



التمرينات متعددة المفاصل وعلاقتها بتطوير بعض المهارات الأساسية لحراس المرمى الشباب بكرة القدم

safa.kadhem@qu.edu.iq

م.د صفاء كاظم راضي الغزالي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية

saif854@gmail.com

م.م سيف جبار جاسم

الجامعة العراقية / كلية العلوم الاسلامية

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٥/٤/ ١٤

تاريخ قبول البحث: ٢٠٢٥/٤/ ٢٨

الكلمات المفتاحية: التمرينات متعددة المفاصل - المهارات الأساسية - حراس المرمى - كرة القدم - الشباب

مستخلص البحث:

للكرات المتجه نحو المرمى، ومن الواضح أن تلك المهارات وخصوصاً في الفترات الأخيرة كانت تسبب نقطة ضعف لحراس المرمى مما تنعكس سلباً على أداء الفريق بسبب عدم مقدرة حارس المرمى على إعطاء الثقة اللازمة لأفراد الفريق ورفع المعنويات من خلال التصدي لمثل هذه الكرات مما يعطي أهمية كبيرة لمثل هذه التمرينات في تطوير مستوى حراس المرمى، وهدفت دراسة البحث إلى إيجاد العلاقة بين التمرينات متعددة المفاصل وتطوير المهارات الأساسية لحراس المرمى الشباب ومعرفة نوع العلاقة بين التمرينات متعددة المفاصل وتطوير المهارات الأساسية لحراس المرمى الشباب. لذا استخدم الباحثان المنهج الوصفي ذا المجموعة الواحدة وحدد عينة البحث بالطريقة العمدية التي شملت حراس المرمى المشاركين في الدوري العراقي للشباب للموسم الكروي (٢٠٢٥-٢٠٢٦)، إذ تم تطبيق الاختبارات

تعد تمرينات متعددة المفاصل من التمرينات التي تلعب دوراً أساسياً ورئيسياً في تنمية تطوير القوة والكتلة العضلية وتقوية الأوتار والمفاصل لدى لاعبي كرة القدم، وتحسين الاداء الحركي وذلك بسبب تكون اقرب للأداء التنافسي في ميدان اللعب، وتعمل هذه التمرينات في أن تجعل جسم اللاعب يعمل كوحدة واحدة، أي يكون عمل المجاميع العضلية الصغيرة والكبيرة وإشتراكها بعمل واحد، وهذا يظهر جلياً وواضح في أداء المهارات الأساسية لحراس المرمى كرة القدم؛ خصوصاً اذا ما عرفنا لتمرينات متعددة المفاصل هي حجر الأساس في إعداد حراس المرمى بكرة القدم؛ فهي تحاكي حركات المباريات الحقيقية مثل القفز، الاندفاع، والإرتقاء مما يعزز قوة الساقين، ويحسن التوافق الحركي، أن حراس المرمى كرة القدم الشباب يعانون من ضعف واضح في أداء المهارات الأساسية، والتي عادةً ما تساعد في التصدي



muscle mass, strengthening the strings and joints of football players and improving motor performance because they are closer to the competitive performance in the field of play. These exercises develop to make the player's body work as a single unit, that is, the work of small and large muscle groups and their participation in one action. This is evident in the performance of the basic skills of the football goalkeeper, especially if we know that the goalkeepers are young football who suffer from a clear weakness in the performance of some basic skills, and usually help them in confronting such balls, especially those that have a positive role for the goalkeeper. It is clear that this skill, especially in recent periods, has caused a weakness for the goalkeepers, which negatively reflected on the performance of the team due to the inability of the goalkeeper to give the necessary Therefore, the researcher used the one-group descriptive method and determined the research sample by the intentional method, which included the goalkeepers participating in the Iraqi Youth League for the football season (2025-2026), as the tests that lasted for (4) weeks and auxiliary tools were applied, and the researcher conducted homogenization for them in terms of biological age, training age, height and weight. The researcher identified some of the basic skills of the goalkeepers in football by preparing a form and distributing it to the specialized experts. After obtaining the raw results, they were processed statistically. The researcher concluded that Compound Exercises have an essential role in developing the basic skills of young goalkeepers. The researcher came up with a number of recommendations aimed at training, including the use of Compound Exercises and training tools that help develop the basic skills of young goalkeepers in football, as well as coaches to conduct multi-joint exercises to evaluate the level of goalkeepers, which would help coaches

التي استمرت لمدة (٤) أسابيع والأدوات المساعدة، وقام الباحثان بإجراء التجانس لهم من ناحية العمر البيولوجي والعمر التدريبي والطول والوزن. وقد قام الباحثان بتحديد بعض المهارات الأساسية لدى حراس المرمى بكرة القدم من خلال القيام بأعداد استمارة وتوزيعها على الخبراء المختصين وبعد الحصول على النتائج الخام تمت معالجتها إحصائياً، وأستنتج الباحثان أن التمرينات متعددة المفاصل لها دور أساسي في تطوير المهارات الأساسية لحراس المرمى الشباب وخرج الباحثان بجملة من التوصيات الهادفة منها على المدربين استخدام التمارين متعددة المفاصل وأدوات التدريبية التي تساعد على تطوير المهارات الأساسية حراس المرمى الشباب بكرة القدم، وكذلك على المدربين على إجراء التمرينات متعددة المفاصل لتقييم مستوى حراس المرمى والتي من شأنها مساعدة المدربين على وضع مناهجهم التدريبية بأسلوب علمي وموضوعي دقيق وفق المراحل التدريبية المختلفة .

Compound Exercises and their relation to developing some basic skills for young football goalkeepers

M.D Safaa Khadim Radhy Algazaly College of Physical Education- Al-Qadisiya University

M.M Saif Jabbar Jassim College of Islamic Sciences-Iraqi University

Abstract

Compound Exercises are one of the exercises that play an essential and major role in developing the development of strength and

بصورة تتناسب مع حركة اللاعب المنافس والكرة أثناء ركلها باتجاه المرمى خصوصا أن أغلب مهارات حراس المرمى هي من المهارات المفتوحة كونها تتعامل مع المنافس والكرة، لذا يجب أن تتصف حركته بسرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية والمميزة بالسرعة فضلاً عن التوافق والرشاقة والمرونة التي يبذلها في تحريك الجسم للاستجابة لكل تلك المتغيرات، فضلاً عن بعض القدرات المهارية المرتبطة بتلك القدرات البدنية ومن هنا جاءت أهمية البحث من خلال القيام بأجراء دراسة للتعرف على العلاقة بين تمارين متعددة المفاصل وبعض مهارات الاساسية الخاصة لدى حراس المرمى بكرة القدم التي تكمن من خلال تطبيق الاختبارات والقياس الخاص بها فمن خلالها يستطيع حارس المرمى أن يعطي الصورة الواضحة للمدربين لكي يخصصوا جزءاً من تدريباتهم لتنمية وتطوير المهارات الأساسية باستخدام التمارين متعددة المفاصل؛ التي من الممكن تؤدي إلى الإرتقاء بمستوى حراس المرمى الشباب بكرة القدم.

١-٢ - مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثان كونه مدرب حراس لكرة القدم معتمد في الاتحاد الدولي والآسيوي لكرة القدم (AFC)؛ ومن المهتمين بشؤون كرة القدم بشكل عام وحراس المرمى بشكل خاص أقول: أن ما يحدث من تغيرات في فقرات قانون كرة القدم، والثورة الهائلة

to develop their training curricula in an accurate scientific and objective style according to the different training stages.

Keywords: Compound Exercises - Basic Skills-Goalkeepers - Football –Youth

١ - التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث:

لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب الفرقية التي تحظى بأهتمام خاص لما لها من شعبية جماهيرية كبيرة والتي تتطلب إنسجام لمستوى عال من الأداء والبدني والمهاري والخططي والوظيفي والنفسي للاعب كرة القدم ولاسيما حارس المرمى، وأن الإرتقاء إلى المستويات العليا والوصول إلى الإنجاز لم يكن محل صدفة، وإنما جاء بسبب النظرة العلمية والعملية والتخطيط السليم وباستخدام أساليب وطرق التدريب الحديثة، وأدى ذلك إلى تطوير مستوى اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية والوظيفية والنفسية، وبالتالي الوصول إلى الناحية التدريبية النموذجية المتكاملة، والذي يثير حماس المشاهدين؛ هو مركز حراسة المرمى آخر خط دفاعي للفريق لحماية المرمى من الأهداف، وله الدور الكبير في حسم نتيجة المباراة من خلال التصدي إلى الكرات التي يتلقاها من لاعبي الفريق المنافس، إذ يتعامل مع هذه الكرات بقدرات بدنية ومهارية ووظيفية، ولوجود عدة متغيرات متداخلة في صد الكرات، وهذا يتطلب أن يكون لديه قدرات بدنية ومهارية عالية المستوى لتطبيق أداء مهاراته الدفاعية وحركاته دخل منطقة المرمى وغلق الزوايا

بين التمرينات متعددة المفاصل لحراس المرمى ومستوى تطور المهارات الاساسية لحارس المرمى فئة الشباب؟

١-٣- أهداف البحث:

١. التعرف على مستوى بعض المهارات المهارات الأساسية لحراس المرمى كرة القدم الشباب .
٢. التعرف على بعض علاقات الارتباط بين المهارات الاساسية مع التمرينات متعددة المفاصل لحراس المرمى الشباب بكرة القدم .

١-٤- فروض البحث:

- وجود علاقات إرتباط معنوية بين بعض المهارات الاساسية وتمرينات متعددة المفاصل لحراس المرمى الشباب بكرة القدم .

١-٥- مجالات البحث:

- المجال البشري: (٢٠) حارس مرمى من أندية الدوري العراقي للشباب بكرة القدم بأشراف الأتحاد العراقي المركزي لكرة القدم.
- المجال المكاني: ملاعب وزارة الشباب والرياضة العراقية وأندية الدوري العراقي لكرة القدم .

- المجال الزمني: ١٢ / ١١ / ٢٠٢٥ ولغاية ١٠ / ٣ / ٢٠٢٦ .

٢- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

١-٢- منهج البحث :

لغرض وصول الباحثان لنتائج بحثة الصحيحة لابد من اختيار منهجية بحث تلائم طريقة المشكلة

في علم التدريب الرياضي بمختلف أنواعه وطرقه وأساليبه، والذي يغير من واجبات بعض مراكز اللعب كذلك التغيرات التي طرأت على طرق اللعب ولا سيما مركز حراسة المرمى، دفع الباحثان الخوض في غمار هذه المشكلة التي تسهم في حل بعض المشكلات التي تواجه حراس المرمى الشباب في بداية مشوارهم في مجال لعبة كرة القدم هم في مرحلة التكوين والتأسيس وكعينة لبحثه وبيان أهمية هذا المركز في لعبة كرة القدم. أن الباحثان ومن خلال متابعته لمستوى حراس المرمى الشباب بشكل خاص وحراس المرمى بمختلف فئاتهم، لوحظ ان هنالك ضعف في مستوى الأداء في المهارات الاساسية لديهم حيث شوهد فقدان حيافة الكرة من قبل حراس المرمى بسبب عدم دقة الأداء المهاري في تكنيك مسك الكرة وعملية التوافق بين حالة القفز والإرتقاء من جهة والامساك أو لكم الكرة من جهة أخرى، وبالتالي فقدانهم للكرة ووجود هذه الفجوة البحثية في الكثير من الابحاث الأكاديمية حيث اصاغ الباحثان المشكلة على شكل السؤال بحثي ادناه... كما أن المؤشرات البدنية والمهارية التي يجب أن يمتلكها حراس المرمى الشباب تتسجم مع الصفات البدنية والمهارية المتخصصة التي يستند عليها حراس المرمى لتطوير كافة قابلياتهم البدنية والمهارية التخصصية للتصدي للكرات المتجه لممرامهم وحركاتهم وافشال خططهم الهجومية وإعادة البناء الهجوم الصحيح من الخلف، وبالتالي يمكن صياغة المشكلة في السؤال التالي: هل توجد علاقة

١	نادي النجف	١	%١٠٠
٢	نادي القاسم	١	%١٠٠
٣	نادي الغراف	١	%١٠٠
٤	نادي الميناء	١	%١٠٠
٥	نادي نورو	١	%١٠٠
	المجموع	٢٠	%١٠٠

جدول رقم (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية
والوسيط وقيمة معامل الالتواء في العمر البيولوجي
والعمر التدريبي و الوزن و الطول لعينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
١	العمر البيولوجي	سنة	٢٠,٣٣	٠,٨١٦	٢٠,٥٠	-٠,٨٥٧
٢	العمر التدريبي	سنة	١٨,١٧	٠,٧٥٣	٨	-٠,٣١٣
٣	الطول	سم	١٨٥	١,٧٨٩	١٨٥,٥٠	-٠,٩٤٣
٤	الوزن	كغم	٧٧,٣٣	١,٢١١	٧٧,٥٠	٠,٠٧٥

حيث ظهر أن قيم معامل الالتواء توزعت بين (١-)
و (١+) أي أن هناك تجانس في متغيرات العمر
البيولوجي والعمر التدريبي والوزن والطول والعمر،
ضمن المنحنى الطبيعي وأن أفراد العينة متجانسون
في هذه المتغيرات .

٢-٣- وسائل جمع البيانات :

المقابلة، الملاحظة، الاستبانة، الاختبارات والقياس .

٣-٣-١- وسائل جمع المعلومات :

المصادر والمراجع العلمية، ٢. الدراسات والبحوث،

٣. الشبكة الدولية (الانترنت) .

٣-٣-٢- الأجهزة والأدوات المستعملة بالبحث :

البحثية وتحقيق اهدافه حيث يعرف المنهج " الطريقة
التي تعتمد على التفكير الإستقرائي والإستنتاجي
وأستخدام أساليب الملاحظة العلمية الفروض والتجربة
لحل مشكلة معينة والوصول الى نتيجة معينة،
ولغرض تطبيق البحث استخدم الباحثان المنهج
الوصفي لأنه يناسب المشكلة البحثية التي يروم
الباحثان حلها؛ حيث عرف المنهج الوصفي (احمد
بدر، ١٩٧٨، ص٣٣) "الطريقة التي يتبعها الباحثان في
دراسته لاكتشاف الحقيقة"

٢-٢- مجتمع وعينة البحث :

إن من الأمور الواجب أتباعها عند اختيار
عينة البحث أن تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً
وصادقاً، لذلك حدد الباحثان مجتمع البحث بحراس
المرمى كرة القدم للشباب وبذات الأندية المشاركة في
الدوري العراقي لكرة القدم للشباب موسم (٢٠٢٥-
٢٠٢٦)، حيث بلغت عينة البحث (٢٠) حارس
مرمى موزعين على (٢٠) نادي من اصل (٢٠)
نادي من المجتمع الاصلي والذين يمثلون (١٠٠%)
من المجتمع الكلي، وهم حراس رقم واحد في التشكيل
الاساسي للفريق وقد كان أسلوب اختيار عينة البحث
بالطريقة العمدية كونها تمثل أفضل إداءً فنياً .

جدول رقم (١)

يبين عدد الاندية وعدد حراس المرمى في عينة

البحث ونسبها المئوية

ت	النادي	العدد الكلي للحراس	النسبة المئوية
---	--------	--------------------	----------------

المختصين والخبراء، على ضوء استخدام قانون النسبة المئوية لاتفاق اراء الخبراء و المختصين، والجدول (٣) يبين ذلك.

جدول (٣)

يبين ترشح السادة المختصين والخبراء لقدرات البحث

المختارة

المتغيرات	ت	المهارات الأساسية لحارس المرمى والتمرينات متعددة المفاصل	النسبة المئوية
المهارات الأساسية لحارس المرمى كرة القدم	١	مسك الكرة الأرضية المتدرجة	%١٠٠
	٢	الإمساك بالكرات الأمامية المتوسطة الارتفاع	%١٠٠
	٣	الإمساك بالكرات أمام الصدر	%٤٧.٧٧
	٤	الإمساك بالكرات العالية بمستوياتها المختلفة	%٤٦.٦٥
	٥	مسك الكرات العالية	%١٠٠
	٦	الإمساك بالكرات العالية فوق الرأس	%٨٥.٢٢
	٧	الإمساك بالكرات العرضية بمستوياتها المختلفة	%٤١.٨٥
	٨	الارتقاء على الكرات الأرضية الجانبية القريبة من حارس المرمى	%١٠٠
	٩	استقبال ومسك الكرة الأرضية من التهديد المتناوب	%٣٢.٨٨
	١٠	الارتقاء على الكرات الأرضية الجانبية البعيدة من حارس المرمى	%٤٤.٨٥
	١١	ضرب (لكم) الكرة بالقبضة الواحدة	%١٠٠
	١٢	ضرب (لكم) الكرة بالقبضتين	%١٠٠
التمرينات متعددة المفاصل لحارس المرمى كرة القدم	١	تمرير الكرة باليد من مختلف المستويات	%٤٠.٨٥
	٢	مسك الكرة متوسطة الارتفاع	%١٠٠
	٣	مسك الكرة الأرضية المتدرجة	%١٠٠
	٤	أستلام الكرة الجانبية بدون قفز	%٥٣.٧٠
	٥	تمرير الكرة باليد من أعلى مستوى الرأس	%٤٣.٨٥
	٦	لكم (ضرب) الكرة بالقبضة الواحدة أو بالقبضتين كلتاها	%١٠٠
	٧	إختبار مسك الكرات العالية	%٧١.٤٢
	٨	أستلام الكرة الجانبية مع القفز (الارتقاء)	%١٠٠
	٩	تمرير الكرة بالقدم على دوائر مرسومة على الارض	%٤٠.٣٢

وكما موضح في الجداول (٣) إذ نرى إن هنالك مهارات قد حققت نسبة اتفاق عالية نسبيا في حين لم تحقق مثيلاتها تلك النسب ولما كانت "النسبة المئوية

حاسبة إلكترونية (حاسوب) نوع (LG)، كاميرا تصوير نوع (Sony) يابانية الصنع عدد (٢) مع استاند تصوير (٢)، كاميرا تصوير نوع (canon) يابانية الصنع عدد (٢)، ٣. جهاز (لاب توب) نوع (hp) عدد (١) صيني الصنع، رايات، أقماع، حواجز، مرمى قانوني ثابت ومتحرك، أهداف صغيرة متحركة، حاسبة يدوية، شريط قياس جلدي لقياس الطول (فيتة) صيني الصنع عدد (١)، ساعات الكترونية (stop watch) - ١/١٠٠ من الثانية صينية الصنع عدد (٢)، كرة قدم قانونية صينية الصنع عدد (٢٠)، شريط لاصق عريض لتخطيط ملعب كرة القدم ملون (أصفر، أزرق، بنفسجي) عدد (٦)، صندوق خشب عدد (٢) بعرض (١٠٠ سم)، وارتفاع (٦٠ م)، صافرة نوع (fox) عدد (٢)، اقراص (DVD) عدد (١٢)، شاشة عرض نوع سامسونج قياس (٤٨) بوصة صينية الصنع .

٣-٤ - إجراءات البحث:

تحديد متغيرات الدراسية المستخدمة في البحث (المهارات الأساسية لحارس المرمى):

قام الباحثان بتحديد المهارات الأساسية لحارس المرمى المستخدمة في البحث عن طريق استمارة استبيان معدة من قبل الباحثان حيث قام بتوزيعها اثناء المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء والمختصين بمجال علم التدريب الرياضي وتدريب حراس المرمى وكرة القدم، وبعد تفريغها اعتمد الباحثان المهارات الأساسية لحارس المرمى التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر من

يقف حارس المرمى في المكان المحدد داخل المرمى وعلى بعد (١,٥) م عن خط المرمى من الأمام ويدافع عن مرماه على وفق موقع الكرة من خارج منطقة الجزاء والكرات الـ(٦) تكون على خط(١٨) ياردة والمسافة بين كرة واخرى (٢)م لغرض التصويب الامامي، أما من الجانب يقف الحارس على بعد ذراع من احدى اعمدة المرمى، وعند سماع الإيعاز يبدأ بالدفاع عن مرماه ومنع الكرة من الدخول إن كانت أمامية، إما إذا كانت جانبية يقوم بالدفاع عن المناطق المحددة من الجانب اليمين واليسار فيما يتم التصويب من على خط الـ(١٨) ياردة الجانبي(الأيمن والأيسر) بواسطة كرتين لكل جانب.

- شروط الاختبار :

١. إذا أخطأ المدرب في ركل الكرة وعدم إيصالها إلى المكان المحدد، تعاد المحاولة.
٢. يتم التصويب على المختبر(حارس المرمى) (١٠) كرات، منها(٢) كرات امامية المسافة بين كرة واخرى (٢) م، واربع كرات للجانبين اثنتان للجانب الايمن ، ومثلها للجانب الايسر، وكما موضحه في، والشكل رقم(١) و(٢) .

- تسجيل الدرجات :

- يسجل للحارس المختبر مجموع الدرجات التي يحصل من التصويبات العشرة، وعلى النحو الاتي :
١. تعطى(٣) درجات للكرة التي يمسكها مباشرة بشكل تام من وضع السقوط الجانبي البعيد .

التي تقل عن(١٠٠%) لا تمثل أي أهمية (بنيامين بلوم و اخرون، ١٩٨٣ص٦٥)، لذا تم استبعاد مهارات وتمارين التي حصلت على نسب مئوية تقل عن(٧٥%) وبذلك أستقر الاختيار على(٨)المهارات الاساسية لحارس المرمى(٨)التمرينات متعددة المفاصل لحراس المرمى بكرة القدم، وكما موضح في الجداول(٣) .

٣-٥ - الاختبارات المهارية الاساسية لراس مرمى

كرة القدم الشباب المستخدمة بالبحث:

أولاً. اختبار مسك الكرة الأرضية المتدرجة^(١) :

- الهدف من الاختبار :

قياس القدرة المهارية لحارس المرمى على صد ومسك الكرات الأرضية المتدرجة الامامية والجانبية (اليمين واليسار) .

- الأدوات اللازمة :

نصف ملعب نظامي لكرة القدم وعمل حارس المرمى في منطقة الجزاء كرات عدد(١٠)، أقماع تدريب لتحديد المناطق المحددة، صفاره، شريط قياس، إستمارة تسجيل .

- مواصفات الاختبار :

(١) حسين جبار جاسم الدينياوي : تأثير تمارين خاصة وفق تقسيم منطقة الجزاء لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية لحراس المرمى بكرة القدم، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، ٢٠١٢، ص٧٤.

يُبيّن اختبار أمسك حارس مرمى كرة القدم الكرات الارضية المتدرجة للجانب الايسر

ثانياً- إختبار مسك الكرات العالية (١) :

- الهدف من الإختبار :

قياس القدرة المهارية لحارس المرمى على مسك الكرات العالية فوق الرأس .

- الأدوات اللازمة :

نصف ميدان نظامي لكرة القدم، وعمل حارس في منطقة الجزاء، كرات عدد (١٠)، مرمى قانوني، شواخص لتحديد تقسيم المنطقة الجزاء، شريط قياس، استمارة تسجيل، صفاره .

- مواصفات الإختبار :

يقف حارس المرمى في المكان المحدد في المرمى وعلى وفق موقع الكرة من المرمى، وعند سماع الإيعاز من قبل المدرب، على الحارس الخروج من المرمى إلى المناطق المقسمة لمسك الكرة العالية التي تنفذ من إمام منطقة الجزاء، وجهتي الملعب، الجانبية، كما هو موضح في الاشكال رَقْم (٣) و (٤) و (٥) .

- شروط الإختبار :

١. تعطى للمختبر (حارس المرمى) عشر كرات، (٤) كرات من الأمام، وثلاث (٣) كرات لكل جانب من خارج منطقة الجزاء.

٢. تعطى (٢) درجتان للكرة التي يمسكها من وضع الوقوف الأمامي، أو مسكها على دفعتين من السقوط .

٣. تعطى (١) درجة في حالة إبعاد الكرة من المرمى والكرة قريبة على الحارس .

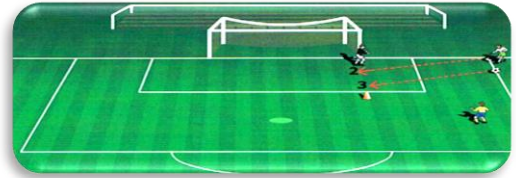
٤. تعطى (٣) درجة في حالة أبعاد الكرة من المرمى وهي صعبة المسك .

٥. تعطى (صفر) في حالة دخول الكرة المرمى .

٦. إذ ارتدت الكرة من العمود بالتصويب المباشر من قبل المدرب وعدم تدخل الحارس تعاد المحاولة.

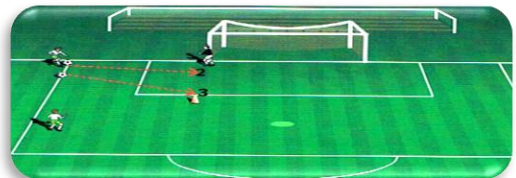
٧. أما من الجانب، تعطى (٢) درجة عند مسك الكرة مباشرة من السقوط الجانبي داخل الـ (٦) ياردة .

٨. يعطى الحارس (٣) درجات عند مسك الكرة مباشرة خارج الـ (٦) ياردة ويعطى (١) درجة في حالة عدم مسكها و (صفر) عند عبور الكرة الحارس .



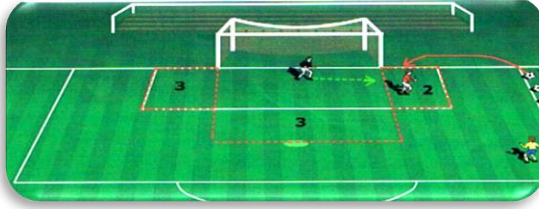
الشكل رَقْم (١)

يُبيّن اختبار أمسك حارس مرمى كرة القدم الكرات الارضية المتدرجة للجانب الايمن



الشكل رَقْم (٢)

(١) حسين جابر الدنيانوي: مصدر سبق ذكره، ص ٨٠.



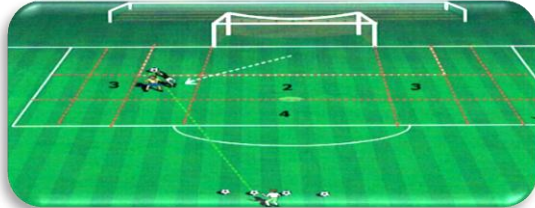
الشكل رقم (٣)

يُبيّن اختبار أمساك حارس مرمى كرة القدم الكرات
عالية الارتفاع للجانب الايمن



الشكل رقم (٤)

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



الشكل رقم (٥)

يُبيّن اختبار أمساك حارس مرمى كرة القدم الكرات عالية
الارتفاع الامامية

ثالثاً - إختبار لكم (ضرب) الكرة بالقبضة الواحدة أو
بالقبضتين كلاًهما^(١) :

- الهدف من الإختبار :

٢. يكون خروج الحارس المختبر داخل منطقة

الاختبار المحددة حسب تقسيم منطقة الجزء .

٣. يدخل الحارس الآخر بوصفه لاعباً منافس في

هذه المناطق لزيادة المنافسة بين المختبرين

وسرعة خروج الحارس على مسك 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. تعطى (٣) درجات عند مسك الكرة مباشرة بشكل

تام من الأعلى ومن فوق لاعب المنافس.

٢. تعطى (٢) درجتان عند مسك الكرة على دفعتين .

٣. تعطى (١) درجة عند إبعاد الكرة من فوق اللاعب

المنافس .

٤. يعطى (صفر) في حالة عدم الوصول المختبر إلى

الكرة أو دخولها إلى المرمى من قبل اللاعب

المنافس .

٥. يحسب المعدل الوسطي لمجموع درجات

المحاولات، أي مجموع درجات المحاولات العشر

على النحو الآتي:

مجموع الدرجات (١٠)

= الدرجة النهائية

١٠

(١) حسين جابر الدنيانوي: مصدر سبق ذكره ، ص ٨٢.

٤. يكون خروج الحارس المختبر حسب تقسيم منطقة
الجزء .

٥. تكون هنالك (٣) محاولات من كل جانب ويصبح
عدد الجانبين (٦) .

٦. هنالك (٤) محاولات من أمام المرمى، كما
موضح في الاشكال رقم (٦) و (٧) و (٨)، 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 الجزء.

٢. يكون خروج الحارس المختبر على منطقة
الاختبار المحددة حسب تقسيم منطقة الجزء.

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 الجزء (٣)
درجات .

٢. إبعاد الكرة أماماً خارج منطقة الجزء (٢) درجة .

٣. ابعاد الكرة داخل منطقة الجزء (١) درجة .

٤. فشل في الإبعاد (صفر) من الدرجة .

قياس القدرة المهارية لحارس المرمى على لكم الكرة
وأبعادها خارج منطقة الجزء لأبعد مسافة.

- الأدوات اللازمة :

نصف ميدان نظامي لكرة القدم، وعمل حارس في
منطقة الجزء، كرات عدد (١٢) مرمى قانوني، أقمار
لتحديد تقسيم منطقة الجزء، شريط قياس، استمارة
تسجيل صفاره .

- مواصفات الاختبار :

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 أرض 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 وابعادها خارج منطقة الجزء
لأبعد مسافة وإلى الجانب من أرض الميدان،
بعيدة عن الأماكن الخطرة .

رابعاً - إختبار أستلام الكرة الجانبية مع القفز
(الارتقاء) ^١ :

- الهدف من الإختبار :

قياس مهارة الإرتقاء (الطيران) لمسك أو إبعاد الكرات
الجانبية مع القفز .

- الأدوات اللازمة :

كرات قدم قانونية عدد (١٠) كرات، هدف قانوني .

- مواصفات الإختبار :

١. يقف حارس المرمى بوضع الاستعداد في منتصف
الهدف .

٢. يقف المدرب ومعه (١٠) كرات على علامة ضربة
الجزء .

٣. مع إشارة البدء يقوم المدرب بضرب الكرة نصف
الطائرة (متوسطة الارتفاع) إلى جهة اليمين .

٤. يقوم حارس المرمى بالارتقاء (الطيران) لمسك أو
إبعاد الكرة عن الهدف والرجوع بسرعة إلى وضع
الاستعداد للكرة الأخرى .

٥. يقوم المدرب بضرب الكرة (متوسطة الارتفاع) إلى
جهة اليسار .

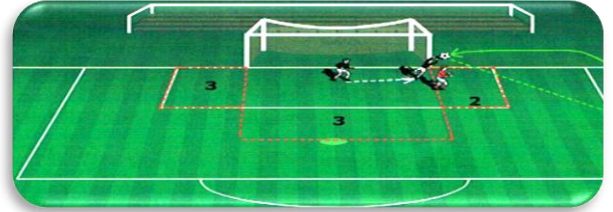
٦. يقوم حارس المرمى بالارتقاء (الطيران) لمسك أو
إبعاد الكرة عن الهدف والرجوع بسرعة إلى وضع

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

مجموع درجات (١٠)

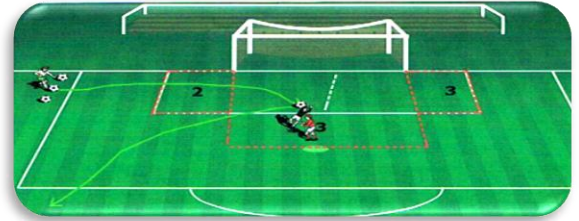
= الدرجة النهائية

١٠



الشكل رقم (٦)

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



الشكل رقم (٧)

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



الشكل رقم (٨)

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

^١ وليد خالد، جميل محمود: التحليل التمييزي لبعض المتغيرات المهارية لحراس
المرمى بكرة القدم، بحث منشور، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، ٢٠١٢، مجلد
١٨، العدد ٥٨.

- الأدوات اللازمة :

كرات قدم قانونية عدد (١٠) كرات، هدف قانوني .

- مواصفات الاختبار :

١. يقف حارس المرمى في منتصف الهدف (وضع الاستعداد) .
٢. يقف المدرب ومساعداه على خط منطقة الـ (٦) ياردات ومواجهان للمرمى والمسافة بينهما (٤) ياردات، ومع كل منهما (٤) كرات.
٣. المدرب يرمي الكرة باليد إلى يسار حارس المرمى وبارتفاع متوسط، ويتم رمي الكرة في وسط المسافة بين العمود وحارس المرمى
٤. يقوم حارس المرمى باستلام الكرة أو أبعادها بدون قفز .
٥. ينفذ المدرب الاختبار (٤) مرات، وفي كل مرة يرمي (٤) كرات خلال دقيقة واحدة، وإعطاء فترة راحة (٣٠) ثانية بين كل تكرار وآخر
٦. يكرر مساعد المدرب الاختبار نفسه، ولكن يرمي الكرة إلى يمين حارس المرمى، كما هو موضح بالشكل رقم (١١) .

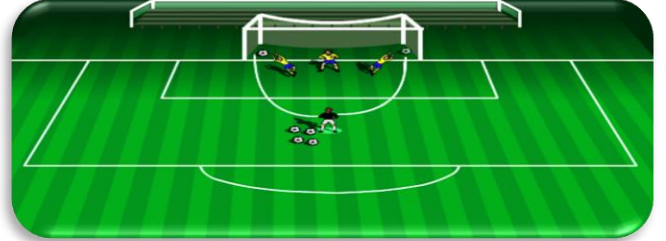


الشكل رقم (١١)

يُبيّن اختبار استلام حارس مرمى كرة القدم الكرة الجانبية بدون قفز

الاستعداد للكرة الأخرى، كما هو موضح بالشكل

رقم (١٠) .



الشكل رقم (١٠)

يُبيّن اختبار استلام حارس مرمى كرة القدم الكرة الجانبية مع القفز (الارتقاء)

- تسجيل الدرجات :

١. يكرر الاختبار (١٠) مرات .
 ٢. يمنح حارس المرمى درجة واحدة عن كل محاولة صحيحة .
 ٣. لا يمنح حارس المرمى أي درجة إذا فشل في مسك الكرة أو إبعادها .
 ٤. تعاد المحاولة إذا اخطأ المدرب في توجيه الكرة بالشكل المطلوب .
 ٥. الدرجة الكلية للاختبار (١٠) درجات .
- خامساً- اختبار استلام الكرة الجانبية بدون قفز^(١)

- الهدف من الاختبار :

قياس مهارة استلام أو إبعاد الكرات الجانبية بدون قفز .

(١) حمد الشبلي : أثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة وضواحيها، الماجستير في التربية الرياضية، بكلية الدراسات العليا، في جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين، ٢٠١٩، ص ١١٨ .

- تسجيل الدرجات :

١. يمنح حارس المرمى درجة واحدة عن كل محاولة ناجحة (استلام أو إبعاد الكرة) .
 ٢. لا يمنح حارس المرمى أي درجة إذا فشل في استلام أو إبعاد الكرة .
 ٣. تعاد المحاولة إذا أخطأ المدرب في رمي الكرة في الاتجاه أو الارتفاع المطلوب .
 ٤. الدرجة النهائية للاختبار (٣٢) درجة، أي بمعدل (١٦) درجة لكل من المدرب والمساعد .
- سادساً. اختبار مسك الكرة متوسطة الارتفاع^(١) :

- الهدف من الاختبار :

قياس القدرة المهارية لحارس المرمى على مسك وصد الكرة متوسطة الارتفاع الأمامية والجانبية (اليمين واليسار).

- الأدوات اللازمة :

١. نصف ميدان نظامي لكرة القدم، وعمل حارس المرمى في منطقة الجزاء، كرات عدد (١٢)، مرمى قانوني، شواخص لتحديد منطقة الجزاء، شريط قياس بطول (٨٢) م .
٢. صفاره، استمارة تسجيل .

- مواصفات الاختبار :

يقف حارس المرمى في المكان المحدد وعلى وفق موقع الكرة من المرمى وعند سماع الإشارة يبدأ بالدفاع عن المناطق المحددة بالخروج ومسك الكرة

المتوسطة الارتفاع وحسب تقسيم منطقة الجزاء وكما موضحه في الاشكال رقم (١٢) و (١٣) و (١٤) .

١. يبدأ الحارس باستقبال الكرة أولاً من الإمام ومن ثم الجانبين اليمين واليسار .
٢. يكون تصويب الكرات نحو التقسيم المخطط وعلى وفق أرقام التقسيم من (٢-٥)، إذ يستلم كرة في منطقة (٣) جهة يمين ويسار، ثم منطقة (٣) جهة يمين ويسار خارج الدائرة، ومن ثم منطقة الإمام (٣) فوق الدائرة، وبعد ذلك يستلم كرة أماماً في الثلث الأخير منطقة (٥) بين نقطة الجزاء وخط الدائرة، فيكون عددا الكرات الأمامية (٦) كرات، أما من الجانب على النحو الاتي:

١. يستلم المختبر (حارس المرمى) كرتين لكل جانب (اليسار واليمين) من العمود .
٢. يقف المختبر (حارس المرمى) بجانب العمود على مسافة طول اليد بينه وبين
٣. العمود في المكان المحدد على وفق موقع الكرة من الجانب .
٤. إذا أخطأ المدرب في ركل الكرة بعدم إيصالها بالشكل الصحيح تعاد المحاولة .

- تسجيل الدرجات :

١. تعطى (٢) درجتان للمختبر عندما يستلم الكرة داخل منطقة الدائرة (٦) ياردة الأولى .
٢. تعطى (٣) درجات لمسك الكرة في منطقة الدائرة (٦) ياردة الثانية .

(١) حسين جابر الدينياوي: مصدر سبق ذكره ، ص ٨٢.

الشكل رقم (١٤)

يُبين اختبار أمسك حارس مرمى كرة القدم الكرات متوسطة الارتفاع الامامية

سابعاً. اختبار دقة مسك الكرات العالية من القفز ومناولتها^(١) :

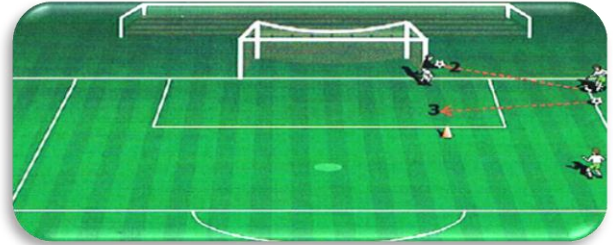
- الهدف من الاختبار :
- قياس مهارة استلام الكرة العالية ومناولتها في منطقة الهدف .
- الأدوات اللازمة :
- مخاريط عدد (٥)، كرات قدم قانونية عدد (٦) .
- مواصفات الاختبار :
- ١. توضع (٥) ملاكان في منطقة الهدف .
- ٢. يقف حارس المرمى على خط الهدف .
- ٣. يقف المدرب (أ) على جهة اليمين وعلى بعد (٥) ياردات عن 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 .

٣. تعطى (٥) درجات لمسك الكرة في منطقة (٦) ياردة الثالثة.

٤. يسجل للحارس مجموع الدرجات التي يحصل عليها.

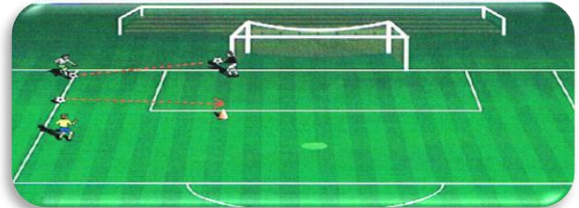
٥. تحسب الدرجة النهائية للمختبر على النحو الاتي: مجموع درجات (١٠)

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



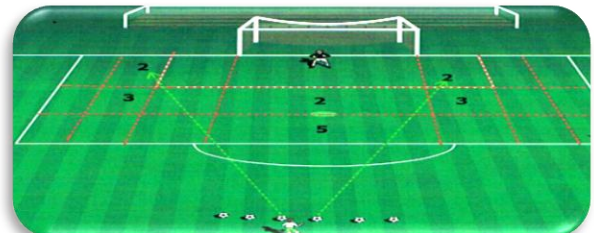
الشكل رقم (١٢)

يُبين اختبار أمسك حارس مرمى كرة القدم الكرات متوسطة الارتفاع للجانب الايمن



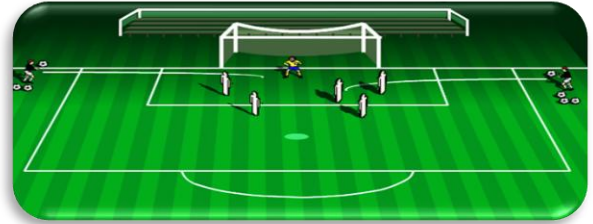
الشكل رقم (١٣)

يُبين اختبار أمسك حارس مرمى كرة القدم الكرات متوسطة الارتفاع للجانب الايسر



(١) أحمد الشيلي : " أثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة وضواحيها، الماجستير في التربية الرياضية، بكلية الدراسات العليا، في جامعة النجاح الوطنية، نابلس- فلسطين، ٢٠١٩، ص ١١٦ .

٥. يتحرك حارس المرمى لاستلام الكرة من بين الملاكين ثم مناولتها إلى المدرب(ب) الواقف في جهة اليسار، كما هو موضح بالشكل رَقْم (١٥) .



الشكل رَقْم (١٥)

يُبيّن إختبار 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 اخطأ 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 .

ثامناً. إختبار تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى

الكتف:

- الهدف من الإختبار :

- قياس مهارة تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف من منطقة الهدف إلى مربع (٥×٥)م في جهتي الملعب .

- الأدوات اللازمة :

- كرات قدم قانونية عدد (١٠)، وبورك .

- مواصفات الإختبار :

- يقوم حارس المرمى برمي(تمرير) الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف خمس مرات إلى جهة اليمين وخمس مرات إلى جهة اليسار وباتجاه (٥×٥)م، كما هو موضح بالشكل رَقْم (١٦) .



الشكل رَقْم (١٦)

يُبيّن إختبار حارس مرمى كرة القدم تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف

- تسجيل الدرجات :

الوقت المستغرق للتنفيذ وصلاحيه المكان وسهولة
مفردات الاختبارات من قبل عينة البحث.

٣-٧- التجربة الرئيسية:

حيث تعد هذه التجربة أهم جزءاً في البحث فمن خلال هذه التجربة وتطبيق الاختبارات تظهر لنا المعطيات والأرقام التي تخص المشكلة البحثية أي إن التجربة الرئيسية هي المحور الأساس الذي تدور حوله كل فصول البحث الأخرى أي إن النتائج والأرقام التي تظهر سوف تعتمد في تفسير الفرض التي وضعه الباحثان ومدى تحقيق الاهداف الموضوعية، وبناء على ماتقدم قام الباحثان بأجراء التجربة الرئيسية حيث بعد ان تم الانتهاء من التجربة الاستطلاعية والتأكد من صلاحية الاختبارات؛ قام الباحثان بالبداة بإجراء التجربة الرئيسية يوم ١٢/١/٢٠٢٥.

٣-٨- الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية الملائمة
لحل وتحصيل بيانات بحثه:

- ١- قانون النسبة المئوية ٢٠- معامل الاختلاف
- ٣- الوسط الحسابي ٤- الانحراف
- المعياري. ٥- معامل الارتباط البسيط ل
- (بيرسون). ٦- البرنامج
- الاحصائي(spss). ٧- قانون(كا²) حسن
- التطابق .

١. يمنح حارس المرمى(٥) درجات لكل(٩)
رميات ناجحات في المربعات من أصل
(١٠) .

٢. يمنح حارس المرمى(٤) درجات لكل(٨)
رميات ناجحات في المربعات من أصل
(١٠) .

٣. يمنح حارس المرمى(٣) درجات لكل(٧)
رميات ناجحات في المربعات من أصل(١٠)
٤. يمنح حارس المرمى(٢) درجة لكل(٥) رميات
ناجحات في المربعات من أصل(١٠) .

٥. يمنح حارس المرمى(١) درجة لكل(٣) رميات
ناجحات في المربعات من أصل(١٠) .
٦. الدرجة الكلية للاختبار (٥) درجات .

٣-٦- التجربة الاستطلاعية:-

قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية يوم
٢٠٢٥/١١/٢ على (٢) من حراس مرمى البدلاء
مجتمع البحث، والذين لم يشاركوا في التجربة الرئيسية
وكان الهدف من التجربة التأكد من صلاحية الادوات
والاجهزة التي تستخدم في التجربة الرئيسية و التعرف
على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثان عند
إجراء الاختبارات لغرض تجاوزها ، وكذلك معرفة عدد
أفراد (فريق العمل المساعد) وكفاءتهم عند إجراء
الاختبارات وتدريبهم على طريقة التسجيل و الى
صلاحية جميع الاختبارات التي استخدمها من حيث

١٤	إختبار لكم (ضرب) الكرة بالقبضة الواحدة أو بالقبضتين كلتاها	٠,٥٧٥-	٠,٤٩٢
١٥	إختبار مسك الكرات العالية	١,٣٧٥-	٠,٧٩٦
١٦	إختبار أستلام الكرة الجانبية مع القفز (الارتقاء)	١,٠١٣-	٠,٦٧٣

٤-١-٥ عرض ومناقشة نتائج مصفوفة الارتباطات بين المتغيرات (التمرينات متعددة المفاصل قيد الدراسة والمهارات الاساسية) حراس المرمى الشباب لكرة القدم:

جدول رقم (٦)

يبين مصفوفة الارتباط بين المتغيرات التمرينات متعددة المفاصل قيد الدراسة والمهارات الاساسية حراس المرمى الشباب لكرة القدم

ت	المتغيرات	مهارة التمرير باليد من مختلف المستويات	قيمة الدلالة	الدلالة
١	اختبار دقة مسك الكرات العالية من القفز ومناولتها	٢,٤٣٨	٢,١٥٠	معنوي

ملاحظة: كل قيمة في حقل الدلالة اقل من (٠,٠٥) تكون الفروق معنوية و بدرجة حرية (٤)

جدول رقم (٧)

يبين مصفوفة الارتباط بين المتغيرات التمرينات متعددة المفاصل قيد الدراسة والمهارات الاساسية حراس المرمى الشباب لكرة القدم

ت	المتغيرات	مهارة الارتقاء على الكرات الجانبية المتوسطة الارتفاع	قيمة الدلالة	الدلالة
٢	اختبار مسك الكرة متوسطة الارتفاع	٢,٣٠٠	٢,١٥٠	معنوي

ملاحظة: كل قيمة في حقل الدلالة اقل من (٠,٠٥) تكون الفروق معنوية و بدرجة حرية (٤).

جدول رقم (٨)

يبين مصفوفة الارتباط بين المتغيرات التمرينات متعددة المفاصل قيد الدراسة والمهارات الاساسية حراس المرمى الشباب لكرة القدم

٤-١-٤ عرض ومناقشة النتائج :

٤-١-٤ عرض قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات المبحوثة.

جدول رقم (٥)

يبين قيم الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات البحوث

ت	المتغيرات المبحوثة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	مهارة دقة مسك الكرات العالية من القفز ومناولتها	٠,٦٨٨-	٠,١٧٣
٢	مهارة الارتقاء على الكرات الجانبية المتوسطة الارتفاع	١,١٢٥-	١,٠٦١
٣	مهارة الارتقاء على الكرة الجانبية من حارس المرمى	٢,٧٥٠-	٠,٧٠٧
٤	مهارة تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف	١,١٨٨-	٠,٥١٩
٥	مهارة تمرير الكرة من خلف الرأس الجانبية	١,٢٣٨-	٠,٦٨٠
٦	مهارة لكم الكرة بالقبضة أو القبضتين	٠,٨٠٠-	٠,٨٩٨
٧	مهارة الإمساك بالكرات العالية فوق الرأس	١,٠٠٠-	٠,٥٦٨
٨	مهارة الارتقاء على الكرة الجانبية من حارس المرمى	٠,٦٨٨-	٠,١٧٣
٩	إختبار دقة مسك الكرات العالية من القفز ومناولتها	٠,١٦٣-	٠,١٤١
١٠	إختبار مسك الكرة متوسطة الارتفاع	٠,١٦٣-	٠,٠٧٤
١١	إختبار مسك الكرة الأرضية المتدرجة	٠,٤٦٢-	٠,٣٢٥
١٢	إختبار أستلام الكرة الجانبية بدون قفز	١,١٢٥-	٠,٨٣٥
١٣	إختبار تمرير الكرة باليد من خلف الرأس الجانبية	٠,٦٣٨-	٠,٤٩٨



٦	احتبار لكم (ضرب) الكرة بالقبضة الواحدة أو بالقبضتين كلتاها	٢,٥٧٥	٢,٣٠٠	معنوي
---	--	-------	-------	-------

ملاحظة: كل قيمة في حقل الدلالة اقل من (٠,٠٥) تكون الفروق معنوية و بدرجة حرية (٤)

جدول رقم (١٢)

يبين مصفوفة الارتباط بين المتغيرات التمرينات متعددة
المفاصل قيد الدراسة والمهارات الاساسية حراس المرمى
الشباب لكرة القدم

٧	اختبار مسك الكرات العالية	٢,٥٥٠	٢,٢٣٨	معنوي
---	------------------------------	-------	-------	-------

ملاحظة: كل قيمة في حقل الدلالة اقل من (٠,٠٥) تكون
الفروق معنوية و بدرجة حرية (٤)

جدول رقم (١٣)

يبين مصفوفة الارتباط بين المتغيرات التمرينات متعددة
المفاصل قيد الدراسة والمهارات الاساسية حراس المرمى
الشباب لكرة القدم

٨	اختبار أستلام الكرة الجانبية مع القفز (الارتقاء)	٢,٣٧٥	٢,٢٣٨	معنوي
---	--	-------	-------	-------

ملاحظة: كل قيمة في حقل الدلالة اقل من (٠,٠٥) تكون
الفروق معنوية و بدرجة حرية (٤)

٢-٥ - مناقشة وتحليل نتائج مصفوفة الارتباط بين
المتغيرات (التمرينات متعددة المفاصل قيد الدراسة
والمهارات الاساسية) لدى حراس المرمى الشباب
لكرة القدم :

٣	اختبار مسك الكرة الأرضية المتدرجة	٢,٥٧٥	٢,١٥٠	معنوي
---	--------------------------------------	-------	-------	-------

ملاحظة: كل قيمة في حقل الدلالة اقل من (٠,٠٥) تكون
الفروق معنوية و بدرجة حرية (٤)

جدول رقم (٩)

يبين مصفوفة الارتباط بين المتغيرات التمرينات متعددة
المفاصل قيد الدراسة والمهارات الاساسية حراس المرمى
الشباب لكرة القدم

٤	اختبار أستلام الكرة الجانبية بدون قفز	٢,٤٣٨	٢,٣٠٠	معنوي
---	--	-------	-------	-------

ملاحظة: كل قيمة في حقل الدلالة اقل من (٠,٠٥) تكون
الفروق معنوية و بدرجة حرية (٤)

جدول رقم (١٠)

يبين مصفوفة الارتباط بين المتغيرات التمرينات متعددة
المفاصل قيد الدراسة والمهارات الاساسية حراس المرمى
الشباب لكرة القدم

٥	اختبار تمرير الكرة باليد من خلف الرأس الجانبية	٢,٥٧٥	٢,٤٣٨	معنوي
---	---	-------	-------	-------

ملاحظة: كل قيمة في حقل الدلالة اقل من (٠,٠٥) تكون الفروق
معنوية و بدرجة حرية (٤)

جدول رقم (١١)

يبين مصفوفة الارتباط بين المتغيرات التمرينات متعددة المفاصل
قيد الدراسة والمهارات الاساسية حراس المرمى الشباب لكرة القدم

ت	المتغيرات	مهارة لكم الكرة بالقبضة أو القبضتين	قيمة الدلالة	الدلالة
---	-----------	--	--------------	---------

كانت قيم معامل الارتباط لإختبار (مسك الكرات العالية)، مع (مهارة الإمساك بالكرات العالية فوق الرأس اختبار أستلام الكرة الجانبية)، مع (القفز (الارتقاء)، وعلى التوالي (٢,٥٥٠-٢,٢٣٨)، وكذلك كانت نتيجة (اختبار أستلام الكرة الجانبية)، مع (مهارة الارتقاء على الكرة الجانبية من حارس المرمى)، وعلى التوالي (٢,٣٧٥-٢,٢٣٨)، ويعزو الباحثان إلى ظهور قيم الارتباطات عالية الارتباط وذات الدلالة الإحصائية معنوية بين هذه المهارات الأساسية لحراس المرمى الشباب لكرة القدم مع التمرينات متعددة المفاصل المذكورة أعلاه لحراس المرمى الشباب لكرة القدم وذلك تضمنين المناهج التدريبية إلى التخطيط السليم وتكافؤ الفرص لتنمية المهارات الأساسية بشكل متوازن مع باقي التمرينات المتعددة المفاصل حيث نلاحظ أن تركيز المدربين اثناء تدريباتهم على بعض المهارات الأساسية وعدم اغفالهم عن باقي المهارات الأساسية المركبة الأخرى الامر الذي يؤدي إلى تطوير هذا الجانب بالإضافة الى عدم اختيار التمارين المناسبة التي تمكنه من تطوير الجانب البدني و المهاري معا، هذا ما أكدته (حنفي محمود مختار، ١٩٩٨، ص٤٦) "ان اختيار التمارين المناسبة والمقننة من قبل المدرب تمكنه من تطوير القدرات البدنية والحركية والتي يتأثر بها الجهاز العصبي ومن خلالها يتم اتقان الرياضي للمهارات، وكما يعزو الباحثان سبب تلك الفروق المعنوية ولجميع المهارات الأساسية و والتمرينات

يتبن من خلال جداول رقم (٥,٦,٧,٨,٩,١٠,١١,١٢,١٣) أعلاه ، لاحظ الباحثان عند مراجعة القيم، وكما موضح في جداول مصفوفة الارتباط لقيم إرتباطات اختبارات المهارات الاساسية مع اختبارات التمرينات متعددة المفاصل لدى حراس المرمى الشباب لكرة القدم، حيث كانت قيم معامل الارتباط لإختبار (دقة مسك الكرات العالية من القفز ومناولتها)، مع (مهارة التمرير باليد من مختلف المستويات) وعلى التوالي (٢,٤٣٨-٢,١٥٠)، وكانت قيم معامل الارتباط لإختبار (مسك الكرة متوسطة الارتفاع) مع (مهارة الارتقاء على الكرات الجانبية المتوسطة الارتفاع) ، وعلى التوالي (٢,٣٠٠-٢,١٥٠)، فيما حيث كانت قيم معامل الارتباط لإختبار (مسك الكرة الأرضية المتدرجة)، مع (مهارة الارتقاء على الكرة الجانبية من حارس المرمى)، وعلى التوالي (٢,٥٧٥-٢,١٥٠)، وكذلك كانت قيم معامل الارتباط لإختبار (أستلام الكرة الجانبية بدون قفز)، مع (مهارة الإمساك بالكرات أمام الصدر)، وعلى التوالي (٢,٤٣٨-٢,٣٠٠)، فيما كانت قيمة معامل الارتباط لإختبار (تمرير الكرة باليد من خلف الرأس الجانبية)، مع (مهارة تمرير الكرة من خلف الراس الجانبية)، وعلى التوالي (٢,٥٧٥-٢,٤٣٨)، بينما كانت قيمة معامل الارتباط لإختبار (لكم (ضرب) الكرة بالقبضة الواحدة أو بالقبضتين كلاهما)، مع (مهارة لكم الكرة بالقبضة أو القبضتين)، وعلى التوالي (٢,٥٧٥-٢,٣٠٠)، وكذلك

أكدته (أسامة راتب، ١٩٩٧، ص ١٢٧) "كلما كانت التمرينات المشابهة لمواقف وحالات اللعب وزيادة تدريبات المنافسة تمكن اللاعب من تعلم وإتقان المهارات بأقل الأخطاء والوصول الى المستوى العالي"، يعزوه الباحثان إلى الأداءات التدريبية الجديدة التي تعرض لها حراس المرمى والتي تتميز بوضوح الهدف وما مطلوب من الحراس تحقيقه، ولم يكن متعارفا عليها في الوحدات التعليمية والتدريبية الاعتيادية، مما أدى إلى تحسن واضح في أدائهم وهذا ما أشار إليه (فؤاد قلادة، ١٩٨٩، ص ١٧٧) "من أن وضوح الأهداف وتحديد لها في ضوء سلوكيات أو مستويات أداء معينة فأنها تكون ذات مغزى وفاعلية".

أن ما توصل إليه البحث من خلال نتائج بحثه هو مدخل إلى البحث والتقصي بصورة أكبر وأوسع وشامل لبقية القدرات البدنية والمهارية التي ينبغي التركيز عليها والتغير فيها والتي تأخذ حيزاً متفاوتاً من أجل الوصول الى المنهجية المتقنة والمبرمجة باتجاه التدريب العلمي الصحيح .

٤-٣ الاستنتاجات.

١. وجود قوة ارتباط كبيرة بين التمرينات متعددة المفاصل مع المهارات الاساسية لحراس المرمى كرة القدم لدى افراد عينة البحث.

متعددة المفاصل الخاصة لحراس المرمى المبحوثة، إلى فاعلية تأثير التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية على افراد عينة البحث والمخطط لها على وفق الأسس العلمية وكذلك تقنين الحمل التدريبي (الشدة والحجم والراحة) السليمة التي لا تتناسب مع خصائص وقدرات افراد عينة البحث، من حيث تدرجها من ناحية الصعوبة والتكرارات طول مدة ، وهذا ما أعطى للعمل أن يكون بشكل علمي ومدرس وعلى وفق الإمكانيات الفردية والمهارية التي تحقق التكيف للارتقاء بالمستوى البدني والمهاري لحارس المرمى ولتحقيق متطلبات الإعداد البدني والمهاري لحراس المرمى بكرة القدم و التي ينبغي أن يكون الإعداد باتجاه تدريب القدرات البدنية والمهارية ، هذا ما أكدته (مهند عبد الستار، ٢٠٠١، ص ٨١)، إلى أن "هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي أن التمرينات المستخدمة تؤدي إلى تطوير الأداء إذا بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب، واستخدام الحمل المناسب، وملاحظة الفروق الفردية، وتحت ظروف تدريبية جيدة، وبإشراف مدربين متخصصين، وعلى وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين"، كما يعزو الباحثان إلى ظهور قيم الارتباطات قوية وذات الدلالة الإحصائية معنوية بين المهارات الاساسية لحراس المرمى الشباب والتمرينات متعددة المفاصل الى تشابه تكنيك أداء اختبارات المهارات والتمرينات و كذلك إلى تشابه التمرينات إلى حالات اللعب والمنافسة وهذا ما

٥. اجراء دراسات مشابهة على التمرينات متعددة المفاصل لحراس المرمى لفرق منتخبات الوطنية بكرة القدم وعلى مختلف المستويات والفئات العمرية .

• المصادر والمراجع:

- أحمد الشبلي: أثر برنامج تدريبي مقترح على منحني التغير لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة وضواحيها، الماجستير في التربية الرياضية، بكلية الدراسات العليا، في جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين، ٢٠١٩م .
- أحمد بدر ؛ أصول البحث العلمي ومناهجه، ط٤، الكويت، وكالة المطبوعات، ١٩٧٨م .
- بنيامين بلوم و(آخرون): تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة: محمد أمين المفتي وآخرون، القاهرة، دار ماكرو هيل، ١٩٨٣م .
- حسين جبار جاسم الدنيانوي: تأثير تمارين خاصة وفق تقسيم منطقة الجزاء لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية لحراس المرمى بكرة القدم، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ،جامعة ديالى، ٢٠١٢م .
- حكمت عبد الستار علوان: اثر تمرينات بدنية ومهارية في تطوير قدرة حراس مرمى كرة القدم لحسم الكرات العالية داخل منطقة الجزاء، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية . العدد ٤٩، ٢٠١٦م .

٢. أدت التمارين المتعددة الى تحسن ملحوظ في المهارات الاساسية قيد الدراسة مما يؤكد فاعليتها في الاعداد الخاص .

٣. التمارين التي تقوي الجذع والجزء العلوي من الجسم تحسن من دقة وقوة التمرير باليدين والتصدي للكرات العالية .

٤. التمارين متعددة المفاصل تمثل وسيلة تدريبية فعالة تساهم في سد الفجوة بين الاعداد البدني العام والمهارات التخصصية لحراس المرمى الشباب .

٥- التوصيات:

١. على المدربين استخدام التمارين متعددة المفاصل التي تساعد على تطوير القدرات البدنية والمهارية اثناء تدريب حراس المرمى بكرة القدم.
٢. استخدام أدوات وسائل تدريبية حديثة تساعد من تطوير المهارات الاساسية والتمرينات متعددة المفاصل لدى حراس المرمى بكرة القدم.
٣. توجيه المدربين على اجراء اختبارات دورية للقدرات البدنية والمهارية لتقييم مستوى حراس المرمى والتي من شأنها مساعدة المدربين على وضع مناهجهم التدريبية بأسلوب علمي و موضوعي دقيق وفق المراحل التدريبية المختلفة .
٤. اجراء دراسات مشابهة على استخدام التمرينات متعددة المفاصل التي لم يتطرق لها الباحثان.

ملحق (١)

يبين استمارة استبانة لاستطلاع آراء المختصين والخبراء
لتحديد المهارات الأساسية المناسبة لحراس المرمى بكرة القدم

الأستاذ الفاضل..... المحترم .

تحية طيبة ...

يروم الباحثان إجراء بحثه الموسوم (التمرينات متعددة المفاصل وعلاقتها بتطوير بعض المهارات الأساسية لحراس المرمى الشباب بكرة القدم) والتي يتوسم الباحثان منها مشاركتكم معه في خدمة المؤسسة التعليمية بصورة عامة وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بصورة خاصة ، كونكم من ذوي الخبرة والشأن الحقيقي والقيادات الفاعلة لمؤسسة التعليم العالي، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة في هذا المجال يرجو الباحثان بيان رأيكم من خلال اطلاعكم على الاستبانة المرفقة طياً، حول الأهمية النسبية للقدرات البدنية وذلك بوضع علامة (✓) في الحقل الذي ترونه مناسباً للخيارات الموضوعية أمام كل فقرة. (شاكراً لكم تعاونكم مع خالص الاحترام والتقدير)

- الجامعة :

- اللقب العلمي :

- الاختصاص :

- التوقيع :

- حنفي محمود مختار؛ المدير الفني لكرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، مركز الكتاب، ١٩٩٨ م .

- رأفت عبد الهادي الكروي: صفاء كاظم راضي: الدليل العلمي لإختبارات حراس المرمى بكرة القدم (البدنية - المهارية - النفسية)، العراق، السليمانية، دار ترميز، ٢٠٢٥ م.

- صفاء كاظم راضي: الدليل العلمي: المناهج التدريبية لحراس مرمى كرة القدم (الناشئين - الشباب - المتقدمين)، العراق، السليمانية، دار ترميز، ٢٠٢٦ م .

- فؤاد سليمان قلادة : الأهداف التربوية وتدريب المناهج، الإسكندرية، دار المطبوعات الجديدة ، ١٩٨٩ م .

- ماجد عبد الحميد رشيد: تأثير تمارين بأستعمال كرات مختلفة الاحجام والاوزان لتطوير بعض الصفات والقدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين الشباب بكرة القدم. رسالة ماجستير. العراق. جامعة القادسية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية، ٢٠١٣ م .

- وليد خالد، جميل محمود: التحليل التمييزي لبعض المتغيرات المهارية لحراس المرمى بكرة القدم، بحث منشور، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، مجلد ١٨، العدد ٥٨، ٢٠١٢ م .

ت	المجالات	درجة الاهمية				
		1	2	3	4	5
1	مهارة التمرير باليد من مختلف المستويات					
2	اختبار تمرير الكرة بالقدم على دوائر مرسومة على الارض					
3	مهارة الارتقاء على الكرة الجانبية من حارس المرمى					



يروم الباحثان إجراء بحثه الموسوم (التمرينات متعددة المفاصل وعلاقتها بتطوير بعض المهارات الأساسية لحراس المرمى الشباب بكرة القدم) والتي يتوسم الباحثان منها مشاركتكم معه في خدمة المؤسسة التعليمية بصورة عامة وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بصورة خاصة ، كونكم من ذوي الخبرة والشأن الحقيقي والقيادات الفاعلة لمؤسسة التعليم العالي، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة في هذا المجال يرجو الباحثان بيان رأيكم من خلال اطلاعكم على الاستبانة المرفقة طياً، حول الأهمية النسبية للتمرينات متعددة المفاصل، وذلك بوضع علامة (✓) في الحقل الذي ترونه مناسباً للخيارات الموضوعية أمام كل فقرة.

(شاكراً لكم تعاونكم مع خالص الاحترام والتقدير)

- الجامعة :
- اللقب العلمي :
- الاختصاص :
- التوقيع :

ت	المجالات	درجة الاهمية				
		5	4	3	2	1
1	اختبار تمرير الكرة باليد من مختلف المستويات					
2	إختبار دقة مسك الكرات العالية من القفز ومناولتها					
3	إختبار مسك الكرة الأرضية المتدحرجة					
4	إختبار تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف					
5	اختبار تمرير الكرة باليد من خلف الرأس الجانبية					
6	اختبار تمرير حارس المرمى والتحرك (بدون كرة) لسد وإغلاق زاوية التهديد					

4	مهارة التمرير باليد من مختلف المستويات					
5	مهارة تمرير الكرة من خلف الرأس الجانبية					
6	اختبار تمرير حارس المرمى والتحرك (بدون كرة) لسد وإغلاق زاوية التهديد					
7	مهارة الإمساك بالكرات العالية فوق الرأس					
8	مهارة ضرب الكرة الطائرة					
9	مهارة لكم الكرة بالقبضة أو القبضتين					
10	مهارة ضرب الكرة نصف الطائرة					
11	مهارة الإمساك بالكرات أمام الصدر					
12	مهارة ضرب الكرة الجانبية الطائرة					
13	مهارة الارتقاء على الكرات الجانبية المتوسطة الارتفاع					
14	مهارة الارتقاء على الكرة الجانبية من حارس المرمى					

- يرجى وضع إشارة (✓) أمام المعلرة الاساسية لحارس المرمى التي ترونها ملائمة للبحث ملحق (٢)

يبين استمارة استبانة لاستطلاع آراء المختصين والخبراء لتحديد التمرينات متعددة المفاصل المناسبة لحراس المرمى بكرة القدم

الأستاذ الفاضل..... المحترم.

تحية طيبة...



					إختبار الدوائر المرقمة	7
					إختبار أستلام الكرة الجانبية مع القفز (الارتقاء)	8
					إختبار تمرير الكرة بالقدم على دوائر مرسومة على الارض	9
					إختبار لكم (ضرب) الكرة بالقبضة الواحدة أو بالقبضتين كلتاها	10
					إختبار مسك الكرات العالية	11
					إختبار أستلام الكرة الجانبية بدون قفز	12
					إختبار الركض (٣٠) متراً من البدء العالي	13
					إختبار مسك الكرة متوسطة الارتفاع	14

- يرجى وضع إشارة (✓) أمام تمرين متعدد المفاصل التي ترونها ملائمة للبحث