



## أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية لحراس مرمى كرة القدم في الأردن

د. ناجح الذيابات

جامعة البلقاء التطبيقية- الأردن

### ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية لحراس مرمى كرة القدم في الأردن. استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته أهداف وفروض الدراسة وتكونت عينة الدراسة من (8) حراس مرمى تم اختيارهم بالطريقة العمدية من الأندية المشاركة في بطولة دوري المحترفين للعام 2009/2008.

### ABSTRACT

D.SuccessfulAlveabat

After the training program proposed to develop some basic skills of soccer goalkeepers in Jordan.

Associate Professor, Al Balqa Applied University - Jordan  
Abstract: This study aimed to identify the impact of a training program proposed to develop some basic skills of soccer goalkeepers in Jordan. The researcher used the experimental method in order to bring the objectives and hypotheses of the study sample consisted of (8) goalkeepers were selected intentional way of clubs participating in the professional league championship for the year 2008/2009. The results showed that there were statistically significant differences between pre and post check for dimensional with the exception of paragraphs (8.9, 17 18.19, 20). The researcher concluded that there is a shortage of training programs for goalkeepers, and rely on the experience in training, and limited by the trainers to do the feedback of the guards. The study recommends the development of training programs weekly to train guards, and planning for the process of training and sending trainers to attend training courses, and to have trained specialists in this area.

## أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية لحراس مرمى كرة القدم في الأردن

### 1-1 مقدمة البحث و أهميته:

تعتبر كرة القدم إحدى أهم الألعاب الرياضية في وقتنا الحاضر لما فيها من متعة يظهرها جميع اللاعبين في الملعب، حيث تعتمد اعتمادا كبيرا على جميع اللاعبين بما فيهم حارس المرمى، الذي يقوم بالدفاع عن مرماه لمنع المهاجمين من التسجيل. ويرى (الصفار، 1998) إن حارس المرمى هو عصب الفريق ومصدر قوته وآخر اللاعبين الذين يدافعون عنه، إن مسؤولية حارس المرمى هي مسؤولية كبيرة وتعتبر مهارته فريدة، كونه المفصل الأساسي على خط المرمى أكثر من أي لاعب آخر، ولكونه أيضا يلعب بجميع أجزاء جسمه، ويات من المؤكد بان الفريق الذي يملك حارس مرمى على قدرة من المهارة واللباقة قادر على تحديد مصير المباراة، وتحقيق الانجاز لفريقه. ويرى (Dolgatish, 2009) بان دور حارس المرمى في غاية التفرد والخصوصية وهذا ما يتماشى مع المقولة بان حارس المرمى يساوي نصف الفريق، وعليه لا يمكن للحارس ان يطور نفسه بنفسه وإنما هناك العديد من العوامل التي تساعد وفي مقدمتها مدرب ناجح يضع له البرامج التدريبية المتخصصة للنهوض بمستواه البدني والخططي والذهني والنفسي ليصل به إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء.

ويقول (إبراهيم، 1994) ان التدريب في كرة القدم يعتبر وسيلة وليس غاية وهي عملية تربية خطية مبنية على أسس عملية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات الرياضية من خلال الارتفاع السريع بمقدرة اللاعب الفسيولوجية والوظيفية والفنية والنفسية والذهنية.

### 1-2 مشكلة البحث:

إن المتتبع للدوري الأردني يجد بان هناك ضعف واضح في حراسة المرمى في معظم فرق الدرجة الممتازة والذي يسمى بالمحترفين (Professional) مما انعكس هذا الضعف على المنتخبات الوطنية خلال العشر سنوات الماضية وأصبحت تعاني من عدم وجود حراس مرمى قادرين على تحمل المسؤولية بشكل صحيح وقوي وقد يكون هذا التراجع ناتج عن عدم وجود مدربين مختصين بالبرامج التدريبية في هذه الأندية مما انعكس على مستوى هؤلاء الحراس واطضعف

من إمكانياتهم البدنية والمهارية. ويشير (عثمان، 2003) أن أي قصور في الجانب البدني أو المهاري يؤثر سلبا على مستوى الأداء خاصة عند محاولة الوصول إلى المستويات العالية. وان التطور الذي حصل على القوانين والانظمة بخصوص حراسة المرمى صعب من مهمته وأصبحت كل حركة في المباراة تحديا كبيرا له مما يعني لنا كقائمين على التدريب والبحث والتجديد لتطوير صفاته البدنية والخطئية، مما يستدعي الى ايجاد الحلول للارتقاء بمستواه وهذا لا يأتي الا بوجود مدربين متخصصين يعتمدون على البرامج التدريبية العلمية السليمة المبرمجة والتي يعاني المدربين في الاردن من تطبيقها او الحصول عليها لتطبيقها على حراسهم، اما لقلة خبرتهم او اعتمادهم على الاساليب القديمة التي لا تناسب الطرق الحديثة. ومن هنا تأتي مشكلة البحث والحاجة إليه في إيجاد برنامج تدريبي مقترح من قبل الباحث خاص بحراس المرمى في الأردن قد يكون لهذا البرنامج الأثر الفعال في تطوير هؤلاء الحراس والارتقاء بمستواهم كونه يحتوي على معظم العناصر البدنية والمهارية. ويشير (إبراهيم، 2000) ان كل نشاط رياضي له متطلبات بدنية وفنية تؤدي الى مستوى مرتفع يتوقف عليه مستوى الانجاز في المباريات.

#### 3-1-هدف البحث:

- التعرف على اثر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية لحراس مرمى كرة القدم في الأردن.

#### 4-1-فرض البحث:

- للبرنامج التدريبي المقترح اثر فعال في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لحراس مرمى كرة القدم في الأردن.

#### 2-الإطار النظري:

من الواجبات الأساسية لحارس المرمى السيطرة على منطقة الجزاء بكاملها وذلك باستخدام قدراته البدنية والمهارية وكيفية التغلب على المواقف الصعبة والحرجة أثناء المباراة ومن هنا نجد بان للحارس واجبات كثيرة ومهمة لكن هناك واجبات أساسية يمكن استعراض بعض هذه الواجبات وأهمها:

1. توزيع الكرات: ان عمليات الهجوم تبدأ من حارس المرمى كونه آخر لاعب في الملعب ويرى جميع أرجاءه وعليه ان لا ينسى اللحظات الحيوية لتمرير الكرة الى زملائه الذين يأخذون أماكن جيدة في الملعب حيث يتصرفون بشكل مناسب ( كونه، 1985).

2. اسناد ودعم الدفاع: ان عملية اسناد الدفاع من اهم العمليات التكتيكية التي يقوم بها حراس المرمى لسد الثغرات الحاصلة بين الدفاع والحارس لتقليل المسافة وعدم ايجاد فرصة للمهاجم من استغلال تلك الفرص وذلك باختيار الزاوية الصحيحة وتقليل الفراغ، ويرى (الخشاب وآخرون، 1999) بان اهم واجبات حارس المرمى هو تغطية الزوايا الجانبية وتضييقها.

3. مسك الكرات: ان مهمة حارس المرمى هي مسك الكرة او دفعها لمنعها من دخول الهدف وهذا يتطلب ثقة عالية في الأداء بإتباع الطرق العلمية السليمة للوصول لأعلى مستوى ممكن من التطور في الأداء.

وهناك العديد من أشكال المسك كما يراها (جارلس هيوز، 1990):

- مسك الكرة الأرضية.
  - مسك الكرة من الجلوس.
  - مسك الكرة بمستوى الصدر.
  - مسك الكرة من حالة الطيران.
  - مسك الكرات العالية.
4. لكم الكرة: ان عملية اللكم تتم بقبضة او بقبضتين وكلما زادت مساحة اليد المضمومة زادت السيطرة عليها ويجب ان تضرب الكرة من منتصفها وفق الأسس التالية:
- أ. عالياً.
  - ب. جانباً.
  - ج. ابعد لمسافة.
- وذلك تحسباً لرجوعها مرة ثانية مما يسمح لحارس المرمى الرجوع باطمئنان الى هدفه ويرى (طبره، 1982) بان حارس المرمى الذي يقوم بالدفاع عن فريقه بإبعاد الكرة الى ابعد مسافة يعمل على إعادة تنظيم الفريق في الفترات الحرجة.
- 2-1 الدراسات المشابهة .

لقد قام الباحث بالاطلاع على العديد من الدراسات والبحوث السابقة ولم يجد أية دراسة مشابهة لهذه الدراسة وفي حدود علم الباحث ولكن كان هناك دراسات ذات صلة مرتبطة في هذا الموضوع قد تفيد الدارسين والباحثين في هذا المجال.

- قام (مسلم، 2006) بدراسة عنوانها (نسب مساهمة حراس المرمى في بناء ونجاح وفشل الهجوم بكرة القدم) هدفت الدراسة الى التعرف على نسبة مشاركة حارس المرمى في فشل ونجاح البناء الهجومي. كما هدفت الدراسة الى التعرف على عدد المهارات الفنية الفاشلة والناجحة المنفذة بالساق وهدفت أيضا الى التعرف على المهارات الخاصة بحارس المرمى.

استخدم الباحث المنهج الوصفي للدراسة وتكونت عينة البحث من اهم حراس المرمى الذين شاركوا في الدوري الاسباني، وأظهرت نتائج الدراسة الى ان هناك قصور في السرعة الحركية والمهارية لدى الحراس، كما أظهرت عدم القراءة الصحيحة الى إستراتيجية لعب الزملاء والخصوم. أوصت الدراسة بتفعيل مشاركة حارس المرمى في العملية الهجومية ووضع منهاج مطور لقدرات اللعب الهجومي دراسة (حسن، وآخرون، 2005) بعنوان (تحديد مسافة الاقتراب الأفضل لحماية الهدف لتضييق زاوية التهديد المواجهة بكرة القدم).

هدفت الدراسة الى تحديد مسافة الاقتراب الأفضل لتضييق زاوية الهدف المواجهة بكرة القدم لحماية الأهداف من ثلاث مناطق ( 8 ياردة، 11 ياردة، 14 ياردة للكرة المواجهة ) وتكونت عينة الدراسة من ثلاث حراس مرمى وثلاث مهاجمين من اندية محافظة القادسية- العراق للموسم 2004-2005 تم اختيارهم بالطريقة العمدية.استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح، وأظهرت نتائج الدراسة بان أفضل مسافة اقتراب لحامي الهدف من الكرة في منطقة (8) ياردة هي (5) ياردة. وتأتي بعدها (7) ياردة. كما أظهرت النتائج بان أفضل مسافة اقتراب لحارس المرمى من الكرة في منطقة (11) ياردة هي (5) ياردة وان أفضل مسافة اقتراب لحارس المرمى من الكرة في منطقة (14) ياردة هي (5) ياردة. أما توصيات الدراسة فكانت تدريب الحراس على الاقتراب لمسافة (5) ياردة من الكرة عندما تكون المسافة (8) الى (14) ياردة عن المرمى، كما يوصي الباحثون باستخدام الأسس العلمية في التدريب وإجراء دراسات مشابهة لمناطق أخرى داخل الملعب ومن جهات مختلفة.دراسة (النعمي، 2002) هدفت الدراسة الى التعرف على الفروق في بعض القياسات الجسمية لدى حراس المرمى، والتعرف أيضا على الفروق في بعض الصفات البدنية لدى الحراس (بغداد، الوسطى، الشمالية الجنوبية) في الدوري العراقي.تكونت عينة الدراسة من (14) حارس مرمى تم اختيارهم بالطريقة العمدية، استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمته وطبيعة البحث، اظهرت النتائج بان هناك تجانس بين الحراس في المناطق الاربعة في القياسات الجسمية المحددة في البحث كما اظهرت تميز حراس مركز بغداد عن حراس المناطق الاخرى في

الصفات البدنية (قوة انفجارية للذراعين، الرجلين، والسرعة الانتقالية، وسرعة رد الفعل والقوة المميزة بالسرعة للبطن). وأوصت الدراسة ضرورة الاخذ بالقياسات الجسمية والصفات البدنية من قبل مدربي حراس المرمى لجميع الأندية وتوجيه حراسهم لتعزيز نقاط القوة ودعم نقاط الضعف من اجل رفع مستواهم نحو الأفضل.

### 1- منهجية البحث و إجراءات الميدانية :

#### 1-3 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته اهداف الدراسة وفروضها.

#### 3-4 عينة البحث:

تكونت عينة الدراسة من (8) حراس مرمى تم اختيارهم بالطريقة العمدية من الاندية التي شاركت في دوري 2009/2008 للمحترفين في الاردن.

#### 3-5 أدوات البحث:

قام الباحث باستخدام الأدوات التالية:

1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
2. البحوث والدراسات المتعلقة بهذا الموضوع.
3. استمارة تقويم لحراس المرمى.

استمارة التقويم: قام الباحث بتصميم استمارة تقويم ذات سلم نعم/لا حيث اشتملت على (25) فقرة، عرضت هذه الاستمارة على مجموعة من الأساتذة في كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك والأردنية وكذلك على مجموعة من مدربي حراس المرمى المتخصصين في الأردن لإيجاد صدق المحتوى لهذه الفقرات، وقد كانت ايجابياتهم بقدرة الإشارة على قياس ما وضع من اجله لتحقيق الفرض بعد استبعاد خمس فقرات، ومن ذلك يتبين ان الاختيار صادق اذ ان صدق المحتوى او المضمون هو مدى تمثيل الاختيار لإبعاد الشيء المقاس. ملحق (1)

#### 3-6 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية مكونة على ثلاثة حراس بتاريخ 2008/8/22 من اجل كفاءة ودقة الملاحظة لمفردات الاستمارة وقد تم استبعاد هؤلاء الحراس من التجربة الأساسية.

### القياس القبلي:

قام الباحث بتوزيع الاستمارة على مدربي الأندية التي تم اختيار عينة البحث منها وذلك من اجل رصد الحركات الصحيحة والخاطئة خلال مرحلة الذهاب من الدوري الأردني علما بان هؤلاء الحراس كانوا يتدربون بدون برنامج تدريبي.

### تطبيق البرنامج:

قام الباحث بإعداد برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية لحراس المرمى في الأردن.

تم تقسيم البرنامج الى (4) أسابيع بدنيا و(4) أسابيع مهاريا و(3) أسابيع إعداد تكتيكي، وزع على مدربين حراس المرمى في الفترة الواقعة بين 2008/11/5 – 2009/2/5 وهي مرحلة توقف الدوري بين الذهاب والإياب حيث طبقوا البرنامج بواقع ساعة ونصف للوحدة التدريبية بواقع (4) أيام مستخدمين التغذية الراجعة في البرنامج والتكرار مصححين الأخطاء مستفيدين من البرنامج. الملحق (2)

### القياس البعدي:

تم اجراء القياس البعدي بالاسلوب نفسه المتبع في الاختيار القبلي حيث قام مدربي حراس المرمى والمساعدين في تقييم الحراس من خلال الاستمارة.

- محمد ابو دوله – أستاذ مشارك في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.
- وليد الاسكر – أستاذ مساعد في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية.
- حسن الخالدي – أستاذ مساعد في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية.
- محمد ابو مرزوق – مدرب حراس مرمى دولي محترف ، البقعة.
- خلدون ارشيدات - مدرب حراس مرمى دولي محترف ، الحسين.
- انس شفيق - مدرب حراس مرمى دولي محترف ، نادي الفيصلي.

2- عرض النتائج و مناقشتها

1-4 عرض النتائج

جدول (1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" للفرق بين الاختبارين القبلي لبعدي

الفقرة	الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
1	إسناد الدفاع وتقليص المسافة	8	0.20	0.370	-5.665	7	0.001
		8	0.87	0.183			
2	اختيار الزاوية الصحيحة لاسناد الدفاع	8	0.10	0.214	-7.872	7	0.000
		8	0.83	0.167			
3	خروجه لمسك الكرات العالية (تكتيك)	8	0.27	0.369	-5.292	7	0.001
		8	0.88	0.183			
4	توزيع الكرات بسرعة للجوانب	8	0.43	0.345	-4.020	7	0.005
		8	0.95	0.141			
5	إغلاق الزوايا لصد الضربات واختيار المكان المناسب	8	0.15	0.233	-4.277	7	0.004
		8	0.60	0.214			
6	القدرة على التخلص من الكرات المعادة من الدفاع	8	0.27	0.354	-2.333	7	0.050
		8	0.63	0.377			
7	ينظم اللاعبين اثناء الركلة الركنية	8	0.65	0.256	-2.826	7	0.026
		8	0.87	0.183			
8	ينظم الجدار حسب اهمية وصعوبة الركلة	8	0.55	0.278	-2.000	7	0.086
		8	0.75	0.256			
9	يرتمي للجانب اثناء ركلة الجزاء	8	0.63	0.292	-0.600	7	0.567
		8	0.70	0.214			
10	مسك الكرات الارضية من حالة الارتماء	8	0.38	0.249	-4.733	7	0.002
		8	0.77	0.271			
11	مسك الكرات بمستوى الصدر بثبات	8	0.60	0.355	-2.582	7	0.036
		8	0.88	0.149			
12	لكم الكرة من اعلى اثناء الازدحام	8	0.30	0.321	-3.130	7	0.017
		8	0.65	0.298			
13	مسك الكرة من حالة الطيران	8	0.15	0.278	-4.710	7	0.002
		8					



			0.260	0.53	8	بعد		
0.001	7	-5.401	0.141	51.0	8	قبل	التوقع الصحيح للكرة المفاجئة	14
			0.177	0.65	8	بعد		
0.004	7	-4.277	0.321	0.20	8	قبل	القدرة على الانقضاض وتخليص الكرة	15
			0.351	0.65	8	بعد	من بين الأقدام	
0.038	7	-2.546	0.298	0.35	8	قبل	القدرة على مواجهة الانفراد	16
			0.151	0.60	8	بعد		
0.279	7	-1.174	0.141	0.75	8	قبل	يوجه ويشجع اللاعبين اثناء المباراة	17
			0.238	0.88	8	بعد		
0.279	7	-1.174	0.278	0.85	8	قبل	يقوم بتنفيذ الكرات الثابتة من منطقته	18
			0.071	0.98	8	بعد		
1.000	7	0.000	0.071	0.98	8	قبل	يتخلص من الكرة خلال (6) ثوان	19
			0.071	0.98	8	بعد		
1.000	7	0.000	0.149	0.88	8	قبل	تصرفاته مع الحكم بشكل صحيح	20
			0.149	0.88	8	بعد		
0.000	7	-9.570	0.214	0.36	8	قبل	-----	الكلي
			0.092	0.79	8	بعد		

يبين الجدول (1) بان هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  في جميع الفقرات وفي الاداة ككل باستثناء الفقرات (8 ، 9 ، 17 ، 18 ، 19 ، 20) لصالح الاختبار البعدي وقد كان اعلى المتوسطات للفقرات (18 ، 19) بمتوسط حسابي (98) بانحراف معياري (0.071) يليه في ذلك الفقرة (4) بمتوسط حسابي (0.95) بانحراف معياري (0.141) وجاء في المركز الثالث الفقرات ارقام (3 ، 11 ، 17 ، 20) بمتوسط حسابي (0.88) وقد احتلت الفقرات (1 ، 7) لترتيب الرابع بمتوسط حسابي (0.87) اما الترتيب الخامس فكان للفقرة (2) حيث بلغ متوسطها الحسابي (0.83) بانحراف معياري (0.167) اما الفقرة (10) فكان متوسطها الحسابي (0.77) بانحراف معياري (0.271) محتلة المرتبة السادسة، اما الفقرة (8) فقد بلغ متوسطها الحسابي (0.75) بانحراف معياري (0.256) تليها في المركز الثامن الفقرة (9) حيث بلغ متوسطها الحسابي (0.70) بانحراف معياري (0.214) اما الفقرات (15 ، 14 ، 12) فقد احتلت المركز التاسع بمتوسط حسابي بلغ (0.65) وجاء في المركز العاشر الفقرة (6) بمتوسط حسابي (0.63)

بانحراف معياري (0.377) اما الفقرات (5 ، 16) فقد كان متوسطها الحسابي (0.60) حيث جاءت في المركز الحادي عشر، اما المركز الثاني عشر فقد كان للفقرة (13) بمتوسط حسابي (0.53) بانحراف معياري (0.260).

#### 4-2 مناقشة النتائج:

مما سبق نجد بان هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي باستثناء الفقرات (8 ، 9 ، 17 ، 18 ، 19 ، 20) أي ان البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثير كبير على (14) مهارة من مهارات حارس المرمى حيث عمل على تطوير هذه المهارات والتي تضمنها البرنامج وكانت مبنية على أسس علمية واضحة، اشتملت على العديد من المهارات التي ساعدت الحراس على إتقانها وتطويرها بعد ان خضعوا الى التدريب العملي اكثر من (80) يوم، وفي ذلك يؤكد (علاوي، 1987) على ان الذي يحدد اكتساب الفرد لهذه المعارف والمعلومات هي قدراته على الأداء العملي. ويرى الباحث بان سبب عدم وجود فروق معنوية في الفقرة الثامنة ( ينظم الجدار حسب أهمية وصعوبة الركلة ) بين القياس القبلي والبعدي قد يكون تنوع أماكن الركلات سواء كانت بعيدة او قريبة، مباشرة او غير مباشرة، مما يربك الحارس وعدم إعطائه الوقت الكافي، كما ان سرعة التنفيذ للركلة لها تأثير واضح على تنظيم الجدار خاصة في الثلث الأخير من ملعب الحارس. ويشير (المولى، 1990) بان الفريق الذي يحصل على ضربة حرة قريبة من المرمى يكون له ردة فعل سريعة حتى يتمكنوا من استغلال الفراغ وعدم استغلال عدم التنظيم من قبل الدفاع والحارس على حد سواء. كما يرى الباحث بأنه هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للفقرة التاسعة ( يرتمي للجانب إثناء ركلة الجزاء ) ان هذه المهارة من أصعب المهارات وأخطرها على حراس المرمى بسبب قرب الكرة من الحارس مما يؤدي الى وضع الحارس تحت ضغط نفسي كبير علاوة على ان المدربين لا يعطوا هذه المهارة جزءا من الوحدات التدريبية خصوصا ضمن نظام الدوري الذي يعتمد النقاط، كما ان سرعة التوقع للحارس تجعله يرتمي الى الجانب دون الالتفات الى عمليات التذكر التي مرت به. أما الفقرة السابعة عشر ( يوجه ويشجع اللاعبين أثناء المباراة ) فلم يكن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ويرى الباحث بان هذه الفروق الغير دالة ناتجة عن الفترة الزمنية والخبرات التي يملكها الحارس مع الفريق بما جعل هذه الحالة متأصلة فيه ومن واجبه القيام بذلك حتى يبقى اللاعبون متيقظين ومستعدون ويؤكد على ذلك (بسيوني، فاضل 1994) حيث يقول بان جماعية الفكر شرط ضروري للفهم بين اللاعبين

ونجاح الفريق هو المحصلة للقوة العاملة لكل أعضاء الفريق لذلك لم تكن هذه المهارة الاجتماعية مهارة بدنية او تكتيكية وإنما مهارة تعتمد على شخصية الحارس وقوة حضوره في الملعب سواء كان في التدريب او المباراة. وبالنظر الى الجدول نجد الفقرة الثامنة عشر ( يقوم بتنفيذ الكرات الثابتة في منطقته ) نجد بأنه لا يوجد فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي. يرى الباحث بان معظم حراس المرمى في الأردن يهتمون اهتماما كبيرا بالمرونة والرشاقة دون الالتفات الى عناصر اللياقة البدنية وخاصة القوة لذلك يعتمدون اعتمادا كبيرا على قوة المدافعين في تنفيذ هذه الضربة مما يقلل من اهتمامهم بها والتركيز على مهارات أخرى أكثر أهمية في هذا المجال. اما مهارة التخلص من الكرة خلال (6) ثوان فلم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي، ويرى الباحث بان معظم الحراس لديهم الخبرة الكافية وعدد المباريات التي تؤهلهم للتخلص من الكرة خلال (6) ثوان لوصوله حالة من الأوتوماتيكية بسبب الخبرة المكتسبة في التخلص من الكرة. وبالنظر الى الفقرة عشرون ( تصرفاته مع الحكم بشكل صحيح ) نجد بأنه لا يوجد فرقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي كون هذه التصرفات هي تصرفات سلوكية اجتماعية متأصلة من الصعب السيطرة عليها في المباراة لذلك لم تأخذ هذه المهارة مساحة كبيرة من البرنامج التدريبي المقترح علاوة على ذلك قلة الاحتكاك مع الحارس مما يعني عدم الاعتراض على الحكم بشكل قد يؤدي الى نيله الإنذار او الطرد، ويرى (بسيوني، فاضل 1994) بان المدربين لا يستخدمون العمليات العقلية مثل الانتباه والثبات الانفعالي في كثير من الأحيان بالتدريب العملي مكتفين بالتوجيه والإرشاد لإبعاد الكرة من قبل الحارس مما يبعده عن الاحتكاك مع المهاجمين وشعور الحارس بأهميته في المباراة والمحافظة على وجوده دون الحصول على إنذار او طرد.

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 5-1 الاستنتاجات:

- قلة وجود برامج تدريبية مبنية على أسس علمية لحراس المرمى في الأردن.
- الاعتماد على الخبرات السابقة في التدريب من قبل المدربين.
- ضعف القدرة من قبل المدربين على القيام بالتغذية الراجعة من خلال التدريب والمباريات.
- عدم وجود مدربين مختصين في هذا المجال.

##### 5-2 التوصيات:

- وضع برامج تدريبية أسبوعية او شهرية لتدريب الحراس مبنية على أسس علمية.
- التخطيط للعملية التدريبية والقدرة على تطبيقها.
- إيفد مدربين لحضور دورات تدريبية متقدمة للحصول على معلومات وبرامج حديثة.
- ان يكون المدرب مختص في تدريب الحراس.
- القيام بإجراء الدراسات المشابهة يكون الهدف منها تطوير أداء الحراس.

#### المراجع:

1. النعيمي، ضرغام. (2002) دراسة مقارنة بعض القياسات الجسمية والبدنية لدى حراس مرمى اندية النخبة العراقي بكرة القدم، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، العراق، جامعة الموصل.
  2. الخشاب، زهير. (1999). كرة القدم – دار الكتب للطباعة والنشر – العراق، جامعة الموصل.
  3. ابراهيم مفتى. (1994). الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
  4. اريك مارثي. (1998). المتغيرات الحديثة في كرة القدم، ترجمة وليد طبرة، بغداد، العراق.
  5. الصفار سامي. (1988). الإبداع بكرة القدم، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، المجلد الاول، العدد الثاني.
  6. بسيوني، محمود، وفاضل باسم. (1984). الإعداد النفسي للاعبين كرة القدم، دار المعرفة للنشر القاهرة.
  7. جارلس هيويز. (1990). كرة القدم خطط ومهارات، ترجمة موفق المولى، وزارة التعليم العالي، جامعة بغداد.
  8. حسن عادل، وآخرون. (2005). تحديد مسافة الاقتراب لحماية الهدف لتطبيق زاوية التهديد المواجهة لكرة القدم، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد الرابع، العدد الاول، جامعة بابل.
  9. دولفانش. (2009). أهمية حراس المرمى في قطر، لقاء خاص، اللجنة الاولمبية القطرية.
  10. عثمان، حسن. (2007). دراسة الفروق في قياس المتغيرات البدنية والمهارية بين لاعبي فرق المقدمة والمؤخرة بمسابقة الدوري العام لكرة القدم بالسودان، بحث منشور، جمعية كليات واقسام ومعاهد التربية الرياضية، المجلد الاول، العدد الاول، عمان، الاردن.
  11. علاوي، محمد. (1987). سيكولوجية التدريب والمنافسات، القاهرة، دار المعارف، مصر.
  12. كوزنة الفرد. (1990). كرة القدم، دار الطباعة والنشر، العراق.
- مسلم، عمار. (2006). نسب مساهمة حراس المرمى في بناء ونجاح وفشل الهجوم لكرة القدم، بحث منشور، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية لكلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، العدد 19.

ملحق (2): البرنامج التدريبي المقترح

الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني
<p><b>الزمن أجزاء الوحدة</b></p> <p>15 دقيقة تمارين الإحماء الخاص</p> <p>20 دقيقة تمارين على الطيران ودفع الكرات الخلفية من فوق العارضة</p> <p>20 دقيقة تمارين على مسك الكرات الارضية</p> <p>20 دقيقة تمارين على مسك الكرات العالية</p> <p>10 دقائق تمارين إطالة</p> <p><b>المجموع (80) دقيقة</b></p> <p>* ملاحظة: إعادة التمرين كتغذية راجعة في الأسابيع المقبلة</p>	<p><b>الزمن أجزاء الوحدة</b></p> <p>15 دقيقة تمارين الإحماء الخاص</p> <p>20 دقيقة تمارين على استخدام الجدار</p> <p>20 دقيقة تمارين على القفز من فوق الموانع</p> <p>20 دقيقة تمارين حرة داخل الهدف</p> <p>10 دقائق تمارين إطالة</p> <p><b>المجموع (85) دقيقة</b></p> <p>* ملاحظة: إعادة التمرين كتغذية راجعة في الأسابيع المقبلة</p>
الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع
<p><b>الزمن أجزاء الوحدة</b></p> <p>15 دقيقة تمارين الإحماء الخاص</p> <p>20 دقيقة تمارين على كيفية تعليم الحراس في المباريات على الاسناد خلف المدافعين</p> <p>20 دقيقة تمارين على كيفية تغيير اللعب من جهة الى اخرى</p> <p>20 دقيقة تمارين على تعليم الحارس على كيفية الشوت</p> <p>10 دقائق تمارين إطالة</p> <p><b>المجموع (85) دقيقة</b></p> <p>* ملاحظة: إعادة التمرين كتغذية راجعة في الأسابيع المقبلة</p>	<p><b>الزمن أجزاء الوحدة</b></p> <p>15 دقيقة تمارين الإحماء الخاص</p> <p>20 دقيقة تمارين على كيفية دفع الكرة في حالة الطيران بيد واحدة</p> <p>20 دقيقة تمارين على تعليم الحارس بقذف الكرة الى زميل بيد واحدة</p> <p>20 دقيقة تمارين حرة داخل الهدف</p> <p>10 دقائق تمارين إطالة</p> <p><b>المجموع (85) دقيقة</b></p> <p>* ملاحظة: إعادة التمرين كتغذية راجعة في الأسابيع المقبلة</p>

<p>الأسبوع السادس</p>	<p>الأسبوع الخامس</p>
<p><b>الزمن أجزاء الوحدة</b>                      15 دقيقة تمارين الإحماء الخاص                      20 دقيقة تمارين خاصة باستخدام المطاط                      20 دقيقة تمارين لرد الفعل اثناء الحركة                      15 دقيقة تمارين ترويحوية                      15 دقيقة تمارين تكتيكية في الكرة                      10 دقائق تمارين إطالة</p>	<p><b>الزمن أجزاء الوحدة</b>                      15 دقيقة تمارين الإحماء الخاص                      25 دقيقة تمارين خاصة على دفع الكرة                      بقبضة يد واحدة ثم بيدين اثنتين                      20 دقيقة تمارين خاصة مع استخدام الكرة                      الطبية                      15 دقيقة تمارين خاصة على كيفية لعب                      الكرة الثابتة ومنها ضربة الهدف                      10 دقائق تمارين إطالة</p>
<p>المجموع (95) دقيقة                      * ملاحظة: إعادة التمرين كتغذية راجعة في                      الأسابيع المقبلة</p>	<p>المجموع (85) دقيقة                      * ملاحظة: إعادة التمرين كتغذية راجعة في                      الأسابيع المقبلة</p>
<p>الأسبوع الثامن</p>	<p>الأسبوع السابع</p>
<p><b>الزمن أجزاء الوحدة</b>                      15 دقيقة تمارين الإحماء الخاص                      20 دقيقة تمارين على كيفية السقوط على                      الأرض والنهوض                      20 دقيقة تمارين على الإمساك بالكرة                      20 دقيقة تمارين لاستخدام المواقع داخل                      الهدف                      10 دقائق تمارين إطالة</p>	<p><b>الزمن أجزاء الوحدة</b>                      15 دقيقة تمارين الإحماء الخاص                      20 دقيقة تمارين خاصة على مسك الكرة                      داخل الهدف مع جميع الاتجاهات                      20 دقيقة تمارين خاصة على تقوية الذراعين                      15 دقيقة تمارين خاصة على تقوية القفز                      باستخدام الحبل                      10 دقائق تمارين إطالة</p>
<p>المجموع (85) دقيقة                      * ملاحظة: إعادة التمرين كتغذية راجعة في                      الأسابيع المقبلة</p>	<p>المجموع (80) دقيقة                      * ملاحظة: إعادة التمرين كتغذية راجعة في                      الأسابيع المقبلة</p>

الأسبوع التاسع	الأسبوع العاشر
<p><b>الزمن أجزاء الوحدة</b></p> <p>15 دقيقة تمارين الإحماء الخاص</p> <p>20 دقيقة تمارين خاصة على الطيران لمسك الكرة</p> <p>20 دقيقة تمارين خاصة مع استخدام المطاط</p> <p>20 دقيقة تمارين خاصة لرد الفعل من وضع الانبطاح</p> <p>15 دقيقة تمارين خاصة تكنيكية لدفع الكرة بواسطة القدم</p> <p>المجموع (80) دقيقة</p> <p>* ملاحظة: إعادة التمرين كتغذية راجعة في الأسابيع المقبلة</p>	<p><b>الزمن أجزاء الوحدة</b></p> <p>15 دقيقة تمارين الإحماء الخاص</p> <p>20 دقيقة تمارين خاصة على مسك الكرة</p> <p>25 دقيقة تمارين عامة داخل الهدف</p> <p>15 دقيقة تمارين الاسترخاء</p> <p>المجموع (100) دقيقة</p> <p>* ملاحظة: إعادة التمرين كتغذية راجعة في الأسابيع المقبلة</p>
الأسبوع الحادي عشر	الأسبوع الثاني عشر
<p><b>الزمن أجزاء الوحدة</b></p> <p>15 دقيقة تمارين الإحماء الخاص</p> <p>20 دقيقة تمارين خاصة لمسك الكرات العالية والجانبية والأمامية</p> <p>20 دقيقة تمارين خاصة لمسك الكرات الأرضية داخل الهدف</p> <p>15 دقيقة تمارين خاصة مع استخدام المواقع داخل الهدف</p> <p>10 دقائق تمارين إطالة</p> <p>المجموع (80) دقيقة</p> <p>* ملاحظة: إعادة التمرين كتغذية راجعة في الأسابيع المقبلة</p>	<p><b>الزمن أجزاء الوحدة</b></p> <p>15 دقيقة تمارين الإحماء الخاص</p> <p>20 دقيقة تمارين خاصة على مسك الكرة بمستوى الصدر والكرات الأرضية</p> <p>20 دقيقة تمارين خاصة في استخدام الجدار</p> <p>15 دقيقة تمارين خاصة في التمرين داخل الهدف</p> <p>10 دقائق تمارين إطالة</p> <p>المجموع (80) دقيقة</p> <p>* ملاحظة: إعادة التمرين كتغذية راجعة في الأسابيع المقبلة</p>