

أثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير لبعض المتغيرات البدنية  
والمهارية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة

إعداد

محمد حسين شلبي

إشراف

أ.د. عماد عبد الحق

د. محمود حسني الأطرش

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية،  
بكلية الدراسات العليا، في جامعة النجاح الوطنية، نابلس - فلسطين.

2019

أثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير لبعض المتغيرات البدنية  
والمهارية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة

إعداد

محمد حسين شلبي

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ: 2019/9/5 م، وأجيزت.

أعضاء لجنة المناقشة

التوقيع

- 1- أ. د. عماد عبد الحق / مشرفاً ورئيساً  
.....
- 2- د. محمود الأطرش / مشرفاً ثانياً  
.....
- 3- د. معن زكارنة / ممتحناً خارجياً  
.....
- 4- أ. د. عبد الناصر القدومي / ممتحناً داخلياً  
.....

## الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي أنزلَ على عبده الكتاب ولم يجعل له عوجًا، قيمًا لينذر بأسًا شديدًا من لدنه ويبشر المؤمنين الذين يعملون الصالحات أن لهم أجرًا حسنًا ما كثين فيه أبدًا.

وأفضل الصلاة وأتم السلام على سيدنا ونبينا وحبينا محمد القرآن الناطق، والصراط المستقيم، الذي بلغ الأمانة، وأدى الرسالة، ونصح الأمة، فزال الضلال وأشرق الهدى.

وعلمآله وأصحابه نصرَ الحقِّ وحملة الدين، والعلماء العاملين من المفسرين، والفقهاء، والمحدثين، إلى أن يقوم الناس لرب العالمين.

إلى الذي أخذ عن عاتقي وحمل على عاتقه، إلى الذي اشتد عودي على حساب صحته، إلى الذي جعل من كل نجاحاتي سراجاً يضيء محراب فرحته، إلى التي خطت امانيتها بأناملي فرسمت فرحتي على سميها إلى الذين ان جار الزمان ومال علينا أشد بهم أزوي وأسند بهم ظهري

## عائلي

إلى التي اصرت ان تشاطرنى الحياة فكان نصيبها من السهر اكبر رفيقه دري.....

## زوجتي

إلى الذين لا تكتمل الحياة من دونهم

## أولادي

## الباحث

## الشكر والتقدير

الحمد لله على عظيم فضله وجزيل نعمه ووافر كرمه، بالشكر تدوم النعم، فالحمد لله وكفى والصلاة والسلام على خير من أصطفى، الحمد لله على ما تم من انجاز علمي في هذه الرسالة.

من باب العرفان بالواجب والامتنان بالفضل لا بد أن أتقدم بالشكر الجزيل الى الأستاذ الدكتور عماد عبد الحق المشرف على هذه الرسالة، لما قدمه من توجيهات ونصائح لإخراج هذا الجهد إلى حيز الوجود، واثني بالشكر الجزيل للمشرف الثاني **الدكتور محمود الأطرش** الذي لم يدخر جهداً في التوجيه والإرشاد أيضاً .

كما وأتقدم بالشكر **للممتحن الداخلي الأستاذ الدكتور عبد الناصر القدومي والممتحن الخارجي الدكتور معن زكارنة** على قبولهم مناقشة الرسالة وتقديم الملاحظات .

كما وأتقدم بالشكر إلى الصرح العلمي الشامخ الذي فتح لنا أبوابه على مصراعيها إلى جامعة النجاح الوطنية وخص بالشكر الهيئة التدريسية في كلية التربية الرياضية.

وأخيراً أود أتقدم بالشكر الجزيل لكل من كان له فضل في إخراج هذا الجهد المتواضع إلى حيز الوجود وخاصة إلى أولئك الجنود المجهولين الذين لم يرد ذكرهم .

**الباحث**

## الإقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

" أثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لحراس مرمى

كرة القدم في منطقة الناصرة وضواحيها"

أقر بأن ما اشتملت عليه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أي درجة علمية أو بحث علمي أو بحثي لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

## Declaration

The work provide in this thesis, unless otherwise referenced, is the researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other degree or qualification.

**Student's name:**

اسم الطالب:

**Signature:**

التوقيع:

**Date:**

التاريخ:

## فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ج	الإهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	الإقرار
ح	فهرس الجداول
ك	فهرس الأشكال
ل	فهرس الملاحق
م	الملخص
<b>1</b>	<b>الفصل الأول: مقدمة الدراسة وأهميتها</b>
2	مقدمة الدراسة
4	مشكلة الدراسة
5	أهمية الدراسة
5	أهداف الدراسة
6	تساؤلات الدراسة
6	مجالات الدراسة
6	مصطلحات الدراسة
<b>8</b>	<b>الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة</b>
9	الإطار النظري
27	الدراسات السابقة
37	التعليق على الدراسات السابقة
39	الاستفادة من الدراسات السابقة
41	<b>الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات</b>
42	منهج الدراسة
42	مجتمع الدراسة
42	عينة الدراسة
43	أدوات الدراسة
47	متغيرات الدراسة

48	إجراءات الدراسة
49	المعالجات الإحصائية
<b>50</b>	<b>الفصل الرابع: عرض النتائج</b>
51	أولاً: النتائج المتعلقة الفرضية الأولى
64	ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
<b>75</b>	<b>الفصل الخامس: مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات</b>
76	مناقشة النتائج
76	أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول
80	ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني
86	الاستنتاجات
86	التوصيات
<b>88</b>	<b>المراجع</b>
<b>104</b>	<b>الملاحق</b>
b	<b>Abstract</b>

## فهرس الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
43	خصائص أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات كتلة الجسم وطول القامة والعمر (ن=8)	جدول (1)
46	معاملات الثبات للمتغيرات البدنية والمهارية	جدول (2)
51	نتائج اختبار ولكس لامبدا لأثر البرنامج التدريبي المقترح على منحى التغير لبعض المتغيرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة وضواحيها (ن = 8)	جدول (3)
52	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير القوة المميزة بالسرعة للذراعين في اختبار رمي الكرة الطبية 3 كغم	جدول (4)
52	نتائج اختبار سيداك لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير القوة المميزة بالسرعة للذراعين في اختبار رمي الكرة الطبية 3 كغم	جدول (5)
53	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير القوة المميزة بالسرعة للرجلين في اختبار الوثب العمودي المعدل	جدول (6)
54	نتائج اختبار سيداك لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير القوة المميزة بالسرعة للرجلين في اختبار الوثب العمودي المعدل	جدول (7)
55	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير السرعة الانتقالية في اختبار عدو 10 متر	جدول (8)
55	نتائج اختبار سيداك لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير السرعة الانتقالية في اختبار عدو 10 متر	جدول (9)
56	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير سرعة رد الفعل في اختبار نلسون للاستجابة الحركية	جدول (10)
57	نتائج اختبار سيداك لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير سرعة رد الفعل في اختبار نلسون للاستجابة الحركية	جدول (11)
58	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير سرعة رد الفعل في اختبار الجري المتعرج على شكل (8)	جدول (12)
58	نتائج اختبار سيداك لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير الرشاقة في اختبار الجري المتعرج على شكل (8)	جدول (13)

59	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير المرونة في اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل	جدول (14)
60	نتائج اختبار سيداك لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير المرونة في اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل	جدول (15)
61	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير التوافق في اختبار الدوائر المرقمة	جدول (16)
61	نتائج اختبار سيداك لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير التوافق في اختبار الدوائر المرقمة	جدول (17)
62	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير دقة اليد في اختبار المستطيلات المتداخلة	جدول (18)
63	نتائج اختبار سيداك لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير دقة اليد في اختبار المستطيلات المتداخلة	جدول (19)
64	نتائج اختبار ولكس لامبدا لأثر البرنامج التدريبي المقترح على منحني التغير لبعض المتغيرات المهارية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة وضواحيها (ن = 8)	جدول (20)
65	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير دقة استلام الكرات العالية من القفز ومناولته	جدول (21)
65	نتائج اختبار سيداك لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير دقة استلام الكرات العالية من القفز ومناولتها	جدول (22)
66	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير استلام الكرة الجانبية مع القفز (الارتقاء)	جدول (23)
67	نتائج اختبار سيداك لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير استلام الكرة الجانبية مع القفز (الارتقاء).	جدول (24)
68	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير استلام الكرة الجانبية بدون قفز	جدول (25)
68	نتائج اختبار سيداك لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير استلام الكرة الجانبية بدون قفز	جدول (26)
69	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير لكم (ضرب) الكرة بيد واحدة	جدول (27)

70	نتائج اختبار سيداك لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير لكم (ضرب) الكرة بيد واحدة	جدول (28)
71	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير لكم (ضرب) الكرة باليدين معا	جدول (29)
71	نتائج اختبار سيداك لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير لكم (ضرب) الكرة باليدين معا	جدول (30)
72	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير ضرب الكرة بالقدم وهي ثابتة على الأرض لأبعد مسافة	جدول (31)
72	نتائج اختبار سيداك لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير ضرب الكرة بالقدم وهي ثابتة على الأرض لأبعد مسافة	جدول (32)
73	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير ضرب الكرة بالقدم بدون سقوطها على الأرض لأبعد مسافة	جدول (33)
74	نتائج اختبار سيداك لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير ضرب الكرة بالقدم بدون سقوطها على الأرض لأبعد مسافة	جدول (34)

## فهرس الأشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
53	منحنى التغير لمتغير القوة المميزة بالسرعة للذراعين لدى حراس المرمى	شكل (1)
54	منحنى التغير لمتغير القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى حراس المرمى	شكل (2)
56	منحنى التغير لمتغير السرعة الانتقالية لدى حراس المرمى	شكل (3)
57	منحنى التغير لمتغير سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى	شكل (4)
59	منحنى التغير لمتغير الرشاقة لدى حراس المرمى	شكل (5)
60	منحنى التغير لمتغير المرونة لدى حراس المرمى	شكل (6)
62	منحنى التغير لمتغير التوافق لدى حراس المرمى	شكل (7)
63	منحنى التغير لمتغير دقة اليد لدى حراس المرمى	شكل (8)
66	منحنى التغير لمتغير دقة استلام الكرات العالية من القفز ومناولتها لدى حراس المرمى	شكل (9)
67	منحنى التغير لمتغير استلام الكرة الجانبية مع القفز (الارتماء) لدى حراس المرمى	شكل (10)
69	منحنى التغير لمتغير استلام الكرة الجانبية بدون قفز لدى حراس المرمى	شكل (11)
70	منحنى التغير لمتغير لكم (ضرب) الكرة بيد واحدة لدى حراس المرمى	شكل (12)
72	منحنى التغير لمتغير لكم (ضرب) الكرة باليدين معا لدى حراس المرمى	شكل (13)
73	منحنى التغير لمتغير ضرب الكرة بالقدم وهي ثابتة على الأرض لأبعد مسافة لدى حراس المرمى	شكل (14)
74	منحنى التغير لمتغير ضرب الكرة بالقدم بدون سقوطها على الأرض لأبعد مسافة لدى حراس المرمى	شكل (15)

## فهرس الملاحق

الصفحة	الملحق	الرقم
104	الاختبارات البدنية المستخدمة	ملحق (1)
118	استمارة استطلاع رأي الخبراء	ملحق (2)
127	أسماء المحكمين وتخصصاتهم ودرجاتهم العلمية ومكان عملهم	ملحق (3)
128	بعض الصور التوضيحية	ملحق (4)

# أثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة

إعداد

محمد حسين شلبي

إشراف

أ.د. عماد عبد الحق

د. محمود حسني الأطرش

## الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية تكونت من (8) حراس للمرمى، حيث تمثل عينة الدراسة ما يقارب (57%) من مجتمع الدراسة. واستخدم الباحث المنهج التجريبي بإحدى طرقه القياسات التابعة المتكررة (تصميم الحلقات الزمنية) نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة. واستخدم برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل البيانات والوصول إلى نتائج الدراسة.

وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغير في جميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة لدى حراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة وضواحيها ودائما لصالح القياس البعدي.

ويوصي الباحث بعدة توصيات منها إقامة دورات تعليمية وتطويرية هدفها توعية وإرشاد وتوجيه مدربي حراس مرمى كرة القدم حول طرق والبرامج التدريبية الحديثة لأعداد حراس مرمى كرة القدم. وضع برامج تدريبية أسبوعية أو شهرية لتدريب الحراس المرمى مبنية على التخطيط العملي السليم.

كلمات دالة: المتغيرات البدنية، المتغيرات المهارية، حراس مرمى كرة القدم، الناصرة.

## الفصل الأول

### مقدمة الدراسة وأهميتها

مقدمة الدراسة

مشكلة الدراسة

أهمية الدراسة

أهداف الدراسة

تساؤلات الدراسة

مصطلحات الدراسة

حدود الدراسة

# الفصل الأول

## مقدمة الدراسة وأهميتها

مقدمة الدراسة:

تعد لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب شعبية، بل أنها الجالبة لأكبر عدد من عشاق الرياضة باعتبارها رياضة جماهيرية مبسطة، لا تتطلب تحضيرات مسبقة، يشعر بمتعتها كل من اللاعب أو المشجع صغيراً كان أم كبيراً، ويحبها الرجال والنساء. (النمري، 2013).

وكذلك تعتبر كرة القدم إحدى أهم الألعاب الرياضية في وقتنا الحاضر لما فيها من متعة يظهرها جميع اللاعبين في الملعب، حيث تعتمد اعتماداً كبيراً على جميع اللاعبين بما فيهم حارس المرمى، الذي يقوم بالدفاع عن مرماه لمنع المهاجمين من التسجيل . ويرى الصفار ( 1998 ) إن حارس المرمى هو عصب الفريق ومصدر قوته وآخر اللاعبين الذين يدافعون عنه، إن مسؤولية حارس المرمى هي مسؤولية كبيرة وتعتبر مهارته فريدة، كونه المفصل الأساسي على خط المرمى أكثر من أي لاعب آخر، ولكونه أيضاً يلعب بجميع أجزاء جسمه، وبات من المؤكد بان الفريق الذي يملك حارس مرمى على قدرة من المهارة واللياقة قادر على تحديد مصير المباراة، وتحقيق الانجاز لفريقه.

ويرى الأطرش وأبو شهاب (2018) بان دور حارس المرمى في غاية التفرد والخصوصية وهذا ما يتماشى مع المقولة بان حارس المرمى يساوي نصف الفريق، وعليه لا يمكن للحارس ان يطور نفسه بنفسه وإنما هناك العديد من العوامل التي تساعده وفي مقدمتها مدرب ناجح يضع له البرامج التدريبية المتخصصة للنهوض بمستواه البدني والخططي والذهني والنفسي ليصل به إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء . ولأهمية حارس المرمى في الفريق، فقد حددت له صفات بدنية ومهارية وأيضاً جسمية، وبما أن حارس المرمى هو مقصد المنافسين وهدفهم لا بد أن تتوفر فيه صفات وهدفهم لا أن تتوفر فيه صفات معينة للياقة البدنية كالرشاقة والسرعة والتحمل.

ويذكر رزق الله وأبو العلا (1999) بأن حراسه المرمى الجيدة تعتبر من الأهداف الهامة للفريق الممتاز الذي يعمل على تدعيم وتقوية خطوط دفاعه . إذ أن حارس المرمى هو آخر خط دفاعي للفريق . كما يذكر التحريري (1983) أن كثيراً ما تنتهي المباريات بنتائج غير متوقعة، حيث يلعب حارس المرمى الدور الرئيس في إلحاق الهزائم بفرقهم بالرغم من الأداء الجيد لباقي أعضاء الفريق .ويذكر كم عدد المرات التي اتخذ فيها حارس المرمى قرارات خاطئة سيئة حرمت ومنعت فريقهم الناجح من امتلاك زمام المباراة بل أصبح يشكل خطراً عليهم .(Ferrotto, 2005)

وكرة القدم نشاط يتميز بالتطور المتواصل لذا يلعب حارس المرمى دوراً مميزاً في أداء الفريق سواء كان ذلك من الجانب البدني او المهاري فهو يتميز عن زملائه في بعض المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة التي تفرض عليه واجباً أساسياً وهو منع الكرة من دخول مرماه.

كما أشار أبو عبده والسيد (2008) أنه لا يمكن الفصل بين الإعداد البدني بشقيه العام والخاص والإعداد

المهاري، لأن اللاعب الذي يمتلك المقومات الأساسية والمستوى المرتفع من المهارات الأساسية بدون أن يكون على نفس المستوى من الناحية البدنية يكون لاعب غير ماهر، ومن هنا تظهر أهمية العلاقة الإيجابية بين إعداد اللاعب بدنياً وفنياً خلال مراحل الإعداد وأثناء المباريات، وأيضاً استخدام الإعداد البدني الخاص يهدف إلى تطوير القدرات الفسيولوجية المحددة لمستوى الفورمة الرياضية بصفة أساسية للاعب كرة القدم، وبالذات قدرات القوة والسرعة والرشاقة، والقدرات الحركية كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة.

كلما اقترب ظروف التمرين من ظروف المنافسة الرياضية، كان التمرين أكثر فائدة وبالإضافة إلى التدريب على المهارة أو الأداء بشكل عام بنفس سرعة الأداء في المنافسات والمباريات أمر مهم جداً، ويجب أن يخطط المدرب للوصول إليه تدريجياً، ويراعي أهمية الوصول لدقة الأداء أولاً ثم سرعته ثانياً مع التأكيد على زيادة السرعة تدريجياً. (حمادة، 1997)

ولأهمية دور حارس المرمى في فريق كرة القدم قام الباحث بإجراء هذه الدراسة للتعرف على المتغيرات البدنية والمهارية لهم لإستخلاص أسبابها والتي يمكن بواسطتها إختيار وإنتقاء حراس المرمى في كرة القدم.

### مشكلة الدراسة:

ان الوصول لأفضل المستويات في أي رياضة يتطلب الكثير من التدريب المنظم المرتكز على الأسس العلمية في بنائه، فحارس المرمى من العناصر الأساسية في كل فريق وبالذات لعبة كرة القدم، والدور الذي يلعبه في حماية الفريق من الخسارة من خلال دفاعه عن مرماه، وهنا وقف الباحث كونه متابع للدوري وعملي كمدرّب لحارس المرمى في منطقة الناصرة لاحظ الباحث ان هناك ضعف واضح في حراسة المرمى في معظم فرق الدرجة الممتازة (المحترفين)، مما أنعكس هذا الضعف على المنتخبات الوطنية خلال العشر سنوات الماضية، وأصبحت تعاني من عدم وجود حراس مرمى قادرين على تحمل المسؤولية بشكل صحيح وقوي وقد يكون هذا التراجع ناتج عن عدم وجود مدربين مختصين بالبرامج التدريبية في هذه الأندية مما أنعكس على مستوى هؤلاء الحراس واطرف من إمكانياتهم البدنية والمهارية.

ويشير عثمان(2003) أن أي قصور لدى حراس المرمى في الجانب البدني أو المهاري يؤثر سلباً على مستوى الأداء خاصة عند محاولة الوصول إلى المستويات العليا . وان التطور الذي حصل على القوانين والأنظمة بخصوص حراسة المرمى صعب من مهمته وأصبحت كل حركة في المباراة تحدياً كبيراً له مما يعني لنا كقائمين على التدريب والبحث والتجديد لتطوير صفاته البدنية والمهارية والخططية . ويشير (إبراهيم، 2000) أن كل نشاط رياضي له متطلبات بدنية وفنية تؤدي إلى كسوى مرتفع يتوقف عليه مستوى الانجاز في المباريات.

مما سبق ارتأى الباحث اجراء دراسة ميدنية للتعرف الى أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحى التغيير لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة وضواحيها.

## أهمية الدراسة:

### تكمن أهمية الدراسة في النقاط الآتية:

- 1- تساعد نتائج الدراسة الحالية مدربي حراس المرمى التعرف الى بعض المعلومات الخاصة بالنواحي البدنية والمهارية التي تسهم في الأرتقاء بالعمليات التدريبية المختلفة.
- 2- كذلك تساعد المدربين المهتمين بكرة القدم في الاختيار السليم لحراس المرمى بما يتماشى مع تلك المواصفات البدنية والمهارية المحددة.
- 3- قد تساعد نتائج البحث حراس المرمى أنفسهم ومدربي حراس المرمى في التعرف على واقعهم ومحاولة الوصول الى المستوى الأمثل.
- 4- يمكن التعرف أيضاً على مدى فائدة المدارس الكروية وخاصة في أختيار حراس المرمى للمستقبل.

## أهداف الدراسة:

### هدفت الدراسة الحالية التعرف الى:

1. أثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير لبعض المتغيرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة.
2. أثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير لبعض المهارية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة.

## تساؤلات الدراسة:

### اجابة الدراسة الحالية عن التساؤلات الآتية:

1. ما أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحى التغير لبعض المتغيرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة ؟

2. ما أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحى التغير لبعض المتغيرات المهارية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة ؟

### مجالات الدراسة:

- المجال البشري: من حراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة .

- المجال المكاني: كان على ملعب بلدية الناصرة .

- المجال الزمني: يتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المتغيرات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم لمنطقة الناصرة في الفترة الزمنية الواقعة (2019/6/1-2019/8/1) للموسم الرياضي 2019-2020 م .

### مصطلحات الدراسة:

- حارس المرمى: هو اللاعب المميز والذي خصه قانون كرة القدم دون غيره من اللاعبين بأن يمسك أو يحمل الكرة أو يصد الكرة بيده داخل منطقة الجزاء أثناء اللعب، وأن يرتدى قميص لونه مخالف لجميع اللاعبين بما فيهم الفريق المنافس ويرتدي في يده زوج من القفازات وهو اللاعب الوحيد الذي يعالج داخل الملعب ويتوقف اللعب كله أثناء استبداله. (الأطرش وأبو شهاب، 2018).

- المتغيرات البدنية: مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس . (حسنيين،  
1998)

- المتغيرات المهارية: هي مجموعة المهارات التي تمكن اللاعب من القيام بأداء الواجبات  
المهارية التي تحقق متطلبات التنافس الرياضي على المستوى العام في رياضة كرة القدم. (عثمان،  
2000)

## الفصل الثاني

### الأطار النظري والدراسات السابقة

الأطار النظري

الدراسات السابقة

التعليق على الدراسات السابقة

## الفصل الثاني

### الأطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الأطار النظري

حارس المرمى في فريق كرة القدم:

ينص قانون كرة القدم هلى وجود حارس للمرمى يرتدي زياً لونه بخالف باقي أعضاء فريقه والفريق المنافس له ويسمح له بمسك أو أبعاد الكرة من الدخول لمرماه الذي يرتفع (8) أقدام وبطول (8) يارديت، وذلك في حدود منطقة جزاءه. لقد أصبح حارس المرمى في فريق كرة القدم ومنذ أن سمح له قانون كرة القدم عام (1871م) باستخدام يديه في منطقة الجزاء هو اللاعب المميز في الفريق. (ابراهيم، 1994)

وتكمن أهمية حارس المرمى في فريق كرة القدم انه يعتبر أهم لاعب في الفريق حيث لا يمكن لأي فريق أن يلعب بدون حارس مرماه وينتصر . وحارس المرمى يلعب دوراً مميزاً في أداء الفريق سواء كان ذلك من الجانب الدفاعي أو الهجومي أو الخططي، ولكي يؤدي حارس المرمى هذا الدور المميز لابد أن يتميز عن باقي أفراد الفريق في بعض المواصفات الخاصة وطبيعة هذا الدور تفرض عليه واجباً أساسياً هو منع الكرة من دخول مرماه وفي كرة القدم الحديثة لم يعد الدفاع عن المرمى هو المهمة الوحيدة لحارس المرمى بل أصبح يشارك في بدء الهجمات واختيارات اتجاهها وسرعتها وتوقيتها . ونظراً لأهمية دور حارس المرمى والعبء الذي يقع على عاتقه كان ولا بد وأن تتوفر فيه صفات جسمية وبدنية ومهارية ونفسية . (Joseph Gene, 2002)

كما أشار ابراهيم (1994) ان حارس المرمى هو مقصد المنافسين وهدفهم فهو يسهم مساهمة إيجابية في نتائج فريقه، كما إنه مهمته ليست فقط منع الكرة من دخول مرماه بل المشاركة في بدء الهجمات واختيار وتحديد إتجاهها.

وقد اشار (Marten arts, 2004) بأن حارس المرمى يتحرك لأخذ المكان المناسب في الضربات الركنية، بحيث يراقب لاعبي الفريق المنافس الموجودين أمام المرمى، وفي نفس الوقت حماية مرماه بأكمله في الضربات الحرة القريبة من المرمى، ومن الجانبين يتحرك ليقف في الزاوية البعيدة من الكرة، وعندما تنتهي الهجمة للفريق المنافس يبدأ حارس المرمى هجمة فريقه بإرسال الكرة بأحد قدميه أو يديه لزملائه، كما أشار الوحش (1997) على حارس المرمى أن يكون قادراً على التحرك السريع لتضييق الزاوية على المهاجم المتقدم وكذلك الإرتماء على الكرة لقطعها من أمامه أو سد الطريق عليه وفي نفس الوقت يكون قادراً على حماية مرماه بأكمله ويضيف بأن حارس المرمى عندما يبدأ هجمة سريعة برميته للكرة إلى أحد ظهيريته أو أحد لاعبي خط الوسط تصبح مجدية وأكثر فاعلية من ضربة طويلة بالقدم لأحد زملائه المتقدمين في عمق دفاعات الفريق المنافس. ولعل حارس المرمى لاعب هام ومميز لأنه يساهم في الهجوم عن طريق التمرير وتظهر أهمية التمرير عندما يبدأ هجومه بتمريره سريعة بيده لأحد ظهيريته أو لاعبي الوسط الغير مراقبين وبذلك تصبح التمريره أكثر فاعلية .

وحارس المرمى له دور فعال في الدفاع فالتحركات بدون كرة لاتخاذ المكان المناسب للكرة وتضييق الزوايا على المهاجم المنافس لتصغير المساحة التي قد تدخل منها الكرة على المرمى والقدرة على مسك الكرة أو دفعها أو الإرتماء عليها وفي الهجوم القدرة على التمرير باليدين وبالقدمين. ويذكر (حماد، 1994) أن حراسه المرمى هامة جداً بل تعتبر من اهم المراكز في لعبة كرة القدم ويعد حارس المرمى أهم لاعب في الفريق فهو الذي يحرس المرمى والذي هو دائماً مقصد المنافسين وهدفهم فإذا كان أداءه ضعيفاً فسوف يكون ذلك عاملاً من العوامل الرئيسية في خسارة الفريق لنتيجة المباراة وإذا كان أداءه ممتاز فسوف يكون مدافعاً مفيداً عن مرماه وبالتالي يسهم ايجابياً في نتيجة فريقه ولا بد أن يكون حارس المرمى قادراً على التوقع والحدس السليمين وان يتمتع بصفتي الثبات والإعتماد على النفس، ويضيف إن حارس المرمى يجب أن يكون اللاعب الأطول في الملعب وهذه الصفة ذات أهمية كبري ويجب أن يؤخذ بها بعين الاعتبار عند انتقاء الناشئين من حراس المرمى، وحارس المرمى يجب ان تتوفر فيه صفات بدنية وجسمية على قدر عالي من

الأهمية وأهمها الطول حيث أثبتت الدراسات أن الطول النموذجي لحارس المرمى على مستوى فرق الدرجة الأولى ما بين (180-190سم).

ويذكر عثمان (2001) أن حارس المرمى يأخذ في الفريق وضعاً خاصاً، فهو المدافع المباشر عن مرمى الفريق، ولذلك سمح له القانون بلعب الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء، كما أعطاه نوعاً من الحماية، وحرّم القانون أن يقوم لاعب منافس بلمس جسم حارس المرمى أو كتفه داخل منطقة مرماه إذا لم تكن الكرة في حوزته أو قدماء تلامسان الأرض . أما عبد المقصود (1995) إن حارس المرمى يجب أن يتصف بالذكاء وسرعة رد الفعل والتنبؤ بتحركات المنافس، وأن يتصف بالهدوء والالتزان بجانب الشجاعة والعزيمة والقدرة على التصميم.

كما يذكر (Ferretto, 2005) على أن حارس المرمى لا بد أن يتوفر له القدرة على التركيز ليساعده في تنمية إحساسه وإيقاعه، والاحساس بالمسافة والمكان الصحيح للمنافس والمتوقع والقدرة على التفكير والإنتباه وتوقع ما سوف يحدث من اللاعبين المنافسين.

#### الإعداد البدني لحارس المرمى بكرة القدم:

ويعرف مختار (1997) الإعداد البدني بأنه " كل اجراءات والتمرينات التي يضعها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية والتي بدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم ان يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب وفقاً لمتطلبات اللعبة". بينما يرى فهيم (1995) أن هدف الإعداد البدني هو تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لدى الفرد الرياضي. وذكر البيك (1992) أن الإعداد البدني يشمل افرقاء بكل الصفات البدنية العامة والخاصة المطلوب أن يمتلكها اللاعب حتى يحقق المستوى العالي.

وقسم حنفي (1997) الإعداد البدني لكرة القدم إلى قسمين:

### 1. إعداد بدني عام:

وفيه تعطي تمارينات بنائية عامة بغرض وصول اللاعب إلى اللياقة البدنية العامة ويهدف إلى إكساب اللاعب صفات أساسية مثل القوة والتحمل والمرونة وغيرها من الصفات البدنية وذلك بصورة شاملة ومتزنة.

### 2. إعداد بدني خاص:

وهو إعداد يتعلق بتحسين الأداء الرياضي في كرة القدم وهذا الإعداد يرتبط بالتدريب على الصفات البدنية ويهدف إلى الصفات البدنية الخاصة للوصول لأعلى وأفضل أداء ممكن في كرة القدم .

### مكونات الإعداد البدني لحارس المرمى:

يرى كل من (مختار، 1995)، (رزق الله وابو العلا، 1994)، (وابراهيم، 1994) على أن مكونات الإعداد البدني الخاص لحارس المرمى هي:

-السرعة.

- القوة.

- الرشاقة.

-المرونة.

- التوافق .

أما (Joseph Gene, 2002) يرى أن المتغيرات الحركية لحارس المرمى هي:

- التوافق

- السرعة

- التوازن

- القوة

- الرشاقة

أما عثمان (2001) نقلا عن كاظم وموفق (1999) يرى أن أهم المتطلبات البدنية لحارس المرمى هي:

- سرعة رد الفعل

- القوة الانفجارية

- التوافق العام

- التحمل اللاهوائي

- سرعة العدو

- سرعة الانطلاق

كما يذكر (Brown lee, 2005) أن أهم صفات بدنية يجب أن تتوفر في حارس المرمى هي:

- القدرة

- التوافق

- السرعة

- المرونة

- الرشاقة

- سرعة رد الفعل

### المتغيرات المهارية لحارس المرمى:

حارس المرمى بكرة القدم هو خط الدفاع الأخير للفريق وهذه الصفة تجعله بمسؤولية كبيرة أمام نفسه والجمهور الذي لا يرحمه أمام أي هدف يدخل مرماه ويعطي قانون اللعبة مهارة إضافية لحارس المرمى فهو اللاعب الوحيد الذي يسمح له باستعمال يديه. داخل منطقة الجزاء وأداءه المرتفع والجيد يمكن أن يؤمن الفوز لفريقه ، فهو المفصل الأساسي على خط المرمى أكثر من أي لاعب آخر. ( محمود، 2011 ) ( كماش و أبو خيط، 2010 ).

والعمل الرئيسي لحارس المرمى هو المحافظة على مرماه بأي طريقة كانت، والمتوقع من حارس المرمى النموذجي هو القيام بإنقاذ المباراة بحرمان الخصم من الفوز، حائلا بينه وبين تسجيله الهدف أثناء المباراة، محاولاً عمل أي شيء آخر باستطاعته القيام به. ( خير الله، 2006 )

ويجب على حارس المرمى أن يتحرك في مرماه طبقاً لتحريك الكرة أثناء تواجدها مع المنافسين أو الزملاء بحيث يكون مواجهاً لها وان يضع في اعتباره أن تحركه يكون بخطوات جانبية وفي كل حال يجب عليه أن يقف في منتصف المنطقة بينها وبين قائمي المرمى. ( هاشم، 2010 )

ويؤكد ( كماش، 1999 ) على أن حارس المرمى العامود الفقري للفريق بسبب المركز الذي يشغله، والذي يتطلب منه الدفاع عن مرماه بصورة مركزة وفعالة، إذ أن طبيعة المباريات تتطلب أن يمتاز حارس المرمى بمهارات أساسية خاصة.

وفي بعض الأحيان ولظروف اللعب ومجرياته يتطلب منه الخروج إلى خارج منطقة لملاقة الكرة أو لمهاجمتها، ومنه تبدأ الهجمات على الفريق الخصم عن طريق تمريره باليدين أو مناولة طويلة بالرجل. (محمود، 2008).

وعليه فإنه يجب أن يتمتع بمهارات عالية جدا ، وتقسم هذه المهارات حسب حركة حارس المرمى بالكرة أو بدونها، وهي كما يأتي:

1. الحركة بدون كرة.

2. الحركة مع الكرة. ( كماش و أبو خيط، 2010).

**أهمية حارس المرمى:**

1. إن حارس المرمى يشغل أكثر المواقع حساسية في الملعب.

2. أجاز القانون لحارس المرمى لعب الكرة باليدين داخل منطقة مرماه.

3. اختلاف واجباته عن واجبات اللاعبين الآخرين.

4. تميزه بمواصفات بدنية وجسمية تختلف عن بقية اللاعبين.

5. اختلاف ملابس عن ملابس اللاعبين الآخرين.

6. يسمح له بلعب الكرة بالقدمين خارج منطقة جزائه كأى لاعب في الملعب.

7. يتميز حارس المرمى بسرعة الاستجابة والتوافق العضلي العصبي وتركيز وتحويل الانتباه.

8. يمتاز بالطول والوزن المناسب إلى جانب الخفة والرشاقة والمرونة.

9. الذكاء الميداني والقدرة على توجيه اللعب بشكل صحيح.

10. حسن التصرف في المواقف الصعبة. ( محمود، 2008).

ويمكن قياس مهارات حارس المرمى من خلال اختبار حارس المرمى ( قياس قدرة حارس المرمى على منع الكرة من دخول المرمى على بعد دائرة نصف قطرها 15 ياردة ). ( الهيئي، 2009).

ومن المهارات الاساسية لدى حراس المرمى في كرة القدم تعني الحركات التي يؤديها حارس المرمى بشكل دقيق أثناء التمرين أو المنافسة في إطار قانون كرة القدم.

هناك مهارات أساسية لابد من توفرها في حراس المرمى في كرة القدم وهي على النحو الآتي:

### 1. مهارة استلام (مسك الكرة) وتشمل:

- استلام الكرة المتدحرجة على الأرض.
- استلام الكرة المرتدة عن الأرض.
- استلام الكرة وهي على ارتفاع البطن.
- استلام الكرة وهي على ارتفاع الصدر.
- استلام الكرة وهي على ارتفاع الرأس.
- استلام الكرة العالية.
- استلام الكرة الجانبية بدون الارتقاء.
- استلام الكرة الجانبية مع الارتقاء.
- استلام الكرة أو اقتناصها من بين أرجل المنافس.

### 2. مهارة صد (ضرب) الكرة وتشمل:

- لكمة الكرة بيد واحدة.
- لكمة الكرة باليدين.

- تحويل الكرة باليدين أو اليد الواحدة من فوق العارضة.

### 3. مهارة تمرير (رمي) الكرة وتشمل:

- تمرير الكرة بيد واحدة من قرب الكتف.

- تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس.

- تمرير الكرة باليدين من فوق الرأس.

- تمرير الكرة باليدين من أمام الصدر.

- تمرير الكرة الأرضية ( المتدحرجة).

### 4. مهارة ضرب الكرة بالقدم وتشمل:

أ - ضرب الكرة بدون سقوطها على الأرض (الضربة الطيارية).

ب- ضرب الكرة بعد لمسها الأرض (الضربة نصف الطيارية).

ج- ضرب الكرة وهي ثابتة على الأرض. (الأطرش وابو شهاب، 2018).

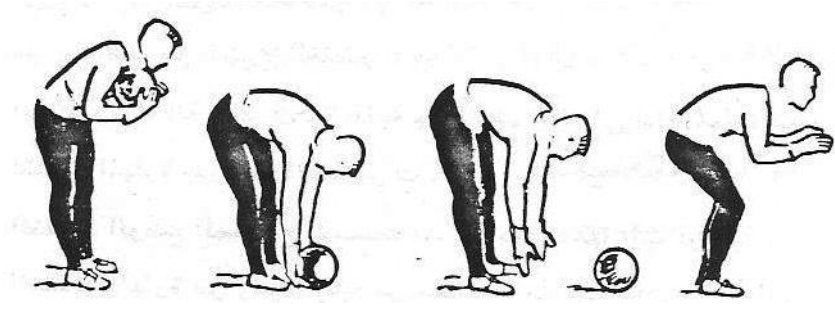
### إمساك حارس المرمى الكرة وهو واقف- الأداء الفني للمهارة:

1. توضع القدمان متوازيتين والمسافة بينهما حوالي (8: 12) سم تقريباً مع عدم ثني الركبتين.

2. يثنى الجذع أماماً أسفل مع إنزال الذراعين إلى أسفل بحيث تكونان متوازيتين أمام الساقين تقريباً ويمكن لمس الأرض بأطراف الأصابع ويكون الكفان مواجهين للكرة.

3. ترفع اليدين بمجرد الحصول عليها لوضعها بين الكفين والذراعين والصدر.

4. يوجه النظر للكرة حتى تتم السيطرة عليها تماماً ثم يوجه بعد ذلك الملعب.



### الخطوات التعليمية:

1. عمل نموذج واضح مع الشرح المختصر.
2. يجب التأكد من إطالة العضلات الخلفية جيداً حتى يتسنى أداء المهارة بسهولة.
3. يؤدي التلميذ المهارة بدون كرة عدة مرات.
4. يؤدي التلميذ الوضع الصحيح للإمساك بالكرة من رميها إليه أرضية ببطء.
5. يؤدي التلميذ المهارة من رميها إليه من مسافة (8) ياردات ثم يغير الرامي مكانه في كل مرة.
6. يؤدي التلميذ المهارة بعد تصويب الكرة إليه أرضية من على خط منطقة الجزاء.

فقد قسم رزق الله (1995) المهارات الأساسية لحارس المرمى إلى:

#### طرق مسك الكرة الأرضية:

- الطريقة الأمامية
- الطريقة الجانبية

#### طرق مسك الكرة المرتفعة:

- استخدام القبضتين
- موقف حارس المرمى

أما مختار (1995) يرى أن على حارس المرمى أن يتقن الآتي:

- موقف حارس المرمى
- جري حارس المرمى أماماً
- ضربة الجزاء
- بدء حارس المرمى الخطة الهجومية

أما عبده صالح وإبراهيم (1994) يرى أن المهارات الأساسية لحارس المرمى هي:

1. التحرك في المرمى.

2. الإمساك بالكرة ويشمل:

- الكرات الأرضية
- الكرات متوسطة الارتفاع
- كرات عالية فوق الرأس

3. ضرب الكرة بالقبضة.

4. إبعادها براحة اليد.

بينما يرى عبد الجواد (1999) أن مهارات حارس المرمى هي:

1. أستقبال الكرة ويشمل:

- إيقاف كرة متدحرجة ولقفها، كرة متوسطة، عالية، بعيدة.
- ضرب كرة (حالات إضطرارية) بالقبضتين وباليد وبالقدم.

## 2. التقدم بالكرة ويشمل:

- ضرب الكرة بالقدم
- الضربة نصف طائرة
- رمى الكرة باليد
- أمتصاص صدمة التصويبة
- حماية الكرة
- تغيير الإتجاه فوق العارضة أو خارج القائمين
- الطيران والإرتقاء على الكرة.

## وقسمها رزق الله وأبو العلا (1999) إلى:

1. طرق مسك الكرات الأرضية والأمامية والجانبية
2. طرق مسك الكرة المرتفعة
3. طرق مسك الكرة العالية
4. ضرب الكرة بالقدم
5. دحرجة الكرة للزميل
6. رمى الكرة للزميل
7. رمى الكرة للزميل

أما مفتى (1994) فقد قسم المهارات إلى دفاعية وهجومية وهي:

1. وضع الاستعداد
2. إمساك الكرة المواجهة باليدين دون ارتماء
3. التحرك لسد الزوايا
4. الإرتماء لإمساك الكرات البعيدة عن متناول الحارس .
5. الإرتماء إمساك أو إبعاد الكرات القريبة عن جسم الحارس.
6. خروج الحارس لملاقاة المهاجم لتضييق الزوايا في حالة الانفراد
7. إبعاد الكرة بجوار القائم أو فوق العارضة
8. ضرب الكرات بالقبضة
9. ضرب أو رمي أو دحرجة الكرة للزميل

أما أبو عبده (1998) يرى أن مهارات حارس المرمى هي:

- حركات بدون كرة.
  - حركات بإستخدام الكرة.
  - حركات دفاعية.
1. إمساك الكرات المواجهة باليدين.
  2. الإرتماء لمسك الكرة.
  3. دفع الكرة بالقبضة أو القبضتين.

4. تشتيت الكرة بالرجل.

- حركات هجومية.

1. دحرجة الكرة على الأرض من أسفل.

2. رمي الكرة باليد من أعلى.

3. ضرب الكرة بالقدم .

أما إبراهيم (1989) يرى أن المهارات هي:

1. مهارات إمساك الكرة باليدين وتتكون من:

- إمساك الكرات الأرضية .

- إمساك الكرات متوسطة الارتفاع .

- إمساك الكرات العالية .

2. الإرتماء (الطيران) لمسك أو صد الكرة وتنقسم إلى:

- الإرتماء لصد أو مسك الكرات الأرضية .

- الإرتماء لصد أو مسك الكرات العالية .

3. ضرب أو صد الكرة بالقبضة أو القبضتين.

4. الخروج من المرمى لتضييق الزوايا في حالة الانفراد.

5. التعامل مع الكرات العرضية سواء بالمسك أو الأبعاد بالقبضة.

6. التعامل مع الضربات الثابتة.

7. تمرير الكرة لبدء الهجوم وينقسم إلى:

- تمرير الكرة بالقدم.

- تمرير الكرة باليد.

ويرى أبو المجد والنمكي (2001) ان المهارات الفردية لحارس الرمي تنقسم إلى قسمين:

1. أساسيات حراسة المرمى:

- وضع الاستعداد .

- المكان تحت العارضة .

- تضيق الزوايا .

- التصدي للتصويب.

- مسك الكرة.

- الإرتماء.

2. المهارات الفردية:

- تمرير وتوزيع الكرة.

- الكرة المعلقة.

- قذف الكرة.

- نقل الكرة باليد أو القدم.

- التعامل مع الكرات الساقطة.

- ضربة المرمى.

### 3. إنقاذ الكرة (توجيه-بالقبضة-بالمسك).

- بالغرف واليد لأسفل.

- الكرة الطائرة المنخفضة.

- الجلوس على الركبة.

### 4. الإنقاذ واليد إلى أعلى:

- إرتفاع الرأس.

- فوق الرأس.

- مع الوثب.

### 5. الإرتقاء لأنقاذ:

- الكرة المموجة.

- الكرة الطائرة المنخفضة.

- الكرة في الارتفاع المتوسط.

- الكرة الطائرة.

### 6. الإنقاذ في حالة الأنفرد:

- مقابلة المهاجم.

- في حالة التعرض للدفع أو الجذب.

- في حالة خطأ الإرتماء.

(Ferretto – ferretti, 2005) قسمها الى:

1. وضع حارس المرمى.

وضع التحفز إلى ثلاث أنواع:

- المنخفض.

- المتوسط.

- العالي.

- التحركات داخل المرمى.

2. طريقة توزيع الكرة:

- ضربة المرمى.

- قذف الكرة باليد.

3. طريقة الإرتماء:

- من وضع الاستعداد.

- لإنقاذ الكرات المتوسطة.

- لإنقاذ الكرات الارضية.

- لإنقاذ الكرات الغير متوقعة والتصويبات الارضية.

ويرى الباحث أن الخبراء قد اختلفوا كثيراً على المهارات الأساسية الخاصة لحارس المرمى في كرة القدم إلا أنهم اتفقوا على المهارات الآتية:

### 1. مهارات بدون كرة:

- وقفة الاستعداد.

- مقابلة مهاجم منفرد.

### 2. مهارات باستخدام اليدين:

- مسك الكرة.

- الإرتقاء والإرتقاء لمسك وإبعاد الكرات بأنواعها.

- إنقاذ بالقبضة أو القبضتين.

- تمرير باليد من مختلف المستويات.

### 3. مهارات باستخدام القدم:

- ركلة المرمى.

- التمرير بالقدم.

- السيطرة على الكرة من الزميل.

### 4. مهارات باستخدام القدمين واليدين:

- ضرب الكرة الطائفة.

- ضرب الكرة نصف الطائفة.

## ثانياً: الدراسات السابقة

عرض الباحث الدراسات المرتبطة والمشابهة المتعلقة بالجوانب المهارية والبدنية لحارس مرمى كرة القدم، وقام الباحث بإكمال دراسته بعرض ما توصلت إليه البحوث والدراسات السابقة في لعبة كرة القدم، وأكد الباحث على الحاجة إلى إجراء المزيد من البحوث والدراسات في المجال.

- قام الأطرش وآخرين (2019) بدراسة هدفت التعرف إلى "أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية"، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) لاعباً من لاعبي ناشئي كرة القدم لفريق أسلاميقلقيلية، ووزعت عمدياً بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، حيث مثلت المجموعة التجريبية ناشئي أسلامي قلقيلية والبالغ عددهم (15) لاعباً، ومثلت المجموعة الضابطة ناشئي أسلامي قلقيلية والبالغ عددهم (15) لاعباً. وبعد جمع البيانات تم استخدام برنامج الرزم الإحصائي (SPSS) لتحليل النتائج. ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في القياس البعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة (القوة الانفجارية، التحمل العام، السرعة، الرشاقة) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بينهما في القياس البعدي لمتغير المرونة، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في القياس البعدي لجميع المهارات الأساسية لكرة القدم قيد الدراسة ما عدا مهارة السيطرة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية. ومن أهم التوصيات التي يوصى بها الباحث ضرورة تطبيق مثل هذه البرامج التدريبية المقننة التي تهتم بالجانب البدني والخططي على أندية الاحتراف في فلسطين.

- قام العزاوي (2018) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير تمارين مقترحة في تطوير صد ركلكتي الجزاء والحررة المباشرة لدى حراس مرمى كرة القدم، وأشتمل مجتمع البحث على (5) من حراس المرمى الشباب بنادي الصليخ الرياضي وهم يمثلون أندية الدرجة الأولى لفئة الشباب للأعمار دون

(20) سنة، وتشكل نسبتهم (20%) من مجتمع أندية محافظة بغداد للشباب بكرة القدم وهم يمثلون المجموعة التجريبية للبحث بالطريقة العمدية، وبناء على ذلك تم مناقشة النتائج وخرجت الدراسة بالاستنتاجات والتوصيات وكما يأتي: للتمرينات المقترحة تأثير ايجابي في تطوير بعض النواحي الخطئية (صد ركتي الجزاء والحره المباشرة) لحراس المرمى الشباب بكرة القدم .

- **قام مختار ومرحوم (2017)** بدراسة هدفت التعرف الى أهم المتطلبات البدنية والمهارية والنفسية لدى حاس المرمى في كرة القدم بالدرجة الممتازة بجمهورية السودان، تم اختيار عينة البحث من (30) حارس مرمى لكرة القدم بجمهورية السودان بالطريقة العمدية، واقد أختيرت هذه العينة من مجموع عشرة أندية من الولايات المختلفة بجمهورية السودان، وقد أستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة ومجال الدراسة. ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أهم المتغيرات البدنية لحراس المرمى مرتبه حسب نسبة أهميتها وهي (القدرة، والرشاقة، وسرعة رد الفعل، والسرعة، والتوافق، والمرونة)، وأهم المتغيرات المهارية لحراس المرمى مرتبة حسب نسبة أهميتها وهي (مسك الكرة، الارتماء لانقاذ المرمى، تمرير وتوزيع الكرة باليد، ركلة المرمى، ركل الكرة الممسوكة، الخروج لمقابلة مهاجم منفرد)، ومن أهم التوصيات والمقترحات التي توصلت إليها الدراسة: الاستفادة من هذه النتائج في بناء برامج التدريب الخاصة بحراس مرمى كرة القدم .

- **قام الأطرش وآخرون (2017)** بدراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج تعليمي مقترح على بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا في مدارس محافظة القدس، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بصورته القياسين القبلي والبعدي، وتم إجراء الاختبارات المهارية قبل وبعد تطبيق البرنامج التعليمي وهي: (التنطيط بالكرة، التصويب على المرمى، التمرير بباطن القدم الداخلي، المراوغة، رمية التماس). وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في جميع الاختبار المهارية، حيث كانت النسبة المئوية للتغير كالاتي: (التنطيط بالكرة (109.3%)، التصويب على المرمى (37.44%)، التمرير بباطن القدم الداخلي (118.4%)، المراوغة (11.66%)، رمية التماس (29.14%)، ضرب الكرة

بالرأس (56.35%)، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى أفراد المجموعة الضابطة. وأظهرت النتائج أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط القياس البعدي لجميع المهارات الأساسية بكرة القدم قيد الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.

- قام الأطرش وآخرين (2017) بدراسة هدفت التعرف إلى "أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والخطوية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الدوري الفلسطيني"، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) لاعباً من لاعبي الفريق الأول من نادي طوباس الرياضي ونادي جنين الرياضي، ووزعت عمدياً بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، حيث مثلت المجموعة التجريبية لاعبي نادي طوباس الرياضي والبالغ عددهم (15) لاعباً، ومثلت المجموعة الضابطة لاعبي نادي جنين الرياضي والبالغ عددهم (15) لاعباً. ومن أهم ما أوصى به الباحث ضرورة تطبيق مثل هذه البرامج التدريبية المقننة التي تهتم بالجانب البدني والخطوي على أندية الاحتراف في فلسطين.

- قام عبد الحق وآخرين (2016) التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات الحركية الخاصة على مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي في أكاديمية بلاتر في رام الله، وتكونت عينة الدراسة من (30) ناشئاً لفئة تحت سن (12) سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية وعددهم (15) ناشئ، وأخرى ضابطة وعددهم (15) ناشئ، وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح الذي وضعه الباحث، بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة وصولاً لتحقيق أهداف الدراسة، وتم إجراء (4) إختبارات مهارة قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي ذات دلالة إحصائية على تنمية وتطوير المتغيرات المهارة، هذا التحسن كان عند كلاً من أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بين القياسين القبلي والبعدي وكانت النسبة المئوية للتغير عند أفراد المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري في مهارة الإحساس بالكرة (63.60%)، وفي دقة التمرير من حيث الأهداف

( 110.8 % )، وفي الجري بالكرة في خط متعرج ( 14.62 % )، وفي التصويب على المرمى ( 171.6 % )، كما كان هذا التحسن عند أفراد المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي وكانت النسبة المئوية للتغير عند أفراد المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري في مهارة الإحساس بالكرة ( 5.88 % )، وفي دقة التمرير من حيث الأهداف ( 23.89 % )، وفي الجري بالكرة في خط متعرج ( 1.62 % )، وفي التصويب على المرمى ( 29.20 % ) .

- **دراسة خلف وآخرون (2016)** والتي هدفت الى معرفة تأثير تمارين اللعب بالمساحات المصغرة في تحسين بعض القدرات البدنية والحركية مثل (الجري 30م، والجري المتعرج بين الحواجز) وأداء بعض المهارات الأساسية مثل (تمرير الكرة، التصويب) بكرة القدم، واستخدم الباحثين المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من (30) لاعباً، مقسمين الى مجموعتين (15) لاعباً يمثلون المجموعة التجريبية و(15) لاعباً يمثلون المجموعة الضابطة، استخدم الباحثين بأن تمارين اللعب بالمساحات المصغرة تملك تأثيراً ايجابياً في تحسين بعض القدرات البدنية والحركية وأداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة القدم للصالات .

- **قام حسن (2015)** بدراسة هدفت الى بناء بطارية أختبار بدنية لانتقاء حراس المرمى بكرة القدم لأعمار (10-12) سنة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي للتوصل الى حل مشكلة البحث، كما أشتمل مجتمع البحث على حراس المرمى بكرة القدم ولأعمار (10-12) سنة، وبلغ عددهم (66) حارساً، ومن أهم النتائج التي توصل اليها الباحث : أولاً التحليل العاملى باستخدام التدوير المتعامد الذي أجري على (12) متغيرات يمثلون الأختبارات الخاصة بالقدرات البدنية لحراس المرمى بكرة القدم والذي أظهرت (4) متغيرات تم قبول (3) منها في ضوء الشروط الخاصة بقبول العوامل وكانت العوامل المقبولة هي : 1- سرعة الاستجابة (العامل الأول) 2- المرونة (العامل الثاني) 3- القوة الانفجارية للذراعين (العامل الثالث)، وقد تم وضع عدد من التوصيات هي: اعتماد بطارية الاختبار المستخلصة واستخدام اختبارات لغرض الإفادة منها في انتقاء حراس المرمى بكرة القدم ولأعمار (10-12) سنة.

- أجرى سويدان (2015) دراسة هدفت "التعرف إلى فاعلية برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن (14) سنة في الضفة الغربية- فلسطين، ولتحقيق ذلك قام الباحث بإعداد برنامج تدريبي اشتمل على المتغيرات البدنية الآتي (التحمل العام، والسرعة الانتقالية، وتحمل السرعة، وتحمل القوة، والرشاقة، والقوة الانفجارية) وتم تطبيقه لمدة (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة. حيث تكونت المجموعة التجريبية من (15) ناشئاً من أكاديمية الواعدين لكرة القدم في مدينة نابلس، وتكونت المجموعة الضابطة من (15) ناشئاً من نادي الاتحاد النابلسي، وقد تم اختيارهم بالطريقة القصدية. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية. وقد أوصى الباحث بتعميم البرنامج التدريبي على مدربي الناشئين في المنتخبات والأندية الفلسطينية لكرة القدم للاستفادة منه في رفع مستوى اللياقة البدنية وخصوصاً في مرحلة الإعداد العام والخاص.

-وقام شرجي (2013) بدراسة هدفت التعرف إلى "أثر برنامج تدريبي مقترح تبعاً لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم"، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) ناشئاً ممن تتراوح أعمارهم بين (14-16) سنة، ووزعت عشوائياً بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، ومن أهم ما توصلت إليها الدراسة من نتائج أن البرنامج التدريبي تبعاً لشكل اللعب أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وكما أظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمتغيرات البدنية في التحمل العام وتحمل السرعة، ومن أهم التوصيات التي توصل إليها الباحث استخدم البرنامج التدريبي المقترح تبعاً لشكل اللعب في تنمية المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم.

- وأجرى سلامة (2013) دراسة هدفت إلى "تحديد أثر التدريب الفتري عالي الشدة وتدريب الفارتلك على بعض الخصائص البدنية الفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم"، إضافة إلى المقارنة بين الطريقتين، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) لاعباً ناشئاً ممن تتراوح أعمارهم بين (14-16) عاماً، ووزعت عشوائياً بالتساوي إلى مجموعتين تجريبيتين هما التدريب الفتري عالي الشدة وتدريب الفارتلك. ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن برنامج التدريب الفتري عالي الشدة أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية باستثناء الدفع القلبي أثناء الراحة وأقصى دفع قلبي بعد أداء اختبار كوبر. ومن أهم ما أوصى به الباحث ضرورة استفادة المدربين من البرنامجين التدريبين في تنمية الخصائص البدنية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم.

- قام رجب وحسن (2012) بدراسة هدفت التعرف الى التحليل التمييزي لبعض المتغيرات المهارية لدى حراس المرمى بكرة القدم، والتوصل إلى دالة التمايز لعدد من المتغيرات المهارية المميزة لدى حراس المرمى المميزين وغير المميزين، واشتمل مجتمع البحث على حراس المرمى لبعض الأندية والمؤسسات الرياضية في مدينة الموصل للموسم (2010-2011)، والبالغ عددهم (24) حارس مرمى، أما عينة البحث فقد تكونت من (12) حارس مرمى مثلت نسبة مئوية مقدارها (50%) من مجتمع البحث الكلي، وتم استخدام عدد من الاختبارات المهارية وهي: استلام الكرة من القفز ومناولتها، استلام أو أبعاد الكرة الجانبي مع القفز (الطيران)، استلام أو إبعاد الكرة الجانبية بدون قفز، لكم الكرة بقبضة اليد الواحدة، مناولة الكرة باليد الواحدة من مستوى الكتف)، وقد استنتج الباحثان عدد من الاستنتاجات منها: التوصل الى الاختبار الذي يميز بين الأفراد والمتمثل باختبار (استلام الكرة الجانبية من القفز)، ومن أهم التوصيات اعتماد الدالة التمييزية في التنبؤ والتصنيف بين حراس المرمى بكرة القدم.

- كما وأجرى الكرخي (2012) دراسة هدفت التعرف إلى "علاقة بعض المهارات الأساسية بمستوى الأداء الخططي للاعبين الناشئين بكرة القدم". ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (16) لاعباً بأعمار (15-16) سنة يمثلون ناشئي نادي الصناعة بكرة القدم، اختيروا بالطريقة العمدية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، ولغاية جمع

البيانات استخدم الباحث الوسائل الإحصائية من خلال استخدام نظام (SPSS) الإحصائي، وأهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث أنه توجد دلالة ارتباط معنوية بين المهارات الأساسية ومستوى الأداء الخططي للاعبين الناشئين بكرة القدم، والمهارات الأساسية لها تأثيرها الإيجابي في ظهور علاقة الارتباط بينها وبين الأداء الخططي. وأهم التوصيات التي أوصى بها الباحث التأكيد على إعطاء التمارين التي تطور الجانب المهاري، وينعكس ذلك على التنفيذ الجيد للأداء الخططي بكرة القدم، كما أوصى بإجراء بحوث ودراسات لعينات أخرى، وللجنس الآخر، ولفعاليات مختلفة، ولفئة الناشئين.

- وقام زيميك (Zimek, 2012) بدراسة هدفت التعرف إلى "المقارنة بين تأثير التدريب الفتري عالي الشدة والتدريب التكراري للسرعة على اللياقة البدنية"، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة على عينة قوامها (31) لاعباً، قسموا إلى ثلاث مجموعات، خضعوا لبرنامج تدريبي لمدة (6) أسابيع، مجموعة تعمل بالتدريب الفتري عالي الشدة، ومجموعة بالتدريب التكراري، والمجموعة الثالثة هي المجموعة الضابطة، وأظهرت نتائج الدراسة تطوراً كبيراً لدى اللاعبين الذين يعملون في التدريب الفتري في التحمل الخاص وبصورة أكبر من المجموعة الثانية، بينما لم يلاحظ أي تغير لدى المجموعة الثالثة (الضابطة)، كما أظهرت الدراسة تحسناً مشابهاً لدى المجموعتين (الفتري، والتكراري) في اللياقة البدنية العامة.

- وأجرى ميخيل وآخرون (Meckel, et al, 2012) دراسة هدفت إلى "تحديد أثر العدو لمسافات قصيرة مقابل تكرار العدو لمدة طويلة على بعض الخصائص البدنية لدى ناشئي كرة القدم ممن تتراوح أعمارهم بين (14-15) سنة"، وتم إجراء القياسات قبل وبعد (8) أسابيع من التدريب حيث كان البرنامج الأول عبارة عن العدو (4-6) مجموعات وكل مجموعة عبارة عن عدو (5م) أربع مرات، أما المجموعة الثانية كانت (4-6) مجموعات عدو (200م) بشدة (85%) من أقصى سرعة، وأظهرت نتائج الدراسة أن كل من البرنامجين عمل على تحسين القدرة اللاأوكسجينية ممثلة في عدو (30م)، والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، وزمن عدو (250م)، والرشاقة، ولم تكن الفروق دالة إحصائياً في القياسين البعدي بين البرنامجين.

- كما وأجرى الداود (2011) دراسة هدفت التعرف إلى "أثر البرنامج التدريبي لتطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارة لدى لاعبي نادي الحسين الرياضي"، واستخدم البحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة. تكونت عينة الدراسة من (32) لاعباً من لاعبي نادي الحسين الرياضي للناشئين في العام (2010) وتراوحت فئاتهم العمرية من (14-16) سنة، تم اختيارها بالطريقة العمدية. وتم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (5) أسابيع، وبواقع (6) وحدات تدريبية في الأسبوع، وبعد إيجاد التكافؤ بين المجموعتين طبقاً للمتغيرات قيد الدراسة ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث: وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر البرنامج التدريبي في تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، كما دلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في جميع الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية والمهارة في القياسات البعديتين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

- وقام شرعب (2011) بدراسة هدفت التعرف إلى "مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارة وبناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارة لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية- فلسطين"، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي نظراً لملائمته لأهداف الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من (145) ناشئاً يمثلون الناشئين المسجلين في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم ضمن أندية المحترفين في فلسطين للعام (2010/2011)م، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من (8) أندية، وقد تم ترشيح ستة اختبارات بدنية وسنة اختبارات مهارة، وأظهرت نتائج الدراسة أن المتوسطات الحسابية للاختبارات البدنية كانت على النحو التالي: (1500م) جري (6.225 ثانية)، (30م) عدو (4.700 ثانية)، الوثب العمودي من الثبات (39.903 سم)، الجلوس من الرقود (30 ثانية) (26.358 مرة)، الجري المتعرج لبارو (18.914 ثانية)، المرونة من وضع الجلوس الطويل (8.606 سم)، كذلك أظهرت نتائج الدراسة انخفاض مستوى المتغيرات البدنية والمهارة لدى عينة الدراسة، كما توصلت الدراسة إلى بناء مستويات معيارية باستخدام الدرجات المئينية للمتغيرات البدنية والمهارة لدى عينة الدراسة، وأوصى الباحث بضرورة اعتماد هذه المعايير لتقييم القدرات البدنية والمهارة الأساسية لناشئي كرة القدم.

- كما وقام جوفانوفك وآخرون (Jovanovic, et al, 2011) بدراسة هدفت إلى "تحديد أثر برنامج تدريبي للسرعة والرشاقة والتسارع على قدرة الأداء لدى لاعبي النخبة لكرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (100) لاعب قسمت بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم قياس قدرة الأداء قبل وبعد البرنامج التدريبي من خلال: قياس السرعة من خلال عدو (5م)، والتسارع من خلال (10م) عدو، وأقصى سرعة من خلال عدو (30م)، والقدرة للرجلين من خلال اختبار يوسكو للوثب العمودي، وبعد تطبيق برنامج تدريبي لمدة (8) أسابيع أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي أثر إيجابياً على السرعة والتسارع وأقصى سرعة والقدرة على الوثب العمودي ووجود فروق بين المجموعتين في القياسات قيد الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية.

- وأجرى حسين (2011) دراسة هدفت التعرف إلى "أثر البرنامج التدريبي المقترح لفترة ثمانية أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعية على تنمية بعض العناصر البدنية (السرعة، القوة، المرونة، التمير، الجري بالكرة، رمية تماس) لدى ناشئي كرة القدم في المدارس الكروية التابعة للمدارس الإسلامية"، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة وصولاً لتحقيق أهداف الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) ناشئاً لفئة تحت سن (12) سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحث، بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي. ومن أهم ما توصلت إليها الدراسة من نتائج هي أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي ذات دلالة إحصائية على تنمية وتطوير المتغيرات البدنية والمهارية، حيث تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في كافة المتغيرات البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل) ومن أهم ما أوصى به الباحث تزويد الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم لاعتماد هذه الدراسة حتى تسهم في الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين، واعتماد البرنامج المقترح كوسيلة للارتقاء بالناشئين على الصعيد البدني والمهاري ووضع البرامج التدريبية المقننة لما لها من فائدة في رفع المستوى البدني والمهاري للاعبين.

- قام الحياياني وعبد الواحد (2010) بدراسة هدفت التعرف الى أثر التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى حراس المرمى بكرة القدم، وكذلك التعرف الى أثر الأسلوب التقليدي في الأندية الرياضية في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى حراس المرمى بكرة القدم، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من (16) حارس مرمى من الأندية الرياضية في محافظة نينوى لعام (2006-2007) قسموا إلى مجموعتين متساويتين بالعدد وواقع (8) حارس مرمى لكل مجموعة (تجريبية وضابطة)، ومن أهم النتائج التي توصل اليها الباحثان إن برنامج التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية فضلاً عن الأسلوب التقليدي في الأندية الرياضية ذو تأثير ايجابي وبدرجات متفاوتة في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى عينة البحث، وتفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع الأختباراتالمهارية قيد الدراسة لدى حراس المرمى بكرة القدم .

- قام ذيابات (2009) بدراسة هدفت التعرف الى أثر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية لحراس مرمى كرة القدم في الأردن، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته أهداف وفروض الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (8) حراس مرمى تم أختيارهم بالطريقة العمدية من الأندية المشاركة في بطولة دوري المحترفين للعام (2008/2009)، أظهرت نتائج الدراسة بان هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح البعدي، وقد استنتج الباحث بان هناك نقص في وجود برامج تدريبية لحراس المرمى، والاعتماد على الخبرة في التدريب، وضعف القدرة من قبل المدربين على القيام بالتغذية الراجعة للحراس، وتوصى الدراسة بوضع برامج تدريبية أسبوعية لتدريب الحراس، والتخطيط للعملية التدريبية، وإيفاد مدربين لحضور دورات تدريبية، وان يكون مدربين متخصصين في ها المجال.

- كما أجرى الأطرش (2008) دراسة هدفت التعرف إلى "تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاريوالخططي لدى لاعبي كرة القدم". ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) لاعباً ناشئاً بكرة القدم اختيرت بالطريقة العمدية. واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة هذا البحث، ولغاية جمع البيانات استخدم الباحث برنامج تدريبي

مقترح لبعض المهارات النفسية "الاسترخاء- التصور- تركيز الانتباه" وأظهرت نتائج الدراسة أنه يوجد دور فعال للبرنامج التدريبي المقترح للمهارات النفسية الأساسية في كرة القدم وخطط اللعب الهجومية والدفاعية.

- قاممعلم (2006) بدراسة هدفت التعرف الى نسبة مشاركة حارس المرمى في فشل ونجاح البناء الهجومي، كما هدفت الدراسة الى التعرف على عدد المهارات الفنية الفاشلة والناجحة المنفذة بالساق وهدفت أيضاً الى التعرف على المهارات الخاصة بحارس المرمى .واستخدم الباحث المنهج الوصفي للدراسة وتكونت عينة البحث من أهم حراس المرمى الذين شاركوا في الدوري الاسباني، وأظهرت نتائج الدراسة الى أن هناك قصور في السرعة الحركية والمهارية لدى الحراس، كما أظهرت عدم القراءة الصحيحة الى استراتيجيات لعب الزملاء والمنافسين، أوصت الدراسة بتفعيل مشاركة حارس المرمى في العملية الهجومية ووضع منهاج مطور لقدرات اللعب الهجومي .

#### التعليق على الدراسات السابقة:

- بعد استعراض الباحث للدراسات السابقة لاحظ أن هناك دراسات قد تناولت المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة مشكلة الدراسة، مثل: الأطرش (2019)، والأطرش وآخرون (2017)، وغنام (2016)، وخلف وآخرون (2016)، ومحاسنة (2016)، وأبراهيم(2015)، ودراسة سويدان (2015)، ودراسة شرجي (2013)، ودراسة سلامة (2013)، ودراسة الكرخي (2012)، ودراسة زيميك(Zimek, 2012)، ودراسة ميخيل وآخرون (Meckel, et al, 2012)، ودراسة الداوود (2011)، ودراسة حسين (2011)، ودراسة شرعب (2011)، ودراسة جوفانوفك وآخرون (Jovanovic, et al, 2011)، ودراسة الضمور (2011)، ودراسة الوند (2011)، ودراسة الشرقاوي (2009)، ودراسة كانينكنز وآخرون (2009)، ودراسة الأطرش (2008).

- بعد استعراض الباحث للدراسات السابقة لاحظ أن هناك دراسات قد تناولت المنهج الوصفي مثل دراسة كل من: (مختار ومرحوم، 2017)، (حسن، 2015)، (الكرخي، 2012)، (مسلم، 2006).

- كما لاحظ الباحث أنه هناك تشابه ما بين هذه الدراسة والدراسات السابقة من حيث عدد الأفراد مثل: دراسة الأطرش وآخرون (2017)، ودراسة غنام (2016)، دراسة سويدان (2015)، ودراسة شرجي (2013)، ودراسة حسين (2011)، ودراسة الأطرش (2008).

- وقد لاحظ الباحث أن هناك بعض الدراسات التي تناولت الجانب المهاري، مثل: دراسة أبو زبيدة وآخرون (2018)، والأطرش وآخرون (2017)، وغنام (2016)، الكرخي (2012)، ودراسة الضمور (2011)، ودراسة الوند (2011)، ودراسة كانينكنز وآخرون (Kannekens, et al, 2009).

- وقد لاحظ الباحث أن هناك بعض الدراسات التي تناولت الجانب البدني، مثل دراسة سويدان (2015)، ودراسة شرجي (2013)، ودراسة سلامة (2013)، ودراسة زيميك (2012)، ودراسة ميخيل وآخرون (2012)، ودراسة جوفانوفك وآخرون (2011)، ودراسة حسين (2011)، ودراسة الشرقاوي (2009).

- وقد لاحظ الباحث أن هناك بعض الدراسات التي تناولت الجانب المهاري والبدني، مثل دراسة خلف وآخرون (2016)، ودراسة ابراهيم (2015)، ودراسة الداوود (2011)، ودراسة شرعب (2011).

- وقد لاحظ الباحث أن هناك بعض الدراسات التي تناولت الجانب الخططي والبدني، مثل دراسة محاسنة وآخرون (2016).

- وقد لاحظ الباحث أن هناك بعض الدراسات التي تناولت الجانب الخططي والمهاري، مثل دراسة الكرخي (2012)، ودراسة الأطرش (2008).

- وقد لاحظ الباحث أن هناك بعض الدراسات التي تناولت الجانب الخططي، مثل دراسة الضمور (2011)، ودراسة الوتد (2011)، ودراسة كانيكنز وآخرون (2009).

- وقد لاحظ الباحث أن هناك بعض الدراسات التي تناولت حراس المرمى، مثل: (العزاوي، 2018)، (مختار ومرحوم، 2017)، (حسن، 2015)، (ذيابات، 2009)، (مسلم، 2006).

- وقد تراوح حجم العينات في الدراسات السابقة ما بين (10-100) لاعب، فقد بلغ حجم العينة (10) لاعبين في دراسة الضمور (2011)، بينما بلغ حجم العينة (100) لاعباً في دراسة جوفانوفك وآخرون (2011).

- وقد تراوح حجم العينات في الدراسات السابقة التي تناولت حراس المرمى في كرة القدم ما بين (566-100) حارس، فقد بلغ حجم العينة (5) حراس في دراسة العزاوي (2018)، بينما بلغ حجم العينة (66) حارس في دراسة (حسن، 2015) .

- من حيث العينات: أشتملت الدراسات السابقة على نماذج مختلفة من العينات تنوعت بين ناشئين، وطلاب وطالبات، رياضيين ممارسين وغير ممارسين، حراس.

- تبعا للفئات العمرية التي تناولتها الدراسات السابقة كانت تتراوح أعمارهم من (6-31) عام.

**وعليه فقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة مما يلي:**

- كيفية تناول المشكلة موضوع البحث والخطوات الواجب اتباعها في البحث.

- كيفية اختيار العينة وتحديدها.

- الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث.

- تحديد المنهج العلمي المناسب.

- طرق عرض الجداول الإحصائية وتفسيرها.

- الأطلاع على الإطار النظري للدراسات والإفادة منه لوضع الخطوط العريضة للدراسة.
- الأسلوب الإحصائي المستخدم في هذه الدراسات وتحديد ما يناسب الدراسة.
- تحديد الأدوات والوسائل المستخدمة في اختبارات الدراسة الحالية.
- المهارات الأساسية والبدنية والاختبارات وأدوات القياس وطرق القياس.
- تقنين البرامج التدريبية في كرة القدم.
- الاستفادة من الدراسات السابقة في تصميم البرنامج التدريبي المقترح لتدريب القدرات البدنية والمهارية من حيث المدة وزمن الوحدة التدريبية والتعليمات الخاصة لتنفيذ البرنامج.
- الاسترشاد في عرض نتائج الدراسة ومناقشتها.

#### وتميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بما يلي:

- بعد أن قام الباحث باستعراض الدراسات السابقة التي تم عرضها والاطلاع عليها تبين أن أهم ما يميز هذه الدراسة عن غيرها أنه:
- استخدم الباحث البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغير لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم.
- كما أن هذه الدراسة تعتبر من أولى الدراسات في فلسطين التي تناولت حراس مرمى كرة القدم وأثرها على الجانبين البدني والمهاريلدى حراس كرة القدم في منطقة الناصرة في حدود علم الباحث.
- تناولت الدراسة الحالية (14) متغير بالجانبين البدني والمهاري على حراس مرمى كرة القدم.

## الفصل الثالث الطريقة والإجراءات

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- أدوات الدراسة
- متغيرات الدراسة
- المعاملات العلمية للدراسة
- المعالجات الإحصائية

## الفصل الثالث

### الطريقة والإجراءات

#### الطريقة والإجراءات:

يشتمل هذا الفصل على العرض لطريقة وإجراءات الدراسة من حيث منهجها ومجتمعها وعينتها والأدوات المستخدمة، والمعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية وإجراءات ومتغيرات الدراسة.

#### منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بإحدى صورته القياسات المتكررة أو تصميم الحلقات الزمنية نظرا لتوافقه مع أهداف الدراسة.

#### مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع حراس المرمى لكرة القدم في مدينة الناصرة والبالغ عددهم (16) حارسا للمرمى خلال الموسم الرياضي (2018-2019).

#### عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (8) حراس للمرمى تم إختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة طبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح، حيث تمثل عينة الدراسة ما يقارب (50%) من مجتمع الدراسة، والجدول رقم (1) يبين خصائص أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات كتلة الجسم وطول القامة والعمر.

الجدول رقم (1): خصائص أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات كتلة الجسم وطول القامة والعمر (ن=8).

المتغيرات	المتوسط	الانحراف	معامل الالتواء
كتلة الجسم (كغم)	78	7.09	0.43
طول القامة (سم)	181.75	6.81	0.40
العمر (سنة)	19.50	1.69	0.82

أدوات الدراسة:

أولاً: البرنامج التدريبي:

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة المشابهة والمرتبطة بموضوع الدراسة مثل دراسة العزاوي (2018)، ودراسة الأطرش وآخرون (2017)، ودراسة مختار ومرحوم (2017)، ودراسة حسن (2015)، ودراسة ذيايبات (2009)، ودراسة مسلم (2006)، قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي مقترح للمتغيرات البدنية والمهارية لحارس مرمى كرة القدم لأفراد المجموعة التجريبية الواحدة للقياسات المتكررة لمدة 8 اسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعياً، والملحق رقم (1) يبين ذلك.

ثانياً: الاختبارات المستخدمة:

1- القدرات البدنية الخاصة:

واشتملت القدرات البدنية الخاصة على عدة متغيرات بدنية وهي:

- القوة المميزة بالسرعة للذراعين.
- القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- السرعة الانتقالية.
- سرعة رد الفعل.

- الرشاقة.

- المرونة.

- التوافق.

- دقة اليد.

## 2- المهارات الأساسية:

- دقة استلام الكرات العالية من القفز ومناولتها.

- استلام الكرة الجانبية مع القفز (الارتقاء).

استلام الكرة الجانبية بدون قفز.

- لکم (ضرب) الكرة باليدين معاً.

- لکم (ضرب) الكرة باليدين معاً.

- ضرب الكرة بالقدم وهي ثابتة على الأرض لأبعد مسافة.

- ضرب الكرة بالقدم بدون سقوطها على الأرض لأبعد مسافة، وتوضيح هذه العناصر حسب

ملحق (2).

## 3- الأدوات المستخدمة في التدريب:

- ساعات الكترونية للتوقيت.

- ميزان طبي لقياس الوزن.

- الرستاميتير لقياس الطول.

- متر من نوع كركر بطول (50) متر لقياس المسافات.

- مجموعة من الصافرات.
- لاصق عريض.
- حبال.
- كرات قدم.
- ملاكان.
- أداة القياس للمرونة (صندوق خشبي).
- أهداف صغيرة متنقلة.
- قميص للتدريب.
- أطواق دائرية.
- أقماع وشواخص بلاستيكية متنوعة.
- مقاعد سويدية.
- سلم تدريب.
- ملعب كرة قدم.
- قوائم (corner).

#### المعاملات العلمية:

#### الصدق للمتغيرات البدنية والمهارية:

وللتأكد من صدق المتغيرات البدنية والمهارية تم استخدام صدق المحكمين من خلال عرض البرنامج التدريبي المقترح على عدد من المتخصصين في كرة القدم والتدريب الرياضي، وتم

إجراء التعديلات المناسبة وفقا لآرائهم، وبالتالي تقيس الاختبارات البدنية والمهارية ما وضعت لأجله، والملحق رقم (3) يبين اسمائهم ورتبهم العلمي.

### الثبات للمتغيرات البدنية والمهارية:

وللتأكد من ثبات المتغيرات البدنية المهارية تم تطبيقها وإعادتها على عينة استطلاعية تكونت من (6) حراس للمرمى ومن خارج العينة الأصلية، حيث كانت المدة الزمنية التي تفصل بين التطبيقين الأول والثاني أسبوعا. ولدلالة العلاقة بين التطبيقين الأول والثاني تم استخدام معامل الارتباط بيرسون، ونتائج الجدول رقم (2) تبين ذلك.

### الجدول رقم (2): معاملات الثبات للمتغيرات البدنية والمهارية.

الصدق الذاتي	معامل الثبات	وحدة القياس	الاختبارات البدنية والمهارية
0.989	**0.98	متر	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
0.959	**0.92	سم	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
0.948	**0.90	ثانية	السرعة الانتقالية
0.979	**0.96	ثانية	سرعة رد الفعل
0.979	**0.96	ثانية	الرشاقة
0.943	**0.89	سم	المرونة
0.953	**0.91	ثانية	التوافق
0.938	**0.88	درجة	دقة اليد
0.932	**0.87	مرة	دقة استلام الكرات العالية من القفز ومناولتها.
0.953	**0.91	مرة	استلام الكرة الجانبية مع القفز (الارتقاء).
0.927	**0.86	مرة	استلام الكرة الجانبية بدون قفز.
0.932	**0.87	مرة	لكم (ضرب) الكرة بيد واحدة.
0.964	**0.93	مرة	لكم (ضرب) الكرة باليدين معا.
0.948	**0.90	متر	ضرب الكرة بالقدم وهي ثابتة على الأرض لأبعد مسافة.
0.964	**0.93	متر	ضرب الكرة بالقدم بدون سقوطها على الأرض لأبعد مسافة.

\* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة  $(0.05 \geq \alpha)$ ، \*\* دال إحصائيا عند  $(0.01 \geq \alpha)$ .

يتضح من نتائج الجدول رقم (2) أن قيم معامل الارتباط بيرسون للمتغيرات البدنية والمهارية تراوحت ما بين (0.86 - 0.98) وكان جميعاً دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.01$ )، وجاءت قيم الصدق الذاتي لها ما بين (0.927 - 0.989)، وتؤكد هذه النتائج على ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة ومد صلاحيتها وأنها تفي لأغراض الدراسة.

#### متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

#### أ- المتغيرات المستقلة:

تمثلت المتغيرات المستقلة في أثر البرنامج التدريبي المقترح للمتغيرات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم .

#### ب- المتغيرات التابعة:

- القدرات البدنية الخاصة وهي: (القوة المميزة بالسرعة للذراعين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، السرعة الانتقالية، سرعة رد الفعل، الرشاقة، المرونة، التوافق، دقة اليد).

المهارات الأساسية وهي: (دقة استلام الكرات العالية من القفز ومناولتها، استلام الكرة الجانبية مع القفز (الارتقاء)، استلام الكرة الجانبية بدون قفز، لكم (ضرب) الكرة باليدين معاً، لكم (ضرب) الكرة باليدين معاً، ضرب الكرة بالقدم وهي ثابتة على الأرض لأبعد مسافة، ضرب الكرة بالقدم بدون سقوطها على الأرض لأبعد مسافة).

## اجراءات الدراسة:

اتبع الباحث اجراء الدراسة وفقا للمراحل الآتية:

### 1- مرحلة ما قبل البدء بالبرنامج التدريبي:

- تحديد مجتمع وعينة الدراسة.
- تحديد المتغيرات البدنية والمهارية المراد دراستها.
- تصميم برنامج تدريبي مقترح لبعض المتغيرات البدنية والمهارية.
- التأكد من معاملي الصدق والثبات للاختبارات البدنية والمهارية قبل البدء بتطبيق البرنامج وذلك بعد تطبيق الاختبارات على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة الاصلية.
- تحديد الأدوات المستخدمة والفريق المساعد في عملية القياس.
- التأكد من التجانس بين أفراد عينة الدراسة.

### 2- اجراء القياسات القبليّة للاختبارات البدنية والمهارية لحارس مرمى كرة القدم، ومعرفة خصائصأفراد عينة الدراسة حسب متغيرات كتلة الجسم وطول القامة والعمر.

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح للمتغيرات البدنية والمهارية لمدة (8) أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبي اسبوعيا على أفراد المجموعة التجريبية الواحدة للقياسات المتكررة .

### 3- مرحلة ما بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي:

- اجراء القياسات البعدية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة الواحدة .
- تم جمع البيانات وترميزها وادخالها الى الحاسب الآلي وتحليلها باستخدام برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

## المعالجات الاحصائية:

- وللإجابة عن تساؤلي الدراسة وللوصول الى نتائجها تم استخدام برنامج (SPSS) وذلك من خلال تطبيق المعالجات الآتية:
- المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء.
  - تحليل التباين للقياسات المتكررة التابعة (Repeated Measures ANOVA)، وذلك من خلال تطبيق اختبار ولكس لامبدا (Wilks Lambda).
  - اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية.
  - معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) للتأكد من ثبات الاختبارات البدنية والمهارية.

## الفصل الرابع

### عرض نتائج الدراسة

أولاً: النتائج المتعلقة الفرضية الأولى

ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

## الفصل الرابع

### نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل على العرض لنتائج الدراسة وفقا لتسلسل تساؤليها وهما:

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه:

ما أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحى التغير لبعض المتغيرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة ؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين للقياسات المتكررة التابعة (Repeated Measures ANOVA)، وذلك بتطبيق اختبار ولكس لامبدا (Wilks Lambda)، ونتائج الجدول رقم (3) تبين ذلك.

الجدول رقم (3): نتائج اختبار ولكس لامبدا (Wilks Lambda) لأثر البرنامج التدريبي المقترح على منحى التغير لبعض المتغيرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة وضواحيها (ن = 8).

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	ولكس لامبدا	قيمة (ف) التقريبية	درجات الحرية للبسط	درجات حرية الخطأ	مستوى الدلالة
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	متر	0.134	10.806	3	5	*0.013
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	سم	0.034	71.255	3	5	*0.000
السرعة الانتقالية	ثانية	0.050	31.934	3	5	*0.001
سرعة رد الفعل	ثانية	0.071	21.891	3	5	*0.003
الرشاقة	ثانية	0.044	35.881	3	5	*0.001
المرونة	سم	0.012	140.41	3	5	*0.000
التوافق	ثانية	0.044	36.165	3	5	*0.001
دقة اليد	درجة	0.031	51.667	3	5	*0.000

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (  $0.05 \geq \alpha$  ).

يتضح من الجدول رقم (3) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحى التغيير في جميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة لدى حراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة وضواحيها.

ولتحديد لصالح من الفروق استخدم الباحث اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجداول رقم (5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19) تبين ذلك.

وفيما يلي العرض لنتائج التساؤل وفقا لتسلسل المتغيرات البدنية وهي:

أولاً: القوة المميزة بالسرعة للذراعين (اختبار رمي الكرة الطبية 3 كغم):

الجدول رقم (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير القوة المميزة بالسرعة للذراعين في اختبار رمي الكرة الطبية 3 كغم.

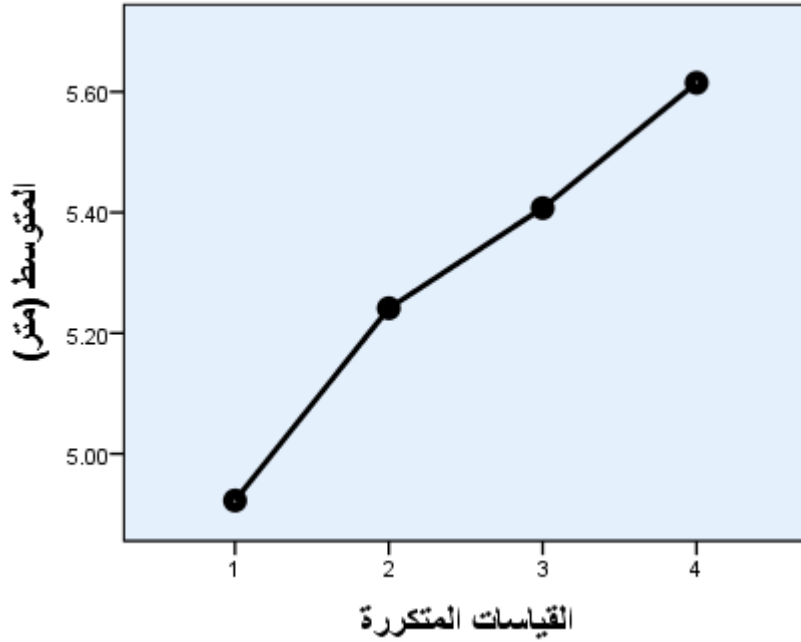
القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الأول	متر	4.92	1
الثاني	متر	5.24	1.05
الثالث	متر	5.41	1.08
الرابع	متر	5.62	1.06
النسبة المئوية للتغير ( 14.22%)			

الجدول رقم (5): نتائج اختبار سيداك (Sidak) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير القوة المميزة بالسرعة للذراعين في اختبار رمي الكرة الطبية 3 كغم.

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
الأول	4.92		*0.32-	*0.49-	*0.70-
الثاني	5.24			*0.17-	*0.38-
الثالث	5.41				*0.21-
الرابع	5.62				

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ).

يتضح من الجدول رقم (5) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحني التغيير لمتغير القوة المميزة بالسرعة للذراعين لدى حراس المرمى بين القياس (الرابع) وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس (الرابع)، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياسين (الأول، الثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وكذلك بين القياسين (الثاني) و(الأول) ولصالح القياس (الثاني)، والشكل البياني رقم (1) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (1): منحني التغيير لمتغير القوة المميزة بالسرعة للذراعين لدى حراس المرمى.

ثانياً: القوة المميزة بالسرعة للرجلين (اختبار الوثب العمودي المعدل):

الجدول رقم (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغيير لمتغير القوة المميزة بالسرعة للرجلين في اختبار الوثب العمودي المعدل.

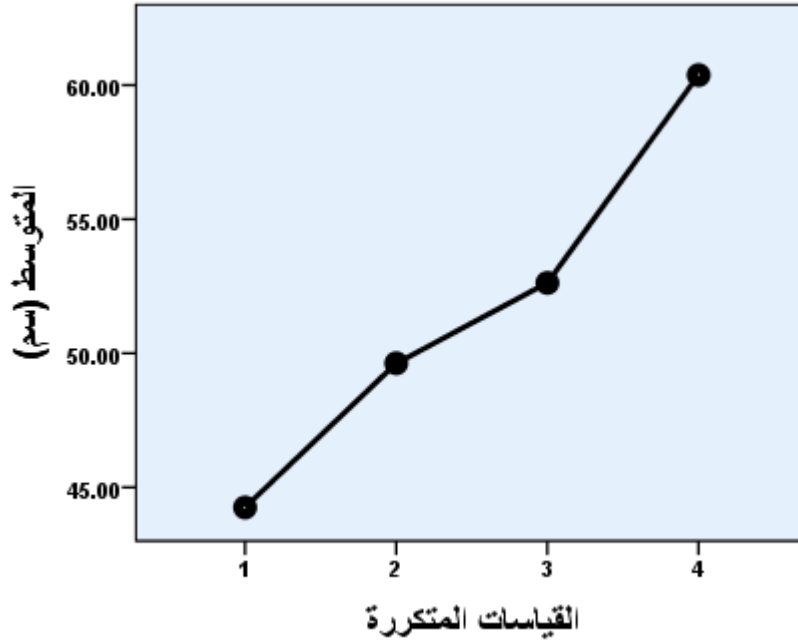
القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الأول	سم	44.25	4.13
الثاني	سم	49.63	4.53
الثالث	سم	52.63	6.00
الرابع	سم	60.38	11.45
النسبة المئوية للتغيير (36.45%)			

الجدول رقم (7): نتائج اختبار سيداك (Sidak) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير القوة المميزة بالسرعة للرجلين في اختبار الوثب العمودي المعدل.

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
الأول	44.25		*5.38-	*8.38-	*16.13-
الثاني	49.63			*3-	*10.75-
الثالث	52.63				*7.75-
الرابع	60.38				

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ).

يتضح من الجدول رقم (7) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغيير لمتغير القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى حراس المرمى بين القياس (الرابع) وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس (الرابع)، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياسين (الأول، الثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وكذلك بين القياسين (الثاني) و(الأول) ولصالح القياس (الثاني)، والشكل البياني رقم (2) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (2): منحنى التغيير لمتغير القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى حراس المرمى.

ثالثاً: السرعة الانتقالية (اختبار عدو 10 متر):

الجدول رقم (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير السرعة الانتقالية في اختبار عدو 10 متر.

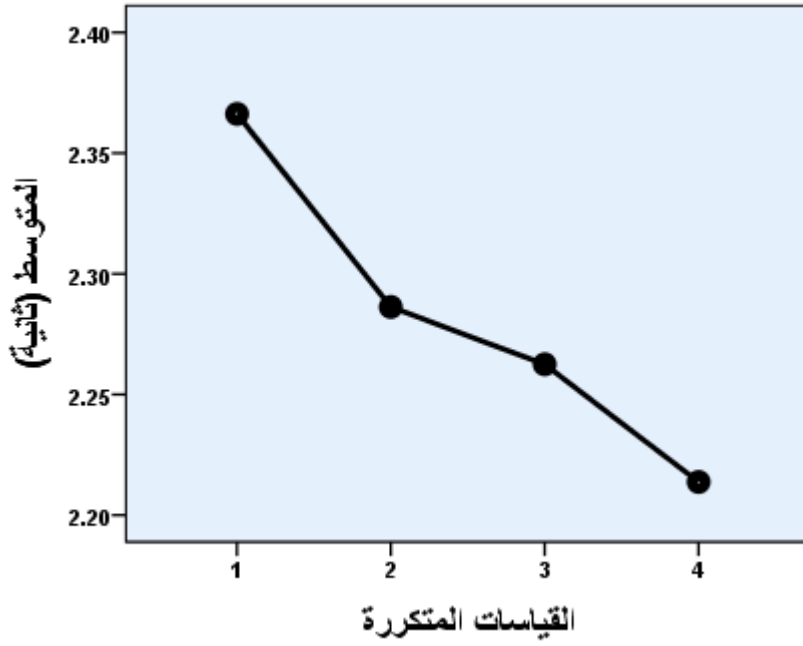
القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الأول	ثانية	2.37	0.08
الثاني	ثانية	2.29	0.07
الثالث	ثانية	2.26	0.05
الرابع	ثانية	2.21	0.08
النسبة المئوية للتغير (- 6.75 %)			

الجدول رقم (9): نتائج اختبار سيداك (Sidak) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير السرعة الانتقالية في اختبار عدو 10 متر.

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
الأول	2.37		*0.08	*0.11	*0.16
الثاني	2.29			*0.03	*0.08
الثالث	2.26				*0.05
الرابع	2.21				

\*دال إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ).

يتضح من الجدول رقم (9) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغيير لمتغير السرعة الانتقالية لدى حراس المرمى بين القياس (الرابع) وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس (الرابع)، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياسين (الأول، الثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وبين القياسين (الثاني) و (الأول) ولصالح القياس (الثاني)، والشكل البياني رقم (3) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (3): منحى التغير لمتغير السرعة الانتقالية لدى حراس المرمى.

رابعاً: سرعة رد الفعل (اختبار نلسون للاستجابة الحركية):

الجدول رقم (10): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير

سرعة رد الفعل في اختبار نلسون للاستجابة الحركية.

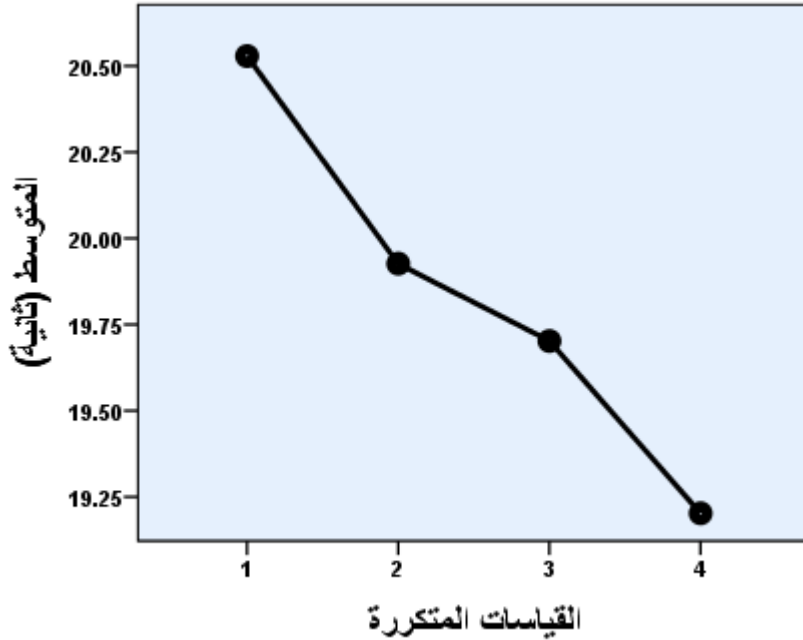
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	القياسات
0.68	20.53	ثانية	الأول
0.62	19.93	ثانية	الثاني
0.61	19.70	ثانية	الثالث
0.66	19.20	ثانية	الرابع
النسبة المئوية للتغير (- 6.47%)			

الجدول رقم (11): نتائج اختبار سيداك (Sidak) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير سرعة رد الفعل في اختبار نلسون للاستجابة الحركية.

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
الأول	20.53		*0.60	*0.83	*1.33
الثاني	19.93			*0.23	*0.73
الثالث	19.70				*0.50
الرابع	19.20				

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ).

يتضح من الجدول رقم ( 11 ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغيير لمتغير سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى بين القياس (الرابع) وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس (الرابع)، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياسين (الأول، الثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وبين القياسين (الثاني) و(الأول) ولصالح القياس (الثاني)، والشكل البياني رقم (4) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (4): منحنى التغيير لمتغير سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى.

خامساً: الرشاقة (اختبار الجري المتعرج على شكل 8):

الجدول رقم (12): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير

سرعة رد الفعل في اختبار الجري المتعرج على شكل (8).

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	القياسات
0.15	5.91	ثانية	الأول
0.13	5.76	ثانية	الثاني
0.15	5.72	ثانية	الثالث
0.14	5.61	ثانية	الرابع
النسبة المئوية للتغير ( - 5.07 % )			

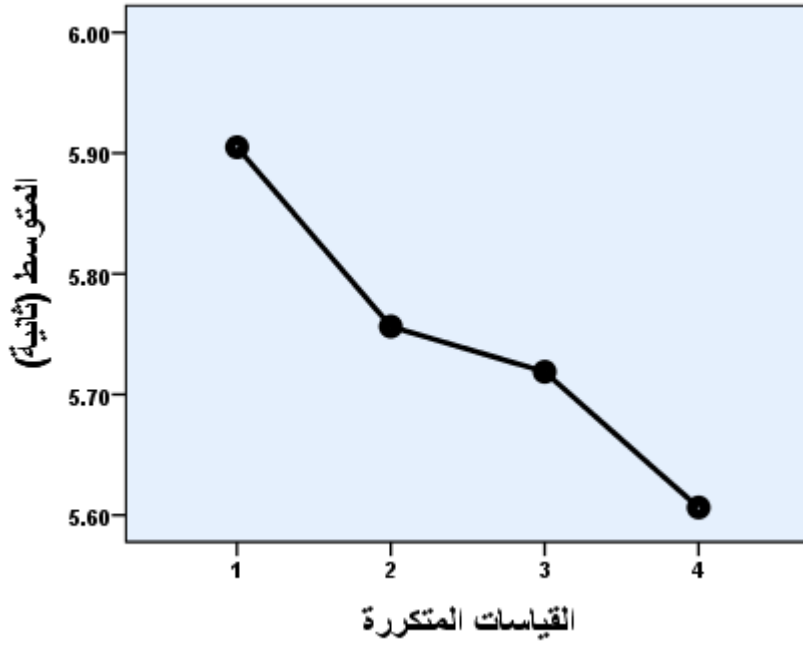
الجدول رقم (13): نتائج اختبار سيداك (Sidak) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير

الرشاقة في اختبار الجري المتعرج على شكل (8).

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
الأول	5.91		*0.15	*0.19	*0.30
الثاني	5.76			0.04	*0.15
الثالث	5.72				*0.11
الرابع	5.61				

\*دال إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ).

يتضح من الجدول رقم ( 13 ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغيير لمتغير الرشاقة لدى حراس المرمى بين القياس (الرابع) وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس (الرابع)، وكذلك بين القياسين (الثالث، الثاني) والقياس (الأول) ولصالح القياسين (الثالث، الثاني)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (الثاني) و (الثالث)، والشكل البياني رقم (5) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (5): منحنى التغير لمتغير الرشاقة لدى حراس المرمى.

سادساً: المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل):

الجدول رقم (14): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير

المرونة في اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل.

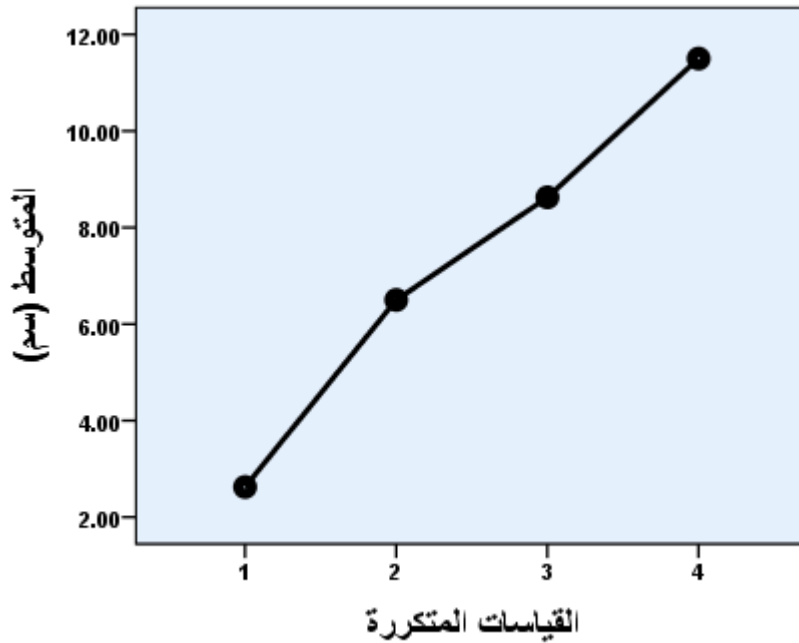
القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الأول	سم	2.63	2.33
الثاني	سم	6.50	2.88
الثالث	سم	8.63	2.83
الرابع	سم	11.50	2.67
النسبة المئوية للتغير ( 337.26 % )			

الجدول رقم (15): نتائج اختبار سيداك (Sidak) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير المرونة في اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل.

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
الأول	2.63		*3.87-	*6-	*8.87-
الثاني	6.50			*2.13-	*5-
الثالث	8.63				*2.87-
الرابع	11.50				

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ).

يتضح من الجدول رقم (15) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغيير لمتغير المرونة لدى حراس المرمى بين القياس (الرابع) وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس (الرابع)، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياسين (الأول، الثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وبين القياسين (الثاني) و(الأول) ولصالح القياس (الثاني)، والشكل البياني رقم (6) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (6): منحنى التغيير لمتغير المرونة لدى حراس المرمى.

سابعاً: التوافق (اختبار الدوائر المرقمة):

الجدول رقم (16): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير التوافق في اختبار الدوائر المرقمة.

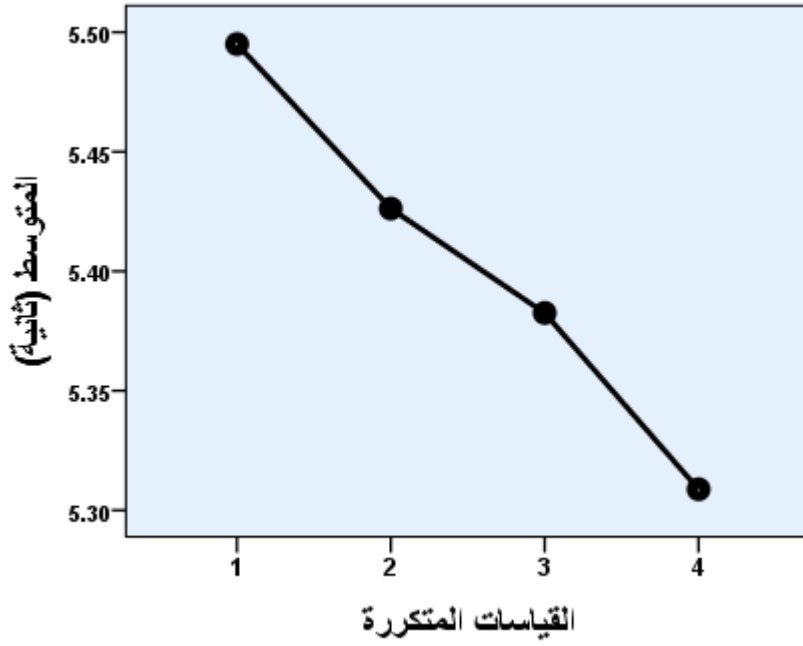
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	القياسات
0.32	5.50	ثانية	الأول
0.31	5.43	ثانية	الثاني
0.29	5.38	ثانية	الثالث
0.28	5.31	ثانية	الرابع
النسبة المئوية للتغير (-3.45%)			

الجدول رقم (17): نتائج اختبار سيداك (Sidak) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير التوافق في اختبار الدوائر المرقمة.

الرابع	الثالث	الثاني	الأول	المتوسط	القياسات
*0.19	*0.12	*0.07		5.50	الأول
*0.12	*0.05			5.43	الثاني
*0.07				5.38	الثالث
				5.31	الرابع

\*دال إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ).

يتضح من الجدول رقم (17) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغيير لمتغير التوافق لدى حراس المرمى بين القياس (الرابع) وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس (الرابع)، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياسين (الأول، الثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وبين القياسين (الثاني) و (الأول) ولصالح القياس (الثاني)، والشكل البياني رقم (7) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (7): منحى التغير لمتغير التوافق لدى حراس المرمى.

ثامناً: دقة اليد (اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة):

الجدول رقم (18): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير دقة اليد في اختبار المستطيلات المتداخلة.

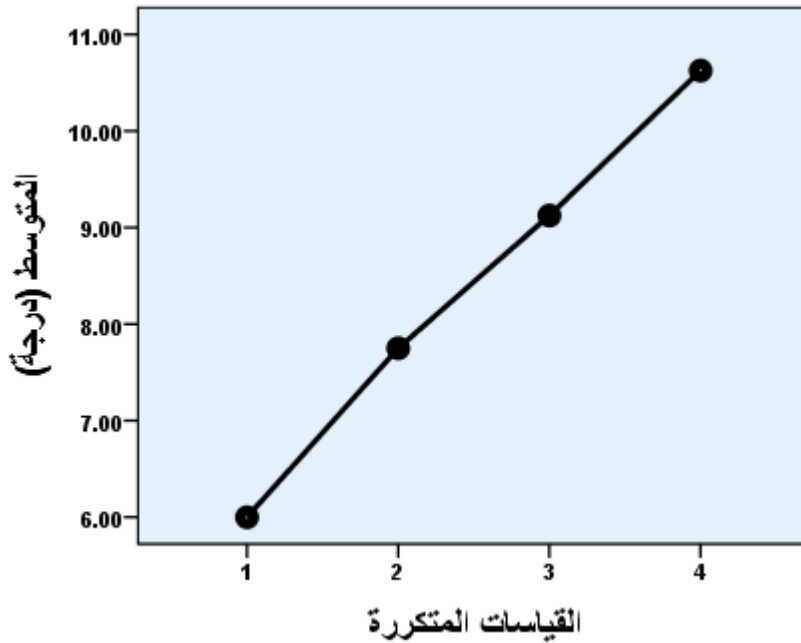
القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الأول	درجة	6	1.07
الثاني	درجة	7.75	1.16
الثالث	درجة	9.13	0.83
الرابع	درجة	10.63	0.92
النسبة المئوية للتغير ( 77.16 % )			

الجدول رقم (19): نتائج اختبار سيداك (Sidak) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير دقة اليد في اختبار المستطيلات المتداخلة.

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
الأول	6		*1.75-	*3.13-	*4.63-
الثاني	7.75			*1.38-	*2.88-
الثالث	9.13				*1.50-
الرابع	10.63				

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ).

يتضح من الجدول رقم ( 19 ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغيير لمتغير دقة اليد لدى حراس المرمى بين القياس (الرابع) وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس (الرابع)، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياسين (الأول، الثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وبين القياسين (الثاني) و(الأول) ولصالح القياس (الثاني)، والشكل البياني رقم (8) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (8): منحنى التغيير لمتغير دقة اليد لدى حراس المرمى.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه:

ما أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحى التغير لبعض المتغيرات المهارية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة ؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين للقياسات المتكررة التابعة (Repeated Measures ANOVA)، وذلك بتطبيق اختبار ولكس لامبدا (Wilks Lambda)، ونتائج الجدول رقم (20) تبين ذلك.

الجدول رقم (20): نتائج اختبار ولكس لامبدا (Wilks Lambda) لأثر البرنامج التدريبي المقترح على منحى التغير لبعض المتغيرات المهارية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة (ن = 8).

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	ولكس لامبدا	قيمة (ف) التقريبية	درجات الحرية للبسط	درجات حرية الخطأ	مستوى الدلالة
دقة استلام الكرات العالية من القفز ومناولتها.	مرة	0.046	34.315	3	5	*0.001
استلام الكرة الجانبية مع القفز (الارتقاء).	مرة	0.069	22.333	3	5	*0.003
استلام الكرة الجانبية بدون قفز.	مرة	0.055	28.487	3	5	*0.001
لكم (ضرب) الكرة بيد واحدة.	مرة	0.064	24.333	3	5	*0.002
لكم (ضرب) الكرة باليدين معا.	مرة	0.071	21.923	3	5	*0.003
ضرب الكرة بالقدم وهي ثابتة على الأرض لأبعد مسافة.	متر	0.123	11.858	3	5	*0.010
ضرب الكرة بالقدم بدون سقوطها على الأرض لأبعد مسافة.	متر	0.068	22.808	3	5	*0.002

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ).

يتضح من الجدول رقم ( 20 ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحى التغير في جميع المتغيرات المهارية قيد الدراسة لدى حراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة.

ولتحديد لصالح من الفروق استخدم الباحث اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجداول رقم (20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32، 33، 34) تبين ذلك.

وفيما يلي العرض لنتائج التساؤل وفقا لتسلسل المتغيرات المهارية وهي:

أولاً: استلام الكرة الجانبية مع القفز (الارتقاء):

الجدول رقم (21): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير دقة استلام الكرات العالية من القفز ومناولته.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	القياسات
0.83	7.13	مرة	الأول
0.99	8.13	مرة	الثاني
0.64	8.88	مرة	الثالث
1.41	10.50	مرة	الرابع
النسبة المئوية للتغير ( 47.26 % )			

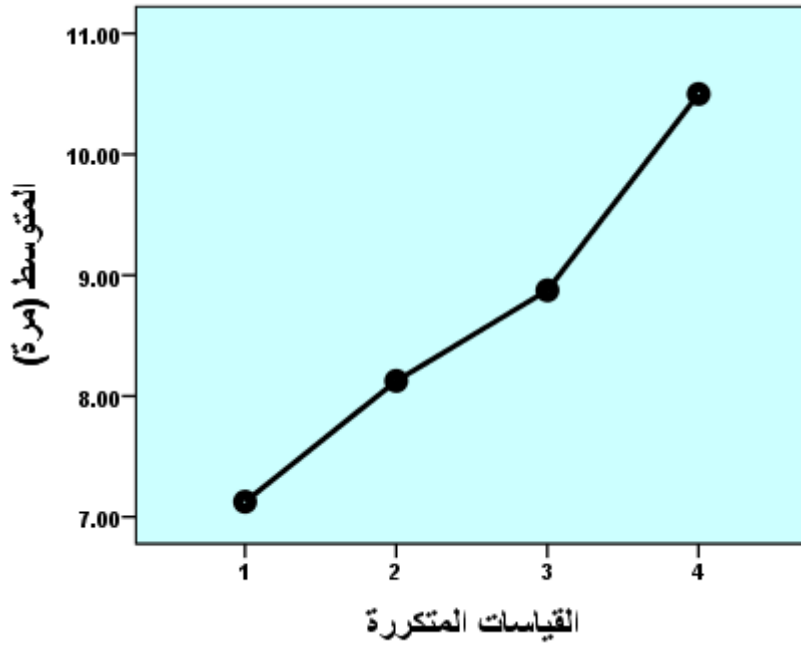
الجدول رقم (22): نتائج اختبار سيداك (Sidak) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير دقة استلام الكرات العالية من القفز ومناولتها.

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
الأول	7.13		*1-	*1.75-	*3.37-
الثاني	8.13			*0.75-	*2.37-
الثالث	8.88				*1.62-
الرابع	10.50				

\*دال إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ).

يتضح من الجدول رقم (22) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغيير لمتغير دقة استلام الكرات العالية من القفز ومناولتها لدى حراس المرمى بين القياس (الرابع) وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس (الرابع)، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياسين (الأول، الثاني) ولصالح القياس (الثالث)،

وبين القياسين (الثاني) و(الأول) ولصالح القياس (الثاني)، والشكل البياني رقم (9) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (9): منحى التغير لمتغير دقة استلام الكرات العالية من القفز ومناولتها لدى حراس المرمى.

ثانياً: دقة استلام الكرة الجانبية مع القفز (الارتقاء):

الجدول رقم (23): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير

استلام الكرة الجانبية مع القفز (الارتقاء).

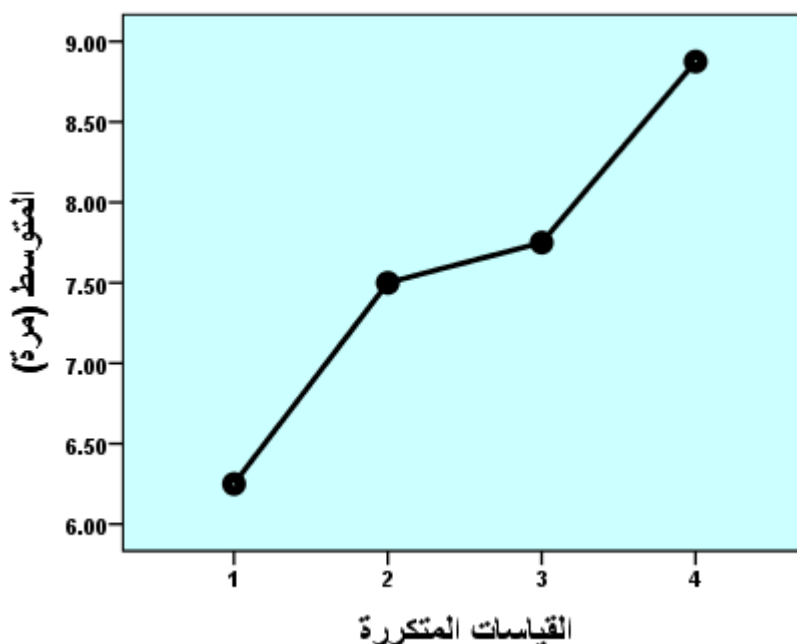
القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الأول	مرة	6.25	1.39
الثاني	مرة	7.50	1.20
الثالث	مرة	7.75	1.28
الرابع	مرة	8.88	0.83
النسبة المئوية للتغير (42.08%)			

الجدول رقم (24): نتائج اختبار سيداك (Sidak) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير استلام الكرة الجانبية مع القفز (الارتقاء).

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
الأول	6.25		*1.25-	*1.50-	*2.63-
الثاني	7.50			0.25-	*1.38-
الثالث	7.75				*1.13-
الرابع	8.88				

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ).

يتضح من الجدول رقم (24) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغيير لمتغير استلام الكرة الجانبية مع القفز (الارتقاء) لدى حراس المرمى بين القياس (الرابع) وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس (الرابع)، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياس (الأول) ولصالح القياس (الثالث)، وبين القياسين (الثاني) و(الأول) ولصالح القياس (الثاني)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (الثالث) و(الثاني)، والشكل البياني رقم (10) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (10): منحنى التغيير لمتغير استلام الكرة الجانبية مع القفز (الارتقاء) لدى حراس المرمى.

ثالثاً: استلام الكرة الجانبية بدون قفز:

الجدول رقم ( 25): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير استلام الكرة الجانبية بدون قفز.

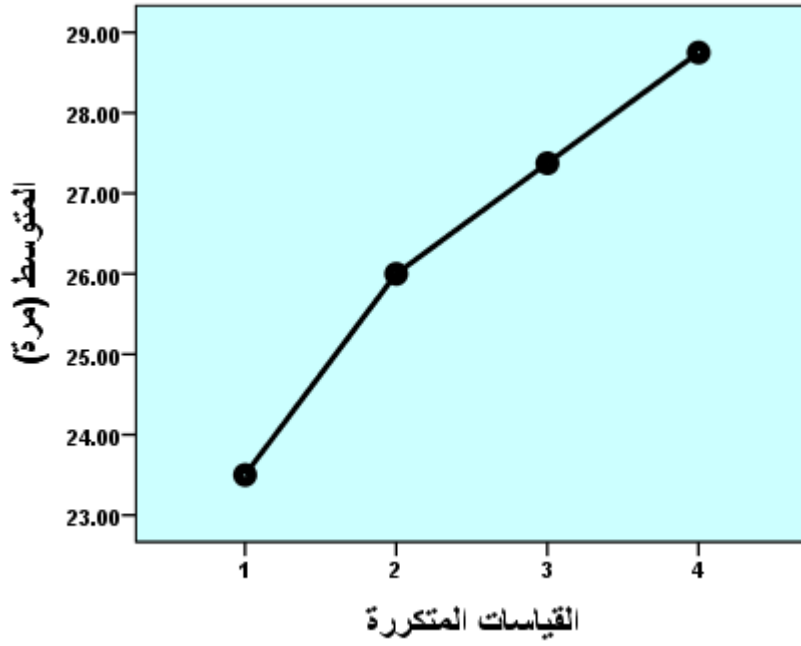
القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الأول	مرة	23.50	2.56
الثاني	مرة	26	1.69
الثالث	مرة	27.38	1.92
الرابع	مرة	28.75	1.83
النسبة المئوية للتغير ( 22.34 % )			

الجدول رقم (26): نتائج اختبار سيداك (Sidak) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير استلام الكرة الجانبية بدون قفز .

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
الأول	23.50		*2.50-	*3.88-	*5.25-
الثاني	26			*1.38-	*2.75-
الثالث	27.38				*1.37-
الرابع	28.75				

\*دال إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ).

يتضح من الجدول رقم ( 26 ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغيير لمتغير استلام الكرة الجانبية بدون قفز لدى حراس المرمى بين القياس (الرابع) وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس (الرابع)، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياس (الأول، الثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وبين القياس (الثاني) و(الأول) ولصالح القياس (الثاني) والشكل البياني رقم (11) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (11): منحى التغير لمتغير استلام الكرة الجانبية بدون قفز لدى حراس المرمى.

رابعاً: لكم (ضرب) الكرة بيد واحدة:

الجدول رقم (27): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير

لكم (ضرب) الكرة بيد واحدة.

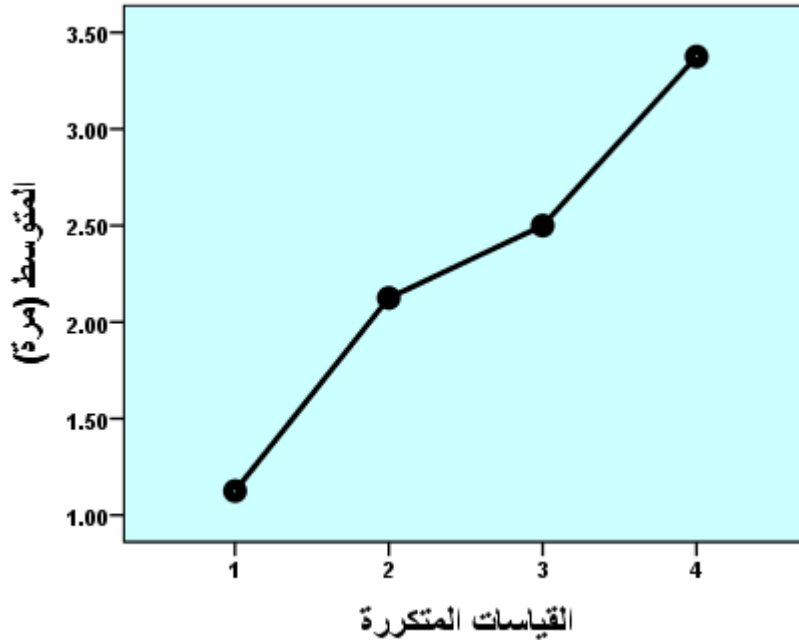
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	القياسات
0.35	1.13	مرة	الأول
0.83	2.13	مرة	الثاني
0.53	2.50	مرة	الثالث
0.92	3.38	مرة	الرابع
النسبة المئوية للتغير (199.11%)			

الجدول رقم (28): نتائج اختبار سيداك (Sidak) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير لكم (ضرب) الكرة بيد واحدة.

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
الأول	1.13		*1-	*1.37-	*2.25-
الثاني	2.13			0.37-	*1.25-
الثالث	2.50				*0.88-
الرابع	3.38				

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ).

يتضح من الجدول رقم (28) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغيير لمتغير لكم (ضرب) الكرة بيد واحدة لدى حراس المرمى بين القياس (الرابع) وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس (الرابع)، وكذلك بين القياسين (الثالث، الثاني) والقياس (الأول) ولصالح القياسين (الثالث، الثاني)، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين (الثاني) و(الثالث)، والشكل البياني رقم (12) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (12): منحنى التغيير لمتغير لكم (ضرب) الكرة بيد واحدة لدى حراس المرمى.

خامساً: لكم (ضرب) الكرة باليدين معا:

الجدول رقم ( 29): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير لكم (ضرب) الكرة باليدين معا.

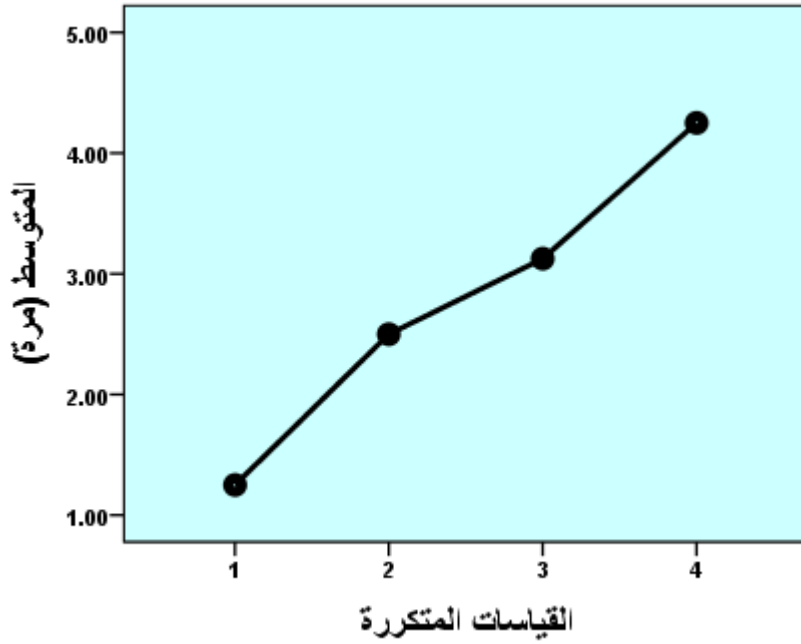
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	القياسات
0.46	1.25	مرة	الأول
0.53	2.50	مرة	الثاني
0.64	3.13	مرة	الثالث
0.89	4.25	مرة	الرابع
النسبة المئوية للتغير ( 240%)			

الجدول رقم (30): نتائج اختبار سيداك (Sidak) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير لكم (ضرب) الكرة باليدين معا.

الرابع	الثالث	الثاني	الأول	المتوسط	القياسات
*3-	*1.88-	*1.25-		1.25	الأول
*1.75-	0.63-			2.50	الثاني
*1.12-				3.13	الثالث
				4.25	الرابع

\*دال إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ).

يتضح من الجدول رقم (30) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغيير لمتغير لكم (ضرب) الكرة باليدين معا لدى حراس المرمى بين القياس (الرابع) وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس (الرابع)، وكذلك بين القياس (الثالث، الثاني) والقياس (الأول) ولصالح القياسين (الثالث، الثاني)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (الثاني) و(الثالث)، والشكل البياني رقم (13) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (13): منحى التغير لمتغير لكم (ضرب) الكرة باليدين معا لدى حراس المرمى.

سادساً: ضرب الكرة بالقدم وهي ثابتة على الأرض لأبعد مسافة:

الجدول رقم (31): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير

ضرب الكرة بالقدم وهي ثابتة على الأرض لأبعد مسافة.

القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الأول	متر	38.25	4.23
الثاني	متر	40.70	5.07
الثالث	متر	42.75	5.14
الرابع	متر	45.50	6.35
النسبة المئوية للتغير ( 18.95 % )			

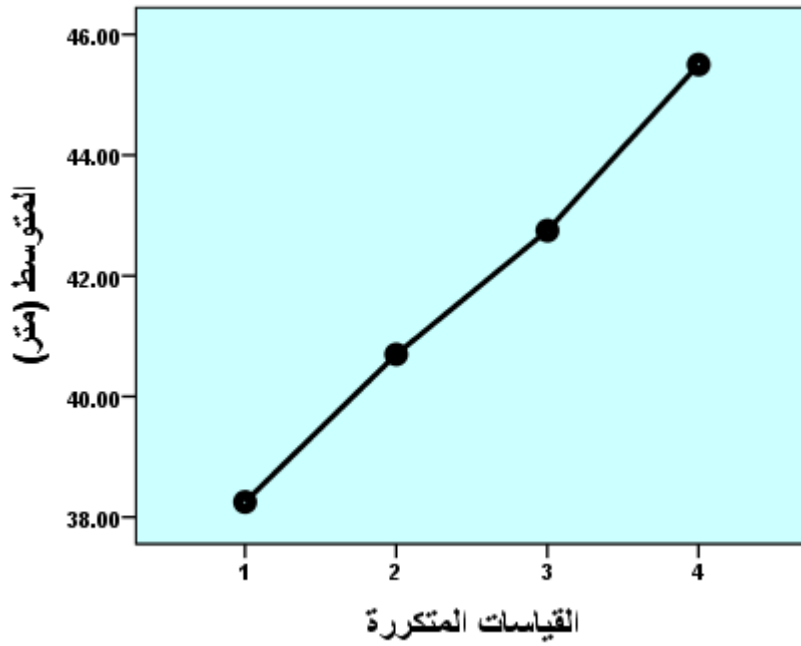
الجدول رقم (32): نتائج اختبار سيداك (Sidak) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير ضرب

الكرة بالقدم وهي ثابتة على الأرض لأبعد مسافة.

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
الأول	38.25		*2.45-	*4.50-	*7.25-
الثاني	40.70			*2.05-	*4.80-
الثالث	42.75				*2.75-
الرابع	45.50				

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (  $0.05 \geq \alpha$  ).

يتضح من الجدول رقم (32) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغيير لمتغير ضرب الكرة بالقدم وهي ثابتة على الأرض لأبعد مسافة لدى حراس المرمى بين القياس (الرابع) وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس (الرابع)، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياسين (الأول، الثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وبين القياسين (الثاني) و(الأول) ولصالح القياس (الثاني)، والشكل البياني رقم (14) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (14): منحنى التغيير لمتغير ضرب الكرة بالقدم وهي ثابتة على الأرض لأبعد مسافة لدى حراس المرمى.

سابعاً: ضرب الكرة بالقدم بدون سقوطها على الأرض لأبعد مسافة:

الجدول رقم (33): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغيير لمتغير

ضرب الكرة بالقدم بدون سقوطها على الأرض لأبعد مسافة.

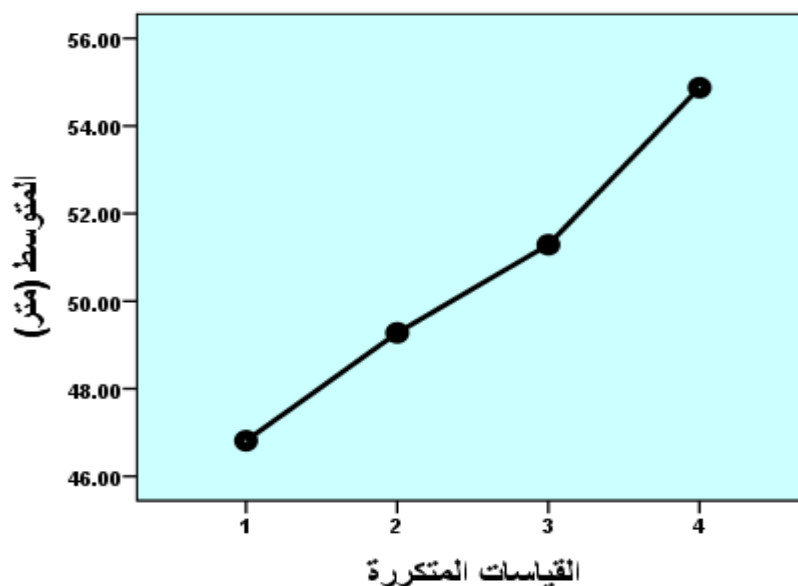
القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الأول	متر	46.81	3.68
الثاني	متر	49.28	4.57
الثالث	متر	51.29	4.94
الرابع	متر	54.88	4.16
النسبة المئوية للتغيير ( 17.23 % )			

الجدول رقم (34): نتائج اختبار سيداك (Sidak) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير ضرب الكرة بالقدم بدون سقوطها على الأرض لأبعد مسافة.

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
الأول	46.81		*2.47-	*4.48-	*8.07-
الثاني	49.28			*2.01-	*5.60-
الثالث	51.29				*3.59-
الرابع	54.88				

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ).

يتضح من الجدول رقم (34) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\geq \alpha$ ) (0.05) في أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحني التغيير لمتغير ضرب الكرة بالقدم بدون سقوطها على الأرض لأبعد مسافة لدى حراس المرمى بين القياس (الرابع) وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس (الرابع)، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياسين (الأول، الثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وبين القياسين (الثاني) و(الأول) ولصالح القياس (الثاني)، والشكل البياني رقم (15) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (15): منحني التغيير لمتغير ضرب الكرة بالقدم بدون سقوطها على الأرض لأبعد مسافة لدى حراس المرمى.

## الفصل الخامس

### مناقشة النتائج والأستنتاجات والتوصيات

مناقشة النتائج

الأستنتاجات

التوصيات

المراجع

## الفصل الخامس

### مناقشة النتائج والأستنتاجات والتوصيات

يحتوي هذا الفصل على مناقشة النتائج تبعاً لتساؤلات الدراسة، اضافة للأستنتاجات والتوصيات، وفي ما يلي بيان ذلك:

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه:

ما أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغير لبعض المتغيرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة ؟

يتضح من الجدول رقم ( 4 ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (  $0.05 \geq \alpha$  ) في أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغير في جميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة لدى حراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة وضواحيها.

ولتحديد لصالح من الفروق استخدم الباحث اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجداول رقم (5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19) تبين ذلك.

يعزو الباحث سبب ذلك الى اخضاع المجموعة التجريبية إلى تمارين استخدم فيها طريقة التدريب التكراري والفتري المرتفع الشدة وتمارين القفز المتنوعة وتمارين الركض المتنوعة مما أدى الى تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين وكذلك استخدام الباحث تمارين جديدة لم يتدرب عليها اللاعبون أدى الى تطوير هذه الصفة المهمة (يرتفع مستوى الأنجاز الرياضي بسرعة في أثناء استعمال تمارين جديدة لم يتعود عليها الرياضي) .

وكذلك يعزو الباحث ذلك الى التمارين التي اعدّها الباحث أعتمد على الأسس العلمية والذي أختار من خلالها مجموعة من التمارين التي تتسجم مع امكانيات اللاعبين مما أدى الى ارتقاء الجانب البدني وكذلك الجانب المهاري واستخدام طريقة التدريب الدائري والتكراري في الوحدات التدريبية

كان لها دور ايجابي في تطوير الصفات البدنية والمهارية (تهدف طرية التدريب التكراري والدائري الى تنمية القدرات البدنية، القوة العظمي، القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة) .

ويرى الباحث أن التمارين البدنية المستخدمة ساعدت على التنوع في تنمية الصفات البدنية الخاصة تبعاً لشدة التمرينات ووفقاً للأزمان المحددة لها في المنهج التدريبي، إذ يشير (الربضي، 2001) في ذلك الى أن التنوع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني، ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب.

أن تنظيم التمرينات وفق أساليب الجدولة المستخدمة في البحث كان لها أثر كبير في زيادة قدرة حراس المرمى على الأداء وبالتالي انعكس ذلك ايجابياً على تطوير المهارات الحركية لديهم، ويؤكد (إسماعيل، 1996) نقلاً عن (ادينكتن 1991) " بأن التدريب المنظم ينتج عنه زيادة في قدرات الحارس البدنية والمهارية، فنتيجة لأداء التمارين لعدة أيام أو أسابيع أو أشهر، فإن ذلك يؤدي إلى تطبع أجهزة الجسم على الأداء الأمثل لتلك التمارين" إلى جانب أن التدريب المنظم المتمثل بتكرار وزمن الأداء ووقت الراح وتنوع التمارين وطريقة تسلسلها جعل التدريب فعالاً ومؤثراً، فضلاً عن المتعة والتشويق وزيادة الدافعية والرغبة في التعلم والتدريب والذي تحقق من خلالها.

ويعزو الباحث النتائج التي حصل عليها في معظم المتغيرات البدنية الى تمارين (الذراعين والرجلين)، حيث يجب إن يشمل المنهج التدريبي تدريبات القوة لأجزاء الجسم (عضلات الذراعين والظهر والساقين (لعملية القفز) لأنها تشكل الأساس الصحيح لمتطلبات القوة لدى حراس المرمى.

وكذلك يرى الباحث التحسن في المتغيرات البدنية لدى حراس مرمى كرة القدم الى مبدأ الخصوصية في التدريب وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه كل من القدومي (1998)، ولامب (1984) إلى أن " مبدأ الخصوصية في التدريب يعنى اشتمال التدريب على الحركات المشابهة لطبيعة الاداء في النشاط الرياضي الممارس"، كما إن الفاعلية باستخدام تمارين القوة العضلية الخاصة في تمارين القفز المتنوعة (البدنية والمهارية).

أما فيما يخص القوة العضلية بالسرعة فنلاحظ إن هناك تطوراً وتحسناً واضحاً في تنمية هذه الصفة، ويعزو الباحث ذلك إلى أثر البرنامج على تنمية صفة القدرة المميزة بالسرعة والقدرة العضلية لمفاصل كل من الكتفين والذراعين والتي لها أثر إيجابي على مستوى أداء المهارات الحركية في المتغيرات قيد البحث لدى حراس المرمى.

كما نلاحظ تطوراً وتحسناً كبيراً في تنمية صفة التوافق والرشاقة ويعزو الباحث ذلك أيضاً على التنوع في التمرينات المختلفة في المنهج التدريبي التي أعطت فائدة كبيرة لمعظم عضلات جسم اللاعب العاملة وهذا يتفق مع ما أشار إليه (حسين، 1998) على إنه "يمكن استخدام بعض التمارين الخاصة في تنمية التوافق والرشاقة حيث يتم بناء الأربطة والعضلات مما يساعد على بناء القدرة على التوازن"، وعملت تمرينات هذا البرنامج على التعاون بين الجهازين العضلي والعصبي لإمكان أداء الحركات بشكلها الصحيح، وتتضمن القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد، ويتفق أيضاً مع رأي (هارا، 1986) " بأن الرشاقة مرتبطة بجميع مكونات الأداء البدني"، وكما يعزو الباحث تطور صفة السرعة الانتقالية والتي تعد من الصفات الضرورية لحراس مرمى كرة القدم الذي يحتاج إلى أنواع السرعة وحسب المواقف المتنوعة والمتجددة للعب فهو يحتاج إلى سرعة الركض لمسافات قصيرة، ونلاحظ أيضاً إن هناك تحسناً كبيراً في تنمية صفة المرونة ويعزو الباحث ذلك إلى إطالة العضلات العاملة ومطاطيتها لعضلات الظهر والبطن وتنمية مرونة العمود الفقري فتأثيرها الإيجابي على تحسين أداء المتغيرات قيد البحث، وهذا يتفق مع ما أشار إليها (علاوي، 1998) " إلى إن تمرينات إطالة والأربطة والأوتار وزيادة مدى الحركة في المفصل من أهم الوسائل لتنمية المرونة .

تعد المرونة من أساسيات الاداء الجيد كما أنها من القدرات البدنية الأساسية الضرورية للوصول الى الأداء العالي، إذ يرى الباحث أنها تساعد على الاقتصاد بالجهد وتقليل فرص الاصابة أثناء تنفيذ الأداء. ولما كانت المرونة إحدى الصفات البدنية ذات التأثير المباشر في المهارات التي تحتاج الى مدى واسع في حركة المفاصل ومنا مهارات حارس المرمى والتي يغلب عليها المد الكامل لمفاصل الجسم من اجل الوصول الى الكرة وحماية المرمى، فهي بذلك ترتبط بكل القدرات البدنية والمهارات الحركية الأساسية ولرياضية ارتباطاً وثيقاً، إذ تمثل مع القدرات البدنية كالقوة والسرعة

والتحمل والرشاقة، القاعدة الأساسية للأداء المهاري الجيد (التكنيك)، وبذلك يتوقف مستوى تكنيك اللاعب على ما يتمتع به من مدى حركي جيد في مفاصل الجسم المختلفة.

مما يتطلب من حراس مرمى كرة القدم تنمية صفة المرونة الحركية ، إذ تعد المرونة الحركية واحدة من القدرات المهمة التي لا بد لحارس المرمى إن يتمتع بها وذلك للتصدي لجميع الكرات المصوبة بزوايا مختلفة فضلاً عن قدرته على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ، ويؤكد درويش وآخرون (1998) بأنه "تظهر أهمية المرونة الحركية لحارس المرمى عند قيامه لصد الكرات المصوبة للزوايا المختلفة التي تتطلب وصول الحارس لها من خلال القيام بالحركات التي تتطلب مدى مناسباً بالإضافة إلى تمتع حارس المرمى بالمرونة التي تساعد وتمكنه من التغيير المباشر لاتجاهات خاصة عند قيام المصوب بعمل خداع أثناء القيام بالتصويب.

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن حراس المرمى كرة القدم يجب أن يتمتعوا بقدر مناسب من التوافق الحركي والذي يعد واحداً من القدرات المهمة في الأنشطة الرياضية التي يتطلب أداؤها حركة أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد كما في حركة حراس مرمى كرة القدم، ويعتمد الترابط السليم بين الجهازين العصبي والعضلي، ويعرف عبد الخالق (1999) التوافق الحركي بأنه "قدرة الفرد على التنسيق لحركات مختلفة الشكل والاتجاه بدقة وانسيابية في نموذج لأداء حركي واحد"، ويرى أبو زيد (2005) أن التوافق الحركي هو "أداء حركات بأجزاء متماثلة من الجسم أو غير متماثلة في اتجاهات مختلفة في وقت واحد، وهو يعد عمل عصبي عضلي راقٍ، إذ يتطلب مستوى عالٍ من التحكم في الإشارات المخية حتى يتم الأداء الحركي بالشكل الدقيق"، ويرى الباحث أن حراس مرمى كرة القدم يحتاج إلى توافق عالٍ خاصة عند أدائه للمهارات التي تتطلب استعمالاً أكثر من عضو من أعضاء جسمه في وقت واحد، وهذا كله يتطلب قدرة توافقية عالية للجهاز العصبي وهذا ما يؤكد حماد (1994) بان "الجهاز العصبي يلعب دوراً مهماً في توفير درجة عالية من التوافق بين الانقباضات العضلية للعضلات المشاركة في الأداء وكذلك تنظيم وتوفير الانقباض والاسترخاء للعضلات المسببة للحركة والعضلات المضادة لها.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه:

ما أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحى التغير لبعض المتغيرات المهارية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة ؟

يتضح من الجدول رقم (20) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحى التغير في جميع المتغيرات المهارية قيد الدراسة لدى حراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة وضواحيها.

ولتحديد لصالح من الفروق استخدم الباحث اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجداول رقم (20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32، 33، 34) تبين ذلك.

أي أن البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثير كبير على (8) مهارات من مهارات حارس المرمى حيث عمل على تطوير هذه المهارات والتي تضمنها البرنامج وكانت مبنية على أسس علمية واضحة، اشتملت على العديد من المهارات التي ساعدت الحراس على إتقانها وتطويرها بعد أن خضعوا الى التدريب العملي أكثر من (60) يوم، وفي ذلك يؤكد (علاوي، 1987) على الذي يحدد أكتساب الفرد لهذه المعارف والمعلومات هي قدراته على الأداء العملي.

وكذلك كان للبرنامج التدريبي تأثير واضح في اكتساب المهارات الأساسية لدى حراس المرمى بكرة القدم وتطويرها، وذلك من خلال استفادتهم من الجزء التدريبي سواء كان بالشرح والعرض الكامل للمهارات الحركية لأكثر من مرة من قبل المدرب أو من قبل حارس مرمى متميز في أداء المهارة الحركية، وكذلك إعطاء إرشادات وتعليمات مفصلة عن خط سير الحركة من بدايتها مروراً بالنقاط الرئيسية لها وحتى نهايتها، وقيام حارس المرمى بأداء المهارة المطلوب تعلمها أثناء التدريبية بأسلوب علمي مقنن، إذ تكون ممارسة وتطبيق المهارة عملياً على وفق تكرارات وأزمنة محددة، فضلاً عن خبرات حراس المرمى السابقة للمهارة الحركية المطلوب أداؤها، أدى ذلك إلى تعلم المهارات الأساسية وإتقانها إتقاناً جيداً، وإن الجانبان النظري والتطبيقي ساعدا حراس المرمى على

السيطرة على حركاتهم وزيادة التناسق الحركي عند أداء المهارة، إذ يشير (شوكت وآخرين، 1991) " إن تقدم مستوى اي لاعب ومدى نجاحه يعتمد إلى حد كبير على مدى درجة إتقان المهارات الأساسية، ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال إتباع الأسلوب العلمي الصحيح في طرائق وأساليب التعليم والتدريب " .

إذ يشير رشيد (2005) " إلى أن التداخل الحاصل بين المهارات يعطي المتعلم القدرة على التمييز بين المهارات من حيث التشابه والاختلاف ويجعل لكل منها معنى في ذاكرته ولا سيما إذا كانت هذه المهارات مختلفة بشكل كبير فيما بينها"، إذ يؤكد إسماعيل (1996) " بأن التدريب المنظم ينتج عنه زيادة في قابلية المتعلم، فنتيجة لأداء التمارين لعدة أيام أو أسابيع أو أشهر، فإن ذلك يؤدي إلى تطبع أجهزة الجسم على الأداء لتلك التمارين".

وكذلك أحتواء البرنامج التدريبي الى الكثير من التمرينات الرياضية التي تخدم المهارات الأساسية لحراس المرمى، مما أدى إلى إبعاد عامل الملل عنهم وزيادة الدافعية والحماس والإقبال والشعور بالمتعة في التدريب بحيث أنعكس ذلك ايجابياً على تطوير المهارات الأساسية بشكل كبير وفعال، إذ يشير (السيد، 2018) " إلى أن كل فرد منا يشعر بالسعادة نتيجة لتحسين مستوى أدائه لنوع معين من الأنشطة وتنمية مهارة في الأداء". فضلاً عن أن هذا الأسلوب ساعد حراس المرمى على إدراك العلاقات بين اجزاء المهارة، إذ ان تلقيهم المعلومات الدقيقة عن المهارة مرات عدة ساهم في تكوين التصور الأولى عن الحركة ثم مع الاستمرار في المحاولات والتكرارات أثناء التطبيق العملي يصل الأداء تدريجياً إلى مراحل متقدمة من التطور والإتقان، مع التنوع بالتمارين ونوع المهارة والوقت المخصص للممارسة، كان له الأثر الكبير في عملية تطوير المهارات الأساسية، كما يعزو الباحث سبب تفوق المجموعة التجريبية في تطوير بعض المهارات الحركية لدى حراس مرمى كرة القدم إلى فاعلية الانتقال بين المهارات الحركية، الأمر الذي ساعد على إبعاد الملل والضجر الذي قد يصيب حراس المرمى ويعيق عملية التدريب، إضافة إلى التغيير والمتعة الذي يحققه من خلالها، إذ يؤكد (سبع، 1998) " على أن الأداء يظهر على قمته في المستوى إذا ما نفذ تحت ظرف مريح وغير مجهد".

إذ يشير (Schmidt, 1991) " أنه ينبغي إجراء تنظيم وجدولة للتمرين خلال موسم التدريبات وتعلم المبتدئين للمهارات الحركية سواء كانت مهارة واحدة أو مهارتين لأجل تسهيل عملية التعلم وتنظيم متناسق للتمرين، فضلاً عن تطوير آلية المهارة وتجنب الأخطاء"، ويضيف (البريفكاني، 2006) " إلى أن تغيير شكل المهارات الأساسية بإعطاء أكثر من مهارة أثناء الوحدة التعليمية يتسبب في تحسين النقل بالتعلم نتيجة التغييرات في مدخلات أشكال التمرين وتهيئة برامج حركية مناسبة" .

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى فاعلية البرامج التدريبية المستخدمة في البحث ولما لها من تأثير واضح في اكتساب المهارات الحركية في اكتساب المهارات الحركية لدى حارس مرمى كرة القدم، وتكرارها لأكثر من مرة من المدرب أو من قبل حارس مرمى في أداء المهارة الحركية، كما ان احتواء المنهج التدريبي على تدريبات ساهمت في تمكين حارس المرمى للمهارات الحركية يجب أن يضع في الاعتبار (درجة الحرارة، أرضية الملعب، اللاعبين الزملاء، اللاعبين المنافسين، الجمهور... وغيرها)، وهذا يتفق مع رأي (شمعون، 1996).

ويرى الباحث أن تنظيم التمارين في الانتقال بين المهارات الحركية كان الهدف منه خلق حالات مشابهة لما يحدث أثناء المباراة التنافسية، إذ أن حارس المرمى نادراً ما يكرر المهارة الحركية نفسها مرتين متتاليتين أثناء المباراة، فهو تارةً يقفز إلى جهة اليمين ليمسك الكرة أو يبعد الكرة، وتارةً إلى جهة اليسار ليمسك الكرة المتجهة إلى المرمى، أو يمسك أو يبعد الكرة المرتفعة، أذ نلاحظ ان حارس المرمى انتقل بين تلك المهارات، وهذا ما جعل التمارين مناسبة لهذه المهارات، إذ أنها تؤدي في بيئة متنوعة ومتغيرة وحسب الموقف، وبالممارسة والتكرار تتكون معلومات وبرامج حركية عن تلك المهارات تبقى مخزونة في الذاكرة يستطيع حارس المرمى من استرجاعها متى ما اقتضت الضرورة لذلك، إذ يذكر (محجوب، 1985) " إلى انه لا يمكن تأديه المهارة إلا عن طريق الممارسة الفعلية للأداء والممارسة لا تأتي عن طريق أداء قليل وإنما متكرر ومقرون بالتعليم، وان الممارسة معناها التعلم والتدريب والتنظيم الحركي، وهي التي تطور المهارة وتجعلها تصل إلى أداء تكتيك بشمل كامل، وان التكرار والتدريب المعزز يعطي المهارة اتقاناً وتناسقاً وتنظيماً حركياً أكثر دقة على ان يكون هذا التكرار مقترناً بالإرشاد والتعليم".

كما ان المنهج التدريبي ساهم في تنمية وتطوير الدقة في الحركة مما جعل إخراج الحركة أو المهارة بالشكل المطلوب، إذ تعد مهارة استلام الكرة من الجانب بدون قفز من المهارات الحركية الدفاعية السهلة كثيرة الأستعمال أثناء التدريب أو المنافسة، وعلى الرغم من ذلك إلا انها تعتمد على الدقة في توقيت مسك الكرة والتوافق الحركي الجيد بين حركة الذراعين والرجلين، كما أن مهارة لكرة الكرة باليد أو اليدين تعد من المهارات الدفاعية التي تتطلب القوة والدقة العالية والتوقيت المناسب لضرب الكرة في اللحظة المناسبة، كذلك تتطلب الرشاقة والمرونة الحركية لتمهيد عملية القفز إلى الأعلى ومن ثم ضرب الكرة بقوة إلى ابعد مسافة ممكنة يتمكن من خلالها حارس المرمى من إنفاذ الموقف وإعادة تنظيم خط الدفاع، أما مهارة تمرير الكرة باليد الواحدة من مستوى الكتف فتعد من المهارات الهجومية المهمة، إذ أن على حارس المرمى عند استلام الكرة التفكير السريع واتخاذ القرار المناسب من اجل تمرير الكرة وبدأ الهجوم المنظم وهذا يتفق مع ما يذكره (الخشاب وآخرين، 1999) " إن بناء الهجوم يجب أن يبدأ من حارس المرمى، ظللنا نلاحظ أن الكرات التي يناولها لأعضاء فريقه مهما كانت قصيرة أو طويلة باليد أو القدم ليست جميعها ناجحة، فمنها ما يكون من حصة المنافس ومنها ما يكون بين اللاعب الزميل والمنافس ومنها ما تخرج خارج ساحة اللعب، لذلك وجب على حارس المرمى أن يختار المنطقة المناسبة والكيفية التي يناول الكرة بها وحسب مختلف وضعيات اللعب".

إذ تتطلب ظروف المباراة في بعض الحالات وخاصة عندما يكون الفريق متأخراً قيام حارس المرمى بتمرير الكرة بسرعة وعدم تأخير اللعب من اجل كسب الوقت، وهذا الأمر يتطلب التفكير السريع والدقة في تمرير الكرة، واستعمال القدر المناسب من القوة لإيصال الكرة إلى اللاعب الزميل، إذ يؤكد (أسمر ومحمد، 2007) " أن للسرعة دوراً مهماً في كسب الوقت وإرسال الكرة من حارس المرمى إلى الزميل الموجود في أحسن الأماكن والخالية من مراقبة لاعبي الخصم دون ضياع الوقت وقبل أن ينظم الفريق المنافس صفوف دفاعيه حيث يتطلب من حارس مرمى كرة القدم أن يمسك بالكرة ويمررها بدون تأخير وهذا يتطلب نقل حركي للقوة من الجذع الى الذراع الرامية للكرة.

ويعزو الباحث سبب ذلك أن التمارين التي استخدمها الباحث للمجموعة التجريبية قد ساهم في تطوير مهارة التمرير (المنالولة) وتحسينها للاعب. وبما إن مهارة التمرير من أكثر المهارات استخداماً في المباريات كم يذكر مختار (1996) التدريب على التمرير يقوم المدرب بتوجيه لاعبيه وحارسه، اما في المباراة فعلى الحارس أن يقرر أي نوع من التمريرات يقوم بها، لمساعدة المدرب للاعبه في اتخاذ القرار السليم أثناء المباراة فأن التمرينات التي يختارها في التدريب يجب أن تمثل واقع ما يحدث في المباراة.

تعد مهارة استلام (مسك) الكرة العالية ومناولتها من المهارات الحركية المهمة لدى حارس المرمى بكرة القدم والتي يجب عليه إتقانها، إذ يتوجب عليه في كثير من الأحيان الخروج من الهدف والقفز عالياً لألتقاط الكرة ومن فوق رؤوس اللاعبين، وإيقاف خطورة الكرات العالية في المباراة هي من واجبات ومسؤوليات حارس المرمى في المباراة، ويعتمد ذلك على قدرته وبراعته في القفز ومسك الكرة، وكذلك التوقيت المناسب، وتنسيق حركة القفز وترك المرمى لمسك الكرة مع حركة اللاعبين الزملاء ليفسحوا له المجال للوصول إلى الكرة، وكذلك ملاحظة حركة لاعبي الفريق المنافس. (كونزة، 1980).

وبضيف كماش (1999) أن الكرة العالية هي الكرة التي يكون اتجاهها مرتفعاً فوق الرأس والتي ينبغي على حارس المرمى القفز عالياً لمسكها.

وفي كثير من الأحيان يضطر حارس المرمى التحرك إلى الكرة المتجهة صوب المرمى أو الارتقاء عليها من وضع الوقوف لمسكها أو إبعادها دون الحاجة إلى القفز (الطيران) سواء كانت هذه الكرات (أرضية أم متوسطة الارتفاع أو عالية)، وذلك إما لبعد الكرة عن موقعه داخل المرمى، أو لضمان مسك الكرة أو إبعادها عن المرمى، دون اللجوء إلى الحركات الاستعراضية في مسك أو إبعاد الكرة، إذ يؤكد (سالم، 1988) أن خبراء التدريب لا يفضلون الطريقة الاستعراضية مطلقاً للارتقاء على الأرض لمسك أو صد الكرة ما دام كان في الإمكان مسك الكرة من وضع الوقوف، ولكن إذا مثل هذه الحركات، إذ أن حارس المرمى يلجأ إلى الارتقاء على الأرض من وضع

الوقوف عندما لا يستطيع مسك الكرات البعيدة عنه سواء كانت أرضية أم عالية وهو في ذلك الوقت لا يفكر مطلقاً في أي شيء سوى إنقاذ مرماه من هذه الكرات.

وتؤدي هذه المهارة في حالة تواجد مهاجمي الفريق أمام المرمى، وذلك لإبعاد الكرة العالية من منطقة المرمى (أسمر ومحمد، 2007).

ففي خلال مجريات المباراة ومواقف اللعب المتعددة يتعرض حارس المرمى إلى حالات لا يستطيع فيها أن يمسك الكرة، وخاصة الكرات العالية نتيجة لمضايقة لاعبي الفريق المنافس ولصعوبة السيطرة عليها، فيلجأ إلى إبعادها عن المرمى وذلك بضرب الكرة بقبضة اليد.

وكذلك يجب على حارس المرمى أن يستثمر ميزة اللعب باليدين في منطقة الجزاء بمناولة الكرة بدقة إلى الزميل الخالي من الرقابة لان ذلك سيكون مفتاحاً لهجمة منسقة ومفاجئة، حيث ان المناولة باليد كما هو معروف أكثر دقة من المناولة بالقدم، ويضيف مختار (1994) أن على حارس المرمى أن يرمي الكرة باليد بأسرع ما يمكن بكل إتقان إلى اللاعب المناسب غير المراقب من المنافس لبدء الهجوم قبل أن يتراجع الفريق المنافس أو ينظم صفوف دفاعه، وهذه العملية من حارس المرمى من الأهمية بمكان، وحارس المرمى الذي لا يجيدها أو يتأخر في إرسال الكرات إلى زملائه، يصعب من مهمة الهجوم، ويفسد على فريقه الفرصة المناسبة .

وهناك عدة انواع للمناولة باليد يجب على حارس المرمى إتقانها والتدريب عليها باستمرار، ومن هذه الأنواع (مناولة الكرة باليد من مستوى الكتف)، إذ تعد من المهارات المهمة بالنسبة لحارس المرمى، وفيها يتمكن حارس المرمى من مناولة الكرة إلى مسافات بعيدة كما لو كانت ضربة بالقدم فضلاً عن تميزها بالدقة .

وكذلك دور الجهاز العصبي العضلي في الأداء إذ يؤكد أثير عبد الله اللامي (2005) "إن زمن الاستجابة الحركية هو الفترة الزمنية التي تقع بين الإثارة والاستجابة المناسبة بأقصر وقت ممكن ويعتمد ذلك على سرعة الايعازات العصبية وقابلية الجهاز العضلي في التنفيذ الحركي"، ويؤكد درويش وآخرون (1998) "إن نجاح أداء حارس المرمى يتوقف على قيامه بالاستجابة الحركية

الصحيحة في اللحظة التي يظهر فيها المثير (الكرة) أو عقب ظهوره مباشرة، ويؤدي تأخر إدراك المثير إلى زيادة زمن رد الفعل كما يؤثر بالتالي على سرعة الاستجابة، كما أن الاستجابة الصحيحة تساعده على صد الكرات والسيطرة عليها".

#### الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث ومن خلال البيانات التي تجمعت لدى الباحث في حدود العينة وفي اطار المعالجة الإحصائية المستخدمة في البحث استخلص الباحث ما يأتي:

1. المنهج التدريبي المقترح قد أثر إيجابياً على تطوير القدرات البدنية لدى حراس مرمى كرة القدم.
2. المنهج التدريبي المقترح قد أثر إيجابياً على تطوير المهارات الأساسية لدى حراس مرمى كرة القدم.
3. ان التنوع في التمارين والتدريبات للوحدات التدريبية وإتباع الأسس العلمية الصحيحة، أدى إلى أظهار نتائج ذات تاثير إيجابي في تحسين المتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية.
4. قلة وجود برامج تدريبية مبنية على أسس علمية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة.
5. ضعف القدرة من قبل المدربين على القيام بالتغذية الراجعة من خلال التدريب والمباريات.

#### التوصيات:

1. إقامة دورات تعليمية وتطويرية هدفها توعية وإرشاد وتوجيه مدربي حراس مرمى كرة القدم حول طرق والبرامج التدريبية الحديثة لأعداد حراس مرمى كرة القدم.
2. وضع برامج تدريبية أسبوعية او شهرية لتدريب الحراس المرمى مبنية على التخطيط العملي السليم.
3. الأهتمام بتدريب الناشئين من حراس مرمى كرة القدم وبنسب وشدد أقل من التي تم استخدامها للحراس المتقدمين أجل خلق قاعدة عريضة للعبة من حراس المرمى.

4. يجب أن يكون مدربي حراس مرمى كرة القدم من المدربين المختصين في تدريب الحراس.

5. يوصي الباحث بإجراء إختبارات بدنية لحراس المرمى قبل فترة الاعداد وخاصة في عنصري سرعة رد الفعل والقوة الانفجارية.

## قائمة المصادر والمراجع

### أولاً: قائمة المراجع العربية

- القراءن الكريم.
- الحديث النبوي الشريف.
- إبراهيم، مفتي ابراهيم. (1994). الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ابراهيم، مفتي ابراهيم. (1985). حارس المرمى الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.
- أبو عبده، حسن السيد. (2008). "الإعداد البدني للاعب كرة القدم"، ط1، الفتح للطباعة والنشر. الإسكندرية. مصر.
- أبو عبده، حسن السيد. (2001). "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية. الإسكندرية. مصر.
- الأطرش، محمود، أبو شهاب، عصام. (2016). قانون كرة القدم 2015، توضيح مواد القانون تعليمات للحكام والمراقبين، دار كنوز المعرفة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، الأردن.
- الأطرش، محمود؛ إبراهيم، هاشم. (2008). "أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض النواحي النفسية والخططية لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية". (رسالة دكتوراه منشورة). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.

- الأطرش، محمود. (2008). "تأثير برنامج مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاريوالخططي لدى لاعبي كرة القدم"، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مج22، ع (5)، ص (1625-1652).جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
- البساطي، أمر الله أحمد. (1995). "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، منشأة المعارف. الإسكندرية. مصر.
- البريفكاني، مؤيد كمال الدين. (2006). استخدام الأسلوب التدريبي المصحوب بجدولة الممارسة المتسلسلة العشوائية في أستثمار وقت التعلم الأكاديمي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، أطروحة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- أسماعيل، سعد محسن. (1996). تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد والقفز عالياً في كرة اليد، أطروحة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- أسمر، محمد خضر، محمد، محمد جاسم. (2007). كرة القدم -تعليم-تدريب، المكتبة الوطنية للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن .
- شعلان، إبراهيم، العفيفي، محمد. (2001). كرة القدم للناشئين. الحديث في الإعداد المهاري والفني والخططي 500 تدريب عملي وتطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- شوكت، هلال عبد الرزاق، وآخرين. (1991). الأعداد الفني والخططي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- بن لكحل، منصور. (2007). دراسة تحليلية للتصرف الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة القدم من سن 16 إلى 18 سنة في دولة الجزائر"، المجلة العلمية للتربية الرياضية، العدد 49. كلية التربية الرياضية. جامعة حلوان. مصر.

- الجبالي، عويس. (2003). "التدريب الرياضي: النظرية والتطبيق". جامعة حلوان. القاهرة. مصر.

- الجبالي، عويس. (2001). "التدريب الرياضي \_ النظرية والتطبيق"، ط2، دار G.M.S. القاهرة. مصر.

- رشيد، نوفل فاضل. (2005). تأثير استخدام بعض أساليب جدولة التمرين في المستوى البدني والمهاري والتحصيل المعرفي بكرة القدم، أطروحة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل .

- رجب، وليد خالد، حسن، جميل محمود. (2012). التحليل التمييزي لبعض المتغيرات المهارية لدى حراس المرمى بكرة القدم، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، المجلد (18)، العدد (58).

- الحياي، محمد خضر، عبد الواحد، جميل محمود. (2010). أثر استخدام التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى حراس المرمى بكرة القدم، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، المجلد (16)، العدد (54) .

- حسن، ممدوح. (2006). "بناء التصور الخططي لدى مبتدئي منافسات كرة القدم وتأثيره على الأداء الحركي الهجومي ومستوى التفكير الخططي"، المؤتمر العلمي الدولي التاسع لعلوم التربية البدنية الرياضية، الجزء الثالث. جامعة الإسكندرية. مصر.

- حسن، هاشم ياسر. (2012). "التطبيقات البدنية الحديثة للاعبين كرة القدم"، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

- حسن، حسين علي. (2015). استخدام بناء بطارية اختبار بدنية لانتقاء حراس المرمى بكرة القدم لأعمار (10-12) سنة، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد السابع والعشرون، العدد الثاني .

- الخشاب، زهير قاسم .(1999). كرة القدم، ط1 محدثة، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، العراق .

- حسين، رائد. (2011). "أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس". (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.

- حماد، مفتي إبراهيم. (1994). "المرجع الشامل في التدريب الرياضي"، دار الكتاب الحديث. القاهرة. مصر.

- حماد، مفتي إبراهيم. (1990). "الهجوم في كرة القدم"، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.

- خريبط، ريسان مجيد. (1995). "تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي". بغداد. العراق.

- الداود، راتب. (2011). "أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم (14-16) سنة في نادي الحسين الرياضي"، مجلة جامعة النجاح الوطنية للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد (25)، (10). نابلس. فلسطين.

- زهران، عبد الله. (2010). " أفضل خطة لعب في عالم كرة القدم. الطبعة الأولى"، ماهي للنشر والتوزيع. الإسكندرية.

- سلامة، حامد. (2013). "أثر التدريب الفترتي عالي الشدة وتدريب الفارتك على بعض الخصائص البدنية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم". (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.

- سلطان، محمد. (2004). " فاعلية أداء المهارات الأساسية الدفاعية الفردية وعلاقتها بالتفكير الخططي الدفاعي لدى لاعبي كرة القدم"، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 52. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة الإسكندرية. مصر.

- سويدان، خالد. (2015). "فاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن 14 سنة في الضفة الغربية - فلسطين. (رسالة ماجستير). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
- سالم، مختار. (1988). كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف، بيروت .
- شحاتة، محمد إبراهيم. (2006). "أساسيات التدريب الرياضي". المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع. الإسكندرية، مصر.
- شرجي، محمد. (2013). "أثر برنامج تدريبي مقترح تبعاً لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم". (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
- شرعب، عمر. (2011). "بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية فلسطين". (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
- شعلان، إبراهيم، والعفيفي، محمظ. (2001). كرة القدم للناشئين، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، مصر .
- شمعون، محمد العربي. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، مصر.
- كماش، يوسف لازم. (1999). المهارات الأساسية في كرة القدم (تعليم-تدريب)، عمان، دار الخليج، المملكة الهاشمية الاردنية .
- العزاوي، عبد الغفور. (2018). تأثير تمارين مقترحة في تطوير صد ركلي الجزاء والحرّة المباشرة لدى حراس مرمى كرة القدم، مجلة علوم الرياضة، المجلد الثامن، العدد26.

- الشرقاوي، محي الدين عبد العال غريب. (2009). "تأثير استخدام بعض وسائل التدريب المختلفة لتحسين القدرات البدنية الخاصة والأداءاتالمهارية المركبة للاعب كرة القدم تحت 17 سنة". (رسالة دكتوراه). قسم تدريب الألعاب الرياضية. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة الإسكندرية. مصر.
- الخشاب، زهير قاسم، وآخرون. (1999). كرة القدم، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- الضمور، بلال عوض خلف. (2011). أثر تعليم الجوانب الخطئية في كرة القدم باستخدام الحاسوب على التفكير الخطئي واتخاذ القرار لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة"، مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي، مج. 33، ع. 3.
- ذيابات، ناجح. (2009). أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية لحراس المرمى كرة القدم في الأردن، جامعة البلقاء التطبيقية، عمان، الأردن .
- طه، إسماعيل وآخرون. (1993). "جماعية اللعب في كرة القدم"، مطابع الأهرام التجارية. القاهرة. مصر.
- كونزة، الفريد. (1980). كرة القدم، (ترجمة)، ماهر البياتتي، سليمان علي حسين، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- كماش، يوسف لازم. (1999). المهارات الأساسية في كرة القدم-تعليم-تدريب، مكتبة دار الخليج للطباعة والنشر، عمان، الأردن.
- عبد البصير، عادل محمد. (1999). "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر. القاهرة. مصر.
- علاوي، محمد حسن. (1994). "علم التدريب الرياضي"، ط13، دار المعارف. القاهرة. مصر.

- عنان، محمود عبد الفتاح. (1995). "سيكولوجية التربية البدنية والرياضة"، ط1، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- القدومي، عبد الناصر. (2006). "القدرة اللاأوكسجينية عند لاعبي فرق الألعاب الجماعية في جامعة النجاح الوطنية في نابلس. مجلة جامعة النجاح للأبحاث"، مج 13، ع (1)، ص (1-36). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
- محجوب، وجية. (2001). **التعلم وجدولة التدريب الرياضي**، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، الأردن .
- الكرخي، مقداد غازي مجيد. (2012). "تأثير تمرينات المقتربات الخططية والتعلم الإتقاني في تعلم بعض المهارات الأساسية ومستوى الأداء الخططي بكرة القدم للناشئين بأعمار 14-16 سنة". كلية التربية الرياضية. جامعة ديالى. العراق.
- كماش، يوسف. (2002). "اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم". جامعة الناصر. ليبيا.
- محمد، مفتي إبراهيم. (1994). "الجديد في الإعداد المهاريوالخططي للاعب كرة القدم"، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- محمود، أميرة؛ محمود، ماهر. (2008). "الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي"، ط1، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر. الإسكندرية. مصر.
- محمود، غازي صالح؛ حسن، هاشم ياسر. (2013). "كرة القدم التدريب البدني"، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر. عمان. الأردن.
- مختار، حنفي. (1994). "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر. جمهورية مصر العربية .

- مسلم، عمار .(2006). *نسب مساهمة حراس المرمى في بناء ونجاح وفشل الهجوم لكرة القدم*، بحث منشور، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية لكلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، العدد19.

- مختار، عبد الرحيم محمود، مرحوم، مكي فضل.(2017). *التعرف على أهم المتطلبات البدنية والمهارية والنفسية لحراس المرمى في كرة القدم بالدوري الممتاز السوداني*، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، كلية الدراسات العليا، التربية الرياضية.

- مختار، حنفي محمود .(1993). *الاختبارات والمقاييس للاعبين كرة القدم*، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1،

- مختار، حنفي .(1990). *"الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"*، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.

- مختار، حنفي .(1995). *التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم* . دار الفكر العربي، القاهرة، مدينة نصر.

- مختار، حنفي .(1999). *المدير الفني لكرة القدم*.مركز الكتاب للنشر: مصر الجديدة- القاهرة.

- مفتي، إبراهيم .(2004). *"اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية"*، دار الكتاب العربي. القاهرة. مصر.

- مفتي، إبراهيم حماد .(2001). *"التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة"*، ط2، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.

- المولى،موفق مجيد .(2010). *"مناهج التدريب البدنية بكرة القدم"*، ط1، دار الكتاب الجامعي. العين. دولة الإمارات العربية المتحدة.

- النمري، مشعل عدي .(2013). *"مهارات كرة القدم وقوانينها"*، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.

- الوند، علاء عبد الرحمن محمد. (2011). "مستوى التفكير الخططي لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم بالصفة الغربية"، مجلة جامعة النجاح الوطنية. (رسالة ماجستير منشورة). نابلس. فلسطين.
- الوقاد، محمد رضا. (2003). "التخطيط الحديث في كرة القدم"، ط1. القاهرة. مصر.
- الوحش، محمد، إبراهيم، مفتي. (1994). أساسيات كرة القدم، ط1، دار عالم المعرفة، القاهرة.
- رزق الله، بطرس. (1994). متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، دار المعارف، الإسكندرية، جمهورية مصر العربية.
- السيد، زهران. (2008). المهارات الفنية في كرة القدم. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
- إبراهيم، إبراهيم عادل، (1985). تأثير برنامج تدريبي مقترح على دقة التصويب في كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- إبراهيم، ممدوح، (1997). تطوير الحالة التدريبية باستخدام بعض عناصر الإعداد النفس-حركي الخاصة أثناء فترة إحماء الوحدة التدريبية لدى ناشئ كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- أبو عبده، حسن السيد، (2001). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، دار المعارف، القاهرة.
- مختار، حنفي. (2008). الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- الوحش، محمد، وإبراهيم مفتي. (1994). اساسيات كرة القدم، ط1، القاهرة: دار عالم المعرفة، القاهرة، مصر.

- عبد الحق، عماد، الأطرش، محمود، غنام، عبدالله، (2016). أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات الحركية الخاصة على مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي في أكاديمية بلاتر في رام الله، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

- ابراهيم، مفتي. (1994). الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.

- الخشاب، زهير قاسم. (1999). كرة القدم، ط1 محدثة، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، العراق.

- أبو عبدة، حسن، السيد. (2002). الاعداد المهاري للاعب كرة القدم، ط1، الاسكندرية: مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، مصر.

- كشك، محمد، والبساطي، امر الله. (2000). اسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم (ناشئين- كبار)، المنصورة، القاهرة، مصر.

- كماش، يوسف لازم. (1999). المهارات الاساسية في كرة القدم (تعليم-تدريب)، عمان: دار الخليج، المملكة الهاشمية الاردنية.

- سويدان، خالد روجي درويش (2015)، فاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن 14 سنة في الضفة الغربية- فلسطين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

- Auld, R. K. (2006). **The Relationship between Tactical Knowledge and Tactical Performance for varying Levels of Expertise**. Master theses, Dissertations and graduate Research Overview, Paper1.
- Hans. (2007). **The effect of the skills on the plans of the 520.e teamwork, R.Q. NO. 4** Hamyle, London.
- Hara, D. (1982). **Principles of Sports Training Introduction to the theory of training**. Sportverlag. Berlin.
- Harra, D. G. &Warr, D.R. (2000). *Talent Identification and Women's Soccer*, **Journal Of Sports Sciences (jss)**.
- Jovanovic, M., Sporis, G., Omrcen, D., &Fiorentini, F. (2011). *Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players*. **Journal of Strength & Conditioning Research** 25(5): 1285-1292.
- Kannekens, R., Elferink-Gemser, M. &Visscher, C. (2009). *Tactical skills of world-class youth soccer teams*. **Journal of Sports Sciences**, 27(8):807-812.
- Matjews, D. K. & Fox, E. L. (1976). **The Physiological Basis of Physical Education and Athletics**. 2<sup>nd</sup> ed. Philadelphia W.B.

- Matveev, L.B. (1996). **Concepts of physical education curriculum for the basic stage children (1-9)**. Physical culture: Education, Learning, Training.
- Meckel, Y., Gefen, Y., Nemet, D., & Eliakim, A. (2012). *Influence of short vs. long repetition sprint training on selected fitness components in young soccer players*. **Journal of Strength & Conditioning Research** 26(7), 1845-1851.
- Montoye, H. J. (1978). **An Introduction to measurement in physical education**. Boston. Allyn and Bacon Inc. Saunders Company.
- Zimek, Jaime, Wiewelhove, Thimo, Ferrauti. (2012). *High-Intensity Interval Training vs. Repeated-Sprint Training*. **Journal of Strength & Conditioning Research**. 26(1): 53-62.
- Palani, B. (2014). **Football Shooting Performance change during yoga proctions and aerobic dance among college men players** . Department of sport science ,HawassaUnversity . Ethiopia .
- Maleki, K. Valipour, M. Ashrafi, R. (2008). *A Simple Method For decision making in Robo Cup soccor simulation 3D environment* . **Journal of social sciences** . University of Tahrán .Tahrán .Iran .
- Romlance, M. Adzhar, A. (2015). *Performance of soccor skills and effects of the motivational self-talk*. **Journal ump social scienes and technology management** vol.3 (1). Serdang Selangor .Malaysia .

- Sofania, A. Alizadeh,R.Nourshahi,M. (2011). *A Comparison of small-side Games and Interval Training on some selected physical fitness Factors in Amateur soccer players*. **Journal of social sciences** 7(3).  
Tahran . Iran
- Harra ,D ,G, Warr, C.R. (2000),*Talnt Identification And Womens Soccer*, **Jornal Of Sports Scienes** (jss) .
- Barrow, H.M. and Mc Gee .R.(1979) ,**AppracticalAppnaoachto Measurement in physical education**,(3 rded) ption ,(3 rded) pea and febiger.
- Cratty ,B. **psychology In Contenporarary Sport Guiddiness For Coaches and Athlaetes**, New Jersey ,1973 ,p.13.
- Safrit ,M.J. **Evaluation In Physical Education**,prentice –Hall in Engle wood Cliffs,NJ.1981.
- Anderson, A.T. (1993). **The Effect of an Instructional Self–talk Program on Learning**. **Dissertation Abstract International**.(54), (1) , 82.
- Anshel, M.H.; Freedson, P.; Hamill, J.; Haywood, K.; Harvat, M.; & Plowman, S. A. (1991). **Dictionary of the Sport and Exercise Science**. Champaign, IL: Human Kinetics. 9.
- Barghi,T,Kordi,R,Memari,A,H,Manssourina,M.A,&Ghmi,M.J.(2012).  
*The Efect of an Ecological Imager Program on Soccer Performance of ElitePlayere*,**Asian Journal of Sport Medicine**, Vol,(2),81,89.

- Cox , K . A (1996). **Effect of Psychological Skills Training Program Competition Anxiety**. Human Performance University of Organ.
- Fischer, C:A.(1986). *The effects of tow – hour mental practice performance equestrian jumpers "*. **Journal of California of Professional Psychology**.1(1) article.2.
- Garaza, D. (1997). **Effects of Selected Mental Practice Techniques on Performance Rating, Self – Efficacy and State Anxiety of Competitive Figure Skaters**. Michigan State University.
- Gould, D.; Krane, v. (1992). **The Arousal Athletic Performance Relationship. Current Status and Future Direction**In T.S. Horn (Ed) *Advances in Sport Psychology*. Champaign IL: Human Kinetics. 119-142.
- Hardy, Lew;Jones Graham; & Gould, Daniel. (1996). **Under Standing Psychological for Sport** .Theory and Practice of Elite Performance. John Wiley & Sons..11-41-.
- Johnes, G.; Swain, A. (1992). **Intensity and Direction as Dimensions of Competitive State Anxiety and Relationship with Competitiveness, Perceptual and Motor Skills** (Missoulo, Mont). 74(2).
- Jones, G; Hanton, S. (1996). *Interpretation of Competitive Anxiety Symptoms and Goal Attainment Expectancies*. **Journal of Sport and Exercise Psychology**. 1.8 2,11-27.

- MarthsDavis , et ali ,: **The Relayation& stress Reduction WorkBook**,  
New Harbinger publition Ocland LA , 1999.
- Martin, k.; Hall, c. (1995). *Using Mental Imagery to Enhance Intrinsic Motivation* .**Journal of Sport and Exercise Psychology** .17(1):54-69.
- Orlick, T. (1990) . **In Pursuit of Excellence : How to Win in Sport and Life Though Mental Training** .( 2nd ed ) , Champaign, IL: Human kinetics.
- Roure , R .Collet ; G. Deschaumes–Molinar, O; C. Delhomme; Dittmer; and Vernet– Maury, E (2000) **Imagery Quality Estimated by Autonomic Response is Correlated to Sporting Performance Enhancement**. Retrieved November, from the world wide. web: <http://www.ncbi.nlm.nih>.
- Rushall, B.S.; Hall , M.; Roux, L.; Sasseville, J; & Rush all, A. C.(1998). **Effects of Three Types of Thought Content Instructions on Skiing Performance** .**The Sport Psychologist**, 2, 283-297.
- Schamer , H .(1996) . *Mental Strategies and The Perception of Effort of Marathon Runners International*, **Journal of sport psychology**. Rome.
- Ungerleider, S.(1995): **Training for the olympic Games with mind and body perceptnal and moter skills miss aula,mon.**
- Van Raalte, Judy .L.; Cornelius, A.E.; Brewer, B.W.; &Hatten, S.J. (2000).*The Antecedents and Consequences of Self-Talk In Competitive Tennis* .**Journal of Sport and Exercise Psychology** . 22:345-356.

- Weinberg, R.S.; Genuchi, M. (1980). *Relationship Between Competitive Trait Anxiety, State Anxiety, and Golf Performance: a Field Study*. **Journal of sport psychology**. 2, 148-154.
  
- Weinbery, Roberts. (1988) .**The Mental Advantage Developing Your Psychological Skills In Tennis North Texas State University**, Leisure Press Champaign , Illinois .
  
- Weinbery, Robert S.; Williams, Jean, M. (1993). *Integrating and Implementing a Psychological Skills Training Program*. In J.M.

## الملاحق

### ملحق (1)

أولاً: الأختبارات المهارية

الأختبار الأول:

اسم الاختبار: دقة استلام الكرات العالية من القفز ومناولتها.

الهدف من الأختبار: قياس مهارة استلام الكرة العالية ومناولتها في منطقة الهدف.

الأدوات اللازمة: مخاريط عدد (5)، كرات قدم قانونية عدد (6).

طريقة إجراء الأختبار:

- توضع (5) ملاكان في منطقة الهدف ز

- يقف حارس المرمى على خط الهدف.

- يقف المدرب (أ) على جهة اليمين وعلى بعد (5) ياردات عن زاوية منطقة الجراء، ويقف

المدرب (ب) على جهة اليسار وعلى بعد (5) ياردات عن زاوية منطقة الجراء أيضاً.

- يقوم المدرب (أ) بتمريرة عالية إلى منطقة الهدف.

- يتحرك حارس المرمى لاستلام الكرة من بين الملاكين ثم مناولتها إلى المدرب (ب) الواقف في

جهة اليسار.

التسجيل:

- يمنح حارس المرمى (2) درجة عن كل محاولة استلام ومناولة صحيحة للكرة إلى كل من

المدرب (أ) والمدرب (ب).

- يمنح حارس المرمى (1) درجة إذا كان الاستلام صحيحاً والمناولة خطأ والعكس صحيح.
- لا يمنح حارس المرمى أي درجة إذا أخطأ في استلام ومناولة الكرة.
- تعاد المحاولة إذا اخطأ كل من المدرب (أ) والمدرب (ب) في إرسال الكرة بالشكل المطلوب إلى حارس المرمى.
- يكرر الأختبار (6) مرات، ثلاث محاولات من كل جهة.
- الدرجة الكلية للأختبار (12) درجة.

#### الأختبار الثاني:

- اسم الأختبار: استلام الكرة الجانبية مع القفز (الارتماء).
- الهدف من الاختبار: قياس مهارة الارتماء (الطيران) لمسك أو إبعاد الكرات الجانبية مع القفز .
- الأدوات اللازمة: كرات قدم قانونية عدد (10) كرات، هدف قانوني.

#### طريقة إجراء الأختبار:

1. يقف حارس المرمى بوضع الاستعداد في منتصف الهدف.
2. يقف المدرب ومعه (10) كرات على علامة ضربة الجزاء.
3. مع إشارة البدء يقوم المدرب بضرب الكرة نصف الطائرة (متوسطة الارتفاع) إلى جهة اليمين.
4. يقوم حارس المرمى بالارتماء (الطيران) لمسك أو إبعاد الكرة عن الهدف والرجوع بسرعة إلى وضع الاستعداد للكرة الأخرى .
5. يقوم المدرب بضرب الكرة (متوسطة الارتفاع) إلى جهة اليسار.

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

### التسجيل:

1. يكرر الأختبار (10) مرات.
2. يمنح حارس المرمى درجة واحدة عن كل محاولة صحيحة.
3. لا يمنح حارس المرمى أي درجة إذا فشل في مسك الكرة أو إبعادها.
4. تعاد المحاولة إذا اخطأ المدرب في توجيه الكرة بالشكل المطلوب.
5. الدرجة الكلية للأختبار (10) درجات.

### الأختبار الثالث:

اسم الاختبار: استلام الكرة الجانبية بدون قفز.

الهدف من الاختبار: قياس مهارة استلام أو إبعاد الكرات الجانبية بدون قفز.

الأدوات اللازمة: كرات قدم قانونية عدد (8) كرات، وهدف قانوني.

### طريقة إجراء الاختبار:

1. يقف حارس المرمى في منتصف الهدف (وضع الاستعداد) .
2. يقف المدرب ومساعدته على خط منطقة أل (6) ياردات ومواجهان للمرمى والمسافة بينهما (4) ياردات، ومع كل منهما (4) كرات.
3. يقوم المدرب برمي الكرة باليد إلى يسار حارس المرمى وبارتقاء متوسط، ويتم رمي الكرة في وسط المسافة بين العمود وحارس المرمى.

4. يقوم حارس المرمى باستلام الكرة أو أبعادها بدون قفز.

5. ينفذ المدرب الاختبار (4) مرات، وفي كل مرة يرمي (4) كرات خلال دقيقة واحدة، مع اعطاء فترة راحة (30) ثانية بين كل تكرار وآخر.

6. يكرر مساعد المدرب الاختبار نفسه، ولكن برمي الكرة إلى يمين حارس المرمى.

#### التسجيل:

1. يمنح حارس المرمى درجة واحدة عن كل محاولة ناجحة (استلام أو إبعاد الكرة).

2. لا يمنح حارس المرمى أي درجة إذا فشل في استلام أو إبعاد الكرة.

3. تعاد المحاولة إذا اخطأ المدرب في رمي الكرة في الاتجاه أو الارتفاع المطلوب.

4. الدرجة النهائية للاختبار (32) درجة اي بمعدل (16) درجة لكل من المدرب والمساعد.

#### الاختبار الرابع:

اسم الاختبار: لكم (ضرب) الكيرة بيد واحدة.

الهدف من الاختبار: قياس مهارة لكم (ضرب) الكرة بقبضة اليد الواحدة إلى الجهة المعاكسة من الهدف ولمسافة معينة.

الأدوات اللازمة: كرات قدم قانونية عدد (10) كرات، وبورك.

#### طريقة إجراء الاختبار:

1. يقف المدرب في المنطقة المخططة والمحددة في جانبي وسط الملعب ثم يقوم بضرب الكرة الموضوعه على الأرض عالياً إلى منطقة الجزاء.

2. يقوم حارس المرمى بالركض بسرعة ثم القفز عالياً وضرب الكرة بقبضة اليد إلى الجهة المعاكسة.

### التسجيل:

1. تعتبر المحاولة ناجحة إذا اجتازت الكرة الخط الذي يقسم منتصف الساحة إلى قسمين.
2. يقوم حارس المرمى بتنفيذ (10) محاولات، (5) محاولات من كل جهة.
3. يمنح حارس المرمى (5) درجات لكل (9) ضربات صحيحات من أصل (10).
4. يمنح حارس المرمى (4) درجات لكل (8) ضربات صحيحات من أصل (10).
5. يمنح حارس المرمى (3) درجات لكل (7) ضربات صحيحات من أصل (10).
6. يمنح حارس المرمى (2) درجة لكل (5) ضربات صحيحات من أصل (10).
7. يمنح حارس المرمى (1) درجة لكل (3) ضربات صحيحات من أصل (10).
8. الدرجة الكلية للأختبار (5) درجات. (كامل والريعي، 1996).

### الأختبار الخامس:

أسم الأختبار: تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف.

الهدف من الأختبار: قياس مهارة تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف من منطقة الهدف إلى مربع (5 ضرب 5) متر في جهتي الملعب.

الأدوات اللازمة: كرات قدم قانونية عدد (10)، وبورك.

## طريقة إجراء الاختبار:

1. يقوم حارس المرمى برمي (تمرير) الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف خمس مرات إلى جهة اليمين وخمس مرات إلى جهة اليسار وبتجاه (5 ضرب 5) متر.

## التسجيل:

1. يمنح حارس المرمى (5) درجات لكل (9) رميات ناجحات في المربعات من أصل (10).
2. يمنح حارس المرمى (4) درجات لكل (8) رميات ناجحات في المربعات من أصل (10).
3. يمنح حارس المرمى (3) درجات لكل (7) رميات ناجحات في المربعات من أصل (10).
4. يمنح حارس المرمى (2) درجة لكل (5) رميات ناجحات في المربعات من أصل (10).
5. يمنح حارس المرمى (1) درجة لكل (3) رميات ناجحات في المربعات من أصل (10).
6. الدرجة الكلية للاختبار (5) درجات.

## الاختبار السادس:

### ثانياً: الإختبارات البدنية:

## الاختبار الأول:

### اختبار رمي الكرة الطبية (3) كغم.

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

الأدوات: كرة طبية وزن 3 كغم، شريط قياس.

مواصفات الأداء: يقف اللاعب خلف خط مرسوم ويحمل الكرة بإحدى ذراعيه بجانب الكتف، ويرمي الكرة ابعده مسافة ممكنة.

## شروط الاختبار:

- لا يسمح برفع أحد القدمين عن الأرض.

- يسمح للاعب بثني الركبتين.

## التسجيل:

يعطى اللاعب ثلاث محاولات تحتسب المحاولة الأفضل تقاس المسافة الأكبر.

## الأختبار الثاني:

### اختبار الوثب العمودي من الثبات المعدل

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين.

الأدوات المستخدمة: أرضية مضمار ألعاب قوى، أرضية صالة رياضية، أو أي أرضية صلبة ومستوية، جهاز حزام أبلاكوف الذي يتكون مما يلي:

1. حزام يلف حول وسط اللاعب.

2. خيط نايلون متصل بالحزام بواسطة جهاز عداد، وكذلك متصل بقطعة من الجلد دائرية توضع على الأرض للتثبيت.

مواصفات الأداء: يقف المختبر و القدمان متباعدتان بمقدار قدم واحد (30) سم، يلف الحزام حول وسط اللاعب، بحيث تكون القطعة الجلدية أسفل قدمي اللاعب، ويلاحظ أن يكون الخيط مشدوداً تماماً، ويكون العداد يشير إلى الصفر، ويبدأ المختبر مرجحة الذراعين أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً (وضع Squat)، تمرجح الذراعان أماماً مع مد الرجلين (الركبتين) على امتداد الجذع وتدفع الأرض بالقدمين بقوة محاولة الوثب عالياً لأبعد مسافة ممكنة، مع مراعاة رسم دائرة قطرها (50) سم، بحيث تلغى المحاولة إذا هبط المختبر بعد الوثب خارج الدائرة المرسومة على الأرض.

## التسجيل:

يعطى للمختبر ثلاث محاولات، الأولى تكون تجريبية، ومن ثم المحاولتان وتحسب أفضلهما، حيث يلاحظ أن الخيط سيتحرك لأعلى مع حركة وثب اللاعب وسيثبت عند أعلى ارتفاع يصل إليه، تسجل هذه القراءة.

## الأختبار الثالث:

اختبار عدو (10) متر من الثبات.

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات: ساعة إيقاف، علم صغير.

مواصفات الأداء: يقوم اللاعب بالعدو من بداية ثابتة، عند إعطاء الإشارة يقوم المختبر بالانطلاق بأقصى سرعة حتى يصل خط النهاية.

## شروط الاختبار:

- يمنح اللاعب ثلاث محاولات.

- يتم جري كل لاعب لوحده دون منافس.

## التسجيل:

يعطى اللاعب ثلاث محاولات تحتسب المحاولة الأفضل.

## الاختبار الرابع:

### اختبار نلسون للاستجابة الحركية

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقاً للاختبار المثير .

الأدوات اللازمة: منطقة مستوية خالية من العوائق بطول 20 م وبعرض 2 م تخطط بداخلها ثلاثة خطوط المسافة بين الخط والآخر (6,40 م)، وطول الخط بالمنتصف (1م) - ساعة توقيت الكترونية - شريط قياس.

أدوار الاختبار: مسجل / يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل زمن أداء الاختبار ثانياً - مؤقت / إعطاء إشارة البدء مع التوقيت.

مواصفات الأداء : يقف اللاعب عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المؤقت الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط ويتخذ اللاعب وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين ثم ينحى بجسمه للأمام قليلاً، ويمسك المؤقت بساعة الإيقاف بإحدى يديه ويرفعها إلى الأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه إما ناحية اليسار أو اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة وعند استجابة اللاعب لإشارة البدء يحاول الركض بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف مسافة (6,40 م) وعندما تقطع اللاعب خط الجانب الصحيح يقوم المؤقت بإيقاف الساعة .

تعليمات الاختبار: إذا بدأ اللاعب بالاتجاه الخاطئ فأن المؤقت يستمر بتشغيل الساعة حتى تغير اللاعب من اتجاهه ويصل إلى خط الجانب الصحيح.

- يعطى للاعب (6) محاولات متتالية بين كل محاولة والأخرى (20) ثانية راحة وواقع (3) محاولات في كل جانب.

- تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية ومتعاقبة.

- تعطى للاعب عدد من المحاولات خارج القياس بالشروط الأساسية نفسها وذلك لغرض التعرف على إجراءات الاختبار.

- يجب على المؤقت أن يتدرب على إشارة البدء وذلك حتى يتمكن من إعطاء هذه الإشارة بالذراع وتشغيل الساعة بالوقت نفسه.

- يجب عدم معرفة اللاعب بعدد المحاولات المطلوبة منه لأدائها وذلك للحد من توقع اللاعب.

- يجب أن يبدأ الاختبار بأن يعرض المؤقت إشارة (استعد - ابدأ) في المحاولات جميعها.

**طريقة التسجيل:**

درجة المختبر هي متوسط المحاولات الستة (الدرجة الكلية = مجموع المحاولات  $\div 6 = 0.00$  ث).

**الأختبار الخامس:**

**(8) (الجري المتعرج على شكل)**

**الغرض من الاختبار:** قياس الرشاقة.

**الأدوات:** قوائم عدد خمسة قوائم أو خمسة أقماع، ساعة توقيت، مستطيل طوله (4,75م  $\times$  3م)، تثبت أربعة قوائم أو أقماع عموديا على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل، ويثبت القائم الخامس في منتصف المستطيل.

**مواصفات الأداء:**

يقف المختبر عند خط البداية بجانب احد القوائم أو الأقماع الأربعة المحددة للمستطيل، وعند سماع إشارة البدء يجري المختبر الجري المتعرج على شكل رقم (8) باللغة الإنكليزية ويؤدي المختبر هذا العمل ثلاث مرات إلى أن يصل إلى نقطة البداية بعد الدورات الثلاث.

- شروط الاختبار : يجب إتباع خط السير المحدد وفي حالة المخالفة تعاد المحاولة بعد الراحة الكاملة - يجب عدم لمس القوائم في أثناء الركض - يجب أن يؤدي المختبر (3) دورات كاملة - يبدأ المختبر الركض من وضع الوقوف.

- التسجيل: يسجل الزمن الذي يقطع فيه المختبر الدورات الثلاث.

الاختبار السادس:

اختبار ثني الجذع للإمام من الجلوس طولا

الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري علي المحور الأفقي.

الأدوات: جهاز خاص للاختبار يوجد به مسطرة مرقمة.

مواصفات الأداء:

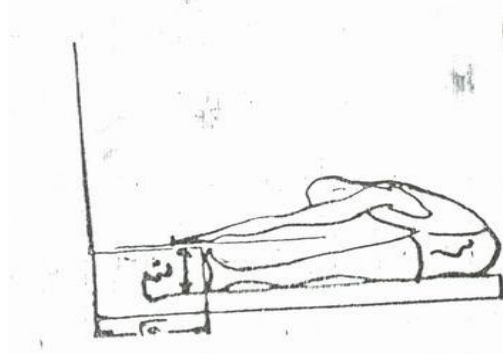
من وضع الجلوس الطويل مد الركبتين تماما ، المسافة بين العقبين تكون باتساع الكتفين، القدمان في وضع منبسط ضد اللوح الأمامي للصندوق يثبت المختبر علي الوضع السابق للحظات.

شروط الاختبار:

يجب علي المختبر خلع الحذاء قبل إجراء الاختبار، التركيز علي عدم ثني الركبتين أثناء الأداء.

التسجيل:

يعطي اللاعب ثلاث محاولات تحتسب أفضل محاولة.



## الأختبار السابع:

### اختبار الدوائر المرقمة.

الغرض من الاختبار: قياس توافق الرجلين والعينين.

الأدوات: ساعة إيقاف، يرسم علي الأرض ثماني دوائر علي أن يكون قطر كل منها (60) سم ترقم الدوائر كما هو وارد في الشكل.

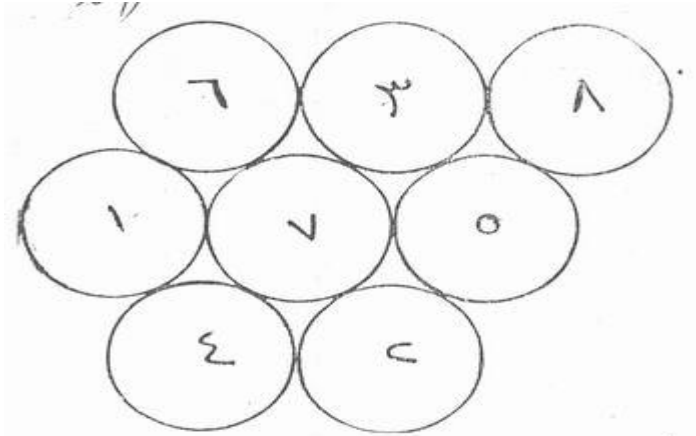
### مواصفات الأداء:

يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1)، عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلي الدائرة رقم (2) ثم إلي الدائرة رقم (3).....حتى الدائرة رقم (8)، يتم ذلك بأقصى سرعة.

### التسجيل:

- يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر.

- ويعطي ثلاث محاولات وتسجل الأفضل .



## الأختبار الثامن:

اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة.

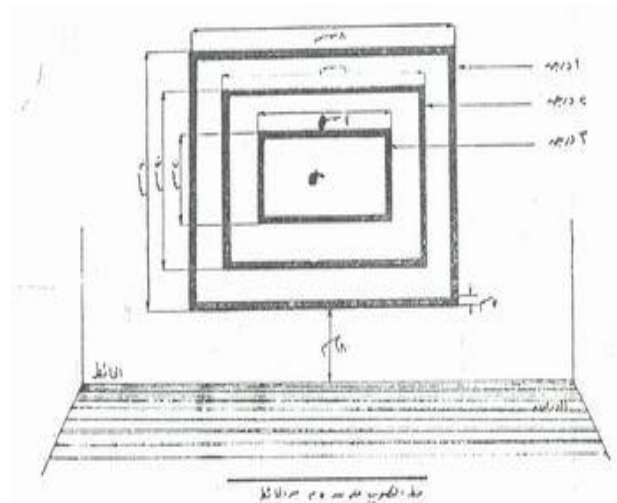
الغرض من الاختبار: قياس دقة اليدين.

الأدوات: خمس كرات تنس، حائط أمامه أرض ممهدة يرسم على الحائط ثلاثة مستطيلات متداخلة أبعادها موضحة بالشكل الحد السفلي للمستطيل الكبير يرتفع عن الأرض بمقدار (180) سم، يرسم خط علي الأرض يبعد عن الحائط بمقدار خمسة أمتار.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف الخط، ثم يقوم بتصويب الكرات الخمس (متتالية) علي المستطيلات محاولا إصابة المستطيل الصغير، للمختبر الحق في استخدام أي من اليدين في التصويب.

## التسجيل:

1. إذا أصابت الكرة المستطيل الصغير (داخل المستطيل أو علي الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر ثلاث درجات.
2. إذا أصابت الكرة المستطيل الأوسط (داخل المستطيل أو علي الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر درجتان.
3. إذا أصابت الكرة المستطيل الكبير (داخل المستطيل أو علي الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر درجة واحدة.
4. إذا جاءت الكرة خارج المستطيلات الثلاثة يحسب للمختبر صفر.



ملحق رقم (2)

استمارة جمع البيانات

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

كلية التربية الرياضية

الاسم:

العمر:

التاريخ:

العمر التدريبي:

الطول:

الوزن:

الرقم	العنصر البدني	الاختبار	المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	المحاولة الثالثة	افضل محاولة
1	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	رمي الكرة الطبية (3) كغم بيد واحدة من الثبات				
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	الوثب العامودي المعدل				
3	السرعة الانتقالية	عدو 10م				
4	سرعة رد الفعل	اختبار نلسون للاستجابة الحركية				
5	الرشاقة	الجري المتعرج على شكل 8				
6	المرونة	ثني الجذع للأمام من الجلوس طولا				
7	التوافق	الدوائر المرقمة				
8	دقة اليد	التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة				

الشدة	التهدئة	الزمن الكلي للراحة والعمل	الزمن الكلي للراحة	الزمن الكلي للأداء	الراحة بين المجموعات	تكرار المجموعة	زمن أداء المجموعة	زمن الراحة بين التمرينات داخل المجموعة	زمن أداء التمرين الواحد داخل المجموعة	الدوائر	الإحماء	اليوم	الأسبوع	لشهر
%60	إرشادات واطالات 5د	12د	9د	3د	3د	3مرات	1د	1د	30ث	دائرة الصفات البدنية المرونة (1,2) رشاقة (4,3) دائرة الصفات مهارية الدرجات (1,2)	(10-15)د	الأحد		
		9د	5د	4د	1د	4مرات	1د	30ث						
		20د	8د	12د	1د	6مرات	2د	30ث	60ث					
		41												
%60	إرشادات واطالات 5د	9د	5د	4د	1د	4مرات	1د	30ث	30ث	دائرة الصفات البدنية التوازن (6,7) القوة العضلية (8,9) دائرة الصفات مهارية الموازين (5,6)	(10-15)د	الثلاثاء	الأول	الأول
		9د	5د	4د	1د	4مرات	1د	30ث	30ث					
		20د	8د	12د	1د	6مرات	2د	30ث	60ث					
		38-35												
%60	إرشادات واطالات 5د	9د	5د	4د	1د	4مرات	1د	30ث	30ث	دائرة الصفات البدنية الرشاقة (4,5) التوافق (11) دائرة الصفات مهارية شقلبات (9,10)	(10-15)د	الخميس		
		9د	3د	6د	0	1	6د	3د	6د					
		20د	8د	12د	1د	6مرات	2د	30ث	60ث					
		38-35												

الشهر	الأسبوع	اليوم	الإحماء	الدوائر	زمن أداء التمرين الواحد داخل المجموعة	زمن الراحة بين التمرينات داخل المجموعة	زمن أداء المجموعة	تكرار المجموعة	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للأداء	الزمن الكلي للراحة	الزمن الكلي للراحة والعمل	التهدئة	الشدة		
الأول	الثاني	الأحد	د(15-10)	دائرة الصفات البدنية مرونة (1,2)	30ث	د1	د1	3مرات	د3	د3	د9	د12	د5 إرشادات واطالات	%60		
				رشاقة (4,3)	30ث	د1	د1	4مرات	د4	د5	د9					
				دائرة الصفات المهارية الدرجات (1,2)	60ث	د2	د2	6مرات	د12	د8	د20					
													د41			
		الثلاثاء	د(15-10)	دائرة الصفات البدنية التوازن (6,7)	30ث	د1	د1	د1	4مرات	د4	د5	د5	د9	د9	د5 إرشادات واطالات	%60
				القوة العضلية (8,9)	30ث	د1	د1	4مرات	د4	د5	د9					
دائرة الصفات المهارية الموازين (5,6)	60ث			د2	د2	6مرات	د12	د8	د20							
											38-35					
الخميس	د(15-10)	دائرة الصفات البدنية الرشاقة (4,5)	30ث	د3	د1	د1	4مرات	د4	د5	د5	د9	د9	د5 إرشادات واطالات	%60		
		التوافق (11)	6	د3	د6	1	0	د3	د9							
		دائرة الصفات المهارية الشقلبات (9,10)	60ث	د2	د2	6مرات	د12	د8	د20							
											38-35					

الشهر	الأسبوع	اليوم	الإحماء	الدوائر	زمن أداء التمرين الواحد داخل المجموعة	زمن الراحة بين التمرينات داخل المجموعة	زمن أداء المجموعة	تكرار المجموعة	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للأداء	الزمن الكلي للراحة	الزمن الكلي للعمل للراحة	التهدئة	الشدة		
الأول	الثالث	الأحد	د(15-10)	دائرة الصفات البدنية الرشاقة (4,5) التوازن (6,7) دائرة الصفات المهارية الموازين (7,8)	20ث	30ث	40ث	5مرات	د1	3.20	6.30	9.50	د5 إرشادات واطالات	%70		
					20ث	30ث	40ث	5مرات	د1	3.20	6.30	9.50				
					50ث	30ث	1.40د	7مرات	د1	11.30	9.30	20د 35-39.40د				
		الثلاثاء	د(15-10)	دائرة الصفات البدنية القوة العضلية (9,10) التوافق (11) دائرة الصفات المهارية الشقلبات (10,11)	20ث	30ث	40ث	5مرات	1	د1	3.20	3	6.30	9.50	د5 إرشادات واطالات	%70
					5.30د	3د	5.30د	1	0	5.30	3	8.30				
					50ث	30ث	1.40د	7مرات	د1	11.30	9.30	20د 35-38.20د				
الخميس	د(15-10)	دائرة الصفات البدنية المرونة (1,2) التوافق (11) دائرة الصفات المهارية دحراجات (4,3)	12ث	1د	24ث	4مرات	1	د3	1.36	6	13	14.36	د5 إرشادات واطالات	%70		
			5.30د	3د	5.30د	1	0	5.30	3	8.30						
			50ث	30ث	1.40د	7مرات	د1	11.30	9.30	20د 35-38						

الشهر	الأسبوع	اليوم	الإحماء	الدوائر	زمن أداء التمرين الواحد داخل المجموعة	زمن الراحة بين التمرينات داخل المجموعة	زمن أداء المجموعة	تكرار المجموعة	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للأداء	الزمن الكلي للراحة	الزمن الكلي للعمل للراحة	التهدئة	الشدة
الأول	الرابع	الأحد	د(15-10)	دائرة الصفات البدنية الرشاقة (4,5) التوازن (6,7) دائرة الصفات المهارية الموازين (8,7)	20ث	30ث	40ث	5مرات	د1	3.20	6.30	9.50	د5 إرشادات واطالات	%70
					20ث	30ث	40ث	5مرات	د1	3.20	6.30	9.50		
					50ث	30ث	1.40د	7مرات	د1	11.30	9.30	20د 39.40-35		
		الثلاثاء	د(15-10)	دائرة الصفات البدنية القوة العضلية (9,10) التوافق (11) دائرة الصفات المهارية شقلبات (10,11)	20ث	30ث	40ث	5مرات	د1	3.20	6.30	9.50	د5 إرشادات واطالات	%70
					5.30د	3د	5.30د	مرة	0	5.30	3د	8.30د		
					50ث	30ث	1.40د	7مرات	د1	11.30	9.30	20د 38.20-35		
الخميس	د(15-10)	دائرة الصفات البدنية المرونة (1,2) التوافق (11) دائرة الصفات المهارية الدرجات (4,3)	12ث	1د	24ث	4مرات	د3	1.36	13د	14.36د	د5 إرشادات واطالات	%70		
			5.30د	3د	5.30د	مرة	0	6د	3د	8.30د				
			50ث	30ث	1.40د	7مرات	د1	11.30	9.30	20د 38-35				

الشهر	الأسبوع	اليوم	الإحماء	الدوائر	زمن أداء التمرين الواحد داخل المجموعة	زمن الراحة بين التمرينات داخل المجموعة	زمن أداء المجموعة	تكرار المجموعة	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للأداء	الزمن الكلي للراحة	الزمن الكلي للراحة والعمل	التهدئة	الشدة	
الثاني	الخامس	الأحد	د(15-10)	دائرة الصفات البدنية مرونة (1,2)	12ث	1د	24ث	5مرات	2د	2.24د	13د	15.24د	إرشادات واطالات 5د	%80	
				رشاقة (4,5)	10ث	30ث	6مرات	1د	2د	8د	10د				
				دائرة الصفات المهارية دحراجات (3,4)	20ث	30ث	8مرات	1د	5.20د	11د	16.20د				
													41.44-35		
الثاني	الخامس	الثلاثاء	د(15-10)	دائرة الصفات البدنية توازن (6,7)	10ث	30ث	20ث	6مرات	1د	2د	8د	10د	إرشادات واطالات 5د	%80	
				قوة عضلية (9,10)	10ث	30ث	6مرات	1د	2د	8د	10د				
				دائرة الصفات المهارية موازين (7,8)	20ث	30ث	8مرات	1د	5.20د	11د	16.20د				
													36.20-35		
الثاني	الخامس	الخميس	د(15-10)	دائرة الصفات البدنية الرشاقة (4,5)	10ث	30ث	20ث	6مرات	1د	2د	8د	10د	إرشادات واطالات 5د	%80	
				توافق (11)	5د	3د	5د	0	5د	3د	8د				
				دائرة الصفات المهارية شقلابات (11,10)	20ث	30ث	8مرات	1د	5.20د	11د	16.20د				
													38-35		

الشهر	الأسبوع	اليوم	الإحماء	الدوائر	زمن أداء التمرين الواحد داخل المجموعة	زمن الراحة بين التمرينات داخل المجموعة	زمن أداء المجموعة	تكرار المجموعة	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للأداء	الزمن الكلي للراحة	الزمن الكلي للراحة والعمل	التهدئة	الشدة
الثاني	السادس	الأحد	د(15-10)	دائرة الصفات البدنية المرونة (1,2) رشاقة (4,5) دائرة الصفات مهارية دحراجات (3,4)	12ث	1د	24ث	5مرات	2د	2.24د	13د	15.24د	5د إرشادات واطالات	%80
					10ث	30ث	20ث	6مرات	1د	2د	8د	10د		
					20ث	30ث	40ث	8مرات	1د	5.20د	11د	16.20د		
												41.44-35		
الثاني	السادس	الثلاثاء	د(15-10)	دائرة الصفات البدنية توازن (6,7) القوة العضلية (10,9) دائرة الصفات مهارية موازين (8,7)	10ث	30ث	20ث	6مرات	1د	2د	8د	10د	5د إرشادات واطالات	%80
					10ث	30ث	20ث	6مرات	1د	2د	8د	10د		
					20ث	30ث	40ث	8مرات	1د	5.20د	11د	16.20د		
												36.20-35		
الثاني	السادس	الخميس	د(15-10)	دائرة الصفات البدنية الرشاقة (4,5) التوافق (11) دائرة الصفات مهارية شقلابات (11,10)	10ث	30ث	20ث	6مرات	1د	2د	8د	10د	5د إرشادات واطالات	%80
					5د	3د	5د	مرة	0	5د	3د	8د		
					20ث	30ث	40ث	8مرات	1د	5.20د	11د	16.20د		
												38-35		

الشدة	التهدئة	الزمن الكلي للراحة والعمل	الزمن الكلي للراحة	الزمن الكلي للأداء	الراحة بين المجموعات	تكرار المجموعة	زمن أداء المجموعة	زمن الراحة بين التمرينات داخل المجموعة	زمن أداء التمرين الواحد داخل المجموعة	الدوائر	الإحماء	اليوم	الأسبوع	الشهر
%90	د5 إرشادات واطالات	د11.22	د9.30	د1.52	د1	7مرات	16ث	30ث	8ث	دائرة الصفات البدنية الرشاقة (3,5) توازن (6,7) دائرة الصفات المهارية موازين (5,8)	د(15-10)	الأحد		
		د11.22	د9.30	د1.52	د1	7مرات	16ث	30ث	8ث					
		د15 37.44-35	د11	د4	د1	8مرات	30ث	30ث	15ث					
%90	د5 إرشادات واطالات	د11.22	د9.30	د1.52	د1	7مرات	16ث	30ث	8ث	دائرة الصفات البدنية القوة العضلية (8,10) التوافق (11) دائرة الصفات المهارية شقلبات (10,11)	د(15-10)	الثلاثاء	السابع	الثاني
		د7.30	د3	د4.30	0	مرة	د4.30	د3	4.30					
		د15 33.52-35	د11	د4	د1	8مرات	30ث	30ث	15ث					
%90	د5 إرشادات واطالات	د18	د14	د4	د2	6مرات	40ث	د1	20ث	دائرة الصفات البدنية مرونة (1,2) توافق (11) دائرة الصفات المهارية دحراجات (2,4)	د(15-10)	الخميس		
		د7.30	د3	د4.30	0	مرة	د4.30	د3	د4.30					
		د15 40.30	د11	د4	د1	8مرات	30ث	30ث	15ث					

الشهر	الأسبوع	اليوم	الإحماء	الدوائر	زمن أداء التمرين الواحد داخل المجموعة	زمن الراحة بين التمرينات داخل المجموعة	زمن أداء المجموعة	تكرار المجموعة	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للأداء	الزمن الكلي للراحة	الزمن الكلي للراحة والعمل	التهدئة	الشدة		
الثاني	الثامن	الأحد	د(15-10)	دائرة الصفات البدنية الرشاقة (3,5) توازن (6,7) دائرة الصفات المهارية موازين (5,8)	8ث	30ث	16ث	7مرات	د1	1.52د	9.30د	11.22د	د5 إرشادات واطالات	%90		
					8ث	30ث	16ث	7مرات	د1	1.52د	9.30د	11.22د				
					15ث	30ث	30ث	8مرات	د1	4د	11د	15د 37.44-35				
		الثلاثاء	د(15-10)	دائرة الصفات البدنية القوة العضلية (8,10) التوافق (11) دائرة الصفات المهارية شقلبات (10,11)	8ث	30ث	16ث	7مرات	د1	1.52د	0	4.30د	9.30د	11.22د	د5 إرشادات واطالات	%90
					4.30	3د	4.30د	مرة	0	4.30د	3د	7.30د	11.22د			
					15ث	30ث	30ث	8مرات	د1	4د	11د	15د 33.52-35				
الخميس	د(15-10)	دائرة الصفات البدنية مرونة (1,2) التوافق (11) دائرة الصفات المهارية دحراجات (2,4)	20ث	1د	40ث	6مرات	د2	4د	0	4.30د	14د	18د	د5 إرشادات الاطالات	%90		
			4.30د	3د	4.30د	مرة	0	4.30د	3د	7.30د	11.22د					
			15ث	30ث	30ث	8مرات	د1	4د	11د	15د 40.30						

### ملحق رقم (3)

أسماء المحكمين وتخصصاتهم ودرجاتهم العلمية ومكان عملهم

المحكمون	التخصص	الدرجة العلمية	مكان العمل
د. بدر رفعت	أصول التربية الرياضية	أستاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية
د. بشار فوزي	فسيولوجيا الرياضة	أستاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية
د. جمال شاكر	تعلم حركي	أستاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية
د. رأفت الطيبي	فلسفة التربية الرياضية	أستاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية
د. حسن جاد الله	فسيولوجيا الرياضة	أستاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية
د. بهجت أبو طامع	التعلم الحركي والقياس	أستاذ مشارك	جامعة فلسطين التقنية
د. ثابت اشتيوي	علم النفس الرياضي	أستاذ مساعد	جامعة فلسطين التقنية
د. حامد سلامة	التدريب الرياضي	أستاذ مساعد	جامعة فلسطين التقنية
د. جمال أبو بشارة	تدريب رياضي لكرة القدم	أستاذ مشارك	الجامعة الأمريكية
د. عصام أبو شهاب	تدريب رياضي لكرة القدم	أستاذ مشارك	جامعة مؤتة

#### ملحق (4)

بعض الصور الخاصة في تطبيق البرنامج التدريبي لحراس المرمى بكرة القدم













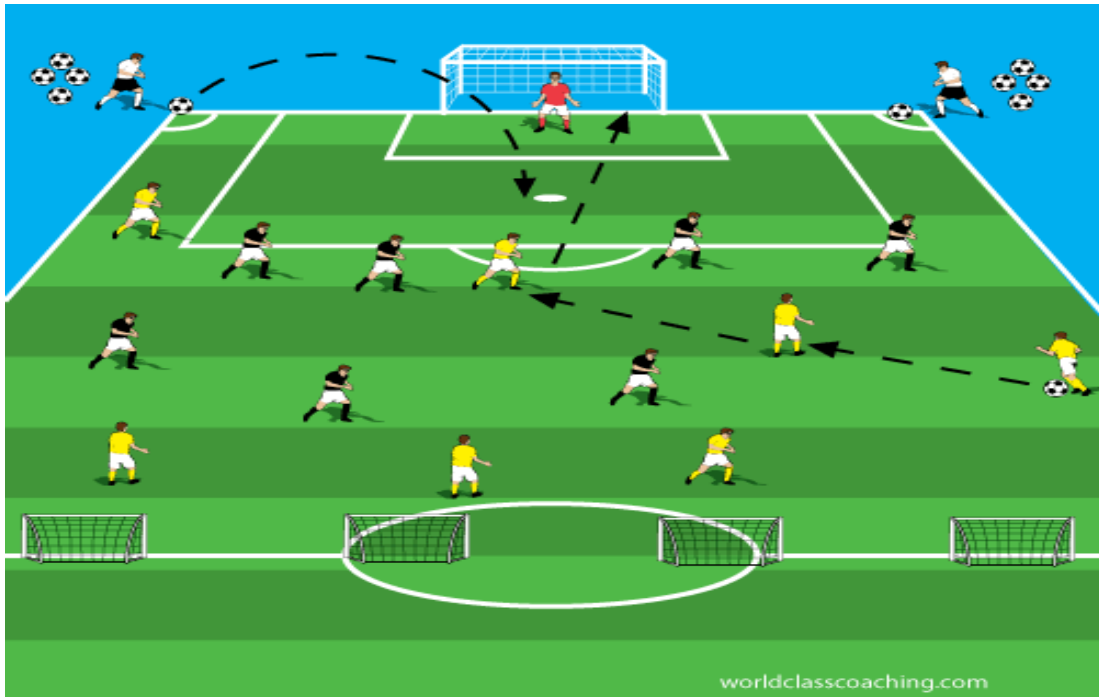


**Equipment:**

- Balls, cones

**Attention!**

- When this exercise is mastered, repeat it with a raised head



**Movement (6-11) A2**


**Objective:**  
- Improvement of movement, positioning and correct catching

**Number of repetitions:**  
- 5 repetitions on each side

**Organization:**  
- 1 goalkeeper: return without rhythm (walking)  
- Many goalkeepers: change of goalkeeper after each ball

**Equipment:**  
- Balls, cones, tapes

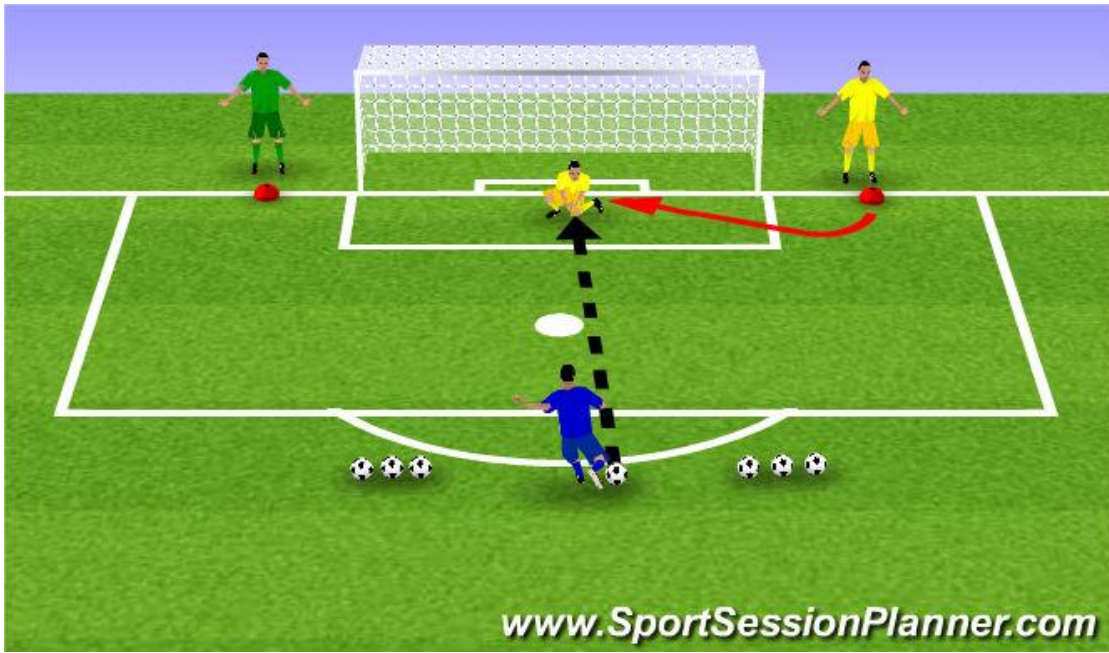
**Attention!**  
- When moving, the head of the goalkeeper is raised  
- The coach has to dedicate a lot of time to the correction



1. Backward movement  
2. Positioning in the zone. Catch the ball in front of head

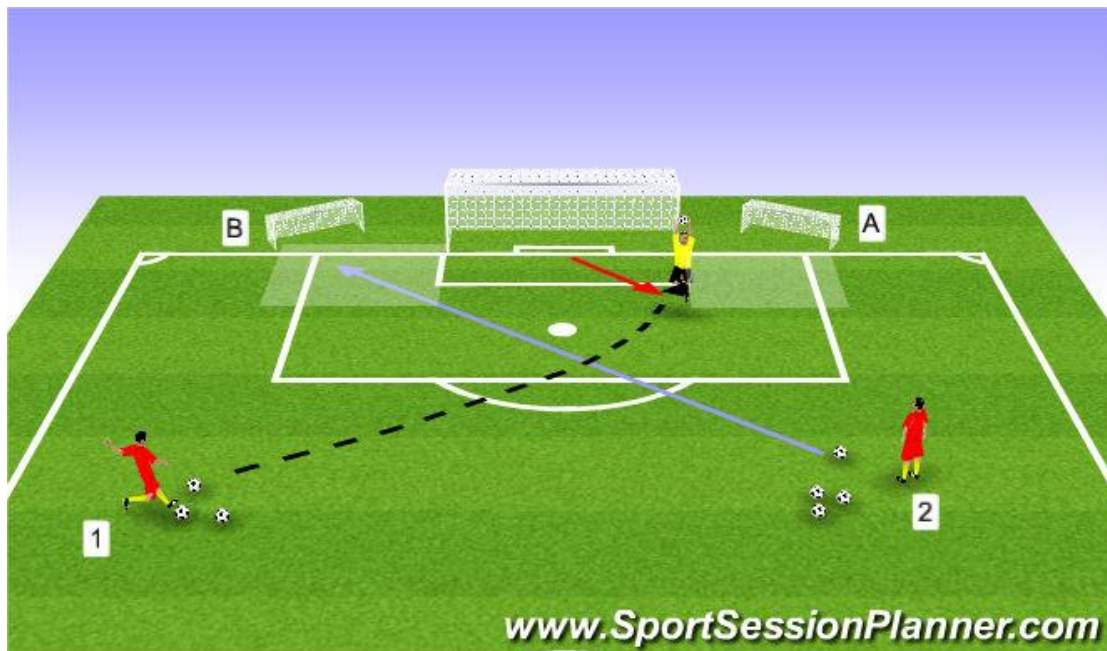
11:20

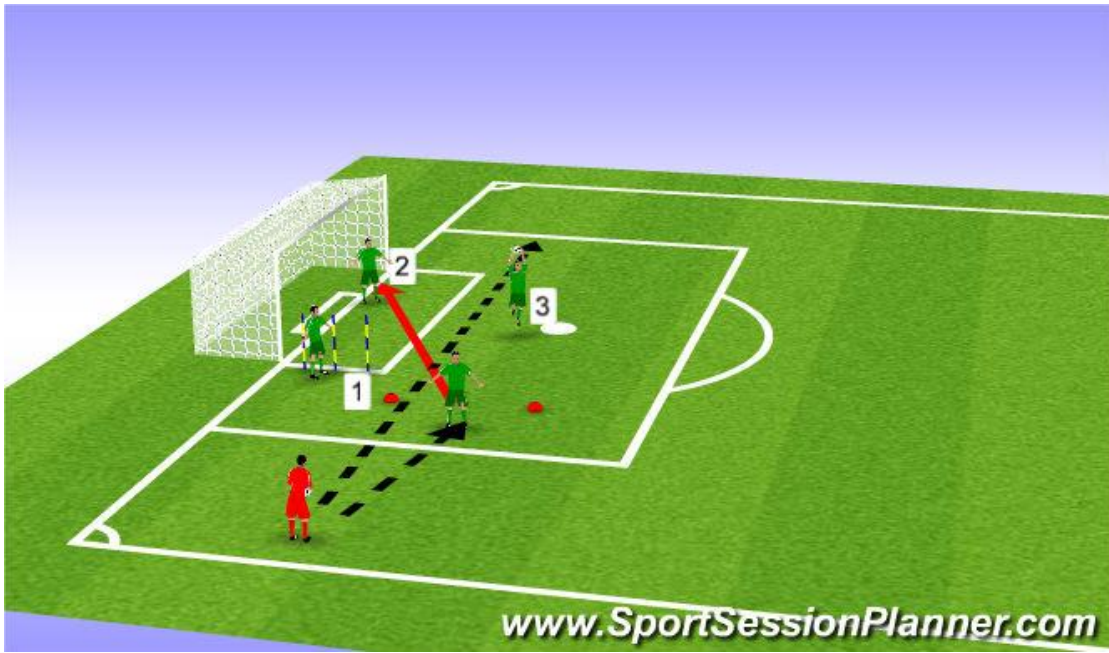


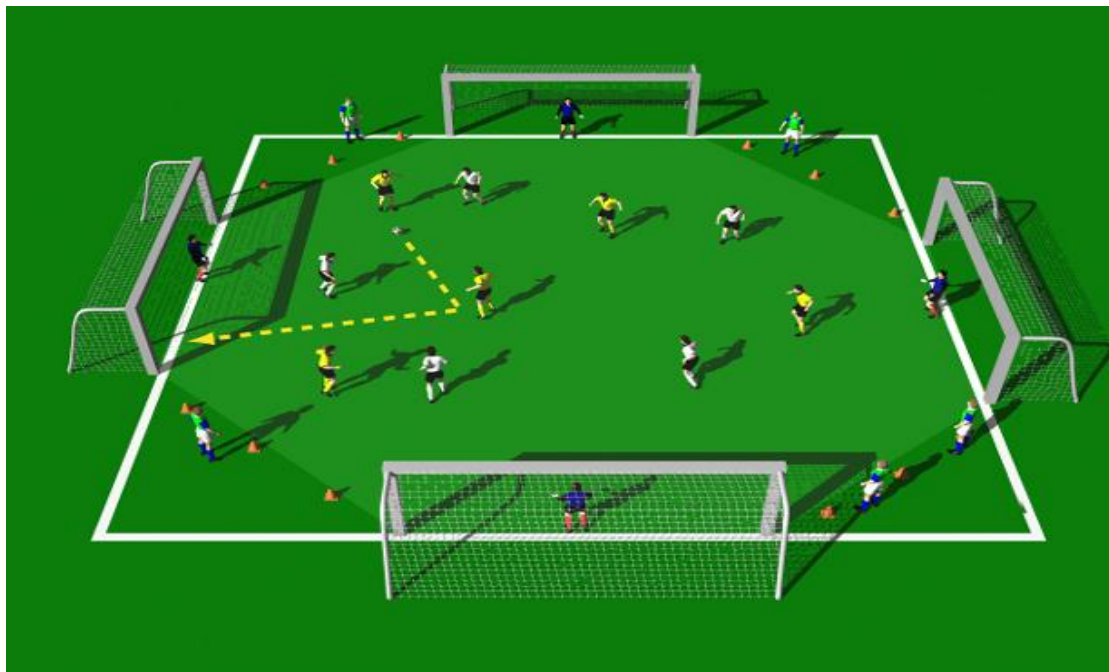




















**An- Najah National University**

**Faculty of Graduate Studies**

**The Effect Of A Proposed Training Program On The  
Curve Of Change For Some Physical And Skill  
Variables In Football Goalkeepers  
At Nazareth District**

**BY**

**Mohammed Hussin Shalaby**

**Supervisor**

**Prof. Imadsaleh Abdel-Hag**

**Co-Supervisor**

**Dr. Mahmoud Alatrash**

**The Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirement for  
the Degree of Master of Physical Education, Faculty of Graduate  
Studies, An-Najah National University, Nablus-Palestine.**

**2019**

**2019The Effect Of A Proposed Training Program On The Curve Of  
Change For Some Physical And Skill Variables In Football  
Goalkeepers At Nazareth District**

**BY**

**Mohammed Hussin Shalaby**

**Supervisor**

**Prof. Imadsaleh Abdel-Hag**

**Co-Supervisor**

**Dr. Mahmoud Alatrash**

**Abstract**

The purpose of this study was to identify the effect of a proposed training program on the curve of change for some physical and skill variables in football goalkeepers at Nazareth district. To achieve that, the study was conducted on a random sample consisting of (8) football goalkeepers, and it approximately represents (57%) of the study population. The researcher used the experimental approach (time series design) for its compatibility to the study nature. After gathering data SPSS was used in order to reach the study results.

The results of the study revealed that there were statistically significant differences at ( $p \leq 0.05$ ) in the effect of a proposed training program on the curve of change for all physical and skill variables among football goalkeepers at Nazareth district and always in favor of the post measurements.

The researcher recommended several recommendations where the most important was the holding of learning and developmental courses in order to orient coaches toward the modern training program of soccer goalkeepers. The preparation of weekly and monthly training program based on correct scientific playing to train goalkeepers.

