الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي التنافسي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التحضير البدني الرياضي

تحت عنوان :

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير المهارات الهجومية لدى حراس مرمى كرة القدم أكابر

بحث تجريبي أجري على حراس مرمى أكابر من أندية ولاية عين تيموشنت

إعداد الطالبان : بن معزوز عبدالله أسامة
شعيبي محمد أسامة

إشراف د.أ : مقدس

السنة الجامعية 2020/2019

إهـــــــداء

إلى التي غمرتني بنبع حنانها وأنا صغير ورافقتني وأنا شاب، إلى التي قامت الليال وسهرت في غفلتي وسالت دمعتها على حزني أمي الحنونة الغاليةٌ

إلى الذي ضحى بالغالي والنفيس لأجل أن يراني أخطو على درب العلم والمعرفة والذي علمني المثابرة والسعي إلى ما أريده والكفاح كيفٌما كان يكون أبي العزيز

أطال الله في عمرهما.

إلى إختي الغالية , الى الحفيد العزيز أسامة محمد الأمين

إلى كل الأقارب

إلى كل الأصدقاء و كل الزملاء

إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في إنجاز هذه المذكرة

وإلى كل من تذكره قلبي ونساه قلمي.

عبـــــدالله أســـــــامة

إهـــــــداء

إلى من حملتني الشهور وغذتني الطهور وعودتني السرور، إلى من قامت الليالي وسالت دمعة في حزني

أسأل الرب العالي أن يحفظها و يرعاها لي.....

أمي الغالية

إلى الذي سعى إلى إسعادي وسهر علي وتعب من أجل تنوير طريقي و بناء

مستقبلي ..... ربي أحفظه لي..... أبي العزيز

الى الاخ و الاخت الغاليين

إلى كل من مد لي يد العون ...الزملاء... الإخوة ...الأقارب

إلى كل طلبة معيد التربية البدنية دفعة 2020/2019

محمـــد أســـــــامة

شكـــــــر و تقديـــــــر

الحمد لله حمدا كثيرًا على نعمه و شكره على عونه لإتمام هذا البحث, وبعد

عملا بقوله تعالى " ولئن شكرتم لأزيدنكم " نشكر المولى عز وجل الذي وفّقنا للقيام بهذا العمل المتواضع فلك الحمد والشكر يا رب

أتوجه بعظيم الشكر والتقدير

إلى الأستاذ المشرف الدكتور" مقدس " الذي لم يبخل علَينا بنصائحه القيمّة والذي أفادنا بها جاد الله عليه من فضله.

إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد وقدم لنا يد المساعدة لإنجاح هذه المذكرة.

لكم جزيل الشكر والعرفان.

ملخص البحث:

أصبحت كرة القدم من الرياضات الجماعية التي لها صدى كبير في العالم بصفة عامة وفي الجزائر بصفة خاصة حيث أصبحت تساير التطور التكنولوجي وتستخدم أبحاثه من أجل الوصول الى أساليب و برامج تدريبية فعالة في مجال التدريب من أجل وصول لاعب كرة القدم الى المستوى العالي في الأداء.

لقد تطرقنا في بحثنا هذا الذي تمثل في اقتراح برنامج تدريبي لتطوير المهارات الهجومية لدى حراس مرمى كرة القدم اكابر وعلى هذا الأساس قمنا بتقسيم بحثنا الى بابين بحيث الباب الأول يتضمن الجانب النظري للبحث و الباب الثاني يتضمن الجانب التطبيقي والميداني للبحث.

و تم اختيار العينة بطريقة عمدية و قمنا باختبار قبلي على 16 حارس كرة القدم من فرق مختلف من ولاية عين تموشنت و خضعت المجموعة التجريبية الى البرنامج التدريبي الذي قمنا بإعداده و برمجته المكون من تمرينات مساعدة في الحفاظ على استحواذ الكرة و تمرينات لضرب الكرات الثابتة و تمرينات للتحويل الدفاعي–الهجومي.

و قمنا باستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات التي قمنا بتدوينها ضمن استمارة المعلومات للحصول على نتائج احصائية و التي تبين مستوى التطور للمهارات الهجومية لحراس المرمى.

و نطلب من الباحثين اجراء المزيد من البحوث حول هذا المجال و الاهتمام بحراس المرمى و السعي الى تطوير قدراتهم.

Abstract

Le football est devenu l'un des sports les plus populaires dans le monde en général et en Algérie en particulier. Il a suivi le rythme du développement technologique et a utilisé ses recherches pour mettre au point des méthodes et des programmes de formation efficaces dans le domaine de la formation afin d'atteindre le joueur de football à un haut niveau de performance.

Dans cette recherche, nous avons discuté de la proposition d'un programme de formation visant à développer les techniques offensives des gardiens de but seniors.

Sur cette base, nous avons divisé notre recherche en deux sections afin que la première section inclue l'aspect théorique de la recherche et la deuxième section comprend la pratique et le domaine de la recherche.

L'échantillon a été choisi délibérément et nous avons testé avant que 16 gardiens de but de football de différentes équipes a Ain T'émouchent et le groupe expérimental suivent le programme d'entraînement que nous avons préparé et programmé: entraînement de conservation de ballon –coups de pieds arrêtées er la transition défensive-offensive.

Nous avons utilisé les méthodes statistiques appropriées pour traiter les données que nous avons enregistrées dans le formulaire d'information afin d'obtenir des résultats statistiques indiquant le niveau de développement des techniques offensives. Et nous demandons aux chercheurs de faire plus de recherches dans ce domaine.

قائمة الاشكال

الرقم	عنوان الشكل	رقم الصفحة
01	الشكل رقم (1) يوضح نتائج الاختبار القبلي للتمرير لعينتي البحث.	**60**
02	الشكل رقم(2) يوضح نتائج الاختبار القبلي للترويض لعينتي البحث.	**61**
03	الشكل رقم(3) يوضح نتائج الاختبار القبلي للترويض الموجه لعينتي البحث.	**62**
04	الشكل رقم (4) يوضح نتائج الاختبار القبلي لضرب الكرات الثابتة لعينتي البحث.	**63**
05	الشكل رقم (5) يوضح نتائج الاختبار القبلي للمناولات باليد لعينتي البحث.	**64**
06	الشكل رقم (6) يوضح نتائج الاختبار القبلي للمناولات بالقدم لعينتي البحث.	**65**
07	الشكل رقم (7) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار التمرير	**67**
08	الشكل رقم (8) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الترويض	**69**
09	الشكل رقم (9) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الترويض الموجه	**71**
10	الشكل رقم (10) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار ضرب الكرات الثابتة	**73**
11	الشكل رقم (11) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار المناولات باليد	**75**

12	الشكل رقم (12) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار المناولات بالقدم	**77**
13	الشكل رقم (13) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار المرير.	**79**
14	الشكل رقم (14) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الترويض.	**81**
15	الشكل رقم (15) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الترويض الموجه.	**83**
16	الشكل رقم (16) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار ضرب الكرات الثابتة.	**85**
17	الشكل رقم (17) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار المناولات باليد.	**87**
18	الشكل رقم (18) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار المناولات بالقدم.	**89**

قائمة الجداول :

الرقم	عنوان الجدول	رقم الصفحة
01	جدول رقم (1) يمثل معاملات صدق و ثبات الاختبارات	**47**
02	جدول رقم (2) يوضح مدى تجانس بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في نتائج الاختبارات القبلية للتمرير باستخدام اختبار دلالة الفروق"ت:"	**59**
03	جدول رقم (3) يوضح مدى تجانس بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في نتائج الاختبارات القبلية للتروض باستخدام اختبار دلالة الفروق"ت:"	**60**
04	جدول رقم (4) يوضح مدى تجانس بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في نتائج الاختبارات القبلية للترويض الموجه باستخدام اختبار دلالة الفروق"ت:"	**61**
05	جدول رقم (5) يوضح مدى تجانس بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في نتائج الاختبارات القبلية للضربات الثابتة باستخدام اختبار دلالة الفروق"ت:"	**62**
06	جدول رقم (6) يوضح مدى تجانس بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في نتائج الاختبارات القبلية للمناولات باليد باستخدام اختبار دلالة الفروق"ت:"	**63**
07	جدول رقم (7) يوضح مدى تجانس بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في نتائج الاختبارات القبلية للمناولات بالقدم باستخدام اختبار دلالة الفروق"ت:"	**64**
08	جدول رقم (8) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار التمرير القصير و نصف الطويل	**66**

09	جدول رقم (9) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الترويض	**68**
10	جدول رقم (10) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الترويض الموجه	**70**
11	جدول رقم (11) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار ضرب الكرات الثابتة	**72**
12	جدول رقم (12) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار المناولات باليد	**74**
13	جدول رقم (13) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار المناولات بالقدم	**76**
14	جدول رقم (14) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التمرير	**78**
15	جدول رقم (15) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الترويض	**79**
16	جدول رقم (16) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الترويض الموجه	**81**
17	جدول رقم (17) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار ضرب الكرات الثابتة	**83**
18	جدول رقم (18) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار المناولات باليد	**85**
19	جدول رقم (19) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار المناولات بالقدم	**87**

الفهرس

العنوان	الصفحة
إهداء	ج
شكر و تقدير	د
ملخص البحث	هـ
قائمة الجداول	ط
قائمة الأشكال	ي
التعريف بالبحث	
مقدمة	2
إشكالية	4
أهداف البحث	5
الفرضيات	5
مصطلحات البحث	5
الدراسات السابقة و المشابهة	6
الباب الأول : الجانب النظري	
الفصل الأول : حارس المرمى و المهارات الهجومية	
1. ماهية و أهمية حارس المرمى في كرة القدم	11
2. المهارات الأساسية لحارس المرمى	15
1.2 المهارات الدفاعية	15
- مسك الكرات	16
- الإرتماء لمسك أو صد الكرة	16
- ضرب أو صد الكرة بالقبضة أو القبضتين	17
- الخروج من المرمى لتضييق الزوايا في حالة الانفراد	19
- التعامل مع الكرات العرضية سواء بالمسك أو الابعاد	19

- التعامل مع الكرات الثابتة	19
2.2 المهارات الهجومية	19
I. في الحفاظ على استحواذ على الكرة	20
- أهمية التمرير	21
- ركل الكرة بباطن القدم	21
- ركل الكرة بوجه القدم الأمامي	22
- السيطرة على الكرة	22
- استلام الكرة	23
- استلام الكرة بباطن القدم	24
- استلام الكرة بالوجه الخارجي للقدم	24
- استلام الكرة بالوجه الأمامي للقدم	25
II. ضرب الكرات الثابتة	26
- ركلة المرمى	26
III. التحويل الدفاعي-الهجومي	27
1-المناولات باليد	27
أ- دحرجة الكرة على الأرض	27
ب- رمي الكرة من مستوى الكتف	27
ت- رمي الكرة من أعلى مستوى الرأس	28
2-المناولات بالقدم	29
أ- ضرب الكرة طائرة (ممسوكة)	29
ب- ضرب كرة نصف طائرة	29
الفصل الثاني : كرة القدم الحديثة	

تمهيد	32
1.1 تعريف كرة القدم	32
2.1 تاريخ كرة القدم	32
3.1 قوانين كرة القدم	33
4.1 متطلبات كرة القدم	34
1.4.1 المتطلبات البدنية	34
2.1.4 المتطلبات المهارية	35
5.1 مراكز اللعب في كرة القدم	35
1.5.1 الأقسام الرئيسية لمراكز اللعب	36
الباب الثاني : الجانب التطبيقي	
الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية	
تمهيد	44
1. منهج البحث	44
2. مجتمع البحث	44
3. عينة البحث	44
4. متغيرات البحث	44
5. مجالات البحث	44
6. أداة البحث	45
7. تطبيق البرنامج	45
8. الدراسة الاستطلاعية	45
9. الاسس العلمية للاختبارات المستعملة	46

10. تعليمات الاختبار	48
11. الوسائل الاحصائية	56
خلاصة	57
الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج	
1) عرض و مناقشة النتائج	59
1-عرض و مناقشة نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث	59
2-عرض و مناقشة نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لعينتي البحث	66
3-عرض و مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث	78
2) استنتاجات	89
3) مقابلة النتائج بالفرضيات	90
4) الاقتراحات و التوصيات	91
خاتمة	92
خلاصة عامة	93
المصادر و المراجع	
الملاحق	

التعريف بالبحث

- المقدمة
- الاشكالية
- أهداف البحث
- فرضيات
- مصطلحات البحث
- الدراسة السابقة والمشابهة

مقدمة البحث و اهميته :

تعتبر كرة القدم أحد الأنشطة الرياضية التي تحظى بشعبيه عالمية ، وتمارس من المستويات البسيطة وحتى المستويات العليا وهي لعبة تحدد نتيجتها بتسجيل الأهداف في المرمى لذا يلعب حارس المرمى دورا مميزاً جدا في أَداء الفريق سواء كان ذلك من الجانب الدفاعي أو الهجومي فهو يتميز عن زملائه في بعض المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة التي تفرض عليه واجباً أساسياً وهو منع الكرة من دخول مرماه. وخلال السنوات الأخيرة خضعت هذه اللعبة إلى دراسات وتطبيقات علمية مما حدا بالمستوى العالمى أن يكون ذا طابع علمي مقنن ، ويعتبر حارس المرمى أحد أهم اللاعبين في فريق كرة القدم فهو خط الدفاع الأخير والخطوة الأولى لبداية الهجمة و يمكن أن يكون أحد الأسباب التي تساعد في هزيمة أو فوز فريقه وفقاً لقدراته واستعداداته البدنية والمهارية والنفسية . إن حراسة المرمى الجيدة تعتبر من الأهداف الهامة للفريق الممتاز الذي يعمل على تدعيم وتقوية خطوط دفاعه، إذ أن حارس المرمى هو أخر خط دفاعي للفريق[1] .

إن كثيرا ما تنتهي المباريات بنتائج غير متوقعة ، حيث يلعب حا رس المرمى الدور الرئيس في إلحاق الهزائم بفرقهم برغم الأداء الجيد لباقى أعضاء الفريق[2] .

[1] بطرس رزق الله وعبده أبو العلا ، 1999 ، ص133
[2] محسن بسيونى النحريرى ، 1983 ، ص3

كم هي عدد المرات التي إتخذ فيها حارس المرمى قرارات خاطئة وسيئة حرمت ومنعت فريقهم الناجح من إمتلاك زمام المباراة بل أصبح يشكل خطرا عليهم[3].

إن لكل نشاط رياضى متطلبات بدنيه يتميز بها عن غيره من الانشطه الرياضية الاخرى ، حيث تتطلب ضرورة تمتع الممارسين لهذا النشاط بقياسات جسمية وعناصر بدنية خاصة ، الأمر الذي يؤدي إلى تفوقهم في مستوي الأداء[4]

لقد اصبح الحارس المرمى العصري أهم لاعب في كرة القدم الحديثة فهو اللاعب رقم واحد وأول صناع اللعب في الفريق. فقد تحول من خانة رد الفعل إلى الفعل والمبادرة و أصبح هو الذي يجيد التصرف بالكرة ويوجهها كيفما شاء بدلاً من الاكتفاء بصدها وردها بعيداً عن مرماه.

في هذا الإطار يقدم حارس المرمى نفسه للمدافعين كمحطة ونقطة ارتكاز ليساعد في عملية بناء الهجمة، ويتمركز خارج مرماه ليستلم التمريرات من زملائه في الفريق، ويساهم في خلق حالة التفوق العددي، لتصبح المباراة وكأنها مواجهة بين 11 لاعباً ضد 10 لاعبين كما يفعل كل من إيدرسون حارس مانشستر سيتي، وتير شتيغن حارس مرمى برشلونة. ومن أوائل الحراس الذين اتبعوا هذا الأسلوب فيكتور فالديز في حقبة غواردیولا مع برشلونة، وأشهرهم في العقد الحديث الألماني مانويل نوير.

تتعاظم اهمية حارس المرمى عندما يصبح لاعبا خارج منطقة الجزاء تسري عليه قوانين اللاعب العادي و يكون متدربا بشكل جيد على اللعب بالقدمين كما هو الحال باليدين و يتقن كافة النواحي المهارية بكلتا القدمين لاعادة بناء اللعب

[3] p17 ferretto

[4] عادل عبد الحميد الفاضى 1998 ، ص 3

الهجومي و ان يكون العامل المساعد و الفعال في انتقال فريقه من الحالة الدفاعية الى الحالة الهجومية من خلال اختيار التمرير الصحيح و المناسب الذي يتميز بالسرعة و الدقة سواء باليد او بالقدم.

الاشكالية :

يجب ان لا ننسى بان وراء كل حارس مرمى عظيم مميز و متميز و ذو مستوى راق مدرب حراس قدير ذو كفاءة و معرفة بمتطلبات كرة القدم الحديثة ليقوم بتدريبه و تجهيزه للوصول بمستواه البدني و المهاري و الخططي و النفسي الى اعلى مستوى ممكن من التميز الذي يمثل في كرة القدم الحديثة اكثر من 70% من قوة الفريق فالتدريب المقنن الموضوع من طرف مدرب الحراس بهدف تطوير المهارات الهجومية للحارس و الالمام بتفاصيلها هو المحدد لمستواه و دوره الهجومي في المباراة و نسبة نجاحه في مساعدة زملائه في مساعدتهم في التنشيط الهجومي بصفة خاصة و تحديد نتيجة المباراة بصفة عامة.

و بالتالي يمكن صياغة المشكلة البحثية بالسؤال التالي :

- هل للبرنامج التدريبي المقترح تاثير على تطوير المهارات الهجومية لدى حراس المرمى ؟

التساؤلات الفرعية :

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبار القبلي و البعدي بين العينة التجريبية و العينة الضابطة لصالح العينة التجريبية ؟

اهداف البحث :

- معرفة مدى تاثير البرنامج المقترح على تطوير المهارات الهجومية لحارس المرمى
- معرفة مكونات المهارات الهجومية لدى حراس المرمى و اهميتها

فرصيات البحث :

الفرضية العامة.

- للبرنامج التدريبي المقترح اثر فعال في تطوير المهارات الهجومية لدى حارس المرمى

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبار القبلي و البعدي بين العينة التجريبية و العينة الضابطة لصالح العينة التجريبية

مصطلحات البحث:

حارس المرمى:

- اجرائيا:

هو اللاعب الذي يقف في المرمى ويرتدي زي خاص ومهمته منع الكرة من دخول مرماه و مساعدة فريقه هجوميا فهو اخر مدافع و اول مهاجم.

المهارات الهجومية لحارس المرمى:

- اجرائيا:

هي مجموعة المهارات التي يجب على الحارس اتقانها لمساعدة فريقه في عملية التنشيط الهجومي سواء بالتمرير بمختلف انواعه او المناولة بالقدم و اليد او ضرب الكرات الثابتة .

كرة القدم:

- اجرائيا:

هي رياضة جماعية يتنافس فيها فريقان من 11 لاعب لكل فريق على ملعب مستطيل من العشب الطبيعي او الاصطناعي و يحدد الفريق الفائز بعدد الاهداف المسجلة

البرنامج التدريبي:

- اجرائيا:

هو مجموعة من التمارين المقننة و المسطرة و المخططة مسبقا بهدف تطوير صفات معينة سواء بدنية, مهارية, خططية او نفسية في تخصص ما.

الدراسات السابقة و المشابهة :

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

قام(**مسلم،2002**) بدراسة عنوانها (نسب مساهمة حارس المرمى في بناء ونجاح وفشل الهجوم بكرة القدم)هدفت الدراسة الى التعرف على نسبة مشاركة حارس المرمى في فشل ونجاح البناء الهجومي .كما هدفت الى التعرف على

عدد المهارات الفنية الفاشلة والناجحة المنفذة بالساق وهدفت أيضا الى التعرف على المهارات الخاصة بحارس المرمى.

استخدم الباحث المنهج الوصفي للدارسة وتكونت عينة البحث من اهم حراس المرمى الذين شاركوا في الدوري الإسباني 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(**النعيمي،2008)** هدفت الدراسة الى التعرف على الفروق في بعض القياسات الجسيمة لدى حارس المرمى، والتعرف أيضا على الفروق في بعض الصفات البدنية لدى الحارس(بغداد، الوسطى، الشمالية الجنوبية)في الدوري العراقي.

تكونت عينة الدراسة من 7 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.

أجري **(عادل عبد الحميد الفاضى 1989 ، ماجستير ، مصر ، بعنوان:**

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

هدف الدراسة

تحديد بعض المواصفات الانثروبومترية والحركية لحراس مرمى كرة القدم للدرجة الأولى في جمهورية مصر العربية. عينة البحث 62 : حارس مرمى بالطريقة العمدية.

منهج البحث:

- المنهج الوصفي المسحي.

المعالجات الإحصائية:

المتوسط الحسابي الانحراف المعياري معامل الالتواء المدى معامل الارتباط التحليل العاملي.

أهم النتائج:

- ✓ تم تحديد 33 متغيراً كمواصفات انثروبومترية وحركية لحراس مرمى كرة القدم.
- ✓ معرفة كيفية اختيار حراس المرمى بقدر الإمكان.
- ✓ من خلال الاختبارات والمقاييس يتم اكتشاف مواطن القوة والضعف لدي حراس المرمى في كرة القدم.
- ✓ اختبار الوثب العريض لقياس عامل القدرة الحركية.
- ✓ قوة القبضة لقياس القوة الاستاتيكية الكلية.

الباب الأول
الجانب النظري

الفصــل الاول : حارس المرمى و المهارات الهجومية

- ماهية وأهمية حارس المرمى في فريق كرة القدم

- المهارات الاساسية لحارس المرمى

المهارات الدفاعية

المهارات الهجومية

1. ماهية وأهمية حارس المرمى في فريق كرة القدم:

ينص قانون كرة القدم على وجود حارس للمرمى يرتدي زياً لونه يخالف باقي أعضاء فريقه والفريق المنافس له ويسمح له بمسك أو إبعاد الكرة من الدخول لمرماه الذي يرتفع 8 أقدام وبطول 8 ياردات ، وذلك في حدود منطقة جزائه.

لقد أصبح حارس المرمى في فريق كرة القدم, ومنذ أن سمح له قانون كرة القدم عام 1871 م باستخدام يديه في منطقة الجزاء هو اللاعب المميز في الفريق[5]

وتكمن أهمية حارس المرمى في فريق كرة القدم أنه يعتبر أهم لاعب في الفريق حيث لا يمكن لأي فريق أن يلعب بدون حارس مرماه وينتصر .وحارس المرمى يلعب دورا مميازاً في أداء الفريق سواء كان ذلك من الجانب الدفاعي أو الهجومي ، ولكي يؤدي حارس المرمى هذا الدور المميز كان لابد أن يتميز عن باقي أفراد الفريق في بعض المواصفات الخاصة وطبيعة هذا الدور تفرض عليه واجباً أساسي اًلا و هو منع الكرة من دخول مرماه وفي كرة القدم الحديثة لم يعد الدفاع عن المرمى هو المهمة الوحيدة لحارس المرمى بل أصبح يشارك في بدء الهجمات واختيار اتجاهها وسرعتها وتوقيتها . ونظارً لأهمية دور حارس المرمى والعبء الذي يقع على عاتقه كان و لابد وأن تتوافر فيه صفات جسميه وبدنية ومهاريه ونفسية.

[5] مفتي إبراهيم ، 1994 ، ص 13

ينبغي على حارس المرمى أن يكون قادراً على مسك الكرة بيده والتي تأتي اليه من أي اتجاه[6].

حارس المرمى هو مقصد المنافسين وهدفهم فهو يسهم مساهمة إيجابية في نتائج فريقه ، كما إن مهمته ليست فقط منع الكرة من دخول مرماه بل المشاركة في بدء الهجمات وٍ اختيار وتحديد اتجاهها[7].

بالرغم من أن حارس المرمى هو خط الدفاع الأخير ، إلا أنه في نفس الوقت أول خط في الهجوم إذ يبدأ الهجوم إما برميه سريعة باليد للزميل وهي وسيلة جيده لبداية الهجوم ، أو بضربه طويلة للكرة بقدمه إلى أحد زملائه المهاجمين المتقدم في عمق دفاعات الفريق المنافس.

حارس المرمى يتحرك لأخذ المكان المناسب في الضربات الركنية ، بحيث يراقب لاعبي الفريق المنافس الموجودين أمام المرمى، وفي نفس الوقت حماية مرماه بأكمله في الضربات الحرة القريبة من المرمى ، ومن الجانبين يتحرك ليقف في الزاوية البعيدة من الكرة ، وعندما تنتهي الهجمة للفريق المنافس يبدأ حارس المرمى هجمة فريقه بإرسال الكرة بأحد قدميه أو يديه لزملائه[8].

على حارس المرمى أن يكون قادرا على التحرك السريع لتضييق الزوايا على المهاجم المتقدم وكذا الارتماء على الكرة لقطعها من أمامه أو سد الطريق عليه وفي نفس الوقت يكون قادرا على حماية مرماه بأكمله ويضيف بأن حارس المرمى عندما يبدأ هجمة سريعة برميه للكرة إلى أحد ظهيريه أو أحد لاعبي خط

[6] Joseph Gene , 2002 , p23

[7] مفتي ابراهيم، المرجع السابق، ص13

[8] Joseph Gene , 2002 , p23

الوسط تصبح مجدية وأكثر فاعلية من ضربة طويلة بالقدم لأحد زملائه المتقدمين في عمق دفاعات الفريق المنافس[9] .

ولعل حارس المرمى لاعب هام ومميز يساهم في الهجوم عن طريق التمرير وتظهر أهمية التمرير عندما يبدأ هجومه بتمريره سريعة بيده لأحد ظهيريه أو لاعبي الوسط الغير مراقبين وبذلك تصبح التمريره أكثر فاعلية.

وحارس المرمى له دور فعال في الدفاع فالتحركات بدون كرة لاتخاذ المكان المناسب للكرة و تضييق الزوايا على المهاجم المنافس لتصغير المساحة التي قد تدخل منها الكرة على المرمى و القدرة على مسك الكرة أو دفعها أو الارتماء عليها وفي الهجوم القدرة على التمرير باليدين وبالقدمين[10].

إن حراسة المرمى هامة جداً بل تعتبر من أهم المراكز في لعبة كرة القدم ويعد حارس المرمى أهم لاعب في الفريق فهو الذي يحرس المرمى والذي هو دائماً مقصد المنافسين وهدفهم فإذا كان أداؤه ضعيفاً فسوف يكون ذلك عاملاً من العوامل الرئيسية في خسارة الفريق لنتيجة المباراة وإذا كان أداؤه ممتاز فسوف يكون مدافعاً مفيداً عن مرماه وبالتالي يسهم ايجابياً في نتيجة فريقه ولابد أن يكون حارس المرمى قادراً على التوقع والحدس السليمين وان يتمتع بصفتي الثبات والاعتماد على النفس، ويضيف إن حارس المرمى يجب أن يكون اللاعب الأطول في الملعب وهذه الصفة ذات أهمية كبرى ويجب أن يؤخذ بها بعين الاعتبار عند انتقاء الناشئين من حراس المرمى.

[9] Marten Arts,2004 ,p13

[10] جلال قريطم والوحش ، 1997 ، ص 42

وحارس المرمى يجب أن تتوفر فيه صفات بدنية وجسمية على قدر عالى من الأهمية وأهمها الطول حيث أثبتت الدراسات أن الطول النموذجي لحارس المرمى على مستوي فرق الدرجة الاولى ما بين 180–190 سم.

إن حارس المرمى يأخذ في الفريق وضعاً خاصاً، فهو المدافع المباشر عن مرمى الفريق ، ولذلك سمح له القانون بلعب الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء، كما أعطاه نوعاً من الحماية، وحرم القانون أن يقوم لاعب منافس بلمس جسم حارس المرمى أو كتفه داخل منطقة مرماه إذا لم تكن الكرة في حوزته أو قدماه تلامسان الأرض[11].

إن حارس المرمى يجب أن يتصف بالذكاء وسرعة رد الفعل والتنبؤ بتحركات المنافس، وأن يتصف بالهدوء و الاتزان بجانب الشجاعة والعزيمة والقدرة على التصميم[12].

إن على حارس المرمى مسؤولية جسيمة تتضاءل أمامها مسؤوليات بقية أفراد الفريق و حراسة المرمى هي التي تتحكم في نتيجة المباراة و حارس المرمى هو أخر من يلعب الكرة وهفوته لا يمكن لأي شخص ملافاتها وتنحصر مهمة حارس المرمى في إبعاد الكرة عن مرماه ومنعها من ولوج شباكه بأي حال وعليه أن يتميز بميزات خاصة من أهمها الطول[13].

لابد على حارس المرمى أن يتوفر له القدرة على التركيز ليساعده في تنمية إحساسه وإيقاعه ، والإحساس بالمسافة والمكان الصحيح للخصم والمتوقع والقدرة على التفكير والانتباه وتوقع ما سوف يحدث من اللاعبين المنافسين[14].

---

[11] حسن محمد أحمد عثمان ، 2001 ، ص 73

[12] عبد المقصود ، 1995 ، ص 20

[13] هادي صيام ، 1960 ، ص 74

[14] ferretto – ferretti , P22

ويري الباحثان أنه يجب أن تتوفر لحارس المرمى في كرة القدم بعض المواصفات البدنية والمهارية والنفسية والجسمية فطبيعة مهارات وحركات حارس المرمى تتطلب تحركات جانبية وأمامية وخلفية والوثب أماماً وإلى أعلى وجانباً كان لابد من توفر عامل الطول وطول الاطراف أيضاً ليتمكن من أداء تلك الحركات المعقدة وأن يتوفر فيه عامل اللياقة الحركية والمهارية والنفسية التي قد تكون من أسباب التفوق في أداء مهاراته الأساسية سواء في الدفاع أو في الهجوم حيث قد تحدد نتائج بعض المباريات على الدور الذي يمكن أن يؤديه حارس المرمى ولعل الوصول للمستويات العليا في حراسة المرمى في مطلع الألفية الثالثة يعتمد على متغيرات كثيرة ومتداخلة لا يمكن فصل بعضها عن بعض ولعل المتغيرات البدينة والمهارية لحارس المرمى تعد الركيزة الأهم.

2. المهارات الاساسية لحارس المرمى :

2-1 المهارات الدفاعية :

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

- يجب أن تكون راحتي اليد وإبهامي اللاعب حول النصف الخلفي للكرة.
- يجب أن يكون جسم الحارس وساقاه خلف اليدين عند مسك الكرة.
- بعد مسك الكرة يجب أن يجذب حارس المرمى الكرة نحو صدره بحيث تحيطها الذراعان واليدين من الأمام والصدر من الخلف[15].

[15] إبراهيم عادل إبراهيم ، 1989 م ، ص 16

مسك الكرة :

وتتكون من:

- إمساك الكرات الارضية؛
- إمساك الكرات متوسطة الارتفاع ؛
- مساك الكرات العالية.

الارتماء لمسك أو صد الكرة:

إن الغرض من الارتماء هو وصول يدا حارس المرمى إلى أقصى زاوية جانبية من مرماه لمسك أو إبعاد كرات مصوبة نحو المرمى، إذ ليس كل الكرات موجهه لجسد حارس المرمى.

ويرى الباحثان إن طريقة الطيران اللحظي في الهواء في اتجاه أحد القائمين لمسك أو تشتيت الكرات البعيدة عن متناول اليدين يعتبر من أدق المهارات الخاصة بحارس المرمى، و يبلغ عرض المرمى 8 ياردات وارتفاعه 8 أقدام وحارس المرمى لا يمكن إنقاذ مرماه من تلك التصويبات التي يكون خط سير الكرة فيها بعيداً عنه إلا عن طريق الارتماء في اتجاه الكرة والعمل على محاولة إنقاذ مرماه منها من خلال هذا الوضع.

هناك بعض الأوضاع لا يجد حارس المرمى الفرصة للخروج من مرماه فهو يحتاج إلي هذا التكنيك الهام الذي لا يمكن عمله بدون عاملي الجرأة والشجاعة .ويرى أن الارتماء الأرضي يقوم به حارس المرمى مرارا و تكرارا خلال المباراة خاصة إذا كان الفريق يستخدم إستراتيجية مصيدة التسلل أمام ضغط المنافس[16].

[16] Joseph Gene , 2002 P19

إضافة للارتماء الجيد يتطلب هذا الوضع أن يكون حارس المرمى شجاع يستطيع أن يضع يديه ورأسه في موضع أقدام المنافسين الغير متوقعة الحركة. ويجب على حارس المرمى في الارتماء الجانبي أن يكون لدية القدرة الكافية على السيطرة على جسمه ليتخذ القرار المناسب في الزمن المناسب حتى يستطيع أن ينقض على الكرة[17]

إن بعض المهاجمين يحرص أن تكون تصويبته موجهة نحو زاوية المرمى الارضية أو نصف العالية وحارس المرمى هنا ليس له سوي الارتماء للوصول للكرة لمنعها من دخول المرمى وإرتماء حارس المرمى قد ينتج عنه إصابة إذا لم يتقن هذه المهارة , لذلك يجب تدريب حارس المرمى على الارتماء على أرض رملية.

وتنقسم إلى:

- الإرتماء لصد أو مسك الكرات الارضية ؛
- الإرتماء لصد أو مسك الكرات العالية.

ضرب أو صد الكرة بالقبضة أو القبضتين :

إن هذه المهارة تستعمل عندما تكون الكرة عالية أو متوسطة الارتفاع سواء كانت أمامية أو عرضية ويشترك فيها عدد من مهاجمو الفريق المنافس أو أن تكون الكرة قوية لا يستطيع حارس المرمى أن يمسكها وهي من المهارات الهامة لحارس المرمى وذلك لما تطلبه هذه المهارة من توقيت سليم بالإضافة إلى القوة العضلية المميزة بالسرعة وتؤدي هذه المهارة لإبعاد الكرة لأبعد مسافة تحت ظروف تحد من إمساك الكرة أو إبعادها بطرف الأصابع لوجود أكثر من مهاجم أمام حارس المرمى يكون وضعهم ذا أفضلية في التعامل مع الكرة مما يجعل

[17] Marten Arts ,2004 ,p 93

حارس المرمى يفضل مبدأ السلامة خوفاً من سقوط الكرة من بين يديه وإبعادها من أقرب مهاجم متحفز داخل المرمى.

إذا كانت هنالك مجازفة أو خطورة في مسك الكرة ناشئ من إزدحام شديد للاعبين في المنطقة أمام الحارس أو كانت الأرض مبتلة أو موحلة بالطين فمن المستحسن أن يدفع حارس المرمى الكرة عنه مستخدما القبضة أو القبضتين[18].

إن كثير من خبراء كرة القدم في العالم يرون أن ضرب الكرة بالقبضة يجب أن يؤدي طالما كانت الكرة عالية ويشترك فيها مهاجمون من الفريق المنافس منعاً للمجازفة وتفادياً لسقوطها على الأرض في حالة إخفاق الحارس في الإمساك بها . وهنالك رأي أخر للخبراء يرون أن ضرب الكرة بالقبضة أو مسكها أمر تقديرى لحارس المرمى حيث أن هنالك كرات سهلة في وجود أكثر من مهاجم متحفز أمام حارس المرمى الذي يرتقي لمسكها بدلاً من ضربها و إبعادها بالقبضة لأنه قدر أن هذه الكرة سهلة وان ثقته في إمساكها كانت كبيرة نتيجة لعدة عوامل يقدرها حارس المرمى[19] . إن عملية الموازنة بين المخاطرة بالإمساك بالكرة في وجود مهاجم أو ضربها بالقبضة أمر مرجعه الأول والأخير لتقدير حارس المرمى ذاته[20]

ويرى الباحث إن إتقان المهارات وتعلمها بصورة علمية صحيحة مصحوبة بالسمات الجسمية والنفسية والمتطلبات البدنية الخاصة بحارس المرمى هي التي تحدد خروج حارس المرمى الموفق لإبعاد الكرة ، إن التقديرات التي تعتبر ذات نتائج سلبية وخاطئة إنما مردها لعدم تمكن الحارس من المهارات جيداً وتنقصه بعض المتطلبات البدنية والنفسية المساعدة في إتمام المهارة.

---

[18] ferretto – ferretti.2005, p37.

[19] مفتي إبراهيم ، 1994 ، ص 355

[20] المرجع نفسه، ص66

- الخروج من المرمى لتضييق الزوايا في حالة الانفراد.
- التعامل مع الكرات العرضية سواء بالمسك أو الابعاد بالقبضة.

إن الخروج من المرمى والارتقاء لامساك او إبعاد الكرة هو أحد أهم المستلزمات الأساسية الفنية المميزة لحارس المرمى الحديث, ويضيف أن الهجوم بدأ يتطور في كرة القدم الحديثة بدرجة كبيرة خاصة عن طريق طرفي الميدان وأصبح يعتمد على كرات عرضية تمر أمام وداخل منطقة الجزاء ، وذلك يرجع للصعوبة الفائقة للهجوم عبر المنتصف مما جعل جيل المدربين الحالي يختارون الهجوم عن طريق الأطراف لفرقهم ، ويضيف إن هذا الحل التكتيكي نشأ من التقارير الإحصائية لكأس العالم 2002 م ، والذي أكد أن معظم حركات الهجوم بدأت من أطراف الملعب وفي هذه الحالة كان المهم للفريق أن يلعب بحارس مرمى له القدرة للخروج من المرمى لإنقاذ مرماه ، وذلك لأن المدافعين قد يكونوا في أوضاع غير موفقة بالمقارنة مع أوضاع الخصوم المهاجمين ، لاسيما أن ما يميز حارس المرمى أنه دائماً يركز انتباهه على الاثنين الكرة وتحركات الخصوم[21]

- التعامل مع الضربات الثابتة

2-2المهارات الهجومية :

نلاحظ اليوم ان مباريات كرة القدم الحديثة تمتاز بشدات مرتفعة و مستوى جد عالي اين تكون احد الحلول الخططية في التخلص من ضغط المنافس هي دور حارس المرمى الذي يجب عليه ابراز حضوره و اتاحته كحل للتمرير او المناولة امام الضغط المفروض من الفريق المنافس.

[21] Neil Travers , 2003 , p45

و من الجانب الهجومي للحارس نستخلص ثلاث مواقف مستنبطة من مواقف لعب حقيقية :

1) في الحفاظ على استحواذ الكرة :

أ- من داخل منطقة الجزاء :

✓ التعاون و التفاهم مع :

- المدافعين المركزيين
- المدافعين الجانبيين
- وسط الميدان الدفاعي

✓ الاهداف :

- المشاركة في الحفاظ على الاستحواذ على الكرة
- تحضير هجمة مرتبة
- تغيير جهة بداية الهجمة
- التخلص من ضغط المنافس

ب- من خارج منطقة الجزاء :

✓ التعاون و التفاهم مع : كل الفريق

✓ الاهداف :

- خلق المساحات خارج منطقة الجزاء
- المماطلة من اجل التقدم الجيد اثناء الهجمة
- تغيير ايقاع اللعب.

ت- المهارات المستخدمة :

- التمركز و اعادة التمركز
- التواصل
- التمرير القصير
- التمرير نصف الطويل
- ترويض الكرة
- المشي بالكرة

❖ **أهمية التمرير بالقدم:**

حارس المرمى ليس كغيره من اللاعبين في حالة حركة حرة ، بل يعد خروجه من منطقة مرماه خطراً يهدد مرماه وقد نص القانون بالا يجوز لحارس المرمى بأن يستلم كرة بيديه في منطقه مرماه من زميل له في أي الأحوال عن قصد بل يتعامل معها بأي جزء من أجزاء الجسم عدا اليدين ، يستثنى الكرات الملعوبه بالرأس لذا على حارس المرمى أن يستخدم قدمه في السيطرة على الكرة بالقدم بطريقتها الصحيحة وإلا فسيكون المهاجم الأقرب هو أكبر خطر يهدد مرماه ، إن إتقان مهارة ضرب أو ركل الكرة هام جداً بالنسبة لحارس المرمى

❖ **ركل الكرة بباطن القدم:**

تستخدم ضربات الكرة بباطن القدم بغرض أداء التمريرات البينية لمسافة قصيرة ومتوسطة وأرضية ، ويتميز هذا النوع من الركل بالدقة نظراً لطول المنطقة الضاربة للكرة وتقعرها[22].

[22] الغالى الحاج محمد ، 2007 م ، ص 227

من أكثر الركلات دقة وتستخدم غالباً في التمريرات الأرضية القصيرة . وطريقة تأديتها بان يكون حارس المرمى مواجه للكرة و يمرجح قدمه الضاربة خلفاً مع إدارة مفصل القدم للخارج بحيث يكون باطن القدم بزاوية قائمة مع القدم الثانية و يمرجح القدم الضاربة للأمام لضرب الكرة مع الاستمرار في مرجحة القدم لمتابعة الكرة ويكون ضرب الكرة في منتصفها تماماً مع ميل الجذع قليلاً للأمام مع رفع الذراعين جانباً في حركة تلقائية لحفظ التوازن[23]

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

❖ **ركل الكرة بوجه القدم الأمامي:**

من الركلات الأرضية القوية وتكون من الكرات المتوسطة أو الطويلة حسب قوة الضربة وطريقة أداؤها بأن تكون القدم الثابتة بجوار الكرة و يمرجح حارس المرمى قدمه الضاربة للخلف ثم للأمام مع مد مفصل القدم بحيث تتجه سلاميات القدم لأسفل لمقابلة الكرة من الجزء الممتد من سن القدم حتي مفصل القدم، بمعني آخر الجزء المغطي برباط الحذاء تضرب الكرة من منتصفها مع ميل الجذع خلفاً إذا كان الغرض دفع الكرة للأعلى قليلاً وتكون ركبه القدم الضاربة

[23] على فهمي ، 1992 ، ص 87

لحظة ضرب الكرة على خط عمودي مع الكرة والذراعان تلقائياً جانباً لحفظ التوازن مع متابعة النظر مع خط سير الكرة[24].

❖ **السيطرة على الكرة:**

تنقسم إلى 3 أقسام هي:

- **<u>إستلام الكرة :</u>**

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

-المسافة بين حارس المرمى وزميله؛

-خبرة الحارس؛

-قوة الكرة وارتفاعها؛

-نوع الأرض.

إن المسافة بين حارس المرمى وزميله تحدد غالباً قوة وسرعة الكرة حيث أن الزميل الذي تحت ضغط المنافس المباشر تكون تمريراته لحارس المرمى قوية وسريعة وقد تكون غير متوقعة. فكلما كان المنافس بعيداً عن حارس المرمى

[24] أحمد آدم ، 2001 ، ص 65

كلما تمكن حارس المرمى من السيطرة على الكرة مباشرة دون خوف من إبتعادها ثم إعدادها والتصرف فيها حسب مقتضيات اللعب ولعل خبرة حارس المرمى الطويلة تمكن من الرؤية الجانبية وتوزيع النظر بين الكرة وزملاءه ومنافسيه مما يمكنه من تقدير بعد المنافس ومدي اتخاذه القرار الموفق والسليم بإبعادها خاصة تلك الكرات القوية أو المرتفعة أو النصف طائرة حيث يتطلب السيطرة عليها وقتاً، مما يشكل خطورة في وجود مهاجم متحفز وسريع ولعل نوع الأرض أو النجيل له دور في تغيير اتجاه الكرة. وقد لاحظ الباحث أنه في اغلب الملاعب ذات النجيل تمتاز منطقة حارس المرمى بضعف نمو النجيل فيها مما يقلل من استواءها ولعل قلة نمو النجيل هنا مرده إلى التحرك المتكرر لحارس المرمى في منطقة واحدة.

إن حارس المرمى هو اللاعب الذي لا ينمو العشب تحت قدميه. فالكرة في هذه الأرض الغير مستوية قد تغير اتجاهها و استلام الكرة بالقدم يكون بالاتى[25]:

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

يستخدم حارس المرمى هذه المهارة عند استلامه للكرات التي قد يمررها له أحد ظهير فبدلا من استدارة جسمه بالكامل نحو الجانب الذي أتت منه الكرة يمكن أن يستلم هذه الكرة بمد القدم جانبياً في الاتجاه الجانبي الذي أتت منه

[25] Marten Arts ,2004,P 122

,

الكرة على أن تكون مقدمه القدم للداخل قليلاً ومفصلها مرتخياً لامتصاص سرعة الكرة وتخفيف صدمتها بالقدم ويراعي أن يكون نظر الحارس متنقل بين خط سير الكرة والملعب.

- إستلام بوجه القدم الأمامي:

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

2) الكرات الثابتة :

تشمل عاملين اساسيين هما: الكرات القصيرة و الكرات الطويلة سواء للعب السريع او المماطلة في اللعب

أ- من داخل منطقة الجزاء :

اللعب القصير : و يكون ذلك عن طريق التمرير القصير او نصف الطويل نحو اللاعبين المتواجدين داخل او حول منطقة 18 او التمرير بين الخطوط و يتم ذلك حسب الحلول و المساحات التي يقترحها المدافعين للحارس او توفر لاعب الوسط.

ب- من خارج منطقة الجزاء :

اللعب الطويل : من خلال التمريرات الطويلة لتحويل الكرة الى منطقة الخصم و يجب تحديد اللاعب المستهدف الذي له القدرة على اللعب الهوائي الجيد و توفر اللعب لاستخلاص الكرة الثانية .

❖ **ركلة المرمى:**

إن حراس المرمى هم المسئولون عن ضربات المرمى لاسيما أن الخصوم ليسوا جوار منطقة الجزاء وعلى هذا هنالك مساحة كبيرة بين خط الدفاع والمرمى وضربات المرمى آلت لحارس المرمى حديثا حيث كانت منذ زمن ليس ببعيد يقوم بها المدافعون. وفي الحقيقة إن حارس المرمى بضربه للكرة سيجعل من فريقه يتقدم حتى خط المنتصف وهذا يجعل المدافعون يدافعون بعيدا عن مرماه ويبدءون هجومهم قريبا من مرمى خصومهم. إن طريقة ركل الكرة تستلزم أن يقوم حارس المرمى بأخذ ركضه قصيرة في اتجاه زاوية الركل ، ويقوم بوضع القدم الثابتة بجوار الكرة ويقوم بمرجحة القدم الضاربة أماما لضرب الكره بقوة عظمي وأثناء ملاحظة عينه على الكرة يقوم حارس المرمى بالانحناء العكسي لمحصلة القوي مع مد قدمه وضرب الكرة بوجه القدم الداخلي على أن تحتك القدم مع الجزء السفلي للكرة ،عندما يقوم حارس المرمى باعتراض هجوم الخصوم بدهاء حينها يدرك أنه يمكن أن يبدأ هجوم معاكس ومفاجئ يبدأ بضربة طويلة يستغلها زملائه المهاجمين في مساحات خالية من الملعب و حراس المرمى يرسلون الكرات الطويلة عندما يريدون أن يجعلوا فريقهم من أن يتقدم إلى منتصف ملعب الخصوم وهذا تكتيك وإستراتيجية معروفين خاصة عندما يريد الفريق أن يخفف من الضغط المتواصل من خصمه، وكذلك السيطرة على الكرة مهارة يحتاج اليها حارس المرمى في بعض الحالات الخاصة[26].

[26] ferretto - ferretti 2005 , p25

3) التحويل الدفاعي–الهجومي :

يجب على الحارس في هده المرحلة :

- اخد المعلومات و تحليلها بسرعة؛
- تحليل تموقع اللاعبين في المساحات الفارغة (الذكاء في اللعب)؛
- سرعة اتخاذ القرار؛
- سرعة التحويل.

3–1 مناولة الكرة باليد : ويشمل

أ. دحرجة الكرة على الأرض:

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

ب. رمي الكرة من مستوي الكتف:

تلعب عندما يكون الطريق بين حارس ياردة وهي من الكرات السريعة 35 المرمى واللاعب الزميل خالياً من المنافسين وتلعب حتى الطيران و طريقة الأداء بان تكون اليد حاملة الكرة في مستوي الراس والكتف جوار الكرة مائل للخلف مع ثنى الذ ا رع الحاملة للكرة من الكوع وتبقي الذراع الاخرى ممدودة لحفظ التوازن ،وفي أثناء ذلك يأخذ الحارس خطوة الأمام بالرجل المقابلة لليد التي سترمي الكرة

مع مراعاة انثناء مناسب في الركبتين وللزيادة في قوة الرمية تفرد الذراع الحاملة للكرة في إتجاه الرمي مع القدم الخلفية[27].

ت.رمي الكرة من اعلى مستوي الرأس:

من مميزات هذه الطريقة أنها غير دقيقة نظراً لطولها الذي يقدر بحوالي 40-45 ياردة وتكون عالية من لحظة خروجها من يد الحارس وهي من التمريرات البطيئة وغالباً ما يلجأ اليها حارس المرمى إذا كان هنالك مهاجم في وضع جيد عقب هجمة مرتدة للفريق المنافس ولا تستخدم هذه التمريرة في الملاعب المبتلة لصعوبة المسك والتحكم في الكرة بيد واحدة

إن طريقة الأداء تكون بان يمرجح الحارس الذراع الحاملة للكرة للخلف مفردة تماماً وتفرد الذراع الاخرى الأمام وللأعلى وبعدها يأخذ الحارس خطوة الأمام بالرجل المقابلة لليد التي سترمي الكرة وينتقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية بعدها تتحرك الذراع الرامية لأعلى بسرعة في مسار منحني في حين تتحرك الذ راع غير الرامية لأسفل وينتقل في هذه الأثناء ثقل الجسم على الرجل الأمامية بالتدريج وتفرد الرجل الخلفية بقوة وذلك بدفع الأرض للمساعدة في زيادة قوة رمي الكرة وتحرك اليد الكرة ويتبعها النظر[28].

[27] مفتي إبراهيم ، 1999 ، ص 90
[28] المرجع نفسه

2-3 مناولة الكرة بالقدم :

أ. ضرب الكرة الطائرة (الممسوكة)

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

إن ضرب الكرة الطائرة هي سهلة الأداء ولهذا السبب معظم حراس المرمى في العالم يفضلون هذه الطريقة لإرسال الكرة[29].

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

ب. ضرب الكرة نصف الطائرة:

إن الكرة نصف الطائرة تعطي استقامة في المسار والتي عادة ما يبدأ بها الهجوم المعاكس وهي سهلة على زملاء الحارس في عملية الاستقبال ، هنا يقوم حارس المرمى بإسقاط الكرة على الأرض مستخدماً يده المعاكسة لقدمه الضاربة وهذا بدوره يجعل قدمه الضاربة أكثر قوة لضرب الكره على أن يحتك وجه القدم

[29] Neil Travers,2005, P56

,

مع أسفل الكرة أكثر من إحتكاكه في حالة ضربها وهي في الأرض وهذا ما يجعل الكرة تتجنب المسارات العالية إلى حد بعيد وهذه الضربة تحتاج إلى توافق عالي يكسب بالمران والتدريب حيث يسقط حارس المرمى الكرة على الأرض وعند ارتدادها يقوم بضربها مباشرة ويجب أن يكون التوقيت صحيحاً لتلامس القدم بالكرة في المكان الصحيح وإلا اختل توازن الحارس في حالة إذا ما كان قد أخطأ التقدير لحظة ضرب الكرة وتعتبر هذه الضربة من الضربات الطويلة جداً التي يستطيع بها حارس المرمى إرسال الكرة داخل دفاعات المنافس خاصة إذا كان الزمن في غير صالح فريقه الذي غالب اً ما يسعى لتحسين نتيجة المباراة وتمتاز هذه الضربة بالسرعة لأنها تأخذ ارتفاعا أقل و أحيانا تؤدي الضربة في حالة كانت الكرة قادمة نحو المرمى في حالة تنطيط وكان هنالك صعوبة في السيطرة عليها أو مازال مهاجموا الفريق في دفاعات الفريق المنافس وهذه الضربة تكون مفيدة في المباريات التي تكون فيها رياح ولكن من المستحسن أن يتجنبها حارس المرمى في أرض الملاعب الغير مستوية وفي حالة التمريرات البطيئة لزميله[30].

[30] Neil Travers,2005, P56

الفصل الثاني : كرة القدم الحديثة

- تعريف كرة القدم
- تاريخ كرة القدم
- قوانين كرة القدم
- متطلبات لعبة كرة القدم
- مراكز اللعب في كرة القدم

تمهيد :

تعتبر كرة القدم الأكثر شعبية في العالم من حيث المشاهدة أو حتى عدد اللاعبين المنخرطين تحت لواء هذه اللعبة و هي لعبة تتميز بالمهارات الفنية النظرية و صعوبة تنفيذها أثناء المنافسة ، بالإضافة إلى انها تمارس من طرف 11لاعبا مما يجعلها متعددة المراكز و مناطق اللعب

1.1 تعريف كرة القدم:

لغة : كرة القدم FOOTBALL هي كلمة لاتينية و تفي , كل الكرة القدم و عرفت ب soccer عند الانكليز من طرف تشارلز و ريفور[31]

اصطلاحا : هي قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع[32]

1-2-تاريخ كرة القدم:

لقد كثرت الآراء و اختلفت الأقاويل حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ ظهرت من حوالي خمسة آلاف سنة في الصين لتدريب الجيوش و تحسين لياقتهم البدنية ، كما يرى البعض الآخر أن حوالي 4500 سنة قبل الميلاد القدماء المصريون مارسوا هذه اللعبة و يذكرون أن قدماء اليونان نقلو هذه اللعبة عن المصريين و هم بدورهم نقلوهم الى الانجليز . حيث بدأت كرة القدم الحديثة ، و لكن سرعان ما انتشر الاهتمام بما حول أوروبا و قارات أخرى ، تم إنشاء الفيفا FIFA في فرنسا عام 1904

أطلقت الفيفا لقب كرة القدم الاولمبي في العام 1924 ، و كأس العالم في العام) 1930 عادل خير الله ، 2006صفحة (08 ، أما في الجزائر فطويل هو تاريخ كرة القدم ، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق للعبة ذات الأسماء التي ترمز لعروبتها ، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أو فريق ونادي مولودية الجزائر ، جاء بعدها شباب قسنطينة, ثم الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهران ، و جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي كون في 13

[31] عادل خير الله ، 2006 ، صفحة 09

[32] رومي جميل، 1986 ، صفحة 30

أبريل 1958 ، و بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات و السبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويجي و الاستعراضي.

حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978-1985 التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطوير كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر و تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من الألعاب الأولمبية بموسكو سنة 1980 ، إحراز الميدالية البرونزية سنة 1979 في الألعاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قمتها في مونديال ألمانيا 1982 أين فاز الفريق الوطني على أحد عمالقة كرة القدم في العالم ألا و هو الفريق الألماني الغربي ثم تحصلت على كأس إفريقيا لأمم سنة 1990 بالجزائر و 2019 بمصر

1-3-قوانين كرة القدم:

قانون رقم : 01 ميدان اللعب

قانون رقم: 02 الكرة

قانون رقم : 03 عدد اللاعبين

قانون رقم : 04 معدات اللاعب

قانون رقم : 05 الحكم

قانون رقم : 06 الحكام المساعدون

قانون رقم : 07 مدة المباراة

قانون رقم : 08 استهلاك و إعادة استغلال اللعب

قانون رقم : 09 الكرة الملعوبة و غير الملعوبة

قانون رقم : 10 طريقة التسجيل

قانون رقم : 11 الوضع غير صحيح

قانون رقم : 12 مخالفات قواعد اللعبة و سوء التصرف

قانون رقم: 13 ركلات حرة

قانون رقم : 14 ضربة الجزاء

قانون رقم : 15 الرمية إلى داخل الملعب

قانون رقم : 16 ركلة المرمى

قانون رقم : 17 ركلة الزاوية[33]

4-1-متطلبات لعبة كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى متطلبات خاصة تلائم هذه اللعبة و تساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ،و من هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة و هي الفنية ، الخططية النفسية ، البدنية ، و اللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا و مهاريا عاليا و النقص الحاصل في إحدى المتطلبات يمكن تعويضه في متطلب آخر[34] .

4-1-1 المتطلبات البدنية

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني ، و لأن اعتقادنا بات رياضيا مكتملا التكويني الجسماني قوي البنية جيد التقنية ، ذكي لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تندهش اذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل و والأسلوب لنتحقق من أن معايير الاختيار لا ترتكز دوما على الصفات البدنية ، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم ناشد ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي ، و ذلك ما يضيف صفات العالمية لكرة القدم و يتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة المحافظة عليها و توجيهها بتناسق عام و تام[35] .

[33] موقع الفيفا / http://fr.fifa.com

[34] كلي، 1997 ,ص 46

[35] موفق المولي، 1999 ، ص-ص، 09-10

4-1-2-المتطلبات المهارية : تنقسم المهارات الأساسية في كرة القدم إلى نوعين :

- المهارات الأساسية بدون كرة:[36] و متمثلة في الجري و تغيير الاتجاه و الوثب حيث يعتبر من أهم المهارات المؤثرة في لعبة كرة القدم بالإضافة إلى الخداع التمويه حيث يعتبران وسيلة للتخلص من الخصم في الدفاع أو الهجوم و أخيرا وقفة لاعب الدفاع بتباعد الرجلين قليلا مع انثناء خفيف في الركبتين هذا ما يسمح للاعب سرعة التحرك.

- المهارات الأساسية بالكرة[37] : و فيها نجد:

-ضرب الكرة بالقدم؛

-الجري بالكرة؛

-السيطرة على الكرة؛

-ضرب الكرة بالرأس؛

-المهاجمة؛

-المراوغة أو المحاولة؛

-رمية التماس؛

-مهارات حارس المرمى[38]

1-5 مراكز اللعب في كرة القدم

لكل مركز لعب في كرة القدم واجبات محددة يؤديها اللاعب خلال المباراة انطلاقا من طريقة اللعب والخطط المستخدمة ، و تساعد عملية تحديد مراكز اللعب في تحديد المهام و الواجبات الملقاة على عائق كل لاعب في الفريق فمهما زادت و اتسعت هذه المهام و الواجبات فان تحديد المراكز يضمن إلى حد كبير عدم التعارض في أداء المهام وتنفيذ الخطط المختلفة من الملعب و بالإضافة إلى ذلك فان تحديد مراكز اللعب يضمن من جهة أخرى التنسيق و

[36] حنفي محمود مختار ، 1994 ، ص، 74

[37] علي بن قوة، 1997 ، ص-ص، 36-37

[38] .(JERY.W, 2000, pp. 36-37

التنظيم في تغطية جوانب الملعب المختلفة ، و إن توزيع المهام و الأداء في صورة مراكز لها متطلبات الأداء الخاصة بها أمر ما زال حيويا و مهما لتكامل الأداء و توفير الجهد في كرة القدم[39]

1-5-1 الأقسام الرئيسية لمراكز اللعب : هناك أربعة مناطق لعب مقسمة إلى عدة مراكز لعب[40]

1- الحارس :أو حارس المرمى دائما واحد فقط في الفريق ، يلعب مباشرة أمام الكرة و هو اللاعب الوحيد الذي يسمح باستعمال يديه ليسيطر على الكرة من خصائص حارس المرمى نجد:

- **المهارية :**

- التحكم في الكرة

- رد الفعل

un contre un، - الخروج المحسوب

- **العقلية** : التوقع ، التركيز ، التوقع
- **البدنية** : الخفة ، التوازن ، القفز أو الارتقاء[41]

2- لاعب الدفاع : و نجد الظهيرين و لاعبي محور الدفاع

- **ظهير الجنب (الظهير الأيمن و الأيسر):** إن المهمة الأولى لظهيري الجنب سواء الأيمن و الذي رقمه (2 ,)أو الأيسر و الذي رقمه (3) هو الدفاع أمام اللاعبين المهاجمين المنافسين في منطقة الأجنحة أساسا ، و يجب أن يتميز لاعب هدا المركز بالخصائص[42]:
  - **المهارية** : فتح الكرة ، المراوغة ، التمرير ، المهاجمة
  - **العقلية** : النشاط ، العزم .
  - **البدنية** : السرعة ، التحمل ، زيادة السرعة.

[39] مفتي إبراهيم، المرجع السابق، ص 35
[40] عادل خير الله 2006 ، صفحة 4
[41] أدريان , 2009
[42] STANLY .L 1990, p. 19

و يرى الباحثان أنه أصبح عمل الظهيرين الهجومي أكثر أهمية مما يتطلب منهم لياقة بدنية عالية جدا خاصة التحمل اللاهوائي الذي يساعدهم على العمل الهجومي و الرجوع إلى مراكزهم القامة بسرعة.

- **مدافعي لاعبي محور الدفاع و نجد لاعبين في معظم الأحيان.**

- **المدافع الوسط** :و عمله عموما مراقبة المهاجم الخصم الصريح و يجب عليه أخد الكرة منه أو الضغط عليه و هو لاعب يتميز بالارتقاء الجيد و اللعب الجيد بالرأس و يفضل أن يكون طويل القامة شيء ما.
- **المدافع الحر** :و هو آخر مدافع حيث ظهر هدا المركز لفترة قصيرة مقارنة بتاريخ كرة القدم ، و يجب أن يتميز هدا اللاعب بالمهارات العالية و الخبرة الطويلة و المقدرة على القيادة بالإضافة إلى تكوين بدني متكامل و يفضل أن يكون طويل القامة[43].

و من أهم مميزات لاعبي محور الدفاع:

- **المهارية** :المراقبة الفردية ، اللعب بالرأس.
- **العقلية** :التوقع ، التركيز ، اتحاد القرارات ، التموقع الجيد ، الدم البارد.
- **البدنية** :التوازن , القوة , الارتقاء.

و يرى الباحثان أنه من السهل تحضير اللاعب بدنيا مهاريا ، نفسيا حيث يمكن أن ينشأ به معظم المدافعين في هذه الخصائص لكن المدافع الحديث له صفة ليست متاحة لكل المدافعين إلا و هي التوقع أي قراءة اللعب لاستخلاص الكرة وبسهولة هذا ما لا نجده عند كل المدافعين بالإضافة الى المدارس التكوينية المتقدمة في الكرة أصبحوا يركزون على تدريب الصغار كيفية استرجاع الكرة من دون ارتكاب خطأ.

[43] حنفي محمود مختار ، 1994 ، ص، 98

3- خط الوسط:

تعتبر منطقة وسط الملعب هي العمود الفقري الذي يتحكم في مجريات أمم مباريات كرة القدم لذلك فالتحكم فيها مطلب أساسي للفريق ، بالرغم من أن لاعبي خط الوسط واجبهم هجومي إلا أنه يمكن تقسيمها الى ثلاثة أنواع رئيسية كما يلي: [44]

- **لاعب خط الوسط الدفاعي:**هو اللاعب الذي يكلف بواجبات دفاعية بنسبة كبيرة و غالبا ما يكلف بمراقبة المهاجم الثاني للفريق الخصم ، و يجب أن يتصف اللاعب بمقدرته على أداء الواجبات الدفاعية بكفاءة عالية و يتميز بالأداء القوي مع ارتفاع لياقته البدنية بالإضافة إلى استرجاع أكبر عدد ممكن من الكرات[45] و من أهم مميزاته:

- **المهارية** :التمرير الدقيق ، المراقبة الفردية ، الضغط على المنافس
- **العقلية** :النشاط، العنف في الأداء,الإرادة ، العزم
- **البدنية** : التحمل بنوعيه الخاص و العام بدرجة عالية , السرعة[46]

- **لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومي:**

يلعب هذا اللاعب في الطرق العادية خلف قلب الهجوم و هو يقوم بأداء دوره الهجومي من خلال مساحات كبيرة من الملعب بالإضافة إلى دوره الدفاعي و من مميزاته.

- **المهارية** :التمرير الدقيق ,التصويب من بعيد , امتلاك تقنيات عالية للمراوغة
- **العقلية** : الجماعية في الأداء,اتحاد القرار الصائب , برودة الدم
- **البدنية** :الخفة , التحمل[47]

---

[44] طه إسماعيل و اخرون، 1989 ، ص، 1
[45] زهران السيد عبد الله ، 2007 ، ص، 97
[46] أمر الله البساطي، 2001 ، ص، 43
[47] اندريان، المرجع السابق

- **لاعب خط الوسط صانع الألعاب** :اللاعب الذي يبدأ و يدير الهجمات في أغلب الأحيان و يقوم بتحركات لها اثر واضح في بناء الهجمات و يجب أن يتميز هذا اللاعب بالمهارات العالية ، كما يجب أن يتميز بقدرته على التصويب القوي المتقن ، كما تكمل إجادته للمهام الدفاعية الدور الأساسي الذي يلعبه اذ يبدأ من موقعه الدفاعي تحركاته في صنع الهجمات[48] و من أهم مميزات هذا المركز:

- **المهارية** :المراقبة الجيدة للكرة ، المراوغة الجيدة ، التمرير الدقيق المهارات العالية ، التصويب من بعيد المؤطر.
- **العقلية** :التوقع ، الجماعية في الأداء ، الإبداع ، اتخاذ القرارات السريعة و الدقيقة ، الدم البارد ، الجمالية في الأداء.
- **البدنية** :الخفة , التوازن.

و يرى الباحثان انه أصبح متوسط دفاعي يظهر حاليا بمواصفات مختلفة أي تميز بجانب مهاري ممتاز عمله الأساسي بناء اللعب على غرار صانع الألعاب و يظهر هذا جليا في متوسط ميدان المنتخب الايطالي و نادي ميلان اللاعب **بيرلو** ، و لاعب المنتخب الاسباني **سرجيو بوسكاش** بالإضافة الى **ماركو فيراتي و تياغو موتا** في باريسان جرمان و هناك العديد من اللاعبين يستغلون هدا المنصب و بنفس الطريقة في المستوى العال حيث يركز عليه كثيرا المدرب الايطالي **انشيلوتي**.

- **لاعبو خط الهجوم:**

1-**الجناحان** :يمكن أن يكونا مهاجمين صريحين أو متوسط ميدان يغلب عليهما الطابع الهجومي و من أبرز مميزاتها:

- **المهارية** : التمريرات العرضية ، المراوغة ، التمرير الدقيق، المهارة العالية ، التصويب من بعيد
- **العقلية** : النشاط ، طلب الكرات ، الإبداع

[48] مفتي ابراهيم ، 1985 ، ص، 84

- **البدنية** : زيادة السرعات أو الانطلاقات السريعة ، السرعة

2-**قلب الهجوم** : هو اللاعب الذي توكل إليه أساسا مهمة التهديف و يجب أن يتميز بالقدرة على خلق الفرص للتهديف و اسغلالها استغلالا مفيدا [49] و مهما كان هداف أو ثاني مهاجم لهما نفس المتطلبات يجب أن يكون له اللمسة الأخيرة الجيدة.

و من أهم مميزات هدا المركز:

- **المهارية** :المراقبة الجيدة للكرة ، اللمسة الأخيرة الفعالة ، اللعب الجيد بالرأس
- **العقلية** :التوقع ، طلب الكرات ، التموقع ، الدم البارد
- **البدنية** :التوازن ، القوة ، الارتقاء الجيد

و يرى الباحثان انه أصبح المهاجم الحديث الفعال هو من يستغل الفرص حتى وأن كانت قليلة أو حتى نصف فرص و حسب خبرتنا المتواضعة فأرى انه المهاجم يولد و لا يصنع .

[49] ناصر عبد القادر، 2005 ، ص، 51

خلاصة:

أصبحت كرة القدم الحديثة مختلفة بكل الاختلاف عن سابقتها من حيث مستوى , طريقة و خطط اللعب, لدلك أصبح تسمية المراكز ليس له أهمية خاصة في المستوى العالي , حيث اللاعب الجيد المميز و المفضل عند المدربين هو من يستطيع أن يشغل عدة مراكز لكن تبقى كل منطقة لعب لها خصائصها و الظروف التي تمارس فيها اللعبة نتيجة التدريب و المنافسة المتكررة حسب متطلبات مركزها , و تبقى كرة القدم الجزائرية بعيدة كل البعد عن المستوى العالي خاصة في مركز المهاجم الصريح و الهداف

الباب الثاني
الجانب التطبيقي

الفصل الاول :
منهجية البحث
و
الاجراءات الميدانية

تمهيد :

من اجل الوصول الى حل لمشكلة البحث المطروحة حول معرفة مدى فعالية برنامج تدريبي في تطوير المهارات الهجومية لدى حراس المرمى الاكابر و عليه كان من الضروري على الطالبان الباحثان توضيح المنهجية المتبعة و اجراءاتها و هي كما يلي :

1-منهج البحث :

ان مجال البحث العلمي يعتمد على المنهج المناسب لكل مشكلة مستندا على طبيعة المشكلة نفسها و تختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل اليه[50]

استخدم الطالبان الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لهده الدراسة و اهدافها .

2-مجتمع البحث :

حراس مرمى نوادي ولاية عين تموشنت لكرة القدم اكابر

3-عينة البحث :

تمت الدراسة على عينة من حراس مرمى كرة القدم عددها 16 حارس لإجراء اختبارات المهارات الهجومية و تم اختيارها بالطريقة العمدية.

4-متغيرات البحث :

4-1- المتغير المستقل : البرنامج التدريبي المقترح

4-2- المتغير التابع : المهارات الهجومية لدى حراس المرمى

5. مجالات البحث :

5-1 المجال البشري :

تمثل المجال البشري لهذه الدراسة في حراس مرمى كرة قدم اكابر لإجراء اختبارات خاصة بالمهارات الهجومبة لديهم بالنوادي التالية شباب تموشنت

[50] تركي,1984 , ص، 131

زيدورية تموشنت, اتحاد تموشنت, رموز تموشنت, اولمبيك سيدي بن عدة ,اما العينة فتكونت من 8 حراس بالنسبة للعينة التجريبية و 8 حراس للعينة الضابطة و 4 حراس للتجربة الاستطلاعية.

5-2 المجال المكاني :

اجريت الدراسة الميدانية فيما يخص المجموعتين التجريبية و الضابطة في الملعب الولائي اوسياف عمر(سيكي) بولاية عين تيموشنت .

5-3 المجال الزماني:

اجريت الدراسة الميدانية فيما يخص الاختبارات القبلية يوم 12 ديسمبر 2019 و طبق البرنامج التدريبي من 15 ديسمبر 2019 الى غاية 05 فيفري 2020 اما الاختبارات البعدية فطبقت في 07 فيفري 2020 حيث طبق العمل نفسه الذي في الاختبارات القبلية

6. اداة البحث :

تمثلت اداة البحث في قياس بعض اختبارات كرة القدم الخاصة بالمهارات الهجومية لدى حراس المرمى نظرا لملائمته مع موضوع البحث

7. تطبيق البرنامج :

تم تقسيم البرنامج الى 7 اسابيع بمعدل حصتين في الاسبوع و بمدة ساعتان في كل وحدة تدريبية أي تم تطبيق 14 وحدة تدريبية بمعدل 28 ساعة اجمالية .

8. الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية احسن الطرق التمهيدية للتجربة المراد القيام بها و ذلك من اجل الوصول الى احسن طريقة لاجراء الاختبارات التي تؤدي الى الحصول على نتائج صحيحة و مضمونة حتى تكون للباحث فكرة عن امكانية توفر الوسائل و العتاد الرياضي اللازم و اجريت الدراسة الاستطلاعية يوم 1

ديسمبر 2019 على عينة عددها 4 حراس بحث تم استبعاد نتائجهم عن نتائج الاختبارات القبلية .

9. الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

1.9 الثبات : يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة و الاتساق او استقرار نتائجه فيم لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين[51]. كما يقول **فان فالين (Van Valin)** عن ثبات الاختبار" إن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط[52].

واستخدم الباحثان إحدى طرق حساب ثبات الاختبار وهي طريقة" تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه ("معامل الارتباط) Test –Retest للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار .وعلى هذا الأساس قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات(نفس العينة، نفس الأماكن، نفس التوقيت، نفس اللاعبين)

2.9 صدق الاختبار:

صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها[53] وباستعمال الوسائل الإحصائية التالية تم حساب ثبات و صدق الاختبار:

- معامل الارتباط لبيرسون و معامل الفا كرونباخ

[51] مقدم، 1993 ، ص، 152
[52] حسانين م، 1995 ، ص، 1
[53] المرجع نفسه، ص193

جدول رقم (1) يمثل معاملات صدق و ثبات الاختبارات .

الاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق	ر.الجدولية
التمرير	4	3	0.05	0.987	0.922	0.741
الترويض				0.955	0.947	
الترويض.م				0.900	0.816	
الكرات الثابتة				0.965	0.951	
مناولات باليد				0.903	0.805	
مناولات بالقدم				0.945	0.972	

يتبين من خلال هذا الجدول أن قيم معامل الارتباط للاختبار تراوحت(محصورة) ما بين (0.805-0.972) بالنسبة إلى الصدق و(0.90-0.987) بالنسبة الثبات بالرجوع إلى جدول الدلالات الارتباط البسيط لبيرسون و الفا كرونباخ لمعرفة ثبات و الصدق الاختبار عند مستوى الدلالة 0.05 و هذه القيم دالة إحصائيا بالمقارنة مع "ر"الجدولية التي بلغت 0.741 وعليه يتبين للطالبان الباحثان أن الاختبار الذي تم بناءه بغرض قياس بعض الاختبارات بالنسبة لحراس كرة القدم يتميز بدرجة ثبات و صدق عاليتين عند مستوى الدلالة 0.05.

3.9 الموضوعية :

تعتبر الموضوعية من أكثر المشاكل التي تؤثر في الثبات لذلك لابد من الدقة المتناهية في إجراء الاختبار وتسجيل النتائج[54]

"هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز[55]."

[54] فرحات،2003 ص،170

[55] علاوي و محمد، 1986 ، ص، 169

إن الطالبان الباحثان استخدم في بحثهما هذا بعض اختبارات كرة القدم و بعد قيام بهذه الاختبارات وبناء على الخطوات السابقة يمكن للطالبان الباحثان أن يستخلصا أن أداة الدراسة (اختبارات كرة القدم)يتميز بدرجة عالية من الثبات والصدق و الموضوعية.

10. تعليمات الاختبار:

1.10 اختبارات خاصة بمهارات الحارس الهجومية المساعدة في الاستحواذ على الكرة :

✓ **الاختبار الاول :**

اختبار التمرير القصير و النصف الطويل

- الغرض من الاختبار :

قياس دقة تمريرات الحارس القصيرة و النصف الطويلة

- الادوات:

كرات _ مرمى مصغر _ Mannequin _ ميقاتي _ صافرة .

- وصف الأداء :

1-يتم تثبيت المرمى المصغرة في أماكن محددة , مرميين للتمرير القصير على مسافة قريبة على كل جانب و مرميين للتمرير نصف الطويل يبعد عنهم الحاجز بمسافة محددة .

2-عند الصافرة يقوم الحارس باستلام كرة سهلة و تمريرها نحو المرمى المصغر حسب نوع التمرير المستهدف

3-يحاول الحارس ادخال 8 كرات (كرتان في كل مرمى) باسرع زمن ممكن و بدقة عالية.

4-اجبارية استخدام كلتا القدمين

5-لا يتوق الحارس حتى يكمل 8 كرات الاختبار.

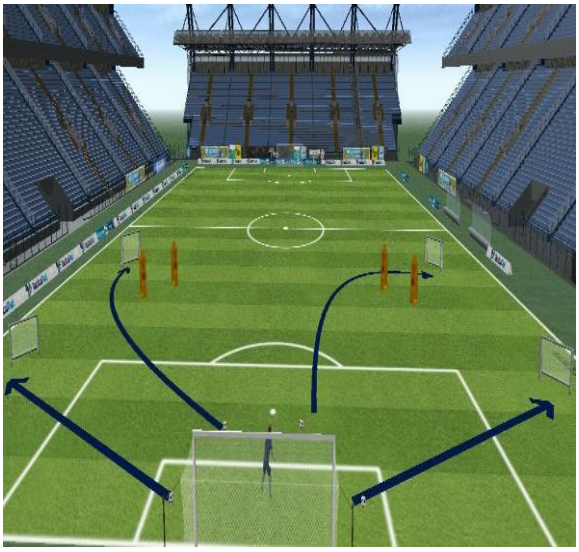
- حساب درجات الاختبار :

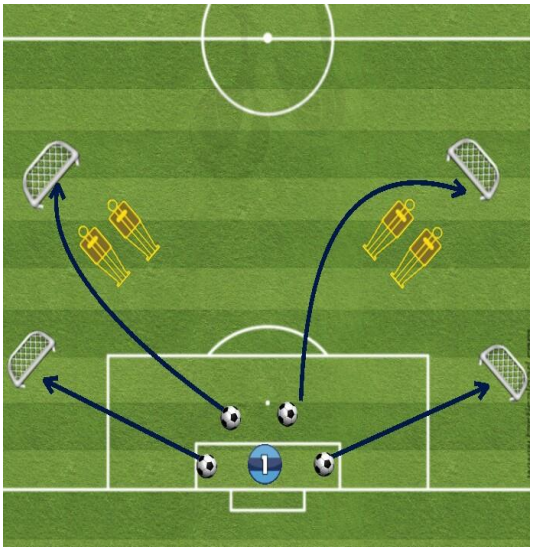
1-تعطى للحارس محاولتان في كل مرمى مع جمع نقاط كل المحاولات(8 محاولات)

2-ادا دخلت الكرة المرمى مباشرة تحسب 4 نقاط

3-ادا ارتطمت الكرة بالعارضة و دخلت المرمى تحسب نقطتان

4-ادا لم تدخل الكرة المرمى لا تحسب أي نقطة.





✓ **الاختبار الثاني :**

- اختبار ترويض الكرة و التحكم فيها

قياس قدرة الحارس على امتصاص و ترويض الكرة

- الادوات:

كرات _ اقماع ملونة

- وصف الاداء

1-نقوم بتحديد مربع بمساحة 2 متر مربع باقماع بلون معين و بداخله مربع اخر بمساحة 1 متر مربع بلون مغاير

2-يقف الحارس داخل المربع الصغير

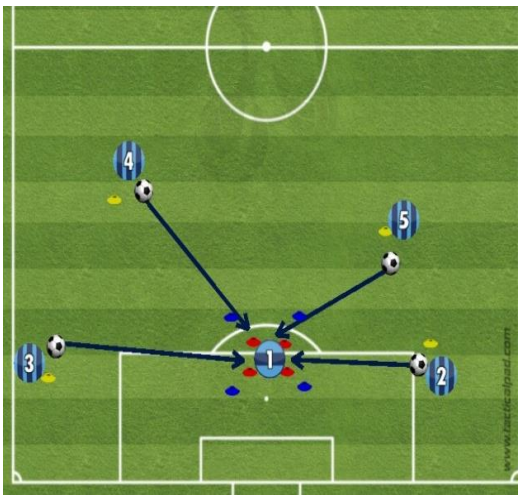
3-يستقبل الحارس 4 كرات من ثلاث مناطق مختلفة المسافة محاولا السيطرة على الكرة قريبا منه

- تسجيل درجات الاختبار:

1-ادا تمكن الحارس من ترويض الكرة داخل المربع الصغير تسجل 4 نقاط

2-ادا تمكن من ترويض الكرة داخل المربع الكبير تسجل نقطتان

3-ادا روضها خارج المربعين فلا تسجل أي نقطة



✓ **الاختبار الثالث :**

اختبار الترويض الموجه

- الادوات :

كرات _ اقماع

- وصف الاختبار:

1-نضع مربع بمساحة 1.5 متر مربع بواسطة الاقماع

2-يقف الحارس بجانب المربع و يقوم باستلام تمريرة جانبيا

3-يحاول الحارس ترويص الكرة بطريقة موجها محولا اتجاه الكرة نحو المربع

4-يجب على الحارس قدر المستطاع وصع الكرة داخل المربع و باقل لمسات

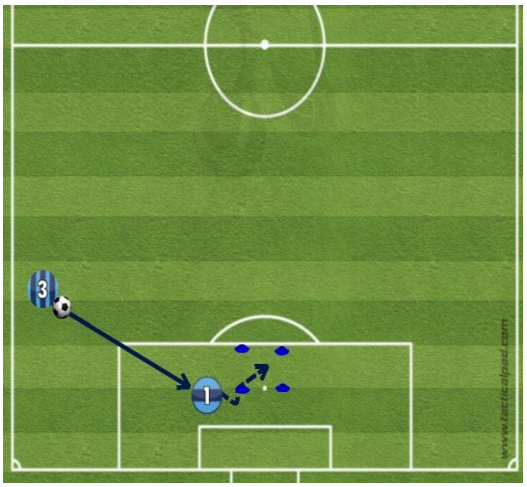
5-اجبارية استعمال القدمين

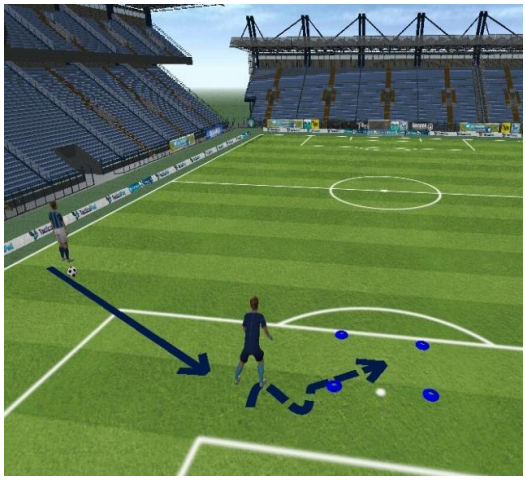
- تسجيل درجات الاختبار :

1-ادا تمكن الحارس من ادخال الكرة داخل المربع بلمسة واحدة تسجل 4 نقاط

2-ادا تمكن الحارس من وضع الكرة داخل المربع بلمستين تسجل نقطتان

3-ادا لم يتمكن الحارس من ادخال الكرة داخل المربع لا تسجل أي نقطة





2.10 اختبارات خاصة بمهارات الحارس في ضرب الكرات الثابتة :

✓ **الاختبار الاول**

اختبار ضرب الكرات الثاتبة :

- الغرض من الاختبار :

قياس دقة و قوة الحارس في ضرب الكرات الثابتة

- الادوات اللازمة :

كرات _ اقماع

- وصف الاداء :

1-توضع 4 كرات في اماكن مختلف (كرتان على خط 6 امتار و كرتان على خط 18 متر)

2-محاولتان في كل كرة

3-تحديد مناطق التسديد بمساحة 3 مربع في اماكن محددة

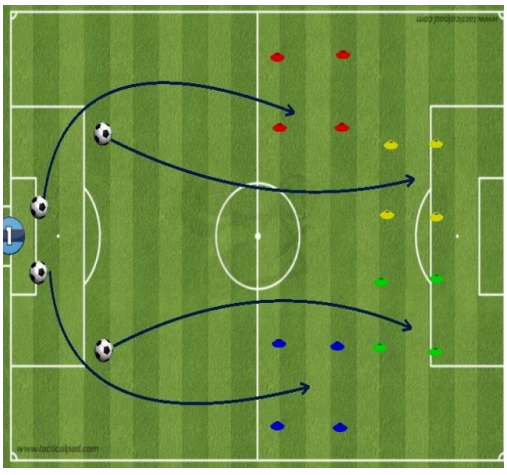
4-يقوم الحارس بضرب الكرات محولا وضعها داخل المربع المحدد مع ضرورة اسخدام القدمين .

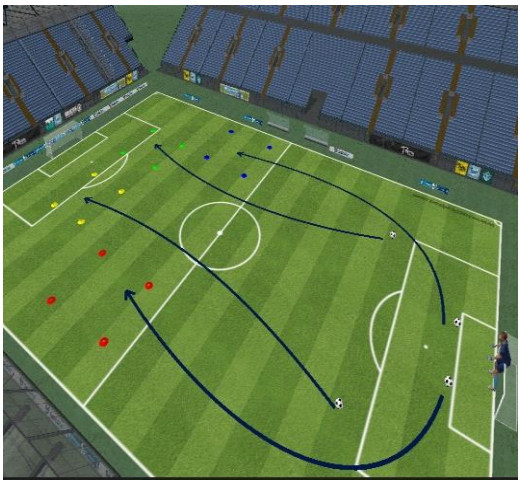
- حساب درجات الاختبار :

1-ادا سقطت الكرة مباشرة داخل المربع تحسب 4 نقاط

2-ادا ارتطمت الكرة بالارض تم دخلت المربع تحسب نقطتان

3-ادا لم تسقط داخل المربع لا تحسب أي نقطة





3.10 اختبارات خاصة بمهارات الحارس في التحويل الدفاعي–الهجومي :

✓ **الاختبار الاول :**

اختبار المناولات باليد

- الغرض من الاختبار :

قياس دقة الحارس في مناولة الكرة باليد

- الادوات :

كرات _ مرمى مصغرة

- وصف الاداء :

1–توضع 6 مرمى مصغرة في اماكن محددة من الملعب

2–يقوم الحارس بالتقاط كرة و مناولتها في المرمى المصغرة

3–لكل مرمى مصغرة مهارة مناولة خاصة بحيث يجب على الحارس استخدام المهارات الثلاث في المناولات باليد

4–يملك الحارس محاولتان في كل مرمى مع احتساب مجموع النقاط

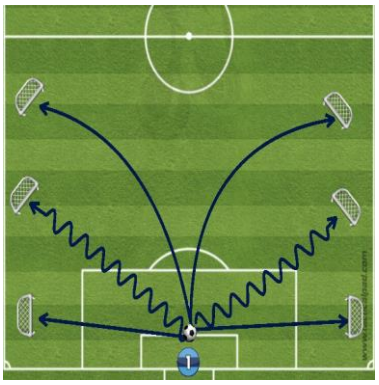
5–اجبارية استخدام كلتا اليدين

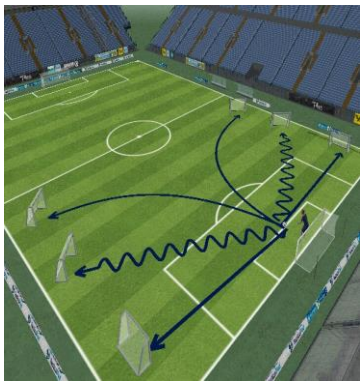
- حساب درجات الاختبار :

1–ادا دخلت الكرة المرمى مباشرة تحسب 4 نقاط

2–ادا ارتطمت الكرة بالعارضة ثم دخلت المرمى تحسب نقطتان

3–ادا لم يصب المرمى لا تحسب أي نقطة





✓ **الاختبار الثاني :**

اختبار المناولة بالقدم

- الغرض من الاختبار :

قياس دقة الحارس في مناولة الكرة بالقدم

- الادوات :

كرات _ مرمى متحرك

- وصف الاداء :

1-توضع 4 مرمى متحركة في اماكن محددة من الملعب

2-يقوم الحارس بالتقاط الكرة و مناولتها مباشرة نحو المرمى بمعدل محاولتين في كل مرمى

3-يقوم الحارس بمناولة الكرة الممسوكة نحو المرميين القريبين و مناولة نصف طائرة نحو المرميين البعيدين

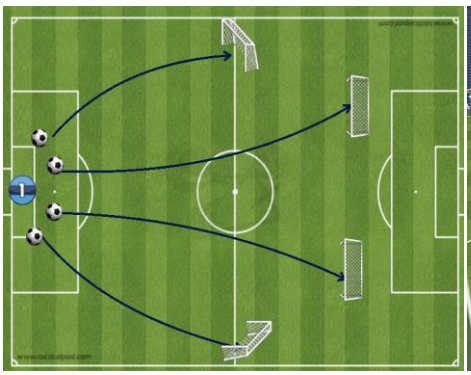
4-اجبارية استخدام القدمين

- تسجيل درجات الاختبار :

1-ادا دخلت الكرة مباشرة او ارتطمت بالعارضة و دخلت تحسب 4 نقاط

2-ادا ارتطمت الكرة بالارض ثم دخلت المرمى تحسب نقطتان

3-ادا لم تدخل المرمى لا تحسب أي نقطة



11. الوسائل الإحصائية :

المتوسط الحسابي $= \frac{\Sigma س}{ن}$ = و. (ابراهيم، 1999 ، صفحة135)

حيث :

- س: هو المتوسط الحسابي المراد حسابه
- مج : مجموع قيم س
- ن: عدد قيم س

الانحراف المعياري.

$$ع = \sqrt{\frac{\Sigma(س - \bar{س})2}{ن}}$$ (الحكيم، 2004 ، صفحة 146)

حيث :

- ع: الانحراف المعياري
- س: الدرجات المعيارية
- س-: المتوسط الحسابي
- ن: عدد افراد العينة

معامل الارتباط ل "لكارل بيرسون.

$$ر = \frac{(ص\ مج)(س\ مج) - (ص.س)\ مج\ ن}{\sqrt{2(ص\ مج) - 2ص\ مج\ ن).(2(س\ مج) - 2س\ مج\ ن}}$$ (الشربيني 1995 صفحة 132)

حيث:

مج س : مجموع قيم الاختبار(س.)

مج ص : مجموع قيم إعادة الاختبار

مج س2 : مجموع مربعات قيم الاختبار س

مج ص2 : مجموع مربعات قيم اعادة الاختبار ص

(مج س2) : مربع مجموع قيم الاختبار س

(مج ص2): مربع مجموع قيم الاختبار ص

مج(س ص): مجموع القيم بين الاختبار القبلي س والاختبار البعدي ص

اختبار"ت "للفروق بين المتوسطات.

$$\frac{\text{س ف}}{\text{ف}} = \frac{}{\text{ح 2مج ف}}$$

√

ف:الفروق

س ف:مجموع الفروق عمى عدد أفراد العينة

ح ف:س ف– ف

ح 2 ف:(:س ف ف2)

ن:عدد أفراد العينة

–تمت المعالجة ب SPSS

خلاصة:

من خلال ما تم التطرق إليه في هذا الفصل من نقاط،و التي تشمل منهجية البحث و الإجراءات الميدانية التي قمنا بها خلال دراستنا، حيث تعرضنا إلى المنهج المعتمد و عينة البحث كما تطرقنا إلى الأداة المستخدمة أيضا.

إن المعطيات والنتائج المتحصل عليها في أي دراسة أو بحث ما تتطلب من الباحث عرضها ومناقشتها وتحليلها ، لهذا الغرض قام الطالبان الباحثان بكل التفاصيل التي تؤدي الى الفهم المقنن للدراسة والدلالات التي تقتضي مدى فعالية برنامج تدريبي مقترح في تطوير المهارات الهجومية لدى حراس المرمى اكابر لكرة القدم مع طبيعة الاختبارات المقترحة، تطرقنا في هذا الفصل إلى تحليل النتائج وإظهار التوضيحات اللازمة للفهم مع إعطاء حوصلة لكل نتيجة توصلنا إليها وعرضيا في شاكلة جداول خاصة وتحليلها بيانيا.

عرض
و
تحليل النتائج

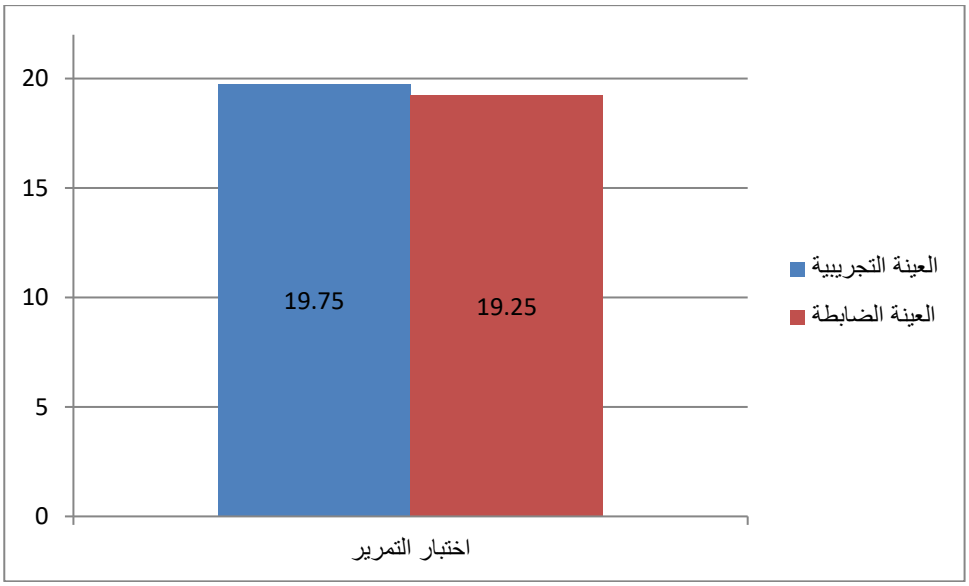
I. عرض و مناقشة النتائج :

كما ذكرنا سابقا إن الدراسة تهدف إلى أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر في تطوير المهارات الهجومية لدى حراس مرمى كرة القدم اكابر والمتمثلة في اختبار التمرير, الترويض, الكرات التابثة و المناولات، ولتحقيق ذلك أجري الباحثان مجموعة من الاختبارات المذكورة سلفا ونحن بصدد مناقشتها.

جدول رقم (2) يوضح مدى تجانس بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في نتائج الاختبارات القبلية للتمرير باستخدام اختبار دلالة الفروق"ت:"

الاختبار القبلي	درجة الحرية	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		س	ع	س	ع				
اختبار التمرير	14	19.75	4.464	19.25	3.536	0.248	2.145	0.05	غير دال

لقد تبين من خلال المعالجة الإحصائية لمجموع نتائج الخام لعينتي البحث القبلية باستخدام اختبار دلالة الفروق" ت "ستيودنت المحسوبة كما هي موضحة في الجدول رقم(2) ان قيمة" ت "المحسوبة بلغت 0.248 وهذه القيم أصغر من" ت " الجدولية التي بلغت 2.145 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 ، مما تؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات ، أي أن الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليست لها دلالة إحصائية

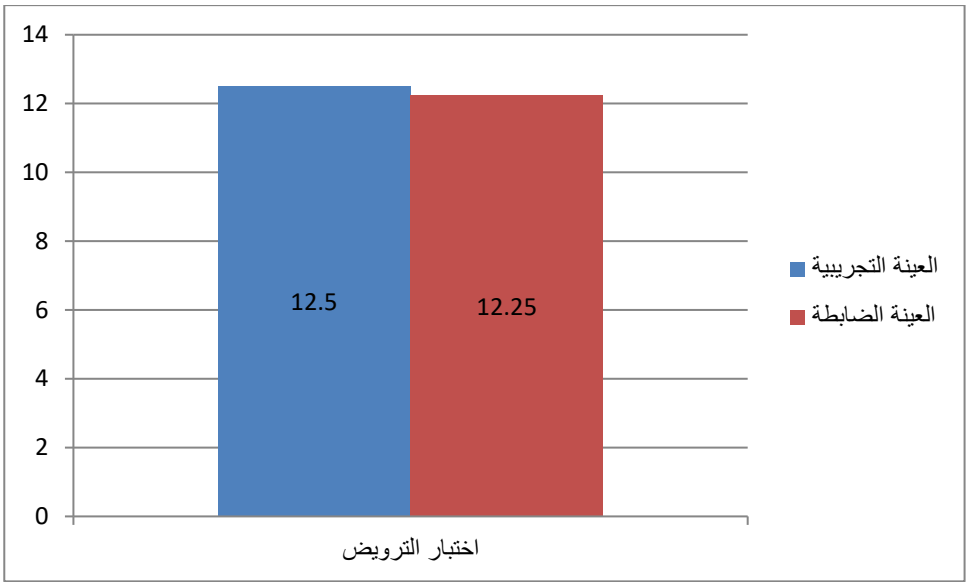


الشكل رقم (1) يوضح نتائج الاختبار القبلي للتمرير لعينتي البحث.

جدول رقم (3) يوضح مدى تجانس بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في نتائج الاختبارات القبلية لترويض الكرة باستخدام اختبار دلالة الفروق"ت:"

الاختبار القبلي	درجة الحرية	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		س	ع	س	ع				
اختبار الترويض	14	12.50	2.070	12.25	1.669	0.266	2.145	0.05	غير دال

لقد تبين من خلال المعالجة الإحصائية لمجموع نتائج الخام لعينتي البحث القبلية باستخدام اختبار دلالة الفروق" ت "ستيودنت المحسوبة كما هي موضحة في الجدول رقم(3) أن قيمة" ت "المحسوبة بلغت 0.266 وهذه القيم أصغر من "ت "الجدولية التي بلغت 2.145 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 مما تؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات ، أي أن الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليست لها دلالة إحصائية

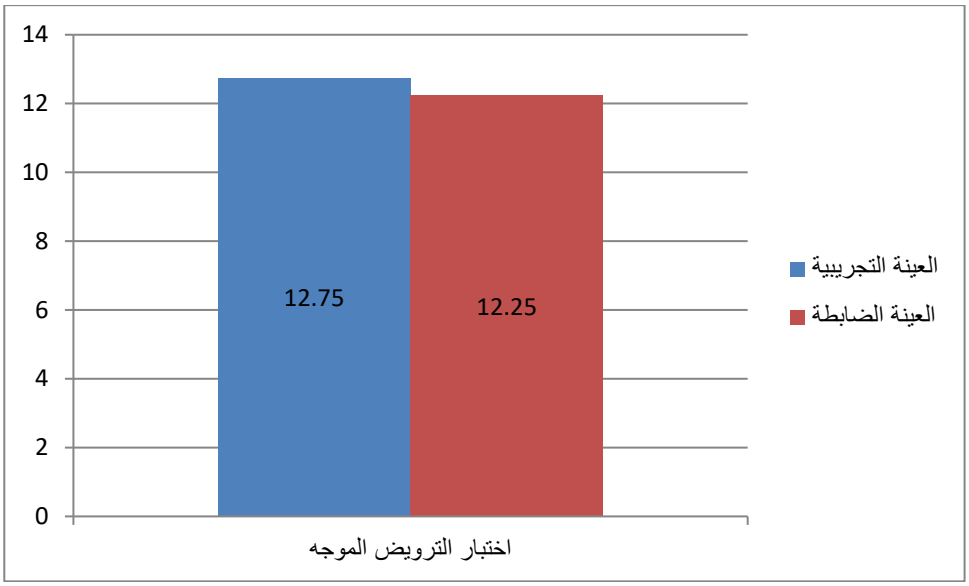


الشكل رقم(2) يوضح نتائج الاختبار القبلي للترويض لعينتي البحث.

جدول رقم (4) يوضح مدى تجانس بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في نتائج الاختبارات القبلية للترويض الموجه للكرة باستخدام اختبار دلالة الفروق"ت:"

الاختبار القبلي	درجة الحرية	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		س	ع	س	ع				
اختبار الترويض الموجه	14	12.75	1.832	12.25	2.252	0.487	2.145	0.05	غير دال

لقد تبين من خلال المعالجة الإحصائية لمجموع نتائج الخام لعينتي البحث القبلية باستخدام اختبار دلالة الفروق" ت "ستيودنت المحسوبة كما هي موضحة في الجدول رقم(4) أن قيمة" ت "المحسوبة بلغت 0.487 وهذه القيم أصغر من "ت "الجدولية التي بلغت 2.145 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 ، مما تؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات ، أي أن الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليست لها دلالة إحصائية

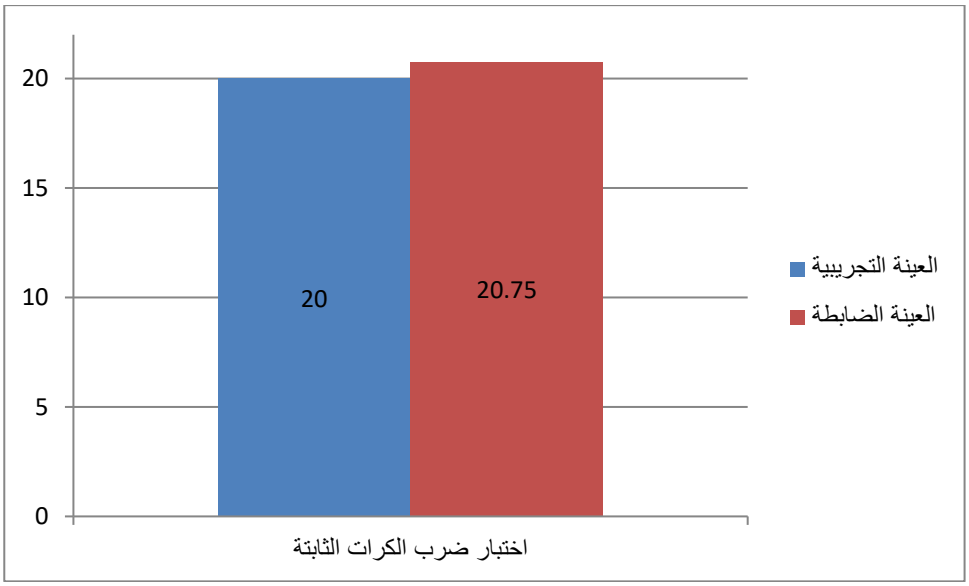


الشكل رقم(3) يوضح نتائج الاختبار القبلي للترويض الموجه لعينتي البحث.

جدول رقم (5) يوضح مدى تجانس بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في نتائج الاختبارات القبلية في ضرب الحارس للكرات الثابتة باستخدام اختبار دلالة الفروق"ت:"

الاختبار القبلي	درجة الحرية	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		س	ع	س	ع				
اختبار ضرب الكرات الثابتة	14	20.00	4.781	20.75	4.400	0.326	2.145	0.05	غير دال

لقد تبين من خلال المعالجة الإحصائية لمجموع نتائج الخام لعينتي البحث القبلية باستخدام اختبار دلالة الفروق" ت "ستيودنت المحسوبة كما هي موضحة في الجدول رقم(5) أن قيمة" ت "المحسوبة بلغت 0.326 وهذه القيم أصغر من "ت "الجدولية التي بلغت 2.145 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 ، مما تؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات ، أي أن الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليست لها دلالة إحصائية

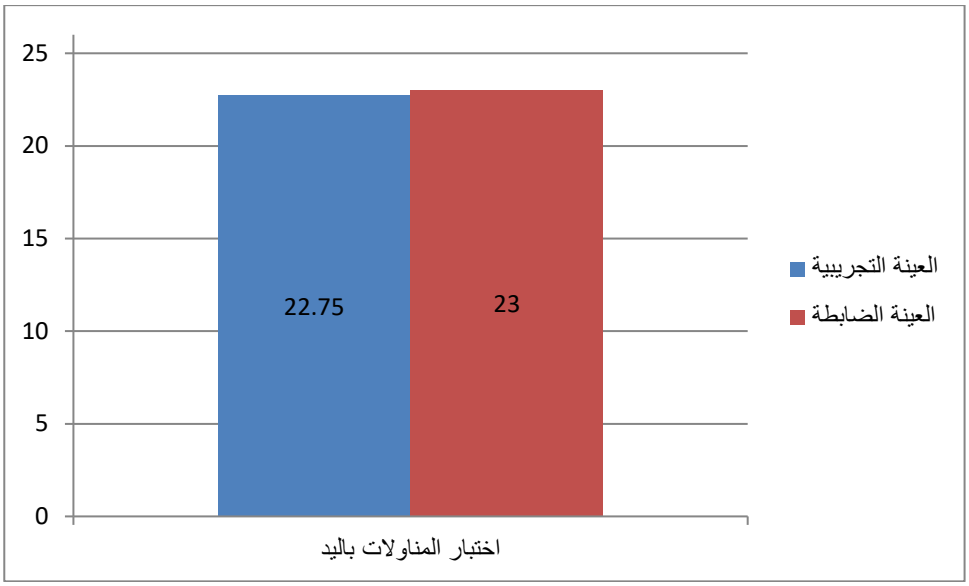


الشكل رقم (4) يوضح نتائج الاختبار القبلي لضرب الكرات الثابتة لعينتي البحث.

جدول رقم (6) يوضح مدى تجانس بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في نتائج الاختبارات القبلية للمناولات باليد باستخدام اختبار دلالة الفروق"ت":"

الاختبار القبلي	درجة الحرية	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		س	ع	س	ع				
اختبار المناولات باليد	14	22.75	6.135	23.00	5.555	0.085	2.145	0.05	غير دال

لقد تبين من خلال المعالجة الإحصائية لمجموع نتائج الخام لعينتي البحث القبلية باستخدام اختبار دلالة الفروق" ت "ستيودنت المحسوبة كما هي موضحة في الجدول رقم(6) أن قيمة" ت "المحسوبة بلغت 0.085 وهذه القيم أصغر من "ت "الجدولية التي بلغت 2.145 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 ، مما تؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات ، أي أن الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليست لها دلالة إحصائية

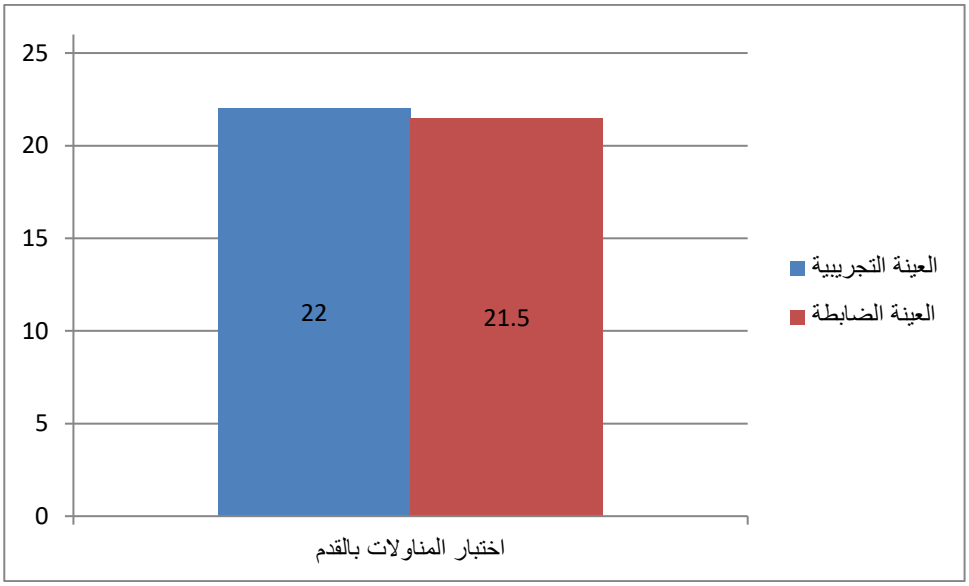


الشكل رقم (5) يوضح نتائج الاختبار القبلي للمناولات باليد لعينتي البحث.

جدول رقم (7) يوضح مدى تجانس بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في نتائج الاختبارات القبلية للمناولات بالقدم باستخدام اختبار دلالة الفروق"ت:"

الاختبار القبلي	درجة الحرية	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		س	ع	س	ع				
اختبار المناولات بالقدم	14	22.00	4.899	21.50	6.392	0.176	2.145	0.05	غير دال

لقد تبين من خلال المعالجة الإحصائية لمجموع نتائج الخام لعينتي البحث القبلية باستخدام اختبار دلالة الفروق" ت "ستيودنت المحسوبة كما هي موضحة في الجدول رقم(7) أن قيمة" ت "المحسوبة بلغت 0.176 وهذه القيم أصغر من "ت "الجدولية التي بلغت 2.145 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 ، مما تؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات ، أي أن الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليست لها دلالة إحصائية



الشكل رقم (6) يوضح نتائج الاختبار القبلي للمناولات بالقدم لعينتي البحث.

بعد عرض نتائج كل الاختبارات القبلية للعينتين التجريبية و الضابطة و تحليلها فان هذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى تجانس بين عينتي البحث القائم بين كل الاختبارات المطبقة .

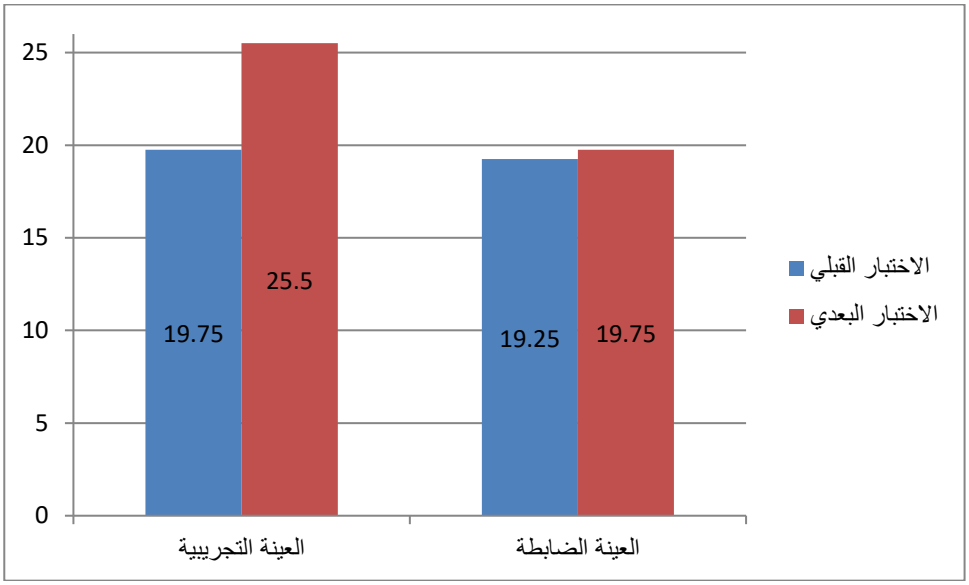
مناقشة عرض ونتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث:

جدول رقم (8) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار التمرير القصير و نصف الطويل:

المقاييس الاحصائية	حجم العينة	س1	ع1	س2	ع2	ت-م	ت-ج	درجة الحرية	مستوى الدلالة
العينة التجريبية	8	19.75	4.464	25.50	3.162	6.524	2.365	7	0.05
العينة الضابطة	8	19.25	3.536	19.75	2.252	0.683			

لقد تبين من خلال النتائج المدون في الجدول رقم**(8)** أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي عند العينة الضابطة في نتائج اختبار التمرير بلغت 19.25 والانحراف المعياري بلغ قدره 3.536 أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة فقد بلغ متوسطه الحسابي 19.75 والانحراف المعياري 2.252 ، بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح فقد بلغ متوسطها الحسابي للاختبار القبلي في نفس الاختبار قيمة 19.75 وانحرافها المعياري 4.464 ، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي قيمة 25.50 والانحراف المعياري 3.162 وبعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في" ت "ستيودنت وبعد عملية التوظيف والمعالجة الإحصائية ،تبين أن قيمة" ت"المحسوبة للعينة الضابطة التي بلغت 0.683 وهي أصغر من قيمة "ت "الجدولية التي بلغت قيمة 2.365 وبالنسبة لمعينة التجريبية فقد بلغت" ت المحسوبة 6.524 وهي أكبر من قيمة" ت "الجدولية التي قيمتها 2.365 عند درجة الحرية 7 ومستوى الدلالة 0.05 بما أن قيمة" ت "المحسوبة للعينة الضابطة أصغر من" ت "الجدولية، وقيمة" ت" المحسوبة للعينة التجريبية أكبر

من" ت "الجدولية، يستخلص الطالبان الباحثان أن الفروق الظاهرية بين متوسطات النتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة لا توجد دلالة إحصائية أي أنه لا يوجد تحسن ظاهر، بينما توجد دلالة إحصائية لمعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي، وهذا راجع إلى مدى تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة على تطوير مهارة التمرير لدى الحراس.



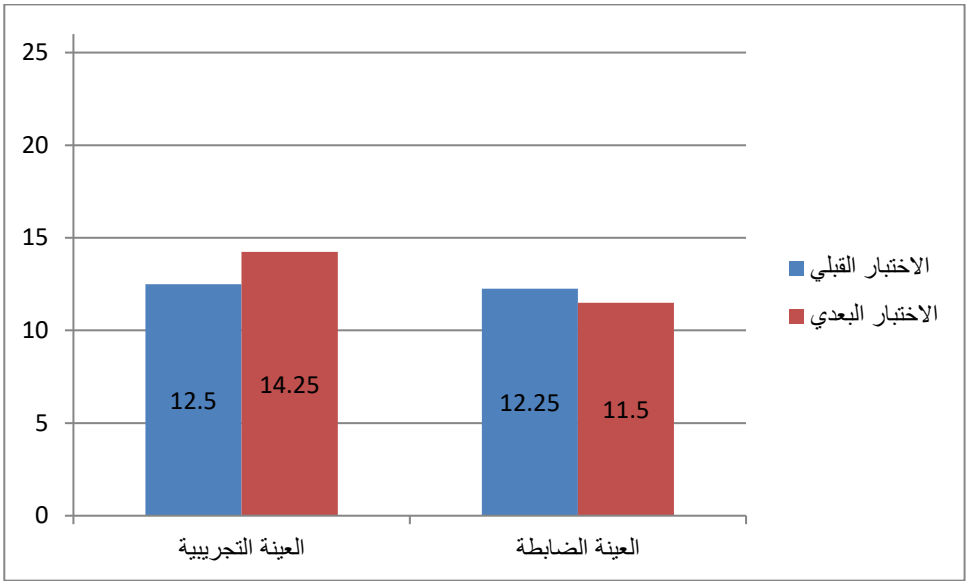
الشكل رقم (7) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار التمرير

جدول رقم (9) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الترويض:

المقاييس الاحصائية	حجم العينة	س1	ع1	س2	ع2	ت-م	ت-ج	درجة الحرية	مستوى الدلالة
العينة التجريبية	8	12.50	2.07	14.25	1.669	2.966	2.365	7	0.05
العينة الضابطة	8	12.25	1.669	11.50	2.07	1.158			

لقد تبين من خلال النتائج المدون في الجدول رقم **(9)** أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي عند العينة الضابطة في نتائج اختبار الترويض بلغت 12.25 والانحراف المعياري بلغ قدره 1.669 أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة فقد بلغ متوسطه الحسابي 11.50 والانحراف المعياري 2.07 ، بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح فقد بلغ متوسطها الحسابي للاختبار القبلي في نفس الاختبار قيمة 12.50 وانحرافها المعياري 2.07 ، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي قيمة 14.25 والانحراف المعياري 1.669 وبعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في" ت "ستيودنت وبعد عملية التوظيف والمعالجة الإحصائية ،تبين أن قيمة" ت"المحسوبة للعينة الضابطة التي بلغت 1.158 وهي أصغر من قيمة "ت "الجدولية التي بلغت قيمة 2.365 وبالنسبة لمعينة التجريبية فقد بلغت" ت المحسوبة 2.966 وهي أكبر من قيمة" ت "الجدولية التي قيمتيا 2.365 عند درجة الحرية 7 ومستوى الدلالة 0.05 بما أن قيمة" ت "المحسوبة للعينة الضابطة أصغر من" ت "الجدولية، وقيمة" ت" المحسوبة للعينة التجريبية أكبر من" ت "الجدولية، يستخلص الطالبان الباحثان أن الفروق الظاهرية بين متوسطات النتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة لا توجد دلالة

إحصائية أي أنه لا يوجد تحسن ظاهر ، بينما توجد دلالة إحصائية لمعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي، وهذا راجع إلى مدى تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة على تطوير مهارة الترويض لدى الحراس.



الشكل رقم (8) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الترويض

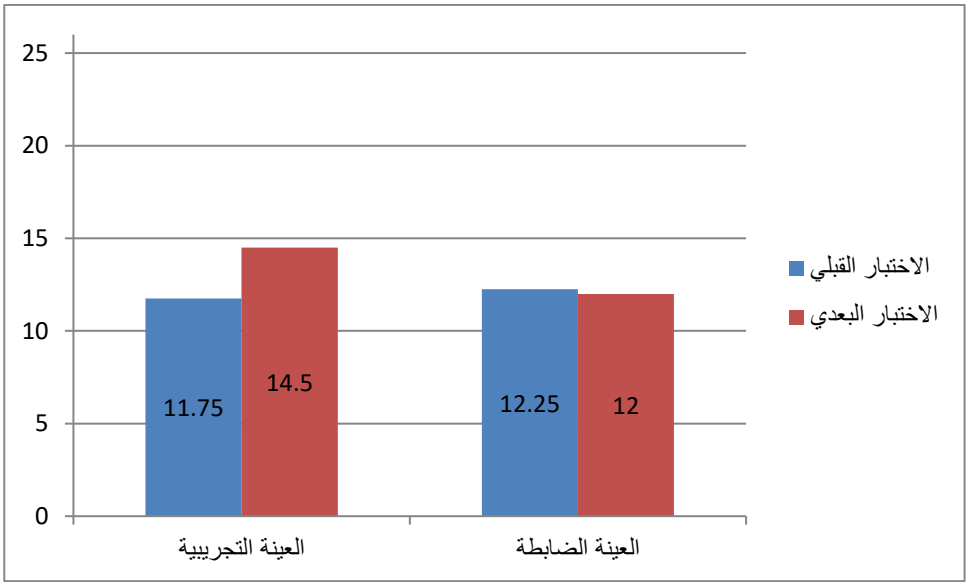
جدول رقم (10) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الترويض الموجه:

المقاييس الاحصائية	حجم العينة	س1	ع1	س2	ع2	ت-م	ت-ج	درجة الحرية	مستوى الدلالة
العينة التجريبية	8	11.75	2.493	14.50	1.414	2.762	2.365	7	0.05
العينة الضابطة	8	12.25	2.252	12.00	1.069	0.314			

لقد تبين من خلال النتائج المدون في الجدول رقم **(10)** أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي عند العينة الضابطة في نتائج اختبار الترويض الموجه بلغت 12.25 والانحراف المعياري بلغ قدره 2.252 أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة فقد بلغ متوسطه الحسابي 12.00 والانحراف المعياري 1.069 ، بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح فقد بلغ متوسطها الحسابي للاختبار القبلي في نفس الاختبار قيمة 11.75 وانحرافها المعياري 2.493 ، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي قيمة 14.50 والانحراف المعياري 1.414 وبعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في" ت "ستيودنت وبعد عملية التوظيف والمعالجة الإحصائية ،تبين أن قيمة" ت"المحسوبة للعينة الضابطة التي بلغت 0.314 وهي أصغر من قيمة "ت "الجدولية التي بلغت قيمة 2.365 وبالنسبة لمعينة التجريبية فقد بلغت" ت المحسوبة 2.762 وهي أكبر من قيمة" ت "الجدولية التي قيمتها 2.365 عند درجة الحرية 7 ومستوى الدلالة 0.05

بما أن قيمة" ت "المحسوبة للعينة الضابطة أصغر من" ت "الجدولية، وقيمة" ت" المحسوبة للعينة التجريبية أكبر من" ت "الجدولية، يستخلص الطالبان الباحثان أن الفروق الظاهرية بين متوسطات النتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة لا توجد دلالة إحصائية أي أنه لا يوجد تحسن ظاهر ، بينما توجد

دلالة إحصائية لمعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي، وهذا راجع إلى مدى تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة على تطوير مهارة الترويض الموجه لدى الحراس.



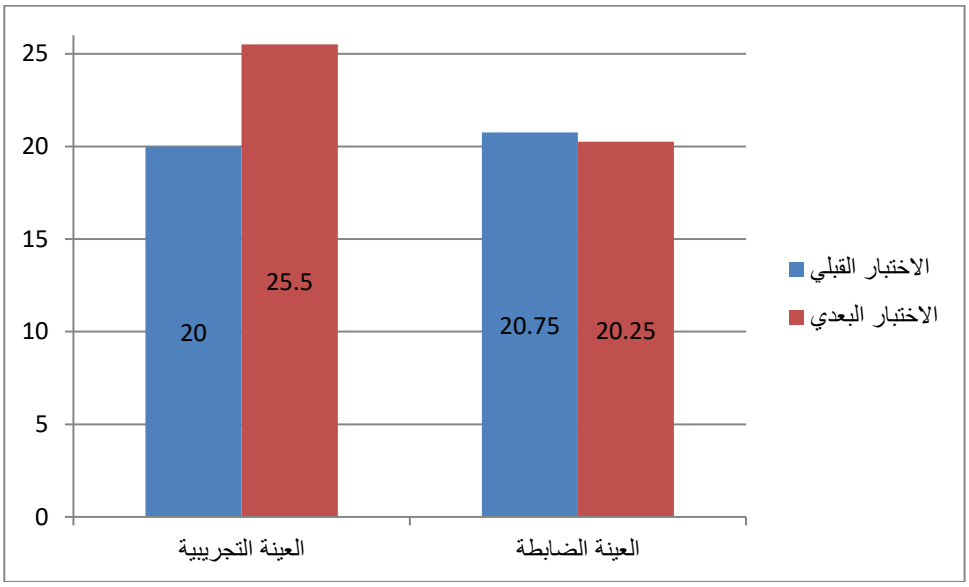
الشكل رقم (9) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الترويض الموجه

جدول رقم (11) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار ضرب الكرات الثابتة :

المقاييس الاحصائية	حجم العينة	س1	ع1	س2	ع2	ت-م	ت-ج	درجة الحرية	مستوى الدلالة
العينة التجريبية	8	20.00	4.781	25.50	4.504	7.231	2.365	7	0.05
العينة الضابطة	8	20.75	4.400	20.25	4.713	1.000			

لقد تبين من خلال النتائج المدون في الجدول رقم **(11)** أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي عند العينة الضابطة في نتائج اختبار ضرب الكرات الثابتة بلغت 20.75 والانحراف المعياري بلغ قدره 4.400 أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة فقد بلغ متوسطه الحسابي 20.25 والانحراف المعياري 4.713، بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح فقد بلغ متوسطها الحسابي للاختبار القبلي في نفس الاختبار قيمة 20.00 وانحرافها المعياري 4.781 ، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي قيمة 25.50 والانحراف المعياري 4.504 وبعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في" ت "ستيودنت وبعد عملية التوظيف والمعالجة الإحصائية ،تبين أن قيمة" ت"المحسوبة للعينة الضابطة التي بلغت 1.000 وهي أصغر من قيمة "ت "الجدولية التي بلغت قيمة 2.365 وبالنسبة لمعينة التجريبية فقد بلغت" ت المحسوبة 7.231 وهي أكبر من قيمة" ت "الجدولية التي قيمتها 2.365 عند درجة الحرية 7 ومستوى الدلالة 0.05 بما أن قيمة" ت "المحسوبة للعينة الضابطة أصغر من" ت "الجدولية، وقيمة" ت" المحسوبة للعينة التجريبية أكبر من" ت "الجدولية، يستخلص الطالبان الباحثان أن الفروق الظاهرية بين

متوسطات النتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة لا توجد دلالة إحصائية أي أنه لا يوجد تحسن ظاهر ، بينما توجد دلالة إحصائية لمعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي، وهذا راجع إلى مدى تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة على تطوير مهارة ضرب الكرات الثابتة لدى الحراس.



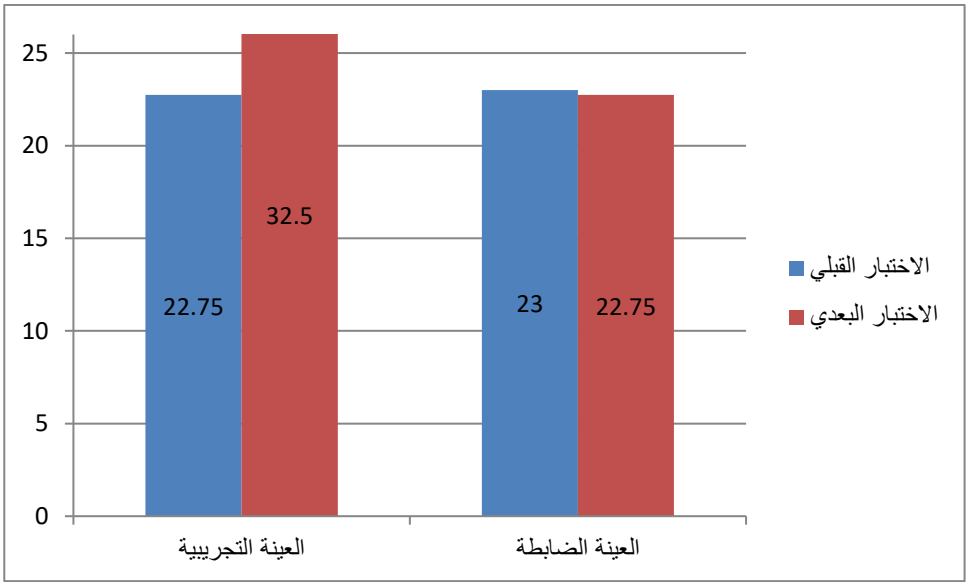
الشكل رقم (10) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار ضرب الكرات الثابتة

جدول رقم (12) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار المناولة باليد :

المقاييس الاحصائية	حجم العينة	س1	ع1	س2	ع2	ت-م	ت-ج	درجة الحرية	مستوى الدلالة
العينة التجريبية	8	22.75	6.135	32.50	7.151	5.851	2.365	7	0.05
العينة الضابطة	8	23.00	5.555	22.75	5.445	0.552			

لقد تبين من خلال النتائج المدون في الجدول رقم **(12)** أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي عند العينة الضابطة في نتائج اختبار المناولات باليد بلغت 23.00 والانحراف المعياري بلغ قدره 5.555 أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة فقد بلغ متوسطه الحسابي 22.75 والانحراف المعياري 5.445 ، بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح فقد بلغ متوسطها الحسابي للاختبار القبلي في نفس الاختبار قيمة 22.75 وانحرافها المعياري 6.135 ، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي قيمة 32.50 والانحراف المعياري 7.151 وبعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في" ت "ستيودنت وبعد عملية التوظيف والمعالجة الإحصائية ،تبين أن قيمة" ت"المحسوبة للعينة الضابطة التي بلغت 0.552 وهي أصغر من قيمة "ت "الجدولية التي بلغت قيمة 2.365 وبالنسبة لمعينة التجريبية فقد بلغت" ت المحسوبة 5.851 وهي أكبر من قيمة" ت "الجدولية التي قيمتيا 2.365 عند درجة الحرية 7 ومستوى الدلالة 0.05 بما أن قيمة" ت "المحسوبة للعينة الضابطة أصغر من" ت "الجدولية، وقيمة" ت" المحسوبة للعينة التجريبية أكبر من" ت "الجدولية، يستخلص الطالبان الباحثان أن الفروق الظاهرية بين متوسطات النتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة لا توجد دلالة إحصائية أي أنه لا يوجد تحسن ظاهر ، بينما توجد دلالة إحصائية لمعينة

التجريبية لصالح الاختبار البعدي، وهذا راجع إلى مدى تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة على تطوير مهارة المناولات باليد لدى الحراس.



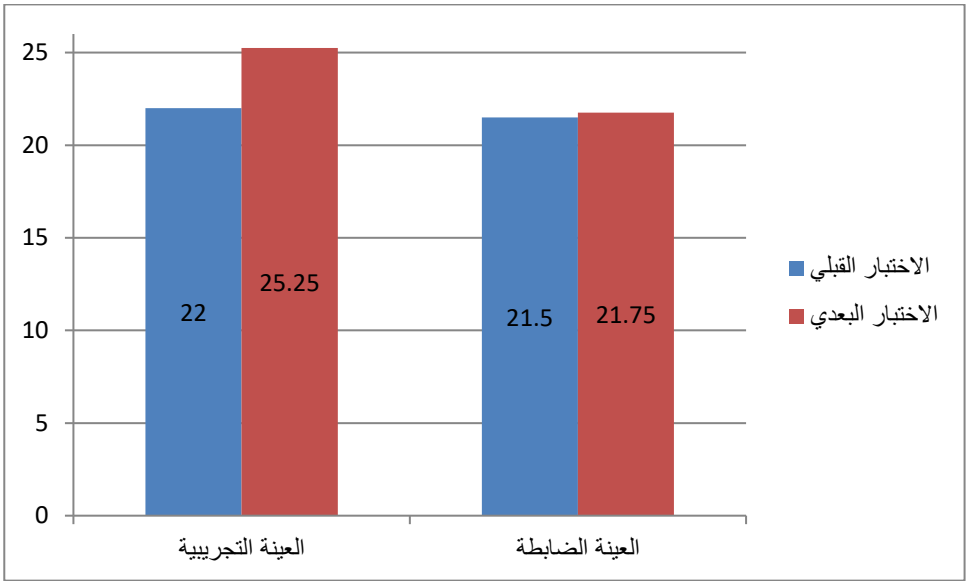
الشكل رقم (11) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار المناولات باليد

جدول رقم (13) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار المناولة بالقدم :

المقاييس الاحصائية	حجم العينة	س1	ع1	س2	ع2	ت-م	ت-ج	درجة الحرية	مستوى الدلالة
العينة التجريبية	8	22.00	4.899	25.25	3.536	3.87	2.365	7	0.05
العينة الضابطة	8	21.50	6.392	21.75	4.334	0.284			

لقد تبين من خلال النتائج المدون في الجدول رقم **(13)** أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي عند العينة الضابطة في نتائج اختبار المناولات باليد بلغت 21.50 والانحراف المعياري بلغ قدره 6.392 أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة فقد بلغ متوسطه الحسابي 21.75 والانحراف المعياري 4.334 ، بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح فقد بلغ متوسطها الحسابي للاختبار القبلي في نفس الاختبار قيمة 22.00 وانحرافها المعياري 4.899 ، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي قيمة 25.25 والانحراف المعياري 3.536 وبعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في" ت "ستيودنت وبعد عملية التوظيف والمعالجة الإحصائية ،تبين أن قيمة" ت"المحسوبة للعينة الضابطة التي بلغت 0.284 وهي أصغر من قيمة "ت "الجدولية التي بلغت قيمة 2.365 وبالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت" ت المحسوبة 3.87 وهي أكبر من قيمة" ت "الجدولية التي قيمتها 2.365 عند درجة الحرية 7 ومستوى الدلالة 0.05 بما أن قيمة" ت "المحسوبة للعينة الضابطة أصغر من" ت "الجدولية، وقيمة" ت" المحسوبة للعينة التجريبية أكبر من" ت "الجدولية، يستخلص الطالبان الباحثان أن الفروق الظاهرية بين متوسطات النتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة لا توجد دلالة إحصائية أي أنه لا يوجد تحسن ظاهر ، بينما توجد دلالة إحصائية لمعينة

التجريبية لصالح الاختبار البعدي، وهذا راجع إلى مدى تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة على تطوير مهارة المناولات بالقدم لدى الحراس.



الشكل رقم (12) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار المناولات بالقدم

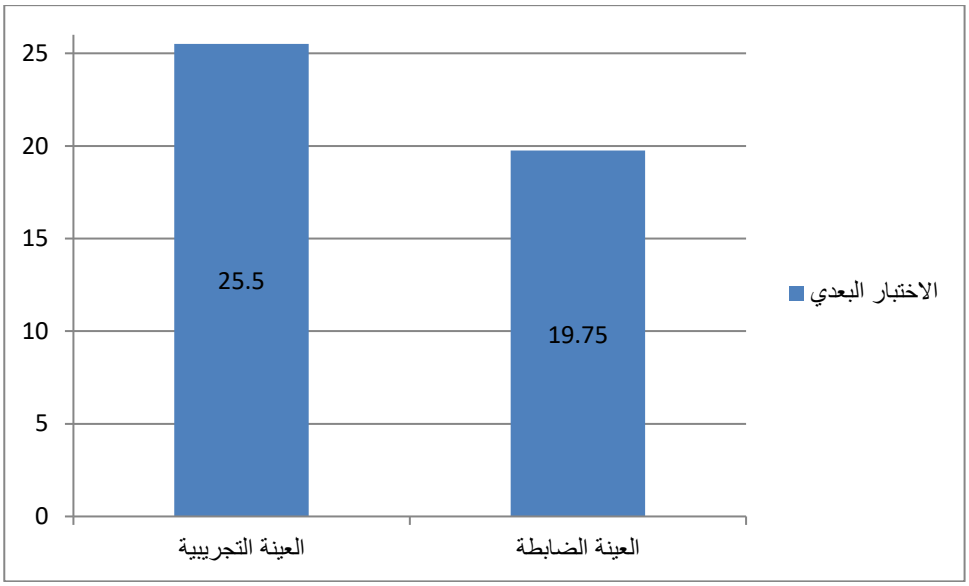
جدول رقم (14) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التمرير :

المقاييس الاحصائية	حجم العينة	س1	ع1	ت-م	ت-ج	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
العينة التجريبية	8	25.50	3.162	4.189	2.145	14	0.05	دال
العينة الضابطة	8	19.75	2.252					

نلاحظ من خلال مقارنة النتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول رقم**(14)** بين عينتي البحث في اختبار التمرير، أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات المقدرة ب 19.75 والانحراف المعياري 2.252 بالنسبة للعينة الضابطة ، وبمقدار 25.50 وانحراف المعياري 3.162 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية، لكن لا يعتبر هذا الحكم صحيحا وموضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية" ت " ستيودنت ، حيث بعد المعالجة الإحصائية لموضوع النتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمة" ت "المحسوبة 4.189 بالمقارنة مع" ت الجدولية التي بلغت 2.145 عند درجة الحرية 14 و مستوى الدلالة 0.05 وهي أقل من" ت " المحسوبة.

وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي نجد أن الفروق الظاهرة الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية لتحسين مهارة التمرير التي تساهم بقدر كبير في ارتقاء بمستوى اللاعب، وهذا راجع إلى مدى أهمية البرنامج التدريبي المقترح الذي يؤثر إيجابا على تنمية المهارات الهجومية لدى حراس مرمى كرة القدم اكابر وهذا على العينة التجريبية بينما العينة الضابطة فالفروق الحاصلة ترجع

إلى مؤثر الخصوصية في التدريب من قبل المدرب فبدون برنامج تدريبي لا يعود بالإيجاب على الجانب المهاري للاعب كرة القدم.



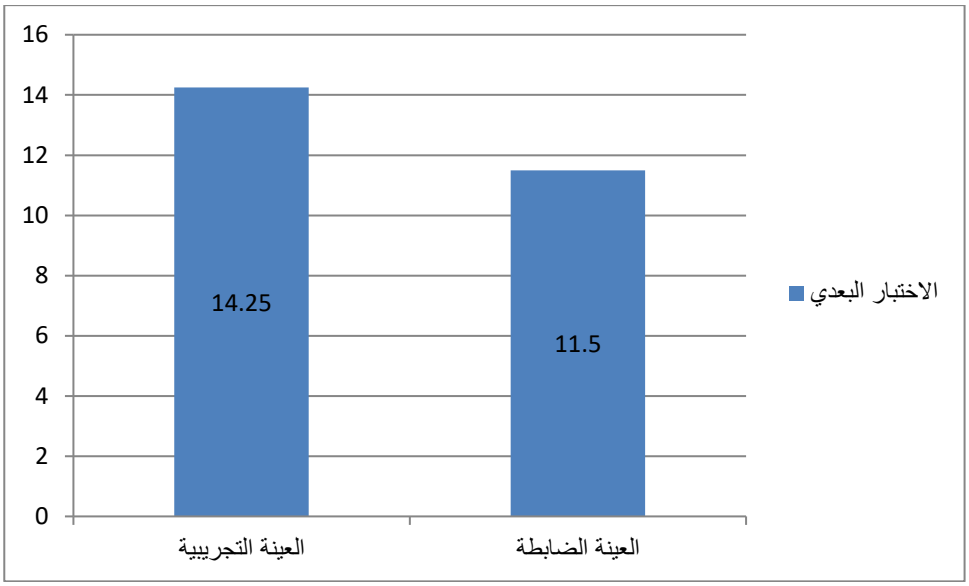
الشكل رقم (13) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار المرير.

جدول رقم (15) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الترويض :

المقاييس الاحصائية	حجم العينة	س1	ع1	ت-م	ت-ج	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
العينة التجريبية	8	14.25	1.669	2.925	2.145	14	0.05	دال
العينة الضابطة	8	11.50	2.070					

نلاحظ من خلال مقارنة النتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول رقم**(15)** بين عينتي البحث في اختبار الترويض، أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات المقدرة ب 11.50 والانحراف المعياري 2.070 بالنسبة للعينة الضابطة ، وبمقدار 14.25 وانحراف المعياري 1.669 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية، لكن لا يعتبر هذا الحكم صحيحا وموضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية" ت " ستيودنت ، حيث بعد المعالجة الإحصائية لموضوع النتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمة" ت "المحسوبة 2.925 بالمقارنة مع" ت الجدولية التي بلغت 2.145 عند درجة الحرية 14 و مستوى الدلالة 0.05 وهي أقل من" ت " المحسوبة.

وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي نجد أن الفروق الظاهرة الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية لتحسين مهارة الترويض التي تساهم بقدر كبير في ارتقاء بمستوى اللاعب، وهذا راجع إلى مدى أهمية البرنامج التدريبي المقترح الذي يؤثر إيجابا على تنمية المهارات الهجومية لدى حراس مرمى كرة القدم اكابر وهذا على العينة التجريبية بينما العينة الضابطة فالفروق الحاصلة ترجع إلى مؤثر الخصوصية في التدريب من قبل المدرب فبدون برنامج تدريبي لا يعود بالإيجاب على الجانب المهاري للاعب كرة القدم.



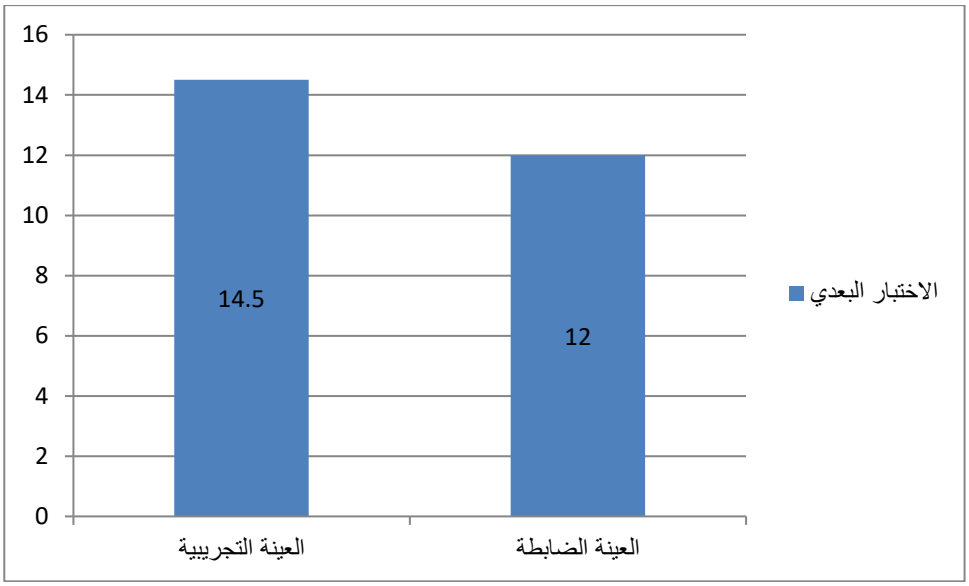
الشكل رقم (14) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الترويض.

جدول رقم (16) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الترويض الموجه :

المقاييس الاحصائية	حجم العينة	س1	ع1	ت-م	ت-ج	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
العينة التجريبية	8	14.50	1.414	3.989	2.145	14	0.05	دال
العينة الضابطة	8	12.00	1.069					

نلاحظ من خلال مقارنة النتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول رقم**(16)** بين عينتي البحث في اختبار الترويض، أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات المقدرة ب 12.00 والانحراف المعياري 1.069 بالنسبة للعينة الضابطة ، وبمقدار 14.50 وانحراف المعياري 1.414 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية، لكن لا يعتبر هذا الحكم صحيحا وموضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية" ت " ستيودنت ، حيث بعد المعالجة الإحصائية لموضوع النتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمة" ت "المحسوبة 3.989 بالمقارنة مع" ت الجدولية التي بلغت 2.145 عند درجة الحرية 14 و مستوى الدلالة 0.05 وهي أقل من" ت " المحسوبة.

وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي نجد أن الفروق الظاهرة الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية لتحسين مهارة الترويض الموجه التي تساهم بقدر كبير في ارتقاء بمستوى اللاعب، وهذا راجع إلى مدى أهمية البرنامج التدريبي المقترح الذي يؤثر إيجابا على تنمية المهارات الهجومية لدى حراس مرمى كرة القدم اكابر وهذا على العينة التجريبية بينما العينة الضابطة فالفروق الحاصلة ترجع إلى مؤثر الخصوصية في التدريب من قبل المدرب فبدون برنامج تدريبي لا يعود بالإيجاب على الجانب المهاري للاعب كرة القدم.



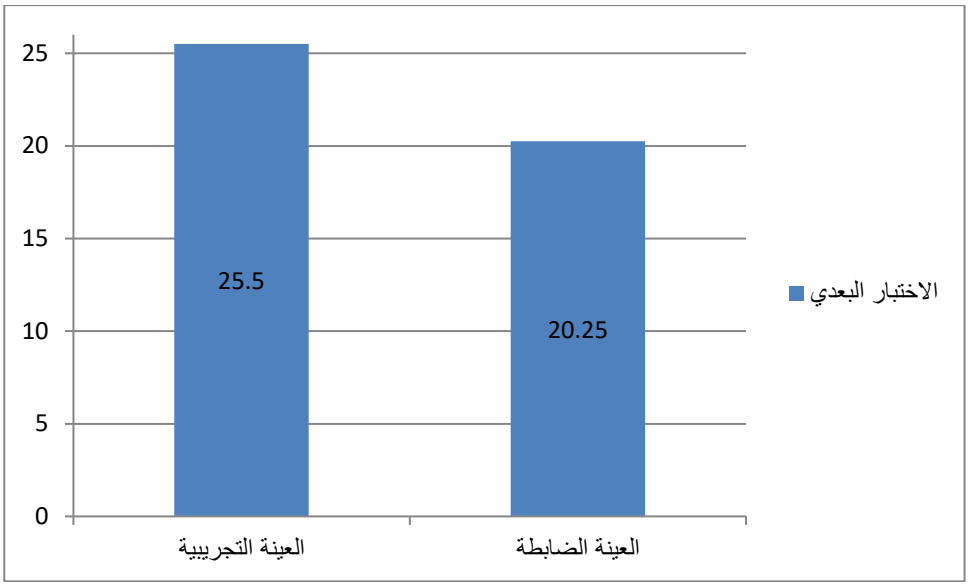
الشكل رقم (15) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الترويض الموجه.

جدول رقم (17) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار ضرب الكرات الثابتة :

المقاييس الاحصائية	حجم العينة	س1	ع1	ت-م	ت-ج	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
العينة التجريبية	8	25.50	4.504	2.278	2.145	14	0.05	دال
العينة الضابطة	8	20.25	4.713					

نلاحظ من خلال مقارنة النتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول رقم**(17)** بين عينتي البحث في اختبار ضرب الكرات الثابتة، أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات المقدرة ب 20.25 والانحراف المعياري 4.713 بالنسبة للعينة الضابطة ، وبمقدار 25.50 وانحراف المعياري 4.504 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية، لكن لا يعتبر هذا الحكم صحيحا وموضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت "ستيودنت ، حيث بعد المعالجة الإحصائية لموضوع النتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمة" ت "المحسوبة 2.278 بالمقارنة مع" ت الجدولية التي بلغت 2.145 عند درجة الحرية 14 و مستوى الدلالة 0.05 وهي أقل من" ت " المحسوبة.

وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي نجد أن الفروق الظاهرة الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية لتحسين مهارة ضرب الكرات الثابتة التي تساهم بقدر كبير في ارتقاء بمستوى اللاعب، وهذا راجع إلى مدى أهمية البرنامج التدريبي المقترح الذي يؤثر إيجابا على تنمية المهارات الهجومية لدى حراس مرمى كرة القدم اكابر وهذا على العينة التجريبية بينما العينة الضابطة فالفروق الحاصلة ترجع إلى مؤثر الخصوصية في التدريب من قبل المدرب فبدون برنامج تدريبي لا يعود بالإيجاب على الجانب المهاري للاعب كرة القدم.



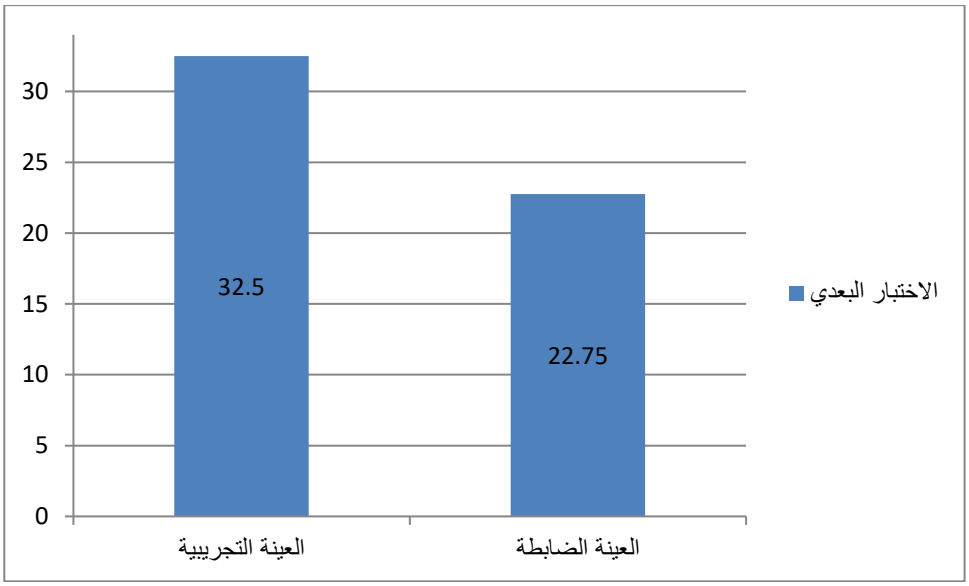
الشكل رقم (16) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار ضرب الكرات الثابتة.

جدول رقم (18) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار المناولات باليد :

المقاييس الاحصائية	حجم العينة	س1	ع1	ت-م	ت-ج	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
العينة التجريبية	8	32.50	7.151	3.68	2.145	14	0.05	دال
العينة الضابطة	8	22.75	5.445					

نلاحظ من خلال مقارنة النتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول رقم **(18)** بين عينتي البحث في اختبار المناولات باليد، أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات المقدرة ب 22.75 والانحراف المعياري 7.151 بالنسبة للعينة الضابطة ، وبمقدار 32.50 وانحراف المعياري 5.445 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية، لكن لا يعتبر هذا الحكم صحيحا وموضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت "ستيودنت ، حيث بعد المعالجة الإحصائية لموضوع النتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمة" ت "المحسوبة 3.68 بالمقارنة مع" ت الجدولية التي بلغت 2.145 عند درجة الحرية 14 و مستوى الدلالة 0.05 وهي أقل من" ت " المحسوبة.

وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي نجد أن الفروق الظاهرة الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية لتحسين مهارة المناولات باليد التي تساهم بقدر كبير في ارتقاء بمستوى اللاعب، وهذا راجع إلى مدى أهمية البرنامج التدريبي المقترح الذي يؤثر إيجابا على تنمية المهارات الهجومية لدى حراس مرمى كرة القدم اكابر وهذا على العينة التجريبية بينما العينة الضابطة فالفروق الحاصلة ترجع إلى مؤثر الخصوصية في التدريب من قبل المدرب فبدون برنامج تدريبي لا يعود بالإيجاب على الجانب المهاري للاعب كرة القدم.



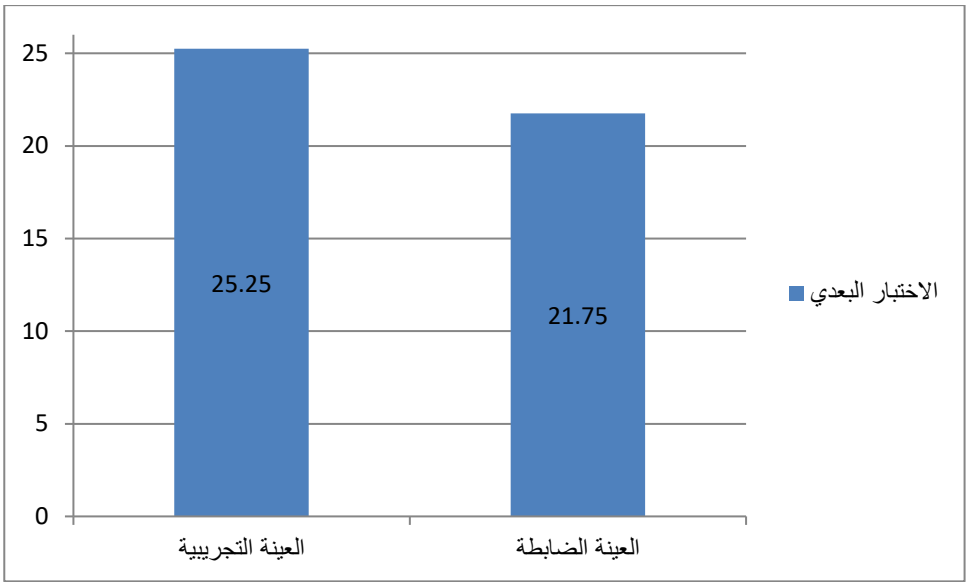
الشكل رقم (17) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار المناولات باليد.

جدول رقم (19) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار المناولات بالقدم :

المقاييس الاحصائية	حجم العينة	س1	ع1	ت-م	ت-ج	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
العينة التجريبية	8	25.25	3.536	2.770	2.145	14	0.05	دال
العينة الضابطة	8	21.75	4.334					

نلاحظ من خلال مقارنة النتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول رقم**(19)** بين عينتي البحث في اختبار المناولات بالقدم، أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات المقدرة ب 21.75 والانحراف المعياري 4.334 بالنسبة للعينة الضابطة ، وبمقدار 25.25 وانحراف المعياري 3.536 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية، لكن لا يعتبر هذا الحكم صحيحا وموضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت "ستيودنت ، حيث بعد المعالجة الإحصائية لموضوع النتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمة" ت "المحسوبة 2.770 بالمقارنة مع" ت الجدولية التي بلغت 2.145 عند درجة الحرية 14 و مستوى الدلالة 0.05 وهي أقل من" ت " المحسوبة.

وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي نجد أن الفروق الظاهرة الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية لتحسين مهارة المناولات بالقدم التي تساهم بقدر كبير في ارتقاء بمستوى اللاعب، وهذا راجع إلى مدى أهمية البرنامج التدريبي المقترح الذي يؤثر إيجابا على تنمية المهارات الهجومية لدى حراس مرمى كرة القدم اكابر وهذا على العينة التجريبية بينما العينة الضابطة فالفروق الحاصلة ترجع إلى مؤثر الخصوصية في التدريب من قبل المدرب فبدون برنامج تدريبي لا يعود بالإيجاب على الجانب المهاري للاعب كرة القدم.



الشكل رقم (18) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار المناولات بالقدم.

II. الاستنتاجات :

في حدود إجراءات البحث و في ضوء أهدافه و من خلال التحصيل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- حققت الوحدات تدريبية المستعملة أي البرنامج التدريبي المقترح تحسنا إيجابيا في نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لصالح الاختبارات البعدية . و هذا يدل على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين المهارات الهجومية لدى حراس مرمى كرة القدم اكابر.
- توجد فروق عند مستوى الدلالة 0.05 بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التمرير القصير و نصف الطويل,اختبار الترويض و الترويض الموجه,اختبار ضرب الكرات الثابتة,اختبار المناولات باليد و القدم ،لصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق عند مستوى الدلالة 0.05 بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في اختبار التمرير القصير

ونصف الطويل,اختبار الترويض و الترويض الموجه,اختبار ضرب الكرات الثابتة,اختبار المناولات باليد و القدم لصالح المجموعة التجريبية.

III. مقابلة النتائج بالفرضيات- :

مناقشة الفرضية الأولى :

توجد فروق عند مستوى الدلالة 0.05 بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التمرير القصير و نصف الطويل ,اختبار الترويض و الترويض الموجه ,اختبار ضرب الكرات الثابتة ,اختبار المناولات باليد و القدم ،لصالح الاختبار البعدي.

على اثر المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج المتحصل عليها باستخدام اختبار دلالة "ت" بغرض إصدار أحكام حول معنوية الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية تبين من خلال جدول النتائج المستخلصة وكما هي مدونة في الجداول حسب أرقام التالية (8، 9، 10، 11، 12 و13) أن كل الفروق الظاهرة الحاصلة بين المتوسطات الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لها دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي المطبقة للبرنامج التدريبي المقترح، مما يعكس صدق الفرضية أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر تأثيرا ايجابيا في تطوير المهارات الهجومية لدى حراس مرمى كرة القدم اكابر، وبذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي.

مناقشة الفرضية الثانية :

توجد فروق عند مستوى الدلالة 0.05 بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبار التمرير القصير و نصف الطويل ,اختبار الترويض و الترويض الموجه ,اختبار ضرب الكرات الثابتة ,اختبار المناولات باليد و القدم لصالح المجموعة التجريبية.

على اثر المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج المتحصل عليها باستخدام اختبار دلالة "ت" غرض إصدار أحكام حول معنوية الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للاختبار البعدي تبين من خلال الجدول النتائج المستخلصة وكما هي مدونة في الجداول حسب أرقام التالية (14، 15، 16، 17، 18،و19) أن كل الفروق الظاهرة الحاصلة بين المتوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للاختبار البعدي لها دلالة إحصائية في اختبار التمرير القصير و نصف الطويل ,اختبار الترويض و الترويض الموجه ,اختبار ضرب الكرات الثابتة ,اختبار المناولات باليد و القدم لصالح الاختبار البعدي المطبقة للبرنامج التدريبي، وهذا ما نلاحظ أن هناك تحسن كبير بالنسبة للمجموعة التجريبية عكس المجموعة الضابطة، مما يعكس صدق الفرضية أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر تأثيرا ايجابيا في تنمية المهارات الهجومية لدى حراس مرمى كرة القدم اكابر ، وبذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار المجموعة التجريبية.

IV. الاقتراحات والتوصيات :

- نرجو إعادة النظر في الطرق التدريبية المستخدمة في النوادي والفرق الرياضية؛
- نرجو إعطاء أهمية بالغة لكل من الوحدات تدريبية المستعملة ؛
- الاهتمام بتطوير المهارات الهجومية لدى حراس مرمى كرة القدم اكابر؛
- الاهتمام بتطوير كل مكونات المهارات الهجومية للحراس كالمهارات المساعدة في الحفاظ على الاستحواذ على الكرة ,المهارات المساعدة في ضرب الكرات الثابتة ,المهارات المساعدة في التحويل الدفاعي–الهجومي؛
- نرجو إدخال المدربين في تربصات وطنية ودولية حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية ومواكبة التطور الرياضي العلمي.

الخاتمة:

تضمن هذا الفصل عرض و مناقشة نتائج البحث وكذا الاستنتاجات والتوصيات، أين تبين لنا مدى التطور الذي عرفته المجموعة التجريبية في المهارات الهجومية ، هذا مما يدفعنا للقول ان للبرنامج التدريبي المقترح تاثير على هاته المهارات لحراس مرمى كرة القدم اكابر.

الخلاصة العامة:

من أجل النهوض بمستويات كرة القدم الجزائرية ، يستوجب علينا الاهتمام بكل ما من شأنه المساهمة في دفع عجلة هذه اللعبة إلى الأمام ، ولو بالشيء اليسير فناهيك عن اختيار المدرب الكفء وإدراجه في التربصات وكذا إتباع الأساليب الحديثة للتدريب والاهتمام بحراس المرمى وعملية الانتقاء الرياضي الجيد ، ويجب الوقوف على الإمكانيات البيولوجية للأفراد ومعرفة طريقة التدريب لكل صفة بدنية ,مهارية ,خططية ونفسية للاستثمار الأكبر و الأمثل ولحصد نتائج أفضل من شأنها المساهمة الفعلية لتطوير هذه اللعبة الجماهيرية ، والانتقال الفعلي من الهواية إلى الاحتراف الحقيقي وليس اللفظي فقط.

وعلى ضوء النتائج المتوصل إليها ، فقد توصلنا إثر دراستنا للمهارات الهجومية التي تعتبر مهمة وأساسية لحارس كرة القدم الحديث فإن أفضل طريقة لتحسينها والوقوف دون فقدانهما هي حسن و قدرة المدرب الرياضي على اختيار التمارين و البرامج التدريبية الملائمة و المناسبة لتنمية هاته المهارات لحراس كرة القدم ومن هنا جاءت هذه الدراسة بهدف معرفة فاعلية البرنامج التدريبي المقترح على تطوير المهارات الهجومية لحراس مرمى كرة القدم وذلك من خلال تطبيق بعض الوحدات التدريبية على عينة البحث التي اخترناها من اجل معرفة التطور الحاصل على كل حارس.

قائمة المراجع

1-مراجع باللغة العربية:

1. بطرس رزق الله وعبده أبو العلا ، 1999 .
2. محسن بسيونى النحريرى ، 1983.
3. عادل عبد الحميد الفاضى 1998 .
4. مفتي إبراهيم ، 1994 .
5. جلال قريطم والوحش ، 1997
6. حسن محمد أحمد عثمان ، 2001
7. عبد المقصود ، 1995
8. هادي صيام ، 1960
9. إبراهيم عادل إبراهيم ، 1989 م
10. الغالى الحاج محمد ، 2007 م
11. على فهمي ، 1992
12. أحمد آدم ، 2001
13. عادل خير الله ، 2006
14. رومي جميل، 1986
15. كلي، 1997
16. موفق المولي، 1999
17. حنفي محمود مختار ، 1994
18. علي بن قوة، 1997
19. طه إسماعيل و اخرون، 1989
20. زهران السيد عبد الله ، 2007
21. أمر الله البساطي، 2001
22. اندريان، المرجع السابق
23. ناصر عبد القادر، 2005

24. تركي,1984
25. مقدم، 1993
26. حسانين م، 1995
27. فرحات، 2003
28. علاوي و محمد، 1986

2-مراجع باللغة الفرنسية

1. Ferretto
2. Joseph Gene , 2002 .
3. Marten Arts,2004 .
4. Neil Travers , 2003
5. JERY.W, 2000
6. STANLY .L 1990

3-المواقع الالكترونية

موقع الفيفا http://fr.fifa.com /

قائمة الملاحق

العينة التجريبية											
التمرير		الترويض		الترويض.م		ضرب الكرات الثابتة		مناولات باليد		مناولات بالقدم	
قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
18	26	12	14	12	14	22	28	26	30	30	30
20	26	16	16	12	14	16	22	34	40	16	20
20	24	14	16	10	14	24	26	20	30	24	28
24	30	10	12	12	14	28	32	14	26	20	22
16	22	10	14	14	12	18	26	24	38	20	26
28	30	12	12	16	16	14	20	26	44	18	22
14	24	14	14	12	14	16	20	20	26	28	28
18	22	12	16	14	12	22	30	18	26	20	26

العينة الضابطة											
التمرير		الترويض		الترويض.م		ضرب الكرات الثابتة		مناولات باليد		مناولات بالقدم	
قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
20	22	14	14	14	12	24	26	18	18	26	24
18	18	10	10	12	10	20	20	24	24	26	26
18	20	14	12	10	10	30	28	32	30	16	18
24	22	14	14	10	12	20	20	26	26	32	28
24	22	12	10	16	12	16	14	16	16	18	18
20	20	10	8	14	10	18	18	18	16	16	20
14	18	12	8	12	12	18	16	22	24	14	16
16	18	12	10	10	8	20	20	28	28	24	24

Objectif de la séance :Le perfectionnement de la technique individuel du jeu au pied du gardien .

Materiels : Ballons

	organisation	**Critères de réalisation**
Partie préparatoire	–Pré.mentale et physiologique	– Concentration – Bien s'échauffer
Partie principale	**Exercice1 :** - Les passes a une touche. - Un gardien fait une passe avec le pied droit l'autre avec le pied gauche - Le ballon ne doit pas franchir la ligne. - Courte recup âpres 10 répétitions **Exercice2 :** - Un GB joue en une touche l'autre utilise 2 touches (contrôle–passe) - Changement de rôle âpres 5 répétitions **Exercice3 :** - Les passes en 2 touches	- Le GB se déplace constamment en avant et en arrière - Surveiller la bonne qualité de la passe. - Surveiller la bonne qualité de la passe et du contrôle. - Si le ballon reste entre les pieds du GB il doit rapidement ajouter une touche supplémentaire .
Partie finale	- 5 min de course - Etirements - Bilan de la séance	- Bien s'étirer - Ecouter les consignes

L'objectif : le perfectionnement de la technique individuel du jeu au pied du GB – travail par 4

	organisation	**Critères de réalisation**
Partie préparatoire	–Pré.mentale et physiologique	– Concentration – Bien s'échauffer
Partie principale	**Exercice1 :** - Le GB fait la passe en 2 touches au GB qui na pas le ballon - Il ne peut pas jouer avec celui qui vient de lui donner le ballon - Le GB utilise les 2 pieds et les différentes formes de contrôle. - Variation : idem en 1 touche **Exercice2 :** - Le GB fait la passe en 2 touches au GB qui na pas le ballon - Il ne peut pas jouer avec celui qui vient de lui donner le ballon - Les autres GB se font passe avec l'autre ballon - Variation : idem en 1 touche	- Surveiller la bonne qualité de la passe et du contrôle. - Si le ballon reste entre les pieds du GB il doit rapidement ajouter une touche supplémentaire .
Partie finale	- 5 min de course - Etirements - Bilan de la séance	- Bien s'étirer - Ecouter les consignes

L'objectif : perfectionnement de la qualité de passes courte et mi-longues .

Matériels : Ballon – buts mobiles – mannequins – coupelles

	organisation	**Critères de réalisation**
Partie préparatoire	-Pré.mentale et physiologique	- Concentration - Bien s'échauffer
Partie principale	**Exercice1 :** - Le ballon est frappé du milieu du but et le gardien utilise les 2 pieds - Le gardien enchaine les cibles consécutivement **Exercice2 :** - Le ballon est frappé du milieu du but. - Pour une passe mi-longue sur son coté gauche le GB utilise son pied droit ,pour coté droite le pied gauche	- Surveiller la bonne qualité de la passe - Le gardien doit masquer la direction de la passe.
Partie finale	- 5 min de course - Etirements - Bilan de la séance	- Bien s'étirer - Ecouter les consignes

L'objectif : le perfectionnement du gardien de but dans la collaboration avec le défenseur sur une passe en retrait.

Matériels :ballon – mannequin – but mobile – cônes

	organisation	**Critères de réalisation**
Partie préparatoire	–Pré.mentale et physiologique	– Concentration – Bien s'échauffer
Partie principale	**Exercice1 :** - Le GB reçoit une passe au sol entre les cônes - Exécute un contrôle orienté et redonne le ballon au coach - Idem de l'autre coté. **Exercice2 :** - Passe en retrait - Collaboration avec le défenseur - Passe en retrait sous pression - Recherche dune solution optimale - Finition de l'action	- La qualité doit dominer la vitesse d'exécution - Si c'est nécessaire pour une bonne préparation du ballon avant la passe ajouter une touche supplémentaire - L'exercice est fait dans un rythme de match
Partie finale	- 5 min de course - Etirements - Bilan de la séance	- Bien s'étirer - Ecouter les consignes

L'objectif : le perfectionnement de la technique du coup de pied de but

Matériels :ballon – buts mobiles

	organisation	**Critères de réalisation**
Partie préparatoire	–Pré.mentale et physiologique	– Concentration – Bien s'échauffer
Partie principale	**Exercice1 :** - Le GB frappe un 6metres précis vers le deuxième GB - Le deuxième GB exécute un contrôle orienté puis passe le ballon sur le but mobile **Exercice2 :** - Un dégagement 6metres vers deuxième GB - Deuxième GB contrôle le ballon puis une 'une–deux' avec l'entraineur et une passe longue en 1 touche .	- Surveiller la bonne qualité de la passe - Le gardien doit masquer la direction de la passe.
Partie finale	- 5 min de course - Etirements - Bilan de la séance	- Bien s'étirer - Ecouter les consignes