



# **A training program for developing some physical abilities and Skills performances to the soccer goal keepers for the first class.**

*A Thesis Presented By*  
**Ibrahim Mohamed Ahmed Abdallah**

*Coach of Soccer Goal keepers*  
*Specialist sports Directorate of Youth and Sport province of Kafr el-Sheikh*  
*Among the requirements of getting Master Degree*  
*(MD) in Physical Education*

*Supervisor*

<b>Dr.</b> <b>Mohamed Ahmed Al-Esnawy</b> Assis, Prof; Of Sports Training Faculty Physical Education for men Alexandria Univ.	<b>Dr.</b> <b>Adel Abdel-Hamid Elfadhy</b> Assis, prof; Of Sports Training Faculty Physical Education for men Alexandria Univ.
---	--

## **Research Summary in English**

### **Research Title: A training program for developing some physical abilities and Skills performances to the soccer goal keepers for the first class**

**Research: Ebraheem Mohammed Ahmed Abd-Alla**

#### **Introduction:**

Soccer is considered one of the changeable situation activities, which requires a mix of physical general and special elements which concerning with the requirements of practice and training for soccer game.

The physical preparation is considered one of the Essential fundamentals of art-ful performance in soccer, as it depends on the player performance in many situations through training and competition on the physical and art-ful preparation. To improve the art-ful standard, it requires developing accurate training programs according to the changes in the modern soccer.

The movements of goal keeper during the matches require physical abilities that make him release the maximum power in a little time to reach the ball before the attackers. It's necessary to prepare special training programs for the goal keepers because they have an important role in the team success. In addition to this, there are no studies or researches have concerned with the preparation for goal keepers. As for all studies and references have explained the preparation and design of training programs for the players and did not include the development of goal keepers physically or art- fully.

The technological developments in tools which used in soccer are working against the goal keeper, we mention some these technological developments such as the ball used in the competition that developed in its qualities to increase its speed and change the directions in the air to

increase the rate of goaling and eagerness in soccer maths. Therefore, the goal keeper must have a good preparation physically and art fully at the high level in order to face these technological changes in tools and instruments. We also should consider with developing training programs (physically and art fully) to enhance their abilities to face that change in cross-pass which directed towards the goal. Therefor the researcher has developed a training program to develop some physical abilities and skillfull preformances to the soccer goal keepers for the first class.

**Aims of the research:**

**This research aims at the following:**

- 1. Design a suggested training program to develop physical abilities and skillfull performances of the soccer goal keepers for the first class.**
- 2. Knowing the effect of the suggested training program on the level of physical abilities and skillful performances of soccer goal keepers and the rates of their improvement.**
- 3. Design and codification of tests that measure the skillful performance for soccer goal keepers. (Validity & stability)**

**The research Hypotheses:**

- 1. The suggested training program develops the physical abilities and skillful performances to soccer goal keepers for the class.**
- 2. there are statistically significant differences between the pre- and post measures in some physical abilities and skillfull performances (research-conditioned) to soccer goal keepers at the favour of the post measure.**
- 3. there are tests measuring skillful performances to the soccer goal keeper. (researcher designed).**

**The research procedures:**

**Research methodology:** the researcher has used the experimental methodology by using the one-group experimental design (pre-post measure) because it's suitable for the research nature.

**The research sample:** the research sample has been selected of Kafr-el sheikh and "Baladit el mahala" clubs. The size of research sample is (15) of the soccer goal keeper.

**The research plan (steps of conducting the experiment)**

The researcher has selected (3) of soccer trainers and (3) from graduation of faculty of sports education. Then he conducted four pilot studies applied on a sample consists of (12) of goal keepers who are out of the research sampling, these studies aimed at:

1. Ensuring that equipments and tools used in the research and measures are valid.
2. Know the times suitable for trainings inside the training unit.
3. Ensuring that training heavies and frequencies are suitable to the trainings.
4. finding the validity and stability factors of the used tests (physical and skillful performance).
5. Conduction the pre-measures son the soccer goal keepers.
6. Applying the major experiment on the essential sample.
7. applying the major experiment on the essential sample.
8. Conduction the post-measures than the statistical treatment and discussing the results.

## **Second: The Essential stage:**

### **Determining the time period of training program:**

**According to supervision staff and the opining of expert, The time period of Complex skillful performances of age training program was identified by (8) weeks.**

**It's applied from (7/6- 31/7/2008 )form the preparation time through (5) training units per week, the time of the units is (100-120 minutes) .the pre-measure had been conducted Through the period from 31/5-3/6/2008. The post-measure had been conducted through 2/8-5/8/2008. The researcher had applied the measures and program at the kafr el- sheike stadium.**

### **Statistical Treatments:**

**Mean- standard deviation – corelate factor- curvature-(Fkewness) factor- T.test – relative importance.**

### **Result concerning training program:**

**The suggested training program has showed positive effect on the improvement of physical level and the skillfull level also related to some skillfull performances Of socer goal keepers. This improvement is due to using the situational and harmony training.**

**Training on the real playing situtions and trainings worked to improve the level of performance of goal keepers through using standardized scientific (tecniques agreed) with the abilities of soccer of soccer goal keepers.**

### **B) results concorning the tests of goal keepers skillfull\_performances and ways of its measuring:-**

**The research has managed to reasearch (7) tests for measuring the standardized skillfull performances , and using them as an objective tool to test and select goal keeprs, improving their perfor manc and to evaluate The performance through the periods of sportive season training.**

### **Recommendation:**

- 1.The necessity of training skillfull performances in earlier age stages as to as the goal keeper can acquire them and enrich his thought.**
- 2.Using the suggested skillfull& physical aspects at the level of first class and what is the under this degree when testing the goal keepers.**

## **Research Abstract in English**

**Research Title: A training program for developing some physical abilities and Skills performances to the soccer goal keepers for the first class**

**Research: Ebraheem Mohammed Ahmed Abd-Alla**

**Year:2009**

This research aims at desing a suggested Training program to develop Phsical abilities and skillfull performance to the soccer goal keepers for the first class , and design tests for the skillfull performance to the goal keerers( Research design).

The are search has used the experiment methodology by using one experimental group design (pre-post measuring) because this design is suitable to the nature of research.

The sample of research has been selected from goal keepers in both of kafr El-Sheikh and "Baladit El Mahala" clups. The sample consists of (15) goal keepers for the first class.

### **Research results:**

There are statistically significant differences in the rates of improvement of both physical and skillful levels of goal keepers.

The suggested training program showed a positive effect on the physical consequenth the skill ful performance for goal keepers due to using the situational and harmony trainings.

Reach to (7) tests to measure the standardized skill ful performances and the possibility touse them as an objective tool to select goal keepers, classify, improve the performance through periods of sportive season training.



جامعة الإسكندرية  
كلية التربية الرياضية للبنين  
قسم تدريب الألعاب الرياضية

# برنامج تدريسي لتنمية بعض القدرات البدنية والأداءات المهاريه لحراس مرمي كرة القدم للدرجة الأولى

بحث مقدم من

**إبراهيم محمد أحمد عبد الله**

مدرب حراس مرمي كرة القدم  
أخصائي رياضي بمديرية الشباب والرياضة بكفر الشيخ

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

لجنة الأشراف

دكتور

دكتور

**محمد أحمد محمد على الأسناوى عادل عبد الحميد الفاضى**

أستاذ مساعد بقسم تدريب الألعاب  
الرياضية  
كلية التربية الرياضية للبنين  
جامعة الإسكندرية

أستاذ مساعد بقسم تدريب الألعاب  
الرياضية  
كلية التربية الرياضية للبنين  
جامعة الإسكندرية

٢٠٠٩ - ١٤٣٠ م

ا ب ب ب  
ج چ چ چ چ چ ی د د  
ڈ ڈ ڈ ڈ ڈ ڈ ٹ ٹ  
ک ک ک گ گ چ

الله  
الصَّدِيقُ  
الْعَظِيمُ

سورة العلق (١ - ٥)

## قرار لجنة المناقشة والحكم

أنه فى يوم الأحد الموافق ٢٦ / ٤ / ٢٠٠٩م اجتمعت اللجنة المكونة من :

- أ.د / حسن السيد أبو عبده : أستاذ كرة القدم المتفرغ بقسم تدريب الألعاب الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية (مناقشا)
- أ.د / أحمد ممدوح زكي عبد الباسط : أستاذ كرة القدم ورئيس قسم نظريات وتطبيقات الألعاب الجماعية - كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق (مناقشا)
- أ.م . د / محمد أحمد محمد ناوي : أستاذ مساعد تدريب كرة القدم المتفرغ بقسم تدريب الألعاب الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية (مشرفاً)
- أ.م.د/ عادل عبد الحميد الفاضى : أستاذ مساعد تدريب كرة القدم بقسم تدريب الألعاب الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية (مشرفاً)

لمناقشة رسالة الماجستير المقدمة من الباحث / إبراهيم محمد أحمد عبد الله للحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية وموضوعها :

**برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية والأداءات المهارية لحراس مرمى كرة القدم للدرجة الأولى"**

وقد تمت المناقشة فى تمام الساعة الثانية عشرة ظ من يوم الأحد الموافق ٢٦ / ٤ / ٢٠٠٩م بمقر كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية .

وبعد المناقشة قررت اللجنة قبول الرسالة واقتصرت منح الدارس / إبراهيم محمد أحمد عبد الله درجة الماجستير فى التربية الرياضية من قسم تدريب الألعاب الرياضية ، وتوصى اللجنة بطبع الرسالة على نفقة الجامعة وتبادلها مع الجامعات والهيئات العلمية الأخرى .

توقيع أعضاء اللجنة  
أ.د / حسن السيد أبو عبده  
أ.د / أحمد ممدوح زكي عبد الباسط  
أ.م . د / محمد أحمد الأسناوى  
أ.م.د/ عادل عبد الحميد الفاضى

يعتمد ..؟

عميد الكلية  
محمد خالد عبد القادر حمودة

## شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه كما ينبغي جلال وجهه وعظم سلطانه .

اللهم أني أحمدك لا إله إلا أنت سبحانك جل علاك ، قدرت فأقدر وألهمت فانطلقت  
وأوجدت ففسرت وخلقتك فأحسنت خلق الإنسان لا إله إلا أنت سبحانك القائل چ چ چ چ  
چ وأصلى وأسلم على سيد الخلق أجمعين محمد صلي الله عليه وسلم المعلم الأول والقدوة المقتداه والرحمة  
المهداء صلاة وسلاماً عليك يا سيدى يا رسول الله .

يشرفي في هذا المحفل العلمي أن أقدم أسمى آيات الشكر والتقدير والعرفان بالجميل  
إلى الكرم إلى السخاء إلى العطاء إلى أ.م . د / محمد أحمد الأسناوى أستاذ مساعد بقسم  
تدريب الألعاب الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية و أ.م.د/ عادل عبد الحميد  
الفاض  
الأستاذ المساعد بقسم تدريب الألعاب الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة  
الإسكندرية لما بذله من جهد دؤوب وعطاء فياض طوال فترة الأشراف على هذا البحث، والذي  
كان لتجويهاتهما الطيبة أكبر الأثر في خروج هذا البحث من رحم الغيب إلى عالم المعرفة فلهمَا  
مني أصدق آيات الشكر والعرفان وأدام الله عليهمَا الصحة والعافية .

وقسم لي ربي أمراً أراه فضلاً عظيماً وهو تشريفي بأن يناقشني أستاذان جليلان ألا وهم  
الأستاذ الدكتور / حسن السيد أبو عده أستاذ كرة القدم المتفرغ بقسم تدريب الألعاب الرياضية بكلية  
التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية والأستاذ دكتور / أحمد ممدوح زكي عبد الباسط أستاذ كرة  
القدم ورئيس قسم نظريات وتطبيقات الألعاب الجماعية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق  
فأنقدم لهمَا بخالص الشكر والتقدير على إثرائهم للبحث بعلمهمَا الغزير فجزاهم الله عنى خير  
الجزاء .

أما الشكر الذي لا تقوى على حمله كلماتي وتعجز أن تصفه عباراتي ولو أني عكت  
على شكرهم حتى ينقطع صوتي وتلفظ أنفاسي فلن أوفيهم حقهم فأهديه إلى أبي وروح أمي  
ورفيقة الدرب زوجتى وأولادى محمد ورحمة وريم فجزاهم الله عنى كل خير .

كما لا يفوتنى أن أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى حراس المرمى بنادى كفر الشيخ ،  
بلدية محلة ، بيلا ، الزعفران ، أبو بدوى وإلى كل من ساعدونى في جمع مادة البحث  
ونجاح هذا العمل .

وأصلى وأسلم وأبارك على سيدنا محمد وعلى آله وأصحابه الطيبين الكرام  
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الباحث

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	الغلاف.....
ب	الأية القرآنية.....
ج	قرار لجنة المناقشة والحكم .....
د	الشكر والتقدير .....
هـ	المحتويات .....
حـ	قائمة الجداول .....
يـ	قائمة الأشكال .....
كـ	قائمة المرفقات .....
<b>الفصل الأول</b>	
<b>المقدمة</b>	
٢	تقديم.....
٤	مشكلة البحث وأهميته.....
٦	أهداف البحث.....
٦	فرضيات البحث.....
٧	مصطلحات البحث.....
<b>الفصل الثاني</b>	
<b>الإطار النظري والدراسات السابقة</b>	
أولاً : الإطار النظري.....	
٣٥-٩	التدریب الحديث في كرة القدم .....
٩	اللياقة البدنية .....
١٢	- اللياقة البدنية العامة .....
١٢	- اللياقة البدنية الخاصة .....
١٣	عنصراً القدرات البدنية .....
١٣	- التحمل العضلي .....
١٤	- القوة العضلية .....
١٦	- القدرة على الوثب .....
١٧	- السرعة.....

## تابع / قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
١٩	- الرشاقة.....
٢١	- المرونة.....
٢٢	- التوافق.....
٢٣	- التوازن.....
٢٤	التدريب البليومترى .....
٢٤	- مفهوم التدريب البليومترى.....
٢٦	- قواعد التدريب البليومترى.....
٢٧	- مميزات التدريب البليومترى.....
٢٨	الأداء المهاري في كرة القدم.....
٣٠	المهارات الأساسية لحارس المرمى.....
-٣٦ (٥٣)	ثانياً : الدراسات السابقة.....
٣٧	أولاً : الدراسات المرتبطة التي اهتمت بتصميم برامج تدريبية لتنمية القدرات البدنية.....
٤٢	ثانياً: دراسات اهتمت بتصميم برامج تدريبية لتنمية الأداءات المهاريه.....
٤٤	ثالثاً: دراسات اهتمت بتصميم برامج تدريبية لتنمية القدرات البدنية و الأداءات المهاريه.....
٤٨	تعليق على الدراسات السابقة.....
٥٣	أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة.....
(٨٥-٥٤)	<b>الفصل الثالث</b> <b>إجراءات البحث</b>
٥٥	منهج البحث.....
٥٥	عينة البحث.....
٦٠	مجالات البحث.....
٦١	وسائل جمع البيانات والأدوات.....
٦٥	خطة البحث.....
٦٦	الدراسات الاستطلاعية.....
٧٥	خطوات بناء البرنامج التدريبي.....
٨٥	المعالجات الإحصائية.....

## تابع / قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
-٨٦ (١٠٣ ٨٧ ٩٦	<b>الفصل الرابع</b> <b>عرض ومناقشة النتائج</b> أولاً : عرض ومناقشة نتائج القدرات البدنية ..... ثانياً : عرض ومناقشة نتائج الأداءات المهارية .....
-١٠٤ (١٠٦ ١٠٥ ١٠٦	<b>الفصل الخامس</b> <b>الاستخلصات والتوصيات</b> أولاً : الاستخلصات..... ثانياً : التوصيات.....
-١٠٧ (١٢٠ ١٠٨ ١١٨ ١٢٠	<b>قائمة المراجع</b> أولاً : المراجع العربية..... ثانياً : المراجع الأجنبية..... ثالثاً : شبكة المعلومات.....
	<b>ملخصات البحث</b> ملخص البحث باللغة العربية..... مستخلص البحث باللغة العربية..... مستخلص البحث باللغة الإنجليزية..... <b>ملخص البحث باللغة الإنجليزية</b>

## قائمة الجداول

عنوان الجدول	الصفحة	جدول
(١) النسبة المئوية لتوصيف عينة البحث كاملة من حراس مرمي كرة القدم.	٥٦	
(٢) التوصيف الإحصائي في متغيرات البحث الأساسية الطول والوزن والسن والعمر التدريسي لحراس مرمي كرة القدم.	٥٧	
(٣) التوصيف الإحصائي للمتغيرات البدنية المختارة قيد البحث لحراس مرمي كرة القدم باختباراتها.	٥٧	
(٤) التوصيف الإحصائي للاختبارات (المتغيرات ) المهارية قيد البحث لحراس مرمي كرة القدم (تصميم الباحث).	٥٩	
(٥) الخطة الزمنية لتنفيذ تجربة البحث.	٦٠	
(٦) النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أهم الاختبارات البدنية التي تقيس الجانب البدنى لحراس مرمي كرة القدم.	٦٣	
(٧) النسبة المئوية لآراء الخبراء حول اختبارات الأداءات المهارية التي تقيس الجانب المهارى لحراس مرمي كرة القدم (تصميم الباحث).	٦٥	
(٨) دلالة الفروق بين الأرباعى الأعلى و الأرباعى الأدنى لبيان الصدق للاختبارات البدنية المستخدمة.	٦٩	
(٩) الدلالات الإحصائية بين التطبيق الأول والثانى فى الاختبارات البدنية لحراس مرمي كرة القدم .	٧٢	
(١٠) دلالة الفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى لبيان الصدق للاختبارات المهارية لحراس مرمي كرة القدم.	٧٣	
(١١) الدلالات الإحصائية للتطبيق الأول والثانى فى الاختبارات المهارية لحراس مرمي كرة القدم.	٧٤	
(١٢) التوزيع الزمني والنسبة الشهرى للبرنامج التدريسي.	٧٩	
(١٣) التوزيع الزمني والنسبة الأسبوعي للبرنامج التدريسي " قيد البحث " .	٨٠	
(١٤) نموذج لوحدة تدريبية يومية.	٨٢	

## تابع / قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	جدول
	(١٥) دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لمستوى القدرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم (عينة البحث )	
٨٧	(١٦) نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البعدى فى مستوى القدرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم عينة البحث	
٩٠	(١٧) دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى لدى عينة البحث فى الاختبارات المهارية (بالدرجة )	
٩٦	(١٨) نسبة التحسن من القياس القبلى والقياس البعدى لدى عينة البحث فى الاختبارات المهارية (بالدرجة)	
٩٧	(١٩) دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى لدى عينة البحث فى الاختبارات المهارية (بالثانية )	
٩٨	(٢٠) نسبة التحسن من القياس القبلى والقياس البعدى لدى عينة البحث فى الاختبارات المهارية (بالثانية)	
٩٩		