

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
كلية الدراسات العليا
تربية بدنية ورياضة

بحث مقدم لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية
بعنوان:

المتطلبات البدنية والمهارية لحراس المرمى في كرة القدم بجمهورية السودان

Physical and Skill Requirements for Football Goalkeepers in the Sudan

إعداد الدارس
علاء خطاب يوسف
إشراف :
د/ أحمد آدم أحمد محمد

2008م - 1429 هـ

بسم الله الرحمن الرحيم

" قالوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا
إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ "

صَلَاةُ الْعَظِيمِ

البقرة
الآية (32)

شُكْرٌ وَتَقْدِيرٌ

اللهم إني أحمّدك على ما أنعمت به عليّ وعَلّمتني ما لم أكن أعلم ،
سبحانك جلّ عِلاك وأسجد لك شاكرًا على ما منحتني من صبر ومثابرة لإخراج
هذا البحث وأصلي وأسلم على سيد الخلق أجمعين والدرّة المهداة والصادق
الامين صلي الله عليه وسلم ، يقول (ص) " من لم يشكر الخلق لم يشكر
الخالق".

يتقدم الباحث بالشكر والتقدير والعرفان بالجميل وعظيم التقدير
والإمتنان إلي جامعة شندي - كلية الدراسات العليا - كلية التربية لإعداد
معلمي مرحلة الاساس و جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية
البدنية والرياضة لإتاحتهم لى فرصة الدراسة كما يتقدم الباحث بوافر الشكر
للدكتور/ أحمد آدم أحمد الاستاذ الجليل المشرف على البحث لما منحنى من
جهد في توجيهي وإرشادي بثاقب فكره وعظيم خبرته و إلي الدكتور حسن
المصرى و السيد وكيل جامعة شندی و السيد عميد كلية التربية لإعداد معلمى
مرحلة الاساس و السيد أمين الشئون العلمية والسيد عميد كلية المجتمع

والاستاذ الشاذلي عثمان دقنة والاخ عاطف سعد محمد خير و الأخ أبوبكر يحي الصديق والأخ نزار باسان والسيد علي أحمد الامين المدير التنفيذي لإتحاد الخرطوم المحلي والسادة مدربي وإداري ولاعبي الأندية حراس المرمى في كرة القدم لما بذلوه من جهد وتعاونهم الصادق خلال إجراء البحث

كما يتوجه الباحث بالشكر والتقدير إلي كل من أضاف بعلمه ما كُنت أجهله وأضاء أمامي الطريق في هذا البحث وكل من ساهم بكلمه أو نُصح فلهم كل الشكر والتقدير وجزى الله الجميع خير الجزاء.

الباحث

أ

إهداء

- إلي والديّ رمز الكفاح .
- إخواني.
- زوجتي .
- أبنائي مؤمن وعاطف .
- الدفعة 20 - 21 تربية رياضية .

ب

ملخص البحث باللغة العربية :

هدفت هذه الدراسة لتحديد المتطلبات البدنية والمهارية لدى حراس المرمى في كرة القدم في جمهورية السودان إذ أن حارس المرمى في لعبة كرة القدم هو اللاعب المميز في الفريق فهو الذي يحرس المرمى الذي هو مقصد المنافسين وهدفهم بغية إحراز الاهداف ، ويرى كثير من الخبراء أن حارس المرمى هو أهم لاعب في الفريق ، لذا وجب أن تتوفر فيه متطلبات بدنية و مهارية خاصة، تكونت عينة البحث من (30) حارس مرمى لكرة القدم بولاية الخرطوم بالطريقة العمدية ، إستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة ومجال الدراسة ، وإستعان الباحث بوسائل جمع البيانات من مسح الكتب والمراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة.

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة :

أ/ أهم المتغيرات البدنية لحراس المرمى مرتبه حسب نسبة اهميتها وهي:

1. القدرة .
2. الرشاقة .
3. سرعة رد الفعل .
4. السرعة .
5. التوافق .
6. المرونة .

ب/ وأهم المتغيرات المهارية لحراس المرمى مرتبة حسب نسبة اهميتها وهي :

1. مسك الكرة .
2. الارتقاء لانقاذ المرمى .
3. تمرير وتوزيع الكرة باليد.
4. ركلة المرمى .
5. ركل الكرة الممسوكة.
6. الخروج لمقابلة مهاجم منفرد.

: ومن أهم التوصيات والمقترحات التي توصلت إليها الدراسة

1. الاستفادة من هذه النتائج في بناء برامج التدريب الخاصة بحراس مرمي كرة القدم .

2. إجراء بحوث أخرى في نفس المجال على المتغيرات النفسية
والانثروپمترية لحارس المرمى في كرة القدم بجمهورية السودان .
ج

Abstract

This study aimed to determine the physical and skill requirements to the guards goalkeeper in soccer in the Republic of Sudan as the goalkeeper in the game of football is a team player in the Premier, which is guarding the net, which is the destination for competitors and in order to make their goals, and the view of many experts that the goalkeeper is the most important player in the team, so it should be available by the physical requirements and skills particular, the research sample consisted of (30) goalkeeper Football Khartoum state intentional manner, the researcher used the descriptive approach so as to the appropriateness of the nature and scope of the study and researcher hired by the collection of data from a survey of books The references scientific research and previous studies.

One of the most important findings of the study:

A / the most important variables of physical guards Goalkeepers ranked by the proportion of their importance are:

1. Power.
2. Agility.
3. Re - action time.
4. Speed.
5. Co- ordination.
6. Flexibility.

B / The most important variables for skill Goalkeepers ranked by the proportion of their importance are:

1. Catch the ball.
2. Diving to save the goal.
3. Throwing the ball.
4. Goal - kick.
5. Kicked the ball maintained.
6. Break way attacker.

One of the main recommendations reached study:

1. Benefit from these results in building training programs for football Goalkeepers.

2. Further research in the same area on the psychological variables and Alantherubmtre of goalkeeper in soccer Republic of the Sudan.

د قائمة المحتويات

| رقم الصفحة | المحتوي | م |
|------------|------------------------------------|----------|
| أ | شكر وتقدير | 1 |
| ب | إهداء | 2 |
| ج | ملخص البحث باللغة العربية | 3 |
| د | ملخص البحث باللغة الانجليزية | 4 |
| هـ | قائمة المحتويات | 5 |
| و | قائمة الجداول و الاشكال | 6 |
| ز | قائمة الملاحق | 7 |
| | الفصل الاول (خطة البحث) | 1 |
| 1 | المقدمة | 1/1 |
| 2 | مشكلة البحث | 1/2 |
| 3 | أهمية البحث | 1/3 |
| 3 | أهداف البحث | 1/4 |
| 3 | تساؤلات البحث | 1/5 |
| 3 | مجالات البحث | 1/6 |
| 3 | إجراءات البحث | 1/7 |
| 3 | أدوات جمع البيانات | 1/8 |
| 4 | مصطلحات البحث | 1/9 |
| | الفصل الثاني (أدبيات البحث) | 2 |
| 5 | المبحث الاول | 2/1 |
| 5 | ماهية وأهمية حارس المرمى | 2/1/2 |
| 7 | أهمية الاعداد البدني لكرة القدم | 2/1/3 |
| 8 | الاعداد البدني العام | 2/1/4 |

هـ

تابع قائمة المحتويات

| | | |
|----|------------------------------------|---------|
| 9 | الاعداد البدني الخاص | 2/1/5 |
| 9 | مكونات الاعداد البدني لحارس المرمى | 2/1/5/1 |
| 12 | السرعة | 2/1/5/3 |
| 14 | سرعة رد الفعل | 2/1/5/4 |
| 21 | القدرة | 2/1/5/5 |
| 24 | الرشاقة | 2/1/5/6 |
| 28 | المرونة | 2/1/5/7 |

| | | |
|----|--------------------------------------|----------|
| 30 | التوافق | 2/1/5/8 |
| 31 | المبحث الثاني | 2/2 |
| 31 | المتغيرات المهاريه للاعب كرة القدم | 2/2/1 |
| 32 | المتغيرات المهاريه لحارس المرمى | 2/2/2 |
| 38 | مهارات بدون إستخدام الكرة | 2/2/3 |
| 39 | مهارات بإستخدام اليدين | 2/2/4 |
| 51 | مهارات بإستخدام القدم | 2/2/5 |
| 55 | مهارات بإستخدام القدمين واليدين | 2/2/6 |
| 57 | المبحث الثالث | 2/3 |
| 57 | الدراسات السابقة | 2/3/1 |
| 65 | التعليق على الدراسات السابقة | 2/3/2 |
| 66 | الاستفادة من الدراسات السابقة | 2/3/3 |
| | الفصل الثالث (اجراءات البحث) | 3 |
| 67 | منهج البحث | 3/1 |
| 67 | مجتمع البحث | 3/2 |
| 67 | عينة البحث | 3/3 |
| 67 | توصيف عينة البحث | 3/3/1 |

تابع قائمة المحتويات

| | | |
|----|--|----------|
| 68 | أدوات جمع البيانات | 3/4 |
| 69 | مراحل تصميم الاستبانة | 3/4/1 |
| 72 | المعاملات العلمية للإستبانة | 3/4/2 |
| 72 | معامل الثبات والصدق | 3/4/3 |
| 72 | تطبيق الإستبانة | 3/4/5 |
| 73 | الاختبارات المرشحة لقياس المتغيرات البدنية والمهاريه | 3/5 |
| 76 | صدق وثبات الإختبارات | 3/5/1 |
| 78 | وصف الإختبارات | 3/5/2 |
| 87 | إدارة الإختبارات | 3/5/3 |
| 88 | المعالجات الإحصائية | 3/6 |
| | الفصل الرابع (عرض ومناقشة النتائج) | 4 |
| 89 | عرض النتائج الخاصة بتساؤلات البحث | 4/1 |
| 89 | مصفوفة الإرتباطات البينية | 4/1/1 |
| 91 | مصفوفة العوامل قبل التدوير | 4/1/2 |
| 93 | مصفوفة العوامل بعد التدوير | 4/1/3 |
| 94 | مناقشة نتائج تساؤلات البحث | 4/2 |
| 94 | تفسير العامل الاول | 4/2/1 |

| | | |
|---------------------|---------------------|----------|
| 97 | تفسير العامل الثاني | 4/2/2 |
| 100 | تفسير العامل الثالث | 4/2/3 |
| 104 | عوامل مكونات البحث | 4/3 |
| الفصل الخامس | | 5 |
| 105 | الاستنتاجات | 5/1 |
| 105 | التوصيات | 5/2 |

تابع قائمة المحتويات

| | | |
|-----|------------------|-----|
| 106 | ملخص البحث | 5/3 |
| 109 | المراجع العربية | - |
| 111 | المراجع الاجنبية | - |

قائمة الجداول

| رقم الصفحة | الجدول | م |
|------------|---|----|
| 68 | متوسط أعمار عينة البحث بالسنوات | 1 |
| 68 | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لسن ووزن وطول عينة البحث | 2 |
| 69 | التوصيف المبدئي لمحاور ومتغيرات الاستبانة | 3 |
| 70 | المتغيرات التي تم حذفها و أضافتها في محور المتغيرات البدنية | 4 |
| 71 | المتغيرات التي تم حذفها و أضافتها في محور المتغيرات المهارية | 5 |
| 72 | المتغيرات البدنية وفقاً لآراء الخبراء | 6 |
| 73 | المتغيرات المهارية وفقاً لآراء الخبراء | 7 |
| 74 | آراء الخبراء والمختصين لقياس المتغيرات البدنية | 8 |
| 75 | آراء الخبراء والمختصين لقياس المتغيرات المهارية | 9 |
| 77 | معامل الثبات والصدق للإختبارات البدنية والمهارية | 10 |
| 89 | مصفوفة الارتباطات البينية | 11 |
| 91 | نتائج العمليات الاحصائية المبدئية للمكونات الاساسية للمصفوفة | 12 |
| 93 | العوامل المستخلصة بعد التدوير | 13 |
| 93 | المتغيرات المتشعبة بالقيم المقبولة على العوامل | 14 |
| 94 | الترتيب التنازلي للمتغيرات المتشعبة بالقيم المقبولة على العامل الاول | 15 |
| 97 | الترتيب التنازلي للمتغيرات المتشعبة بالقيم المقبولة على العامل الثاني | 16 |
| 101 | الترتيب التنازلي للمتغيرات المتشعبة بالقيم المقبولة | 17 |

| | |
|--|-------------------|
| | على العامل الثالث |
|--|-------------------|

قائمة الاشكال

| رقم الصفحة | الشكل | م |
|------------|--|---|
| 92 | رسم بياني لقيم الجذر الكامن للدلالة على العوامل التي يجب تدويرها | 1 |

قائمة الملاحق

| الملاحق | م |
|--|----|
| الاستبانة قبل التعديل طبقا لاراء الخبراء | 1 |
| المكاتبات التي أرسلت لسكرتيري الاندية | 2 |
| تفريغ الاستبانة من المتغيرات البدنية والمهارية | 3 |
| أسماء الخبراء والمحكمين | 4 |
| إستمارة بيانات حراس المرمى | 5 |
| نتائج دوري الدرجة الاولى للموسم 2006-2007. | 6 |
| إستمارة إختبارات المتغيرات البدنية والمهارية | 7 |
| إستمارة الدرجات النهائية للإختبارات | 8 |
| إستمارة تسجيل متغيرات السن والوزن والطول | 9 |
| إستمارة تسجيل قياس متغير الرشاقة باختبار بارو | 10 |
| إستمارة تسجيل قياس متغير القدرة | 11 |
| إستمارة تسجيل قياس متغير رد الفعل | 12 |
| درجات الاختبارات التي حصل عليها حراس المرمى | 13 |

ز