Journal of Studies and Researches of Sport Education
spo.uobasrah.edu.iq

The effect of specific exercises on a sandy surface in developing explosive ability and some skills of young football goalkeepers

Haider Hussein Saleh
University of Baghdad / Ibn Rushd College of Education for Humanities

Article information

Article history:
Received 18/10/2024
Accepted 15/12/2024
Available online 15, Jan,2025

Keywords:
Specific exercises, sandy floor, explosive ability, football, goalkeepers

Abstract

The research aimed to identify the effect of specific exercises on a sandy floor in developing explosive ability and some skills of young goalkeepers in football. The researcher followed the experimental approach by designing a single individual group with pre– and post–measurement. The sample was selected from the research community represented by advanced goalkeepers in some Baghdad clubs with a number of (30) goalkeepers. In light of the results, the researcher came out with several conclusions, including that the research sample showed a great superiority in the post–tests in explosive ability and the skills of catching aerial balls and catching or deflecting side balls among young goalkeepers (research sample). Accordingly, the researcher recommended several recommendations, the most important of which are: Emphasizing the use of the specific exercise's method on a sandy floor as a training method that affects physical and skill abilities during the special preparation stage for young goalkeepers in football.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i1.858©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq

تأثير تمرينات نوعية على أرضية رملية في تطوير القدرة الانفجارية وبعض مهارات حراس المرمى الشباب بكرة القدم

حيدر حسين صالح [1]
جامعة بغداد/كلية التربية أبن رشد للعلوم الانسانية[1]

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2024/10/18
القبول : 2024/12/15
التوفر على الانترنت: 15,يناير,2025

الكلمات المفتاحية:
التمرينات النوعية، الأرضية الرملية، القدرة الانفجارية، كرة القدم ،حراس المرمى

الملخص

هدف البحث إلى التعرف على تأثير تمرينات نوعية على أرضية رملية في تطوير القدرة الانفجارية وبعض مهارات حراس المرمى الشباب بكرة القدم، واتبع الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الفردية الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي وتم اختيار العينة من مجتمع البحث المتمثل بحراس المرمى المتقدمين في بعض أندية بغداد وبعدد(30) حارساً، وفي ضوء النتائج خرج الباحث بعدة استنتاجات منها، أظهرت عينة البحث تفوقاً كبيراً في الاختبارات البعدية في القدرة الانفجارية ومهارتي مسك الكرات الهوائية ومسك أو إبعاد الكرات الجانبية لدى حراس المرمى الشباب(عينة البحث)، وعليه أوصى الباحث بتوصيات عدة من أهمها: التأكيد على استعمال أسلوب التمرينات النوعية على أرضية رملية كأسلوب من أساليب التدريب المؤثرة على القدرات البدنية والمهارية خلال مرحلة الإعداد الخاص لحراس المرمى الشباب بكرة القدم.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i1.858©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يعد التدريب الرياضي الجزء الرئيسي من عملية الإعداد الرياضي باعتباره العملية التربوية الخاصة والقائمة على استخدام التدريبات البدنية، بهدف تطوير مختلف القدرات اللازمة للاعب لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة.

ونتيجة التطور العلمي الكبير في التدريب الرياضي بصورة عامة وكرة القدم بصورة خاصة سعى مدربو مركز حراس المرمى في الآونة الأخيرة تطوير تدريب هذا التخصص المهاري وما يحتاجه من قدرات بدنية ومهارية، إذ يسهم حارس المرمى في بناء الهجمات كما أنه يسهم بشكل فعال في كونه أخر مدافع للفريق يدافع عن مرماه، فضلاً عن البناء الخططي الدفاعي والهجومي للفريق، كونه يؤدي دوراً بارزاً في تحقيق النتائج سواء إيجابياً أم سلبياً، لأن "حارس المرمى هو أخر خط دفاعي لإيقاف الكرة الى شباك المرمي وهو بذلك يعد أحد أهم العناصر الأساسية في الفريق في الدفاع عن مرماه ويتميز بخصائص ومواصفات خاصة تميزه عن باقي اللاعبين ،هذه الخصائص والمواصفات تؤهله الى الهدف الرئيس وهو تنفيذ واجباته بالاستحواذ على الكرة فضلاً عن بناء الهجوم الذي يُعد حارس المرمى هو الخط الأول فيه(Hassan, 2011) (Ahmed Obaid et al., 2024)

والتمرينات النوعية هي التمرينات الموجهة نحو العضلات المعنية بالأداء، بحيث يكون اتجاهها الديناميكي في نفس المسار الحركي للمهارات المتعلمة، كما أن إتاحة نماذج جيدة من هذه التمرينات يعد أمراً ضرورياً لإنجاح العملية التدريبية والتعليمية على حد سواء، وأنه لمن الضروري لاستعانة بالتمرينات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارات الحركية وباستعمال المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي له أثره الفعال في تحسين الصفات البدنية وبالتالي مستوى الأداء للمهارة المطلوب أدائها.(A. S. E.-D. Mahmoud et al., 2020)

ومن بين الوسائل التدريبية التي يستخدمها المدربين حاليا أسلوب التدريب على المسطحات الرملية التي تمتاز بقدرتها العالية في تطوير القوة في كل أشكالها)تحمل القوة، القوة الانفجارية، القوة السريعة، القوة العامة، ويمتاز التدريب على الأرضيات الرملية باختلافه الكامل عن التدريب على الأرض الصلبة لصعوبة الحركة والتنقل فيه من جهة وسرعة التكييف للاعبين من جهة أخرى تسمح هذه الخصائص من رفع القدرات البدنية في وقت أقل مع تجنب الإصابة، كما يعد التدريب على البيئة الرملية من أنواع التدريب الرياضي التي تعمل على زيادة قدرة العضلات من خلال المقاومة التي تحدث للاعب في أثناء مقاومة الرمال والتي تعد من الأوساط الطبيعية التي تساعد على تقوية عضلات الرجلين وزيادة قدرتها نتيجة المقاومة الحادثة سواء في أثناء الركض أو الوثب أو القفز أو تأدية تدريبات باستعمال وزن الجسم.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحث لتدريبات حراس المرمى الشباب ومستوى أدائهم ضمن فرق الأندية المشاركة في البطولات المحلية، وجد أن هناك انخفاض في الأداء والبدني والمهاري لاسيما في مسك الكرات واستلامها في حالات القفز والارتماء، وقد يرجع الباحث سبب ذلك إلى ضعف في القدرات البدنية الخاصة لاسيما القدرة الانفجارية، وهذا الأمر ممكن أن يحدث نتيجة قلة استعمال مدربي حراس المرمى التمرينات على وفق ارضيات متنوعة ومنها الارضية الرملية، وعليه تبادر لذهن الباحث تساؤل، ما هو تأثير التمرينات النوعية على أرضية رملية في تطوير القدرة الانفجارية وبعض مهارات حراس المرمى الشباب بكرة القدم؟

1-3 هدف البحث:

1-التعرف على تأثير التمرينات النوعية على أرضية رملية في تطوير القدرة الانفجارية وبعض مهارات حراس المرمى الشباب بكرة القدم.

1-4 فرضية البحث:

1-للتمرينات النوعية على أرضية رملية تأثير إيجابي في تطوير القدرة الانفجارية وبعض مهارات حراس المرمى الشباب بكرة القدم.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري:-حراس المرمى الشباب في بعض أندية بغداد للموسم الرياضي (2024-2025).

1-5-2 المجال الزماني:-المدة من2024/5/6 ولغاية 2024/6/24

1-5-3 المجال المكاني:-ملعب كرة القدم لنادي الزوراء الرياضي.

1-6 تحديد المصطلحات:

-**التمرينات النوعية:**-هي "تلك التمرينات المخصصة لترقية وتكامل الأداء المهاري والخصائص الحركية البارزة خلال تأدية الحركات الأساسية للمسابقة".(Khaled, 2007)

القوة الانفجارية:-هي "القدرة على إظهار أكبر كمية من القوة بأقل وقت ممكن وتظهر مثل هذه القوة بحالات القفز إلى الأعلى أو الوثب إلى الأمام".(Muhammad, 2001)

-**حارس مرمى كرة القدم:**-هو "اللاعب المميز والذي خصه قانون كرة القدم دون غيره من اللاعبين بأن يمسك أو يحمل الكرة أو يصد الكرة بيده داخل منطقة الجزاء أثناء الملعب، وأن يرتدى قميص لونه مخالف لجميع اللاعبين بما فيهم الفريق المنافس ويرتدي في يده زوج من القفازات وهو اللاعب الوحيد الذي يعالج داخل الملعب ويتوقف اللعب كله في أثناء استبداله". (Aboud et al., 2013)

2-إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث:-اتبع الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الفردية الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي.

2-2 مجتمع البحث وعينته:-تحدد مجتمع البحث بحراس المرمى الشباب في بعض أندية بغداد وبعدد(30) حارساً للموسم الرياضي(2024-2025)، تم اختيار عينة البحث من هذا المجتمع وبعدد(4)حراس مرمى يمثلون نادي الزوراء الرياضي، وبهذا تكون النسبة المئوية للعينة هي(13.33%)، وقد أجرى الباحث عملية التجانس لعينة البحث في المتغيرات (الطول، الكتلة، العمر الزمني، العمر التدريبي)، كما هو في الجدول(1).

الجدول (1)

يبين فيم معامل الالتواء المحسوبة لمتغيرات الطول الكلي والكتلة والعمر الزمني والعمر التدريبي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول الكلي	سم	183.56	4.76	181	0.54
2	الكتلة	كغم	67.81	3.43	66	0.53
3	العمر الزمني	سنة	18.45	0.55	18	0.81
4	العمر التدريبي	سنة	3.62	0.50	4	0.76-

يبين الجدول(1) أن قيم معامل الالتواء المحسوبة لمتغيرات الطول الكلي والكتلة والعمر الزمني والعمر التدريبي جاءت أقل من(+1)مما يدل على تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات.

2-3 الإجراءات:

2-3-1 الاختبارات:-تم تحديد اختبارات القدرة الانفجارية للرجلين وبعض مهارات حراس المرمى بكرة القدم، بعد الاطلاع على المصادر والبحوث ذات العلاقة وإجراء بعض المقابلات الشخصية مع بعض السادة المتخصصين بكرة القدم وتم اختيار اختبارات مقننة تم استعمالها وتطبيقها على عينات مشابهة لعينة البحث الحالية والاختبارات هي:-

أولاً:-اختبار القدرة الانفجارية.(Muhammad, 2001) (الملحق1)

ثانياً:-الاختبارات المهارية.(11، 12-13) (الملحق1).

2-3-2 التجربة الاستطلاعية:-أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية لاختبارات القدرة الانفجارية وبعض مهارات حراس المرمى بكرة القدم على (2) حارسين من حراس مرمى نادي الطلبة الرياضي من خارج عينة البحث الرئيسة بتاريخ 2024/5/6 في الساعة العاشرة صباحاً، وذلك لتحقيق أهداف عدة هي:-

1-التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث.

2-ملائمة الاختبارات لعينة البحث.

3-معرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحث.

4-استخراج الأسس العلمية للاختبارات.

2-3-3 الأسس العلمية للاختبارات:

1-صدق الاختبارات:-استخراج صدق اختبارات لاختبارات القدرة الانفجارية وبعض مهارات حراس المرمى بكرة القدم وذلك بعرض هذه الاختبارات، على السادة المختصين والبالغ عددهم(5) مختصين، وتمت موافقتهم على هذه الاختبارات، كما في الجدول(2).

2-ثبات الاختبارات:-اعتمد الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، لاستخراج معامل الثبات لاختبارات القدرة الانفجارية وبعض مهارات حراس المرمى بكرة القدم، إذ تم التطبيق الأول للاختبارات بتاريخ 2024/5/6 وتم التطبيق الثاني بتاريخ 2024/5/13، أي بعد مرور (7) أيام ،واستعمل الباحث معامل الارتباط البسيط(بيرسون) لمعالجة النتائج التي أظهرت تمتع الاختبارات بقيم عالية من الثبات، كما في الجدول(2).

3-موضوعية الاختبارات:-تعد الاختبارات التي استعملها الباحث ذات موضوعية تامة، لأنها اختبارات ذات تعليمات ودرجات محددة لا يختلف عليها اثنان.

الجدول (2)

يبين معامل الصدق والثبات لاختبارات القدرة الانفجارية وبعض مهارات حراس المرمى بكرة القدم

ت	الاختبارات	معامل الصدق	معامل الثبات
1	القدرة الانفجارية للرجلين	%100	0.92
2	مسك الكرات الهوائية	%100	0.90
3	مسك أو إبعاد الكرات الجانبية	%100	0.91

2-3-4 الاختبارات القبلية:-أجرى الباحث الاختبارات القبلية على عينة البحث البالغ عددها(4) حراس مرمى بتاريخ 2024/5/20 في تمام الساعة العاشرة صباحاً في ملعب كرة القدم لنادي الزوراء الرياضي.

2-3-5 تطبيق التدريبات النوعية على أرضية رملية:-بعد قيام الباحث بإعداد التدريبات النوعية على أرضية رملية على وفق أسس التدريب الرياضي بكرة القدم، تم تطبيق هذه التدريبات وكما يأتي:-

-استغرقت مدة التنفيذ(5)أسابيع بواقع(3) وحدات تدريبية أسبوعياً.

-بلغ المجموع الكلي للوحدات التدريبية(15) وحدة تدريبية.

-بلغ زمن الوحدة التدريبية(60)دقيقة.

-تم تنفيذ التدريبات النوعية على أرض رملية في ملعب كرة القدم في نادي الزوراء، إذ قام الباحث بتغطية منطقة الهدف برمال لمستوى(10)سم، مع وضع هدف متحرك.

-نفذ حراس المرمى (عينة البحث) التمرينات على الارضية الرملية وفق جدولة وتكرارات مقننة.

2-3-6 الاختبارات البعدية:-أجرى الباحث الاختبارات البعدية على عينة البحث بتاريخ 2024/6/24 في تمام الساعة العاشرة صباحاً في ملعب كرة القدم لنادي الزوراء الرياضي، وقد نفذت هذه الاختبارات بالظروف والأحوال نفسها التي جرت بها للاختبارات القبلية.

2-4 الوسائل الإحصائية: -استعمل الباحث الوسائل الإحصائية الآتية: -(Rajab, 2012)

- النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط(بيرسون)، اختبار(t) للعينات المترابطة، النسبة المئوية للتطور.

3-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1عرض نتائج القدرة الانفجارية وبعض المهارات لأفراد عينة البحث وتحليلها:

3-1-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للقدرة الانفجارية وبعض المهارات لأفراد عينة البحث وتحليلها مناقشتها:

الجدول(3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية للقدرة الانفجارية وبعض المهارات لأفراد عينة البحث

ت	القدرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		س ف	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
			س	ع	س	ع				
1	القدرة الانفجارية للرجلين	سم	44.12	5.71	52.34	3.86	5.74	1.19	4.82	معنوي
2	مسك الكرات الهوائية	درجة	6.43	1.58	9.87	0.76	6.48	1.23	5.27	معنوي
3	مسك أو إبعاد الكرات الجانبية	درجة	5.12	1.03	7.94	0.59	5.95	1.38	4.31	معنوي

يبين الجدول(3) أن قيم (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية للقدرة الانفجارية وبعض المهارات لأفراد عينة البحث جاءت أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة(3.18) عند درجة حرية(3) ومستوى دلالة(0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية، ويعزو الباحث سبب هه الفروق الى التمرينات النوعية التي طبقها حراس المرمى (عينة البحث) على أرضية رملية والتزامهم بهذه التمرينات التي تلاءمت ونوعية مهارات حراس المرمى وخصوصيتها ،فضلاً عن استعمال التمرينات النوعية للقدرة الانفجارية للرجلين التي عملت على تحفيز المجاميع العضلية للرجلين، وهذا يتفق مع ما تم ذكره في أن التمرينات النوعية "تعد من التدريبات التي لها تأثيرها القوي والفعال في الارتقاء بالمستوى البدني والتكوين الجسمي لممارسيها(Khairy & Bounab, 2022)

كما أن التمرينات النوعية التي أخذت حيزاً من وقت الجزء الرئيس من الوحدات التدريبية كان تأثيرها الفعال في رفع كفاءة حارس المرمى في القدرة الانفجارية لعضلات والرجلين، إذ إن استعمال هذه التمرينات على أرض رملية كانت إحدى أسباب تطوير هذه القدرة وذلك لما تتمتع به طبيعة هذه الأرضية من مواصفات خاصة من توفير مقاومة في أثناء التدريب عليها، إذ إن المقاومة التي تمتاز بها الأرضية الرملية هي شكل من أشكال تمرينات المقاومة (M. A. Mahmoud et al., 2015)التي يمكن أن يستعملها المدربون للتأثير على اللاعبين، إذ أنها تمتاز بانخفاض في صلابة الأرضية، وذلك لعدم تماسك حبيبات الرمل، وهذا يتطلب من حراس المرمى بذل المزيد من الجهد؛ للتغلب على المقاومة الناتجة عن عدم

تماسك حبيبات الرمل، وهذا ما ظهر من خلال تدريب حراس المرمى على الأرضية الرملية، إذ كان له التأثير الإيجابي على متغير القدرة الانفجارية، والمتمثل في القفز العمودي ومسك الكرات الهوائية مسك أو إبعاد الكرات الجانبية.(Mustafa et al., 2010)

3-1-2 عرض نتائج مقدار التطور والنسب المئوية له في الاختبارات القبلية والبعدية للقدرة الانفجارية وبعض المهارات لأفراد عينة البحث وتحليلها ومناقشتها:

الجدول(4)

يبين مقدار التطور والنسب المئوية له في الاختبارات القبلية والبعدية للقدرة الانفجارية وبعض المهارات لأفراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س- القبلي	س- البعدي	مقدار الفرق	النسبة المئوية للتطور %
1	**القدرة الانفجارية للرجلين**	سم	44.12	52.34	8.22	%15.71
2	**مسك الكرات الهوائية**	درجة	6.43	9.87	3.44	%34.85
3	**مسك أو إبعاد الكرات الجانبية**	درجة	5.12	7.94	2.82	%35.52

يبين الجدول(4)مقدار الفرق بين الأوساط الحسابية في الاختبارات القبلية والبعدية للقدرة الانفجارية وبعض المهارات لأفراد عينة البحث والنسب المئوية لها ولك باستعمال معادلة التطور المئوية، إذ أظهرت النتائج وجود نسب مئوية جيدة في القدرة الانفجارية للرجلين ومسك الكرات الهوائية ومسك أو إبعاد الكرات الجانبية، (Mousa et al., 2019)ويعزو الباحث سبب هذا التطور في الاختبارات البعدية يعود إلى تأثير التمرينات النوعية على أرضية رملية، إذ تميزت هذه التمرينات بالتنوع في استعمال الكثير من الوضعيات والاتجاهات والمسارات التي أعطت لحراس المرمى(عينة البحث) الاندفاع في التدريب وتطوير قدرتهم في مهارات مسك الكرات العالية وابعاد(لكم)الكرة باليد الواحدة أو باليدين كلتاهما ومن والوضع الأمامي والجانبي بهدف إتقان هذه المهارتين وزيادة تركيزهم في اتخاذ الأوضاع المناسبة لاستلام الكرة من الأمام والجانبين في المنطقة المحددة،(Alsaeed et al., 2023) كما يرى الباحث أن هذا التطور الحاصل على مستوى المجموعة المتدربة على الأرضية الرملية، يعود إلى ممارسة تمرينات المقاومة، إذ ساهمت حبيبات الرمل غير المتماسكة نوع من أنواع تمرينات المقاومة في أثناء تطبيق تمرينات الوحدات التدريبية البدنية التي أنتجت تأثير مباشر على المجاميع العضلية العاملة في الأداء، وبالتالي التأثير على القوة العضلية للرجلين،(Khazaal et al., 2023) وزيادة مسافة القفز العمودي من الثبات وهذا يتفق مع تمت الإشارة إلى أن "القدرة الانفجارية، يمكن زيادتها وتطويرها، والارتقاء بها من خلال زيادة المقاومة التي تتعرض لها العضلة العاملة وأن أداء هذه التمرينات على الأسطح الرملية تتطلب مزيدا من الجهد الواقع على العضلات بسبب عدم تماسك حبيبات الرمل، وهذا يعمل على التأثير على عضلات الرجلين".(Abdel Nasser, 2018)

كما يرى الباحث أن التطور الذي حدث لعينة البحث كان، بسبب طبيعة الأرضية الرملية وما تتمتع به من صفات خاصة أهمها كمية الشغل المبذولة، فحسب قانون نيوتن إن لكل فعل رد فعل يساويه في القوة ويعاكسه في الاتجاه، بحيث انغماس الرجلين في الرمل يعطي قوة مضادة مما يعيق حركة حارس المرمى وكذلك تغيير اتجاهاته وبالتالي إجبار العضلات على بذل جهد مضاعف وبسرعة أكبر وبالتالي زيادة مقدار القفز لدى حارس المرمى الذي يمكنه من مسك الكرات بوضعيات مختلفة،(Khalifab & Jabbar, 2023) وهذا يتفق مع ما تم ذكره في أن زيادة القوة تمكن اللاعب من ومن القفز أعلى وبالتالي تمكنه من أداء رياضي أفضل(Khairy & Bounab, 2022)

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1-أدت التمرينات النوعية على أرضية رملية دوراً كبيراً في تطوير القدرة الانفجارية ومهارتي مسك الكرات الهوائية ومسك أو إبعاد الكرات الجانبية لدى حراس المرمى الشباب(عينة البحث).

2-أظهرت عينة البحث تفوقاً كبيراً في الاختبارات البعدية القدرة الانفجارية ومهارتي مسك الكرات الهوائية ومسك أو إبعاد الكرات الجانبية لدى حراس المرمى الشباب(عينة البحث).

3-حققت عينة البحث نسب تطور جيدة في القدرة الانفجارية ومهارتي مسك الكرات الهوائية ومسك أو إبعاد الكرات الجانبية لدى حراس المرمى الشباب(عينة البحث).

4-2 التوصيات:

1-التأكيد على استعمال أسلوب التمرينات النوعية على أرضية رملية كأسلوب من أساليب التدريب المؤثرة على القدرات البدنية والمهارية خلال مرحلة الإعداد الخاص لحراس المرمى الشباب بكرة القدم.

2-الاهتمام بالقدرات البدنية كالقدرة الانفجارية في تدريبات حراس المرمى بكرة القدم لاسيما فئة الشباب.

3-ضرورة مواكبة مختلف الأساليب التدريبية التي من شأنها التأثير على القدرات البدنية والمهارية من ضمنها التنويع في التمرينات وعلى أرضيات متنوعة.

4-إجراء دراسات أخرى مشابهة في ألعاب رياضية مختلفة ولقدرات ومهارات أخرى.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في حراس المرمى الشباب في بعض أندية بغداد للموسم الرياضي (2024-2025).

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

حيدر حسين صالح https://orcid.org/0009-0007-2140-0387

References

Abdel Nasser, H. G. (2018). The effectiveness of sand training in improving some physiological variables and physical characteristics of football players. *Journal of Physical Education Research, Zagazig University*, *35*(2), 218.

Aboud, H. M., Alawi, R., & Al-Dulaimi, N. A. Z. (2013). The effect of an educational approach using educational models in developing the performance of some basketball skills for female students. *Journal Human Sciences*, *1*(15). https://search.emarefa.net/detail/BIM-410856

Ahmed Obaid, M., Hussein Khalifa, A., & Saad Rabeea, M. (2024). The Effect of an Electronic Device Designed to Measure the Knee Bending Angle in Developing the Skill of Catch and Clearance the High Ball for Football Goalkeepers. *Annals of Applied Sport Science*, 0. http://dx.doi.org/10.61186/aassjournal.1286

Alsaeed, R., Hassn, Y. , Alaboudi, W. , & Aldywan, L. (. (2023). Biomechanical analytical study of some obstacles affecting the development of football players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, *10*(23), 342-346. https://doi.org/10.22271/kheljournal.2023.v10.i3e.2967

Hassan, I. (2011). The effectiveness of using guided balls on learning some defensive skills for young football goalkeepers. *Journal of Physical Education Research, Zagazig University*, *15*(1), 429.

Khairy, S., & Bounab, S. (2022). The effect of a proposed training program to develop the explosive power trait among secondary school students in the age group (17-18) years. *Journal of the Sports System*, *9*(3), 491-502.

Khaled, F. E. (2007). *The effect of a qualitative exercise program to develop coordination abilities on some aspects of attention and the level of technical performance of young judo athletes* [PhD thesis]. Mansoura University.

Khalifab, M., & Jabbar, R. H. (2023). The effect of an electronic device designed to measure the degree of bending of the knee angle in developing the skill of catch and Clearance the high ball for football goalkeepers under (15 years). *J Xi'an Shiyou Univ Nat Sci Ed*, *19*(11), 751-764.

Khazaal, H. N., Jasim Muslim, A., & Abbood, Z. K. (2023). The Effect of Skill Exercises in the Style of (Rondo) on the Development of Tactical Behavior and the Accuracy of Skillful Performance in Youth Football. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *33*(1), 2023. https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.378©Authors

Mahmoud, A. S. E.-D., Labib, M. A., & Badry, A.-M. A. (2020). The effect of a training program using specific exercises and weights on improving some physical variables and

their relationship to the digital level of 800-meter racers. *Journal of Sports Sciences and Physical Education Applications*, *17*.

Mahmoud, M. A., FadousNamrawi, A. O., & al-Dulaimi, S. H. H. (2015). Impact exercises compromise vehicle (physical skill) in different shapes and spaces on some of the physical variables and speed performance skills of football players for applicants. *Sport Culture*, *6*(2).

Mousa, H. J., Hadi, A. K., & Kadhim, M. A. A. (2019). Effectiveness of the Ultrasonic Device with Therapeutic Exercises in the Rehabilitation of Knee Joint Injury in Football Players. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, *13*(4), 308. https://doi.org/10.5958/0973-9130.2019.00308.6

Muhammad, S. H. (2001). *Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports* (4th Edition). Dar Al-Fikr.

Mustafa, A. M., Mashkoor, N. H., & Qusay, M. A. (2010). The effect of the height and depth of the approximate run range on some kinematic variables of the long jump effectiveness. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *28*. https://www.iasj.net/iasj/article/53596

Rajab, K. (2012). Discriminatory loading of some skill variables in football goalkeepers. *Al-Rafidain Journal of Sports Sciences*, *18*(58), 1-19.

الملحق(1)

يوضح اختبارات القدرة الانفجارية وبعض مهارات حراس المرمى بكرة القدم

أولاً:-اختبار القدرة الانفجارية:

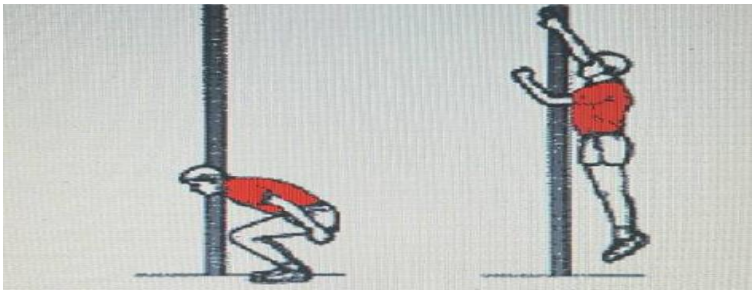
-**اسم الاختبار**:-القفز العمودي من الثبات(سارجنت).

-**الهدف من الاختبار**:- قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

-**وصف الأداء**:-توضع لوحة بجانب المختبر ويقوم بمد ذراعه لتأشير النقطة التي يصل إليها بواسطة قطعة طباشير، وعند

-**الأدوات المستخدمة**:-طباشير، وشريط قياس، لوحة مدرجة .إعطاء الإشارة يتخذ المختبر وضع القفز ثم القفز للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة

-**التسجيل**:-تقاس المسافة بين الإشارة الأولى والثانية ويسجل الرقم وتعطى للاعب محاولتان تحسب الأفضل، كما هو موضح في الشكل(1).



الشكل(1) يوضح القفز العمودي من الثبات (سارجنت)

ثانياً:-اختبارات بعض مهارات حراس المرمى.

1-الاختبار الأول:

اسم الاختبار:-دقة استلام الكرات الهوائية ومناولتها في منطقة الهدف(Rajab, 2012)

-**الهدف من الاختبار:**- قياس مهارة استلام الكرات العالية ومناولتها في منطقة الهف.

-**الأدوات المستعلمة:**- 5 شواخص ،6 كرات قدم قانونية.

-**طريقة إجراء الاختبار:**-توضع 5 شواخص في منطقة الهدف و يقف حارس المرمى عمي خط الهدف ويقف المدرب(1)علي جهة اليمين وعلى بعد(6) أمتار عن زاوية منطقة الجزاء ويقف المدرب(2)على جهة اليسار وعلى بعد (6) أمتار عن زاوية منطقة الجزاء كذلك حيث يقوم المدرب(1)بمناولة عالية لي منطقة الهدف فيتحرك حارس المرمى لاستلام الكرة من بين الشواخص ثم مناولتها إلي المدرب(2)في الجهة المقابلة إلى اليسار و يقوم المدرب (2)بنفس العمل.

التسجيل:--يمنح الحارس (2) درجة عن كل محاولة استلام ومناولة صحيحة للكرة إلى كل من المدرب(1) والمدرب (2).

-يمنح حارس المرمى(1) درجة واحدة إذا كان الاستلام صحيح والمناولة خاطئة والعكس صحيح..

-لا يمنح أي درجة إذا اخطأ في استلام ومناولة الكرة وتعاد المحاولة إذا أخطأ المدرب في إرسال الكرة بالشكل المطلوب إلى الحارس ويكرر الاختبار(6) مرات(3)على اليمين و(3) مرات على اليسار.

-**الدرجة الكلية للاختبار:**-(12)درجة.

-**الاختبار الثاني:**

-**اسم الاختبار:**-استلام الكرة الجانبية مع القفز(الارتماء).

-**الهدف من الاختبار:**- قياس مهارة الارتماء لمسك أو إبعاد الكرات الجانبية مع القفز.

-**الأدوات المستعلمة:**-(10)كرات قدم قانونية، مرمى بإبعاد قانونية.

-**طريقة إجراء الاختبار:**-يقف حارس المرمى بوضعية الاستعداد في منتصف المرمى، يقف المدرب ومعه(10)كرات من على نقطة الجزاء، مع بدأ الإشارة يقوم المدرب بضرب الكرة متوسطة الارتفاع إلى جهة اليمين، يقوم الحارس بالارتماء لإبعاد الكرة أو مسكها والعودة إلى وضعية الاستعداد، يقوم الحارس بالرتماء لإبعاد الكرة أو مسكها و العودة إلي وضعية الاستعداد يقوم المدرب بضرب الكرة متوسطة الارتفاع إلى جهة اليسار، يقوم الحارس بالارتماء لإبعاد الكرة أو مسكها والعودة إلي وضعية الاستعداد و يكرر الاختبار(10) مرات)(5) مرات على اليسار و(5) على جهة اليمين.

-**التسجيل:**-يمنح حارس المرمى درجة واحدة عن كل محاولة صحيحة،.

-لا يمنح حارس المرمى أي درجة في حال فشل في مسك أو إبعاد الكرة و تعاد المحاولة إذا أخطأ المدرب في توجيه الكرة بالشكل المطلوب

-**الدرجة الكلية:**-(10) درجات.