

تأثير تمارين مقترحة في تطوير صد ركلتي الجزاء و الحرة المباشرة لدى

حراس مرمى كرة القدم

مدرس مساعد - عبد الغفور ردام كيطان العزاوي

المديرية العامة لتربية ديالى

abdalkafoor1964@gmail.com

الكلمات المفتاحية: التمارين المقترحة ، ركلة الجزاء، الركلة الحرة المباشرة ،حراس مرمى كرة

القدم

ملخص البحث

أعداد تمارين مقترحة لتطوير صد ركلتي الجزاء والحرة المباشرة، معرفة تأثير التمارين المقترحة في تطوير صد ركلتي الجزاء والحرة المباشرة وافترض الباحث أن استخدام التمارين المقترحة تأثيراً إيجابياً في تطوير صد ركلتي الجزاء والحرة المباشرة إذ أشتمل مجتمع البحث على (5) من حراس المرمى الشباب بنادي الصليخ الرياضي وهم يمثلون أندية الدرجة الأولى لفئة الشباب للأعمار دون 20 سنة. وتشكل نسبتهم (20%) من مجتمع أندية محافظة بغداد للشباب بكرة القدم وهم يمثلون المجموعة التجريبية للبحث بالطريقة العمدية .

وتم استخدام الاختبارات الخطئية الآتية : (اختبار صد ركلة الجزاء، اختبار الركلة الحرة المباشرة) وتم التعرف على صدق هذه الاختبارات وثباتها وموضوعيتها بالاعتماد على الدراسات السابقة و منها (دراسة شهاب احمد حمود) ولقد عولجت البيانات إحصائياً باستخدام النظام الإحصائي (spss) و بناء على ذلك تم مناقشة النتائج و خرجت الدراسة بالاستنتاجات والتوصيات و كما يأتي : للتمارين المقترحة تأثير إيجابي في تطوير بعض النواحي الخطئية (صد ركلتي الجزاء والحرة المباشرة) لحراس المرمى الشباب بكرة القدم، واستخدام التمارين المقترحة ضمن الوحدة التدريبية، له الأثر الإيجابي الفعال في تطوير صد ركلتي الجزاء و الحرة المباشرة لعينة البحث لحراس المرمى بكرة القدم . وأوصى الباحث اعتماد التمارين المقترحة ضمن المناهج التدريبية والوحدات التدريبية اليومية المخصصة لحراس المرمى الشباب بكرة القدم للأعمار دون 20 سنة فضلاً عن الاهتمام بتدريب حراس المرمى بشكل مبكر وذلك لإتمام عملية التعلم في أعمار مبكرة، ضرورة وجود متخصصين في تدريب حراس المرمى الشباب.

***The Effect of Suggested Exercises for Football Goalkeepers in
Repelling Penalty Kick and Free Direct Kick***

Asst. Ins. Abdulghafour Raddam Ghidhan Al Azzawi

General Directory of Education in Diyala

Keywords: Suggested exercises, penalty kick, free direct kick, goalkeeper, football

Abstract

The study aims at preparing suggested exercises to improve repelling penalties and free direct kicks, then investigating the effect of those exercises. The researcher assumes that those exercises will have a positive effect. The research community included five young goalkeepers from Al Silekh Sport Club. They represent the first class clubs for young age group under 20 years. They constitute about 20% of the clubs in Baghdad and they deliberately represent the experimental group.

The researcher used the following planed testes: penalty repelling test, free direct kick repelling test. Those tests validity consistency and objectivity were checked depending on previous studies like S.A. Mahmoud. The data were statistically processed using SPSS. Accordingly, the results were discussed and the study came up with the following recommendations: the suggested exercises have a positive effect on developing plans of repelling penalties and free direct kicks in young football goalkeepers. The use of the suggested exercises also has a positive effect on the sample. The researcher recommended the suggested exercises during daily training units for goalkeepers of under 19 age groups as well as stressing on training goalkeepers at a young age and the existence of specialized young goalkeeper trainers.

1- المقدمة:

أن التقدم الذي حدث في مجالات الحياة بصورة عامة وفي مجال المنافسات الرياضية لم يكن وليد الصدفة ، إنما كان نتيجة جهود قام بها العلماء المختصون في المجالين الأكاديمي والتطبيقي .

فيعرف التمرينات بأنها (عبارة عن بعض الحركات البدنية التي توضع على وفق قواعد خاصة فيها الأسس التربوية والمبادئ العلمية والفسولوجية والتشريحية والطبيعية وتؤدي هذه الحركات أما مرة واحدة او مرات متتالية في سلاسة وسهولة وجمال ودقة بحيث تناسب وطبيعة التكوين الجسماني للإنسان) (الديري :1987: 21).

لذا كان المدربون يبحثون في كل ما ينمي ويطور هذه الجوانب وبالأخص الجانب الخططي وقد وجدوا ان التمرينات التي يؤديها اللاعب تلعب دورا كبيرا في تطوير جوانب الأعداد المذكورة آنفا ، ولقد كان لحارس المرمى النصيب الأكبر من هذا لأنه يعد احد العوامل الأساسية للفريق الجيد اذ لابد أن يتصف بصفات بدنية فضلا عن مهارة فنية عالية ومقدرة خطية تظهر في مواقف اللعب المختلفة (محمد،الأس :1980: 17) .

وتكمن أهمية البحث أن التمرينات المقترحة التي تعطى لحارس المرمى وفي إنشاء الوحدات التدريبية تؤدي إلى تطوير صد ركلتي الجزاء والحرّة المباشرة والتي سينعكس ايجابيا على مستوى حراس المرمى في إنشاء المباريات، وإن للتمرينات المقترحة والمشابهة لحالات اللعب الحقيقي أهمية كبيرة في تطوير (ركلتي الجزاء و الحرّة المباشرة) والتي تلعب دورا ايجابيا في تطوير مستوى حراس المرمى لكرة القدم وثباتهم وجد الباحث ومن خلال خبرته كونه احد المتابعين في مجال كرة القدم ومارس مركز لعب حراسة المرمى أن هناك ضعفاً في صد ركلتي الجزاء والحرّة المباشرة لقسم من حراس المرمى بكرة القدم لذا ارتأى الباحث تطوير هذه الحالات باستخدام تمارين مقترحة لغرض تطوير مستوى حراس المرمى للشباب في هذه النواحي، ويهدف البحث الى إعداد تمرينات مقترحة لتطوير صد ركلتي الجزاء والحرّة المباشرة لحراس المرمى بكرة القدم ،ومعرفة تأثير التمرينات المقترحة في تطوير صد ركلتي الجزاء و الحرّة المباشرة لحراس المرمى بكرة القدم، وفرض الباحث أن لاستخدام التمرينات المقترحة تأثيراً ايجابياً في تطوير صد ركلتي الجزاء والحرّة المباشرة لحراس المرمى بكرة القدم .

وتعرف التمرينات المقترحة (هي تمرينات تتكون من عدة فعاليات ومبادئ أساسية تبنى على تمارين أساسية سبق أن ألقنها الحارس وهي مشابهة لواجبه في اللعب الحقيقي) (الخشاب وآخرون : 1999: 191)

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي Experimental Research لملاءمته طبيعة البحث (سعيد: 1990: 21).

2-2 مجتمع البحث و عينته :

اشتملت عينة البحث على (5) لاعبين يمثلون حراس مرمى نادي الصليخ الرياضي لفئة الشباب للأعمار دون 20 سنة. وتشكل نسبتهم (20%) من مجتمع أندية محافظة بغداد للشباب بكرة القدم وهم يمثلون المجموعة التجريبية للبحث بالطريقة العمدية .

2-2-1 تجانس العينة في مؤشرات النمو:

لغرض التأكد من إن مؤشرات النمو لحراس المرمى جميعهم ملائمة قيد البحث ولمنع المؤثرات التي تؤثر على نتائج التجربة من حيث الفروق الموجودة تتطلب تجانس العينة" عن طريق منحني التوزيع الطبيعي إذ استخدم قانون معامل الالتواء لمؤشرات النمو (الطول، الوزن، العمر، العمر التدريبي)

جدول (1) يبين تجانس العينة في مؤشرات النمو (الطول، الوزن، العمر، العمر التدريبي)

ت	مؤشرات النمو	وحدة القياس	الوسط الحسابي س	الانحراف المعياري \pm ع	الوسيط و	معامل الالتواء ل
1	الطول	سم	1,67	0,014	1,68	1,873 _
2	الوزن	كغم	64,200	1,941	64,000	0,924 _
3	العمر	سنة	16,65	0,578	16,300	0,92
4	العمر التدريبي	شهر	2,400	0,959	2,400	0,30

يظهر من الجدول (1) أن عينة البحث متجانسة في مؤشرات النمو (الطول، الوزن، العمر، والعمر التدريبي) إذ كانت قيم معامل الالتواء على التوالي (1,873 _ ، 0,924 _ ، 0,92 ، 0,30) وهي جميعها قيم محصورة بين ± 3 إذ أنه " كلما كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين (± 3) دل ذلك على أن الدرجات موزعة توزيعاً اعتدالياً اما اذا زادت أو نقصت عن ذلك فان معنى هذا أن هناك عيباً ما في اختيار العينة.

2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

الوسائل المستخدمة المصادر والمراجع العربية والاجنبية والمقابلات الشخصية واستمارة الاستبانة والاختبارات والقياس واستمارة تسجيل نتائج الاختبارات الخاصة باللاعبين والوسائل الاحصائية والكادر المساعد.

2-3-1 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

جهاز حاسوب p4+ أقراص cd+ كاميرا تصوير فيديو نوع Sony +كرات قدم عدد 10+دمى بشرية عدد 4+ملعب كرة قدم.

2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

2-4-1-1 تحديد متغيرات الناحية الخطئية لحراس المرمى بكرة القدم:

اختار الباحث (ركلتي الجزاء و الحرة المباشرة) وأن سبب اختياره لهذه الحالتين لان نسبة التهديف فيهما عالية بعد اطلاعه على المصادر والمراجع والدراسات السابقة منها دراسة (شهاب احمد حمود)علما أن هذه الحالات سبق اختيارها في البحوث و الدراسات و عرضت على الخبراء والتي يكون للتمرينات المقترحة عليها اكبر تأثير من غيرها .

2-4-2 تحديد الاختبارات:

تم ترشيح اختبارات مقننة سبق استخدامها كاختبارات لقياس الحالات الثابتة من قبل الباحثين في لعبة كرة القدم حيث استخدم اختبار لكل حالة باعتماد على المصادر والدراسات السابقة ملحق (1)

2-5 التجربة الاستطلاعية:

أن التجربة الاستطلاعية تدريب عملي للباحث وقد اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ (24 / 2 / 2015) في ملعب نادي الصليخ الرياضي على عينة مكونة من (5) حراس مرمى من نادي الكاظمية بمساعدة فريق العمل.

2-6 الأسس العلمية:

تحقق الباحث من صدق اختباره ظاهريا من خلال عرضه على ذو الخبرة والاختصاص وكذلك الاعتماد على الدراسات السابقة ومنها (دراسة شهاب احمد حمود) اذ كانت درجات الضربة الحرة الصديق (0,94) والثبات (0,90) اما ضربة الجزاء فكان الصديق (0,92) والثبات (0,89)

2-7 الاختبارات القبلية :-

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث يوم السبت الموافق (2 / 3 / 2015) على ملعب الصليخ الرياضي بكرة القدم، وقد قام الباحث بتنشيط الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة أجزائها.

2-8 التجربة الرئيسية :-

عمد الباحث الى استخدام تمرينات في بحثه سبق استخدامها في دراسات سابقة وقد ارتأى ان يعرضها على ذوي الخبرة والاختصاص والسادة المشرفين لابداء ارائهم ومقترحاتهم ومدى

ملاءمتها لعينة البحث . واعتمد الباحث على الملاحظات والتوجيهات الواردة من قبلهم ، وتم وضع مفردات التمرينات المقترحة في ضوء ذلك .

تم العمل بالتجربة الرئيسة على عينة البحث مدة (8) اسابيع بدأت في يوم الاحد 2015/3/5 ولغاية يوم الاثنين 2015/5/4 بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد (الأحد ، الثلاثاء ، الخميس) وبلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة واستغرق زمن كل وحدة تدريبية (90 دقيقة) الى (120 دقيقة) قسمت الى ثلاثة اقسام هي:-

1- القسم التمهيدي 25 دقيقة

2- القسم الرئيس 60 دقيقة - 90 دقيقة

3- القسم الختامي 5 دقائق

- إن عمل الباحث مقتصر في القسمين التعليمي والتطبيقي فقط من القسم الرئيس للوحدة التدريبية الوقت (45 د) وخصصت (3 د) للقسم التعليمي و(42 د) للقسم التطبيقي، والعمل في سائر اقسام الوحدة التدريبية ملحق (3) مع كادر تدريب فريق شباب نادي الصليخ الرياضي بكرة القدم ملحق (6)

- اعد الباحث مجموعة من التمرينات المقترحة بالاعتماد على المصادر الاجنبية بكرة القدم (الدليل العلمي الكامل لمدربي حراس المرمى للأكاديمية الفرنسية للمدربين) وبعض المصادر العربية الشائعة الاستعمال والخاصة بتدريب حراس المرمى بكرة القدم ، بحسب ما موضح في الملحق (4) .

إن تجربة البحث تبدأ في مرحلة الإعداد الخاص (التي تسبق المنافسات ملحق (2) 2-7-3 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم الخميس الموافق (2015/ 5/7) وقد اتبع الباحث شروط و إجراءات الاختبارات القبلية نفسها .

2-8 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية spss

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج اختبارات الناحية الخططية في الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث وتحليلها .

جدول(2) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور لاختبارات ركلي الجزاء و الحرة المباشرة .

الوسائل الإحصائية الاختبارات الخططية	وحدة القياس	القبلي		البعدي		الفرق بين الأوساط	نسبة التطور %
		س	±ع	س	±ع		
اختبار ركلة الجزاء	درجة	8,800	1,922	12,200	1,787	3,400	33,693%
اختبار ركلة الحرة المباشرة	درجة	19,400	1'408	24,600	1'340	5'200	24'490%

في ركلة الجزاء إذ تبين أن قيم الأوساط الحسابية بلغت في الاختبار القبلي(8,800) وبانحراف معياري قدرة (1,922) في حين بلغت(12,200) في الاختبار البعدي وبانحراف معياري قدره(1,787) أما فرق الأوساط فبلغ (3,400) ونسبة تطور قدرها (33,693 %)،أما في الركلة الحرة المباشرة إذ تبين أن قيم الأوساط الحسابية بلغت في الاختبار القبلي(19,400) وبانحراف معياري قدرة (1,408) في حين بلغت (24,600) في الاختبار البعدي وبانحراف معياري قدره (1,340) أما فرق الأوساط فبلغ (5,200) ونسبة تطور قدرها (24,490 %) .

جدول(3) يبين قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (t) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات الناحية الخططية لحارس المرمى بكرة القدم .

الوسائل الإحصائية الاختبارات الخططية	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة (t)		دلالة الفروق
				المحتسبة	الجدولية*	
اختبار ركلة الجزاء	درجة	2,400	0,893	7.500	2.78	معنوي
اختبار ركلة الحرة	درجة	4,200	1'642	6'076		معنوي

قيمة (t) الجدولية (2,78) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية(4) .

في ركلة الجزاء تبين وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي إذ بلغت الأوساط الحسابية للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (2,400) وبمجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق (0,893) وبلغت قيمة (t) المحتسبة (7,500) في حين كانت

قيمة (t) الجدولية (2,78) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (4) ولما كانت القيمة المحتسبة اكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

3-2 مناقشة النتائج:

من العرض والتحليل المبين في الجدولين (2) (3) أظهرت هذه النتائج بان هناك فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبارات الناحية الخطئية ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحث هذا التطور الحاصل في صد ركلي الجزاء و الحرة المباشرة لحارس المرمى الى التمرينات المقترحة التي أدخلت في الوحدات التدريبية على هذه الحالتين المختارة من قبل الباحث ومن خلال عملية التدريب المتواصل و المتكرر أدت الى زيادة قدرة حارس المرمى على أداء ما هو مطلوب منه من واجبات خطئية في هذه الحالات .

ويشير ريد سواين " إلى أن هناك نقاطاً مهمة على حارس المرمى أن يراعيها في أثناء تصديه لضربة الجزاء وهي :اتخاذ حارس المرمى المكان الصحيح .أن يتصف حارس المرمى بهدوء الأعصاب .أن يكون لديه توقيت مناسب ولأي جهة كانت في حال اختياره خطة الارتقاء إلى زاوية من زوايا المرمى.

ويشير مفتي إبراهيم الى إن " الجانب الخطئي يجب تعليمه بدا الهجمات والتعاون مع زملائه والتفاهم معهم في التعامل مع الكرات العرضية والخطط المرتبطة بالمواقف الثابتة وبعض الخطط المرتبطة بالمواقف المختلفة (أبراهيم :1985: 74)

" يفضل ان يتضمن البرنامج تمرينات لحارس المرمى في وجود مدافعين ومهاجمين حتى يتكيف الحارس على الأداء في مواقف تشبه ما يحدث في المباريات كما تقيد في تفاهم الحارس مع زملائه المدافعين ، وهذا ما يمكن اختباره خلال المباريات الودية والتي تقام في هذه المدة (الصفار وآخرون : 1992: 152).

وكذلك فإن التمرينات الخطئية لحارس المرمى يجب أن تكون متماشية مع الجانب الخطئي للفريق اذ يشير صباح رضا وآخرون الى " ان إعداد حارس المرمى خططيا يجب ان يكون متمشياً مع الجانب الخطئي للفريق اذ يجب ان يكون هناك تفاهم بينه وبين زملائه في حالات الهجوم والدفاع ، ويجب ان تكون تعاملاته مع الكرة ومع المنافسين مفهوماً من جانب زملاءه . ويجب ان يتقن توجيه زملائه من خلفهم (رضا وآخرون :1991: 212)

ان التمرينات الخاصة بالركلة الحرة المباشرة قد أدت الى تطوير أداء حارس المرمى في الضربات الحرة المباشرة وذلك من خلال تنظيم الجدار وعدد اللاعبين الواقفين في الجدار فضلاً

عن كيفية وقوف اللاعبين الآخرين ، كذلك فان التمرينات المقترحة الخاصة ببركلات الجزاء كان لها الأثر في تطور أداء مستوى حراس المرمى من خلال الارتقاء الى إحدى زوايا المرمى وكذلك تحديد مسار الكرة ثم الارتقاء عليها .

ويشير ريد سواين " إلى ان هناك نقاطا مهمة على حارس المرمى ان يراعيها في أثناء تصديه لضربة الجزاء وهي :اتخاذ حارس المرمى المكان الصحيح وان يتصرف حارس المرمى بهدوء الأعصاب وان يكون لديه توقيت مناسب ولأي جهة كانت في حال اختياره خطة الارتقاء إلى زاوية من زوايا المرمى وسرعة أداء عملية الارتقاء في حالة اختيار خطة مسار الكرة ولأي جهة كانت والأخذ بنظر الاعتبار الجوانب الفنية في الارتقاء نحو الكرة (Reed؛109:2000)

ويشير مفتي إبراهيم الى " ان حارس مرمى كرة القدم يحتاج الى مهارات الارتقاء لامساك الكرات المنخفضة والمتوسطة والعالية فضلاً عن بعض المهارات مثل الارتقاء في حالة الانفراد به والتعامل مع الكرات العرضية وضربها بالقبضة أو أمسакها أو أبعادها وان استخدام التمرينات المقترحة بشكل يشبه طريقة أدائها في أثناء المنافسة يعطي لحارس المرمى كي تتطور لديه المهارات الأساسية وكما يشير مفتي إبراهيم الى ذلك " يفضل أن يتضمن البرنامج تمرينات لحارس المرمى في وجود مدافعين ومهاجمين حتى يتكيف الحارس على الأداء في مواقف تشبه ما يحدث في المباريات كما تفيد في تفاهم الحارس مع زملائه المدافعين ، وهذا ما يمكن اعتباره خلال المباريات الودية والتي تقام في هذه المدة (إبراهيم :74:1985)

كذلك فان الاهتمام بتدريب حراس المرمى بأعمار مبكرة يجعل لهم القدرة على تعلم المهارات بشكل دقيق من خلال تصحيح الأخطاء والتكرار الصحيح للأداء " ان تمرينات الإعداد المهاري تبدأ مبكرة عن بقية اللاعبين وبصورة أكثر وضوحا في وحدة التدريب اليومية ويتم التدريب عليها بالتدريج حتى نصل الى أدق تفاصيلها مع ملاحظة اصلاح الأخطاء كلما دعت الحاجة الى ذلك (إبراهيم : 74 :1985)

4-الخاتمة:

من خلال النتائج تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية :
للتمرينات المقترحة تأثير ايجابي في تطوير بعض النواحي الخطئية (صد ضربتي الجزاء و الحرة المباشرة) لحراس المرمى الشباب بكرة القدم ،واستخدام التمرينات المقترحة ضمن الوحدة التدريبية ،له الأثر الايجابي الفعال في تطوير صد ضربتي الجزاء و الحرة المباشرة لعينة البحث لحراس المرمى بكرة القدم ، و أوصى الباحث ضرورة اعتماد التمرينات المقترحة ضمن المناهج التدريبية والوحدات التدريبية اليومية المخصصة لحراس المرمى الشباب للأعمار دون 20 سنة

والاهتمام بتدريبهم مبكرا و الاعتماد على الكفاءة العلمية و ضرورة وجود متخصصين في تدريب حراس المرمى الشباب وذلك لخصوصية هذا المركز الحساس

المصادر والمراجع:

- ابراهيم، مفتي ابراهيم : حارس المرمى/الأعداد المهري والخططي للاعب كرة القدم، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي 1985)
- ألديري، علي ألديري ؛ أصول التمرينات وطرق تدريسها ، ط1 ، (الأردن، مطبعة دار الأمل، 1987)
- حمود ؛ شهاب احمد حمود ؛ تأثير تمرينات مقترحة في تطوير بعض المتغيرات العقلية و المهارية و الخططية لحراس مرمى كرة القدم (رسالة ماجستير منشورة) جامعة ديالى؛ كلية التربية الرياضية؛ 2009
- الخشاب ، زهير قاسم (آخرون) ؛ كرة القدم، ط2: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).
- سعيد ، أبو طالب محمد ؛ علم مناهج البحث ، ج1 : (ب.م) (1990).
- الصفار ؛ سامي الصفار (و آخرون) : كرة القدم : (بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، 1992)
- علاوي محمد حسن علاوي ورضوان محمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000)
- الكتاني ، عايد كريم ؛ مقدمة في الإحصاء وتطبيقات SPSS ، ط1 : (العراق النجف ، مطبعة دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2009) .
- المندلوي ، قاسم (آخرون) ؛ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية (بغداد، بيت الحكمة للطباعة ، 1989).
- Reed Swain , The soccer Goalkeeper: (USA ,2000) P109
- <http://www.sportsinjurybulletin.com/archive/goalkeeper-soccer.htm>1

ملحق (1)

اختبارات الناحية الخطئية :

- الاختبار الأول :

اسم الاختبار : اختبار الركلة الحرة المباشرة

- الغرض من الاختبار: قياس قدرة حارس المرمى على التصدي للركلات الحرة المباشرة من جهة اليمين واليسار .

- الأدوات المستخدمة : صافرة ، كرات عدد 10 ، ملعب نظامي لكرة القدم ويشمل على تخطيط الملعب وخاصة منطقة الجزاء وهدف قانوني.

- مواصفات الاختبار : يتخذ حارس المرمى (المختبر) المكان المحدد في المرمى في الثلث الأخير المواجه للكرة وحسب توجيه الباحث إذ يقوم عند سماع الإشارة بالخروج من مرماه للتصدي للكرات المتجهة نحو منطقة جزائه ، وتكون هناك ثلاث محاولات من كل جانب (يسار ويمين) وتعاد المحاولة في حالة فشل تنفيذ ضرب الكرات الى منطقة الجزاء ولمرة واحدة فقط، وهكذا يتم الاختبار للحراس الآخرين ويتم ملاحظة أداء الحارس من خلال طريقة أدائه في مسك الكرات أو إبعادها.

- التسجيل : يتم إعطاء الدرجة المناسبة من قبل المحكمين لكل حارس وتكون بالشكل الآتي:

ت	البدائل	الدرجة
1	مسك الكرة	5
2	إبعاد الكرة للجانبين	4
3	إبعاد الكرة إماما جانبا خارج منطقة الجزاء	3
4	إبعاد الكرة إماما قريب داخل منطقة الجزاء	2
5	إبعاد مع إحراز هدف للخصم	1
6	إحراز هدف	صفر

الاختبار الثاني :

اسم الاختبار : اختبار ركلة الجزاء

- الغرض من الاختبار: قياس قدرة حارس المرمى على التصدي لركلة الجزاء .

- الأدوات المستخدمة : صافرة ، كرات عدد 10 ، ملعب نظامي لكرة القدم ويشمل على تخطيط الملعب وخاصة منطقة الجزاء وهدف قانوني.

- مواصفات الاختبار : يتخذ حارس المرمى (المختبر) المكان المحدد في المرمى في وسط الهدف المواجه للكرة وبحسب توجيه الباحث إذ يقوم عند سماع الإشارة أو الصافرة يجب أن يكون منتبهاً الى الكرة واللاعب المنفذ ، وتكون هناك خمس محاولات وهكذا يتم الاختبار

للحراس الآخرين ويتم ملاحظة أداء الحارس من خلال طريقة أدائه في مسك الكرات أو إبعادها وتنفيذ هذه المحاولات طبقا للقانون الدولي للعبة.

- **التسجيل:** يتم إعطاء الدرجة المناسبة من قبل المحكمين لكل حارس وتكون بالشكل الآتي:

ت	البدائل	الدرجة
1	صد الكرة من الزوايا العليا للهدف	4
2	صد الكرة من الزاوية القريبة الأرضية	3
3	صد الكرة القريبة	2
4	صد الكرة مع إحراز هدف	1
5	إحراز هدف	صفر



ملحق (2)

المنهج التدريبي

أنموذج لوحدة تدريبية في مرحلة الإعداد الخاص

الأسبوع :- الأول
اليوم :- الاحد
التاريخ :- 2015 / 3 / 5
الوقت :- 4 عصراً
الهدف التعليمي :- تطوير مسك الكرة وابعاد الكرة
الهدف التربوي :- تطوير جرأة حارس المرمى وشجاعتها
الشدة الكلية للوحدة :- 60 - 65 %
الملعب :- ملعب نادي الصليخ الرياضي
الوقت الكلي للوحدة :- 90 دقيقة

الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	مجموع الوقت الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل	الراحة من المراجع	الراحة من التمارين	التكرار	زمن التمرين	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية
خاص بمدرّب الفريق	-	-	-	-	-	-	-	تمارين احماء عام
خاص بمدرّب الفريق	-	-	-	-	-	-	-	تمارين احماء خاص
قبل كل تمرين يتم شرح الاداء من قبل (الباحث)	3 د	-	3 د	-	-	3	1 د	الجزء التعليمي
يكرر التمرين على شكل مجاميع ((الباحث))	14 د	5 د	9 د	2 د	30 ثا	6	1.30 د	الجزء التطبيقي (تمرينات مقترحة 1 ، 2)
خاص بمدرّب الفريق	-	-	-	-	-	-	-	اللعبة التدريبية
خاص بمدرّب الفريق	-	-	-	-	-	-	-	تمارين تهدئة
	-	-	-	-	-	-	-	تمارين استرخاء

ملحق (3)

أقسام الوحدات التدريبية

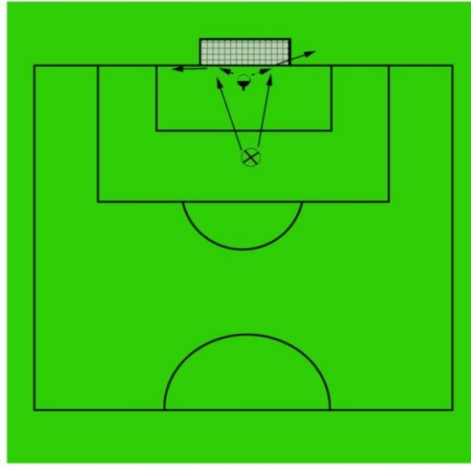
الزمن خلال (24) وحدة تدريبية	الزمن خلال الوحدة	أقسام الوحدة التدريبية
240 دقيقة	10 دقائق	القسم التحضيري الإحماء العام
360 دقيقة	15 دقيقة	الإحماء الخاص
72 دقيقة	3 دقائق	القسم الرئيسي الجزء التعليمي
1008 دقيقة	42 دقيقة	الجزء التطبيقي
360 دقيقة - 1080 دقيقة	15-45 دقيقة	اللعبة التعليمي
120 دقيقة	5 دقيقة	القسم الختامي
2160 دقيقة - 2880 دقيقة	90 - 120 دقيقة	المجموع

ملحق (4)

يوضح التمرينات المقترحة

تمرين (1)

يقف حارس المرمى مقابل المدرب بمسافة (9 - 11) ياردة يضرب المدرب الكرة باتجاه أحد الجوانب على ان تكون الكرة في حالات مختلفة (عالية - واطئة - متوسطة) والمطلوب من حارس المرمى ان يرمي بنفسه نحو الكرة ليحولها باتجاه الجانبين بعيدا عن المرمى ثم يجري تكراراً التمرين من الجانب الاخر للهدف .



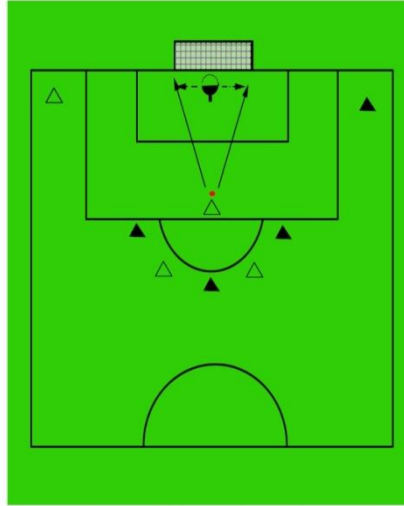
تمرين (2)

يقف المدرب في نقطة تبعد (12) ياردة عن حارس المرمى (علامة الجزاء) ويلعب الكرة باتجاه القائم الأيمن مرة وباتجاه القائم الأيمن مرة أخرى ، أما حارس المرمى فيقف على بعد ياردة واحدة إمام خط المرمى وعليه أن ينطلق نحو الكرة ويستلمها ثم يعيدها بيديه وبسرعة الى المدرب وهكذا.



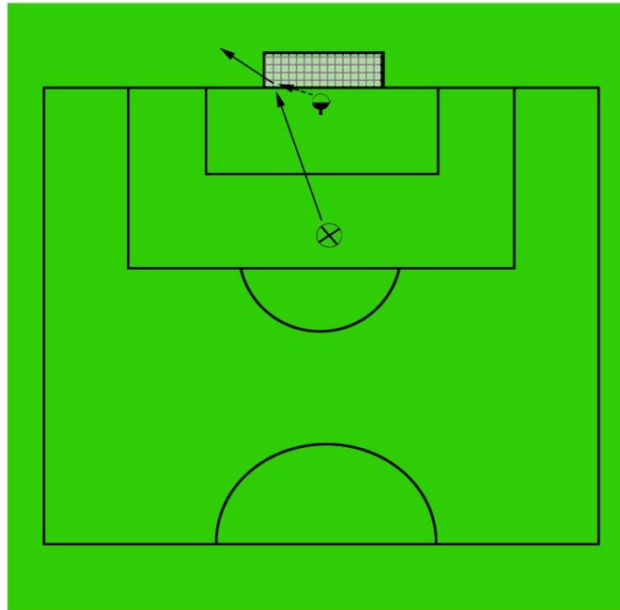
تمرين (3)

يقوم المدرب بتمرين حارس المرمى على تصديه لضربات الجزاء في ظروف مشابهة للعب في نهاية كل وحدة تدريبية ، ويستحسن ان يتتبع المدرب فرصة للاعبين لاداء ضربة الجزاء مرارا في حدود وحدة تدريبية تحت ظروف متغيرة ، وذلك للتنفيذ من قبل اللاعبين باتجاه الزاوية القريبة للحارس ومرة بتعين الزاوية قبل التنفيذ .



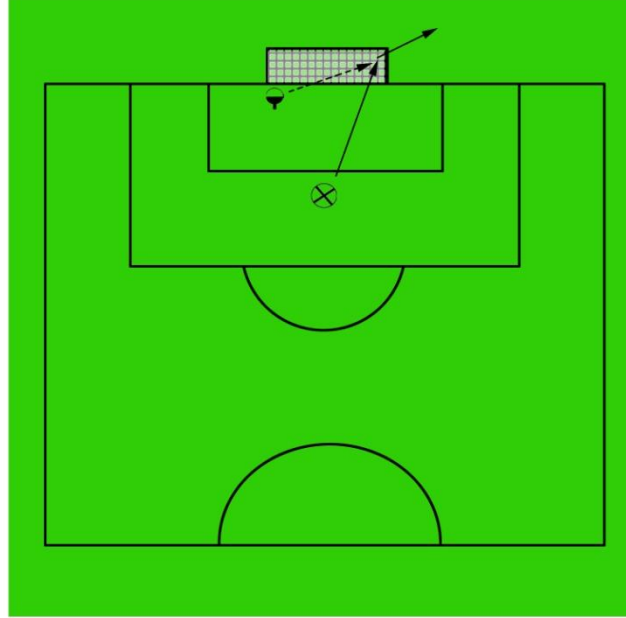
تمرين (4)

يقف المدرب عند علامة الجزاء اما حارس المرمى فيقف وسط الهدف ،يقوم المدرب بضرب الكرة بقدمه بعد إسقاطها بيده موجهًا إياها نحو احدى الزاويتين بصورة واطئة ، يجري حارس المرمى الى الكرة ويرمي بجسمه نحوها لابعادها خارج الملعب .



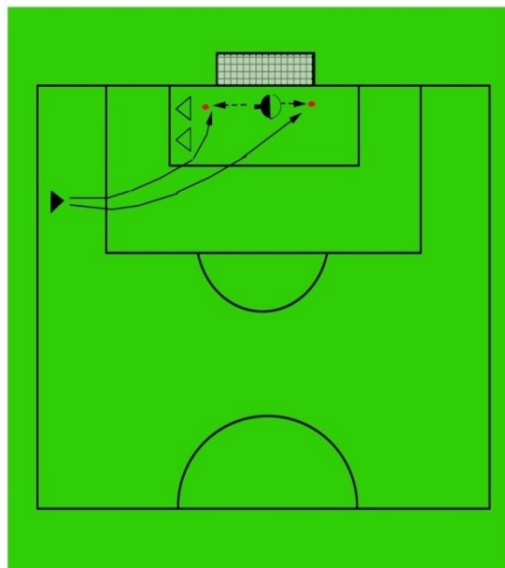
تمرين (5)

يقف المدرب امام المرمى بمسافة (7) ياردات في حين يقف حارس المرمى في الزاوية البعيدة عن مرماه ، يقذف المدرب الكرة باتجاه مثلث المرمى البعيد فيقوم حارس المرمى بالجري ورمي جسمه نحو الكرة لابعادها خارج الملعب .



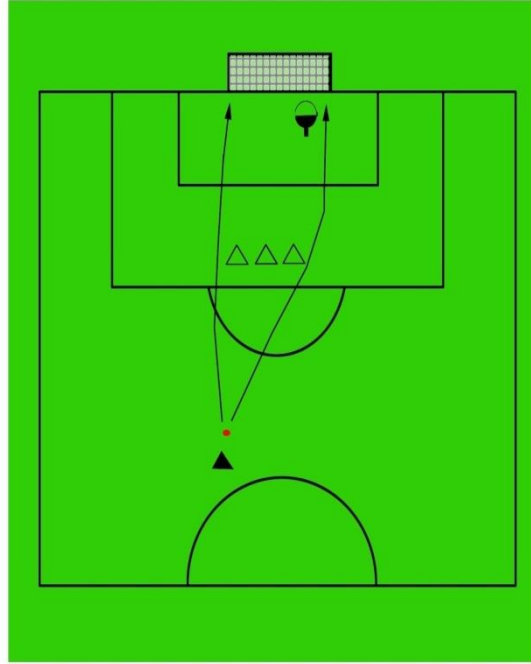
تمرين (6)

يتم تنفيذ ضربة حرة من مسافة (2 - 3) ياردات عن امتداد خط المرمى و (18-20) ياردة عن المرمى . ويقوم الحارس بتنظيم جدار من اثنين من اللاعبين يغطي فيه الزاوية القريبة من المرمى ويقف الحارس أمام خط المرمى بحوالي ياردة عند القائم البعيد ويضرب اللاعب (أ) الكرة بشكل مائل صوب الزاوية القريبة مرة وصوب الزاوية البعيدة مرة أخرى .



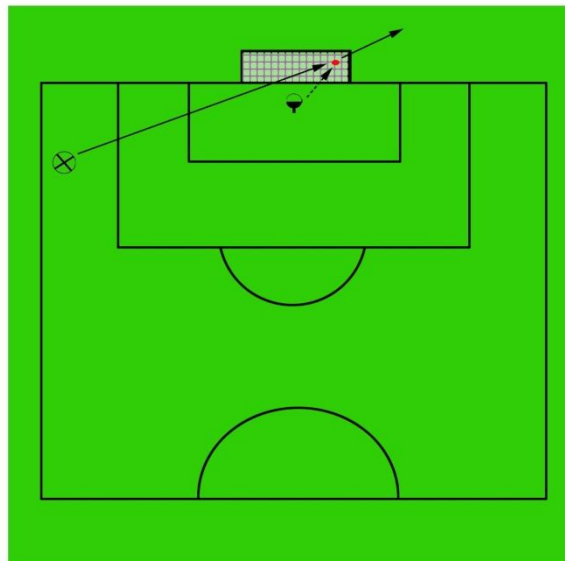
تمرين (7)

يتم تنفيذ ضربة حرة من مسافة (20 - 25) ياردة عن المرمى ، ويقوم (2 - 4) من اللاعبين بتشكيل الجدار وينبغي لحارس المرمى تنظيم جدار لتغطية الزاوية القريبة ويقف هو امام خط المرمى بحوالي (2 - 3) أمتار .



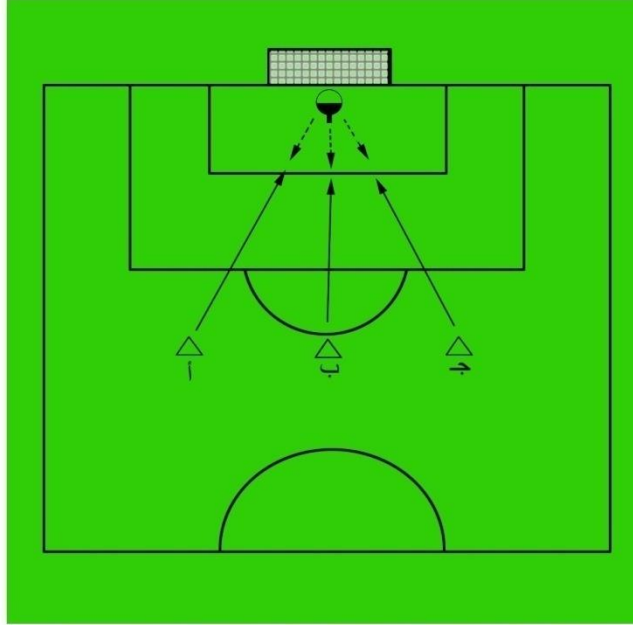
تمرين (8)

يقف المدرب على الخط الجانبي وبمسافة (18 - 19) ياردة من المرمى يلعب الكرة عالية باتجاه الزاوية البعيدة ، وعلى حارس المرمى الوقف في وسط مرماه الجري الى الوراء بسرعة ثم القفز لتحويل الكرة خارج الملعب .



تمرين (9)

يقوم اللاعبون (أ - ب - ج) بضرب الكرة بتركيز من مسافة (20 - 25) ياردة نحو المرمى وعلى حارس المرمى ان يغير موقعه وفقاً لاتجاه التهديف .



تمرين (10)

يتم تنفيذ ضربة حرة من مسافة تبعد (2 - 3) ياردات عن امتداد خط المرمى و (18-20) ياردة عن المرمى . ويقوم حارس المرمى بتنظيم جدار من اثنين من اللاعبين على نحو يغطي فيه الزاوية القريبة من المرمى ويقف الحارس امام خط المرمى بحوالي ياردة واحدة عند العمود البعيد ويضرب اللاعب (أ) الكرة بشكل مائل صوب الزاوية القريبة مرة وصوب الزاوية البعيدة مرة اخرى .

