نظرًا لطبيعة أدائه الوظيفي، إذ غالبًا ما يتطلب منه تغيير أوضاع جسمه بسرعة وبتوقيت دقيق وفقًا لمتطلبات مواقف اللعب المختلفة، كما في الانتقال من الجري إلى الوثب للإمساك بالكرة العالية، أو تغيير اتجاه الجسم عند انحراف مسار الكرة بعد اصطدامها بأحد اللاعبين. كما تتجلى أهمية الرشاقة في أداء الحارس للضربات أو التصديات من أوضاع غير مألوفة، مثل الوثب أو السقوط، مع ضرورة مراعاة التوقيت السليم عند الخروج من المرمى والحفاظ على السلامة البدنية أثناء حالات الارتماء والطيران اللحظي في الهواء. وبما أن القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط كانت أكبر من القيمة الجدولية، فإن ذلك يشير إلى وجود علاقة ارتباط معنوية بين الأداء المهاري الهجومي المتمثل في مهارة القدرة على التخلص من الكرات المعادة من لاعبي الدفاع وبعض العناصر والقدرات البدنية قيد الدراسة، وهو ما يؤكد تحقق فرضية البحث. وتُظهر هذه النتيجة أن الأداء المهاري الهجومي لحارس المرمى في هذه المهارة يتطلب امتلاك مستوى جيدًا من اللياقة البدنية، إذ إن الحارس الذي يتمتع بلياقة بدنية عالية يكون أكثر قدرة على تنفيذ الأداء المهاري بكفاءة ومستوى فني متقدم. وفيما يتعلق بالعنصر البدني التوافق، فإن متطلبات الأداء المهاري السريع، مثل الارتماء ومسك الكرات الأرضية والجانبية، تفرض على حارس المرمى القدرة على الانتقال السريع من مكان إلى آخر داخل منطقة الجزاء، لتنفيذ الواجبات الهجومية والتكتيكية بكفاءة. وتُعد صفة التوافق من الصفات البدنية التي تحتاج إلى درجة عالية من التدريب المستمر حتى تصل إلى مستوى الإتقان المهاري، لما تتطلبه من تناغم دقيق بين مختلف أجزاء الجسم أثناء الأداء الحركي. ويؤكد محمد رضا المدامغة (٢٠١٣) أن قابلية التوافق تُوصف بأنها القدرة على أداء حركات مهارية متوازنة لأجزاء مختلفة من الجسم في آنٍ واحد، وتشمل الدمج أو الفصل المتناسق بين القسمين العلوي والسفلي من الجسم، وبين العينين واليدين والقدمين. وغالبًا ما يُطلب من الرياضي تنفيذ حركات متزامنة لمختلف

Al-Muthanna Journal of Sports Education Sciences: mjpe.sport@mu.edu : Print ISSN: 2226-6631

Online ISSN: 3008-0746

أجزاء الجسم في الوقت نفسه لإنجاز حركة معينة، كما هو الحال في أداء حارس المرمى عند التصدي لكرة قادمة إليه، إذ يتطلب ذلك الارتكاز على إحدى الرجلين، مع اشتراك القسمين العلوي والسفلي من الجسم في آنٍ واحد، إلى جانب التركيز البصري والتوافق بين العينين واليدين لإمساك الكرة في الهواء مع الحفاظ على التوازن. وتشير هذه المعطيات إلى أن عنصر التوافق يُعد من العوامل الحاسمة في نجاح الأداء المهاري الهجومي لحارس المرمى، ولا سيما في المواقف السريعة والمتغيرة داخل منطقة الجزاء، الأمر الذي يعزز من أهمية تطويره ضمن البرامج التدريبية المتخصصة لحراس المرمى.

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن الجهاز العصبي يُعد المسؤول الرئيس عن تحقيق المستويات العالية من التوافق الحركي، وذلك من خلال التكامل الوظيفي بين المستقبلات الحسية والخلايا العصبية الحركية لدى الرياضي. كما يسهم كلٌّ من التوافق العصبي داخل العضلة الواحدة، والتوافق بين مجموعات العضلات العاملة، في إحداث الانسجام الحركي المطلوب أثناء الأداء، إذ يؤدي هذا التكامل دورًا أساسيًا في تحسين دقة الحركات وسرعتها وانسيابيتها، بما ينعكس إيجابًا على كفاءة الأداء المهاري.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة مشعل عبد الوهاب (٢٠١٧)، التي أشارت إلى أن تدريبات القدرات التوافقية أسهمت في تحسين عدد من المتغيرات المهارية لدى حراس المرمى، من بينها الارتماء الجانبي لإمساك الكرات، والارتماء لإبعاد الكرات، وإمساك الكرات العرضية، وإبعاد الكرات العرضية بقبضة واحدة، إضافة إلى تحسين تحركات الرجلين، وهو ما يؤكد أهمية التوافق بوصفه عنصرًا حاسمًا في الأداء المهاري لحارس المرمى.

ومن المنظور الفسيولوجي، يُمثل التوافق قدرة العمليات العصبية في الجهاز العصبي المركزي على تنظيم وتكامل الاستجابات الحركية بصورة دقيقة ومتناسقة. إذ يعتمد تنظيم العمل الحركي على كفاءة الجهاز العصبي المركزي في إدارة الوظائف المختلفة، ويُعد تركيب النظام العصبي وتعقيد وظائفه عاملين أساسيين في تحقيق هذا التوافق. وتتمثل الوظيفة الأساسية للجهاز العصبي المركزي في سرعة اختيار الاستجابة المناسبة للمثيرات المختلفة، بما يتيح للرياضي التفاعل السريع والفعال مع متطلبات الأداء المتغيرة، وهو ما يظهر تأثيره بشكل مباشر في جودة الأداء المهاري أثناء المنافسات.

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، استنتج الباحثان ما يأتي:

١. إن العناصر والقدرات البدنية الخاصة ترتبط ارتباطًا مباشرًا وفعّالًا بتطوير الأداء المهاري الهجومي لحراس المرمى الشباب، ولا سيما أن طبيعة الأداء الهجومي تتطلب سرعة عالية وقوة بدنية مناسبة للتعامل مع المواقف التنافسية في مساحات ضيقة أمام لاعبي الفريق المنافس.

Al-Muthanna Journal of Sports Education Sciences: mjpe.sport@mu.edu : Print ISSN: 2226-6631

Online ISSN: 3008-0746

٢. إن أداء المهارات الهجومية لحراس المرمى الشباب يرتبط بعدد من القدرات البدنية الخاصة بدرجات متفاوتة من التأثير، إذ جاءت السرعة في المقدمة من حيث الأهمية، تلتها القوة البدنية، ثم الرشاقة، فالتوافق، وفقًا لمتطلبات الأداء المهاري الحديث لحارس المرمى.

٣. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية بين القوة الانفجارية (للذراعين والرجلين) وبعض المهارات الهجومية لحراس المرمى، مما يؤكد دور هذه القدرة في تنفيذ التمريرات السريعة، والارتقاء، والتخلص من الكرات المعادة بكفاءة عالية.

٤. تبين أن عنصري الرشاقة والتوافق يسهمان بشكل واضح في تحسين قدرة حارس المرمى على الانتقال السريع داخل منطقة الجزاء، والتكيف مع المواقف المتغيرة أثناء اللعب، مما ينعكس إيجابًا على دقة وسرعة الأداء المهاري الهجومي والدفاعي على حد سواء.

٥. أكدت نتائج البحث أن التكامل بين الإعداد البدني والمهاري ضمن البرامج التدريبية المتخصصة لحراس المرمى يُعد عاملًا أساسيًا في تطوير الأداء الهجومي، ويسهم في رفع المستوى الفني لحراس المرمى الشباب بما يتناسب مع متطلبات المنافسة الحديثة.

٥-٢ التوصيات:

في ضوء أهداف البحث واستنتاجاته، يوصي الباحثان بما يأتي:

١. الاهتمام بالبرامج التدريبية المخصصة لحراس المرمى منذ المراحل العمرية المبكرة، من خلال الربط المنهجي بين الجمل التكتيكية والقدرات البدنية الخاصة، لما لذلك من أثر إيجابي في تطوير الأداء المهاري الهجومي في المراحل المتقدمة من التدريب.

٢. ضرورة التركيز في الوحدات التدريبية على تنمية القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بالأداء الهجومي لحراس المرمى، ولا سيما السرعة والقوة الانفجارية والرشاقة والتوافق، وبما يتلاءم مع متطلبات كرة القدم الحديثة.

٣. اعتماد تمرينات نوعية تستخدم الوسائل والأدوات التدريبية الحديثة، مثل الكرات الطبية والمقاومات وتمرينات وزن الجسم، بهدف تطوير القدرات البدنية والمهارية لحراس المرمى بصورة متكاملة.

٤. إجراء دراسات وبحوث مستقبلية مشابهة تتناول العلاقة بين القدرات البدنية والمهارات الهجومية لحراس المرمى على عينات وفئات عمرية مختلفة، مثل الناشئين والمتقدمين، بهدف تعميم النتائج وتطوير برامج تدريبية أكثر فاعلية.

- المصادر والمراجع العربية :

Al-Muthanna Journal of Sports Education Sciences: mjpe.sport@mu.edu : Print ISSN: 2226-6631

Online ISSN: 3008-0746

أبو العلا، أحمد عبد الفتاح .(1997) . التدريب الرياضي: الأسس الفسيولوجية . القاهرة: دار الفكر العربي.

أبو علي، غالب .(2003) .تخطيط التدريب لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم في اليمن (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة بغداد، بغداد، العراق.

أحمد، الشبلي .(2019) .أثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة وضواحيها (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

بسطويسي، أحمد .(1996) .أسس ونظريات الحركة (ط١). القاهرة: دار الفكر العربي.

تومسون، بيتر ل .(1965) .المدخل إلى نظريات التدريب (ترجمة). القاهرة: مركز التنمية الإقليمي، الاتحاد الدولي لألعاب القوى.

حسانين، محمد صبحي .(1995) .القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة (ط٣). القاهرة.

حسانين، محمد صبحي، وعبد الحميد، كمال . .(1980)القياس في كرة اليد .القاهرة: دار الفكر العربي.

خليفة، سامي مجدي .(2003) .تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريبات الهوائية الخططية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية للاعبي كرة القدم الناشئين (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الفاتح، طرابلس، ليبيا.

الدنيناوي، حسين جبار جاسم .(2012) . تأثير تمارين خاصة وفق تقسيم منطقة الجزاء لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لحراس المرمى بكرة القدم (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة ديالى، ديالى، العراق.

رزق الله، بطرس] .(1994) .عنوان المرجع غير متوفر.[

زهير، قاسم الخشاب، وذنون، معتز يونس . .(2005)كرة القدم: مهارات – اختبارات – قانون .الموصل: دار ابن الأثير للطباعة والنشر.

عبد البصير، عادل علي .(1991) . التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق .القاهرة: مركز الكتاب العلمي.

عبد الهادي، رأفت الكروي .(2006) . تحديد أنسب مسافة اقتراب لحارس المرمى من الكرة لتضييق زاوية التهديف بكرة القدم (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة القادسية، الديوانية، العراق.

علاء، خطاب يوسف .(2008) . المتطلبات البدنية والمهارية لحراس المرمى في كرة القدم بجمهورية السودان (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، الخرطوم، السودان.

غالب، طه إسماعيل، وآخرون .(1993) . جماعية اللعب في كرة القدم .القاهرة: الأهرام للنشر والتوزيع.

Al-Muthanna Journal of Sports Education Sciences: mjpe.sport@mu.edu : Print ISSN: 2226-6631

Online ISSN: 3008-0746

مـروان، عبـد المجيـد إبـراهيم .(1999) . الاختبـــارات والقيـــاس والتقـــويم فـــي التربيـــة الرياضية .عمّان: دار الفكر.

مفتـــي، إبـــراهيم محمد عبـــد .(1994) . أساســيات كــرة القــدم .القــاهرة: دار عــالم المعرفة.

محمد خضــر، أســمر، والبيــاتي، مــاهر أحمــد . .(1999)كــرة القــدم (ط١). الموصــل: دار الكتب للطباعة والنشر.

مختــار، حنفــي محمــود .(1993) . الاختبــارات والقياســات للاعبــي كــرة القــدم . القاهرة: دار الفكر العربي.

خــريبط، ريســان .(1989) .موســوعة القياســـات والاختبـــارات فـــي التربيـــة البدنيـــة والرياضية .البصرة، العراق.