



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية الرياضية

# تأثير تمارين خاصة وفق تقسيم منطقة الجزاء لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لحراس المرمى بكرة القدم

رسالة تقدم بها

حسين جبار جاسم الديناوي

إلى مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير

في التربية الرياضية

بإشراف

أ.د عبد الرحمن ناصر راشد

أ.د سعد منعم الشبخلي

2012 م

1433هـ

# الباب الأول

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته.

2-1 مشكلة البحث.

3-1 هدفا البحث.

4-1 فرضيتا البحث.

5-1 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري.

2-5-1 المجال الزماني.

3-5-1 المجال المكاني.

## 1 - التعريف بالبحث:

### 1 - 1 مقدمة البحث وأهمية:

لقد اتخذت لعبة كرة القدم مكانا بارزا من العناية المتزايدة منذ القدم لكونها مركز جذب لاهتمام الجماهير الرياضية بل أصبحت محط عناية السياسيين وتوحيد كلمة الشعوب، فهي الإمبراطورية الخالدة للألعاب الرياضية لخصوصيتها في إدخال الفرح والسرور لقلوب الذين يعشقونها، الأمر الذي أدى إلى عناية الباحثين والمختصين للعمل على تطويرها وتقديمها بشكل كبير والحصيلة هي التطوير المستمرة في التمارين المستخدمة للتدريب الرياضي لتحقيق الإنجاز الأفضل، لكون ما توصل إليه التدريب الرياضي من تطور تقني على المستوى العلمي وارتباطه بنظريات العلوم الأخرى وقواعدها التي يعتمد عليها في معارفه ومعلوماته وطرائقه المختلفة، إذ أصبح المزيج المترابط من العلوم الأخرى و ظهرت بذور هذا العلم في مراجع علمية حققت قفزات نوعية كبيرة في المجال الرياضي ولا يزال يسعى لتحقيق الأفضل في علم التدريب الرياضي لوصول الأفراد إلى أعلى مستوى رياضي من حيث الأعداد الشامل لجميع النواحي مما دفعت الباحثين للعمل لإيجاد طرائق وأساليب توازي التطورات التي تشهدها الساحة الرياضية وخاصة في مجال كرة القدم.

ونتيجة التطور الكبير لهذه اللعبة وخصوصية مركز حارس المرمى الذي تم "تحديده عام 1864م على وفق قانون اللعبة"<sup>(1)</sup>، إلا انه لم ينال العناية الكافية من اجل تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية المطلوب أدائها أثناء المباراة إذ يعد أكثر من نصف الفريق، وهذا يسهم بشكل مستمر في تحقيق النتائج وحسم المباريات المهمة لفريقه ولإسهامه الفعال في الواجبات الدفاعية للفريق ضد هجوم الفريق المنافس، فضلا عن بناء الهجمات، ولكي يضمن المدرب وجود حارس مرمى جيد يجب إن يختار اللاعب الذي يشغل هذا المركز من اللاعبين المتميزين الذي يتصف بالقدرات البدنية والمهارات الأساسية والسمات الأردية الممتازة تظهر في مواقف اللعب المختلفة، وحارس المرمى هو اللاعب الوحيد الذي يسمح له باستخدام يديه في جميع أرجاء منطقة الجزاء سواء صد الكرة أو مسكها أو إبعادها بيد واحدة أو بيديه كالتاهما أو بقدم واحدة أو بقدميه كالتاهما، ومهمته تختلف اختلافا كليا عن مهام زملائه اللاعبين في الفريق، وهو آخر خطوط دفاع

---

(1) Mats svensson and Leif karlsson **Fotbollens malvaktsspel** AB

الفريق الذي يؤدي مهمته بمفرده ضمن مساحته المعينة والمحددة وأي إهمال منه في واجبه يؤدي إلى التأثير السلبي على نتيجة المباراة، لذا يجب أن تتوفر لديه قدرات بدنية ومهارية خاصة تختلف عن أي لاعب آخر، تتيح له القيام بأداء مهمته الأساسية هي منع دخول الكرة إلى المرمى أو الدفاع عن المناطق المحددة على وفق موقع الكرة في ميدان اللعب وفي الأخص داخل منطقة الجزاء، لذا سعت المدارس التدريبية في الآونة الأخيرة لتطوير نظرية تدريب حارس المرمى وما يحتاجه من مستوى بدني ومهاري من خلال الاهتمام بإعداده من الناحية البدنية و المهارية و الخططية، إذ أصبح يساهم في بناء الهجمات كما انه يسهم بشكل فعال في كونه آخر مدافع للفريق يزود عن مرماه فضلا عن البناء الخططي الدفاعي للفريق، لكونه يؤدي دورا بارزا في تحقيق النتائج إيجابا، ورغم تلك الأهمية فانه لايلقى الاهتمام الكافي من المسؤولين والمدربين وعلى مختلف المستويات الإدارية والفنية .

ولحساسية هذا المركز في الفريق، فقد أصبح مثار الأهتمام من قبل الباحثين من خلال إجراء دراسات حول تطوير التمارين التي من شأنها رفع كفاءة أدائه البدني والمهاري، وبناءً على المعلومات المتوفرة لدى الباحث من المصادر والمراجع العلمية والتي تؤكد العناية بتطوير القدرات البدنية والمهارية على ضوء منطقة الجزاء وكيفية الاستفادة منها أثناء تصدي حارس المرمى للكرات داخل منطقة الجزاء ومنع تسجيل أهداف في مرماه، فضلا عن المقابلات الشخصية مع بعض المختصين والمدربين لأندية دوري النخبة والمنتخبات الوطنية في العراق، ومن جراء ممارسة الباحث لعبة كرة القدم في مركز حارس مرمى سابقا ومدرب حاليا لم يرَ من مدربيننا وضع منهج تدريبي لحراس مرماهم على وفق تقسيم منطقة الجزاء والتي تتباين من حيث زاوية التهديد.

ومن خلال ما تقدم نتضح أهمية البحث في استعمال تمارين متنوعة بدنية مهارية وفق تقسيم منطقة الجزاء لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة لحراس المرمى بكرة القدم، لما لها من دور أساسي في العملية التدريبية والمنافسات والتي من خلالها يستطيع حارس المرمى من تحقيق نتائج جيدة وتنفيذ الواجبات المهارية والخططية المطلوبة خلال المباراة نتيجة الارتقاء بمستوى عالي من هذه القدرات.

**1 - 2 مشكلة البحث:**

كرة القدم من الألعاب التي يبذل الحارس فيها طاقة حركية عالية ومجهودا عصبيا وعضليا لذلك وجب أعداده إعدادا بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا كاملا حتى يتمكن من أداء واجبه على الوجه الأكمل في المباريات وخاصةً أن هذه النواحي هي احد الركائز الأساسية لحارس المرمى في لعبة كرة القدم.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة كونه حارس مرمى دولي سابق ومدرب لحراس المرمى بدوري النخبة حاليا انه شخص حالة سلبية يعاني منها معظم حراس المرمى بكرة القدم، التي يتعرض لها القائمون بتدريب حراس المرمى وهي مشكلة منطقة الجراء المخصصة لحارس المرمى والتي يدافع فيها بشكل خاص عن مرماه وعدم وجود تمارين في تلك المنطقة بسبب قلة توافر المعلومات الكافية والمناسبة لدى المدربين والحراس أي القدرات البدنية والمهارية الدفاعية التي يستعملها في هذه المنطقة، مما يؤدي إلى تدني المستوى الفني والذي بدوره يؤثر على نتيجة المباراة، لذا تقدم الباحث بدراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة لها، عسى أن تكون ذات فائدة ايجابية عندما يمكن وضع أسس أكثر شمولية وعلمية في تدريب حراس المرمى.

### 1- 3 هدفاً للبحث:

- 1- إعداد تمارين خاصة وفق تقسيم منطقة الجراء لتطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية قيد الدراسة لإفراد عينة البحث.
- 2- التعرف على تأثير التمارين الخاصة لتطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية قيد الدراسة لإفراد عينة البحث.

### 1 - 4 فرضيتا للبحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للقدرات البدنية قيد الدراسة ولصالح الاختبارات البعديّة لأفراد عينة البحث.
- 2- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة والمهارات الأساسية الدفاعية لحراس المرمى بكرة القدم قيد الدراسة ولصالح الاختبارات البعديّة لأفراد عينة البحث.

### 1 - 5 مجالات للبحث:

#### 1 - 5 - 1 المجال البشري:

حراس مرمى دوري النخبة للموسم الكروي (2010-2011) والمسجلين

لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم البالغ عددهم (17) حارس مرمى.

#### 1 - 5 - 2 المجال الزمني:

للمدة من 2011/2/1 - 2011/5/23.

#### 1 - 5 - 3 المجال المكاني:

ملاعب أندية (الزوراء، الشرطة، الحسين، الصناعة، بغداد، القوة

الجوية).

## *Abstract*

### *Part I: Definition of Research*

This part includes the introduction of the present study, the problem and its significance, aims, hypotheses and scopes.

### *Introduction and the Importance of the Study:*

The goalkeeper considered the most important element in the football team, so researchers and professionals interested in this significant position in the team through conducting studies on the development of exercises that would lead to raising the efficiency of physical and skill. This interest came as a result of scientific development in the research of the strengths and weaknesses, and because of the scientific research is one of the most important advantages of the modern era, the researchers were interested in the different variables like physical, tactical, psychological and other variables, so it became important to the adoption of modern scientific methods to improve the level of performance in order to achieve the best accomplishments during the competition.

For these reasons, the exercises of goalkeeper should be depend on dividing the penalty area which has scientific justification to improve basic defensive physical and skills by goalkeepers with efficient and high level of performance, and through the above, the importance of the present study in the use of variety physical and skill exercises according to the division of the penalty area in order to improve the level of performance of goalkeepers football.

Football is one of the games that the goalkeeper should has a kinetics energy, nerves and muscles, so, he should be physical, skill,

tactic and psychological trained in order to be able to play well during the games especially when these aspects considered one of the basics for goalkeepers. The problem of the present study specifies by the weakness of psychical and skill preparation of goalkeepers that cause deterioration of performance which effect the result of the game due to misuse of exercises according to the division of penalty area by their coaches that could make goalkeepers move well and prevent of goals, because the importance of each part vary depending on the distance of shooting corner which play significant role that the goalkeepers would act upon, and also help to control the actions and the right timing to perform the skill to prevent scoring.

Since the researcher of the present study is an ex-goalkeeper and now a coach of goalkeepers in the Iraqi league competition, he diagnosis a negative case which most goalkeepers suffer from which is the problem of penalty area that specified for them and because of lack of exercises in such area and also could be insufficient data for coaches and goalkeepers about physical and defensive skills that used in such area. This lack leads to deterioration of performance which affects the result of the game. So, the researcher wants to study such problem and try to find out suitable solutions that could be beneficial if the result of the present study prove that.

***The Present Study Aims at:***

- 1- Prepare proposed exercises to divide the penalty area to improve the performance of some psychical abilities and defensive basic skills of goalkeepers.



- 2- Finding out the effectiveness of proposed exercises on improving some psychical abilities and basic defensive skills of the sample of the study.

### ***Hypotheses of the Present Study:***

- There are significant differences between the results of pre and post tests of psychical abilities for posts tests of sample of the study.
- There are significant differences between the result of pre and posts tests of some basic defensive skills for posts tests of sample of the study.

### ***Scope of the Study:***

- The Human domain: 17 football goalkeepers in Iraqi competition league in 2010\2011 approved by Iraqi Association Football.
- Temporal domain: from 1/2/2010 till 30/9/2011.
- Spatial domain: Stadiums of the sample the study.

### ***Part II: Theoretical Related Previous Studies***

Contains theoretical related previous studies that mentioned to the principle of training, goalkeepers training, psychical abilities, basic defensive skills of goalkeepers, and related previous studies.

### ***Part III: Procedures***

The present study uses experimental design on the sample of the study which is (17) football goalkeepers in Iraqi competition league in 2010\2011 approved by Iraqi Association Football which represent (20.230%) of the population. The sample of the study has been verified according to the factors of age, height, weight, and the period of training

and also some equipment used in the present study. The most important psychological abilities and defensive basic skills have specified by professional and experts in the field. Four pilot studies have been conducted in order to know the validity of the tests. The procedures included pre and post tests. The sample of the study applied special exercises (psychical and skill) last for 8 weeks to improve some psychological abilities and defensive basic skills of football goalkeepers, 3 times a week and the total is 24 with curved movement (1:3) then the special trainings start at 11\4\2011 and ends at 1\6\2011 then a post tests have been conducted, the data has been statistically treated by weighted mean, standard deviation. Percentage, q-square, Pearson correlation coefficient, T-test for two correlated means and uncorrelated.

#### ***Part IV: Results and Discussion***

The results of the present study have shown in tables and figures and then have been analyzed and scientifically discussed based on Arabic foreign references.

#### ***Part V: Conclusions and Recommendations***

The present study has been concluded the following:

- 1- The effectiveness of proposed exercises that divided the penalty area.
- 2- Proposed exercises according to the penalty area have a positive effect on improving the psychological abilities of football goalkeepers.
- 3- Proposed exercises according to the penalty area have a positive effect on improving the basic defensive skills of football goalkeepers.

- 4- Using variation of proposed exercises in competition suits with the ability of the applicant goalkeepers.
- 5- Using the periodic style with variation of exercises and the introduction of various power and speed suits with the applicant football goalkeepers.

***The Present Study Recommended to:***

- Affirmation on using special trainings to improve the level psychical abilities of goalkeepers in the main part of the time of training because it has a positive effect on performance.
- Using scientific style when preparing special trainings according to the sequence of used trainings, amount of given load, and the time of breaks during the trainings.