

تأثير ميدان تدريبي وفق أهم المواقف التكتيكية في تطوير بعض القدرات البيو حركية لحراس مرمى كرة القدم

فاهم نياي مزيون أ.د أحمد عبد الامير أ.د علياء حسين

جامعة بابل . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ استلام البحث 2026/2/2 تاريخ نشر البحث 2026/4/25

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على تأثير الميدان التدريبي وفق اهم المواقف التكتيكية لتطوير بعض القدرات البيو الحركية لحراس مرمى كرة القدم ، وقد قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي في بحثه بتصميم المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة البحث وأهدافه . واختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية وهم حراس المرمى الشباب المسجلين في ا카데미 نيبور لكرة القدم للشباب في عفاك والبالغ عددهم (8) حراس مرمى لسنة (2025 – 2026). حيث تم استعمال المعالجات الإحصائية المناسبة للتوصل الى النتائج ، وخرج الباحث بعدة استنتاجات منها ان الميدان التدريبي وفق اهم المواقف التكتيكية له الأثر الوضح في تطوير بعض القدرات البيو حركية لحراس المرمى الشباب بكرة القدم ، وأوصى الباحث بعدة توصيات منها استخدام الميدان التدريبي في تطوير بعض المتغيرات البيو حركية والتأكيد على استخدام الاجهزة والادوات عند تدريب حراس المرمى بكرة القدم .

الكلمات المفتاحية : ميدان تدريبي ، المواقف التكتيكية ، القدرات البيو حركية ، حراس مرمى ، كرة القدم

The Impact of Training Fields According to Key Tactical Situations on Developing Some Biomotor Abilities of Football Goalkeepers

Fahim Dhiab Mazoun,

Prof. Dr. Ahmed Abdul-Amir

Prof. Dr. Alia Hussein

University of Babylon, College of Physical Education and Sports Sciences

Research Received: February 2, 2026 , Research Published: April 25, 2026

Abstract:

This research aims to identify the impact of training fields according to key tactical situations on developing some biomotor abilities of football goalkeepers. The researcher used the experimental method in this research with a single-group design, as it is suitable for the nature and objectives of the research. The researcher selected the research sample purposively, consisting of (8) young goalkeepers registered at the Nipur Youth Football Academy in Afak for the academic year (2025-2026). Appropriate statistical analyses were used to arrive at the results, and the researcher concluded that the training field, based on key tactical situations, has a clear impact on developing certain biomechanical abilities of young football goalkeepers. The researcher recommended several measures, including utilizing the training field to develop specific biomechanical variables and emphasizing the use of equipment and tools when training football goalkeepers.

Keywords: Training field, tactical situations, biomechanical abilities, goalkeepers, football

1-1 مقدمة البحث وأهميته

أن الوصول إلى مستوى الرياضي المتميز في أية فعالية أو لعبة رياضية لا بد وان يكون له قواعد وأساسيات تساعد على تحقيقه ، وأبرزها تعدد الواجبات و النشاطات التي تستخدم في محيط التدريب و التهيئة لتحقيق المستوى الامثل .

ولعبة كرة القدم واحدة من هذه الفعاليات الرياضية التي تلقى اهتماما متزايدا من جميع البلدان المتقدمة منها والنامية وذلك من جميع الأوساط على اختلافها. وهذا مما جعل أصحاب الخبرة و الاختصاص والعاملين في مجال اللعبة، يفكرون دائما في إيجاد أفضل الأساليب والطرائق التي تعمل على تطويرها وصقل مواهب اللاعبين وصولا إلى المستويات العليا .

ولابد أن نعلم أن حارس المرمى يلعب دوراً حيوياً في نجاح أي فريق كرة قدم، فهو ليس مجرد آخر خط دفاعي، بل القائد الذي يوجه الدفاع ويشعر الفريق بالأمان، ويُعتبر حارس المرمى خط الدفاع الأول ضد الهجمات، حيث تتطلب مهامه القدرة على قراءة اللعب والتفاعل السريع مع المواقف المتغيرة، وبجانب مهارات التصدي.

ومن خلال استخدام الميدان التدريبي حاول الباحث استثارة حراس المرمى وتنمية روح المرح و البهجة التي يستمتع بها حراس المرمى فضلا عن حب المنافسة و التحدي و حب الظهور والتفوق و ما إلى ذلك من دوافع لممارسة الرياضة الفردية العامة في أداء التدريبات ذات الجهود الكبيرة وعبر استخدام الأجهزة و الأدوات التدريبية المساعدة ، وكذا المحاولة في التغلب على التدريب الزائد أو التدريب الممل و الذي من نتائجه انسحاب الرياضي من ممارسة الرياضة جراء تعرضه لضغوط نفسية سلبية. ومن خلال الميدان التدريبي يتم العمل على تطوير القدرات البدنية والحركية المهمة التي يحتاجها حراس مرمى كرة القدم كالقدرة الانفجارية للذراعين والرجلين والقدرة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين و قابلية السرعة الانتقالية و قابلية التوافق الحركي و قابلية المرونة الحركية و قابلية الرشاقة الخاصة لحراس المرمى .

ان المتطلبات الأساسية التي ينبغي على حارس المرمى أن يضطلع بها، وتحظى بالاهتمام المطلوب من قبل مدربي حراس المرمى هو الجانب التكتيكي والذي على أساسه يتم تخطيط عملية التدريب. فهناك مواقف وحالات تكتيكية مهمة يتعرض لها الحارس اثناء المباريات وهي ركلات الجزاء، والركلات الحرة المباشرة والركلات الركنية ومحاولة الترميم والخذاع التي يمارسها المهاجمون عند التهديف وكذلك الكرات العلية المرفوعة لقائم المرمى البعيد.

ومن خلال ما تقدم تتضح أهمية البحث ، إذ من خلال اعداد ميدان تدريبي تخصصي بحراس مرمى كرة القدم يحاكي المواقف التكتيكية التي يتعرض لها حارس المرمى في المباريات من

تصديقات وابعاد الكرة ومواجهة مهاجم منفرد وغيرها من المواقف التكتيكية المهمة وهي دراسة بحد ذاتها تعطي للمدربين خارطة عمل في عملية التدريب ولعدة مواقف فنية و تكتيكية لحراس مرمى كرة القدم.

1-2 مشكلة البحث

كرة القدم من الألعاب التي يبذل الحارس فيها طاقة حركية عالية ومجهودا عصبيا وعضليا لذلك وجب أعداده إعدادا بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا كاملا حتى يتمكن من أداء واجبه على الوجه الأكمل في المباريات وخاصةً أن هذه النواحي هي احد الركائز الأساسية لحارس المرمى في لعبة كرة القدم. ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة كونه لاعب كرة قدم سابق انه شخص حالات سلبية يعاني منها معظم حراس المرمى بكرة القدم . لاحظ ان تسجيل اهداف او دخول الكرات في شباك المرمى نتيجة ضعف بعض القدرات البيو حركية وقصور حراس مرمى كرة القدم في التصدي للكرات العالية او الزوايا العليا من المرمى والكرات المتوسطة والارضية والتي يتم تسديدها من منطقة التصويب المؤثر سواء من الكرات الثابتة او غير الثابتة ، لذا ارتأى الباحث دراسة المشكلة من خلال إعداد ميدان تعليمي يتضمن تمرينات التي يفترض الباحث إنها سوف تعمل على تطوير بعض القدرات البيو حركية لحراس المرمى بكرة القدم باستعمال هذا الميدان التدريبي الخاص لتطوير تلك القدرات.

1-3 اهداف البحث:

1 - التعرف على تأثير الميدان التدريبي وفق اهم المواقف التكتيكية لتطوير بعض القدرات البيو الحركية لحراس مرمى كرة القدم .

1-4 فروض البحث

1- هناك تأثير للميدان التدريبي وفق اهم المواقف التكتيكية في تطوير بعض القدرات البيو الحركية لحراس مرمى كرة القدم .

1 - 5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : حراس مرمى أكاديمية نيبور في عفاك

1-5-2 المجال الزمني : للمدة من 2 / 3 / 2025 الى 15 / 2 / 2026

1-5-3 المجال المكاني : ملعب نادي عفاك الرياضي.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

اعتمد الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة بحثه، إذ أنه "محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغيرات أو المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عامل واحد يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغيرات أو المتغيرات التابعة ، إذ أن البحوث التجريبية " أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تؤثر في العلاقة بين المتغيرات الخاصة بالتجربة ". ولكون هذا المنهج يتصف بدقة نتائجه مقارنة مع النتائج الأخرى من صدق وثبات وموضوعية، لذا اتبع الباحث تصميم المجموعة الفردية ذات الاختبارين القبلي والبعدي أي قياس مجموعة واحدة قبل التجربة وبعدها " ويعد الفرق بين النتيجتين لقياس المتغير دليلا على اثر العامل التجريبي

2-2 مجتمع وعينة البحث :

حدد الباحث مجتمع البحث بلاعبين أكاديمية اوراك في عفاك فئة الشباب (17) سنة و البالغ عددهم (8) حراس مرمى بأسلوب الحصر الشامل، اختار الباحث عينة عشوائية مقدارها (6) حراس مرمى يمثلون نسبة مئوية مقدارها (75%) من المجتمع الاصلي ، كما استبعد الباحث (2) حراس مرمى لمشاركتهم في التجربة الاستطلاعية .

جدول (1)

يوضح عينة البحث

العينة	عدد العينة	النسبة المئوية
الاستطلاعية	2	25%
التجريبية	6	75%

جدول (2)

يبين تجانس العينة في مؤشرات (الطول ، الكتلة ، العمر البيولوجي ، العمر التدريبي)

ت	المتغيرات	وحدة لقياس	المعالم الإحصائية		الوسيط	الالتواء	معامل الاختلاف
			س ⁻	ع			
1	الطول	سم	178.33	2.732	178.50	-0.435	1.531
2	الكتلة	كغم	71.33	3.265	70.50	1.185	4.577
3	لعمر البيولوجي	سنة	17.08	0.664	17.00	-0.440	3.887
4	العمر التدريبي	شهر	22.30	4.179	21.50	0.758	18.739

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة :

أدوات البحث هي الوسائل التي يستطيع الباحث من خلالها جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة . وهي الوسيلة أو الآلية التي يستعملها الباحث لجمع المعطيات والأدلة وطريقة تحليلها أو هي وسيلة تنفيذ المنهج والمنهجية التي يختارها الباحث ويتحدد نوع الأدوات التي يستعملها الباحث في بحثه وعددها وشكلها حسب نوع المادة وطبيعة موضوع البحث وتقسّم إلى:

2-3-1 الوسائل البحثية : الملاحظة - المقابلات الشخصية - الاستبانة - المصادر و المراجع العربية و الأجنبية - الشبكة الدولية (الانترنت) - استمارات جمع البيانات وتفرغها - إستطلاع آراء الخبراء و المتخصصين . -الإختبارات البيو حركية لحراس المرمى بكرة القدم - فريق العمل المساعد .

2-3-2 الادوات المستخدمة : ملعب كرة قدم قانوني ، منطقة الجزاء (منطقة ال 18 يارد)، (هدف كرة قدم قانوني ، العرض 7.32م والارتفاع 2.44م) . - كرات قدم عدد (15) نوع metra.

-ساعة توقيت عدد (2) كاسيو يابان Go to Settin aiap - أقماع صغيرة ارتفاع 40 سم عدد (20) -موانع ارتفاع 35 سم عدد (15) - موانع ارتفاع 25 سم عدد (15) -موانع بلاستيكية ارتفاع (60 سم) عدد (15) -موانع بلاستيكية ارتفاع (20 سم) عدد (5) - حبال مطاطية طول (3 م) عدد (5) -صناديق بلاستيكية بارتفاعات مختلفة عدد (4) - شواخص بلاستيكية بارتفاعات مختلفة عدد (20) - عصي تدريب بلاستيكية ملونة عدد (15) - شريط قياس نوع كتان طول 50 م -شفت حديد عدد (1) واثقال بوزن (5 كغم) عدد (2) واثقال بوزن (10 كغم) عدد (2) -دمبلص وزن (5 كغم) عدد (2) -سلاالم بلاستيكية طول (3 م) عدد (4) -صافرة عدد (2) -جهاز قياس الوزن - جهاز ايفون برو عادي - حاسبة لابتوب نوع (Lenovo).

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 تحديد اهم المواقع التكتيكية :

يمثل الجانب التكتيكي الوجه الأكثر أهمية بالنسبة لعبة كرة القدم الحديثة، فبعد الاطلاع على المصادر والفيديوهات الخاصة بتصديقات حراس المرمى بكرة القدم في المباريات الرسمية للدوريات العالمية والمحلية ، تم ترشيح مجموعة من المواقع والحالات التكتيكية لحراس مرمى كرة القدم وعرضها على مجموعة من الخبراء والاختصاص في حراسة المرمى بكرة القدم وبعدها تم تحديد اهم هذه المواقع التي يمكن استخدامها في الميدان التدريبي لحراس المرمى

ووضعها في محطات مرقمة يقوم حراس المرمى بالتدريب عليها وبشكل نظام التدريب الدائري من خلال الانتقال من محطة مرقمة الى أخرى وتحت قيادة وتوجيه من المدربين الاختصاص وبإشراف من قبل الباحث للتأكد من تنفيذ التمرينات بأسلوب علمي واكاديمي فعال ومن اهم المواقع التكتيكية التي تم تحديدها :

اولاً- ركلات الجزاء.

ثانياً- الركلات الحرة المباشرة.

ثالثاً-الركلات الركنية.

2-4-2 تحديد متغيرات البحث :

2-4-2-1 المتغير المستقل: يسمى " احيانا بالمتغير التجريبي وهو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب او احد الاسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي الى معرفة تأثيره على متغير آخر " ، والمتغير المستقل في دراستنا الحالية هو الميدان التدريبي .

2-4-2-2 المتغير التابع : "وهو المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل" ،اذن

المتغيرات التابعة هي القدرات البيو حركية لحراس كرة القدم

قام الباحث بتحديد القدرات البيو حركية المستخدمة في البحث عن طريق استمارة استبيان معدة من قبل الباحث حيث قام بتوزيعها اثناء المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء و المتخصصين بمرح علم التدريب الرياضي و تدريب حراس المرمى وكرة القدم ، وبعد تفريغها اعتمد الباحث القدرات البيو حركية التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فأكثر من المختصين والخبراء، على ضوء استخدام قانون النسبة المئوية لاتفاق اراء الخبراء و المختصين، والجدول (2) يبين ذلك

جدول (3)

يبين تحديد اهم المتغيرات البيو حركية

ت	المتغيرات البيو حركية	درجة الأهمية	الأهمية النسبية	القبول
1	القدرة الانفجارية لعضلات الكتف والذراع	51	85%	√
2	القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين	50	83.33%	√
3	القدرة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	55	91.67%	√

×	28.33 %	17	مطاولة السرعة	4
√	91.67 %	55	القدرة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	5
√	83.33 %	50	قابلية السرعة الانتقالية	6
×	63.33 %	38	التحمل (المطاولة العامة)	7
√	81.67 %	49	قابلية التوافق الحركي	8

كما موضح في الجداول (2) إذ نرى إن هنالك قدرات قد حققت نسبة أتفاق عالية نسبيا في حين لم تحقق مثيلاتها تلك النسب ولما كانت "النسبة المئوية التي تقل عن (75%) لا تمثل أي أهمية " لذا تم استبعاد القدرات التي حصلت على نسب مئوية تقل عن (75%) وبذلك أستقر الاختيار على (6) ست من القدرات البيو حركية لحراس المرمى بكرة القدم ، وكما موضح في الجداول(2).

وصف الاختبارات للقدرات المبحوثة

2-5 وصف الاختبارات للقدرات البيو حركية المبحوثة :

اولا: اختبار رمى كرة طبية وزن (2 كغم) :

- الهدف من الاختبار. قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين لحراس المرمى بكرة القدم .
- الأدوات اللازمة. نصف ميدان كرة القدم (منطقة الجراء)، كرة طبية زنة (2) كغم، شريط قياس، استمارة تسجيل، رمح تدريب منبل لتأشير سقوط الكرة.
- مواصفات الاختبار. يقف حارس المرمى المختبر عند خط البداية من منطقة (18) ياردة وتكون القدم المعاكسة لليد الحاملة للكرة (الرامية) مثبتة على خط البداية، فضلا عن وقفة المختبر للجانب وفتحة القدمين بعرض الأكتاف، ترمي الكرة الطبية مثل رمى 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- يجب على المختبر أن يثبت إحدى القدمين على الخط الذي يبدأ منه الرمي.

- في حالة اجتياز قدم المختبر خط البداية تعاد المحاولة. - إذا خالف المختبر شروط رمي الكرة الطبية تعاد الرمية. - تعطى للمختبر راحة بين كل محاولة واخرى مقدارها ثلاث دقائق لاستعادة الاستشفاء. - تؤخذ القياسات الأقرب (سم).
- **تسجيل الدرجات** - تسجل المسافة من خط البدء لرمي الكرة الطبية إلى مكان سقوط الكرة لأبعد مسافة. - يسمح للمختبر أداء ثلاثة محاولات. - تسجل أفضل محاولة من المحاولات الثلاث.
- وحدة القياس : متر
- ثانياً : اختبار الركض المتعرج (زكزاك) بين الخراطيم الأربعة والطيران من فوق المانع واستلام كرة في الهواء للجهة اليمين .**
- **الهدف من الاختبار** - قياس الرشاقة الخاصة للجانب الايمن لحراس المرمى بكرة القدم.
- **الأدوات اللازمة**. مربع طوله (55) من منطقة جزاء ميدان كرة القدم، شاخص بلاستيك عدد (4) مانع عدد (1) بارتفاع (35) سم، كرة قدم عدد (1)، شريط قياس، استمارة تسجيل .صفارة ساعة توقيت الكترونية.
- **مواصفات الاختبار**: يقف الحارس المختبر قرب شاخص البلاستيك الأول القريب من الجهة القريبة من المانع وبعد سماع الإشارة إبداء، ينطلق بالدوران إمامي خلفي حول الشاخص الأول ثم الجري الجانبي السريع إلى نهاية الشاخص الثاني والدوران إمامي خلفي ثم الجري الجانبي السريع إلى نهاية الشاخص الثالث والدوران إمامي خلفي، ثم الجري الجانبي السريع إلى الشاخص الرابع والدوران الجانبي حوله والجري السريع إلى المانع والطيران من فوقه لاستلام الكرة المرسله من قبل المدرب.
- **شروط الاختبار** :- تعاد المحاولة في حالة عدم الدوران الصحيح حول الشاخص البلاستيك .
- تعاد المحاولة في حالة عدم الجري جانبي. - لا تحتسب المحاولة في حالة عدم الطيران من فوق المانع. - تعطى كل مختبر حارس مرمى ثلاث محاولات .
- تعطى راحة كافية مقدارها ثلاث دقائق بين محاولة واخرى لاستعادة الاستشفاء. - يحتسب الوقت لأقرب عشر بالثانية.
- **تسجيل الدرجات** :- يبدأ تسجيل الوقت من لحظة انطلاق المختبر لحين نهاية اجتيازه للمانع ولحظة مسكه للكرة باليدين - يسجل أفضل وقت من المحاولات الثلاث.
- وحدة القياس : ثانية
- ثالثاً: اختبار الركض المتعرج (زكزاك) بين الخراطيم الأربعة والطيران من فوق المانع واستلام كرة في الهواء للجهة اليسار :**
- **الهدف من الاختبار**: قياس الرشاقة الخاصة للجانب الايسر لحراس المرمى بكرة القدم.

- الأدوات اللازمة: عدد مانع عدد (1) بارتفاع (35) سم، كرة قدم (1)، شريط قياس، استمارة تسجيل صفارة، ساعة توقيت الكترونية. مربع طوله (55) من منطقة الجراء لميدان كرة القدم، شاخص بلاستيك عدد (4) .
- مواصفات الاختبار: يقف الحارس المختبر قرب الشاخص البلاستيك الأول القريب من الجهة القريبة من المانع وبعد سماع الإشارة إيداء، ينطلق بالدوران إمامي خلفي حول الشاخص الأول، ثم الجري الجانبي السريع إلى نهاية الشاخص الثاني والدوران إمامي خلفي ثم الجري الجانبي السريع إلى نهاية الشاخص الثالث والدوران إمامي خلفي، ثم الجري الجانبي السريع إلى الشاخص الرابع والدوران جانبي حوله والجري السريع إلى المانع والطيران من فوقه الاستلام الكرة المرسله من قبل المدرب.
- شروط الاختبار :- تعاد المحاولة في حالة عدم الدوران الصحيح حول الشاخص البلاستيك .
- تعاد المحاولة في حالة عدم الجري جانبي . - لا تحتسب المحاولة في حالة عدم الطيران من فوق المانع. - تعطى كل مختبر حارس مرمى ثلاث محاولات . - تعطى راحة كافية مقدارها ثلاث دقائق بين محاولة واخرى لاستعادة الاستشفاء. - يحتسب الوقت لإقرب عشر بالثانية.
- تسجيل الدرجات :- يبدأ تسجيل الوقت من لحظة الانطلاق المختبر لحين اجتيازه للمانع ولحظة مسكه للكرة باليدين . - يسجل أفضل وقت من المحاولات الثلاث .
- وحدة القياس : ثانية
- رابعاً : : اختبار اللمس السفلي والجانبي :
- الهدف من الاختبار: قياس المرونة الحركية إذ يقيس ثني العمود الفقري ومدته وتدويره.
- الأدوات اللازمة : ساعة إيقاف ، حائط .
- مواصفات الاختبار: ترسم علامة [X] على نقطتين هما :- الأولى : على الأرض بين قدمي المختبر الثانية : على الحائط خلف ظهر المختبر (في المنتصف) ، عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بثني الجذع أماماً أسفل للمس الأرض بأطراف الأصابع عند علامة [X] الموجودة بين القدمين ، ثم يقوم بمد الجذع عالياً مع الدوران إلى جهة اليسار للمس علامة [X] الموجودة خلف الظهر بأطراف الأصابع ، ثم يقوم بدوران الجذع وثنيه لأسفل للمس علامة [X] الموجودة بين القدمين مرة ثانية ، ثم يمد الجذع مع الدوران إلى جهة اليمين للمس علامة [X] الموجودة خلف الظهر يكرر هذا العمل اكبر عدد ممكن من المرات في (30) ثانية . مع ملاحظة أن يكون لمس العلامة التي خلف الظهر مرة من جهة اليسار والأخرى من جهة اليمين .
- شروط الاختبار : يجب عدم تحريك القدمين في أثناء الأداء - يجب إتباع التسلسل المحدد للمس طبقاً لما جاء ذكره في المواصفات - يجب عدم ثني الركبتين نهائياً في أثناء الأداء .

• التسجيل : يسجل للمختبر عدد اللمسات التي أحدثها على العلامتين خلال (30) ثانية.

• وحدة القياس : عدات

خامساً: : اختبار الدوائر المرقمة :

• الهدف من الاختبار: قياس التوافق للرجلين والعينين.

• الأدوات اللازمة :

ساعة إيقاف ، يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها (60) سم ترقيم

الدوائر كما موضح بالشكل (2)

• مواصفات الأختبار: يقف المختبر داخل الدائرة (1) عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب

بالقدمين معا إلى الدائرة (2) ثم إلى دائرة (3) ثم دائرة (4) حتى الدائرة (8) .

• التسجيل :يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الدوائر الثمانية.

• وحدة القياس : ثانية

شكل (1)



سادساً: اختبار الركض السريع (30) متر من البدء العالي :

• الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية لحراس المرمى بكرة القدم.

• الأدوات اللازمة : مجال للركض بطول (40) متر ، ساعة توقيت الالكترونية، صفارة،

شاخص احمر للتهيئ للركض، شاخص اصفر وعصى صفراء للتاشير خط بداية الركض،

شاخص اصفر وعصى صفراء للتاشير خط نهاية الركض، استمارة تسجيل البيانات .

• مواصفات الاختبار :تؤخذ ثلاث شواخص بلاستيكية، واحدة لون احمر والاثنتين لون اصفر

مع عصي اثنتين لون اصفر، اذ يوضع الشاخص الأحمر في بداية مسافة العشر امتار، ويوضع

الشاخص الاصفر الأول في نهاية العشر امتار ، وفي بداية (30) متر مع عصا صفراء ممدده

على الارض ومنتصف الشاخص بينما يوضع الشاخص الاصفر الثاني في نهاية (30) متر مع عصا صفراء بنفس وضعية الأول والميقاتي يقف في نهاية الشاخص والعصا، ومساعد الميقاتي يقف في بداية (30) متر امام العصا والشاخص .

• **تسجيل الدرجات**-يسجل الزمن بالثانية.-بيداء التوقيت من بداية عبور القدم الناقلة للعصا الصفراء الأولى الى نهاية عبور القدم الناقلة للعصا الصفراء ثانية. -عدد المحاولات (2).

• وحدة القياس : ثانية

سابعاً : اختبار القفز الأمامي من فوق المانع ارتفاع (35 سم) .

• الهدف من الاختبار قياس القدرة الانفجارية لقدمي حراس المرمى بواسطة القفز الامامي من الثبات. كما موضح بالشكل (2)

• الأدوات اللازمة: منطقة الجراء (18) ياردة من ميدان كرة القدم، مانع بارتفاع (35) سم، شريط قياس استمارة تسجيل رمح تدريب منبل لتثبيت موطن القدم القافزة .

• مواصفات الاختبار يوضع مانع يبعد من خط بداية القفز مسافة (1) متر وارتفاعه (35) سم، فيما يقف المختبر على خط البدء وعند سماعه الإيعاز من المدرب يقوم بالقفز من الثبات بكلتا القدمين فوق مانع لأبعد مسافة ممكنة للإمام.

• شروط الاختبار .- يجب على المختبر الوقوف وتثبيت القدمين على خط البداية.

- في حالة اجتياز قدم المختبر خط البداية قبل القفز تعاد المحاولة.- يحق للمختبر مرجحة الميدان للتهيؤ للقفز.- في حالة إسقاط المانع بعد ارتطامه بقدم المختبر حارس المرمى) تعاد المحاولة

- تعطى للمختبر راحة بين كل محاولة وأخرى.- تؤخذ القياسات لأقرب (سم).

• **تسجيل الدرجات** .- تحسب مسافة القفز من خط البدء إلى مؤخرة القدم بعد نزولها على الأرض.

- يسمح للمختبر أداء ثلاث محاولات.- تسجل أفضل مسافة للمحاولات الثلاث .

• وحدة القياس : متر

شكل (2)



ثامناً: اختبار القفز الجانبي على جهة اليمين من فوق المانع ارتفاع (35 سم) :

▪ الهدف من الاختبار:

قياس القدرة الانفجارية لقدمي حراس المرمى بواسطة القفز الجانبي من الثبات للجانب الايمن.

• الأدوات اللازمة: منطقة الجراء (18) ياردة من ميدان كرة القدم، مانع قفز ارتفاع (35) سم،

شريط قياس استمارة تسجيل رمح تدريب منبل لتثبيت موطئ قدم المختبر.

• مواصفات الاختبار: يوضع مانع يبعد من خط البدء للقفز لمسافة (1) متر وارتفاعه (35) سم،

يقف المختبر (حارس المرمى على الجانب اليمين والقدم القريبة من المانع مثبتة على خط البدء،

وعند سماعه الإيعاز من قبل المدرب يتهيئ لمرجحة اليدين ثم القفز على جانب اليمين من فوق

المانع لأبعد مسافة ممكنة.

• شروط الاختبار :- يجب على المختبر الوقوف على خط البدء القفز وان لا تتجاوز قدمه خط

البدائية. - في حالة اجتياز قدم المختبر خط البدء قبل القفز تعاد المحاولة. - في حالة إسقاط

المانع بعد ارتطامه بقدم المختبر تعاد المحاولة. - تؤخذ القياسات الأقرب (سم).

• تسجيل الدرجات تسجل المسافة من نهاية خط البدء القريبة من المانع إلى نهاية قدم المختبر

من الخارج القريبة من مانع القفز بعد نزولها على الأرض - يسمح للمختبر أداء ثلاث محاولات.

- تسجل افضل مسافة للمحاولات الثلاث .

• وحدة القياس : متر

تاسعاً: اختبار القفز الجانبي على جهة اليسار من فوق المانع ارتفاع (35 سم).

• الهدف من الاختبار قياس القدرة الانفجارية لقدمي حراس المرمى بواسطة القفز للجانب الايسر

من الثبات.

• الأدوات اللازمة: منطقة الجراء (18) ياردة من ميدان كرة القدم، مانع قفز ارتفاع (35) سم،

شريط قياس استمارة تسجيل رمح تدريب منبل لتثبيت موطئ قدم المختبر.

• مواصفات الاختبار :- يوضع مانع يبعد من خط البدء للقفز لمسافة (1) متر وارتفاعه (35) سم، يقف المختبر حارس المرمى على الجانب الايسر والقدم القريبة من المانع مثبتة على خط البدء، وعند سماعه الإيعاز من قبل المدرب يتهيئ المرحة اليدان ثم القفز الجانبي من فوق المانع لأبعد مسافة ممكنة.

• شروط الاختبار : يجب على المختبر الوقوف على خط البدء القفز وان لا تجتاز قدمه خط البداية.- في حالة اجتياز قدم المختبر خط البدء قبل القفز تعاد المحاولة. - في حالة إسقاط المانع بعد ارتطامه بقدم المختبر تعاد المحاولة.- تؤخذ القياسات لأقرب (سم).

• تسجيل الدرجات :تسجل المسافة من نهاية خط البدء القريبة من المانع إلى نهاية قدم المختبر من الخارج القريبة من مانع القفز بعد نزولها على الأرض يسمح للمختبر أداء ثلاث محاولات.-تسجل أفضل مسافة للمحاولات الثلاث.

• وحدة القياس : متر

عاشراً : اختبار الاستناد الأمامي (شناو) لمدة (10) ثانية .

• الهدف من الاختبار:قياس القدرة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين لحراس المرمى بكرة القدم.

• الأدوات اللازمة:منطقة مستوية (فضاء)، ساعة إيقاف لكترونية استثمارية تسجيل، صفارة .

• مواصفات الاختبار:يتخذ المختبر وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون في وضع مستقيم وليس فيه تقوس للأسفل أو الأعلى، وعند إشارة البدء يقوم المختبر بتكرار هذا الأداء إلى أقصى عدد من المرات لمدة (10) ثانية.

• شروط الاختبار :- اخذ المختبر الوضع الصحيح (الاستناد الأمامي) .- يجب إن يلمس المختبر بصدره الأرض في كل مرة يقوم فيها بثني الذراعين ثم مدهما بالكامل.- السرعة في الأداء، الاستمرار وعدم التوقف لغاية إعطاء إشارة النهائية - تعطي محاولة واحدة فقط.

• تسجيل الدرجات :- تحسب عدة واحدة عن كل مرة يقوم فيها المختبر بثني ومد الذراعين بالطريقة الصحيحة، وتحسب عدد مرات الأداء لمدة (10) ثانية. - يعلن الرقم الذي يسجله كل مختبر على المختبر الذي يليه لضمان المنافسة .

• وحدة القياس : ثانية.

2-6 الاختبارات القبليّة

تم اجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث في يومي السبت والأحد المصادف 28 / 6 و 2025 / 6 / 29 في تمام الساعة الخامسة عصرا على ملعب نادي عفاك الرياضي وسعى الباحث على تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والادوات

المستخدمة والطريقة التي يتم بها تنفيذ الاختبار وفريق العمل المساعد من اجل السيطرة على جميع الظروف قدر الامكان وتوفير الظروف نفسها عند اجراء الاختبار البعدي.

2-7 التجربة الرئيسية

تم البدء بتنفيذ التجربة الرئيسية بتاريخ (5 / 7 / 2025) ولغاية (27 / 8 / 2025) باستخدام تمرينات في الميدان التدريبي لتطوير بعض القدرات البيو حركية لحراس المرمى الشباب بكرة القدم والمعدة من قبل الباحث والبالغ عددها (18) تمرين وقد بلغت عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة وبمعدل ثلاثة وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد (السبت، الاثنين، الاربعاء) اذ كانت مدة تطبيق التمرينات في القسم الرئيسي ما بين (58-87) دقيقة ، وبطريقة التدريب الفترتي، وكانت مدة الوحدات التدريبية (8) اسابيع .

2-7 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية لافراد عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ تمارين الميدان التدريبي وبعد مرور شهرين يومي السبت و الاحد المصادفين 30-31 / 8 / 2025 ، وقد راعى الباحث توافر التنظيم وشروط تنفيذ الاختبارات وتحت الظروف والإمكانات نفسها المستعملة مشابهه تجريبياً للظرف في الاختبارات القبلي لغرض الحصول على نتائج ذات مصداقية عالية.

2-8 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) لتحقيق فروض الدراسة، والوسائل الاحصائية التي تم استعمالها هي .

الوسط الحسابي - الانحراف المعياري -الوسيط -معامل الالتواء -معامل الاختلاف - قانون النسبة المئوية - قانون (كا) حسن التطابق -معامل الارتباط البسيط لـ (بيرسون) -قانون الصدق الذاتي - قانون (ت) لإيجاد الفروق بين وسطين حسابيين مرتبطين (للعينات المتناظرة).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البيو حركية القبلي والبعدي المبحوثة لأفراد عينة البحث ومناقشتها:

جدول (4)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (t) المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج اختبارات القدرات البيو حركية قيد البحث

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة قياس	المعالم		ت
			ع	س-	ع	س-		الاحصائية	الاختبارات	
معنوي	0.007	4.331	0.614	18.66	0.875	17.33	متر	رمي كرة طبية (2 كغم)		1
معنوي	0.000	6.941	0.538	9.31	0.097	10.94	ثانية	الركض المتعرج بين الخراطيم الأربعة والطيران من فوق المانع و استلام كرة في الهواء للجهة اليمين.		2
معنوي	0.004	4.923	1.144	10.23	1.215	10.86	ثانية	الركض المتعرج بين الخراطيم الأربعة والطيران من فوق المانع و استلام كرة في الهواء للجهة اليسار		3
معنوي	0.007	4.443	0.752	21.16	1.211	18.66	عدد	اللمس السفلي والجانبى مدة (30)		4
معنوي	0.009	4.103	0.872	17.93	1.133	20.76	ثانية	الدوائر المرقمة		5
معنوي	0.002	6.079	0.097	3.74	0.110	4.07	ثانية	ركض (30) من البدء العالى		6
معنوي	0.003	5.351	0.055	2.62	0.209	2.20	متر	القفز الأمامى من فوق المانع ارتفاع (35 سم)		7
معنوي	0.000	7.802	0.036	2.18	0.057	1.96	متر	القفز الجانبى على جهة اليمين من فوق المانع ارتفاع (35 سم).		8
معنوي	0.003	5.385	0.032	2.04	0.068	1.87	متر	القفز الجانبى على جهة اليسار من فوق المانع ارتفاع (35 سم)		9
معنوي	0.034	2.907	0.548	9.50	0.816	8.33	عدد	استناد امامى (شناو)		10

3-1-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البيو حركية القبلية والبعديّة لأفراد عينة البحث

من الجدول (4) والشكل البياني (5) و(6) تبين إن قيمة متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار رمي الكرة الطبية (2 كغم) والذي يقيس القوة الانفجارية للذراعين اذ بلغت قيمة (t-test) المحسوبة (4.331) وبمستوى دلالة (0.007) وهي اكبر من قيمة (t-test) الجدولية البالغة (2.56) عند درجة حرية (6-1) وبمستوى خطأ (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

فيما كانت قيمة متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الركض المتعرج بين الخراطيم الأربعة والطيران من فوق المانع و استلام كرة في الهواء للجهة اليمين والذي يقيس الرشاقة الخاصة

لحراس مرمى كرة القدم اذ بلغت قيمة (t-test) المحسوبة (4.331) وبمستوى دلالة (0.007) وهي اكبر من قيمة (t-test) الجدولية البالغة (2.56) عند درجة حرية (6-1) وبمستوى خطأ (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. فيما كانت قيمة متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الركض المتعرج بين الخراطيم الأربعة والطيران من فوق المانع و استلام كرة في الهواء للجهة اليسار. والذي يقيس الرشاقة الخاصة لحراس مرمى كرة القدم اذ بلغت قيمة (t-test) المحسوبة (4.923) وبمستوى دلالة (0.004) وهي اكبر من قيمة (t-test) الجدولية البالغة (2.56) عند درجة حرية (6-1) وبمستوى خطأ (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

فيما كانت قيمة متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار اللمس السفلي والجانبى مدة (30). والذي يقيس المرونة الحركية لحراس مرمى كرة القدم اذ بلغت قيمة (t-test) المحسوبة (4.443) وبمستوى دلالة (0.007) وهي اكبر من قيمة (t-test) الجدولية البالغة (2.56) عند درجة حرية (6-1) وبمستوى خطأ (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

فيما كانت قيمة متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الدوائر المرقمة. والذي يقيس التوافق الحركي لحراس مرمى كرة القدم اذ بلغت قيمة (t-test) المحسوبة (4.103) وبمستوى دلالة (0.009) وهي اكبر من قيمة (t-test) الجدولية البالغة (2.56) عند درجة حرية (6-1) وبمستوى خطأ (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

فيما كانت قيمة متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار ركض (30) من البدء العالي والذي يقيس السرعة الانتقالية لحراس مرمى كرة القدم اذ بلغت قيمة (t-test) المحسوبة (6.079) وبمستوى دلالة (0.002) وهي اكبر من قيمة (t-test) الجدولية البالغة (2.56) عند درجة حرية (6-1) وبمستوى خطأ (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

فيما كانت قيمة متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القفز الأمامي من فوق المانع ارتفاع (35 سم) والذي يقيس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لحراس مرمى كرة القدم اذ بلغت قيمة (t-test) المحسوبة (5.351) وبمستوى دلالة (0.003) وهي اكبر من قيمة (t-test) الجدولية

البالغة (2.56) عند درجة حرية (6-1) وبمستوى خطأ (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. فيما كانت قيمة متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القفز الجانبي على جهة اليمين من فوق المانع ارتفاع (35 سم) والذي يقيس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لحراس مرمى كرة القدم اذ بلغت قيمة (t-test) المحسوبة (7.802) وبمستوى دلالة (0.000) وهي اكبر من قيمة (t-test) الجدولية البالغة (2.56) عند درجة حرية (6-1) وبمستوى خطأ (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. فيما كانت قيمة متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القفز الجانبي على جهة اليسار من فوق المانع ارتفاع (35 سم) والذي يقيس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لحراس مرمى كرة القدم اذ بلغت قيمة (t-test) المحسوبة (5.385) وبمستوى دلالة (0.003) وهي اكبر من قيمة (t-test) الجدولية البالغة (2.56) عند درجة حرية (6-1) وبمستوى خطأ (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. فيما كانت قيمة متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار استناد امامي (شناو) لمدة (10 ثواني) والذي يقيس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين لحراس مرمى كرة القدم اذ بلغت قيمة (t-test) المحسوبة (2.907) وبمستوى دلالة (0.034) وهي اكبر من قيمة (t-test) الجدولية البالغة (2.56) عند درجة حرية (6-1) وبمستوى خطأ (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

3-1-2 مناقشة نتائج اختبارات القدرات البيو حركية القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث

يعزو الباحث سبب تلك الفروق المعنوية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي للقدرات البيو حركية الخاصة لحراس المرمى المبحوثة، إلى أهمية تأثير تمارين الميدان التدريبي والتي تم اختيارها على وفق الأسس العلمية السليمة التي تتناسب مع خصائص وقدرات عينة البحث، إذ كانت التمارين في الميدان التدريبي تمارين مناسبة ومرتجة في الصعوبة والتكرارات، طول مدة تنفيذها الذي استغرق (8) أسابيع، وتم اختيار التمارين بما يتناسب مع اهم المواقف التكتيكية التي يتعرض لها الحارس اثناء المباريات ، مما أعطت أفراد عينة البحث الرغبة في الالتزام في تنفيذها، وتطبيق الوحدات التدريبية ومواصلة الحضور من دون انقطاع وعدم الشعور بالتعب والملل بسبب التشويق،"على أن حمل التدريب هو الوسيلة الرئيسة لإحداث التأثيرات الفسيولوجية للجسم مما يحقق تحسين الاستجابات، ومن ثم تكيف أجهزة الجسم والارتفاع بالمستوى، لذا يعد من أهم عوامل نجاح البرنامج التدريبي ومن ثم تحسين المستوى " إذ صيغت مفردات التمارين التطبيقية بلما يتلاءم مع قدرات وقابليات أفراد عينة البحث مما نتج عنه هذا التحسن في

النتائج، فضلا عن عملية التدرج في صعوبة الاداء على ضوء الصعود في شدة الوحدات التدريبية والتدرج في تموج الحمل التدريبي أي الصعود والنزول بشدة الحمل ، باستخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة، وذلك من خلال التلاعب في مدة العمل والراحة وبين عدد التكرارات في التمرين الواحد الذي انعكس بدوره الى تنفيذ مفردات الوحدة التدريبية بتكرارات مناسبة لأجل التطوير، الهدف منه الاداء بكفاءة عالية اثناء المباريات.

"عملية التدريب تهدف إلى تأهيل وتطوير مستوى الرياضي الذي يتعرض إلى برامج تدريبية على وفق الأساليب العلمية، وتأتي تلك التطورات نتيجة الالتزام بالمبادئ الأساسية بعلم التدريب، واحد تلك المبادئ هو قاعدة التدرج بالتدريب، وقاعدة تناسب الحمل التدريبي مع قدرات وقابلية الرياضي". كذلك ان وضع التمارين في الميدان التدريبي لم يكن عشوائيا اذ اخذ بنظر الاعتبار مبدأ التدرج من السهل الى الصعب من اجل ضمان حصول تكيف وتطور فسلجي وبدني، "أن قاعدة التدرج تعمل على التنسيق والربط المنتظم بين التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية والارتفاع التصاعدي شدتها وحجمها اعتمادا على مستوى اللاعب في التمرين".

أيضا راعى الباحث عملية التنوع بالتمارين لتطوير معظم الصفات التي يحتاجها مركز حراسة المرمى بما يتلاءم وظروف اللعب حتى يكون قادر ومهيأ لظروف اللعب والتنافس الحقيقية، " يجب أن تكون ظروف التمرين مشابهة لظروف المباراة أو أعلى منها إذ أن الحصول على أعلى مستوى مؤثر للتدريب، يجب على المدرب إخضاع اللاعب لأشكال متنوعة من التمرين".

فقد راعى الباحث على تطوير القوة الانفجارية للأطراف العليا وتقويتها لما لها من أهمية كبيرة في ابعاد الكرات القوية من خلال استخدام مقاومات وتمارين تنمي هذه الصفة .

وركز الباحث في بعض تمارين الميدان التدريبي على تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى من خلال استخدام مقاومات وأجهزة وتمارين القفز على الموانع لتطوير هذه الصفة لما لها من دور في إعطاء الحارس قوة دفع كبيرة اثناء الارتقاء والقفز العمودي لحسم الكرات العالية والمتوسطة الارتفاع كما ذكرنا سابقا ، "ان تمارين القفز المتنوعة تلعب دورا كبيرا وفعالا في تطوير مستوى القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين للاعبين".

وأعطى الباحث أهمية كبيرة لتطوير عنصر المرونة الحركية والرشاقة في الميدان التدريبي التي يحتاجها حراس مرمى كرة القدم في تغيير أوضاع الجسم اثناء التصديقات والدفاع عن المرمى " قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغيير الاتجاه سواء أكان ذلك بالجسم كله أم بأجزاء منه، وسواء أكان ذلك على الأرض أو في الهواء"، من خلال التمارين الخاصة والتي أسهمت في تطور هذه الصفات من خلال التطبيق الصحيح والتكرارات المناسبة .

ان للرشاقة أهمية كبيرة لدى الحراس فهي تساعد على تسهيل الانسيابية الحركية وتسهل أداء الحركات المفاجئة والتوقع الحركي المناسب وردة الفعل لحركة والتقدير المناسب للمسافات واتجاه الكرة خاصة اذا كانت قريبة من الحارس او المرمى، "من الصفات البدنية ذات الأهمية لارتباطها مع الصفات البدنية والحركية الأخرى فهي ترتبط بالأداء الحركي الخاص للنشاط الممارس، إذ تكسب الفرد القدرة على الانسياب الحركي والتوافق والقدرة على الاسترخاء والإحساس السليم لأداء الاتجاهات والمسافات وكلها عوامل ضرورية للأداء الرياضي مهما كان نوع النشاط الرياضي الممارس"

ويعزو الباحث تحسن صفة التوافق (التوافق العصبي العضلي) سواء بين النظر والعضلات او بين عضلات الأطراف العليا والأطراف السفلى الى نوعية التمارين المختارة وكيفية اداؤها " إلى أن التمارين تساعد على تحسين التوافق بين حركة الذراعين والرجلين وتساعد على تحسين القوة الخاصة لعضلات الرجلين"

اما بالنسبة لعنصر السرعة فكان وجود فرق معنوي ملاحظ بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ويعود ذلك الى تأثير تمارين الميدان التدريبي التي تم اختيارها وتركيزها وتنوعها على الأطراف السفلى لتطوير القوة الانفجارية "أن سرعة قوة عضلات الرجلين وتدريباتها ترتبط بالتدريبات الخاصة التي تطور من ردود أفعال هذه العضلات بما ينعكس من تطور في سرعة إنتاجها". حيث تميزت التمارين بالأسلوب الفترتي المرتفع الشدة الذي يتميز الأداء فيه بأداء شبه قصوي والذي أدى الى تطوير القوة العضلية وبالتالي تحسين عنصر السرعة.

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

1- تأثير الميدان التدريبي لتدريب حراس مرمى كرة القدم ، اذ كان له تأثير إيجابي لتطوير بعض والقدرات البيو حركية لحراس مرمى كرة القدم وذلك من خلال نتائج الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي .

2- تأثير الميدان التدريبي في تطوير (القدرة الانفجارية لعضلات الكتف والذراع) و (القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين) و (الرشاقة الخاصة لحراس المرمى) و (القدرة المميزة بالسرعة) و (السرعة الانتقالية) و (المرونة الحركية) و (التوافق الحركي) للمتغيرات البيو حركية وذلك من خلال نتائج الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي.

3- استخدام الأجهزة والأدوات في الميدان التدريبي اثناء التدريب كان له الأثر في خلق روح المنافسة مما ساهم في زيادة رغبة حراس المرمى في عملية التدريب .

4-2 التوصيات

- 1- استخدام الميدان التدريبي لتطوير القدرات البيو حركية لحراس المرمى .
- 2- استخدام الميدان التدريبي في تطوير (القدرة الانفجارية لعضلات الكتف والذراع) و (القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين) و (الرشاقة الخاصة لحراس المرمى) و (القدرة المميزة بالسرعة) و (السرعة الانتقالية) و (المرونة الحركية) و (التوافق الحركي) للمتغيرات البيو حركية .

المصادر

- ابو طالب محمد سعيد :علم مناهج البحث، ج1 : (ب.م) (1990) .
- أخلص عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوي والنفسية الرياضية، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2000 .
- أمر الله احمد ألبساطي: أسس التدريب الرياضي: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997) .
- بنيامين بلوم و(آخرون)؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، (ترجمة)، محمد أمين المفتي وآخرون القاهرة، دار ماكرو هيل، 1983.
- حسين جبار جاسم الديناوي: تأثير تمارين خاصة وفق تقسيم منطقة الجراء لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لحراس المرمى لكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى ، 2012.
- زكي محمد درويش : تدريب البلايو مترك، تطويره- مفهومه- استخدامه: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998) ..
- سعد منعم الشبخلي: اثر استخدام منهج تدريبي مقترح على نتائج اختبار كوبر لحكام كرة القدم : (بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، مجلد 13، عدد 1، 2002.
- صفاء كاظم الغزالي : تأثير مناهج تدريبية مقترحة لمستويات (A,B,C) في بعض المتغيرات البدنية والفنية لحراس المرمى والتحصيل المعرفي وفقاً لإستراتيجية حل المشكلات لمدربي كرة القدم بالدوري العراقي ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة القادسية. 2024 .
- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) .
- عادل عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات : القاهرة، دار الفكر العربي، 1999 .
- علي عبد الأئمة كاظم : تأثير تمرينات المنافسة باستخدام مقاومات متنوعة لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري للاعبين كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الأساسية، جامعة المستنصرية ، 2008 .
- قاسم حسن ومحمود عبد الله: التدريب الرياضي والأرقام القياسية : (الموصل، مطبعة دار الكتب في الموصل، 1987).
- قيس ناجي، بسطيوسي احمد : الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ،(مطبعة الجامعة ، بغداد، 1984م).
- كاظم عبد الربيعي ، موفق مجيد المولى : الاعداد البدني بكرة القدم (بغداد ، مطابع جامعة بغداد ، 1988) .

- محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد، فسيولوجية التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1984) .
- محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.
- محمد رضا إبراهيم: تأثير تمرين القفز العميق على القفز العمودي للاعبين كرة السلة من الدرجة الثانية، بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق، ج2: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988) .
- محمد شيا : مناهج التفكير وقواعد البحث . ط2 ، بيروت ، مجد المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، 2008.
- محمد صبحي الاسيوطي ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط ٣، ج ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥) .
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية .ج1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1987 .
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية الرياضية ،ج1 ط3. دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999.
- نبيلة عبد الرحمن ، وآخرون: العلوم المرتبطة بمسابقات الميدان والمضمار ، القاهرة ، دار المعارف ،
- نوري الشوك ورافع الكبيسي : دليل الأبحاث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية :بغداد ، ب، م 2004 .
- وديع ياسين محمد وحسن محمد عبدا :التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية .الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر (1999).