



بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

بحث مقدم لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية والرياضة

التدريب الرياضي

بعنوان:

التعرف على أهم المتطلبات البدنية والمهارية والنفسية

لحراس المرمى في كرة القدم بالدوري الممتاز السوداني

Identifying the most important skill related physical and psychological requirements in the goal keepers participating in the Sudanese foot ball premierleagus

مقدم من الدارس

عبد الرحيم محمود مبارك مختار

إشراف

د. مكي فضل المولى مرحوم

2017م - 1438هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الآية

قال تعالى:

وَقَالَ
رَبِّ ارْحَمْنِي

صِدْقَةُ اللَّهِ الْعَظِيمِ

سورة طه الآية (114)

إهداء

إلى من حملتني يافعاً وغمرتني بدعواها

والدتي العزيزة

إلى من علمني نكران الذات وحب الآخرين

والدي العزيز

إلى كل من علمني حرفاً

إلى جميع إخواني في الله

إلى أسرتي الكريمة

إلى ابنتي العزيزة عزوان وابني أسامة

إلى زوجتي الكريمة

الدارس

شكر وتقدير

الشكر لله ...

ثم إلى جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ممثلة في كلية الدراسات العليا ..

كلية التربية البدنية والرياضة ممثلة في عميدها وأساتذتها ...

الشكر لأساتذة الإتحاد السوداني لكرة القدم والأندية والمدربين والزملاء ...

كما أتقدم بالشكر الخاص للدكتور/ مفتي إبراهيم - أستاذ التربية البدنية بجامعة حلوان - كلية

البنين -جمهورية مصر العربية، والمحاضر بالإتحاد الأفريقي لكرة القدم .

والأستاذ أشرف بجامعة حلوان - كلية البنين. والأستاذ أحمد بجامعة حلوان - كلية البنين

كما أشكر المدرب/ وليد بني حسين مدرب حراس نادي الهلال العاصمي

من دولة تونس الشقيقة

وأيضاً أشكر حراس المرمى بالدوري الممتاز السوداني لكرة القدم

وأيضاً الشكر للحراس الأجانب بالدوري الممتاز السوداني ممثلة في

مكسيم ديجو - حارس نادي الهلال العاصمي من دولة الكاميرون، وأيضاً الكابتن جمال سالم

حارس نادي المريخ العاصمي من دولة يوغندا

والشكر لكل من مد يد العون ...

والشكر إلى د. مكي فضل المولى مشرف البحث ...

الدارس

المستخلص

هدفت هذه الدراسة للتعرف على أهم المتطلبات البدنية والمهارية والنفسية لدى حراس المرمى في كرة القدم بالدرجة الممتازة بجمهورية السودان. تم اختيار عينة البحث من 30 حارس مرمى لكرة القدم بجمهورية السودان بالطريقة العمدية وقد أختيرت هذه العينة من مجموع عشرة أندية من الولايات المختلفة بجمهورية السودان، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملاءمته لطبيعة ومجال الدراسة.

نتائج البحث:

جاءت النتائج كالتالي:

1. أهمية جميع عناصر اللياقة البدنية وحراس المرمى بالدور الممتاز السوداني.
2. إجادة حارس المرمى لجميع المهارات الخاصة به .
3. وجود مدرب خاص لحراس المرمى بالدوري الممتاز السوداني .
4. لا بد لحارس المرمى ان يجيد اللعب بالقدمين لأنه اصبح اللاعب القشاش (الليبرو)
5. ان حارس المرمى اصبح له اثر كبير في نتائج المباريات سواء كانت سلباً أو ايجاباً.
6. اثبتت الدراسة ان العوامل النفسية تلعب دوراً كبيراً في حراسة المرمى الجيدة للدوري الممتاز السوداني.

وأهم التوصيات:

- 1- الاستفادة من هذه النتائج في بناء برامج التدريب الخاصة بحراس مرمى كرة القدم.
- 2- إجراء بحوث أخرى في نفس المجال على المتطلبات الأنثروميترية لحراس المرمى في كرة القدم بجمهورية السودان.

Abstract

This study had been aimed to focus on the main important Psychological and talents requirements for the goalkeeper for the high teams competition in Sudan.

Goalkeeper is the most important player in the team, because of this there must be a special requirements for him which help him to keep his goal from competitors.

The study sample contains of 30 goalkeeper, had been selected from 10 teams.

The researcher had been used the Descriptive method because of the nature and study field, and he used many ways to collect the data for example, scanning books, previous study, and applications.

Results of the research:

The research has come out with the following results:

Importance of fitness for all goalkeepers in Student premier league and Sudan cup, a goalkeeper has to be good at all basic skills needed for a goalkeeper, presence of goalkeepers trainer in Sudan premier league, the goalkeeper must use his both feet because now he is the goalkeeper has the greatest impact in the results of the matches positively or negatively and the study has approved that the psychological elements play a vital role in being a good goalkeeper in Sudan premier league.

Results and recommendations:

- 1- Using results to build the training program for the goalkeeper.
- 2- Preparing for other researches in the same field.

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	
أ	الآية	
ب	الإهداء	
ج	الشكر والعرفان	
د	مستخلص الدراسة	
هـ	Abstract	
و	قائمة المحتويات	
ح	قائمة الجداول	
ط	قائمة الأشكال	
الفصل الاول- الإطار العام		
1	المقدمة	1-1
2	مشكلة البحث	2-1
4	أهمية البحث	3-1
4	أهداف البحث	4-1
4	تساؤلات البحث	5-1
4	مجالات البحث	6-1
5	عينة البحث	7-1

5	إجراءات البحث	8-1
5	مصطلحات البحث	9-1
الفصل الثاني - أدبيات البحث والدراسات السابقة المشابهة والمرتبطة		
المبحث الأول		
8	نشأة وتطور كرة القدم في العالم	1-1-2
10	نشأة كرة القدم في السودان	2-1-2
12	الدوري الممتاز السوداني	3-1-2
المبحث الثاني		
13	حارس المرمى	1-2-2
16	الإعداد البدني الخاص بحارس المرمى في كرة القدم	2-2-2
16	مكونات الإعداد البدني الخاص بحارس المرمى في كرة القدم	3-2-2
43	المتطلبات مهارية لحارس المرمى	4-1-2
المبحث الثالث		
44	أهمية الإعداد البدني للاعب كرة القدم	1-3-2
45	الإعداد البدني العام للاعب كرة القدم	2-3-2
69	المتطلبات مهارية للاعب كرة القدم	3-3-2
المبحث الرابع		
71	علم النفس الرياضي	1-4-2

73	الدراسة النفسية للممارسين والمشاركين في الرياضة	2-4-2
75	متطلبات الإعداد النفسي الخاص بحارس المرمى في كرة القدم	3-4-2
79	الدراسات السابقة والمثابفة	1-5-2
85	ملخص الدراسات الدراسات السابقة	2-5-2
85	ما الاستفادة من الدراسات السابقة والمثابفة	3-5-2
الفصل الثالث - اجراءات البحث		
86	منهج البحث	1-3
86	مجتمع البحث	2-3
86	عينة البحث	3-3
87	وسائل جمع البيانات	4-3
88	الدراسة الاستطلاعية	5-3
88	المتطلبات البدنية	6-3
89	المتطلبات النفسية	4-3
90	المتطلبات المهارية	8-3
90	صدق وثبات الاستبانة	9-3
91	تطبيق الدراسة	10-3
الفصل الرابع - عرض ومناقشة وتحليل وتفسير النتائج		
93	التساؤل الأول	1-4

95	التساؤل الثاني	2-4
97	التساؤل الثالث	3-4
الفصل الخامس - الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات وملخص البحث		
100	الاستنتاجات.	
101	التوصيات.	
101	المقترحات.	
102	ملخص البحث.	
104	المراجع	
137-109	الملاحق	

قائمة الجداول

رقم الصفحة	اسم الجدول	رقم الجدول
87	أعمار عينة البحث	1
87	سنوات الخبرة بالنسبة للعينة	2
88	آراء الخبراء المختصين لتحديد المتطلبات البدنية لحراس كرة القدم	3
89	آراء الخبراء المختصين لتحديد المتطلبات النفسية لحراس كرة القدم	4
90	آراء الخبراء المختصين لتحديد المتطلبات مهارية لحراس كرة القدم	5
91	تقنين الاستبانة: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط كنتائج لتجريب الاستبانة	6
93	معامل الإلتواء والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية والترتيب لإجابات العينة عن التعرف على المتطلبات البدنية لحراس المرمى وأندية الدور الممتاز السوداني.	7
95	معامل الإلتواء والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية والترتيب لإجابات العينة عن التعرف على المتطلبات النفسية لحراس المرمى وأندية الدور الممتاز السوداني.	8
97	معامل الإلتواء والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية والترتيب لإجابات العينة عن التعرف على المتطلبات المهارات الأساسية لحراس المرمى وأندية الدور الممتاز السوداني.	9

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	اسم الشكل	رقم الشكل
17	تدريب عنصر السرعة الإنتقالية	1
18	تدريب عنصري المرونة والسرعة الانتقالية	2
19	تدريب عنصر الرشاقة	3
20	تدريب سرعة رد الفعل	4
21	مسك الكرة الأمامية المتوسطة الارتفاع	5
22	مهارة مسك الكرة العالية فوق الرأس	6
23	الطيران والإرتماء على الكرة	7
24	حركة حارس المرمى بدون كرة	8
27	مقابلة مهاجم في حالة الإنفراد بالمرمى واستخلاص الكرة بواسطة الإرتماء	9
41	ضرب الكرة بالقدم النصف طائرة	10

الفصل الأول

الإطار العام

1-1 المقدمة

2-1 مشكلة البحث

3-1 أهمية البحث

4-1 أهداف البحث

5-1 تساؤلات البحث

6-1 مجالات البحث

7-1 عينة البحث

8-1 إجراءات البحث

9-1 مصطلحات البحث

الفصل الأول

الاطار العام

1-1 المقدمة:

تعتبر كرة القدم إحدى الأنشطة الرياضية التي تحظى بشعبية عالية، وتمارس من المستويات البسيطة وحتى المستويات العليا. وهي لعبة تتحدد نتيجتها بتسجيل الأهداف في المرمى، لذا لعب حارس المرمى دوراً مميزاً جداً في أداء الفريق، سواءً كان ذلك من الجانب الدفاعي أو الهجومي، فهو يتميز عن زملائه في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية التي تفرض عليه واجباً أساسياً وهو منع الكرة من دخول مرماه. وخلال السنوات الأخيرة خضعت هذه اللعبة إلى دراسات وتطبيقات علمية مما حدى بالمستوى العالمي أن يكون ذا طابع مقنن.

ويعتبر حارس المرمى أحد أهم اللاعبين في فريق كرة القدم، فهو خط الدفاع الأخير والخطوة الأولى لبداية الهجمة، أحياناً يمكن أن يكون أحد الأسباب التي تساعد في هزيمة أو فوز فريقه وفقاً لمقدراته واستعداداته البدنية والمهارية والنفسية.

ولأهمية حارس المرمى في الفريق، فقد حددت له صفات بدنية ونفسية ومهارية وأيضاً جسمية كالطول والوزن والنمط الجسماني، وبما أن حارس المرمى هو مقصد المنافسين وهدفهم لا بد أن تتوفر فيه صفات معينة للياقة البدنية كالرشاقة والسرعة والتحمل، وبما أن العامل النفسي من الضروريات لحراسة المرمى الجيدة، فلا بد من توفر الشجاعة والثبات والثقة في النفس وضبطها.

يذكر (بطرس رزق الله وعبد الله أبو العلا 1999 ص 132-133) بأن حراسة المرمى الجيدة تعتبر من الأهداف الهامة للفريق الممتاز الذي يعمل على تدعيم وتقوية خطوط دفاعه. إذ أن حارس المرمى هو آخر خط دفاعي للفريق كما يذكر (محسن بسيوني التحرير 1983 ص 3) أن كثيراً ما تنتهي المباريات بنتائج غير متوقعة، حيث يلعب حارس المرمى الدور الرئيس في إلحاق الهزائم بفريقهم بالرغم من الأداء الجيد لباقي أعضاء الفريق وكذلك يذكر (Ferrotto. Ferretti 2005, 17). كم عدد المرات التي اتخذ فيها حراس المرمى قرارات خاطئة سيئة حرمت ومنعت فريقهم الناجح من امتلاك زمام المباراة بل أصبح يشكل خطراً

عليهم. أما (عادل عبدالحميد القاضي، 1989 ص 3) ذكر أن لكل نشاط رياضي متطلبات بدنية يتميز بها عن غيره من الأنشطة الرياضية الأخرى، حيث تتطلب ضرورة تمتع الممارسين لهذا المنشط بقياسات جسمية وعناصر بدنية خاصة، الأمر الذي يؤدي إلى تفوقهم في مستوى الأداء. ويتميز حارس المرمى بأنه اللاعب الوحيد في كرة القدم الذي يسمح له قانون اللعبة في أن يستخدم يديه لمسك وإبعاد الكرة عن مرماه أثناء اللعب في حدود منطقة الجراء، وكما يسمح له القانون بعدم الاحتكاك معه في الست ياردات من قبل المنافسين. ولهذا يتم تعيين مدرب خاص بحراس المرمى في الفرق للارتقاء بمستواهم البدني والمهاري والنفسي.

كرة القدم نشاط يتميز بالتطور المتواصل لذا لعب حارس المرمى دوراً مميزاً جداً في أداء الفريق سواء كان من الجانب البدني أو المهاري أو النفسي فهو يتميز عن زملائه في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية الخاصة التي تفرض عليه واجباً أساسياً وهو منع الكرة من دخول مرماه.

ولأهمية دور حارس المرمى في فريق كرة القدم وبما أن هذه الوظيفة قد تتسبب في فقدان بعض المباريات لأعظم الفرق والمنتخبات قام الباحث بإجراء هذه الدراسة للتعرف على المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لهم في مستوى الدرجة الممتازة بجمهورية السودان. حيث يعد من المستويات العليا التي عادة لا يصل إليها إلا أفراد قلائل، ومما سبق يتضح مدى أهمية حراسة المرمى والعبء الواقع على حارس المرمى، لذا كان من الأهمية بمكان دراسة المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لهم لاستخلاص أنسبها والتي يمكن بواسطتها اختيار وانتقاء حراس المرمى في كرة القدم بجمهورية السودان الديمقراطية ما أمكن.

2-1 مشكلة البحث:

تزايد في السنوات الأخيرة الاهتمام المتكامل بإعداد لاعب كرة القدم في النواحي البدنية والمهارية والنفسية، وهي متغيرات أساسية ذات تأثير فعال في اقتصاد الجهد المبذول وتحقيق نتائج مرجوة في أقل وقت ممكن إذ عرف (حنفي محمود 1996م ص 9) الإعداد المهاري يعني اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمرينات والمعلومات والمعارف بهدف الوصول إلى الدقة والإتقان. ويؤيد ذلك (عصام الدين عبدالخالق 1998م، ص 17) بأن الهدف من التدريب الحديث هو الوصول باللاعب إلى المستوى الرياضي الأمثل.

ويقصد بذلك أن يصل اللاعب إلى المستوى الذي يتضمن الحالة البدنية والمهارية. ويذكر (عبدالقادر زينيل، 1987م ص 3) أن وظيفة حارس المرمى هي دفاعه عن مرماه بصورة فعالة ومركزة وتنسيق جيد مع لاعبي الدفاع تكتيكياً وتكتيكياً وبشكل ذكي، ويضيف بأنه منظم الدفاع ويجب أن يكون على علم بما يحدث أثناء سير اللعب وأن ينحرف داخل منطقة الجزاء بشكل صحيح ومهارة عالية وأن يتصف بالهدوء والإدراك المستمر ليعالج ما يحدث من مفاجأة من قبل لاعبي الفريق الخصم كي يواجهها بجرأة وذكاء.

وقد لاحظ الباحث من خلال ممارسته للعب في حراسة المرمى في كرة القدم في أندية الدرجة الأولى والثالثة والناشئين ومن خلال عمله في حقل التدريب في كرة القدم وأيضاً من خلال مشاهدته للعديد من مباريات كرة القدم بالدرجات المختلفة بجمهورية السودان، لاحظ وجود بعض نواحي الضعف في مستوى أداء حراس المرمى مما انعكس سلباً على نتائج المباريات، وأن كثيراً من المباريات تنتهي بنتائج غير متوقعة، حيث يلعب حارس المرمى الدور الرئيس في إلحاق الهزائم بفرقهم بالرغم من الأداء الجيد لزملائه، وأيضاً قد لاحظ الباحث الضعف الواقع لحراس المرمى بالدرجة الممتازة بجمهورية السودان وخاصة أن الدوري الممتاز السوداني هو الواجهة الأمامية لكرة القدم السودانية، كما لاحظ أن كثيراً من المباريات كان السبب الأساسي في هزيمة الفرق فيها هو حارس المرمى. وقد كان السبب هو الضعف الفني للأداء لا سيما المهاري والبدني والنفسي. وقد تسبب هذا الضعف في استجلاب بعض الأندية لحراس مرمى من الخارج وهذا قد يؤثر سلباً على حراسة المرمى بالدوري الممتاز السوداني.

نسبة للفروقات المادية بين الأندية وخاصة أن الأندية القمة يتوفر لها المال وهناك أندية لا تستطيع جلب حراس مرمى أجانب. ولذا يوصي الباحث بصقل المواهب ودعمهم بالتدريب الحديث عن طريق الخبراء والمتخصصين في تدريب الحراس عن طريق المدارس السنوية مما دعى الباحث للتساؤل:

هل يرجع هذا القصور إلى ضعف في مستوى المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية والعوامل النفسية وهل الوحدات التدريبية تفتقر لبرامج تهتم بالمتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لحراس المرمى بصفة عامة. أم هذا الضعف من عدم مقدرة حراس المرمى على أداء المهارات الأساسية لكرة القدم من استلام وتمرير وخاصة أن حارس المرمى أصبح

المدافع القشاش. وهل يرجع هذا الأمر لعد إنشاء مدارس سنوية لحراس المرمى للاستفادة منهم في المستقبل. أم يرجع هذا الضعف إلى استجلاب حراس المرمى من الخارج بالرغم من أن في السابق كان حراس المرمى في السودان من أميز الحراس كالحارس العملاق سبت دودو، حامد بريمة، زغبير وغيرهم من الحراس المميزين.

1-3 أهمية البحث:

1- قد تساعد نتائج هذا البحث مدربي حراس المرمى في التعرف على بعض المعلومات الخاصة بالنواحي البدنية والمهارية وال نفسية التي تسهم في الارتقاء بالعمليات التدريبية المختلفة.

2- ربما يساعد المدربين المهتمين بكرة القدم في الاختيار السليم لحراس المرمى بما يتماشى مع تلك المواصفات البدنية والمهارية وال نفسية المحددة.

3- قد تساعد نتائج البحث حراس المرمى أنفسهم ومدربي حراس المرمى في التعرف على واقعهم ومحاولة الوصول إلى المستوى الأمثل.

4- يمكن التعرف أيضاً على مدى فائدة المدارس السنوية وخاصة في اختيار حراس المرمى للمستقبل.

1-4 أهداف البحث:

يهدف هذا البحث للتعرف على الآتي:

1-4-1 أهم المتغيرات البدنية لحراس المرمى في كرة القدم بجمهورية السودان.

2-4-1 أهم المتغيرات المهارية لحراس المرمى في كرة القدم بجمهورية السودان.

3-4-1 أهم المتغيرات النفسية لحراس المرمى في كرة القدم بجمهورية السودان.

1-5 تساؤلات:

1-5-1 ما أهم المتطلبات البدنية لحراس المرمى في كرة القدم بجمهورية السودان؟

2-5-1 ما هي أهم المتطلبات المهارية لحراس المرمى في كرة القدم بجمهورية السودان؟

3-5-1 ما هي أهم المتطلبات النفسية لحراس المرمى في كرة القدم بجمهورية السودان؟

1-6 مجالات البحث:

1-6-1 المجال الجغرافي بجمهورية السودان.

1-6-2 المجال البشري (حراس المرمى لفرق الدرجة الممتازة بجمهورية السودان) .

1-6-3 المجال الزمني (الفترة من 2015 وحتى 2017) .

1-7-7 عينة البحث:

1-7-1 حراس مرمى فوق الدرجة الممتازة بجمهورية السودان المسجلين للموسم 2014م - 2017م.

1-8 إجراءات البحث:

1-7-1 منهج البحث: إستخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة.

1-7-2 مجتمع البحث: انحصر المجتمع المستهدف في حراس مرمى كرة القدم بأندية الدرجة الممتازة بجمهورية السودان.

1-7-4 أدوات جمع البيانات:

1-4-7-1 الاستبانة.

1-4-7-2 الاختبارات والمقاييس.

1-9 مصطلحات البحث:

• حارس المرمى:

هو اللاعب المميز والذي خصه قانون كرة القدم دون غيره من اللاعبين بأن يمسك أو يحمل الكرة أو يصد الكرة بيده داخل منطقة الجزاء أثناء اللعب، وأن يرتدي قميصاً لونه مخالف لجميع اللاعبين بما فيهم الفريق المنافس ويرتدي في يده زوج من القفازات وهو اللاعب الوحيد الذي يعالج داخل الملعب ويتوقف اللعب كله أثناء استبداله (Brownlee.2005,p3)

وهو اللاعب الذي يقف في المرمى بزيه الخاص ومهمته منع الكرة من دخول مرماه ويستخدم كل جسمه بما في ذلك يديه لأداء مهمته (تعريف إجرائي).

• المتغيرات البدنية:

هي الأداء الحركي الإرادي الثابت المتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد بسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لإنجاز أفضل النتائج (محمد عبده صالح وعبدالمجيد نعمان 2001م، ص 45) .

المتغيرات المهارية:

هي مجموعة المهارات التي تمكن اللاعب من القيام بأداء الواجبات المهارية التي تحقق متطلبات التنافس الرياضي على المستوى العام في رياضة كرة القدم (حسن محمد عثمان، 200م، ص 75)

• المتغيرات النفسية:

هي المتغيرات النفسية التي تؤثر على أداء اللاعب داخل الميدان سلبياً أو إيجابياً.
(إجرائي)

• دوري الدرجة الممتازة بجمهورية السودان:

هو المنافسة المعتمدة من الاتحاد العام لكرة القدم بجمهورية السودان ويلعب بنظام الدوري من دورتين (تعريف إجرائي).

الفصل الثاني

أدبيات البحث والدراسات السابقة المشابهة والمرتبطة

المبحث الأول:

1-1-2 نشأة وتطور كرة القدم في العالم.

2-1-2 نشأة كرة القدم في السودان.

3-1-2 الدوري الممتاز السوداني.

المبحث الثاني:

1-2-2 حارس المرمى.

2-2-2 الإعداد البدني الخاص بحارس المرمى في كرة القدم.

3-2-2 مكونات الإعداد البدني الخاص بحارس المرمى في كرة القدم.

4-1-2 المتطلبات مهارية لحارس المرمى.

المبحث الثالث:

1-3-2 أهمية الإعداد البدني للاعب كرة القدم.

2-3-2 الإعداد البدني العام للاعب كرة القدم

3-3-2 المتطلبات مهارية للاعب كرة القدم

المبحث الرابع:

1-4-2 علم النفس الرياضي.

2-4-2 الدراسة النفسية للممارسين والمشاركين في الرياضة.

3-4-2 متطلبات الإعداد النفسي الخاص بحارس المرمى في كرة القدم.

الدراسات السابقة والمشابهة:

1-5-2 الدراسات السابقة والمشابهة.

2-5-2 ملخص الدراسات السابقة.

3-5-2 ما الاستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة.

المبحث الأول

2-1-1 نشأة وتطور كرة القدم في العالم:

يذكر (عبد العزيز حسن البصير 2004م ص 20) أن لعبة كرة القدم كانت ضرباً من ضروب الترفيه والمتعة الرياضية بلغت من الشهرة ما لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى، كما أنها اكتسبت شعبية كبرى ظهرت في كثرة الإقبال عليها. وإذا بحثنا في تاريخ كرة القدم وجدنا أن بدايتها كانت تتسم بالخشونة والإرتجال ولا تقوم على أسس من الفن والدراسة أو التهذيب، ولم تكن لها قواعد ثابتة تحدد زمن المباراة ومواصفات الكرة وتحديد الملعب والأهداف وعدد اللاعبين، فكثيراً ما كانت المباراة تقام بين بلدين أو مدينتين متقاربتين ويحاول كل منهما أن يصل إلى وسط البلدة بالكرة ليدخلها غازياً منتصراً، وكانت المباراة تستمر أياماً وأسابيع وربما شهور حتى يصل أحد الفريقين إلى هدفه، وكثيراً ما تقع الحوادث ويذهب ضحيتها البعض مما جعل بعض الحكومات تلجأ إلى إصدار قوانين تحرم لعبة كرة القدم.

لقد دارت في إنجلترا عدة مناقشات تاريخية بين علماء ومؤرخين كان الغرض منها إيجاد صورة واضحة عن لعبة كرة القدم وتاريخها وقدمت عدة أوراق ومخطوطات تاريخية وكان هنالك جدل كثير يدور حولها فكثير من الدول تدعي هذا الشرف، وتعرض تاريخ كرة القدم لهذا النزاع وهو نزاع تمثل في أن كل دولة تسعى لأن تكون هي صاحبة هذا الشرف بكسب بداية هذه اللعبة لتثبت للعالم الجديد أنها صاحبة حضارة ومجد وأن تاريخها التليد قد حمل في طياته جزور هذه اللعبة كدليل واضح على علو قدرها في هذا المضمار، ذلك لأن حضارات الدول تقاس أولاً بفنونها.

وتقول بعض المصادر بدأ لعبها في الصين عام 2500 ق.م بطريقة بدائية وكانت تسمى (تسو - تشو - Tsu - Cho) الأول بمعنى ركل الكرة والثانية بمعنى الكرة، ويقول بعض الفلاسفة والمؤرخين أنها كانت في الصين كأسلوب تدريب عسكري من حيث الهجوم والدفاع، ويقول المؤرخ البيزنطي (هيرودوت) الذي زار مصر عام 460 ق.م أنه وجد المصريين يلعبون الكرة بكرة مصنوعة من جلد الماعز والقش يركلونها بالقدم حتى إذا دفعها فريق إلى خط بعرض الملعب احتسبت هدفاً. وقد ذكر أحد المؤرخين أن كرة القدم كانت باليابان وكانت تسمى باسم (كيماري - Kemari) وقد عرفت منذ أربعة عشر قرناً مضت وكانت تلعب في ملعب مساحته 140 متراً مسطحاً، وهناك في إيطاليا لعبة كرة قدم تعرف باسم (كالشيو -

Calchio) كانت تلعب في مدينة فلرنسيا مرتين في السنة بمناسبة عيد سان جون. ولكن التاريخ البعيد يؤيد بأن اليونانيين هم الذين لهم حق الافتخار بإنسابها لهم، فقد عرفت بلادهم لعبة كرة القدم تلعب باسم (بيسيكروس - Episkgros). ويقول الفيلسوف المصري (يوليوس يولوهورس) في القرن الثامن أن كرة القدم انتقلت من اليونان إلى بلاد الرومان وتسمى عندهم (هاربستوم - Harpstom) وصورها في كتاباته مما يقرب من صورتها الحالية وأن الآخرين جاءوا بها إلى الجزر البريطانية حين احتلوها، ولكن المؤرخين البريطانيين تصدوا لهذه الآراء والمناقشات وادعوا أن كرة القدم من أفكارهم وحدهم ولهم الفضل في ظهور واكتشاف اللعبة (1050م - 1075م) وكانوا يكتبونها (Fut - Balle) ومن المحتمل أنها دخلت مع قوات (يوليوس قيصر) وقد ثبت في كل المراجع أن الإنجليز تولوها بالتشريع والتهديب والتقنين وقد حافظت إنجلترا على قانون يرجع تاريخه إلى عام 1314م بموجبه أمر الملك (إدوارد) بحظر كرة القدم في إنجلترا بسبب ما كان يكتنفها من عنف وإزعاج، وفي عام 1917م أصدر الملك (جاك) الأول قراراً باعادتها، واعتباراً من ذلك التاريخ حققت كرة القدم نجاحاً وتقدماً ملحوظاً.

وقد ذكر التاريخ أن المباريات في إنجلترا كانت تقام في المناسبات مثل أعياد ميلاد الإمبراطور ولم تكن جائزة الفائز سوى فاكهة وخمور وزهور وكأس فضي وقبعات. ويعتبر إتفاق بعض المؤرخين بإقرار إنجليزية كرة القدم خطوة متقدمة في بداية ضبط نشأة كرة القدم في العالم كما جاء في موسوعة عالم الكرة " أن ميلاد كرة القدم كما نعلم كان في إنجلترا منذ الثورة الصناعية ثم طلاب المدارس وخريجي الجامعات، إلا أنها إنتشرت بين العامة عن طريق عمال المعادن والنسيج في الشمال والوسط البريطاني. ومع نشوء أول اتحاد عام إنتشرت هذه اللعبة بين الطبقة الوسطى التي حلت محل طبقة الزوات في الهيمنة على لعبة كرة القدم ويقول بريان فلانفل في قصة نشوء كرة القدم " إذا ما نقبنا في العصور القديمة. ومع اكتشاف ما ينسبه كرة القدم التي لعبها البرابرة مع أعدائهم القراصنة، ومع القول بأن الصينيين مارسوا الكرة. أنهم أيضاً لعبوا حول فلورنسا حينما طوقها تشارلز الخامس في القرن السادس عشر. مع كل هذا يبدو أن ذلك كان مجرد تمارين عفوية، ذلك لأن دفع الكرة بقدم واحدة هو نشاط إنساني طبيعي. ولا غرابة في أن هذا النوع من التمرين عرف في مختلف الحضارات.

وفي عام 1846 اجتمع في كامبردج تلاميذ الكليات الإنجليزية وأساتذتهم لوضع مجموعة قوانين، وكان لابد للجامعات أن تقوم بوضع قانون يحقق العدالة الكروية ومرت محاولات كثيرة لم تلق النجاح حتى انتهى الأستاذ (j.c.thring) أستاذ القانون بجامعة كامبردج من وضع أول قانون لكرة القدم في 26 أكتوبر 1862م وتألف القانون من عشرة مواد.

ويقول (عبر العزيز حسن البصير، 2004م، ص 22) كانت أول جمعية لكرة القدم في العالم هي نادي تفلد بإنجلترا، كما أن أول اتحاد لكرة القدم في العالم هو الاتحاد الإنجليزي الذي تأسس في أكتوبر عام 1863م بمنطقة الماسونيين الأحرار بشارع (Green) بلندن وقد أنشئت أول هيئة تشريعية دولية عام 1882م (Board international) بعضوية كافة الأقطار البريطانية (إنجلترا - ويلز - اسكتلندا - إيرلندا) وإستمرت تقوم بدورها نحو عشرين عاماً إلى أن أنشئ الاتحاد الدولي لكرة القدم (F.I.F.A) وفي مايو عام 1904م بباريس ويتكون من الاتحادات الأهلية المشتركة والتي تدير لعبة كرة القدم في بلادها. ويعتبر روبير حورين الفرنسي الجنسية أول رئيس للاتحاد الدولية، وجول ديمية رئيس الفيفا (1912 - 1954م) صاحب أول فكرة تنظيم كأس العالم وكانت أول بطولة للإرجواي عام 1930م.

2-1-2 دخول كرة القدم السودان:

يذكر (عبد العزيز حسن البصير 2004م ص22): لم تكن كرة القدم معروفة في السودان قبل دخول الحكم الثنائي بأي صفة من الصفات، وقد شاهدها السودانيون الذين عاشوا بالقرب من سكنات الجيش الإنجليزي كضاحية بري والديوم والذين عملوا بكلية غردون والكلية الحربية. وقد مارسها قلة من كلية المدارس الأولية والوسطى بطريقة غير منتظمة خلال حصص التربية الرياضية عندما بدأت الدراسة بمدن الخرطوم ودمدني ووادي حلفا سواكن (1902م - 1904م) حيث كان معظم طلبة هذه المدارس من أبناء المصريين والشوام الذن كانوا يعملون كموظفين في البلاد.

تعتبر كلية غردون المهد الأساس لكرة القدم بالسودان حيث مارسها الطلبة وأساتذتهم الإنجليزي وخاصة عندما التحق المستر (بودال) بهيئة التدريس عام 1907م وهو يعتبر من كبار الرياضيين الذين بذلوا جهداً مقدراً في ادخال كرة القدم السودان والتي كانت تشاهد في بواكيرها من قبل النظارة في بعض الأحيان والساحات، حيث كانت تحظى بإهتمام قليل لفترات قصيرة وذلك نتيجة لعدم إلمام الناس بها ومعرفة أصولها، وفي عام 1910م برز أحد

السودانيين وهو عثمان رمضان دكين (نكولا) ويعتبر من أوائل الذين مارسوا اللعبة وقد لعب ضمن فرقة أورطة الملك والتي تسمى (الفيوز يلرز). بعد انضمام السودانين لبعض فرق الجيش وجدت كرة القدم بعد ذلك رواجاً لا بأس به بين الناس وأخذت تنتشر بسرعة في المدارس وسرعان ما عمت الأحياء بالخرطوم وبقية المدن الكبرى مثل ود مدني وعطبرة وبورتسودان والأبيض وكلما تخرجت دفعة من المدارس الأولية وكلية غردون قويت اللعبة وزاد الحماس لها، وفي مدينة الخرطوم ظهرت بعض الفرق وسط الأهالي منها فرق بري وديم سلمان والمقص والفجر والنسر وديم أبريش وغيرهم، وفي أم درمان عرفت المدينة الكرة لأول مرة عام 1902 عن طريق مدرسة أم درمان الأميرية ومنها انتقلت للأحياء بواسطة طلبتها حيث أخذت في الانتشار في حوالي عام 1908م بدأت الفرق تتكون منها الوطن والحديد والمسالمة وغيرها. وقد دمجت كل الفرق في فريق واحد سمي المورد الموحدة عام 1929م. أما في مدينة بحري ظهرت فرق أولاد والوابورات ثم استاك وعقرب والتذكار والكوكب. وفي ودمدني ظهرت بعض فرق الإنجليز وفرق الأورط العسكرية والبوليس وفرق المصالح الحكومية وغيرها.

وفي بقية مدن السودان المختلفة نجد في عطبرة أن كرة القدم ظهرت فيها أيضاً مبكراً وقد أنشأت الإدارة البريطانية نادياً خاصاً بالبريطانيين عام 1908م سمي نادي عطبرة الرياضي. ويقول (عبدالعزیز في عام 1936م) تم تكوين أول اتحاد كرة قدم سوداني بالخرطوم وكان يدار بواسطة الإدارة البريطانية لذا جاءت لجان الاتحاد مطابقة للجان الاتحاد الإنجليزي وفي عام 1955 تمت سودنة الاتحاد السوداني وتولي د. عبد الحليم محمد رئاسة الاتحاد السوداني كأول سوداني يتولى هذا المنصب بالإضافة إلى عبد الرحيم شداد في السكرتارية وفي فترتهما كان للسودان شرف تبني قيام الإتحاد الأفريقي لكرة القدم (CAF) عام 1956 بالتزامن مع مصر وأثيوبيا، وقد عمل السودان جاهداً في دعم هذا الإتحاد وتطويره حتى اتسعت رقعته وتضاعف أعضاؤه كما نراه اليوم، وقد كان للسودان شرف تنظيم أول دورة إفريقية بالخرطوم عام 1957م والدورة الأفريقية السابعة عام 1970م بالخرطوم وود مدني والتي فاز بها السودان وقاد السودان المدرب عبد الفتاح حمد ومن الإنجازات الأخرى التي حققها السودان تمثيله قارة أفريقيا في كرة القدم بدوره أولمبياد ميونخ بألمانيا عام 1970م.

2-1-3 الدوري الممتاز السوداني:

يعتبر الدوري الممتاز السوداني هو المنافسة الأولى في السودان ويلعب بنظام الدوري من دورتين. بنظام الذهاب والإياب وقد بدأت المنافسة في العام 1996م، وحتى الآن ويتكون من ثمانية عشر فريقاً وهي: الهلال العاصمي والمريخ العاصمي والخرطوم الوطني والأهلي الخرطوم والأهلي عطبرة والأهلي شندي وهلال الأبيض وحي العرب بورسودان وتريعة البجا جبل أولياء وحي الوادي نيالاً ومريخ نيالاً ومريخ الفاشر وهلال كادقلي والأمل عطبرة والرابعة كوستي ومريخ كوستي وأهلي ود مدني والشرطة القصارف. ونال كأس البطولة الفريق الذي يجمع أكبر عدد من النقاط والأهداف من مجموع الدوريتين. وبما أن المنافسة الأولى والكبرى في السودان فيتم اختيار الفرق التي تمثل السودان خارجياً منه وهي المراكز المتقدمة الأول والثاني في بطولة أبطال أفريقيا أما الثالث والرابع في بطولة الاتحاد الأفريقي (الكونفدرالية).

وقد ساهم الدوري الممتاز في إبراز عديد من المواهب، كما أنه يعتبر الداعم الأول للمنتخبات الوطنية حيث يتم تشكيل المنتخبات الوطنية من لاعبي الدوري الممتاز في معظم الأوقات. وأيضاً تعتبر مصدر دخل لجلب الأموال للأندية والاتحاد العام لكرة القدم عن طريق دخل المباريات والدعاية والإعلان وتلفزة المباريات. وقد ساهم الدوري الممتاز السوداني في ازدهار عدد كبير من المدن السودانية إذ أنه يجلب عدد من المشجعين والمناصرين إلى فرقهم مما يؤدي إلى ازدياد دخل الفرد داخل المدن وخاصة المدن الصغيرة منها. وأيضاً عمل الدوري الممتاز السوداني على ارتقاء المدن من ناحية البنى التحتية من استادات وفنادق وغيرها.

المبحث الثاني

2-2-1 حارس المرمى:

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. ولقد أصبح حارس المرمى في فريق كرة القدم ومنذ أن سمح له قانون كرة القدم عام 1871م باستخدام يديه في منطقة الجزاء فهو اللاعب المميز في الفريق (مفتي إبراهيم 1994، ص13).

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 دوراً مميزاً في أداء الفريق سواء كان ذلك من الجانب الدفاعي أو الهجومي، أو الخططي، ولكي يؤدي حارس المرمى هذا الدور المميز كان لا بد أن يتميز عن باقي أفراد الفريق في بعض المواصفات الخاصة وطبيعة هذا الدور تفرض عليه واجباً أساسياً 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. ونظراً لأهمية دور حارس المرمى والعبء الذي يقع على عاتقه كان ولا بد أن تتوفر فيه صفات جسمية وبدنية ومهارية ونفسية. وبتحليل وظيفة حارس المرمى في فريق كرة القدم أشار (Josephaene2002, p23) أنه بالرغم من أن حارس المرمى هو خط الدفاع الأخير، إلا أنه في نفس الوقت أول خط في الهجوم إذ يبدأ الهجوم، أما برميته سريعاً باليد أو باليدين لزميل وهي وسيلة جيدة لبدء الهجوم، أو بضربة طويلة للكرة بقدمه إلى أحد زملائه المهاجمين المتقدمين إلى عمق دفاعات الفريق المنافس.

وقد أبان (Josephaene2002, p27) بأن 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 من المرمى، ومن الجانبين يتحرك ليوقف في الزاوية البعيدة من الكرة، وعندما تنتهي الهجمة للفريق المنافس يبدأ حارس المرمى هجمة فريقه بإرسال الكرة بإحدى قدميه أو يديه لزملائه كما أبان (Marth Arts 2004, p13) على حارس المرمى أن يكون قادراً على التحرك السريع لتضييق الزاوية على المهاجم المتقدم

وكذلك الارتقاء على الكرة لقطعها من أمامه أو سد الطريق عليه وفي نفس الوقت يكون قادراً على حماية مرماه بأكمله ويضيف بأن حارس المرمى عندما يبدأ هجمة سريعة برمي الكرة إلى أحد ظهيريته أو أحد لاعبي خط الوسط تصبح مجدبة وأكثر فاعلية من ضربة طويلة بالقدم لأحد زملائه المتقدمين في عمق دفاعات الفريق المنافس. ولعل حارس المرمى لاعب مهم حيث أجمع (جلال قريطم والوحش 1997م، ص42) أن حارس المرمى يساهم في الهجوم عن طريق التمير وتظهر أهمية التمير عندما يبدأ هجومه بتمريرة سريعة بيده لأحد ظهيريته أو لاعبي الوسط الغير مراقبين وبذلك تصبح التميرة أكثر فاعلية.

وحارس المرمى له دور فعال في الدفاع والتحركات بدون كرة لاتخاذ المكان المناسب للكرة وتضييق الزوايا على المهاجم المنافس لتصغير المساحة التي قد تدخل منها الكرة على المرمى والقدرة على مسك الكرة أو دفعها أو الارتقاء عليها وفي الهجوم القدرة على التمير وبالقدمين. ويذكر (مفتي إبراهيم حماد 1994، ص13) أن حراسة المرمى مهمة جداً بل تعتبر أهم المراكز في لعبة كرة القدم ويعد حارس المرمى أهم لاعب في الفريق فهو الذي يحرس المرمى والذي هودائماً مقصد المنافسين وهدفهم فإذا كان أداءه ضعيفاً فسوف يكون ذلك عاملاً من العوامل الرئيسية في خسارة الفريق نتيجة المباراة وإذا كان أداءه ممتازاً فسوف يكون مدافعاً مفيداً عن مرماه وبالتالي يسهم إيجاباً في نتيجة فريقه ولا بد أن يكون حارس المرمى قادراً على التوقع والحدس السليمين وأن يتمتع بصفتي الثبات والاعتماد على النفس، ويضيف أن 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، وحارس المرمى يجب أن تتوفر فيه صفات بدنية وجسمية على قدر عال من الأهمية وأهمها الطول، حيث أثبتت الدراسات أن الطول النموذجي لحارس المرمى على مستوى فرق الدرجة الأولى ما بين 180 - 190سم.

ويذكر (حسن محمد أحمد عثمان 2001، ص73) أن 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. أما (السيد عبدالمقصود 1995م، ص20) إن حارس المرمى يجب أن يتصف بالذكاء

وسرعة ردود الفعل والتنبؤ بحركات المنافس، وأن يتصف بالهدوء والاتزان بجانب الشجاعة والعزيمة والقدرة على التصميم. ويرى (هادي صيام 1960، ص74) أن على حارس المرمى مسؤولية جسيمة تتضاءل أمامها مسؤوليات بقية أفراد الفريق وحراسة المرمى هي التي تتحكم في نتيجة المباراة وحارس المرمى هو آخر من يلعب الكرة وهفوته لا يمكن لأي شخص ملافاتها وتحضير مهمة حارس المرمى في إبعاد الكرة عن مرماه ومنعها من ولوج شبابه بأي حال، وعليه أن يتميز بميزات خاصة من أهمها الطول. كما يذكر (Ferretto.Ferrotti 2005,p22) على أن حارس المرمى لا بد أن تتوفر له القدرة على التركيز ليساعده في تنمية إحساسه وإيقاعه، والإحساس بالمسافة والمكان الصحيح للخصم المتوقع والقدرة على التفكير والانتباه وتوقع ما سوف يحدث من اللاعبين المنافسين.

ويرى الباحث بما أن حارس المرمى هو الركيزة الأساسية للفريق وأن الاعتماد عليها أصبح أكثر في بناء الهجمات والدفاع عن حماه في نفس الوقت، فلا بد من أن تتوفر فيه مواصفات جسمية معينة وهي الطول وعرض الأكتاف واتساع الكفين. أما من الناحية الأخرى فهي تتمثل في متطلبات بدنية ومهارية ونفسية فإن طبيعة حارس المرمى في كرة القدم تحتاج لمتطلبات بدنية لأنه يخرج لكرات معكوسة ويثب أماماً وجانباً والجري للأمام وخاصة عند الانفراد بمهاجم وتخلله للزملاء والخصوم وخاصة عند استخلاص الكرات المعكوسة. وأيضاً يحتاج لمتطلبات مهارية لأنه أصبح اللاعب القشاش (اللبرو) في العهد الحديث أصبح يقوم ببناء الهجمات وتنفيذ الزملاء عند الضغط عليهم من قبل الفريق المنافس، ويعمل على تحسين الكرات من خلال بعض التمريرات من الزملاء من جهة اليمين والشمال والعمق مستخدماً كل المهارات من استلام وتمرير بواسطة القدمين والرأس وغيره من أعضاء الجسم. أما النواحي النفسية لحارس المرمى؛ فقد أصبح العامل النفسي من أهم مرتكزات كرة القدم الحديثة، فإذا كان حارس المرمى في كرة القدم مهياً نفسياً من قبل المعد النفسي أو مدرب الحراس أو المدير الفني فإنه يؤدي بكفاءة عالية وخاصة في مباريات البطولات الكبرى، فكم من فريق خسر مباراة مهمة بسبب عوامل نفسية حدثت لحارس المرمى، فلذلك نقول أن تلك المتطلبات مكتملة لبعضها البعض، فلا يمكن أن تتفصل واحدة عن الأخر (إجرائي).

2-2-2 الإعداد البدني الخاص حارسي المرمى:

أما حارس المرمى فهو لا بد أن تعدّه أعداداً مختلفاً عن بقية اللاعبين وخاصة أنه يستخدم يديه وبقية أعضاء جسمه وقد سمح له القانون بذلك، وعليه لا بد من أن يوفر له مدرباً خاصاً به ويقوم بإعداده بدنياً مختلفاً في بعض الأشياء عن زملائه وله متطلباته الخاصة من ناحية بدنية ومهارية ونفسية. وخاصة أن وظيفته تتطلب إعداد من نوع آخر لأنه أصبح سند الفريق وعن طريقه يتم نيل البطولات.

2-2-3 مكونات الإعداد البدني الخاص بحارس المرمى في كرة القدم:

لقد اتفق خبراء كرة القدم على أن صفات ومكونات اللياقة البدنية للاعب كرة القدم خمس صفات هي (التحمل، السرعة، القوة العقلية، الرشاقة، المرونة) وقد توصل (مفتي ابراهيم ص18) إلى أن حارس المرمى يتطلب مكونات اللياقة البدنية الآتية:

1- التحمل.

2- السرعة.

3- القوة العضلية.

4- الرشاقة.

5- المرونة.

شكل رقم (1) يوضح تدريب عنصر السرعة الإنتقالية



وهذه المكونات قد لخصها (مفتي ابراهيم في كتابه الإعداد والمباراة للاعبي كرة القدم، 1994م، ص65) حارس المرمى. أما في مقابلة بين الباحث ومفتي ابراهيم في جامعة حلوان بكلية البنين بجمهورية مصر العربية بتاريخ 2016/1/14م يقول فيها مفتي ابراهيم أن مكونات اللياقة البدنية لحارس المرمى هي:

- 1- السرعة
- 2- القوة
- 3- الرشاقة
- 4- المرونة
- 5- التحمل
- 6- التوافق
- 7- الدقة
- 8- التوازن

شكل رقم (2) يوضح تدريب عنصري المرونة والسرعة الانتقالية



أما المتطلبات البدنية الخاصة بحارس المرمى عند (بطرس رزق الله، عبده أبوالعلامة 1989م، 133-134) هي:

1- التحمل

2- السرعة

3- المرونة

4- القوة

5- القدرة الحركية

ويرى (حسن محمد أحمد عثمان 2001 ص41 نقلاً عن كاظم وموفق) أن أهم المتطلبات

البدنية لحارس المرمى هي:

1- سرعة رد الفعل

2- القوة الانفجارية

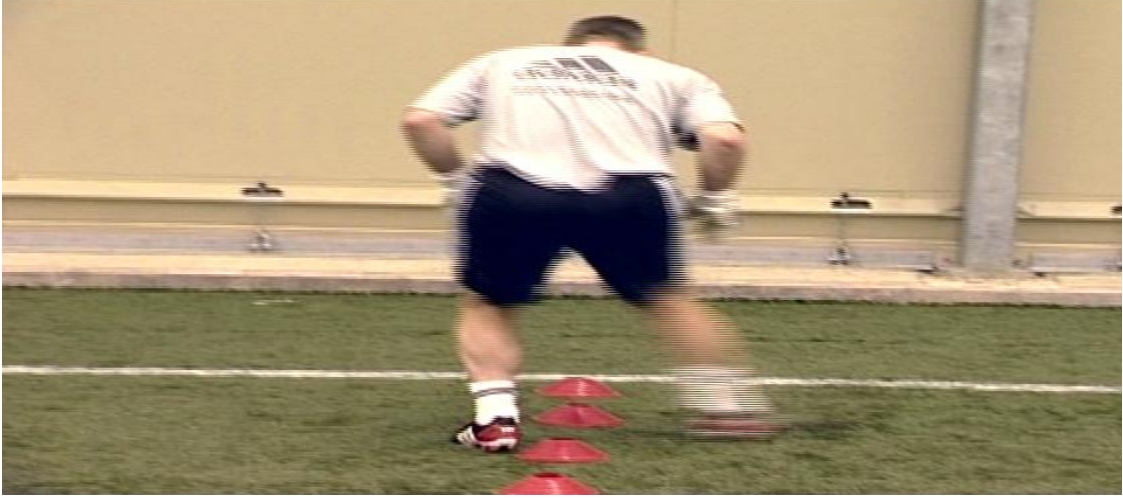
3- التوافق العام

4- التحمل اللاهوائي

5- سرعة العدو

6- سرعة الانطلاق

شكل رقم (3) يوضح تدريب عنصر الرشاقة



أما (محسن بسيوني التحريري 1983، ص29) فيرى أن مكونات الإعداد البدني الخاص بحارس المرمى هي السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة، التوافق. ورتب (عادل عبدالحميد القاضي 1989، ص40) وفقاً لعدد من العلماء في المراجع العلمية المختلفة، ورتب متطلبات الأداء البدني لحارس المرمى بالمتغيرات الآتية:

القدرة، السرعة، الرشاقة، زمن رد الفعل.

وذكر (Ferretto.Ferrotti 2005,p67) أن المتطلبات البدنية لحارس مرمى كرة القدم تعتمد بصورة مباشرة على الآتي:

1- القوة

2- الرشاقة

3- التوازن

4- المرونة

5- السرعة

6- زمن رد الفعل

ويرى الباحث من خلال ممارسته اللعب والتدريب في كرة القدم في وظيفة حارس المرمى أن المتطلبات البدنية لحارس المرمى في كرة القدم هي:

- 1- السرعة
- 2- القوة
- 3- الرشاقة
- 4- المرونة
- 5- التحمل
- 6- التوافق
- 7- الدقة
- 8- التوازن

شكل رقم (4) يوضح تدريب سرعة رد الفعل



2-2-4 المتطلبات المهارية لحارس المرمى:

يعتبر حارس المرمى هو أهم لاعب في الفريق وقد تكمن قوة الفريق في حارسه الممتاز وقد أصبحت كرة القدم الحديثة تعتمد اعتماداً كلياً على الحارس الجيد الذي يبدأ الهجوم وكذلك يمنع الخصم من إحراز الأهداف ولذلك نراه دائماً هو أول مهاجم وآخر مدافع ولذلك هو الذي يتسبب في فوز فريقه أو هزيمته - (إجرائي).

ويذكر (منير جرجسي، 1985م، ص 185) أن مركز حارس المرمى يعتبر من أصعب المراكز، فخطأ اللاعب قد يغتفر، أما خطأ حارس المرمى فمعناه هدف، هذا ويعتبر حارس المرمى من أهم عناصر الفريق ويمثل نصفه أو أكثر وذلك لأهمية موقعه ولحمايته لأهم ما يحاول الفريق الآخر الوصول إليه. وإذا كان المهاجم يقوم بتسجيل الأهداف ليحقق الفوز لفريقه فإن حارس المرمى يقوم بتعزيز هذا الفوز والمحافظة عليه بالزود عن مرماه ومنع دخول أي هدف في مرماه.

ونجد أن القانون سمح لحارس المرمى أن يستعمل إحدى يديه أو الاثنين معاً داخل منطقتته بما في ذلك بقية أعضاء جسمه بمسك أو إبعاد الكرة، وهذه الخاصية الهدف منها منع الكرة من الولوج إلى مرماه وعليها تتوقف المهارات الأساسية الخاصة بحارس المرمى، إلا أن الخبراء في مجال كرة القدم قد اختلفوا كثيراً في المهارات الأساسية لحارس المرمى فقد قسمها (بطرس رزق الله 1995م، ص 132) إلى:

شكل رقم (5) يوضح مسك الكرة الأمامية المتوسطة الارتفاع



(أ) طرق مسك الكرة الأرضية:

1- الطريقة الأمامية.

2- الطريقة الجانبية.

(ب) طرق مسك الكرة المرتفعة:

1- استخدام القبضتين.

2- موقف حارس المرمى.

أما (حنفي محمود مختار 1995م، ص 256) يرى أن على حارس المرمى أن يتقن الآتي:

- 1- موقف حارس المرمى.
 - 2- جري حارس المرمى أماماً.
 - 3- ضربة الجزاء.
 - 4- بدء حارس المرمى الخطة الهجومية.
- أما (أما محمد عبده صالح، مفتي ابراهيم 1994م، ص58) يرى المهارات الأساسية لحارس المرمى هي:

- أ) التحرك في المرمى
- ب) الإمساك بالكرة، ويشمل :
 - 1- الكرات الأرضية
 - 2- الكرات متوسطة الارتفاع
 - 3- كرات عالية فوق الرأس
- ج) ضرب الكرة بالقبضة
- د) إعادها براحة اليد

شكل رقم (6) يوضح مهارة مسك الكرة العالية فوق الرأس



بينما يرى (حسن عبدالجواد 1999م، ص65) أن مهارات حارس المرمى هي:

- استقبال الكرة، ويشمل:
 - 1- إيقاف كرة متدحرجة ولقفيها، كرة متوسطة، عالية، بعيدة.
 - 2- ضرب كرة (حالات إضطرارية) بالقبضة، بالقبضتين، باليد، بالقدم.
- التقدم بالكرة ويشمل:

أرسال الكرة وينقسم إلى:

- 1- ضرب الكرة بالقدم
- 2- الضربة نصف طائرة
- 3- رمي الكرة باليد
- 4- امتصاص صدمة التصويبة
- 5- حماية الكرة
- 6- تغيير الاتجاه فوق العارضة أو خارج القائمين
- 7- الطيران والارتقاء على الكرة

شكل رقم (7) يوضح الطيران والإرتقاء على الكرة



وقسمها (بطرس رزق الله، عبده أبو العلا 1999م، ص 67) إلى:

أ) طرق مسك الكرة الأرضية.
أمامية.

جانبيهة.

ب) طرق مسك الكرة المرتفعة.

ج) طرق مسك الكرة العالية.

د) ضرب الكرة بالقدم.

هـ) دحرجة الكرة للزميل.

و) رمي الكرة للزميل.

أما (مفتي ابراهيم حماد 1994م، ص330) فقد قسم المهارات إلى دفاعية وهجومية وهي:

- 1- وضع الاستعداد
 - 2- امساك الكرة المواجهة باليدين دون الارتماء
 - 3- التحرك لسد الزوايا
 - 4- الارتماء لإمساك الكرات البعيدة عن متناول الحارس
 - 5- إمساك أو إبعاد الكرات القريبة عن جسم الحارس
 - 6- خروج الحارس لملاقاة المهاجم لتضييق الزوايا في حالة الانفراد
 - 7- إبعاد الكرة بجوار القائم أو فوق العارضة
 - 8- ضرب الكرات بالقبضة
 - 9- ضرب أورمي أو دحرجة الكرة للزميل
- أما (حسن السيد أبو عبده 1998م ، ص201) يرى أن مهارات حارس المرمى هي:
- حركات بدون كرة
 - حركات باستخدام الكرة
 - حركات دفاعية
 - حركات هجومية

شكل رقم (8) يوضح حركة حارس المرمى بدون كرة



• الحركات الدفاعية:

- 1- امساك الكرات المواجهة باليدين
- 2- الارتماء لمسك الكرة
- 3- دفع الكرة بالقبضة أو القبضتين

4- تشتيت الكرة بالرجل

• الحركات الهجومية:

1- دحرجة الكرة على الأرض من أسفل

2- رمي الكرة باليد من أعلى

3- ضرب الكرة بالقدم

أما (إبراهيم عادل إبراهيم 1989م، ص16) يرى أن المهارات هي:

(أ) مهارة إمساك الكرة باليدين وتتكون من:

1- إمساك الكرات الأرضية

2- إمساك الكرات متوسطة الارتفاع

3- إمساك الكرات العالية

(ب) الارتماء (الطيران) لمسك أو صد الكرة وتنقسم إلى:

1- الارتماء لصد أو مسك الكرات الأرضية

2- الارتماء لصد أو مسك الكرات العالية

(ج) ضرب أو صد الكرة بالقبضة أو بالقبضتين

(د) الخروج من المرمى لتضييق الزوايا في حالة الانفراد

(هـ) التعامل مع الكرات العرضية سواء بالمسك أو الإبعاد بالقبضة

(ز) التعامل مع الضربات الثابتة

(ح) تمرير الكرة لبدء الهجوم وينقسم إلى:

1- تمرير الكرة بالقدم

2- تمرير الكرة باليد

ويرى (عمروأبوالمجد، جمال النمكي 2001، ص196) أن المهارات الفردية لحارس المرمى

تنقسم إلى قسمين:

1/ أساسيات حراسة المرمى:

(أ) وضع الاستعداد

(ب) المكان تحت العارضة

(ج) تضييق الزوايا

د) التصدي للتصويب

ه) مسك الكرة

و) الارتماء

ز) المهارات الفردية

2/ المهارات الفردية:

أ) تمرير وتوزيع الكرة

ب) الكرة المعلقة

ج) قذف الكرة

د) نقل الكرة باليد أو القدم

ه) التعامل مع الكرات الساقطة

و) ضربة المرمى

3/ إنقاذ الكرة (توجيه - بالقبضة - بالمسك):

أ) بالفرق واليد لأسفل

ب) الكرة الطائرة المنخفضة

ج) الجلوس على الركبة

4/ الإنقاذ واليد إلى أعلى:

أ) ارتفاع الرأس

ب) فوق الرأس

ج) مع الوثب

5/ الارتماء لإنقاذ:

أ) الكرة الموجهة

ب) الكرة الطائرة المنخفضة

ج) الكرة في الارتفاع المتوسط

د) الكرة الطائرة

6/ الإنقاذ في حالة الانفراد:

أ) مقابلة المهاجم

ب) في حالة التعرض للدفع أو الجذب

ج) في حالة خطأ الارتماء

شكل رقم (9) يوضح حالة مقابلة مهاجم في حالة الإنفراد بالمرمى واستخلاص الكرة بواسطة

الارتماء



أما (Ferretto – Ferrtti 2005, p15) قسمها إلى:

أ/ وضع حارس المرمى:

وضع التحفز ينقسم إلى ثلاث أنواع:

1- المنخفض

2- المتوسط

3- العالي

4- التحركات داخل المرمى

ب/ طريقة توزيع الكرة:

1- ضربة المرمى

2- قذف الكرة باليد

ج/ طريقة الارتماء:

1- من وضع الاستعداد

2- لانفاذ الكرات المتوسطة

3- لانفاذ الكرات الأرضية

4- لانفاذ الكرات غير المتوقعة والتصويبات الأرضية

ويرى الباحث بالرغم من أن الخبراء في مجال كرة القدم قد اختلفوا في كثير من المواقع على المهارات الأساسية إلا أنهم اتفقوا أيضاً على أن هنالك مهارات بمسك الكرة باليدين وأيضاً إيعادها بالقبضتين وراحتي الكفين وأيضاً بمهارات بدون كرة ومهارات باستخدام القدم سواء كانت تلك المهارات في التميرير أو الركل أو الإبعاد أو السيطرة.

أولاً الوضع الأساسي:

يرى (مفتي إبراهيم 1998م، ص27) الوضع الذي يبدأ منه الحارس التحرك لأداء أي مهارة من حارس المرمى. واتخاذ الحارس الوضع الأساسي بشكل صحيح يمكنه من الاستجابة للكرات المصوبة نحو مرماه والتي تلعب عرضية في منطقة الجزاء بأقل جهد ممكن وفي أقصر زمن.

عدم الاهتمام باتخاذ الوضع الأساسي يؤدي في غالبية الأحيان إلى إطالة زمن إدراك الحارس لحركة الكرة المصوبة نحو مرماه وبدء الاستجابة لها والتحرك إليها مما يقلل من فرص إيعادها أو الإمساك بها حيث يلعب جزء الثانية دوراً حيوياً في إنقاذ المرمى من تسجيل هدف فيه.

ويعتبر الوضع الأساسي أفضل وضع يحقق لجسم الحارس وساقيه وذراعيه التحرك بحرية وبسرعة إلى أي اتجاه سواء كان إلى الجانبين أو للأمام أو للخلف أو لأحد الإتجاهات المشتقة منها. ويسهم الوضع الأساسي إلى حد كبير في زيادة تركيز الانتباه لدى الحارس وهو الأمر الذي يسهم بصورة فعالة في الاستجابة لحركة الكرة وبالتالي في التحرك إليها.

ومما سبق يتضح أن اتخاذ حارس المرمى للوضع الأساسي قبل التحرك للكرات المصوبة نحو المرمى والتي تلعب في منطقة جزائية لا يقتصر فقط على المبتدئين أو الناشئين بل إن اتخاذ هذا الوضع قبل التحرك لانقاذ المرمى ينطبق على حراس المرمى في أعلى مستويات كرة القدم.

ويقول مفتي إبراهيم أن طريقة الوضع الأساسي أن تتباعد القدمان باتساع الحوض وطبقاً لمدى راحة الحارس وينتقل ثقل الجسم على مقدمتي القدمين ويتوزع عليهما ويلامس الكعبان الأرض بخفه.

أما الساقان فتنثيان انثناءً خفيفاً من الركبتين وتكونان مستعدتين لدفع الجسم في أي اتجاه وكذلك مستعدتين للتحرك إلى أي اتجاه. أما الجذع فيميل للأمام قليلاً وترفع الذراعان للأمام مع

تثبيها من الكوعين مرتخين وتكون راحتا اليدين متواجهتين ونفرد الأصابع مرتخية وتستعد لاستقبال الكرة. أما الرأس فيثبت ويميل قليلاً للأمام مما يساعد على بقاء مركز ثقل الجسم بين مشطي القدمين وأمامه.

ثانياً إمساك الكرات المواجهة باليدين دون ارتماء:

1- الإمساك بالكرات الأرضية:

يرى مفتي ابراهيم أن هنالك طريقتان أساسيتان يمكن استخدامهما عند محاولة الإمساك بالكرات التي تأتي للحارس أرضية في حالة ما إذا كان لدى حارس المرمى الوقت الكافي لأن يضع جسمه خلف الكرة وهاتان الطريقتان هما:

- إمساك الحارس للكرة بثني الجذع أماماً

- إمساك الحارس للكرة بالإرتكاز على ركبة واحدة

(أ) إمساك الكرة بثني الجذع أماماً:

تعتبر طريقة إمساك الكرة بثني الجذع أماماً طريقة آمنة وتتميز بإمكان أدائها بسرعة حيث يستطيع حارس المرمى اتخاذ الوضع المطلوب لأدائها بسهولة ويسر دون جهد كبير. وتكون طريقة الأداء عند اقتراب الكرة من اللاعب توضع القدمان متوازيتان على الأرض ومتباعدتان بمسافة لا تسمح بمرور الكرة من بينهما ويثني اللاعب جذعه أماماً أسفل وفي نفس الوقت تفرد الذراعان أسفل ويمتدان للأمام قليلاً في اتجاه الكرة وتواجه راحتا اليدين الكرة وتنشر الأصابع لاستقبالها. وعندما تقترب الكرة من الجسم يزداد انخفاض الرأس لأسفل. ثم عند ملامسة الكرة للكفين ترفانها لأعلى لوضعها بين الكفين والذراعين والصد مع مراعاة أن يوجه نظر اللاعب على الكرة حتى تتم السيطرة عليها تماماً بعد ذلك يتم التصرف فيها. ويلاحظ أن الرأس يكون ثابت الأداء والعينان ترقبان حركة الكرة لأطول فترة ممكنة.

(ب) إمساك الحارس للكرة بالإرتكاز على ركبة واحدة:

وتعتبر هذه الطريقة أقل شيوعاً من الطريقة السابقة وغالباً ما تؤدي هذه الطريقة في حالة ما إذا أراد الحارس أن يمسك الكرة بصورة أكثر أمناً وسلامة. وهذه الطريقة ينصح بها في حالة ما إذا كان الحارس مبتدئاً أو ناشئاً.

وتكون طريقة الأداء عند اقتراب الكرة من الحارس بثني الرجل المواجهة لها من الركبة على أن تكون قريبة جداً من كعب الرجل الأخرى، ويلامس وجه القدم الداخلي لهذه الرجل الأرض وفي نفس الوقت تنثنى ركبة الرجل الأخرى وتتجه للخارج. وينقل الحارس ثقل جسمه على الساق المواجهة للكرة وتفرد الذراعان للأمام متوازيتان وتواجه راحتا اليدين الاتجاه الذي تأتي منه الكرة مع مراعاة انتشار الأصابع عليها. وبمجرد وصول الكرة إلى راحتي اليدين ترفعانها إلى الصدر وتضم الكرة باليدين والساعدين مع ملاحظة بقاء الكوعين قريبين من الجسم لعدم إيجاد ثغرة تنفذ منها الكرة. ويلاحظ أن الرأس ثابت أثناء الأداء والعينان ترقبان حركة الكرة لأطول فترة ممكنة.

أما (عبدالقادر زينل، 1987، ص14) يقول إذا كانت الكرة الأرضية فعلى حارس المرمى أن تكون قدماه غير مفتوحتين كي لا يسمح للكرة بالمرور من بينهما.

2- الامساك بالكرات متوسطة الارتفاع:

ويقول (مفتي ابراهيم 1994م، ص32) يقصد بالكرات متوسطة الارتفاع كل الكرات التي تلعب أوتصوب في اتجاه المرمى ويكون ارتفاعها بين الركبتين ومستوى الرأس. ويقول أن مثل هذه الكرات لا يمكن الاستهانة بها وغالباً ما تكون نتيجة الاستهتار بها سقوطها من الحارس فترتد إلى أحد المهاجمين الذي يسكنها الشبكة. وهناك العديد من المهاجمين الذين يتميزون بالمقدرة عاى متابعة حراس المرمى في مثل هذه المواقف وهم يتحنون أي فرصة لابتعاد الكرة عن الحارس لمتابعتها. لذلك فعدم الاستهتار بمثل هذه الكرات واجب ضروري من واجبات حارس المرمى.

وعند الامساك بالكرات متوسطة الارتفاع تكون طريقة الأداء تباعد القدمين عن بعضهما البعض باتساع مناسب ويفضل أن يكون هذا الاتساع مساوياً للمسافة بين الكتفين وذلك حتى يتحقق للاعب الاتزان المطلوب للوضع. وينتقل ثقل الجسم على مشطي القدمين ويميل الجذع قليلاً للأمام وتنثنى الركبتان بخفة ويفرد الساعدان للأمام وتواجه راحتا اليدين الكرة ويقترب الكوعين من الجانبين. وعندما تسقط الكرة على الكفين يتحركان بها إلى الداخل لوضعها بين الذراعين والصدر. وفي حالة ما إذا كانت الكرة آتية للحارس بأعلى من مستوى الصدر قليلاً فإنه من الواجب في مثل هذه الحالة أداء وثبة خفيفة على قدم واحدة أوبكلتا القدمين.

3- الإمساك بالكرات العالية فوق الرأس:

ويرى (مفتي ابراهيم 1998م، ص34) يقصد بالكرات العالية تلك الكرات التي تعلو الرأس ويكون في الإمكان وضع الصدر خلفها.

أما (عبدالقادر زينل 1984م، ص14) يقول إذا كانت الكرة عالية فعلى حارس المرمى أن يحرك جسمه إلى ما وراء الكرة للسيطرة عليها ويجب أن تكون يدا حارس المرمى وراء الكرة مباشرة كي يسحب الكرة نحو جسمه بصورة آمنة. ويقول إذا لامست الكرة العالية الأرض أمام حارس المرمى مباشرة فمن المستحسن أن يسقط حارس المرمى نفسه على الكرة كي يضمن إبقائها تحت جسمه. وهذه الحالة من الحالات الصعبة والمفاجئة لحارس المرمى وتحتاج منه إلى تركيز وتوقيت جيدين.

أما مفتي ابراهيم حماد يرى تأدية هذه المهارة يرفع الحارس بيديه إلى أعلى لمواجهة الكرة بحيث تكون الأصابع مفتوحة ومنتشرة والابهامان متلامسين تقريبا وأيضاً يقوم الحارس بدفع الأرض بقدم واحدة ويثني ركبة الساق الأمامية لحمايته والاحتفاظ باتزانه وبمجرد التقاء الكرة بالأصابع فإنها واليدان تعمل على امتصاص قوة الكرة ويتم ذلك من مفصلي الرسغين والكوعين إذ ترجع الذراعان للخلف قليلاً. وينقل اللاعب ثقل جسمه عند النزول على القدم الخلفية حيث تثني الركبة لامتصاص صدمة ارتطام الجسم بالأرض وفي هذه الأثناء. تعمل اليدان على اسقاط الكرة على الساعدين المتجاورين لضم الكرة على الصدر.

ثالثاً: التحرك إلى خط الكرة والمرمى لسد الزوايا:-

على الحارس أن يتفاعل ويتحرك مع حركة الكرة بطريقة تتناسب مع وضعها ومكانها في الملعب بالنسبة للمرمى بحيث يحقق له هذا التحرك أفضل زاوية للدفاع عن المرمى في حالة قيام أحد المهاجمين بالتصويب إليه. فاتخاذ الحارس للزاوية الصحيحة يصغر الزاوية والمساحات التي يمكن من خلالها أن تدخل الكرة للمرمى ويأتي ذلك بالتحرك السليم للحارس إلى أفضل خط يصل بين الكرة والمرمى. وأفضل مكان يتخذه حارس المرمى هو بالقرب من الخط المنصف للزاوية التي تتكون من الكرة والخطين الوهميين الواصلين بين قائمي المرمى والكرة.

رابعاً: الارتماء لإمساك الكرات البعيدة عن متناول الحارس:-

بما أنه ليست جميع الكرات التي تصوب إلى المرمى تكون في متناول يدي حارس المرمى أوقريبه منه فالهدف (المرمي ذاته) يبلغ عرضه 8 ياردات كما يبلغ إرتفاعه 8 أقدام وليس هناك من حل في حاله ذهاب الكره المصوبه إلي المرمي بعيداً عن متناول الحارس سوي الطيران إليها والإرتماء عليها لمحاولة إنقاذ المرمي من إحراز هدف وتاريخ كرة القدم يسجل للاعب ب. روبنسون B.Bobinson حارس مرمي نادي ساوثها مينون الإنجليزي انه أول حارس مرمي إستخدم الطيران والإرتماء لحمايه مرماه من القذائف الموجهه إليه وذلك في عام 1901م حينما كان يلعب مع فريق في فينا. ومنذ هذا التاريخ إرتبط الإرتماء بإسم ب روبنسون حيث عرف الإرتماء بعد ذلك بالروبنسوناد Bobinsonade ومنذ هذا التاريخ أيضاً بدأ الاداء المهاري لحارس المرمي يدخل عصراً جديداً.

وتلعب الشجاعه دوراً فعالاً في عملية الطيران والارتماء حيث قد سقط الحارس من ارتفاعات تصل إلي 4 ياردات بين أقدام المنافسين، كما تلعب كل من الرشاقه والمرونه والقوة أدوارها الهامه في تحقيق ارتماء ناجح. ومن الأفضل ألا يلجأ الحارس إلي الارتماء إلا إذا كانت هناك ضرورة إلي ذلك.

وبقول مفتي إبراهيم يستخدم الارتماء في إنقاذ الكرات الأرضيه أو الكرات المتوسطه الارتفاع أو الكرات المرتفعة والتي تكون بعيده عن متناول الحارس وهناك اختلافات في طريقه أداء كل منها طبقاً لإرتفاعات الكرة لكنها جميعاً لها أساسيات واحده. ويبدأ الارتماء في الغالب من الوضع الاساسي ولكن مع فرق جوهرى وأساسى وهو أن القدمان تكونان متسقتان في حاله ما إذا هم اللاعب أو الارتماء.

ويري (عبدالقادر زينل 1987،ص60) أن حارس المرمي يلجأ إلي الارتماء نحو الكره إذا لم يتمكن من الوصول إليها جارياً أو قافزاً والمفروض الا يلجأ إلي هذا الاسلوب إلا إذا تعذر عليه الوصول إلي الكرة بطريقة أخرى. كما أن عليه أن يراعي الأمور التالية:

- علي حارس المرمى أن يجري ثم يقفز بمسك الكرة وهو ملحق ثم يهبط بعد ذلك بتناسق وبدون صعوبات.

- علي حارس المرمى ألا يهبط على بطنه وهو ممسك بالكرة وألا يدور جسمه علي خط المرمى وهو ممسك بالكرة.

- ينبغي علي حارس المرمى ألا يهبط علي مرفقيه لاحتمال خروج الكرة من بين يديه عند السقوط.

أن أسلوب الارتماء يعني أن حارس المرمى يرمي بنفسه صوب الكرة منطلقاً من حاله الوقوف تقريباً إلى الارتماء نحو الأمام فيحدث بعد الجري مباشره وفي كل الاحوال فإن إستخدام هذا الأسلوب يتطلب توفر توافق عضلي عصبي جيدين في حارس المرمى من أجل إتقان الارتماء.

خامساً: إمساك أو إبعاد الكرات القويه القريبه من جسم الحارس :-

أن الكرات التي تصوب في المرمى والتي تأتي قويه سريعه قريبه من جسم حارس المرمى سواء كانت أرضيه أو متوسطه الإرتفاع أو عاليه تضع الحارس في وضع لا يحسد عليه خاصه تلك الكرات التي تصوب من مسافه قصيره من الحارس أو التي تصوب فجأه دون توقعه. قد يعتقد البعض أن مثل هذه الكرات سهل الإمساك بها أو إنقاذها بل هي كرات صعبة الإنقاذ . وقد يستخدم الحارس لإنقاذ مرماه منها الذراعان معاً أو راحه اليد أوحتي القدم.

وطريقه الأداء في حال التصويبات المنخفضه يميل جسم اللاعب للجانب وتكون حركه أقرب إلي السقوط علي الكرة ويتم ذلك برفع الرجلين عن الارض للجانب المخالف للاتجاه الذي تاتي منه الكره وفي نفس اللحظه يوجه الحارس اليدين في إتجاه مسار الكرة مع ملاحظه أن يكون الجزع خلف الكرة بقدر الإمكان ويكون النظر مركز عليها. وفي حاله عدم إستطاعه الحارس الإمساك بالكره فعليها أن يوجه اليدين منقبضتين أو مفرودتين إليها بهدف صدها أو إبعادها عن المرمى. ويفضل بقدر الإمكان توجيهها للجانب أو إلي المكان الذي لا يحتله مهاجم.

وفي حاله التصويبات المرتفعه يعمل الحارس علي نقل ثقل الجسم علي الرجل التي تأتي الكرة في إتجاهها ويميل الجزء العلوي من الجسم في إتجاهها ويقوم الحارس أثناء ذلك بمد الذراعين أو الذراع القريبه في إتجاه الكرة بهدف إمساكها إن أمكن أو إبعادها ويفضل توجيهها للجانب أو إلي المكان الذي لا يحتله مهاجم. والنظر يكون مركز علي الكرة.

سادساً: الخروج لتضييق الزوايا في حاله الإنفراد بالحارس:-

جميع فرق كرة القدم مهما زادت قوتها فقد يحدث أن ينفرد المهاجم المنافس بحارس المرمى، وهنا يجد الحارس نفسه وجها لوجه مع المهاجم المنفرد دون مساعده فعاله من زملائه

المدافعين وفي هذه الحالة يكون إنقاذ المرمي من إحراز هدف فيه متوقفاً علي مهارة حارس المرمي وخبرته ومقدرته علي سد الزوايا والارتقاء علي الكرة لإنقاذها. ويلعب التوقيت السليم للخروج لملاقاه المهاجم وسرعته وزاويته دوراً فعالاً ومؤثراً في نجاح الحارس لأداء هذه المهارة.

ويرى الباحث أن تضيق الزوايا يأتي عن طريق المثلث في الإنفراد فكلما خرج الحارس لملاقاة المهاجم مع التوازن نجد أن الزاوية ورؤية المرمي تضيق للمهاجم. وعندما تكون الكرة في منطقه جزاء الخصم فيجب علي حارس المرمي الخروج والوقوف في رأس منطقه الجزاء له وعندما تصل نصف الملعب لا بد من رجوع الحارس إلي منطقه خط نقطه تنفيذ الجزاء أما عندما يقترب المهاجم من منطقه الجزاء فلا بد من حارس المرمي الرجوع إلي خط الست ياردات.

سابعا: إبعاد الكرة بجوار القائم أوفوق العارضه:-

إن إبعاد الكرة فوق العارضة أو بعيداً عن القائمين مهارة من المهارات في كره القدم . فليست جميع الكرات المصوبة تجاه حارس المرمي يمكن الإمساك بها. فإذا كان لدي الحارس أدني شك في إمكانيه إمساك الكرة وإحكام السيطرة عليها فإن عليه إبعادها خارج المرمى متبعاً مبدأ (الأمان أولاً Softy first) بقدر الإمكان.

ويفضل بشكل عام استخدام الأصابع لإبعاد الكرة عندما يكون الارتقاء قصيراً ففي مثل هذه الظروف تكون الفرصه الوحيديه هي إبعاد الكرة بواسطه الأصابع حيث يسهل توجيهها إلي الكرة. وتلعب الرؤيه المبكره للكره دوراً فعالاً في سرعه الاستجابه لحركتها.

إبعاد الكرة لا يتم فقط عندما يصوب إلي المرمي كره قويه بل يستخدم مع الكرات غير القويه أيضاً وكذلك الكرات الساقطة خلف حارس المرمي كما يحدث عندما يتقدم للأمام لأمر أو آخر في التصويبات الملتوية مثل حالة ما إذا كانت الكرة المصوبة ذاهبة إلي زاوية بعيدة من الموقع الذي يتخذه الحارس.

كما أن هنالك حالات يكون من المرغوب فيها استخدام إبعاد الكرة بجانب القائم أو وقوف العارضه مثل حاله إبتلال الكرة بسبب الأمطار. ففي مثل هذه الحاله لا يتوفر الأمان الكافي إذا ما أمسك الحارس بالكرة فقد تقلت من يده وتسقط لمهاجم قريب لذلك وإنطلاقاً من مبدأ الأمان فإن إبعاد الكرة يكون أفضل في مثل هذه الحاله. ومن الحالات التي يفضل فيها إبعاد

الكرة أيضاً حاله إذا ما صوبت الكرة إلي المرمي والحارس يتلقاها للخلف مما يجعله في وضع غير متزن كما قد يسقط بها داخل المرمي إذا ما أمسك بها لذلك يفضل أيضاً في مثل هذه الحالة إبعاد الكرة فوق العارضة ويقول مفتي إبراهيم هنالك ثلاثة أنواع لإبعاد الكرة عن المرمى:

1- الارتماء لإبعاد الكرات الأرضية بجوار القائم.

2- الارتماء لإبعاد الكرات متوسطة الارتفاع بجوار القائم.

3- الارتماء لإبعاد الكرات العالية فوق العارضة

1- الارتماء لإبعاد الكرات الأرضية بجوار القائم:

وطريقة أداء الارتماء لإبعاد الكرات الأرضية بجوار القائم لا تختلف عن طريقة الارتماء للإمساك بالكرات الأرضية إلا أن مرحلة الطيران بعد أن يمد الحارس اليد القريبة في اتجاه الكرة فإن اليد تعترضها والأصابع مفرودة لتغير مسارها إلى جانب القائم.

2- الإرتماء لإبعاد الكرات متوسطة الارتفاع بجوار القائم:

ونستخدم هذه الطريقة في حالة ما إذا كانت الكرة مصوبة إلى إحدى زاويتي المرمى (بجانب أحد القائمين) ويتبع الحارس نفس خطوات الارتماء على الكرات متوسطة الارتفاع بهدف الإمساك بها إلا أن الحارس يفرد أصابعه في طريق الكرة بهدف إبعادها.

3- الارتماء لإبعاد الكرات العالية فوق العارضة:

وتستخدم هذه الطريقة لإبعاد الكرات التي يرى حارس المرمى. وقد تكون الأصابع وحدها لا تكفي لتغير اتجاه الكرة لتمر فوق العارضة نظراً لقوة الكرة وفي مثل هذه الحالة من الأفضل استخدام راحة اليد لاعتراض مسار الكرة بهدف تغيير اتجاهها فوق العارضة. أما إذا كانت أكثر قوة فإنه من الأفضل استخدام راحة اليد لإبعاد الكرة فوق العارضة إلا أن استخدام راحة اليد قد يكون له بعض الجوانب السلبية منها تقليل الارتفاع اللازم للوصول للكرة عدة بوصات وقد تكون هذه البوصات حيوية للوصول لها.

وقد تأتي ضعيفة للحارس ولكن ساقطة في المرمى كما في حالة تقدم الحارس عدة ياردات للأمام. وفي مثل هذه الحالة يتفهم الحارس بهدف اللحاق بالكرة وأثناء تفهمه هذا يكون من الصعوبة أن يتمكن من الإمساك بالكرة والتحكم فيها بدرجة كبيرة من الأمان حيث يجب عليه إبعادها أثناء تفهمه. ويتم ذلك بأن يدور الجسم قليلاً بحيث يواجه كتف اليد التي ستلعب الكرة

الإتجاه الذي تأتي منه الكرة ثم يمرجح الذراع من أسفل إلى أعلى لتواجه راحة اليد الكرة من أسفلها ثم تدفعها بقوة لأعلى القائم.

ثامناً: ضرب الكرة بالقبضة:-

يقول (عبدالقادر زينل 1984م/ ص58) يستخدم حارس المرمى أسلوب ضرب الكرة بقبضة اليد وتحويل اتجاهها إذا كان مسكها مستحيلاً أو يشكل خطورة على المرمى خاصة إذا جاءت الكرة من اتجاه جانبي وصاحبها مزاحمة من قبل لاعبي الفريق الخصم ونعني بتحويل اتجاه الكرة قيام حارس المرمى بمحاولة تغيير مسارها كي تتجه جانباً أو من فوق عارضة المرمى. ويقول زينل ينبغي على حارس المرمى عند لجوئه إلى هذا الأسلوب مراعاة ما يلي:

- 1- عند الضرب بقبضتي اليدين يجب أن تتحرك الذراعان المنطقتان من أسفل بسرعة هائلة نحو الكرة ويكون ضربها بقبضتي اليدين معاً.
 - 2- تصدم قبضتي اليدين الكرة صدمة واحدة.
 - 3- على حارس المرمى التصرف بعزم وسرعة وهوفي منطقة الجزاء لضرب الكرة بقبضة اليد وإبعادها والحيلولة دون تكرار المحاولة من لاعبي الفريق الخصم.
 - 4- على حارس المرمى القافز لاستلام الكرة دفع إحدى ركبتيه كي يحمي نفسه من اللاعب الخصم.
 - 5- عند تحويل الكرة عن اتجاهها يجب أن يكون منفصل اليدين الثابتتين.
 - 6- إذا أصبح التراجع ضرورياً لصد الكرة فيجب على حارس المرمى أن يقفز في اللحظة الضرورية لتحويل الكرة عن اتجاهها.
- أما (مفتي ابراهيم حماد 1984م، ص65) يقول تعتبر مهارة ضرب الكرة بالقبضة مهارة أساسية جوهرية لحارس المرمى حيث تركز بعض الخطط الهجومية الحديثة على بناء الهجمات في منطقة الجناحين ثم يلي ذلك تخليص كرة عرضية بهدف إيداعها المرمى بواسطة أحد المهاجمين لذلك فدرء خطر مثل هذه الكرات العرضية ضرورة ملحة لحارس المرمى الحديث.

ويقول مفتي ابراهيم من المفضل أثناء ضرب الكرة بالقبضة توجيهها إلى أحد الجانبين وخاصة تجاه الجانب العكسي أوفي اتجاه نصف الملعب فهذا من شأنه إطالة الوقت الذي من خلاله يستطيع حارس المرمى العودة لاتخاذ وضعه الصحيح داخل منطقة مرماه كما يمكن

زملاءه في نفس الوقت من ترتيب أنفسهم في تشكيل دفاعي سليم. ويجب أن يكون ضرب الكرة بالقبضة بأقصى قوة حتى تأخذ الكرة الارتفاع والمسافة المناسبين. وتحتاج مهارة ضرب الكرة بالقبضة إلى التوقيت السليم كما تحتاج إلى القوة العضلية لأدائها بالصورة المناسبة فالهدف الأساسي من أدائها هو إبعادها لأكبر مسافة ممكنة في حالة عدم التمكن من الإمساك بها في منطقة الجراء حتى يتمكن المدافعون من ترتيب أمورهم فإذا لم تضرب بالقوة المناسبة فسوف تسقط بالقرب من الحارس وبالتالي في منطقة الجراء أو بالقرب من منها الأمر الذي قد يمكن أحد المهاجمين من تصويبها إلى المرمى.

ويرى كثير من خبراء كرة القدم في العالم 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. أما البعض الآخر من الخبراء فيرى أن الإمساك بالكرة وضربها بالقبضة أمر يرجع أساساً لتقدير الحارس ذاته للموقف فهو الوحيد الذي يستطيع اتخاذ القرار وتنفيذه في الموقف المعين وحجتهم في ذلك هي أنه قد تكون هنالك كرات سهلة الإمساك بها في وجود مهاجم أو أكثر ويؤيد مفتي ابراهيم ذلك وأيضاً يؤيد الباحث ذلك لأنه الرأي الأقرب إلى الصواب ومن مميزات هذا الرأي الأخير أن عملية الموازنة بين المخاطرة بالإمساك بالكرة في وجود مهاجم أو ضربها بالقبضة أمر مرجعه الأول والأخير لتقدير حارس المرمى.

ويرى مفتي ابراهيم أن هناك نوعان لضرب الكرة بقبضة اليد:

1- ضرب الكرة بقبضة واحدة

2- ضرب الكرة بالقبضتين معاً

1- ضرب الكرة بقبضة واحدة:

يتيح ضرب الكرة بالقبضة الواحدة القوة المناسبة لإبعاد الكرة مسافة كبيرة كما يوفر حرية الحركة في الأداء إلى حد كبير، بالإضافة إلى المقدرة على الاحتفاظ بالاتزان إلى حد كبير. ويفضل استخدام هذه الطريقة في حالة ما إذا كان الحارس يهاجم الكرة وهي في مسار عرضي (كرة عرضية).

2- ضرب الكرة بالقبضتين معاً.

ويكون أداء هذه الطريقة كالآتي:

- يدفع الحارس الأرض بقدم واحدة أو بكلتا القدمين
- تنثنى الذراعان من الكوعين وتقترب القبضتان من بعضهما لتكونا سطحاً عريضاً يظهر الأصابع وتفرّد الذراعان عن آخرهما ليضرب اللاعب الكرة من أسفلها بقبضتي اليدين المتجاورتين.

- يهبط الحارس على الأرض ويتابع بنظره الكرة.
- تاسعاً: التعامل مع الكرات العرضية:-

يقول (مفتي ابراهيم 1984م، ص71) تعتبر إجادة التعامل مع الكرات العرضية مطلباً حيوياً وضرورياً لكل حارس مرمى أياً كان المستوى الذي يلعب فيه ويرى أن الجوانب في التعامل مع الكرات العرضية يمكن تقسيمها إلى ستة مراحل أساسية لا تنفصل عن بعضها ولكن تكمل كل منها الأخرى وهي:

1- وضع البدء

2- التحديد الدقيق لخط سير الكرة أو طيرانها

3- اتخاذ القرار السريع

4- التحرك لمهاجمة الكرة

5- الارتقاء

6- الإمساك بالكرة أو إبعادها

ويرى مفتي ابراهيم أن هنالك كرات عرضية في اتجاه منطقتي قائمي المرمى ويقول تعتبر الكرات العرضية التي يلعبها المهاجم في إتجاه منطقتي قائمي المرمى من أخطر الكرات العرضية حيث يمن استغلالها استغلالاً خطياً مفيداً من جانب الفريق المهاجم لذلك فحارس المرمى يجب أن يتعلم كيف يتعامل مع مثل هذه الكرات حتى يستطيع أن يؤمن مرماه من خطورتها. ويمكن تقسيم الكرات العرضية التي تلعب في اتجاه منطقتي قائمي المرمى إلى النوعين الرئيسيين التاليين:

1- الكرات العرضية لمنطقة القائم القريب.

2- الكرات العرضية لمنطقة القائم البعيد.

عاشراً: بدء الهجمات:-

لا ينحصر دور الحارس في انفاذ مرماه من الكرات التي تصوب نحوه أو الكرات العرضية التي تلعب في منطقة الجراء فقط فهذا هو الشق الدفاعي لحارس المرمى وهناك شق آخر يعتبر مهماً بالنسبة لفريقه وهو الشق الهجومي إذ أنه لم يعد دور حارس المرمى ينحصر في مجرد إدخال الكرة إلى اللعب في حالة حصوله عليها بمجرد إمساكها أو السيطرة عليها بل أصبح دوره في مثل هذه الحالات اختيار اتجاه بداية الهجمة. وكذلك تحديد سرعة بنائها. وحقيقة الأمر أن حارس المرمى يتميز عن باقي لاعبي الفريق بمزايا أكثر تساعده على التمرير وبدء الهجمات. ونجد أن حارس المرمى يستخدم يديه وأرجليه في التمرير بواسطة طرق محددة ويرى مفتي ابراهيم أن التمرير للزملاء قد يكون باليد وتنقسم إلى الأنواع الرئيسية التالية:

أ) درجة الكرة على الأرض

ب) رمي الكرة من مستوى الكتف

ج) رمي الكرة من مستوى أعلى الرأس

1- تمرير الكرة باليد:

ويعتبر تمرير الكرة برميها باليد أكثر دقة من تمريرها بالقدم بالإضافة إلى استغراقها لوقت أقل ولكن يجب ملاحظة أن هذا ينطبق على التمريرات التي تتم حتى مسافة 40 ياردة فقط حيث أنه من الصعب تمرير الكرة بدقة باليد لأكثر من 40 ياردة تقريباً.

أ) درجة الكرة على الأرض:

وهذه الطريقة تستخدم في حالة التمرير حتى مسافة 20 ياردة تقريباً ويجب ملاحظة أنه عند استخدام هذه الطريقة في التمرير يجب أن يكون الطريق إلى الذي ستمرر إليه الكرة خالياً من لاعبي الفريق المنافس. كما يجب ملاحظة أن هذه الطريقة لا تصلح في حالة ما إذا كانت الأرض مبنلة أو غير مستوية. وتتميز هذه الطريقة في التمرير بأنها لا تشكل مشاكل كبيرة في السيطرة عليها من جانب الزميل الذي ستمرر إليه الكرة. كما أنها سهلة التنفيذ.

ب) وهي تمريرة متوسطة الارتفاع تنطلق من مستوى الرأس أو الكتف. وتستخدم هذه الطريقة في تمرير الكرة حتى مسافة 35 ياردة تقريباً وتتميز هذه الطريقة بسرعة تنفيذها وكذلك

بسرعة طيران الكرة. ويجب ملاحظة أن الطريق الذي ستسلكه الكرة إلى اللاعب الزميل يجب أن يكون خالياً من اللاعبين المنافسين.

(ج) رمي الكرة في مستوى أعلى من الرأس:

هذه الطريقة تسمح بتمرير الكرة لمسافات كبيرة تصل إلى 40 ياردة. ومن مميزات هذه الطريقة أن الكرة تأخذ مساراً منحنياً عالياً فوق رؤوس اللاعبين المنافسين. وغالباً ما لا تتوافر الدقة الكافية لتنفيذ هذه التمريرة نظراً لطولها كما أن تنفيذ الرمية يتسم بالبطء النسبي إذا ما قيست بالطريقة السابقة كما أنها صعبة التنفيذ في حالة الملاعب المبتلة نظراً لصعوبة التحكم في الكرة أثناء الإمساك بها لابتلالها.

2- تمرير الكرة بضربها بالقدم:

أن التمرير باليد يحقق الدقة ولكن التمرير بالقدم يحقق تمرير الكرة لمسافات طويلة. وهناك طريقتان أساسيتان لتمرير الكرة بضربها بالقدم وهاتان الطريقتان هما:

(أ) ضرب الكرة الطائرة

(ب) ضرب الكرة نصف الطائرة

أ/ ضرب الكرة طائرة:

ضرب الكرة طائرة يعني أن الحارس يضرب الكرة بقدمه بمجرد سقوطها من اليد مباشرة دون ملامستها الأرض. وتتميز هذه التمريرة بأن لها مساراً عالياً وفي الغالب تقطع مسافة أقل من تلك التي تقطعها الضربة النصف طائرة وتستغرق وقتاً أطول لتصل إلى هدفها وهي أفضل من النصف طائرة في حالة ابتلال الأرض.

ب/ ضرب الكرة نصف طائرة:

ضرب الكرة نصف طائرة يعني أن الحارس يضرب الكرة بقدمه بمجرد أن تلامس الأرض وترتد منها وذلك بعد أن يسقطها من يده وتتميز هذه التمريرة عن التمرير الطائر. بأنها تقطع مسافة أطول وتصل إلى هدفها أسرع من الطائرة وتأخذ مساراً أقل ارتفاعاً لذلك ينصح باستخدامها في حالة الرياح القوية ضد الحارس.

شكل رقم (10) يوضح ضرب الكرة بالقدم النصف طائرة



حادي عشر: مساعدة المدافعين:-

إن دور حارس المرمى مكمل ومتمم لأدوار زملائه أفراد الفريق. ويجب أن تكون هناك أقصى درجات التعاون بينه وبين زملائه الذين يلعبون أمامه كمدافعين حيث يجب عليه أن يساعدهم ويسندهم حتى يحقق الفريق أفضل دفاع عن المرمى. وحارس المرمى كي يقوم بدور فعال في مساعدة زملائه المدافعين فإن عليه أن يراعي عنصرين أساسيين هما كما يلي:

أ) تحدث حارس المرمى وتفاهمه مع زملائه المدافعين

ب) مراعاة المسافات والزوايا

أ/ تحدث حارس المرمى وتفاهمه مع زملائه المدافعين:

ويرى (مفتي ابراهيم 1989م، ص100) هناك عدة عناصر أساسية يجب مراعاتها أثناء تحدث حارس المرمى مع زملائه المدافعين هذه العناصر هي:

- ألا يخل المتحدث مع الزملاء بقانون كرة القدم
 - يجب أن يكون المتحدث بصوت واضح بحيث لا يضيع الصوت مع ضجيج اللعب أو الجمهور.
 - أن يكون المتحدث مبكراً وفي الوقت المناسب.
 - أن يكون المتحدث أو النداء أو التنبيه حاسماً وفاضلاً
- ب/ مراعاة المسافات والزوايا: وهذا هو العنصر الثاني الذي يساعد حارس المرمى على أداء واجباته في مساعدة زملائه المدافعين وهذا العنصر ينقسم إلى شقين أساسيين هما:

1- بعد الحارس من خط المرمى

2- بعد الحارس عن المدافع الأخير لفريقه

ويجب على حارس المرمى أن يقدر المسافة التي تقع بينه وآخر مدافع لا بد أن تكون مناسبة وفي هذا الصدد فإن (جروبيلا) حارس مرمى فريق ليفربول الإنجليزي في مباراة فريقه ضد فريق نادي روما الإيطالي في نهائي كأس أوروبا لكرة القدم عام 1984م، قد لعب دوراً حيوياً في تحقيق مساعدة قوية لزملائه المدافعين في مثل هذه الكرات حيث قام بقطع 4 كرات مرسله خلف زملائه المدافعين كان يمكن أن تنتهي إلى أهداف في مرماه لولا يقظته واتخاذ موقعاً على مسافة مناسبة بينه وبين آخر مدافع أمامه.

ويرى الباحث أن حارس المرمى في هذه الحالة لعب دور (الليبرو) اللاعب القشاش ونجد أن حارس المرمى في كرة القدم الحديثة يعتمد عليه في الأدوار الدفاعية والهجومية سواء كان يستخدم يديه أو قدميه وعادة ما يركز المدربون الأذكياء على حراس المرمى في الخطط الهجومية والدفاعية حتى إذا أدى ذلك إلى خروج الحارس خارج منطقتة باستخدام قدميه.

ثاني عشر: التعامل مع المواقف الثابتة:

يقصد بالمواقف الثابتة كل من الضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة والضربات الركنية ورمية التماس وضربة الجزاء وضربة المرمى وضربة البداية. وقد أثبتت نتائج الإحصائيات التي أجريت في إنجلترا مؤخراً أن 40% من الأهداف المسجلة كانت نتيجة مواقف ثابتة. ويرى الباحث في مثل هذه المواقف لا بد من حارس المرمى بأن يأخذ الحيطة والحذر في التمركز الصحيح وخاصة الركنيات ورميات التماس أما في الضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة يجب على الحارس إيقاف حائط الصد في المكان الصحيح والتمركز الصحيح أيضاً للحارس والانتباه والنظر والدقة والتركيز على الكرة واللاعب المنافس الذي يريد تسديد الضربة مع توجيه زملائه المدافعين في تغطية لاعبي الفريق المنافس أما عن ركلة المرمى فيجب على حارس المرمى أن ينفذها في المكان الخالي من لاعبي الفريق المنافس ويوجهها بدقة إلى زملائه المهاجمين.

(أ) أهم المتطلبات البدنية لحراس المرمى مرتبة حسب نسبة أهميتها هي:

(1) المرونة

(2) السرعة

(3) التوافق

(4) القوة

(5) الرشاقة

(6) التحمل

(7) الدقة

(8) التوازن

(ب) ومن أهم المتطلبات المهارية لحراس المرمى حسب نسبة أهميتها:

(1) مسك الكرة

(2) الارتقاء للجانب

(3) القفز للكرات المعكوسة

(4) ركل الكرة الممسوكة باليدين

(5) ركل الكرة من الثبات على للأرض

(6) إبعاد الكرة بقبضة اليدين

(7) رمي الكرة باليد

المبحث الثالث

الإعداد البدني

2-3-1 أهمية الإعداد البدني لحارس المرمى:

يذكر (طه إسماعيل وعمر وأبوالمجد ص 89) يقصد بالإعداد البدني ذلك المحتوى من التدريبات مقننة الحمل والموضوعية وفق الأسس العلمية للتدريب بهدف الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم وبما يتطلبه الأداء المهاري والخططي والذهني والإرادي في مختلف مراحل الموسم الرياضي.

ويعرف (حقي مختار 1996م، ص63) الإعداد البدني بأنه كل الإجراءات والتمارين التي يصنعها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية والتي بدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب وفقاً لمتطلبات اللعبة.

ويعرف (علي البيك 1992م، ص21) أن الإعداد البدني يشمل الارتقاء بكل الصفات البدنية العامة الخاصة المطلوب أن يمتلكها اللاعب حتى يحقق المستوى العالي.

ويذكر (مفتي إبراهيم ط2، 2001، ص143) بأن الإعداد البدني هو (رفع مستوى الأداء البدني للفرد الرياضي لأقصى حد تسمح به قدراته) .

ويعرفه (مهند حسين البيشاوي، أحمد إبراهيم 2005، ص26) التدريب الرياضي هو أحد صور التدريب عامة وأحد مجالات النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الإنجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس. في حين يرى (هارا) أن التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة التي تهدف إلى الوصول إلى المستويات العالية في النشاط الممارس.

ويقول (أشرف محمد علي جابر 1994، ص15) أن هدف الإعداد البدني هو الوصول باللاعب إلى الأداء الأمثل خاصة أثناء المباراة الرسمية، وأن الأداء الأمثل من اللاعب لا يتوقف على لياقته البدنية فقط، بل لابد من مراعاة جوانب أخرى مهمة هي حالة اللاعب مهارية والخطوية والذهنية والنفسية، ويستطيع اللاعب ذو المستوى المهاري الجيد والثابت أن يستفيد من القدرات البدنية التي يمتلكها استفادة كاملة كما لا يستطيع اللاعب إظهار نواياه الخطوية دون امتلاك اللياقة البدنية فالإعداد البدني من المتطلبات الأساسية لكرة القدم.

2-3-2 الاعداد البدني العام:

يقول (مفتي ابراهيم 2001، ص144) أن الاعداد البدني طبقاً لطبيعته تأثيره في مستوى أداء

الفرد الرياضي ينقسم إلى قسمين رئيسيين هما:

(1) الاعداد البدني العام.

(2) الاعداد البدني الخاص.

1/ الاعداد البدني العام:

ويعرفه (مفتي ابراهيم 2001، ص145) بأنه العملية التي يتم من خلالها رفع كفاءة مكونات

عناصر اللياقة البدنية بصورة شاملة ومتزنة لدى الفرد الرياضي. ومهما كان نوع الرياضة

فإن الاعداد البدني لها لابد أن يمر أولاً من خلال التطوير الشامل المتزن لكافة العناصر

البدنية. ومن أهم خصائص الاعداد العام:

- شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الاعداد العام.
- إن مكونات التمرينات المستخدمة في الاعداد العام تختلف من رياضة لأخرى.
- أن طول الفترة الزمنية المخصصة للإعداد العام تختلف من رياضة لأخرى.
- التدرج خلال الارتقاء بدرجات الحمل من الأقل للأكثر.
- الاختلاف في الأزمنة المخصصة للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية طبقاً لنوع الرياضة.
- التمرينات المستخدمة غير تخصصية.
- أن يتم الانتقال من الاعداد البدني العام إلى البدني الخاص تدريجياً.
- ليس هناك فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص.
- تستخدم طريقة التدريب المستمر.

2/ الاعداد البدني الخاص:

ويعرفه (مفتي ابراهيم 2001، ص 145) بأنه يقصد به رفع كفاءة مكونات عناصر اللياقة

البدنية الأساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة. ويقول مفتي

إبراهيم أن لكل رياضة طبيعة خاصة في الأداء الحركي، وبالتالي فإن لها مكونات (عناصر)

للياقة البدنية تسهم في إخراج هذا الأداء الحركي في أفضل صورة ممكنة، إذاً هنالك اختلاف

في عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل رياضة. وقد لخص مفتي ابراهيم خصائص الاعداد البدني الخاص في الآتي:

- أن الاعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.
- أن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من المخصص للإعداد البدني العام.
- أن الأعمال المستخدمة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الاعداد البدني العام.
- إن كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.
- تستخدم طرق التدريب الفكري والتدريب التكراري.

أما الاعداد البدني عند (طه اسماعيل، عمرو وأبوالمجد شعلان، ص 89) قد قسموا الاعداد البدني في كرة القدم إلى قسمين:

(أ) الاعداد البدني العام:

ويقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية وتكيف الاجهزة الحيوية للاعب الكرة لمجابهة عبء المجهود البدني الواقع على كاهله.

(ب) الاعداد البدني الخاص:

ويهدف إلى إعداد اللاعب بدنياً ووظيفياً بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم والوصول به إلى حالة التدريب المثلى والفورمة الرياضية، وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم والعمل على دوام تطويرها لأقصى مدى على أن يأخذ الاعداد البدني شكل الأداء الحديث في كرة القدم.

وفي كرة القدم يحتاج اللاعب إلى نوع من اللياقة البدنية الخاصة تختلف عن النوع الذي يحتاجه اللاعب في لعبة أوريادة أخرى، وذلك من حيث درجة ونوعية العناصر الخاصة بنشاط كرة القدم وحتى في ذلك النشاط تختلف من مهارة لأخرى ومن مرحلة أوفترية تدريبيية لغيرها من الفترات خلال الموسم التدريبي السنوي.

ويرى الباحث أن الإعداد البدني العام والخاص هما وجهان لعملة واحدة كل مكمل للآخر لا يستطيع أن ينفصل إحداهما عن تبيعه فالإعداد البدني العام يشمل كل العناصر بينما الخاص يشمل عناصر محدودة تحتاجها اللعبة أو الرياضة المعنية (إجرائي).

السرعة:

ويعرفها (حنفي محمود مختار 1997، ص57) بأن السرعة تعني قدرة اللاعب على أداء حركات معينة في أقصر وقت ممكن. ولا يمكن قصر السرعة على نوع واحد من الحركات وإنما هي تدخل في الأداء الرياضي لجميع الحركات وقد قسمها إلى ثلاثة أنواع وهي السرعة الانتقالية كالجري وسرعة الحركة وتتمثل في سرعة أداء أي مهارة أساسية وسرعة رد الفعل وتتمثل في قدرة اللاعب على سرعة الاستجابة. أما (مفتي ابراهيم 1984م، ص19) فقد عرفها بأنها تعني مقدرة اللاعب على أداء حركات معينة في أقصر زمن. وقد قسمها إلى ثلاثة أنواع وهي السرعة الانتقالية والسرعة الحركية وسرعة الاستجابة. أما السرعة عند (بطرس رزق الله، عبده أبو العلا 1989 ط2، ص117) بأنها هي اختصار زمن الاستجابات العضلية للإشارات العصبية وقدرة العضلات على أداء الحركات في أقل زمن ممكن. ويعرفها (موسى فهمي 1996، ص11) بأنها قابلية الفرد للقيام بمهارة ناجحة في أقصر زمن ممكن.

فيضيف بطرس رزق الله ويقول أن العداء يولد ولا يصنع، فسرعة اللاعب مرتبطة أساساً بتكوينه العضلي، وتتفاوت نسبة السرعة من لاعب لآخر وفقاً لما تحتويه عضلاته من الألياف العضلية البيضاء التي تتميز بسرعة انقباضها، كما أن هناك ارتباط وثيق بين منحنى الزيادة في السرعة وسن اللاعب، وعادة يكون السن من (20 إلى 25 سنة) تبعاً للتدريب المترن على مدى السنوات هو مرحلة وصول اللاعب إلى أقصى سرعته. إلا أن ارتباط السرعة بتكوين الخيوط العضلية للاعب ليس ارتباطاً مطلقاً بل أن هنالك كثير من العوامل الأخرى التي تساعد على اكتساب السرعة حتى أقصى حد لها بالنسبة للاعب.

قوة العضلات وسيلة مهمة من وسائل اكتساب السرعة، إذ كلما زادت قوة عضلات اللاعب كلما ساعد ذلك على ازدياد سرعته.

وأضاف بطرس رزق الله أن قوة الإرادة للاعب تلعب دوراً فعالاً في اكتساب الصفات البدنية عامة والسرعة خاصة. فوصول اللاعب إلى مستوى عالي من اللياقة والسرعة يتطلب منه

عدة تضحيات كالنوم المبكر واتباع العادات المنتظمة والقدرة على تحمل مشاق التدريب التي تصل أحياناً إلى حد الألم المبرح في عضلات رنتيه.

ولا يمكن تحمل تلك المشاق إلا بقوة الإرادة التي يمكن تربيته عند اللاعبين بإيجاد الحوافز الأدبية والمادية والوسائل التشجيعية الأخرى. هذا بالإضافة إلى الدور الفعال الذي تلعبه كل من مرونة العضلات والمفاصل في اكتساب السرعة.

ومفهوم السرعة من وجهة نظر علماء الغرب هو أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن سواء كان الجسم في حالة انتقال أو عدم انتقال، أما علماء الشرق فيرون أن للسرعة ثلاث كما عبر عنها (هارا) نقلاً عن (محمد حسن علاوي 1991، ص80):

1- السرعة الانتقالية

2- السرعة الحركية

3- سرعة الاستجابة

وقد اتفق كل من البيك و(حسن محمد أحمد عثمان 2001، ص15) مع المفهوم الشرقي للسرعة. وقد يرى الباحث أن المفهوم الشرقي هو الأمثل لمفهوم السرعة لأنه قسمها تقسيم مثالي من سرعة حركية وانتقالية ورد الفعل.

السرعة الانتقالية:

ويقول مفتي ابراهيم يقصد بها سرعة العدو sprint وتعرف بأنها المقدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن أوفي أقصر زمن ممكن ومن المواقف التي توضح حاجة حارس المرمى للسرعة الانتقالية لموقف العدو لملاقاة الكرات الطويلة عن المهاجمين وموقف الخروج من المرمى لملاقاة المهاجم المنفردة. أما (حنفي محمود مختار 1997، ص58) يقول أن السرعة الانتقالية هي من أهم ما يتميز به لاعب الكرة الحديث فيجب أن يعتني المدرب بها. ولا بد أن يلاحظ المدرب الارتفاع التدريجي بتحسين السرعة خلال السنة. وأن هذه التمرينات لا تجري في الصباح، وبعد الاجهاد العصبي، وأنه لا بد أن يسبقها إجهاد مناسب. ولا بد لمدرب الناشئين من الحرص عن التدريب على السرعة، فالأشبال لا بد حقاً أن يختاروا من الذين يتميزون بالسرعة أصلاً، ولكن عند تدريبهم على السرعة يجب ملاحظة التدريب حتى سن 14 سنة، ثم يرتفع بعد ذلك بشدة الحمل وفقاً لسن اللاعب. ويواصل حنفي محمود مختار ويقول أن السرعة تميز المهاجم في كرة القدم، فإن المهاجم السريع يخشاه الدفاع كما أنه يثير الارتباك

في دفاع الخصم. وبالمثل فإن المدافع السريع يضع المهاجمون له ألف حساب، بالإضافة إلى أنه يبعث الاطمئنان في صفوف زملائه المدافعين لمقدرته على التغطية المستمرة لهم أما (محمد حسن علاوي 1994، ص152) يستخدم مصطلح سرعة الانتقال في أنواع الأنشطة الرياضية كالمشي والجري والسباحة. ويرى الباحث أن السرعة الانتقالية عادة ما يحتاج إليها لاعب كرة القدم في المسافات القصيرة والمتوسطة.

وهي ما تتراوح ما بين (5-10) أمتار للمسافات القصيرة و(20-40) متر للمسافات المتوسطة. والسرعة الانتقالية عادة يحتاجها الأطراف والمهاجمون، وتظهر سرعة اللاعب الانتقالية عد البدء في العدو وخاصة في قطع المسافة في الأمتار الأولى إذا كان بكرة أوبدون كرة (إجرائي).

السرعة الحركية :

ويعرفها (مفتي ابراهيم 1989م، ص20) بأن السرعة الحركية يقصد بها سرعة أداء حركة وحيدة ومن المواقف التي توضح حاجة حارس المرمى للسرعة الحركية موقف أدائه لأي حركة يستخد فيها الكرة مثل التميرير سواء باليد أوالقدم أوالارتماء بأنواعه المختلفة والتعامل مع الكرات العرضية.

وعرفها (غازي السيد 1998م، ص14) أن السرعة الحركية تتمثل في السرعة القصوى لانقباض العضلة مع سلسلة العضلات الأخرى عند أداء الحركات الوحيدة مثلاً تصويب لاعب لكرة من مرة واحدة. ويذكر (طه إسماعيل وآخرون 1998، ص119) أن السرعة الحركية تتمثل في السرعة القصوى لانقباض العضلة. ويذكر (Harvey Newton, 2000, p87) أن السرعة الحركية هي انتقال أودوران الجسم أوأحد أجزائه في حيز معين وقسمها إلى قسمين:

أ) سرعة دائرية أوبزاوية

ب) سرعة حركية انتقالية

ويرى (Brown Lec 2005, p96) أن هنالك عدة تقسيمات لأنواع السرعات الحركية لحارس المرمى:

- 1- سرعة حركية تؤدي تحت مستوى الذراع (دحرجة الكرة باليد)
- 2- سرعات حركية تؤدي بمستوى الذراع (قذف الكرة بمستوى الكتف)
- 3- سرعات حركية تؤدي فوق مستوى الذراع (قذف الكرة من مستوى الكتف)

4- سرعات حركية في الدفع والشد ضرب القبضة (ضم الكرة إلى الصدر)

5- سرعات حركية بالرجلين (الارتقاءات المختلفة)

أما (محمد حسن علاوي 1991م ص153) يرى أن هنالك بعض العناصر الهامة لكي تتوفر السرعة وهي:

1- الخصائص التكوينية للألياف العضلية.

2- النمط العصبي للفرد.

3- القوة العضلية.

4- القدرة على الاسترخاء العضلي.

5- قابلية العضلات للإمتطاط.

6- قوة الإرادة خاصة في السرعات الانتقالية.

سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل):

بما أن كرة القدم لعبة جماعية وأصبح طابعها في العصر الحديث السرعة، فإن سرعة رد الفعل مهمة جداً لأن لعبة كرة القدم تكثر فيها المتغيرات والمفاجآت، وبما أن حارس المرمى أصبح أهم المراكز ويتميز عن بقية اللاعبين وهو الذي يبني عليه التكنيك الدفاعي والهجومى. فإن سرعة رد الفعل تعتبر مهمة وضرورية له. إذ أنه يقوم بالدفاع عن مرمى فريقه. وكثيراً ما يحدث عنصر المفاجأة له وخاصة التصويبات من المسافات البعيدة والقريبة وبالتالي يعتمد تفوق حارس المرمى على هذا المكون. فحارس المرمى الجيد يمتاز بسرعة الاستجابة وخاصة عند تغيير الكرة إذا كانت اصطدمت بلاعب أو الأرض أو أحد المؤثرات داخل الملعب (إجرائي).

ويقول (مفتي إبراهيم 1989م، ص20) يقصد بها الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبداية الاستجابة الحركية لهذا المثير. فكلما اقتصرت هذه الفترة الزمنية كلما اتصف اللاعب بسرعة الاستجابة. ومن المواقف التي توضح حاجة حارس المرمى لسرعة الاستجابة والتصويبات المباغتة والمفاجئة وكذلك التصويبات القريبة منه وضربات الجزاء والضربات الحرة فكلها مواقف تتطلب سرعة الاستجابة من حارس المرمى. ويرى (حنفي محمود 1995م، ص18) بأنها هي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين والاستجابة الحركية لهذا المثير. ويذكر (Barry Boehm 2005 p37) (إن زمن رد الفعل على كرة متحركة يمكن

أن يصف دقة تقدير حارس المرمى للمتغيرات الزمانية والمكانية للحركة خاصة فيما يتعلق بالأزمنة القصيرة فضلاً عن ارتباطه بالإدراك المسبق للوقت، الأمر الذي يجعله يؤثر على فاعلية أداء المهارات المعقدة المركبة والقدرة على اختيار القرارات السريعة، نظراً لاكتساب القدرة على توقع التغيير في الوسط المحيط به.

ويذكر (Neil Travers 2003 p99) أن سرعة رد الفعل تلعب دوراً مهماً في الأنشطة الرياضية بشكل عام والأنشطة الرياضية ذات البدايات بشكل خاص، فالفرق بين رد الفعل السريع ورد الفعل البطيء يحدد مدى نجاح أو إخفاق كل من الدفاع أو الهجوم في الألعاب المختلفة في القدرة على تغيير السرعة الضرورية لمجاراة منافسهم، كما يمكن أن يكون من نتيجة خسارة أو كسب بضعة أقدام أو حتى سنتيمترات تحدد خسارة أو كسب بطولة. ويعرف (هارا) نقلاً عن (خالد بشير 2006م ص54) سرعة رد الفعل بأنها الاستجابة لمثير معين في أقصر زمن ممكن، كما أن هنالك اختلافات كبيرة في أزمنة رد الفعل بين الأفراد نتيجة للفروق الفردية بينهم.

ويرى الباحث أن سرعة رد الفعل مهمة جداً للأداء الجيد لحراس المرمى في كرة القدم فيجب أن يتدربوا عليها منذ سن الناشئين حتى تتطور معهم. وكلما كان اللاعب من ذوي المستويات العليا في كرة القدم كلما كانت سرعة الاستجابة أفضل وخاصة إذا قورنت مع الأفراد غير الرياضيين.

القوة العضلية:

يعتبر عنصر القوة من عناصر اللياقة البدنية المهمة في كرة القدم إذ أنه يساعد كثيراً في الأداء. وكثيراً ما يمر اللاعب داخل الملعب بالالتحامات والارتقاءات والاصطدامات مع الخصم المنافس له وبالتالي يحتاج لعنصر القوة لمواجهة هذه الظروف (إجرائي).

وقد عرفها (حنفي محود مختار 1997م، ص55) هي مقدرة العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة، وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك. أما (مفتي ابراهيم 1998م، ص20) فقد عرفها بأنها مقدرة العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة. وقد زاد هذا التعريف بالشرح ويقول قد تكون هذه المقاومات هي الكرة ذاتها أو جسم اللاعب نفسه أو جسم منافس عند الاحتكاك أو الاصطدام به أو مقاومة الاحتكاك بأرض الملعب. وقد قسمها مفتي ابراهيم إلى ثلاثة أنواع وهي القوى القسوى والقوة

المميزة بالسرعة وتحمل القوة بينما يرى حنفي محمود مختار أنها تنقسم إلى القوة العظمى وتحمل القوة والقوة المميزة ويقول (أبو العلا عبدالفتاح وإبراهيم شعلان 1994م، ص395) تعتبر القوة العضلية من الصفات الهامة للاعب كرة القدم خاصة للطرف السفلي، ويستخدم لذلك الانتقال والتدريب الدائري، وقد أثبت التدريب بالأثقال لتنمية القوة تحسن قوة الرجلين لأداء الركلات بالنسبة لإحدى الأندية البجيكية (Deproftetal 1988) كما ثبت أن التدريب لتنمية القوة العضلية للرجلين يساعد على الوقاية من إصابات الطرف السفلي.

ويجب مراعاة تنمية القوة العضلية للعضلات المادة لمفصل الركبة غير أن ذلك لا ينبغي أن يجعلنا ننسى العضلات العكسية المثنية لمفصل الركبة حيث يؤدي إغفال ذلك إلى حدوث الإصابات نتيجة عدم التنمية المتوازنة كما تفيد تمارينات القوة العضلية خلال عمليات التأهل بعد الإصابات الرياضية وذلك للوقاية من عودة الإصابة مرة أخرى وتأهل اللاعب أيضاً لسرعة استعادة مستواه في اللعب.

أما (حنفي محمود مختار 1997م، ص56) يقول عند التدريب على القوة يجب أن نميز بين التمارينات التي تنمي الآتي:

- أ) القوة العظمى (ب) تحمل القوة (ج) القوة المميزة بالسرعة
- فالقوة العظمى تؤدي بأوزان تساوي 80 - 100% من قدرة اللاعب مع تكرار بسيط في مجموعات صغيرة وفترة راحة كبيرة بين كل مجموعة.
- أما القوة المميزة بالسرعة فتؤدي بحمل من 40 - 60% وبأقصى سرعة وتعطى قرب نهاية فترة الاعداد وتزداد سرعة هذه التمارينات حتى تتلاءم مع تحسن قوة اللاعب.
- أما تمارينات تحمل القوة فتعطى بأثقال تساوي من 60 - 70% من قوة اللاعب وتكرر عدد أكثر من المرات للمجموعات مع فترة راحة قصيرة نوعاً.
- وقد قسم حنفي محمود مختار تمارينات القوة من حيث الهدف إلى:

1- تمارينات التقوية العامة.

2- تمارينات التقوية الخاصة.

ويجب الاهتمام بقوة عضلات الرجلين للاعب الكرة كأساس، وفي فترة المباريات تعمل تمارينات القوة على تقوية قوة التصويب والوثب. ويجب أن نلاحظ عند التدريب على القوة ما يأتي:

- لابد أن يسبق تمرينات القوة الإحماء المناسب.
- لابد أن يكون هناك فاصل من تمرينات الاسترخاء بين تمرينات القوة كذلك تعقب تمرينات القوة تمرينات الاسترخاء.
- يجب أن يلاحظ عدم مبالغة الناشئين في قوتهم، فيجب أن يكون التدريب للناشئ متمشياً مع قوته الحقيقية وألا ترتب على ذلك إصابات قد تضر بالمستقبل الرياضي للاعب.

(أ) قوة التصويب:

بجانب التمرينات بالكرات الطبية أوبالأثقال التي تقوي الجذع خاصة، يجب أن توجه تمرينات القوة لتحسين قوة التصويب، وذلك عن طريق التمرينات التي تقوي العضلات المثنية والمادة للفخذ وعضلات سمانة الساق وعضلة الخياط بالإضافة إلى عضلات الجذع وهذه نماذج لبعض التمرينات:

- التمرينات بغرض تقوية عضلات الرجلين ويعطى باستعمال كرات طبية، أوأثقال أوزميل أوبدون ذلك.
- تمرينات الجذع بالكرات الطبية أوبالأثقال.
- التصويب باستعمال كرة ثقيلة.
- التصويب المتتالي لعدد من الكرات (من 10 - 15كرة) بدون توقف ثم أخذ فترة راحة مناسبة ثم تكرار التمرين حتى تتعب العضلات الخاصة بالتصويب.

(ب) القدرة على الوثب:

يلعب الوثب وخاصة عند ضرب الكرة بالرأس. دوراً مهماً في المباراة ويمكن التدريب على قوة الوثب عن طريق التمرينات البدنية التي تعطي العضلات المطاطية والأليطة المرونة اللازمة، بالإضافة إلى قوة العضلات التي تساعد عند تحسين الوثب. وكذلك تعطي تمرينات ألعاب القوى للتدريب على الوثب أيضاً وتحسين توقيت الوثبة. وهذه نماذج لبعض تمرينات للتدريب على قوة الوثب:

- الوثب عالياً من الوقوف ثم من الحركة.
- الوثب عالياً في مجموعة مع وضع ثقل على الكتفين أوأكياس رمل.
- الوثب المتتالي عالياً داخل حفرة الرمل.

- الوثب فوق الحواجز.
- الوثب في مجموعات مع تزايد عدد مرات التكرار في كل مجموعة عن التي قبلها.
- وضع كرة معلقة وأداء التمرين السابق مع محاولة ضرب الكرة بالرأس والتدرج لرفع الكرة عالياً.

- التمرين السابق مع أدائه من الجري.

أما (مفتي ابراهيم 1984م، ص21) يقول أن هنالك ثلاثة أنواع رئيسية للقوة العضلية وهي:

- القوة القصوى

- القوة المميزة بالسرعة (القوة العضلية)

- تحمل القوة

(أ) القوة القصوى:

وتعني القوة التي تستطيع عضلات اللاعب انتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي لها، وحقيقة الأمر أن لاعب كرة القدم لا يحتاج لهذا النوع من القوة العضلية بنفس قدر حاجته للنوعين الآخرين.

(ب) القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية):

وتعني مقدرة العضلة العضلة في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية. ومن المواقف التي توضح حاجة حارس المرمى للقدرة العضلية الوثب لأعلى للتعامل مع الكرات العالية والتمرير الطويل باليد والقدم والارتقاء للإرتماءات المختلفة وضربات الكرة بالقبضة.

(ج) تحمل القوة:

وتعرف بأنها مقدرة اللاعب على الأداء تحت ظروف مقاومات لفترة طويلة فمباراة كرة القدم زمنها 90 دقيقة ويتطلب الأمر من حارس المرمى التحرك والأداء المستمر طوال زمن المباراة وهذا في حد ذاته يتطلب تحمل الحارس للمقاومات المختلفة سواء كان ثقل جسمه أو الاحتكاك بالمنافسين أو الارتطامات بالأرض أو سواء كانت هذه المقاومة وزن الكرة ذاته تقاومها عضلات جسمه خلال تمريرها أو الارتقاء عليها أو الإمساك بها أو صدها أو ضربها بالقبضة وهي آتية إليه بسرعة كبيرة.

ويرى الباحث أن عنصر القوة من العناصر المهمة جداً في كرة القدم اليوم (football today) لأن حارس المرمى أصبح يلعب دور الليبرو وهو المدافع القشاش وأيضاً يلعب دور

بداية الهجمة وخاصة في ركل الكرات الثابتة والممسوكة الطويلة لبداية الهجمة وخاصة الهجمة المرتدة Counter attack . وزيادة على آراء الخبراء والمؤلفين أرى أن القوة الانفجارية أيضاً مهمة جداً لحارس المرمى لأن حراسة المرمى عادةما تحتاج إلى ارتقاءات وقفزات في منتهى الانقضاض في بعض الكرات سواء في التمرين أو المباراة.

الرشاقة:

تعتبر الرشاقة من المتطلبات البدنية المهمة لدى حارس المرمى إذ أن حراسة المرمى تحتاج إلى مواقف كثيرة في تغيير وضعية الجسم سواء من الثبات أو الحركة. ويرى Barrow ومك جي McGee أن الرشاقة agility ترتبط بشكل وثيق بالتوافق coordination ويتفق هذا مع ما أشار إليه مينل Meinel من كون الرشاقة تتضمن القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء كانت بكل أجزاء الجسم أوبجزء معين منه.

ويقول (محمد صبحي حسنين 1998م، ص129) أن الرشاقة ترتبط بالدقة accuracy والتوافق coordination والتوازن balance (مجتمعة ومنفردة)، وأنها تتطلب معدلات مناسبة من نسبة الذكاء I.Q ويرى (كيورتن نقلاً عن محمد صبحي حسنين 1989م، ص129) أن الرشاقة تتطلب القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجبة شريطة أن تكون مصحوبة بالدقة والقدرة على تغيير الاتجاه، وهذا العمل لا يتطلب القوة العظمى أو القدرة.

ولعل رأي بيتر هيرتز Beter Hirtz يوضح مدى أهمية الرشاقة واتساع مضمونها حيث يشير أنها تتضمن:

1- المقدرة على الفعل الحركي.

2- المقدرة على التوجيه الحركي.

3- المقدرة على التوازن الحركي.

4- المقدرة على التناسق الحركي.

5- الاستعداد الحركي.

6- المقدرة على الربط الحركي.

7- فقه الحركة.

ويشير Harre إلى أن الرشاقة شديدة الصلة بمكونات اللياقة البدنية (الصفات البدنية) والقدرة الحركية، ويتفق مع هرتز في أن الرشاقة تعبر عن المكونات التالية:

- 1- التحكم في الحركات التوافقية المعقدة.
 - 2- سرعة تعلم وتكامل المهارات الحركية.
 - 3- سرعة تغير الأوضاع في المواقف المختلفة على أن تكون هذه السرعة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بتحقيق الهدف من المهارة الحركية وعن زاتسيورسكي Zaciorskij أن الرشاقة تتوقف على:
 - أ) صعوبة التوافق في الحركات الرياضية.
 - ب) الدقة في التنفيذ (أي أن الحركات تكون مضبوطة عندما تكون محدودة ومطابقة للعمل الموضوع من أجله)
 - ج) الوقت المستغرق في التنفيذ.
- وقد عرف (حنفي محمود مختار 1997م، ص60) الرشاقة بأنها مقدرة اللاعب على تغيير أوضاعه واتجاهه في إيقاع سليم سواء على الأرض أو في الهواء. أما (مفتي إبراهيم 1998م، ص19) وقد عرفها بأنها مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه على الأرض أو أوضاعه في الهواء بسرعة وبتوقيت سليم. أما (محمد صبحي حسانين 1998م، ص130) يعرفها بأنها سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء. أما عن علماء الغرب فقد عرفوها نقلاً عن (محمد صبحي حسانين وأحمد كسري معاني 1998م، ص130). أولاً يعرفها هرتز Hirtz بأنها القدرة على اتقان الحركات التوافقية المقررة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه، وأيضاً القدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات المواقف المتغيرة بسرعة والمقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعاً لهذا الموقف بسرعة. ويعرفها مينل Mwinel بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه ويعرفها أنارينوب بأنها القدرة على تغيير الاتجاه الحركي بمعدل عالي من السرعة ويعرفها مك كلوي McCloy بأنها القدرة على تغيير اتجاه الجسم أو بعض أجزائه بسرعة، ويعرفها لارسون Larson ويوكم Yocom بكونها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء وتتضمن أيضاً تغيير الاتجاه.
- ويبدو أن هنالك شبه اتفاق بين علماء الدول الشرقية على أن الرشاقة مرتبطة بشدة بمكونات بدنية أخرى مثل الدقة والتوازن وسرعة رد الفعل الحركي والتوافق، وأنها من أكثر العناصر

المطلوبة في الحركات التوافقية المعقدة التي تتطلب قدراً عالياً من التحكم بالإضافة للسرعة والتكامل في أدائها.

أما علماء الغرب مثل لارسون Larson ويوكم Yocom وكلاارك Clark وبارو Barrow وأنارينو Annarino ومك كلوي McCloy فإنهم يذكرون بشكل خاص في مفهومهم للرشاقة على سرعة تغيير الاتجاه بالجسم بكامله أوبجزء منه على الأرض أوفي الهواء، وهذا اتجاه يؤيده أيضاً علماء الدول الشرقية.

وتعتبر الرشاقة أحد المكونات الأساسية في ممارسة معظم الأنشطة الرياضية، ويقول محمد صبحي حسنين بأنها مكون مهم في ممارسة الألعاب الجماعية لكرة القدم والسلة واليد والطائرة والهوكي، كما أنها مكون أساسي في الجمباز والتمرينات والباليه المائي والانزلاق والغطس. مجمل القول أن الرشاقة حسب تعبير Annarino تعتبر عاملاً هاماً في كل الأنشطة الرياضية. ويقول لارسون Larson ويوكم Yocom أن أمثلة استخدام الرشاقة في المجال الرياضي وفيرة ومقدرة منها الجري وكرة القدم الأمريكية والحوافز العالية والمنخفضة وكرة السلة والهوكي وكرة القدم، ويؤكدان على أن الفرد القادر على التغيير من وضع إلى آخر بأقصى سرعة توافق يمتلك أقصى درجات اللياقة.

ويرى حنفي محمود مختار بأن في كرة القدم يمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدرة اللاعب على استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركات بمنتهى الاتقان مع المقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة انسيابية ويحتاج لاعب كرة القدم إلى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات أساسية في إطار واحد، والتغيير من مهارة إلى أخرى، أو التغيير من سرعته واتجاهه. ولتنمية الرشاقة يقوم المدرب بتدريب اللاعب على المهارات الأساسية تحت ظروف مختلفة ومع ذلك ينبغي أن يراعي المدرب:

1- دوام إضافة التمرينات أو المهارات الجديدة للاعب.

2- الإكثار من التمرينات المركبة والتجديد والتنوع في ربط المهارات.

3- تغيير الظروف عند أداء التمرينات.

وتعلم الرشاقة يلقي عبئاً على الجهاز العصبي المركزي. لذلك لا تعطي تمرينات الرشاقة عند شعور اللاعب بالتعب.

ويقول حنفي مختار تعتبر المهارة هي مقدرة اللاعب على أداء الحركة التي تقوم بها أطراف جسمه بطريقة متقنة في سرعة وسهولة، وتظهر رشاقة ومهارة اللاعب الممتاز أثناء منافسته الخصم في الاستحواز على الكرة كما تظهر في مقدرته على سرعة الأداء للحركة بدقة تحت ضغط ظروف اللعب المختلفة. وتلعب التمرينات البدنية دوراً كبيراً في تنمية الرشاقة والمهارة لدى لاعب كرة القدم.

ويرى (مفتي ابراهيم 1998م، ص19) أن صفة الرشاقة ترتبط أساساً مع باقي صفات اللياقة البدنية الأخرى بأشكال وصور متنوعة بالإضافة إلى ما تضيفه على الأداء الحركي للاعب من انسيابية وتوافق ومقدرة على الاسترخاء والاقتصاد في الجهد والإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات.

ومن المواقف التي توضح حاجة حارس المرمى إلى الرشاقة وضحا مفتي ابراهيم فيما يلي:

- ارتقاء الحارس إلى الارتفاعات المختلفة
- تغيير الأوضاع في الهواء
- تغيير المكان بسرعة داخل منطقة المرمى طبقاً لتغيير الموقف
- التغير الفاجئ لاتجاهات الجري بسبب تغيير موقع الكرة والمنافسين

أما الباحث فيرى أن كثيراً من مواقف كرة القدم في المباراة تتطلب من حارس المرمى توفر عنصر اللياقة فيه بشدة وذلك على سبيل المثال قد تكون هناك تصويبة على المرمى فيرتمي حارس المرمى لإنفاذها وتصطدم بلاعب ويتم تغيير اتجاهها سواء كانت زاحفة أو على الهواء فيتطلب ذلك رشاقة عالية لتغيير وضع واتجاه حارس المرمى لإنقاذ مرماه من ولولج هدف وأيضاً مثلاً في الكرات المعكوسة فنجد خروج حارس المرمى لمسك أو إبعاد الكرة المعكوسة وقد يكون هناك لاعب مهاجم سريع من الخصم فيقوم بتغيير اتجاه الكرة سواء بالرأس أو القدم وهذا يتطلب حركة سريعة مع اتجاه الكرة من حارس المرمى بخفة ورشاقة وهذه الحالة مربوطة بسرعة رد الفعل. وقد ذكر العلماء أن هنالك ارتباط وثيق بين الرشاقة وسرعة رد الفعل.

المرونة:

تعتبر المرونة Flexibility إحدى القدرات المهمة للأداء الحركي، وهي قدرة تعني في مفهومها العام أداء الحركات إلى أقصى مدى range لها، كما تعني في مفهومها الدقيق القدرة

على تحريك المفصل (أو مجموعة مفاصل) المشترك (أو المشتركة) في الحركة إلى حدود (أو حدودها) الشريحية، كما يرى البعض أن المرونة هي رد فعل (تكيف الأعضاء الحركية السلبية).

والمرونة معنية بالمفاصل، فعندما نذكر المرونة فإننا نعني مرونة المفصل أو مجموعة المفاصل في حدود المدى التشريحي لها، وعندما نتعامل مع العضلات فإن استخدام مصطلح (المرونة العضلية) ويعتبر استخداماً لمصطلح خاطئ، فالمصطلح الصحيح هو (المطاطية العضلية) أي أن كلمة المطاطية elasticity تنسب للعضلات أما المرونة فتنسب للمفاصل. أما مصطلح (مرونة الحركة) فإن معني بمرونة الحركة التي يؤديها الفرد وهذه المرونة تتطلب مرونة المفاصل ومطاطية العضلات والأربطة المحيطة بالمفاصل العاملة في الحركة للوصول بها - إي الحركة - إلى المدى المطلوب لها في حدود المرونة التشريحية للمفاصل وكذلك مطاطية العضلات المحيطة بالمفصل أو المفاصل العاملة في الحركة.

ومن المعروف أن مفاصل الجسم منها ما هو عديم الحركة مثل (المفاصل التي بين عظام الجمجمة أو التي بين الفقرات العجزية) ومفاصل مقيدة للحركة أو محدودة مثل (المفصل الذي بين عظم الفخذ وعظم الحرقفة وكمفصل الارتفاق العاني) ومفاصل ذات حركة حرة وهذه لها عدة أنواع منها الانزلاقية مثل (مفاصل أمشاط اليد والقدم) والرزبية مثل (مفصلي الركبة والمرفق) والارتكازية مثل (مفصلي الفخذ والكتف) والمفاصل القاعدية (يوجد من هذا النوع مفصل واحد هو مفصل الأصبع الأكبر وهو عبارة عن مفصل عظمة رسغ اليد مع السلامية الأولى لإصبع الإبهام) واللقمية (يوجد في رسغ اليد ورسغ القدم في اتجاه اتحاد كل منهما مع السلاميات الأولى لمشطي القدم واليد).

أما عن مطاطية العضلات فإن التقسيم الوظيفي يوضح أنها تعمل لـ:

- التقريب
- التباعد
- القبض
- البسيط
- التدوير

ويكون هذا العمل تبعاً لنوع الحركة التي يسمح بها المفصل الذي تمر عليه العضلة العامة، وحيث أن وظيفة العضلات لا يحددها تركيبها أو شكلها وإنما يحددها نوع المفصل العاملة عليه. هذا ويقصد بمدى العضلة الفرق بين الأقصى امتطاط وأقصى انكماش لها، كما أن العضلة تعمل للشد وليس للدفع على أساس تقريب نقطة الاندغام من نقطة المنشأ في معظم الحالات.

أما عند تعريف المرونة فقد عرفها (محمد إبراهيم شحاته 2006م، ص297) بأنها هي القدرة على أداء حركات من المفصل خلال زوايا الحركة وأيضاً عرفها (حنفي محمود مختار 1997م، ص61) بأنها هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم. أما (مفتي إبراهيم 1998م، ص20) تعني المرونة مدى سهولة الحركة في مفصل جسم اللاعب وتمكنه من أداء الحركات في المدى المطلوب. وكلما زاد المدى الذي تعمل فيه المفاصل كلما كان اللاعب يتميز بالمرونة. أما علماء الغرب فقد عرفوها في موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي (محمد صبحي حسانين، أحمد كسرى معاني، 1998م، ص163) فقد عرفها هارة Harre بكونها (قدرة الفرد على أداء الحركة بمدى واسع)، وعرفها بارو بكونها (مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة) ويعرفها أنارينو Annarino بكونها (مدى حركة المفاصل).

ويعرفها كلارك Clarke (مدى الحركة في مفصل أو سلسلة من المفاصل) ويعرفها لارسون Larson بكونها (اتساع مدى الحركة، فهي توافق فسيولوجي ميكانيكي) ويعرفها كيورتن Cureteton بكونها (إمكانية الجسم للتحرك بسهولة إلى المدى الكامل للحركة) ويعرفها زاتسبوريسكي Zaciorskij بكونها (القدرة على أداء الحركات لمدى واسع). ونجد أن كل هذه التعريفات تنصب في معنى واحد سواء كان علماء الشرق أو الغرب فالاختلاف قد يكون في الكلمات وأسلوب التعريف بينما المعنى هو واحد.

أما عن أهمية المرونة يرى لارسون ويوكم Larson and Yocom أن أثر تكيف الفرد في كثير من أوجه النشاط البدني تقدره درجة المرونة الشاملة للجسم أو لمفصل معين، والمرونة الجيدة أو المدى الواسع للحركة له مكان بارز فسيولوجياً وميكانيكياً.

ويشير كونسلمان Cunsilman إلى أن أهمية مكون المرونة في السياحة يرقى إلى مستوى أهمية مكوني السرعة والتحمل. وأيضاً تشير إيكيرت Eckert إلى أن

المرونة تعد أحد المكونات الهامة في الأداء البدني. وعن مارتين Martin أن المرونة تمثل أهمية قصوى في كثير من الأنشطة الرياضية مثل الجمباز والسباحة والغطس والمنزلات. ويقول بوتشر Bucher أن فاعلية الفرد في كثير من الأنشطة تتحدد بدرجة مرونة الجسم الشاملة أو مرونة مفصل معين، والشخص ذو المرونة العالية يبذل جهداً أقل من الشخص الأقل مرونة.

ويشير ماينل Meinel إلى أن المرونة سواء نوعية أو كمية تشكل مع باقي المكونات الأخرى (القوة العضلية، السرعة، التحمل، الرشاقة) الركائز التي تؤدي إلى الأداء الجيد للحركات، كما أنها تعمل على تحسين بعض السمات المهمة كالإرادة والشجاعة والثقة بالنفس.

وعن كوربين Corbin وآخرون أن المرونة لها أهمية عامة، وأنها ذات أهمية خاصة للرجال والنساء لارتباطها بالصحة وأداء العمل إلى أقصى سعة له، وأن عدم مرونة المفاصل ومطاطية العضلات يحد من كفاءة الفرد في العمل.

ويرى حنفي (محمود مختار 1997م، ص61) أن التدريب على المرونة يزيد من قدرة الأربطة على الاستطالة. وافتقار اللاعب لصفة المرونة ينتج عنه:

- عدم قدرة اللاعب على سرعة اكتساب وإتقان أداء المهارات الأساسية.
- سهولة إصابة اللاعب ببعض إصابات الملاعب.
- صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة، والسرعة، والرشاقة.
- تحديد مدى الحركة في نطاق ضيق

أما (محمد إبراهيم شحاته 2006م، ص297) يقول أن المرونة تقاس بالدرجات أو الزوايا الدائرة أو السنتيمتر. والقيم السلبية تكون أكبر من القيم الإيجابية كما أن معدل الفروق بين القيم السلبية والإيجابية يستخدم كمعيار لمدى الانجاز. ويقول أن هنالك ثلاثة أنواع متباينة من المرونة:

- 1- المرونة الإيجابية.
- 2- المرونة السلبية.
- 3- المرونة الحركية

1- المرونة الإيجابية Active mobility:

وقد عرفها (محمد إبراهيم شحاته 2006م ص298) بأنها هي القدرة على إحداث حركة عن إنقباض العضلات تحدث تحت الحركات بطريقة طبيعية.

2- المرونة السلبية Passive mobility:

وهذه تنشأ نتيجة تدخل من قوة خارجية في حركة متصلة (الأجهزة- وزن الجسم - المشاركة) ومن أنواع المرونة السلبية منع الانقباض الإرادي للعضلات المقاومة.

3- المرونة الحركية Kinetic mobility:

وهي الحركة الناتجة عن تأثير كمية التحرك لإحدى العضلتين (القابضة أو الباسطة) أو كليهما معاً. وأيضاً تعرف المرونة الحركية بالمرونة الارتدادية كما ينبغي أن نطلق عليها المرونة الديناميكية. ويقول (مفتي ابراهيم 2011م، ص241) تعتبر المرونة ضرورة أساسية لاتقان الأداء البدني والحركة والاقتصاد في الطاقة وبدون المدى الحركي الكافي تصبح الحركة محدودة.

ويقول أن المدى الحركي يتوقف على طبيعة الحركة في المفصل وعلى تركيبه التشريحي وكذلك على مقدرة العضلات وكذلك على مقدرة العضلات والأوتار والأربطة وأغشية المفاصل على الاستطالة. ويستخدم مصطلح المطاطية والإطالة للتعبير عن مدى حركة العضلات. ونجد أن الحاجة للمرونة تظهر من خلال الحركات ذات المدى الواسع للأطراف والعمود الفقري في كافة المحاور التي يؤديها لاعب كرة القدم خلال المباراة. ونجد أن المرونة تسهل اكتساب اللاعب للمهارات الحركية المختلفة والأدوات الخطئية. وأيضاً تسهم في الاقتصاد في الطاقة والإقلال من زمن الأداء. والمساعدة في إظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية وفعالية. وأيضاً لها دور فعال في تأخير حدوث التعب والإقلال من احتمالات التقلص العضلي وتسهم في استعادة الاستشفاء وكما أنها تعمل على التقليل من الألم العضلي.

وقد قسمها مفتي ابراهيم إلى نوعين وهي المرونة العامة والمرونة الخاصة:

- المرونة العامة: هي المدى الذي تصل إليه مفاصل الجسم جميعاً في الحركة.
- المرونة الخاصة: وهي المدى الذي تصل إليه المفاصل المشاركة في الحركة.

وأيضاً قسمها مفتي ابراهيم إلى المرونة الإيجابية والمرونة السلبية:

- المرونة الإيجابية: وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون هذه الحركة ناتجة عن العضلات العاملة عليه وهي إيجابية الحركة.

- **المرونة السلبية:** وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوى خارجية.

وقد يرى مفتي ابراهيم أن هنالك عوامل مؤثرة في درجة المرونة منها عمر اللاعب، فقد تكون معدلات المرونة المطاطية عالية لدى الأطفال عن البالغين حيث تزداد نسبة انخفاضها لدى البالغين كلما تقدم السن. وقد يؤثر الإحماء الجيد على المرونة المطاطية إيجاباً فتزداد بنسبة ملحوظة بعد إتمامه.

ونجد أن الإناث أكثر مرونة ومطاطية من الذكور بشكل عام، وتقل المرونة والإطالة في الصباح عنها في توقيت آخر خلال اليوم وقد يؤدي التعب الذهني والبدني إلى إقلال نسبة المرونة والإطالة. ويرى (مفتي ابراهيم 1994م، ص20) أن مرونة المفاصل تحددها قدرة العضلات والأوتار والأربطة العاملة بالمفاصل على الاستطالة إذ أنها كلما اتسمت بالمطاطية وقدرتها على الاستطالة كلما ساعد ذلك في زيادة مرونة المفاصل. ومن المواقف التي توضح حاجة حارس المرمى للمرونة والإطالة والارتداءات بأنواعها المختلفة والتعامل مع الكرات العرضية ورميات الكرة باليد وتمريها بالقدم فكلها تحتاج إلى مدى واسع لعمل المفاصل وطول مدى العضلات.

أما علماء الغرب فقد قاموا بعدة تصنيفات وتقسيمات للمرونة ويرى هاره Harre أن المرونة تتضمن:

1- المرونة العامة: وهي تتضمن مرونة جميع مفاصل الجسم.

2- المرونة الخاصة: وهي تتضمن مرونة المفاصل الداخلة في الحركة المعينة.

ويقسم زاتسيوريسكي Zaciorskij المرونة إلى:

1- المرونة الإيجابية: وهي قدرة المفصل على العمل إلى أقصى مدى له على أن تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة للحركة، كما يشرحها اللبعض الآخر بكونها المدى الحركي الواسع للأطراف تحت تأثير المجموعات العضلية المشتركة في الأداء.

2- المرونة السلبية: وهي قدرة المفصل على العمل إلى أقصى مدى له، على أن تكون الحركة ناتجة عن تأثير قوى خارجية (الزميل أو المدرب مثلاً) ويصفها البعض بكونها أكبر مدى من جهة للأطراف يمكن استهدافه بمساعدة قوى خارجية.

هذا ويفرق فليشمان Fleshman بين نوعين من المرونة ونجح في وضع اختبارات لقياسهما وهما:

1- المرونة الحركية dynamic flexibility

2- المرونة الثابتة static flexibility

ويقول (محمد صبحي حسانين، أحمد كسري معاني 1998م، ص168) قد تحسن المرونة عن طريق تمرينات الاستطالة وبخاصة للمرحلتين السنتين للطفولة والشباب، هذا ويجب التنويه إلى أن تنمية المرونة ينبغي أن تستهدف أساساً رفع القدرة الرياضية على الأداء للممارسين عن طريق استطالة المجموعات العضلية المختلفة وزيادة المدى الحركي لها. وهذا لا يتطلب في جميع الاحوال أن يصل المدى الحركي إلى أقصاه، فهذا يتوقف بالضرورة على متطلبات المسارات الحركية للمهارات، كما أن المبالغة في أداء واستخدام تمرينات الإطالة يمكن أن يضر بالحالة البدنية للممارسين ويؤثر سلبياً على عملية تقوية العضلات، لذا يلزم أن يصاحب دائماً تمرينات الإطالة الخاصة بالمجموعات العضلية المعينة تمرينات تقوية شاملة.

ويقول حسانين يجب الاهتمام بتحسين مرونة العمود الفقري بشكل خاص، وكذلك مفاصل المنكبين والحوض وعند استخدام تمرينات الإطالة الإيجابية والسلبية يجب مراعاة أن قدرة العضلات والأربطة والأوتار على الاستطالة محدودة في إطار إمكانياتها التشريحية فقط.

هذا وقد ثبت من خلال الدراسات والبحوث أن درجة الحرارة الخارجية لها تأثيرها على قدرة العضلات والأوتار على الاستطالة لمداهها الممكن والطبيعي. كما أن الإيقاع الحيوي اليومي للجسم يؤثر أيضاً على استطالة العضلات والأوتار والأربطة، وفي حالة ارتفاع درجة الحرارة الداخلية تكون للعضلات امكانات أكبر على الاستطالة، بينما يمكن ملاحظة انخفاض معدلات المرونة في ساعات الصباح المبكر مقارنة مع ساعات النهار مثلاً، كما يجب أن نصاحب ونربط تمرينات الاستطالة بعمليات تهيئة بدنية (إحماء) كافية للجسم وبخاصة في الجزء الأول من الوحدة التدريبية، كما يفضل لتنمية المرونة والاستطالة استخدام سلسلة تمرينات، حيث يلاحظ أن الحركات التي تؤدي لمرة واحدة فقط لا يكون لها تأثيرها الواضح على عمليات الاستطالة.

إن التكرار المتعدد للحركة الواحدة هو الذي يؤدي فقط إلى اتساع المدى الحركي بصورة واضحة، ويجب مراعاة أنها التمرينات الخاصة بالمرونة فوراً عند ظهور آلام مباشرة لدى الممارسين.

ويشير لاري كيش Larry Kish واتفق معه تيودا Toyota إلى أن المرونة تتطلب:

1- قابلية العضلات والأربطة للامتطاط.

2- قابلية المفاصل للحركة (المرونة المفصليّة).

3- التناسق والارتخاء للتوتر العضلي.

وأيضاً يتفق الباحث مع لاري كيش وتيودا في الرأي الأخير وأيضاً يتفق مع علماء الشرق والغرب فيما تناولوه في عنصر المرونة من ناحية المرونة وأهميتها وتعريفاتها واحتياجاتها للاعبين بصفة عامة ولحارس المرمى بصفة خاصة.

التحمل:

يفهم تحت مسمى التحمل (الجلد) القدرة على أداء الأعمال الآلية دون انخفاض في مستوى الأداء لفترة زمنية طويلة، والعامل الحاسم المميز للجلد هو الزمن الذي يستطيع فيه الفرد المحافظة على درجة نشاطه في الأداء بشدة معينة والتغلب على حالة التعب والإجهاد خلال هذه الفترة. لذلك يعرف البعض الجلد بكونه القدرة على الصمود للتعب وقد يكون التعب ذهنياً أو نفسياً أو بدنياً.

ويعتبر الجلد بنوعيه (الدوري التنفسي أو العضلي) من أهم مكونات الأداء البدني فهو قاسم مشترك أعظم في معظم الأنشطة الرياضية وخاصة تلك التي تتطلب بذل جهد متعاقب أو متقطع لفترات طويلة. فالجلد مكون رئيسي في السباحة وألعاب القوى والدراجات والجمباز والتمرينات والألعاب الرياضية. وقد أصبحت كرة القدم الحديثة تحتاجه بشدة ويرتبط الجلد بظاهرة التعب فالشخص الذي يتمتع بمعدلات عالية من الجلد لديه القدرة على تأخير التعب ويظهر التعب عادة عندما يقل الجهد المبذول وينخفض الانتاج بالتدريج حتى يصل الفرد إلى مرحلة لا يستطيع فيها الاستمرار في العمل وهذه المرحلة تسمى الانهالك.

تعريف التحمل:

عرفه (حنفي محمود مختار 1997م، ص62) ويعني التحمل عامة أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية وكذلك قدراته الفنية والخطية بإيجابية

وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة. أما (مفتي ابراهيم 2011م، ص237) يعرف التحمل بأنه مقدرة لاعب كرة القدم على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته كما يعرف بأنه (مقدرة لاعب كرة القدم على مقاومة التعب). وقد قسم حنفي محمود مختار التحمل إلى نوعين:

1- تحمل عام.

2- تحمل خاص.

يقول ومن أهم صفات لاعب كرة القدم الآن مقدرته على تحمل السرعة، وهذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعة له في أي وقت خلال المباراة وخاصة الأوقات الصعبة والحرارة عند قرب انتهاء المباراة.

ويستطيع اللاعب أن يتدرب على تحمل السرعة بطريقة التدريب الفكري أو التكراري. أما التحمل الخاص فهو يعطى أثناء التمرينات الخطئية، أو التمرينات المركبة فأداء هذه التمرينات بتكرارات كثيرة لتثبيت مهارة معينة أو تعليم تحرك خطئي معين هوفي نفس الوقت تدريب على التحمل الخاص.

ويرى (مفتي ابراهيم 2011م، ص237) أن كرة القدم يستمر زمنها 90دقيقة وربما أكثر يحتاج اللاعب خلالها للأداء بنفس الكفاءة من أول دقيقة حتى آخر دقيقة في المباراة وهو الأمر الذي يمكن أن يتحقق لو كان تحمل اللاعب جيداً. ويقول مفتي أن التحمل يسهم في اكتساب عناصر اللياقة البدنية الأخرى. فقد قسم التحمل إلى عدة أنواع فمنه التحمل العام والتحمل الخاص ومنه التحمل الهوائي والتحمل اللاهوائي.

ويعرف مفتي ابراهيم التحمل العام بأنه (مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء بدني عام بفاعلية، والذي له علاقة بالأداء الخاص بكرة القدم. أما التحمل الخاص فيعرفه بأنه مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الأعمال البدنية الخاصة بكرة القدم بفاعلية ودونما ظهور هبوط في مستوى الأداء).

ويقسم التحمل الخاص إلى ما يلي:

• تحمل الأداء.

• تحمل السرعة.

أما تحمل نظم الطاقة فيقسمها إلى:

- التحمل الهوائي.
- التحمل اللاهوائي.

التحمل الهوائي:

ويعرفه (مفتي ابراهيم 2001م، ص238) بأنه المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دونما هبوط مستوى أداء لاعب كرة القدم باستخدام الأكسجين.

التحمل اللاهوائي:

ويعرفه (مفتي ابراهيم 2001م، ص238) بأنه المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دونما هبوط مستوى أداء لاعب كرة القدم بدون استخدام الأكسجين.

ويرى (مفتي ابراهيم 1984م، ص22) أن تحمل الأداء يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمهارات وخطط حارس المرمى فهولن يستطيع أداء هذه المهارات والخطط بكفاءة وتوافق وبالشكل الفني الصحيح ما لم تتوفر لديه صفة تحمل الأداء، ويتفق معه الباحث في ذلك.

ويرى (محمد صبحي حسنين، 1998م، ص196) أنه يعتبر التحمل ausdauer (المصطلح الشرقي) أو الجلد الدوري التنفسي أحد العوامل المهمة في ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية، كما أنه المكون الأول في بعض الأنشطة التي تتطلب القدرة على الاستمرار في العمل لفترات طويلة كجري المسافات الطويلة والسياسة الطويلة، ولعل أبرز هذه الأنشطة سباق الماراثون الذي يقطع فيه العداء 42كم. ويقول كلارك Clarke أن كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي هي أحد المكونات الهامة للحياة واللياقة البدنية. واعتبره كوبر Cooper المكون الوحيد للياقة، ويختلف الجلد الدوري التنفسي من نشاط لآخر، فلاعب كرة القدم يتطلب الأمر لديه أن يعمل الجهازين الدوري والتنفسي في حدود فترات متقطعة غير منتظمة من حيث شدتها وحجمها. وقد عرف (محمد صبحي حسنين 1998م، ص197) بأن الجلد الدوري التنفسي بلونه (كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على مد العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترات طويلة). وقد عرفها بارو Barrow ومك جي بكونه مقدرة المجموعات العضلية الكبيرة على الاستمرار في عمل انقباضات متوسطة لفترات طويلة من الوقت نسبياً، والتي تتطلب تكيف الجهازين الدوري والتنفسي لهذا النشاط. ويعرفه

هارا Harre بكونه (قدرة الأجهزة الحيوية على مقاومة التعب لفترات طويلة أثناء النشاط الرياضي).

ويرى الباحث أن التحمل بأنواعه مهم جداً للاعب كرة القدم إذ أن كثيراً من المباريات عادة ما تكون قد ذهبت إلى أشواط إضافية وفي نفس الوقت يكون هنالك تنافس قوي مما يحتاج إلى بذل أقصى جهد من الفرد ولذلك يحتاج إلى تحمل عناصر الأداء من تحمل سرعة وتحمل قوة وغيره ونجد أن حارس المرمى يحتاج إلى التحمل لأنه دائماً يبذل جهداً مقدراً في التدريبات وخاصة تحمل الأداء لأنه يلامس الكرة كثيراً في التدريبات ونجد ملامسة الكرة عادة تكون مصحوبة بحركة وارتداءات وما إلى ذلك.

التوافق Coordination:

يذكر (محمد صبحي حسانين 1996م، ص 230 - 325) أن التوافق هو قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسائية وحسن الأداء، ويذكر أن أهمية مكون التوافق تبرز عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد، خاصة إذا كانت هذه الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه واحد ويقول لأن هنالك التوافق التام الذي يمكن ملاحظته عند أداء المهارات الحركية كالمشي مع طبيعة النشاط المعين.

ويعرفه (Harvey Newton, 2000, p75) بأنه قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد. أما (جمال علاء الدين 1995م، ص 34) فيعرفه بأنه قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في إطار محدد وهو أداء حركات بأجزاء متماثلة من الجسم أو غير متماثلة في وقت واحد وهو يعتبر عمل عضلي عصبي راقى حيث يتطلب مستوى عال من التحكم في الإشارات المخية حتى يتم الأداء الحركي المختلف بالشكل الدقيق. ويعرفه (الغالي الحاج 2007، ص 85) على أنه قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد. بينما يذكر (جلال الدين عبدالوهاب 1989م، ص 47) بأنه قدرة الفرد على التنسيق والربط بين عدة حركات في حركة واحدة متناسقة ويضيف بأن التوافق بين العين واليد هو قدرة اللاعب على الرمي والمسك والضرب ويتطلب هذا علاقة عمل وثيقة بين العينين والجهاز العصبي والعضلي. ويرى الباحث أن أهمية التوافق لحارس المرمى تتمثل في مسك

ولقف الكرات مع حركة الذراعين والقدمين والعينين وهذا يحتاج إلى توافق عضلي عصبي وأيضاً توافق في حركة أعضاء الجسم.

2-3-3 المتطلبات المهارية للاعب كرة القدم:

يقول (مفتي ابراهيم 1994م، ص19) يعني الاعداد المهاري اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمرينات والمعلومات والمعارف بهدف الوصول إلى الدقة والإتقان في أدائها. ويذكر (أشرف محمد علي 1994م، ص17) أن المهارة هي مستوى القيام بالعمليات الحركية المعقدة التي تتكامل فيها عناصر الدقة والسرعة والتكيف مع الظروف المتغيرة، وأن كثرة المهارات المتقنة تجعل اللاعب مهاجماً أو مدافعاً يستطيع أن يختار المهارة المناسبة التي تفاجئ بها المنافس ويربكه للحظات قصيرة تكون كافية لأن تجعل المهاجم أو المدافع في وضع يكون فيه قادراً على التنفيذ الخططي المطلوب كالتسديد على المرمى أو تشتيت الكرة مثلاً وإتقان المهارات المختلفة هو الأساس في كفاءة اللاعب في التصرف الخططي. ويرى (Ferretto – Ferrtti 2005, p30) أن تكتيك لعبة كرة القدم يشتمل على جميع الحركات الملائمة والضرورية بالكرة وبدون الكرة في المباراة وفق أحكام قانون كرة القدم. ومن خلال التدريبات من المفترض على اللاعب أن يكتسب عدد كبير من المهارات الحركية، أي أن يعتمد على مهارات تكتيكية متعددة ومتنوعة لتنفيذ واجباته في حالات اللعب المختلفة والمطلوبة بشكل خاص، وأن يتمكن اللاعب من تغيير مهارات تكتيكية وتكتيكية مركبة، الأمر الذي يتطلب المران المبكر للاعب على الربط بين المهارات التكتيكية المختلفة ولكي يصل اللاعب إلى مستوى تكتيكي عالي يجب أن يبدأ التدريب التكتيكي الهادف مبكراً.

ويذكر (الطار وعصام حلمي 2000، ص207) أن تطوير المهارات يتأسس على التطبيق الميكانيكي السليم في الأداء، ويجب أن تؤدي المهارة بكثرة حتى تصبح ثابتة وفعالة، ونتيجة للأداء يزداد التوافق العضلي العصبي لدى اللاعب وكذلك تقديره وحكمه على السرعة والمسافة والزمن، كما تزداد انسيابية ونعومة الحركة وكفاءتها. وأيضاً يذكر (الغالي الحاج محمد 2007، ص 224) طبيعة الأداء في كرة القدم تتميز باحتوائها على مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين على اللاعب إتقانها سواء بالكرة أو بدونها لتحقيق التفوق على منافسيه ومن هنا فإن التدريب على تلك المهارات يشغل جزءاً زمنياً ملموساً في برامج الإعداد ومهارات كرة القدم منها الوحيدة والمتفردة والمهارات المركبة المندمجة. ويرى (على البيك 1994م،

ص88) أن ارتفاع الحالة المهارية للاعب كرة القدم تمكنه من تنفيذ خطط اللعب التي يضعها المدرب لفريقه وبالتالي تساعد الحالة المهارية على اكتمال الفورمة الرياضية. ويذكر (مفتي ابراهيم حماد 1998م، ص97) يرى أن المهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل الحركات الضرورية التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أوبدونها. وتعتبر المهارات الرياضية من أكثر المهارات تعقيداً ومهارات حارس المرمى تعتبر من المهارات المعقدة نسبة لاستخدام يديه وقدميه معاً. وذكر (حنفي مختار 1989م، ص 70 - 75) أن كرة القدم تتميز بكثرة المهارات الأساسية وتنوعها أكثر مما هو معتاد في الألعاب الأخرى، فالكرة تلعب بكل جزء من أجزاء الجسم عدا الذراعين وبطرق مختلفة فهي تلعب بالقدم وبالفخذ والصدر والرأس، كما أن أسلوب المهارات بطريقة معينة ثابتة لا تختلف عن طريقة أدائه في المنافسات، خلاف لاعب كرة القدم فإنه لنتوع المهارات الأساسية وكثرتها وارتباطها بالمكونات البدنية الأساسية يحتاج اللاعب إلى أن ينوع في أدائه للمهارات وفقاً لاختلاف ظروف اللعبة المستمر من حيث مكان اللاعب في الملعب وارتباط تحركه وأدائه بالخصم والزميل. ويضيف أن معظم خبراء اللعبة يؤكدون على أهمية تحسن الأداء المهاري لما لذلك من تأثير على اقتصاد اللاعبين في المجهود فعندئذ يكون للاعب طاقة مدخرة وتركيز ذهني يستعملهما للتحرك في الملعب وتنفيذ الخطط. وقد اختلف الخبراء كثيراً في المتغيرات المهارية للاعب كرة القدم، إلا أن (أحمد آدم أحمد 2001م، ص62 - 63) وجد أن هناك اتفاق بين الخبراء على أن المهارات الأساسية في كرة القدم تتمثل في الآتي:

- 1- التمرير
- 2- ركل الكرة
- 3- الجري بالكرة
- 4- السيطرة على الكرة
- 5- المحاورة
- 6- ضرب الكرة بالرأس

المبحث الرابع

2-4-1 علم النفس الرياضي:

مفهوم علم النفس الرياضي Sport Psychology يتفهم سلوك وخبرة الشخص وعملياته العقلية في المجال الرياضي ومحاولة قياسها للإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العلمي.

ومصطلح علم النفس الرياضي ظل لفترة طويلة - منذ بداية الستينات- وحتى حوالي نهاية الثمانينات موضع الاتفاق بين العديد من الباحثين والمؤلفين من حيث أنه المجال العلمي والتطبيقي الذي يربط ما بين علم النفس والرياضة. إلا أنه حوالي بداية التسعينات من هذا القرن ظهر اتجاه معاصر نحو امكانية استخدام مصطلح علم نفس الرياضة والتمرين البدني Psychological Sport and Exercise بدلاً من المصطلح الشائع المعروف وهو علم النفس الرياضي.

وقد برز هذا الاتجاه للوجود كنتيجة للتركيز الشديد من الغالبية العظمى من الباحثين والمؤلفين والاستشاريين في مجالات أبحاثهم ومؤلفاتهم أو تدريسهم أو مجالات عملهم كاستشاريين نحو المستويات العليا وبالتالي إغفال دراسة الجوانب النفسية المرتبطة بالممارسين للأنشطة الرياضية أو البدنية أو الحركية سواء على مستوى التلاميذ والطلاب في دروس التربية الرياضية أو على مستوى الممارسين للرياضة والتمرين البدني لاستثمار أوقات الفراغ والترفيه أو للمشاركين في فصول اللياقة البدنية (الأيروبكس) أو مجموعات اللياقة بالأندية الصحية الذين ينددون الاستمتاع والرضا وقضاء وقت فراغهم في نشاط إيجابي واكتساب الصحة البدنية والنفسية، وكذلك بالنسبة للمعاقين بدنياً وعقلياً لتأهيلهم للتكيف مع مجتمعاتهم.

وهناك مجموعة من المؤلفين والباحثين لا يحبذون استخدام مصطلح علم نفس الرياضة والتمرين البدني بدلاً من مصطلح علم النفس الرياضي وحثهم في ذلك أن هذا الاتجاه نابع من التفسير الضيق لمفهوم الرياضة Sport على أنها رياضة المستويات العليا فقط وأشاروا إلى أن مصطلح الرياضة صطلح متسع ويشمل كل من رياضة المستويات العالية ورياضة المبتدئين والناشئين والأطفال والرياضة المدرسية والرياضة الجامعية ورياضات أوقات الفراغ والترفيه وللصحة واللياقة ورياضة المعاقين بدنياً وعقلياً وغيرها من الأنشطة الحركية أو الأنشطة الرياضية الأخرى.

والخلاصة أن هذه الاتجاهات التي قد تبدو للبعض أنها مختلفة إلا أنها في حقيقة الأمر قد تبدو غير ذلك، إذ أنه من الأهمية بمكان تحديد مفهوم أي مصطلح بطريقة إجرائية حتى يمكن تحديده ودراسته بصورة صادقة.

ويرى (محمد حسن علاوي 1998م، ص20) علم النفس الرياضي بأنه الدراسة العلمية للسلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة بالرياضة على مختلف مجالاتها ومستوياتها بهدف وصفها وتفسيرها والتنبؤ بها والإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي. أما (أسامة كامل راتب، ط3، 1999، ص17) يعرف علم النفس الرياضي sport Psychology بأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان في الرياضة. ويشرح ويقول ويعني السلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها. ولكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كال تفكير والإدراك والانفعال وما إلى ذلك، وهذه الأوجه من النشاط يطلق عليها الخبرة.

ويقول أسامة كامل أن الهدف من وراء سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب أو العوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي هذا من ناحية، وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على الجوانب الشخصية للرياضي، من ناحية أخرى، الأمر الذي يسهم في تطوير الأداء الأقصى Maximum Performance وتنمية الشخصية. ويدرس المهتمون بالسلوك في الرياضة موضوعات مثل: الشخصية، الدافعية، العدوان والعنف، القيادة، ديناميكية الجماعة، أفكار ومشاعر الرياضيين، والعديد من الأبعاد الأخرى الناتجة عن الاشتراك في الرياضة والنشاط البدني.

ويرى محمد حسن علاوي في الوقت الحالي ان علم النفس الرياضي المعاصر لم يعد يقتصر على مجرد التطبيق لمبادئ وقوانين ونظريات ونماذج علوم النفس الأخرى، وهو الأمر الذي كان سائداً حتى السبعينات من هذا القرن، بل اصبحت له مشاكله ومباحثه وموضوعاته ونماذجه وأهدافه التي تتفق مع خصائصه وطبيعته، نظراً لأن الموضوعات النفسية المرتبطة بالمجال الرياضي أو الحركي أو البدني على مختلف مستوياته لها مشاكلها الخاصة التي تتميز عن سواها من الموضوعات النفسية المرتبطة بالأنشطة البشرية الأخرى.

2-4-2 الدراسة النفسية للممارسين والمشاركين في الرياضة:

ونجد أن من أهم موضوعات هذا العنوان تتلخص في الآتي:

الشخصية: يقول علاوي من حيث أنها الأساس الذاتي للممارسة أو المشاركة الرياضية والتعرف على خصائصها وأبعادها ونظرياتها وطرق قياسها ووسائل تطويرها والارتقاء بها. ويقول (أسامة كامل راتب 1999م، ص41) يبدأ الهدف العام من دراسة الشخصية الإنسانية هو التوصل إلى تعميمات دقيقة تعطي الفرصة والإمكانيات لتغيير سلوك الإنسان والتنبؤ به إذا أمكن ذلك. هذا ويختلف الأمر كثيراً عند دراسة الشخصية في الرياضة، وإنما وجهة الاختلاف هو وجهة التركيز الخاصة في محاولة الفهم والتنبؤ بالسلوك في المجال الرياضي.

وتبدو الحاجة إلى دراسة الشخصية في الرياضة في ضوء الهدفين التاليين:

الهدف الأول: تحديد تأثير الرياضة في تطوير أو تغيير الشخصية.

الهدف الثاني: تحديد تأثير الشخصية في الأداء الرياضي.

ويفتقد بعض الباحثين المهتمين بدراسة الشخصية في المجال الرياضي أن التفوق في رياضة معينة مرهون إلى حد كبير بمدى ملاءمة السمات الشخصية لفرد بطبيعة المتطلبات والخصائص النفسية المميزة لنوع الرياضة. فمثلاً في كرة التنس الأداء فردي أما في كرة القدم الأداء جماعي. فهناك مسئولية فردية في التنس وجماعية في كرة القدم. ولقد أظهرت نتائج العديد من البحوث التي أجريت في مجال السمات الشخصية أن هنالك فروقاً تميز الرياضيين مقارنة بغيرهم فعلى سبيل المثال أظهرت نتائج الدراسات التي أجريت في البيئة الأجنبية مثل (كوبر) Cooper 1967م وكان Kane 1967م وستشور Schurr 1977م ومورقان Morgan 1980م أن الرياضيين يتميزون بالسمات التالية:

- الثقة في النفس
- المنافسة
- انخفاض القلق
- الانبساطية
- الاستقرار الانفعالي

كذلك أوضحت نتائج الدراسات التي أجريت في الدول العربية مثل: (فرغلي 1976م، السنتريس 1976م عوض 1977م عبدالله 1982م أن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسمات التالية:

- الانبساطية
- المسئولية
- الاتزان الانفعالي
- العدوانية
- الدافعية الرياضية:

يقول (محمد حسن علاوي 2002، ص22) بأنها القوة المحركة للفرد نحو الممارسة أو المشاركة الرياضية. والتعرف على الحالات المختلفة للدافعية كالدافع أو الحافز والباعث وغيرها ودراسة النظريات المعاصرة للدافعية الرياضية وطرق اكتسابها الصحة واللياقة واستثمار أوقات الفراغ. بالإضافة إلى دراسة واقعة الإنجاز الرياضي أو التنافسية من حيث أنها بعد هام من أبعاد الدافعية الرياضية نحو التفوق والتميز. ويعرفها (أسامة كامل راتب ط3، 1999، ص72) بأنها (استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين) وحتى يتسنى فهم هذا التعريف تجدر الإشارة إلى عناصر ثلاثة مهمة هي:

- 1- الدافع Motive: حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه.
 - 2- الباعث Incentive: عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه من قيمه.
 - 3- التوقع Expectation: مدى احتمال تحقيق الهدف.
- العدوان والعنف:

ويكون ذلك بين اللاعبين المتنافسين بعضهم لبعض أو من المشاهدين للمنافسات الرياضية وما يرتبط بذلك من مظاهر الشغب والتعصب.

- الطاقة النفسية:

ويعرفها (أسامة كامل راتب، ط3 ، 1999، ص 127) على أنها أكثر من كونها نوعاً من النشاط vigor أو الحيوية vitality أو الشدة Intensity لوظائف العقل وأساساً للدافعية. كما أن الطاقة النفسية يمكن أن تتخذ الشكل الإيجابي أو السلبي، ويتوقف ذلك على طبيعة الانفعالات مصدر الطاقة، فالإثارة excitement والسعادة Happiness مصدر للطاقة الإيجابية أما القلق Anxiety والغضب Anger فإنهما مصدران للطاقة السلبية.

2-4-3 متطلبات الإعداد النفسي الخاص بحارس المرمى في كرة القدم:

ويقول (مفتي إبراهيم 1998م، ص22) أن هنالك صفات نفسية عديدة يجب أن يتميز بها حارس المرمى حتى يمكن أن تساهم هذه الصفات إيجاباً في تنفيذه لواجباته البدنية والمهارية والخطية ويذكر من هذه الصفات ما يلي:

(أ) الشجاعة:

ويقول مفتي إبراهيم أن حارس المرمى يواجهه مواقف خطيرة متعددة خلال المباراة وإذا بدأ الحارس خائفاً في مواجهتها أو خائفاً فإنه لن ينجح في التصرف بكفاءة في هذه المواقف. ويجب أن لا تصل الشجاعة لدى حارس المرمى إلى درجة التهور مما يعرضه وزملاءه المنافسين للخطر. كما يجب أن يفرق الحارس بين الشجاعة والمجازفة ويستطيع المدرب أن يؤدي دوراً فعالاً في التوجيه السليم للتمييز بينهما.

(ب) ضبط النفس:

ويواصل مفتي إبراهيم مفتي إبراهيم ويقول يجب على حارس المرمى أن تكون لديه القدرة على التحكم في سلوكه أثناء المواقف التي تتميز بالإشارة الإنفعالية العالية مثل حالات الفشل أو الهزيمة أو إثارة أحد من المنافسين أو الجمهور له فاستثارة الحارس تتسبب في ارتكابه لأخطاء كثيرة مما يؤثر على زملائه ونتيجة المباراة تأثيراً سلبياً. تمتع الحارس بالأعصاب الهادئة يمكنه من أن يختار أفضل السبل لمواجهة المواقف المختلفة خلال المباراة واتخاذ القرار الصحيح.

ج) القدرة على تركيز الانتباه:

ويرى مفتي ابراهيم أن مركز حارس المرمى يتطلب المقدرة على تركيز انتباهه وأمثلة ذلك حالات ضربات الجزاء والضربات الحرة والانفرادات وعند تصويب المنافسين على المرمى.

د) القدرة على توزيع الانتباه:

ولتوضيح أهمية توزيع الانتباه لدى حارس المرمى ويرى مفتي ابراهيم عند اقتراب الكرة من مرمى الحارس وخاصة في منطقة الجناحين فإن الأمر يتطلب مقدرته على توزيع انتباهه على اللاعب المستحوذ على الكرة في جانب الملعب وعلى المهاجمين المنافسين وعلى زملائه المدافعين داخل وخارج منطقة الجزاء حتى يستطيع إدراك العلاقات المختلفة بين هذه الأماكن كي يتخذ القرار السليم بالتحرك إلى اتجاه معين أو الخروج لملاقاة الكرة أوسد زاوية معينة.

هـ) الذكاء:

ويقول (مفتي ابراهيم 1998م، ص23) يدل الذكاء على محصلة النشاط العقلي كله ويعتبر قدرة عقلية عامة تساعد الفرد على مجابهة المواقف الجديدة، وحل المشكلات التي تجابهها وبشكل عام فالفرد الذكي هو القادر على أن ينوع من سلوكه ويغيره. كلما تغيرت الظروف ومركز حارس المرمى يحتاج بطبيعته إلى حسن التصرف في المواقف المختلفة فالتقاط الكرة بسهولة دون حاجة إلى الارتقاء مثلاً غالباً ما يوفر على حارس المرمى الجهد ويوفر له الحماية من الإصابة في بعض المواقف كالحركات المشتركة إذ أن المبالغة في الأداء قد تكون نتيجته فقد الكرة مما يتسبب في ذهابها للمنافسين.

و) القدرة على التحكم واتخاذ القرار وعدم التردد:

لعبة كرة القدم لعبة اتخاذ قرارات فالبدايل في الموقف الواحد متعددة ومختلفة والقدرة على اتخاذ القرار وعدم التردد مهم وضروري لحارس المرمى حتى لا يؤخر الاستجابة السريعة والتحرك للكرة.

ز) تحمل المسؤولية:

ويرى مفتي ابراهيم أن حارس المرمى آخر لاعب في الفريق ومن ثم توكل إليه بعض المسؤوليات في توجيه الفريق من الخلف لذلك يجب أن يكون أهلاً لتحمل هذه المسؤولية.

ج) الثقة بالنفس:

ويقول مفتي ابراهيم أن حارس المرمى الذي تتقصه الثقة بالنفس تجده دائماً متردداً وهذا يبعث في نفسه عد الاطمئنان مما يؤدي إلى ارتباكه الذي يكون له تأثير سلبي على أدائه وعلى ثقة زملائه به.

ويرى الباحث أن العوامل النفسية هي أهم مرتكزات كرة القدم الحديثة حيث أن حارس المرمى الذي يكون مهيناً نفسياً قد يؤدي مباريات عالية المستوى. وهذا ما رأته من خلال ممارستي للعب في هذه الخانة النادرة وأيضاً من خلال حقل التدريب، وأهم ما يميز حارس المرمى الشجاعة نسبة للمواقف الحرجة التي يمر بها حارس المرمى سواء من الجمهور أو المنافسين وخاصة عند الالتحامات والانفرادات والمواجهات المباشرة بالمنافس الشرس والتصويبات القوية من قبل المنافسين وأيضاً الثقة بالنفس لأنها تثبت زملائه كلما كان الحارس ثابتاً وواثقاً من نفسه فيجد هناك ارتياح كبير من قبل زملائه وخاصة المدافعين والمشاهدين أيضاً.

وأكثر ما يميز حارس المرمى الانتباه والتركيز واتخاذ القرارات السليمة خاصة في الكرات المعكوسة والقفز للكرات العالية والاستلام الصحيح بتركيز جيد وثقة عالية. فنجد أن تحمل المسؤولية وضبط النفس هما صفتين يجب أن يراعيهما المدرب اليقظ في تدريبه وتوجيهاته وخاصة قبل المباراة فكثير من المباريات يفقدها الفريق الجيد بسبب حارس المرمى الذي لم يضبط نفسه في حالة من حالات المباراة مما يؤدي إلى طرده من قبل قاضي الجولة نتيجة لانفعالات معينة وعدم ضبط نفسه (حارس المرمى) فتحمل المسؤولية يجعل حارس المرمى يبذل الغالي والنفيس من أجل كسب المباراة من خلال اللعب الجاد وعدم ارتكاب الأخطاء الفادحة التي تنتج عن استهتار في جزء من أجزاء المباراة (إجرائي).

وأهم المتطلبات النفسية لحراس المرمى مرتبة حسب نسبة أهميتها كما جاء في استمارة الدراسة:

1) الشجاعة

2) الضبط

3) القدرة على تركيز الانتباه

4) القدرة على توزيع الانتباه

(5) القدرة على اتخاذ القرار الصائب

(6) تحمل المسؤولية

(7) الثقة بالنفس

(8) لغة الجسد

(9) التفاؤل والتشاؤم

المبحث الخامس

الدراسات السابقة

الدراسات السابقة والمشابهة:

1- دراسة محسن بسيوني التحريري، 1983م، دكتوراه مصر بعنوان العلاقة بين مستوى الصفات البدنية الخاصة ومظاهر الانتباه لحراس مرمى كرة القدم.

هدف الدراسة:

- تحديد مستوى الصفات البدنية الخاصة لحراس المرمى في كرة القدم لذوي المستوى العالي.
- إيجاد علاقة بين كل من الصفات البدنية الخاصة ومظاهر الانتباه المختلفة لحراس المرمى في كرة القدم.

منهج الدراسة:

استخدام الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .

عينة الدراسة:

30 حارس مرمى لفرق الدوري العام الممتاز بجمهورية مصر العربية 14 حارس أساسي و16 حارس مرمى بديل.

أهم نتائج الدراسة:

- وجود علاقة بين بعض مظاهر الانتباه وبعض الصفات البدنية الخاصة بحراس المرمى
- توجد علاقة عكسية بين مظهر تركيز الانتباه ونتائج اختبار قوة الذراعين.
- ضرورة الاهتمام بالانتباه في مرحلة إعداد اللاعبين.
- يوجد فرق محتوى بين حراس المستوى الأول والمستوى الثاني في كل من نتائج إختباري قوة الجذع والرجلين لصالح حراس المرمى المستوى الأول.

2- دراسة لطفي محمد كمال 1984م، دكتوراه، مصر بعنوان علاقة بعض القياسات الجسمية بالقدرة العضلية للذراعين والرجلين لحراس المرمى في كرة القدم.

أهداف الدراسة:

- التعرف على بعض القياسات المورفولوجية الخاصة بحراس المرمى في كرة القدم.

- قياس بعض القدرات البدنية للرجلين عند حراس المرمى في كرة القدم
 - التعرف على العلاقة بين الخصائص الجسمية عن طريق مصفوفة الارتباط وهذه القدرات
- منهج الدراسة:**

- المنهج الدراسي الوصفي
- طريقة اختيار العينة وعددها
- اختار الباحث 24 حارس مرمى مقيد بالانحداد المصري لكرة القدم

أهم نتائج الدراسة:

- يجب أن يكون حراس المرمى من طوال القامة
- يجب أن يكون طول الذراعين وعرض الكتفين ذو دلالة هامة وارتباط ذلك مع القدرة للرجلين والذراعين.
- وجود علاقة طردية بين عرض الكتفين والقدرة للذراعين
- 3- دراسة عادل عبد الحميد القاضي 1989م، ماجستير، مصر، بعنوان (تحديد بعض الموافات الأنثروبومترية والحركية لحراس مرمى كرة القدم للدرجة الأولى في جمهورية مصر العربية).

منهج الدراسة:

- المنهج الوصفي المسحي
- طريقة اختيار العينة وعددها
- 26 حارس مرمى بالطريقة العمدية

أهم نتائج الدراسة:

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

4- دراسة حسن محمد أحمد عثمان 2002م، دكتوراه، السودان بعنوان المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية للاعبين خطوط (الدفاع - الوسط - الهجوم) وتحديد مساهمة هذه المتغيرات ومستوى الأداء.

هدف الدراسة:

التعرف على العلاقة ونسب مساهمة كل من القياسات الأنتروبومترية والصفات البدنية والفسولوجية في الأداء المهاري للاعبين كرة القدم بدلالة كل المتغيرات الأنتروبومترية والفسولوجية والبدنية.

منهج الدراسة:

اختار الباحث المنهج الوصفي.

عينة الدراسة:

- اختار الباحث العينة بالطريقة العمرية وعددهم 90 لاعباً من الدوري الممتاز.

أهم نتائج الدراسة:

- المتغيرات البدنية: هي التحمل الدوري التنفسي، تحمل القوة، تحمل السرعة، السرعة الانتقالية، القدرة العضلية، سرعة الاستجابة، الرشاقة.
- المتغيرات المهارية: وهي التمير، السيطرة على الكرة، الجري بالكرة، ضرب الكرة بالرأس، التصويب، المحاورة، المتغيرات النفسية، الثقة بالنفس، الدافعية، الشجاعة، الجرأة، سرعة المباراة، الكفاح، الحيوية، المثابرة، الطموح، الاتزان الانفعالي، ضبط النفس.

5- دراسة أحمد محمد جاسر: 2002 ماجستير، مصر بعنوان (دراسة تحليلية للياقة البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم لأندية الدرجة الممتازة/ اليمن).

هدف الدراسة:

- التعرف على الفروق في مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم بين أندية المقدمة وبين أندية المؤخرة بالأندية الرياضية باليمن.
- التعرف على الفروق في مستوى المهارات الأساسية لدى كرة القدم بين أندية المقدمة وأندية المؤخرة بالأندية الرياضية باليمن.

- التعرف على طبيعة العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم بالأندية الرياضية باليمن.
- التعرف على الفروق في مستوى اللياقة البدنية وفقاً لخطوط مراكز اللعب في كرة القدم للاعبين الأندية الرياضية باليمن.
- التعرف على الفروق في المهارات الأساسية وفقاً لخطوط مراكز اللعب في كرة القدم للاعبين الأندية الرياضية.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من خلال خمسة أندية تم اختيارهم من مجموع عدد الأندية التي بلغ عددهم ستة عشر نادياً.

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث.

توصيات:

- يوصي الباحث المسؤولين عن لعبة كرة القدم في الاتحاد اليمني العام لكرة القدم لتكوين لجنة فنية متخصصة تكون مهمتها تنفيذ وتطبيق هذه الاختبارات المستخدمة في البحث على لاعبي أندية الجمهورية اليمنية في مراحل العمر المختلفة وخاصة أن هذه الاختبارات صالحة للتطبيق على الناشئين والشباب والفرق الممتازة ويمكن بواسطتها تحديد المستويات المختلفة بالتالي التخطيط السليم للبرامج التدريبية.
 - يوصي الباحث الأندية اليمنية أن تكون فترة الإعداد على الأقل سبعة أسابيع عند التخطيط لتدريب لاعبي كرة القدم ويجب الاهتمام بجميع الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية.
 - يوصي البحث بوضع خطط تدريب زمنية على أسس علمية مقننة لتنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم في الأندية والمنتخبات اليمنية.
- 6- دراسة علا خطاب يوسف: 1429هـ ، 2008م، ماجستير، السودان بعنوان (المتطلبات البدنية والمهارية لحراس المرمى لكرة القدم لجمهورية السودان بأندية الدرجة الأولى بولاية الخرطوم) .

أهداف الدراسة:-

- التعرف على المتغيرات البدنية لحراس المرمى في كرة القدم بجمهورية السودان.
- التعرف على المتغيرات المهارية لحراس المرمى في كرة القدم بجمهورية السودان.

منهج الدراسة:-

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة.

طريقة اختيار العينة وعددها:

قام الباحث بحصر حراس حراس المرمى المشاركين مع أندية في حين استبعد الحراس المصابين أو تحت العلاج، وذلك من سجلات الأندية وبناء على ذلك حدد الباحث عينة البحث بعدد (30) حارس مرمى أجريت عليهم الدراسة.

أهم نتائج الدراسة:

توصي الباحث إلى أن المتغيرات البدنية الخاصة بحراس المرمى في كرة القدم في السودان مرتبة حسب نسبة أهميتها:

1- القدرة.

2- الرشاقة.

3- سرعة رد الفعل.

4- السرعة.

5- التوافق.

6- المرونة.

أما بالنسبة للمتغيرات المهارية مرتبة حسب نسبة أهميتها:

1- مسك الكرة.

2- الارتقاء لإنفاذ المرمى .

3- تمرير وتوزيع الكرة باليد.

4- ركلة الكرة.

5- ركلة الكرة الممسوكة.

6- الخروج لمقابلة مهاجم منفرد.

التوصيات:

يوصى الباحث بالآتي:

- 1- استخدام المتغيرات البدنية والمهارية المستخلصة في معرفة اختيار الحراس قدر الإمكان.
- 2- الاهتمام بتنمية المتغيرات البدنية والمهارية التي خلصت إليها الدراسة في إعداد برامج تدريبي لحراس المرمى.
- 3- ضرورة وجود مدرب متخصص لحراس المرمى في جميع الأندية لأهمية هذا المركز.
- 4- أن تهتم الأندية بحراس المرمى على جميع مستوياتها وإنشاء مدارس لحراس المرمى في قطاع الناشئين تحت إشراف مدرب متخصص.
- 5- ضرورة قيام الاتحاد المحلي لكرة القدم بعمل دورات متخصصة لتأهيل عدد كافي من مدربي حراس المرمى في كرة القدم.
- 6- وضع بطارية اختبارات بدنية ومهارية لحراس المرمى في كرة القدم بالسودان ومقارنتها بالمستويات العالمية.
- 7- اجراء دراسات وبحوث أخرى على المتغيرات النفسية والأنثروبومترية لحراس المرمى في كرة القدم بالسودان.

ملخص تحليل الدراسات السابقة حسب التطابق والاختلاف:

بما أنه قد قام الباحث بحصر بعض الدراسات السابقة وقد تم تحليلها في جدول. وجد الباحث أن هنالك نقاط تطابق واختلاف، وجميع الدراسات قد تناولت لعبة كرة القدم من الناحية المهارية والبدنية في كرة القدم والبعض قام بتناول وظيفة وهي حراسة المرمى. وقد خلصت هذه الدراسات في أنها لم تتناول العنوان من منظور وظيفة واحدة بل تناولت عدة مراكز منها حراسة المرمى والدفاع والهجوم والوسط. أما من ناحية الأهداف فقد اختلفت عن بعضها البعض ولكن نجدها اتفقت في المنهج، كلها تناولت المنهج الوصفي. وأيضاً تطابق واتفقت في العينة رغم اختلاف في عدد العينة والأدنية ولكن قد تقارب عدد العينة في البحوث التي أجريت في حراسة المرمى بصفة خاصة إذا كانت من النواحي البدنية أوالمهارية أو الأنثروبومترية أوالفسولوجية.

أما النتائج والتوصيات فكانت وجهات النظر متقاربة جداً مما جعلها تأخذ طابع التطابق والتقارب إلى حد بعيد.

ملخص الدراسات السابقة:

بما أنه قد قام الباحث بحصر بعض الدراسات السابقة وقد تم تحليلها في جدول. وجد الباحث أن هنالك نقاط تطابق واختلاف، وجميع الدراسات قد تناولت لعبة كرة القدم من الناحية المهارية والبدنية في كرة القدم والبعض قام بتناول وظيفة واحدة وهي حراسة المرمي. وقد خلصت هذه الدراسات في أنها لم تتناول العنوان من منظور وظيفة واحدة بل تناولت عدة مراكز منها حراسة المرمي والدفاع والهجوم والوسط. أما من ناحية الأهداف فقد اختلفت عن بعضها البعض ولكن نجدها اتفقت في المنهج، كلها تناولت المنهج الوصفي. وايضاً تطابق واتفقت في العينة رغم الاختلاف في عدد العينة والأندية ولكن قد تقارب عدد العينة في البحوث التي أجريت في حراسة المرمي بصفة خاصة إذا كانت من النواحي البدنية أو المهارية أو الانثروبومترية أو الفيسيولوجية. أما النتائج والتوصيات فكانت وجهات النظر متقاربة جداً مما جعلها تأخذ طابع التطابق والتقارب إلى الحد البعيد.

ما الاستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة:

لقد استفاد الباحث من تلك الدراسات في اختيار عنوان البحث أولاً ثم اختيار العينة ثم اختيار المنهج وطريقته ، وايضاً استفاد الباحث من النتائج والتوصيات التي توصلت إليها تلك الدراسات.

الفصل الثالث

اجراءات البحث

- 1-3 : منهج البحث
- 2-3 : مجتمع البحث
- 3-3 : عينة البحث
- 4-3 : وسائل جمع البيانات
- 5-3 : الدراسة الاستطلاعية
- 6-3 : المتطلبات البدنية
- 7-3 : المتطلبات النفسية
- 8-3 : المتطلبات المهارية
- 9-3 : صدق وثبات الاستبانة
- 10-3 : تطبيق الدراسة

الفصل الثالث

إجراءات البحث

تمهيد:-

فى هذا الفصل قام الباحث بوصف الإجراءات التى استخدمها لإجراء البحث مثل منهج ومجتمع وعينة البحث، وأداة الدراسة وطريقة تحديد صدق وثبات أداة البحث. والاسلوب الاحصائي الذي تم استخدامه فى معالجة بيانات البحث.

3-1 منهج البحث:

اعتمد الباحث المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعية واهداف دراسته، حيث اشار (هند عبدالعزيز الربيعه ، 1433هـ، ص14 نقلاً عن القوسى 2012م ، ص199) الي ان المنهج الوصفي هو وصف الباحث لواقع الظاهرة التى يريد دراستها ، كما هى تماماً ، وصفاً دقيقاً معتمداً على ما يجمعه من معلومات دقيقة عن الظاهرة ، كيفية كانت هذه المعلومات ام كمية إحصائية ، ومن عوامل مؤثرة فيها، مع الإستعانة بالاستبانة الكتابية الشفوية .

3-2 مجتمع البحث :

ان مجتمع الدراسة المستهدفه هوالمجتمع الذي صممت عليه نتائج الدراسة، وهو الذى سحبت منه عينه حراس كرة القدم .

3-3 عينة البحث :

تعد العينة من الادوات التى استخدمها الباحث عن القيام باجراء دراسة ميدانية (وصفيه) علي مجتمع كبير نسبياً، وذلك لتوفير الوقت والجهد والمال ،علي اساس ان العينة الممثلة تؤدي الدارس الي النتائج نفسها تقريباً لو انني قمت باختبار دراسة المجتمع كله وفي هذه الدراسة اشتملت مفردات العينة الممثلة في (30) حارس مرمى من اندية الدورى الممتاز السودانى .

3-3-1 طريقة اختيار العينة :-

تماشياً مع اهداف الدراسة وخصائص المجتمع المستهدف تم اختيار مفردات العينة الممثلة بالطريقه (العمديه purposive or sampling) ،والتي تستخدم عندما يراد دراسة مجتمع محدد، حيث تم الاختيار من حراس المرمى بانديه الدورى الممتاز السودانى .

3-3-2 توصيف عينة البحث :

اورد الباحث في جدول رقم (1) ادناه وصفاً لعينة الدراسة في ضوء بعض لمتغيرات التي قدمت تبعاً للملامح العامة لافراد العينة كمتغيرات للمجتمع الاصلي وهي :-

جدول رقم (1)

يوضح اعمار عينة البحث

الاعمار	العدد	النسبة المئوية
من 15 - 20 سنة	7	23.3%
من 21 - 25 سنة	15	50%
من 26 - 30 سنة	8	26.7%
المجموع	30	100%

نلاحظ من الجدول اعلاه رقم (1) أن متوسط اعمار العينة يقع بين الفئة العمرية (21-25) وبنسبة (50%)

جدول رقم (2)

يوضح سنوات الخبرة بالنسبة للعينة

السنوات	العدد	النسبة المئوية
اقل من 5 سنوات	5	16.7%
من 6-10 سنوات	19	63.3%
10 سنوات فاكثر	6	20%
المجموع	30	100%

نلاحظ من الجدول رقم (2) اعلاه ان متوسط سنوات خبرة العينة يتراوح بين (6-10 سنوات) بعدد (19) وبنسبة (63.3%)

3-4 وسائل جمع البيانات :-

اعتمد الباحث في تحديد المتطلبات البدنية والمهارية والنفسية لحراس المرمى باندية الدورى الممتاز السودانى علي مايلي:-

- المسح المرجعي، الدراسات السابقة والمثابفة المرتبطة بموضوع البحث.
- استطلاع آراء الخبراء.
- الاستبيان.

3-5 الدراسة الإستطلاعية :-

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في شهر أغسطس العام 2016م وفيها تعرض المحاور البدنية والمهارية والنفسية لحراس المرمى بأندية الدوري الممتاز السودان بصورتها الاولى علي الخبراء من اساتذه كلية التربية البدنية والرياضة وعدد من الخبراء في مجالات التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي وطرق التدريب.

3-6 المتطلبات البدنية :

استعان الباحث بالعديد من المراجع والدراسات السابقة المشابهة لتحديد المتطلبات البدنية الخاصة بحراس كرة القدم, ومن خلال هذا المسح المرجعي لاحظ الباحث ان الغالبية العظمي من المراجع والكتب لم تحدد متطلبات بدنية بعينها لحراس المرمى فى كرة القدم, ويتناول الباحث المتطلبات البدنية لكرة القدم عموما, لذا رأى الباحث استعراض المتطلبات البدنية الخاصة باللعبة ثم الاعتماد علي أداء الخبراء في تحديد الالهة منها لحراس كرة القدم وبعد ذلك امكن تحديد المتطلبات البدنية لحراس كرة القدم والجدول رقم (3) ادناه يبين هذه البيانات.

جدول رقم (3)

يوضح آراء الخبراء المختصين لتحديد المتطلبات البدنية لحراس كرة القدم

م	المتطلب البدني	عدد مرات التكرار	النسبة	الترتيب
1	المرونة	22	100%	1
2	السرعة	15	68%	2 م
3	التوافق	14	63%	4
4	القوة	12	54%	5
5	الرشاقة	22	100%	1 م
6	التحمل	12	54%	2 م
7	الدقة	11	64%	3
8	التوازن	15	68%	2 م

يتبين من الجدول رقم (3) اعلاه ان ترتيب المتطلبات البدنية حسب اهميتها لحراس كرة القدم من خلال استطلاع رأي الخبراء واساتذه كلية التربية البدنية والرياضة جاءت كالاتي : المرونة والرشاقة في المرتبة الاولى بنسبة 100% ثم متطلب السرعة والتوازن في المرتبة الثانية بنسبة 68% ثم متطلب الدقة في المرتبة الثالثة بنسبة 64%, ثم متطلب التوافق

بنسبة 63% , ثم متطلب القوة 54% , ثم متطلب الجلد في المرتبة السادسة بمشاركة متطلب الدقة بنسبة 64% علما بان الأساتذة والمدربين الذين شاركوا في هذا التحكيم عددهم (17) استاذ ومدرب.

3-7 المتطلبات النفسية :

استعان الباحث بالعديد من المراجع والدراسات السابقة المشابهة لتحديد المتطلبات النفسية الخاصة لحراس كرة القدم, قام الباحث باستعراض المتطلبات النفسية لحراس كرة القدم اعتماداً علي آراء الخبراء والاساتذة والجدول رقم (4) يبين ذلك .

جدول رقم (4)

يبين آراء الخبراء والمختصين لتحديد المتطلبات النفسية لحراس كرة القدم

م	المتطلب النفسي	عدد مرات التكرار	النسبة	الترتيب
1	الشجاعة	22	100%	1
2	ضبط النفس	13	59%	6
3	القدرة على تركيز الانتباه	18	81%	4م
4	القدرة على توزيع الانتباه	18	81%	4م
5	القدرة على اتخاذ الفرار	20	90%	3م
6	تحمل المسؤولية	21	95%	2
7	الثقة بالنفس	20	90%	3م
8	لغة الجسد	11	50%	7
9	التفاؤل والتشاؤم	16	72%	5

يتبين من الجدول رقم (4) اعلاه ان ترتيب المتطلبات النفسية حسب اهميتها لحراس كرة القدم من خلال استطلاع رأي الخبراء والاساتذة جاءت كالتالي: الشجاعة في المرتبة الأولى وضبط النفس بنسبة 100% ثم متطلب تحمل المسؤولية في المرتبة الثانية بنسبة 95% ثم متطلب الثقة بالنفس المرتبة الثالثة بنسبة 90% ومعه كذلك القدرة على اتخاذ القرار وفي المرتبة الرابعة جاء متطلب القدرة على توزيع الانتباه والقدرة على تركيز الانتباه بنسبة 81% وفي المركز الخامس كان متطلباً التفاؤل والتشاؤم بنسبة 72% وفي السادس جاء متطلب ضبط النفس بنسبة 59% وجاء متطلب لغة الجسد اخيراً بنسبة 50%

3- 8 المتطلبات المهارية :

إستعان الباحث بالخبراء والاساتذة لتحديد متطلبات مهارية خاصة بحراس كرة القدم،
الجدول رقم (5) يوضح رأي الخبراء والمختصين .

جدول رقم (5)

يوضح اراء الخبراء والمختصين لتحديد المتطلبات المهارية لحراس كرة القدم

م	المتطلب مهارية	عددمرات التكرار	النسبة	الترتيب
1	مسك الكرة	22	%100	1
2	الارتقاء للجانب	20	%95	2
3	القفز للكرات المعكوسة	18	%81	4
4	ركل الكرة الممسوكة باليدين	16	%72	6
5	ركل الكرة من الثبات على الارض	19	%93	3
6	ابعاد الكرة بقبضتي اليد	17	%86	5
7	ابعاد الكرة بقبضة اليدين	14	%63	7
8	رمى الكرة باليد	13	%59	8

يتبين من الجدول رقم (5) اعلاه ان ترتيب متطلبات المهارات الاساسية لحراس كرة القدم من خلال استطلاع اراء الخبراء والمختصين جاء كالتالي: جاء متطلب مسك الكرة في المرتبة الاولى بنسبة %100 , ثم متطلب الارتقاء للجانب في المرتبة الثانية بنسبة %95, ثم متطلب ركل الكرة من الثبات على الارض في المرتبة الثالثة بنسبة %93 , ثم فى المركز الرابع متطلب القفز للكرات المعكوسة وبنسبة %81 وفى الخامس متطلب ابعاد الكرة بقبضة اليد وبنسبة %86 وفى السادس جاء متطلب ركل الكرة الممسوكة باليدين وبنسبة %72 وفى السابع متطلب ابعاد الكرة بقبضة اليدين بنسبة %63 واخيرا فى الثامن متطلب رمى الكرة باليد وبنسبة %59 .

3-9 صدق وثبات الاستبانة :

قام الباحث بإعداد وعرض الاستبانة على الخبراء وبلغ عددهم (10) من حملة الدكتوراه في التربية الرياضية ، داخل وخارج السودان وعدد من مدربي حراس المرمي.

جدول رقم (6)

تقنين الاستبانة

يوضح المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري ومعامل الارتباط كنتاج لتجريب الإستبانة:

م	إسم المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط(الثبات)	الصدق
1	محور المتطلبات البدنية	7.6	0.67	0,89	0.94
2	محور متطلبات المهارات الأساسية	6.10	0.90	0.93	0.96
3	محور المتطلبات النفسية	2.99	0,12	0.90	0.95
	الكلي	—	—	0.91	0.95

يلاحظ من الجدول رقم (6) أعلاه أن النتائج عن معامل ارتباط للمحاور المختلفة للإستبانة يتراوح بين (0.94 - 0.96) وارتباط كلي بلغ (0.91 - 0.95) وعليه يمكن اعتبار نتائج تحكيم صدق الإستبانة التي أثبتت أنها تتميز بالاستقرار إلى حد كبير وهذا يعني أن درجة ثبات الإستبانة كبيرة، وبهذا اكتملت الإستبانة في صورتها النهائية. وأصبحت جاهزة للاستعانة بها في جمع المعلومات.

3-10: تطبيق الدراسة:

قام الباحث بالاستعانة ببعض الزملاء من الخريجين والمدربين في توزيع الاستبيانات، شرحها للمساعدين وكيفية تطبيق الاستبانة ورصد الدرجات بتاريخ 2016/8/11م، قام بتطبيق الاستبانة علي عينه البحث وجمع الدرجات وتحليلها احصائياً .

الفصل الرابع

عرض ومناقشة وتحليل وتفسير النتائج

4-1- التساؤل الأول

4-2: التساؤل الثاني

4-3: التساؤل الثالث

الفصل الرابع

عرض ومناقشة وتحليل وتفسير النتائج

4-1 التساؤل الأول: والذي ينص على: ما هي المتطلبات البدنية لحراس المرمى بأندية الدوري الممتاز السوداني؟.

جدول رقم (7)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية والترتيب لإجابات العينة عن التعرف على المتطلبات البدنية لحراس المرمى بأندية الدوري الممتاز السوداني .

الترتيب	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات			محتوى العبارة
				غير موافق	الى حد ما	موافق	
1م	%100	.000	1.00	0	0	30	1-المرونة
1م	%100	.000	1.00	0	0	30	2-السرعة
3	%93.3	.254	1.07	0	2	28	3-التوافق
1م	%96.7	.183	1.03	0	1	29	4-القوة
1م	%100	.000	1.00	0	0	30	5-الرشاقة
1م	%100	.000	1.00	0	0	30	6-التحمل
2	%96.7	.183	1.03	0	1	29	7-الدقة
4	%83.3	.702	1.30	4	1	25	8-التوازن

يلاحظ من نتائج الجدول أعلاه أن تقديرات العينة بأوافق للتعرف على عناصر اللياقة البدنية جاءت على النحو التالي :- تحصلت العبارات رقم (1) (2) (4) (5) (6) على المرتبة الاولى وبنسبة (100%) حيث اشارت الى المتطلبات : المرونة ، السرعة ، القوة ، الرشاقة ، التحمل، تلتها فى المركز الثانى الدقة وبنسبة

(96.7%) ، ثم جاء المتطلب التوافق فى المركز الثالث وبنسبة (93.3%) ، فى المركز الرابع جاء المتطلب التوازن وبنسبة (83.3%).

وهذه النتيجة تجيب على تساؤل البحث الاول وذلك بان المتطلبات البدنية لحراس المرمى باندية الدورى الممتاز السودانى هى:

- المرونة .
- السرعة .
- القوة .
- الرشاقة .
- التحمل .
- الدقة .
- التوافق .
- التوازن .

ويؤكد هذه النتيجة دراسة كل من مفتي إبراهيم، 1994م، حسن السيد أبو عبدة 1998م.

وكذلك رأي () حسن محمد عثمان في دراسة الدكتوراه ، علاء خطاب في دراسة الماجستير.

ويعزى الباحث هذه النتيجة الى هذه الدراسات ورأي الخبراء من الأساتذة والمدربين.

4-2 التساؤل الثاني: والذي ينص على: ما هي المتطلبات النفسية لحراس المرمى بأندية الدوري الممتاز السوداني؟.

قام الباحث بإستخراج معامل الالتواء والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية والترتيب لإجابات العينة عن المحور الأول: التعرف على المتطلبات النفسية لحراس المرمى بأندية الدوري الممتاز السوداني ، والجدول التالي يوضح ذلك

جدول رقم (8)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية والترتيب لإجابات العينة عن التعرف على المتطلبات النفسية لحراس المرمى بأندية الدوري الممتاز السوداني .

الترتيب	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات			محتوى العبارة
				غير موافق	الى حد ما	موافق	
2م	96.7%	.183	1.03	0	1	29	1- الشجاعة
2م	96.7%	.183	1.03	0	1	29	2- الضبط
1	100%	.000	1.00	0	0	30	3- القدرة على تركيز الانتباه
3	90.0%	.305	1.10	0	3	27	4- القدرة على توزيع الانتباه
2م	96.7%	.183	1.03	0	1	29	5- القدرة على اتخاذ القرار
2م	96.7%	.183	1.03	0	1	29	6- تحمل المسؤولية
2م	96.7%	.183	1.03	0	1	29	7- الثقة بالنفس
2م	96.7%	.183	1.03	0	1	29	8- لغة الجسد

يلاحظ من نتائج الجدول أعلاه أن تقديرات العينة بأوافق للتعرف على المتطلبات النفسية لحراس المرمى بأندية الدوري الممتاز السوداني جاءت على النحو التالي :-تحصل المتطلب رقم (3) القدرة على تركيز الانتباه على المرتبة

الاولى وبنسبة (100%) ، تلاها فى المركز الثانى المتطلب الشجاعة، الضبط، القدرة على اتخاذ القرار ، تحمل المسؤولية ، الثقة بالنفس ، لغة الجسد وبنسبة (96.7%)، ثم جاء المتطلب القدرة على توزيع الانتباه فى المركز الثالث وبنسبة (90.0%).

وهذه النتيجة تجيب على تساؤل البحث الثانى وذلك بان المتطلبات النفسية

لحراس المرمى بأندية الدوري الممتاز السودانى هى :

- القدرة على تركيز الانتباه .
- الشجاعة .
- الضبط.
- القدرة على اتخاذ الفرار .
- تحمل المسؤولية .
- الثقة بالنفس .
- لغة الجسد .

ويؤكد هذه النتيجة دراسة كل من مفتي إبراهيم 1994م، حسن السيد ابو

عبدة 1998م.

وكذلك رأى حسن محمد أحمد عثمان 2002م في دراسة دكتوراه، وعلاء

خطاب يوسف 2008م في دراسة الماجستير.

ويعزى الباحث هذه النتيجة الى الآراء المختلفة والمتطابقة أيضاً إلى آراء

الخبراء والأساتذة والمدربين التي انفقت عليها.

3-4 التساؤل الثالث: والذي ينص على: ما هي المتطلبات المهارية الأساسية لحراس المرمى بأندية الدوري الممتاز السوداني؟.

قام الباحث بإستخراج معامل الالتواء والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية والترتيب لإجابات العينة عن المحور الأول: التعرف على متطلبات المهارات الأساسية لحراس المرمى بأندية الدوري الممتاز السوداني ، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (9)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية والترتيب لإجابات العينة عن التعرف على متطلبات المهارات الأساسية لحراس المرمى بأندية الدوري الممتاز السوداني.

الترتيب	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات			محتوى العبارة
				غير موافق	الى حد ما	موافق	
م1	%100	.000	1.00	0	0	30	1- مسك الكرة
م1	%100	.000	1.00	0	0	30	2- الارتقاء للجانب
م2	%96.7	.183	1.03	0	1	29	3- القفز للكرات المعكوسة
م1	%100	.000	1.00	0	0	30	4- ركل الكرة المسوكة باليدين
م2	%96.7	.183	1.03	0	1	29	5- ركل الكرة من الثبات على الارض
م2	%96.7	.183	1.03	0	1	29	6- ابعاد الكرة بقبضة اليد
م1	%100	.000	1.00	0	0	30	7- ابعاد الكرة بقبضة اليدين
م2	%96.7	.183	1.03	0	1	29	8- رمى الكرة باليد

يلاحظ من نتائج الجدول علاه أن تقديرات العينة بأوافق للتعرف على متطلبات المهارات الاساسية لحراس المرمى باندية الدوري الممتاز السوداني جاءت على النحوالتالى :-
تحصل المتطلب رقم (1) (2) (4) (7) مسك الكرة، الارتماء للجانب، ركل الكرة الممسوكة باليدين، ابعاد الكرة بقبضة اليدينعلى المرتبة الاولى وبنسبة (100%)، تلاها فى المركز الثانى المتطلب (3) (5) (6) (8) القفز للكرات المعكوسة، ركل الكرة من الثبات على الارض ، ابعاد الكرة بقبضة اليد، رمى الكرة باليد .

وهذه النتيجة تجيب على تساؤل البحث الثالث وذلك بان متطلبات المهارات الاساسية لحراس المرمى بأندية الدوري الممتاز السوداني هي:

- مسك الكرة.
- الارتماء للجانب.
- ركل الكرة الممسوكة باليدين.
- ابعاد الكرة بقبضة اليدين.
- القفز للكرات المعكوسة.
- ركل الكرة من الثبات على الارض.
- ابعاد الكرة بقبضة اليد.
- رمى الكرة باليد.

ويؤكد هذه النتيجة دراسة كل من منير جرجس 1995، مفتي إبراهيم 1994م.
وكذلك رأي عوض يس، وليد بني حسين، والهادي سليم، والكابت زغبير، وياسر إبراهيم (كجيك) فى مقابلة شخصية معهم.
ويعزي الباحث هذه النتائج الى الآراء المختلفة التي اتفقت عليها.

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات وملخص البحث

1-5 الاستنتاجات.

2-5 التوصيات.

3-5 المقترحات.

4-5 ملخص البحث.

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات وملخص البحث

1-5 الاستنتاجات :

إستنتج الباحث الآتي:

1. هنالك متطلبات بدنية ومهارية ونفسية خاصة بحراس المرمى .
2. أن جميع عناصر اللياقة البدنية هامة جداً لحراس المرمى .
3. ضرورة إستخدام حراس المرمى للمهارات الاساسية لكرة القدم .
4. في كثير من مباريات كرة القدم كان السبب الرئيسي لنتائجها هو حارس المرمى سواء أكانت النتيجة ايجابية أو سلبية .
5. أن حارس المرمى أصبح اللاعب القشاش في كرة القدم الحديثة .
6. هنالك متطلبات جسمانية خاصة بحراس المرمى لكرة القدم .
7. أن حارس المرمى هو الذي تتبني عليه الخطط الدفاعية والهجومية معاً في المباريات .
8. أن هنالك تمارين خاصة لحراس كرة القدم .
9. ضرورة إستخدام المهارات التي تؤدي بالقدمين والزراعين معاً .

2-5 التوصيات:

1. يوصي الباحث بإنشاء المدارس السننية لحراس المرمى في كرة القدم.
2. كما يوصي الباحث باختيار حراس المرمى طوال القامة وذوي الانماط الجسمانية المعتدلة.
3. أيضاً يوصي الباحث بتعليم حراس المرمى على المهارات الاساسية لكرة القدم بصفة عامة والمهارات الاساسية لحراس المرمى بصفة خاصة منذ الصغر في مرحلة البراعم والناشئين.
4. كذلك يوصي الباحث بتعيين مدرب خاص لحراس المرمى في فريق كرة القدم.
5. يوصي الباحث بإجراء إختبارات بدنية لحراس المرمى قبل فترة الاعداد وخاصة في عنصرى سرعة رد الفعل والقوة الانفجارية.
6. يوصي الباحث بتوفير أدوات الأمن والسلامة في تدريبات حراس المرمى.
7. يوصي الباحث بتتقيف حراس المرمى في أداء التدريبات والمباريات باختصار الجهد المبذول عن طريق المشاهدة عبر وسائل التكنولوجيا الحديثة المختلفة.
8. يوصي الباحث أن تكون جرعة التدريب حسب الفئة العمرية لحراس المرمى في كرة القدم.
9. كما يوصي الباحث بالتركيز على تدريبات سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة)
10. أيضاً يوصي الباحث بالتركيز على تدريبات القوى الانفجارية لمساعدتها لحراس المرمى في القفز والإلتقاط والإرتماء للكرات البعيدة المدى.

3-5 المقترحات :

1. يقترح الباحث بإقامة دراسة في مجال المتطلبات الانثروبومترية .
2. وأيضاً أقترح الباحث باقامة دراسة في عنصر التركيز .
3. كما يقترح الباحث باقامة دراسة في التوقع .
4. يقترح الباحث بإنشاء دراسة في الجانب الفيسيولوجي .
5. يقترح الباحث باقامة دراسة في الجهاز الدوري .
6. يقترح الباحث بإنشاء دراسة في اصابات الملاعب الخاصة بحراس المرمى ومدى تأثيرها على الاداء بعد العودة للتدريبات.

اشتملت الدراسة على خمسة فصول، وقد اشتمل الفصل الاول على المقدمة ومشكلة البحث واهمية البحث واهداف البحث وتساؤلات ومجالات البحث، كما اشتملت الدراسة على عينة البحث والتي شملت حراس المرمى بالدوري الممتاز السوداني كما شملت ايضاً اجراءات البحث ومصطلحات البحث، اما الفصل الثاني فقد شمل ادبيات البحث والدراسات السابقة والمشابهة والمرتبطة وقد شمل هذا الفصل نشأة وتطور كرة القدم في العالم وايضاً شمل نشأة كرة القدم في السودان وكما اشتمل على نبذة عن الدوري الممتاز السوداني وهذا جاء في المبحث الأول اما المبحث الثاني فشمل حارس المرمى وكذلك شمل الاعداد البدني لحارس المرمى بكرة القدم كما شمل مكونات الاعداد البدني لحارس المرمى بكرة القدم وايضاً شمل المتطلبات المهارية لحارس المرمى، اما المبحث الثالث قد شمل اهمية الاعداد البدني للاعب كرة القدم والاعداد البدني العام للاعب كرة القدم وايضاً شمل المتطلبات المهارية للاعب كرة القدم اما المبحث الرابع قد شمل علم النفس الرياضي والدراسات النفسية للممارسين والمشاركين في الرياضة وايضاً شمل متطلبات الاعداد النفسي الخاص بحراس المرمى بكرة القدم وكما ان الفصل قد شمل الدراسات السابقة والمشابهة، وما الاستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة اما الفصل الثالث فقد شمل على اجراءات البحث وهي منهج البحث وقد استخدم المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة ومجتمع البحث وعينة البحث تمثلت في حراس مرمى الدوري الممتاز السوداني وايضاً وسائل جمع البيانات والدراسات الاستطلاعية والمتطلبات البدنية والمهارية والنفسية لحراس المرمى في الدوري الممتاز السوداني وايضاً اشتمل على صدق وثبات الاستبانة وتطبيق الدراسة. اما الفصل الرابع قد تناول عرض ومناقشة وتحليل وتفسير النتائج وقد جاء فيه التساؤل الاول ما هي المتطلبات البدنية لحراس المرمى بأندية الدوري الممتاز السوداني، اما التساؤل الثاني ما هي المتطلبات المهارية لحراس المرمى للدوري الممتاز السوداني، اما التساؤل الثالث جاء فيه ما هي المتطلبات النفسية لحراس المرمى بالدوري الممتاز السوداني. اما الفصل الخامس فقد اشتمل على الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات وملخص البحث والمراجع والملاحق.

المصادر والمراجع

المراجع والمصادر:-

القرآن الكريم

1. أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك، القياس في المجال الرياضي، 1994م، الطبعة الرابعة، دار المعارف الإسكندرية.
2. بطرس رزق الله، عبده أبو العلا، الجديد في تدريب كرة القدم، 1989م، الطبعة الثالثة، دار المعارف القاهرة.
3. حنفي محمود مختار، مدرب كرة القدم، 1997م، دار الفكر العربي.
4. حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، 1996م، دار الفكر العربي، القاهرة.
5. زهران السيد، المهارات الفنية للبطولة العالمية كرة القدم، 1998م، شركة الجلال للطباعة، العامرية.
6. طه إسماعيل عمرو أبو المجد - إبراهيم شعلان، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني، 1982م، دار الفكر العربي، القاهرة.
7. عبد العزيز حسن البصير، ود مدني، كرة القدم خلال مائة عام، 2004م، الأولى، شركة مطابع السودان للعملة.
8. عبد القادر زينيل، حراسة المرمى، 1987م.
9. عصام الدين عبد الخالق، التدريب الرياضي، 1998م، دار الكتب الإسكندرية.
10. علي البك، أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام، 1992م.
11. عمرو أبو المجد، جمال النمكي، تخطيط برامج التدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم، 2002م، الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
12. الغالي الحاج محمد، أساسيات التربية الرياضية، 2007م، الأولى، مطبعة جامعة السودان المفتوحة، الخرطوم.
13. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، القياس في كرة القدم، 1998م، دار الفكر العربي، القاهرة.
14. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، اللياقة البدنية ومكوناتها - الأسس النظرية - الإعداد البدني، 1998م، دار الفكر العربي، القاهرة.
15. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، 1994م، الثامنة، دار المعارف، مصر.

16. محمد حسن علاوي - أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية، 1999م، دار الفكر العربي، القاهرة.
17. محمد صبحي حسانين، التقويم والقياس في التربية البدنية - الجزء الأول، 1989م، دار الفكر العربي.
18. محمد صبحي حسانين، التقويم والقياس في التربية البدنية الجزء الثاني، 1989م، دار الفكر العربي، القاهرة.
19. محمد عبده الوحش، مفتي إبراهيم، أساسيات كرة القدم، 2000م، الطبعة الثانية، دار المعارف القاهرة.
20. محمد عبده الوحش، عبد المجيد نعمان، كرة القدم - تدريب وخطط، 2001م، الطبعة الثالثة، القاهرة.
21. مفتي إبراهيم حماد، الإعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم، 1994م، دار الفكر العربي.
22. مفتي إبراهيم حماد، الإعداد والمباراة للاعبين كرة القدم حارس المرمى، 1994م، دار الفكر العربي، القاهرة.
23. مفتي إبراهيم حماد، 2001م، دار الفكر العربي، القاهرة.
24. منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، 1985م، الطبعة الثانية، الجهاز المركزي للكتب الجامعية - القاهرة.
25. موسى فهمي إبراهيم، اللياقة البدنية والتدريب الرياضي، 1995م، دار الفكر العربي، القاهرة.
26. نبيل محمد العطار وعصام حلمي، الأسس العلمية للسباحة، 1980م، الطبعة الثانية، دار المعارف، القاهرة.
27. مهند حسين البيشاوي، احمد ابراهيم، 2005م.
28. العطار وعصام حلمي، 2000م
29. غازي السيد، 1998م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

1. Barry Boehm, Richard Tuner: Balancing, agility and Discipline: A guide for the perplexed, recreation sport Co, 2002.
2. Ferretto ferretti: the soccer goalkeeper training manual, fundamental drills to improve Goalkeeping skills, Reed swain, library of congress, inc sport U.S.A 2005.
3. Harvey Newton: explosive lighting for sport, by human kinetics, U.S.A 2000.
4. Joseph Gene Klein: the soccer goalkeeper technique, tactics, training, human kinetics, U.S.A 2002.
5. Brown Lee: Training for speed, Agility and Quickness, sport of Reation, U.S.A 2005.
6. Marten Arts: the soccer goalkeeper coach, 2nd education, Human Kinets, U.S.A 2004.
7. Neil Travers: the need for speed in soccer, recreation and sport, U.S.A 2003.

ثالثاً: الرسائل والمجلات:

1. دراسة إبراهيم عادل إبراهيم: (القياسات الجسمية لحراس المرمى في كرة القدم) ، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنين ، 1989م، رسالة ماجستير غير منشورة.
2. دراسة أحمد آدم أحمد: (أثر برنامج تعليمي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لطلاب كلية التربية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا بالخرطوم)، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، كلية التربية الرياضية ، 2001م، رسالة دكتوراه غير منشورة.
3. دراسة أشرف محمد جابر: (وضع بطارية اختبارات لقياس الإستعداد البدني والمهاري لناشئي كرة القدم من سن 11 - 12 سنة)، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 1982م، رسالة دكتوراه غير منشورة.

4. دراسة حسن محمد أحمد عثمان: (دراسة المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لدى لاعبي فرق مسابقة الدوري العام الممتاز)، بجمهورية السودان، جامعة السودان ، كلية التربية البدنية الرياضية، الخرطوم، 2001م، رسالة دكتوراه غير منشورة.

5. دراسة خالد بشير محمد بشير: (وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية لناشئي كرة القدم تحت سن 17 سنة بولاية الخرطوم)، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، كلية التربية الرياضية، 2006م، رسالة ماجستير غير منشورة.

6. دراسة عادل عبد الحميد القاضي: (تحديد بعض المواصفات الإنثروبومترية والحركية لحراس مرمى كرة القدم للدرجة الأولى في جمهورية مصر العربية)، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، 1989م، رسالة ماجستير غير منشورة.

7. دراسة لطفي محمد كمال: (علاقة بعض القياسات الجسمية بالقدرة العضلية للزراعين والرجلين لحراس المرمى في كرة القدم)، كلية التربية الرياضية بابي خبر، الإسكندرية، 1983م، رسالة دكتوراه غير منشورة.

8. دراسة محسن بسيوني النحريري: (العلاقة بين مستوى الصفات البدنية الخاصة ومظاهر الإنتباه لحراس مرمى كرة القدم)، كلية التربية الرياضية، الإسكندرية، جامعة حلوان، 1983م، رسالة دكتوراه غير منشورة.

9. دراسة علاء خطاب يوسف: (المتطلبات البدنية والمهارية لحراس المرمى في كرة القدم بجمهورية السودان وأندية الدرجة الأولى بولاية الخرطوم)، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، كلية التربية الرياضية، 2008م، رسالة ماجستير.

رابعاً: مواقع الإنترنت:

1. www.jbgoalkeeping.com
2. www.keeperstop.com
3. www.grassrootscoach.com

الملاحق

ملحق رقم (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

خطاب تحديد أهم المتطلبات البدنية والمهارية والنفسية لحراس المرمى في كرة القدم
بالدوري الممتاز السوداني

جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية و الرياضة – قسم التدريب

السيد / المحترم

السلام عليكم و رحمة الله

تحكيم استبانة :

يجري الباحث بحثاً بعنوان : أهم المتطلبات البدنية و المهارية و النفسية لحراس
المرمى في كرة القدم بالدرجة الممتازة بجمهورية السودان . بإشراف الدكتور
/مكي فضل المولى مرحوم . من متطلبات الحصول على درجة الماجستير في
التربية البدنية و الرياضة قسم التدريب و من خلال هذه الاستمارة يهدف الباحث
إلى التعرف على رأي الخبراء حول تحديد أهم المتطلبات البدنية والمهارية
والنفسية لحراس المرمى بالدوري الممتاز السوداني .

و قد قام الباحث بتصميم جدول يحوي المتطلبات البدنية والمهارية والنفسية،
والمرجو من سيادتكم التفضل بكتابة الترتيب المناسب لأهم المتطلبات حسب
أهميتها للفئة أعلاه وكذلك تحديد درجة الارتباط و درجة الأهمية .

و جزاكم الله خيراً

الباحث /

عبد الرحيم محمود مبارك

ملحق رقم (2)

استبانة الخبراء والمحكمين قبل التعديل

استمارة للخبراء لاختيار أهم عناصر اللياقة البدنية لحراس المرمى في كرة القدم

الرقم	عناصر اللياقة البدنية	الترتيب	درجة الارتباط			درجة الأهمية		
			مرتبط	مرتبط إلى حد ما	غير مرتبط	هام جداً	هام إلى حد ما	غير هام
1	المرونة							
2	السرعة							
3	التوافق							
4	القوة							
5	الرشاقة							
6	التحمل							
7	الدقة							
8	التوازن							

ملحق رقم (3)

بسم الله الرحمن الرحيم

استبانة تحديد أهم المتطلبات المهارية للخبراء والمحكمين لحراس المرمى في كرة القدم
بالدوري الممتاز السوداني قبل التعديل

درجة الأهمية			درجة الارتباط			الترتيب	المهارات الاساسية لحراس المرمى	الرقم
غير هام	هام إلى حد ما	هام جداً	غير مرتبط	مرتبط إلى حد ما	مرتبط			
							مسك الكرة	1
							الارتقاء للجانب	2
							القفز للكرات المعكوسة	3
							ركل الكرة الممسوكة باليدين	4
							ركل الكرة من الثبات على الارض	5
							ابعاد الكرة بقبضة اليد	6
							رمي الكرة باليد	7

ملحق رقم (4)

بسم الله الرحمن الرحيم

استبانة تحديد أهم المتطلبات النفسية للخبراء والمحكمين لحراس المرمى في كرة القدم
بالدوري الممتاز السوداني قبل التعديل

الرقم	عناصر اللياقة البدنية	الترتيب	درجة الارتباط			درجة الأهمية		
			مرتبط	مرتبط إلى حد ما	غير مرتبط	هام جداً	هام إلى حد ما	غير هام
1	الشجاعة							
2	ضبط النفس							
3	القدرة على تركيز الانتباه							
4	القدرة على توزيع الانتباه							
5	القدرة على اتخاذ الفرار							
6	تحمل المسؤولية							
7	الثقة بالنفس							
8	لغة الجسد							
9	التفاؤل والتشاؤم							

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق رقم (5)

المكاتبات التي أرسلت لرؤساء الأندية بالدوري الممتاز السوداني

السيد رئيس نادي /.....

الطاهر

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

الموضوع : تطبيق دراسة ماجستير في حراس المرمى – الدوري الممتاز

بالإشارة للموضوع أعلاه أفيد سيادتكم بأن الدارس عبد الرحيم محمود مبارك مختار طالب ماجستير في كلية الدراسات العليا بجامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا و موضوع بحثه حول حراس المرمى بالدوري الممتاز بجمهورية السودان.

لذا نرجو منكم السماح له بتطبيق هذه الدراسة خلال شهر يونيو للعام 2015م حتي يستفيد منها الجميع بالسودان من أجل تطوير حراس المرمى . و نحن واثقون من حسن تعاونكم معنا

و الله لا يضيع أجر المحسنين

الدارس / عبد الرحيم محمود مبارك

المشرف علي الدراسة

د / مكي فضل المولي مرحوم

2016/7/26م

ملحق رقم (6)

تفريغ الإستبانة من المتطلبات البدنية والمهارية والنفسية

يوضح آراء الخبراء المختصين لتحديد المتطلبات البدنية لحراس كرة القدم

م	المتطلب البدني	عدد مرات التكرار	النسبة	الترتيب
1	المرونة	22	%100	1
2	السرعة	15	%68	2 م
3	التوافق	14	%63	4
4	القوة	12	%54	5
5	الرشاقة	22	%100	1 م
6	التحمل	12	%54	2 م
7	الدقة	11	%64	3
8	التوازن	15	%68	2 م

ملحق رقم (7)

يوضح اراء الخبراء والمختصين لتحديد المتطلبات المهارية لحراس كرة

القدم

م	المتطلب مهارية	عدد مرات التكرار	النسبة	الترتيب
1	مسك الكرة	22	%100	1
2	الارتقاء للجانب	20	%95	2
3	القفز للكرات المعكوسة	18	%81	4
4	ركل الكرة الممسوكة باليدين	16	%72	6
5	ركل الكرة من الثبات على الارض	19	%93	3
6	ابعاد الكرة بقبضة اليد	17	%86	5
7	ابعاد الكرة بقبضة اليدين	14	%63	7
8	رمى الكرة باليد	13	%59	8

ملحق رقم (8)

يبين اراء الخبراء والمختصين لتحديد المتطلبات النفسية لحراس كرة القدم

م	المتطلب النفسي	عدد مرات التكرار	النسبة	الترتيب
1	الشجاعة	22	%100	1
2	ضبط النفس	13	%59	6
3	القدرة على تركيز الانتباه	18	%81	4م
4	القدرة على توزيع الانتباه	18	%81	4م
5	القدرة على اتخاذ الفرار	20	%90	3م
6	تحمل المسؤولية	21	%95	2
7	الثقة بالنفس	20	%90	3م
8	لغة الجسد	11	%50	7
9	التفاؤل والتشاؤم	16	%72	5

ملحق رقم (9)

أسماء الخبراء والمحكمين

م	اسم الخبير	المؤهل العلمي	الجهة
1.	أ.د/ مفتي إبراهيم	دكتوراه	جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية - كلية البنين - جمهورية مصر العربية.
2.	أ.د/ ماجد مصطفى إسماعيل	دكتوراه	جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية - كلية البنين - جمهورية مصر العربية.
3.	أ. د/ أشرف عبد المعز عبد الرحيم	دكتوراه	جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية - كلية البنين - جمهورية مصر العربية.
4.	أ.د/ مأمور كنجي أسلوب	دكتوراه	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
5.	د/ الطيب حاج إبراهيم عبد الله	دكتوراه	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
6.	د/ أحمد آدم	دكتوراه	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
7.	د/ عبد الناصر عابدين	دكتوراه	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
8.	د/ حاكم يوسف حاكم	دكتوراه	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
9.	د/ صلاح جابر	دكتوراه	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
10.	د/ عبد الحفيظ عبد المكرم	دكتوراه	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
11.	د/ عثمان أندلي	دكتوراه	جامعة النيلين - كلية التربية الرياضية
12.	د/ عوض يس أحمد	دكتوراه	جامعة النيلين - كلية التربية الرياضية
13.	د/ مصطفى كرم الله مصطفى	ماجستير	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
14.	الهادي سليم	مدرب حراس سوداني	مدرب وطني سابق
15.	وليد بني حسين هادي	مدرب حراس تونسي	نادي الهلال العاصمي السوداني بالدوري الممتاز السوداني
16.	ياسر إبراهيم محجوب (كحيك)	مدرب حراس سوداني	مدرب المنتخب الوطني السوداني الأول ومدرب نادي الهلال الأبيض بالدوري الممتاز السوداني
17.	عيسى هارون	مدرب حراس سوداني	مدرب النادي الأهلي العاصمي السوداني الأول بالدوري الممتاز السوداني

ملحق رقم (10)

بيان استمارة حراس مرمى كرة القدم

استمارة تحكيم عينة البحث متمثلة في حراس مرمى فرق الدوري الممتاز السوداني
بجمهورية السودان

الاسم:

النادي:

استمارة تحديد أهم المتطلبات البدنية لحراس المرمى بالدوري الممتاز السوداني

العنصر	مهم	مهم جداً	غير مهم
المرونة			
السرعة			
التوافق			
القوة			
الرشاقة			
التحمل			
الدقة			
التوازن			

ملحق رقم (11)

استمارة تحديد أهم المتطلبات المهارية لحراس المرمى بالدوري الممتاز السوداني

العنصر	مهم	مهم جداً	غير مهم
مسك الكرة			
الارتقاء للجانب			
القفز للكرات المعكوسة			
ركل الكرة الممسوكة باليدين			
ركل الكرة من الثبات على الارض			
ابعاد الكرة بقبضة اليد			
رمي الكرة باليد			

ملحق رقم (12)

استمارة تحديد أهم المتطلبات النفسية لحراس المرمى بالدوري الممتاز السوداني

العنصر	مهم	مهم جداً	غير مهم
الشجاعة			
ضبط النفس			
القدرة على تركيز الانتباه			
القدرة على توزيع الانتباه			
القدرة على اتخاذ الفرار			
تحمل المسؤولية			
الثقة بالنفس			
لغة الجسد			
التفاؤل والتشاؤم			

ملحق رقم (13)

أسماء الفرق المشاركة في الدوري الممتاز السوداني التي أجريت عليها الدراسة
في العام 2016م:

الولاية	المدينة	اسم الفريق	م
الخرطوم	ام درمان	الهلال العاصمي	.1
الخرطوم	ام درمان	المريخ	.2
شمال كردفان	الابيض	الهلال الابيض	.3
نهر النيل	عطبرة	الاهلي	.4
نهر النيل	شندي	الأهلي	.5
الخرطوم	الخرطوم	الأهلي	.6
جنوب كردفان	كادوقلي	الهلال	.7
نهر النيل	عطبرة	الأمل	.8
النيل الأبيض	كوستي	الرابطة	.9
الخرطوم	الخرطوم	الخرطوم الوطني	.10

ملحق رقم (14)

يوضح الباحث مع لاعب ومدرب المنتخب المغربي ولاعب باريس سانجيرمان الفرنسي السابق عزيز بدري بالا أثناء كورس الرخصة A من الإتحاد الأفريقي المقام في السودان بالخرطوم بأكاديمية كرة القدم



ملحق رقم (15)

يوضح الباحث في إفادة مع قناة الملاعب السودانية



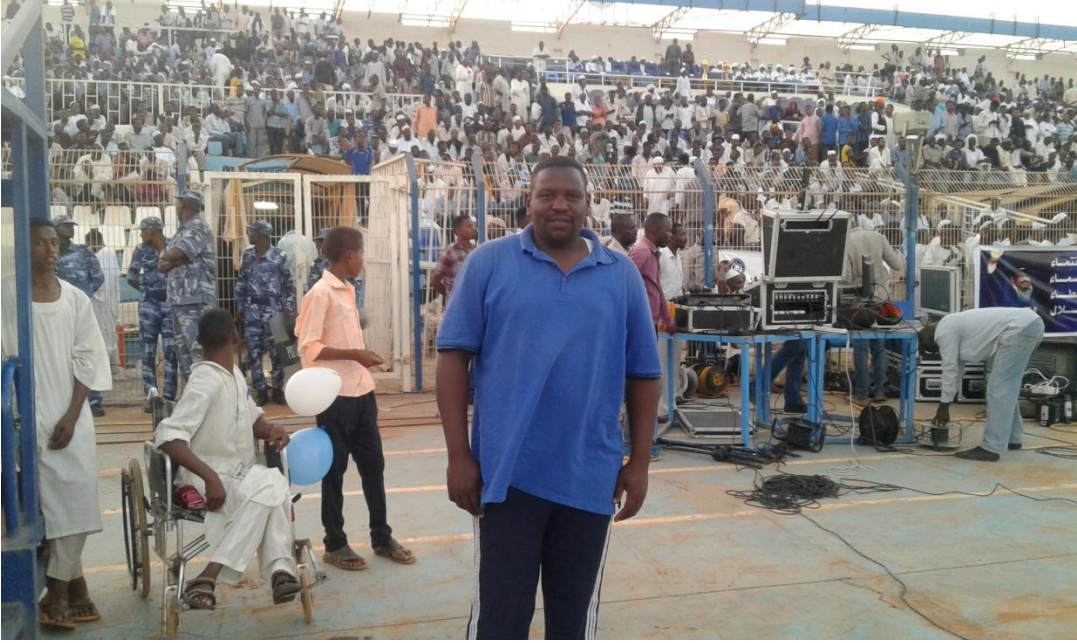
ملحق رقم (16)

يوضح الباحث مع اللاعبين الدوليين - الكابتن/ خالد بخيت - الكابتن/ محمد موسى -
الكابتن/ حمد كمال - الكابتن / أيمن قله بكورس الإتحاد الأفريقي الرخصة A



ملحق رقم (17)

يوضح الباحث في إحدى مهرجانات الهلال العاصمي السوداني



ملحق رقم (18)

يوضح الباحث أثناء تدريبيه للبراعم بنادي الهلال العاصمي السوداني



ملحق رقم (19)

يوضح الباحث أثناء تدريبه لنادي كدي الجموعية بدوري الدرجة الثانية بمدينة أمدرمان



ملحق رقم (20)

يوضح الباحث أثناء تقديمه سمنار بكورس الإتحاد الأفريقي الرخصة A الجزء الثاني



ملحق رقم (21)

يوضح الباحث أثناء تكريمه من جامعة أمدرمان الإسلامية

مدرسة التدريب أساس بنين لنيل بطولتي القدم والطائرة - محلية أمدرمان



ملحق رقم (22)

يوضح الباحث مع حراس المدارس السننية بنادي الهلال العاصمي السوداني



ملحق رقم (23)

يوضح الباحث مع حراس نادي الجريف بالدرجة الأولى أثناء التدريبات



ملحق رقم (24)

الباحث مع حراس هلال الأبيض ومدربهم أثناء ملء استمارة العينة



ملحق رقم (25) يوضح الباحث مع خبير الإتحاد الأفريقي والمحاضر بجامعة حلوان
بجمهورية مصر العربية الدكتور/ مفتي إبراهيم أثناء تحكيم الاستمارة



ملحق رقم (26) يوضح الباحث مع مدرب حراس الهلال السوداني الوليد بني حسين وحارس
مرمى الهلال السوداني مكسيم ديجو أثناء تحكيم الاستمارة



استمارة للخبراء لاختيار أهم المهارات الأساسية لحراس المرمى في كرة القدم

الرقم	المهارات الأساسية	الترتيب	درجة الارتباط			درجة الأهمية		
			مرتبط	مرتبط إلى حد ما	غير مرتبط	هام جداً	هام إلى حد ما	غير هام
1	مسك الكرة							
2	الارتقاء للجانب							
3	القفز للكرات المعكوسة	??						
4	ركل الكرة الممسوكة باليدين							
5	ركل الكرة من الثبات على الأرض							
6	إبعاد الكرة بقبضة اليد							
7	رمي الكرة باليد							

بالتبويب
من استمارة القفز
بالتبويب

ليس هناك متساوية من حيث الأهمية
لللياقة البدنية لاختيار أهم عناصر اللياقة البدنية لحراس المرمى في كرة القدم

استمارة للخبراء لاختيار أهم عناصر اللياقة البدنية لحراس المرمى في كرة القدم

الرقم	عناصر اللياقة البدنية	الترتيب	درجة الارتباط			درجة الأهمية		
			مرتبط	مرتبط إلى حد ما	غير مرتبط	هام جداً	هام إلى حد ما	غير هام
١	المرونة							
٢	السرعة							
٣	التوافق							
٤	القوة							
٥	الرشاقة							
٦	التحمل							
٧	الدقة							
٨	التوازن							

استمارة للخبراء لاختيار أهم المتطلبات النفسية لحراس المرمى في كرة القدم

الاسم : الوظيفة :

سنوات الخبرة :

الرقم	المتطلبات النفسية	الترتيب	درجة الارتباط			درجة الأهمية		
			مرتبط	مرتبط الى حد ما	غير مرتبط	هام جداً	هام الى حد ما	غير هام
١	الشجاعة							
٢	ضبط النفس							
٣	القدرة على تركيز الانتباه							
٤	القدرة على توزيع الانتباه							
٥	القدرة على اتخاذ القرار							
٦	تحمل المسؤولية							
٧	الثقة بالنفس							
٨	لغة الجسد							
٩	التفائل والتشاؤم							