

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

تربية بدنية و رياضة

بحث مقدم لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

بعنوان:

# المتطلبات البدنية والمهارية لحراس المرمى في كرة القدم بجمهورية السودان

## Physical and Skill Requirements for Football Goalkeepers in the Sudan

إعداد الدارس

علاء خطاب يوسف

إشراف :

د/ أحمد آدم أحمد محمد

2008م . 1429 هـ

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

تربية بدنية و رياضة

بحث مقدم لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

بعنوان:

**المتطلبات البدنية والمهارية لحراس المرمى في**

**كرة القدم بجمهورية السودان**

**Physical and Skill Requirements for  
Football Goalkeepers in the Sudan**

إعداد الدارس

علاء خطاب يوسف

إشراف :

د/ أحمد آدم أحمد محمد

2008م . 1429 هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

" قالوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ  
الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ "

صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

البقرة الآية (32)

## شُكر وتقدير

اللهم إني أحمّدك على ما أنعمت به عليّ وعلمتني ما لم أكن أعلم ، سبحانك جلّ علاك وأسجد لك شاكرًا على ما منحتني من صبر ومثابرة لإخراج هذا البحث وأصلي وأسلم على سيد الخلق أجمعين والدرّة المهداة والصادق الأمين صلي الله عليه وسلم ، يقول (ص) "من لم يشكر الخلق لم يشكر الخالق".

يتقدم الباحث بالشكر والتقدير والعرفان بالجميل وعظيم التقدير والإمتنان إليّ جامعة شندي . كلية الدراسات العليا . كلية التربية لإعداد معلمي مرحلة الاساس و جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا . كلية التربية البدنية والرياضة لإتاحتهم لى فرصة الدراسة كما يتقدم الباحث بوافر الشكر للدكتور/ أحمد آدم أحمد الاستاذ الجليل المشرف على البحث لما منحنى من جهد في توجيهي وإرشادي بثأقب فكره وعظيم خبرته و إليّ الدكتور حسن المصرى و السيد وكيل جامعة شندى و السيد عميد كلية التربية لإعداد معلمي مرحلة الاساس و السيد أمين الشؤون العلمية والسيد عميد كلية المجتمع والاستاذ الشاذلى عثمان دقنة و الاخ عاطف سعد محمد خير و الأخ أبوبكر يحيى الصديق والأخ نزار باسان والسيد علي أحمد الامين المدير التنفيذي لإتحاد الخرطوم المحلي والسادة مدربي وإداري ولاعبي الأندية حراس المرمى في كرة القدم لما بذلوه من جهد وتعاونهم الصادق خلال إجراء البحث .

كما يتوجه الباحث بالشكر والتقدير إليّ كل من أضاف بعلمه ما كُنت أجهله وأضاء أمامي الطريق في هذا البحث وكل من ساهم بكلمه أو نُصح فلهم كل الشكر والتقدير وجزى الله الجميع خير الجزاء.

الباحث

## إهداء

- إلي والديّ رمز الكفاح .
- إخواني.
- زوجتي .
- أبنائي مؤمن وعاطف .
- الدفعة 20 . 21 تربية رياضية .

ب

### **ملخص البحث باللغة العربية :**

هدفت هذه الدراسة لتحديد المتطلبات البدنية والمهارية لدى حراس المرمى في كرة القدم في جمهورية السودان إذ أن حارس المرمى في لعبة كرة القدم هو اللاعب المميز في الفريق فهو

الذي يحرس المرمى الذي هو مقصد المنافسين وهدفهم بغية إحرار الاهداف ، ويرى كثير من الخبراء أن حارس المرمى هو أهم لاعب في الفريق ، لذا يجب أن تتوفر فيه متطلبات بدنية و مهارية خاصة، تكونت عينة البحث من (30) حارس مرمى لكرة القدم بولاية الخرطوم بالطريقة ، وإستعان العمديّة ، إستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة ومجال الدراسة الباحث بوسائل جمع البيانات من مسح الكتب والمراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة.

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة :

أ/ أهم المتغيرات البدنية لحراس المرمى مرتبه حسب نسبة أهميتها وهي:

1. القدرة .
2. الرشاقة .
3. سرعة رد الفعل .
4. السرعة .
5. التوافق .
6. المرونة .

ب/ وأهم المتغيرات المهارية لحراس المرمى مرتبة حسب نسبة أهميتها وهي

1. مسك الكرة .
2. الارتقاء لانقاذ المرمى .
3. تمرير وتوزيع الكرة باليد.
4. ركلة المرمى .
5. ركل الكرة الممسوكة.
6. الخروج لمقابلة مهاجم منفرد.

ومن أهم التوصيات والمقترحات التي توصلت إليها الدراسة :

1. الاستفادة من هذه النتائج في بناء برامج التدريب الخاصة بحراس مرمى كرة القدم .
2. إجراء بحوث أخرى في نفس المجال على المتغيرات النفسية والانثروبومترية لحارس المرمى في كرة القدم بجمهورية السودان .



## Abstract

This study aimed to determine the physical and skill requirements to the guards goalkeeper in soccer in the Republic of Sudan as the goalkeeper in the game of football is a team player in the Premier, which is guarding the net, which is the destination for competitors and in order to make their goals, and the view of many experts that the goalkeeper is the most important player in the team, so it should be available by the physical requirements and skills particular, the research sample consisted of (30) goalkeeper Football Khartoum state intentional manner, the researcher used the descriptive approach so as to the appropriateness of the nature and scope of the study and researcher hired by the collection of data from a survey of books The references scientific research and previous studies.

One of the most important findings of the study:

A / the most important variables of physical guards Goalkeepers ranked by the proportion of their importance are:

1. Power.
2. Agility.
3. Re - action time.
4. Speed.
5. Co- ordination.
6. Flexibility.

B / The most important variables for skill Goalkeepers ranked by the proportion of their importance are:

1. Catch the ball.
2. Diving to save the goal.
3. Throwing the ball.
4. Goal - kick.
5. Kicked the ball maintained.
6. Break way attacker.

One of the main recommendations reached study:

1. Benefit from these results in building training programs for football Goalkeepers.
2. Further research in the same area on the psychological variables and Alantherubmtre of goalkeeper in soccer Republic of the Sudan.

د

### قائمة المحتويات

رقم الصفحة	المحتوي	م
أ	شكر وتقدير	1
ب	إهداء	2
ج	ملخص البحث باللغة العربية	3
د	ملخص البحث باللغة الانجليزية	4
هـ	قائمة المحتويات	5
و	قائمة الجداول و الاشكال	6
ز	قائمة الملاحق	7
	<b>الفصل الاول (خطة البحث)</b>	<b>1</b>
1	المقدمة	1/1
2	مشكلة البحث	2/1
3	أهمية البحث	3/1
3	أهداف البحث	4/1
3	تساؤلات البحث	5/1
3	مجالات البحث	6/1
3	إجراءات البحث	7/1

3	أدوات جمع البيانات	8/1
4	مصطلحات البحث	9/1
	<b>الفصل الثاني (أدبيات البحث)</b>	<b>2</b>
5	المبحث الاول	1/2
5	ماهية وأهمية حارس المرمى	2/1/2
7	أهمية الاعداد البدني لكرة القدم	3/1/2
8	الاعداد البدني العام	4/1/2

هـ

#### تابع قائمة المحتويات

9	الاعداد البدني الخاص	5/1/2
9	مكونات الاعداد البدني لحارس المرمى	1/5/1/2
12	السرعة	3/5/1/2
14	سرعة رد الفعل	4/5/1/2
21	القدرة	5/5/1/2
24	الرشاقة	6/5/1/2
28	المرونة	7/5/1/2
30	التوافق	8/5/1/2
31	المبحث الثاني	2/2
31	المتغيرات المهارية للاعب كرة القدم	1/2/2
32	المتغيرات المهارية لحارس المرمى	2/2/2
38	مهارات بدون إستخدام الكرة	3/2/2
39	مهارات بإستخدام اليدين	4/2/2

51	مهارات بإستخدام القدم	5/2/2
55	مهارات بإستخدام القدمين واليدين	6/2/2
57	المبحث الثالث	3/2
57	الدراسات السابقة	1/3/2
65	التعليق على الدراسات السابقة	2/3/2
66	الاستفادة من الدراسات السابقة	3/3/2
	<b>الفصل الثالث (اجراءات البحث )</b>	<b>3</b>
67	منهج البحث	1/3
67	مجتمع البحث	2/3
67	عينة البحث	3/3
67	توصيف عينة البحث	1/3/3

### تابع قائمة المحتويات

68	أدوات جمع البيانات	4/3
69	مراحل تصميم الاستبانة	1/4/3
72	المعاملات العلمية للإستبانة	2/4/3
72	معامل الثبات والصدق	3/4/3
72	تطبيق الإستبانة	5/4/3
73	الاختبارات المرشحة لقياس المتغيرات البدنية والمهارية	5/3
76	صدق وثبات الإختبارات	1/5/3
78	وصف الإختبارات	2/5/3
87	إدارة الإختبارات	3/5/3

88	المعالجات الإحصائية	6/3
	<b>الفصل الرابع ( عرض ومناقشة النتائج )</b>	<b>4</b>
89	عرض النتائج الخاصة بتساؤلات البحث	1/4
89	مصفوفة الإرتباطات البينية	1/1/4
91	مصفوفة العوامل قبل التدوير	2/1/4
93	مصفوفة العوامل بعد التدوير	3/1/4
94	مناقشة نتائج تساؤلات البحث	2/4
94	تفسير العامل الاول	1/2/4
97	تفسير العامل الثاني	2/2/4
100	تفسير العامل الثالث	3/2/4
104	عوامل مكونات البحث	3/4
	<b>الفصل الخامس</b>	<b>5</b>
105	الاستنتاجات	1/5
105	التوصيات	2/5

#### تابع قائمة المحتويات

106	ملخص البحث	3/5
109	المراجع العربية	.
111	المراجع الاجنبية	.

#### قائمة الجداول

رقم الصفحة	الجدول	م
68	متوسط أعمار عينة البحث بالسنوات	1
68	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لسن ووزن وطول عينة البحث	2
69	التوصيف المبدئي لمحاور ومتغيرات الاستبانة	3
70	المتغيرات التي تم حذفها و أضافتها في محور المتغيرات البدنية	4
71	المتغيرات التي تم حذفها و أضافتها في محور المتغيرات المهارية	5
72	المتغيرات البدنية وفقاً لآراء الخبراء	6
73	المتغيرات المهارية وفقاً لآراء الخبراء	7
74	آراء الخبراء والمختصين لقياس المتغيرات البدنية	8
75	آراء الخبراء والمختصين لقياس المتغيرات المهارية	9
77	معامل الثبات والصدق للاختبارات البدنية والمهارية	10
89	مصفوفة الارتباطات البينية	11
91	نتائج العمليات الاحصائية المبدئية للمكونات الاساسية للمصفوفة	12
93	العوامل المستخلصة بعد التدوير	13
93	المتغيرات المتشعبة بالقيم المقبولة على العوامل	14
94	الترتيب التنازلي للمتغيرات المتشعبة بالقيم المقبولة على العامل الاول	15
97	الترتيب التنازلي للمتغيرات المتشعبة بالقيم المقبولة على العامل الثاني	16
101	الترتيب التنازلي للمتغيرات المتشعبة بالقيم المقبولة على العامل الثالث	17

### قائمة الاشكال

رقم الصفحة	الشكل	م
92	رسم بياني لقيم الجذر الكامن للدلالة على العوامل التي يجب تدويرها	1

و

### قائمة الملاحق

الملاحق	م
الاستبانة قبل التعديل طبقاً لآراء الخبراء.	1
المكاتبات التي أرسلت لسكرتيري الاندية.	2

تفريغ الاستبانة من المتغيرات البدنية والمهارية.	3
أسماء الخبراء والمحكمين.	4
إستمارة بيانات حراس المرمى.	5
نتائج دوري الدرجة الاولى للموسم 2006-2007.	6
إستمارة إختبارات المتغيرات البدنية والمهارية.	7
إستمارة الدرجات النهائية للإختبارات.	8
إستمارة تسجيل متغيرات السن والوزن والطول.	9
إستمارة تسجيل قياس متغير الرشاقة باختبار بارو.	10
إستمارة تسجيل قياس متغير القدرة.	11
إستمارة تسجيل قياس متغير رد الفعل.	12
درجات الاختبارات التي حصل عليها حراس المرمى	13

ز

## الفصل الاول

### خطة البحث

1/1 المقدمة

2/1 مشكلة البحث

3 /1 أهمية البحث

4 /1 أهداف البحث والحاجة إليه

5 /1 تساؤلات البحث

6/1 مجالات البحث

7/1 إجراءات البحث

8/1 مصطلحات البحث



## الفصل الأول

### خطة البحث

#### 1-1 مقدمة :

تعتبر كرة القدم أحد الأنشطة الرياضية التي تحظى بشعبية عالمية ، وتمارس من المستويات البسيطة وحتى المستويات العليا وهي لعبة تحدد نتائجها بتسجيل الأهداف في المرمى لذا يلعب حارس المرمى دوراً مميزاً جداً في أداء الفريق سواء كان ذلك من الجانب الدفاعي أو الهجومي فهو يتميز عن زملائه في بعض المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة

التي تفرض عليه واجباً أساسياً وهو منع الكرة من دخول مرماه وخلال السنوات الأخيرة خضعت هذه اللعبة إلى دراسات وتطبيقات علمية مما حدا بالمستوى العالمي أن يكون ذا طابع علمي مقنن ، ويعتبر حارس المرمى أحد أهم اللاعبين في فريق كرة القدم فهو خط الدفاع الأخير والخطوة الأولى لبدء الهجمة أحياناً و يمكن أن يكون أحد الأسباب التي تساعد في هزيمة أو فوز فريقه وفقاً لمقدراته واستعداداته البدنية والمهارية والنفسية. و يذكر (بطرس رزق الله وعبد أبو العلا، 1999، ص132- 133 ) إن حراسة 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 (محسن بسيوني النحريري، 1983 ، ص3 ) إن كثيراً ما تنتهي المباريات بنتائج غير متوقعة ، حيث يلعب حراس المرمى الدور الرئيس في إلحاق الهزائم - ferretto ( p17 , 2005 , بفرقمهم برغم الأداء الجيد لباقي أعضاء الفريق ، وكذلك يذكر كم هي عدد المرات التي إتخذ فيها حراس المرمى قرارات خاطئة وسيئة حرمت ferretti ومنعت فريقهم الناجح من إمتلاك زمام المباراة بل أصبح يشكل خطراً عليهم . أما ( عادل عبد الحميد الفاضل 1998 ، ص3 ) ذكر إن لكل نشاط رياضي متطلبات بدنيه يتميز بها عن غيره من الانشطة الرياضية الاخرى ، حيث تتطلب ضرورة تمتع الممارسين لهذا النشاط بقياسات جسمية وعناصر بدنية خاصة ، الأمر الذي يؤدي إلى تفوقهم في مستوى الأداء .

ويتميز حارس المرمى بأنه اللاعب الوحيد في فريق كرة القدم الذي سمح له قانون اللعبة أن يستخدم يديه لمسك أو إبعاد الكرة عن مرماه أثناء اللعب في حدود منطقة الجزاء ، ولهذا يتم تعيين مدرب خاص بحراس المرمى في الفرق للإرتقاء بمستواهم البدني والمهاري.

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

ولأهمية دور حارس المرمى في فريق كرة القدم قام الباحث بإجراء هذه الدراسة للتعرف على المتغيرات البدنية والمهارية لهم في مستوى الدرجة الاولى حيث يعد من المستويات العليا التي عادة لا يصل إليها إلا أفراد قلائل ، ومما سبق يتضح مدي أهمية حراسة المرمى والعبء الواقع على حراس المرمى لذا كان من الأهمية بمكان دراسة المتغيرات البدنية والمهارية لهم لإستخلاص أنسبها والتي يمكن بواسطتها إختيار وانتقاء حراس المرمى في كرة القدم بجمهورية السودان ما أمكن .

تزايد في السنوات الأخيرة الاهتمام المتكامل بإعداد لاعب كرة القدم في النواحي البدنية والمهارية وهي متغيرات أساسية ذات تأثير فعال في إقتصاد الجهد المبذول وتحقيق نتائج مرجوة في أقل زمن ممكن إذ عرف (حنفي محمود، 1997، ص 9) الإعداد المهارى بأنه "اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمرينات والمعلومات والمعارف بهدف الوصول إلى الدقة والإتقان". ويؤيد ذلك (عصام الدين عبد الخالق، 1998، ص 17) بأن الهدف من التدريب الحديث هو الوصول باللاعب إلى المستوى الرياضى الأمثل ويقصد بذلك أن يصل اللاعب إلى المستوي الذي يتضمن الحالة البدنية والمهارية . ويذكر (عبد القادر زينيل ، 1987، ص 3) إن وظيفة حارس المرمى هي الدفاع عن مرماه بصورة فعالة ومركزة وبتنسيق جيد مع لاعبي الدفاع إضافة إلى حركاته الذاتية التي يجب أن تتم بشكل يعزز تمرير الكرة ويمكنه من تطوير حركة تكتيكياً وتكتيكياً وبشكل ذكي وبضيف بأنه منظم الدفاع ويجب أن يكون على علم بما يحدث أثناء سير اللعب وأن يتصرف داخل منطقة الجزاء بشكل صحيح ومهارة عالية وأن يتصف بالهدوء والإدراك المستمرين ليعالج ما يحدث من مفاجآت من قبل لاعبي الفريق الخصم كي يواجهها بجرأة وذكاء.

وقد لاحظ الباحث من خلال عمله في حقل التدريب في كرة القدم ومن خلال مشاهدته للعديد من مباريات كرة القدم بالدرجات المختلفة بجمهورية السودان وجود بعض نواحي الضعف في مستوى أداء حراس المرمى مما إنعكس سلباً على نتائج المباريات وأن كثير من المباريات تنتهي بنتائج غير متوقعة ، حيث يلعب حراس المرمى الدور الرئيس في إلحاق الهزائم بفريقهم ، بالرغم من الأداء الجيد لزملائهم ، مما دعي الباحث للتساؤل :

. هل يرجع هذا القصور إلى الضعف في مستوى المتغيرات البدنية الخاصة لحراس المرمى ؟

. أم هل يعزي ذلك لضعف في مستوى المهارات الأساسية لحراس المرمى بصفة عامة ؟

. وهل الوحدات التدريبية تفتقر لبرامج تهتم بالمتغيرات البدنية والمهارية لحراس المرمى بصفة عامة ؟

### 1 . 3 أهمية البحث :

تكمن أهمية البحث في الآتي :

1. يساعد مدربي حراس المرمى من التعرف على بعض المعلومات الخاصة بالنواحي المهارية التي تسهم في الإرتقاء بالعمليات التدريبية المختلفة . البدنية و

2. يساعد المدربين المهتمين بكرة القدم في الاختيار السليم لحراس المرمى بما يتمشى مع تلك المواصفات البدنية والمهارية المحددة .

3. قد تساعد نتائج البحث حراس المرمى أنفسهم ومدربي حراس المرمى في التعرف على واقعهم ومحاولة الوصول إلى المستوى الأمثل .

#### **1.4 أهداف البحث:**

##### **يهدف هذا البحث إلى:**

**1.4.1** التعرف على المتغيرات البدنية لحراس المرمى في كرة القدم بجمهورية السودان.

**2.4.1** التعرف على المتغيرات المهارية لحراس المرمى في كرة القدم بجمهورية السودان.

#### **1.5 تساؤلات البحث :**

**1.5.1** ماهي أهم المتغيرات البدنية الخاصة بحراس المرمى في كرة القدم بجمهورية السودان ؟

**1 - 5 - 2** ماهي أهم المتغيرات المهارية الخاصة بحراس المرمى في كرة القدم بجمهورية السودان ؟

#### **1.6 مجالات البحث:**

##### **1.6.1 المجال الجغرافي:**

حدود ولاية الخرطوم بجمهورية السودان .

##### **1.6.2 المجال البشري:**

حراس المرمى لفرق الدرجة الأولى بولاية الخرطوم وفقاً لسجلات الإتحاد المحلي للولاية .

##### **1.6.3 المجال الزمني:**

الفترة من 2006م وحتى 2008م .

#### **1.7 إجراءات البحث :**

##### **1.7.1 منهج البحث:**

إستخدام الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة .

#### 2 . 7 . 1 مجتمع البحث :

إنحصر المجتمع المستهدف في حراس مرمى كرة القدم بأندية الدرجة الأولى بولاية الخرطوم .

#### 3 . 7 . 1 عينة البحث:

حراس مرمى فرق الدرجة الاولى بولاية الخرطوم المسجلين لموسم 2006 – 2007 .

#### 4 . 7 . 1 أدوات جمع البيانات :

1/ الاستبانة .

3/الاختبارات والمقاييس .

#### 8 . 1 مصطلحات البحث :

. حارس المرمى:

هو اللاعب المميز والذي خصه قانون كرة القدم دون غيره من اللاعبين بان يمسك أو يحمل أو يصد الكرة بيده داخل منطقة الجزاء أثناء اللعب ، وأن يرتدي قميصاً لونه مخالف لجميع اللاعبين بما فيهم الفريق المنافس ويرتدي في يديه زوج من القفازات وهو اللاعب الوحيد الذي (Brown Lee ,2005 , p3يعالج داخل الملعب ويتوقف اللعب كلياً أثناء إستبداله )

هو اللاعب الذي يقف في المرمى ويرتدي زي خاص ومهمته منع الكرة من دخول مرماه ويستخدم كل جسمه بما في ذلك يديه لأداء مهمته (تعريف إجرائي).

. المتغيرات البدنية :

هي الأداء الحركي الإرادي الثابت المتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد بسرعة الإستجابة للمواقف المتغيرة لانجاز أفضل النتائج (محمد عبده صالح وعبد المجيد نعمان 2001 ،ص45).

. المتغيرات مهارية:

هي مجموعة المهارات التي تمكن اللاعب من القيام بأداء الواجبات المهارية التي تحقق متطلبات التنافس الرياضي على المستوى العام في رياضة كرة القدم (حسن محمد عثمان، 2000 ، ص 75).

. دوري الدرجة الأولى بولاية الخرطوم :

هو المنافسة المعتمدة من إتحاد الخرطوم المحلي لكرة القدم يلعب بنظام الدوري من دورتين ( تعريف إجرائي).

## الفصل الثاني

### أدبيات البحث والدراسات السابقة والمرتبطة

#### المبحث الاول :

1/ 1/2 ماهية وأهمية حارس المرمى

2/1/ 2 أهمية الإعداد البدني للاعب كرة القدم

3/1/2 الإعداد البدني العام

#### المبحث الثاني :

4 / 1/2 الإعداد البدني الخاص بحارس المرمى

5/1/2 مكونات الإعداد البدني الخاص لحارس المرمى

1/2/2 المتغيرات المهارية للاعب كرة القدم

2/2/2 المتغيرات المهارية لحارس المرمى

#### المبحث الثالث :

1/3/2 الدراسات السابقة

2/3/ 2 التعليق علي الدراسات السابقة

3/3/2 الاستفادة من الدراسات السابقة

## الفصل الثاني

### 2 - 1 أدبيات البحث

#### المبحث الأول :

#### 2.1.1 ماهية وأهمية حارس المرمى في فريق كرة القدم :

ينص قانون كرة القدم على وجود حارس للمرمى يرتدي زياً لونه يخالف باقي أعضاء فريقه والفريق المنافس له ويسمح له بمسك أو إبعاد الكرة من الدخول لمرماه الذي يرتفع 8 أقدام وبطول 8 ياردات ، وذلك في حدود منطقة جزاءه . لقد أصبح حارس المرمى في فريق كرة القدم ومنذ أن سمح له قانون كرة القدم عام 1871م بإستخدام يديه في منطقة الجزاء هو اللاعب المميز في الفريق ( مفتي إبراهيم ، 1994 ، ص 13).

وتكمن أهمية حارس المرمى في فريق كرة القدم أنه 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 كان 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 وإختيار إتجاهها وسرعتها وتوقيتها . ونظراً لأهمية دور حارس المرمى والعبء الذي يقع على عاتقه كان و لابد وأن تتوفر فيه صفات جسميه وبدنية ومهاريه ونفسية ( Joseph Gene , 2002 , p23). وتحليل وظيفة حارس المرمى في فريق كرة القدم أشار ( بأنه ينبغي على حارس المرمى أن يكون قادراً على مسك الكرة بيده والتي تأتي اليه من أي إتجاه. كما أشار ( مفتي إبراهيم ، 1994م ، ص13) أن حارس المرمى هو مقصد المنافسين وهدفهم فهو يسهم مساهمة إيجابية في نتائج فريقه ، كما إن مهمته ليست فقط منع الكرة من Joseph Gene , لدخول مرماه بل المشاركة في بدء الهجمات وإختيار وتحديد إتجاهها .ويذكر ( إنه بالرغم من أن حارس المرمى هو خط الدفاع الأخير ، إلا أنه في نفس p23 , 2002 الوقت أول خط في الهجوم إذ يبدأ الهجوم إما برمييه سريعة باليد أو باليدين لزميل وهي وسيلة جيده لبداية الهجوم ، أو بضربه طويلة للكرة بقدمه إلى أحد زملائه المهاجمين المتقدم في عمق دفاعات الفريق المنافس .

بأن حارس المرمى يتحرك لأخذ المكان ( Joseph Gene , 2002 , p27)وقد أبان 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 (Marten Arts)المرمي هجمة فريقه بإرسال الكرة بأحد قدميه أو يديه لزملائه ، كما أبان على حارس المرمى أن يكون قادراً على التحرك السريع لتضييق الزوايا على (p13, 2004, المهاجم المتقدم وكذا 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 برمييه للكرة إلى أحد ظهيريه أو أحد لاعبي خط الوسط تصبح مجدبة وأكثر فاعلية من ضربة طويلة بالقدم لأحد زملائه المتقدمين في عمق دفاعات الفريق المنافس . ولعل حارس المرمى لاعب هام ومميز حيث أجمع ( جلال قريطم والوحش ، 1997، ص42) أن حارس المرمى يساهم في الهجوم عن طريق التميرير وتظهر أهمية التميرير عندما يبدأ هجومه بتميريره سريعة بيده لأحد ظهيريه أو لاعبي الوسط الغير مراقبين وبذلك تصبح التميريره أكثر فاعلية .

وحارس المرمى له دور فعال في الدفاع فالتحركات بدون كرة لاتخاذ المكان المناسب للكرة و تضييق الزوايا على المهاجم المنافس لتصغير المساحة التي قد تدخل منها الكرة على المرمى و القدرة على مسك الكرة أو دفعها أو الإرتماء عليها وفي الهجوم القدرة على التميرير باليدين وبالقدمين .ويذكر ( مفتي إبراهيم حماد ، 1994، ص13) أن حراسه المرمى هامة جداً بل تعتبر من أهم 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 والحس السليمين وان يتمتع بصفتي الثبات والإعتماد على النفس، ويضيف إن حارس المرمى يجب أن يكون اللاعب الأطول في الملعب وهذه الصفة ذات أهمية كبرى ويجب أن يؤخذ بها بعين الاعتبار عند انتقاء الناشئين من حراس المرمى ، وحارس المرمى يجب أن تتوفر فيه صفات بدنية وجسمية على قدر عالي من الأهمية وأهمها الطول حيث أثبتت الدراسات أن الطول النموذجي لحارس المرمى على مستوي فرق الدرجة الأولى ما بين 180 - 190 سم .

ويذكر (حسن محمد أحمد عثمان ، 2001، ص 73) 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 (السيد عبد المقصود ،1995، ص 20) إن حارس المرمى يجب أن يتصف بالذكاء وسرعة رد الفعل والتنبؤ بتحركات المنافس، وأن يتصف بالهدوء والاتزان بجانب الشجاعة والعزيمة والقدرة على التصميم. ويرى (هادي صيام ،1960، ص74) إن على حارس المرمى مسئولية جسيمة تتضاءل أمامها مسؤوليات بقية أفراد الفريق وحراسة المرمى هي التي تتحكم في نتيجة المباراة وحارس المرمى هو آخر من يلعب الكرة وهفوته لا يمكن لأي شخص ملاقاتها وتتنحصر مهمة حارس المرمى في إبعاد الكرة عن مرماه ومنعها من ولوج (p22 , 2005 , شباكه بأي حال وعليه أن يتميز بميزات خاصة من أهمها الطول . كما يذكر على أن حارس المرمى لا بد أن يتوفر له القدرة على التركيز ليساعده (ferretto - ferretti) في تنمية إحساسه وإيقاعه ، والاحساس بالمسافة والمكان الصحيح للخصم والمتوقع والقدرة على التفكير والانتباه وتوقع ما سوف يحدث من اللاعبين المنافسين .

ويري الباحث أنه يجب أن تتوفر لحارس المرمى في كرة القدم بعض المواصفات البدنية والمهارية والنفسية والجسمية فطبيعة مهارات وحركات حارس المرمى تتطلب تحركات جانبية وأمامية وخلفية والوثب أماماً وإلى أعلى ، وجانبياً ، كان لا بد من توفر عامل الطول وطول الاطراف أيضاً ليتمكن من أداء تلك الحركات المعقدة وأن يتوفر فيه عامل اللياقة الحركية والمهارية والنفسية التي قد تكون من أسباب التفوق في أداء مهاراته الأساسية سواء في الدفاع أو في الهجوم ، حيث قد تحدد نتائج بعض المباريات على الدور الذي يمكن أن يؤديه حارس

المرمى ولعل الوصول للمستويات العليا في حراسة المرمى في مطلع الألفية الثالثة يعتمد على متغيرات كثيرة ومتداخلة لا يمكن فصل بعضها عن بعض ولعل المتغيرات البدنية والمهارية لحارس المرمى تعد الركيزة الأهم .

## 2 . 1 . 2 أهمية الإعداد البدني للاعب كرة القدم :

يذكر ( أشرف محمد على جابر ، 1994، ص15) إن هدف الإعداد البدني هو الوصول للاعب إلى الأداء الأمثل خاصة أثناء المباريات الرسمية ، وان الأداء الأمثل من اللاعب لا يتوقف على لياقته البدنية فقط ، بل لابد من مراعاة جوانب أخرى هامة هي حالة اللاعب المهارية والخططية والذهنية والنفسية و يستطيع اللاعب ذوي المستوي المهاري الجيد والثابت أن يستفيد من القدرات البدنية التي يمتلكها استفادة كاملة كما ولا يستطيع اللاعب تنفيذ نواياه الخططية دون امتلاك اللياقة البدنية فالإعداد البدني من المتطلبات الأساسية للعبة كرة القدم . ويرى (محمد علاوي، 1994، ص79) إن هدف الإعداد البدني للفرد الرياضي هو إكسابه اللياقة البدنية . والإعداد البدني العام والخاص للاعب كرة القدم لا ينفصلان عن بعضيهما البعض بل يكمل كل منهما الآخر وعادة نبدأ بإعداد لاعب كرة القدم إعداد بدني عام ، وذلك لتحقيق الهدف منه وهو اللياقة البدنية العامة وبعد ذلك يتم الإعداد البدني الخاص لتحقيق اللياقة البدنية الخاصة للاعب كرة القدم .

ويشير كل من (محمد عبده صالح، 1996، ص57) و (بطرس رزق الله، عبده ابوالعلا ، 1994، ص24) و (السيد عبد المقصود، 1995، ص14) في مجالي كرة القدم والتدريب على أن إعداد اللاعب يتضمن النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية وكل جانب من هذه الجوانب يعتبر لبنة أساسية في عملية الإعداد . فعملية إعداد اللاعبين تعتبر من أهم أهداف عملية التدريب إذ تشمل عملية الإعداد على مكونات أساسية وهامة لتحقيق وصول اللاعبين إلى المستوي المناسب الذي يسمح لهم بالاشتراك في المسابقات والمنافسات الرياضية على مدار الموسم الرياضي ويتحقق ذلك وفق خطه موضوعية ومتكاملة حتي يمكن أن يكون لها تأثيرها الفعال على اللاعبين من خلال الأداء المتناسق المتواصل .

ويعرف ( حنفي مختار ، 1997 ، ص63) الإعداد البدني بأنه " كل الإجراءات والتمرينات التي يضعها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية والتي بدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهارى والخططي المطلوب وفقاً لمتطلبات اللعبة " . بينما يرى ( موسي فهيم ، 1995، ص11) أن هدف الإعداد البدني هو تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لدي الفرد الرياضي. وذكر (على البيك، 1992، ص21)

أن الإعداد البدني يشمل الإرتقاء بكل الصفات البدنية العامة والخاصة المطلوب أن يمتلكها اللاعب حتى يحقق المستوي لعالي .

وقسم ( حنفي محمود ،1997، ص55) الإعداد البدني لكرة القدم إلى قسمين :

#### أ- إعداد بدني شامل :

وفيه تعطي تمرينات بنائية عامة بغرض وصول اللاعب إلى اللياقة البدنية العامة ويهدف إلى إكساب اللاعب صفات أساسية مثل القوة ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة وغيرها من الصفات البدنية وذلك بصورة شاملة ومتزنة.

#### ب- إعداد بدني خاص :

وهو إعداد يتعلق بتحسين الأداء الرياضي في كرة القدم و هذا الإعداد يرتبط بالتدريب على الصفات البدنية ويهدف إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة للوصول لأعلى وأفضل أداء ممكن في كرة القدم .كما أشار (محمد علاوي ،1991، ص17) وكثير من الخبراء إن الإعداد البدني ينقسم إلى قسمين :

#### الإعداد البدني العام :

ويهدف إلى إكساب الفرد الرياضي الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة متزنة ، ومن أهم تلك الصفات القوة العضلية ، السرعة ، المرونة ، التحمل ، التوازن والرشاقة .

#### الإعداد البدني الخاص :

ويهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه اللاعب ، والعمل على دوام تطوورها إلى أقصى مدي ، حتي يمكن الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات في الأداء ، والإعداد الخاص لدي لاعب كرة القدم يهدف إلى تنمية الصفات البدنية اللازمة لوظيفته داخل الملعب والعمل على دوام تطوورها لأقصى مدي حتى يمكن الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات في الأداء ، ومنشط كرة القدم يحتاج لاعبوه لإعداد عام يستطيعون فيه أداء مباراة زمنها قد يكون أكثر من 90 دقيقة وفي مساحة 7000 متر مربع ويكون اللاعب متحركاً ما بين الجري والعدو مسافة عشرون كلم . أما الإعداد الخاص فهو ينمي بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة بكل مركز للعب وأثبتت كثير من الدراسات بان لكل

مركز لعب متطلبات بدنية يجب توفرها في اللاعب حتي يستطيع أن يقدم مردوداً أفضل متفوقاً على منافسيه في الصفات البدنية الخاصة أما حارس المرمى فيختلف إعداده الخاص عن باقي اللاعبين خاصة انه اللاعب الوحيد الذي سمح له القانون بإستخدام يديه ووظيفته داخل الملعب تتطلب إعداداً من نوع آخر يختلف كلية عن زملاءه مما حدا بالفرق أن يكون بها مدرب لحراس المرمى للعمل على تنمية المتغيرات البدنية و المهارية لهم . 1- 3 مكونات الإعداد البدني لحارس المرمى :

يرى كل من ( حنفي مختار ،1995، ص77) و (بطرس رزق الله وعبدالله ابوالعلا ،1994، ص67) و (مفتي إبراهيم ،1994، ص87) على أن مكونات الإعداد البدني الخاص لحارس المرمى هي :

1. السرعة
2. القوة
3. الرشاقة
4. المرونة
5. التوافق.

: يرى أن المتغيرات الحركية لحارس المرمى هي (Joseph Gene , 2002 , p27)أما

1. التوافق
2. السرعة
3. التوازن
4. القوة .
5. الرشاقة

أما ( حسن محمد أحمد عثمان ، 2001 ، ص41 نقلا عن كاظم وموفق ) يرى أن أهم المتطلبات البدنية لحارس المرمى هي :

1. سرعة رد الفعل .
2. القوة الانفجارية.
3. التوافق العام.
4. التحمل اللاهوائي .
5. سرعة العدو .
6. سرعة الانطلاق .

( أن أهم صفات بدنية يجب أن تتوفر في حارس p101 , 2005 , Brown Lee كما يذكر )  
المرمى هي:

1. القدرة.
2. التوافق .
3. السرعة .
4. المرونة .
5. الرشاقة .
6. سرعة رد الفعل .

أما (محسن بسيوني النحريري ،1983، ص29) فيرى أن مكونات الإعداد البدني الخاص بحارس المرمى هي السرعة ، القوة ، الرشاقة المرونة ، التوافق . ورتب (عادل عبد الحميد الفاضلي ،1989،ص40) وفقاً لعدد من العلماء في المراجع العلمية المختلفة ، رتب متطلبات الأداء البدني لحارس المرمى بالمتغيرات الآتية : القدرة ، السرعة ، الرشاقة ، زمن رد الفعل. ، 2005 ، ص67) أن المتطلبات البدنية لحارس مرمى كرة ferretti - ferretto واذكر ( القدم تعتمد بصورة مباشرة على الآتي:

1. القوة.
2. الرشاقة .
3. التوازن
4. المرونة .
5. السرعة .
6. زمن رد الفعل .

وقسمها (حسن محمد أحمد عثمان ،2001، ص41) إلى :

1. سرعة رد الفعل.
2. القوة الانفجارية .
3. التوافق العام .
4. التحمل اللاهوائي.
5. سرعة العدو ( سرعة الانطلاق ) .

: يرى أن(Marten Arts , 2004 , p19)أما

1. الرشاقة .
2. المرونة .

3. زمن رد الفعل .
4. القوة .
5. السرعة .
6. القدرة .
7. التوافق.

هي أهم عناصر الأداء لحارس المرمى في كرة القدم .

وإتفق كثير من العلماء أن المكونات البدنية لحارس المرمى في منشط كرة القدم هي:

1. السرعة .
2. القدرة .
3. الرشاقة .
4. المرونة.
5. التوافق.

ويؤيد ذلك العديد من أراء الخبراء والمدربين والمتخصصين في مجال تدريب كرة القدم حيث رأوا أن هذه المواصفات هي المكونات البدنية الخاصة بحارس المرمى وتعتبر ذات أهمية قصوى له للوصول إلى المستويات العالمية في الأداء الرياضي.

ويؤيد الباحث هذا الاتفاق على أن أهم المتغيرات البدنية لحارس المرمى في كرة القدم هي القدرة و السرعة و سرعة رد الفعل والرشاقة والمرونة والتوافق . وحارس المرمى يعتمد على وجود وجود هذه المكونات البدنية وإتقانه التام لها .

### **speedالسرعة:**

يعرفها (موسي فهمي، 1996، ص11) " بأنها قابلية الفرد للقيام بمهارة ناجحة في أقصر زمن ممكن". كما يعرفها (حنفي مختار، 1997، ص75) " بأنها قدرة اللاعب على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن " . أما ( بطرس رزق الله، 1994، ص 117) فيعرفها " بأنها إختصار زمن الإستجابة العضلية للإشارات العصبية وقدرة العضلات على أداء الحركات في أقل زمن ممكن " . ويضيف أن تنمية سرعة الإستجابة مهمة في كرة القدم وترتبط بسلامة حواس اللاعب ، أو بقدرته على صدق التوقع ، سرعة تفكيره ، وسرعة الأداء . ويشير إلى أن سرعة اللاعب تظهر في مقدرته على البدء السريع و إمكانية إكتسابه أقصى سرعة ممكنة في خلال الخمسة أمتار الأولى، وعلى المدرب أن يلاحظ أن السرعة يمكن أن تفقد نسبياً إذا لم يستمر التدريب عليها بدرجة ما خلال الموسم بأكمله. ويرى أن قوة العضلات وسيلة هامة

لاكتساب السرعة إذ كلما زادت قوة العضلات كلما ساعد ذلك على إزدياد سرعة اللاعب .  
وبضيف أن قوة الإرادة تلعب دوراً هاماً في اكتساب الصفات البدنية عامة والسرعة بصفة  
خاصة ، فوصول اللاعب إلى مستوي عال من اللياقة يتطلب منه عدة تضحيات كالنوم مبكراً و  
إتباع العادات الصحية السليمة ، والقدرة على تحمل مشاق التدريب .

ومفهوم السرعة من وجهة نظر علماء الغرب " هو أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل  
زمن ممكن صاحب ذلك إنتقال الجسم أم عدم انتقاله " ، أما علماء الشرق فيرون أن للسرعة  
ثلاث مجالات كما عبر عنها (هارا) نقلا عن (محمد حسن علاوي ،ص80 ،1991):

أ- السرعة الانتقالية .

ب- السرعة الحركية.

ج- سرعة الإستجابة .

ويتفق ( حسن محمد أحمد عثمان ،2001، ص15) مع خاطر البيك مع المفهوم الشرقي  
للسرعة ، ويؤيد الباحث ذلك المفهوم .

#### أ / السرعة الانتقالية:

يقصد بها العدو وحيث يلزم انتقال الجسم واكتساب مسافة معينة بأسرع ما يمكن، يذكر (   
الوحش ومفتي إبراهيم ، 1994 ، ص95) المقصود بسرعة الانتقال التحرك من مكان إلى آخر  
بأقصى سرعة ممكنة ومن أمثلتها ، العدو السريع لمسافات محددة، ويذكر ( حنفي مختار ،  
1997م ، ص88) أن السرعة الانتقالية هي " محاولة انتقال الجسم من مكان إلى آخر بأقصى  
سرعة ممكنة هذا يعني التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن". ويذكر ( محمد حسن  
علاوي ، 1994 ، ص152) يستخدم مصطلح سرعة الانتقال في أنواع الأنشطة الرياضية التي  
تشتمل على الحركات المتماثلة المتكررة ، كالمشي والجري والسباحة . ويرى ( أبوالعينين ومفتي  
، 1995 ، ص24) أنها تعد من أهم الصفات الحركية التي يجب أن يتصف بها اللاعب وتظهر  
مقدرته على البدء السريع في أي موقف من مواقف اللعب أو الانتقال السريع إلى مساحة خالية  
، كذلك سرعة الوصول إلى الكرة أو الخصم ، والتغطية الشاملة للخصوم ، وإسناد الزملاء  
والتحرر من الرقابة والانتقال من الدفاع إلى الهجوم ومن الهجوم إلى الدفاع وغيرها من المواقف  
الكثيرة والمتنوعة والتي تظهر أثناء المباريات .

إلى: (Neil Travers , 2003 , p35) وقسمها

1/ سرعة خطية إنتقالية: وهي السرعة التي تتم في خط مستقيم أثناء انتقال الجسم .



2/ سرعة منحنية إنتقالية : وهي الحركة التي تتم في خط منحنى أثناء انتقال الجسم

ويرى الباحث أن حارس المرمى لا تكون سرعته الانتقالية دوماً مستقيمة فأحياناً تكون الهجمات الجانبية العرضية تتطلب منه الخروج في خطوط منحنية بين الزملاء والخصوم لالتقاط أو مسك كرة متدحرجة جانبية .

ب / السرعة الحركية :

فيقصد بها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة التمرير أو أداء الحركات المركبة كالإستلام والتمرير. كما يرى ( غازي السيد ، 1998 ، ص14) أن السرعة الحركية تتمثل في السرعة القصوى لانقباض العضلة مع سلسلة العضلات مع سلسلة أخرى عند أداء الحركات الوحيدة ، وكمثال ذلك لاعب يصوب من مرة واحدة وآخر يصوب بعد أن يسيطر على الكرة .ويذكر ( طه إسماعيل وآخرون ، 1998 ، ص119) أن السرعة الحركية تتمثل في السرعة القصوى لانقباض العضلة . وقسمها ( مفتي إبراهيم ، 1998 ، ص162) إلى سرعة حركية وحيدة وهي إنجاز حركة أو مهارة حركية واحدة في أقل زمن ممكن وسرعة حركية مركبة وهي إنجاز أكثر من مهارة حركية لمرة واحدة في أقل زمن ممكن .ويذكر أن السرعة الحركية " هي إنتقال أو دوران للجسم أو أحد أجزائه (Harvey Newton ، p87) في حيز معين " وتعتبر أساس المهارات الرياضية إذ أن معظم الأنشطة تتطلب تحريك أجزاء الجسم المختلفة ولا يمكن حدوث السرعة الحركية بدون إنتاج قوة ، وتنتج القوة المستخدمة في الحركات الرياضية من الانقباض العضلي مع إرتباطه بقوة الجاذبية الأرضية ويضيف أن هنالك نوعان من السرعة الحركية :

1/ سرعة حركية دائرية أو بزائوية .

2/ سرعة حركية انتقالية .

فالحركات الدائرية ( الزائوية ) لا تؤدي إلى انتقال الجسم من مكان إلى آخر فهي عبارة عن دوران الجسم حول محاور أو مراكز مثل حركات الجمباز . أما السرعة الحركية الانتقالية فهي المسافة التي يقطعها عضو الجسم من نقطة إلى أخرى بحيث ترسم أي نقطة جسم خطوط متوازية مع النقط الأخرى مثل الضربات المستقيمة في الملاكمة.

( إن هنالك عدة تقسيمات لأنواع السرعات الحركية Brown Lee ,2005 , p96ويرى)

لحارس المرمى.

1/ سرعات حركية تؤدي تحت مستوى الذراع ( درجة الكرة باليد ) .

- 2/ سرعات حركية تؤدي بمستوي الذراع ( قذف الكرة بمستوي الكتف ) .
  - 3/ سرعات حركية تؤدي فوق مستوي الذراع ( قذف الكرة من مستوي الكتف ) .
  - 4/ سرعات حركية في الدفع والشد ضرب القبضة والقبضتين ( ضم الكرة إلى الصدر ) .
  - 5/ سرعات حركية بالرجلين ( الإرتقاءات المختلفة ) .
- والسرعة الحركية لحارس المرمى تقسم حسب الزمن إلى :

1/ سرعات حركية منتظمة .

2/ سرعات حركية غير منتظمة .

وتتقسم من حيث التكوين إلى :

1/ سرعات حركية بسيطة .

2/ سرعات حركية مركبة .

والسرعة تتوقف على توفر بعض العناصر الهامة كما شرحها (محمد حسن علاوي ،1991، ص153) وهي :

1- الخصائص التكوينية للألياف العضلية .

2- النمط العصبي للفرد .

3- القوة العضلية .

4- القدرة على الاسترخاء العضلي .

5- قابلية العضلة للامتطاط .

6- قوة الإرادة خاصة في السرعة الانتقالية .

ويذكر ( غازي السيد وإبراهيم صالح ،1998، ص15) عن "بارو" : أن السرعة تتأثر بوزن الجسم ولزوجه الليف العضلي والتكوين الجسماني كطول الأطراف ومرونة المفاصل .

هنالك أربعة عوامل أساسية للتدريب على السرعة قسمها ( حنفي مختار ، 1992 ، ص90) :

1- تدريب الإستجابة .

2- تدريب التوافق .

3- تدريب الاسترخاء .

4- تدريب المرونة .

## re-action time / سرعة رد الفعل :

لعبة كرة القدم ذات طابع جماعي تتسم بالسرعة وكثرة المتغيرات المختلفة والمفاجئة والسرعة وبالتالي يعتمد التفوق الرياضي لحارس المرمى على هذا المكون إعتياداً كبيراً فحارس المرمى الجيد يمتاز بإستجابة سريعة ودقيقة ومتوازنة على حركة الكرة ذات التغيير المفاجئ ويتوقع مواقف متغيرة ومعقدة من المنافس والكرة والزميل في حالة الدفاع ، ويرى (حنفي محمود ،1995، ص18) أن فاعلية بعض عناصر الأداء المعقدة والأعمال التكتيكية خاصة ما يتعلق منها بالأزمنة متناهية القصر يرتبط ارتباطاً وثيقاً بقدرة تقدير اللاعب للمتغيرات المكانية و الزمانية للحركة. وسرعة الإستجابة هي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين والإستجابة الحركية ( إن زمن رد الفعل على كرة متحركة Barry Boehm , 2005 , p37 لهذا المثير. ويذكر ) يمكن أن يصف دقة تقدير حارس المرمى للمتغيرات المكانية الزمانية للحركة خاصة فيما يتعلق بالأزمنة القصيرة فضلاً عن إرتباطه بالإدراك المسبق للوقت، الأمر الذي يجعله يؤثر على فاعلية أداء المهارات المعقدة المركبة والقدرة على إختيار القرارات السريعة ، نظراً لاكتساب القدرة على توقع التغيير في الوسط المحيط به.

أن سرعة رد الفعل تلعب دوراً هاماً في الأنشطة (Neil Travers,2003 ,p99) ويذكر الرياضية بشكل عام والأنشطة الرياضية ذات البدايات بشكل خاص ، فالفرق بين رد الفعل السريع ورد الفعل البطئ يحدد مدي نجاح أو إخفاق كل من الدفاع أو الهجوم في الألعاب المختلفة في القدرة على تنفيذ السرعة الضرورية لمجاراة منافسيهم ، كما يمكن أن يكون من نتيجة خسارة أو كسب بضعة أقدام أو حتي سنتيمترات تحدد خسارة أو كسب بطوله . و يعرف (ص54) سرعة رد الفعل بأنها "الإستجابة لمثير معين ، نقلا عن (خالد بشير،2006، ( هارا ) في أقصر زمن ممكن" كما أن هنالك إختلافات كبيرة في أزمنة رد الفعل بين الأفراد نتيجة للفروق الفردية بينهم .

يمتلك الرياضيون ذوي المستوي العالي ردود أفعال أسرع من الأفراد غير الرياضيون ، بمعني أن التدريب المقنن العلمي يساعد في تنمية وتطوير سرعة رد الفعل ، والجدير بالذكر أن التدريب يعمل على تقصير زمن رد الفعل ولكنه لا يحو الاختلافات بين الأفراد. كما يرى (حنفي محمود ،1997، ص18) إن عملية رد الفعل تمر بالمراحل التالية:

1/ مرحلة رد الفعل الأولى وتسمي بزمن الإحساس ، وهي الفترة الزمنية التي تسبق حدوث المثير مباشرة.

2/ مرحلة رد الفعل الرئيسية ( أو فترة الكمون ) وتسمى زمن التفكير وإِتخاذ القرار ، وهي الفترة الزمنية من لحظة بدء المثير وحتى بداية الإستجابة الحركية .

3/ مرحلة رد الفعل الختامية : وتسمى زمن الحركة وهي الفترة الزمنية من لحظة بداية الإستجابة الحركية حتي إنتهائها ، ويرى الباحث أنه كما تقدم المستوي الرياضي تحسن ما يملكه الأفراد من سرعة رد الفعل وقد يرجع ذلك إلى التدريب المنظم لفترات طويلة . ويتفق كل من (محمد صبحي حسانين ،1996، ص459) و (عصام الدين عبد الخالق ،1996، ص126) عن أن زمن رد الفعل هو الوقت الذي ينقضي ما بين ظهور المثير وبدء الإستجابة لهذا المثير ويرتبط بعامل السن فعند الأطفال يتدرج في التحسن ببطء حتي يتوقف في سن الجامعة .

### أنواع زمن رد الفعل :

قسمها (عصام الدين عبد الخالق ،1998، ص242) إلى:

1- زمن رد الفعل البسيط .

2- زمن رد الفعل المركب .

### 1/ زمن رد الفعل البسيط :

( إن الاستجابات الحادثة من النخاع الشوكي يتم أداؤها p56 ، 2005 ، Brown Lee يذكر ) تجاه الاستجابات البسيطة وهو أن العمليات العقلية تمر بالترتيب وبإرادة حارس المرمى . ويرى (حنفي محمود ،1995، ص18) إن رد الفعل البسيط عبارة عن الإستجابة الواعية والتي يعرف فيها الفرد الرياضي سلفاً نوع المثير المتوقع ويكون على أهمية الاستعداد للإستجابة بصورة معينة مثل إشارة بدء السباحة .

فعند تصويب الكرة في إتجاه حارس المرمى يمر العقل بعدة عمليات لتقدير زمن رد الفعل وهي:

1/ رؤية الكرة وهي تمثل بداية الحافز (المثير) .

2/ تقدير إتجاه وسرعة طيران الكرة وهذه عملية ( الاستقبال ) .

3/ إختيار خطة العمل وهي بداية الانتقال المركز من الإشارات الحسية إلى الالياف

الحركية ( زمن التفكير) .

4/ بدء أداء الخطة وهي العملية الحركية التي يحدث فيها انقباض العضلات (عمل عضلي) .

#### : 2compound Re-action time/ زمن رد الفعل المركب

يرى ( نادر عبد السلام العوامري ، 1992 ، ص 1069) أن زمن رد الفعل المركب هو عبارة عن إختيار الإستجابة المناسبة لمثير لم يكن معروفاً من قبل ، ولذا يتم فيها ظاهرة التلبية بصورة مركبة ، حيث يكون هنالك أكثر من مثير مع حدوث إستجابة مركبه واحدة ، وفي هذا النوع من الإستجابة لا يعرف الرياضي سلفاً نوع المثير الذي سيحدث وكذلك نوع الإستجابة الحركية ، ويعتبر زمن رد الفعل المركب هو السائد في كثير من الأثشطة الرياضية ونظراً لعدم معرفة اللاعب بطبيعة ونوع المثير مع وجود أكثر من مثير في وقت واحد نجد أن عملية رد الفعل في هذه الحالة تكون متعددة وذلك يعمل على نمو وكبر المرحلة الكامنة لرد الفعل وبالتالي زمن رد الفعل ككل . أما (حنفي محمود ، 1997، ص 18 ) يرى أن زمن رد الفعل المركب عبارة عن إختيار الإستجابة المناسبة لمثير لم يكن معروفاً من قبل وتتم ظاهرة التلبية بصورة مركبة ، حيث يكون هنالك أكثر من مثير مع حدوث إستجابات حركية متعددة .

#### : العوامل المؤثرة في زمن رد الفعل :

رتبها ( محمد صبحي حسانين ، 1996م، ص 460 - 466) كالاتي :

1/ الحاسة المستخدمة.

2/ نوع المثير .

3/ شدة المثير.

4/ الحالة التدريبية .

5/ درجة الحرارة .

6/ الإجهاد.

7/ التركيز.

8/ الحالة النفسية .

9/ التوقع .

ولابد أن يتوافر لحارس المرمى القدر الكافي من الإنتباه والتركيز كي يساعده على تنمية إحساسه بالمسافة والمكان الصحيح وأن يكون لديه إيقاع داخلي يبنيه بالقدرة على التفكير وتوقع ما سوف يحدث من اللاعبين المنافسين أو حتى مردود أخطاء زملاؤه وهنا يكون لعامل الخبرة الدور الأهم في تحديد هذه الصفات . ولعل سرعة رد الفعل ماهي إلا الزمن الموجود بين ظهور المثير والذي يمثل هنا الكرة وبداية إنطلاقه الحارس نحو هذه الكرة (الإستجابة الحركية). كما يرى (مفتي إبراهيم ، 1994م ، ص20) أن سرعة الإستجابة (سرعة رد الفعل) بأنها الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبداية الإستجابة الحركية لهذا المثير ، فكلما قصرت هذه الفترة الزمنية كلما اتصف اللاعب بسرعة إستجابته ومن المواقف التي توضح حاجة حارس المرمى لسرعة الإستجابة التصويبات المباغته والمفاجئة وكذلك التصويبات القريبة منه وضربات الجزاء والضربات الحرة فكلها مواقف تتطلب سرعة إستجابة من حارس المرمى.

#### رد الفعل وركلة الجزاء:

أن التصدي لركلة الجزاء ضد كل القواعد (Marten Arts , 2004 , p88) يرى الطبيعية لعلم الفيزياء إذ أن إتساع المرمى هو سبعة أمتار وأثنى وثلاثون سنتيمتر وأرتفاعه مترين وأربعة وأربعين سنتيمتر والمسافة بين المرمى ونقطة الجزاء هي إحدى عشر متراً وإن محيط الكرة هو سبعون سنتيمتر وإن غالبية الكرات التي تسدد من نقطة الجزاء تتراوح سرعتها ما بين (72) و (90) كيلو متر في الساعة أي بمتوسط سرعة يبلغ (83) كيلو/ متر في الساعة أي ما يعادل (23) متر في الثانية الواحدة، وهذا يعني أن الكرة تصل إلى خط المرمى في نصف ثانية ويحتاج رد فعل أي حارس بارع إلى ربع ثانية على الأقل فيتبقي له ربع ثانية أخرى ليقفز من منتصف المرمى للوصول إلى الكرة وإبعادها عنه وهذا مستحيل، وفي هذه الحالة سيكون حارس المرمى في حاجة إلى أن تبلغ سرعته (35) كيلو/ متر في الساعة ليصل إلى القائم أو (36.1) كيلو/ متر في الساعة إذا توجهت الكرة إلى زاوية المرمى العليا و إن عداء سباقات المائة متر وحده يمكن أن يصل إلى هذه السرعات. ويرى أن حارس المرمى ليس بعداء كما إنه من المفترض أن يتحرك نحو الكرة من وضع الثبات أما يرتمي على التوقع أو رد الفعل وعلى رد الفعل في ركلة الجزاء أمر مستحيل رياضياً وفيزيائياً ويضيف أن اللاعبين الذين يسددون ركلات الجزاء لديهم الفرصة لتسجيلها بنسبة (80%) إن التصدي لركلة الجزاء ليس علم وإنما فن.

أن علماء دراسة الاحتمالات المتوقعة (Harvey Newton) (p86) ، 2000 ، يذكر يشيرون إلى كم هي عدد المرات التي نصح فيها حارس المرمى بإختيار جانب معين ليتوجه

اليه قبل تسديد ركلة الجزاء أن هذه الطريقة تساهم في تسجيل هدف فهو ينصح حارس المرمى أن يظل ثابتاً في موقعه بعد أن درس تصرف حراس المرمى في (286) ركلة جزاء سددت في بطولات محلية مختلفة في كل أرجاء العالم، حيث أكتشف حقيقة وهي أن الحراس الذين لا يتحركون قبل تسديد الكرة يتصدون بنجاح لركلات الجزاء أكثر من هؤلاء الذين يلقون بأنفسهم نحو أحد جانبي المرمى قبل تسديد الكرة . وأضاف أن هؤلاء الحراس الذين يتوجهون إلى جانب معين يتصدون بنجاح لتسديدة واحدة من بين كل أربعة تسديدات، في المقابل فان الحراس الذين يبقون ثابتين في أماكنهم يتصدون لسنة ركلات من بين عشرة تسديدات. يذكر (منير جرجس ،1995م ، ص185) على حارس المرمى أن يركز إنتباهه لمثير ينتظره بأكبر سرعه ممكنة أو حتى عدة أنواع من المثيرات المفاجئة والمتغيرة على هذا نجد أن حارس المرمى يجب أن يكون على مستوي سرعة رد فعل ملاكم .

### إختبارات السرعة :

وهناك العديد من الإختبارات يمكن عن طريقها قياس السرعة بوجه عام وسرعة لاعب كرة القدم بوجه خاص ومنها :

1/ عدو 30 متر من الثبات أو البدء الطائر .

2/ عدو 60 متر .

3/ عدو 100 متر.

4/ إختبار (نيلسون) لسرعة رد الفعل.

ويسجل الزمن لأقرب 1/10 ثانية .

ويرى الباحث أن إتقان المهارات أحد العوامل الهامة المؤثرة في زمن الإستجابة الحركية حيث نقل سرعة رد الفعل لدي حارس مرمى مبتدئ بينما تزيد السرعة ويقل زمن إطلاق المقدرات إذا كان حارس المرمى يمتاز بمتطلبات مهارية عالية ممزوجة ببعض المتطلبات البدنية الأساسية من سرعة وقوة ومرونة وتوافق وبعض الصفات النفسية وأهمها الإنتباه وهذه الصفات ماهي إلا عناصر يسهل معها على الحارس أن يقلل زمن رد الفعل إلى أقصى درجة ممكنة مما يجعل الأداء الوظيفي لحارس المرمى ذا إنسيابية متناهية والسريعة إن حارس المرمى في كرة الشئ الذي يمكن حارس المرمى من الإستجابة المباشرة القدم ذا مواقف متغيرة من سكون إلى عدو ووثب ومبادأة ومفاجأة وطيران لحظي وإرتقاء وارتقاء لا بد له من توفر صفة السرعة بجميع أنواعها إذ أن لها دور هام وحاسم في إمكانية وصول

حارس المرمى إلى الكرة بسرعة والسيطرة عليها قبل المنافس المتقدم ، و يتضح ذلك جلياً عند خروج حارس المرمى من منطقة المرمى لملاقاة المنافس المتقدم نحو الكرة التي بينهما حيث يكون الصراع حول الوصول إلى الكرة قبل منافسة وكذلك تظهر أهمية السرعة عند العدو المستمر لمسافات مختلفة داخل منطقة الجزاء متصدياً لمنافسيه والكرات المعكوسة الجانبية أو الأمامية وتدارك أخطأ زملاؤه المدافعين ولعل الهجمة المرتدة ما هي إلا سرعة حركية يقوم بها حارس المرمى لبدء الهجوم بأسرع ما يمكن بإرسال الكرة بالقدم أو اليد إلى زميله الغير مراقب في الملعب .

### القوة Strength :

القوة العضلية هي من المتطلبات الضرورية التي يجب أن تكون في لاعبي كرة القدم عامة وحراس المرمى خاصة وترجع أهميتها في الحاجة إلى القوة الانفجارية والسرعة وبناء هيكل عضلي على شكل جيد يعمل كدرع يساعد في تحمل الصدمات الناتجة عن إرتطام الجسم بالأرض أو الاجسام الأخرى و تعتبر القوة من أهم المكونات الرئيسية التي تسهم في العديد من الأنشطة الرياضية وخاصة في مجال كرة القدم حيث تظهر هذه الصفة خلال مواقف اللعب بأنها "أقصى جهد يمكن أن Harvey Newton (47p , 2000 , المتغيرة والمختلفة. وعرفها ببذل مرة واحده ضد مقاومة " .

ويذكر (محمد صبحي حسانين, 1996م, ص 182) " أن القوة العضلية هي الأساس في الأداء البدني فإن لم تكن فلا أقل من أنها أهم الدعامات التي تعتمد عليها الحركة والممارسة الرياضية وذكر في نفس الصفحة آراء عدد من العلماء في القوة العضلية (بارو. مك جي) أن القوة العضلية واحدة من العوامل الدينامكية للأداء الحركي وتعتبر سبب التقدم في الأداء ، وقد تكون بسيطة أو كبيرة حيث يتوقف ذلك على كمية المقاومة وعلى دوام برنامج التدريب وقد ثبت بالبحث العلمي إرتباط القوة العضلية بالعديد من المجالات الحيوية للإنسان كالقوام والصحة والذكاء والتحصيل والإنتاج والشخصية وتعتبر القوة العضلية إحدى المؤشرات الأهم للياقة البدنية. أما ( حسن محمد أحمد عثمان ، 2001م، ص43) يرى أن القوة هي " قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة ومدى التغلب على مقاومة الجاذبية والعمل الداخلي والخارجي للعضلة وهي قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها "

ويذكر ( العطار وعصام حلمي ، 2000م ، ص204) إن كمية القوة التي يمكن للفرد تطبيقها في حركات الجسم الخاصة هي قوة تلك الحركات ، وبالرغم من أن معظم الحركات تقريباً تؤدي ضد بعض المقاومات إلا أن الأنشطة الرياضية تتضمن عادة مقاومات أكبر من المقاومات التي إعتادها الجسم في الظروف العادية . وهناك بعض المهارات الخاصة التي تتطلب من



أجزاء الجسم المختلفة تطبيق القوة القريبة من القصوى ، كما أن كمية هذه القوة لها تأثير قوي فعال على نجاح الأداء بالإضافة إلى ذلك تعتبر القوة أحد العناصر الأساسية في الأداء ومن خلال القوة تأتي القدرة التحمل العضلي الرشاقة وسرعة الجري . ويذكر (حنفي مختار ،1995م ، ص57) أن القوة في لعبة كرة القدم بأنها "قدرة عضلات اللاعب على التغلب على المقاومات المتباينة ، وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه ، أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك " . ويرى فريق من علماء التربية الرياضية أن للقوة العضلية ثلاثة أنواع ويتفق على ذلك ( محمد حسن علاوي ،1994م، ص35) ، (حسن محمد أحمد عثمان ،2001م، ص45) و (على البيك ،2000م ، ص77) وهي :

- القوة العظمي .

- تحمل القوة .

- القوة المميزة بالسرعة .

**القوة العظمي :**

يذكر (حسن محمد أحمد عثمان ، 2001م ، ص45) أن " القوة العظمي (القصوى) هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي" . ويرى (محمد حسن علاوي ، 1998م ، ص98) أن " القوة العظمي من أهم الصفات البدنية الضرورية لأنواع الأنشطة الرياضية التي تلتزم التغلب على المقاومات التي تتميز بارتفاع قوته كما هو الحال في رفع الأثقال والجمباز ويضيف أن رمي المطرقة ودفع الجلة والتجديف رياضات تحتاج إلى قدر كبير من القوة العظمي " .

**تحمل القوة :**

عرف ( محمد علاوي ، 1998م ، ص100) تحمل القوة هو " قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وإرتباطه بمستوي من القوة العضلية " وينظر إلى صفة تحمل القوة باعتبارها صفة مركبة من القوة العضلية والتحمل.

( "أنها مقدرة الفرد على الاستمرار في الجهد مع إبقاء p77 , 2005 , Brown Lee ويرى )  
المقاومة على المجموعات العضلية المستخدمة". أما (محمد صبحي حسنين، 2001م، ص84)  
فذكر أنها" قدرة مجموعة من العضلات على التحمل لتكرار الأداء بفاعلية".

ويرى الباحث في حدود قراءته في مجال تدريب الحراس في كرة القدم أن تدريباتهم الحديثة  
Joseph تحتوي على تدريبات الاثقال و التي لها تأثير على العضلات حيث أشار ( )  
( إلى أن إستخدام الاثقال والتدريب المستمر يؤدي إلى زيادة في محيط p44 , 2002 , Gene  
العضلات وذلك نتيجة للزيادة في حجم الالياف العضلية. وإستخدام الاثقال في تدريبات حراس  
المرمى سواء في الاطراف العلوية (اليدين والصدر والظهر والبطن) او الاطراف السفلي ( )  
الفخذين والساقين والقدمين ) يؤدي إلى زيادة قدرة الحارس في أداء المهارات الخاصة به.

### Power : القدرة

إن تميز حارس المرمى بصفة القوة المميزة بالسرعة هي قدرته على الوثب والعدو والمفاجأة  
بأقل جهد وبالصورة التي تكفل له سد الثغرات أمام المهاجمين وتلافي أخطاء زملاؤه المدافعين .  
( أن قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على p56 , 2002 , Joseph Gene) ويذكر )  
مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية وعلى ذلك ينظر إلى القوة المميزة  
بالسرعة باعتبارها مركب من صفة القوة وصفة السرعة وهي المقدرة على إنجاز أقصى قوة في  
أن الربط بين القوة العضلية والسرعة في (Neil Travers, 2003 , p33) أقصر وقت . ويرى  
العضلات تعتبر من متطلبات الأداء الرياضي في المستويات العالية وان هذا العامل من أهم ما  
يميز الرياضيين المتفوقين إذا أنهم يملكون قدراً كبيراً من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على  
الربط بينهما في شكل متكامل لإحداث الحركة القوية والسريعة من اجل تحقيق الأداء والتفوق .

فحارس المرمى الناجح هو الذي لديه قوة فائقة وسرعة عالية ولديه إمكانية المزج المتكامل  
بينهما للوصول إلى القدرة التي يطلق عليها القوة الانفجارية ، وتعتبر القدرة العنصر الأهم الذي  
يمكن زيادته كنتيجة للإعداد وهي القابلية على قذف الجسم أو الإرتقاء عالياً ، فالقدرة ذات  
أهمية كبيرة لمختلف أنواع الأداء في معظم الأنشطة ويمكن تطوير القدرة بواسطة تحسين كل  
من العاملين الآتيين :

1/ القوة .

2/ السرعة .

والقدرة هي حاصل ضرب القوة × السرعة .

( أن القوة المميزة بالسرعة هي الصفة الأكثر وضوحاً p43 , 2005 , Brown Lee ) ويذكر عند رياضي المستويات العالية باعتبارها إحدى صور القوة العضلية ، كما أن معظم الأنشطة الرياضية تركز على القوة المميزة بالسرعة أكثر من اعتمادها على الإشكال الأخرى للقوة .

إن كافة الأنشطة التي تطلب البدء الخاطف والوثب لعالي والطويل لا يمكن أدؤها بكفاءة من دون التميز بالقوة المميزة بالسرعة ، ويضيف أن القوة المميزة بالسرعة هي المقدرة على إخراج قوة كبيرة وبسرعة عالية وهي الصفة الأكثر وضوحاً عند اللاعبين المحترفين و معظم الأنشطة تركز على القوة المميزة بالسرعة أكثر من اعتمادها على إشكال القوة الأخرى من تحمل القوة والقوة العظمي . ويذكر ( أحمد محمد خاطر ، 1997م ، ص 98 ) " أنها قدرة الفرد في التغلب على المقاومات بإستخدام سرعة حركية مرتفعة " وهي عنصر مركب من القوة العضلية والسرعة"

أنها "عبارة عن حركة إنفجارية وتساوي(Harvey Newton ) ( p62 , 2000 , ويرى حاصل ضرب ( القوة × السرعة ) " وهي السمة الأهم للأداء الرياضي الرفيع ولهذا تعتبر القدرة أحد أهم المكونات في اللياقة الحركية ولها علاقة وثيقة بحجم الجسم وتكوينه في جميع الأعمار السنوية .ويرى ( مفتي إبراهيم ، 1994م ، ص 21 ) تعتبر القدرة " هي مقدرة العضلة في التغلب على المقاومات بإستخدام سرعة حركية عالية " ، ومن المواقف التي تبين حاجة حارس المرمى للقدرة العضلية ، الوثب لأعلى للتعامل مع الكرات العالية والتمرير الطويل باليد والقدم والإرتقاءات والإرتماءات المختلفة وضربات الكرة بالقبضة كمايذكر(محسن النحريري ، 1983م ، ص 31) أن حارس المرمى يحتاج لصفة القدرة كضرورة من ضروريات العمل الوظيفي لحراسة المرمى ، حيث نجده دائم الإرتماء على الكرة و الاحتكاك بالأرض والخصوم وزملائه بالفريق أثناء حراسه المرمى ، بالإضافة إلى إستخدام قوة عضلات الظهر (الجذع ) والرجلين بدرجة كبيرة كما في القفز والوثب إلى أعلى لمسك الكرة أو تشتيتها باليد . ويذكر (محمد صبحي حسانين ، 1997م ، ص 377) أن القوة المميزة بالسرعة من خلال المفاهيم السابقة هي القدرة على إطلاق أداء مثل (رمي كرة طبية) وكذلك انطلاق الجسم نفسه ضد الجاذبية الأرضية مثل ( الوثب العالي- الوثب الطويل - الوثب العمودي - الوثب العريض من الثبات أو من الحركة ) وكل ذلك يعتبر من أساسيات القدرة العضلية .كما يذكر ( حسن محمد أحمد عثمان ، 2001م ، ص 203 ) إلى أن متغير القدرة العضلية له دور ايجابي في ارتفاع مستوى الأداء المهاري لدي لاعبي كرة القدم وأنه كلما زادت القدرة العضلية لدي اللاعب كلما ارتفع مستوى أداءه المهاري .

ويذكر ( السيد عبد المقصود ، 1995م ، ص116) أن القوة الانفجارية تظهر عند ركل الكرة مثلاً أو أداء اللكمات ، وتحتاج هذه المهارة إلى سرعات قصيرة ومنفجرة وترتبط هذه السرعات بثلاث مفاهيم وهي:

- 1/ توجيه القدرة .
- 2/ تأثيرها .
- 3/ مدي متابعتها .

وحيث أن المهارات الحركية لنشاط كرة القدم تتشابه في صفاتها مع ما سبق سواء كان الوثب أو التصويب ، رمي الكرة ، لذا كان لابد من أن تتوفر صفة القوة المميزة بالسرعة لأداء المهارات بصورة جيدة ويظهر ذلك في حارس المرمى في الوثب والإرتقاء لأعلى لالتقاط الكرات أو تشتيتها ، والطيران إتجاه الجانبين لإبعاد أو مسك الكرات المصوبة ، وحارس المرمى هو خط الهجوم الأول فهو يبدأ هجومه أما بضربة طويلة للكرة إلى احدي زملاءه في عمق دفاع الفريق المنافس أو برمييه سريعة باليد إلى زميله لا يمكن أدائها إلا بتوفر عالم القوة المميزة بالسرعة.

#### قياس القدرة :

ذكر (محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين 1997م ، ص 68) عدة إختبارات لقياس القدرة :

- إختبار الوثب العمودي .
- إختبار الوثب العريض من الثبات .
- إختبار دفع الكرة الطبية .
- إختبار رمي الجلة من مستوى الكتف .

وأضاف ( محمد صبحي حسنين ، 1993م، ص 308 ) أن هنالك أسلوبين لقياس القدرة

العضلية هما :

قياس القدرة العضلية عن طريق إخراج أقصى قوة بأقصى سرعة بدفع الجسم ضد الجاذبية الأرضية ، كما هو الحال في إختبارات الوثب العمودي من الثبات ، الوثب العريض من الثبات والحركة .

قياس القدرة العضلية عن طريق إخراج أقصى قوى بأقصى سرعة بدفع الجسم خلف أداة ( كإستخدام إختبارات للرمي للأداة ، كرة طبية ، كرة هوكي ، صولجان ) لأقصى مسافة ممكنة .

ويرى الباحث أن كرة القدم نشاط ذا مواقف متغيرة يؤدي فيها البدء والعدو والوثب والمفاجأة والمبادأة وغير ذلك من مواقف اللعب المتغيرة فلا بد من توفر هذه الصفة في حارس المرمى .فمفاجأة المنافس أو إرباكه لا تتأتي إلا بإستخدام القدرة لقوة الذراعين والرجلين والجذع وفي الإرتماء للامساك بالكرات وفي القفز في تحويل إتجاه الكرات القوية العالية أو عند ضرب الكرة بالقبضة أو حتي إرسالها طويلة .

### **Agility الرشاقة :**

تبرز سمة الرشاقة بالنسبة لحارس المرمى كونه اللاعب الوحيد في فريق كرة القدم الذي يستعمل يديه وقدميه ومتبقي أجزاء جسمه لحماية مرماه خلال مواقف اللعب المتغيرة ولعلها أحد العناصر الهامة للأداء والتي يمكن زيادتها بشكل محدود كنتيجة للتدريب والإعداد وتعتبر الرشاقة ذات أهمية خاصة في الرياضات التي تتطلب الخداع وسرعة الانطلاق ويتطلب ذلك سلسلة من الحركات السريعة لأجزاء الجسم كما يمكن زيادة الرشاقة بواسطة زيادة العناصر المكونة لها بواسطة التدريب الذي يساعد على تطوير التوافق الخاص بأسلوب الحركات . كما يذكر (محمد عبده الوحش 2000 م، ص 157 ) تعتبر الرشاقة من أهم الصفات البدنية ارتباطاً بالأداء الرياضي في الأنشطة والألعاب بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة بحيث أنها ترتبط بالمواصفات و العناصر الأخرى للياقة البدنية في نواحي متعددة كما أنها ترتبط بالمهارات الأساسية ارتباطاً طبيعياً وتتضمن الرشاقة أداء المهارة بكيفية سليمة ودقيقة كأن تؤدي المهارة في المكان المقصود وفي الوقت وبالطريقة المناسبة . وعرفها (أحمد خاطر و على البيك ، 1994م ، ص 271 ) أن الرشاقة "هي قدرة الفرد على تغيير إتجاه الجسم على الأرض أو أوضاعه في الهواء وفي خطوط مستقيمة وأمامية ومنحنية". وعرفها (محمد علاوى ، 1997 م ، ص 263 ) أن الرشاقة "هي قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء وأداء حركات ناجحة في إتجاهات مختلفة ". كما عرفها (كمال عبد الحميد - محمد صبحي ، 1993م ، ص 56) بأنها "القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو إتجاهه بسرعة وبدقة وتوقيت سليم ، سواء كان بإستخدام كلى أو جزء منه على الأرض أو في الهواء" . ويذكر ( عصام الدين عبد الخالق ، 1998 ، ص 210 ) "أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يؤديها الفرد بأقصى ما يستطيع من كفاءة وسرعة" .

ويرى الباحث أن التعاريف أعلاه قد تناولت الرشاقة من جانبيين الجانب الأول،  
الأوضاع المكانية والعمل العضلي والجانب الثاني من خلال ديناميكية الإيقاع الحركي وإتجاه  
السرعة ومقدار الزمن إثناء العمل الحركي .

( إن مكونات الرشاقة هي : p53 , 2005 , Barry Boehm وعن )

1. المقدرة على رد الفعل .
2. المقدرة على الاستعداد الحركي .
3. المقدرة على التوازن الحركي .
4. القدرة على التوجيه الحركي .
5. القدرة على الربط الحركي .
6. القدرة على التناسق الحركي.
7. خفة الحركة .

وبشير (كمال عبد الحميد ، 1998م ، ص 81) إلى أن اللاعب يحتاج للرشاقة في الحالات  
الآتية:

- 1- ربط العديد من المهارات ببعضها.
- 2- تأدية مهارات حركية تحت ظروف متغيرة .
- 3- تعديل أوضاع الجسم من حركة إلى أخرى.

وذكر (أحمد خاطر ، 1994، ص 434) تعتبر الرشاقة أي حركة يؤديها الفرد بغرض أداء  
مهام وواجبات حركية معينة مثل الوثب لأعلى بقدر ما يستطيع ، أو التقاط الكرة أو ماشابه ذلك  
. وأن الرشاقة في حد ذاتها تحتل مكاناً بارزاً من بين الصفات البدنية كما أن لها علاقة بهذه  
الصفات ولا تقتصر العلاقة بالقوة والسرعة فقط ، وإنما تزداد علاقتها بالمهارة الحركية لمالها من  
خصائص مركبة . وذكر (محمد حسن علاوى ، 1998م ، ص236) أن عامل الرشاقة هام  
جداً في النشاط الذي يحتاج إليه تغيير أوضاع الجسم بسرعة وتوقيت سليم كما هو الحال في  
كرة القدم والسلة والطائرة . وذكر (عصام الدين عبد الخالق ، 1991م ، ص 41 ) أن  
الرشاقة تشمل المهارة ، التوافق السريع والدقيق لعضلات الجسم الكبيرة وكلها صفات يفهم من  
مدلولها إتقان الأداء الحركي ، وأنها تصبح أكثر فاعلية حينما تمتزج بمستويات عالية من القوة  
, Barry Boehm العضلية والسرعة على أن يكون ذلك مصحوباً بالدقة والسرعة و يذكر ( )  
(فقد حدد الرشاقة بالمعايير الآتية : p66 , 2005

- صعوبة التوافق في الأداء الحركي .
- دقة الأداء .

- زمن الأداء للاستيعاب .

وبضيف يختلف مقدار الرشاقة المطلوبة من حركة إلى أخرى باختلاف متطلبات هذه الحركات فكل حركة من الحركات الرياضية تحتاج نسبة معينة من العناصر المختلفة حتى تظهر بصورتها الصحيحة ، ويرى أيضاً أن تنمية الرشاقة تتطلب الإعتماد على التمرينات الشاملة ، وبمجموعات كبيرة من الحركات والمواقف والمهارات الحركية المختلفة وبذلك تلعب الرشاقة دوراً هاماً في سرعة وتعلم وإتقان المهارات الرياضية المختلفة. وأضاف (محمد حسن علاوى، 1998م، ص20) إن الفرد الرياضي يحتاج لصفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد ، أو حركات متغيرة متباينة ، ذلك بقدر كبير من الدقة ، كذلك محاولة التغيير من مهارة حركية إلى أخرى بصورة ناجحة ، ويعتبر أنها هامة في ممارسة معظم الألعاب الرياضية الجماعية وخاصة في كرة السلة والقدم والطائرة والهوكي . وأشار (مفتى إبراهيم ، 1994م ، ص 19 ) إلى أن أهمية الرشاقة وإستخدامها في كرة القدم متعدد مثل المراوغة والجري مع تغيير الإتجاه وحارس المرمى الذي يمتلك القدرة على تغيير أوضاع الجسم بأقصى سرعة وتوافق يمتلك أقصى درجات اللياقة البدنية .

إن المواقف المتغيرة التي توضح حاجة حارس المرمى إلى عنصر الرشاقة هي :

- إرتماء حارس المرمى إلى الارتفاعات المختلفة .
  - تغيير المكان بسرعة داخل منطقة المرمى طبقاً لتغير الموقف .
  - تغيير الأوضاع في الهواء .
  - التغيير المفاجئ لإتجاهات الجري بسبب تغيير موقع الكرة والمنافسين .
- ويرى (حنفي محمود مختار ، 1990م ، ص 84 ) أن الرشاقة في كرة القدم تعني قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو إتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء في إيقاع سليم ويتمثل ذلك في جميع حركات الخداع المرتبطة بمختلف المهارات كالخداع مع التصويب والخداع مع المحاورة مع السيطرة على الكرة ، الإرتماء على الأرض لحارس المرمى وقدرته على الأداء السليم في كل المواقف السهلة والصعبة .

(أن الرشاقة تعتبر صفة مركبة معقدة وليس p176 , 2005 , Barry Boehm , ويذكر ) لها معيار محدد لقياسها ، ووفق كل حالة وفق الظروف المتاحة يمكن أن نختار هذا المعيار أو ذلك لتحديد الرشاقة لدي الأفراد أياً كانوا لاعبين أو مجرد مزاولين للنشاط الرياضي الحركي بشكله العام .

وقد قسم ( مفتى إبراهيم ، 1998م، ص158 ) الرشاقة إلى:

أ- رشاقة عامة وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف بتعدد ودقة وانسيابية وتوقيت سليم .

ب- رشاقة خاصة تشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية .

ويتفق كل من ( بطرس رزق الله ، 1994م ، ص135) و (محسن النحريرى ، 1983م، ص 31-32) على أن حارس المرمى يحتاج إلى صفة الرشاقة كصفة بدنية خاصة وذلك لطبيعة الأداء الوظيفي لحراسة المرمى ، حيث أن كثيراً ما يحتاج حارس المرمى إلى تغيير أوضاع جسمه بسرعة وتوقيت سليم تبعاً للظروف ومواقف المباريات المتعددة كما هو الحال في التغيير من الجري إلى الوثب بمسك الكرة العالية أو تغيير أوضاع الجسم من إتجاه إلى آخر عند تغيير الكرة لمسارها عقب اصطدامها بأحد اللاعبين مما يحتم عليه تغيير أوضاع جسمه بسرعة تبعاً لهذا الموقف الجديد أو كما في تأدية الضربات من أوضاع مختلفة غير معتادة كضرب الكرة من الوثب أو السقوط وأن يرتبط ذلك بالتوقيت السليم عند خروجه من المرمى مع مراعاة السلامة وعدم الإصابة في حالة الإرتماء والطيران اللحظي في الهواء .

#### قياس الرشاقة :

ذكر ( كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين ، 1998م ، ص304 - 305 ) عدة

طرق للاختبار الرشاقة وقياسها منها :

- الجري المكوكي للجنسين .

- إختبار بارو للرشاقة .

- الجري الزجزاجي بين المقاعد.

يرى الباحث أن مواقف المباريات متعددة ومتنوعة والرشاقة صفة بدنية خاصة يحتاج إليها حارس المرمى أكثر من زملائه حيث تقوم أغلب المهارات الأساسية الخاصة على هذا العنصر وتعامل حارس المرمى يكون مع كثير من المتغيرات الثابتة والمتحركة ففي حالة الدفاع يكون هنالك منافسين وكرة تتحرك بسرعة في عدة إتجاهات وعلى جانبيه قائمي المرمى وأعلى منه عارضه فهو يحتاج إلى تغيير وتعديل أوضاع جسمه وفق خط سير الكرة عندما تصطدم بزوايا أحد القائمين أو العارضة أو أحد الزملاء أو المنافسين لترتد بالقرب منه. إن بعض المهاجمين يمتاز بقدر عالي من الذكاء ويعمل على خداع حارس المرمى في أن يفسد عليه التوقيت الحركي السليم للانقضاض على تصويباته إلا أن حارس المرمى الذي يمتاز بقدر عالي



من الرشاقة يستطيع في جزء من الثانية أن يقوم بتغيير وضع جسمه و إتجاهه وسرعته سواء في الهواء أو على الأرض في رشاقة لاعب جمباز للانقضاض على مثل هذه الكرات الخادعة .

### Flexibility المرونة :

تعني المرونة في مفهومها العام كما ذكرها (محمد صبحي حسانين ،1998م ، ص55) "القدرة على أداء الحركات إلى أقصى مدى لها"، ومصطلح المرونة مرتبط بالمفاصل ومفهوم حيث يعبر اللفظ الأخير على قدرة العضلة Elasticity المرونة يختلف عن مفهوم المطاطية على الامتطاط إلى أقصى مدى لها .

وأنفق كثير من الخبراء ( محمد حسن علاوى ، 1994م، ص188) ، (بطرس رزق الله ، 1994م، ص 111 )، (على البيك ،2000م ، ص97) و (إبراهيم أحمد سلامة ، 1999م ، ص 25) على أن المرونة هي قدرة الفرد على أداء الحركات في مفاصل الجسم المختلفة لمدي كبير بسهولة ويسر. وأضافوا على أن صفة المرونة من الصفات الهامة للأداء الحركي سواء في الناحية النوعية أو الكمية إذا أنها تتشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة والرشاقة الركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي كأساس للوصول للمستويات الرياضية العالية في الألعاب المختلفة ويضيفون أن مدي الحركة في المفاصل من العوامل الأساسية لأداء المهارات في أحسن صورة ، بل أنها في نفس الوقت عامل وقاية من الإصابات ويرون أن المرونة تعتبر من العوامل الأساسية الهامة بالنسبة للاعبين كرة القدم ، نظراً لتأثيرها في الصفات الأساسية الأخرى وتتأثر وتتوقف على الإمكانيات التشريحية والفسولوجية المميزة للفرد ، وأن التدريب يعمل على قدرة الأربطة على الاستطالة ، وذكروا أن أهمية المرونة تظهر في مدي الإصابات المختلفة التي تحدث وخاصة في العضلات الخلفية للفخذ ، أكثر عضلات اللاعبين تعرضاً للإصابة وإنما يتأتي ذلك لعدم تناسب تدريبات المرونة الخاصة مع متطلبات الأداء الحركي أثناء المباريات .

وذكر (الطار وعصام حلمي ، 1980م ص، 205) أن وجود كمية غير عادية من المرونة يعتبر ذا أهمية خاصة للأداء في التمرينات ، الجمباز ، الغطس ، الحواجز ، والوثب العالي وبعض الأنشطة الأخرى وفي هذه الأنشطة ينبغي على الجسم أن يكون مرناً بما فيه الكفاية حتي يتمكن من إتخاذ الأوضاع المناسبة التي يتطلبها الأداء الجيد للنشاط المعين .

وحارس المرمى ليس كغيره من اللاعبين فحاجته للمرونة أكثر ولا بد من ضرورة توفر مستوى عالي من مدي الحركة في مفاصله لتحقيق نتائج رفيعة .

( أن مدي الحركة في المفاصل يعتبر من p117 , 2005 , Brown Lee كما يؤكد ) العناصر التي لا نستطيع إغفالها أثناء الإعداد للمستويات العالية ، كما يضيف أثبتت الدراسات التي أجريت لقياس مدي الحركة في المفاصل لدي حراس المرمى أن هذا العنصر له أهمية كبيرة لوصول حراس المرمى إلى مستويات رياضية عالية ، والقدرة على إتقان الناحية الفنية أي أنه إلى حد كبير يحدد مستويات حراس المرمى حيث أوجد بعض الباحثين علاقة إيجابية واضحة بين مدي الحركة الكبيرة في بعض المفاصل ورشاقة حراس المرمى . ويضيف أن متطلبات حارس المرمى في هذا المتغير تفوق بدرجة كبيرة متطلبات باقي اللاعبين وتختلف باختلاف طبيعة إستخدام كل لاعب لأجزاء الجسم المختلفة . ويرى (محمد حسن علاوي ، 1994م ، ص 189) أن إفتقار الفرد الرياضي للمرونة ينتج عنه :

- 1/ عدم قدرته على سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي .
- 2/ سهولة إصابته بالإصابات المختلفة .
- 3/ صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل والسرعة والرشاقة .

والمرونة تكمن أهميتها لحارس المرمى في انه يتميز بمدي حركي متقدم لمفاصله المختلفة إذ أنه أثناء قيامه بالحركات السريعة المفاجئة من دوران للجذع والثني للأمام والخلف مع عمليات الإرتقاء والإرتماء والوثب أماماً والتحرك بخطوات طويلة نحو الكرات العرضية وثني الجذع خلفاً لابعاد الكرات الساقطة وهذه الصفة بدونها لا يكتسب حارس المرمى مكون الرشاقة حيث أن المرونة تعتبر أساس للرشاقة ، والتعرض للإصابات عند الانقباضات العضلية المفاجئة أثناء تأدية الحركات السريعة المفاجئة إنما مردودة إلى قلة المرونة . ويشير إلى أن المرونة المفصلية قد تتغير من وقت لآخر حيث يتوقف ذلك على عدة عوامل هي :

1. الإحماء .
2. درجة الحرارة .
3. الاسترخاء .
4. القدرة على التحمل .

وقسمها ( أمر الله البساطي ، 1995م ، ص 191 ) من حيث الشمولية والخصوصية إلى:

1- مرونة عامة وهي تعني القدرة على أداء الحركات لمدي واسع في جميع الجسم.

2- مرونة خاصة وهي تعني القدرة على أداء الحركات في الإتجاه والمدى المحدد المطلوب. وذكر ( مفتي إبراهيم، 1998م ، ص 152) أن المرونة تسهم في الاقتصاد في الطاقة والإقلال من زمن الأداء والمساعدة في إظهار الحركات بصورة أكثر إنسيابية كما أنها لها دور فعال في تأخير ظهور التعب . ومرونة المفاصل تحددها قدرة العضلات والأوتار والأربطة العاملة بالمفاصل على الاستطالة إذ أنها كما اتسمت بالمطاطية وقدرتها على الاستطالة كلما ساعد ذلك في زيادة مرونة المفاصل .

ويرى (مفتي إبراهيم حماد ، 1994م ، ص 20) أن المواقف التي توضح حاجة حارس المرمى للمرونة ، الإطالة والإرتماءات بأنواعها المختلفة والتعامل مع الكرات العرضية ورميات الكرة باليد وتمريها بالقدم فكلها تحتاج إلى مدي واسع لعمل المفاصل وطول في العضلات . وحدد ( محمد حسن علاوي ، 2001م ، ص 271) المرونة الحركية بأربعة عوامل رئيسية هي :

1. نوع المفصل .
  2. طبيعة تركيب المفصل .
  3. حجم التراكومات الدهنية والزلالية والعضلية المحيطة بالمفصل .
  4. مطاطية العضلات ، الأوتار والأربطة والأنسجة التي تعمل على المفصل .
- وهنالك بعض المبادئ الهامة لتطوير المرونة كما يراها ( مفتي إبراهيم، 998م، ص 106) :

1. التقدم التدريجي لمدي اتساع الحركة .
2. البدء بتوقيت أداء بطيء ثم توقيت أداء النشاط التخصصي .
3. مراعاة إنجاز الإحماء الكافي قبل البدء في تمارين المرونة .
4. يؤدي ربط المرونة بالتحمل العضلي إلى تحسين كفاءة بعض أنواع الأداء البدني.
5. تمنع تمارين المرونة في حالة ألم أو تمزق عضلي .
6. تظهر أفضل النتائج للمرونة في منتصف النهار وتقل في الصباح .

**قياس المرونة :**

ذكر ( كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين ، 1998م ، ص 302 ) عدة إختبارات

لقياس المرونة منها:

1. ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف .
2. ثني الجذع للأمام من الجلوس طويلاً .
3. ثني الجذع خلفاً من الانبطاح .

على أن أكثر إختبارات المرونة شيوعاً هو قياس مرونة العمود الفقري بواسطة إختبار المسطرة حيث يقوم المختبر بثني الجذع أماماً أسفل من وضع الوقوف على مقعد ليصل بأصبع يديه إلى أعرق مسافة مرقمه أسفل المقعد مع مراعاة أن تكون الركبتين في حالة استقامة كاملة. ويرى الباحث أن عنصر المرونة من العناصر التي يسهل تمييزها في المراحل السنية الصغيرة وهي الصفة الأساسية التي تتركز عليها صفة الرشاقة فلا يمكن أن يؤدي حارس المرمى نمط حركي معقد ومفاجئ بدون مرونة في المفاصل وتقاس المرونة بأدوات بسيطة تحدد مدى مرونة العمود الفقري والمنكبين ودوران الجذع للجانبين .

### Co- ordination التوافق :

يذكر ( محمد صبحي حسانين ، 1996م ، ص 320 - 325 ) أن التوافق هو " قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسائية وحسن الأداء " ويذكر أن أهمية مكون التوافق تبرز عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب إستخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد ، خاصة إذا كانت هذه الأعضاء تعمل في أكثر من إتجاه واحد ويضيف بأن هناك التوافق العام الذي يمكن ملاحظته عند أداء المهارات الحركية الأساسية كالمشي مع طبيعة النشاط المعين ، فمثلاً في كرة السلة يبرز التوافق الخاص من خلال تبادل الكرة بين اليد أو اليدين ونقطة محددة بالنسبة لحلقة السلة واللوحه مع متابعة النظر .

" بأنه قدرة الفرد على أداء عدد من (Harvey Newton) (p75 , 2000 , ويعرفه الحركات المركبة في وقت واحد" . أما (جمال علاء الدين ، 1990م ، ص 34) فيعرفه بأنه "قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في إطار محدد وهو أداء حركات بأجزاء متماثلة من الجسم أو غير متماثلة في وقت واحد وهو يعتبر عمل عضلي عصبي راقى حيث يتطلب مستوي عالي من التحكم في الإشارات المخية حتي يتم الأداء الحركي المختلف بالشكل الدقيق". ويعرفه ( الغالي الحاج ، 2007م ، ص 85) على أنه قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد . بينما يذكر (جلال عبد الوهاب ، 1989م ، ص 47) بأنه "قدرة الفرد على التنسيق والربط بين عدة حركات في حركة واحدة متناسقة ويضيف بأن التوافق بين العين واليد هو قدرة اللاعب على الرمي والمسك والضرب ويتطلب هذا علاقة عمل وثيقة بين العينين والجهاز العصبي والعضلي" . ويرى الباحث إن حارس المرمى الجيد وكم يتطلب من متطلبات العمل الوظيفي يحتاج إلى مكون التوافق لأن المهارات الأساسية والخاصة من مسك ولقف للكرة يتطلب تعاوناً كاملاً بين الجهازين العصبي والعضلي، وحتى المواقف المركبة التي يحتاج فيها حارس المرمى أن يستخدم فيها أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد كإدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد وهذا ما يحدث أثناء دفاعه من مرماه في ظل وجود

عدد كبير من المهاجمين وكرة ذات إرتداد بين المهاجمين والمدافعين حيث يكون التوافق الممزوج بالإنتباه مع توفر العناصر السابقة هو الذي يحسم مثل تلك المواقف. إن المتطلبات السابقة التي يجب تحقيقها للوصول إلى الأداء الالي الجيد تتلخص فيما يلي :

- 1/ تنمية القدرة الحركية العامة .
- 2/ الإعداد الفسيولوجي .
- 3/ تطوير المهارات الخاصة .
- 4/ التطبيق الصحيح للقوانين والأسس .
- 5/ الإعداد النفسي .

## المبحث الثاني:

### 1.2.2 المتغيرات المهارية للاعب كرة القدم :

يذكر ( أشرف محمد على ، 1994م ، ص 17 ) أن المهارة هي مستوي القيام بالعمليات الحسية الحركية المعقدة التي تتكامل فيها عناصر الدقة والسرعة والتكيف مع الظروف المتغيرة ، وأن كثرة المهارات المتقنة تجعل اللاعب سواء مهاجماً أو مدافعاً يستطيع أن يختار المهارة المناسبة التي يفاجئ بها المنافس ويربكه للحظات قصيرة تكون كافية لأن تجعل المهاجم أو المدافع في وضع يكون فيه قادراً على التنفيذ الخططي المطلوب كالتسديد إلى المرمى أو تشتيت الكرة مثلاً وإتقان المهارات المختلفة هو الأساس في كفاءة اللاعب في التصرف الخططي وفي الحقيقة فإن المهارات علمياً هي وسيلة تنفيذ الخطط وبدون مهارات عالية لا يمكن أن تكون عند اللاعب قدرة على المناورة و تنفيذ الخطط. ويشير ( 2005م ، ص 30 ) أن تكتيك لعبة كرة القدم يشتمل على جميع ferretto - ferretti الحركات الملائمة والضرورية بالكرة وبدون كرة في المباراة وفق أحكام قانون كرة القدم .

ومن خلال التدريبات من المفترض على اللاعب أن يكتسب عدد كبير من المهارات الحركية، أي أن يعتمد على مهارات تكتيكية متعددة ومتنوعة لتنفيذ واجباته في حالات اللعب المختلفة والمطلوبة بشكل خاص ، وأن يتمكن اللاعب من تنفيذ مهارات تكتيكية وتكتيكية مركبة ، الأمر

الذي يتطلب المران المبكر للاعب على الربط بين المهارات التكتيكية المختلفة ولكي يصل اللاعب إلى مستوى تكتيكي عالي يجب أن يبدأ التدريب التكتيكي الهادف مبكراً .

ويرى ( العطار وعصام حلمي ، 2000م ، ص 207 ) أن تطوير المهارات يتأسس على التطبيق الميكانيكي السليم في الأداء ، و يجب أن تؤدي المهارة بكثرة حتي تصبح ثابتة وفعالة ، ونتيجة للأداء يزداد التوافق العضلي العصبي لدي اللاعب وكذلك تقديره وحكمه على السرعة والمسافة والزمن ، كما تزداد إنسيابية ونعومة الحركة وكفاءتها . كما يذكر (الغالي الحاج محمد ، 2007م ، ص224) طبيعة الأداء في كرة القدم تتميز بإحتوائها على مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين على اللاعب إتقانها سواء بالكرة أو بدونها لتحقيق التفوق على منافسيه ومن هنا فإن التدريب على تلك المهارات يشغل جزءاً زمنياً ملموساً في برامج الإعداد ومهارات كرة القدم منها الوحيدة والمنفردة والمهارات المركبة المندمجة . ويرى (على البيك ، 1994م ، ص88) أن إرتفاع الحالة مهارية للاعب كرة القدم تمكنه من تنفيذ خطط اللعب التي يضعها المدرب لفريقه وبالتالي تساعد الحالة مهارية على اكتمال الفورمة الرياضية أما (مفتي إبراهيم حماد ، 1998م ، ص97) يرى أن المهارات الأساسية في كرة القدم تعني " كل الحركات الضرورية التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها". وتعتبر المهارات الرياضية من أكثر المهارات تعقيداً ومهارات حارس المرمى تعتبر من المهارات المعقدة نسبةً لإستخدام يديه وقدميه معاً. ذكر (حنفي مختار ، 1989، ص 70 - 75) أن كرة القدم تتميز بكثرة المهارات الأساسية وتنوعها أكثر مما هو معتاد في الألعاب الأخرى، فالكرة تلعب بكل جزء من أجزاء الجسم عدا الذراعين وبطرق مختلفة، فهي تلعب بالقدم وبالخذ والصدر والرأس ، كما أن أسلوب التدريب في كرة القدم يختلف عن بعض الألعاب الأخرى التي يتمرن فيها اللاعب على المهارات بطريقة معينة ثابتة لا تختلف عن طريقة أدائه في المنافسات، خلاف لاعب كرة القدم فانه لتنوع المهارات الأساسية وكثرتها وإرتباطها بالمكونات البدنية الأساسية يحتاج اللاعب إلى أن ينوع في أدائه للمهارات وفقاً لاختلاف ظروف اللعبة المستمر من حيث مكان اللاعب في الملعب وإرتباط تحركه وأدائه بالخصم والزميل . ويضيف أن معظم خبراء اللعبة يؤكدون على أهمية تحسن الأداء المهارى لما لذلك من تأثير على اقتصاد اللاعبين في المجهود فعندئذ يكون للاعب طاقة مدخرة وتركيز ذهني يستغلها للتحرك في الملعب وتنفيذ الخطط . وقد اختلف الخبراء كثيراً في المتغيرات مهارية للاعب كرة القدم إلا أن (أحمد آدم أحمد ، 2001 ، ص 62 . 63) وجد أن هناك إتفاق بين الخبراء على أن المهارات الاساسية في كرة القدم تتمثل في الاتي :

2. ركل الكرة .
3. الجري بالكرة
4. السيطرة على الكرة.
5. المحاورة .
6. ضرب الكرة بالرأس .

## 2 . 2 . 2 المتغيرات المهارية لحارس المرمى :

يعتبر حارس المرمى من أهم اللاعبين في فريق كرة القدم دفاعاً وهجوماً فهو آخر مدافع يقرر المصير النهائي لهجمة المنافس كما أنه قد يكون أول من يقود الهجوم لفريقه وحارس المرمى الجيد له تأثير قوي وواضح في سير المباراة لصالح فريقه و ضد منافسيه .

ويذكر (منير جرجس ، 1990م ، ص185) أن مركز حارس المرمى يعتبر من أصعب المراكز ، فخطأ اللاعب قد يفتقر أما خطأ حارس المرمى فمعناه هدف ، هذا ويعتبر حارس المرمى من أهم عناصر الفريق ويمثل نصفه أو أكثر وذلك لأهمية موقعة ولحمايته لأهم ما يحاول الفريق الآخر الوصول اليه وإذا كان المهاجم يقوم بتسجيل الأهداف ليحقق الفوز لفريقه فان حارس المرمى يقوم بتعزيز هذا الفوز والمحافظة عليه.

إن حارس المرمى هو اللاعب الوحيد الذي سمح له القانون باستخدام يديه أثناء اللعب في منطقة الجزاء سواء لمسك الكرة أو إبعادها عن مرماه ، إن هذه الخاصية هي الوظيفة الأساسية لمنع دخول الكرة إلى مرماه وعليها تتوقف المهارات الأساسية الخاصة بحراسة المرمى ، إلا أن الخبراء قد اختلفوا كثيراً في المهارات الأساسية الخاصة لحارس المرمى فقد قسمها (بطرس رزق الله ، 1995م ، ص 132 ) إلى:

طرق مسك الكرة الأرضية:

1- الطريقة الأمامية.

2- الطريقة الجانبية.

طرق مسك الكرة المرتفعة:

1- إستخدام القبضتين.

2- موقف حارس المرمى.

أما ( حنفي محمود مختار ، 1995م ، ص 256 ) يرى أن على حارس المرمى أن يتقن الآتي :

1. موقف حارس المرمى .
2. جري حارس المرمى أماماً .
3. ضربة الجزاء .
4. بدء حارس المرمى الخطة الهجومية .

أما ( محمد عبده صالح ، مفتي إبراهيم ، 1994م ، ص 58 ) يرى أن المهارات الأساسية لحارس المرمى هي :

- أ- التحرك في المرمى .
- ب- الإمساك بالكرة ويشمل :
  - 1 - الكرات الأرضية .
  - 2- متوسطة الارتفاع .
  - 3- كرات عالية فوق الرأس .
- ج- ضرب الكرة بالقبضة .
- د- إبعادها براحة اليد .

بينما يرى ( حسن عبد الجواد ، 1999 م ، ص 65 ) أن مهارات حارس المرمى هي :

- استقبال الكرة ويشمل :
  - 1- إيقاف كرة متدحرجة ولقفها ، كرة متوسطة ، عالية ، بعيدة .
  - 2- ضرب كرة ( حالات إضطرارية ) بالقبضة ، بالقبضتين ، باليد ، بالقدم .
- التقدم بالكرة ويشمل :
  1. إرسال الكرة ويتقسم إلى :

1. ضرب الكرة بالقدم



2. الضربة نصف طائرة.
  3. رمى الكرة باليد .
  4. امتصاص صدمة التصويبة .
  5. حماية الكرة.
  6. تغيير الإتجاه فوق العارضة أو خارج القائمين.
  7. الطيران والإرتماء على الكرة.
- وقسمها ( بطرس رزق الله ، عبده أبو العلا ، 1999م ، ص 67 ) إلى :

أ- طرق مسك الكرة الأرضية .

أمامية .

جانبية .

ب- طرق مسك الكرة المرتفعة .

ج- طرق مسك الكرة العالية .

د- ضرب الكرة بالقدم .

هـ- دحرجة الكرة للزميل .

و- رمى الكرة للزميل .

أما ( مفتى إبراهيم ، 1994م ، ص 330 ) فقد قسم المهارات إلى دفاعية وهجومية وهى :

1. وضع الاستعداد.
  2. إمساك الكرة المواجهة باليدين دون ارتماء .
  3. التحرك لسد الزوايا.
  4. الإرتماء للإمساك الكرات البعيدة عن متناول الحارس.
  5. 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 (حسن السيد أبو عبدة ، 1998م ، ص 201) يرى أن مهارات حارس المرمى هي :

- حركات بدون كرة.
- حركات بإستخدام الكرة .
- حركات دفاعية.
- حركات هجومية.
- الحركات الدفاعية:

- 1/ إمساك الكرات المواجهة باليدين .
- 2/ الإرتماء لمسك الكرة .
- 3/ دفع الكرة بالقبضة أو القبضتين.
- 4/ تشتيت الكرة بالرجل.

#### الحركات الهجومية:

- 1/ دحرجة الكرة على الأرض من أسفل .
- 2/ رمى الكرة باليد من أعلى .
- 3/ ضرب الكرة بالقدم .

أما (إبراهيم عادل إبراهيم ، 1989م ، ص 16) يرى أن المهارات هي:

أ- مهارات إمساك الكرة باليدين وتتكون من:

- 1.إمساك الكرات الارضية .
- 2.إمساك الكرات متوسطة الارتفاع .
- 3.إمساك الكرات العالية .

ب- الإرتماء (الطيران) لمسك أو صد الكرة وتنقسم إلى:

- 1.الإرتماء لصد أو مسك الكرات الارضية .
- 2.الإرتماء لصد أو مسك الكرات العالية.

ج- ضرب أو صد الكرة بالقبضة أو القبضتين .

- د- الخروج من المرمى لتضييق الزوايا في حالة الانفراد .
- هـ- التعامل مع الكرات العرضية سواء بالمسك أو الابعاد بالقبضة .
- ز- التعامل مع الضربات الثابته .
- ح- تمرير الكرة لبدء الهجوم وينقسم إلى:
  - 1.تمرير الكرة بالقدم .
  - 2.تمرير الكرة باليد .

ويرى (عمرو أبو المجد ، جمال النمكي، 2001م ، ص 196 ) أن المهارات الفردية لحارس المرمى تنقسم إلى قسمين :

1/ أساسيات حراسة المرمى:

- أ- وضع الاستعداد .
- ب- المكان تحت العارضة .
- ج- تضييق الزوايا.
- د- التصدي للتصويب .
- هـ مسك الكرة .
- و- الإرتماء.

2/ المهارات الفردية :

- أ- تمرير وتوزيع الكرة.
  - ب- الكرة المعلقة.
  - ج- قذف الكرة .
  - د- نقل الكرة باليد أو القدم .
  - هـ - التعامل مع الكرات الساقطة .
  - و- ضربة المرمى.
- 3/ إنقاذ الكرة (توجيهه- بالقبضة - بالمسك ).

- أ- بالغرف واليد لأسفل .

- ب- الكرة الطائرة المنخفضة .
- ج- الجلوس على الركبة .

4/ الإنقاذ واليد إلى أعلى :

- أ- إرتفاع الرأس .
- ب- فوق الرأس .
- ج- مع الوثب .

5/ الإرتماء لإنقاذ :

- أ- الكرة المموجة.
- ب- الكرة الطائرة المنخفضة .
- ج- الكرة في الارتفاع المتوسط .
- د- الكرة الطائرة .

6/ الإنقاذ في حالة الانفراد.

- أ- مقابلة المهاجم.
- ب- في حالة التعرض للدفع أو الجذب .
- ج- في حالة خطأ الإرتماء .

قسمها إلى: ferretti - ferretto) (p15 , 2005, أما

- أ- وضع حارس المرمى .

وضع التحفز ينقسم إلى ثلاث أنواع :

1/ المنخفض .

2/ المتوسط.

3/ لعالى .

4 / التحركات داخل المرمى .

ب - طريقة توزيع الكرة :

1/ ضربة المرمى .

2 / قذف الكرة باليد .

د-طريقة الإرتماء :

1. من وضع الاستعداد.
  2. لإنقاذ الكرات المتوسطة .
  3. لإنقاذ الكرات الارضية .
  4. 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:

- مهارات بدون كرة.

1/ وقفة الاستعداد.

2/ مقابلة مهاجم منفرد.

- مهارات بإستخدام اليدين:

1/ مسك الكرة .

2/ الإرتماء والإرتقاء لمسك وإبعاد الكرات بأنواعها .

3/ إنقاذ بالقبضة أو القبضتين.

4/ تمرير باليد من مختلف المستويات.

- مهارات بإستخدام القدم :

1/ ركلة المرمى .

2/ التمرير بالقدم .

3/ السيطرة على الكرة من الزميل .

- مهارات بإستخدام القدمين واليدين:

1/ ضرب الكرة الطائرة .

2/ ضرب الكرة نصف الطائرة .

- أولاً مهارات بدون كرة:

- وقفة الاستعداد:

هو وضع لا يكون عليه حارس المرمى في كل الأوقات إنما في حالة الدفاع عن مرماه ويبدأ حارس المرمى في اتخاذ وضع الاستعداد حالما يرى أن الهجمة بدأت تشكل خطراً على مرماه حتى وإن كان ذلك على مسافة بعيدة عن منطقة الجزاء وهو وضع تشريحي لجسم حارس المرمى ، يكون فيه حارس المرمى متحفظاً للانقضاض على الكرة .

ويرى (مفتى إبراهيم حماد ، 1998م ، ص27) إن عدم الاهتمام بإتخاذ وضع الاستعداد يؤدي غالباً إلى إطالة الزمن بين إدراكه للموقف وبين بدء إستجابته له مما يقلل من فرص نجاح الدفاع عن المرمى وغالباً ما يكون الزمن ضئيلاً جزء من الثانية وبالرغم من صغره إلا انه يلعب دوراً حيوياً في نجاح محاولات الحارس في الدفاع عن مرماه .

ويكون جسم حارس المرمى على هذا الوضع :

**القدمان :** تتباعد القدمان بفتحة مناسبة باتساع الحوض بحيث يكون جسم حارس المرمى مسترخياً ويكون ثقل الجسم أماماً على أصابع القدمين موزعاً عليها ويكون الكعبين ملامسين للأرض بخفة (إن الانتشاء الخفيف في الركبتين يجعل حارس المرمى مستعداً لدفع الجسم في أى إتجاه).

**الجذع :** يميل للأمام قليلاً ليساعد في توزيع ثقل الجسم على أصابع قدمي حارس المرمى .

**الذراعان :** للأمام مع ثنيهما من الكوعين مرتخيين وتواجه راحة اليدين بعضهما ، وعند الإرتقاء أو الإرتقاء لإستلام الكرة تتباعد الأصابع قليلاً وتلامس الخنصرين حتى تعمل اليدين تجويفاً تستقر فيه الكرة عند إستقبالها مع ارتخاء بسيط في اليدين .

**الرأس :** يركز حارس المرمى نظرة على الكرة مع إختلاس النظر تحسباً للمتغيرات الأخرى ويكون الرأس مائلاً قليلاً للأمام مما يساعد في نقل الجسم على أصابع القدمين ويساعد حارس المرمى ميكانيكياً حيث يعمل ثقل الرأس مع إنقباض عضلات الفخذين في إتجاه الإرتقاء أو الإرتقاء .

**مقابلة مهاجم منفرد:**

يأتي إنفراد مهاجم بحارس المرمى نتيجة لأخطاء دفاعية مما يجعل حارس المرمى الخط الدفاعي الأخير ومواجهاً لمهاجم مستحوز على الكرة وفي طريقه إليه محاولاً تسجيل هدف ، إن

منع تسجيل هذا الهدف يحتاج إلى ذكاء و إتقان لهذه المهارة حيث يقوم حارس المرمى أولاً بتقدير جيد لزواية المهاجم والعمل على تضيقها وهذا التضيق يكون بخروج حارس المرمى لملاقاة المهاجم فتضيق زاوية الرؤية بالنسبة للمهاجم بعد ذلك يبدأ الحارس في إستخدام ذكاءه لانتهاز الفرصة المناسبة للارتقاء على الكرة حيث يقدر بعد الكرة عن قدم الحارس الضاربة وهل المهاجم في وضعيه التصويب أم في حالة توفيقه لتقديمه استعداداً للتصويب .ويرى ( مفتي إبراهيم، 1994، ص378 ) أنه كلما قلت المسافة بين المهاجم وحارس المرمى كلما زادت المساحة المغطاة من المرمى وبالتالي تقل فرص إصابة المرمى. بعد تضيق الزوايا للمهاجم يبدأ حارس المرمى في التقدم بسرعة نحو المهاجم والكرة ، فالتقدم السريع الخاطف يربك المهاجم في إتخاذ القرار الأمثل للتصرف بالكرة ، وعندما يصبح حارس المرمى قريباً من المهاجم المتقدم يبدأ في عملية الإرتقاء على الكرة ممدود الذراعين على أن تكون احدي الذراعين ممدودة و الاخرى من فوقها على نفس شكل سقوط الجسم للجانب والذراع الأقرب للكرة تكون لها قابلية الحركة في أي إتجاه تتجه اليه الكرة ، إن الهبوط بتلك الطريقة يجعل جسم الحارس كحاجز عرضي أمام المهاجم الذي يقادى حارس المرمى الممتد على الأرض مما قد يفسد عليه دقة تصويباته ، وقد لا يستطيع حارس المرمى في حالة المهاجم المنفرد الإمساك بالكرة فله أن يبعدها قدر الإمكان براحة يده أو أطراف أصابعه للإتجاه الذي يراه آمناً . أما إذا كان المهاجم المنفرد في وضعيه تصويب فعلى حارس المرمى أن يبدأ في اتخاذ وضع التحفز بإتزان ودقة مع تضيق الزاوية استعداداً للانقضاض على الكرة ما أمكن .

#### - مهارات بإستخدام اليدين:

#### - مسك الكرة باليدين :

يعد مسك الكرة باليدين هو المهارة الأهم والتي تميز حارس المرمى عن باقي اللاعبين ، ويتطلب مسك كرة محيطها (70 سم) راحتي يد عريضتين وسلاميات طويلة تستطيع مسك الكرة بإحاطة تامة ويسر إلا أن هنالك بعض الملاحظات يجب أن يعرفها حارس المرمى في هذه الصفة الأهم :

1- يجب أن تكون راحتي اليد وإبهامي اللاعب حول النصف الخلفي للكرة.

2- يجب أن يكون جسم الحارس وساقاه خلف اليدين عند مسك الكرة .

3- بعد مسك الكرة يجب أن يجذب حارس المرمى الكرة نحو صدره بحيث تحيطها الذراعان واليدين من الأمام والصدر من الخلف .

## 1/ مسك الكرات بأنواعها :

تنقسم هذه المهارات إلى 3 أقسام وهي :

- مسك الكرات الأرضية .
- مسك الكرات متوسطة الارتفاع.
- مسك الكرات العالية فوق الرأس .

### مسك الكرات الأرضية :

هي كرات متدحرجة على الأرض أو ترتفع قليلاً عن سطح الأرض وتمسك هذه الكرات بطريقتين :

- الطريقة الأمامية.
- الطريقة الجانبية.

### الطريقة الأمامية :

وهي إمساك الحارس للكرة بثني الجذع أماماً بان يقف حارس المرمى مواجهاً لخط سير الكرة مع ضم القدمين متوازيين على الأرض مع وجود مسافة قصيرة لا تسمح بمرور الكرة بينهما ، يثنى الحارس جذعه أماماً أسفل وفي نفس الوقت يمد ذراعيه إلى أسفل ويفردها للأمام قليلاً ويعمل على انتشار أصابعه لاستقبال الكرة بحيث تستقر الكرة في تجويف اليد عند استقبالها وتكون اليدين في حالة إرتخاء مؤقت ويركز الحارس نظره على الكرة ومنطقة الأمان حول الكرة حتى يتم الإمساك بها ويخفض رأسه للأسفل ثم يرفع حارس المرمى الكرة بعد أن أمسكها ويضمها نحو صدره بثني المرفقين مع مد الجذع للوقوف ثم بعد ذلك يرفع نظره لاستطلاع ميدان اللعب .

### - الطريقة الجانبية :

وهي طريقة يرتكز فيها حارس المرمى على إحدى قدميه وإحدى ركبتيه على الأرض لإقامة حاجزين , حاجز أمامي من يديه وحاجز خلفي من ركبتيه وقدمه وذلك لضمان إستقبال الكرة بشكل صحيح وتؤدي بان يقف حارس المرمى مواجهاً لخط سير الكرة ويقوم بلف القدم الأمامية للخارج حتى يواجه باطن القدم إتجاه الكرة ثم يثنى ركلة القدم الأمامية لأعلى وركبة القدم الخلفية لأسفل وتكون قريبة من مؤخر القدم الأمامية حتى لا تسمح المسافة بينهما للمرور الكرة



ثم ينقل حارس المرمى ثقل جسمه على الساق الموجهة للكرة ثم يميل بجذعه للأمام مع ثنى المرفقين قليلاً وكفي اليدين مواجهين للكرة مع مراعاة النظر للكرة وما حولها للامان . وتبدأ الأصابع في الانتشار على الكرة وعند ملامسة الكرة لراحتي الحارس يستقبلها ويمسكها ويرفعها إلى صدره وذلك بثنى المرفقين مع مد الجذع للوقوف وعلى حارس المرمى أن يكون في حالة تأهب وذلك لتدخل عوامل قد تؤثر في خط سير الكرة مثل الريح المفاجئة و أرضية الملعب خاصة وان ملاعب الدول النامية لها دور كبير في تبديل خط سير الكرات الأرضية .

#### - مسك الكرات المتوسطة الارتفاع:

ذكر (محمد عبده صالح ،مفتى إبراهيم ، 1995 ، ص 62 ) أن الكرات المرتفعة هي كرات يكون إرتفاعها ما بين الركبتين ومستوى الرأس وطريقة الأداء تكون بأن يقف حارس المرمى ويثنى الركبتين قليلاً ويباعد القدمين باتساع مناسب لعمل قاعدة يرتكز عليها جسم الحارس مع ثنى الكوعين وتواجه كفتي اليدين الكرة مع مد الساعدين للأمام في مستوى وصول الكرة وفي لحظة وصول الكرة تسحب الكرة باليدين بإتجاه الصدر مع القبض عليها وحمايتها تجنباً لسقوطها .

ويرى (مفتى إبراهيم ، 1994 ، ص 333) أن مثل هذه الكرات لا يجب أن يستهين بها حارس المرمى وغالباً تكون نتيجة الاستهتار بها سقوطها من يدي حارس المرمى.

#### - مسك الكرات العالية :

وهي الكرات المصوبة نحو المرمى في مستوى أعلى من إمتداد يدي حارس المرمى من وضع الوقوف وعادة لا يمكن الوصول اليها إلا بالإرتقاء أو الوثب عالياً ، وتتم هذه المهارة بأن يقف حارس المرمى مواجهاً لخط سير الكرة ويتحرك في إتجاه الكرة استعداداً لكي يثب نحوها ثم يقوم بأداء عملية الإرتقاء لأعلى وذلك بأن يدفع الأرض بقدم واحده ثم يدفع بإحدى ركبتيه إلى أعلى لكي تساعده على الإرتقاء بباقي الجسم كما في التصويب السلمية في كرة السلة والوثب لعالي في العاب القوي إن رفع الركبة يمثل عاملين ، الأول حماية حارس المرمى من احتكاك المنافسين والثاني أن دفع الركبة يجعل الإرتقاء عالياً قليلاً ويذكر (محمد عبده ، مفتى إبراهيم ، 1998 ، ص 63) أنه يجب على حارس المرمى تنظيم توقيتته في القفز ومسك الكرة وبمد يديه إلى أعلى لاستقبالها بحيث تكون راحتا اليدين ممدودة وينشر أصابعه لتحيط بالكرة على أن يكون الإبهامان متلامسان ويقوم مفصلي الرسغين والكوعين والكتفين بامتصاص قوة اصطدام الكرة براحة اليدين ، وذلك بأن ترجع الذراعين قليلاً للخلف عند مسك الكرة. ويرى (بطرس رزق

الله ، 1999 ، ص 145 ) أن حارس المرمى يهبط تلقائياً بفعل الجاذبية الأرضية وتكون قدميه متباعدتان بمسافة إتساع الحوض ويعمل على ثنى الركبتين لتقريب مركز ثقل الجسم من الأرض للمحافظة على قاعدة الاتزان ولتخفيف قوة ارتطام القدمين بالأرض ، ويضيف بأنه لا بد أن تكون جميع الحركات انسيابية متتابعة وأن يضم الكرة إلى صدره لحظة مسكها بأن يكون العضدان متقاطعان على الكرة .

## 2/ الإرتماء والإرتقاء لمسك أو إبعاد الكرات بأنواعها:

### - أهمية الإرتماء:

إن الغرض من الإرتماء هو وصول يدا حارس المرمى إلى أقصى زاوية جانبية من مرماه لمسك أو إبعاد كرات مصوبة نحو المرمى، إذ ليس كل الكرات موجهة لجسد حارس المرمى ويرى الباحث إن طريقة الطيران اللحظي في الهواء في إتجاه أحد القائمين لمسك أو تشتيت الكرات البعيدة عن متناول اليدين يعتبر من أدق المهارات الخاصة بحارس المرمى، و يبلغ عرض المرمى (8) ياردات وارتفاعه (8) أقدام وحارس المرمى لا يمكن إنقاذ مرماه من تلك التصويبات التي يكون خط سير الكرة فيها بعيداً عنه إلا عن طريق الإرتماء في إتجاه الكرة (Joseph Gene , 2002) والعمل على محاولة إنقاذ مرماه منها من خلال هذا الوضع . ويرى ( إن هناك بعض الأوضاع لا يجد حارس المرمى الفرصة للخروج من مرماه فهو p46 , 2005) يحتاج إلي هذا التكنيك الهام الذي لا يمكن عمله بدون عاملي الجرأة والشجاعة. ويرى أن الإرتماء الأرضي يقوم به حراس المرمى مراراً وتكراراً خلال (ferretto - ferretti) (p25) , المباراة خاصة إذا كان الفريق يستخدم إستراتيجية مصيدة التسلل أمام ضغط المنافس. ويذكر إضافة للإرتماء الجيد يتطلب هذا الوضع أن يكون حارس (Marten Arts ,2004 ,p93) المرمى شجاع يستطيع أن يضع يديه ورأسه في موضع أقدام المنافسين الغير متوقعة الحركة . ويجب على حارس المرمى في الإرتماء الجانبي أن يكون لديه القدرة الكافية على السيطرة على جسمه ليتخذ القرار المناسب في الزمن المناسب حتى يستطيع أن ينقض على الكرة .إن بعض المهاجمين يحرص أن تكون تصويته موجهة نحو زاوية المرمى الارضية أو نصف العالية وحارس المرمى هنا ليس له سوي الإرتماء للوصول للكرة لمنعها من دخول المرمى وإرتماء حارس المرمى قد ينتج عنه إصابة إذا لم يتقن هذه المهارة , لذلك يجب تدريب حارس المرمى على الإرتماء على أرض رملية .

هناك أوضاع يضطر حارس المرمى فيها للإرتماء مثل:

1- عندما يقوم حارس المرمى بالمسك والانقضاض على كرة من أمام خط الدفاع ومن أمام المهاجمين الذين يقفون في أوضاع مناسبة للتصويب من مكان قريب داخل منطقة الجزاء.

2- عندما يقوم باعتراض الكرة العرضية الأرضية العابرة أمام خط المرمى.

3- عند سقوط الكرة أمام المهاجمين أو المدافعين أو ارتدادها من أي وضع.

### الإرتماء لمسك كرة جانبية :

أحياناً يؤدي الإرتماء الجانبي بعد أن يتخذ حارس المرمى خطوة أو عدة خطوات جانبية منقطعة لتقريب المسافة بينه وبين خط سير طيران الكرة المتوقع ، وليس بالضرورة أداء الإرتماء من الوقوف . أما إذا كان الإرتماء من وضع الاستعداد أو وضع التحفز وهو الوضع الأمثل لأداء إرتماء جيد فيجب أن تكون المسافة بين القدمين متسعة قليلاً مما يزيد ثنى الركبتين لتزيد من قوة دفع الجسم (القوة الانفجارية ) للإرتقاء لأداء الإرتماء .

والإرتقاء يبدأ بعد نقل ثقل الجسم على الرجل القريبة من إتجاه الطيران وهي منثنية من الركبة انثناء مناسب حتى يتم أخذ الإرتقاء المناسب حيث تفرد الرجل الأخرى وهي تدفع الجسم لأعلى بدرجة مناسبة. كما يرى ( مفتي إبراهيم ،1994 ، ص 343) وهنا يرفع حارس المرمى ذراعيه لأعلى ليصل إلى الكرة مع انثناء الكوعين ويقترّب العضدان من جانبي الرأس ويجب أن يكون إبهاما اليدين متقاربتين لحظة الإمساك بالكرة ، ولتخفيف صدمة الكرة باليد إن كانت مصوبة بشدة يجب نشر الأصابع على الكرة من خلفها بعد ذلك يبدأ حارس المرمى في الهبوط تلقائياً بالكرة نحو الأرض فيبدأ سقوطه على جانب الفخذ ثم الجذع مع ثنى مفصل ركبه الرجل السفلي لأعلى قليلاً أما في حالات الكرات العالية فيثنى حارس المرمى مفصلي الركبتين معاً لتخفيف الصدمة جراء الإرتقاء لعالي .

### -الإرتقاء لإبعاد كرات عالية فوق العارضة :

إن الكرات الساقطة خلف حارس المرمى وشبه ملامسة للعارضة تشكل خطورة لحارس المرمى خاصة إذا كان متقدماً قليلاً أمام خط المرمى وكذلك الكرات المصوبة بشدة أعلى رأس الحارس وفي إتجاه العارضة ، ولإبعاد هذه الكرات يرتقي الحارس لأعلى ويستخدم راحة اليد كاملة لتغيير إتجاهها فوق العارضة ، أما الكرات الساقطة خلف حارس المرمى ، فإمسك مثل هذه الكرات يعد صعباً لان حارس المرمى يرجع بكلتا قدميه خلفاً ليكون في استقبال الكرة فيقوم الحارس بمرجحة الذراع من أسفل إلى أعلى لتواجه راحة اليد الكرة من أسفلها ويقوم بعملية إرتقاء لأعلى حتى تتمكن راحة اليد من ملامسة الكرة لترفعها بقوة بعيداً لأعلى القائم .ويذكر (مفتي إبراهيم ،1994،ص63) إن الكرة إذا كانت أكثر قوة فمن الأفضل إستخدام راحة اليد لإبعاد الكرة فوق العارضة إلا أن إستخدام راحة اليد قد يكون له بعض الجوانب السلبية منها تقليل الارتفاع اللازم للوصول للكرة عدة سنتمترات وقد تكون هذه السنتمترات حيوية للوصول إلى الكرة .

ويرى الباحث إن الكرات الموجهة لحارس المرمى قد تتنوع من عالية وجانبية أرضية بكل الإتجاهات ويمكن حساب عدد مراكز الكرات التي قد تلج في المرمى من كل الإتجاهات بضرب (8) أقدام ارتفاع × (24) قدم عرض وهي مساحة المرمى (192) قدم مربع إذا افترضنا كتلة حارس المرمى بحوالي (8) أقدام طولاً و قدم ونصف عرضاً يكون الناتج تقريباً (175) قدم مربع وكل قدم مربع يمثل نقطة لولوج الكرة فمن الصعوبة على حارس المرمى إتقان توقع هذا العدد من الاحتمالات لولوج الكرة داخل مرماه .

#### -الإرتقاء لإبعاد كرة جانبية :

يذكر ( بطرس رزق الله ، 1999 ، ص147) إن إبعاد الكرة هو موقف دفاعي يتخذه حارس المرمى من مبدأ الأمان فالكرات المنخفضة والمتوسطة والعالية الارتفاع التي تصوب بزاوية وصول بعيدة عن متناول حارس المرمى والتي لا يثق حارس المرمى في قدراته على تمام إمساكها يقوم بإبعادها . ويرى (مفتي إبراهيم ، 1997 ، ص 45 ) إن على حارس المرمى أن يتخذ كافة الخطوات التي سبق شرحها في الإرتقاء إلا انه بدلاً من إمساك الكرة يمد راحة كفيه القريبة من الكرة ويفرد أصابعها ليقوم بتغيير إتجاه الكرة إلى جانب القائم . وتقوم سلاميات الأصابع بهذا العمل مما يعني أن حارس المرمى يمتاز بأيدي قوية وأصابع أكثر قوة. كما يذكر ( محمد صبحي حسانين ، 1998 ، ص334) أن هنالك علاقة بين قوة القبضة والقوة وأشار لإستخدام العلماء إختبار قوة القبضة للتعرف على الحالة العامة للجسم بأسلوب يتميز بالاقتصاد في الوقت والجهد مع ضمان الوصول إلى نتائج عالية الصدق والثبات والموضوعية و يضيف بان الدراسات اشارت إلى ان الشخص ذو القبضة القوية يمكن ان يحقق مستوي عالي في القوة ،وبذل الجهد لمدة طويلة . وأشار (عادل الفاضى ، 1989 ، ص109) هنالك علاقة بين قياس قوة القبضة وقوة عضلات الظهر حيث أوضح أهمية قوة القبضة لدي حارس المرمى في الذود عن مرماه في الكرات العالية البعيدة عن متناول الامساك بها ، إلى جانب تشتيتها إلى مسافات بعيدة للاقلال من نسبة الخطر أو ازالته من منطقة المرمى . ولاحظ الباحث أن اغلب حراس المرمى يمتازون بقبضة قوية إذا أخذنا في الحسبان أن على حارس المرمى أن يغير بسلاميات أصابعه إتجاه تصويبه قوية تسير بسرعة 8 متر/ث ووزن الكرة لا يقل عن 14 أوقية . وتشمل الخطوات التي سبق ذكرها نفس الخطوات لإبعاد الكرات الجانبية العالية أو متوسطة الارتفاع أو حتي كرة أرضية .

#### -الإرتقاء لمسك الكرات العرضية :

إن الخروج من المرمى والإرتقاء لامساك (Neil Travers , 2003 , p45) يرى إبعاد الكرة هو أحد أهم المستلزمات الأساسية الفنية المميزة لحارس المرمى الحديث ،

ويضيف أن الهجوم بدأ يتطور في كرة القدم الحديثة بدرجة كبيرة خاصة عن طريق طرفي الميدان وأصبح يعتمد على كرات عرضية تمر أمام وداخل منطقة الجزاء ، وذلك يرجع للصعوبة الفائقة للهجوم عبر المنتصف مما جعل جيل المدربين الحالي يختارون الهجوم عن طريق الأطراف لفرقهم ، ويضيف إن هذا الحل التكتيكي نشأ من التقارير الإحصائية لكأس العالم 2002م ، والذي أكد أن معظم حركات الهجوم بدأت من أطراف الملعب وفي هذه الحالة كان المهم للفريق أن يلعب بحارس مرمى له القدرة للخروج من المرمى لإنقاذ مرماه ، وذلك لأن المدافعين قد يكونوا في أوضاع غير موفقة بالمقارنة مع أوضاع الخصوم المهاجمين ، لاسيما أن ما يميز حارس المرمى أنه دائماً يركز إنتباهه على الاثنتين الكرة وتحركات الخصوم .

ويرى الباحث إن حارس المرمى الجيد ذا العقلية التدريبية الحديثة يجب أن يلعب دور مؤثر في الوقوف على تطور وبناء الهجوم وألا يقتصر دوره في إعتماده على المدافعين وانتظاره لمسك تصويبات الخصوم بل يجب أن يكون لاعب مؤثر يحاول أن يفشل حركة المهاجمين قبل تصويبهم للمرمى .ويرى (إبراهيم عادل إبراهيم ، 1989م ، ص 26) إن الطريقة الجديدة لمفهوم تطور حارس المرمى إن الحارس ليس بزمن بعيد كان في مقدمه المتفرجين على الهجمات العرضية ، ولكنه الآن أصبح أكثر فاعلية و أساسي في الدفاع عن الهجمات العرضية في وفي العادة بالرجوع إلى المفهوم (Harvey Newton) (p76 , 2000 , منطقتة. كما يذكر القديم لحارس المرمى كان القرار في مسك الكرات العرضية العالية في الهواء أو على الأرض يتخذ عموماً في حالة واحدة وهو أن يكون الخصم في وضعية التصويب برأسه أو قدميه نحو المرمى وهذا يعني أن حارس المرمى يخرج من المرمى لإنقاذ الكرة العرضية فقط أن كان هنالك زمن ومساحة كافيين لاعتراضها ، وأن يكون هنالك خصم يقوم باعتراض ضعيف وخاطئ للكرة . وأن هنالك لاعبين قلائل داخل منطقة الجزاء بالإشارة إلى المفاهيم الحديثة لموقع حارس المرمى ، والتي تقتضي من حارس المرمى أن ينمي ويطور مختلف القدرات العضلية وايضاً الاستعدادات الخططية لدوره ووظيفته . في وضع الاستعداد بفترة ليست بطويلة كان حارس المرمى يقف على خط المرمى فقط لكن الآن يبدأ من أفضل الأماكن في منطقة الجزاء ، وحارس المرمى أصبح بإمكانه الخروج من المرمى لإنقاذ مختلف الكرات في مختلف الإتجاهات لكن معظم إستخدامات هذه الطريقة تشمل:

- إنقاذ الكرات العالية في الهواء بالإرتماء أو بدونه .
- إنقاذ الكرات الأرضية بالإرتماء أو بدونه .
- إبعاد بالقبضة أو القبضتين بالإرتماء أو بدونه.

- الإنقاذ لعالي :

( إن الخروج لتلقي وإمساك أو إبعاد الكرات Brown Lee , 2005 , p32 ويذكر )  
العالية في الهواء هو من أهم المهارات الحاسمة والمهمة لحارس المرمى الجيد ، هذه الطريقة  
الحركية في الحقيقة تستعمل لكل خطوط الدفاع ، هنا حارس المرمى يرتقي عالياً ليمسك بالكرة  
وهي في الهواء مسكه محكمه ومن منتصف منطقتة يقطع التمريرات العرضية ويطلب من  
زملاءه المدافعين أن يبعدوا الكرة بعيداً .

#### - الاستعداد للخروج والإرتقاء :

أن وضع الاستعداد الذي يتخذه حارس (ferretto - ferretti) (p30 , 2005) يرى  
المرمى قبل الإرتقاء لعالي عموماً يعرف "بالتوزيع لعالي" . ويضيف أن وضع الاستعداد يزود  
الساقين بعاملتي القوة والرشاقة ، بالإضافة إلى السرعة والإستجابة الحركية فحارس المرمى يقوم  
بخطوة جانبية أمامية هذه المتطلبات أساسية لإستلام الكرة في الوقت الصحيح .

إن وضع الاستعداد وضع شائع لأي طريقة تستخدم بعمل إرتعاءات هوائية ، علاوة على ذلك  
على حارس المرمى أن يكون معتاد على أن يحذر زملاءه بأنه سيرتقي على الكرة ، وذلك بأن  
يصرخ بصوت عالي بأي مصطلح متعارف عليه .

ومن جهة أخرى وضع القدم يتغير إعتقاداً على الإتجاه التي تأتي منه الكرة العرضية . فإذا  
كان مسار الكرة عالي مركزي ، من مسافة (35 - 40) ياردة على حارس المرمى أن يبدأ من  
وضع عالي أمام المرمى ولا يستطيع أن يحتفظ بفتحة قدميه مغلقتين ومتوازيين مع بعض ، لكن  
عوضاً عن ذلك تكون أقدامه مثبتة وارتدادية واحدة خلف الأخرى لتولد دعم أمامي للتقدم نحو  
الكرة وللتباين في حالات الكرات العالية قاطعة من الاطراف كما يحدث في أغلب الأحيان يجب  
أن يحتفظ حارس المرمى بإقدامه مفتوحة فتحة مناسبة مع انثناء قليل في الركبتين ويكون شكلاً  
( للإتجاه الذي غالباً ما تأتي منه الكرة ويكونا موازيين لخط المرمى والقدم (L) القدمين على حرف  
الأخرى على خط المرمى .

الكرات العرضية التي تأتي من الأجنحة يكون لها 4 أماكن هبوط متوقعة أمام المرمى:

- 1/ حول القائم .
- 2/ بالقرب من الحد الركني لمنطقة المرمى الأقرب بالقائم .
- 3/ في المساحة ما بين القائمين وما بين نقطة الجزاء وخط المرمى الأمامي .
- 4/ في ركن منطقة المرمى البعيدة من القائم .

فإذا الكرة هبطت في المنطقة (1) على حارس المرمى يبدأ حركته بتحريك قدمه اليمني وهي البعيدة عن الكرة أماما في إتجاه الكرة ويكون وضعه كما لو انه واقف ليعترض الكرة لحظة مرورها ، فيأخذ خطوات سريعة أماماً والخطوة الأخيرة يجب أن تكون أطول لزيادة القوة الدافعة ، القدم الاخرى تدفع الركبة عالياً لعمل حماية للحارس المرمى في حالة حدوث تصادم مع المنافسين . الذراعان يرتفعان لأعلى والسلاميات وراحة اليدين يقومان بمسك الكرة في أعلى نقطة لها عالياً فوق رؤوس اللاعبين ليمنع لاعبي الهجوم من ضربها بالرأس وعلاوة على ذلك يجب على حارس المرمى أن يستخدم كلتا يديه وذراعيه مفتوحتان ثم يقوم بثني كوعيه ليحضر الكرة ويضعها ويحميها بصدرة ويجب على حارس المرمى أن يهبط على قدميه الاثنتين وذلك حتي لا يفقد توازنه أو يصاب أثناء الهبوط بالتواء مفصل الكاحل أو الركبة ، وهذه هي الطريقة المعتادة في مسك كل الكرات العالية .

أما إذا كان هبوط الكرة في المنطقة(2) فيجب على حارس المرمى أن يحرك قدميه كما في الشرح السابق . أما إذا كان الهبوط في المنطقة رقم (3) المنطقة بين نقطة الجزاء ومنطقة المرمى هنا يبدأ حارس المرمى بتحريك القدم اليسري القدم الأقرب لجناح اللعب الذي تأتي منه الكرة العرضية ويلتف بجسمه إلى محل هبوط الكرة المتوقع لنقطة الجزاء مثلاً ثم يأخذ عدة خطوات حتي ينجز طاقة معقولة تساعده للإرتقاء والوصول للكرة و الخطوة الاخيرى الدافعة وهي مهمة جدا للقفزة ، علاوة على ذلك تساعد في عملية استدارة الجسم في الهواء ناحية اليسار لاعتراض الكرة وإيقاف تمرير الكرة ومن الواضح أن القدم الدافعة هي الأقرب إلى طرف الملعب الذي أنتت منه التمريرة العرضية ، بينما يحدث ثنى في مفصل الركبة للقدم الاخرى حتي تكون هذه الانتشاء حماية للحارس فيما كان هنالك احتكاك واندفاع من الخصوم معه لاستباقه في استغلال الكرة . أما إذا سقطت الكرة في الجزء الرابع وهو الركن الأبعد لخط المرمى. هنا المسافة أصبحت بعيدة بزواوية نوعاً ما ، فعلى حارس المرمى أخذ خطوات سريعة جداً ومتقاطعة بالقدم الأقرب للطرف الذي أنتت منه التمريرة العرضية ثم يقوم بتدوير جسمه على القدم الاخرى ( Joseph Gene , 2002 )ليهبط في نقطة محددة ، في نفس الزمن والعينين على الكرة.ويرى ) في هذه الحالة جسم حارس المرمى ينحني تماماً في المكان المتوقع لهبوط الكرة p34 ويعينيه يختلس النظر ليتفحص مكان الهبوط قبل الإرتقاء الذي يجب أن يؤدي بنفس القدم التي تقوم بخطوة متقاطعة على حارس المرمى أن يبدأ بخطوات سريعة ليولد طاقة عظيمة (القوة العظمي) التي سوف تقوده لعمل أفضل (إقلاع) لانجاز دوران مميز يرتقي بالجسم إلى اعلى في إتجاه الكرة.





إن أداء مهارتي الإرتقاء والإرتماء يؤدي بطريقة واحدة في كل الارتفاعات والإتجاهات سواء كانت هذه الكرات عالية ، متوسطة ، منخفضة ، بعيدة من القائم ، قريبة منه قريبة من العارضة ، بعيدة منها بالقرب من الحارس بعيدة عنه فلا أهمية للإتجاهات إن أتقن حارس المرمى مهارتي الإرتقاء والإرتقاء ودمجها معاً لامسك كرات أو إبعادها من كل الإتجاهات والارتفاعات .

### 3/ إبعاد بالقبضة أو القبضتين.

- أهمية إنقاذ الكرات باستخدام القبضة أو القبضتين:

أن هذه المهارة تستعمل عندما تكون الكرة عالية أو متوسطة الارتفاع سواء كانت أمامية أو عرضية ويشترك فيها عدد من مهاجمو الفريق المنافس أو أن تكون الكرة قوية لا يستطيع حارس المرمى أن يمسكها وهي من المهارات الهامة لحارس المرمى وذلك لما تطلبه هذه المهارة من توقيت سليم بالإضافة إلى القوة العضلية المميزة بالسرعة وتؤدي هذه المهارة لإبعاد الكرة لأبعد مسافة تحت ظروف تحد من إمساك الكرة أو إبعادها بطرف الأصابع لوجود أكثر من مهاجم أمام حارس المرمى يكون وضعهم ذا أفضلية في التعامل مع الكرة مما يجعل حارس المرمى يفضل مبدأ السلامة خوفاً من سقوط الكرة من بين يديه وإبعادها من أقرب مهاجم متحضر إذا كانت هنالك مجازفة أو (ferretto - ferretti) (p37 , 2005, داخل المرمى . ويرى خطورة في مسك الكرة ناشئ من إزدحام شديد للاعبين في المنطقة أمام الحارس أو كانت الأرض مبنلة أو موحلة بالطين فمن المستحسن أن يدفع حارس المرمى الكرة عنه مستخدماً القبضة أو القبضتين . ويرى ( مفتي إبراهيم ، 1994، ص355) إن كثير من خبراء كرة القدم في العالم يرون أن ضرب الكرة بالقبضة يجب أن يؤدي طالما كانت الكرة عالية ويشترك فيها مهاجمون من الفريق المنافس منعاً للمجازفة وتغدياً لسقوطها على الأرض في حالة إخفاق

الحارس في الإمساك بها . وهناك رأي آخر للخبراء يرون أن ضرب الكرة بالقبضة أو مسكها أمر تقديري لحارس المرمى حيث أن هنالك كرات سهلة في وجود أكثر من مهاجم متحفز أمام حارس المرمى الذي يرتقي لمسكها بدلاً من ضربها و إبعادها بالقبضة لأنه قدر أن هذه الكرة سهلة وان ثقته في إمساكها كانت كبيرة نتيجة لعدة عوامل يقدرها حارس المرمى . إن عملية الموازنة بين المخاطرة بالإمساك بالكرة في وجود مهاجم أو ضربها بالقبضة أمر مرجعه الأول والأخير لتقدير حارس المرمى ذاته (مفتي إبراهيم، 1999، ص66) . ويرى الباحث إن إتقان المهارات وتعلمها بصورة علمية صحيحة مصحوبة بالسلمات الجسمية والنفسية والمتطلبات البدنية الخاصة بحارس المرمى هي التي تحدد خروج حارس المرمى الموفق لإبعاد الكرة ، إن التقديرات التي تعتبر ذات نتائج سلبية وخاطئة إنما مردها لعدم تمكن الحارس من المهارات جيداً وتنقصه بعض المتطلبات البدنية والنفسية المساعدة في إتقان المهارة .

#### -إبعاد الكرة بالقبضة الواحدة:

أن هذه الطريقة تستخدم عادة في الكرات ( Joseph Gene , 2002 , p150 ) يرى ( العرضية لإبعادها إلى مسافة معقولة تحدد بقوة دفع الحارس بقبضة يده وتؤدي هذه الطريقة بأن يقوم حارس المرمى من التقدم لأخذ مكان مناسب لعملية الإرتقاء ويقوم بتطويل الخطوة الأخيرة لمساعدته في الإرتقاء ويضم الأصابع بإحكام على أن يكون الإبهام ضاغط على الوسطي ثم يقوم بمرجحة الذراع لأسفل وللخلف منتثياً من الكوع وذلك تمهيداً لفرده كاملاً بضرب الكرة بسطح ظهر قبضة اليد مثلما يوجه الملاكم لكمة مستقيمة أمامية ثم يهبط بقدم أو قدمين مع ثنى قليل في الركبتين لتخفيف الهبوط ويتابع الكرة بالنظر .

إن أفضل استعمال لهذه التقنية عندما (ferretto - ferretti) ( 2005 , p38 ) يرى ( تمرر الكرة من جناح الملعب من أمام المرمى في هذه الحالة أصغر سطح خارجي للقبضة يقوم بالاحتكاك مع الكرة لكن يجب أن يكون هنالك توافق حركي عالي أثناء الضربة علاوة على ذلك يتم توليد طاقة كبيرة لضرب الكرة في الإتجاه المعاكس الذي أتت منه الكرة .

#### -إبعاد الكرة بالقبضتين :

تستخدم هذه المهارة إذا كانت الكرة موجهة إلى الحارس مباشرة إثر تصويبه قوية جداً ولم تكن سرعة الإستجابة لحارس المرمى كافية لان يمسك مثل هذه الكرات المباغته القوية وتؤدي هذه المهارة بأن يدفع حارس المرمى الأرض بقدم أو بالاثنتين معاً للإرتقاء مع ثنى الذراعين من مفصل الكوعين ووضع القبضتين متلاصقتين بحيث تتلاصق ظهور مفصلي الأصابع الأربعة

للقبضة اليسري مع القبضة اليمنى عدا الإبهامان اللذان يكونان متلاصقين ويقبضان على السبابتين من الجانب ثم يفرد الذراعين كاملاً لضرب الكرة من أسفلها إن ضرب الكرة بقوة يعتمد على القوة الدافعة من القبضتين الناتج من قوة الإرتقاء الذي يحدده مدي قوة عضلات الفخذين إذا كانت الكرة قاطعة أمامه فمن (ferretto - ferretti) (p36 , 2005,الخلفية . ويرى الأفضل لحارس المرمى أن يأخذ خطوة سريعة أمامية ويصرخ (ماين) بصوت عالي وواضح ومستخدماً قبضتيه يضرب الكرة بأقصى قوة ناتجة من الخطوات السريعة والإرتقاء لعالي لتتحول القوة الرأسية ميكانيكياً إلى قوة أفقية مع فرد ذراعيه بأقصى ما يستطيع حتى تبعد الكرة إلى أقصى مسافة ممكنة وفي هذه الحالة تكون القبضتان معاً متلاصقتين ويتم ضرب الكرة بسطح القبضتين بعد مد الذراعين بسرعة في إتجاه الكرة .

إن هذه الضربة ذات اثر فعال في إبعاد الكرة لأبعد مسافة تقلل من خطر الهجمة وتمكن المدافعين وحارس المرمى من توفيق أوضاعهم واتخاذ الوضع الأمثل . بعدها يكون الهبوط بثنى الركبتين أو الركبة حسبما يقتضي الموقف هبوط بقدم أو بالقدمين معاً لتخفيف حدة الهبوط ثم يتابع حارس المرمى بنظره الكرة. والأفضل طبعاً أن يهبط بالقدمين حتى يتجنب الاصابه في مفصل الركبة والكاحل . إن ما سبق يمكن أن نطلق عليه المهارات الدفاعية لحارس المرمى أما ما تبقى من مهارات فهي فيمكن أن نطلق عليها مهارات هجومية وهي:

1. التمرير باليد من مختلف المستويات.

2. التمرير بالقدم بكل أنواعه.

3. ضرب الكرة الممسوكة .

- أهمية تمرير الكرة باليد :

يسهم التمرير باليد في نقل الكرة إلى (Marten Arts ,2004 ,p148) يذكر أحسن الأماكن المناسبة لإستلام من قبل الزملاء ولكما كانت التمريره سريعة ودقيقة كلما دلت على تمام عاملي السرعة الحركية والتوافق لدي حارس المرمى ، وأهمية التمرير لحارس المرمى تظهر عندما يبدأ هجومه بتمريره سريعة بيده لأحد ظهيريه أو لاعبي وسط الغير مراقبين وبذلك تصبح التمريره أكثر فاعلية ومجدية لدقتها من ضربة طويلة بالقدم لأحد زملائه المتقدمين في عمق دفاعات الفريق المنافس ويضيف (مفتي إبراهيم، 1999، ص88) بالإضافة لاستغراقها لوقت أقل حتى مسافة 40 ياردة فقط وأحياناً يكون اللاعب الذي سيمرر له حارس المرمى الكرة مراقباً أو تحت الضغط المباشر من المنافس فعلى حارس المرمى هنا أن يرمي الكرة عالياً فوق رأس المنافس لزميله بارتفاع مناسب ومعقول وتوقيت سليم لحركة اللاعب المستقبل.

تمرير الكرة باليد ويشمل :

أ- دحرجة الكرة على الأرض.

ب- رمي الكرة من مستوي الكتف.

ج- رمي الكرة من مستوي اعلى من الرأس

أ- دحرجة الكرة على الأرض :

يذكر(مفتي إبراهيم ،1999، ص89) تستخدم في التمريرات القصيرة حتى مسافة

(20) ياردة ولا تصلح إذا كانت الأرض مبتلة أو غير مستوية وهي تمريره سهلة التنفيذ من حارس المرمى سهلة الاستقبال من الزميل وتبدأ بأن يضع حارس المرمى إيدي قدميه خلفا و الاخرى أماما مع انثناء مناسب في مفصل ركبة الرجل الخلفية مع لف الجذع ناحية الذراع الحاملة حيث تكون الذراع الحاملة للكرة خلفاً ومرتفعة إلى مستوي قريب من الكتف ثم تبدأ الحركة العكسية لهذه الحركة بفرد الذراع الحاملة للكرة ناحية الأرض لتدحرج الكرة والجذع مثنى لأسفل قليلاً.

ب- رمي الكرة من مستوي الكتف :

يذكر ( مفتي إبراهيم ، 1999 ، ص90) تلعب عندما يكون الطريق بين حارس

ياردة وهي من الكرات السريعة 35المرمى واللاعب الزميل خالياً من المنافسين وتلعب حتى الطيران و طريقة الأداء بان تكون اليد حاملة الكرة في مستوي الرأس والكتف جوار الكرة مائل للخلف مع ثني الذراع الحاملة للكرة من الكوع وتبقي الذراع الاخرى ممدودة لحفظ التوازن ، وفي أثناء ذلك يأخذ الحارس خطوة للأمام بالرجل المقابلة لليد التي سترمي الكرة مع مراعاة انثناء مناسب في الركبتين وللزيادة في قوة الرمية تفرد الذراع الحاملة للكرة في إتجاه الرمي مع القدم الخلفية .

ج- رمي الكرة من اعلى مستوي الرأس:

من مميزات هذه الطريقة أنها غير دقيقة نظراً لطولها الذي يقدر بحوالي 40-45

ياردة وتكون عالية من لحظة خروجها من يد الحارس وهي من التمريرات البطيئة وغالباً ما يلجأ إليها حارس المرمى إذا كان هنالك مهاجم في وضع جيد عقب هجمة مرتدة للفريق المنافس ولا تستخدم هذه التمريره في الملاعب المبتلة لصعوبة المسك والتحكم في الكرة بيد واحده. ويرى (مفتي إبراهيم ، 1999 ، ص90) إن طريقة الأداء تكون بان يمرجح الحارس الذراع الحاملة

للكرة للخلف مفردة تماماً وتفرد الذراع الاخرى للأمام ولاعلى وبعدها يأخذ الحارس خطوة للأمام بالرجل المقابلة لليد التي سترمي الكرة وينتقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية بعدها تتحرك الذراع الرامية لاعلى بسرعة في مسار منحنى في حين تتحرك الذراع غير الرامية لأسفل وينتقل في هذه الأثناء ثقل الجسم على الرجل الأمامية بالتدرج وتفرد الرجل الخلفية بقوة وذلك بدفع الأرض للمساعدة في زيادة قوة رمي الكرة وتحرك اليد الكرة ويتبعها النظر .

- مهارات باستخدام القدم :

أهمية التمرير بالقدم :

حارس المرمى ليس كغيره من اللاعبين في حالة حركة حرة ، بل يعد خروجه من منطقة مرماه خطراً يهدد مرماه وقد نص القانون بالا يجوز لحارس المرمى بأن يستلم كرة بيديه في منطقه مرماه من زميل له في أي الأحوال عن قصد بل يتعامل معها بأي جزء من أجزاء الجسم عدا اليدين ، يستثنى الكرات الملعبه بالرأس لذا على حارس المرمى أن يستخدم قدمه في السيطرة على الكرة بالقدم بطريقتها الصحيحة وإلا فسيكون المهاجم الأقرب هو أكبر خطر يهدد مرماه ، إن إتقان مهارة ضرب أو ركل الكرة هام جداً بالنسبة لحارس المرمى خاصة في ركل الكرة من خط المرمى إلى داخل الميدان بعد خروجها من خط المرمى بواسطة المنافسين ، إن إرسال هذه الكرة في العمق الدفاعي للمنافسين أو إرسالها إلى أحد الزملاء بالأطراف يحتاج إلى إتقان هذه المهارة .

- ركلة المرمى:

أن حراس المرمى هم المسؤولون عن (ferretto - ferretti) (2005 , p25) يرى ضربات المرمى لاسيما أن الخصوم ليسوا جوار منطقة الجزاء وعلى هذا هنالك مساحة كبيرة بين خط الدفاع والرمى .وضربات المرمى آلت لحراس المرمى حديثا حيث كانت منذ زمن ليس ببعيد يقوم بها المدافعون ، وفي الحقيقة إن حارس المرمى بضربه للكرة سيجعل من فريقه يتقدم حتى خط المنتصف وهذا يجعل المدافعون يدافعون بعيدا عن مرماه ويبدءون هجومهم قريبا من مرمى خصومهم ، إن طريقة ركل الكرة تستلزم أن يقوم حارس المرمى بأخذ ركضه قصيرة في إتجاه زاوية الركل ، ويقوم بوضع القدم الثابتة بجوار الكرة ويقوم بمرجحة القدم الضاربة أماما لضرب الكرة بقوة عظمي وأثناء ملاحظة عينه على الكرة يقوم حارس المرمى بالانحناء العكسي لمحصلة القوي مع مد قدمه وضرب الكرة بوجه القدم الداخلي على أن تحتك القدم مع الجزء السفلي للكرة ،عندما يقوم حارس المرمى باعتراض هجوم الخصوم بدهاء حينها يدرك أنه يمكن أن يبدأ هجوم معاكس ومفاجئ يبدأ بضربة طويلة يستغلها زملائه المهاجمين في مساحات

خالية من الملعب و حراس المرمى يرسلون الكرات الطويلة عندما يريدون أن يجعلوا فريقهم من أن يتقدم إلى منتصف ملعب الخصوم وهذا تكتيك وإستراتيجية معروفين خاصة عندما يريد الفريق أن يخفف من الضغط المتواصل من خصمه، وكذلك السيطرة على الكرة مهارة يحتاج اليها حارس المرمى في بعض الحالات الخاصة أما بعض المهارات العامة

يرى الباحث إن حارس المرمى لا يشترط أن يتقنها بصورة إحترافيه لان الأداء الوظيفي الدفاعي والهجومى داخل الملعب لا يقتضى أن يقوم حارس برميهِ التماس مثلاً أو ضرب الكرة بالرأس وحتى الجزئيات في ضرب الكرة بالقدم مثل ضرب الكرة بالكعب لا يحتاج إلى إتقان هذه المهارات رغم ظروف وملابسات المباريات . ويرى ايضاً إن متطلبات اللعب تحتم على حارس المرمى أن يتقن بعض من جزئيات مهارتي :

- ركل الكرة بالقدم.

- السيطرة على الكرة.

- ركل الكرة بالقدم :

ينقسم من حيث الجزء المستخدم إلى الأتي :

- ركل الكرة بباطن القدم.

- ركل الكرة بالجزء الداخلي من وجه القدم.

- ركل الكرة بوجه القدم الأمامي.

- ركل الكرة بباطن القدم :

يذكر (الغالى الحاج محمد ، 2007م ، ص227) تستخدم ضربات الكرة بباطن القدم بغرض أداء التمريرات البينية لمسافة قصيرة ومتوسطة وأرضية أو عالية ، ويتميز هذا النوع من الركل بالدقة نظراً لطول المنطقة الضاربة للكرة وتقعرها .

أما ( على فهمي ، 1992، ص87) فيرى أنها من أكثر الركلات دقة وتستخدم غالباً في التمريرات الأرضية القصيرة . وطريقة تأديتها بان يكون حارس المرمى مواجه للكرة و يمرج قدمه الضاربة خلفاً مع إدارة مفصل القدم للخارج بحيث يكون باطن القدم بزاوية قائمة مع القدم الثانية و يمرج القدم الضاربة للأمام لضرب الكرة مع الاستمرار في مرجحة القدم لمتابعة الكرة ويكون ضرب الكرة في منتصفها تماماً مع ميل الجذع قليلاً للأمام مع رفع الذراعين جانباً في حركة تلقائية لحفظ التوازن. يستخدم حارس المرمى هذه الجزئية من المهارة

عادة في قيامه بتمرير الكرة لأحد ظهيريه الغير مراقبين من داخل خط المرمى والكرة في حالة ثبات أو لإيهام منافسيه بأنه سيقوم بإرسال الكرة عالياً في عمق دفاعاتهم ويقوم بتمرير الكرة لأقرب زميل غير مراقب ، وأيضاً يستخدم هذه المهارة في حالة إذا ما مرر له زميل تحت الضغط الكرة والتمرير هنا يكون من الحركة وتحت ضغط منافس يحتاج إلى عاملي الخبرة وإتقان المهارة .

#### - ركل الكرة بالجزء الداخلي من وجه القدم :

تعتبر هذه التمريره من أهم التمريرات التي يجب على حارس المرمى إتقانها تماماً لأنه يستخدمها في ركلة المرمى . وتعتبر من التمريرات العالية الطويلة ويستخدمها لإرسال الكرة في عمق دفاعات المنافسين أو لأحد الأطراف أو حسبما تقتضيه متطلبات اللعب ، أما إستخدامها من الحركة فتكون لإبعاد كرات من مرماه لأخذ مبدأ السلامة وتعتمد هذه الركلة على القوة العضلية العظمي في ضربها لإرسالها لأبعد مسافة ممكنة وطريقة ادؤها بأن يقترب حارس المرمى من الكرة بزاوية ميل (45) درجة تقريباً ويضع القدم الثانية بجوار الكرة وتعتبر القدم الثانية هنا عاملاً هاماً جداً في ارتفاع الكرة فكما وضعت للخلف كلما ساعد ذلك في إخراج الكرات العالية ثم يمرجح الرجل الضاربة خلفاً ثم أماماً بقوة لضرب الكرة مع مد مفصل القدم وإدارته قليلاً للخارج بحيث تقابل الكرة من منتصفها بالجزء الداخلي من وجه القدم ولعل ميل الجذع قليلاً للخلف مع ضرب الكرة بقوة أسفل منتصفها يعمل على رفع الكرة إلى اعلى وللأمام ولعل المسافة بين حارس المرمى الكرة وإستخدامه لعاملي السرعة الانتقالية والقوة الدور المؤثر في المسافة التي تقطعها الكرة .

#### - ركل الكرة بوجه القدم الأمامي :

ويرى ( أحمد آدم ، 2001 ، ص65) أنها من الركلات الأرضية القوية وتكون من الكرات المتوسطة أو الطويلة حسب قوة الضربة وطريقة أدائها بأن تكون القدم الثابتة بجوار الكرة و يمرجح حارس المرمى قدمه الضاربة للخلف ثم للأمام مع مد مفصل القدم بحيث تتجه سلاميات القدم لأسفل لمقابلة الكرة من الجزء الممتد من سن القدم حتي مفصل القدم ، بمعنى آخر الجزء المغطي برباط الحذاء تضرب الكرة من منتصفها مع ميل الجذع خلفاً إذا كان الغرض دفع الكرة لاعلى قليلاً وتكون ركبه القدم الضاربة لحظة ضرب الكرة على خط عمودي مع الكرة والذراعان تلقائياً جانباً لحفظ التوازن مع متابعة النظر مع خط سير الكرة .

#### - السيطرة على الكرة:

تتقسم إلى 3 أقسام هي :

- إستلام الكرة .

- كتم الكرة.

- إمتصاص الكرة.

- إستلام الكرة:

وهي ما يحتاجه الحارس المرمى فعلياً خاصة بعد التعديل في القانون والذي منع حارس المرمى من مسك الكرة التي يمررها له زميله بيديه ، بل نص على أن يستلم الكرات الممررة له من زملائه بقدمه فقط مما يستوجب على حارس المرمى أن يكون متقن لهذه المهارة تماماً ، حيث يمكن إستلام التمريره من الزميل بوجه القدم الخارجي أو وجه القدم الأمامي أو باطن القدم وهذه المهارة تتطلب دقة وإتقان وتوافق عالي ، لان التوقيت السليم عند مد القدم له الدور الفاعل في إستلام الكرة خاصة إذا كانت التمريره قوية نوعاً ما إذ أن اصطدام الكرة بالقدم الغير مدرية قد يؤدي إلى إبعاد الكرة وفقدان السيطرة عليها ، إن الإستلام الصحيح والآمن من الزميل يتوقف على عدة عوامل وهي:

- المسافة بين حارس المرمى وزميله .

- خبرة الحارس .

- قوة الكرة وارتفاعها .

- نوع الأرض .

إن المسافة بين حارس المرمى وزميله تحدد غالباً قوة وسرعة الكرة حيث أن الزميل الذي تحت ضغط المنافس المباشر تكون تمريراته لحارس المرمى قوية وسريعة وقد تكون غير متوقعة فكلما كان المنافس بعيداً عن حارس المرمى كلما تمكن حارس المرمى من السيطرة على الكرة مباشرة دون خوف من إبتعادها ثم إعدادها والتصرف فيها حسب مقتضيات اللعب ولعل خبرة حارس المرمى الطويلة تمكن من الرؤية الجانبية وتوزيع النظر بين الكرة وزملاءه ومنافسيه مما يمكنه من تقدير بعد المنافس ومدى اتخاذه القرار الموفق والسليم بإبعادها خاصة تلك الكرات القوية أو المرتفعة أو النصف طائرة حيث يتطلب السيطرة عليها وقتاً، مما يشكل خطورة في وجود مهاجم متحفز وسريع ولعل نوع الأرض أو النجيل له دور في تغيير إتجاه الكرة وقد لاحظ الباحث أنه في اغلب الملاعب ذات النجيل تمتاز منطقة حارس المرمى بضعف نمو النجيل فيها مما يقلل من استواءها ولعل قلة نمو النجيل هنا مرده إلى التحرك المتكرر لحارس



(Marten Arts ,2004)المرمى في منطقة واحدة وذكر

إن حارس المرمى هو اللاعب الذي لا ينمو العشب تحت قدميه .فالكرة في هذه (p122), الأرض الغير مستوية قد تغير إتجاهها. و إستلام الكرة بالقدم يكون بالاتي:

- إستلام بباطن القدم : يؤدي هذا الإستلام بتدوير حارس المرمى لقدمه المستقبلية للخارج من مفصل الفخذ بحيث يشكل باطن القدم المواجه للكرة زاوية قائمة مع القدم الثانية ثم يوجه القدم المستقبلية أماماً قليلاً لمقابلة الكرة ثم يسحبها خلفاً لحظه لمسها لتقف الكرة عن التحرك .

- إستلام بوجه القدم الخارجي:

يستخدم حارس المرمى هذه المهارة عند إستلامه للكرات التي قد يمررها له أحد ظهيريه فبدلاً من إستدارة جسمه بالكامل نحو الجانب الذي أتت منه الكرة يمكن أن يستلم هذه الكرة بمد القدم جانبياً في الإتجاه الجانبي الذي أتت منه الكرة على أن تكون مقدمه القدم للداخل قليلاً ومفصلها مرتخياً لامتصاص سرعة الكرة وتخفيف صدمتها بالقدم ويراعي أن يكون نظر الحارس منتقل بين خط سير الكرة والملعب .

- إستلام بوجه القدم الأمامي :

تعتبر الكرات القادمة من الأمام من أسهل الكرات من حيث الإستلام نسبة لوضع وإتجاه حارس المرمى الطبيعي في الملعب ويتم الإستلام بأن يوجه حارس المرمى مفصل القدم المستلمة إلى أسفل بعد مده أماماً على أن يكون وجه القدم الأمامي مواجه للكرة ثم يسحب قدمه للخلف لحظة لمس الكرة لامتصاص سرعة الكرة وإيقافها .

- مهارات بإستخدام القدمين واليدين:

- ضرب الكرة طائرة.

- ضرب الكرة نصف الطائرة .

- ضرب الكرة الطائرة (المسوكة) :

بعد أن يمسك حارس المرمى الكرة بيديه إثر هجمة على مرماه ، يقوم بإرسالها إلى داخل الملعب بواسطة قدمه وتعتبر من الضربات الطويلة التي يستطيع بها حارس المرمى أن يرسل الكرة أمام دفاعات الفريق المنافس وهذه التمريه ذات مسار عال تأخذ زمن لتصل إلى هدفها وعادة يستخدمها الفريق المنتصر في ختام المباراة لإضاعة بعض الثواني من زمن المباراة لخاصيتها في استغراقها زمن حتى هبوطها أما الفريق المهزوم يستخدمها لمحاولة فك الحصار

(Neil Travers) عليه وبغية إحراز هدف حتى يعادل النتيجة ما أمكن . ومن ناحية أخرى يرى هي سهلة الأداء ولهذا السبب معظم حراس المرمى في العالم يفضلون هذه (p56 , 2003 , الطريقة لإرسال الكرة .

وتؤدي هذه الضربة بان يقوم حارس المرمى بالوقوف خلف الكرة وإسقاطها بيديه أمام الرجل الضاربة و تمرجح هذه الرجل للخلف ثم للأمام ، لتضرب الكرة بوجه القدم الأمامي مع فرده وشدة أثناء لحظة الضربة وهي تتطلب توافق بسيط بين العين والكرة والقدم ولكنها تعتمد على القوي العظمي .

#### ب- ضرب الكرة نصف الطائرة :

أن الكرة نصف الطائرة تعطي استقامة في (Neil Travers , 2003 , p57) يرى المسار والتي عادة ما يبدأ بها الهجوم المعاكس وهي سهلة على زملاء الحارس في عملية الاستقبال ، هنا يقوم حارس المرمى بإسقاط الكرة على الأرض مستخدماً يده المعاكسة لقدمه الضاربة وهذا بدوره يجعل قدمه الضاربة أكثر قوة لضرب الكرة على أن يحتك وجه القدم مع أسفل الكرة أكثر من إحتكاكه في حالة ضربها وهي في الأرض وهذا ما يجعل الكرة تتجنب المسارات العالية إلى حد بعيد وهذه الضربة تحتاج إلى توافق عالي يكسب بالمران والتدريب حيث يسقط حارس المرمى الكرة على الأرض وعند إرتدادها يقوم بضربها مباشرة ويجب أن يكون التوقيت صحيحاً لتلامس القدم بالكرة في المكان الصحيح وإلا اختل توازن الحارس في حالة إذا ما كان قد أخطأ التقدير لحظة ضرب الكرة وتعتبر هذه الضربة من الضربات الطويلة جداً التي يستطيع بها حارس المرمى إرسال الكرة داخل دفاعات المنافس خاصة إذا كان الزمن في غير صالح فريقه الذي غالباً ما يسعى لتحسين نتيجة المباراة وتمتاز هذه الضربة بالسرعة لأنها تأخذ إرتفاعاً أقل و أحياناً تؤدي الضربة في حالة كانت الكرة قادمة نحو المرمى في حالة تنطيط وكان هنالك صعوبة في السيطرة عليها أو مازال مهاجمو الفريق في دفاعات الفريق المنافس وهذه الضربة تكون مفيدة في المباريات التي تكون فيها رياح ولكن من المستحسن أن يتجنبها حارس المرمى في أرض الملاعب الغير مستوية وفي حالة التمريرات البطيئة لزميله.

هذه هي أهم المتطلبات المهارية لحارس المرمى إلا أنه قد يحدث أثناء اللعب أن يجد حارس المرمى نفسه مضطراً لأداء ضربات مختلفة غير التي ذكرت وهذا ما تفرضه متطلبات اللعبة وظروفها . إن القيام بهذه الضربات بأوضاع لم تذكر هنا يتوقف إلى حد كبير على الخبرة والتدريب وحسن التصرف فإتقان المتطلبات المهارية ودمجها مع المتطلبات البدنية وإدراك المتطلبات النفسية ووجود المتطلبات الجسمية يجعل من حارس المرمى نموذج للوصول إلى المستويات العليا خاصة مع التدريب العلمي المقنن . ويرى الباحث إن الارتقاء بالمستوي البدني

و المهارى لحارس المرمى يؤدي إلى الترابط في الأداء بصورة مناسبة مما يمكنه من أداء كل الحركات المهارية وفق متطلبات اللعب المفاجئة والمختلفة .

## 2-3 المبحث الثالث :

### 2-3-1 الدراسات السابقة :

1- أجري عادل عبد الحميد الفاضى 1989، ماجستير ، مصر ، بعنوان:

" تحديد بعض المواصفات الانثروبومترية والحركية لحراس مرمى كرة القدم للدرجة الأولى في جمهورية مصر العربية "

هدف الدراسة : تحديد بعض المواصفات الانثروبومترية والحركية لحراس مرمى كرة القدم للدرجة الأولى في جمهورية مصر العربية .

عينة البحث : 62 حارس مرمى بالطريقة العمدية.

### منهج البحث :

المنهج الوصفي المسحي .

متغيرات البحث : قوة القبضة ، عضلات الظهر ، الوثب العريض من الثبات ، القدرة ، زمن رد الفعل ، الرشاقة .

- محيط الساق، عرض الكتفين و الصدر ، طول القدم ، الوزن ، عرض الحوض .

### المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابى ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، المدى معامل الارتباط ، التحليل العاملي .

### أهم النتائج :

- تم تحديد 33 متغيراً كمواصفات انثروبومترية وحركية لحراس مرمى كرة القدم .
- معرفة كيفية إختيار حراس المرمى بقدر الإمكان .
- من خلال الإختبارات والمقاييس يتم إكتشاف مواطن القوة والضعف لدي حراس المرمى في كرة القدم .
- إختبار الوثب العريض لقياس عامل القدرة الحركية .

- قوة القبضة لقياس القوة الاستاتيكية الكلية .

2- قام محسن بسيوني النحريري ،1983، دكتوراه ، مصر ، بعنوان:

" العلاقة بين مستوي الصفات البدنية الخاصة ومظاهر الإنتباه لحراس مرمى كرة القدم "

**هدف الدراسة :**

- تحديد مستوي الصفات البدنية الخاصة لحراس المرمى في كرة القدم لذوي المستوي لعالي.
- إيجاد العلاقة بين كل من الصفات البدنية الخاصة ومظاهر الإنتباه المختلفة لحراس المرمى في كرة القدم .

**عينة البحث:**

30 حارس مرمى لفرق الدوري العام الممتاز بجمهورية مصر العربية 14 حارس أساسي 16 حارس مرمى بديل .

**منهج البحث:**

إستخدام الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .

**متغيرات البحث :**

الإنتباه ، إختبارات بدنية ، سرعة ، رشاقة ، قوة ، مرونة ، توافق.

**المعالجات الإحصائية:**

الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل إرتباط بيرسون - إختبارات بدنية ونفسية

**أهم النتائج :**

- وجود علاقة بين بعض مظاهر الإنتباه وبعض الصفات البدنية الخاصة بحراس المرمى.
- توجد علاقة عكسية بين مظهر تركيز الإنتباه ، ونتائج إختبار قوة الذراعين .
- ضرورة الاهتمام بالإنتباه في مرحلة إعداد اللاعبين .
- يوجد فرق معنوي بين حراس المستوي الأول والمستوي الثاني في كل من نتائج إختباري قوة الجذع والرجلين لصالح حراس مرمى المستوي الأول .

3- أجري لطفي محمد كمال ، 1984، دكتوراه ، مصر ، بعنوان:

" علاقة بعض القياسات الجسمية بالقدرة العضلية للذراعين والرجلين لحراس المرمى في كرة القدم "

**هدف الدراسة :**

- التعرف على بعض القياسات المورفولوجية الخاصة بحراس المرمى في كرة القدم.
- قياس بعض القدرات البدنية للرجلين والذراعين عند حراس المرمى في كرة القدم .
- التعرف على العلاقة بين الخصائص الجسمية عن طريق مصفوفة الارتباط وهذه القدرات.

**عينة البحث :**

- إختار الباحث 24 حارس مرمى مقيد بالاتحاد المصري لكرة القدم .

**منهج البحث :**

- المنهج المسحي الوصفي .

**متغيرات البحث :**

- السعة - الطول - الوزن - عرض الكتفين - طول الذراعين - طول الرجل - طول الكف - الوثب العمودي.

**المعالجات الإحصائية :**

- معاملات الارتباط

- الانحدار البسيط .

**أهم النتائج :**

- يجب أن يكون حراس المرمى من طوال القامة .
- يجب أن يكون طول الذراعين وعرض الكتفين ذا دلالة هامة وارتباط ذلك مع القدرة للرجلين والذراعين.
- وجود علاقة طردية بين عرض الكتفين والقدرة للذراعين.

4- قام محسن بسيونى النحريرى ، 1983، ماجستير ، مصر ، بعنوان:

" وضع مستويات معيارية للصفات البدنية الخاصة للاعبى الفريق القومى المصرى لكرة القدم"

هدف الدراسة :

- وضع مستويات معيارية للصفات البدنية الخاصة لاعبى الفريق القومى المصرى

- تطوير مستوى الأداء البدنى للاعبى الفريق القومى المصرى .

عينة البحث:

- لاعبى الفريق القومى المصرى عددهم 27 لاعباً.

منهج البحث:

- المنهج الوصفى المسحى .

متغيرات البحث :

القوة ، السرعة ، التحمل ، تحمل السرعة ، الرشاقة والمرونة .

المعالجات الإحصائية :

. ( Z score ) إستخدام الباحث الدرجة

أهم النتائج :

- وجوب تنفيذ برامج التدريب المقننة والمدروسة على لاعبى الفريق القومى .

- وجود تباين بين لاعبى الدفاع والهجوم والوسط مما استدعى وضع الدرجات المعيارية كل على حدا.

5- قام نادر العامري ، 1984، ماجستير ، مصر ، بعنوان :

"العلاقة بين الخصائص المورفولوجية وبعض عناصر اللياقة البدنية المميزة للاعب الدرجة

الأولى بمصر "

هدف الدراسة :

- التعرف على بعض الخصائص المورفولوجية وبعض عناصر اللياقة البدنية المميزة للاعبين الدرجة الأولى .

**عينة الدراسة :**

- إختار الباحث العينة بالطريقة العمدية وعددهم 52 لاعباً .

- **منهج البحث:**

المنهج المسحي الوصفي .

**متغيرات البحث :**

الوزن - الطول الكلي - أطوال ومحيطات وعرض أجزاء من الجسم - التحمل - السرعة والرشاقة .

**المعالجات الإحصائية :**

- معامل الارتباط البسيط

- إختبار(ت).

**أهم النتائج :**

- تميز لاعبي كرة القدم بمورفولوجية تتفق مع طبيعة الأداء بمقارنتهم بغير الممارسين.

- وجود علاقة سلبية بين قياسات التحمل والوزن ومحيط كل من الصدر والفخذ والسمانة وعرض الحوض.

- وجود علاقة بين الرشاقة والوزن وطول القدم ، محيط الصدر ومحيط الفخذ والساق وكذا عرض الكتفين والحوض .

6- قام حسن محمد أحمد عثمان ، 2002 ، دكتوراه ، السودان ، بعنوان:

" دراسة المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية للاعبين خطوط ( الدفاع -الوسط - الهجوم )

وتحديد مساهمة هذه المتغيرات ومستوي الأداء "

**عينة البحث :**

- إختار الباحث العينة بالطريقة العمدية وعددهم 90 لاعباً من الدوري الممتاز .

**منهج البحث :**

- إختار الباحث المنهج الوصفي.

**متغيرات البحث :**

بدنية ومهارية ونفسية

**المعالجات الإحصائية :**

الوسط الحسابي - معامل الالتواء .

**أهم النتائج :**

- المتغيرات البدنية هي التحمل الدوري التنفسي ، تحمل القوة ، تحمل السرعة ، السرعة الانتقالية ، القدرة العضلية ، سرعة الإستجابة الحركية ، الرشاقة .

- المتغيرات المهارية وهي التمرير ، السيطرة على الكرة ، الجري بالكرة ، ضرب الكرة بالرأس ، التصويب ، المحاورة .

- المتغيرات النفسية :الثقة بالنفس ، الدافعية ، الشجاعة ، الجرأة ، سرعة المبادأة ، الكفاح ، الحيوية ، المثابرة ، الطموح ، الاتزان الانفعالي ضبط النفس .

8- أجري محسن يس الدوري ، 1983، دكتوراه ، مصر ، بعنوان:

" بعض المتغيرات الانثروبومترية والفسولوجية والبدنية وعلاقتها بالأداء المهاري للاعبى كرة القدم للناشئين تحت 19 سنة " .

**هدف الدراسة :**

- التعرف على العلاقة ونسب مساهمة كل من القياسات الانثروبومترية والصفات البدنية والفسولوجية في الأداء المهاري للاعبى كرة القدم تحت سن 19 سنة .

- التنبؤ بالأداء المهاري للاعبى كرة القدم بدلالة كل من المتغيرات الانثروبومترية والفسولوجية والبدنية .

**عينة الدراسة :**

39 لاعباً تحت سن 19 سنة بالطريقة العمدية وهم لاعبي الفريق القومي .

**متغيرات البحث :**



- الوزن ، الطول الكلي لبعض أجزاء الجسم ، نسبة الدهن ، بعض محيطات وعروض لأجزاء الجسم ، السرعة ، القوة ، التحمل ، الرشاقة ، المرونة بعض مهارات كرة القدم .

#### منهج البحث :

. المنهج المسحي الوصفي .

#### أهم النتائج :

- يوجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين الأداء المهارى وبين بعض القياسات الجسمية .

- يوجد علاقة ارتباطيه عكسية دالة بين الأداء المهارى وبين الوزن ونسبة الدهن ومحيط الوسط .

- الدهن ، محيط الفخذ ، السمانة ، الطول ، عرض الصدر ، محيط الوسط ، الوزن ، طول الرجل ، محيط الرقبة ، محيط العضد أهم القياسات مساهمة في الأداء المهارى .

9- أجري محمد جابر ، 1989، ماجستير ، مصر ، بعنوان:

" تحديد القدرة المهارية للاعبى كرة القدم للناشئين تحت 12 - 14 سنة " .

#### هدف الدراسة :

- التعرف على القدرة المهارية للاعبى كرة القدم في المراحل السنة 12 ، 13 ، 14 سنة .

- التأكد من المعاملات العلمية للإختبارات المهارات الأساسية المستخدمة .

#### - عينة البحث:

اشتملت العينة على 134 ناشئ يمثلون أندية دبي والشارقة بالطريقة العمدية .

#### إختبارات البحث :

ركل الكرة لمسافة بالقدم اليميني واليسري ، تنطيط الكرة على الرأس ، ضرب الكرة بالرأس على الحائط ، الجري ، المتعرج ، رميه التماس لمسافة .

#### منهج البحث :

. المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .

## المعالجات الإحصائية :

( Student T المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معاملات الارتباط إختبار ) .

## أهم النتائج :

- وجود تباين بين مراحل السن المختلفة مما إستدعي وضع الدرجات المعيارية لكل مرحلة على حدة و ارتفاع الحالة المهارية تساعد في اكتمال الفورمة الرياضية, بدء تعليم والتدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم من سن مبكرة .

10- قام محمود أبو العينين ، 1974، ماجستير ، مصر ، بعنوان :

" تحديد مستويات معيارية للياقة البدنية للناشئين في كرة القدم تحت 14 سنة " .

## هدف الدراسة :

- تحديد وقياس القدرة البدنية العامة للناشئين تحت سن 14 سنة .
- وضع معايير خاصة للياقة البدنية للناشئين تحت سن 14 سنة .

## عينة البحث :

149 ناشئ بالطريقة العمدية من أندية القاهرة الكبرى والتابعة للاتحاد المصري لكرة القدم.

## إختبارات البحث :

50 متر عدو ، إختبار قوة القبضة ، الشد على العقلة ، الجري الارتدادي ، الوثب الطويل من الثبات ، الجلوس من الرقود في 30 ثانية .

## منهج البحث :

المنهج الوصفي.

## المعالجات الإحصائية :

- إختبار "ت" معامل الارتباط ، تحليل التباين الدرجة المعيارية .

## -أهم النتائج :

- إجراء إختبارات دورية لتحديد المستويات المعيارية للقدرة البدنية في المراحل السنية المختلفة .

- استخدام الإختبارات البدنية في تقييم مدي تقدم الناشئين خلال الموسم الرياضي .

- أن يتولي العمل في المراحل السنية مدربين مؤهلين علمياً.

**11-** قام أشرف محمد على جابر ، 1990، ماجستير ، مصر ، بعنوان:

" برنامج تدريب مقترح لتطوير الجانب البدني والمهاري لناشئ كرة القدم ."

**هدف الدراسة :**

التعرف على مدي تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير الجانب البدني والمهاري لناشئ كرة القدم بدولة الإمارات العربية المتحدة .

**عينة البحث :**

25 لاعباً يمثلون المجموعة التجريبية ، 26 لاعباً يمثلون المجموعة الضابطة و ثم إجراء التكافؤ بين أفراد المجموعتين .

**متغيرات البحث :**

السن ، الحالة الصحية ، الطول ، الوزن ، إثنا عشر إختبار للقياس البدني والمهاري.

**منهج البحث :**

المنهج التجريبي.

**المعالجات الإحصائية:**

إختبار " ت " .

**أهم النتائج :**

- التدريب المنتظم والمخطط لكرة القدم يحسن من الإمكانيات الوظيفية .

- عدم كفاءة البرامج التدريبية لهذه المرحلة .

- التدريب باستخدام الجري الذي يصل فيه النبض إلى 160- 165 نبضة / ويرفع من الكفاءة البدنية للناشئين المهاري نتيجة تطبيق برنامج الباحث التدريبي.

**12-** أجري كمال عبد الرحمن درويش ، 1982، ماجستير ، مصر ، بعنوان:

## " دراسة بين بعض القياسات المورفولوجيه وبعض العناصر البدنية الخاصة للاعبى الفريق المصري لكرة اليد".

### هدف الدراسة :

- التعرف على العلاقة بين السن - الطول - الوزن - المقاييس المورفولوجيه مع عناصر اللياقة البدنية الخاصة .
- التعرف على متوسط قدرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة التي تؤثر على الأداء المهارى لإفراد عينة البحث .

### عينة البحث :

- عدد 18 لاعباً من مجتمع البحث وعدد 24 لاعباً وهم أعضاء الفريق القومي لكرة اليد للموسم 1981-1982م. - أُختيرت العينة بالطريقة العمدية .- متوسط العمر الزمني 24.4 سنة

### متغيرات البحث :

- الوزن - الطول - طول الرجل - محيط الساق - محيط الفخذ - العمر الزمني .
- الوثب العريض من الثبات ، قوة عضلات الرجلين .

### منهج البحث :

- المنهج الوصفي .

### أهم النتائج :

- وجود ارتباط بين طول الجسم وجميع مقاييس الأطوال وبين الوزن والأطوال وهناك ارتباط عال بين السن والقياسات وعناصر اللياقة البدنية الخاصة .

### 2-3-2 التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة :

- لقد أجريت بعض الدراسات التي أكدت أهمية حارس المرمى في فريق كرة القدم ولكنها لم تتناول المتغيرات المهارية والبدنية بالتفصيل فيما عدا الدراسات التي تناولت بعض من المتطلبات الحركية والتي تناولها الباحث من محركات البحث بالشبكة العنكبوتية كانت حول محور القياسات الانثروبومترية لحارس المرمى ولم يجد الباحث بحث يتناول المتطلبات البدنية

والمهارية , كما لم يتمكن الباحث من الحصول على عدد كبير من الدراسات عن حارس المرمى

يمكن تلخيص أهم ما تناولته هذه الدراسات فيما يلي :

- تنوعت الأهداف والأغراض في هذه الدراسات ما بين دراسات تتناول العلاقة ما بين المتغيرات البدنية والمهارية مع عناصر أخرى ، دراسات تتناول البناء الجسماني لبعض الأنشطة المختلفة ودراسات للتعرف على المساهمة للقياسات الجسمية مع عناصر أخرى في التفوق المهاري والتفوق الرياضي ، ودراسات اعتمدت على ديناميكية بعض المواصفات المورفولوجية والبدنية .
- هدفت معظم هذه الدراسات التعرف على المتغيرات البدنية والمهارية والمورفولوجية وأهميتها في التفوق الرياضي.
- تنوعت العينات المنتقاة لكل دراسة من حيث العمر الزمني ( السن ) ، الجنس ، حيث إشملت على عينات من الناشئين ومن لاعبين على مستوى الفرق القومية أو لاعبي الدرجة الأولى .
- أبرزت الدراسات السابقة أن لكل نشاط بدني متغيرات جسمية وبدنية ومهارية مميزة. معظم الدراسات إستخدامت وسائل قياس موحده لقياس المتغيرات مثل ، ميزان الوزن دينومومتر لقياس القوة العضلية - قوة القبضة وغير ذلك .
- إعتمدت الدراسات السابقة وإتفق معظمها على المنهج المسحي الوصفي أو الوصفي وذلك حسب طبيعة مجالات كل دراسة .
- عولجت البيانات الإحصائية وفقاً لطبيعة كل دراسة من الدراسات السابقة بإستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.
- ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة تمكن الباحث أن يحدد الفكرة الأساسية لموضوع الدراسة وأنسب وأدق الوسائل للادوات المستخدمة والوقوف على مدي صدقها وثباتها واستبعاد ما يظهر من أخطاء ويشير ( محمد صبحي حسنين ، 1987 ، ص17) إلى انه لكي تطور هذه الأبحاث يجب أن نتعرف على الأخطاء كخطوة أولي ثم نتعرف على طرق إزالتها ، ولذلك يجب معرفة الخطأ وتحديد مصدره ، ومعرفة مدي الخطأ في النتائج بدلاً من إغفالها .

### 2-3-3 الاستفادة من الدراسات السابقة :

إستفاد الباحث من الدراسات السابقة فيما يلي :

- إختيار المنهج المناسب لهذه الدراسة.

- التوصل إلى أساليب جمع البيانات المثلي.
- توجيه الباحث إلى أفضل الطرق لاجراء القياسات وإختيار أنسب الطرق لجمع البيانات . -  
اعتبار الاختبارات المأخوذة وطرق إجراءها ركيزة هامة في البحث .
- تحديد الأسلوب الأمثل في إختيار وتوصيف عينة البحث .
- إختيار ووضع الأساليب الإحصائية المناسبة والتي تحقق هدف البحث.

## الفصل الثالث

### إجراءات البحث

المقدمة	1/3
منهج البحث	2/3
مجتمع البحث	3/3
عينة البحث	4/3
أدوات جمع الاستبانة	5/3
مراحل تصميم الاستبانة	6/3
تحديد متغيرات البحث	7/3
المتغيرات البدنية	1/7/3
المتغيرات المهارية	2/7/3

## الفصل الثالث

### إجراءات البحث

#### مقدمة :

في هذا الفصل يحدد الباحث متغيرات البحث من حيث نوعها وعددها وفق الإعتبارات المختلفة التي يفرضها رأي الخبراء من خلال إستبانة إستطلاع الرأي التي أكدتها النتائج التي توصلت إليها بعض الدراسات السابقة وبعض المراجع المتخصصة في التربية الرياضية .

#### 3-1 منهج البحث:

إستخدام الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة ويعرفه (محمد حسن علاوي، 1998، ص 140) "بأنه يسعى إلى جمع البيانات من أفراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير معين أو متغيرات معينة" .

#### 3-2 مجتمع البحث :

إنحصر المجتمع المستهدف في حراس مرمى كرة القدم بأندية الدرجة الأولى بولاية الخرطوم .



### 3-3 عينة البحث :

ذكر (عادل الفاضى, 1989, ص71) دلت أغلب الشواهد والدراسات التي أستخلصت من الابحاث و الدراسات التي تجري على مجموعات معينة (فئات) كحراس المرمى في المستويات العليا أنما تجري على أغلب المجتمع إن لم يكن كله , حيث أنها فئات لها خصائص تميزها عن غيرها. حيث قام الباحث بإختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية , فشملت عينة البحث (30) حارس للمرمى من فرق الدرجة الأولى بولاية الخرطوم وتم إختيار دوري الدرجة الأولى بولاية الخرطوم ذلك لأنها الولاية الاكبر من حيث التنوع السكاني وبها أكبر عدد من فرق الدرجة الأولى وتمثل تنوعاً سكانياً يمثل كل ولايات السودان.

### 3-3-1 توصيف عينة البحث:

قام الباحث بحصر حراس المرمى المشاركين مع أنديةهم في الدوري المحلي للموسم الرياضي 2006م. 2007م والمستمرين في التدريب مع أنديةهم حيث إستبعد الحراس المصابين أو تحت العلاج , وذلك من سجلات الاندية وبناءً على ذلك حدد الباحث عينة البحث بعدد (30) حارس مرمى أجريت عليهم الدراسة , والجدول التالية توضح توصيف العينة :

### جدول (1)

يبين متوسط أعمار عينة البحث بالسنوات

المجموع	النسبة	35-30	النسبة	30-25	النسبة	25-20
30	33,3	10	%36,6	11	%30	9

يتضح من الجدول أعلاه أن :

- كل أفراد العينة تتحصر أعمارهم ما بين 20 سنة - 35 سنة .
- معظم أفراد العينة تتحصر أعمارهم ما بين 25 - 30 بعدد 11 لاعب ونسبة %36,6 .

### جدول (2)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لسن وطول ووزن عينة البحث :

الوزن بالكيلوجرام		الطول بالسنتيمتر		العمر السني	
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
5,35	77,35	4,35	181,52	3,73	25,05

يتضح من الجدول أعلاه:

وقد بلغ متوسط أعمارهم كما يظهر جدول (2) ( 25,05 سنة ) وكان الانحراف المعياري قدره ( 3,73 ) وقد بلغ المتوسط الحسابي لعدد سنوات الممارسة في حراسة المرمى (5,40) سنة وانحراف معياري قدرة ( 2,33 ).

### 3-4 أدوات جمع البيانات :

في ضوء أهداف البحث وفي حدود ما توفر لدي الباحث من مراجع علمية متخصصة في مجال الدراسة وما تمكن الحصول عليه من الدراسات والبحوث المشابهة أمكن حصر المتغيرات ونظراً لتعددتها قام الباحث بإستطلاع رأي الخبراء المتخصصين في مجال تدريس كرة القدم وتدريبها وتدريب حراسها لتحديد أهم المتغيرات البدنية والمهارية لحراس المرمى في كرة القدم بواسطة إستبانته كأداة لجمع البيانات ويعرف (محمد حسن علاوي، 1987، ص23) الاستبانة بأنها "سلسلة من الاسئلة أو المواقف التي تتضمن بعض المواصفات النفسية أو الاجتماعية أو التربوية أو البيانات الشخصية ، تطبق على الافراد أو المجموعات بهدف الحصول على بيانات خاصة بهم أو بعض المشكلات التي تواجههم". كما إستخدام الباحث الاختبارات والقياسات البدنية والمهارية لتحديد المتغيرات البدنية والمهارية لحراس المرمى بالاضافة لتحليل مباريات كرة القدم التي شارك فيها عينة البحث ومن ثم تحديد أهم المتغيرات البدنية والمهارية .

### 3-4-1 مراحل تصميم الاستبانته :

إتبع الباحث الخطوات التالية لتصميم الاستبانته :

1. أجري الباحث مقابلات شخصية مع ذوي الخبرة والتخصص في مجال حراسة المرمى (ملحق رقم 4).

2. الاطلاع على المراجع والكتب ذات الصلة بحراسة المرمى والمهارات الأساسية .
  3. الاطلاع على الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع متغيرات الدراسة .
  4. دراسة محاور الاستبانة التي تم تصميمها في الدراسات والبحوث السابقة ذات الصلة .
  5. إستطلاع آراء الأساتذة والخبراء في مجال التربية الرياضية ومناهج البحث العلمي .
  6. على ضوء ذلك قام الباحث بتصميم إستبانة البحث بصورة مبدئية .
  7. حدد الباحث محاور الاستبانة في محورين :
    - أ- محور المتغيرات البدنية .
    - ب- محور المتغيرات المهارية .
- يتكون محور المتغيرات البدنية من (11) متغير أما محور المتغيرات المهارية من (14) متغير والجدول التالي يوضح ذلك :

### جدول رقم (3)

#### يوضح التوصيف المبدئي لمحاور ومتغيرات الاستبانة

عدد المتغيرات	المحور	رقم المحور
11	المتغيرات البدنية	الأول
14	المتغيرات المهارية	الثاني

- 8- قام الباحث بعرض الاستبانة بصورتها المبدئية على الخبراء والمتخصصين في حراسة المرمى ومجال التربية الرياضية لإبداء الرأي وتحديد :
- أ- أهم المتغيرات المهارية لحارس المرمى .
  - ب- أهم المتغيرات البدنية لحارس المرمى .
  - ج- مدي مناسبة المحاور لطبيعة الدراسة .
  - د- إقتراح البديل المناسب للمحاور والمتغيرات البدنية والمهارية .

وبلغ عدد الخبراء والمتخصصين الذين وزعت عليهم الاستبانة بصورتها المبدئية (10) (ملحق رقم 4) وقد قاموا بتحكيم الاستبانة وأبدوا بعض الملاحظات بحذف وإضافة بعض المتغيرات البدنية والمهارية فقام الباحث بتحليل آراء المحكمين وتم تعديل الاستبانة وفقاً لأرائهم والجدول التالية توضح التعديلات التي أجراها الباحث .

### جدول (4)

يوضح المتغيرات التي تم حذفها أو إضافتها في محور المتغيرات البدنية

م	عدد المتغيرات قبل التعديل	عدد المتغيرات بعد التعديل	المتغيرالذي حذف	المتغيرالذي أضيف
1.	السرعة الانتقالية	القدرة	القوة الانفجارية	التحمل
2.	السرعة الحركية	الرشاقة	تحمل القوة	السرعة
3.	سرعة رد الفعل	سرعة رد الفعل	السرعة الانتقالية	التوافق
4.	القوة المميزة بالسرعة	السرعة	السرعة الحركية	
5.	القوة الانفجارية	التوافق	التوافق العام	
6.	تحمل القوة	المرونة		
7.	التحمل اللاهوائي	التحمل		
8.	التوافق العام	التوازن		
9.	الرشاقة			
10.	المرونة			
11.	التوازن			

## جدول (5)

يوضح المتغيرات التي تم حذفها أو إضافتها في محور المتغيرات المهارية

م	عدد المتغيرات قبل التعديل	عدد المتغيرات بعد التعديل	المتغير الذي حذف	المتغير الذي أضيف
1.	مسك الكرة	مسك الكرة	تضييق الزوايا	الخروج لمقابلة مهاجم منفرد
2.	وضع الاستعداد	وضع الاستعداد	ركلة الجزاء	
3.	تضييق الزوايا	الخروج لمقابلة مهاجم منفرد	المكان تحت العارضة	
4.	تمرير وتوزيع الكرة باليد	تمرير وتوزيع الكرة باليد	الإستلام بالقدم	
5.	الاستلام بالقدم	الدفع بالقبضة	السيطرة بالقدم	
6.	الدفع بالقبضة	الدفع بالقبضتين		
7.	الدفع بالقبضتين	الارتقاء لانقاذ المرمى		
8.	السيطرة بالقدم	ركلة المرمى		
9.	الارتقاء لإنقاذ المرمى	ركلة الكرة النصف طائرة		
10.	ركلة المرمى	ركل الكرة الممسوكة		
11.	ركلة الجزاء			
12.	ركل الكرة نصف الطائرة			
13.	ركل الكرة الممسوكة			
14.	المكان تحت العارضة			

9- بعد إجراء التعديلات اللازمة على الاستبانة والتي توضحها الجداول أعلاه وفقاً لآراء المتخصصين أصبحت الاستبانة في صورتها النهائية حيث قام الباحث بإجراء المعاملات الإحصائية عليها.

### 3 - 4 - 2 المعاملات العلمية للاستبانة :

#### صدق الاستبانة :

إعتمد الباحث على صدق المحكمين وذلك بعرض الاستبانة بصورتها النهائية على عدد من المحكمين والذين أكدوا على مدي مناسبتها لما تقيسه أو تجمعها من معلومات ، وقد عرف الصدق كل من (محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب ، 1999 ، ص21 ) هو " أن يكون الإختبار صادقاً في قياس ما وضع من أجله " .

#### 3-4-5 تطبيق الاستبانة :

لتطبيق الاستبانة أجري الباحث الخطوات التالية:

1. قام الباحث بتوزيع الإستبانة على المختصين والخبراء في كرة القدم من أساتذة كليات التربية الرياضية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا . كلية التربية البدنية والرياضة و كلية التربية ، قسم التربية الرياضية بجامعة النيلين ، و كلية التربية قسم التربية الرياضية بجامعة الخرطوم والخبراء بالإتحاد السوداني لكرة القدم ( ملحق رقم 4).
2. قام الباحث بعد ذلك بجمع الإستبانة من الخبراء المتخصصين بعد الاجابة عليها ثم تحديد النسب المئوية والتكرارات لتحديد أهم المتغيرات البدنية والمهارية لحراس المرمى ، والجدول التالية توضح ذلك :

#### جدول (6) يوضح المتغيرات البدنية وفقاً لآراء الخبراء

م	المتغيرات البدنية	موافق		غير موافق	
		التكرارات	النسبة المئوية	التكرارات	النسبة المئوية
1.	القدرة	10	100%	-	-
2.	الرشاقة	9	90%	1	10%
3.	سرعة رد الفعل	8	80%	2	20%
4.	السرعة	7	70%	3	30%
5.	التوافق	6	60%	4	40%
6.	المرونة	5	50%	5	50%
7.	التوازن	4	40%	6	60%
8.	التحمل	3	30%	7	70%

يلاحظ من الجدول أعلاه رقم (6) أن المتغير البدني القدرة قد تحصل على نسبة 100% , بينما المتغير البدني التحمل حصل على 30% وهي النسبة الاقل . وقد حدد الباحث نسبة 50% لقبول المتغير وهي النسبة التي يراها الباحث مناسبة .وبذلك تكون المتغيرات البدنية قيد البحث هي القدرة , الرشاقة , سرعة رد الفعل , السرعة , التوافق , المرونة.

### جدول (7) يوضح المتغيرات المهارية وفقاً لآراء الخبراء

م	المتغيرات المهارية	موافق		غير موافق	
		التكرارات	النسبة المئوية	التكرارات	النسبة المئوية
1.	مسك الكرة	10	100%	.	.
2.	الإرتماء لاتخاذ المرمى	9	90%	1	10%
3.	التمرير باليد	9	90%	1	10%
4.	ركلة المرمى	9	90%	1	10%
5.	ركل الكرة الممسوكة	7	70%	3	30%
6.	الخروج لمقابلة مهاجم منفرد	7	70%	3	30%
7.	ركل الكرة نصف طائرة	5	50%	5	50%
8.	وضع الاستعداد	5	50%	5	50%
9.	الدفع بالقبضة	5	50%	5	50%
10.	الدفع بالقبضتين	5	50%	5	50%

يلاحظ من الجدول أعلاه رقم (7) أن المتغير المهارى مسك الكرة قد تحصل على نسبة 100% , بينما المتغير المهارى الدفع بالقبضتين حصل على 50% وهي النسبة الاقل . وقد حدد الباحث نسبة 70% لقبول المتغير وهي النسبة التي يراها الباحث أكثر من مناسبة .وبذلك تكون المتغيرات المهارية لحراس المرمى وفقاً لآراء الخبراء هي:

مسك الكرة, الإرتماء لاتخاذ المرمى, التمرير باليد, ركلة المرمى, ركل الكرة الممسوكة, الخروج لمقابلة مهاجم منفرد.

3-5 الإختبارات المرشحة لقياس المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث :

على ضوء إستطلاع آراء الخبراء والدراسات السابقة قام الباحث بتحديد أكثر الإختبارات شيوعاً والمرتبطة بحارس المرمى لقياس المتغيرات البدنية والمهارية بواقع إختبارين لكل متغير وفيما يلي جدولين يوضحان آراء المختصين والخبراء في الإختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .

جدول (8) آراء الخبراء والمختصين لقياس المتغيرات البدنية قيد البحث

م	الإختبارات المرشحة	الغرض من الإختبار	الموافقة	النسبة المئوية
1.	إختبار (بارو) زجراجي	الرشاقة	8	80%
2.	إختبار الجري المكوكي 10م×40	الرشاقة	2	20%
3.	رمي الكرة ناعمة لأقصى مسافة	القدرة	.	.
4.	الوثب العريض من الثبات	القدرة	10	100%
5.	عدو 30 متر من البدء الطائر	السرعة	9	90%
6.	عدو 50 متر من البدء لعالى	السرعة	1	10%
7.	إختبار نط الحبل	توافق	1	10%
8.	رمي الكرات على الحائط	توافق	9	90%
9.	ثتى الجذع من الجلوس الطويل	المرونة	3	30%
10.	تتى الجذع أماما أسفل من الوقوف	المرونة	7	70%
11.	إختبار(نيلسون) للإستجابة الحركية	زمن رد الفعل	9	90%
12.	إختبار ( إيرك) للإستجابة الحركية	زمن رد الفعل	1	10%



يلاحظ من الجدول رقم (8) أعلاه أن الباحث قام بإستبعاد الاختبارات التي حصلت على النسبة الأقل وبذلك تصبح الاختبارات التي ستؤدي لقياس المتغيرات البدنية هي :

- . إختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة لحصوله على نسبة 100%.
- . إختبار العدو 30 متر من البدء الطائر لقياس السرعة لحصوله على نسبة 90%.
- . إختبار (نيلسون) للإستجابة الحركية لقياس زمن رد الفعل لحصوله على نسبة 90%.
- . إختبار (بارو) لقياس الرشاقة لحصوله على نسبة 80%.
- . إختبار رمي الكرات على الحائط لقياس التوافق لحصوله على نسبة 90%.
- . إختبار ثنى الجذع اماماً أسفل من الوقوف لقياس المرونة لحصوله على نسبة 70%.

#### جدول (9) آراء الخبراء والمختصين لقياس المتغيرات المهارية قيد البحث

النسبة المئوية	الموافقة	الغرض منه	الإختبارات المرشحة
100%	10	قياس التحكم في مسك الكرة.	1. إختبار تصويب الكرة بالقدم على المرمى من أبعاد مختلفة.
.	.		2. تسديد الكرة بالقدم على المرمى من نقطة الجزاء.
40%	4	قياس القدرة على التحكم في إبعاد الكرة أثناء الارتقاء .	3. تصويب الكرة بالقدم على زوايا المرمى السفلي القريبة من القائمين.
60%	6		4. إختبار تصويب الكرة بالقدم على مختلف زوايا المرمى.
70%	7	قياس دقة تمرير الكرة باليد نحو مكان محدد.	5. تمرير الكرة باليد على دوائر مرسومة على الأرض.
30%	3		6. تمرير الكرة باليد على مربعات

			مرسومة على الأرض.
60%	6	قياس دقة تمرير الكرة الممسوكة في المكان المناسب.	7. إختبار تمرير الكرة الممسوكة على دوائر مرسومة على الارض.
40%	4		8. إختبار تمرير الكرة الممسوكة إلي لاعبين في أماكن معلومة.
70%	7	قياس دقة تمرير ركلة المرمى نحو مكان محدد.	9. إختبار تمرير ركلة المرمى الى دوائر مرسومه على الارض .
30%	3		10 إختبار تمرير ركلة المرمى الى مربعات مرسومه على الارض.
80%	8	قياس المحاورة والقدرة على تغير أوضاع الجسم.	11 إختبار الجري بالكرة 25 متر بين العلامات .
20%	2		12 إختبار الجري بالكرة حول دائرة .

يلاحظ من الجدول رقم (9) أعلاه أن الباحث قام بإستبعاد الاختبارات التي حصلت على

النسبة الأقل وبذلك تصبح الاختبارات التي ستؤدي لقياس المتغيرات المهارية هي :

. إختبار تصويب الكرة بالقدم على المرمى من أبعاد مختلفة لقياس التحكم في مسك الكرة لحصوله على نسبة 100%.

. إختبار تصويب الكرة بالقدم على مختلف زوايا المرمى لقياس القدرة على التحكم في إبعاد الكرة أثناء الارتقاء لحصوله على نسبة 60%.

. تمرير الكرة باليد على دوائر مرسومة على الأرض لقياس دقة تمرير الكرة باليد نحو مكان محدد لحصوله على نسبة 70% .

- إختبار تمرير الكرة الممسوكة على دوائر مرسومة على الارض لقياس دقة تمرير الكرة باليد نحو مكان محدد لحصوله على نسبة 60%.

. إختبار تمرير ركلة المرمى الى دوائر مرسومه على الارض لقياس دقة تمرير ركلة المرمى نحو مكان محدد لحصوله على نسبة 70%.

. إختبار الجري بالكرة 25 متر بين العلامات لقياس المحاورة والقدرة على تغيير أوضاع الجسم لحصوله على نسبة 80%.

### **3-5-1 صدق وثبات الإختبارات :**

وللحصول على معامل الثبات و الصدق فقد تم تطبيق الإختبارات على (10) حراس مرمى وذلك بطريقة إعادة الإختبار بعد إسبوع على نفس المجموعة وتحت نفس الظروف ، بعد ذلك تم إيجاد معامل الارتباط بين درجة اللاعب أولاً ودرجته بعد الإعادة.

والجدول أدناه يوضح معامل الثبات والصدق للإختبارات البدنية والمهارية الخاصة لحراس المرمى في كرة القدم بين مجموعتين لإيجاد ثبات وصدق الإختبارات.

## جدول (10)

### معامل الثبات والصدق للاختبارات البدنية والمهارية الخاصة لحراس المرمى

معامل الصدق	معامل الثبات	الفرق	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		إسم الإختبار
			انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	
0.83	0.89	0.10	75.83	25.73	75.43	25.56	1/ إختبار (بارو).
0.90	0.95	0.29	10.00	62.38	10.44	62.64	2/ الوثب العريض من الثبات.
0.81	0.86	0.33	1.23	4.10	1.21	3.94	3/ عدو 30 م من البدء الطائر.
0.99	0.99	0.00	01.00	13.72	01.00	13.72	4/ رمي الكرات على الحائط.
0.89	0.90	0.05	4.52	18.47	4.51	19.83	5/ ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف.
0.82	0.84	0.07	2.60	10.06	2.14	10.33	6/ إختبار نيلسون للإستجابة الحركية.
0.75	0.79	0.40	2.70	14.8	2.34	14.2	7/ تصويب الكرة بالقدم على المرمى من إبعاد مختلفة .
0.78	0.80	0.65	1.99	15.6	2.24	15.2	8/ تصويب الكرة بالقدم على الزوايا المختلفة للمرمى .
0.79	0.81	0.53	2.18	8.82	2.09	8.33	9/ تمرير الكرة باليد على دوائر مرسومة على الأرض.
0.81	0.84	0.27	2.00	22.93	1.86	22.2	10/ إختبار تمرير الكرة الممسوكة على دوائر مرسومة على الارض.
0.80	0.82	0.73	2.00	20.07	1.78	21.8	11/ إختبار تمرير ركلة المرمى الى دوائر مرسومه على الارض
0.82	0.83	0.14	2.74	19.33	2.51	20.74	12/ الجري بالكرة 25 متر بين العلامات.

أعلى معامل إرتباط كان لإختبار التوافق ، بينما أقلها كان تصويب الكرة بالقدم على المرمى من إبعاد مختلفة .

## 1. إختبار القدرة:

- الوثب العريض من الثبات .

- الغرض من الإختبار :

- قياس القدرة .

- الأدوات والأجهزة : شريط قياس متري - أرض مستوية يرسم عليها خط الإرتقاء

## مواصفات الأداء:

- يقف المختبر خلف خط الإرتقاء بحيث يلامسه بأطراف أصابعه والقدمان متباعدتان قليلاً.

- يقوم المختبر بمرجحة الذراعين ، وثني الركبتين لأداء الوثب أماماً إلى أقصى مسافة ممكنة ، ويجب ملاحظة ترك القدمين للأرض معاً في نفس الوقت والهبوط على القدمين معاً أيضاً .

- يجب أن يؤخذ وضع التكور والذراعان لأسفل وللخلف قليلاً وذلك في الحركة التمهيدية قبل الوثب.

- عدم الهبوط للخلف بعد الهبوط .

- لكل مختبر ثلاث محاولات تسجل أفضلهم .

## 1. إختبار الرشاقة :

الجري الزججائي ( بارو ).

- الغرض من الإختبار :

- قياس متغير الرشاقة .

- الأدوات :

- خمسة قوائم .

- ساعة إيقاف .

- مساحة ارض ( 10 × 16 ) قدم .

- تثبيت أربعة قوائم في أركان المستطيل الأربعة ويثبت القائم الخامس في منتصف المستطيل .

- مواصفات الأداء :

- يقف المختبر في مكان البداية ( بجانب احد القوائم الأربعة للمستطيل ) .

- عند سماع إشارة البدء يجري المختبر جري الزجراج على شكل حرف ( ∞ ) أفقي .

- يؤدي المختبر الإختبار ثلاث محاولات إلى أن يصل إلى النهاية ( النقطة التي بدأ منها ) .

### 3. إختبار المرونة :

- ثنى الجذع للأمام من الوقوف .

- الغرض من الإختبار :

- قياس مرونة العمود الفقري .

- طريقة تنفيذ الإختبار : مقعد بدون ظهر إرتفاعه ( 50 ) سم مسطرة مرقمة مقسمة من

الصفير إلى مائة (100سم) مثبتة عمودياً على المقعد بحيث يكون رقم (50) موازياً

لسطح المسطرة ورقم (100) موازياً للحافة السفلي للمقعد .

- مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة .

- يقف اللاعب فوق المقعد والقدمان مضمومتان ، مع تثبيت أصابع القدمين على حافة

المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين ، يقوم اللاعب بثنى جذعه للأمام ولأسفل

بحيث يلمس المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة على أن يثبت عند آخر

مسافة يصل إليها لمدة ثانيتين .

- للاعب (3) محاولات تسجل له أفضلها .

- يجب أن يتم ثنى الجذع ببطء ، كما يجب أن يثبت اللاعب عند آخر مسافة يصل إليها

لمدة ثانيتين .

**طريقة التسجيل :** تسجل للاعب المسافة التي حققها في الثلاثة محاولات وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر .

#### **4. إختبار التوافق :**

- رمي وإستقبال الكرات .

- الغرض من الإختبار : قياس التوافق بين العين واليد .

- طريقة تنفيذ الإختبار:

- يرسم خط للبداية على بعد خمسة أمتار من حائط أملس يقف اللاعب ممسكاً بكرة تنس أرضي أمام الحائط وخلف خط البداية حيث يتم الإختبار وفقاً للتسلسل الآتي :

- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمني على أن يستقبلها اللاعب بعد إرتدادها من الحائط بنفس اليد .

رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمني على أن يستقبلها اللاعب باليد اليسري بعد إرتدادها من الحائط.

- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبلها اللاعب بعد إرتدادها من الحائط بنفس اليد.

- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسري على أن يستقبلها اللاعب باليد اليمني بعد إرتدادها من الحائط .

#### **- طريقة التسجيل :**

- لكل محاولة صحيحة للاعب درجة وتكون الدرجة النهائية من 20 درجة .

- تعتبر المحاولة صحيحة إذا لم يلمس اللاعب الخط المرسوم على الأرض ، وأن يستقبل الكرة بعد إرتدادها باليد الصحيحة .

#### **5. إختبار السرعة:**

- عدو 30 متر من البدء الطائر .

- الغرض من الإختبار:

- تحديد السرعة الانتقالية.

- طريقة تنفيذ الإختبار:

يقف اللاعب على بعد (15) متر من خلف خط البداية استعداداً ليجري ، ثم يقوم بالتحرك للجري المتدرج ، وعند وصوله إلى خط البداية عليه بالاندفاع بأقصى سرعة ممكنة حتي خط النهاية .

- طريقة التسجيل :

- يتم تسجيل زمن اللاعب من لحظة عبور خط البداية وحتى عبوره خط النهاية المرسوم على بعد (30) متر من خط البداية ويسجل الزمن لأقرب (10/1) ثانية .

6. إختبار نيلسون للإستجابة الحركية الانتقالية :

الغرض من الإختبار:

- قياس سرعة رد الفعل وفقاً لإختبار مثير .

الأدوات المستخدمة :

مساحة أرض 20م وبطول 2م خالية من العوائق ومستوية تخطط بثلاث خطوط المسافة بين كل خط والآخر مسافة 6.40 متر وطول الخط 1م .

- ساعة إيقاف .

- شريط قياس .

وصف الإختبار :

- يقف اللاعب عند إحدى نهاية خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط .



- يتخذ اللاعب وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وبحيث ينحني بجسمه للأمام قليلاً.
- يمسك المحكم بساعة الإيقاف بإحدي يديه ويرفعها لاعلى ، ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه أما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة .
- سيستجيب اللاعب لإشارة اليد ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الإتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف لمسافة 6 م .
- عندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم المحكم بإيقاف الساعة .
- وإذا بدأ المختبر الجري في الإتجاه الخاطئ فإن المحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير اللاعب من إتجاهه ويصل إلى خط الجانب الصحيح .
- يعطي المختبر عشرة محاولات متتالية بين كل محاولة والأخرى 20 ثانية وبواقع خمس محاولات في كل جانب.
- تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة ، ولتحقيق ذلك تعد عشر قطع من الورق المقوي (كروت) بلون وحجم واحد يكتب على خمس منها كلمة يسار ، وعلى الخمس الأخرى كلمة يمين ، ثم تقلب جيداً وتوضع في كيس أو صندوق ثم تسحب بدون النظر إليها .
- الدرجة الكلية = 10.

#### توجيهات الإختبار :

يقوم المُحَكِّم قبل أن يجري الإختبار على اللاعب ، بسحب الكروت العشرة السابقة بطريقة عشوائية وتسجيلها وفقاً لترتيب سحبها في بطاقة خاصة ويقوم بوضعها في أحدي يديه لترشده في تسلسل إتجاهات الإشارات وتسجيل الزمن لكل مختبر على حدة وهذا الاجراء يستخدم لمنع المختبر من توقع الإتجاهات من محاولة إلى المحاولة الثانية .

#### 7. إختبار تصويب الكرة بالقدم على المرمى من أبعاد مختلفة:

##### الغرض من الإختبار:

قياس التحكم في مسك الكرة.

الأدوات المستخدمة : عدد (5) كرات قانونية مقاس (5).

**مواصفات الأداء:** يقف الحارس في المرمى ويبدأ لاعب يتميز بارتفاع مستوي مهارة التصويب بتصويب الكرات على المرمى بالترتيب الآتي:

الكرة الأولى من منتصف خط الـ 18 ياردة.

الكرة الثانية من منتصف خط الـ 19 ياردة.

وهكذا حتى منتصف خط الـ 28 ياردة.

#### **طريقة التسجيل:**

لكل تصويبة يستطيع حارس المرمى مسكها من مرة واحدة درجة وتكون الدرجة النهائية 10 درجات.

تعتبر المحاولة صحيحة إذا مسك الحارس الكرة من يديه من مرة واحدة.

#### **توجيهات:**

1. تكون التصويبات العشرة مصوبة نحو منتصف المرمى (3) تصويبات أرضية ثم (3) تصويبات متوسطة ثم (4) تصويبات عالية.
  2. تكون قوة ركل الكرة موحدة لكل التصويبات.
  3. كل التصويبات موجهة نحو حارس المرمى .
8. إختبار تصويب الكرة بالقدم على مختلف زوايا المرمى:

#### **الغرض من الإختبار:**

قياس التحكم في إبعاد الكرة أثناء الارتقاء.

#### **الأدوات المستخدمة:**

عدد (10) من الكرات القانونية مقاس (5).

قطعة مشمع بمقاس المرمى (8) ياردة  $\times$  8 أقدام مقسمة على (9) مستطيلات متساوية طول المستطيل (96) بوصة وعرضه 32 بوصة تعلق خلف المرمى مرقمة كالاتي:

1. المستطيل الأسفل جهة اليمين الرقم (1)

2. المستطيل الأسفل جهة اليسار الرقم (7).
3. المستطيل الأوسط جهة اليمين الرقم (2).
4. المستطيل الأوسط جهة اليسار الرقم (6).
5. المستطيل الاعلى جهة اليمين الرقم (3).
6. المستطيل الاعلى جهة اليسار الرقم (5).
7. المستطيل اسفل منتصف المرمى الرقم (8).
8. المستطيل وسط منتصف المرمى الرقم (9).
9. المستطيل اعلى منتصف المرمى الرقم (4).

5	4	3
6	9	2
7	8	1

#### مواصفات الأداء:

يقف حارس المرمى المختبر في المرمى وتوضع كرة على خط ( 18 ) ياردة في منتصفه ويبدأ لاعب يتميز بارتفاع مستوى مهارة التصويب في تصويب الكرة نحو المستطيلات الاتية تجاه القائم:

- 1- إتجاه المستطيل (1).
- 2- إتجاه المستطيل (2).
- 3- إتجاه المستطيل (3).
- 4- إتجاه المستطيل (5).
- 5- إتجاه المستطيل (6).
- 6- إتجاه المستطيل (7).

ويحاول حارس المرمى إنقاذ المرمى عن طريقة الارتقاء.

لا يشترط مسك الكرة يكفي إبعادها.

إن تكون فترة الراحة بين كل تصويبة والتالية لها 10 ثوان.

### طريقة التسجيل:

لكل تصويبة ناجحة يستطيع حارس المرمى إبعادها عن الدخول للمرمى درجة للمستطيل (1) و(7) و باقي المستطيلات درجتان .

### 9. تمرير الكرة باليد على دوائر مرسومة على الأرض:

#### الغرض من الإختبار:

قياس دقة تمرير وتوزيع الكرة باليد نحو مكان محدد.

#### الأدوات المستخدمة:

1. بودة جير أبيض.

2. شريط قياس متري.

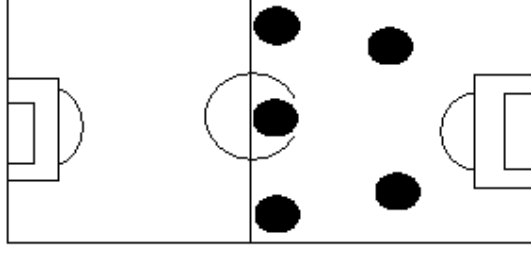
#### تخطيط الملعب:

ترسم (5) دوائر كل دائرة عبارة عن أربعة دوائر متداخلة متحدة المركز ابعادها كالاتي:

الدائرة الأولى قطرها(4) أقدام، الدائرة الثانية قطرها (6) أقدام ، الدائرة الثالثة قطرها (8) قدم، الدائرة الرابعة قطرها (10) قدم ، في نصف الملعب الذي يقف فيه حارس المرمى المختبر بالابعاد الاتية:

- الدائرة الأولى تكون في الزوايا بين التقاء خط المنتصف مع خط التماس جهة اليمين.
- الدائرة الثانية تكون في منتصف نصف الدائرة المركزية على خط واحد مع الدائرة الأولى.
- الدائرة الثالثة في الزوايا بين التقاء خط المنتصف مع خط التماس جهة اليسار.
- الدائرة الرابعة تكون في منتصف المسافة بين الحد النهائي وخط المنتصف وتبعد ( 4 ) أمتار عن خط التماس الايمن للداخل.

- الدائرة الخامسة تكون في منتصف المسافة بين الحد النهائي و خط المنتصف وتبعد (4) أمتار للداخل عن خط التماس الآخر.



#### مواصفات الأداء:

يقوم حارس المرمى بتمرير عدد (10) كرات بيده محاولاً إسقاطها في الدائرة الأولى الصغيرة بدء من الدائرة رقم (1) وحتى الدائرة (5) من أي مكان يراه مناسباً داخل منطقة جزاءه.

يعطي كل حارس مرمى محاولتين متتاليتين في كل دائرة.

#### طريقة التسجيل:

تحتسب درجات كل كرة من الكرة العشر الآتية:

4 درجات إذا سقطت في الدائرة الأولى.

3 درجات إذا سقطت في الدائرة الثانية.

2 درجتان إذا سقطت في الدائرة الرابعة.

صفر إذا سقطت خارج الدائرة الرابعة.

#### 10. إختبار تمرير الكرة بالقدم على دوائر مرسومة على الارض :

الغرض من الإختبار:

قياس دقة تمرير ركلة المرمى نحو مكان محدد.

#### الأدوات المستخدمة:

3. بودة جير أبيض.

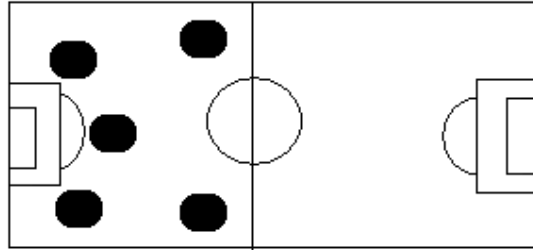
4. شريط قياس متري.

## تخطيط الملعب:

ترسم (5) دوائر كل دائرة عبارة عن أربعة دوائر متداخلة متحدة المركز ابعادها كالآتي:

الدائرة الأولى قطرها ( 4 ) أقدام، الدائرة الثانية قطرها ( 8 ) أقدام ، الدائرة الثالثة قطرها (12) قدم، الدائرة الرابعة قطرها (16) قدم.

- في نصف الملعب الذي لا يقف فيه حارس المرمى المختبر بالابعاد الآتية:
- الدائرة الأولى يكون مماسها في خط واحد مع خط ال (18) جهة اليمين.
- الدائرة الثانية يكون مماسها في خط واحد مع خط ال (18) جهة اليسار .
- الدائرة الثالثة يكون مماسها مع منتصف ربع دائرة خط ال (18) ياردة .
- الدائرة الرابعة تكون في منتصف المسافة بين الحد النهائي وخط المنتصف وتبعد (4) أمتار عن خط التماس الايمن للداخل.
- الدائرة الخامسة تكون في منتصف المسافة بين الحد النهائي و خط المنتصف وتبعد (4) أمتار للداخل عن خط التماس الأخر.



## مواصفات الأداء:

يقوم حارس المرمى بركل عدد (10) كرات بقدمه محاولاً إسقاطها في الدائرة الأولى الصغيرة

بدء من الدائرة رقم (1) وحتى الدائرة (5) من أي مكان يراه مناسباً داخل منطقة مرماه.

يعطي كل حارس مرمى محاولتين متتاليتين في كل دائرة تسجل له أفضلهما.

## طريقة التسجيل:

تحتسب درجات كل كرة من الكرة العشر الآتية:

4 درجات إذا سقطت في الدائرة الأولى.

3 درجات إذا سقطت في الدائرة الثانية.

2 درجتان إذا سقطت في الدائرة الرابعة.

صفر إذا سقطت خارج الدائرة الرابعة.

### 11. إختبار ركل الكرة الممسوكة :

#### الغرض من الإختبار:

قياس دقة تمرير الكرة الممسوكة نحو مكان محدد.

#### الأدوات المستخدمة:

5. بودة جير ابيض.

6. شريط قياس متري.

#### تخطيط الملعب:

ترسم ( 5 ) دوائر كل دائرة عبارة عن أربعة دوائر متداخلة متحدة المركز ابعادهما

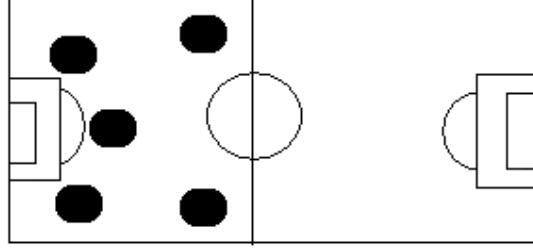
كالآتي:

الدائرة الأولى قطرها ( 4 ) أقدام، الدائرة الثانية قطرها ( 8 ) أقدام ، الدائرة الثالثة قطرها

(12) قدم، الدائرة الرابعة قطرها (16) قدم، في نصف الملعب الذي لا يقف فيه حارس المرمى

المختبر بالابعاد الآتية:

1. الدائرة الأولى يكون مماسها في خط واحد مع خط ال (18) جهة اليمين.
2. الدائرة الثانية يكون مماسها في خط واحد مع خط ال (18) جهة اليسار .
3. الدائرة الثالثة يكون مماسها مع منتصف ربع دائرة خط ال (18) ياردة .
4. الدائرة الرابعة تكون في منتصف المسافة بين الحد النهائي وخط المنتصف وتبعد (4) أمتار عن خط التماس اليمين للداخل.
5. الدائرة الخامسة تكون في منتصف المسافة بين الحد النهائي و خط المنتصف وتبعد (4) أمتار للداخل عن خط التماس الأخر.



#### مواصفات الأداء:

يقوم حارس المرمى بركل عدد (10) كرات بقدمه محاولاً إسقاطها في الدائرة الأولى الصغيرة بدءاً من الدائرة رقم (1) وحتى الدائرة (5) من أي مكان يراه مناسباً داخل منطقة مرماه.

يعطي كل حارس مرمى محاولتين متتاليتين في كل دائرة تسجل له أفضلهما.

#### طريقة التسجيل:

تحتسب درجات كل كرة من الكرة العشر الآتية:

(4) درجات إذا سقطت في الدائرة الأولى.

(3) درجات إذا سقطت في الدائرة الثانية.

(2) درجتان إذا سقطت في الدائرة الرابعة.

(0) إذا سقطت خارج الدائرة الرابعة.

12. الجري (25) متر بين العلامات :

#### الغرض من الإختبار:

المحاورة والقدرة على تغيير أوضاع الجسم .

#### الأدوات المستخدمة:

-خمسة علامات تدريب .



- ساعة إيقاف تحسب إلى أقرب 10/1 ثانية.

#### مواصفات الأداء:

توضع خمس علامات تدريب بين كل منهما 2.5 متر وعلى بعد 3.25 متر من العلامة الأولى يرسم خط البداية ، يقوم حارس المرمى عند سماع إشارة البدء بالجري بالكرة زجاجي حول العلامات بأقصى سرعة حتي يصل إلي نقطة البداية ، يعطي كل حارس مرمى محاولتين . تسجل له أفضلهما .

#### طريقة التسجيل:

يحتسب الزمن الاقل لأقرب 10/1 ثانية .

#### توجيهات خاصة بالإختبار:

- في حالة إذا ما الكرة خرجت عن سيطرة الحارس يعود للنقطة التي فقد فيها السيطرة عليها .

#### 3-5-3 إدارة الإختبارات:

- إختار الباحث بعض زملاءه خريجي التربية الرياضية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا وبعض مدربي حراس المرمى بالأندية التي تربطهم صداقة بالباحث .
  - قام الباحث بالتحدث مع المساعدين عن جوانب البحث المختلفة والتي تفيد البحث أثناء الإختبارات وأهداف البحث ، وإمدادهم بالمعارف والمعلومات التي تمكنهم على الرد على أي إستفسار يوجه اليهم أثناء إجراء الإختبارات على حراس المرمى .
  - تدريب المساعدين على كيفية تدوين القياسات بالاستمارة .
  - تحديد أجهزة وأدوات القياس .
- رغم التطور الذي طرأ في مجال أجهزة قياس الإختبارات للرياضيين ، فإن الباحث لجأ إلى إستخدام أجهزة القياس التقليدية لعدم توفرها بالسودان بإعتبارها مقاييس تحقق قياسات موضوعية وهذه الأجهزة هي :

#### (1) شريط قياس ( 5 متر ):

هذا الشريط مقسم قياسياً من جهة واحدة بوحدات الملليمتر كوحدة لقياس المسافات، ولا بد من توافر أكثر من شريط قياس من نفس النوع كإحتياطي للقياسات .

### **Casio (2) ساعة إيقاف الكترونية:**

وذلك لقياس الزمن بها زمن حتي 100/1 ثانية .

### **(3) ميزان طبي:**

حسب المواصفات العلمية السليمة .

### **3-5-4 الخطة الزمنية:**

طبقت الإختبارات على العينة قيد البحث في الفترة من 4/31 وحتى 2007/7/1 م ، ملحق رقم (11).

### **3-6 المعالجات الإحصائية:**

بعد إجراء الدراسة الأساسية تم كتابة البيانات المطلوبة والخاصة بإختبارات البحث، حيث قام الباحث بتفريغها ووضعها في صورة تسهل من المعالجات الإحصائية وقد تضمن المعالجات الإحصائية على ما يأتي :

- المتوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري .

- معامل الارتباط.

- التحليل العاملي .

( في حساب دلالات Baneks ) ، بانكس (Burte) - إستخدم الباحث معادلة بيرت )

تشبعات الاختبارات على العوامل المستخلصة من التحليل العاملي وهي:

$$X^2 = \frac{L \times \text{الجذر التربيعي لـ } N}{N + 1} - R$$

حيث :

- خ ت : هو الخطأ المعياري للتشبع على العامل ( القيمة التي يقبل على أساسها تشبع الاختبار على العامل .
- خ أ : الخطأ المعياري لمعامل الارتباط للعينة محسوباً في ضوء حجم عينة البحث .
- ن : عدد المتغيرات المستخدمة في المصفوفة الارتباطية المحللة عاملياً .
- ر : رقم العامل المستخلص في المصفوفة بعد التدوير .

## الفصل الرابع

### عرض ومناقشة النتائج

1/4 عرض النتائج الخاصة بتساؤل البحث (الاول - الثاني)

1/1/ 4 مصفوفة الارتباطات البينية

2/1/4 مصفوفة العوامل قبل التدوير

3/1/4 مصفوفة العوامل بعد التدوير

2/4 مناقشة نتائج تساؤل البحث (الاول - الثاني)

1/2/4 تفسير العوامل وتحديد المتغيرات

3/2/4 تفسير العامل الاول

4/2/4 تفسير العامل الثاني

5/2/4 تفسير العامل الثالث

3/4 عوامل مكونات البحث



1												الخروج لمقابلة مهاجم
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----------------------------

\*مستوي الدلالة عند 0.05

\*\* مستوي الدلالة عند 0.01

يتضح لنا من الجدول (12) مصفوفة الارتباطات البينية والتي إستخدمت الدرجات الخام في الحصول على الارتباطات البينية للمتغيرات البدنية والمهارية لحارس المرمى في كرة ( وبالتمعن في هذه المصفوفة نجد أنها spssالقدم بمعادلة بيرسون من البرنامج الاحصائي ) معامل إرتباط (ولم تحتسب الخلايا القطرية) و نجد أن المعاملات البينية ( 66)إحتوت على ذات الارتباطات الموجبة (46) من مجموع الارتباطات الكلية ، وهناك (20) إرتباط سالب من المجموع الكلي للارتباطات بالمصفوفة في الوقت الذي بلغت فيه معاملات الارتباط الدالة عند مستوي (0.05) (7) معامل إرتباط موجب ، (1) معامل إرتباط سالب ، بينما بلغت معاملات الارتباط الدالة على المستوي (0.01) (3) معامل إرتباط موجبة و صفرسالبة وقد ظهر اعلى الارتباطات الموجبة بين المتغير مسك الكرة والمتغير سرعة رد الفعل بدرجة 0.585\*\* \* و اعلى الارتباطات السالبة بين المتغير التوافق والمتغير مسك الكرة بقيمة -0.398\*، مع ملاحظة أن دلالات الارتباط وفقاً لمعادلة بيرسون عند مستوي دلالة (0.01 = 0.325) وعند مستوي دلالة (0.05 = 0.250). ومن مصفوفة الارتباط البينية يتضح أن هنالك عوامل سوف تظهر في شكل عوامل أثناء التحليل وهذه الارتباطات التي سوف تظهر بين المتغيرات لا تمثل أهمية في التحليل العملي بقدر ما تنحصر أهميته في الوصول لمخلص عام للارتباطات.

بعد ذلك قام الباحث بتحليل مصفوفة الارتباطات البينية بواسطة التحليل العملي الذي يُقدم أسلوباً لتلخيص مجموعة متنوعة من المقاييس والمتغيرات المترابطة في عدد قليل من التصنيفات المستقلة بحيث تصنف المتغيرات في هيئة مجموعات محدودة يعبر عن كل مجموعة عامل يجمع حوله طائفة المتغيرات ويقع في أعلاها أكثرها إرتباطاً أو بمعنى آخر أكثرها تشعباً به ويليه الاقل ثم الاقل وهكذا بهدف الوصول إلى العوامل التي تقف خلف ظواهرها وتلخيص المتغيرات في عدد قليل من العوامل ويتم التحليل العملي بتحليل مصفوفة الارتباط عاملياً للمكونات الاساسية بهدف الوصول للعوامل التي تقف خلف ظواهرها وظهور وليست كل أهم المتغيرات المؤثرة على العوامل، ثم قام الباحث بعملية التدوير المتعامد، ( بذات أهمية للباحث فالهدف الاساسي هو تفسير الظاهرة spssالعوامل التي يستخلصها نظام )

موضوع البحث والغرض من التدوير هو الحصول على ما نسميه البناء البسيط أي الذي يحتوي على تشبع مرتفع على عامل واحد وتشبعات أقل على العوامل الأخرى وذلك الغرض من تدوير المحاور هو أن تقترب نقاط البيانات على قدر الامكان منها، و هذا البرنامج يقوم بتدوير ( سبعة مرات حتي تضح الدقة الرياضية للبناء varimax البيانات على المحاور بطريقة ) العاملي.

### جدول (12)

نتائج العمليات الاحصائية المبدئية للمكونات الاساسية لمصفوفة الارتباطات

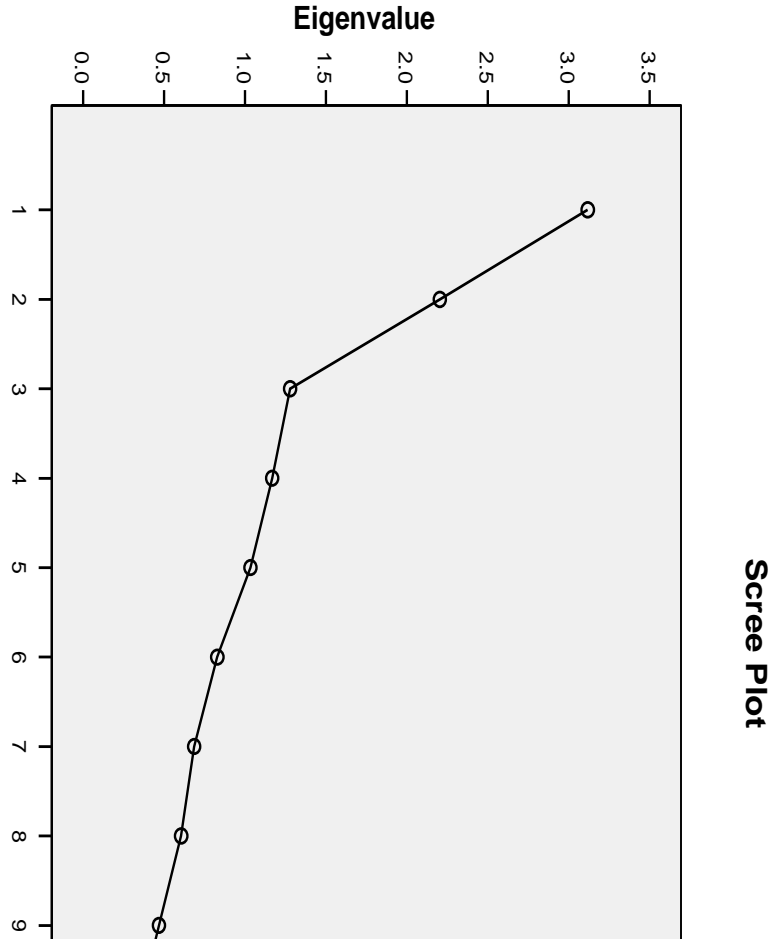
العوامل			المكونات
مجموع التباين %	نسبة التباين %	الجذر الكامن	
25.985	25.985	3.118	1
44.356	18.371	2.205	2
55.016	10.660	1.279	3
64.748	9.732	1.168	4
73.367	8.619	1.034	5
80.274	6.907	0.829	6
85.991	5.717	0.686	7
91.040	5.049	0.606	8
94.939	3.899	0.468	9
97.717	2.778	0.333	10
99.180	1.463	0.176	11
100.00	0.820	0.098	12

وقد سجلت الجذور الكامنة جدول (13) للمكونات الاثني عشر الداخلة في التحليل ، ولهذه القيم أهميتها إذ أن المجموع الكلي لتباين المتغيرات الداخلة في التحليل يساوي عدد المتغيرات وتفسر العوامل المستخلصة التباين بين هذه المتغيرات . والجذر الكامن عبارة عن كمية تباين المتغيرات التي يفسرها العامل الذي تنتمي اليه هذه المتغيرات ، ويجب ان يكون الجذر الكامن لعامل من العوامل مساوياً صفرًا أو أكبر ، ولا يمكن أن يزيد عن التباين الكلي (12) ، ونسبة تباين المتغيرات التي يفسرها العامل كما تبينها النتائج تساوي الجذر الكامن مقسوماً على المجموع الكلي لتباين المتغيرات مضروباً في 100 ففي الجدول أعلاه نجد أن الجذر الكامن

المرتبط للعامل الاول =  $3.118 \times 12 / 100 =$  مجموع التباين الكلي **25.985** وتقيد  
 الجذور الكامنة في تحديد عدد العوامل التي يجب الخروج بها من التحليل العاملي ولا تعطي  
 دوماً نتائج دقيقة إلا أن النتائج الدقيقة يعطيها الرسم البياني للجذور الكامنة بالابقاء على  
 العوامل التي تظهر في الجزء شديد الإنحدار من المنحني قبل ان يبدأ المنحني في الإعتدال  
 فينتبين من الرسم في الشكل أدناه أنه يجب تدوير 3 عوامل فقط هي الاول والثاني والثالث.

### شكل (1)

رسم بياني لقيم الجذر الكامن للدلالة على العوامل التي يجب تدويرها





### تفسير العوامل وتحديد المتغيرات :

يتم قبول العامل الذي يتشبع عليه ثلاث إختبارات دالة على الأقل بشرط أن لا تقل تشبعات الإختبارات على العامل  $0.1 \pm$  كحد أدني ، ويتم تفسير العوامل بناءً على نتائج التدوير المتعامد مع ملاحظة أنها فاصلة في تحديد أهمية العوامل ويتم تفسير العوامل بناءً على حساب دلالات تشبعات الإختبارات على العوامل المستخلصة لقبولها وتحديد هويتها وذلك حيث حدوث الدلالة في ضوء معادلة الخطأ المعياري للتشبع على العامل .

### جدول (13)

#### العوامل المستخلصة بعد التدوير

مربع حوار إستخلاص العوامل			العوامل
مجموع التباين %	نسبة التباين %	الجذر الكامن	
20.257	20.257	2.431	1
39.681	19.423	2.331	2
55.016	15.335	1.840	3

### جدول (14)

#### المتغيرات المتشعبة بالقيم المقبولة على العوامل

العوامل			المتغير
3	2	1	
0.787			الرشاقة
0.789			القدرة
		0.690	السرعة
	0.689		التوافق
	0.604		المرونة
	0.691 -		سرعة رد الفعل
	0.733 -		مسك الكرة
		0.652	الارتقاء لإنقاذ المرمى

0.633 -			التمرير باليد
		0.526	ركل الكرة الممسوكة
		0.562	ركلة المرمى
		0.513	الخروج لمقابلة مهاجم

يتضح من جدول (15) أنه تشبع على العامل الاول (5) متغيرات وبنسبة 41.7% من مجموع المتغيرات المختارة قيد الدراسة ، والعامل الثاني قد تشبع عليه (4) متغيرات وبنسبة 33.3% من مجموع المتغيرات ، والعامل الثالث (3) متغيرات وبنسبة 25% من المجموع الكلي للمتغيرات.

#### 2 . 4 مناقشة نتائج تساؤل البحث وتفسير العوامل لتحديد المتغيرات :

##### 1 . 2 . 4 تفسير العامل الاول :

عند تفسير العامل الاول بلغ الجذر الكامن (مجموع مربعات تشبعات كل المتغيرات على كل عامل على حدة من عوامل المصفوفة) بإستخدام التدوير المتعامد قيمة قدرها 3.11

، والنسبة المئوية لتباينه العاملي 25.98%، وقد تشبع على هذا العامل (5) متغيرات بنسبة 41.7% من المجموع الكلي للمتغيرات الخاضعة للتحليل ، وذلك وفقاً لشروط قبول المتغيرات على العوامل (- +3) والتي بلغ عددها (12) متغير ، وقد بلغت قيمة تشبعية على ( أي أقل Burte & Baneks عن طريق معادلة ) قيمة الخطأ المعياري العامل (0.513) ، وكان ترتيب التشبعات للمتغيرات على العامل كما يتضح من الجدول أدناه :

#### جدول (15)

الترتيب التنازلي للمتغيرات المتشعبة بالقيم المقبولة على العامل الاول

م	إسم المتغير	قيمة التشبع
1.	السرعة	0.690
2.	الارتقاء لإنقاذ المرمى	0.652
3.	ركلة المرمى	0.562
4.	ركل الكرة الممسوكة	0.526
5.	الخروج لمقابلة مهاجم منفرد	0.513

ومن خلال الجدول أعلاه تراوحت قيم التشبعات من 0.513 إلى 0.690 و تبدأ بالسرعة وتنتهي بالخروج لمقابلة مهاجم ، ومن خلال المتغيرات التي تشبعت على العامل نجد أن هنالك متغير بدني واحد وهو السرعة بقيمة تشبعية 0.690 وأن باقي المتغيرات كانت مهارية وهي ركل الكرة الممسوكة 0.526 و الارتقاء لإنقاذ المرمى 0.652 وركلة المرمى 0.562 والخروج لمقابلة مهاجم منفرد 0.513 وهي أربعة أي بنسبة 80% من مجموع المتغيرات المتشعبة على العامل ويلاحظ أن هنالك إرتباط ذو دلالة معنوية بين المتغير البدني السرعة والمتغير المهارى الخروج لمقابلة مهاجم منفرد قيمته 0.422 ، وفي ضوء التفسيرات الاحصائية والبناء العملي لهذا العامل ووفقاً لطبيعة الدراسة وقيم التشبعات على المتغيرات الدالة على العامل يمكن قبول متغير السرعة في العامل حيث أعطي أعلى قيمة تشبعية على العامل وتشير هذه النتيجة على أهمية متغير السرعة بالنسبة لحارس المرمى وقد أكد ذلك كل من (حسن محمد أحمد عثمان ، 2001 ، ص 205) و(محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم ، 1985، ص 190) أن السرعة بتقسيماتها الثلاثة سرعة الانتقال والحركة والإستجابة من أهم ما يميز به لاعب كرة القدم الحديث وأن اللاعب البطئ لا وجود له في كرة القدم الحديثة وتنفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسات كل من عادل عبد الحميد الفاضل (1989) ومحسن بسيوني النحريري (1983) ، جمال مراد (1990) وحارس المرمى كغيره من اللاعبين يحتاج أداءه الوظيفي إلى سرعات عالية جداً ليحسم بها كثير من المواقف التي غالباً ما يحدد مدي تباطؤه فيها إحراز هدف في مرماه إن الخروج السريع من المرمى لمسك أو إبعاد الكرات العرضية من فوق رؤوس المهاجمين المتأهبين لتصويب الكرة هو ما يربك المهاجم ويضيع عليه فرصته لإحراز هدف ولعل الخروج بسرعة إنتقاله عاليه لمقابلة مهاجم منفرد أو للحاق الكرات الساقطة خلف المدافعين لا ينجح بدون توفر سرعات تفوق سرعات المهاجمين وهذا ما يؤكد (مفتي إبراهيم ، 1998، ص 51) يلعب التوقيت السليم للخروج لملاقاة المهاجم وسرعته وزاويته دوراً فعالاً

ومؤثراً في نجاح الحارس لأداء هذه المهارة وفي هذه الحالة يكون إنفاذ المرمى من إحرار هدف متوقفاً على حارس المرمى وخبرته ومقدرته على سد الزوايا على الكرة لإنقاذها، : ص6) مهارة الخروج لمقابلة مهاجم منفرد 2004 : [www.jbgoalkeeping.com](http://www.jbgoalkeeping.com) ويؤكد) تتطلب إمكانات نفسية وبدنية عالية وفي الحقيقة حتى الفرق القوية تأتي عليها حالات في بعض المباريات أن يجد حارس المرمى نفسه مواجهاً بمهاجم منفرد وعليه أن يكون صبوراً ويقوم بالتوقيت السليم للانقضاض على الكرة من بين قدم المهاجم ولاشك أن مثل هذه الحالات تجعل حارس المرمى متوتر نفسياً إلا أن المهاجم أكثر توتراً وعلى حارس المرمى أن يعرف كيف يستغل خبرته في قراءة الموقف و إستغلال خطأ المهاجم المنفرد و لعل المهاجمين يمتازون بالمراوغة إلا أن حارس المرمى الجيد الذي يمتاز بالثبات الانفعالي والخبرة وقوة التوقع مع سرعات إنتقالية عالية ، له المقدره على إفساد مثل هذه الهجمات.

وتلاحظ أن هنالك إرتباط ذو دلالة معنوية بين ركل الكرة الممسوكة وركلة المرمى قيمته التشعبية عند مستوي دلالة ( 0.383 ) حيث أن المهارتين متقاربتين في مستوي الاداء الا أن هذه الدلالة جاءت من الدرجات المتواضعة التي حققها حراس المرمى في إختباري المهارتين على الرغم من أهمية هاتين المهارتين أما ركلة المرمى فهي المهارة الاحداث بالنسبة لحارس أن حراس المرمى هم المسئولون (ferretto - ferretti) (p26 , 2005 , المرمى ويؤكد ذلك عن ضربات المرمى لاسيما أن الخصوم ليسوا جوار منطقة الجزاء وعلى هذا هنالك مساحة كبيرة بين خط الدفاع والمرمى .وضربات المرمى آلت لحراس المرمى حديثاً حيث كانت منذ زمن ليس ببعيد يقوم بها المدافعون الا أن الدراسات أشارت في كرة القدم الحديثة إلى أنه من الافضل للمدافعين أن يدافعوا عن مرماهم خلف خط المنتصف أفضل من الدفاع أمام مرماهم ، ويؤكد (مفتي إبراهيم ، 1998 ، ص132) عندما تحتسب للفريق ضربة مرمى فإن حارس المرمى يقوم بتمريرها لأن حارس المرمى هو أفضل من يقيم موقف زملاءه اللاعبين وأفضلية كل منهم ودرجة ضغط المنافسين لهم ويرى الباحث أن حارس المرمى بركله الكرة يضمن كثافة دفاعية من كل زملاؤه المدافعين المتقدمين بين نصف الدائرة المركزية وأمام ربع دائرة منطقة الجزاء مما يجعل بعض لاعبي المنتصف يشاركون فعلياً في عملية الدفاع والسيطرة على الكرة لاشك أن ركلة المرمى كثيراً ما تكون موجهة في عمق دفاعات المنافسين .

: [www.jbgoalkeeping.com](http://www.jbgoalkeeping.com) ركل الكرة الممسوكة وهذا ما يؤكد ( أما متغير ( إن ركل الكرة الممسوكة مهارة تتطلب توافق عالي وقوة عضلية لأن على 8 : ص2004 حارس المرمى أن يوجهها إلى زميل له في مكان معين ولا تلعب بطريقة عشوائية ، ولا توجد طريقة أسهل لتمرير الكرة في عمق منطقة جزاء المنافسين الا عبر ركل الكرة الممسوكة ، وبها

يبدأ الهجوم العكسي حيث لا يحتسب من تمريرها حالة تسلل فيعمد المهاجمون للتقدم في عمق دفاعات المنافسين مما يجعل فريق المنافسين يتقهقر بكامله للرجوع للخلف ، وأحياناً تستخدم كأداء تكتيكي لتنضيع بعض الثواني حيث مسارها لعالي يستغرق بضعة ثواني تحد من ضغط المنافسين كما تستخدم كحل تكتيكي لفريق محاولاً إحراز تعادل في متبقي زمن قصير من المباراة و تعتبرهذه التمريره من التمريرات الغير دقيقة وصعوبة السيطرة عليها من الزملاء لقوتها وهبوطها من مسار عالي جداً.

أما الارتقاء لإنقاذ المرمى فيرتبط بدلالة إحصائية مع متغير السرعة بقيمة تشعبية قدرها 0.456 وهي قيمة تشعبية معتدلة تؤكد ما للسرعة في عمليات الارتقاء لإنقاذ المرمى وهي من المهارات الهامة جداً لحارس المرمى وهذا ما يؤكد ( إن الارتقاء من أهم المهارات الخاصة 5 : ص 2006 : [www.keeperstop.com](http://www.keeperstop.com) ) بحارس مرمى كرة القدم ويرجع ذلك إلى أن الكرات كلها ليست مصوبة تجاه حارس المرمى في الحقيقة هنالك كرات مصوبة إلى زوايا المرمى السفلي والمتوسطة ولا يستطيع حارس المرمى الوصول إليها إلا عن طريق الارتقاء ليتمكن من اعتراضها وإبعادها عن مرماه وهذه المهارة لا (Marten تتم إلا بوجود متطلبات نفسيه و بدنية لإكمال أداؤها بصورة جيدة ويؤكد ذلك يتطلب هذا الوضع ان يكون حارس المرمى شجاع يستطيع أن يضع (Arts , 2004 , p113) يديه ورأسه في موضع أقدام المنافسين الغير متوقعة الحركة . ويؤكد ذلك (مفتي إبراهيم ، 1998 ، ص42) إن المرمى يبلغ عرضه 8 ياردات و إرتفاعه 8 أقدام وليس هنالك من حل في حالة ذهاب الكرة المصوبة إلى المرمى بعيداً عن متناول الحارس سوي الطيران إليها والارتقاء : [www.grassrootscoach.com](http://www.grassrootscoach.com) عليها لمحاولة إنقاذ المرمى من إحراز هدف ، ويشير ( إن الكرات التي تصوب من مسافة قريبة في المرمى سواء كانت أرضية او 5 : ص 2006 متوسطة الارتفاع تضع حارس المرمى في وضع صعب يجبره على القيام بإرتقاءات غاية في الصعوبة لتلافي إحراز هدف في مرماه . ولاحظ الباحث من خلال متابعته لبعض المباريات إن حارس المرمى يقوم بالارتقاء مراراً وتكراراً في حالة كان فريقه يستخدم إستراتيجية مصيدة التسلل أمام ضغط المنافس وكانت هنالك عدة تصويبات تجاه المرمى من خارج خط 18 يارده.

ومن خلال ماسبق يتضح أن المتغيرات المهارية هي السائدة في العامل وهي ذات قيم تشبعية موجبة على العامل ويقترح الباحث تسمية هذا العامل بإسم ( عامل القدرة المهارية ) حيث أن المتغيرات المهارية هي التي تشبعت على العامل بصورة مكثفة .

#### 4 . 2 . 2 تفسير العامل الثاني :

عند تفسير العامل الثاني بلغ الجذر الكامن ( مجموع مربعات تشبعات كل المتغيرات على كل عامل على حدة من عوامل المصفوفة ) بإستخدام التدوير المتعامد قيمة قدرها 2.20 ، والنسبة المئوية لتباينه العاملي 44.35 % ، وقد تشبع على هذا العامل (4) متغيرات بنسبة 33.3% من المجموع الكلي للمتغيرات الخاضعة للتحليل ، وذلك وفقاً لشروط قبول المتغيرات على العوامل ( $3 \pm$ ) والتي بلغ عددها 12 متغير ، وقد بلغت قيمة الخطأ المعياري عن طريق ( أي أقل قيمة تشبعية على العامل 0.604 ، وكان ترتيب Burte & Baneks معادلة ) التشبعات للمتغيرات على العامل كما يتضح من الجدول أدناه :

#### جدول (16)

##### الترتيب التنازلي للمتغيرات المتشعبة بالقيم المقبولة على العامل الثاني

م	إسم المتغير	قيمة التشبع
1.	مسك الكرة	- 0.733
2.	سرعة رد الفعل	- 0.691
3.	التوافق	0.689
4.	المرونة	0.604

يوضح الجدول أعلاه المتغيرات التي تشبعت على العامل وكانت تشبعاتها كالاتي:

- تشبع على العامل متغير مسك الكرة بأكبر تشبع قيمته - 0.733 .
- تشبع على العامل متغير سرعة رد الفعل بقيمة تشبعية -0.691 .
- تشبع على العامل متغير التوافق بقيمة تشبعية 0.689 .
- تشبع على العامل متغير المرونة بقيمة تشبعية 0.604 .

ومن خلال مصفوفة الارتباطات البيئية للمتغيرات وجد أن هنالك إرتباط بين التوافق ومسك الكرة ذو دلالة قيمته - 0.398 ولكن بالقيمة السالبة وتهمل الإشارة في الارتباط و يكون الإتجاه عكسي ، وبين زمن رد الفعل ومسك الكرة وذلك عند مستوي 0.01 ولكن الارتباط منخفض ، العامل هنا عامل قطبي أي به قيم موجبة وقيم سالبة ، وبالتالي يمكننا إبراز أهمية سرعة رد الفعل والتوافق في مسك الكرة حيث أن متغير سرعة رد الفعل يعد المتغير البدني الأهم في هذا العامل وهي نتيجة تتوافق مع توصل إليه (عادل الفاضل، 1989، ص100) حيث يؤكد أن زمن رد الفعل على أهداف متحركة يمكن أن يصف دقة تقدير الفرد للمتغيرات المكانية والزمانية للحركة خاصة ما يتعلق منها بالازمنة القصيرة فضلاً عن إرتباطه بالادراك المسبق للوقت الأمر الذي يجعله يؤثر على فعالية أداء المهارات والحركات المعقدة وهذا يتفق مع ما يتطلبه نشاط كرة القدم من مهارات مركبة ، ونخص بالذكر حارس المرمى كما يؤكد ذلك (مفتي إبراهيم ، 1998 ، ص20) إلى أن زمن رد الفعل هام لحارس المرمى ، فكلما قصرت الفترة الزمنية بين ظهور المثير وبداية الإستجابة الحركية كلما إتصف اللاعب بسرعة إستجابته ، ويتضح ذلك في حراس المرمى لسرعة الإستجابة للكرات التي تصوب بصورة مباغته ومفاجئة ، وكذلك التصويبات القريبة منه فكلها مواقف تتطلب سرعة إستجابته من الحارس وكذلك أكدت دراسة محمد لطفي (1980) ودراسة عادل الفاضل (1989) ونادر العوامري (1982) إن الإحساس بالزمن من المؤشرات الهامة التي يجب أن تؤخذ في الاعتبار عند إختيار لاعبي الألعاب الجماعية وبضيف الباحث خاصة حارس المرمى الذي يجب أن تكون له القدرة على التركيز مما يساعده في تنمية إحساسه وإيقاعه والإحساس بالمسافة ومكانه تحت العارضة وموقعه من المرمى أثناء الهجمات ولحظات خروجه من المرمى لأغراض دفاعيه وملاحظة المنافسين ومواقعهم وتوقع ما سوف يحدث منهم. تشبع على العامل متغير التوافق بقيمة تشبعية 0.689 ومن خلال مصفوفة الارتباطات البيئية للمتغيرات وجد أن هنالك إرتباط بين التوافق ومسك الكرة ذو دلالة قيمته - 0.398 ولكن بالقيمة السالبة وتهمل الإشارة في الارتباط و يكون الإتجاه عكسي وهذا يؤكد أهمية التوافق لحارس المرمى وأشار إلى ذلك (محسن النحريري ، 1983 ، ص35) في أن التوافق يتطلب تعاوناً بين الجهازين العصبي والعضلي لإمكان أداء الحركات على أفضل صورة خاصة المعقد منها و حارس المرمى لما يتمتع به من ميزة مسك الكرة بيديه والتي خصه بها القانون يجب أن يتوفر عنده نوع عالي من التوافق بين العين واليد والقدم فعند

ركل الكرة الممسوكة لابد من التوافق بين العين والقدم فالمهارات الأساسية والخاصة من مسك ولقف للكرة يتطلب تعاوناً كاملاً بين الجهازين العصبي والعضلي، وحتى المواقف المركبة التي يحتاج فيها حارس المرمى أن يستخدم فيها أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد كإدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد وهذا ما يحدث أثناء دفاعه من مرماه في ظل وجود عدد كبير من المهاجمين وكرة ذات إرتداد بين المهاجمين والمدافعين حيث يكون التوافق مع توفر العناصر السابقة هو الذي يحسم مثل تلك المواقف . تشبع على العامل متغير مسك الكرة بأكبر تشبع قيمته 0.733 ذلك يؤكد أهمية هذا المتغير فتشبع هذا العامل بهذه القيمة التي تعد الأكبر من قيم التشبعات على المتغيرات المهارة يؤكد أهمية هذا المتغير لأنه بدون إجابة هذه المهارة يتعذر على حارس المرمى منع الكرات من الدخول للمرمى فكلما كان حارس المرمى يجيد هذه المهارة كلما قل تسجيل الاهداف في مرماه وإرتداد الكرة من يد حارس المرمى مؤشر على ضعف تمكنه من هذه المهارة و أحد أهم أسباب تسجيل الاهداف من المهاجمين المتقدمين ولاحظ الباحث بمتابعته لعدد ( 3 ) مباريات لفريق (المهدية) الجيد تنظيمياً في الدفاع والهجوم أن حارس مرماه بعدم إجادته لمهارة مسك الكرة بطريقة جيدة تسبب بدخول أهداف سهلة في مرماه لانه دوماً ما تفلت الكرة من يديه وقد فطن له مهاجمو الفرق فإستغلوها وبذلك (Neil Travers) حرم فريقهم الجيد من أن يصبح بطل الموسم بفارق الاهداف التي عليه ويؤكد في الحقيقة مسك الكرة يعتمد على طول سلاميات الاصابع وتوافق عالي الا (78p , 2003 , أن وضع حارس المرمى أثناء التصويبة له الدور الامثل في مسك الكرات ، ويرى الباحث أن قوة التصويبة هي التي تحدد مدي إمكانية حارس المرمى من تمكنه من مسك الكرة أو صدها إذ أن الكرات المصوبة من مكان قريب تشكل صعوبة لدي كثير من حراس المرمى ويؤكد (مفتي إبراهيم، 1998، ص42) مسك الكرة تكمن أهميته في أنه الاساس الذي تبني عليه باقي المهارات فالإرتقاء و الإرتماء لمسك مختلف أنواع الكرات لا ينجح ما لم يتمكن حارس المرمى من هذه المهارة التي تبني بالتدريب المستمر لخلق علاقة إحساس عالية بين يدي الحارس والكرة الا أن هنالك تصويبات تكون ذات مسارات ملتوية وعلى حارس المرمى أن يتعلم كيفية التعامل مع جميع أنواع التصويبات .

ومن خلال ما سبق يتضح لنا أهمية متغير مسك الكرة بالنسبة لحارس المرمى حيث أنه يتعذر على حارس المرمى الحفاظ على مرماه بدون إستخدام هذه المهارة ولعلها تعد المتغير



الاهم في هذا العامل ويرى الباحث أن هذا العامل ضم أهم المتغيرات التي تساعد في قيام حارس المرمى بالواجب الوظيفي الالهم وهو مسك الكرة فالتوافق وسرعة رد الفعل والمرونة هي التي ترتفع بالاداء الجيد للمهارة بنسبة كبيرة ، ومن خلال الرجوع لمصفوفة الارتباطات البيئية بين المتغيرات قيد الدراسة لم يجد الباحث أن هنالك علاقة إرتباطية بين متغير المرونة الذي كانت قيمة تشبعاته على العامل 0.604 وبقية المتغيرات المتشعبة على العامل الثاني رغم ما يؤكد أهمية متغير المرونة كأحد أهم المتطلبات البدنية لحارس المرمى وأشار ( حنفي مختار ،1998 ص 18 ) إنها مدي سهولة وسرعة حركة مفاصل الجسم التي تمكن اللاعب من أداء الحركة في مداها المطلوب ، وبدونها لا يمكن للاعب أن يقوم بأداء المهارة بالطريقة الفنية ( Neil Travers )الصحيحة مما يعرض اللاعب للإصابة ويؤكد ذلك إنها الصفة الالهم والتي يمتاز بها حراس المرمى عن غيرهم من اللاعبين وهي (p55 , 2003 التي بدونها لا يمكن لحارس المرمى أن يكتسب عنصر الرشاقة ، فثنى الجذع أماما أسفل لالتقاط الكرات الارضية والتكور لحماية الكرة أثناء الهبوط من الإرتقاء او الإرتماء وثنى الجذع خلفاً بمرونة عالية لابعاد كرات ساقطة خلف الحارس ومد حارس المرمى يده لاقصي مدي حركي لها لابعاد كرات أرضية أو متوسطة أوعالية في الزاوية البعيدة هي صور يقوم بها حارس مرمى كرة القدم في كل المباريات وأحيانا تحدد نتيجة مباراة بإنقاذ المرمى من هدف محقق ، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسات كل من محسن النحريري (1983) ، جمال مراد (1990) ، عادل الفاضى (1989) حول مدي أهمية متغير المرونة لحارس المرمى. وفي ضوء التفسير والمنطق رغم إرتفاع تشبعاتها على العامل والذي يمثل تعارضاً ظاهراً يصعب تفسيره.

ويرى الباحث من خلال ما سبق وضح أهمية المتغير المهارى مسك الكرة لحارس المرمى وكيف إحتمل اعلى قيمة تشبعية في العامل والمتغيرين سرعة رد الفعل والتوافق ما هما إلا متغيرات مساعدة للقيام بعملية مسك الكرة والتي بدونها لايمكن أن يؤدي حارس المرمى الواجبات الوظيفية الهجومية والدفاعية وبالتالي يقترح الباحث تسمية هذا العامل بعامل (مسك الكرة) .

#### 3 . 2 . 4 تفسير العامل الثالث

عند تفسير العامل الثاني بلغ الجذر الكامن ( مجموع مربعات تشبعات كل المتغيرات على كل عامل على حدة من عوامل المصفوفة ) بإستخدام التدوير المتعامد قيمة قدرها 1.27 ، والنسبة المئوية لتباينه العاملي 55.01 %، وقد تشبع على هذا العامل (3) متغيرات بنسبة 25% من المجموع الكلي للمتغيرات الخاضعة للتحليل ، وذلك وفقاً لشروط قبول المتغيرات على العوامل ( $3 \pm$ ) والتي بلغ عددها 12 متغير ، وقد بلغت قيمة الخطأ المعياري عن طريق معادلة ( أي أقل قيمة تشبعية على العامل -0.633 ، وكان ترتيب التشبعات Burte & Baneks ) للمتغيرات على العامل كما يتضح من الجدول أدناه :

### جدول (17)

#### الترتيب التنازلي للمتغيرات المتشعبة بالقيم المقبولة على العامل الثالث

م	إسم المتغير	قيمة التشبع
1.	القدرة	0.789
2.	الرشاقة	0.787
3.	تمرير الكرة باليد	-0.633

يتضح من خلال الجدول أعلاه المتغيرات التي تشبعت على العامل وقد بلغت 3 متغيرات بنسبة 25% من المجموع الكلي للمتغيرات الكلية للدراسة وقد تراوحت قيمتها ما بين 0.789 للمتغير البدني القدرة والمتغير المهاري تمرير الكرة باليد -0.633 وتشبع متغير الرشاقة على العامل الثالث بقيمة 0.787 ، وبدراسة هذا العامل وجد الباحث أنه قطبي حيث تشبعت عليه قيم موجبة وأخرى سالبة ، ومن خلال الرجوع لمصفوفة الارتباط وجد الباحث علاقة تبادلية بين متغير الرشاقة والقدرة بنسبة واحدة قدرها 0.435 هذا يعود لأهمية هذين المتغيرين بالنسبة لحارس المرمى حيث تؤكد أهمية القدرة بالنسبة لحارس المرمى ، وقد أكد محمد صبحي حسانين أن مركبات القدرة هي (السرعة - القوة) ويذكر (محمد علاوي ، 1985، ص25) لكي يتوفر عنصر القدرة في الفرد لابد أن يتميز بدرجة عالية من السرعة ، درجة عالية من القوة ، درجة عالية من المهارة الحركية التي تنهياً

( إستخلص cozens أسبابها بالتكامل بين عاملي القوة العضلية والسرعة، و حيث أن )  
سبعه عوامل من خلال إستمارة أعطاهما لعدد 52 خبيراً ،لاستطلاع آرائهم حول أهم متغير  
بدني رياضي وكان من نتائجها أن احتلت القدرة المركز الاول من بين كل المتغيرات  
( قام بفحص لنتائج 28 دراسة أجريت على القدرة الحركية Matus الاخرى ، كما أن )  
فوجد ان الدراسات إتفقت على أن مكونات القدرة الحركية هي السرعة والقوة كما أكدت ذلك  
دراسة حسن المصري (2001) على أن أهم المتغيرات البدنية الخاصة بلاعبي خط الدفاع  
والهجوم في كرة القدم رتبت حسب أهميتها إحتلت القدرة المرتبة الأولى ويتفق عادل عبد  
الحميد الفاضى (1989) ولطفي محمد كمال(1984) مع نتائج هذه الدراسة ومن خلال ما  
سبق يتضح أهمية متغير القدرة لحارس المرمى حيث يتحدد هذا المتغير في قوة الرجلين  
وما لأهمية الوثب لحارس المرمى في عمليات الإرتقاء والإرتماء التي تعد من الاعمال  
المتكررة التي يقوم بها الحارس في المباريات حيث تحدد القدرة المدي الحركي في عمليات  
دفع الرجلين في الوثب لاعلى أو الطيران للأمام وللجانبيين للوصول للكرة وفي دفعها  
بالقبضة أو القبضتين وتوزيعات الكرة باليد أو القدم الناجحة لا تتأني الا بقدره كافية في  
عضلات الرجلين واليدين مما يجعل القدرة من أهم المتطلبات البدنية لحارس المرمى مما  
لها من أهميه كبرى له ولمعظم الانشطة الرياضية وأن لم تكن جميعها ، حيث يرجع ذلك  
إلى أن الأداء البدني والمهاري والخططي خلال المباراة يتطلب سرعة أداء عالية وهي أهم  
ما يميز حراس المرمى ذوي المستويات العليا لتحقيق الأداء المتفوق .

أهمية متغير الرشاقة لحارس مرمى كرة القدم في مستوي الأداء حيث إحتلت المركز الثاني  
في هذا العامل لإن خاصية إستخدام اليدين التي تميزه عن باقي اللاعبين تطلب وجود  
العنصر الأهم وهو الرشاقة التي لها التأثير الايجابي على أداء حارس المرمى ومن أهمية  
أن حارس المرمى (ferretto - ferretti) (p77 , 2005 ,الرشاقة لحارس المرمى يذكر  
الجيد تكون قدرته على أداء حركة رشيقة في أصغر مساحة وبدون جهد وتعقيد وهذا  
مايسمي بإنسيابية الأداء وهذا ما يؤكدده(حنفي محمود مختار, 1992 ، ص60) في كرة القدم  
يمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدرة اللاعب على إستخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة  
بمنتهي الاتقان مع المقدرة على تغيير إتجاهه وسرعته بطريقة سهلة وتتفق نتائج هذه  
الدراسة مع نتائج الدراسات التي قام بها كل من محسن بسيوني النحريري (1983) جمال  
مراد(1990) عادل الفاضى (1989) والرشاقة تعد من أهم المتغيرات الخاصة لحارس  
المرمى وذلك لطبيعة الأداء التكنيكي لحراسة المرمى ويرى الباحث أن هذا العنصر يتطلب  
إهتماماً وعناية خاصة من المدربين وحراس المرمى في اللعبة نظراً لأن أداء مهارات حارس  
المرمى وتغييرها وتكرارها والانطلاق السريع نحو الكرة وكذلك تحركات المنافسين حسب

المواقف الفنية بأشكالها المختلفة للهجمات، والرشاقة من أكثر أجزاء الاعداد البدني لحارس المرمى في كرة القدم أهمية وحيوية لأن حارس المرمى يعتمد على السرعات اللاهوائية (Neil Travers , 2003 , إن مسار الكرة في الضربات الركنية أحيانا يكون في متناول المهاجمين والمدافعين (p78) ويحصل عليها حارس المرمى الذي يمتاز على الجميع بصفة الرشاقة التي تعطيه القدرة على الوثب ومتابعة الكرة وهي في الهواء حيث أن عمليات مسك الكرة تحتاج إلى تغيير أوضاع الجسم بسرعة وتوقيت سليم تبعاً لظروف المباراة ومواقفها فمسار الكرة ليس دوماً مستقيماً كما أن هناك كرات تصطم بالعارضة والقائمين والمنافسين مما يتطلب أن يغير حارس المرمى أوضاع جسمه بسرعة تبعاً للموقف الجديد وكذلك صد الكرات من الوثب والإرتماء والسقوط تحت أقدام المدافعين بدون التعرض لاصابات وهذا لا يتأتى الا بتوقيت حركي سليم و رشاقة عالية.

ويرى الباحث أن إرتباط المتغيرين البدنيين الرشاقة والقدرة بالمتغير المهاري تمرير الكرة باليد في العامل الثالث مؤشر على أهمية مهارة تمرير الكرة باليد والتي تحتاج لمتغيري الرشاقة والقدرة حتي يمكن إيصال كرة وزنها يربو على نصف كيلو للاعب متقدم يبعد 45 يارده عن حارس المرمى ولعل تمرير الكرة باليد هذا المتغير يعد من المتغيرات الهجومية الهامة جداً أن أحدثت الدراسات على (ferretto - ferretti) (p17 , 2005, لحارس المرمى كما يؤكد أفضل حراس المرمى أظهرت أن الواجب الهجومي ( ضرب الكرة بالقدم . توزيع الكرة باليد . ضربة المرمى ) يمثل 64% من كل الوظائف التي يقوم بها حراس المرمى . ولعل الهجمة المرتده ماهي إلا تمريره ذكية باليد سريعة جداً إلى زميل متقدم في وضع أفضل ، ويؤكد إن أغلب الفرق في كرة القدم الحديثة تحاول أن تتجنب (Marten Arts ,2004 , p103) ذلك عمل تمريرات طويلة بالقدم بل تقوم ببناء هجمة تبدأ من الخطوط الخلفية لذا من السهل تمرير حارس المرمى الكرة بيده إلى أقرب زميل غير مراقب ذا أفضلية في وضعه ، و لا شك إن التمريرات باليد ذات مدي أقصر من الركلات بالقدم التي من الصعب إستقبالها والسيطرة عليها ولاحظ الباحث من خلال متابعته لبعض مباريات الدرجة الأولى بولاية الخرطوم أن هنالك بعض حراس المرمى يقومون بتمريرات ناجحة بيدهم نحو زملائهم بالاطراف مشكلين بذلك هجمات ( تمريرات وخاصة مساحة ال16 متر (منطقة 3مؤثرة سجل في بعضها أهداف في أقل من) (الجزء) التي يسمح لحارس المرمى بمسك الكرة فيها كافية لايصال الكرة لأحد الاطراف حيث دوماً ما يسقبل المهاجم الكرة قرب خط المنتصف مما يسهل عليه إختراق خط الدفاع بمساعدة زميل خاصة وأن المنافسين ما زالوا بالخلف ولاحظ الباحث على مستوي كأس الامم الافريقية )

2008 ) إحرار أهداف بهذه الطريقة الخططفة التي تعتمد تماماً على دقة تمريرة حارس المرمى للكرة بیده .

ومن خلال ما سبق يرى الباحث العامل الثالث من أهم العوامل لحارس المرمى في كرة القدم فهو يحتوي على المتغيرات المؤثرة في حراسة المرمى ويقترح الباحث أن يسمى العامل الثالث (عامل القدرة الحركية).

#### 3 . 4 عوامل مكونات المتطلبات البدنية والمهارية لحارس المرمى في كرة القدم بجمهورية

##### السودان

( للمتغيرات البدنية والمهارية لحارس المرمى عن spssأسفر التحليل العاملي بإستخدام برنامج ( 3) عوامل أمكن وضعها تحت مسميات مرتبطة بالمتغيرات البدنية والمهارية لحارس المرمى كعوامل تكمن أهميتها في مضمونها وليس في ترتيبها وهذه العوامل هي :

1. عامل القدرة المهارية . (يمثل العامل الاول )

2. عامل مسك الكرة . (يمثل العامل الثاني )

3. عامل القدرة الحركية . (يمثل العامل الثالث)

ومما سبق يمكن تحديد المتغيرات البدنية والمهارية التي تمثل العوامل المستخلصة بإعتبارها متغيرات عاملية مستخلصة من التحليل العاملي وهي كما يلي المتغيرات البدنية باعلى قيم تشبعية:

1. القدرة.

2. الرشاقة .

3. سرعة رد الفعل .

المتغيرات المهارية:

1. مسك الكرة .

2. الارتقاء لإنقاذ المرمى .

3. تمرير الكرة باليد.

## الفصل الخامس

### الاستنتاجات والتوصيات والملخص

الاستنتاجات 1 /5

التوصيات 2/5

ملخص الدراسة 3/5

## الفصل الخامس

### 5-1 الاستنتاجات :

في حدود إجراءات البحث وعينته وفي ضوء أهداف البحث ونتائج التحليل الاحصائي توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

تحققت أهداف البحث المتمثلة في التعرف على المتطلبات البدنية والمهارية لحارس المرمى في كرة القدم بالسودان والتوصل إلى أن المتغيرات البدنية الخاصة بحارس مرمى كرة القدم بالسودان مرتبة حسب نسبة أهميتها :

1. القدرة .
2. الرشاقة .
3. سرعة رد الفعل .
4. السرعة.
5. التوافق .
6. المرونة .

أما بالنسبة للمتغيرات المهارية مرتبه حسب نسبة أهميتها:

1. مسك الكرة .
2. الإرتماء لإنقاذ المرمى.
3. تمرير وتوزيع الكره باليد .
4. ركلة المرمى .



5. ركل الكرة الممسوكة.
6. الخروج لمقابلة مهاجم منفرد .

### 5-2 التوصيات :

إعتماداً إلى النتائج التي تم التوصل إليها في البحث يوصي الباحث بما يلي :

1. استخدام المتغيرات البدنية والمهارية المستخلصة في معرفة إختيار حراس المرمى بقدر الإمكان .
2. الاهتمام بتنمية المتغيرات البدنية والمهارية التي خلصت إليها الدراسة في إعداد برنامج تدريبي لحراس المرمى .
3. ضرورة وجود مدرب متخصص لحراس المرمى في جميع الاندية لأهمية هذا المركز .
4. أن تهتم الاندية بحراس المرمى على جميع مستوياتها و إنشاء مدارس لحراس المرمى في قطاع الناشئين تحت إشراف مدرب متخصص.
5. ضرورة قيام الاتحاد المحلي لكرة القدم بعمل دورات متخصصة لتأهيل عدد كافي من مدربي حراس المرمى في كرة القدم .
6. وضع بطارية إختبارات بدنية ومهارية لحراس المرمى في كرة القدم بالسودان ومقارنتها بالمستويات العالمية .
7. إجراء دراسات وبحوث أخرى عن المتغيرات النفسية والانثروبومترية لحارس المرمى في كرة القدم بالسودان .

### 5-3 ملخص البحث :

إن الوصول للنتائج العالية يتطلب إرتباط المواصفات البدنية والمهارية ببعضها البعض ونظراً لما تتمتع به لعبة كرة القدم من شعبية وإثارة خاصة في إحرارز الاهداف التي هي مبتغي الفريقين والتي تحدد نتيجة المباراة كان حارس المرمى هو اللاعب الذي يحد من هذه الاثارة ويجعلها إثارة عكسية لفريقه ومشجعيه يثبت بذلك أنه أحد أهم اللاعبين في فريق كرة القدم لانه يحرس المرمى الذي هو مقصد المنافسين وهدفهم الوحيد و تقدم اللعبة حديثاً في النواحي الخططية والمهارية والبدنية والنفسية وتطورها في هذه النواحي التي تسهم في الإرتقاء بالأداء وبالرغم من الدراسات المختلفة في مجال كرة القدم إلا أن هذه الدراسات لم تتناول حارس المرمى هذا ما جعل الباحث يتطرق للبحث في هذا المجال وإجراء هذه الدراسة في محاولة لتحديد المتطلبات البدنية والمهارية لدي حراس المرمى في كرة القدم في جمهورية السودان لما يتمتع به مركز حارس المرمى من دور بارز وهام في فريق كرة القدم

ولاهمية المتطلبات البدنية والمهارية والتي تعطي الأداء الفني السليم الذي له الدور الامثل في تفوقهم وإحراز أفضل النتائج فكان البحث بعنوان:

### (المتطلبات البدنية و المهارية لحراس المرمى في كرة القدم بجمهورية السودان)

جاء البحث في خمسة فصول الفصل الاول إحتوي على خطة البحث وتم إستعراض مشكلة البحث وأهميته والحاجة اليه لذا كانت هذه المتطلبات البدنية والمهارية لحراس المرمى في كرة القدم بالسودان هي هدف الدراسة وللتحقق من هذه الاهداف وضع الباحث التساؤلات الآتية :

ماهي أهم المتغيرات البدنية لحراس المرمى في كرة القدم بجمهورية السودان؟

ماهي أهم المتغيرات المهارية لحراس المرمى في كرة القدم بجمهورية السودان؟

وأجريت الدراسة في ولاية الخرطوم على حراس المرمى بأندية الدرجة الأولى التابعة للاتحاد المحلي لكرة القدم في الفترة من 2007/4/31م وحتى 2007/7/1م.

و تضمن الفصل الثاني الإطار النظري للدراسة إستعراض المتطلبات البدنية والمهارية في ضوء مسح أجراه الباحث على المراجع والكتب والدراسات السابقة والوقوف على ما ورد في الشبكة العنكبوتية المعلوماتية وإستطلاع بعض آراء المدربين والخبراء في هذه اللعبة لتحديد المتطلبات البدنية والمهارية لحراس المرمى في كرة القدم بالسودان وتناوله الباحث شرحاً وتفصيلاً من حيث أهمية حارس المرمى في فريق كرة القدم و مكونات الاعداد البدني العام والخاص له و مكونات الاعداد المهاري والمتغيرات البدنية والمهارية ،وفي نهاية هذا الفصل جاءت الدراسات السابقة والمرتبطة وشمل الفصل الثالث الاجراءات التطبيقية للدراسة حيث كانت عينة البحث عدد (30) حارس مرمى بفرق الدرجة الأولى للدوري المحلي بولاية الخرطوم .

وتوصلت الدراسة في الفصل الرابع إلى تحديد أهم المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة بحراس المرمى في كرة القدم بالسودان مرتبة حسب نسبة أهميتها في كل متغير (أولاً) محور المتغيرات البدنية:

7. القدرة .

8. الرشاقة .

9. سرعة رد الفعل .

10. السرعة .

11. التوافق .

12. المرونة .

ثانياً محور المتغيرات المهارية مرتبه حسب نسبة أهميتها :

7. مسك الكرة .

8. الإرتماء لإنقاذ المرمى .

9. تمرير وتوزيع الكرة باليد.

10. ركلة المرمى .

11. ركل الكرة الممسوكة.

12. الخروج لمقابلة مهاجم منفرد.

ويوصي الباحث في الفصل الخامس بما يلي :

1. إستخدام المتغيرات البدنية والمهارية المستخلصة في معرفة إختيارحراس المرمى بقدر الإمكان .

2. الاهتمام بتنمية المتغيرات البدنية والمهارية التي خلصت اليها الدراسة في إعداد برنامج تدريبي لحراس المرمى .

3. ضرورة وجود مدرب متخصص لحراس المرمى في جميع الاندية لأهمية هذا المركز .

4. أن تهتم الاندية بحراس المرمى على جميع مستوياتها و إنشاء مدارس لحراس المرمى في قطاع الناشئين تحت إشراف مدرب متخصص.

5. ضرورة قيام الاتحاد المحلي لكرة القدم بعمل دورات متخصصة لتأهيل عدد كافي من مدربي حراس المرمى في كرة القدم .

6. وضع بطارية إختبارات بدنية ومهارية لحراس المرمى في كرة القدم بالسودان ومقارنتها بالمستويات العالمية .

7. إجراء دراسات وبحوث أخرى عن المتغيرات النفسية والانثروبومترية لحارس المرمى في كرة القدم بالسودان .



## أولاً المراجع العربية:

1. إبراهيم سلامة: اللياقة البدنية . إختبارات وتدريب , مكتبة نبع الفكر ، الإسكندرية 1998م.
2. أحمد محمد خاطر: المباراة والتدريب فى كرة القدم، دار المعارف ، القاهرة، 1997م.
3. أحمد محمد خاطر على فهمي البيك : القياس فى المجال الرياضى، الطبعة الرابعة، دار المعارف، الإسكندرية، 1994م.
4. السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضى ، الجزء الأول ، دار المعارف الإسكندرية، 1995م.
5. الغالى الحاج محمد: أساسيات التربية الرياضية ، مطبعة جامعة السودان المفتوحة، الخرطوم، 2007م.
6. بطرس رزق الله عبده أبو العلا: الجديد فى تدريب كرة القدم ، الطبعة الثالثة ، دار المعارف ، القاهرة 1989م.
7. جلال محمد عبد الوهاب: اللياقة البدنية، أسس قياسها ، الدار القومية للطباعة والنشر ، القاهرة ، 2000م.
8. جمال علاء الدين: دراسات معملية فى بيوميكانيكا الحركات الرياضية ، دار المعارف، الإسكندرية ، 1990م.
9. حسن عبد الجواد: كرة القدم ، دار العلم للملايين ، لبنان ، 1999م.
10. حسن السيد ابو عبده: الإعداد المهاري فى كرة القدم، الطبعة الثانية، دار المعارف، الإسكندرية ، 1998م.
11. حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997م.
12. -: الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1996م.
13. عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضى ، نظريات- تطبيقات ، دار الكتب، الإسكندرية، 1998م.
14. عمرو أبو المجد ، جمال النمكي: تخطيط برامج التدريب وتربية البراعم والناشئين فى كرة القدم، الجزء الأول ، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2002م.
15. عبد القادر زينيل: حراسة المرمى . التكنيك والتكتيك ، العراق ، 1987م.
16. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين: القياس فى كرة القدم ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1998م.
17. -: اللياقة البدنية ومكوناتها . الأسس النظرية . الإعداد البدنى ، دار الفكر العربي ، 1998م.

18. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ، دار المعارف مصر، الطبعة الثامنة ، القاهرة ، 1994م.
19. محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية الجزء الأول ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1989م.
20. -: التقويم والقياس في التربية البدنية ، الجزء الثاني، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1989م.
21. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية ، دار الفكر، القاهرة ، 1999م.
22. محمد عبده الوحش، مفتي إبراهيم: أساسيات كرة القدم ، دار عالم المعرفة، الطبعة الثانية، القاهرة، 2000م.
23. محمد عبده الوحش: عبد المجيد نعمان: كرة القدم . تدريب وخطط ، الطبعة الثالثة، القاهرة، 2001م.
24. مفتي إبراهيم حماد: الإعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة 1994م.
25. -: الإعداد والمباراة للاعبين كرة القدم - حارس المرمى ، دار الفكر العربي، القاهرة 1994م.
26. -: الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994م.
27. منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع ، الطبعة الثانية ، الجهاز المركزي للكتب الجامعية ، القاهرة ، 1985م.
28. موسى فهمي إبراهيم: اللياقة البدنية والتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة 1995م.
29. محمد يوسف الشيخ: الميكانيكا الحيوية وعلم الحركة ، دار المعارف ، الإسكندرية، 1989م.
30. نبيل محمد العطار وعصام حلمي : الأسس العلمية للسباحة ، الطبعة الثانية ، دار المعارف، القاهرة ، 1980م
31. نادر عبد السلام العوامري: العلاقة بين زمن رد الفعل المركب في كل من المعمل والملعب لناشئ الكرة الطائرة ، المؤتمر العلمي الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، أبوقير ، الإسكندرية، 1982م.
32. هادي صيام :الكابتن . كتاب التدريب على كرة القدم ، دار مكتبة الحياة ، بيروت ، لبنان ، 1966م.

### ثانياً المراجع الأجنبية:

33. Barry Boehm, Richard Tuner : Balancing, Agility and Discipline:  
A guide for the perplexed, recreation sport Co, 2002.
34. Ferretto Ferretti : The soccer goalkeeper training manual,  
fundamental drills to improve Goalkeeping skills , Reed swain,  
library of congress, inc sport U.S.A 2005 .
35. Harvey Newton : explosive lighting for sport, by human  
kinetics, U.S.A 2000 .
36. Joseph Gene Klein: The soccer goalkeeper technique, Tactics,  
training , human kinetics, U.S.A 2002 .
37. Brown Lee : Training for speed, Agility and Quickness, sport of  
Reation, U.S.A 2005 .
38. Marten Arts : The soccer goalkeeper coach, 2<sup>nd</sup> Education, Human  
Kinets, U.S.A 2004 .
39. Neil Travers : The need for speed in soccer, Recreation and sport,  
U.S.A 2003 .

### ثالثاً الرسائل والمجلات :

40. إبراهيم عادل إبراهيم : القياسات الجسمية لحراس المرمى في كرة القدم ، رسالة  
م ماجستير غير منشورة ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية الرياضية للبنين ، 1989
41. أحمد آدم أحمد : أثر برنامج تعليمي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية في  
كرة القدم لطلاب كليه التربية الرياضية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا بالخرطوم،  
رسالة دكتوراة غير منشورة ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، كلية التربية  
الرياضية، 2001م.
42. أشرف محمد جابر: وضع بطارية إختبارات لقياس الاستعداد البدني والمهاري  
لناشئ كرة القدم من سن 11:12 سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية  
الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 1982م.

43. حسن محمد أحمد عثمان: دراسة المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لدى لاعبي فرق مسابقة الدوري العام الممتاز، بجمهورية السودان، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة السودان، كلية التربية الرياضية، الخرطوم 2001م.

44. خالد بشير محمد بشير: وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية لناشئ كرة القدم تحت سن 17 سنة بولاية الخرطوم ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السودان، كلية التربية الرياضية، 2006م.

45. عادل عبد الحميد الفاضل: تحديد بعض المواصفات الانثروبومترية والحركية لحراس مرمى كرة القدم للدرجة الأولى في جمهورية مصر العربية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، للبنين ، الإسكندرية 1989م.

46. لطفي محمد كمال: علاقة بعض القياسات الجسمية بالقدرة العضلية للذراعين والرجلين لحراس المرمى في كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بـالرياضية بابي قير، الإسكندرية، 1983م.

47. محسن بسيوني النحريري: العلاقة بين مستوى الصفات البدنية الخاصة ومظاهر الإلتباه لحراس مرمى كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية الإسكندرية، جامعة حلوان، 1983م.

48. محمد لطفي محمد طه: خصائص تطور دقة رد الفعل على هدف متحرك لدى ممارسي بعض الألعاب الجماعية وغير الممارسين للنشاط الرياضي من تلاميذ المرحلة الإعدادية (13 - 16) سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، الإسكندرية، 1980م.

رابعاً الإنترنت :

49. [www.jbgoalkeeping.com](http://www.jbgoalkeeping.com).

50. [www.keeperstop.com](http://www.keeperstop.com).

51. [www.grassrootscoach.com](http://www.grassrootscoach.com).



## ملحق رقم (1)

### استبانة المتغيرات البدنية قبل التعديل

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد/..... المحترم

تحية طيبة وبعد

1- يقوم الباحث/ علاء خطاب يوسف، بإجراء بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية وموضوعه (المتطلبات البدنية والمهارية لحراس المرمى في كرة القدم بجمهورية السودان) وبما أن سيادتكم من خبراء التربية والتدريب في السودان نرجو من سيادتكم الإدلاء برأيكم فيما يختص بالبحث. الرجاء من سيادتكم إبداء رأيكم في تحديد درجة أهمية المتطلبات البدنية الخاصة بحارس المرمى وذلك بوضع علامة (صاح) في الخانة المخصصة لذلك والتي تتفق ورأيك لكل صفة من الصفات البدنية المناسبة لحارس المرمى وإبداء رأيكم في ما ترونه مناسباً .

م	المتغيرات البدنية	أوافق	لا أوافق
1	السرعة الانتقالية		
2	السرعة الحركية		
3	سرعة رد الفعل		
4	القوة المميزة بالسرعة		

		القوة الانفجارية	5
		تحمل القوة	6
		التحمل اللاهوائي	7
		التوافق العام	8
		الرشاقة	9
		المرونة	10
		التوازن	11

ترونيه

ما

مناسباً:.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### تابع ملحق رقم (1)

#### إستبانة المتطلبات المهارية قبل التعديل

م	المتغير المهاري	أوافق	لا أوافق
1	مسك الكرة		
2	وضع الاستعداد		
3	تضييق الزوايا		
4	الاستلام بالقدم		
5	تمرير وتوزيع الكرة باليد		
6	الدفع بالقبضة		
7	الدفع بالقبضتين		

		السيطرة بالقدم	8
		الارتقاء لإنقاذ المرمى	9
		ركلة المرمى	10
		ركلة الجزاء	11
		ركل الكرة نصف الطائرة	12
		ركل الكرة الممسوكة	13
		المكان تحت العارضة	14

مناسباً

ماترونه

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ملحق رقم (2)

المكاتبات التي أرسلت لسكريبي الاندية

بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا

التاريخ / / 2006م

الأخ / سكرتير نادي.....

المحترم

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

يرجي من سيادتكم تسهيل مهمة الباحث/ علاء خطاب يوسف للقيام بإجراء بعض المقابلات والقياسات والاختبارات على حراس المرمى ضمن فريقكم وذلك لما عرف عنكم من مساهمتكم في التقدم العلمي في مجال كرة القدم ونشكر لكم المعاونة الصادقة .

و جزاكم الله

خيراً

د. أحمد آدم أحمد محمد

منسق الدراسات العليا

### ملحق رقم (3)

#### تفريغ الاستبانة من المتغيرات البدنية والمهارية

اولاً: البدنية

م	المتغيرات البدنية	أوافق	لا أوافق
1	القدرة	10	-
2	الرشاقة	9	1
3	سرعة رد الفعل	8	2
4	السرعة	7	3
6	التوافق	6	4
7	المرونة	5	5
8	التحمل	4	6
9	التوازن	3	7

ثانيا :المهارية

م	المتغيرات المهارية	أوافق	لا أوافق
1	مسك الكرة	10	-
2	الارتقاء لانقاذ المرمى	9	1
3	التمرير باليد	9	1
4	ركلة المرمى	9	1
5	الخروج لمقابلة مهاجم منفرد	7	3
6	ركل الكرة الممسوكة	7	3
7	الدفع بالقبضة	5	5
8	الدفع بالقبضتين	5	5
9	ركل الكرة نصف طائرة	5	5
10	وضع الاستعداد	5	5

ملحق رقم (4)

أسماء الخبراء والمحكمين

م	الاسم	الوظيفة	العنوان
1	د. حسن المصري	أستاذ مشارك ومدرّب قومي	كلية التربية الرياضية – جامعة السودان
2	د. حامد السيد	أستاذ مساعد	كلية التربية الرياضية – جامعة السودان
3	أ. مكي فضل المولي	محاضر و مدرّب	كلية التربية الرياضية – جامعة السودان
4	أ. حاكم يوسف	محاضر	كلية التربية الرياضية – جامعة السودان
5	د. محمود يعقوب	أستاذ مساعد	قسم التربية الرياضية – جامعة النيلين
6	عيسى هارون	مدرّب حراس	نادي الهلال للتربية البدنية – أمدرمان
7	هشام مجذوب	مدرّب حراس	نادي المريخ العاصمي – أمدرمان
8	أحمد بابكر	مدرّب قومي	الاتحاد العام لكرة القدم الخرطوم
9	أ. بشير الفاضل	محاضر و مدرّب	الإشراف الرياضي - جامعة الخرطوم
10	أ. عثمان أندلي	محاضر و مدرّب	قسم التربية الرياضية – جامعة النيلين

## ملحق رقم (5)

### بيان إستمارة حراس مرمي كرة القدم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية التربية الرياضية

: المتغيرات البدنية والمهارية لحراس المرمى في كرة القدم بجمهورية السودان عنوان البحث

: علاء خطاب يوسف إسم الباحث

اسم اللاعب	ملحوظات
تاريخ الميلاد	
النادي	
المستوي التعليمي	
سنوات الممارسة	
الوزن	
الطول	
زمن وتاريخ اجراء القياس	

ملحوظة : جميع البيانات الواردة بالإستمارة قاصرة على استخدامها في البحث العلمي فقط .



ملحق رقم (6)

نتائج دوري الدرجة الاولى بولاية الخرطوم للموسم الرياضى 2006----2007م

إسم المنافسة : دوري الدرجة الاولى

تاريخ بداية المنافسة : 1/مارس 2007م

الترتيب	نقاط	أهداف			خسر	تعادل	فاز	لعب	اسم الفريق
		صافي	عليه	له					
1	47	23	17	40	5	2	15	22	الاهلي
2	47	20	30	50	3	5	14	22	المهدية
3	45	18	23	41	3	6	13	22	الجريف
4	34	10	27	37	6	7	9	22	أمبده
5	31	5-	33	28	9	4	9	22	الامير
6	30	1	34	35	8	6	8	22	العلمين
7	28	4-	32	28	10	4	8	22	بيت المال
8	26	12-	42	30	12	2	8	22	بري
9	23	9-	39	30	11	5	6	22	التحرير
10	20	12-	42	30	12	5	5	22	كركوج
11	20	14-	40	26	12	5	5	22	السهم
12	18	16-	36	20	14	3	5	22	شمبات

المصدر: المكتب التنفيذي بالاتحاد المحلي لكرة القدم بولاية الخرطوم

ملحق رقم (7)

إستمارة إختبارات المتغيرات البدنية والمهارية

## لحراس المرمى في كرة القدم

إسم حارس المرمى : .....

النادي : .....

الدرجة النهائية	درجة اللاعب			الغرض منه	اسم الاختبار
	المحاولة الثالثة	المحاولة الثانية	المحاولة الأولى		
				رشاقة	1. اختبار (بارو) جري زجزاجي.
				القوة المميزة بالسرعة	2. الوثب العريض من الثبات.
				السرعة	3. عدو 30 متر بدء طائر.
				توافق	4. رمي الكرات علي الحائط.
				مرونة	5. ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف.
				سرعة رد الفعل	6. اختبار نيلسون للاستجابة الحركية.
				التحكم في مسك الكرة	7. تصويب الكرة بالقدم على المرمى من أبعاد مختلفة.
				التحكم في إبعاد الكرة أثناء الارتداء	8. تصويب الكرة بالقدم على الزوايا المختلفة للمرمى .
				قياس دقة ركلة المرمى	9. تمرير ركلة المرمى إلى دوائر مرسومة على الأرض .
				دقة تمرير وتوزيع الكرة في المكان المناسب باليد	10. تمرير الكرة باليد على دوائر رسومه على الأرض.
				دقة تمرير وتوزيع الكرة في المكان المناسب بالقدم	11. تمرير الكرة بالقدم أي دوائر مرسومة على الأرض.
				المحاورة والقدرة على تغيير أوضاع الجسم	12. الجري بالكرة 25 متر بين الحواجز.

## ملحق رقم (8)

### إستمارة الدرجات النهائية لإختبارات المتغيرات البدنية والمهارية

#### لحراس المرمى في كرة القدم

النادي : ..... سنوات الممارسة : .....

الاسم : ..... الوزن : .....

العمر : ..... الطول : .....

الدرجة النهائية	الغرض منه	اسم الاختبار
	رشاقة	1. إختبار (بارو) جري زجاجي.
	القدرة	2. الوثب العريض من الثبات.
	السرعة	3. عدو 30 متر بدء طائر.
	توافق	4. رمي الكرات على الحائط.
	مرونة	5. ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف.
	سرعة رد الفعل	6. اختبار نيلسون للاستجابة الحركية.
	التحكم في مسك الكرة	7. تصويب الكرة بالقدم على المرمى من أبعاد مختلفة.
	التحكم في إبعاد الكرة أثناء الارتقاء	8. تصويب الكرة بالقدم على الزوايا المختلفة للمرمى.
	قياس دقة ركلة المرمى	9. تمرير ركلة المرمى إلي دوائر مرسومة على الارض .
	دقة تمرير وتوزيع الكرة في المكان المناسب باليد	10. تمرير الكرة باليد على دوائر مرسومة على الأرض.
	دقة تمرير وتوزيع الكرة في المكان المناسب بالقدم	11. تمرير الكرة بالقدم إلي دوائر مرسومة على الأرض.
	المحاورة والقدرة على تغيير أوضاع الجسم	12. الجري بالكرة 25 متر بين الحواجز.

قاصرة على استخدامها في البحث العلمي فقط . ملحوظة :جميع البيانات الواردة بالإستمارة



ملحق رقم (9)

إستمارة تسجيل متغيرات السن والوزن والطول

الرقم	الاسم	السن	الوزن	الطول الكلي
.1				
.2				
.3				
.4				
.5				
.6				
.7				
.8				
.9				
.10				
.11				
.12				
.13				
.14				
.15				
.16				
.17				
.18				
.19				
.20				
.21				
.22				
.23				
.24				
.25				
.26				
.27				
.28				
.29				
.30				

ملحوظة : جميع البيانات الواردة بالإستمارة قاصرة على إستخدامها في البحث العلمي فقط.

ملحق رقم (10)

إستمارة تسجيل قياس متغير الرشاقة باختبار بارو ( الجري الزجاجي)

م	الاسم	الزمن ( زمن الاختبار )
.1		
.2		
.3		
.4		
.5		
.6		
.7		
.8		
.9		
.10		
.11		
.12		
.13		
.14		
.15		
.16		
.17		
.18		
.19		
.20		
.21		
.22		
.23		
.24		
.25		
.26		
.27		
.28		
.29		

		.30
--	--	-----

\* القياس مقدر بالثانية

ملحوظة : جميع البيانات الواردة بالإستمارة قاصرة على استخدامها في البحث العلمي فقط.  
ملحق رقم (11)

إستمارة تسجيل قياس متغير القدرة باختبار الوثب العريض

م	الاسم	المسافة بالسنتيمتر		
		المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	المحاولة الثالثة
.1				
.2				
.3				
.4				
.5				
.6				
.7				
.8				
.9				
.10				
.11				
.12				
.13				
.14				
.15				
.16				
.17				
.18				
.19				
.20				
.21				
.22				
.23				
.24				
.25				
.26				
.27				
.28				





												.26
												.27
												.28
												.29
												.30

ملحق رقم (13)

الدرجات التي تحصل عليها حراس المرمى في الاختبارات المختارة

م	مقابلة مهاجم	ركلة المرمى	الكرة الممسوكة	تمرير باليد	الارتقاء	مسك الكرة	رد فعل	مرونة	توافق	سرعة	قدرة	رشاقة
.1	6	5	3	4	6	8	4	8	8	6	4	6
.2	7	6	4	5	6	6	5	9	9	7	5	7
.3	4	5	3	4	8	7	4	8	9	6	4	8
.4	6	4	3	5	7	7	4	7	8	5	3	5
.5	7	4	4	6	8	8	6	9	9	8	5	7
.6	8	4	6	5	8	8	6	9	8	9	6	8
.7	7	5	6	4	7	7	5	8	9	8	8	9
.8	7	5	4	4	6	8	5	8	6	4	4	5
.9	7	6	4	5	7	7	6	8	6	4	5	7
.10	5	3	0	7	5	8	3	8	8	5	4	6
.11	5	0	4	5	8	6	7	8	8	6	6	5
.12	6	0	0	6	5	7	6	6	8	7	6	7
.13	5	2	3	4	5	7	3	8	7	6	5	6
.14	5	3	5	5	7	6	4	8	9	7	5	8
.15	6	7	5	6	7	8	6	7	9	8	4	7
.16	5	5	4	7	6	8	6	7	8	6	4	5
.17	4	0	3	6	8	5	3	10	10	7	6	7
.18	5	2	3	4	5	8	5	9	10	6	5	6
.19	7	5	4	6	7	5	5	9	9	8	7	8
.20	4	3	3	4	8	8	6	8	6	7	6	9
.21	3	5	2	6	6	8	5	9	6	5	7	6
.22	4	6	5	7	6	7	4	9	7	6	5	5
.23	6	3	4	5	5	7	3	9	9	8	7	8
.24	5	2	4	6	7	7	5	9	9	7	6	5
.25	7	2	4	6	9	7	4	8	9	9	5	7
.26	5	4	6	5	8	8	6	9	8	8	7	9
.27	6	4	6	6	9	7	6	8	9	9	6	8
.28	5	3	4	5	6	9	6	7	8	8	7	7
.29	4	2	3	6	5	7	4	10	7	7	5	6
.30	4	3	6	5	8	6	3	9	10	9	7	5

