



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الدكتوراه



تأثير تمارينات بميدان رملي في متغيرات النشاط الكهربائي للعضلات الفخذية للسائقين وتطوير الأداء الفتني الدفاعي والهجومى لحراس المرمى بكرة القدم

إطروحة دكتوراه من قبل

شهاب أحمد حمود المشهداني

مقدمة الى

مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه / فلسفة في

التربية البدنية وعلوم الرياضة

بأشراف

أ. د. ماهر عبد اللطيف عارف

أ. د. فرات جبار سعد الله

2022

1444

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَلِيَعْلَمَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ أَنَّهُ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكَ
 فَيُؤْمِنُوا بِهِ فَتُخْبِتَ لَهُ قُلُوبُهُمْ وَإِنَّ اللَّهَ لَهَادِ
 الَّذِينَ آمَنُوا إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ

محمد بن عبد الله

(الحج: 54)

إقرار المشرفين

نشهد أنّ إعداد هذه الإطروحة الموسومة بـ: (**تأثير تمارينات بميدان رملي في متغيرات النشاط الكهربائي للعضلات الفخذية للساقين وتطوير الأداء الفني الدفاعي والهجومى لحراس المرمى بكرة القدم**) المقدمة من طالب الدكتوراه (**شهاب احمد حمود**) قد تمت بإشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه فلسفة في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع

أ. د فرات جبار سعد الله

كلية التربية الاساسية - جامعة ديالى

2023 / / م

التوقيع

أ. د ماهر عبد اللطيف عارف

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

2023 / / م

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوفرة نرشح هذه الاطروحة للمناقشة.

التوقيع :

أ. د محمد وليد شهاب

معاون العميد للشؤون العلمية والطلبة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

2023 / / م

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أنني قد قرأت الاطروحة الموسومة بـ :

(تأثير تمرينات بميدان رملي في متغيرات النشاط الكهربائي للعضلات الفخذية
للساقين وتطوير الأداء الفني الدفاعي والهجومى لحراس المرمى بكرة القدم)

وقد جرت مراجعتها من الناحية اللغوية بإشرافي بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ
من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة ولأجله وقعت ...

التوقيع :

المقوم اللغوي : محمد قاسم سعيد

اللقب العلمي : أ.م.د

مكان العمل : جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية

التاريخ : 2022 /11/13

إقرار المقوم الإحصائي

أشهد أنني قد قرأت الاطروحة الموسومة بـ:

**تأثير تمارينات بميدان رملي في متغيرات النشاط الكهربائي للعضلات الفخذية
للساقين وتطوير الأداء الفني الدفاعي والهجومى لحراس المرمى بكرة القدم**

وقد جرت مراجعتها من الناحية الإحصائية بإشرافي بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم
خالٍ من الأخطاء ولأجله وقعت ...

التوقيع :

المقوم الإحصائي : محمد وليد شهاب

اللقب العلمي : أ.د

مكان العمل : جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ : 2023/ /

إقرار المقوم العلمي

أشهد أنني قد قرأت الاطروحة الموسومة بـ:

**تأثير تمارينات بميدان رملي في متغيرات النشاط الكهربائي للعضلات الفخذية
للساقين وتطوير الأداء الفني الدفاعي والهجومى لحراس المرمى بكرة القدم**

وقد تمت مراجعتها من الناحية العلمية بإشرافى بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ
من الأخطاء ولأجله وقعت ...

التوقيع :

المقوم العلمي : امين خزعل عبد

اللقب العلمي : أ.د

مكان العمل : جامعة ذي قار/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ : 2023 / /

إقرار المقوم العلمي

أشهد أنني قد قرأت الاطروحة الموسومة بـ:

**تأثير تمارينات بميدان رملي في متغيرات النشاط الكهربائي للعضلات الفخذية
للساقين وتطوير الأداء الفني الدفاعي والهجومى لحراس المرمى بكرة القدم**

وقد تمت مراجعتها من الناحية العلمية بإشرافي بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ
من الأخطاء ولأجله وقعت ...

التوقيع :

المقوم العلمي : ماجد صبار محمد

اللقب العلمي : أ.د

مكان العمل : جامعة البصرة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ : / / 2023

إقرار لجنة المناقشة والتقييم

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقييم نشهد إننا قد اطلعنا على الاطروحة الموسومة بـ :

**(تأثير تمرينات بميدان رملي في متغيرات النشاط الكهربائي للعضلات الفخذية
للساقين وتطوير الأداء الفني الدفاعي والهجومى لحراس المرمى بكرة القدم)**

وقد ناقشنا الطالب (**شهاب أحمد حمود**) في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونُقِّر أنها جديرة بالقبول
لنيل درجة الدكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع:

الاسم: أ. د ضياء حمود مولود

عضو اللجنة

2023 / /

التوقيع:

الاسم: أ. د حيدر عوفي اجمد

عضو اللجنة

2023 / /

التوقيع:

الاسم: أ . م . د وسام جليل سبع

عضو اللجنة

2023 / /

التوقيع:

الاسم: أ. م . د قصي حاتم خلف

عضو اللجنة

2023 / /

التوقيع:

الاسم: أ . د عبد الرحمن ناصر راشد

رئيس اللجنة

2023 / /

صدّقت هذه الاطروحة من قبل مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى بجلسته

المنعقدة بتاريخ 2023 / /

التوقيع:

أ. د ماجدة حميد كمش

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

2023 / /

الإهداء

- إلى أرض الرافدين وأرض الحضارات وطني الغالي العراق عزاً وشموخاً
 - إلى أرواح الشهداء ... جناناً وخلوداً
 - إلى حبيبة أحفظ لها في القلب كل زاوية
 - إلى من تحمل عبء السنين الماضية
 - إلى من أمضت حياتها تضحية إثر تضحية
 - إلى من تفرح لفرحي ولحزني تبقى بالمحنة
 - إلى من سهرت ليالي تحسب لي كم سنة باقية
 - إلى من منح لنا من الأمل آمالاً
 - إلى من منحنا أفراحاً
 - إلى من معاناته أحلاماً
 - إلى من بذل ولم يبخل
 - إلى من نسي من ذاته لذاتنا
 - إلى من نقش المستحيل .. لأجلنا واليوم نفتقده
 - إلى من نسي ((رحمه الله)) ..
 - إلى من هم ذخري وسندي في الحياة
 - إلى من أباهي بهم الدنيا جميعاً إلى أخواني وأخواتي .
 - إلى من يعز علي فراقهم
 - إلى من يفرحهم نجاحي
 - إلى كل أصدقائي .
- أهديك جهدي هذا**

شكر وثناء

الحمد لله رب العالمين وما توفيقى ولا اعتصامي إلا بالله عليه توكلت وهو نعم المولى ونعم النصير، وأصلي وأسلم على سيد الخلق وحبيب الحق محمد بن عبد الله ﷺ شفيعنا يوم العرض على الله وعلى آل بيت رسول الله الطيبين الطاهرين وصحبه الغر الميامين وبعد...

الشكر لله أولاً وأخراً الذي وفقني في اتمام هذه الدراسة بعطفه ورحمته وهدايته، يتقدم الباحث بالشكر والتقدير إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة ديالى والمتمثلة بعميدها الاستاذ الدكتور ماجدة حميد كمبش وبمعاونيها الكرام الاستاذ الدكتور محمد وليد شهاب والاستاذ الدكتور مجاهد حميد رشيد والسادة أعضاء مجلس الكلية المحترمون، وكل الاحترام والتقدير الى قسم الدراسات العليا لما أبدوه من مساعدة في تذليل الصعاب لكل طلبة الدراسات العليا، ومن دواعي العرفان بالجميل يقدم الباحث شكره إلى أساتذة السنة التحضيرية والسمنار جميعاً فجزاهم الله خير الجزاء.

ومن واجب العرفان بالجميل أن أتقدم بالشكر والامتنان إلى السيدين المشرفين الأستاذ الدكتور فرات جبار سعد الله والأستاذ الدكتور ماهر عبد اللطيف عارف لما قدماه من ملاحظات وتوجيهات كانت خير عون في ترصين هذا البحث متمنياً من الله العلي القدير أن يجزيهما خير الجزاء ويمنحهما الصحة والعمر المديد.

كما يتقدم الباحث بالشكر والامتنان الى لجنة المناقشة فجزاهم الله خير الجزاء.

واعترافاً بالفضل يتقدم الباحث بالشكر والامتنان لكل من مد يد العون واسدى خدمة لي بإتمام دراستي هذه سواء بمصدر أو قدم لي نصيحة واعانني بعلمي الميداني فجزاهم الله خير الجزاء.

وهنا لا انسى ان اتقد بوفر الشكر والاحترام للسادة الافاضل مع حفظ الالقاب ممن كانوا لهم دورا كبيرا في مساندي ودعمني في دراستي وهم (الدكتور محمود المشهداني رئيس البرلمان العراقي السابق والشيخ رافع المشهداني وعضو البرلمان السابق عبد الله الجبوري والكابتن عدنان درجال رئيس الاتحاد العراقي لكرة القدم والسيد نجم الاوسي عضو لجنة المسابقات في الاتحاد

العراقي والسيد علي جبار عضو الاتحاد العراقي لكرة القدم والدكتور عبد الكريم ناعم مدرب المنتخب الوطني للحراس سابقا والدكتور احمد الجبوري والاستاذ محمد ناصر)

ويسرني أن أقدم شكري وامتناني السادة رئيس ممثلية اللجنة الاولمبية في ديالى السيد رفعت عبود حسين صفاوي والسيد احمد الموسوي رئيس نادي ديالى الرياضي والسادة اعضاء الهيئة الإدارية والسادة رئيس واطباء الاتحاد الفرعي لكرة القدم المحترمون لدعمها ومساندتها لي في دراستي فلهم مني كل الاحترام والتقدير .

ولا أنسى ان اقدم شكري وتقديري الى لفريق العمل الاستاذ الدكتور محمد وليد شهاب و الاستاذ الدكتور صفاء عبد الوهاب والاستاذ الدكتور ضياء حمود **والاستاذ المساعد الدكتور نزار ناظم والاستاذ المساعد الدكتور قصي حاتم** والسيد علي عبد الله مدرب نادي ديالى والسيد صالح لطفي مدرب حراس المرمى لمنتخب العراق للناشئين ونادي ديالى والسيد محمد حسين مدرب حراس مرمى نادي ديالى والسيد فؤاد ذياب لفته المدير الاداري لفريق كرة القدم في نادي ديالى والسيد صهيب فيصل حمادي اعلامي النادي الذين كان لهم الاثر الكبير في نجاح هذا العمل وأتوجه بالشكر لعينة البحث للالتزام والانضباط في التدريب وهم حراس مرمى نادي ديالى (كزار و محمد وايمن وعلي) مني كل الاحترام والتقدير .

كما لا ينسى الباحث بتقديم الشكر الى الاستاذ الدكتور محمد وليد شهاب على مساعدة الباحث في استخراج المعالم الاحصائية وتقديم النصح والتوجيه فجزاه الله خير الجزاء.

الشكر والامتنان إلى موظفي الدراسات العليا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى كل من (هبة حميد وليث طالب وايد كامل) وموظفي مكتبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى كل من (الاستاذ وليد والست رشا).

وأقدم بالشكر إلى زملاء الدراسة اخوتي (نبراس عدنان ونورس نجيب وفؤاد عبد اللطيف وعبد الهادي محمد و عمر رشيد وعلي طلال ووليد جليل واحمد ولهان ورياض عبد الرضا واحمد عباس وعلاء زيدان ويحيى غضبان وميثم حسين ونصير حميد) الذين كانوا خير صحبة فجزاهم الله خير الجزاء.

والى كل الأصدقاء الأعزاء على مساعدتهم للباحث وتشجيعهم المستمر وفقهم الله لكل خير،

وأخيرا يقف الباحث عاجز اللسان عن التعبير عن مشاعر الحب والحنان إلى من كانوا خير جليس وتحملوني طيلة مدة الدراسة صبرا جميلا عائلتي لا يسعني أمامهم إلا أن أقدم لهم ما وفقني الله إليه وحفظهم الله وأدامهم عزاً وسنداً.

وعذرا إلى كل من ساعدني وفاتني ذكر اسمه مع شكري وتقديري، والحمد لله والشكر له، وأخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين وصلى الله على محمد وآل بيته الطيبين واصحابه الميامين.

مستخلص الأطروحة

(تأثير تمرينات بميدان رملي في متغيرات النشاط الكهربائي للعضلات الفخذية

للساقين وتطوير الأداء الفني الدفاعي والهجومى لحراس المرمى بكرة القدم)

الباحث

شهاب احمد حمود المشهداني

بإشراف

أ.د ماهر عبد اللطيف عارف

بإشراف

أ.د فرات جبار سعد الله

تكمن مشكلة البحث في اهمية الاعداد الامثل لحارس المرمى وبكل جوانب التدريب التي وصل لها العالم من خلال دخول التكنولوجيا والبحوث والدراسات التي اجريت لإعداده بالصورة الامثل لذلك لاحظ الباحث كونه متخصص في هذا المجال اهمال الكثير من المدربين سواء الكادر التدريبي او المدرب المتخصص لحراس المرمى الى عدم ايلاء الكثير من المدربين في الربط بين جوانب التدريب الحديثة باستخدام وسائل تدريبية خاصة من خلال تحقيق التوضع النسبي لمكان وقوف الحراس والقراءات الكثيرة وتركيز على جانب معين لتحقيق هدف الحركة ، كذلك لاحظت ان الكثير من المدربين من ذو الاختصاص لا يباليون الى عمل اختبارات وقياسات رقمية لكل حارس من خلال وضعها تحت ايديهم لمعرفة ما يمتلكه الحارس من قابليات بدنية ومهارية يمكن ان يضع ويصمم وحداته التدريبية على ضوءها لذا ارتأى الباحث دراسة **هذه المشكلة** ومحاولة حلها من خلال استخدام ميدان رملي لتطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والاداء الفني الدفاعي والهجومى لحراس المرمى بكرة القدم.

وهدفت الدراسة الى تصميم ميدان تدريبي (رملي) لحراس المرمى واعداد تمرينات وفق الميدان المقترح ومعرفة تأثيره على بعض المؤشرات الفسيولوجية وكذلك تأثيره على تطوير الاداء الفني (الدفاعي والهجومى) لحراس المرمى بكرة القدم.

واستخدم الباحث في دراسته المنهج المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث، واختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من حراس مرمى ناديا الخالص وديالى المسجلين رسميا ضمن كشوفات الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم الكروي 2021/2020 لأندية الدرجة

الاولى وعددهم (8) حراس مرمى تم اختيار (4) منهم يمثلون نادي الخالص كعينة استطلاعية و(4) منهم يمثلون نادي ديالى كعينة تجريبية وبما يشكل نسبته (100 %) من مجتمع البحث. وبعد ذلك تم تطبيق المنهج التدريبي والتمرينات المعدة من قبل الباحث على افراد عينة البحث واستخدم الباحث ايضا الحقيبة الاحصائية (SPSS) للحصول نتائج اختبارات البحث المبحوثة لحراس المرمى ومناقشتها واستنتج الباحث ان استخدام الميدان الرملي في تدريب حراس المرمى وان تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحث قد اسهمت في تطوير المؤشرات الفسيولوجية لهم كما ان التنظيم والتخطيط الصحيح للوحدات التدريبية قد اسهم تطور الاداء الفني الدفاعي والهجومى لحراس المرمى.

ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
1	العنوان	
2	الآية القرآنية	
3	إقرار المشرف	
4	إقرار المقوم اللغوي	
5	إقرار المقوم الإحصائي	
6	إقرار المقوم العلمي	
7	إقرار المقوم العلمي	
8	إقرار لجنة المناقشة والتقييم	
9	الإهداء	
12-10	شكر وثناء	
14-13	ملخص الرسالة باللغة العربية	
15	ثبت المحتويات	
21	ثبت الجداول	
21	ثبت الأشكال	
22	ثبت المخطط	
22	ثبت الملاحق	

رقم الصفحة	الموضوع	ت
الباب الأول: التعريف بالبحث		
25	مقدمة البحث وأهميته.	1-1
27	مشكلة البحث.	2-1
28	أهداف البحث.	3-1
28	فرضا البحث.	4-1
28	مجالات البحث.	5-1
28	المجال البشري.	1-5-1

28	المجال الزمني.	2-5-1
28	المجال المكاني.	3-5-1
29	تحديد المصطلحات	6-1
الباب الثاني: الدراسات النظرية والدراسات السابقة		
31	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	2
31	الدراسات النظرية	1-2
31	علم التدريب الرياضي	1-1-2
33	التدريب بكرة القدم	2-1-2
35	التمرينات	3-1-2
37	الوسائل التدريبية الحديثة	4-1-2
38	الميدان الرملي	1-4-1-2
40	المؤشرات الفسيولوجية (الوظيفية)	5-1-2
42	النشاط الكهربائي (EMG)	1-5-1-2
44	العوامل الأساسية المؤثرة في الإشارة (EMG)	2-5-1-2
45	تحديد كمية الإشارة الكهربائية السطحية للعضلات	3-5-1-2
45	المؤشرات الفسيولوجية في علم التدريب	6-1-2
47	المؤشرات الفسيولوجية في تدريب كرة القدم	1-6-1-2
49	المؤشرات الفسيولوجية في التدريب لحراس المرمى	2-6-1-2
49	المؤشرات الفسيولوجية ((المتغيرات المختارة لحراس المرمى)	3-6-1-2
52	حارس المرمى	7-1-2

55	المهارات الخاصة بحارس المرمى	1-7-1-2
60	الاداء الفني لحارس المرمى	2-7-1-2
62	دور حارس المرمى في الهجوم والدفاع	3-7-1-2
63	الدراسات السابقة	2-2
63	دراسة صفاء عبد الوهاب 2012	1-2-2
65	دراسة خالد سعيد النبي ابراهيم 2006	2-2-2
68	مناقشة الدراستان السابقتان	3-2
69	مجالات الافادة من الدراسات السابقة	4-2
الباب الثالث : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية		
71	منهجية البحث واجراءاته الميدانية	- 3
71	منهج البحث	1-3
71	المجتمع وعينة البحث	2-3
72	الوسائل والادوات المستخدمة في البحث	3-3
72	وسائل جمع المعلومات	1-3-3
72	الاجهزة المستخدمة في البحث	2-3-3
73	الادوات المستخدمة	3-3-3
74	تحديد متغيرات البحث	4-3
74	المؤشرات الفسيولوجية (متغيرات النشاط الكهربائي للعضلات)	1-4-3
74	الاداء الفني (الدفاعي - الهجومي) لحارس المرمى	2-4-3

77	التجربة الاستطلاعية	5-3
77	التجربة الاستطلاعية الاولى	1-5-3
78	الجربة الاستطلاعية الثانية	2-5-3
78	التجربة الاستطلاعية الثالثة	3-5-3
79	اجراءات البحث الرئيسية	6-3
79	الاختبارات القبلية	1-6-3
79	الاختبارات الرئيسية	2-6-3
82	الاختبارات البعدية	7-3
84	الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث	8-3
الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها		
85	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	-4
86	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمؤشرات الفسيولوجية (متغيرات النشاط الكهربائي للعضلات) لحراس المرمى بكرة القدم وتحليلها ومناقشتها:	1-4
86	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمؤشر((النشاط الكهربائي للعضلات ((من جهة اليمين لحراس المرمى بكرة القدم وتحليلها ومناقشتها	1-1-4
101	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمؤشر((النشاط الكهربائي للعضلات ((من الجهة الامامية لحراس المرمى بكرة القدم وتحليلها ومناقشتها	2-1-4
116	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمؤشر ((النشاط الكهربائي للعضلات ((من جهة اليسار لحراس المرمى بكرة القدم وتحليلها ومناقشتها :	3-1-4
132	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للأداء الفني الدفاعي والهجومى لحراس المرمى وتحليلها ومناقشتها	2-4
132	عرض نتائج الاختبارات القبلية - البعدية للأداء الفني (الدفاعي) لحراس المرمى بكرة القدم وتحليلها ومناقشتها	1-2-4

140	عرض نتائج الاختبارات القبليّة - البعديّة للأداء الفني (الهجومي) لحراس المرمى بكرة القدم وتحليلها ومناقشتها	2-2-4
الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات		
150	الاستنتاجات والتوصيات	- 5
150	الاستنتاجات	1-5
151	التوصيات	2-5
153	المصادر والمراجع العربية والاجنبية	
159	الملاحق	
□	ملخص الرسالة باللغة الانكليزية	

ثبت الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
86	قيم المتغيرات الإحصائية للاختبارين القبلي - البعدي لمتغيرات النشاط الكهربائي ((للعضلة الثنائية اليسار)) من جهة اليمين لحراس المرمى	1
89	يبين الاحصاءات الوصفية للاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات النشاط الكهربائي ((للعضلة الثنائية اليمين)) من جهة اليمين لحراس المرمى	2
92	يبين الاحصاءات الوصفية للاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات النشاط الكهربائي ((للعضلة الرباعية اليسار)) من جهة اليمين لحراس المرمى	3
95	يبين الاحصاءات الوصفية للاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات النشاط الكهربائي ((للعضلة الرباعية اليمين)) من جهة اليمين لحراس المرمى	4
101	يبين الاحصاءات الوصفية للاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات النشاط الكهربائي ((للعضلة الرباعية اليسار)) من الجهة الامامية لحراس المرمى	5
104	يبين الاحصاءات الوصفية للاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات النشاط الكهربائي ((للعضلة الرباعية اليمين)) من الجهة الامامية لحراس المرمى	6
107	يبين الاحصاءات الوصفية للاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات النشاط الكهربائي ((للعضلة ثنائية الرؤوس الفخذية اليسار)) من الجهة الامامية لحراس المرمى	7

110	يبين الاحصاءات الوصفية للاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات النشاط الكهربائي ((للعضلة ثنائية الرؤوس الفخذية اليمين)) من الجهة الامامية لحراس المرمى	8
116	يبين الاحصاءات الوصفية للاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات النشاط الكهربائي ((للعضلة الثنائية اليسار)) من جهة اليسار لحراس المرمى	9
119	يبين الاحصاءات الوصفية للاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات النشاط الكهربائي ((للعضلة الثنائية اليمين)) من جهة اليسار لحراس المرمى	10
122	يبين الاحصاءات الوصفية للاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات النشاط الكهربائي ((للعضلة الرباعية اليسار)) من جهة اليسار لحراس المرمى	11
125	يبين الاحصاءات الوصفية للاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات النشاط الكهربائي ((للعضلة الرباعية اليمين)) من جهة اليسار لحراس المرمى	12
132	يبين الاحصاءات الوصفية الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري للاختبارين القبلي والبعدي للأداء الفني (الدفاعي) لحراس المرمى بكرة القدم	13
136	يبين الاحصاءات الوصفية وقيمة χ^2 المحسوبة ودلالة الفروق للاختبارين القبلي والبعدي للأداء الفني (الدفاعي) لحراس المرمى	14
140	يبين الاحصاءات الوصفية الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري للاختبارين القبلي والبعدي للأداء الفني (الهجومي) لحراس المرمى بكرة القدم	15
144	يبين الاحصاءات الوصفية وقيمة χ^2 المحسوبة ودلالة الفروق للاختبارين القبلي والبعدي للأداء الفني ((الهجومي)) لحراس المرمى	16

ثبت الاشكال

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
87	يمثل المتغيرات النشاط الكهربائي للعضلات ((قمة النشاط الكهربائي ، متوسط القمم ومساحة ما تحت المنحنى والتغيير)) للعضلة الثنائية اليسار من جهة اليمين	1
88	يمثل المتغيرات النشاط الكهربائي للعضلات ((زمن قبل الوصول للقمة ، وزمن بعد الوصول للقمة)) للعضلة الثنائية اليسار من جهة اليمين	2
90	يمثل المتغيرات النشاط الكهربائي للعضلات ((قمة النشاط الكهربائي ، متوسط القمم ومساحة ما تحت المنحنى والتغيير)) للعضلة الثنائية اليمين من جهة اليمين	3
90	يمثل المتغيرات النشاط الكهربائي للعضلات ((زمن قبل الوصول للقمة ، وزمن بعد الوصول للقمة)) للعضلة الثنائية اليمين من جهة اليمين	4

93	يمثل المتغيرات النشاط الكهربائي للعضلات ((قمة النشاط الكهربائي ، متوسط القمم ، ومساحة ما تحت المنحنى ، والتغيير)) للعضلة الرباعية اليسار من جهة اليمين	5
93	يمثل المتغيرات النشاط الكهربائي للعضلات ((زمن قبل الوصول للقمة ، وزمن بعد الوصول للقمة)) للعضلة الرباعية اليسار من جهة اليمين	6
96	يمثل المتغيرات النشاط الكهربائي للعضلات ((قمة النشاط الكهربائي ، متوسط القمم ، ومساحة ما تحت المنحنى ، والتغيير)) للعضلة الرباعية اليمين من جهة اليمين	7
96	يمثل المتغيرات النشاط الكهربائي للعضلات ((زمن قبل الوصول للقمة ، وزمن بعد الوصول للقمة)) للعضلة الرباعية اليمين من جهة اليمين	8
102	يمثل المتغيرات النشاط الكهربائي للعضلات ((قمة النشاط الكهربائي ، متوسط القمم ، ومساحة ما تحت المنحنى والتغيير)) للعضلة الرباعية يسار من الجهة الامامية	9
103	يمثل المتغيرات النشاط الكهربائي للعضلات ((زمن قبل الوصول للقمة ، وزمن بعد الوصول للقمة)) للعضلة الرباعية يسار من الجهة الامامية	10
105	يمثل المتغيرات النشاط الكهربائي للعضلات ((قمة النشاط الكهربائي ، متوسط القمم ، ومساحة ما تحت المنحنى والتغيير)) للعضلة الرباعية يمين من الجهة الامامية	11
105	يمثل المتغيرات النشاط الكهربائي للعضلات ((زمن قبل الوصول للقمة ، وزمن بعد الوصول للقمة)) للعضلة الرباعية يمين من الجهة الامامية	12
108	يمثل المتغيرات النشاط الكهربائي للعضلات ((قمة النشاط الكهربائي ، متوسط القمم ، ومساحة ما تحت المنحنى والتغيير)) للعضلة ثنائية الرؤوس الفخذية اليسار من الجهة الامامية	13
108	يمثل المتغيرات النشاط الكهربائي للعضلات ((زمن قبل الوصول للقمة ، وزمن بعد الوصول للقمة)) للعضلة ثنائية الرؤوس الفخذية اليسار من الجهة الامامية	14
111	يمثل المتغيرات النشاط الكهربائي للعضلات ((قمة النشاط الكهربائي ، متوسط القمم ، ومساحة ما تحت المنحنى والتغيير)) للعضلة ثنائية الرؤوس الفخذية اليمين من الجهة الامامية	15
111	يمثل المتغيرات النشاط الكهربائي للعضلات ((زمن قبل الوصول للقمة ، وزمن بعد الوصول للقمة)) للعضلة ثنائية الرؤوس الفخذية اليمين من الجهة الامامية	16
117	يمثل المتغيرات النشاط الكهربائي للعضلات ((قمة النشاط الكهربائي ، متوسط القمم ، ومساحة ما تحت المنحنى والتغيير)) للعضلة الثنائية اليسار من جهة اليسار	17
117	يمثل المتغيرات النشاط الكهربائي للعضلات ((زمن قبل الوصول للقمة ، وزمن بعد الوصول للقمة)) للعضلة الثنائية اليسار من جهة اليسار	18
120	يمثل المتغيرات النشاط الكهربائي للعضلات ((قمة النشاط الكهربائي ، متوسط القمم ، ومساحة ما تحت المنحنى والتغيير)) للعضلة الثنائية اليمين من جهة اليسار	19
120	يمثل المتغيرات النشاط الكهربائي للعضلات ((زمن قبل الوصول للقمة ، وزمن بعد الوصول للقمة)) للعضلة الثنائية اليمين من جهة اليسار	20

123	يمثل المتغيرات النشاط الكهربائي للعضلات ((قمة النشاط الكهربائي، متوسط القمم ومساحة ما تحت المنحنى والتغيير)) للعضلة الرباعية اليسار من جهة اليسار	21
123	يمثل المتغيرات النشاط الكهربائي للعضلات ((زمن قبل الوصول للقمة ، وزمن بعد الوصول للقمة)) للعضلة الرباعية اليسار من جهة اليسار	22
126	يمثل المتغيرات النشاط الكهربائي للعضلات ((قمة النشاط الكهربائي، متوسط القمم ومساحة ما تحت المنحنى والتغيير)) للعضلة الرباعية اليمين من جهة اليسار	23
126	يمثل المتغيرات النشاط الكهربائي للعضلات ((زمن قبل الوصول للقمة ، وزمن بعد الوصول للقمة)) للعضلة الرباعية اليسار من جهة اليسار	24
135	يمثل الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات الاداء الفني ((الدفاعي)) لحراس المرمى بكرة القدم	25
143	يمثل الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات الاداء الفني ((الهجومي)) لحراس المرمى بكرة القدم	26

ثبت المخطط.

رقم الصفحة	العنوان	رقم المخطط
68	يبين نقاط التشابه والاختلاف مع الدراسات السابقة	1
71	التصميم التجريبي للبحث	2
134	نقاط التقييم للأداء الفني الدفاعي	3
142	نقاط التقييم للأداء الفني الهجومي	4

ثبت الملاحق.

رقم الصفحة	العنوان	رقم الملحق
159	كتاب تسهيل مهمة الى نادي ديالى الرياضي	1
160	كتاب موافقة نادي ديالى لتسهيل مهمة الباحث	2
161	أسماء السادة اعضاء لجنة اقرار العنوان	3

162	أسماء فريق العمل المساعد ومكان عملهم.	4
163	أسماء الخبراء والمختصين والمقابلات الشخصية ومكان عملهم.	5
164	أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين قاموا بتقويم وتحليل الاداء الفني (الدفاعي والهجومى) لحراس المرمى ومكان عملهم	6
165	استمارة تفرغ البيانات الخاصة بمؤشرات ال (EMIG) لأفراد عينة الدراسة	7
166	استمارة تقييم وتحليل الاداء الفني (الدفاعي والهجومى) لحراس المرمى	8
167	استمارة تقييم الاداء الفني (الدفاعي) لحراس المرمى	9
168	استمارة تقييم الاداء الفني (الهجومى) لحراس المرمى	10
169	نماذج يوضح المناطق المستهدفة في وضع اللاقط على العضلات الاساسية في جسم حراس المرمى	11
171	نماذج صورية للاختبارات الفسيولوجية لحراس المرمى	12
174	نماذج صورية لتدريبات حراس المرمى	13
180	نماذج بعض الاجهزة والادوات المستخدمة في تدريب حراس المرمى	14
183	البرنامج التدريبي	15
185	التمرينات المعدة من قبل الباحث في تدريب حراس المرمى	16
205	الوحدات التدريبية في (الميدان الرملي)	17

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

2-1 مشكلة البحث

3-1 أهداف البحث

4-1 فرضا البحث

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

2-5-1 المجال الزماني

3-5-1 المجال المكاني

6-1 تحديد المصطلحات

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان التقدم الذي يحدث في عالمنا الكبير وما يصاحبه من تطور تقني حديث وسريع وفي جميع مجالات الحياة عامة ومنها المجال الرياضي او بصورة ادق (الميدان الرياضي) وان هذا العلم لم يطرق الميدان الرياضي على سبيل الصدفة، وإنما كان نتيجة عمل مضني قام به المختصون في المجالين العلمي الاكاديمي والفني التطبيقي باستخدام المنهج العلمي الصحيح بهدف تطوير ما يمتلكه اللاعب من قدرات بدنية ومهارية وفي كافة المستويات من اجل الوصول للمستويات العليا.

وحظيت كرة القدم بالنصيب الاكبر من التطور الذي شهدته الألعاب الرياضية الفردية منها والفرقية والتي تعد اللعبة الأولى في العالم ، فكان مدربي هذه اللعبة يتسابقون مع الزمن في سبيل الارتقاء بجميع جوانب اللعبة من تطور فاق التوقع في جوانب اعداد اللاعبين (بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا) .

اذ بدا المدربون يبحثون في كل ما ينمي ويطور هذه الجوانب وبالأخص الجانب المهاري والخططي وقد وجدوا ان التمرينات التي يؤديها اللاعب تلعب دورا كبيرا في تطوير كل جوانب الأعداد المذكورة آنفا ، وكان لحراس المرمى النصيب الاكبر من هذا التطور لأنه يعد احد الاعمدة الأساسية لكل فريق اذ لا بد أن يتصف بصفات بدنية وإرادة عالية فضلا عن مهارة فنية عالية ومقدرة خططية تظهر في مواقف اللعب المختلفة ، فضلا عن الصفات الواجب توافرها في لاعبي كرة القدم يجب ان تتوفر لديه مقدرة عقلية خاصة تختلف عن أي لاعب آخر وهذه يجب ان تكون مصحوبة بقدرات فنية خاصة بحيث تتيح له القيام بمهمة رد فعل مكتسب وتوقع صحيح على الكرة .(1)

وان استخدام الوسائل التدريبية الحديثة وحالات لعب حقيقية مشابهة لظروف المباراة وخاصة الميدان التدريبي (الرملي) تفرض على حارس المرمى جملة من العمليات البدنية والخططية لغرض حل الواجبات الحركية المطلوبة ، على أساس ان

(1) محمد جاسم محمد، طارق الياس ؛ حارس المرمى بكرة القدم: (الموصل ، مطبعة لجنة شؤون الشباب 1980) ص 17.

تدريب حارس المرمى في هذا الميدان يرفع من مستوى أدائه لارتباطه ببعض المؤشرات الفسيولوجية ومتطلبات الاداء الفني (الدفاعية والهجومية) وكذلك يلعب استخدام الميدان الرملي دورا مهما ورئيسا في السلوك الحركي وفي التموضع النسبي والاستجابات وتعد من أهم العوامل المؤثرة في اداء حراس المرمى المتقدمين .

" ان حارس المرمى المفصل الأساسي على خط المرمى أكثر من أي لاعب آخر ، فأفضل الحراس هم حسنوا التواصل وأكثرهم تركيزاً ، وعلى حارس المرمى ان يتخذ العديد من القرارات بسرعة وهدوء .فالتدريب على المهارات الأساسية وخطط حراسة المرمى مهمة جدا ولا يمكن نسيانها او إهمالها إطلاقاً ، وهنا يجب ان لا يغفل مدربونا على تدريب حارس المرمى على المهارات الأساسية الأخرى للعبة كرة القدم مثله مثل أي لاعب آخر .

ان حارس المرمى هو آخر خط دفاعي وآخر أمل للفريق ضد مهاجم يكون قد تخطى لاعبي الدفاع ، وعلى حارس المرمى يتوقف كثير من نتائج المباريات اما فوز او هزيمة وبعد مساويا لكل الفريق عندما يحافظ على مرماه نظيفا ، والعكس من ذلك يوجه له اللوم والنقد اذا ما اخطأ وتسبب عن ذلك تسجيل الفريق المضاد هدفا في مرماه." (1)

وقد " تجلى ذلك بظهور احداث اساليب التدريب وفقا لأسس علمية حديثة تحولت من خلالها اهمية دور حارس المرمى من حصر قدرته في الذود عن مرماه ببسالة وانتقان الى الفعل ورد الفعل والمبادرة في تمرير الكرة بقدميه بنجاح تام بما يحسن اداء المنظومة العام وجعل من الحارس نقطة انطلاق تطبيق الخطة والتكتيك بصورة غدا فيها تمركزه كمدافع اضافي قادر عند الضرورة التحول الى صانع لعب وربما تسجيل اهداف كما شوهد بأكثر من اسم ومباراة كما يفعل (ايدرسون) حارس مرمى مانشستر سيتي و (تير شتيكن) حارس مرمى برشلونه والالمانى (نوير) وغيرهم الكثير مما اصبحوا يشكلون مفاتيح لعب فرقهم بجداره" (2).

(1) Allen Wade– Positional Play Goalkeeping (Reed swain: 2007) P16

(2) كاظم الربيعي وعبد الكريم ناعم : فن حراسة المرمى مستقبل رؤية عصرية، العراق ،بغداد ، المصطفى للطباعة والاعلان

ونتيجة لما تطرق اليه الباحث تبرز الاهمية العلمية لهذه الدراسة :

الى اعداد تمرينات بوسائل تدريبية معدة ومن خلال تطبيق الاسس العلمية طيلة فترة التدريب تعطي لحارس المرمى اثناء الوحدات التدريبية وفي ميدان تدريبي مقترح (ميدان رملي) ومعرفة تأثيرها على بعض المؤشرات الفسيولوجية وتطوير الاداء الفني الدفاعي والهجومى لدى الحارس والتي بدورها تؤدي الى تحقيق متطلبات الانجاز الرياضي للفريق بأكمله اثناء أداء المباريات ولأنها تمرينات مقارنة لحالات اللعب الحقيقي .

2-1 مشكلة البحث :

يمكن الحصول على مشكلة البحث من مصادر عدة منها الخبرات والقراءات الناقدة التحليلية ودراسات الباحثين السابقين ، اذ وجد الباحث من خلال خبرته كونه كان حارس مرمى سابق ومدربا في هذا المجال ومن خلال التفاعل بين المصادر اعلاه عدم ايلاء الكثير من المدربين في الربط بين جوانب التدريب الحديثة باستخدام وسائل تدريبية حديثة خاصة من خلال تحقيق التوضع النسبي لمكان وقوف الحراس والقراءات الكثيرة وتركيز على جانب معين لتحقيق هدف الحركة ، وهو ابعاد الخطر عن مرمى الفريق او المساهمة الفاعلة في تحقيق الدفاعات الناجحة وقيادة الفريق في حسم النتائج فضلا عن القيادة الدقيقة في فعالية بناء الهجمات مع بقية اعضاء الفريق، ومن هنا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ومحاولة حلها من خلال استخدام ميدان رملي لتطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والاداء الفني الدفاعي والهجومى لحراس المرمى بكرة القدم .

3-1 اهداف البحث

- 1- تصميم ميدان تدريبي (رملي) لحراس المرمى بكرة القدم (المتقدمين) .
- 2- اعداد تمرينات خاصة وفق الميدان التدريبي لحراس المرمى بكرة القدم (المتقدمين).
- 3- التعرف الى تأثير الميدان التدريبي في بعض المؤشرات الفسيولوجية لحراس المرمى بكرة القدم (المتقدمين) من خلال الفروق بين القياسين القبلي والبعدي .
- 4- التعرف على تأثير الميدان التدريبي في تطوير الاداء الفني الدفاعي والهجومي لحراس المرمى بكرة القدم (المتقدمين) من خلال الفروق بين القياسين القبلي والبعدي .

4-1 فرضا البحث :

- 1- هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض المؤشرات الفسيولوجية لحراس المرمى بكرة القدم (المتقدمين) .
- 2- هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في تطوير الاداء الفني الدفاعي والهجومي لحراس المرمى بكرة القدم (المتقدمين) .

5-1 مجالات البحث

- 1- 5- 1 **المجال البشري:** حراس مرمى نادي ديالى الرياضي المتقدمين بكرة القدم .
- 1- 5- 2 **المجال الزمني:** للمدة من 2021/10/20 ولغاية 2022 /10/10
- 1- 5- 3 **المجال المكاني:** ملعب نادي ديالى الرياضي - ملعب نادي الخالص الرياضي مختبر وقاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

1 - 6 تحديد المصطلحات:

الميدان الرملي:

هو وسيلة تدريبية من وسائل التدريب وتتميز بمقاومة عالية الهدف المتحقق في استخدامه هو رفع كفاءة حارس المرمى بدنيا وفسولوجيا من اجل الاستمرار بالعمل التدريبي واثناء المباريات ولفترات طويلة بكفاءة عالية برغم التعب الذي قد يواجهه، وتتكون ارضيته من الرمل وبمساحة منطقة الجزاء تقريبا ويوجد فيها هدف قانوني تجرى عليه الوحدات التدريبية وتطبق فيه التمرينات المعدة باستخدام وسائل تدريبية مخصصة لحارس المرمى.

الاداء الفني الدفاعي:

هو استراتيجية لعب ثابتة يؤدي الحارس من خلالها حارس المرمى الكثير من المهارات الفنية (المسك-الصد-الابعاد-القفز ومسك الكرات العالية- القفز والطيران لأبعاد ومسك الكرات) والهدف منها ابعاد ومنع الكرات من الدخول الى المرمى وهذا يعني سيطرته على منطقة الجزاء واغلاقها امام تنفيذ الفريق الخصم لمهامه الهجومية، وطيلة فترات المباراة ومن خلال تحليل الاداء الفني له نرى تكرار هذه الأداءات الفنية ومدى درجة فاعليتها وحسب الواقع الكمي والكيفي للأداء خلال وقت المباراة .

الاداء الفني الهجومي :

حارس المرمى لا يقتصر دوره فقط على منع الكرات من دخول مرماه من خلال تمتعه بمهارات فنية عالية ، اذ ان هذا الاداء وسيطرت حارس المرمى على منطقة الجزاء لا يكتمل الا من خلال تمكن الحارس من التحرك في منطقتة وبمجرد السيطرة على الكرة سواء (مسك الكرة او الصد والسيطرة على الكرة ومهاجمة الخصم والاستحواذ على الكرة) يبدا هنا دور الحارس الهجومي من خلال نقل الكرة الى ملعب الخصم ومناولتها الى زميله اما باليد او القدم .