



## " تأثير تمارينات توافقية مركبة في تطوير بعض مهارات حراس المرمى الناشئين بكرة القدم "

هيثم محمد كاظم  
جامعة بابل | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
haithamaljebery42@gmail.com

حسين حمزة نجم  
وزارة الشباب والرياضة  
ghuss12345@gmail.com

حسين صالح نجم  
جامعة بابل | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
Hussein.s9999@gmail.com

### المستخلص

أن التمارين المركبة تعمل على تطوير وصقل المواهب لحراس المرمى ومن الاعمار الصغيرة ومنذ بداية العمر التدريبي للاعب (الحارس) للوصول الى المستويات العليا، وان مستوى الأداء الجيد لحراس المرمى تعكسه مجموعة من المهارات الاساسية والقدرات التي يمتلكها الحارس ، ومنها التمرکز الصحيح وسرعة رد الفعل والتوقع لحركة اللاعب والكرة داخل المنافسة وظروف المباراة وحدد الباحثون اهدافهم ان تكون اعداد تمارينات توافقية مركبة من خلال استخدام وسائل تدريبية مختلفة ومتنوعة لحراس المرمى الناشئين بكرة القدم و التعرف على تأثير هذه التمارينات التوافقية المركبة ، إذ استخدموا المنهج التجريبي على عينة مكون من (١٠) حراس ، إذ وقاموا بتصميم استمارة لتقييم الاداء لحراس المرمى وللمهارات (رد الفعل ، التوقع ، التمرکز) وتم البدء بتنفيذ التمارينات التوافقية المركبة في القسم الرئيسي فقط بواقع (٢٤) وحدة تدريبية و ظهرت لنا نتائج البحث التي تم عرضها وتحليلها للاختبارات القبلية والبعدي لمجموعة البحث ظهرت هناك فروق معنوية في تطور (رد الفعل، التوقع، التمرکز) لمجموعة البحث ، ومن الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثون تبين أن للتمارين التوافقية المركبة أثر في فاعلية أداء الحراس ومهاراتهم الاساسية .

### Summary of the research: The effect of complex adaptive exercises in developing some of the skills goalkeeper of footballers

That the complex exercises are working on the development and refinement of talent for goalkeepers and small ages and from the beginning of the training age to the player (goalkeeper) to reach the upper levels, and that the level of good performance for goalkeepers reflected by a set of basic skills and capabilities possessed by the guard including the correct concentration and rapid reaction and anticipation of movement, The researchers defined their objectives to be the preparation of complex consensual exercises through the use of different training methods for different soccer goalkeepers and to recognize the impact of these exercises Harmonic composite, using the experimental method on a sample of (10) guards

They designed a performance evaluation form for goalkeepers and skills (reaction, anticipation, concentration). Complicated ex The results of the research presented and analyzed for the tribal and remote tests of the research group showed significant differences in the development (reaction, expectation, concentration) of the research group, and the conclusions reached by the researchers showed that the complex harmonized exercises affect the effectiveness of the performance of the guards and their basic skills.ercises were started in the main section only with (24) training modules

**١- التعريف بالبحث :****١-١ مقدمة البحث وأهميته :**

لم يكن تطور لعبة كرة القدم واللاعبين عن فراغ او وليد الصدفة في دول العالم المختلفة وانما جاء نتيجة التخطيط الصحيح والسليم ونتيجة البناء الصحيح للاعبين و الوصول الى المستوى العالي وجاء ايضا من خلال البحوث العلمية والتجريبية ولمختلف اللاعبين وحسب مراكزهم في الملعب و اعمارهم و كرة القدم الحديثة تتسم بالتطور السريع وعلى كافة المستويات بالنسبة للاعبين لذلك يتوجب على المدربين والمختصين في مجال لعبة كرة القدم اكتشاف طرق تعليمية وتدريبية تتناسب مع تطور هذه اللعبة من خلال اعطاء تمارين مركبة ومتنوعة ولكل لاعب حسب مركزه وخاصة بالنسبة لحراس المرمى ، إذ ان هذا المركز مهم جدا في لعبة كرة القدم وكثير من الاحيان الحارس هو من يحسم نتيجة المباراة ، وهذا ما جعل أصحاب الخبرة والاختصاص والعاملين في مجال اللعبة يعملون على إيجاد أفضل الوسائل والتمارين المركبة التي تعمل على تطوير وصقل المواهب لحراس المرمى ومن الاعمار الصغيرة ومن بداية العمر التدريبي للاعب (الحارس) للوصول الى المستويات العليا، واستثمار مهاراتهم وتطويرها وان مستوى الأداء الجيد لحراس المرمى تعكسه مجموعة من المهارات الاساسية والقدرات التي يمتلكها الحارس ، ومنها التمرکز الصحيح وسرعة رد الفعل والتوقع الحركي لحركة اللاعب والكرة داخل المنافسة وظروف المباراة ومن هنا تتجلى اهمية البحث في ان يكون تأثير هذه التمارين المركبة في تطوير بعض مهارات حراس المرمى الناشئين في لعبة كرة القدم من اجل استثمارها في المباريات التنافسية وصقل مواهب الحراس وتطورها عند الانتقال الى مرحلة الشباب وهي محاولة بسيطة من الباحثين لتطوير الحراس الناشئين .

**٢-١ مشكلة البحث :**

ومن خلال متابعة الباحثين الميدانية للمباريات الودية والوحدات التعليمية والتدريبية لحراس المرمى الناشئين في المدارس التخصصية للموهبين في محافظة بابل ، لاحظوا ان هنالك ضعفاً بأداء بعض المهارات (رد الفعل ، التوقع ، التمرکز ) وما لهذه المهارات من أهمية كبيرة في حسم المواقف الهجومية للفرق المنافسة ، وأن أي خلل في أداء واحدة من هذه المهارات يسبب عاملاً مساعداً في خسارة المباريات وذلك للدور الكبير والمهم لحراس المرمى كونهم الحلقة الأخيرة للدفاع عن المرمى ، وهذا الامر يتطلب على المختصين أن يأخذوا بنظر الاعتبار الحلول التي تساهم في دعم الاداء المهاري لحراس المرمى .

**٣-١ اهداف البحث :**

١- اعداد تمارين توافقيه مركبة بوسائل تدريبية مختلفة ومتنوعة لحراس المرمى والتعرف على تأثيرها لحراس المرمى الناشئين بكرة القدم للمدرسة التخصصية في محافظة بابل .

**٤-١ فروض البحث :**

١- للتمرينات التوافقية المركبة تأثير ذو دلالة معنوية في تطوير بعض مهارات حراس المرمى الناشئين بكرة القدم .

**٥-١ مجالات البحث :**

- ١- المجال البشري : حراس المرمى الناشئين بكرة القدم للمدرسة التخصصية في محافظة بابل .
- ٢- المجال الزمني : للفترة من / ٥ / ١ / ٢٠١٨ الى الفترة / ٣ / ٢٠١٨ .
- ٣- المجال المكاني : المركز الوطني في محافظة بابل في حي الاسكان .

**٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية****١-٣ منهج البحث:**

استعمل الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث المراد حلها.

**٢-٣ مجتمع البحث وعينته :****١-٢-٣ مجتمع البحث:**

تحدد مجتمع البحث باللاعبين الناشئين في المدرسة التخصصية بكرة القدم في محافظة بابل بأعمار تحت (١٦,١٥) سنة والبالغ عددهم (١٣) حارس مرمى .

**٣-٢-٢ عينات البحث :**

- ١- عينة التجربة الاستطلاعية : وتكونت هذه العينة من (٣) لاعبين حراس مرمى تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث .
- ٢- العينة الرئيسية (عينة التطبيق) : بعد استبعاد الحراس المشاركين في التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٣) لاعب ، أصبح عدد لاعبي عينة التجربة الرئيسية (١٠) حراس بمجموعة واحدة فقط ، وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (٧٦,٩٢%).
- ٣-٢-٣ تجانس عينة البحث :
- ومن أجل ضبط جميع المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث لجأ الباحثون إلى التحقق من تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر وعن طريق استخدام معامل الالتواء وكما هو مبين في الجدول (١).

**الجدول (١)****يبين متغيرات (الطول، الوزن، العمر) ومعامل الالتواء**

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع+	المنوال	معامل الالتواء
الطول	سم	١٦٩	٩.٢	١٦٩	٠,٧٣
الوزن	كغم	٥٥,٥٧	٤,١٣	٥٤,٥٥	٠,٧٨
العمر	سنة	١٥,٤١	١,٨٢	١٠	٠,٦٥

يبين الجدول (١) إن قيم معامل الالتواء تنحصر بين (١) وهما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات أي بمعنى اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم .

**٣-٣ وسائل البحث والأجهزة والأدوات المستخدمة****٣-٣-١ الوسائل البحثية:**

- ١- المراجع والمصادر العربية.
- ٢- الانترنت (شبكة المعلومات الدولية).
- ٣- الاختبار والقياس.
- ٤- فريق العمل المساعد.\*

**٣-٣-٢ الأجهزة المستخدمة بالبحث :**

- ١- ميزان طبي لقياس وزن الجسم.
- ٢- حاسبة الكترونية.

**٣-٣-٣ الأدوات المستخدمة:**

- ١- شريط قياس لقياس الأطوال والمسافات.
- ٢- صفارة عدد (٢).
- ٣- كرات قدم عدد (٢٠).
- ٤- ملعب كرة قدم قانوني .
- ٥- سلم الرشاقة
- ٦- اسطوانات زلقة لتغيير الاتجاه

\* أسماء فريق العمل المساعد

- ١- ياسر احمد ابراهيم - طالب دكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل.
- ٢- محمد كاظم لازم - مدير مدرسة كرة القدم التخصصية في محافظة بابل
- ٣- عباس دينار - مدرب في المدرسة التخصصية لكرة القدم.



٧- لوحة محببة لتغيير الاتجاه

٨- شواخص واعمدة مختلفة

٣-٤ الأجراءات الميدانية للبحث :

٣-٤-١ اختيار مهارات حراس المرمى الناشئين بكرة القدم:-

بعد الاطلاع على المراجع والمصادر العلمية<sup>(١)</sup> والاطارح الجامعية<sup>(٢)</sup> أختار الباحثون المهارات الاساسية لحراس المرمى بكرة القدم وهذه المهارات هي (رد الفعل ، التوقع ، التمرکز)

٣-٤-٢ تصميم الاستمارة وتحديد صلاحيتها :

قام الباحثون بتصميم استمارة تقييم الاداء الفني لحراس المرمى الناشئين بكرة القدم وحسب المهارات التي تم تحديدها مسبقاً ، وبعد التصميم عرضت الاستمارة على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في لعبة كرة القدم لتحديد صلاحية الاستمارة من عدمها (\* ) ، وبعد جمع آرائهم واجاباتهم حول صلاحية الاستمارة جاءت النتائج بقيمة محسوبة (٧) وعند مقارنتها بالجدولية البالغة (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١) تم اعتماد الاستمارة لغرض التقييم والاستمارة توضح الدرجة التي يحصل عليها الحارس من المقيم لثلاث مهارات مختارة ولكل مهارة (٥) حالات يتعرض لها الحارس والمقيم يعطي الدرجة الافضل من اصل ثلاث محاولات لكل حارس على الاقسام الثلاثة ( التحضيري ، الرئيسي ، الختامي )\*\* .

٣-٤-٣ التجربة الاستطلاعية :

إجريت التجربة الاستطلاعية يوم ٢٠١٨/١١/٤ في تمام الساعة (٣) عصراً على عينة من خارج عينة البحث وعددها (٣) حارس والهدف من هذه التجربة هو التعرف على كافة المعوقات التي قد تواجه الباحثون عند تنفيذ التجربة الرئيسية ومن اجل التعرف على كفاية الفريق المساعد والتأكد من تعاون العينة مع الباحثون في تنفيذ التمارين التوافقية لاحقاً .

٣-٤-٤ الاختبارات القبليّة :-

قام الباحثون بأجراء الاختبارات القبليّة لمهارات حراس المرمى الناشئين بكرة القدم في يوم السبت المصادف (٢٠١٨/١/١١) في تمام الساعة (٣) عصراً .

٣-٤-٥ تطبيق التمرينات التوافقية المركبة لتطوير مهارات حراس المرمى الناشئين بكرة القدم :

تم البدء بتنفيذ التمرينات التوافقية المركبة بتاريخ (٢٠١٨/١/١٥) وأستمر لمدة (٦) أسابيع وبواقع (٢٤) وحدة تعليمية أي بمعدل اربع وحدات كل أسبوع إذ قام الباحثون بإدخال التمرينات التوافقية المركبة في تطوير بعض مهارات حراس المرمى الناشئين بكرة القدم للاعبين في القسم الرئيسي فقط من الوحدة التدريبية ، وبواقع (٦٠) دقيقة من وقت الوحدة التدريبية والبالغ (٢٠) دقيقة

٣-٤-٦ الاختبارات البعدية :-

قام الباحثون بأجراء الاختبارات البعدية بعد إكمال مدة تنفيذ التمرينات التوافقية المركبة في يوم الأثنين (٢٠١٨/٣/١٥) وفي تمام الساعة (٤) عصراً

٣-٥ الوسائل الإحصائية :-

١- النسبة المئوية ٢- الوسط الحسابي ٣- الانحراف المعياري ٤- معامل الالتواء ٥- اختبار (t) لعينة واحدة .

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

(١) محمد كشك و أمر الله البساطي . أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم ، القاهرة ، عالم الكتب ، ٢٠٠٠ ، ص٥ .

(٢) احمد عبد الأمير حمزة ، تأثير ميدان تدريبي مقترح لتطوير السيطرة الحركية لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين بعمر (١٤) سنة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٦ ، ص٥٦ .

\* ينظر ملحق (١) ، ص ١٢ .

\*\* ينظر ملحق (٢) ص١٣ .



#### ٤-١ عرض نتائج الفروق بين تقييم الاداء القبلي والبعدي لمهارات حراس المرمى الناشئين بكرة القدم للمجموعة وتحليلها:

لغرض معرفة معنوية الفروق لتقييم الاداء القبلي والبعدي لمهارات حراس المرمى الناشئين بكرة القدم ، استخدم الباحثون اختبار (T.test) لعينة واحدة وكما هو مبين في الجدول (٢)

#### الجدول (٢)

#### يبين معنوية الفروق بين نتائج القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث

ت	الاختبارا ت	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		القيمة الجدولية	الدلالة الإحصائية
			س-	ع±	س-	ع±		
١	رد الفعل	درجة	١٠,٨	٢,١٠	١٥	١,٤١	١٠,٣٢	معنوي
٢	التوقع	درجة	٩,٩	٢,٤٧	١٤,٣	١,٦٣	١٢,٩٧	معنوي
٣	التمركز	درجة	١٠	٢,٧	١٥	١,٦٦	١٤,٦٥	معنوي

يبين الجدول (٢) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث والبالغ عددها ( ١٠ ) حارس ففي اختبار رد الفعل فقد ظهرت معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة البالغة ( ١٠,٣٢ ) وهي اكبر من القيمة الجدولية (٢,٣١) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث ، إما في اختبار التوقع فقد ظهرت معنوية النتائج بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث ، بلغت قيمة (t) المحسوبة والبالغة ( ١٢,٩٧ ) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٣١) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي لمجموعة البحث ، إما في اختبار التمركز فقد ظهرت معنوية النتائج للمجموعة التجريبية إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة والبالغة (١٤,٦٥) وهي اكبر من الجدولية (٣١.٢) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة لكافة الاختبارات وعلى التوالي (١٠,٣٢ ، ١٢,٩٧ ، ١٤,٦٥) وهي اكبر من الجدولية البالغة (٢,٣١) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) .

#### ٤-٢ مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعة البحث :

من خلال البيانات التي تم عرضها وتحليلها في الجدول (٢) للاختبارات القبلية والبعدي ظهرت هناك فروق معنوية في تطور (رد الفعل، التوقع، التمركز) لمجموعة البحث.

ففي اختبار رد الفعل ظهر أن هنالك فروق معنوية وتطور برد الفعل ولصالح الاختبار البعدي وكما هو مبين في الجدول (٢) ويعزو الباحثون سبب ذلك التطور إلى التمرينات التوافقية المركبة باستخدام وسائل تدريبية حديثة ومتطورة ، رغم بساطتها ولاحتياج الى تكاليف ، وهي عبارة عن لوحات زلقة مثبتة على الارض بأرتفاع ١٠ سم وتعمل هذه اللوحات على تغيير اتجاه الكرة وبالإضافة الى سرعتها وبشكل متنوع واداء معتمدا على مبدأ التشويق والإثارة مما جعل الحراس لا يشعرون بالملل بل أسهم في زيادة الدافعية والرغبة لديهم في أداء هذه المهارة وتطويرها " فالمنهاج الجيد يتضمن إطارا واسعا يوفر لكل اللاعبين تقريبا فرصة للتعلم والاشتراك في الألعاب الرياضية المختلفة إن كانت فردية أو اجتماعية مختارة" (١) .

أما في اختبار التوقع فظهرت هناك فروق معنوية في تطور التوقع لحراس المرمى ولصالح الاختبار البعدي وكما مبين في الجدول (٢) ويعزو الباحثون سبب ذلك التطور إلى إن الحراس الناشئين في هذه المرحلة تكون عملياتهم العقلية في اوج عطائها و يفضلون المهارات الممزوجة مع الادوات لأنها تكون غالباً تنافسية مع الصعوبة و لتطوير عملياتهم العقلية اكثر ويرغبون في اداء المهارة بأعلى درجات الصعوبة في التمارين من اجل سهولة التعامل مع هذه المهارات اثناء المباريات التنافسية وقد اضاف الباحثون وسائل تدريبية

(١) عباس احمد صالح : طرق تدريس التربية الرياضية . ج٢، ط٢، جامعة بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٠، ص١٩١.



حديثة جعلت الحراس يرغبون في تطوير هذه المهارة من خلال استخدام لوحات محببة لتغيير اتجاه الكرة وسرعتها وهذه الاداة على شكل سبورة حيث نتيجة تسديد الكرة على هذه اللوحة يتغير اتجاهها وسرعتها وبالتالي يصعب توقع الكرة ومن خلال التمرينات التوافقية المركبة يسهل التوقع نتيجة الممارسة والتكرار خلال هذه الوحدات التدريبية والتعليمية ، اما في اختبار التمرين فظهر هناك فروق معنوية في تطور التمرين ولصالح الاختبار وكما مبين في الجدول (٢) ويعزو الباحثون سبب ذلك التطور إلى التمرينات التوافقية المركبة من خلال الوسائل الحديثة إذ استخدم الباحثون شواخص ثابتة ومتحركة مختلفة الاطوال لتسديد الكرة من اماكن كضربات حرة مباشرة او ضربات ركنية من قبل اللاعبين وتعريض الحارس لحالات مختلفة في التمرينات التوافقية المركبة من اجل تطوير التمرين ولديه وخاصة في الحالات الثابتة التي تكون فيها الكرة ثابتة و يتم تطوير التوافق بين العين والرجل من اجل الدقة لأبعاد الكرة او مسكها والتي تتطلب قدرأ من التوافق وهذا يؤكد (عبد الحميد شرف) بقوله "يبدأ في هذه المرحلة تحسن التوافق العصبي العضلي فليس هناك ما يمنع من إعطاء اللاعب بعض الحركات الصعبة والتي تتطلب التوافق بين الأعصاب والعضلات مما يساعد على زيادة تحسن التوافق العصبي العضلي." (١) وهذا ما اعتمده الباحثون من خلال اعتمادهما على تمرينات توافقية مركبة و متنوعة التي ساعدت في زيادة تطور مهارات حراس المرمى الناشئين بكرة القدم .

من خلال عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها، تحققت اهداف البحث وفرضيته اللذان وضعهما الباحثون وان التمرينات التوافقية المركبة قد حققت إغراضها في تطوير مهارات حراس المرمى الناشئين بكرة القدم .

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات :

##### ١-٥ الاستنتاجات: أستنتج الباحثون ما يلي :

- ١- أن استخدام التمرينات التوافقية المركبة والوسائل التدريبية المتنوعة والمتطورة أثر بشكل ايجابي وكبير في فاعلية أداء الحراس ومهاراتهم الاساسية .
- ٢- أن النتائج التي حققتها الاختبارات أثبتت صلاحية التمرينات التوافقية المركبة التي أعدها الباحثون من خلال التطور الواضح في مهارات حراس المرمى الناشئين بكرة القدم.

##### ٥-٢ التوصيات:-

في ضوء ما تقدم من نتائج يوصي الباحثون بما يأتي:-

- ١- اعتماد التمرينات التوافقية والوسائل التدريبية الحديثة والمتطورة في الوحدات التعليمية والتدريبية لما لها من تأثير ايجابي في تطوير مهارات حراس المرمى الناشئين بكرة القدم .
- ٢- الاهتمام بتطوير (رد الفعل، التوقع، التمرين) لان هذه المهارات ضرورية ومهمة لبناء القاعدة الأساسية في لعبة كرة القدم وكثير من الاحيان من خلال هذه المهارة تحسم نتيجة المباراة
- ٣- تكثيف البحوث العلمية والاكاديمية على لاعبو المدارس التخصصية للوقوف على كافة المعوقات التي قد تحول دون تطور هذه الفئة من اللاعبين (الحراس) من الناحية المهارية البدنية والحركية في محافظة بابل.

#### المصادر

- احمد عبد الأمير حمزة ، تأثير ميدان تدريبي مقترح لتطوير السيطرة الحركية لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين بعمر (١٤) سنة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٦ .
- عباس احمد صالح : طرق تدريس التربية الرياضية . ج٢، ط٢، جامعة بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٠ .

(١) عبد الحميد شرف . التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق. ط٢، القاهرة، مركز الكتاب



- عبد الحميد شرف . عبد الحميد شرف :التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق. ط٢، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٥.
- محمد كشك و أمر الله البساطي . أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، القاهرة ،عالم الكتب ، ٢٠٠٠.

## الملاحق

## ملحق (١)

## استمارة تقييم مهارات حارس المرمى التي عرضت على الخبراء

الملاحظات	لا تصلح	تصلح	المجموع الكلي ٥	القسم الختامي ٢	القسم الرئيسي ٢	القسم التحضيري ١	الفقرات	المجالات
							١- ضربة ركنية من الجهة اليمنى ٢- ضربة ركنية من الجهة اليسرى ٣- ضربة حرة مباشرة من الجهة اليمنى ٤- ضربة حرة من الجهة اليسرى ٥- ضربة جزاء	رد الفعل
							١- ضربة ركنية من الجهة اليمنى ٢- ضربة ركنية من الجهة اليسرى ٣- ضربة حرة مباشرة من الجهة اليمنى ٤- ضربة حرة من الجهة اليسرى ٥- ضربة جزاء	التوقع
							١- ضربة ركنية من الجهة اليمنى ٢- ضربة ركنية من الجهة اليسرى ٣- ضربة حرة مباشرة من الجهة اليمنى ٤- ضربة حرة من الجهة اليسرى ٥- ضربة جزاء	التمرکز

اللقب والاختصاص :

اسم الخبير :

## ملحق (٢)

## الاستمارة النهائية لتقييم الاداء الفني لمهارات حراس المرمى

اسم المقيم :

تاريخ التقييم :

المجالات	الفقرات	محاولة رقم ١	محاولة رقم ٢	محاولة رقم ٣
رد الفعل	١- ضربة ركنية من الجهة اليمنى			
	٢- ضربة ركنية من الجهة اليسرى			
	٣- ضربة حرة مباشرة من الجهة اليمنى			
	٤- ضربة حرة مباشرة من الجهة اليسرى			



التوقع	التمرکز
٥- ضربة جزاء	
١- ضربة ركنية من الجهة اليمنى	
٢- ضربة ركنية من الجهة اليسرى	
٣- ضربة حرة مباشرة من الجهة اليمنى	
٤- ضربة حرة مباشرة من الجهة اليسرى	
٥- ضربة جزاء	
١- ضربة ركنية من الجهة اليمنى	
٢- ضربة ركنية من الجهة اليسرى	
٣- ضربة حرة مباشرة من الجهة اليمنى	
٤- ضربة حرة مباشرة من الجهة اليسرى	
٥- ضربة جزاء	

## ملحق رقم ( ٣ )

## الخبراء والمختصين لتحديد صلاحية استمارة التقييم في لعبة كرة القدم

ت	الاسم	اللقب	مكان العمل
١	د. عامر سعيد الخيكاني	أستاذ	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	د. ضياء جابر	أستاذ	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	د. مؤيد عبد علي	أستاذ	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤	د. احمد عبد الأمير	أستاذ	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٥	د. رافد عبد الأمير	أستاذ	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٦	د. احمد مرتضى	أستاذ مساعد	جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٧	د. حسن علي حسين	أستاذ مساعد	جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## ملحق رقم ( ٤ )

## الخبراء والمختصين لتقييم الاداء لمهارات حراس المرمى الناشئين بكرة القدم

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل
١	د. عامر سعيد الخيكاني	أستاذ	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	د. رافد عبد الامير	أستاذ	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة





٣	د. احمد عبد الامير	أستاذ	جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤	محمد كاظم لازم	مدرب دولي	مدير المدرسة التخصصية لكرة القدم في محافظة بابل
٥	عبد الكريم عبيد	مدرب حراس	مدرب في المدرسة التخصصية لكرة القدم في محافظة بابل

### ملحق ( ٥ )

#### نموذج للتمرينات التي أعطيت لحراس المرمى الناشئين لكرة القدم في القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية

الهدف من التمرين	وصف التمرين	الادوات المستخدمة	النقاط التعليمية
١- تطوير رد الفعل الحركي	وضع صندوق ذو ارتفاع ٥٠ سم في منتصف المرمى ومن ثم يقوم المدرب بتسديد الكرات على جانبي حارس المرمى مرة على اليمين واخرى على اليسار وعلى الحارس اجتياز ذلك الصندوق قبل صد الكرة وبأسرع وقت ممكن	١- كرات قدم قانونية ٢- مرمى كرة قدم قانوني ٣- صندوق بلاستيك لأرتفاع ٤٠ سم	١- التأكيد على ان يكون العبور بشكل امن من فوق الصندوق ٢- توجيه الحارس بأن يكون التركيز في رد الفعل على الكرة وتجنب التفكير في الادوات الموضوعة في منتصف المرمى
٢- تطوير التوقع الحركي والتمركز	وضع سلم الرشاقة امام خط المرمى وعلى الحارس اجتياز هذا السلم وتوضع ايضاً كرة امام السلم ثم يقوم المدرب بالتسديد بشكل متتالي على الزاوية التي اجتاز بها الحارس سلم الرشاقة وعلى الحارس صد الكرة مع الرجوع الى الكرة الموضوعة بالمنتصف وابعادها ايضاً	١- سلم الرشاقة ٢- عدد من كرات القدم	١- توجيه الحارس بأجتياز سلم الرشاقة بأسرع وقت واكثر دقة في صد الكرة ٢- الانتباه الى الكرة الثانية وابعادها ثم التركيز على التسديدة الاخرى
٣- تطوير التمركز	وضع مرمى قانوني امام الحارس الذي يقف في مرمى قانوني بأنحراف قليل عن الهدف الاول والتسديد بشكل متتالي والكرة ثابتة من مسافة ٢٥ م	١- كرات قدم قانونية ٢- مرميان لكرة قدم قانوني	١- توجيه الحارس بأن يكون التمركز في انسب مسافة يراها بنفسه ٢- التركيز على الكرة واللاعب بنفس الوقت
٤- تطوير التمركز مع رد الفعل	التسديد من على خط الجزاء مع وضع ثلاث شواخص بأرتفاع مستوى لاعب وبشكل مسافات مختلفة وعشوائية امام الحارس ومحاولة التسديد في الزاوية البعيدة للحارس وتسديد على التوالي بعشر كرات	١- شواخص مختلفة الارتفاع ٢- كرات قدم قانونية ٣- ملعب كرة قدم ٤- مرمى كرة قدم قانوني	١- توجيهها الحارس ان يكون على اعلى مستوى من الدقة في ابعاد الكرة والوقوف لأقرب زاوية لاتجاه الكرة ٢- تنبيه الحارس على ان الكرة ممكن ان تغير اتجاهها في اي لحظة
٥- تطوير رد الفعل مع التوقع	من داخل منطقة الجزاء يتم رمي الكرة بأعلى قوة على لوحة ملسة جداً وزلقة موضوعة امام الحارس الذي يقف في الهدف وعلى الحارس توقع اتجاه الكرة مع السرعة في ابعادها	١- لوحة زلقة وملساء بمسافة ٣×٣ م ٢- مرمى كرة قدم قانوني وكرات قدم قانونية وملعب كرة قدم	١- توجيهها الحارس بأن يكون في قمة التركيز على الكرة واتجاهها ٢- تنبيه الحارس على ان يكون ذو توقع عالي عند ارتطام الكرة باللوحة
٦- تطوير رد الفعل	يتم تهيئة الكرة من قبل لاعب الى لاعب اخر داخل منطقة الجزاء ومن ثم يقوم اللاعب بالتسديد على الحارس مع وضع شاخص مرتفع امام اللاعب والحارس	١- شاخص بأرتفاع مناسب ٢- كرات قدم وملعب ومرمى قانوني	١- تركيز الحارس ان يكون على اللاعب والكرة معاً ٢- تجنب ابعاد الكرة الى الامام وانما يكون الى الجانب
٧- تطوير التوقع ورد الفعل	يقوم المدرب بالتسديد على حارس المرمى بكرة تنس من خلال استخدام مضارب التنس من مسافة على خط منطقة الجزاء وبشكل سريع ومتتالي	١- كرات تنس متعددة مع مضارب ٢- مرمى كرة قدم	١- التركيز على التوقع الصحيح لأتجاه الكرة من خلال التركيز على يد المدرب حيث من خلال اتجاه يده يمكن



تحديد اتجاه الكرة ٢- عدم محاولة مسك الكرة وانما ابعادها يكون أفضل للحارس	قانوني	وعلى الحارس صد اكبر عدد من الكرات مع وضع شاخص امام الحارس	
١- توجيه الحارس بلمس الشاخص ثم صد الكرة بعد ذلك ٢- التركيز على اتجاه الكرة ومحاولة ابعادها بأي شكل من الاشكال	١- شواخص بلاستيكية مختلفة الارتفاع ٢- كرات قدم ومرمي وملعب كرة قدم قانوني	يتم وضع شاخص في منتصف المرمى الذي يقف فيه الحارس وعلى الحارس ان يصل للشاخص قبل صد الكرة المسددة عليه في إحدى الزوايا ويتم التسديد على الزوايا بشكل مختلف وبأكثر عدد من الكرات وبأعلى سرعة ممكنة من قبل المدرب	٨- تطوير التمرکز مع سرعة رد الفعل
١- توجيه الحارس بأن يكون ذو توقيت ممتاز للخروج لمسك الكرة قبل وصولها الى المهاجمين ٢- عدم التسرع في اتخاذ القرار	١- كرات قدم قانونية ٢- ملعب كرة قدم قانوني	وضع عدد من اللاعبين المهاجمين داخل منطقة الجزء ثم يقوم احد اللاعبين بلعب الكرة من مكان ضربة الركنية ومحاولة الحارس بالسيطرة على الكرة بأنسب شكل	٩- تطوير التمرکز
١- توجيه الحارس على ان يكون اكثر دقة في ابعاد الكرة للجانب وليس للامام ٢- السرعة في رد الفعل لصد اكثر عدد ممكن وبأسرع وقت	١- شاخص بلاستيكي ذو ارتفاع مناسب ٢- كرات ومرمي كرة قدم قانوني	يتم تثبيت شاخص امام الحارس ويقوم المدرب بوضع عشر كرات على خط نقطة الجزاء ويقوم بتسديدها تباعاً على الحارس وعلى الحارس محاولة صد اكثر عدد من الكرات	١٠- تطوير رد الفعل
١- توجيه الحارس بالتمرکز في اقرب مكان للزاوية وفي انسب مسافة يراها مناسبة لابعاد الكرة التي تكون عكس الجدار ٢- التنبيه لأمكانية تغيير اتجاه الكرة من خلال الجدار وتغيير سرعتها	١- شواخص متعددة وبارتفاعات مختلفة ٢- كرات قدم ومرمي قانوني	من خلال ضربات حرة مباشرة امام وجانب المرمى يتم التسديد على الحارس مع وضع عدة شواخص ذو ارتفاعات مختلفة وعلى الحارس صد هذه الركلات المباشرة	١١- تطوير التوقع
١- توجيه الحارس بأن يكون ابعاد الكرة بأي شكل من الاشكال ٢- الانتباه لسرعة الكرة مع اتجاهها	١- اعمدة بلاستيكية متعددة الارتفاع ٢- كرات قدم ومرمي كرة قدم قانوني	يتم وضع خمسة اعمدة بلاستيكية بشكل عشوائي داخل منطقة الجزاء وباقرب مسافة للمرمى حيث يتم التسديد على هذه الاعمدة البلاستيكية بأعلى قوة ممكنة والتي تعمل على تغيير اتجاه الكرة مع سرعتها لتطوير رد الفعل والتوقع للحارس	١٢- تطوير التوقع مع رد الفعل
١- ان يكون الحارس باتجاه معاكس تماماً للاعب المسدد وان يقوم بتدوير نفسه لحظة التسديد ٢- التركيز على الكرة بشكل اكبر من اللاعب المسدد	١- كرات قدم قانونية ٢- ملعب كرة قدم ومرمي قانوني	يتم وضع عشر كرات قدم على طول خط منطقة الجزء وعلى الحارس ان يكون على خط المرمى ويكون وجهه باتجاه معاكس للاعب المسدد للكرات ومن ثم يقوم اللاعب بتسديد الكرات على الحارس ان يقوم بمواجهة الكرة لحظة التسديد وعليه التوقع الصحيح لاتجاه مع رد الفعل الاكثر سرعة	١٣- تطوير التوقع مع سرعة رد الفعل
١- الانتباه الشديد للكرة وسرعتها ٢- ابعاد الكرة يجب ان يكون لأبعد مسافة ممكن	١- لوحة محببة بشكل متعدد تعمل على تغيير اتجاه الكرة وسرعتها ٢- كرات قدم قانونية	وضع سلم الرشاقة امام الحارس ويقف المدرب امام لوحة تكون محببة بشكل كبير لتغيير اتجاه الكرة وسرعتها وعلى الحارس اجتياز هذا السلم ثم صد الكرة بعد ارتطامها بهذه اللوحة	١٤- تطوير التوقع مع رد الفعل