



***The effect of special exercises using (auditory-visual) stimuli on developing reaction speed and catching rolling ground balls for young football goalkeepers***

***Haider Nafel Resen***

***Abbas Naji Neamah***

***Ahmed Ali Sadeq***

***Abstract***

*This research aims to develop specific training exercises using auditory-visual stimuli and apply them to young football goalkeepers to determine their effect on improving reaction speed and catching rolling ground balls. To achieve this objective, the researchers employed an experimental design with two equivalent groups (control and experimental) using pre- and post-tests, as this approach was deemed most suitable for the nature of the research problem. The research population was determined through a comprehensive census and consisted of six young football goalkeepers from Al-Kut Sports Club for the 2025-2026 season. These goalkeepers were then randomly assigned to two groups of three. The tests were then prepared and finalized. Once ready, the pre-tests were administered, and the researchers ensured homogeneity and equivalence. Following this, the researchers began implementing the prepared exercises for eight weeks, with three sessions per week, using a high-intensity interval training method at an intensity of 80-95%. After completing the exercises, they administered the post-tests. Upon obtaining the results, they used SPSS statistical software to analyze the data. The results showed that the exercises using auditory-visual stimuli contributed to improving the speed of motor response and the skill of catching rolling ground balls in football goalkeepers. Furthermore, the experimental group outperformed the control group in all research variables.*

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

***Keywords: exercises, reaction speed, goalkeepers, football***

تأثير ترمينات خاصة باستخدام مثيرات (سمعية - بصرية) في تطوير سرعة الاستجابة ومسك الكرات  
الأرضية المتدرجة لحراس مرمى كرة القدم الشباب

م.د حيدر نفل رسن مديرة تربية واسط

[yy65ybtbjfmri@gmail.com](mailto:yy65ybtbjfmri@gmail.com)

م.د عباس ناجي نعمة مديرة تربية النجف الاشرف

[Abbasnaji3@gmail.com](mailto:Abbasnaji3@gmail.com)

م.د احمد علي صادق جامعة المثنى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[Ahmedalisadeq@mu.edu.iq](mailto:Ahmedalisadeq@mu.edu.iq)

ملخص البحث

يهدف البحث الى اعداد ترمينات خاصة باستخدام مثيرات (سمعية - بصرية) وتطبيقها على حراس مرمى كرة القدم الشباب ومعرفة تأثيرها في تطوير سرعة الاستجابة ومسك الكرات الأرضية المتدرجة لحراس مرمى كرة القدم. ولتحقيق هدف البحث استعان الباحثون بالمنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبارات القبليّة والبعدية وذلك لملائمتها طبيعة مشكلة البحث اما مجتمع البحث فتم تحديده بطريقة الحصر الشامل والمتمثل بحراس مرمى كرة القدم الشباب في نادي الكوت الرياضي للموسم (2025 - 2026) والبالغ عددهم (6) حراس , إذ تم توزيعهم على مجموعتين بطريقة القرعة بواقع (3) حراس لكل مجموعة . وبعد ذلك تم تهيئة الاختبارات واعدادها وبعد ان أصبحت جاهزة طبقت الاختبارات القبليّة واجرى الباحثون التجانس والتكافؤ وبعد ذلك باشروا بتطبيق الترمينات المعدة ولمدة ثمانية أسابيع بواقع 3 وحدات في الأسبوع الواحد مستعينين بالأسلوب الفترتي المرتفع الشدة وبشدة (80 - 95) % . وبعد الانتهاء من تطبيق الترمينات باشروا بتطبيق الاختبارات البعدية وبعد الحصول على النتائج استعانوا بالحقيقة الإحصائية Spss لغرض تحليل البيانات وعليه توصلوا ان الترمينات المعدة باستخدام المثيرات (السمعية - البصرية) أسهمت في تطوير سرعة الاستجابة الحركية و مهارة مسك الكرات الأرضية المتدرجة لدى حراس مرمى كرة القدم , وكذلك تفوقت المجموعة التجريبية على الضابطة في جميع متغيرات البحث .

الكلمات المفتاحية : ترمينات, سرعة الاستجابة, حراس مرمى, كرة القدم

## 1. التعريف بالبحث

## 1-1 مقدمة البحث وأهميته

ان التدريب علم مهم جداً إذ يستمد جزءاً من نظرياته ومبادئه واسسه في تنفيذ عملياته من علوم اخرى ، تمتزج مع بعضها لتعمل على رفع الحالة التدريبية للرياضي ، ومن خلالها تتأثر مستويات اللاعبين نحو الايجابية وتحقق نتائج متقدمة ومتميزة ،وبذلك فان استخدام تدريبات حديثة وهادفة من شأننا ان ترفع من مستوى اللاعبين وتحقيقهم الانجازات في المستقبل. ان الارتقاء بلعبة كرة القدم يعتمد على كل جديد يظهر في الساحة والذي بدوره ينعكس على تطوير المراكز الاساسية لبناء اللاعبين من الاداء البدني و المهاري و الخططي وصولاً للذهني والنفسي ، وقد بات ذلك واضحاً في تقدم مستوى فرق كرة القدم من الناحية البدنية والمهارية والخططية وأصبح لتخطيط عملية التدريب أهمية بالغة وضرورية لتحقيق المستويات العالية ، فلم يعد الوصول باللاعب الى المستويات العالية متروك للعشوائية أو الصدفة بل يكون للمدرب واللاعب هدفاً يسعيان من خلاله إلى تحقيقه ، نتيجة إتباع أسلوب منظم خاضع لأسس ومبادئ علم التدريب الرياضي الحديث .

ونتيجة التطوير الحاصل في علم التدريب بصورة عامة وكرة القدم بصورة خاصة يسعى مدربين حراس المرمى الى تطوير مستوى الحارس من الناحية المهارية والبدنية والعقلية لان حارس المرمى يسهم في بناء الهجمة كما انه يعتبر آخر مدافع للفريق لان أداء الحارس له دور مهم في تحقيق النتائج سواء إيجابية او سلبية لان الحارس هو آخر خط دفاعي لايقاف الكرة المتجهة نحو المرمى لذلك يعتبر من أساس الفريق في الدفاع عن مرماه .

ان أداء حارس المرمى في لعبة كرة القدم يتميز بالسرعة والقوة في نفس الوقت وهذا ما يتجلى في سرعة الاستجابة الحركية إذ يتطلب من المدربين تطوير هذه الصفة اثناء التدريب وهذا لا يأتي الا عن طريق وسائل تدريبية تخدم هذه الصفة وتطورها بما يتناسب مع أداء وموقع حارس مرمى كرة القدم لان سرعة الاستجابة تتمثل بمثير يشير الى مسار الكرة وكذلك القوة لتحرك الحارس لقطع الكرة وهي متجهة بسرعة نحو المرمى مما يلزم ان تتم عملية صد الكرة بأقل زمن ممكن وهو ما يميز حارس المرمى عن آخر .

وتعتبر المثيرات (السمعية- بصرية) دوراً مهم في عملية التدريب لان تعتمد على تركيز الانتباه فكلما كان انتباه الحارس عالياً ساعد في عملية استدعاء المعلومات لاداء المهارات بشكل صحيح فالانتباه والدقة علاقة قوية ومكملة واحدة للأخرى ساعد في صد الكرات بسهولة . ومن هنا تكمن أهمية البحث في

الاستعانة بالمشيرات (سمعية بصرية) كأحد الوسائل المستعملة في التدريبات لما لها من دور مهم في التهيئة لاستقبال المشيرات من الخارج وان اول استقبال يكون عن طريق البصر او السمع لوصول بحراس المرمى الى مستوى عالي من حيث سرعة الاستجابة الحركية والمهارات المخصصة لحارس المرمى .

### 2-1 مشكلة البحث

- هل للتمرينات الخاصة باستخدام المشيرات (سمعية - بصرية) تأثير في تطوير سرعة الاستجابة ومسك الكرات الأرضية المتدرجة لحراس مرمى كرة القدم الشباب ؟.
- هل يوجد فرق بين التمرينات المعدة من قبل الباحثين وتمرينات التقليدية المعدة من قبل المدرب في التأثير على متغيرات البحث ؟.
- إذا كان هنالك فرق بين التمرينات المعدة من قبل الباحثين وتمرينات التقليدية المعدة من قبل المدرب في التأثير على متغيرات البحث فأى منهما يكون الأفضل ؟.

### 3-1 اهداف البحث

- 1- اعداد تمرينات خاصة باستخدام مشيرات (سمعية - بصرية) وتطبيقها على حراس مرمى كرة القدم الشباب
- 2- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة باستخدام المشيرات الخارجية في تطوير سرعة الاستجابة ومسك الكرات الأرضية المتدرجة لحراس مرمى كرة القدم الشباب .
- 3- التعرف على الفروق بين التمرينات المعدة من قبل الباحثين وبين التمرينات التقليدية المعدة من قبل المدرب في التأثير على متغيرات البحث .
- 4- التعرف على الأفضلية في التأثير على متغيرات البحث بين التمرينات المعدة من قبل الباحثين والتمرينات المعدة من قبل المدرب .

### 4-1 فروض البحث

- 1- للتمرينات الخاصة باستخدام المشيرات (سمعية - بصرية) تأثير ايجابي في تطوير سرعة الاستجابة ومسك الكرات الأرضية المتدرجة لحراس مرمى كرة القدم الشباب .
- 2- توجد فروق بالتأثير في سرعة الاستجابة الحركية ومسك الكرات المتدرجة لحراس مرمى كرة القدم الشباب بين التمرينات المعدة من قبل الباحثين وبين التمرينات التقليدية المعدة من قبل المدرب .

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



### 5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : حراس مرمى كرة القدم الشباب في نادي الكوت .

2-5-1 المجال الزمني : للفترة من 2025/10/1 ولغاية 2025/12 / 30

3-5-1 المجال المكاني : ملعب نادي الكوت الرياضي

### 2- منهجية البحث واجراءته الميدانية

#### 1-2 منهج البحث

استعان الباحثون بالمنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية ) ذات الاختبارات القبليّة والبعدية وذلك لملائمتها طبيعة مشكلة البحث

#### 2-2 مجتمع البحث وعينته

حدد الباحثون مجتمع بحثهم بطريقة الحصر الشامل والتمثل بحراس مرمى كرة القدم الشباب في نادي الكوت الرياضي للموسم ( 2025 - 2026 ) والبالغ عددهم (6) حراس , إذ تم توزيعهم على مجموعتين بطريقة القرعة بواقع (3) حراس لكل مجموعة , ويتراوح اعمار الحراس من (15-16) سنة وبعمر تدريبي (2-3) , اما اطوال حراس المرمى فتراوح من (188-192) سم .

#### 3-2 وسائل جمع المعلومات

استعان الباحثون بأختبار (سرعة الاستجابة ) واختبار (مسك الكرات الأرضية المتدرجة لحراس المرمى ) كوسيلة لجمع المعلومات .

#### 4-2 الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث الحالي

❖ منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق .

❖ ساعة إيقاف

❖ شريط قياس

❖ شريط ملون.

❖ منطقة جزاء في ملعب نظامي .

❖ اقماع تدريب .

❖ كرات عدد (10)

❖ صافرة . الايداع في المكتبة الوطنية 2439

❖ استمارة تسجيل.

❖ لابتوب نوع HP .

## 2-5 توصيف اختبارات البحث

اولاً- اختبار الاستجابة الحركية ( عبد المنهم احمد جاسم الجنابي : 2019 : 186 )

❖ الغرض من الاختبار: قياس السرعة الحركية الانتقالية.

❖ الأدوات: منطقة ذو فضاء شاسع مستوي و خالي من أي عوائق بطول (20) متر والعرض (2) متر،

ساعة إيقاف، شريط قياس، شريط ملون.

❖ إجراءات الاختبار : تخطيط منطقة الاختبار بخطوط ثلاثة ، تكون المسافة بين خط والآخر (6.40)

متر و بطول (1) متر .

❖ مواصفات الاختبار :

- يقف اللاعب المختبر عند أحد نهايتي الخط وفي المنتصف وبمواجهة الحكم الواقف في نهاية الطرف الآخر للخط . كما في الشكل (1).

- بوضع الاستعداد إذ يكون خط المنتصف بين القدمين، ويكون الجسم منحنى قليلاً للأمام.

- يمسك الحكم بأحدة يديه ساعة الإيقاف ويرفعها باتجاه الأعلى، ثم بتحريك ذراعه بسرعة لأحدى الجهتين (اليمن أو اليسار) ويقوم بتشغيل الساعة في نفس الوقت .

- استجابة المختبر لإشارة البدء إذ يتحرك المختبر بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد من قبل الحكم وذلك للوصول إلى خط الجانب والذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة (6.40) متر.

- عندما يصل المختبر إلى خط النهاية في الجانب الصحيح، يقوم الحكم بإيقاف الساعة.

- إذا بدء المختبر بالجري في الاتجاه الخاطئ فإن المحكم يستمر بتشغيل الساعة حتى يقوم بغير اتجاهه ويصل إلى الخط في الجانب الصحيح.

- يكرر العمل (10) مرات ،وبين محاولة وأخرى (20) ثا ، وبواقع (5) محاولات لكل جانب.

- تختار المحاولات لكل جانب بطريقة عشوائية.

❖ تعليمات الاختبار:

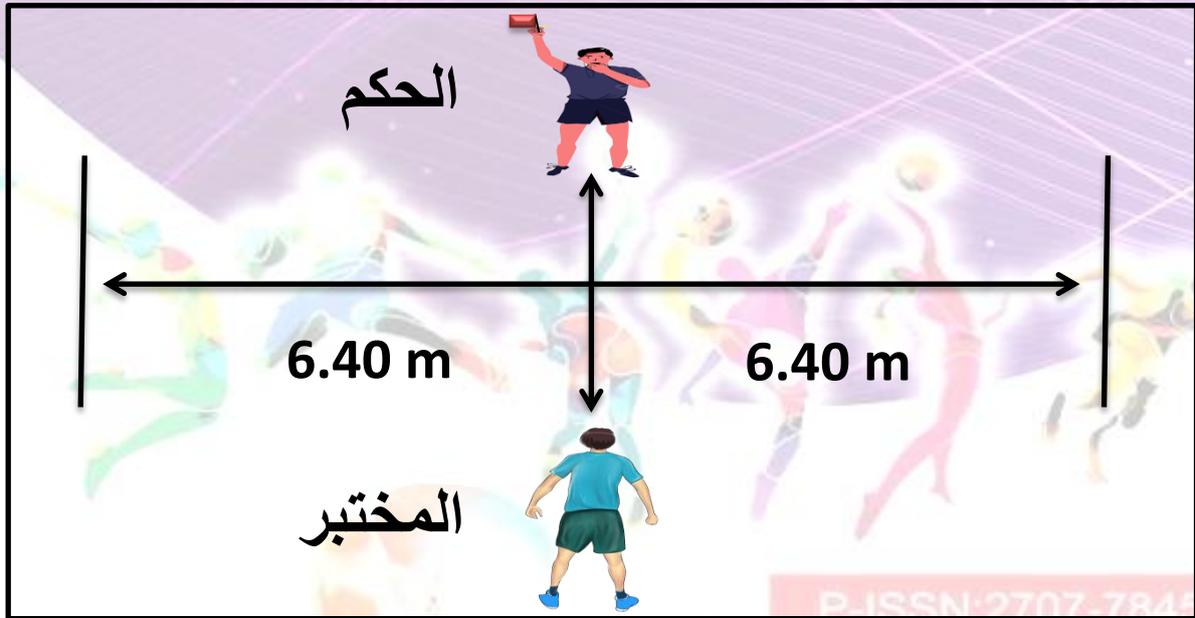
- يؤدي كل مختبر عدد من المحاولات خارج القياس بالشروط الأساسية نفسها ، وذلك بغية التعرف

رقم على تفاصيل الاختبار واجراءاته . الوطنية 2439

- على الحكم أن يتدرب على كيفية أداء إشارة البدء، وذلك لكي يتمكن من إعطاء اوامر الإشارة وتشغيل الساعة في نفس الوقت .
- يجب عدم تبليغ المختبر بأنه مطالب بأداء (10) محاولات موزعة بالتساوي على الاتجاهين.
- يبدأ الاختبار عندما يعطي الحكم الإشارة (استعد : أبدأ ) وفي المحاولات جميعها , تكون المدة الزمنية بين الكلمتين (استعد / أبدأ) في زمن بين (0.5 - 2) ثانية.

### ❖ التسجيل:

- يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة، لأقرب ثانية.
- درجة المختبر هي متوسط زمن المحاولات العشرة.



شكل (1)

يوضح اختبار سرعة الاستجابة الحركية

ثانياً- اختبار مسك الكرة الأرضية المتدرجة: ( حسين جبار الدنيانوي : 2020 : 224 )

### •الهدف من الاختبار:

- قياس الامكانيات المهارية لحارس المرمى بكرة القدم على مسك او صد الكرات الأرضية المتدرجة الجانبية (اليسار , اليمين ) او الامامية .

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439

## • الأدوات اللازمة:

منطقة جزاء في ملعب نظامي لكرة القدم ، كرات عدد (10)، وأقماع تدريب لغرض تحديد مناطق المحددة للتسديد ، صفاره، شريط قياس، استمارة تسجيل.

## • مواصفات الاختبار:

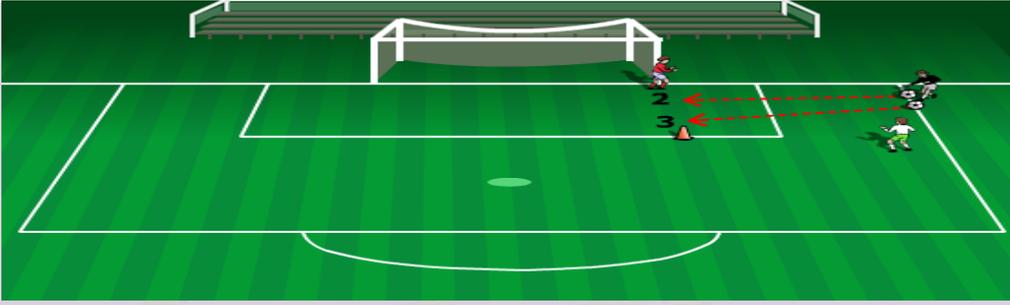
يقف الحارس في المكان الذي تم تحديده داخل المرمى وعلى بعد (1.5) متر عن خط المرمى من الأمام ويقوم بالدفاع عن مرماه وفق موقع الكرة من خارج منطقة الجزاء، والكرات الـ(6) على خط (18) ياردة وان المسافة بين كرة وأخرى (2) متر وذلك لتسديد التصويب الأمامي، أما من الجانب يقف الحارس على بعد مسافة ذراع واحدة من أحد أعمدة المرمى حسب جهة التسديد ، وعند سماع ايعاز البدء يبدأ الحارس بالدفاع عن المرمى ومنع الكرة من الدخول إذا كانت التسديدة أمامية، إما التسديدة جانبية يقوم بالدفاع عن المناطق من الجانب الأيسر واليمين ، اما عند التصويب من خط الـ (18) ياردة يكون على الجانبين (اليمين واليسر) من خلال تسديد كرة لكل جانب.

## • شروط الاختبار:

- تعاد المحاولة ، إذا ركل المدرب الكرة بشكل خاطئ ولم تصل الكرة إلى المكان المحدد.  
- يسدد على حارس المرمى (10) كرات، منها ستة كرات أمامية ، تكون (2) متر بين كرة وأخرى ، واربعة كرات للجوانب كرتان في الجانب الأيسر وكرتان للجانب اليمين، وكما في الاشكال (2 ، 3 ، 4).

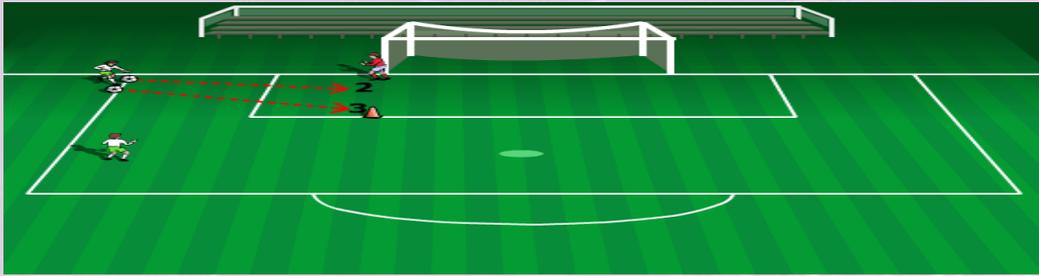
## • تسجيل الدرجات:

تحتسب الدرجات للحارس من مجموع الدرجات المسجلة التي حصلت عليه من التصويبات العشرة وفقاً :  
- (3) درجات عند مسك الكرة بشكل مباشرة وتام من وضع السقوط الجانبي البعيد .  
- (2) درجة عند مسك الكرة من وضع الوقوف الأمامي او مسك الكرة على دفعتين من السقوط .  
- (1) درجة عند ابعاد الكرة من المرمى وكانت الكرة قريبة من الحارس .  
- (0) درجة في حالة ان الكرة دخلت في المرمى .  
- تعاد المحاولة ، اذا ارتدت الكرة من العمود بعد التسديدة ولم يتدخل الحارس بها .  
- (2) درجة ، عندما يمسك الحارس الكرة مباشرة من السقوط الجانبي داخل (6) ياردة .  
- (3) درجات ، عندما يمسك الحارس الكرة مباشرة خارج (6) ياردة . (1) درجة في حالة عدم مسكها و  
(0) درجة عندما تعبر الكرة الحارس .



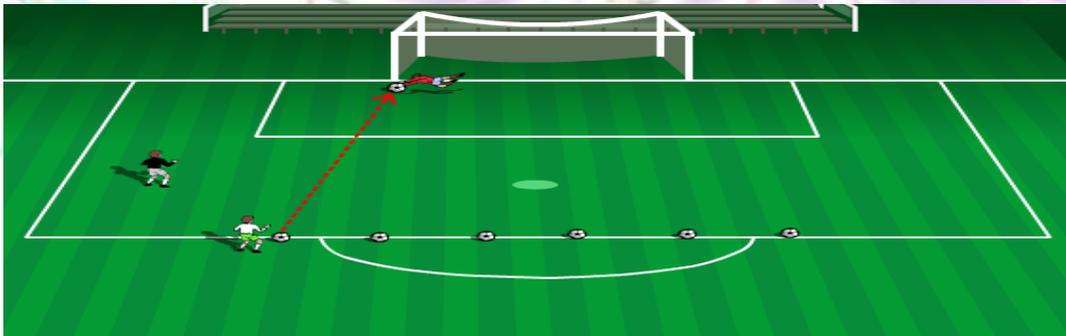
شكل (2)

يوضح اختبار مسك الكرات الارضية المتدرجة للجانب الايمن



شكل (3)

يوضح اختبار مسك الكرات الارضية المتدرجة للجانب الايسر



شكل (4)

يوضح اختبار مسك الكرات الارضية المتدرجة الامامية

P-ISSN:2707-7845

## 2-6 التجربة الاستطلاعية

طبق الباحثون تجربة أولية لاختبارات البحث على عينة من خارج البحث وذلك للتأكد من سلامة الأدوات والأجهزة وما مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث إذ طبقت يوم 10 / 10 / 2025 في تمام الساعة 4 عصراً في ملعب الكوت الرياضي وقد حققت هذه التجربة الهدف منها .

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439



## 2-7 التجربة الرئيسية

### 2-7-1 الاختبارات القبلية

طبق الباحثون الاختبارات القبلية على عينة البحث يوم 2025/10/12 في تمام الساعة 4 عصراً وقد ثبت الباحثون جميع المتعلقات المكانية والزمانية لغرض الاستفادة منها في الاختبارات البعدية .

### 2-7-2 التجانس والتكافؤ

من اجل التأكد ان المجموعتين كانتا على نقطة شروع واحدة اجرى الباحثون التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث والجدول (1) يبين ذلك

#### جدول (1)

التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث

Sig	قيمة t	Sig	قيمة LEVENE	التجريبية		الضابطة		المتغيرات
				ع	س	ع	س	
0.603	0.736	0.559	0.256	2.347	191.002	2.269	190.225	الطول
0.468	0.364	0.295	0.107	1.889	1.976	1.477	1.921	سرعة الاستجابة
0.556	0.642	0.486	0.332	2.863	17.456	2.226	17.304	مسك الكرات الارضية

يبين الجدول أعلاه ان قيمة مستوى الدلالة لاختبار ليفين جاء اكبر من نسبة الخطأ وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين مما يعني وجود التجانس , وكذلك بين ان مستوى الدلالة لاختبار t جاء اكبر من نسبة الخطأ وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وهذا دليل على وجود التكافؤ بين المجموعتين .

### 2-7-3 خطة تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحثين

باشر الباحثين بتطبيق التمرينات المعدة على حراس مرمى كرة القدم للفترة من يوم السبت 2025/10/25 ولغاية يوم الأربعاء 2025/12/17 إذ طبقت التمرينات في ملعب الكوت الرياضي وقد تضمنت التمرينات مايلي :

- مدة تطبيق التمرينات لمدة 8 أسابيع بواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد .
- بلغت عدد الوحدات التدريبية 24 وحدة تدريبية .
- راعى الباحثون عند وضع التمرينات مبدأ التدرج من السهل الى الصعب .
- استعان الباحثون بأسلوب التدريب الفترتي المرتفع الشدة وبشدة تتراوح من (80 - 95) % .

- تضمنت المثيرات ( مثيرات سمعية , والوان للكرات ) .
- استعان الباحثون بالتموج (2 : 1) بين الوحدات التدريبية وبين الأسابيع .
- طبقت التمرينات في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية وبعد الاحماء مباشرة ليتتسى للاعب ان يكون مستعداً من الناحية الذهنية والبدنية .
- قن المنهج بالاعتماد على التكرارات اما الراحة فكانت ضعف فترة الأداء .
- بلغت عدد التمرينات (25) تمريناً .

## 2-7-4 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات المعدة باشر الباحثون بتطبيق الاختبارات البعدية على حراس مرمى كرة القدم يوم الخميس 2025/12/18 في ملعب الكوت الرياضي في تمام الساعة 4 عصراً , وقد راعى الباحثون قدر الإمكان توفير نفس الظروف في الاختبار القبلي من حيث المكان والزمان والأدوات .

## 2-8 الوسائل الإحصائية

استعان الباحثون بالحقيبة الإحصائية (SPSS).

## 3. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

### 3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية

#### جدول (2)

الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى لمجموعة البحث الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدى		قيمة t	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س			
مجموعة	سرعة الاستجابة	ثانية	1.921	1.477	1.495	3.896	0.001	معنوي
ضابطة	مسك الكرات الارضية	درجة	17.304	2.226	20.841	3.745	0.003	معنوي
مجموعة	سرعة الاستجابة	ثانية	1.976	1.889	1.264	6.638	0.000	معنوي
تجريبية	مسك الكرات الارضية	درجة	17.456	2.863	25.898	6.991	0.000	معنوي

يبين الجدول أعلاه ان قيمة مستوى الدلالة لاختبار t للعينات المترابطة جاء اصغر من نسبة الخطأ وهذا يدل على وجود فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح نتائج الاختبار القبلي .

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



## 2-3 عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية

## جدول (3)

الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث بالاختبارات البعدية

المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة t	مستوى الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س		
سرعة الاستجابة	ثانية	1.195	1.495	1.048	1.264	4.458	0.000 معنوي
مسك الكرات الأرضية	درجة	1.923	20.841	1.444	25.898	5.893	0.000 معنوي

يبين الجدول أعلاه ان قيمة مستوى الدلالة لاختبار t للعينات المستقلة جاء اصغر من نسبة الخطأ وهذا يدل على وجود فروقاً معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بالاختبارات البعدية ولصالح نتائج المجموعة التجريبية .

## 3-3 مناقشة النتائج

تبين نتائج التي حصل عليها الباحث وجود فروقاً معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح التجريبية وكذلك توفقت المجموعتين في الاختبارات البعدية ويعزو الباحثين تفوق المجموعة التجريبية الى التمرينات التي اعدّها المدرب وفق طبيعة أداء المهارة لان اغلب المهارات التي اعدّها المدرب لحراس المرمى سواء بالكرة او بدون الكرة كان فيها جزءاً من سرعة استجابة لان التمرينات المعدة تتطلب تحرك وانتقال سريع بمختلف الاتجاهات اثناء الأداء وكذلك استعان المدرب بالتمرينات القفز وسرعة رد الفعل مما أسهم في تطور قدرات الحراس إن ممارسة التدريب المنظم ينتج عنه ارتفاع في قدرة أداء الفرد حصيلة لأداء التمارين البدنية لأيام عدة، أو أسابيع، أو أشهر، وذلك من خلال تكيف أجهزة الجسم على الأداء لمثل تلك التمرينات" ( سعد محسن : 1996 : 98 ).

ويرى الباحثين ان تفوق المجموعة التجريبية يعود الى التمرينات المعدة والتي عملت على استئثار الحراس لانه يتطلب ان يكون يقظا لكي يكون قادراً على صد الكرات بشكل صحيح وتعتبر التمرينات بوجود المثيرات تنافسيه ومثيرة وهذا يتفق مع ما اشار اليه (الالوسي : 1988 : 227) " ان الانتباه يمكن ان يتجدد بدرجة اليقظة والتأهب فالفرد حينما يكون يقظا او متأهبا يلجأ الى النظرة السريعة لابرار الجوانب الاساسية للمثير , كذلك ان التكرار لهذه التمرينات وتنوع مواقعها يؤدي لخرن عدة برامج من الممكن ان

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

يكون الانتباه على درجة عالية من الكفاءة وهذا ما اكده (فرانكو جين : 1996 : 49) " تتحدد كفاءة الفرد في الانتباه بناء على ما يتوفر لديه من اطار مرجعي وخلفية معلوماتية "

كذلك تميزت هذه التمرينات بعدد المثيرات المناسبة على الاختلاف عن المجموعة الضابطة التي جاءت بفروق معنوية للتحكم وغير معنوية لسرعة رد الفعل بسبب التمرينات التي كانت تحتوي الكثير المثيرات وهذا ما اشار اليه (اندرسون : 2007 : 118) " لا تؤدي البيئة المليئة بالمثيرات والتنبهات الى تحسن الانتباه بشكل مطلق حيث تتأثر كفاءة عملية الانتباه تأثيرا سلبيا اذا كانت المنبهات المحيطة بالفرد كثيرة أي لا توجد فرصة للجهاز العصبي العمل خلالها بكفاءة لذا يحتاج الافراد الى درجة مناسبة من الاستثارة المخية بما يمكنه من القيام بالعمليات المعرفية الاخرى .

ويرى الباحثون ان التمرينات المعدة اتسمت بطابع التحفيز والتشويق للأداء الصحيح منها المثيرات لعبت دور كبير في رفع مستوى المهارة نتيجة المستوى البدني والحركي والذهني وهذا ما انعكس ايجابياً على اداء الحراس نتيجة التدريب، لان تطبيق الوحدات هدفها الأساس هو الارتقاء بمستوى حراس المرمى من خلال رفع و تحسين مستوى القدرات البصرية و البدنية والحركية والمهارية والابتعاد عن الروتين المتعارف عليه في إجراء التمارين الروتينية ذات الطابع التقليدي ، أدى إلى زيادة قدراتهم لأداء ما يريد منهم من امكانيات لتلك المهارة والتصدي للكرات ومنعها من دخول المرمى .(بسطويسي احمد : 1996 : 45)

ان التمرينات المعدة وما احتوتها من مثيرات وكذلك طريقة تسديد الكرات اثناء التدريب من خلال ارتداد وارتطام الكرة في الارض اثناء اللعب والتي تفاجئ حراس المرمى مما يتطلب أداء حركات واستجابات سريعة وهذا يزيد من قدرات حراس المرمى الذهنية والفكرية وبالتالي ان الحركات المفاجئة أسهمت بشكل كبير في تطوير (سرعة الاستجابة الحركية ) إذ عملت على تنشيط الكثير من الالياف العضلية وزيادة فاعلية الجهاز العصبي من خلال إرسال الايعازات عن طريق السيالات العصبية إلى الجهاز الحركي (العضلات) لأداء الواجب الحركي الخاص بهذه المهارة لهذا يتفق الباحث ان تأثير هذه التمرينات التي تقوم بعمل كبير في تنشيط أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية سريعة الانقباض في آن واحد، وفي أقل زمن "(صريح الفضلي : 2018 : 355).

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

## 5. الاستنتاجات والتوصيات

## 1-5 الاستنتاجات

- 1- ان التمرينات المعدة باستخدام المثيرات (السمعية - البصرية ) أسهمت في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لدى حراس مرمى كرة القدم .
- 2- ان التمرينات المعدة ( السمعية - البصرية) أسهمت في تطوير مهارة مسك الكرات الأرضية المتدرجة لدى حراس مرمى كرة القدم .
- 3- ان المثيرات (السمعية - البصرية) المستخدمة في التدريبات جعلت حراس المرمى في تركيز عالي مما انعكس ايجابياً في تطوير سرعة الاستجابة الحركية .
- 4- ان المثيرات المستخدمة أسهمت في تطوير القدرات العقلية للحراس وجعلتهم في حالة تركيز عالي وهذا ما بينته نتائج مهارة مسك الكرات المتدرجة .
- 5- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع متغيرات البحث .

## 2-5 التوصيات والمقترحات

- 1- الاستعانة بالتمرينات المعدة باستخدام المثيرات (السمعية - بصرية) لما لها من دور مهم في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ومهارة مسك الكرات الأرضية المتدرجة .
- 2- البحث عن وسائل تدريبية اخرى وتطبيقها على حراس مرمى كرة القدم .
- 3- اجراء دراسات أخرى لتطبيق التمرينات المعدة على حراس مرمى كرة القدم المتقدمين ومعرفة دورها في التأثير عليهم سواء من الناحية البدنية او المهارية .

## المصادر

- Froncois Comus Jean, **La Psychologie Cognitive de L,attention, Armand Colin**, Paris,1996,
- اندرسون , جون , ترجمة محمد صبري سليط , رضا مسعد جمال: **علم النفس المعرفي وتطبيقاته** , ط1 , عمان, دار الفكر , 2007.
- بسطويسي أحمد ؛ **البلايومترك في مجال العاب القوى** ، نشرة العاب القوى، القاهرة، مركز التنمية الاقليمي،العدد التاسع عشر ،1996.
- جمال حسين الالوسي : **علم النفس العام** , جامعة بغداد, مطبوعة وزارة التعليم العالي , 1988.

تحت

تحت

– حسين جبار الديناوي و اخرون؛ حارس مرمى كرة القدم –مهارات –تدريب –اختبارات – تصرف خططي، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ،2020.

– سعد محسن إسماعيل ؛ تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد ،اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية،جامعة بغداد،1996.

– صريح عبد الكريم الفضلي وعبد الرزاق جبر الماجدي ؛ التحليل التشريحي الوظيفي وميكانيكية الالعب الرياضية ، ط1، كلية الإسراء الجامعة ،2018.

– عبد المنعم احمد جاسم الجنابي : اساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2019.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439