وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المثنى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الدكتوراه

تأثير تمرينات مركبة باستخدام النظارة الذكية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض القدرات البصرية ومهارات حرّاس مرمى كرة القدم المتقدمين

اطروحة تقدم بها :

حيدر نفل رسن حسين العنزي

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة المثنى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه فلسفة في التربية البدنية وعلوم الرياضة

إشراف

أ. د. حبيب شاكر جبر

١٤٤٤ هـ ٢٠٢٣ م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قُل لَّوْ كَانَ ٱلْبَحْرُ مِدَادًا لِّكَلِمَٰتِ رَبِّى
لَنَفِدَ ٱلْبَحْرُ قَبْلَ أَن تَنفَدَ كَلِمَٰتُ رَبِّى وَلَوْ جِئْنَا بِمِثْلِهِۦ مَدَدًا ﴿١٠٩﴾ قُلْ
إِنَّمَآ أَنَا۠ بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰٓ إِلَىَّ أَنَّمَآ إِلَٰهُكُمْ إِلَٰهٌ وَٰحِدٌ ۖ فَمَن كَانَ يَرْجُوا۟
لِقَآءَ رَبِّهِۦ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَٰلِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِۦٓ أَحَدًۢا ﴿١١٠﴾

صدقَ اللهُ العَظيمْ

سورة الكهف
الآية (١٠٩-١١٠)

إقرار المشرف

أشهد بأن إعداد هذه الاطروحة الموسومة بـ :

(تأثير تمرينات مركبة باستخدام النظارة الذكية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض القدرات البصرية ومهارات حرّاس مرمى كرة القدم المتقدمين)

المقدمة من الباحث (**حيدر نفل رسن العنزي**) تمت تحت إشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة المثنى وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

أ.د حبيب شاكر جبر

المشرف

جامعة المثنى – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

/ / ٢٠٢٣ م

بناءاً على التعليمات والشروط المتوافرة أُرشح هذه الاطروحة للمناقشة

التوقيع

أ.م.د رياض حسن صالح

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

جامعة المثنى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

/ / ٢٠٢٣ م

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن الاطروحة الموسومة بـ :

(تأثير تمرينات مركبة باستخدام النظارة الذكية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض القدرات البصرية ومهارات حرّاس مرمى كرة القدم المتقدمين)

التي قدمها **(حيدر نفل رسن العنزي)** تمت مراجعتها من الناحية اللغوية تحت اشرافي اذأصبحت بأسلوب علمي خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة ولأجله وقعت .

م. د. عدنان حسين مدلول

جامعة المثنى – كلية التربية الاساسية

التأريخ : / / ٢٠٢٣

إقرار المقوم الاحصائي

أشهد أن أعداد هذه الاطروحة الموسومة بـ:

(تأثير تمرينات مركبة باستخدام النظارة الذكية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض القدرات البصرية ومهارات حرّاس مرمى كرة القدم المتقدمين)

التي قدمها الباحث (حيدر نفل رسن العنزي) تمت مراجعتها من الناحية الإحصائية تحت إشرافي، و أصبحت بأسلوب علمي خال من الأخطاء الإحصائية غير الصحيحة، ولأجله وقعت.

أ. م. د. علي صادق محمد باقر

رئاسة جامعة المثنى – قسم ضمان الجودة

/ / ٢٠٢٣ م

إقرار لجنة المناقشة والتقويم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى

الدراسات العليا

نقر أننا اعضاء لجنة مناقشة الطالب : **حيدر نفل رسن**

قسم : التربية البدنية وعلوم الرياضة .

أطلعنا على التصحيحات والتعديلات التي أُجريت من قبل الطالب والتي أُقرت في المناقشة من قبلنا فهي جديرة بدرجة ..... في علوم التربية البدنية وعلوم الرياضة وعليه وقعنا .

ت	الاسم واللقب العلمي	التوقيع	الصفة
١	أ. د. ذو الفقار صالح عبد الحسين		**رئيساً**
٢	أ. م. د. كامل مليوخ حسين		**عضواً**
٣	أ. م. د. سعد جاسم حمود		**عضواً**
٤	أ. م. د. خالد عودة كشيش		**عضواً**
٥	أ. م. د. ضياء سالم حافظ		**عضواً**
٦	أ. د. حبيب شاكر جبر		**عضواً ومشرفاً**

يصادق مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة المثنى

في جلسته المرقمة ( ) والمنعقدة بتاريخ / / ٢٠٢٣ .

أ. د. حيدر بلاش جبر

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى

التاريخ : / /٢٠٢٣

الإهداء

إلى الذي وُصِفَ بأنه

الجوّاد بالخير أجود من الريح الهابة .....

إلى ينبوع العلم .....ومعدن الفهم .....

إلى باعث الروح والعلم في الأجيال.....

إلى منبع النهضة الفكرية في الإسلام .....

إلى الرسول الكريم محمد (صلى الله عليه وآله وسلم)

إلى وطني العزيز ..... العـــــراق

إلى شهداء العراق الأبطال ..... أسكنهم الله فسيح جناته

إلى ينابيع الحنان ومفاتيح الجنان ..... أمي وأبي(احسنا الله اليهم)

إلى سندي وفخري ..... إخوتي وأخواتي

إلى رفقتي و زملاء الدراسة ..... اعتزازا ووفاءً

إلى زهور حياتي وعطرها ..... زهراء وعلي ورقية وزينب

إلى حبيبتي وشريكة عمري ..... زوجتي الغالية

إلى كل من قدم العون لي ..... شكرا وامتنانا

أهدي ثمرة جهدي المتواضع

حيدر

شكر وعرفان

اللّـهمَّ لك الحمد حمدا يصعد اوَّله ولا ينفد اخره، اللّـهمَّ لك الحمد حمدا تضع لك السَّماء كنفيها وتسبِّح لك الارض ومن عليها، اللّـهمَّ لك الحمد حمدا سرمدا ابدا لا انقطاع له ولا نفاد ولك ينبغي واليك ينتهي اللّـهمَّ ولك الحمد ولك الشُّكر بجميع محامدك كلِّها على جميع نعمائِك كلِّها حتّى ينتهي الحمد الى ما تحبُّ ربَّنا وترضى، وصل الله على سيدنا محمد واله الطيبين الطاهرين.

أما بعد فيتقدم الباحث بجزيل الشكر والامتنان الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى متمثلة بالعميد الاستاذ الدكتور حيدر بلاش جبر والمعاون العلمي السابق الأستاذ الدكتور حبيب شاكر جبر والمعاون الاداري السابق الاستاذ الدكتور اوراس نعمة حسن والمعاون العلمي الحالي الأستاذ المساعد الدكتور رياض حسن صالح والمعاون الاداري الاستاذ المساعد الدكتور خالد عودة.

كما واكرر شّكري للأستاذ الدكتور حبيب شاكر جبر المشرف على هذه الاطروحة وتوجيهاته ومتابعته القيمة التي وضعت الباحث في المسار العلمي لأجل اكمال متطلباتها.

وإنه لمن واجب الامتنان والعرفان أن اتقدم بالشكر والتقدير لأساتذتي الذين تتلمذتُ على ايديهم في السنة التحضيرية ومنهم الاستاذ الدكتور عقيل مسلم الخفاجي الاستاذ الدكتور حسن هادي الزيادي والاستاذ الدكتور اياد عبد الرحمن والاستاذ الدكتور محمد مطر عراك والاستاذ الدكتور خالد اسود والأستاذ الدكتور وسام شلال والاستاذ المساعد الدكتور كامل مليوخ الذين كان لهم الفضل فيما وصلت إليه ، فأرجو من الله أن يوفقني على شكرهم وذكر معروفهم.

كما أتقدم بوافر الشكر والتقدير إلى السادة رئيس وأعضاء لجنة المناقشة الأفاضل على جهودهم المبذولة في سبيل إغناء هذه الاطروحة، وأخص منهم بالذكر أصحاب الخطوة البعيدة، فجزاهم الله كل الخير.

ويطيب للباحث أن يتقدم بوافر الشكر والتقدير والامتنان إلى قسم الدراسات العليا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة المثنى والى كادر المكتبة لما قدموه من تعاون سائلا العلي القدير ان يوفقهم .

واقدم شكري واعتزازي الى افراد عينة البحث الذي كانوا لي نعم العون والسند في مرحلة البحث اسال من العلي القدير ان يوفقهم ويرعاهم.

كما اتقدم بخالص شكري وتقديري وأمتناني لكل من ساندني في عملي البحثي وقدم لي ملاحظاته العلمية المستمرة طيلة كتابة البحث وهم الأستاذ المساعد الدكتور وسام ياسين والدكتور احمد جلاب والدكتورالعزيز محمد شوقي.

واتقدم بوافر الشكر والتقدير الى ادارات أندية الكوت، وواسط، والشرقية ، والحي ، والعزة ،والنهرين، للمساعدة الكبيرة في تقديم العون للباحث وتذليل المعوقات من خلال توفير كافة المقومات لإنجاح العمل.

وأسجل خالص شكري وتقديري إلى اخي وصديقي العزيز الدكتور جعفر عبد أبو الذر، الذي كان له الفضل فيما وصلت إليه والذي أعطاني كل ما أحتاجه من معلومات حول الموضوع طوال مدة إجراءات البحث الميدانية وفقه الله لكل خير، وكما أتقدم بوافر الشكر والامتنان إلى فريق العمل المساعد والاستاذ فواز علي عبد والاستاذ احمد علي صادق ،والاستاذ محمد عبد أبو الذر والاستاذ علي باسم والاستاذ علي عمران ثابت والاساتذة علي ناجي و احمد نايف ، والمدرب سيف هاشم محمد والمدرب راسم محمد حسب لما قدموه من جهد كبير الذين كانوا نعم السند طيلة فترة التجربة والاختبارات وعلى صبرهم الجميل للمساعدة وطول صبرهم والتواصل مع الباحث جزاهم الله خير الجزاء وكذلك اقدم شكري وأمتناني الى زملائي في الدراسة الاخوان محمد تقي نقي وعباس ناجي وعلي عباس ومحمد جعفر ياسر.

وشكري وتقديري الى عائلتي الكريمة التي ساندتني طوال فترة الدراسة وخصوصاً **(امي)** التي لم اوفها حقها مهما فعلت فلها مني كل الحب والتقدير، واسال الله ان يطيل بعمرها لتكون خيمة اتفيئ ظلالها. واتقدم بوافر الشكر واخوتي عباس ، وجاسم ، وسجاد ، واخواتي وزوجتي وابنائي ،زهراء ، وعلي ، ورقية، وزينب .

واتقدم بوافر الشكر الى اخي وصديقي علي صاحب وزملائي في النشاط الرياضي لما قدموه من ابداء مساعدة وانهم كانوا عونا وسندا لي طوال مدة الدراسة.

وأخيراً كلمة شكر واعتزاز إلى كل من اسهم بنصيحة او جهد وكان له الفضل في انجاز هذه الاطروحة والتمس العفو من كل من لم تسعفني ذاكرتي لذكرهم، والاعتراف بفضلهم ."ربنا لا تؤاخذنا ان نسينا أو اخطانا" ربنا تقبل منا انك انت السميع العليم" .

الباحث

مستخلص الاطروحة

تأثير تمرينات مركبة باستخدام النظارة الذكية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض القدرات البصرية ومهارات حرّاس مرمى كرة القدم المتقدمين

الباحث **المشرف**

حيدر نفل رسن العنزي **ا.د حبيب شاكر جبر**

١٤٤٤هـ ٢٠٢٣م

تتضح أهمية البحث من خلال استخدام تمرينات مركبة باستخدام النظارة الذكية في استهداف تطوير حراسة المرمى من خلال التأثير الواضح على أجهزة الجسم ،وخاصة القدرات الوظيفية للدماغ المتضمنة القدرات البصرية وتحسينها وتوظيف ذلك مع المهارات لأجل النهوض بواقع حراسة المرمى من الجانب الوظيفي (الدماغ) والبدني والمهاري كالمهارات الدفاعية والهجومية ، في حين هدفت الدراسة لأعداد تمرينات مركبة مصاحبة للتظاهرة الذكية والتعرف على تأثير هذه التمرينات في سرعة الاستجابة الحركية وبعض القدرات البصرية ومهارات حراس المرمى بكرة القدم، فضلا عن التعرف على افضلية المجموعات الثلاث في تطوير متغيرات البحث، وهذه الأهداف تم وضعها بناء على ما واجهه الباحث من مشكلة ميدانية تتضمن معظم حراس المرمى الذين لديهم قصورُ وضعف في مدى الرؤية الخاصة بالأداء في المباريات، وعدم استخدام الوسائل التكنولوجية في تحسين وتطوير أداء حراس المرمى.

وتم معالجة المشكلة باستخدام التمرينات مع النظارة الذكية بواقع ٨ أسابيع وبمعدل ٣ وحدات تدريبية خلال الاسبوع الواحد وأصبح مجمل عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة تدريبية لكل مجموعة ، إذ تم تطبيق التمرينات بدون استخدام النظارة بالنسبة للمجموعة التجريبية الاولى ومع النظارة للمجموعة التجريبية الثانية اما المجموعة الثالثة فكانت المجموعة الضابطة .. بعد أن أنهى الباحث تطبيق المنهج التدريبي وإجراء العمليات الاحصائية اتضح أنَ جميع المجموعات قد تطورت بالنسبة للاختبارات القبلية والبعدية ، وأنَ

الافضلية في الاختبارات البعدية كتبت لصالح المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت النظارة الذكية ،،، وتوصل الباحث إلى استنتاجات أهمها ان النظارة الذكية تعمل على توفير بيئة صعبة على اللاعب في أثناء التدريب من خلال الغالق المتقطع الذي يجهد العين نوعا ما ولكن تأثيره يكون واضحا عند نزع النظارة والتدريب من دونها بسبب التحسينات التي أجرتها على صحة التوقع وسرعة الاستجابة وزيادة التوافق بين العين واليد لأداء مهارات حراس المرمى بأنواعها ... وتوصل الباحث إلى توصيات أهمها أنه في حال أراد المدربون تحسين قدرات حراس مرمى فريقهم يتوجب عليهم استخدام التقنيات الحديثة في التمرينات، ولاسيما النظارة الذكية لما لها من دور حاسم في تطوير قدرات الدماغ وخاصة البصرية وانعكاس الأداء بمجمله بناءً على هذه القدرات.

ثبت المحتويات

التسلسل	الموضوع	الصفحة
١	العنوان	١
٢	الآية القرآنية	٢
٣	إقرار المشرف	٣
٤	إقرار المقوم اللغوي	٤
٥	إقرار المقوم الاحصائي	٥
٦	إقرار لجنة المناقشة والتقويم	٦
٧	الإهداء	٧
٨	شكر و عرفان	٨
٩	مستخلص الرسالة باللغة العربية	١٠-١١
١٠	ثبت المحتويات	١٢-١٦
١١	ثبت الجداول	١٧-١٨
١٢	ثبت الأشكال	١٩-٢٠
١٤	ثبت الملاحق	٢١
	الفصل الأول	الصفحة
١	التعريف بالبحث	٢٣
١-١	المقدمة البحث وأهمية	٢٣
١-٢	مشكلة البحث	٢٤
١-٣	أهداف البحث	٢٥
١-٤	فروض البحث	٢٦
١-٥	مجالات البحث	٢٦
١-٦	تحديد المصطلحات	٢٧

	الفصل الثاني	الصفحة
٢	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	٢٩
٢-١	الدراسات النظرية	٢٩
٢-١-١	التدريب في كرة القدم	٢٩
٢-١-١-٢	التمرينات المركبة	٢٩
٢-١-١-٢-١	اشكال التمرينات المركبة	٣١
٢-١-١-٢-٢	التمرينات المركبة واهميتها لدى حراس المرمى	٣١
٢-١-٢	الأجهزة والأدوات المساعدة	٣٢
٢-١-٢-١	أهمية الأجهزة والأدوات في تدريب حارس المرمى بكرة القدم	٣٣
٢-١-٢-٢	النظارة الذكية Vision up	٣٤
٢-١-٢-٢-١	كيفية استخدام النظارة الذكية Vision up	٣٤
٢-١-٣	سرعة الاستجابة الحركية لحراس مرمى كرة القدم	٣٥
٢-١-٤	الجهاز البصري	٣٧
٢-١-٤-١	عضلات العين	٣٧
٢-١-٤-٢	حركات العين	٣٨
٢-١-٤-٣	البصر وعلاقته بالأداء الحركي	٣٩
٢-١-٥	القدرات البصرية	٤٠
٢-١-٥-١	اليقظة الذهنية	٤١
٢-١-٥-٢	الانتباه المنقسم	٤٣
٢-١-٥-٣	الانتباه الانتقائي	٤٣
٢-١-٥-٤	محيط الرؤيا	٤٥
٢-١-٥-٥	المسح البصري	٤٦
٢-١-٦	مهارات حارس المرمى بكرة القدم	٤٧
٢-١-٦-١	المهارات الأساسية لحراس المرمى بكرة القدم	٤٧

٢-٢	الدراسات السابقة	٥٦
٢-٢-١	الدراسات السابقة التي لها صلة وثيقة بالدراسة الحالية	٥٦
٢-٢-٢	أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة	٥٩
٢-٢-٣	مدى الاستفادة من الدراسات السابقة	٦٠
	الفصل الثالث	الصفحة
٣	منهجية البحث واجراءاته الميدانية	٦٢
٣-١	منهج البحث	٦٢
٣-٢	مجتمع البحث وعينته	٦٣
٣-٣	التجانس و التكافؤ لعينة البحث	٦٣
٣-٣-١	تجانس عينة البحث	٦٣
٣-٣-٢	تكافؤ عينة البحث	٦٧
٣-٤	الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث	٧٠
٣-٤-١	وسائل جمع المعلومات.	٧٠
٣-٤-٢	الأجهزة المستعملة في البحث	٧١
٣-٤-٣	الأدوات المستعملة في البحث	٧١
٣-٥	اجراءات البحث الميدانية	٧٢
٣-٥-١	تحديد متغيرات البحث	٧٢
٣-٥-٢	تحديد الاختبارات المستعملة في البحث	٧٢
٣-٥-٣	التجربتان الاستطلاعيتان	١٠٣
٣-٥-٤	الاسس العلمية لاختبار الاستجابة الحركية والاختبارات المهارية	١٠٤
٣-٦	التجربة الرئيسية	١٠٦
٣-٦-١	اختبارات البحث القبلية	١٠٦
٣-٦-٢	التدريبات المستعملة وكيفية تطبيقها	١٠٦
٣-٦-٣	الاختبارات البعدية	١٠٧
٣-٧	الوسائل الاحصائية	١٠٨

	الفصل الرابع	الصفحة
٤	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	١١٠
٤-١	عرض نتائج سرعة الاستجابة الحركية وتحليلها ومناقشتها	١١٠
٤-١-١	عرض نتائج سرعة الاستجابة الحركية وتحليلها ومناقشتها في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة	١١٠
٤-١-٢	عرض نتائج متغير سرعة الاستجابة الحركية وتحليلها ومناقشتها في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الأولى	١١٢
٤-١-٣	عرض نتائج متغير سرعة الاستجابة الحركية وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية الثانية	١١٥
٤-١-٤	عرض نتائج متغير سرعة الاستجابة الحركية وتحليلها ومناقشتها في الاختبارات البعدية بين للمجموعات الثلاث	١١٨
٤-٢	عرض نتائج بعض القدرات البصرية وتحليلها ومناقشتها	١٢٢
٤-٢-١	عرض نتائج بعض القدرات البصرية وتحليلها ومناقشتها في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة	١٢٢
٤-٢-٢	عرض نتائج بعض القدرات البصرية وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية الاولى	١٢٩
٤-٢-٣	عرض نتائج بعض القدرات البصرية وتحليلها ومناقشتها في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية	١٣٧
٤-٢-٤	عرض نتائج بعض القدرات البصرية وتحليلها ومناقشتها في الاختبارات البعدية للمجموعات الثلاث	١٤٦
٤-٣	عرض نتائج بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم وتحليلها ومناقشتها:	١٥٧
٤-٣-١	عرض نتائج بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم وتحليلها ومناقشتها للمجموعة الضابطة	١٥٧
٤-٣-٢	عرض نتائج بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم وتحليلها ومناقشتها في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الاولى	١٦٣

٤-٣-٣	عرض نتائج بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم وتحليلها ومناقشتها في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية	١٧٣
٤-٣-٤	عرض نتائج قيم بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم وتحليلها ومناقشتها في الاختبارات البعدية للمجموعات الثلاث	١٨٢
	الفصل الخامس	
٥	الاستنتاجات والتوصيات	١٩٥
٥-١	الاستنتاجات	١٩٥
٥-٢	التوصيات	١٩٦
	المصادر	الصفحة
١	المصادر العربية	١٩٨
٢	المصادر الأجنبية	٢٠٨
	الملاحق	٢١١-٢٤٤
	ملخص الانكليزي	A-B

ثبت الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
١	التصميم التجريبي	٦٢
٢	توزيع العينات	٦٣
٣	التوزيع الطبيعي للمجموعة الضابطة	٦٤
٤	التوزيع الطبيعي المجموعة التجريبية الاولى	٦٥
٥	التوزيع الطبيعي المجموعة التجريبية الثانية	٦٦
٦	التكافؤ بين المجموعات الثلاث	٦٧
٧	نتائج اليقظة الذهنية في كل من المنبهات الصوتية وغير الصوتية لأحد افراد مجتمع البحث	٧٧
٨	نتائج الانتباه المنقسم للموقف السمعي والبصري	٨٠
٩	نتائج الانتباه المنقسم للموقف السمعي والبصري لأحد افراد مجتمع البحث	٨٠
١٠	نتائج اقصى اداء لأكبر قيم في محيط الرؤيا	٨٣
١١	زيادة مستوى كثافة المنبهات في كل مهمة من المهام ال(١٠)	٨٨
١٢	نتائج المسح البصري في المنبهات، وردود الافعال، المهملة، والصحيحة، الموازي الرقمي	٩٠
١٣	المتغيرات الخاصة بجدول النتائج ضمن وحدة المسح البصري	٩٠
١٤	قيم (كا٢) المحسوبة لاتفاق السادة الخبراء حول اختبار الاستجابة الحركية و الاختبارات المهارية	١٠٤
١٥	الثبات والموضوعية للاختبارات	١٠٥
١٦	الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في سرعة الاستجابة الحركية للمجموعة الضابطة	١١٠
١٧	الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في سرعة الاستجابة الحركية للمجموعة التجريبية الاولى	١١٢
١٨	الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في سرعة الاستجابة الحركية للمجموعة التجريبية الثانية	١١٥

١٩	قيمة(F) المحسوبة في قيم سرعة الاستجابة الحركية للمجموعات الثلاثة	١١٨
٢٠	(L.S.D) للمقارنات في قيم سرعة الاستجابة الحركية للمجموعات الثلاث للاختبار البعدي	١١٨
٢١	الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض القدرات البصرية للمجموعة الضابطة	١٢٢
٢٢	الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض القدرات البصرية للمجموعة التجريبية الاولى	١٢٩
٢٣	الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض القدرات البصرية للمجموعة التجريبية الثانية	١٣٧
٢٤	قيمة(F) المحسوبة في قيم بعض القدرات البصرية للمجموعات الثلاثة في الاختبار البعدي	١٤٦
٢٥	(L.S.D) للمقارنات في قيم بعض القدرات البصرية للمجموعات الثلاثة للاختبار البعدي	١٤٨
٢٦	الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم للمجموعة الضابطة	١٥٧
٢٧	الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم للمجموعة التجريبية الاولى	١٦٣
٢٨	الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم للمجموعة التجريبية الثانية	١٧٣
٢٩	قيمة(F) المحسوبة في قيم بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم للمجموعات الثلاثة	١٨٢
٣٠	(L.S.D) للمقارنات في قيم بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم للمجموعات الثلاثة للاختبار البعدي	١٨٣

ثبت الاشكال

رقم الشكل	العنوان	الصفحة
١	عضلات العين	٣٨
٢	مجالات الرؤية للعينين	٤٥
٣	شاشة جهاز سرعة الاستجابة الحركية	٧٣
٤	طريقة اختبار اللاعبين لسرعة الاستجابة الحركية	٧٤
٥	طريقة حساب الزمن الكترونيا	٧٤
٦	اختبار اليقظة الذهنية للجهاز الرئيسي الريهاكوم لأحد افراد العينة	٧٦
٧	مستوى اليقظة الذهنية	٧٧
٨	التباين في وقت رد الفعل ضمن المنبهات الصوتية وغير الصوتية في اليقظة الذهنية لأحد افراد مجتمع البحث	٧٨
٩	اختبار الانتباه المنقسم	٧٩
١٠	عدد المنبهات السمعية والبصرية وزمن رد الفعل محسوب ب(ملي ثانية)	٨١
١١	اختبار محيط الرؤية	٨١
١٢	نتائج عرض الشاشة لكل من القيم المعيارية والتائية والمئينية في محيط الرؤيا لأحد افراد مجتمع البحث	٨٢
١٣	الرسم البياني في مجال الرؤيا	٨٣
١٤	اختبار محيط الرؤية	٨٤
١٥	الاجابات الخاطئة، والسهو اثناء مرحلة تنفيذ الاختبار	٨٥
١٦	وقت ردود الافعال للمنبهات ذات العلاقة في اختبار محيط الرؤيا	٨٥
١٧	فاصل المنبهات الداخلية	٨٦
١٨	منبهات التشويش	٨٧
١٩	تعليمات الاختبار القبلي يوضح النقر على السهم الايسر للمنبه الهدف والسهم الايمن للمنبهات غير ذات لصل	٨٧
٢٠	النقر على السهم غير صحيح	٨٨
٢١	حساب قيم البحث الرقمي والموازي في قيم الدرجات الزائية والتائية والمئينية	٨٩
٢٢	اختبار الانتباه الانتقائي لأحد افراد عينة البحث في منظومة الريهاكوم	٩١
٢٣	القيمة الزائية للانتباه الانتقائي لأحد افراد مجتمع البحث	٩٢
٢٤	نتائج الانتباه الانتقائي في كل من سرعة رد الفعل والتحكم برد الفعل	٩٢
٢٥	اختبار مسك الكرات الارضية المتدحرجة للجانب الايمن	٩٤
٢٦	اختبار مسك الكرات الارضية المتدحرجة للجانب الايسر	٩٤

٢٧	اختبار مسك الكرات الارضية المتدحرجة الامامية	٩٤
٢٨	اختبار مسك الكرات متوسطة الارتفاع للجانب الايمن	٩٦
٢٩	اختبار مسك الكرات متوسطة الارتفاع للجانب الايسر	٩٦
٣٠	اختبار مسك الكرات متوسطة الارتفاع الامامية	٩٦
٣١	اختبار مسك الكرات عالية الارتفاع للجانب الايمن	٩٨
٣٢	اختبار مسك الكرات عالية الارتفاع للجانب الايسر	٩٨
٣٣	اختبار مسك الكرات عالية الارتفاع الامامية	٩٨
٣٤	اختبار أبعاد (تشتيت) الكرة بيد واحدة أو باليدين كلتاهما من اللاعب المنافس أثناء الانفراد	١٠٠
٣٥	الاماكن المحددة في حالة بناء اللعب من الخلف في (الثلث الثاني)	١٠١
٣٦	الاماكن المحددة في حالة بناء اللعب من الخلف في (الثلث الثالث)	١٠٣
٣٧	النظارة الذكية	١٠٧
٣٨	الفروق في الاختبارات القبلية والبعدية في سرعة الاستجابة الحركية للمجموعة الضابطة	١١٠
٣٩	الفروق في الاختبارات القبلية والبعدية في سرعة الاستجابة الحركية للمجموعة التجريبية الاولى	١١٢
٤٠	الفروق في الاختبارات القبلية والبعدية في سرعة الاستجابة الحركية للمجموعة التجريبية الثانية	١١٥
٤١	الفروق في الاختبارات والبعدية سرعة الاستجابة الحركية للمجموعات الثلاثة	١١٩
٤٢	الفروق في الاختبارات القبلية والبعدية في بعض القدرات البصرية للمجموعة الضابطة	١٢٤
٤٣	الفروق في الاختبارات القبلية والبعدية في بعض القدرات البصرية للمجموعة التجريبية الأولى	١٣١
٤٤	الفروق في الاختبارات القبلية والبعدية في بعض القدرات البصرية للمجموعة التجريبية الثانية	١٣٩
٤٥	الفروق في الاختبارات والبعدية في بعض القدرات البصرية بين المجموعات الثلاث	١٥٠
٤٦	الفروق في الاختبارات القبلية والبعدية في بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم للمجموعة الضابطة	١٥٨
٤٧	الفروق في الاختبارات القبلية والبعدية في بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم للمجموعة التجريبية الاولى	١٦٤
٤٨	الفروق في الاختبارات القبلية والبعدية في بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم للمجموعة التجريبية الثانية	١٧٤
٤٩	الفروق في الاختبارات والبعدية في بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم بين المجموعات الثلاث	١٨٤

ثبت الملاحق

ت	اسم الملحق	الصفحة
١	استمارة استبانة لاستطلاع آراء السادة المختصين والخبراء للموافقة على اختبار سرعة الاستجابة الحركية والاختبارات المهارية لحراس المرمى	٢١١
٢	اسماء السادة المختصين والخبراء في الموافقة على بعض اختبارات البحث	٢١٢
٣	فريق العمل المساعد	٢١٣
٤	تسهيل مهمة	٢١٤
٥	دراسة مجتمعية	٢١٥
٦	كتاب الجهة المستفيدة نادي الكوت	٢١٦
٧	كتاب الجهة المستفيدة نادي واسط	٢١٧
٨	كتاب الجهة المستفيدة نادي الشرقية	٢١٨
٩	كتاب الجهة المستفيدة نادي الحي	٢١٩
١٠	كتاب الجهة المستفيدة نادي العزة	٢٢٠
١١	كتاب الجهة المستفيدة نادي النهرين	٢٢١
١٢	(أنموذج من تدريبات المجموعة التجريبية الأولى بدون استخدام النظارة الذكية) المستخدمة في البحث	٢٢٢
١٣	يوضح مبدأ تموجية الوحدات التدريبية التي اعتمدها الباحث خلال تطبيق التجربة الرئيسية	٢٤١
١٤	يوضح الحمل التدريبي للتدريبات المركبة للمجموعتين التجريبيتين	٢٤٢

الفصل الأول

١-التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

١-٢ مشكلة البحث:

١-٣ أهداف البحث:

١-٤ فروض البحث:

١-٥- مجالات البحث:

١-٦- تحديد المصطلحات:

١- التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

ان التطور الحاصل في الرياضة العالمية ولا سيما كرة القدم وطرق تطوير لاعبيها من خلال العملية التربوية والتعليمية المنظمة التي يطلق عليها علم التدريب الرياضي، إذ إنَّ التدريب الرياضي يسعى إلى تطوير أفضل للمستوى الرياضي وعلى جميع الأصعدة منها البدني، والمهاري، والخططي، والوظيفي، والمعرفي، والنفسي، وفي الوقت نفسه لا يخفى عن أحد من أهل الاختصاص والملمّين بعلم التدريب الرياضي مدى التأثير الايجابي للوسائل التدريبية في مساعدة العاملين في العملية التدريبية على تغيير أنماط وأساليب التدريب من خلال الاعتماد على وسائل علمية حديثة تسهم في إحراز تقدم الأداء الرياضي في المسابقات الرياضية.

وإنَّ استخدام الاجهزة والادوات والعمل على توظيف التكنولوجيا سيخدم اللعبة وجميع متطلباتها من حيث الامكانات والقابليات البدنية والمهارية والوظيفية وحتى الخططية، هذا وانَّها أدت إلى حدوث طفرة نوعية في تحسين ورفع مستوى أداء اللاعبين، وهذا ينطبق على جميع الفعاليات التي تحتاج الى قياس دقيق بوساطة الأرقام الكمية، والذي يعكس مدى التطور الذي يشهده العالم الرياضي من حيث تكنولوجيا التدريب.

ولا يخفى على العاملين في المجال الرياضي وخصوصًا القائمين على برامج التدريب الخاصة بحراس المرمى بكرة القدم عن مدى اهمية الاجهزة والادوات الحديثة في البرامج التدريبية ، أذ أنها تسهم في اختزال الوقت والجهد وصولا للغرض المطلوب تحقيقه في تطوير سرعة الاستجابة الحركية بجميع مكونتها، والقدرات البصرية والمهارية ، و في معظم الأحيان تعتمد حراسة المرمى على مدى امكانية حارس المرمى على الرؤية الشاملة لمحيط الملعب ومعرفة وتوقع المراكز التي يتحرك فيها اللاعبون الزملاء أو المنافسون وكذلك سرعة حركة وزوايا انتقال الكرة وارتدادها سواء من أرض الملعب واللاعبين، وتعد (الرؤية الشاملة) ضرورة ملحَّة للرياضيين لا سيما حراس المرمى ليكون الأداء جيدًا في أثناء المباراة، والتعامل مع المهارات المفتوحة والظروف المتغيرة بأعلى مستوى ليتمكن من اتخاذ القرار المناسب لأداء المهارات الدفاعية والهجومية كإبعاد أو مسك الكرات بمختلف ارتفاعاتها والمناولات بأنواعها، وإنَّ خضوعهم الى برامج التدريب البصري سيعود عليهم بفائدة كبيرة لأنها تتطلب منهم مهام إدراكية بصرية وحركية للعين تعمل على معالجة ما يمكن رؤيته والاستجابة له، مما يؤدي إلى تحسين الأداء الرياضي بصفة عامة، ومن خلال ذلك تصبح لديهم تحسينات بمستويات إدراك المحيط وكذلك زيادة زاوية الرؤية، فضلًا عن زيادة التحمّل البصري لتلافي

تأثير عدد اللاعبين الكبير المواجهون لحارس المرمى بما فيهم الجمهور والمثيرات الخارجية والمتسببة في معظم الاحيان لتشتت النظر واجهاد البصر والشرود الذهني في أثناء المباراة، وحسب رؤية الباحث أنَّ ذلك ناتج عن (تعب العينين)، وعدم امتلاك حراس المرمى التحمل البصري بسبب الظروف المتغيرة والمؤثرات الخارجية، لذا ارتأى الباحث استخدام نظارات تحاكي الواقع (النظارة الذكية)، من خلال خلق تأثير غير شفاف ومعتم على العينين بواسطة الوميض الذي تفرضه لسرعة اتخاذ القرار وبعض التحسينات التي تجريها على حدة البصر والتحمّل البصري مع وقت حجب الرؤية لفترة اطول، وكذلك التنسيق والتوافق بين العين واليد كل على حدة، وامكانية استخدامها في المهارات الدفاعية في حراسة المرمى، اذ تفرض النظارة الذكية عند ارتدائها والخضوع للتمرينات (تأثير ستروب) والزام حارس المرمى بتنفيذ الواجبات المكلف بها تحت ظروف أصعب من ظروف المباريات مما يؤدي إلى تحسين الأداء بعد خلعها في أثناء المباريات وتظهر أهمية ذلك في أداء المهارات الهجومية والدفاعية كالمناولات بأنواعها أو الدفاع من خلال مسك أو إبعاد الكرات العالية أو المتوسطة والارضية.

من هنا تتجلّى أهمية الدراسة في استخدام تمرينات مركبة مع النظارة الذكية لزيادة التركيز البصري والرؤية الشاملة لحراس المرمى، وتحديد الأداء من حيث كيفيته ونوعيته سواء أكان هجومي أم دفاعي والقيام بالاستجابة الحركية الناتجة عن سرعة رد الفعل بما ينسجم ويتوافق مع متطلبات الأداء، لاسيما أداء المهارات الاساسية (الهجومية والدفاعية) للحارس.

١-٢ مشكلة البحث:

إنَّ أهم ما يميّز حراسة المرمى بكرة القدم في كثير من الأحيان تكون الفيصل في فوز الفريق من عدمه، يأتي ذلك من خلال قيام حارس المرمى بقدراته الخاصة سواء كانت بدنية، أم مهارية، أم عقلية أم خططية، فمن خلال ملاحظة الباحث باعتباره حارس مرمى سابق ومدرب حالي لحراس المرمى بكرة القدم في محافظة واسط ولمتابعته مباريات وتمرينات حراس مرمى كرة القدم المتقدمين في المحافظة، وجد أنّ معظم حراس المرمى لديهم ضعف واخطاء في أداء بعض مهارتهم، ونعتقد إنَّ سبب هذا الضعف يعود الى استجابتهم سواء كانت البصرية أو الحركية، اضافة الى إنَّ معظم مدربين حراس المرمى لا يستخدمون في تدريب حراس التكنلوجيا الحديثة بإعداد تمرينات مركبة التي لعلها تساهم في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والقدرات البصرية لتلافي الضعف الحاصل والمنعكس على مهارات حراس المرمى، إذ يفسر الباحث الضعف الحاصل بالمهارات ناتج عن ضعف التركيز البصري وقصورٌ في مدى الرؤية الخاصة بالأداء في أثناء المباريات، فالملاحظة الميدانية أظهرت للباحث إنَّ هنالك استجابات غير سليمة لحراس

المرمى بسبب تشتت التركيز البصري وانشغالهم بجوانب معينة دون أخرى نتيجة القصور في مدى الرؤية البصرية لمحيط الملعب، انعكس بشكل سلبي على المهارات الدفاعية والهجومية، وظهر ذلك جليّاً من خلال عدم قدرة حارس المرمى على تغيير اتجاه اللعب من جانب إلى أخر والتركيز على اللعب بجانب واحد فقط مع غياب الدقة أثناء قيامه ببناء اللعب باستثناء بعض الحالات، وكذلك بسبب حركة اللاعبين المستمرة داخل الملعب (الزملاء والمنافسين)، وتواجد حارس المرمى في مركز مواجه لعدد كثيف من اللاعبين أمام مرماه، فإنَّ هذا يحجب الرؤية ويزيد من صعوبة استمراره بتتبع الكرة في أثناء المباراة، وجميع ذلك يعمل على فقدانه التركيز ومن ثم يؤثر سلبًا على الأداء السليم والصحيح.

وبعد ملاحظة الباحث لهذه المشكلة التي قام بتحليلها بناءً على ما لاحظه ظاهراً عند حراس المرمى بكرة القدم، وبعد مراجعته للعديد من الوسائل والتمرينات التي من الممكن أنْ تسهم بحل هذه المشكلة، رأى إنَّ تزامن تمرينات حارس المرمى مع تكنولوجيا التدريب وخصوصًا النظارة الذكية ممكن أن يكون حلاً لمشكلته المدروسة، ويمكن أن تسهم تلك التمرينات بزيادة واتساع المدى المحيطي للرؤية، وتوسيع ادراكاته وسرعة استجابته لحركة اللاعبين وزوايا واتجاهات الكرة ومعرفة امكاناته في مدى توجهه لاستلام الكرة وتسليمها في المنطقة المحددة، من خلال التأثيرات الضوئية للنظارة الذكية وفق معدل معين من (الهيرتز) والعمل على خلق تعتيم غير شفاف لتصعيب العمل على الأداء، الأمر الذي يستدعي قيامه بالأداء بأكمل وجه عند اللعب من دونها (النظارة الذكية) من خلال زيادة قدرته على التركيز وتقليل زمن التوقع ورد الفعل والحركة للقيام باستجابة حركية مناسبة للمهارة بأقل زمن ممكن.

١-٣ أهداف البحث:

١-إعداد تمرينات مركبة مع وبدون استخدام النظارة الذكية لحراس مرمى كرة القدم لاندية مركز محافظة واسط للموسم الرياضي ٢٠٢١-٢٠٢٢المتقدمين.

٢-التعرف على تأثير التمرينات المركبة مع وبدون استخدام النظارة الذكية في سرعة الاستجابة الحركية لحراس المرمى كرة القدم لاندية مركز محافظة واسط لدوري التاهيل للدرجة الاولى للموسم الرياضي ٢٠٢١-٢٠٢٢ المتقدمين.

٣-التعرف على تأثير التمرينات المركبة مع وبدون استخدام النظارة الذكية في بعض القدرات البصرية لحراس المرمى كرة القدم لاندية مركز محافظة واسط لدوري التاهيل للدرجة الاولى للموسم الرياضي ٢٠٢١-٢٠٢٢ المتقدمين.

٤-التعرف على تأثير التمرينات المركبة مع وبدون استخدام النظارة الذكية في مهارات حراس المرمى كرة القدم كرة القدم لاندية مركز محافظة واسط لدوري التاهيل للدرجة الاولى للموسم الرياضي ٢٠٢١-٢٠٢٢ المتقدمين.

٥-التعرف على افضلية التأثير بين المجموعات الثلاث في الاختبارات البعدية لحراس مرمى كرة القدم لاندية مركز محافظة واسط لدوري التاهيل للدرجة الاولى للموسم الرياضي ٢٠٢١-٢٠٢٢ المتقدمين.

١-٤ فروض البحث:

١- هناك تأثير ايجابي للتمرينات المركبة باستخدام النظارة الذكية في سرعة الاستجابة الحركية لحراس مرمى كرة القدم لاندية مركز محافظة واسط لدوري التاهيل للدرجة الاولى للموسم الرياضي٢٠٢١-٢٠٢٢المتقدمين.

٢- هناك تأثير إيجابي للتمرينات المركبة باستخدام النظارة الذكية في بعض القدرات البصرية لحراس مرمى كرة القدم لاندية مركز محافظة واسط لدوري التاهيل للدرجة الاولى للموسم الرياضي ٢٠٢١-٢٠٢٢المتقدمين.

٣- هناك تأثير إيجابي للتمرينات المركبة باستخدام النظارة الذكية في بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم لاندية مركز محافظة واسط لدوري التاهيل للدرجة الاولى للموسم الرياضي ٢٠٢١-٢٠٢٢المتقدمين.

٤- هناك أفضلية للتأثير للمجموعة التجريبية الثانية على حساب المجموعات الأخرى لحراس مرمى كرة القدم لاندية مركز محافظة واسط لدوري التاهيل للدرجة الاولى للموسم الرياضي ٢٠٢١-٢٠٢٢المتقدمين.

١-٥- مجالات البحث:

اولاً- **المجال البشري** : حرَّاس مرمى كرة القدم المتقدمين لأندية مركز محافظة واسط لدوري التاهيل للدرجة الاولى.

ثانياً- المجال الزماني : للفترة من (٢٠٢١/١١/٢٣) ولغاية (٢٠٢٣/٤/١٦).

ثالثاً- المجال المكاني : (ملعب الكوت الاولمبي، ومختبرات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية – جامعة القادسية).

١-٦- تحديد المصطلحات:

النظارة الذكية Vision up [١]: تعمل نظارات التدريبية على تحفيز العقل وتحسين الرؤية من خلال الغالق المتقطع، يمكن بسهولة من خلالها تحسين سرعة معالجة الدماغ والقدرة البصرية، مثل حدة البصر الحركية، حدة البصر الديناميكية، الرؤية البصرية، إدراك العمق، التنسيق بين اليد والعين، إلخ وبالتالي يمكنك الحصول على أداء رياضي أفضل.

1- **http://eng.visionup.jp**

الفصل الثاني

٢- الدراسات النظرية والمرتبطة:

٢-١ الدراسات النظرية:

٢-١-١ التدريب الحديث في كرة القدم:

٢-١-١-١ التمرينات المركبة:

٢-١-١-٢ اشكال التمرينات المركبة:

٢-١-١-٢ -١ التمرينات المركبة واهميتها لدى حراس المرمى :

٢-١-٢ الأجهزة والأدوات المساعدة:

٢-١-٢-١ أهمية الأجهزة والأدوات في تدريب حارس المرمى بكرة القدم :

٢-١-٢-٢ النظارة الذكية Vision up):

٢-١-٢-٢-١ كيفية استخدام النظارة الذكية Vision up:

٢-١-٣ سرعة الاستجابة الحركية لحراس مرمى كرة القدم:

٢-١-٤ الجهاز البصري :

٢-١-٤- ١ عضلات العين :

٢-١-٤-٢ حركات العين

٢-١-٤-٣ البصر وعلاقته بالأداء الحركي:

٢-١-٥ القدرات البصرية:

٢-١-٥-١ اليقظة الذهنية:

٢-١-٥-٢ الانتباه المنقسم:

٢-١-٥-٣ الانتباه الانتقائي:

٢-١-٥-٤ محيط الرؤيا

٢-١-٥-٥ المسح البصري :

٢-١-٦ مهارات حارس المرمى بكرة القدم:

٢-١-٦-١ المهارات الأساسية لحراس المرمى بكرة القدم:

٢-٢ الدراسات السابقة:

٢-٢-١ الدراسات السابقة:

٢-٢-٢ أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

٢-٢-٣ مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

٢- الدراسات النظرية والمرتبطة:

٢-١ الدراسات النظرية:

٢-١-١ التدريب في كرة القدم:

إن التدريب في كرة القدم عملية طويلة وصعبة مبنية على أسس علمية صحيحة هدفها تدريب لاعبي كرة القدم لتطويرهم بدنياً مهارياً وتهذيبهم خلقياً ونفسياً ، وذلك باستخدام الوسائل الخاصة والمتاحة للحصول على حالة التدريب القصوى لكل لاعب على أساس التطوير الكامل لشخصيته، ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بالتخطيط لتطوير قدرات لاعبيه الفنية والذهنية والبدنية والأخلاقية للوصول بهم إلى أعلى مستوى رياضي ومن ثم تحقيق الهدف الذي يصبوا إليه الفريق. [١] إن التدريب في كرة القدم الحديثة هو " عملية تربوية مبنية على أسس علمية تعمل على تنمية الصفات البدنية للاعب والارتفاع بمقدرته الفنية وإكسابه الخبرات الخططية المتعددة كذلك تنمية صفاته الإرادية وتهذيب صفاته الخلقية التي يجب أن يتحلى بها بوصفه لاعباً وذلك في إطار خطة تدريب مدروسة ومخططة تهدف إلى وصول جميع لاعبي الفريق إلى أعلى مستوى في الأداء الرياضي بغرض تحقيق الهدف من التدريب وهو الفوز في المباراة ".[٢]

٢-١-١-١ التمرينات المركبة:

أكثر المدربين وأصحاب الاختصاص يبحثون في لعبة كرة القدم عن وسائل وطرق ذات أنواع مختلفة ومتنوعة التي تساهم في تنمية قابليات اللاعبين وإمكاناتهم التي لها أثر ومساهمة فعالة في تطوير كل من الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية ومن هذه الوسائل استخدام تدريبات ذات طابع مركب و خاص باللعبة.

١- زهير قاسم الخشاب وآخرون؛ **كرة القدم**، ط٢، الموصل،دار الكتب للطباعة والنشر،جامعة الموصل، ١٩٩٩، ص١٢ .

٢- معتز يونس الطائي؛ **أثر برنامجين تدريبيين بأسلوبي التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم**، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل ٢٠٠١، ص ١٥.

يتفق الباحث مع ما جاء به (الحماد) من أنَ التمرينات المركبة وخاصة لحارس المرمى هي تدريبات تتميز بأنها تحتوي على أكثر من هدف واحد، اذ غالباً ما تتكون من جزء بدني، وآخر مهاري، أو قد تتكون من جزء مهاري، وآخر خططي، وفي مراحل متقدمة من التدريب ،وقد تتكون من الثلاثة معاً (بدني ، مهاري ، خططي)، وتعد التمرينات المركبة ذات أهمية عند لاعبي أندية الدرجة الأولى، وخاصة في فترة المنافسات، وعند حصول زيادة الجهد على اللاعبين، إذ ينصح عند تخطط التدريب زيادة في عدد التمرينات المركبة لحراس المرمى الناشئين، الذين يجهدون من جراء أداء التمرينات ذات الهدف الواحد، وتزداد الحاجة للتدريب المركب في فترة المنافسات، إذ يفضلها الحراس أكثر من غيرها ، ومن الواجب أن يتم وضع التمرينات المركبة من اللياقة والمهارة، أو اللياقة والخطط، فتجب الملاحظة من المدرب في أثناء أداء التمرينات المركبة التي من الممكن أن تحدث فيها بعض الأخطاء في الأداء، ويجب عليه توجيه الحارس، والعمل على تصحيحها.[١]

ويرى الباحث أنها عبارة عن مجموعة من التمرينات التي تتضمن في فحواها على أكثر من نوع من المهارة، أو العناصر لتشترك مع بعضها مكونة تدريبات تصب في أتجاه تنمية قابليات اللاعبين في أثناء أدائها.

ولها أثر كبير في رفع امكانية، وقابلية، وقدرة حراس مرمى كرة القدم في اتخاذ القرارات، والأداء الصحيح أثناء أداء المنافسة لكونها مشابهة لظروف، وحالات اللعب، تسهم أيضاً في تطوير أكثر المهارات، والقدرات البدنية، والحركية لحراس المرمى بكرة القدم.

ويعود استخدامها بفوائد عدة منها:[٢]

١- التمرينات المتنوعة تحث اللاعبين على الرغبة في ممارسة التمرينات أو الأداء
٢- تعمل التمرينات المنوعة على احداث بعض التغيرات الوظيفية للاعب التي تخدم مستواه.
٣- تعود بالفائدة عند استخدامها من خلال ما يميز اداءها أكثر من مهارة وعنصر بدني.

١- مفتي ابراهيم حماد ؛ **الإعداد والمباراة للاعبي كرة القدم (حارس المرمى)** ، القاهرة ، مطبعة دار الفكر العربي ، ١٩٨٥، ص٢٨٢-٢٨٣.

٢- محمد عبدة صالح ومفتي ابراهيم؛ **اساسيات كرة** القدم ،ط١:القاهرة، دار المعرفة ،١٩٩٤، ص١٩٢.

٢-١-١-٢ اشكال التمرينات المركبة:[١]

١- تدريبات مركبة تتكون من مهارات اساسية عديدة.

٢- تدريبات مركبة تتكون من عنصر بدني ومهاري او عدد من المهارات.

٣- تدريبات مركبة تتكون من عدد من العناصر وعدد المهارات .

ويجرب المدرب في أثناء أداء الوحدات التدريبية تأدية هذه التمرينات في مواقف تكون لحد ما مشابهه لظروف اللعب الحقيقي، عندها يحاول المدرب إشراك العديد من اللاعبين في تنفيذها بوجود منافس حقيقي أو غير حقيقي ، ولهذا يمكن اعتمادها بشكل فعال في تطوير جميع الجوانب التدريبية من الناحية الفنية والخططية والنفسية ، عندما يقوم اللاعب بتأدية التدريب بجانب زميله فان هذا يمثل فعالية متكررة من فعاليات اللعب.[٢]

٢-١-١-٢ -١ التمرينات المركبة واهميتها لدى حراس المرمى :

خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة والمتنوعة تفرض على حراس المرمى عبء كبير وإنَ استخدام أشكال المركبة من التمرينات المختلفة بها (المهارات المركبة) وهي تمثل شكل من البناء من عدة مهارات مترابطة تؤدى بتناول يؤثر كل منها في الآخر تأثير متبادل ، لذلك يستوجب على المدرب أعداد وتجهيز حراس المرمى لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوى الأداء البدني المهاري طبقاً لشروط وظروف المباراة. [٣]

- المهارات المركبة تعد أحدى أنواع التمرينات التطويرية التي لا يستغني عنها المدربون خلال وحداتهم التدريبية وخصوصاً لحراس المرمى في جميع فترات الإعداد .
- إنّ التمرينات المركبة هي الأساس في بناء الفترة الأساسية في وحدة التدريب اليومية لحارس المرمى.
- إنَ التمرينات المركبة تتكون من عدة مهارات أساسية وأنها تبني على تمارين أساسية سبق أنْ أتقنها حراس المرمى .
- إنّها مشابهة لواجب الحراس في اللعب الحقيقي .
- تنمية التوافق الحركي .
- تدريب حارس المرمى على متطلبات وواجبات مركزة في الخطة .
- اختصار في الوقت التدريبي ، حيث يتمكن المدرب من إعطاء عدة مهارات في نفس التمرين.

١- محمد عبده صالح ومفتي ابراهيم؛ **مصدر سبق ذكره** ،١٩٩٤ ، ص١٩٤.

٢- الن ماهير ؛ **طرق تدريب كرة القدم** ، ترجمة أمين عبد الوهاب ، بغداد ،مطبعة دار السلام ،١٩٨٦،ص٣٤.

٣- محمد كشك وامر الله البساطي ؛ **أساليب الاعداد المهاري و الخططي في كرة القدم** ، دار المعارف ، القاهرة ، ٢٠٠٠ ، ص ١٧٧ .

٢-١-٢ الأجهزة والأدوات المساعدة:

إنَ الاعداد الرياضي في عصرنا الحاضر يتأسس على قواعد وأسس ونظريات علمية تخضع في جوهرها إلى مبادئ وقوانين العلوم الطبيعية كعلم التشريح و علم وظائف الأعضاء وعلم النفس والطب الرياضي وعلم الحركة وكثير من العلوم المساعدة الأخرى التي تسهم في تنمية وتطوير مختلف قدرات ومهارات الفرد الرياضي بصورة شاملة ومتزنة ليحقق أعلى مستوى بأقل جهد وأقصر وقت ، وكلما زاد الاهتمام بالقاعدة العلمية والوسائل التكنولوجية في عملية الاعداد ارتفعت النتائج المرجوة وزادت إمكانية تحقيق الهدف المطلوب .

ويمكن أن تُعرف الأجهزة والأدوات المساعدة على أنها "مجموعة من المكونات المادية التي تأخذ أشكالا متعددة وأحجاماً مختلفة وتخدم أهدافاً متباينة وتتراوح نسبة مساهمتها في تعلم المهارات الحركية من البسيط إلى المعقد وتدخل في المهارات الحركية ودقتها وتفصيلاتها شكلاً ومضموناً."[١]

إنَ للأجهزة والأدوات دوراً كبيراً ومهماً في عملية التدريب عن طريق ما يأتي [٢] :

١. تساعد على رفع مستوى اللاعبين عامة وتخدم كل الألعاب والفعاليات الرياضية ولكلا الجنسين ولجميع المستويات الرياضية .
٢. تساعد على رفع الكفاية و القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة ، و تعمل على تنشيط الدورة الدموية ورفع كفاية القلب والرئتين والأجهزة الداخلية .
٣. استخدام الأجهزة والأدوات يساعد على زيادة استجابة الرياضي نتيجة التأثير المباشر بالمثيرات الحسية .
٤. إنَ استخدام الأجهزة والأدوات يعمل على حدوث التطورات المرغوبة لضمان الوصول إلى تحقيق أهداف التمرينات المطلوبة وتساعد على تنمية القوة العضلية وغيرها من الصفات البدنية الأساسية وتطويرها.
٥. إنَ استخدام الاجهزة والأدوات المختلفة يضيف قدر كبير من التمرينات التي تتوفر نتيجة إدخال هذه الاجهزة والأدوات ضمن وحدات المنهاج .

١- لمى سمير ؛ تأثير استخدام الأدوات المساعدة في سرعة تعلم ودقة بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ،٢٠٠٠ ،ص١٥.

٢- ماهر عبد الإله عبد الستار؛ أثر جهاز تدريبي مقترح لتطوير سرعة ودقة الإرسال الساحق للاعبي الكرة الطائرة الشباب ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٧ ، ص٣٩.

ومن خلال هذه الأسباب يمكن أنْ تتضح لنا أهمية الأجهزة والأدوات التعليمية كوسائل مساعدة يتم الاستعانة بها من قبل المدرب للحصول على تنوع في التمرينات يزيد من الخبرة للحراس خاصة إذا ما اشتركت أكثر من حاسة في العمل و هذا مرتبط بالعوامل الموضوعة للمثيرات الخارجية مثل شدة المثير و تغييره و تكراره و تباينه كما يمكن القول إنَ أهمية الأجهزة و الوسائل المساعدة مرتبط بقدرتها و تأثيرها في زيادة الفاعلية لدى الحارس وفي إنتاجية العملية التعليمية و التي تحدث تغييرات مهمة في سلوك الحراس .

٢-١-٢-١ أهمية الأجهزة والأدوات في تدريب حارس المرمى بكرة القدم :

إنَ استخدام الأجهزة و الأدوات لها أهمية كبيرة في العملية التدريبية والتعليمية تعد من الوسائل التي تساهم بإنجاح أداء التمرينات ذات الواجبات المتعددة وتطوير الامكانيات البدنية والعقلية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم، حيث إنَ الهدف من استعمالها في العملية التدريبية والتعليمية يؤدي الى وصول حراس المرمى إلى الأداء الحركي الجيد والصحيح والمتقن للمهارة. اذ عرفتها (ناهدة عبد زيد ٢٠١١) هي أي شيء يساعد في بناء وتكوين المعلومة وايصالها إلى المتدرب أو المتعلم بطريقة مختصرة ومنظمة فعلى سبيل المثال عند تمرين أي مهارة أو حركة لابد من الاستعانة ببعض الأجهزة والأدوات للمساعدة في توصيل الفكرة وتطوير المهارة بشكل أسرع ، وهذا يحقق التنوع في التدريب والتعلم مما يؤدي الى تطوير الصفات البدنية والحركية والمهارية والعقلية والنفسية عند تنويع الأساليب باستخدام الأجهزة والأدوات المساعدة.[١]

ويرى الباحث أن الوسائل و الأدوات والأجهزة الحديثة لها أثر كبير وفعال جداً في مجال التدريب الرياضي؛ وذلك لأنها تساعد على الاقتصاد من الجهد والوقت في التمرين وتوفر أساليب جديدة ومتنوعة في تطوير المهارة بدقة عالية عند تكرارها بالإضافة الى فعاليتها الكبيرة في عملية الاثارة والتشويق ورغبة اللاعبين على العمل في أثناء التمرين وهذا مما يساعد على في القضاء على بعض المشكلات التي يعاني منها اللاعبين وبالخصوص حراس المرمى .

---

[١] – ناهدة عبد زيد الدليمي؛ **مفاهيم في التربية الحركية** ، ط١، دار الكتب العلمية ، بيروت ، ٢٠١١ ص١٢٣

٢-١-٢-٢ النظارة الذكية Vision up[1]:

تحفز نظارات التدريب العقل وتحسين الرؤية من خلال الغالق المتقطّع، والذي يمكن من خلاله تحسين سرعة معالجة الدماغ وقدرته البصرية بسهولة ، مثل حدة البصر الحركية، حدة البصر الديناميكية، الرؤية المحيطية، إدراك العمق، التنسيق بين اليد والعين، إلخ وبالتالي يمكنك الحصول على أداء رياضي أفضل.

تم تصميم نظارات الرؤية القوية Vision up Strobe لتدريب القدرة البصرية وتحفيز العقل. مع وحدة المعالجة المركزية التكنولوجيا ومضات العدسة بين واضحة ومعتمة وفقا لإعداد التردد (١ هرتز ، ٣ هرتز ، ٥ هرتز ، ١٠ هرتز ، ٢٠ هرتز ، ٣٠ هرتز ، ٥٠ هرتز ، ٨٠ هرتز ، ١٠٠ هرتز ، ١٥٠ هرتز) ونسبة مبهمة (٣٠٪ ، ٥٠٪) و ٧٠٪).

٢-١-٢-٢-١ كيفية استخدام النظارة الذكيةVision up:

ينظم نطاق التردد المنخفض (١٠ هرتز -١ هرتز) المعلومات المرئية عن طريق "تأثير الغالق" المتقطع مع الوميض البطيء. قم بأجراء أي تدريب سهل وبسيط مع رفع الرؤية ، وتقليل التردد خطوة بخطوة ، ١٠ هرتز - ٥ هرتز - ٣ هرتز - ١ هرتز. يهدف هذا التدريب إلى تحسين التركيز مع وقت إغلاق أطول.

ينظم نطاق التردد المتوسط (٥٠ هرتز -١٠ هرتز) معلوماتك المرئية عن طريق "تأثير الغالق" المتقطع مع وميض متوسط. قم بإجراء هذا التمرين مع رفع الرؤية أثناء الإحماء أو التمرين الأساسي باستخدام جسم متحرك مثل الكرة. ابدأ بتردد ٥٠ هرتز وخفضه خطوة بخطوة ، ٥٠ هرتز- ٩٣٠ هرتز- ٢٠ هرتز- ١٠ هرتز. يهدف هذا التدريب إلى تحسين الرؤية الرياضية من خلال رؤية شيء ما بشكل متقطع.

يسمح نطاق التردد العالي (٥٠ هرتز - ١٥٠ هرتز) برؤية مدار الأجسام عالية السرعة من خلال "تأثير الحركة البطيئة" أو "تأثير ستروب". يضبط التردد بين ٥٠ هرتز إلى ١٥٠ هرتز بحيث يكون الكائن مرئيًا. يهدف هذا التمرين إلى تحسين القدرة التنبؤية من خلال رؤية نفس الشيء أو دوران جسم متحرك مثل الكرة.

نسبة التعتيم (أو نسبة العمل) قابلة للتعديل أيضًا بين ٣٠٪ و ٥٠٪ و ٧٠٪. عن طريق تغيير نسبة التعتيم ، يمكن تعديل مستوى السطوع والتدريب.

1- **http://eng.visionup.jp**

١.غيرمطلوب قائمة تدريب بصرية إضافية. نظارات الرؤية القوية Visionup Strobe تجعل التدريب على الرؤية الرياضية ممكنًا أثناء التدريبات و التمرينات اليومية.

٢. كل ما يجب فعله هو وضع الرؤية القويةVisionup Strobe لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة ، كل يومين أو ثلاثة أيام ، لمدة شهرين إلى ثلاثة أشهر اثناء التمارين اليومية.

٣. تم تصميم نظارات الرؤية القوية Visionup Strobe لتكون آمنة ومرنة وخفيفة بفضل عدسات LCD الرقيقة جدًا المصنوعة من البولي كربونات وإطارات النايلون.

٤ .يجب أن تكون نظارات الرؤية القوية Visionup Strobe أفضل معدات التدريب لتحسين القدرات البصرية والأداء الرياضي.

٢-١-٣ سرعة الاستجابة الحركية لحراس مرمى كرة القدم:

في كرة القدم وحراسة المرمى خاصة تلعب سرعة الاستجابة الحركية دوراً حاسماً فيها إذ إنها تحسم الكثير من المواقف لكونها لعبة تتسم بسرعة الأداء واتخاذ القرارات و تنفيذها وان الفارق الذي يحدث بين حراس المرمى هو في سرعة تنفيذ القرارات، ومن ثمة تؤدي دوراً مهماً في نتيجة المباراة فكلما كان زمن سرعة الاستجابة قليلاً كان الحارس يتمتع باستجابة سريعة و هي أهم أنواع السرعة الضرورية لحارس المرمى في كرة القدم و يظهر ذلك عند قيامه بصد الكرات المسددة على المرمى بسرعة أفضل من سرعة الكرة وخاصة المسددة من المنطقة الجزاء. فضلاً عن سرعة الاستجابة في صد الكرات المسددة على المرمى في المواقف الخاصة مثل ضربات الجزاء."[١]

تُعدُّ الاستجابة الحركية من العناصر المهمة للفرد بشكل عام و الرياضي بشكل خاص وتُعدُّ من القدرات الحركية الضرورية لدى الفرد وتبرز أهميتها في الفعاليات والنشاطات التي تتصف بسرعه وتغير المكان."[٢]

وتعد سرعة الاستجابة الحركية من القدرات العقلية البدنية المهمة في الكثير من المهارات التي يقوم بها حارس المرمى ، والمهارة التي يؤديها حارس المرمى في كرة القدم تظهر أهميتها لتميز هذا المركز بالمواقف المتغيرة والسريعة ، و التغير السريع في أوضاعه حسب وضع الكرة و الموقف ، إذ إن المهارات الأساسية و خاصة الدفاعية لحراس المرمى تحتاج إلى متطلبات تفرض عليه سرعة الاستجابة الحركية، مثل تغيير اتجاه الحركة والقدرة على التصرف السليم بسرعة إذ إن التغيير السريع في اتجاه

---

١ – كمال درويش و اخرون ؛**الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، نظريات – تطبيقات** ، القاهرة ،مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨، ص٢٥.

٢ – فرات جبار سعد الله ؛ **اساسيات في التعلم الحركي**، ط١،عمان ، دار الرضوان للنشر و التوزيع ، ٢٠١٥، ص١٤٨.

الجسم ووضعه تكون في اغلب الأحيان تبعاً لما يقوم به اللاعب المنافس وهذا كله يرتبط بمقدار سرعة الاستجابة الحركية للحارس والقدرة على البدء بحركات القفز او الارتماء على الكرة بأسرع ما يمكن فالحارس يكون دائماً مشغولاً بالمثيرات المرافقة للعبة لذا فعليه اختيار الاستجابة المناسبة التي تتطلب منه العديد من الاستجابات السريعة وذلك بسبب المتغيرات غير المتوقعة من المنافس وحركة الكرة .

وتظهر كذلك أهمية سرعة الاستجابة الحركية لحارس مرمى كرة القدم عند تأدية حالات الصد من الوضع الطائر نتيجة للظروف غير المتوقعة من قبل المنافس لذا يجب عند القيام بالتدريب الاهتمام بتطوير سرعة الاستجابة الحركية من خلال حركات الصد المتعددة .[١]

زيادة السرعة الديناميكية يحتاجها حارس المرمى في كل مهارة يريد أن يقوم بها وتأتي أهمية سرعة الاستجابة الحركية في المهارات الخاصة بالمجهود العضلي والحسي المستمر و المتغير باتجاهات وأوضاع مختلفة، والقدرة على القفز والتحليق والدحرجة دون هبوط مستواه المهاري والبدني فاتجاه الحركة وديناميكيتها وتوقيتها والاستعمال المتتابع للأجزاء أمر ضروري للحصول على شعور ملائم للحركة.[٢]، ونتيجة تعرض الحارس لمواقف كثيرة من مثيرات خارجية سواء أكانت الكرة أم اللاعب المنافس أو الزميل التي تتطلب منه استجابة سريعة و دقيقة من لحظة ظهور المثير حتى اكتمال الاستجابة الحركية والغرض منها صد أو إبعاد الكرة عن الهدف وهذا يحتاج إلى مستوى عال من القدرات العقلية والمهارية والتي تحتاج إلى تدريب جيد وهي تعد انعكاساً لمدى تطور عمل الجهاز العصبي المركزي والأجهزة الحيوية بجسمه.[٣]

١- كاظم عبد الربيعي وموفق مجيد المولى ؛ **الإعداد البدني بكرة القدم** ،الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ ، ص٣٣٤.

٢- حسام سعيد المؤمن ؛ منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي خماسي كرة القدم،(رسالة ماجستير) ، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد ، ٢٠٠١، ص٢٢.

٣- pat Davis : **Badminton. The complete practical cuide** . London . 1982.p123.

٢-١-٤ الجهاز البصري :

العين هي القدرة التي لا تقدر بثمن، وخلق العين من أعظم أسرار قدرة الخالق عز وجل، فهي على الرغم من صغرها بالنسبة إلى المخلوقات كلها ومن حولها فإنها تتسع لرؤية هذا الكون الضخم كله بما فيه من سماوات وأرض وبحار والمخلوقات كلها[١]

فالجهاز البصري يعمل على تزويد الدماغ بالمعلومات حول الألوان وأبعاد الأجسام وانطباع المسافة أو البعد والقدرة على اتباع الحركات، ونظراً لأهميته يسمى بالقناة الحسية الأولية ، إذ يؤدي دوراً مهماً في التعلم ، ويتقن الإدراك البصري فحص الأشياء والتمييز بين خصائصها والعلاقة بين عناصرها، ودمج المعلومات لتساعد في تكوين معلومات كلية متكاملة. [٢]، فالعين مسؤولة إلى حد كبير عن تلقي المعلومات واستيعابها ومن ثم ترسل لخزنها ثم استعادتها بالشكل الصحيح ، لاسيما وأنَ الشخص يتلقى نحو ثمانين إلى تسعين في المئة من المعلومات عبر حاسة البصر ، ومن هنا فإن أي خلل في الجهاز البصري سيؤدي في حالة عدم تشخيصه وعلاجه إلى تراجع كبير في مستوى الأداء ، وذلك لوجود تلكؤ أو ضعف في تلقي المعلومات عن طريق العين[٣]

يتكون الجهاز البصري من:-[٤]

٢-١-٤-١ عضلات العين :

إنَ العضلات المسؤولة عن تحريك العين هي ست عضلات:

- العضلة المستقيمة الوحشية (الجانبية): وهي تلف العين للخارج أي النظر للجانب الخارجي (طرف العين).
- العضلة المستقيمة الإنسية: وهي تلف العين إلى الداخل للنظر صوب الأنف.
- العضلة المستقيمة العلوية : وهي تلف العين للنظر إلى الأعلى .

---

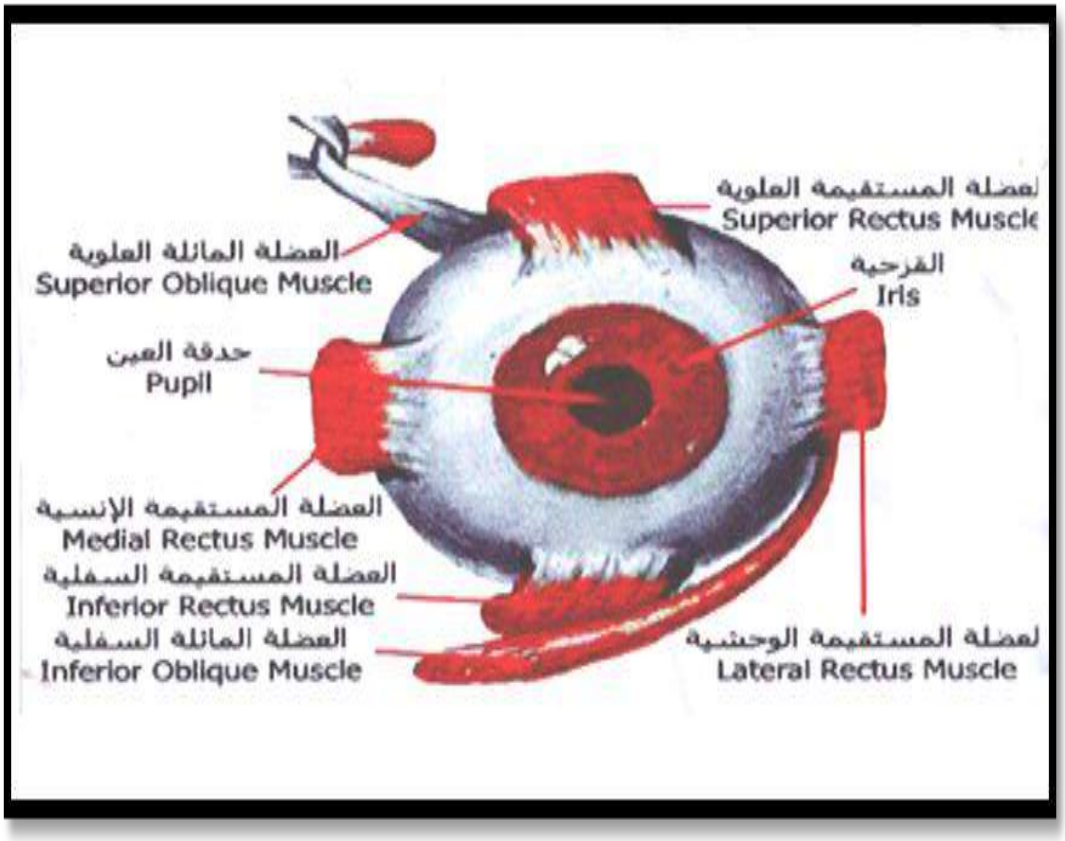
١ – محمود عبد المحسن ناجي ؛ تأثير تدريب الرؤية البصرية على اللاعب المدافع الحرفي الكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعه المنيا ، كلية التربية الرياضية ، مصر ، 2008، ص 22– 25.

٢ – ابراهيم عبد الله فرج ؛ **الاعاقه البصرية** ، ط، عمان ، المسيرة للطباعة والنشر،2006 ص54.

٣ – وفاء فائف حمودي ؛ نسبة مساهمة بعض القدرات البصرية وعلاقتها في نتائج المنافسات لدى لاعبي سلاح السيف، رسالة ماجستير ، جامعه بغداد /كليه التربية الرياضية للبنات،٢٠١١ ص٤٠.

4 –Anthony J. Brown (And Other) ;**Wolff s Anatomy of the eye and orbit** ,Eighth edition,1997,p55.

- العضلة المستقيمة السفلية : وهي تلف العين للنظر إلى الأسفل.
- العضلة المائلة العلوية : وهي تلف العين للنظر إلى الأسفل.
- العضلة المائلة السفلية: وهي تلف العين للنظر إلى الأعلى[١] والشكل (١) يوضح ذلك.



الشكل (١)

يوضح عضلات العين

٢-١-٤-٢ حركات العين :[٢]

إنَ الحركات التي تقوم بها العين تجعلها تحتفظ بالصورة التي تكونها للشيء المتحرك على المستقبلات الضوئية في نقرة الشبكية، حتى تتمكن من رؤية هذا الشيء بوضوح، ونظراً لأن الأشياء معظمها التي نراها متحركة ، لذلك تعمل الحركات على تعقب الأشياء المتحركة في المشهد البصري ، وتنقسم حركات العين على نوعين رئيسين هما حركات التحول، وحركات الانحراف.

---

1 - John. Bray. patricia A. Cragg and other, Human, Hditorial offices, Black well science ltd,physiology fourth edition , 1999, p143

٢- رودولف أرنيهم ؛ **فن السينما** ، ترجمة عبد العزيز فهمي وصلاح التهامي ، مصر، وزارة الثقافة والارشاد القومي ، المؤسسة المصرية العامة للتأليف والترجمة والطباعة، 1999، ص170.

٢-١-٤-٣ البصر وعلاقته بالأداء الحركي:

إنَ النظام البصري هو واحد من أهم الأنظمة الحسية التي أولتها الدراسات والبحوث اهتماماً خاصاً، إذ إننا نعتمد عليه بشكل كبير لتوفير المعلومات عن البيئة المحيطة ومن ثم استخدام تلك المعلومات البصرية لاتخاذ القرار بخصوص الحركة،" إن ما يقارب (٨٥%) من المعلومات الحسية يتم الحصول عليها من البيئة الخارجية من طريق الجهاز البصري"[١]، كما يعدّ البصر من أهم العمليات الحسية التي لها أهمية كبيرة في تكوين الإدراك، اذ" يتم الابصار عن طريق دخول الطاقة الضوئية للعين بالمرور من خلال القرنية واتساق العين والعدسة، ثم تلتقط بواسطة مستقبلات الابصار الموجودة في مؤخرة مقلة العين والشبكية، وهنا تتحول الطاقة إلى إمكانية فعل أو نشاط وتنقل عبر العصب الغزالي إلى منطقة الابصار بالمخ، حيث تسجل وتفسر بوصفها مرئيات، وتجدر الإشارة إلى أنَ الصورة تكون مقلوبة في الشبكية ولكن المخ يقوم بإعادتها إلى الوضع الطبيعي"[٢]

ويقدم الجهاز البصري ثلاث وظائف في الأقل في علاقته بالأداء الحركي هي "الاستقبال الحسي الداخلي أي معلومات حسية داخلية عن طبيعة الحركة والجزء المعني بها والاستقبال الحسي الخارجي وهي المعلومات المستقبلة من خارج الجسم والاستقبال الحسي العميق من خلال تقديم الجهاز البصري معلومات عن وضع الجسم في البيئة باستخدام أبعاد الزمن والقوة والانسيابية للتحكم بالحركة " [٣].

ويرى الباحث أنَ الابصار هو محصلة نهائية لعملية النظر والرؤية فعن طريق النظر يتم استقبال المعلومات البصرية وعن طريق الرؤية يتم معالج المعلومات في الدماغ، ثم يتم إرسال إشارة عصبية الى الجزء المعني بالحركة لأداء الواجب الحركي.

إنّ نظام الإبصار هو المسيطر على بقية الأنظمة الحسية ، لذلك فإنه يستحق اهتماماً خاصاً لدوره الكبير في السيطرة الحركية ، لقد توصل العلماء بعد إجراء العديد من التجارب إلى وجود نظامين منفصلين للإبصار هما : [٤]

١- نظام الإبصار البؤري المتخصص بتعيين الأشياء :

١-عبد الباسط مبارك عبد الحافظ؛**السلوك الحركي من التعلم الى الاداء**،الاردن،جهينة للنشر والتوزيع ، ٢٠١٣،ص١٦٣

٢- عبد الستار جبار الضمد؛ **فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة**. ط١ ،عمان ، دار الفكر للطباعة والتوزيع ، ٢٠٠٠، ص٢٧ .

٣- عبد الباسط مبارك عبد الحافظ ؛ **نفس المصدر السابق** ، ص ١٦٣.

٤- نصير صفاء محمد و عبد الوهاب غازي؛ **العمليات العقلية بناءها إبداعها** ، بغداد، بيت الحكمة للطباعة والنشر ، ٢٠٠٦ ، ص ٩٥-٩٦ .

وهو نظام متخصص بالتعيين والمطابقة الواعية للأشياء التي تقع في مركز مجال الرؤية. الإبصار البؤري يكون بدرجة الإدراك الواعي للأشياء التي نركز عليها مما يؤدي إلى تحديد هذه الأشياء وتقل فاعليته بقلة الإضاءة .

٢ – نظام الإبصار المحيطي للسيطرة الحركية :

يشمل هذا النظام كلاً من المراكز والأجزاء المحيطة بها من مجال الرؤية. يعتقد العلماء إن الإبصار المحيطي يكون خاصاً للسيطرة الحركية فوظيفته الأساسية ضبط الحركة وكذلك موقع الأشياء في البيئة المحيطية .

ويرى الباحث أنّ حراس المرمى اثناء الأداء في المباراة بحاجة إلى نظام الإبصار المحيطي لأنه يحتاج إلى ضبط الحركات الدقيقة التي تحيط به، كحركات زملائه اللاعبين وحركات لاعبي الفريق المنافس لتحقيق الأداء المثالي بالمقابل سيكون هناك ضعف بنظام الإبصار البؤري ،لأنَ نظام الإبصار المحيطي يعمل على التعرف على الحركة وما يحيط بها كما في تحديد حارس المرمى لمكان الكرة والتركيز عليها ومعرفة موقعها بالنسبة للمرمى ومنطقة الجزاء وبقية اللاعبين في الملعب والتحرك نحوها وأداء الواجب الحركي بدون أخطاء.

٢–١–٥ القدرات البصرية:

تعد القدرات البصرية المستخدمة في المجال الرياضي(٢٠) قدرة بصرية منها سرعة رد الفعل البصرية والدقة البصرية بأنواعها الثابتة والمتحركة والوعي الخارجي والتتبع البصري وغيرها، ولو أمعنا النظر في مقدرة ضارب كره البيسبول عندما يقوم بضرب كره منحنية بسرعة ميل/الساعة لوجدنا أن ذلك يتطلب مهارات بصريه تتمثل في حدة أبصار وحساسية تباين ومتابعه بصريه ممتازة.

ويعتمد لاعبو التزحلق على الجليد على القدرات البصرية الجيدة للتعامل مع تضاريس الأرض وتقدير سرعتهم والمسافات واتخاذ قرارات في جزء من الثانية في أثناء التزحلق لأسفل التل بسرعة أكثر من ٥٠ميل /الساعة.[١]

كما إنَ عبارة احتفظ بعينك على الكرة keep your eye on the ball""نسمعها باستمرار من كثير من المدربين ،فلا شيء يحدث حتى تقوم العينان بإرشاد اليدين لما يجب عمله ،و إنَ ما يقارب من 80% من إشارات البدء في معظم الألعاب تتم من خلال حاسة البصر اذ تمثل دقة الرؤية وجودة القدرات

١- Brian Ariel, **Sport Vision Training an expert guide to improving performance by training the eye,** Human Perception and Human Performance ،2004،p126-133

البصرية أهميه كبرى ،علما أنَ حدة الابصار ٦/٦ تعني فقط أن الرياضي يمكنه أن يرى الشيء بوضوح ولا تبين مدى سرعة تحركه أو إذا ما كان هذا الشيء سيغير اتجاهه ،والذي يقوم بكل ذلك هو المعالجة البصرية Visual Processing.

إنَ القدرات البصرية المطلوبة للأداء الأمثل في الرياضة تتضمن أكثر بكثير من مجرد القدرة على الرؤية بوضوح، فعلى سبيل المثال الرجوع للخلف للامساك بالكره هي حركه معقده للغاية فان العينين فقط هي التي تخبرك بمكان الكره بالفراغ من خلال الاستعانة بالمعلومات البصرية ، إذ يتوجب تقدير سرعة الكره ومسار طيرانها وبعد ذلك يجب القيام بنوع من التوقع أو الإدراك لمكان الكره عندما تصبح في مجال اليدين للامساك بها، وكل ذلك يجب أن يحدث في أقل من جزء من الثانية وبعدها يجب وضع اليدين في المكان الذي تم توقع وصول الكره إليه في الفراغ مع وضعهما حول الكره حتى يمكن الإمساك بها على أمل أن يكون هذا التوقع صحيحا وألا فان اليدين لن تقابل الكره ....و بالطبع فان ذلك يحدث خلال الوقوف، أما الإمساك بالكره خلال الحركة يضيف الكثير من التعقيد للأداء.

وهذه واحدة من حركات عديدة تقوم بها العينان بالإمداد بالمعلومات الضرورية لإنجازها، ولان هنالك العديد من القدرات المتنوعة التي لها دور كبير في الرياضة لذا فان من الطبيعي أن يكون لكل رياضه متطلبات خاصة من تلك القدرات البصرية المتنوعة.

لكل لعبة رياضية مجموعة من القدرات الخاصة ،التي تختلف من رياضة لأخرى إذ إن هذه القدرات تعكس المتطلبات الخاصة والضرورية لنوع النشاط البدني الذي يمارسه الفرد ،ويقوم بتطويرها باستمرار لأقصى مدى من أجل الوصول إلى المستويات العليا في الرياضة.[١] ولهذا فقد قسمت القدرات البصرية على:

٢-١-٥-١ اليقظة الذهنية :

وهي من أهم الاختبارات في منظومة الريهاكوم التي من خلالها يتم قياس مراحل اليقظة الذهنية، توصف اليقظة بصورة عامة بأحد أنواع العمليات المعرفية التي تجعل من الممكن الاستجابة بسرعة وبشكل مناسب لمهمة محددة، وهي الأساس في أي أداء يقتضي درجة من الانتباه مهما كان نوع ذلك الانتباه، وهي الشرط المسبق في أيّ عمل مناسب ودقيق حيث يتم التمييز بين الاستثارة النشطة"tonic-arousal" ، أي الحالة العامة في بقاء الفرد مستيقظاً"awake"، والاستثارة المرحلية"phasic arousal"، التي توصف بزيادة سرعة الاستجابة والتوقع للأحداث.

---

١ - أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد عمر سليمان؛ **انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي**، القاهرة، دار الكتب ،١٩٨٦، ص١٦٧.

تحدد اليقظة بعمليات مختلفة وبإيجاز:

_ اليقظة العامة"general tonic"وهي الاستثارة النشطة"tonic arousal".

_ اليقظة الجوهرية"intrinsic alertness"وهي الحفاظ على الاستجابة لأطول مدة من الزمن.

– اليقظة المرحلية"phasic arousal"تركيز الانتباه قصير الأمد لحدث متوقع.

ويتم فحص "الاستثارة النشطة" عن طريق ردود فعل في مهام بصرية بسيطة (بدون منبهات أو اشارات صوتية تتطلب التحكم)، بينما يكون فحص "اليقظة المرحلية" مع (منبهات أو إشارات صوتية". يذكر (Davis and Hayes 2011)"بأنها الوعي بالخبرات في لحظتها دون إصدار حكم اذ ينظر إليها على أنها حالة يمكن تنميتها من خلال الممارسات والأنشطة مثل التأمل". [١]

"فاليقظة الذهنية تعمل على زيادة الارادة وذلك من خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات الذي يعزز تقليل الالتزام بالأفكار والمعتقدات".[٢]

وبناء على ما تقدم يرى الباحث أنَ اليقظة الذهنية تجعل حارس المرمى أكثر ابداعاً في أداء مهاراته سواء الدفاعية أم الهجومية وعدم الالتزام الكامل بتعليمات المدرب التي قد تقيد حدوده وتعيقه وتجعل اداءه مغلقا دون توفر حرية التصرف خارج المألوف، وتجعله يتخذ قرارات تدرب عليها مسبقا فقط، دون اعطائه فرصة لإظهار قدراته الكامنة والتعامل مع مواقف اللعب المختلفة التي قد تكون جديدة بالنسبة له، لذا يتوجب على حراس المرمى أن يمتلكوا يقظة ذهنية تقلل التزامهم الكامل بآراء المدربين، وجعلهم أكثر براعة في تقدير المواقف التي تتطلب منهم اتخاذ قرار مخالف لتعليمات المدرب وفي الوقت نفسه يشعر بان هذا القرار يصب في مصلحة الفريق، وحاسما للمباراة، فضلا عن عدم التسليم الفكري المطلق بالأفكار والواجبات التي تم تدريبه عليها. ويرى الباحث أنَ اليقظة الذهنية لها فائدة وأهمية كبيرة لحراس مرمى كرة القدم اذ تساعده في التركيز على الحالات والمواقف التي تحدث في الملعب واتخاذ القرارات المناسبة بناءً على ما يمتلكه من معلومات تساهم في حل تلك المواقف. وتعطيه ثقة عالية بنفسه وشعوراً كبيراً بالمسؤولية في كيفية التعامل مع مجريات كل مباراة، و زيادة انتباهه ووعيه للأحداث التي تجري على ارضية الملعب والتعامل معها بشكل سليم

١- Davis, D.M.and Hayes,J.A What are the bane fits of mindfulness ? a practice review of psychology related research, psychotherapy, 2011p119.

٢- Perkins, DN and Richhart, R: Mindfulness has also been found to enhance flexible thinking skills and critical ,Journal of SocialIssues,2000,p28-29.

٢-١-٥-٢ الانتباه المنقسم:

"قدرة الفرد على الانتباه في أكثر من مهمة او مهام متعددة ونشاطات في وقت واحد في فترة زمنية قصيرة، لذا يعبر عنه بأنة منافسة المنبهات ويطلق عليه قدرة المهام المتعددة ،وتعد من أهم العمليات المعرفية في الحيلة المهنية".[١]

كذلك هو القدرة على حضور محفزات أو انتباه مختلف في الوقت نفسه ، مثل القيام بعملين ومهمتين في وقت واحد، فربما يتحدث الشخص إلى صديق على الهاتف أثناء تقويم المنزل، فعندما ننتبه إلى شيئين في وقت واحد، فإننا نستخدم انتباها منقسم ،ويعد الانتباه المنقسم من العمليات العقلية وأحد مظاهر الانتباه ومتغير أساسي من متغيرات إدراك المحيط البصري مثلا اللاعب الذي ينتج عنه ادراك المتغيرات السريعة التي تحدث بالمباراة .

ويرى الباحث أنَ الانتباه المنقسم قدرة بصرية مرتبطة بالعملية العقلية تحتاج الى تركيز عال من خلال الانتباه إلى مثيرات متعددة ومعالجتها بسرعة تتوافق مع المهارة المستخدمة من قبل اللاعب كي يتم إعطاء القرار المناسب لها.

٢-١-٥-٣ الانتباه الانتقائي:

بالنسبة لمفهوم الانتباه الانتقائي فهو "انتباه الفرد في لحظة معينة لا يكون عادة إلا إلى موضوع معين، الا أن الانتباه لا يجمد بل يتحرك باستمرار أو بسرعة خاطفة مما يوحى بأن مجال الانتباه متعدد وواسع، وعندما يكون موضوع معين في بؤرة الانتباه تحتل الموضوعات المحيطة به هامش الانتباه ، فيكون الفرد أقل انتباهاً لها وادراكاً ووعياً بها، وقد يحتل موضوع من الموضوعات هامش الانتباه بؤرة الانتباه، ويتراجع موضوع كان سابقاً في بؤرة الانتباه إلى هامش الانتباه، وقد يفرض موضوع جديد نفسه على الفرد، أو يتعمد الفرد توجيه انتباهه إلى موضوع معين وهكذا، فهناك عوامل ترتبط بالموضوع (المثير) بحيث تجعله يفرض نفسه على الفرد فينتبه مرغماً إليه". [٢] أما في مجال الرياضة فيعرف الانتباه على أنه "قدرة الفرد على أداء النشاط الحركي ومعرفة ما يحدث، وبعض الفعاليات والالعاب الرياضية تتطلب التداخل في عملية الانتباه على أساس مصدر المنبه، أو من حيث الانتباه .[٣]

ويعرف الباحث الانتباه الانتقائي اجرائياً بأنه قدرة أو محافظة حارس المرمى على التركيز الذهني العالي وبشكل ايجابي في كافة المواقف المحيطة بالمرمى وانتقاء مثير محدد من بين مثيرات كثيرة

١- حيدر عباس عطية؛ **منظومة الريهاكام المعرفية** ، الاردن، دار الصفاء للطباعة والنشر ،٢٠١٨، ص٢٩.

٢- فرح عبد القادر طه؛ **موسوعة علم النفس والتحليل النفسي**، ط٢، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، مصر، ٢٠٠٣، ص١٢٥.

٣- عامر سعيد الخيكاني؛ **سيكولوجيا كرة القدم**، ط١،النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم ،٢٠٠٨ ، ص١٧٠.

مشتتة للأداء وباقل عدد ممكن من الأخطاء في أثناء أداء المنافسة مما يؤثر بشكل مباشر على نتيجة المباراة لحسم المواقف والتصدي لهجمات الفريق المنافس وإبعاد الخطر عن المرمى.

يرى الباحث أنَ الانتباه الانتقائي هو عملية عزل للمثيرات غير المهمة والحفاظ على مثير أو أكثر والتركيز عليهما من خلال البرمجة والمعالجة المخزونة في الذاكرة .

إن أيّ مهارة يحاول اللاعب انجازها لابد أن يتم ذلك من خلال إحدى هذه الأنواع الثلاثة من الانتباه الانتقائي حسب رؤية (مارلي) وهي[1]:

١- انتباه انتقائي ضمن حاسة واحدة عن طريق استبعاد المثيرات غير المرغوبة والتركيز على المرغوبة فقط.

٢- انتباه انتقائي حسي ضمن مجموعة حواس: وتتم العملية الانتقائية عن طريق استقبال المعلومات عن طريق قناتين أو أكثر وفي الوقت نفسه.

٣- انتباه انتقائي حسي متعدد: ويكون عن طريق تركيز الانتباه في اثنين أو أكثر من المنبهات التي يتم استقبالها عن طريق قنوات حسية مختلفة أو متعددة وفي الوقت نفسه.

ويرى الباحث أنّ هناك ضرورة لامتلاك حارس المرمى للقدرات البصرية وخصوصاً اليقظة الذهنية والانتباه الانتقائي لكون مهارات الدفاعية والهجومية تحتاج من حراس المرمى إلى أن يكونوا خلال وقت المباراة في حالة إيقاظ ذهني وانتباه انتقائي وذلك لكثرة ما تتطلبه مهارات الحراس بكرة القدم بسبب الاحداث المفاجئة في أثناء أداء حارس المرمى وكذلك ظروف المباراة المتغيرة كذلك لما يلعبه من دور كبير نتيجة امتلاك حارس المرمى من امكانيات بدنية ومهارية وخططية وذلك من أجل تكامل الأداء مما ينعكس للعمل على التوجيه الصحيح لحارس المرمى في الدفاع عن مرماه وفي الوقت المناسب، مما يكون لجميع هذه الامكانيات الفضل للأعداد المتكامل لحارس المرمى وفي جميع الجوانب وبالتالي تحقيق أفضل النتائج والوصول لأعلى المستويات الرياضية.

يرى الباحث أنّ من الضروري الاهتمام بالانتباه المنقسم والانتقائي للاعبي كرة القدم وخصوصا حراس المرمى إذ إنَ عملية الاهتمام ليس بتجنب التشتت الذهني فقط، وإنما باعتماد تحديد استرجاع أنسب المعلومات المُدركة التي تعتمد على الانتباه، من أجل اختيار الواجب الحركي المهاري المطلوب في المنافسة ، وإن الاخفاق بعملية الانتباه يعني إرباك لكل المهارات بعد معالجة المعلومات أو بتعبير أدق تعني تزييف الذاكرة بمعلومات لا يمكن الاستفادة منها وتظهر نتائج الاستجابات بمعالجتها غير مرضية.

---

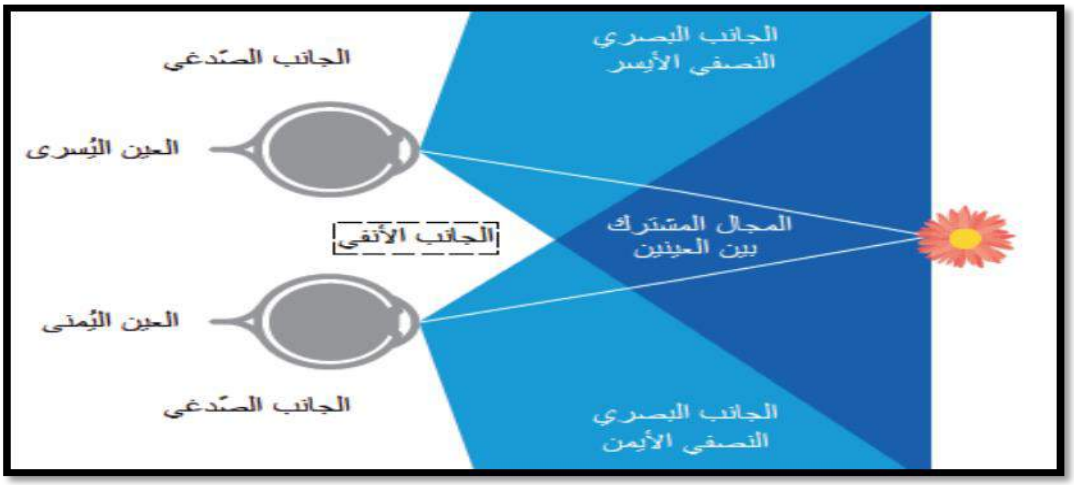
1 -BYULTEEN Marly; Selective Attention and levels for otizm child 2018,p6.

٢-١-٥-٤ محيط الرؤيا:

"مجال البصر هو المنطقة التي تبصرها العين في أية لحظة، وتسمى الجهة الأنفية من المنطقة المجال البصري الانفي، وتسمى الجهة الوحشية من المنطقة المجال البصري الصدغي"[١] يعرف (وجيه محجوب) مجال الرؤيا بأنه" المدى الكامل من البيئة التي يمكننا أن نراها دون ما تغيير في تثبيت العين"[٢] .

يعرفه (**حسين علي كنبار**) "المجال البصري بأنهّ المدى الحيزي الذي يكون فيه الجهاز البصري حساساً للضوء أو المثيرات البصرية أي هو المساحة التي يستطيع الفرد رؤيتها، وتقاس بالدرجات والشخص الطبيعي يستطيع ان يرى بمجال (150درجة) بعين واحدة و (180درجة) بكلتا العينين".[٣]

ويعرفه الباحث بانة قدرة وثبات تركيز العين على نقطة مركزية في استيعاب مجموعة من المثيرات البصرية التي تقع ضمن حدود المساحة المفتوحة للعين والتي يمكن رؤيتها دون تحريك العين والتي تقع ضمن حدود الساحة البصرية.



الشكل (٢)

يوضح مجالات الرؤية للعينين

١-غايتون ارثر سي وهول جون ي (ترجمة) صادق الهلالي؛ **المرجع في الفزيولوجيا الطبية** ، ط٩، منظمة الصحة العالمية ، المكتب الاقليمي للشرق الاوسط ، ١٩٩٧،ص٧٨.

٢- وجيه محجوب؛ **علم الحركة (التعلم الحركي)** ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢، ص١٩١.

٣- حسين علي كنبار العبودي ؛**الوظائف والمهارات البصرية في المجال الرياضي** ، بيروت ، دار الكتب العلمية ، ٢٠١٤، ص١١٦.

٢-١-٥-٥ المسح البصري :

وهو التدخل الأكثر شيوعًا لفقدان المجال، هو القدرة على استخدام بحث مرئي منظم للمهمة أو البيئة (من اليسار إلى اليمين، من أعلى إلى أسفل). فيمكن إجراء تدريب المسح البصري ببساطة بدون معدات خاصة.

"وهي استخدام حركة العين لعمل مسح للملعب مع متابعة الكرة في أثناء طيرانها كما ان العديد من الرياضات يتوجب على الرياضي ليس فقط مشاهدة اللاعبين والاهداف التي تحت شروط متنوعة بل يتابع الأشياء التي تتحرك بسرعة خاطفة وهذه المهارة البصرية تسمى أيضا حدة البصر (الدينامية)المتغيرة".[١]

"تعني بمهارة التتبع البصري التي تتضمنها الحدة البصرية الديناميكية المقدرة (مقدرة العينين) على تتبع الأجسام المتحركة بالعينين".[٢]

"إنَ حدة الابصار تعني قدرة العين على الرؤيا الواضحة للتفاصيل الدقيقة في المنبهات التي تقع في المشهد البصري أي انها تعني قدرة الجهاز البصري على تحليل التفاصيل الدقيقة والمتباينة في المشهد البصري التي يمكن رويتها عند مسافة معينه فالفرد ذو حدة الابصار الطبيعية يستطيع أنْ يرى نقطتين سوداوين قريبتين من بعضهما تقعان على خلفية بيضاء على إنهما شيئان منفصلان وليس شيئا واحداً أي ان حدة الابصار وفقا للمثال السابق تعنى الحكم الصحيح عما إذا كانت هناك منطقة بيضاء تفصل بين نقطتين سوداويتين أو لا ،وحدة الابصار يتم قياسها بعده طرق ولكنها جميعا تتطلب التحديد الدقيق لمقدار الحيز الذي يشغله المنبه في المشهد البصري والذي يسمى زوايا الابصار".[٣]

---

١ – حسين علي كنبار العبودي؛ **مصدر سبق ذكره**، ٢٠١٤، ص١٣٣.

٢ – محمد زكي محمد ؛ **مهارات الرؤية البصرية للرياضيين**، الاسكندرية، المكتبة المصرية للطباعة والنشر ، ٢٠٠٤، ص١٧.

٣ – جيهان محمد فواد، أيمان عبدالله زيد؛ **فعالية التدريب البصري على بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية في الكرة الطائرة ،رسالة ماجستير منشورة جامعة الزقازيق ،مصر،٢٠٠٥، ص٤١.**

٢-١-٦ مهارات حارس المرمى بكرة القدم:

لم يعد حارس المرمى آخر دفاع في الفريق فحسب بل هو أيضا المهاجم الاول في الفريق ،ومنه تبدأ الهجمات على الفريق المنافس عن طريق مناولة الكرة باليدين أو مناولة طويلة بالرجل ، وحارس المرمى الذي يمتلك مواصفات جيدة وله خبرة ميدانية في قراءة المباراة ويتمكن من توزيع الكرات بشكل جيد، وفي أحيان كثيرة تسبب مناولة من خارج المرمى هدفاً إذا استقبلها اللاعب الزميل وأحسن التصرف بها[١].

٢-١-٦-١ المهارات الأساسية لحراس المرمى بكرة القدم:

وتشمل الاتي :

أ- المهارات الأساسية الهجومية لحارس المرمى:

التي تتضمن مهارات عديدة منها :

١- ركل الكرة بالقدم من ضربة المرمى:

يعد ضرب الكرة بالقدم تكنيكاً مهارياً مهماً من ناحية تمرير الكرة إلى مسافات طويلة من أي مسافة يمكن أن تؤدى بوساطة القدم، ولعل الضربات المتنوعة التي يمكن أن تؤديها القدم وتطبيقاتها المختلفة تجعل هذه المهارة أكثر فائدة من المهارات الأخرى في مجال كرة القدم، ولكي ندرك مدى أهمية مهارة ضرب الكرة بالقدم لحارس المرمى، فإننا نقول إن الحارس الذي لا يتقن مهارة ضرب الكرة إلى مسافات بعيدة يكون حارس مرمى غير مكتمل من الجانب المهاري الهجومي ولكن الحارس الذي لا يتقن ضرب الكرة بالقدم يكون من الصعب عليه أتقان لعبة كرة القدم الحديثة، لأنَ المهارة التي ذكرناها سلفاً تستعمل في مواقف معينة من المباراة في حين إن ضرب الكرة بالقدم لا يمكن الاستغناء عنه في أي موقف من مواقف المباراة تقريباً ولذلك هي أكثر المهارات استعمالا بعد مهارة مسك الكرة باليد خلال مباريات كرة القدم، وضرب الكرة بالقدم لحارس المرمى يعني استعمال القدم في تصويب الكرة إلى ميدان اللعب من ساحة الفريق المنافس، أو تمريرها إلى اللاعب الزميل أو تشتيتها بالقدم بعد خروج الحارس خارج منطقة الجزاء.

١- موفق اسعد محمود ؛ **التعلم والمهارات الأساسية بكرة القدم** ، ط١ ، عمان - الأردن ، دار دجلة للنشر التوزيع ،٢٠٠٨، ص١٩٤.

٢- ركل (ضرب) الكرة بالقدم من دون سقوطها إلى الأرض[١].

إن 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 طائرة.

ب- ضرب الكرة نصف طائرة.

أ- ضرب الكرة طائرة.

ضرب الكرة طائرة يعني أن الحارس يضرب بقدمه بمجرد سقوطها من اليد مباشرة دون ملامستها الأرض، وتتميز هذه التمريرة بأن لها مساراًً عاليا 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.

طريقة أداء ضرب الكرة طائرة.

تحمل الكرة بوساطة اليدين أمام جسم الحارس بارتفاع الحوض ثم يسقط الحارس الكرة أمام الرجل التي ستقوم بضربها.

تتأرجح الرجل الضاربة للخلف، ثم للأمام لتضرب الكرة من النصف الأسفل بوجه القدم الأمامي، وهو مفرود ومشدود لتطير الكرة للأمام ولأعلى بزاوية (٤٥) درجة تقريباً وتتابع الرجل الضاربة الكرة لتزيد من قوتها، و يتابع الحارس النظر للكرة مع ثبات الرأس.

ب- ضرب الكرة نصف طائرة.

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

أن طريقة أداء ضرب الكرة نصف طائرة

طريقة الأداء نفسها في ضرب الكرة الطائرة ولكن يكون ضربها بعد ارتدادها من الأرض مباشرة.

١- مفتي إبراهيم؛ **الاعداد والمباراة للاعبي كرة القدم-حارس المرمى**، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٥، ص٥٥.

٣- مهارة تسليم الكرة باليد إلى الجانب[١].

يُعد تمرير الكرة برميها باليد أكثر دقة من تمريرها بالقدم بالإضافة إلى استغراقها لوقت أقل، ولكن يجب ملاحظة أن هذا التطبيق على التمريرات التي تتم حتى مسافة (٤٠) ياردة فقط إذ من الصعب تمرير الكرة بدقة باليد لأكثر من هذه المسافة تقريباً، وهناك طرائق عدة لرمي أو تسليم الكرة باليد، وما يهمنا هو طريقة رمي الكرة في مستوى أعلى من الرأس إلى الجانب مسافات تصل إلى (٤٠) ياردة. ومن مميزات هذه الطريقة غالباً أنها تسمح للكرة أن تأخذ مساراً منحنياً عالياً فوق رؤوس اللاعبين المنافسين.

وغالباً ما لا تتوافر الدقة الكافية لتنفيذ هذا التمرير نظراً لطول المسافة، كما أن تنفيذ الرمية يتسم بالبطء النسبي إذا ما قيست بالطريقة السابقة وهي صعبة التنفيذ في حالة الملاعب المبتلة لصعوبة التحكم في الكرة في أثناء الإمساك بها لابتلالها بالماء.

طريقة أداء لعب أو رمي الكرة إلى الجانب.

عندما يحمل الحارس الكرة باليد يبدأ بأرجحة الذراع الحاملة للكرة للخلف مفرودة تماماً، وتطوق راحة اليد والأصابع منفتحة فوق الكرة جيدا، وتفرد الذراع الأخرى للأمام والى الأعلى، وفي أثناء ذلك يأخذ حارس المرمى خطوة للأمام بالرجل المقابلة لليد التي ستقوم برمي الكرة وينتقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية، وبذلك يواجه جانب الجسم من جهة اليد غير الرامية الاتجاه المطلوب رمي الكرة إليه.

إذ تتحرك الذراع الرامية للأمام وللأعلى بسرعة في مسار منحن في حين تتحرك الذراع غير الرامية لأسفل وينتقل في هذه الإثناء ثقل الجسم على الرجل الأمامية بالتدرج وتفرد الرجل الخلفية بقوة وذلك يدفع الأرض للمساعدة في زيادة قوة رمي الكرة، وتترك اليد الكرة ويتابعها النظر.

ب- المهارات الأساسية الدفاعية لحراس المرمى بكرة القدم[١].

" هي كل الحركات التي تؤدي بهدف محدد في حدود اللعبة، وهي جوهر الانجاز خلال المباريات. إن المهارات الأساسية كما وصفها (محمد عبده ومفتي إبراهيم) نقلا عن (يوسف لازم كماش 1999)" هي مركبة من عوامل عدة يستخدمها الحارس في المباريات كالمهارة الفردية، واللعب الجماعي، ومعرفة قوانين اللعب فكرة القدم تتطلب إن يؤدي الحارس المهارات الأساسية الخاصة بمنتهى السرعة والدقة مع إمكانية وقدرة عالية في تغير اتجاهه مع الكرة، وهي طريقة لحسم المواقف والحالات المتعددة في الملعب بجرأة ودقة عالية من قبل الحارس في اتخاذ القرار والتصرف بالكرة بطريقة أسرع من غيره"، والمهارات الأساسية الدفاعية لحراس المرمى بكرة القدم هي:

١- مفتي إبراهيم؛ **مصدر سبق ذكره**،١٩٨٥، ص٩١.

١- سامي الصفار واخرون ؛ **مصدر سبق ذكره** ،١٩٨٧، ص٣٢٣-٣٤٧.

١- مهارة مسك الكرات الأرضية المتدحرجة.

هناك ثلاث طرائق أساسية لمسك الكرات المتدحرجة الأرضية الأمامية يستعملها حراس المرمى وهي :

أ - مسك الكرة بثني جذع الحارس أماماً

تعد هذه الطريقة آمنة وتتميز بإمكان أدائها بسرعة إذ يستطيع حارس المرمى اتخاذ الوضع المطلوب، لأدائها بسهولة ويسر دون جهد كبير، إذ يؤكد (حسين جبار) "يتم التقاط الكرة في هذا الأسلوب في حالة الوقوف والقدمان متقاربتان مع عدم ثني الركبتين وحني الجذع تماما باتجاه الكرة واليدان ممدتان نحو الكرة ثم مسكها ورفعها إلى الصدر مباشرة "، فعليه تُوضع القدمان متوازيتين والمسافة بينهما من (10-12) سم تقريباً مع عدم ثني الركبتين وثني الجذع أماماً إلى أسفل مع اتزان الذراعين للأسفل بحيث يكونان متوازيين أمام الرجلين تقريبا، ويمكن لمس الأرض بأطراف الأصابع وتكون الكفان مواجهتين للكرة لرفع اليدين بالكرة بمجرد الحصول عليها لوضعها بين الكفين والذراعين والصدر والنظر في اتجاه الكرة حتى تتم السيطرة عليها تماماً، ثم بعد ذلك يتم النظر إلى الميدان ويتم التصرف فيها.

ب - مسك الكرة مع وضع الركبة على الأرض وثني الساق الأخرى.

يلجا إليها حارس المرمى الذي تنقصه المرونة الكافية في حركة مفاصله وعضلاته ثم انتشرت هذه الطريقة بعد ذلك لنجاحها، إذ يستعد حارس المرمى لمسك الكرة بثني الساق المواجهة للكرة من الركبة وثني الساق الأخرى مع اتجاهها للخارج وملامسة الركبة الأرض قليلاً بجانب قدم الساق الأخرى ويجب الاحتراس من إصابة الركبة عند اتصالها بالأرض كما يقع ثقل الجسم تقريباً على الساق المواجهة للكرة مع اتجاه مقدمة القدم للخارج ويضع الحارس ذراعيه بحيث يكون الساعدان متوازين بين الساقين مع مواجهة الكفين للكرة مما يمكنه السيطرة عليها من أسفلها وأخذها بين الساعدين لوضعها بين اليدين والصدر والذراعين ويجب عدم ثني الركبتين كثيراً في حال كانت الكرة مرتدة ومرتفعة قليلاً عن الأرض، هذا ما يراهُ (محمد خضر اسمر ومحمد جاسم محمد)[١]، أما (مفتي إبراهيم) فيرى أنَ هذه الطريقة " أقل شيوعاً من الطريقة السابقة وغالباً ما تؤدي هذه الطريقة في حالة ما إذا أراد الحارس أن يمسك الكرة بصورة أكثر أمنا وسلامة، وهذه الطريقة ينصح بها في حالة ما إذا كان الحارس مبتدئا أو ناشئا، أما أداؤها عند اقتراب الكرة من الحارس فيكون يثني الرجل المواجهة لها من الركبة على الأرض، وتكون قريبة جداً من كعب الرجل الأخرى، ويلامس وجه القدم الداخلي لهذه الرجل الأرض وفي الوقت نفسه وتنثني ركبة الرجل

١- محمد خضر أسمر ومحمد جاسم؛ **كرة القدم الحديثة تعلم تدريب** ،عمان، المكتبة الوطنية، ٢٠٠٧، ص١٨٩.

الأخرى وتتجه للخارج ثم ينقل جسمه على الساق المواجهة للكرة وتفرد الذراعان للأمام متوازيتين وتواجه راحتا اليدين الاتجاه الذي تأتي منه الكرة مع مراعاة انتشار الأصابع عليها وعند وصول الكرة إلى راحتي اليدين ترفعانها إلى الصدر وتضم إليه باليدين والساعدين مع ملاحظة بقاء الكوعين قريبين من الجسم لعدم إيجاد ثغرة تنفذ منها الكرة وعلى الحارس أن يكون رأسهُ في أثناء الأداء ثابتاً والعينان تراقبان حركة الكرة لأطول فترة ممكنة "[١].

ج – مسك الكرات الأرضية التي تصوب من مسافات متعددة (5–35) ياردة.

إن هذه المهارة لم يتطرق إليها إلا قليل من الباحثين والمؤلفين وهي مهارة مسك الكرات الأرضية والمتوسطة الجانبية التي "تصوب على المرمى من مسافات متعددة من(5) ياردات وقد يتم أيضاً من مسافة (35) ياردة، وقد يأتي التصويب على المرمى من كرة أرضية أو متوسطة الارتفاع أو عالية كما أنها تأتي مستقيمة أو ملتوية، فإن جميع الكرات التي تصوَب إلى المرمى لا تكون في متناول يدي حارس المرمى أو قريبة منه فالمرمى يبلغ عرضه (8) ياردات كما يبلغ ارتفاعه (8) إقدام وليس هناك من حل في حالة ذهاب الكرة المصوبة إلى المرمى بعيداً عن متناول الحارس سوى الطيران إليها والارتماء عليها لمحاولة إنقاذ المرمى من إحراز هدف، وتاريخ كرة القدم يسجل للاعب ب. روبنسون (B.Robinon) حارس مرمى نادي ساوثهامبتون الانجليزي (Southampton) أنه أول حارس مرمى استخدم الطيران والارتماء لحماية مرماه من القذائف الموجهة إليه وذلك في عام 1901 حينما كان يلعب مع فريقه في فيينا، ومنذ هذا التاريخ ارتبط الارتماء بأسم (ب. روبنسون) إذ عرف الارتماء بعد ذلك بالروبنسوناد Robinsonade ومنذ هذا التاريخ أيضاً بدأ الأداء المهاري لحارس المرمى يدخل عصراً جديداً"[٢].

وتنقسم مهارة الكرات الجانبية على قسمين:

أ– مهارة مسك الكرات الأرضية الجانبية القريبة من حارس المرمى.

إنَ الكرات الأرضية القريبة من حارس المرمى تحتاج إلى سرعة رد فعل كبيرة جداً وتعامل سليم إذ تكون هذه الكرات مباغتة، وخاصة إذ كان هناك عدد من المدافعين أمام الحارس إذ يقومون بحجب رؤية الحارس للكرة إذ لا يتمكن حارس المرمى من النظر إلى موقع الكرة فيكون التقييم وقرار التنفيذ صعبين على الحارس فعليه إن يكون حذراً وأن يقوم بالتخاطب مع زملائه اللاعبين المدافعين والتوجيه بالضغط والملازمة وعدم التكتل أمامهُ ومنعهم من التصويب إلى المرمى لكي يتخذ القرار الصحيح

١– سامي الصفار واخرون؛ **مصدر سبق ذكره**،١٩٨٧ ،ص٣٣٩.

٢ سامي الصفار واخرون ؛ **المصدر سبق ذكره**،١٩٨٧ ص٣٤٠.

والسليم في منع دخول الكرة إلى المرمى، وغالباً ما يستعمل حارس المرمى في هذه الحالة القوة الانفجارية، ويمكن تأدية هذه المهارة بالوقوف السليم للحارس(الوضع الأساس) إذ يكون التركيز مائة في المائة والنظر على الكرة وسرعة رد الفعل هي الحاسمة وذلك من خلال التمركز الصحيح للحارس إذ يكون ثقل الجسم مائلاً إلى الجهة التي سيكون الارتماء عليها ومقدمة القدم اتجاهها إلى الجانب نحو اتجاه الكرة وتكون الركبتان مثنيتين لكي يكون مركز ثقل الجسم قريباً من الأرض كي يكون الارتماء أسهل وأسرع للحارس ويجب إن يكون الدفع بقدم واحدة ومن الثبات ومقدمة القدم مؤشر إلى الجانب نحو اتجاه الكرة واستقبال الكرة أمام الجسم، إذ تكون اليد خلف الكرة واليد الأخرى فوقها كي يكون المسك محكما مع رفع القدم البعيدة عن الكرة إلى الأعلى كي تكون موازنة الجسم سليمة.

ب- مهارة مسك الكرات الأرضية الجانبية البعيدة من حارس المرمى.

إن مهارة المسك في هذه الحالة يكون مشابهاً للحالة السابقة لكن الأمر الذي يختلف هو التنقل الجانبي في هذه الحالة قبل مسك الكرة، والتنقل الجانبي هو الحل الأسلم لحارس المرمى كي يكون في وضع يسمح له من النظر إلى الكرة واللاعب الذي يريد التسديد وهو في حالة تأهب، ويحتاج التنقل الجانبي إلى سرعة عالية ومهاره دقيقة يجب المران عليه وبشكل مستمر مما يعطي سهولة للحارس في مسك الكرة من حالة ارتماء أو من دون ارتماء على الكرة إذ يتخذ الحارس القوة المميزة بالسرعة في هذه الحالات، وطريقة أداء هذه المهارة يأخذ الحارس خطوات عدة جانبية أو خطوات متقاطعة التي تسبق الارتماء تهدف إلى تقريب جسم حارس المرمى من خط طيران الكرة فعندما يستعمل حارس المرمى الخطوات المتقاطعة فإن الساق البعيدة عن الاتجاه الذي سوف يقوم الحارس فيه الارتماء سوف ترفع وتمر عبر الجسم أمام الساق الأخرى وتوضع على الأرض، ففي الخطوات الجانبية فإن الحارس يأخذ خطوة جانبية بالرجل القريبة من الاتجاه الذي سوف يرتمي إليه وتتلو ذلك خطوات جانبية بالساق البعيدة ثم بعد ذلك يأخذ خطوة جانبية أخرى بالرجل القريبة وينقل ثقل الجسم عليها ويرتقي بها في طريقة للارتماء على الكرة أي انه في حالة الخطوات المتقاطعة فإن الحارس يقفز من الخطوة الثانية أما في حالة الخطوات الجانبية فإن الحارس يقفز في الخطوة الثالثة، فعملية الارتقاء تبدأ بعد نقل ثقل الجسم على الرجل القريبة من اتجاه الطيران وهي منثنية من الركبة انثناء مناسباً حتى يتم أخذ الارتقاء المناسب تفرد الرجل دافعة الأرض بقوة وبشكل فجائي، كما تفرد الرجل الأخرى وهي تدفع الجسم لأعلى بدرجة مناسبة.

٢ – مهارة مسك الكرات متوسطة الارتفاع.[١]

يقصد بالكرة المتوسطة الارتفاع عندما يكون ارتفاعها بين الركبتين ومستوى الرأس، وطريقة الأداء لهذه المهارة إن تتجه القدمان للخارج والمسافة بينهما (٣٠-٤٠) سم وتثنى الركبتان قليلاً وكذلك الذراعان يميلُ الجذع قليلاً في وضع التحفز ويُبسط الكفان للأعلى فتسقط الكرة على الكفين، ويتحركان بها للداخل لوضعها بين الذراعين، ويقف حارس المرمى والذراعان للأعلى وللإمام قليلاً مع اتجاه الكفين للأمام لمواجهة الكرة التي في الأعلى والى الإمام وفي لحظة مسك الكرة يتجه بها الحارس بحركة امتصاص بثني الذراعين للداخل ووضعها بين الذراعين والصدر إذ تتم هذه الطريقة في حالة الوقوف المعتادة لحارس المرمى مع مد اليدين أماماً من أسفل الكرة وسحبها خلف الكرة لحظة مرورها من فوقها، لتثبيت الكرة على الصدر أو منعها عن الارتداد، ومثل هذه الكرات لا يجب الاستهانة بها وغالباً ما تكون نتيجة الاستهتار بها سقوطها من الحارس فترتد إلى أحد المهاجمين الذي يسكنها الشبكة، وعلية يجب تباعد القدمين عن بعضهما باتساع مناسب ويفضل أن يكون هذا الاتساع مساوياً للمسافة بين الكتفين، وذلك حتى يتحقق للحارس الاتزان المطلوب للوضع، وينتقل ثقل الجسم على مشطي القدمين مع ميلان الجذع قليلاً للأمام وثني الركبتين بخفة ويفرد الساعدان للأمام وتوجه راحتا اليدين الكرة ويقترب الكوعان من الجانبين وعند استقبال الكرة على الكفين يتحركان بها إلى الداخل لوضعها بين الذراعين والصدر، وأما إذا كانت الكرة آتية للحارس بمستوى أعلى من الصدر قليلا فإنه من الواجب في مثل هذه الحالة أداء وثبة خفيفة على قدم واحدة أو بالقدمين كلتيهما.

٣– مهارة مسك الكرات العالية فوق الرأس:

يقصد بالكرة العالية فوق الرأس عندما تكون مرتفعة ولا يمكن وضع الصدر خلفها، ويمكن أداؤها من خلال دفع حارس المرمى الأرض بقدم واحدة عند القفز ثم بثني الساق الأمامية لحمايته وحفظ توازنه، فضلاً عن رفع يديه إلى أعلى لمواجهة الكرة بحيث تكون الأصابع مفتوحة ومنتشرة والإبهامان متقابلان ، لذا وجب عليه تنظيم توقيت القفز ومسك الكرة باليدين وعليه ثني الذراعين لوضع الكرة بين اليدين، والذراعين، والصدر، ويضع ثقل جسمه عند نزوله إلى الأسفل من القفز على القدم الخلفية.

١– سامي الصفار واخرون ؛ **مصدر سبق ذكره**، ١٩٨٧،ص٣٤٢.

٤ – مهارة ضرب (لكم) الكرة باليد الواحدة أو باليدين كلتاهما.

تعتمد هذه المهارة على سرعة واتجاه وقوة الكرة وتمركز اللاعبين والظروف الجوية وأرضية الميدان، كل هذه العوامل لها تأثير على مهارة حارس المرمى إن كانت جيدة أو ضعيفة، إذ دائماً يستخدم حراس المرمى ضرب الكرة باليد الواحدة أو باليدين كلتيهما عندما تأتي الكرة من منتصف الملعب أمامية وبعيدة عن الحارس وقريبة من الدفاع ومهاجمي فريق المنافس وفي مقدمة منطقة الجزاء والكرة مرتفعة في الهواء مما يتوجب على الحارس الخروج وضرب الكرة باليد أو باليدين كلتيهما، أما ضرب الكرة باليد الواحدة فيستعملها الحراس دائماً في الكرات الجانبية القوية والسريعة والخروج عليها بالقفزة الثلاثية، كذلك تستعمل في حالة التصويب على المرمى مما يضطر الحارس ضربها وإبعادها عن المرمى أما إلى الجانب أو من فوق عارضة المرمى باليد الواحدة أو باليدين كلتيهما بحسب الحالة لذلك، " تعتبر مهارة ضرب الكرة بالقبضة مهارة أساسية جوهرية لحارس المرمى إذ تركز بعض الخطط الهجومية الحديثة على بناء الهجمات في منطقة الجناحين ثم يلي ذلك تخليص كرة عرضية بهدف إيداعها المرمى بوساطة أحد المهاجمين ذلك لتفادي خطر مثل هذه الكرات العرضية ضرورة ملحة لحارس المرمى الحديث، 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 منعا للمجازفة وتفاديا لسقوطها على الأرض في حالة إخفاق الحارس في الإمساك بها، أما البعض الأخر من الخبراء فيرى أن الإمساك بالكرة أو ضربها 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 هناك كرات سهل الإمساك بها في وجود مهاجم أو أكثر"[١]، والباحث يؤيد هذا الرأي فأنه الأقرب إلى الصواب، لأن عملية المخاطرة في الموازنة بين الإمساك بالكرة في وجود مهاجمين من الفريق المنافس وزملائه المدافعين من الصعب مسك الكرة في إثناء الخروج إليها فمسك وضرب الكرة باليد الواحدة أو باليدين كلتاهما أمر مرجعه الأول والأخير متروك لتقدير حارس المرمى نفسه حسب ما يراهُ مناسبا لتقدير الحالة، وهناك نوعان لضرب الكرة بقبضة اليد.

١– سامي الصفار واخرون ؛ **مصدر سبق ذكره** ،١٩٨٧ص٣٤٤.

أ- ضرب الكرة بقبضة اليد الواحدة.

يتيح ضرب الكرة بقبضة اليد الواحدة القوة المناسبة لإبعاد الكرة مسافة كبيرة كما يوفر حرية الحركة في الأداء إلى حد كبير فضلا عن المقدرة على الاحتفاظ بالاتزان إلى حد كبير، ويفضل استعمال هذه الحالة ما إذا كان الحارس يهاجم الكرة وهي في مسار عرضي (كرة عرضية)، وطريقة أداء هذه المهارة على" الحارس أن يقترب إلى المكان الذي يأخذ منه الارتقاء للوثب للأعلى في طريقه إلى الكرة ويكون بسرعة متوسطة، أو أعلى قليلاً حتى يستطيع الحارس التحكم في اتزان الجسم وحركاته وخاصة الذراعين، ويجب أن يدفع الحارس الأرض بقدم واحدة وإذا كان المكان الذي سيثبت فيه الحارس مزدحماً باللاعبين بحيث لا تكون هنالك أي مسافة للاقتراب فيستطيع في هذه الحالة الوثب بالرجلين معا ويكون الدفع بأقصى قوة ثم يقوم بالارتقاء ويمرجح الذراع الذي سيقوم بضرب الكرة لأسفل وللخلف منثنياً من الكوع في وأثناء ذلك يضم قبضة اليد، وذلك بضم الأصابع معا بإحكام وتوجيه ظهر الأصابع إلى نصف الأسفل من الكرة كما يجب أن تضرب الكرة بأكبر مسافة ممكنة من سطح ظهر قبضة اليد حيث تفرد الذراع التي سوف تضرب الكرة في التوقيت الصحيح ولأقصى مدى ممكن لإكساب القوة المناسبة لإبعادها إلى الجانب المعاكس بقدر الإمكان ثم يهبط الحارس إلى الأرض بقدم واحدة يتلوها القدم الأخرى أو القدمين معاً مع ملاحظة ثني الركبتين لامتصاص صدمة الارتطام بالأرض ويتابع بنظره الكرة.

ب - ضرب الكرة بالقبضتين معا.

وهذه الطريقة تستعمل بصورة فعالة في حالة ما إذا كانت الكرة آتية للحارس من أمامه مباشرة، وطريقة أداء هذه المهارة على الحارس " أن يدفع الأرض بقدم واحدة أو بالقدمين كلتيهما ويثنى الذراعين من الكوعين في أثناء الارتقاء وتتقارب القبضتان مع بعضهما لتكونا سطحاً عريضاً بظهر الأصابع وتفُرد عن أخرهما ليضرب الحارس الكرة من أسفلها بقبضتي اليدين المتجاورتين ثم بعد ذلك يهبط الحارس على الأرض ويتابع بنظرهُ الكرة "[١].

١- سامي الصفار واخرون ؛ **مصدر سبق ذكره**، ١٩٨٧ص٣٤٥.

٢-٢ الدراسات السابقة:

٢-٢-١ الدراسات السابقة التي لها صلة وثيقة بالدراسة الحالية وكالاتي:

ان الدراسات السابقة تمثل رافدا قويا يسهم في إثراء الدراسة الحالية من الناحية النظرية والاجرائية ، ولذا سعى الباحث للحصول على بعض الدراسات السابقة ذات العلاقة بالدراسة الحالية .

اسم الباحث عنوان الدراسة	اهداف البحث	المنهج	عينة البحث وحجمها	اهم الاستنتاجات
(جبار حزوير محمد ٢٠٢١)[١] (تصنيف حراس مرمى كرة القدم وفقاً لأهم المتغيرات البيوميكانيكية و البصرية لصد الركلة الحرة المباشرة)	١- التعرف على أهم القيم للمتغيرات الميكانيكية والبصرية لحراس المرمى. ٢-تقييم حراس المرمى وفق تصنيف أهم المتغيرات البيوميكانيكية والبصرية. ٣- تصنيف حراس المرمى وفق اهم المتغيرات البيوميكانيكية والبصرية. ٤- بناء أنموذج تنبؤي وفق تقنية الشبكات العصبية لتصنيف أفراد العينة.	اعتمد الباحث المنهج الوصفي بأسلوب التحليل.	عينة البحث تمثلت بحراس المرمى لمنطقة الفرات الاوسط للدرجة الاولى وتمثل خمسة اندية حيث بلغ عدد حراس المرمى (١٢) حارسا تم اعتماد جميع الحراس في عينة البحث للأندية المبحوثة .	١- تعتبر اليقظة الذهنية الاكثر تميزا في نتائج عينة البحث للمتغيرات البصرية. ٢- تعتبر المتغيرات البصرية اهم من البايو ميكانية في اثرها بأداء حراس المرمى. ٣- يعتبر معدل رد عين اليمين لمحيط الرؤيا هو اكثر متغير تصنف من خلاله عينة البحث الى ثلاث اصناف يليه الانتباه الانتقائي (التحكم برد الفعل). ٤- بالإمكان تصنيف حراس المرمى وفق المتغيرات البيوميكانيكية والبصرية. ٥- بالإمكان اعداد مرجعية داخلية لحساب المتغير التابع من خلال توحيد قياسات جميع المتغيرات البيوميكانيكية والبصرية وايجاد ناتج لها. ٦- ممكن بناء أنموذج تنبؤ باستخدام تقنية الشبكات العصبية باحتمالية خطا شبه معدومه

١- جبار حزوير محمد؛ تصنيف حراس مرمى كرة القدم وفقاً لأهم المتغيرات البيوميكانيكية والبصرية لصد الركلة الحرة المباشرة، أطروحة دكتوراه، جامعة القادسية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ٢٠٢١.

اسم الباحث عنوان الدراسة	اهداف البحث	المنهج	عينة البحث وحجمها	اهم الاستنتاجات
(محمد شاكر حميد ٢٠١٩)[١] تأثير تمرينات مهارية معززة بالتحفز السمعي البصري في تطوير سرعة الاستجابة الحركية واداء المهارات الأساسية لحراس مرمى كرة القدم الناشئين	**هدفت الدراسة الى** تطبيق تمرينات مهارية معززة بالتحفيز السمعي البصري لحراس مرمى كرة القدم الناشئين، فضلا عن التعرف على تأثير هذه التمرينات في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والمهارات الأساسية الدفاعية والهجومية لدى عينة البحث.	اعتمد الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي	حراس مرمى المنتخب العراقي الناشئين للموسم الكروي الذي يبلغ عددهم (٦) حراس مرمى بكرة القدم.	هناك تطور حاصل في سرعة الاستجابة الحركية واداء المهارات الأساسية الدفاعية واداء المهارات الأساسية الهجومية لدى حراس مرمى كرة القدم الناشئين.

[١]- محمد شاكر حميد؛ تأثير تمرينات مهارية معززة بالتحفيز السمعي البصري في تطوير سرعة الاستجابة الحركية واداء المهارات الأساسية لحراس مرمى كرة القدم الناشئين، جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية و علوم الرياضة، ٢٠١٩.

اسم الباحث عنوان الدراسة	اهداف البحث	المنهج	عينة البحث وحجمها	اهم الاستنتاجات
دراسة Luke Wilkins &[1] Carl Nelson & Simon Tweddle (2018 Stroboscopic Visual Training: a Pilot Study with Three Elite Youth Football Goalkeepers	هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير الـ (SVT) على مختلف المهارات البصرية والادراكية لثلاث من حراس المرمى النخبة لفئة الشباب بكرة القدم.	اعتمد الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختباري القبلي والبعدي	عينة البحث مجموعة من حراس المرمى فئة الشباب ومن فرق النخبة بواقع ثلاث حراس مرمى للمجموعة التجريبية وثلاث اخرين يمثلون المجموعة الضابطة، وبهذا بلغ عدد افراد العينة (٦) حراس مرمى.	استنتج الباحثون بان تدريب (SVT) قد حسن المهارات البصرية والادراكية ولا سيما ردود الفعل واتخاذ القرار، فضلا عن تحسين سرعة الاستجابة لحراس المرمى على ارض الملعب.

١- Luke Wilkins &[1] Carl Nelson & Simon Tweddle: **Stroboscopic Visual Training: a Pilot Study with Three Elite Youth Football Goalkeepers** ,DOI 10.1007/s41465-017-0038-z, Newcastle upon Tyne, UK ,2018.

٢-٢-٢ أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

اسم الباحث	أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة
اوجه التشابه	تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة **(محمد شاكر حميد ٢٠١٩)** **ودراسة (Luke Wilkins & Carl Nelson & Simon Tweddle 2018)** في منهج البحث اذ استعملت الدراسات الثلاث المنهج التجريبي، وتشابهت الدراسة الحالية مع الدراستين السابقتين اضافة الى دراسة **(جبار حزوير محمد)** في اختيار عينة البحث، اذ تناول الباحثون دراسة عينة من حراس المرمى بكرة القدم، وتشابهت الدراسة الحالية مع دراسة **(جبار حزوير محمد)** في تناول المتغيرات التابعة ومنها بعض المتغيرات البصرية، كما تشابهت الدراسة الحالية مع **دراسة (محمد شاكر حميد ٢٠١٩)** في تناول متغير سرعة الاستجابة الحركية ومهارات حراس المرمى، وتشابهت الدراسة الحالية مع **دراسة (Luke Wilkins & Carl Nelson & Simon Tweddle ٢٠١٨)** في تناول المتغير المستقل نفسه، اذ تناول الباحثان دراسة تأثير النظارة الذكية على بعض القدرات البصرية لحراس المرمى بكرة القدم.
اوجه الاختلاف	تباينت الدراسات المشابهة من حيث منهج البحث اذ استعملت الدراسة الحالية المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين، اما **دراسة(جبار حزوير محمد)** استعمل المنهج الوصفي بأسلوب التحليل. اختلفت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة بالمتغيرات المستقلة، ومنها الاختلاف الواضح مع دراسة **(محمد شاكر)** اذ تناولت الدراسة الحالية تدريبات مركبة باستخدام النظارة الذكية **اما دراسة (محمد شاكر حميد)** فتناول تمرينات مهارية بالتحفيز السمعي والبصري دون استخدام النظارة الذكية. وتباينت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في نوع المتغير التابع، اذ تناولت الدراسة الحالية دراسة القدرات البصرية في حين لم تتناول دراسة **(محمد شاكر حميد)** اي متغير من المغيرات البصرية. تباينت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة جميعها بعدد افراد عينة البحث، اذ بلغ عدد افراد عينة الدراسة الحالية (١٨) حارس مرمى، في حين كان عدد افراد عينة البحث للدراسات الاخرى متباينة العدد بين (٣) و(٦) حارس مرمى على اختلاف نوع الدراسة والمنهج المتبع، وتباينت الدراسة الحالية من حيث نوع العينة فقد تناولت الدراسة الحالية حراس المرمى المتقدمين لأندية الدرجة الأولى في مركز الكوت، في حين كانت نوع العينة للدراسات الاخرى من نوع النخبة والشباب لدراسة (Luke Wilkins & Carl Nelson & Simon Tweddle 2018)، واندية الفرات الاوسط لدراسة (جبار حزوير محمد).

٢-٢-٣ مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

إنَّ الفائدة التي تحققت من الدراسات السابقة كانت كبيرة للغاية، إذ أنَّها أعانت الباحث في صياغة أهدافه وفروضه، ودعم الفصل الثاني من حيث الدراسات النظرية والدراسات السابقة، كما أنَّها أسهمت بشكل كبير في كيفية اتّباع الخطوات اللازمة من إجراءات البحث في الفصل الثالث، ولاسيّما دراسة **(جبار حزوير محمد ٢٠٢١)**، لأنَّها تشابهت فيتناول بعض متغيرات البحث، فضلا عن الاطلاع عليها ومعرفة الخطوات التي من الضروري اتباعها فيما يخص اجراءات البحث وكيفية التعامل مع متغيرات الدراسة.

الفصل الثالث

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

٣-٣ التجانس والتكافؤ لعينة البحث:

٣-٣-١ تجانس عينة البحث:

٣-٣-٢ تكافؤ عينة البحث:

٣-٤ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

٣-٤-١ وسائل جمع المعلومات:

٣-٤-٢ الأجهزة المستعملة في البحث:

٣-٤-٣ الأدوات المستعملة في البحث:

٣-٥ اجراءات البحث الميدانية:

٣-٥-١ تحديد متغيرات البحث:

٣-٥-٢ تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث:

٣-٥-٣ التجربتان الاستطلاعيتان:

٣-٥-٤ الاسس العلمية لاختبار الاستجابة الحركية والاختبارات المهارية.

٣-٦ التجربة الرئيسية

٣-٦-١ اختبارات البحث القبلية:

٣-٦-٢ التدريبات المستخدمة وكيفية تطبيقها:

٣-٦-٣ الاختبارات البعدية:

٣-٧ الوسائل الإحصائية:

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:

منهجية البحث هي الخطوة العلمية الفكرية التي يتبعها الباحث لحل مشكلة معينة بحيث تتلائم هذه المنهجية مع الأهداف والمشكلة لغرض معالجتها، والمحافظة على التمسّك بالمتغير المستقل والمتغير التابع[١]، إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

الجدول (١)

جدول يوضح التصميم التجريبي

المجموعة	الاختبار القبلي	التعامل التجريبي	الاختبار البعدي
الضابطة	سرعة الاستجابة الحركية	تدريبات المدرب	سرعة الاستجابة الحركية
	القدرات البصرية		القدرات البصرية
	مهارات حراس المرمى		مهارات حراس المرمى
التجريبية الاولى	سرعة الاستجابة الحركية	تمرينات مركبة بدون استخدام النظارة الذكية	سرعة الاستجابة الحركية
	القدرات البصرية		القدرات البصرية
	مهارات حراس المرمى		مهارات حراس المرمى
التجريبية الثانية	سرعة الاستجابة الحركية	تمرينات مركبة باستخدام النظارة الذكية	سرعة الاستجابة الحركية
	القدرات البصرية		القدرات البصرية
	مهارات حراس المرمى		مهارات حراس المرمى

١- ظافر هاشم الكاظمي؛ **تطبيقات العملية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية والنفسية**، بغداد ، دار الكتب والوثائق، ٢٠١٢، ص٨٤.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

مجتمع البحث يعني جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث، أما عينة البحث فهي جزء من مجتمع البحث الأصلي، يختارها الباحث بأساليب مختلفة وتضم عدداً من الأفراد من المجتمع الأصلي.[١] اذ قام الباحث بتحديد مجتمع البحث الحالي المتمثل بحراس مرمى كرة القدم المتقدمين لأندية مركز محافظة واسط المشاركين في دوري التاهيل للدرجة الاولى البالغ عددهم (٦) أندية (الكوت ، واسط ، الشرقية ،النهرين ، الحي، العزة) ولكل نادٍ (٣) حراس مرمى موزعين على ثلاثة مستويات (الاساسي ، الاحتياط الاول ، الاحتياط الثاني) ، وبهذا يكون عددهم (١٨) حارس مرمى ، تم حصر المجتمع حصراً شاملاً، وتم تقسيم العينة عن طريق القرعة داخل كل نادي وحسب المستوى الى ثلاثة مجموعات وعدد كل مجموعة (٦) حراس مرمى، وتم اختيار مجموعتين تجريبيتين، ومجموعة ضابطة، وتم اختيار حارس مرمى واحد من كل نادي ليمثل كل منهم مجموعة من المجاميع الثلاث (التجريبيتين والضابطة) وكما مبين في الجدول (٢) إذ شكلت عينة البحث نسبة (١٠٠%) من مجتمع البحث.

جدول (٢)

يوضح توزيع العينات

العينة	المستوى الاول	المستوى الثاني	المستوى الثالث	المجموع الكلي
التجريبية الأولى	٢	٢	٢	
التجريبية الثانية	٢	٢	٢	
الضابطة	٢	٢	٢	
المجموع	٦	٦	٦	١٨

٣-٣ التجانس والتكافؤ لعينة البحث:

٣-٣-١ تجانس عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التجانس لجميع أفراد عينة البحث، في متغيرات (الطول والوزن العمر الزمني والعمر التدريبي)، وذلك لضمان أن نتائج جميع أفراد العينة في المتغيرات أعلاه تتوزع توزيعاً طبيعياً، وكما مبين في الجدول (٣) و(٤) و(٥) أدناه.

٢- محمد حسن علاوي ،أسامة كامل راتب؛ **البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي**، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠، ص٢١٣.

الجدول (٣)

التوزيع الطبيعي المجموعة الضابطة

ت	المتغيرات		وحدة القياس	الوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء	الاختلاف	الدلالة
١	الطول		سم	١٨٠.٦٦٧	٢.٣٣٨	١٨٠.٠٠٠	٠.٦٠٠	١.٢٩٤	متجانس
٢	الكتلة		كغم	٧٧.٠٠٠	٢.٣٦٦	٧٧.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.٠٧٣	متجانس
٣	العمر الزمني		سنة	٢١.٥٠٠	١.٠٤٩	٢١.٥٠٠	٠.٠٠٠	٤.٨٧٨	متجانس
٤	العمر التدريبي		شهر	٩٤.٣٣٣	١.٩٦٦	٩٥.٠٠٠	-٠.٤٥٦	٢.٠٨٥	متجانس
٥	زمن سرعة الاستجابة الحركية		ثانية	١.٤٩٦	٠.١٢٢	١.٥٣١	-٠.٨٨٤	٨.١٤٧	متجانس
٦	اليقضة الذهنية	مع الاشارة	درجة	٤٨.٥٦٧	٣.٤٣٧	٤٧.٨٥٠	٠.٤١٤	٧.٠٧٦	متجانس
٧		بدون الاشارة	درجة	٤٤.٦٨٣	٤.٣٠٤	٤٤.٥٠٠	٠.٨٢٥	٩.٦٣٢	متجانس
٨	الانتباه المنقسم	المهمة السمعية	درجة	٤٦.٠٥٠	١.٩٩٤	٤٦.٢٠٠	-٠.٣١١	٤.٣٣٠	متجانس
٩		المهمة البصرية	درجة	٤٧.٢٨٣	٤.٨٩٩	٤٥.٨٥٠	٠.٥٦٢	١٠.٣٦١	متجانس
١٠	محيط الرؤيا	رد عين اليسار	درجة	٣٥٠.٣٣٣	٢٩.٣٧١	٣٣٨.٠٠٠	٠.٧٦٤	٨.٣٨٤	متجانس
١١		رد عين اليمين	درجة	٣٥٨.٠٠٠	٩.٨٥٩	٣٥٩.٠٠٠	-٠.٠٥١	٢.٧٥٤	متجانس
١٢	المسح البصري	المسح الموازي	درجة	٥٠١.١٦٧	١.٩٧٩	٥٠١.٨٧٥	-٠.٧٤٠	٠.٣٩٥	متجانس
١٣		المسح الرقمي	درجة	١١٠٣.٤١٧	٤٧.٦٣٥	١١٠٠.٨٧٥	٠.٦٩٧	٤.٣١٧	متجانس
١٤	الانتباه الانتقائي	سرعة رد الفعل	درجة	٥٤.٥٣٣	٤.٥٩٤	٥٣.١٥٠	٠.٧٠٣	٨.٤٢٥	متجانس
١٥		التحكم برد الفعل	درجة	٢٦.٠٠٠	٤.٧٣٣	٢٥.٠٠٠	٠.٩٦٨	١٨.٢٠٣	متجانس
١٦	مسك الكرات العالية		درجة	١٧.٣٣٣	١.٨٦٢	١٨.٠٠٠	-٠.٧٢٣	١٠.٧٤٢	متجانس
١٧	الكرات الارضية المتدحرجة		درجة	٢٠.١٦٧	٢.١٣٧	٢٠.٠٠٠	-٠.١٣٧	١٠.٥٩٧	متجانس
١٨	مسك الكرة المتوسطة الارتفاع		درجة	٢٠.٦٦٧	٢.٣٣٨	٢٠.٥٠٠	-٠.٢٤٥	١١.٣١٣	متجانس
١٩	ابعاد(تشتيت) الكرة بيد واحدة او باليدين		درجة	٤.١٦٧	٠.٧٥٣	٤.٠٠٠	-٠.٣١٣	١٨.٠٦٧	متجانس
٢٠	الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثاني		درجة	٣.٥٣٣	١.٠٥٠	٣.٥٥٠	-٠.١٠٤	٢٩.٧١٩	متجانس
٢١	الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثالث		درجة	٢.١٦٧	٠.٢٠٧	٢.١٠٠	٠.٨٧٠	٩.٥٣٣	متجانس

الجدول (٤)

التوزيع الطبيعي المجموعة التجريبية الاولى

ت	المتغيرات		وحدة القياس	الوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء	الاختلاف	الدلالة
١	الطول		سم	١٨١.٨٣٣	٣.٤٣٠	١٨١.٥٠٠	٠.٤٧٩	١.٨٨٦	متجانس
٢	الكتلة		كغم	٧٧.٨٣٣	٥.٣٤٥	٧٧.٥٠٠	-٠.١٣٣	٦.٨٦٧	متجانس
٣	العمر الزمني		سنة	٢٢.٠٠٠	١.٢٦٥	٢١.٥٠٠	٠.٨٨٩	٥.٧٥٠	متجانس
٤	العمر التدريبي		شهر	٩٢.١٦٧	٥.٩٤٧	٩٦.٠٠٠	-٠.٩٨١	٦.٤٥٢	متجانس
٥	زمن سرعة الاستجابة الحركية		ثانية	١.٥١٥	٠.١٢٨	١.٥٣٠	-٠.٨٧٤	٨.٤٢١	متجانس
٦	اليقظة الذهنية	مع الاشارة	درجة	٤٦.٥٦٧	٦.٢٩٦	٤٨.١٠٠	-٠.٨٦٦	١٣.٥٢٠	متجانس
٧		بدون الاشارة	درجة	٤٧.٨٣٣	٧.٣٩٩	٤٨.٠٥٠	-٠.١٤٤	١٥.٤٦٨	متجانس
٨	الانتباه المنقسم	المهمة السمعية	درجة	٤٧.٥٦٧	٦.٩٥٨	٤٦.٩٠٠	-٠.٧٧٨	١٤.٦٢٩	متجانس
٩		المهمة البصرية	درجة	٥١.٠١٧	٦.٠١٥	٥٣.٨٠٠	-٠.٩٧٨	١١.٧٩١	متجانس
١٠	محيط الرؤيا	رد عين اليسار	درجة	٣٦١.٦٦٧	٢٧.٥٩٥	٣٥٣.٠٠٠	٠.٨٩٥	٧.٦٣٠	متجانس
١١		رد عين اليمين	درجة	٣٨٤.١٦٧	٤٩.٣٧٨	٣٦٨.٥٠٠	٠.٦٥٦	١٢.٨٥٣	متجانس
١٢	المسح البصري	المسح الموازي	درجة	٥٠٢.٠٤٢	٤.٣٢٨	٥٠١.٢٥٠	٠.٨١٠	٠.٨٦٢	متجانس
١٣		المسح الرقمي	درجة	١٠٨٦.٧٥٠	٥٥.٤٣٠	١٠٧٣.٦٢٥	٠.٩٧٨	٥.١٠١	متجانس
١٤	الانتباه الانتقائي	سرعة رد الفعل	درجة	٥٢.٤١٧	٧.٩١٢	٥٤.٤٠٠	-٠.٣٠٧	١٥.٠٩٥	متجانس
١٥		التحكم برد الفعل	درجة	٢٧.١٦٧	١.٨٣٥	٢٧.٥٠٠	-٠.٣٦٢	٦.٧٥٤	متجانس
١٦	مسك الكرات العالية		درجة	١٧.٦٦٧	٠.٨١٦	١٧.٥٠٠	٠.٨٥٧	٤.٦٢٢	متجانس
١٧	الكرات الارضية المتدحرجة		درجة	١٩.٠٠٠	١.٤١٤	١٩.٠٠٠	٠.٠٠٠	٧.٤٤٣	متجانس
١٨	مسك الكرة المتوسطة الارتفاع		درجة	٢٠.٨٣٣	١.٤٧٢	٢٠.٥٠٠	٠.٤١٨	٧.٠٦٥	متجانس
١٩	ابعاد(تشتيت) الكرة بيد واحدة او باليدين		درجة	٤.٣٣٣	٠.٨١٦	٤.٥٠٠	-٠.٨٥٧	١٨.٨٤٢	متجانس
٢٠	الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثاني		درجة	٢.٨٣٣	٠.٧٥٣	٣.٠٠٠	٠.٣١٣	٢٦.٥٦٨	متجانس
٢١	الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثالث		درجة	٢.٥٨٣	٠.٦٦٥	٢.٥٠٠	٠.٣٢٦	٢٥.٧٢٦	متجانس

الجدول (٥)

التوزيع الطبيعي المجموعة التجريبية الثانية

ت	المتغيرات		وحدة القياس	الوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء	الاختلاف	الدلالة
١	الطول		سم	١٨٢.٠٠٠	٣.٦٣٣	١٨٢.٥٠٠	-٠.٨٢٦	١.٩٩٦	متجانس
٢	الكتلة		كغم	٧٦.٣٣٣	٢.٦٥٨	٧٥.٥٠٠	٠.٤٢٢	٣.٤٨٣	متجانس
٣	العمر الزمني		سنة	٢١.٦٦٧	١.٦٣٣	٢١.٥٠٠	٠.٣٨٣	٧.٥٣٧	متجانس
٤	العمر التدريبي		شهر	٩٢.٨٣٣	٢.٣١٧	٩٣.٠٠٠	-٠.٥٦٨	٢.٤٩٥	متجانس
٥	زمن سرعة الاستجابة الحركية		ثانية	١.٥١٠	٠.١٦٤	١.٥٠١	-٠.٠٦٦	١٠.٨٣٨	متجانس
٦	اليقظة الذهنية	مع الاشارة	درجة	٤٨.٧٨٣	٣.٠٥٣	٤٨.٠٠٠	٠.٤٠٤	٦.٢٥٩	متجانس
٧		بدون الاشارة	درجة	٤٨.٩٠٠	٦.٠٨٦	٤٨.٠٥٠	٠.١٤٩	١٢.٤٤٦	متجانس
٨	الانتباه المنقسم	المهمة السمعية	درجة	٤٢.٦٦٧	١١.٨٠٥	٤١.٥٠٠	-٠.١١٠	٢٧.٦٦٩	متجانس
٩		المهمة البصرية	درجة	٤٧.٨٠٠	٥.٦٩٠	٤٥.٠٠٠	٠.٨٧٧	١١.٩٠٤	متجانس
١٠	محيط الرؤيا	رد عين اليسار	درجة	٣٥٢.٠٠٠	٢١.٠٤٣	٣٤٨.٥٠٠	٠.٩٣٧	٥.٩٧٨	متجانس
١١		رد عين اليمين	درجة	٣٧٠.٠٠٠	٣٧.٧٣٦	٣٦٦.٠٠٠	٠.٠٧٦	١٠.١٩٩	متجانس
١٢	المسح البصري	المسح الموازي	درجة	٥٠٠.٣٣٠	٢.٣٦٨	٥٠٠.٧٤٠	-٠.٩٣٢	٠.٤٧٣	متجانس
١٣		المسح الرقمي	درجة	١٠٧٠.٠٨٣	٦٩.٢٧٦	١٠٥٦.٦٢٥	٠.٦٦٥	٦.٤٧٤	متجانس
١٤	الانتباه الانتقائي	سرعة رد الفعل	درجة	٥٤.١٠٠	١٠.٣٧٨	٥٥.٥٥٠	-٠.٧٤٩	١٩.١٨٣	متجانس
١٥		التحكم برد الفعل	درجة	٢٥.١٦٧	٢.٠٤١	٢٥.٥٠٠	-٠.٣٣٣	٨.١١١	متجانس
١٦	مسك الكرات العالية		درجة	١٨.٠٠٠	٢.٠٩٨	١٨.٥٠٠	-٠.٥٨٥	١١.٦٥٣	متجانس
١٧	الكرات الارضية المتدحرجة		درجة	١٩.٣٣٣	١.٢١١	١٩.٥٠٠	٠.٠٧٥	٦.٢٦٤	متجانس
١٨	مسك الكرة المتوسطة الارتفاع		درجة	٢٠.٣٣٣	٢.٥٨٢	٢٠.٥٠٠	٠.٠٧٧	١٢.٦٩٨	متجانس
١٩	ابعاد(تشتيت) الكرة بيد واحدة او باليدين		درجة	٤.٨٣٣	٠.٩٨٣	٤.٥٠٠	٠.٤٥٦	٢٠.٣٤٢	متجانس
٢٠	الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثاني		درجة	٤.٣٣٣	١.٢١١	٤.٥٠٠	٠.٠٧٥	٢٧.٩٤٨	متجانس
٢١	الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثالث		درجة	٢.٣٣٣	٠.٥١٦	٢.٠٠٠	٠.٩٦٨	٢٢.١٣١	متجانس

٣-٣-٢ تكافؤ عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعات البحث الثلاثة مجموعتين تجريبيتين و ثالثة ضابطة، وذلك فيما يخص متغيرات البحث ، اذ قام الباحث بعملية التكافؤ للمتغيرات المدروسة والخاصة بالبحث التي شملت (سرعة الاستجابة الحركية وبعض القدرات البصرية، منها اليقظة الذهنية والانتباه المنقسم والانتقائي ومحيط الرؤية، فضلاً عن المسح البصري، وأيضا بعض مهارات حارس المرمى الدفاعية كمهارة مسك الكرة الارضية المتدحرجة، ومهارة مسك الكرة المتوسطة الارتفاع، ومهارة مسك الكرة العالية، وابعاد الكرة بيد واحدة أو باليدين كلتاهما، والمهارات الهجومية كمهارة استلام وتسليم الكرة في الثلث الثاني من الملعب، ومهارة استلام وتسليم الكرة في الثلث الثالث من الملعب)، والجدول (٦) يبين ذلك.

الجدول (٦)

يبين التكافؤ بين المجموعات الثلاث

ت	المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	لفين	الدلالة	قيمة F المحسوبة	الدلالة
١	الطول	بين المجموعات	٦.٣٣٣	٢.٠٠٠	٣.١٦٧	٠.٥٧٣	٠.٥٧٦	٠.٣١٢	٠.٧٣٧
		داخل المجموعات	١٥٢.١٦٧	١٥.٠٠٠	١٠.١٤٤				
		المجموع	١٥٨.٥٠٠	١٧.٠٠٠					
٢	الكتلة	بين المجموعات	٦.٧٧٨	٢.٠٠٠	٣.٣٨٩	٢.٦١٤	٠.١٠٦	٠.٢٤٧	٠.٧٨٥
		داخل المجموعات	٢٠٦.١٦٧	١٥.٠٠٠	١٣.٧٤٤				
		المجموع	٢١٢.٩٤٤	١٧.٠٠٠					
٣	العمر الزمني	بين المجموعات	٠.٧٧٨	٢.٠٠٠	٠.٣٨٩	٠.٩٧٢	٠.٤٠١	٠.٢١٧	٠.٨٠٧
		داخل المجموعات	٢٦.٨٣٣	١٥.٠٠٠	١.٧٨٩				
		المجموع	٢٧.٦١١	١٧.٠٠٠					
٤	العمر التدريبي	بين المجموعات	١٤.٧٧٨	٢.٠٠٠	٧.٣٨٩	١.٤٨٦	٠.١٨١	٠.٤٩٧	٠.٦١٨
		داخل المجموعات	٢٢٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠	١٤.٨٦٧				
		المجموع	٢٣٧.٧٧٨	١٧.٠٠٠					

٥	زمن سرعة الاستجابة الحركية		بين المجموعات	٠.٠٠١	٢.٠٠٠	٠.٠٠١	١.١٦٤	٠.٣٣٩	٠.٠٣٢	٠.٩٦٨
			داخل المجموعات	٠.٢٩٠	١٥.٠٠٠	٠.٠١٩				
			المجموع	٠.٢٩١	١٧.٠٠٠					
٦	اليقظة الذهنية	مع الاشارة	بين المجموعات	١٧.٩٢١	٢.٠٠٠	٨.٩٦١	١.٩٨٨	٠.١٧١	٠.٤٤٢	٠.٦٥١
			داخل المجموعات	٣٠٣.٨٣٥	١٥.٠٠٠	٢٠.٢٥٦				
			المجموع	٣٢١.٧٥٦	١٧.٠٠٠					
٧	اليقظة الذهنية	بدون الاشارة	بين المجموعات	٥٧.٦٨١	٢.٠٠٠	٢٨.٨٤١	١.٧٧٦	٠.٢٠٣	٠.٧٨٤	٠.٤٧٤
			داخل المجموعات	٥٥١.٥٢٢	١٥.٠٠٠	٣٦.٧٦٨				
			المجموع	٦٠٩.٢٠٣	١٧.٠٠٠					
٨	الانتباه المنقسم	السمعي	بين المجموعات	٧٥.٥١٤	٢.٠٠٠	٣٧.٧٥٧	١.٧١٤	٠.٢١٨	٠.٥٩١	٠.٥٦٦
			داخل المجموعات	٩٥٨.٨٠٢	١٥.٠٠٠	٦٣.٩٢٠				
			المجموع	١٠٣٤.٣١٦	١٧.٠٠٠					
٩	الانتباه المنقسم	البصري	بين المجموعات	٤٩.١٠٣	٢.٠٠٠	٢٤.٥٥٢	٠.٣١٩	٠.٧٣١	٠.٧٩٦	٠.٤٦٩
			داخل المجموعات	٤٦٢.٨٣٧	١٥.٠٠٠	٣٠.٨٥٦				
			المجموع	٥١١.٩٤٠	١٧.٠٠٠					
١٠	مجال الرؤيا	معدل العين اليسار	بين المجموعات	٤٤٩.٣٣٣	٢.٠٠٠	٢٢٤.٦٦٧	٠.٨٠٧	٠.٤٦٥	٠.٣٢٦	٠.٧٢٧
			داخل المجموعات	١٠٣٣٤.٦٦٧	١٥.٠٠٠	٦٨٨.٩٧٨				
			المجموع	١٠٧٨٤.٠٠٠	١٧.٠٠٠					
١١	مجال الرؤيا	معدل العين اليمين	بين المجموعات	٢٠٥٨.٧٧٨	٢.٠٠٠	١٠٢٩.٣٨٩	١.٩٣٩	٠.١٠٢	٠.٧٨٠	٠.٤٧٦
			داخل المجموعات	١٩٧٩٦.٨٣٣	١٥.٠٠٠	١٣١٩.٧٨٩				
			المجموع	٢١٨٥٥.٦١١	١٧.٠٠٠					

١٢	امعدل وسط المسح	الموازي	بين المجموعات	٨.٧٩١	٢.٠٠٠	٤.٣٩٥	٠.٧٩٧	٠.٤٦٩	٠.٤٦٧	٠.٦٣٦
			داخل المجموعات	١٤١.٣٠٧	١٥.٠٠٠	٩.٤٢٠				
			المجموع	١٥٠.٠٩٨	١٧.٠٠٠					
	امعدل وسط المسح	الرقمي	بين المجموعات	٣٣٣٣.٣٣٣	٢.٠٠٠	١٦٦٦.٦٦٧	٠.٣٤٦	٠.٧١٣	٠.٤٩٣	٠.٦٢٠
			داخل المجموعات	٥٠٧٠٣.٤١٧	١٥.٠٠٠	٣٣٨٠.٢٢٨				
			المجموع	٥٤٠٣٦.٧٥٠	١٧.٠٠٠					
	الانتباه الانتقائي	سرعة رد الفعل	بين المجموعات	١٥.٠٠٣	٢.٠٠٠	٧.٥٠٢	٢.٣٠٥	٠.١٣٤	٠.١١٨	٠.٨٩٠
			داخل المجموعات	٩٥٧.١٠٢	١٥.٠٠٠	٦٣.٨٠٧				
			المجموع	٩٧٢.١٠٥	١٧.٠٠٠					
١٣	الانتباه الانتقائي	التحكم برد الفعل	بين المجموعات	١٢.١١١	٢.٠٠٠	٦.٠٥٦	٣.٣٥٣	٠.٠٦٣	٠.٦٠٧	٠.٥٥٨
			داخل المجموعات	١٤٩.٦٦٧	١٥.٠٠٠	٩.٩٧٨				
			المجموع	١٦١.٧٧٨	١٧.٠٠٠					
١٤	مسك الكرات العالية		بين المجموعات	١.٣٣٣	٢.٠٠٠	٠.٦٦٧	٣.٠٦٧	٠.٠٧٦	٠.٢٣٤	٠.٧٩٤
			داخل المجموعات	٤٢.٦٦٧	١٥.٠٠٠	٢.٨٤٤				
			المجموع	٤٤.٠٠٠	١٧.٠٠٠					
١٥	الكرات الارضية المتدحرجة		بين المجموعات	٤.٣٣٣	٢.٠٠٠	٢.١٦٧	٠.٦٧٨	٠.٥٢٢	٠.٨٠٩	٠.٤٦٤
			داخل المجموعات	٤٠.١٦٧	١٥.٠٠٠	٢.٦٧٨				
			المجموع	٤٤.٥٠٠	١٧.٠٠٠					
١٦	مسك الكرة المتوسطة الارتفاع		بين المجموعات	٠.٧٧٨	٢.٠٠٠	٠.٣٨٩	٠.٦٩٩	٠.٥١٣	٠.٠٨٢	٠.٩٢٢
			داخل المجموعات	٧١.٥٠٠	١٥.٠٠٠	٤.٧٦٧				
			المجموع	٧٢.٢٧٨	١٧.٠٠٠					

١٧	ابعاد (تشتيت) الكرة بيد واحدة او باليدين	بين المجموعات	١.٤٤٤	٢.٠٠٠	٠.٧٢٢	٠.٧٦٠	٠.٤٨٥	٠.٩٨٥	٠.٣٩٦
		داخل المجموعات	١١.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٠.٧٣٣				
		المجموع	١٢.٤٤٤	١٧.٠٠٠					
١٨	الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثاني	بين المجموعات	٦.٧٦٠	٢.٠٠٠	٣.٣٨٠	١.٢٣٩	٠.٣١٨	٣.٢٣٣	٠.٠٦٨
		داخل المجموعات	١٥.٦٨٠	١٥.٠٠٠	١.٠٤٥				
		المجموع	٢٢.٤٤٠	١٧.٠٠٠					
١٩	الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثالث	بين المجموعات	٠.٥٢٨	٢.٠٠٠	٠.٢٦٤	١١.٢٠٦	٠.٣٠١	١.٠٥٤	٠.٣٧٣
		داخل المجموعات	٣.٧٥٥	١٥.٠٠٠	٠.٢٥٠				
		المجموع	٤.٢٨٣	١٧.٠٠٠					

٣-٤ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

أدوات البحث "هي الوسائل التي يستطيع الباحث من خلالها جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة"[١] لذا استعان الباحث بالوسائل المساعدة والأجهزة والأدوات الآتية:

٣-٤-١ وسائل جمع المعلومات:

١- المصادر العربية والاجنبية.

٢- الشبكة الدولية للمعلومات (الأنترنيت).

٣- آراء الخبراء والمختصين.

٤- الاختبارات والقياسات.

١- محمد صبحي حسانين؛ **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية**، ج١، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩، ص٢١٨- ٢١٩.

٣-٤-٢ الأجهزة المستعملة في البحث:

١- جهاز الريهاكوم (جهاز اختبار القدرات البصرية).

٢- جهاز قياس سرعة الاستجابة الحركية.

٣- كاميرا تصوير (Sony) لأجل التوثيق عدد (١).

٤- جهاز حاسوب محمول نوع (hp) عدد (١).

٥- ساعة توقيت إلكترونية عدد (٢).

٦- جهاز قياس الوزن.

٧- نظارة الكترونية (ذكية).

٣-٤-٣ الأدوات المستعملة في البحث:

١-ملعب كرة قدم قانوني.

٢-كرات قدم قانونية عدد(٣٠).

٣-شبكة إنارة ضوئية متعددة الألوان.

٤-شواخص متعددة الارتفاع عدد (٣٠).

٥-أقماع عدد (٢٠).

٦-صافرة عدد (٢).

٧-ملابس تدريب ملونة.

٨-شريط قياس.

٩-ميزان طبي لقياس الوزن.

١٠-أدوات مكتبية متنوعة.

١١-حلقات أرضية.

١٢-مشمع عدد (١) بقياس (٣x٢).

١٣-حواجز بارتفاع (٢٥) سم عدد (١٠) وبارتفاع (٥٠) سم عدد (٥).

١٤-دمية عدد (١).

١٥-لوحة أرقام ورقية.

١٦-مسطبة عدد (٢).

١٧-أوتاد بلاستيكية تثبت على الأرض.

٣-٥ اجراءات البحث الميدانية:

٣-٥-١ تحديد متغيرات البحث:

قام الباحث بالاطلاع على العديد من المصادر العلمية والدراسات السابقة المشابهة والاستفادة من الخبرة العلمية للسيد المشرف، إذ تم اختيار متغيرات البحث التي تضمنت:

١- المتغير المستقل تمثل بتدريبات مركبة باستخدام النظارة الذكية لحراس مرمى اندية مركز محافظة واسط بكرة القدم.

٢- أمّا المتغيرات التابعة فشملت سرعة الاستجابة الحركية، فضلًا عن بعض القدرات البصرية التي تضمنت (اليقظة الذهنية ، والانتباه الانتقائي، محيط الرؤية، المسح البصري، الانتباه المنقسم). و بعض مهارات حارس المرمى (مسك الكرة الارضية المتدحرجة، مسك الكرة المتوسطة الارتفاع، مسك الكرة العالية، ابعاد الكرة بيد واحدة او باليدين كلتيهما، استلام وتسليم الكرة في الثلث الثاني من الملعب، استلام وتسليم الكرة في الثلث الثالث من الملعب).

٣-٥-٢ تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث:

بعد أن تم تحديد متغيرات البحث، إذ تم تحديد اختبارات البحث وفقاً لمتغيرات البحث والتي تكفلت في قياس تلك المتغيرات.

اولاً- اختبار سرعة الاستجابة الحركية[١].

اولاً: شرح الاختبار المصمم على الجهاز المثير البصري.

أسم الاختبار: اختبار صقر.

الغرض من الاختبار: قياس زمن الاستجابة الحركية بمثير بصري.

طريقة الاداء: يقف المختبر أمام الجهاز وجانباً بمسافة (٣٠ - ٤٠ سم) تقريباً وعند سماع الصافرة او الايعاز من قبل القائم على الاختبار يقوم باجتياز الجهاز وقطع التحسس الضوئي الذي سوف يعطيه اشارة بصرية الى احد الألوان الاربعة (الإنارة) ويقوم الحارس بمس ذلك اللون ضاغط التوقف حسب اللون المستهدف والمثبت على قمع والعودة من امام الجهاز مرة اخرى ويكرر الاداء ستة مرات يحسب زمن كل تكرار على حدةٍ وذلك باستخدام مؤقت الكتروني موجود في الجهاز يبدأ باحتساب الوقت الكترونياً من لحظة إعطاء الايعاز ويتوقف العد عند مس القمع ويستخرج زمن الاستجابة الحركية لكل مختبر بأخذ وقت أفضل محاولة من المحاولات الست علما أنَ المسافة بين الجهاز والاقماع وبين قمع واخر هي(٢)م.

١- صقر غني أرحيم الطائي؛ **بناء وتقنين اختبارين لقياس زمن الاستجابة الحركية بجهازين بمثير سمعي وبصري على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية**، رسالة ماجستير غير منشورة، ٢٠١٥، ص٦١-٦٢.

شروط الاداء :

- يقف الحارس امام الجهاز ويركز انتباهه على الشخص القائم على الاختبار الذي سوف يقوم بإعطائه إيعاز البداية.
- يقوم الشخص القائم على الاختبار بتسجيل زمن كل لمسة لاستخراج الوقت المستغرق خلال ٦ لمسات .
- تعاد المحاولة للمختبر فقط في حالة الاصابة أو السقوط بعد مدة راحة كافية.

طريقة التسجيل: يحسب زمن اللمسات ال (٦) كل لمسة على حدى ويأخذ زمن افضل محاولة.

❖ **جهاز المثير البصري (الضوئي):** وهو عبارة عن جهاز الكتروني يعمل بمتحسس ضوئي عند مرور الحارس من امام وقطع المتحسس الذي يكون باتجاه واحد اذ يكون نظر الحارس الى اللوح الذي يحمل المصابيح ويكون الجهاز (المتحسس) خلف الحارس.

الشكل (٣)

يوضح شاشة جهاز سرعة الاستجابة الحركية

الشكل (٤)

يوضح طريقة اختبار حراس المرمى لسرعة الاستجابة الحركية

يقوم الجهاز بإنارة احد المصابيح الكترونيا وهناك سلك يربط الجهاز الالكتروني باللوح الذي ثُبتت عليه المصابيح الاربعة وهناك أربعة اقماع تحمل بنفس لون المصابيح الاربعة يثبت بأعلى كل قمع ضاغط لإيقاف الزمن وعند رؤية الضوء المتوهج يقوم الحارس بالتوجه نحو القمع بنفس لون الضوء المتوهج وضغط الضاغط لإيقاف الزمن، ويحسب الزمن الكترونيا من لحظة توهج المصباح الى لحظة الضغط لإيقاف الزمن

الشكل (٥)

يوضح طريقة حساب الزمن الكترونيا

ثانياً – اختبارات القدرات البصرية.

قام الباحث باختيار منظومة الريهاكوم واختباراتها، ومن خلال الاستعانة بالاختبار والاستفسار المباشر استطاع الباحث التعرف بالشكل الدقيق على الجهاز وكيفية اجراء الاختبار ومدى مصداقية النتائج التي يتم الحصول عليها، وتبين للباحث أيضا امكانية تطبيق هذا الاختبار على حراس المرمى في كرة القدم وتماشياً مع طبيعة لعبة كرة القدم والمهام الواقعة على حراس المرمى واحتياجاتهم لهذه المتغيرات داخل ميدان اللعب ولما تمتاز به لعبة كرة القدم من السرعة وعدم استقرار للكرة في مكان واحد وغيرها من المتغيرات الكثيرة التي يجب على حراس المرمى إدراكها والتعامل معها، فضلا عن ذلك أراد الباحث مواكبة التطور الحاصل بالعالم عن طريق استخدام الاجهزة المتطورة للقياس في المجال الرياضي والخاضع لمعايير وشهادة الجودة العالمية.

أ. اختبار اليقظة الذهنية [١] :

١. وصف الاختبار :

- ❖ يتم فحص الاستثارة النشطة عن طريق ردود فعل في مهام بصرية بدون منبهات صوتية تتطلب الحكم (بدون إشارة صوتية) .
- ❖ يكون فحص اليقظة المرحلية مع منبهات صوتية (مع إشارة صوتية) .

٢. تطبيق الاختبار :

يكون أداء الاختبار على جزئيين ويطلق عليه التصميم البسيط (ABBA) وكالتالي :

- ➢ محاولة بدون منبهات صوتية .
- ➢ محاولة مع إشارة صوتية .
- ➢ محاولة مع إشارة صوتية .
- ➢ محاولة بدون منبهات صوتية .

يتم الاختبار في مرحلتين :

- المرحلة الاولى من الاختبار(بدون إشارة صوتية) : يتم قياس زمن الاستجابة للمفحوص في النقر مجرد ظهور مربع ممتلئ على الشاشة .
- أما في المرحلة الثانية (مع إشارة صوتية) : يتم قياس زمن الاستجابة لنفس المنبه البصري اثناء سماع صوت الإشارة قبل ظهور المربع وعلى المفحوص النقر فقط عند ظهور المربع الممتلئ والانتظار حتى يظهر مربع على الشاشة للنقر وليس عليه القيام بأي رد فعل عند سماع الإشارة الصوتية .

١– هدى جميل عبد الغني ؛ **منظومة الريهاكوم المعرفية، ط١، بابل، مؤسسة دار الصادق الثقافية للطباعة والنشر والتو زيع**، ٢٠١٩، ص ٢٤–٢٥.

ويضم الاختبار (٤) مراحل وفي كل مرحلة توجد (١٠) منبهات بواقع (٢٠ محاولة بدون اشارة صوتية مقسمة على مرحلتين A10 + 10 A) و(٢٠ محاولة مع اشارة صوتية مقسمة على مرحلتين B 10 + B 10) ويتم عرض شكلين من المنبهات على الشاشة في كل محاولة ، وإذا كانت ردود الافعال غير صحيحة سوف يضاف (٥) منبهات في كل مرحلة حالة رد الفعل الخطأ وكما موضح في المعادلة التالية :

☜ ٢ + ١٠ + (؟٥) = ١٧

❖ يشير العدد (١٧) الى عدد ردود الأفعال الصحيحة .

❖ ويشير العدد (١٠) الى عدد المنبهات في كل مرحلة من المراحل التي يبلغ عددها(٤) مراحل وبواقع (٢٠) منبه بإشارات صوتية و(٢٠) بمنبهات غير صوتية .

❖ العدد (٢) هو مضاعفة المنبهات الصوتية وغير الصوتية.

❖ ويشير العدد (؟٥) الى المنبهات التي تزداد في حال رد الفعل الخطأ .

٣. مدة الاختبار:

يستغرق الاختبار مدة اقصاها (٦) دقائق بدون مرحلة التمرين .

الشكل (٦)

يوضح اختبار اليقظة الذهنية للجهاز الرئيسي الريهاكوم لأحد افراد العينة

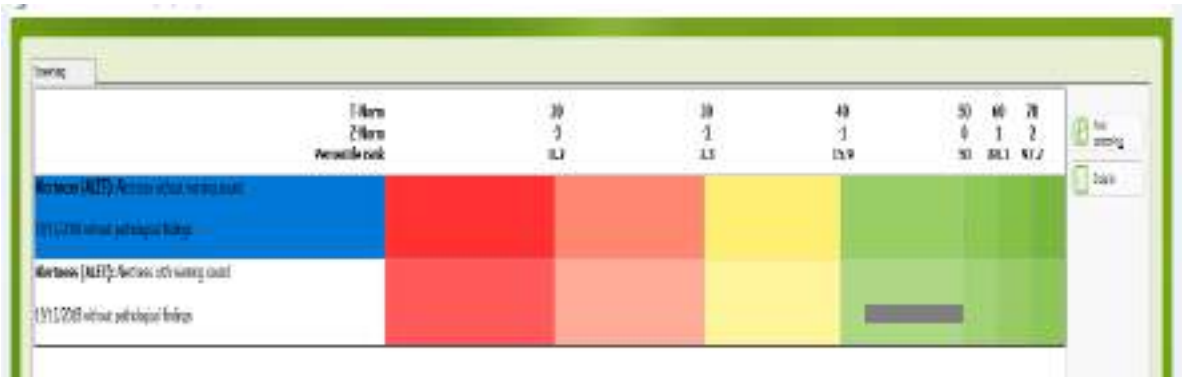
تحليل البيانات Data analysis :

في تحليل النتائج يحسب نوعان من درجة القيمة الزائية Z– VALUE :

❖ قيمة زائية لليقظة الذهنية (بدون أشارة صوتية) بحساب المتوسط لجميع ردود الافعال من دون إشارة صوتية (اليقظة النشطة) .

❖ قيمة زائية لليقظة الذهنية (بإشارة صوتية) بحساب المتوسط لجميع ردود(اليقظة المرحلية).

يبين الشكل (٧) أن مستوى اليقظة دون الطبيعي في المرحلة اليقظة النشطة والمرحلية حسب القيمة الزائية (٠,٠) والتي تكون (دون إشارة صوتية) :



الشكل (٧)

يوضح مستوى اليقظة الذهنية

نلاحظ في يمين الشكل نافذة خيارات عمودي يمكن من خلالها النقر على الخيار الاول في حال رغبنا في طباعة نتائج عرض الشاشة ، أو الذهاب الى تفاصيل (details) ليعرض جدول أكثر تفصيلاً ، ومن الجدير بالذكر احتمالية ظهور علامة (*)التي تعني قيام المفحوص بحذف أو تجاهل المنبهات ، وفي هذه الحالة تكون عملية التقييم غير كاملة وبمعنى لن يكون هناك (قيمة زائية z– value) .

وتعرض النتائج على شكل جداول كما في جدول (٧)، اضافة إلى مخطط بياني تظهر فيه طبيعة التغيرات و وقت ردود الأفعال في أثناء الاختبار كما موضح في الشكل (٨)، فضلاً عن قياس البيانات التالية :

- قياس متوسط وقت رد الفعل والسرعة بصورة عامة ، ويعد التباطؤ في الأداء دون الطبيعي (– ٢، – ٣ z– value) قد يعود إلى تلف الدماغ (الاجهاد الذهني) .
- قياس مستوى الأداء من التغيرات في زمن رد الفعل ، فضلا عن ارتفاع درجة الانحراف المعياري والذي يشير إلى انخفاض مستوى الاتزان الانفعالي لدى المفحوص .
- التأخر في الاستجابة ورد الفعل لمدة طويلة يشير إلى سرعة الاجهاد الذهني لدى المفحوص مما يقلل من الاستثارة النشطة لديه .

الجدول (٧)

يبين نتائج اليقظة الذهنية في كل من المنبهات الصوتية وغير الصوتية لأحد افراد مجتمع البحث

Date: 00/00/2022								**علي صاحب انتيش B-Day.: 15/04/1999**
HASOMED RehaCom® **Alertness (ALET)**								
Condition	**Correct**	**Omissions**	**Outliers**	**Anticipations**	**Avg. Reac. Time [ms]**	**Median Reac. Time [ms]**	**SD Reac. Time [ms]**	**Z Value**
without warning sound	20 (100%)	0 (0%)	1	0	340	338	45	-0.46 (32.3%)
with warning sound	21 (100%)	0 (0%)	1	0	303	298	43	-0.03 (48.8%)
Norm Alertness without warning sound (Average value: 304 ms; Standard deviation: 74 ms) - Median reaction time Norm Alertness with warning sound (Average value: 296 ms; Standard deviation: 71 ms) - Median reaction time								

الذي يتضمن ما يلي :

❖ الاجابات التي تم الاغفال عنها Omission تشير إلى :

☜ زيادة الإهمال .

☜ اجتياز الاجابة .

☜ استمرار المفحوص في الاجابة .

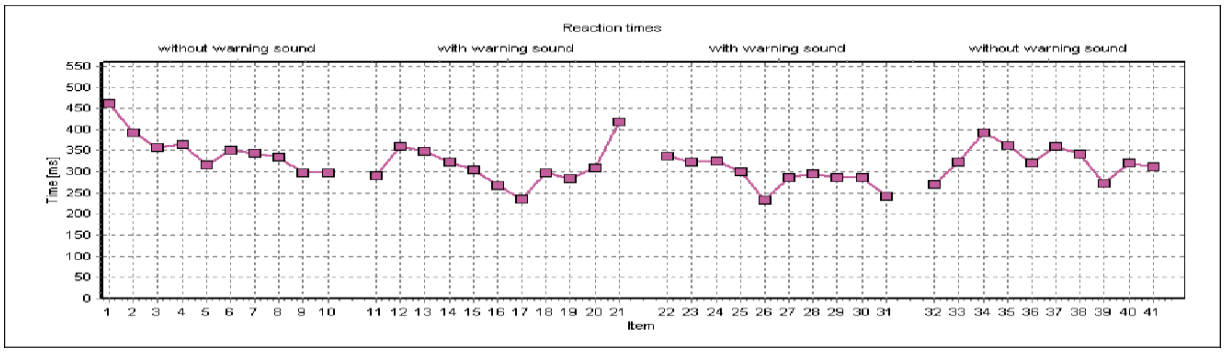
☜ التردد في اتخاذ القرار.

❖ التوقع أو التخمين Anticipation : عندما تسبق الاستجابة مدة ظهور المنبه بمدة رد فعل أقل من (ملي ثانية) .

❖ التأخر برد الفعل بمدة تتجاوز وقتها المحدد Outliner : وتحتسب ضمن الاجابة المتأخرة إذا كان الوقت المستغرق بمتوسط رد فعل يزيد (٢.٣٥) بالانحراف المعياري.

وتعرض تقارير النتائج ايضا من خلال مخطط يشمل جميع علامات ردود الافعال ، إلا إذا كان المفحوص لم يقم بأي رد فعل عند ظهور المنبه أو قبل عرضه فلن يكون هناك علامات بالرسوم البيانية إلا في حالة الاجابة على (١٠) منبهات أو أكثر أو أن تكون الاجابات غير صحيحة ضمن المنبهات المعروضة من (١ _ ١٠) .

وتوضح الرسوم البيانية في الشكل (٨) درجة التباين في زمن رد الفعل والتي تدل على الاتزان في الأداء حيث أن تباطؤ رد الفعل دليل على سرعة الاجهاد الذهني والإعياء ، وتشير الزيادة الكبيرة في زمن رد الفعل مع صوت التحذير إلى انخفاض اليقظة الجوهرية (بدون اشارة صوتية) .



شكل (٨)

يوضح التباين في وقت رد الفعل ضمن المنبهات الصوتية وغير الصوتية في اليقظة الذهنية لأحد افراد مجتمع البحث

ب. اختبار الانتباه المنقسم [١] :

١. وصف الاختبار:

يمثل هذا الاختبار عملية الانتباه المنقسم بدقة حيث تم تصميمه بدرجة عالية من الصدق وفيه يتوجب على المفحوص الاستجابة لمنبهات سمعية وبصرية بطريقة موازية متمثلة بالمهام الأتية:

- ❖ المهمة البصرية (VISUAL TASK): في هذا الجزء من المهام يظهر على الشاشة مربع يحوي (٥) دوائر جميعها بفتحة من أحد الجوانب المحيطة وقد تتغير مواقع الفتحات إلا أن الدوائر لا تتغير وعلى المفحوص النقر والقيام برد فعل في لوحة المفاتيح عندما تعرض ضمن المربع إحدى الدوائر الخمس بشكل مغلق .
- ❖ المهمة السمعية AUDITIVE TASK : يسمع المفحوص صوتين متزامنين عالٍ ومنخفض مع ظهور الدوائر، وعليه القيام برد فعل بأسرع وقت ممكن عند سماع الصوت على شكل نغمة تتكرر مرتين متتاليتين والشكل صورة(٩) شكل اختبار الانتباه المنقسم.

الشكل (٩)

يوضح اختبار الانتباه المنقسم

تطبيق الاختبار:

يبدأ الفحص بتمرين ومن أجل اجتيازه بنجاح على المفحوص أن يتفاعل مع المنبهات السمعية والبصرية ذات الصلة ، بعدها يبدأ الاختبار الفعلي ، وعلى المفحوص ملاحظة الشكل المعروض على الشاشة الذي يتكون من خمس دوائر مع فتحات في المواقف المتغيرة عندما تكون الدائرة مغلقة ، والضغط على زر موافق بشكل متزامن وتعرض الإشارات الصوتية عالية ومنخفضة بالتناوب، وعندما تصدر النغمة نفسها مرتين تواليا عندها تكون الاستجابة فقط برد فعل بالنقر على (موافق) .

مدة الاختبار:

يستغرق الاختبار مدة (٣) دقائق عدا مرحلة التمرين .

١- هدى جميل عبد الغني؛ **مصدر سبق ذكره**، ٢٠١٩، ص٢٩- ٣١.

تحليل البيانات DATA ANAIYSIS :

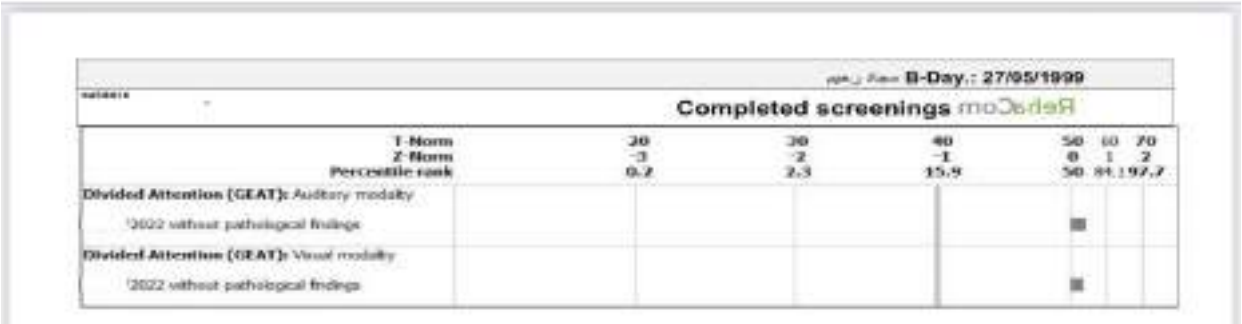
يتم احتساب نوعين من القيم الزائية :

❖ القيمة الزائية للانتباه المنقسم السمعي:وتحتسب بالقيمة القياسية لعدد ردود الأفعال، الاغفال (OMISSIONS) والمقصود بها عدد الإجابات المفقودة للمنبهات السمعية والزوجية المتطابقة .

❖ القيمة الزائية للانتباه المنقسم البصري: هي عدد مرات الاغفال البصري، أي عدد التفاعلات المفقودة لمنبه البصري ذي الصلة، كما موضح في جدول (٨).

الجدول (٨)

يبين نتائج الانتباه المنقسم للموقف السمعي والبصري.

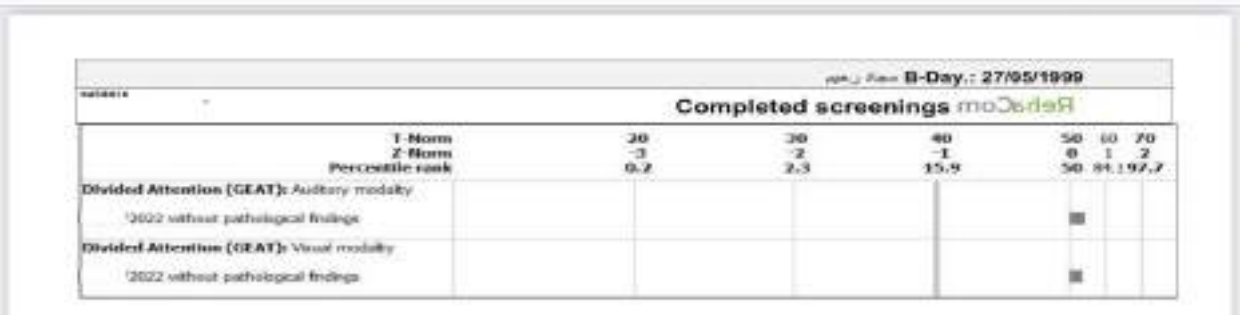


يشير جدول (٨) إلى عرض نتائج صفي المواقف (البصرية والسمعية) وعدد التفاعلات الصحيحة والمتأخرة عن الوقت المحدد (OUTLIERS)، والسهو (OMISSION)، وقيم زمن رد الفعل ، وقيم (Z) وتقدم الرتبة المئوية ، بعد قيمة (Z–VALUE) بين الاقواس، وتعد القيمة المعطاة، قيمة تقريبية مستندة إلى التوزيع الاعتدالي، كما يتم احتساب زمن رد الفعل، والوسط (AVERAGE)، والمتوسط (MEDIAN) والانحراف المعياري (SD) لجميع التفاعلات للمنبهات ذات الصلة، كما تحدد معلميات التفاعلات المتوقعة والمتأخرة ضمن مدة زمنية وكما يلي :

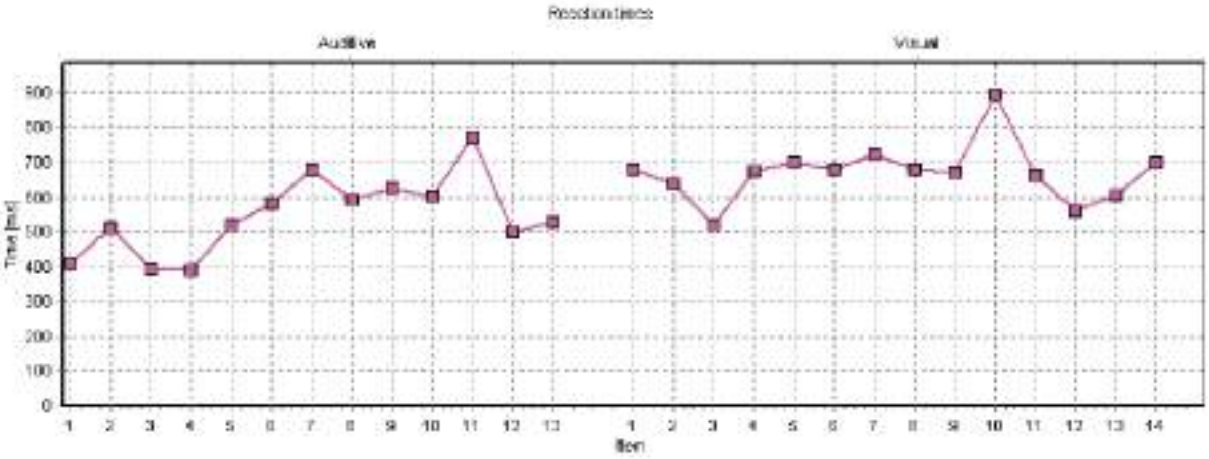
- التوقع: هو الإجابات التي تكون برد فعل أقل من ١٠٠ ملي ثانية.
- المتأخرة: هي الإجابات أو رد الفعل ، الذي يقع على متوسط زمن الاستجابة بإضافة إلى الانحراف المعياري الذي يزيد ٢,٣٥ مرة.

الجدول(٩)

يبين نتائج الانتباه المنقسم للموقف السمعي والبصري لأحد افراد مجتمع البحث



وتعرض تفاصيل النتائج بصورة مخططات لكل من عدد الأخطاء، السهو، والقيمة المتطرفة، وعدد الفقرات كما موضح في الشكل (١٠) وقد يصعب تعيين التفاعلات بوضوح لنوع معين من المنبهات، لذا تعرض مرئية فقط في الصف ككل .



شكل (١٠)

يبين عدد المنبهات السمعية والبصرية وزمن رد الفعل محسوب ب(ملي ثانية)

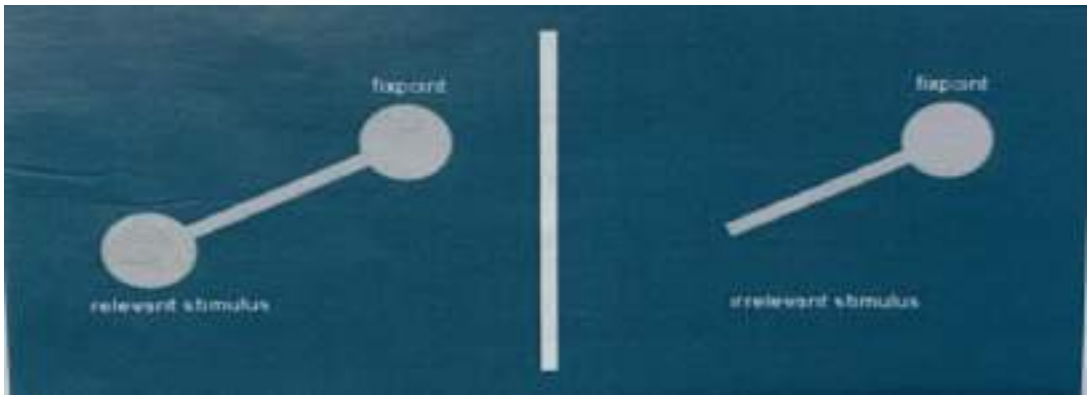
ج. اختبار محيط الرؤيا: [١]

- **وصف الاختبار:**

يعد مجال الرؤيا اختباراً أولياً لمتابعة وتقييم العجز والضعف الموجود ضمن حدود المجال البصري، وتوفير معلومات عن شدة العجز ليشكل التقييم الأكثر شمولا.

تستخدم وحدة فحص المجال البصري تصميما ثنائي (dual–task design) :

- ❖ المهمة المركزية central task .
- ❖ المهمة المحيطية peripheral task .



الشكل (١١)

يوضح اختبار محيط الرؤية

١- هدى جميل عبد الغني، **مصدر سبق ذكره** ،٢٠١٩، ص ٥٤ - ٦٦.

- **تطبيق الاختبار:**

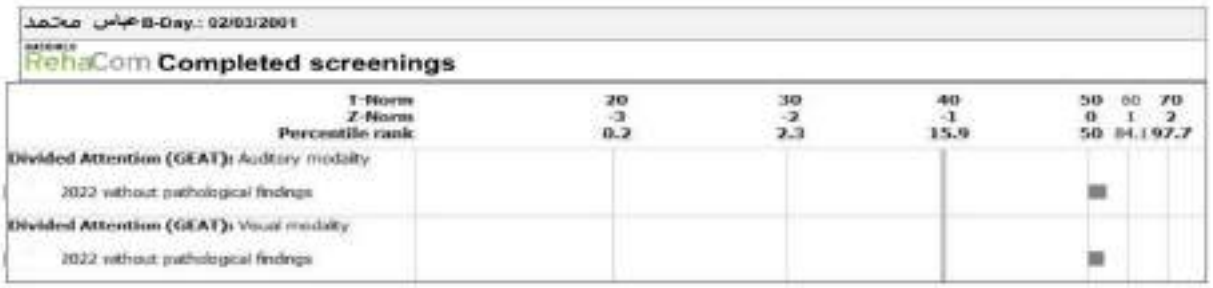
يكون عرض نقطة التثبيت مركزياً على الشاشة في اثناء الاختبار وعلى القائم بالاختبار التركيز على النقطة المركزية طول مدة الاختبار ولا ينظر نحو المنبهات المدركة او مسح الشاشة لاحتمالية التركيز على منبهات محيطة أخرى ولأجل تثبيت النظر وتركيز الانتباه، ويتم تمكين مدة للتوقف (pauses) في أثناء تطبيق اختبار محيط الرؤيا، وخلال هذا التوقف يستطيع المفحوص تحريك بصره بحرية كما يمكن تعديل وضع الجلوس في أثناء فترة التوقف التي تحدد مدتها للمفحوص ، ومن ثم يتم استئناف الاختبار عند الضغط على المفتاح (ok)، ويكون الفاصل في أثناء التطبيق (60 ثانية)، أي دقيقة واحدة، وعليه يعتمد مدة الاختبار على مدة الإيقاف خلال عرض المنبهات، وخلال مدة الايقاف يتم تزويد التركيز لدقيقة واحدة فقط، وعليه يتحفظ الاختبار بأعلى مستوى للثبات.

- **مدة الاختبار :**

تعتمد مدة الاختبار (بدون مرحلة التدريب)، على الضبط المعلمي والسلوك الذي يعمل به المفحوص، ويمكن أيضاً الضبط المسبق للعلميات بمدة افتراضيه أو تمديد الفاصل الذي يتضمنه الاختبار في أثناء عرض المنبهات الداخل بأقصى وقت وارتفاع نسبة التحكم بالثبات، وفي حالة اختيار الضبط الافتراضي، يكون معدل وقت الاستجابة (800–600) ملي ثانية ، وتوقفات قصيرة ، حيث يستغرق اجراء ألاختبار ما يقارب (10 دقائق)، أما إذا كان للمفحوص بعض المشكلات في التركيز والانتباه سوف يستغرق الاختبار مدة اطول، ويكون الحصول على نتائج زمن رد الفعل البصري من خلال اختبار مجال الرؤيا في منظومة الريهاكوم.

- **نظرة شاملة complete overview :**

في هذا الاختبار يتم احتساب كل من قيمة الجزء الايمن والأيسر لمحيط الرؤيا لكل من الرتبة المئينية والقيمة التائية والمعيارية كما موضح بالشكل (١٢).



الشكل (١٢)

يوضح نتائج عرض الشاشة لكل من القيم المعيارية والتائية والمئينية في محيط الرؤيا لأحد افراد مجتمع البحث

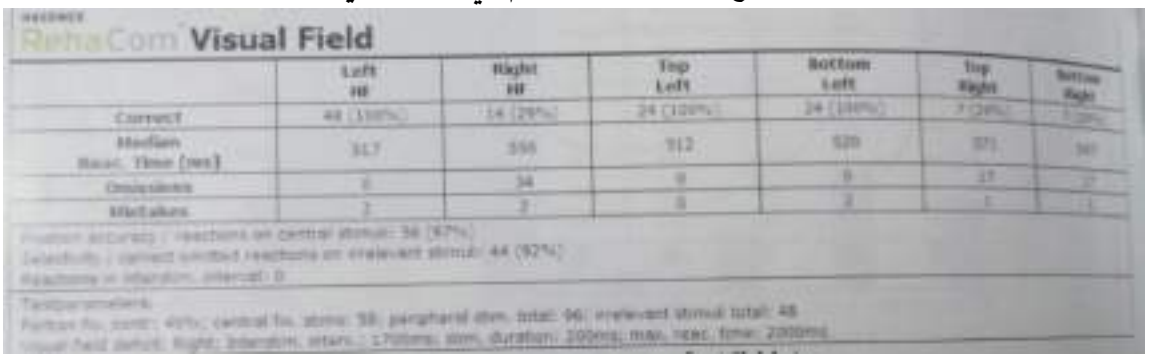
كما يتم عرض درجة الانحراف المعياري والإجابات المهملة لجزئي محيط الرؤيا ويعتمد التفسير المعياري على احتساب اجابات السهو وفق ما يلي:

- ❖ يحتسب الانحراف المعياري للمنبهات التي تم التغاضي أوالتغفال عنها أو دون أي رد فعل لتكون (٧%) من المنبهات المفقودة أو المغيبة (missed) في النصف المحيطي .
- ❖ يعكس الانحراف المعياري للإجابات (السهو) بشكل ملحوظ وتسمح سريريا للتقييم والتفسير حول ما إذا كان لدى المفحوص عجز أو ضعف في أحد نصفي مجال الرؤيا.
- ❖ يوضح الانحراف المعياري (اقل من المعدل) أو دون الوسط ويظهر وجود خلل واضح في أحد انصاف المجال.

في النظرة الشاملة يمتد الخط الرمادي إلى (0) في المنطقة الحمراء للجزء الايمن من مجال الرؤيا ، بينما لم يسجل أي إجابة ضمن (السهو) للجزء الايسر لمحال الرؤيا ، لذلك يبقى الخط الرمادي في المنطقة الخضراء وتظهر نتائج الأداء لأكبر أربع قيم في الاختبار لنصفي مجال الرؤيا كما موضح في الجدول(١٠) :

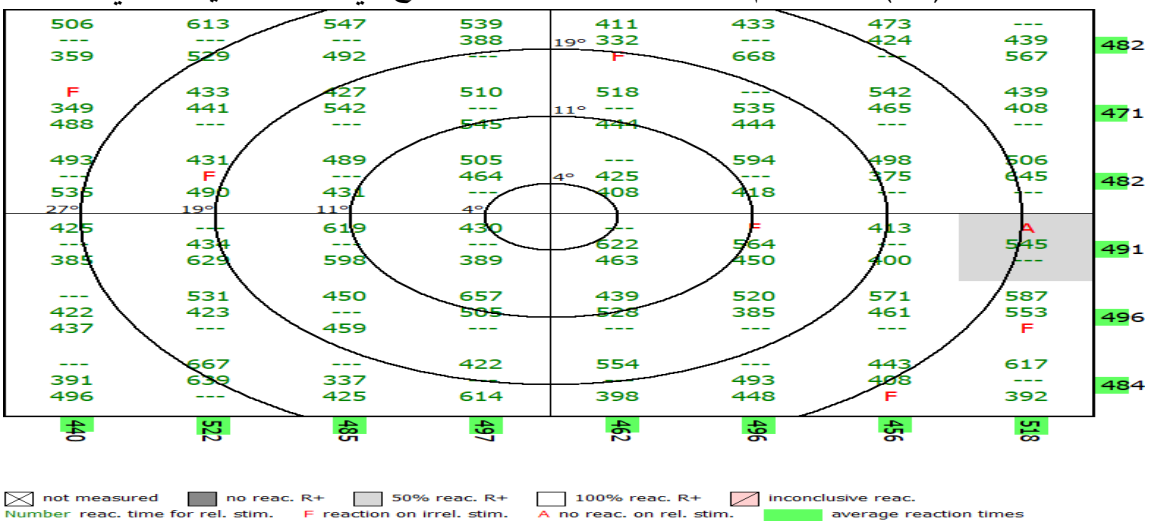
الجدول (١٠)

نتائج اقصى اداء لأكبر قيم في محيط الرؤيا



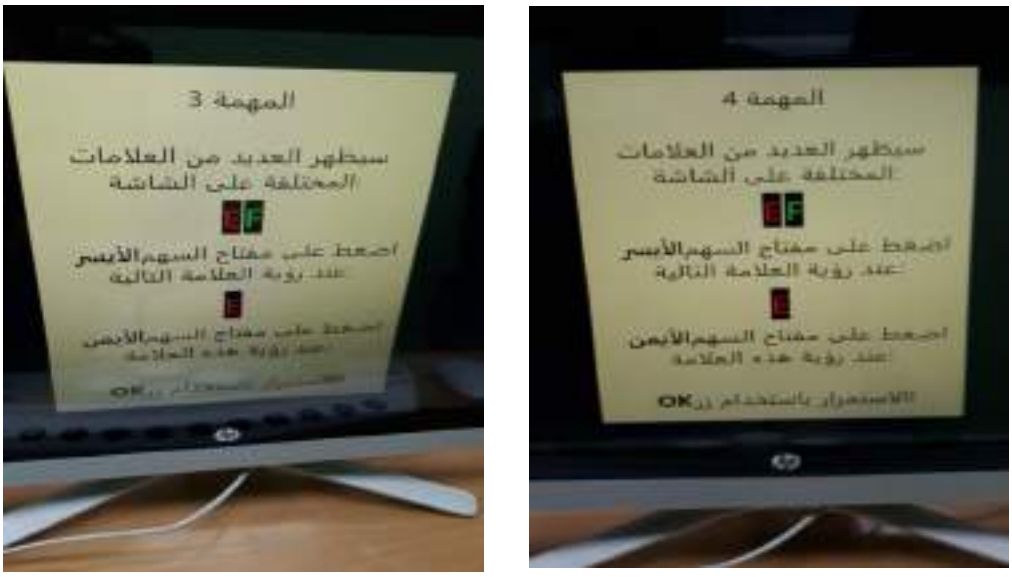
تحليل النتائج والبيانات في اختبار محيط الرؤيا :

من خلال الشكل (١٣) سوف يتم تفسير وتحليل البيانات والنتائج في مجال الرؤيا بما يلي:



شكل (١٣)

يوضح الرسم البياني في مجال الرؤيا



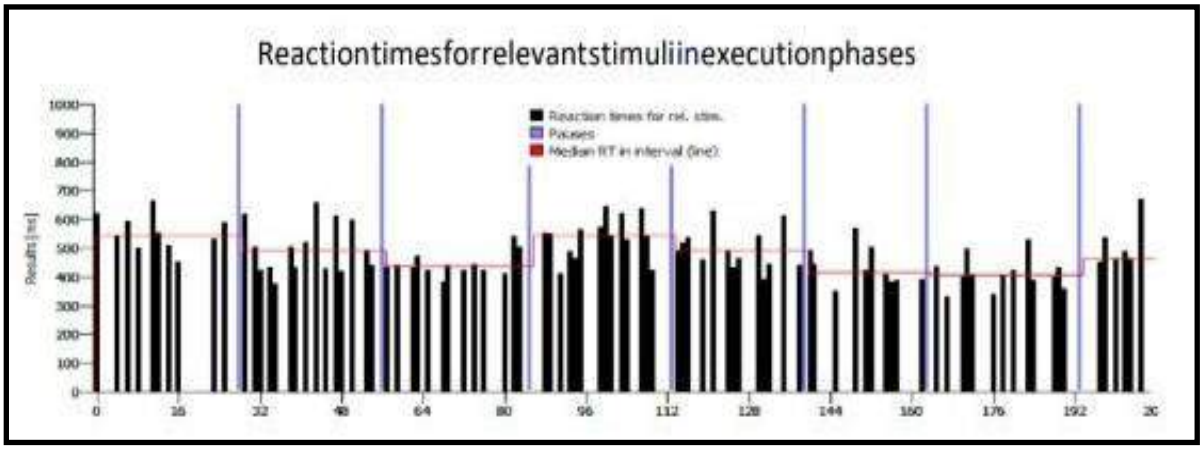
شكل (١٤)

يوضح اختبار محيط الرؤية

- تشير المناطق البيضاء إلى ردود افعال المفحوصين ذات الصلة بصورة صحيحة ضمن نقاطها ويرمز لها بالحروف والنسب (١٠٠% rr).
- تشير الارقام باللون الأخضر الى مواقع المنبهات في الأقسام الرباعية التي توضح وقت رد الفعل للمنبهات ذات العلاقة بالملي ثانية.
- الجزء المظلل بالأخضر من الاعداد في حواف الرسم البياني، يوضح (متوسط قيمة زمن رد الفعل للمنبهات ذات العلاقة في الصف والعمود).
- طول مدة رد الفعل تشير إلى تباطؤ أداء المفحوص.
- تشير المناطق باللون الرمادي إلى أن المفحوص تفاعل مع المنبهات ذات الصلة لمنبه وحد فقط ويرمز لها بالحرف والنسبة المئوية (ra 50%) .
- السهو في رد الفعل يرمز له بالحرف (a) باللون الأحمر .
- يشير اللون الرمادي الغامق عند عرضه ضمن المخطط بأن المفحوص لم يقُمْ بأي ردود أفعال للمنبهات ذات الصلة ويرمز له بالحرف والنسبة المئوية (aa 0%) الذي يمكن تقييمه بوجود عجز في الانتباه والإدراك .
- يشير الحرف (f) باللون الاحمر المعروض في مناطق المنبهات إلى أنَ المفحوص يتفاعل مع المنبهات غير ذات الصلة.
- تشير الدوائر المتحدة المركزية إلى زوايا العين المقاسة وتختلف هذه معتمدة على المسافة بين الشاشة والمفحوص وحجم الشاشة.
- يوضح الشكل (١٥) في الاعمدة ذات اللون الأحمر الاجابات الخاطئة والسهوفي أثناء مرحلة تنفيذ الاختبار وعددها للمنبهات ذات الصلة.

شكل (١٥)

يوضح الاجابات الخاطئة، والسهو اثناء مرحلة تنفيذ الاختبار



الشكل (١٦)

يوضح وقت ردود الافعال للمنبهات ذات العلاقة في اختبار محيط الرؤيا

توضح الاعمدة الملونة باللون الزهري عدد الأخطاء وردود الأفعال للمنبهات غير ذات الصلة مع عدد ردود الأفعال للمنبهات غير ذات صلة الخطأ – اللون الزهري .

- يمثل الشكل (١٦) وقت ردود الأفعال لجميع المنبهات ذات الصلة (الأشرطة السوداء) ومدة توقيت التوقفات باللون الأزرق .
- الخط الأحمر يشير إلى متوسط زمن رد الفعل الفاصل بين التوقفات في إجراء الاختبار.
- تشير زيادة الاخطاء أو أوقات التفاعل قرب نهاية الاختبار الى اجهاد وتدني التركيز، ويجب اعتباره متغيراً متداخلاً في تفسير عجز المجال البصري.

د. اختبار المسح البصري"ZIHT" visual scanning :[١]

في هذه الوحدة تكون مهمة المفحوص الكشف عن رمز معين، ويشار إليه (المنبه المستهدف)، المتواجد في حقل من الرموز (المشوشة شيء أو غير ذات صلة)، والتي يتم عرضها على الشاشة.

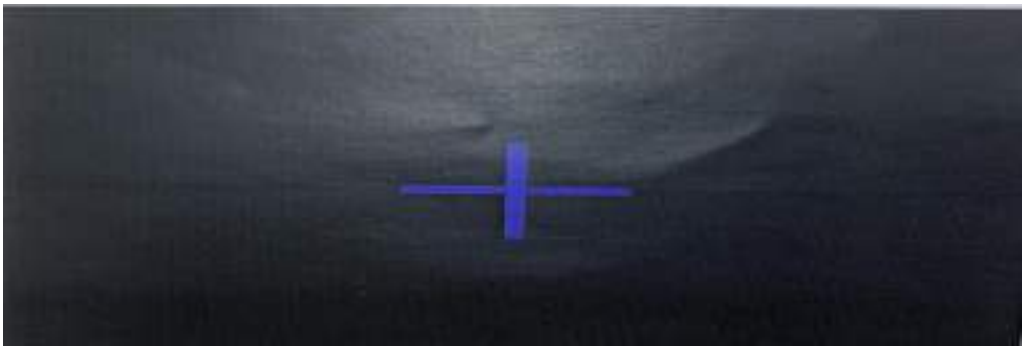
يتحدد المنبه المستهدف بالحرف (E) بينما يستخدم الحرف (F) لجميع المنبهات غير المستهدفة، وعلى المفحوص الضغط على السهم الأيسر في حال وجود الحرف (E)، والضغط على السهم الأيمن في حالة في عدم وجود الحرف (E) على شاشة العرض، وتبدأ وحدة الفحص بالتمرين لمدة قصيرة مكونة من (١٠) عناصر لمساعدة المفحوص على فهم ما يجب القيام به كما يمكن تكرار التمرين في حالة حدوث أخطاء.

بعد التمرين، تستمر وحدة الفحص مع الاختبار الذي يتكون من (١٠) مهام، بواقع (٢٠) عنصراً لكل مهمة.

تقسم المهام على مجموعتين في وحدة المسح البصري:

- مجموعة البحث الموازي بـ (٥) مهام.
- مجموعة البحث التسلسلي بـ (٥) مهام.

وقبل كل فقرة هناك فاصل زمني ضمن المنبهات يعرض على سطح شاشة سوداء وسطها صليب أزرق يظهر كما موضح في الشكل (١٧)، لفترة قصيرة وعلى المفحوص التركيز على الصليب خلال الفاصل.



الشكل (١٧)

فاصل المنبهات الداخلية

١ - هدى جميل عبد الغني؛ **مصدر سبق ذكره** ، ص٦٧-٧١ .

وبعد الفاصل الزمني يتم عرض المنبهات على الشاشة لكل مجموعة من المهام، ويزيد عدد المنبهات غير المستهدفة (مشوشة) في كل مهمة كما موضح في الشكل (١٨).

تعتبر ردود الفعل خطأ في الحالات التالية :

- عندما يتم الضغط على مفتاح السهم الأيسر على الرغم من عدم وجود أي منبه مستهدف (رد فعل ايجابي كاذب).
- عندما يتم الضغط على مفتاح السهم الأيمن على الرغم من وجود منبه مستهدف (رد فعل سلبي كاذب).
- عندما لا يكون هناك رد فعل على عنصر الإغفال.

الشكل (١٨)

منبهات التشويش

تعليمات الاختبار:

يسبق التنفيذ الفعلي مهمة تمرين تتكون من (١٠) عناصر ويعرض كل عنصر منبهاً واحداً إما (E) او (F).

الشكل (١٩)

يوضح تعليمات الاختبار القبلي يوضح النقر على السهم الايسر للمنبه الهدف والسهم الايمن للمنبهات غير ذات الصلة

تتلخص مهمة اللاعب في البحث عن الحرف ايه على الشاشة والاستجابة بشكل مناسب بالضغط على مفتاح السهم الأيسر أو الأيمن لممارسة وقت رد فعل المفحوص غير ذات صلة.

أما إذا ضغط المفحوص على مفتاح السهم غير الصحيح، تظهر كلمة (غير صحيح) على الشاشة الموضح في شكل (٢٠).

وفي حالة ارتكاب أخطاء في أثناء التمرين، بالإمكان تكرار التمرين، وفي حالة عدم تكرار التمرين يبدأ الاختبار ولا يتلقى أي رسائل تنبيه لعنصر غير صحيح.

شكل (٢٠)

يوضح النقر على السهم غير صحيح

التنفيذ ومدة الاختبار:

بعد اكتمال التمرين بنجاح يبدأ الاختبار بمجموعة المهام التي تتطلب وضع البحث الموازي فقط، وتزداد صعوبة المهام مع زيادة كثافة المنبهات المستخدمة في أحد العناصر كما هو موضح في الجدول (١١)، كما تقل سهولة التمييز بين المنبهات المستهدفة وغير المستهدفة وتقل سهولة التميز المنبهات المستهدفة عن غير المستهدفة من الوضع المتوازي إلى وضع البحث التسلسلي، يتكون كل وضع للمنبهات من خمس مهام وبكثافة متزايدة حسب المهام.

الجدول (١١)

زيادة مستوى كثافة المنبهات في كل مهمة من المهام ال(١٠)

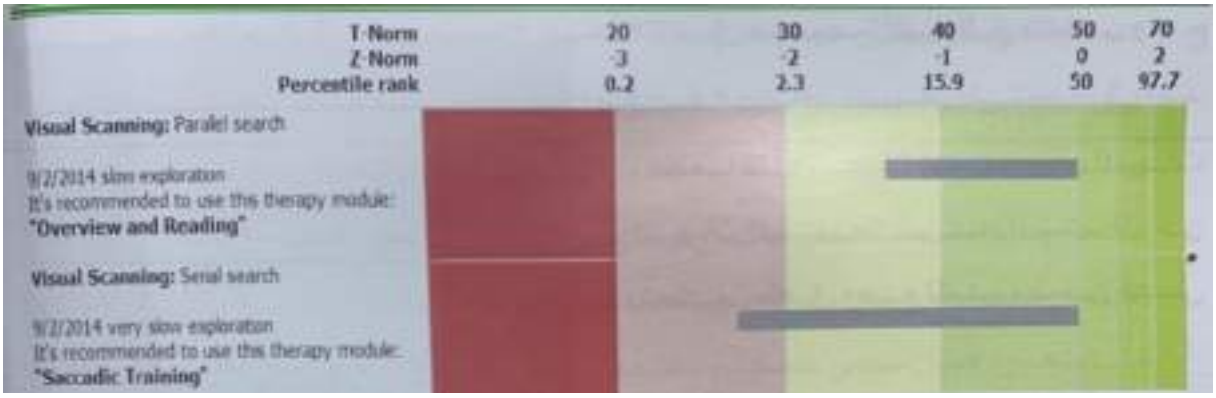
Task	Number items	Stimulus mode	Stimulus density	Target	Distractor
1	20	parallel	1	E (red)	F (green)
2	20	parallel	5	E (red)	F (green)
3	20	parallel	9	E (red)	F (green)
4	20	parallel	17	E (red)	F (green)
5	20	parallel	25	E (red)	F (green)
6	20	serial	1	E (green)	F (green)
7	20	serial	5	E (green)	F (green)
8	20	serial	9	E (green)	F (green)
9	20	serial	17	E (green)	F (green)
10	20	serial	25	E (green)	F (green)

مدة الاختبار:

- يستغرق الاختبار (١٢) دقيقة.
- **عرض القيم القياسية الشاملة:**

في وحدة المسح البصري يتم حساب قيم نوعين من الأداء ويتم تقديمهما على أساس والرتب المئوية كما موضح في الشكل (٢١)، وعلى أساس العينة المعيارية وهما:

- **البحث الموازي:** معدل قيمة متوسط وقت رد الفعل للمهام (٢ – ٥)، فقط على رد الفعل الصحيح في المحاولات المستهدفة.
- **البحث رقمي:** معدل قيمة متوسط وقت رد الفعل للمهام (٧–١٠)، فقط على رد الفعل الصحيح في المحاولات المستهدفة.



الشكل (٢١)

يوضح حساب قيم البحث الرقمي والموازي في قيم الدرجات الزائية والتائية والمئينية

إذ تشير القيمة التائية في الشكل أعلاه بأنَّ الدرجة (٦٠) واكثر تعد أعلى من المتوسط في معدل الأداء، بينما تكون درجة (٤٠) فما دون هي دون المعدل في الأداء.

من أجل الحصول على تفاصيل أكثر حول المهام المستهدفة في اختبار المسح البصري يمكن النقر مرتين على كلمة (**Details**) اسفل يمين الشاشة، حيث يعرض جدول يشمل المهام المستهدفة في الأداء ضمن الجولات الـ (١٠) في الاختبار، والذي يحتوي معلومات تفصيلية عن كل مهمة من المهام كما موضح في جدول (١٢).

الجدول (١٢)

يبين نتائج المسح البصري في المنبهات، وردود الافعال، المهملة، والصحيحة، الموازي الرقمي

Test Patient B-Day.: 10/13/1959 Date: 7/15/2016

RehaCom Visual Scanning

Task no.	stimuli density	Mode	Correct	Mistakes	Omissions	Median Reac. Time Correct [ms]	Median Reac. Time Mistakes [ms]	Median Reac. Time w/ target items [m
1	1	parallel	9 (45%)	1 (5%)	10 (50%)	921	904	1060
2	5	parallel	10 (50%)	2 (10%)	8 (40%)	1029	1170	1155
3	9	parallel	12 (60%)	0 (0%)	8 (40%)	1146	0	1170
4	17	parallel	18 (90%)	0 (0%)	2 (10%)	1130	0	1138
5	25	parallel	17 (85%)	1 (5%)	2 (10%)	1201	1341	1186
6	1	serial	0 (0%)	18 (90%)	2 (10%)	0	866	874
7	5	serial	17 (85%)	0 (0%)	3 (15%)	1357	0	1357
8	9	serial	17 (85%)	3 (15%)	0 (0%)	1436	1934	1404
9	17	serial	17 (85%)	3 (15%)	0 (0%)	1997	2246	2075
10	25	serial	12 (60%)	8 (40%)	0 (0%)	2348	2184	2253

ويحتوي جدول النتائج جميع المتغيرات الخاصة بوحده المسح البصري ومن أجل أن تكون أكثر وضوحا للقارئ تم إدراجها في الجدول (١٣).

الجدول (١٣)

يبين المتغيرات الخاصة بجدول النتائج ضمن وحدة المسح البصري

Task no.	عدد المهام
Stimuli density	كثافة المنبهات (الاحرف) الظاهرة على الشاشة
Mode	النموذج (موازي ام رقمي)
Correct [%]	عدد ونسبة الاجابات الصحيحة تستند الاجابة الصحيحة على المنبه المستهدف بين المنبهات الاخرى
Mistakes [%]	الاخطاء ونسبتها المئوية والتي تعتمد على اساس المنبه الهدف بين المنبهات الاخرى
Omissions	لاتوجد اي رد فعل او رد فعل بطئ جداً والذي يكون ضمن اقصى مدة
Median RT [ms]	متوسطات وقت ردود الافعال الصحيحة للإجابات الصحيحة (ملي ثانية)
Median RT [ms]	متوسط وقت رد الفعل للإجابات غير الصحيحة (ملي ثانية)
Median RT Target Runs [ms]	متوسط وقت رد الفعل للإجابات الصحيحة عند ظهور المنبهات المستهدفة على الشاشة (ملي ثانية)

ويتضمن عرض النتائج المخططات التوضيحية في متوسط ردود الأفعال للوقت لكل من ردود الفعل الخاطئة والصحيحة في المهام .

هـ . اختبار الانتباه الانتقائي

١- تطبيق ومدة الاختبار:

يبدأ الاختبار مع عرض نقطة مركزية في منتصف الشاشة في فترات عشوائية وتعرض على الشاشة منبهات بخطوط افقية أو خطوط عمودية، يتوجب على المفحوص التفاعل مع (٢٠) منبهاً عندما يظهر المنبه ذو الخطوط الافقية فقط بالضغط على زر ok في اسرع وقت، اما في حالة حدوث اخطاء فسوف يزيد عدد المنبهات الى (٢٦) منبهاً كحد اقصى، مدة الاختبار دقيقتان عدد المنبهات (٢٦)منبهاً .

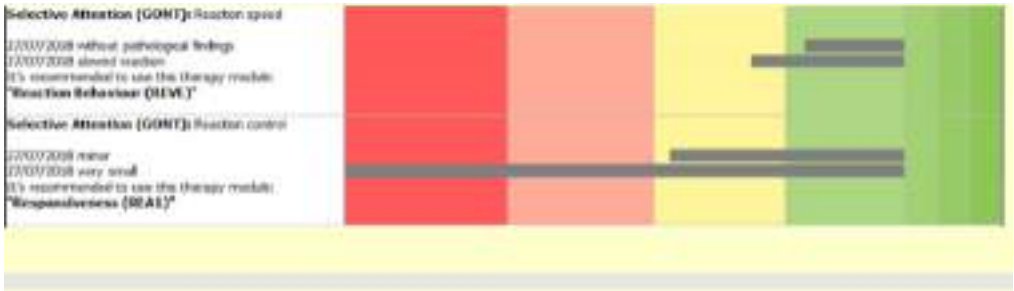
الشكل (٢٢)

يوضح اختبار الانتباه الانتقائي لأحد افراد عينة البحث في منظومة الريهاكوم

٢- تحليل بيانات الانتباه الانتقائي:

بعد الانتهاء من الاختبار تم تحليل النتائج إذ تم احتساب نوعين من درجة القيمة الزائية Z-VALUE.

- درجة القيمة الزائية Z-VALUE لمتغير (سرعة رد الفعل) بحساب جميع متوسطات زمن رد الفعل للمنبهات ذات العلاقة
- درجة القيمة الزائية Z-VALUE لمتغير (التحكم برد الفعل) بحساب عدد ردود الافعال للمنبهات غير ذات العلاقة .



الشكل (٢٣)

تبين القيمة الزائية للانتباه الانتقائي لأحد افراد مجتمع البحث

الشكل (٢٤)

يوضح نتائج الانتباه الانتقائي في كل من سرعة رد الفعل والتحكم برد الفعل

ثالثاً- الاختبارات المهارية

أ. اختبار مسك الكرة الأرضية المتدحرجة:[١]

- **الهدف من الاختبار:**

قياس القدرة المهارية لحارس المرمى على صد ومسك الكرات الأرضية المتدحرجة الأمامية والجانبية (اليمين واليسار).

- **الأدوات اللازمة:**

نصف ملعب نظامي لكرة القدم وعمل حارس المرمى في منطقة الجزاء، كرات عدد (10)، أقماع تدريب لتحديد المناطق المحددة، صفاره، شريط قياس، استمارة تسجيل.

- **مواصفات الاختبار:**

يقف حارس المرمى في المكان المحدد داخل المرمى وعلى بعد (1.5) متر عن خط المرمى من الأمام ويدافع عن مرماه على وفق موقع الكرة من خارج منطقة الجزاء، والكرات الـ(٦) تكون على خط (١٨) ياردة والمسافة بين كرة وأخرى (٢) متر لغرض التصويب الأمامي، أما من الجانب فيقف الحارس على بعد ذراع من أحد أعمدة المرمى، وعند سماع الإيعاز يبدأ بالدفاع عن مرماه ومنع الكرة من الدخول إن كانت أمامية، إما إذا كانت جانبية يقوم بالدفاع عن المناطق المحددة من جانب اليمين واليسار، فيما يتم التصويب من على خط الـ (١٨) يارد الجانبي (الايمن والايسر) بوساطة كرتين لكل جانب.

---

١ - حسين جبار الدنيناوي و اخرون؛ **حارس مرمى كرة القدم –مهارات –تدريب-اختبارات- تصرف خططي**،ط١ ،القاهرة ، دار الفكر العربي ،٢٠٢٠، ص٢٢٤- ٢٢٧.

- **شروط الاختبار:**

– إذا أخطا المدرب في ركل الكرة وعدم إيصالها إلى المكان المحدد، تعاد المحاولة.

– يتم التصويب على المختبر (حارس المرمى) (10) كرات، منها (٦) كرات امامية المسافة بين كرة واخرى (٢) متر، واربع كرات للجانبين اثنتان للجانب الايمن ومثلهما للجانب الايسر، وكما موضحه في الاشكال (٢٥، ٢٦، ٢٧).

- **تسجيل الدرجات:**

يسجل للحارس المختبر مجموع الدرجات التي تتحصل من التصويبات العشرة، وعلى النحو الاتي:.

– يعطى(3) درجات للكرة التي يمسكها مباشرة بشكل تام من وضع السقوط الجانبي البعيد.

– يعطى(2) درجتان للكرة التي يمسكها من وضع الوقوف الأمامي، أو مسكها على دفعتين من السقوط.

– يعطي(1) درجة في حالة إبعاد الكرة من المرمى والكرة قريبة على الحارس.

– يعطي(3) درجة في حالة أبعاد الكرة من المرمى وهي صعبة المسك.

– يعطى(صفر) في حالة دخول الكرة المرمى.

– إذ ارتدت الكرة من العمود بالتصويب المباشر من قبل المدرب ولم يتدخل الحارس تعاد المحاولة.

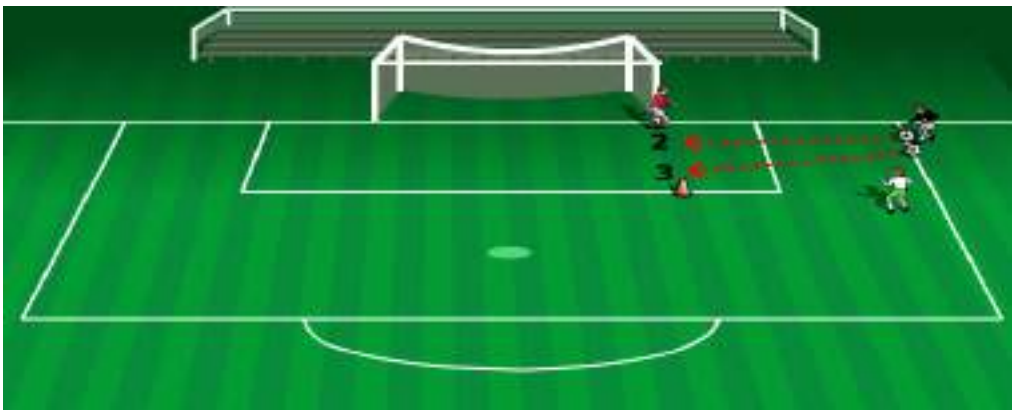
– أما من الجانب، تعطى (2) درجة عند مسك الكرة مباشرة من السقوط الجانبي داخل (6) ياردة.

– يعطي الحارس (3) درجات عند مسك الكرة مباشرة خارج (6) ياردة و يعطى درجة(واحدة) في حالة عدم مسكها و(صفراً)عند عبور الكرة الحارس.

– يسجل للحارس مجموع الدرجات التي يحصل عليها.

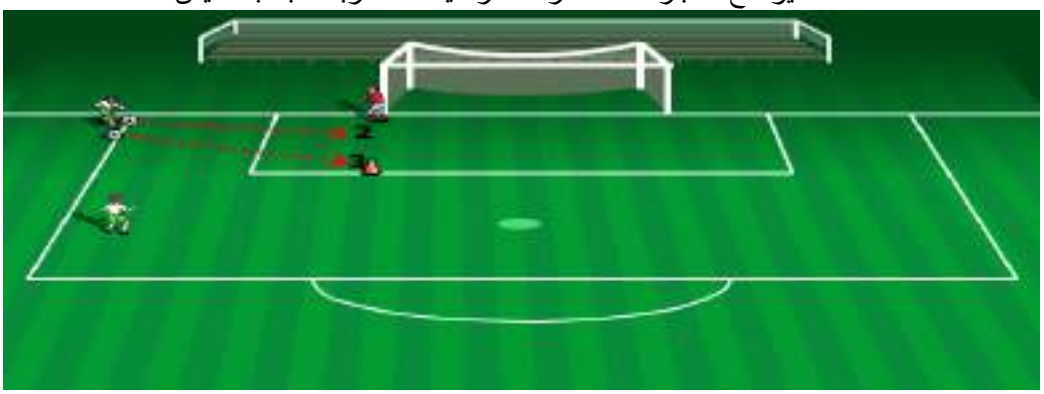
– تحسب الدرجة النهائية للمختبر على النحو الاتي:.

– مجموع درجات المحاولات الـ(10) يساوي الدرجة النهائية.



شكل (٢٥)

يوضح اختبار مسك الكرات الارضية المتدحرجة للجانب الايمن



شكل (٢٦)

يوضح اختبار مسك الكرات الارضية المتدحرجة للجانب الايسر

شكل (٢٧)

يوضح اختبار مسك الكرات الارضية المتدحرجة الامامية

ب.اختبار مسك الكرة متوسطة الارتفاع:[١]

- **الهدف من الاختبار:**

قياس القدرة المهارية لحارس المرمى على مسك وصد الكرة متوسطة الارتفاع الأمامية والجانبية (الايمن والايسر).

- **الأدوات اللازمة :**

نصف ميدان نظامي لكرة القدم، وعمل حارس المرمى في منطقة الجزاء،عشر كرات ، مرمى قانوني، شواخص لتحديد منطقة الجزاء، شريط قياس بطول (٥٠) متراً، صفاره، استمارة تسجيل.

- **مواصفات الاختبار:**

يقف حارس المرمى في المكان المحدد وعلى وفق موقع الكرة من المرمى وعند سماع الإشارة يبدأ بالدفاع عن المناطق المحددة بالخروج ومسك الكرة المتوسطة الارتفاع وحسب تقسيم منطقة الجزاء وكما موضحه في الاشكال(٢٨، ٢٩، ٣٠) .

- يبدأ الحارس باستقبال الكرة أولا من الإمام ومن ثم الجانبين الايمن والايسر.
- يكون تصويب الكرات نحو التقسيم المخطط وعلى وفق أرقام التقسيم من (2-5) إذ يستلم كرة في منطقة (2) جهة يمين و يسار، ثم منطقة (3) جهة يمين ويسار خارج (6) ياردة، ومن ثم منطقة الإمام (2) فوق(6) ياردة، وبعد ذلك يستلم كرة أماماً في الثلث الأخير منطقة (5) بين نقطة الجزاء وخط (18) ياردة، فيكون عدد الكرات الأمامية (6) كرات، أما من الجانب فعلى النحو الاتي:.
- يستلم المختبر (حارس المرمى) كرتين لكل جانب (الايسر والايمن) من العمود.
- يقف المختبر (حارس المرمى) بجانب العمود على مسافة طول اليد بينه وبين العمود في المكان المحدد على وفق موقع الكرة من الجانب .
- إذا أخطأ المدرب في ركل الكرة بعدم إيصالها بالشكل الصحيح تعاد المحاولة.

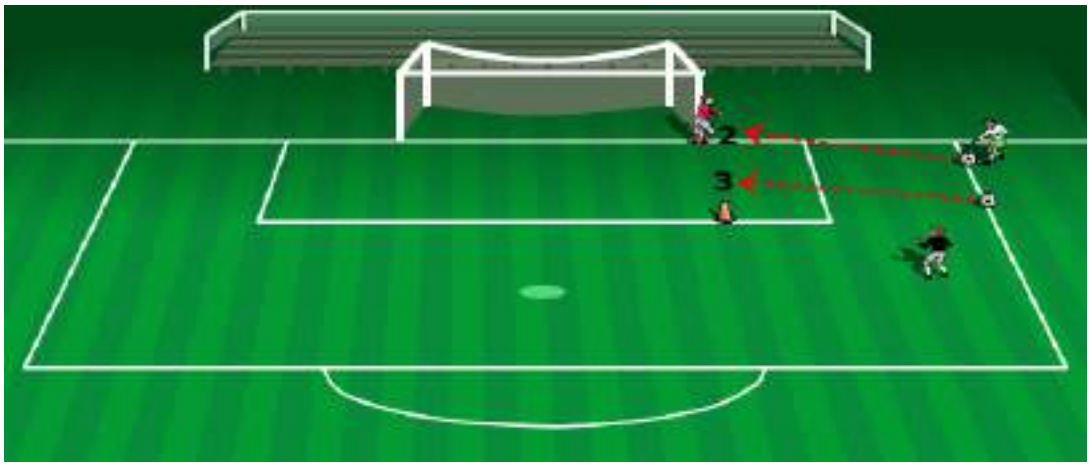
- **تسجيل الدرجات:**

- تعطى درجتان للمختبر عندما يستلم الكرة داخل منطقة الـ (6) ياردة الأولى.
- تعطى (3) درجات لمسك الكرة في منطقة الـ(6) ياردة الثانية.
- تعطى (5) درجات لمسك الكرة في منطقة الـ(6) ياردة الثالثة.
- يسجل للحارس مجموع الدرجات التي يحصل عليها.
- تحسب الدرجة النهائية للمختبر على النحو الاتي:.
- مجموع درجات المحاولات الـ(10)

_____ = الدرجة النهائية.

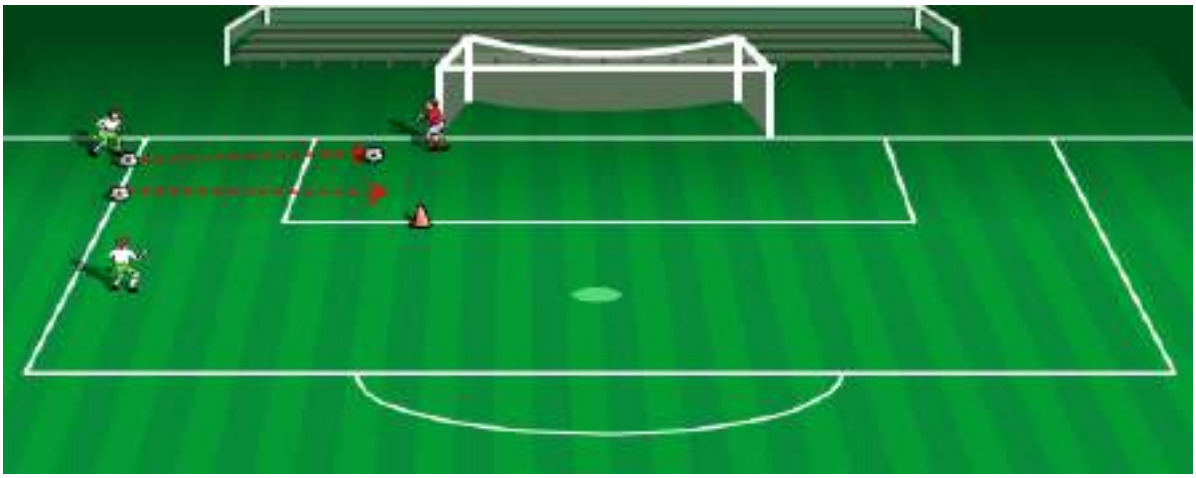
١٠

١ - حسين جبار الدنيناوي واخرون ؛ **مصدر سبق ذكره** ، ٢٠٢٠، ص٢٢٧-٢٣٠،



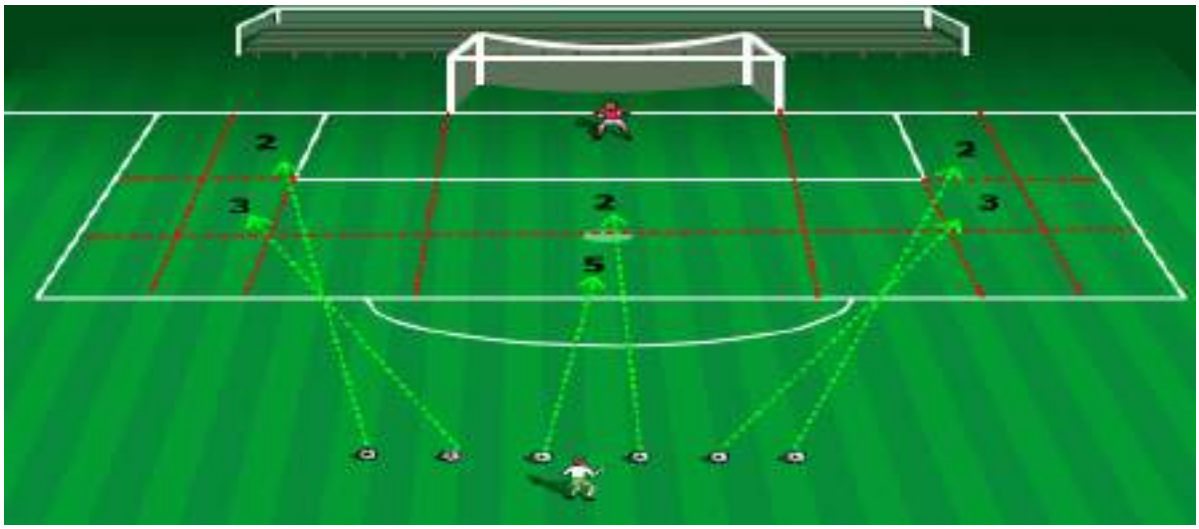
الشكل (٢٨)

يوضح اختبار مسك الكرات متوسطة الارتفاع للجانب الايمن



الشكل (٢٩)

يوضح اختبار مسك الكرات متوسطة الارتفاع للجانب الايسر



الشكل (٣٠)

يوضح اختبار مسك الكرات متوسطة الارتفاع الامامية

ج- اختبار مسك الكرات العالية :[١]

- **الهدف من الاختبار :**

قياس القدرة المهارية لحارس المرمى على مسك الكرات العالية فوق الرأس

- **الادوات اللازمة :**

نصف ميدان نظامي لكرة القدم ،وعمل حارس في منطقة الجزاء ، عشر كرات ، مرمى قانوني ،شاخص لتحديد تقسيم منطقة الجزاء ، شريط قياس ،استمارة تسجيل ، صفارة.

- **مواصفات الاختبار:**

يقف حارس المرمى في المكان المحدد في المرمى وعلى وفق موقع الكرة من ،المرمى وعند سماع الايعاز من المدرب ، على الحارس الخروج من المرمى إلى المناطق المقسمة لمسك الكرة العالية التي تنفذ من أمام منطقة الجزاء ، وجهتي الملعب الجانبية كما موضح في الاشكال (٣١، ٣٢، ٣٣).

- **شروط الاختبار :**

تعطى للمختبر (حارس المرمى) عشر كرات ،(٤) كرات من الأمام ، وثلاث (٣) كرات لكل جانب من خارج منطقة الجزاء.

يكون خروج الحارس المختبر داخل منطقة الاختبار المحددة حسب تقسيم منطقة الجزاء.

يدخل الحارس الاخر بوصفه لاعباً منافساً في هذه المناطق لزيادة المنافسة بين المختبرين وسرعة خروج الحارس على مسك الكرة العالية من أعلى نقطة وحسب القانون الدولي لكرة القدم.

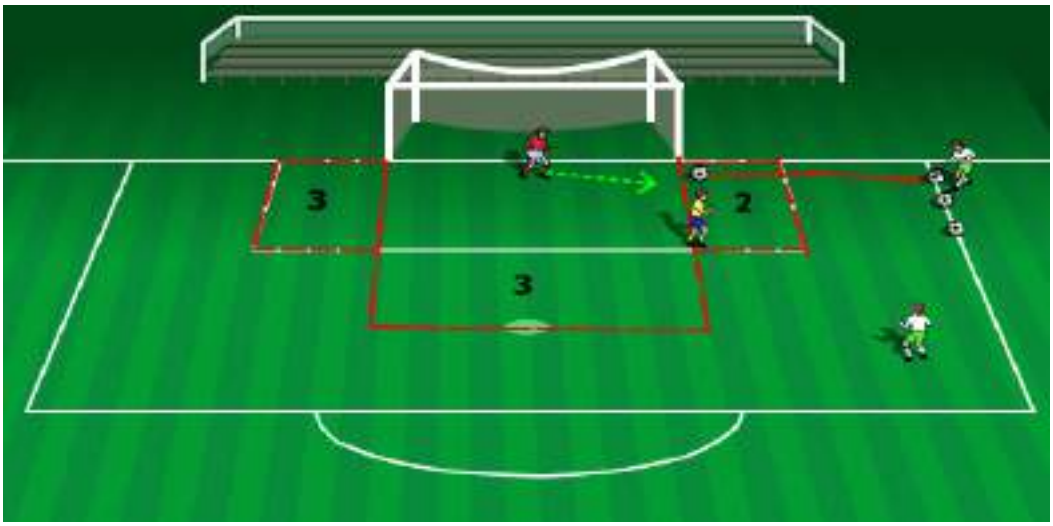
في حالة عدم وصول الكرة الى الأماكن المحددة من المدرب تعاد المحاولة.

- **تسجيل الدرجات :**

- تعطى (٣) درجات عند مسك الكرة مباشرة بشكل تام من الأعلى ومن فوق اللاعب المنافس.
- تعطى درجتان عند مسك الكرة على دفعتين.
- تعطى (١) درجة عند أبعاد الكرة من فوق اللاعب المنافس.
- يعطى (صفر) في حالة عدم الوصول المختبر الى الكرة أو دخولها الى المرمى من قبل المنافس.
- يحسب المعدل الوسطي لمجموع درجات المحاولات ،أي مجموع درجات المحاولات العشر.

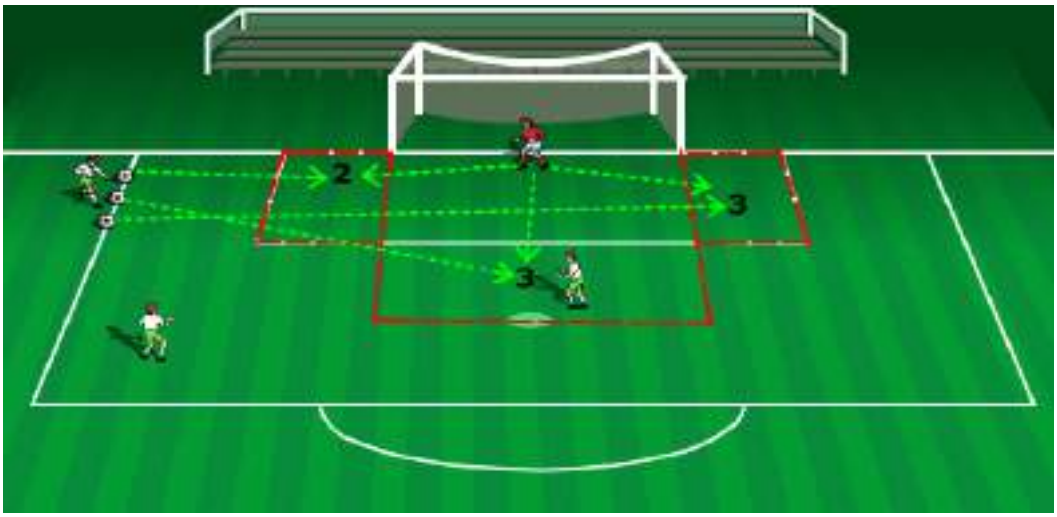
$$\text{الدرجة النهائية} = \frac{\text{مجموع درجات المحاولات (١٠)}}{١٠}$$

١- حسين جبار الدنيناوي واخرون ؛ **مصدر سبق ذكره** ،٢٠٢٠، ص٢٣٠- ٢٠٣٣.



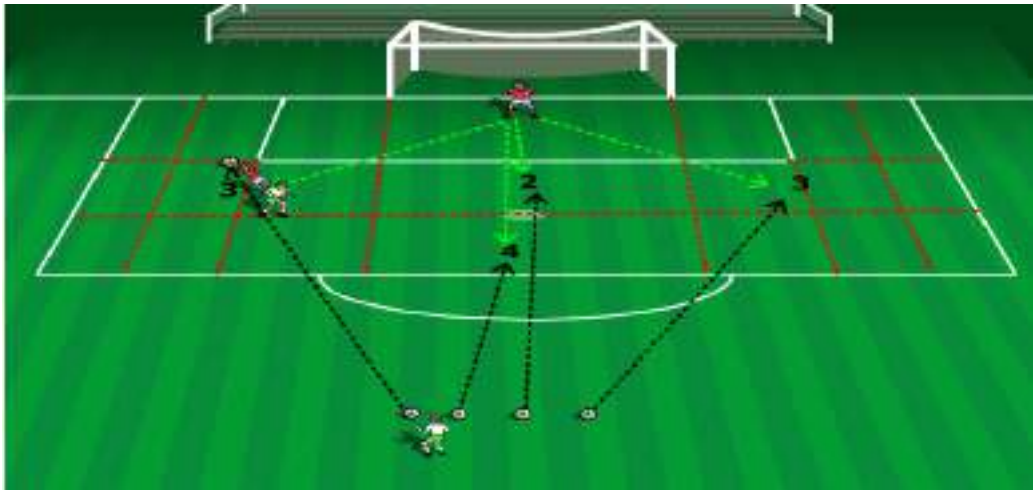
شكل (٣١)

يوضح اختبار مسك الكرات عالية الارتفاع للجانب الايمن



الشكل (٣٢)

يوضح اختبار مسك الكرات عالية الارتفاع للجانب الايسر



الشكل(٣٣)

يوضح اختبار مسك الكرات عالية الارتفاع الامامية

د. اختبار أبعاد (تشتيت) الكرة بيد واحدة أو باليدين كلتاهما.(مقنن) [١]:

- **الهدف من الاختبار:**

قياس القدرة المهارية لحراس المرمى في إبعاد الكرة من اللاعب المنافس في أثناء الانفراد.

- **الأدوات اللازمة:**

نصف ميدان نظامي لكرة القدم، وعمل حارس في منطقة الجزاء، خمس كرات ، مرمى قانوني، شواخص، شريط قياس، استمارة تسجيل، صفارة، ساعة إيقاف الكترونية.

- **مواصفات الاختبار:**

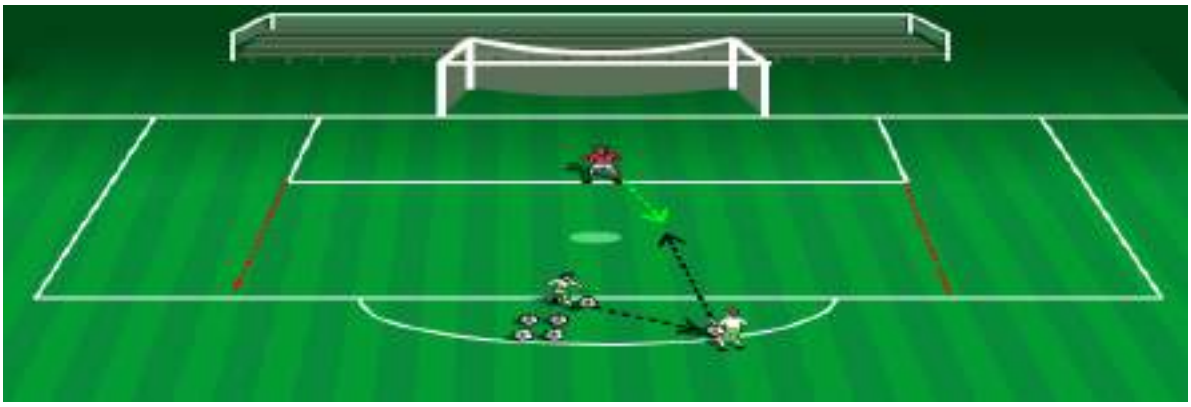
- يرسم خطان متوازيان على امتداد خطي إلـ (6) ياردة ينتهيان أمام خط إلـ (18) ياردة.
- يقف لاعب مهاجم خلف خط إلـ (18) ياردة ويقف الحارس خلف خط (6) ياردة .
- يقوم المهاجم بالمرور بالكرة عندما يعطي المدرب إشارة البدء نحو الحارس، والحارس يتقدم هو الاخر ليضيق المرمى على اللاعب المهاجم ويحاول إبعاد أو السيطرة على الكرة من اللاعب المهاجم.
- يسمح للحارس المختبر باستعمال جميع أجزاء الجسم وعلى وفق قانون كرة القدم داخل منطقة الاختبار المحددة ومنطقة الجزاء بأكملها.
- يعطي للاعب زمن قدره (30) ثانية للمحاولة (الهجمة) الواحدة.
- يمنع ركل الكرة من قبل اللاعب المهاجم مع مراعاة الطرق القانونية لاجتياز الحارس.
- تعطى للحارس المختبر(5) محاولات، والشكل (٣٥) يوضح ذلك.

- **تسجيل الدرجات:**

يسجل للحارس المختبر مجموع النقاط التي يحصل عليها على النحو الاتي:.

- درجتان إذا استطاع الحارس المختبر إبعاد الكرة من المهاجم.
- (صفر) من الدرجة إذا لم يتمكن الحارس من إبعاد الكرة من المهاجم.
- تعاد المحاولة إذا حاول اللاعب اتباع طرق غير قانونية لاجتياز الحارس.

١- صادق جعفر محمود؛ **تصميم بطارية اختبار لقياس بعض القدرات المهارية لدى حراس المرمى بكرة القدم**، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٤، ص٦٩ .



الشكل (٣٤)

يوضح اختبار أبعاد (تشتيت) الكرة بيد واحدة أو باليدين كلتيهما من اللاعب المنافس في أثناء الانفراد.

هـ . اختبار الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثاني(ثلث الوسط) من الملعب حسب الأماكن المحددة (بناء اللعب).[١]

- **الهدف من الاختبار:**

قياس دقة المناولة بالقدم لحارس المرمى على تسليم الكرة عالية الارتفاع حسب الاماكن المحددة في حالة بناء اللعب من الخلف في (الثلث الثاني من الملعب).

- **الأدوات اللازمة:**

نصف ملعب نظامي لكرة القدم وعمل حارس المرمى (استلام الكرة) في منطقة الجزاء، اربع كرات ، أقماع تدريب لتحديد المناطق المحددة، صفاره، استمارة تسجيل.

- **مواصفات الاختبار:**

يقف حارس المرمى في المكان المحدد داخل منطقة الجزاء وعلى خط (٦) ياردة، وعند الايعاز يستلم حارس المرمى الكرة بالقدم من المدرب أو الزميل الذي يقف في المنتصف فوق قوس منطقة الجزاء للملعب، ثم يقوم الحارس باستلام الكرة بالقدم ويدحرج بها للأمام إلى خط الـ (١٨) ياردة ثم بعد ذلك يلعب الكرة الى الجانب في احدى المناطق المحددة، ثم يستلم كرة أخرى (الثانية) ويلعبها في الجانب المعاكس، ثم يستلم كرة (ثالثة) ويلعبها في المكان المحدد لي منتصف الملعب ثم الكرة الرابعة تلعب للأمام حسب الاماكن المحددة، كما موضح بالرسم في الشكل (٣٥).

- **شروط الاختبار:**

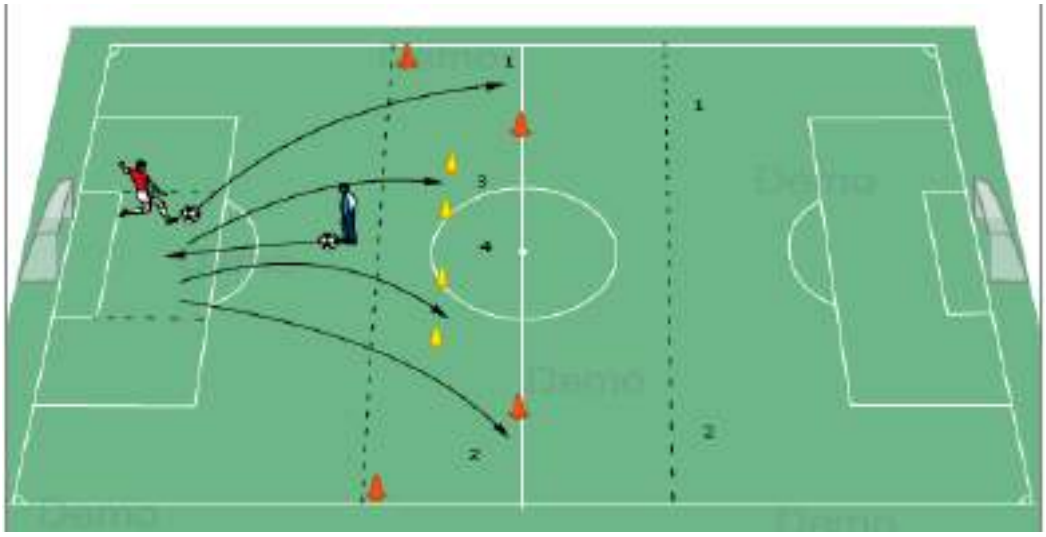
١- حسين جبار وكاظم شبيب عبد السادة ؛**الاختبارات والقياسات لحراس مرمى كرة القدم** ، القاهرة دار الفكر العربي ، ٢٠٢٣، ص١٢٤-١٢٥.

- إذا أخطا المدرب أو الزميل في ركل الكرة وعدم إيصالها إلى الحارس الذي يقف في المكان المحدد، تعاد المحاولة.
- يتم لعب الكرة بالمكان المحدد حصراً.
- يستلم الحارس الكرة بالقدم وحسب قانون اللعبة.
- استلام حارس المرمى للكرة في المنطقة المحددة بين خط (٦) وخط الـ (١٨) يارد طولاً، أما عرضاً بين نهاية الـ (٦) يارد.
- أن لا يخرج الحارس عن المكان المحدد له في منطقة الجزاء والموضح في الرسم.

- **تسجيل الدرجات:**

يسجل للحارس المختبر مجموع الدرجات التي تحصل من المناولات الاربع، وعلى النحو الاتي:.

- تعطى(٣) درجات للكرة التي تلعب مباشرة في المنطقة المحددة بين الخراطيم البلاستيكية لجانب الملعب.
- تعطى درجتان للكرة التي تلعب في المنتصف بين الخرطوم البلاستيكي رقم (٣) و (٤).
- تعطي(٠) من الدرجة في حالة لعب الكرة خارج المنطقة المحددة.
- تحسب مجموع الدرجات لعدد المحاولات للعب الكرات الـ (٤) للمختبر ليكون العدد (١٠) درجات في حالة الحصول على درجة كاملة.



الشكل (٣٥)

يوضح الاماكن المحددة في حالة بناء اللعب من الخلف في الثلث الثاني (ثلث الوسط).

و. اختبار الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثالث(الثلث الهجومي) من الملعب حسب الأماكن المحددة. (بناء اللعب).[١]

- **الهدف من الاختبار:**

قياس دقة المناولة بالقدم لحارس المرمى على تسليم الكرة عالية الارتفاع حسب الأماكن المحددة في حالة بناء اللعب من الخلف في (الثلث الثالث).

- **الأدوات اللازمة:**

ملعب نظامي لكرة القدم وعمل حارس المرمى (استلام الكرة باليد) في منطقة الجزاء، كرات عدد (٣)، أقماع تدريب لتحديد المناطق المحددة، صفاره، استمارة تسجيل.

- **مواصفات الاختبار:**

يقف حارس المرمى في المكان المحدد داخل منطقة الجزاء وعلى خط (٦) ياردة، وعند الايعاز يستلم حارس المرمى الكرة باليد من المدرب أو الزميل الذي يقف في المنتصف فوق قوس منطقة الجزاء للملعب، ثم يقوم الحارس بلعب الكرة في المناطق المحددة الثلاث ويلعبها بالقدم نصف طائر، كما موضع بالرسم في الشكل (٣٦).

- **شروط الاختبار:**

- يستلم الحارس الكرة بالمكان المحدد حصرا.
- يستلم الحارس الكرة باليد وحسب قانون اللعبة.
- استلام حارس المرمى للكرة في المنطقة المحددة بين خط (٦) وخط الـ (١٨) يارد طولاً، أما عرضاً بين نهاية الـ (٦) يارد.
- أن لا يخرج الحارس عن المكان المحدد له في منطقة الجزاء والموضح في الرسم.

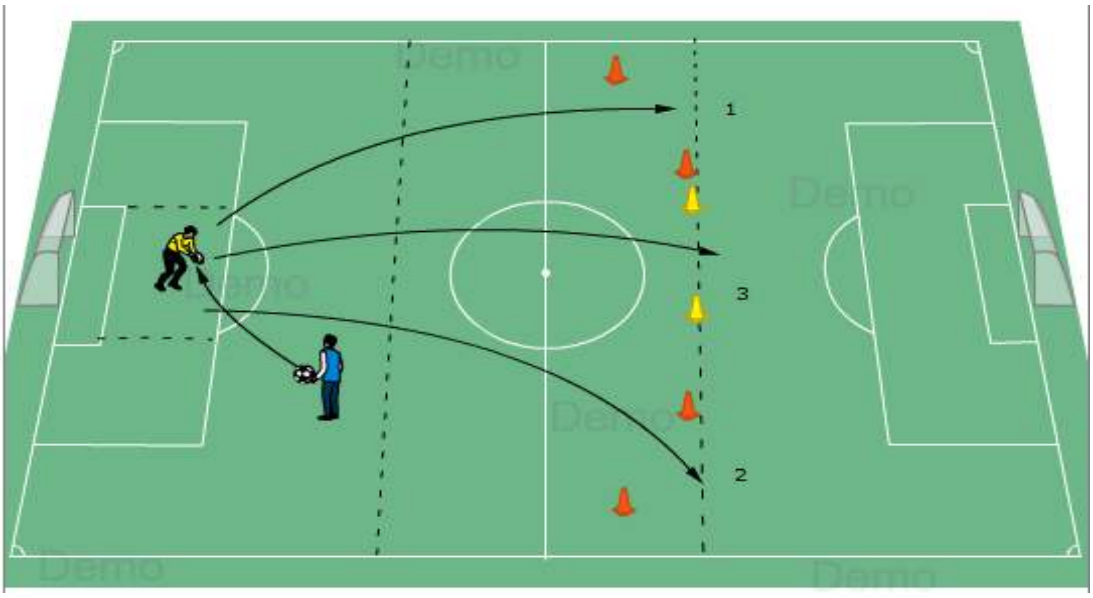
- **تسجيل الدرجات:**

يسجل للحارس المختبر مجموع الدرجات التي يحصل من المناولات الثلاث، وعلى النحو الاتي:.

- تعطى(٤) درجات للكرة التي تلعب مباشرة في المنطقة المحددة الجانبية بين الخراطيم البلاستيكية رقم (١) (٢).
- تعطى درجتان للكرة التي تلعب في المنتصف بين الخراطيم البلاستيكية.
- تعطي(٠) من الدرجة في حالة لعب الكرة خارج المنطقة المحددة.
- تحسب مجموع الدرجات لعدد المحاولات للعب الكرات الثلاث للمختبر.

---

١ - حسين جبار وكاظم شبيب عبد السادة ؛ **مصدر سبق ذكره** ٢٠٢٣، ص١٢٦-١٢٧.



الشكل (٣٦)

يوضح الاماكن المحددة في حالة بناء اللعب من الخلف في (الثلث الثالث).

٣-٥-٣ التجربتان الاستطلاعيتان:

قام الباحث برفقة فريق العمل المساعد(*) بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى في يوم (الاحد) الموافق (٢٠٢٢/١١/٦) في تمام الساعة (الرابعة) على بعض حراس المرمى من خارج عينة البحث، وكان هدف هذه التجربة الوقوف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحث في أثناء اجراء الاختبارات ومحاولة تفادي تلك الصعوبات والمعوقات وتسهيل عمل فريق العمل المساعد، إذ تم التحقق من المشاكل التي من الممكن أن تعترض تشغيل الجهاز الخاص بقياس سرعة الاستجابة الحركية، والتعرف على كيفية تشغيله، والفترة الزمنية التي يحتاجها للبدء في حساب نتيجة كل حارس مرمى، ومعرفة ملاءمته لقياس هذه الصفة، فضلًا عن الوقت الذي يستغرقه كل لاعب في إجراء الاختبار من لحظة بدئه لغاية انهائه، وهدفت هذه التجربة أيضا الى التحقق من مدى ملاءمة المجال المكاني لعينة البحث، وتحديد الوقت الملائم للاختبارات من حيث عدد أيام الاختبارات وتسلسل تنفيذها، والوقت المستغرق لإجرائها، وتحقيق التأكد من سلامة اللاعبين المختبرين، والتعرف على عدد وكفاءة فريق العمل المساعد.

أمّا التجربة الاستطلاعية الثانية فتم اجراؤها في يوم (الاثنين) الموافق (٢٠٢٢/١١/٧) والتي شملت الاختبارات والتدريبات المستعملة، وكان هدفها :

- التعرف على مدى ملاءمة اختبارات البحث لمستوى العينة.
- التعرف على مدى ملاءمة طبيعة التدريبات المعدّة لمستوى مجموعتي البحث (التجريبيتين) واستخراج الزمن القصوي لكل تمرين.

(*) ملحق (٣).

٣-٥-٤ الاسس العلمية لاختبار الاستجابة الحركية والاختبارات المهارية.

اولاً- صدق الاختبارات:

يقصد بالاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس الشئ الذي صمم من اجل قياسها[١]،اذ اعتمد الباحث الصدق الظاهري الذي يقصد به"هو أن يقيس الاختبار ما موضوع لقياسه بمعنى إن الاختبار الصادق يقيس الوظيفية التي يزعم أن يقيسها ولا يقيس شيئا آخر بدلا منها أو إضافة إليها"[٢]،وتم تحديد الصدق الظاهري للاختبارات بعد ان قام الباحث بعرض عدة اختبارات على مجموعة من الخبراء البالغ عددهم (٩) خبير[*] وقد اتفقوا على أن الاختبارات صادقه وتقيس الغرض التي وضعت من لأجلها.

جدول (١٤)

يبين قيم (كا٢) المحسوبة لاتفاق السادة الخبراء حول اختبار الاستجابة الحركية و الاختبارات المهارية

ت	اسم الاختبار	عدد الخبراء	يصلح	لا يصلح	قيمة كا٢ الجدولية	قيمة كا٢ المحسوبة	نوع الدلالة
١	سرعة الاستجابة الحركية (اختبار صقر)	٩	٨	١	٣.٨٤	٥.٤٤	معنوي
٢	اختبار مهارة مسك الكرة الأرضية المتدحرجة		٨	١		٥.٤٤	معنوي
٣	اختبار مهارة مسك الكرة متوسطة الارتفاع		٩	٠		٩	معنوي
٤	اختبار مهارة مسك الكرة عالية الارتفاع		٩	٠		٩	معنوي
٥	اختبار مهارة إبعاد وتشتيت الكرة من المنافس		٩	٠		٩	معنوي
٦	اختبار مهارة الاستلام والتسليم في الثلث الثاني		٨	١		٥.٤٤	معنوي
٧	اختبار مهارة الاستلام والتسليم في الثلث الثالث		٨	١		٥.٤٤	معنوي

كا٢الجدولية = ٣.٨٤ عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية = ١

---

(١) نزار الطالب ومحمود السامرائي ؛ **المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق** ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩، ص٢٣.

(٢)عبد الله عبد الرحمن الكندي ومحمد عبد الدايم ؛ **مدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية والعلوم الإنسانية** ،ط٢، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ،١٩٩٩، ص١٥٤.

(*) ملحق (٢)

ثانياً- ثبات الاختبارات:

يقصد بثبات الاختبار هو"إذا أجرى اختبار ما على عينة ثم أعيد هذا الاختبار على العينة نفسها وتحت الظروف نفسها فان النتائج التي ظهرت في المرة الأولى هي النتائج نفسها في المرة الثانية "[١]، للتحقق من ثبات الاختبارات فقد قام الباحث باستعمال طريقة الاختبار وإعادة الاختبار إذ تم تطبيق الاختبارات على عينة من مجتمع البحث والبالغة (٥) حراس مرمى(تم شرحها في التجربة الاستطلاعية الثانية) في يوم الاحد الموافق ١٣ /٢٠٢٢/١١، وتم إعادة تطبيق الاختبارات مرة أخرى على العينة نفسها بفاصل زمني قدره (٧) أيام وفي نفس المكان والزمان وتحت الظروف نفسها،ومن ثم قام الباحث باستخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين التطبيقين وظهر أن هناك ارتباطاً عالٍ مما يدل على ثبات الاختبارات كما في جدول (١٥).

ثالثاً- موضوعية الاختبارات:

يقصد بالموضوعية هو أن " يتصف الاختبار بوضوح في التعليمات وكذلك في إعطاء الدرجة إذ يتصف الاختبار بموضوعيه عاليه عندما يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المقيمون"[٢] وفي الغالب يفترض أن يكون المقيمون في الاختبارات متساوون بالكفاءة ، وكون الاختبار المستعمل في البحث سهلاً وواضح الفهم وغير قابل للتأويل وبعيد عن التقويم الذاتي للمقوم ، قام الباحث بإيجاد الموضوعية للاختبار من خلال استعمال الباحث لمعامل الارتباط (بيرسون) بين درجاتهما.

الجدول (١٥)

يبين الثبات والموضوعية للاختبارات

ت	أسم الاختبار	ثبات الاختبار	موضوعية الاختبار
١	سرعة الاستجابة الحركية (اختبار صقر)	٠.٨٨	٠.٩١
٢	اختبار مهارة مسك الكرة الأرضية المتدحرجة	٠.٨٦	٠.٨٦
٣	اختبار مهارة مسك الكرة متوسطة الارتفاع	٠.٨٣	٠.٩١
٤	اختبار مهارة مسك الكرة عالية الارتفاع	٠.٩٥	٠.٨٨
٥	اختبار مهارة إبعاد وتشتيت الكرة من المنافس	٠.٨٦	٠.٩٢
٦	اختبار مهارة الاستلام والتسليم في الثلث الثاني	٠.٩١	٠.٩٤
٧	اختبار مهارة الاستلام والتسليم في الثلث الثالث	٠.٨٩	٠.٩١

(١) مصطفى حسين باهي؛ **المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق (الثبات،الصدق،الموضوعية ،المعايير)** ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ص٥.

(٢) ذوقان عبيدات واخرون ؛ **البحث العلمي مفهومة وادواته واساليبه** ،عمان، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، ١٩٨٨، ص١٥٨.

٣-٦ التجربة الرئيسية

٣-٦-١ اختبارات البحث القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث من قبل الباحث وفريق العمل المساعد، إذ تم إجراء الاختبارات القبلية لمتغيرات البحث في يوم (الاحد) الموافق (٢٠٢٢/١١/١٣) في تمام الساعة (٤) عصرا، وحسب التسلسل العلمي لإجراء الاختبارات، إذ تم تخصيص يومين لإجراء اختبارات القدرات البصرية في منظومة (ريهاكوم) في جامعة القادسية داخل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، في حين تم تخصيص يومين لإجراء اختبار سرعة الاستجابة الحركية، واختبارات المهارية الدفاعية والهجومية، وبهذا بلغ عدد أيام الاختبارات اربعة ايام من يوم (الاحد)الموافق (٢٠٢٢/١١/١٣)ولغاية يوم (الاربعاء) الموافق (٢٠٢٢/١١/١٦).

٣-٦-٢ التمرينات المستخدمة وكيفية تطبيقها:

لأجل تحقيق أهداف البحث والوصول إلى الاداء الفعّال لحرّاس المرمى، قام الباحث مستنداً استناده الى بعض المصادر والمراجع العلمية، بإعداد تدريبات مركبة لحراس المرمى وللمجموعتين التجريبيتين، فالمجموعة التجريبية الثانية طبقت التدريبات باستخدام النظارة الذكية كما في الشكل (٣٧)، وكانت هذه التدريبات عبارة عن تدريبات مركبة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وأيضا تحتوي هذه التدريبات على القدرات البصرية منها الانتباه المنقسم ومحيط الرؤية، فضلاً عن المسح البصري، واليقظة الذهنية ، والانتباه الانتقائي ، وبعض مهارات حارس المرمى الدفاعية كمهارة مسك الكرة الارضية المتدحرجة، ومهارة مسك الكرة المتوسطة الارتفاع، ومهارة مسك الكرة العالية، وإبعاد الكرة بيد واحدة أو باليدين كلتيهما، والمهارات الهجومية كمهارة استلام وتسليم الكرة في الثلث الثاني من الملعب، ومهارة استلام وتسليم الكرة في الثلث الثالث من الملعب، وهذا يتم باستخدام النظارة الذكية من خلال تأثيرها المعتم وغير الشفاف الذي ستحدثه لغرض تصعيب الأداء على حراس المرمى، وستتدرج تلك التدريبات بحسب تردد النظارة من الهيرتز وذلك حسب المعدل الموجود في داخلها، اذ بدأ الباحث بالتدرج بتطبيق تدريباته من السهل الى الأصعب شيئا فشيئا حتى حدوث التكيف لدى حراس المرمى بالنسبة لكل تمرين في الوحدة التدريبية.

امّا المجموعة التجريبية الأولى طبقت التدريبات نفسها التي استخدمتها المجموعة التجريبية الثانية، ولكن بدون استخدام النظارة الذكية لغرض معرفة مستوى الفروق بالنسبة للاختبارات بين المجموعتين التجريبيتين، وفي ادناه ملاحظات خاصة حول تنفيذ التدريبات التي أعدها الباحث:

- يتم تقسيم تدريبات المجموعتين حسب متغيرات البحث (تدريبات مهارية هجومية ودفاعية خاصة بسرعة الاستجابة الحركية، والقدرات البصرية لحراس مرمى كرة القدم).
- تتراوح الشدة ما بين (٨٠-١٠٠%). وتم استخراجها حسب افضل زمن القصوي للتمرين
- التموج الاسبوعي ١:٢.
- تم استخدام طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة والتكراري.
- تم تنفيذ البرنامج في فترة الاعداد الخاص.
- تكون الفترة الخاصة بالوحدات التدريبية بواقع (ثمانية) أسابيع وبمعدل (ثلاث) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد.
- يبلغ العدد الكلي للوحدات التدريبية (٢٤) وحدة تدريبية.
- الزمن الخاص بالقسم الرئيسي في الوحدة التدريبية (٢٧-٤٥) دقيقة.
- وكانت شدة النظارة من ١-٣ حيث كان الأسبوع الأول والثاني والثالث شدة درجة (١) والاسبوع الرابع والخامس والسادس شدة درجة (٢) والاسبوع السابع والثامن شدة درجة (٣).
- وتمت المباشرة بالتدريبات يوم السبت الموافق ١٩ /٢٠٢٢/١١ صباحا.
- تم الاتفاق مع مدربين الاندية بتوحيد منهج المجموعة الضابطة وباشراف نفس المدرب

الشكل (٣٧)

يوضح النظارة الذكية

٣-٦-٣ الاختبارات البعدية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية على مجاميع البحث الثلاث (الضابطة والتجريبيتين) من يوم (الاحد) الموافق (٢٠٢٣/١/١٥) ولمدة اربعة ايام وقد راعى الباحث الإجراءات نفسها التي تمت بها الاختبارات القبلية من حيث زمن الاختبارات ومكانها، وتسلسل تنفيذها وظروفها، فضلاً عن مراعاة فريق العمل المساعد نفسه، والأجهزة والأدوات نفسها التي توافرت في الاختبارات القبلية.

٣-٧ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) لمعالجة النتائج.

١. الوسط الحسابي .
٢. الوسيط .
٣. الانحراف المعياري .
٤. معامل الالتواء .
٥. معامل الاختلاف .
٦. قيمة اختبار كا^{٢} .
٧. قيمة (t) للعينات المترابطة .
٨. اختبار LEVENE .
٩. معامل الارتباط بيرسون .
١٠. قيمة تحليل التباين (F) .
١١. اقل فرق معنوي L.S.D .

الفصل الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

٤-١ عرض نتائج سرعة الاستجابة الحركية وتحليلها ومناقشتها :

٤-١-١ عرض نتائج سرعة الاستجابة الحركية وتحليلها ومناقشتها في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

٤-١-٢ عرض نتائج متغير سرعة الاستجابة الحركية وتحليلها ومناقشتها في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الأولى:

٤-١-٣ عرض نتائج متغير سرعة الاستجابة الحركية وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية الثانية:

٤-١-٤ عرض نتائج متغير سرعة الاستجابة الحركية وتحليلها ومناقشتها في الاختبارات البعدية بين للمجموعات الثلاث:

٤-٢ عرض نتائج بعض القدرات البصرية وتحليلها ومناقشتها :

٤-٢-١ عرض نتائج بعض القدرات البصرية وتحليلها ومناقشتها في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

٤-٢-٢ عرض نتائج بعض القدرات البصرية وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية الأولى:

٤-٢-٣ عرض نتائج بعض القدرات البصرية وتحليلها ومناقشتها في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية:

٤-٢-٤ عرض نتائج بعض القدرات البصرية وتحليلها ومناقشتها في الاختبارات البعدية للمجموعات الثلاث:

٤-٣ عرض نتائج بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم وتحليلها ومناقشتها:

٤-٣-١ عرض نتائج بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم وتحليلها ومناقشتها للمجموعة الضابطة:

٤-٣-٢ عرض نتائج بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم وتحليلها ومناقشتها في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى :

٤-٣-٣ عرض نتائج بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم وتحليلها ومناقشتها في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية:

٤-٣-٤ عرض نتائج قيم بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم وتحليلها ومناقشتها في الاختبارات البعدية للمجموعات الثلاث:

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

يتناول هذا الفصل عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها ، بعد ان استكمل الباحث جمع البيانات الناتجة عن الاختبارات المستخدمة التي وضعت بجداول ، لما تمثله من سهولة في استخلاص الادلة العلمية، ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث تمكن من تحقيق فرضيات البحث وأهدافه في ضوء الإجراءات الميدانية التي قام بها الباحث .

٤-١ عرض نتائج سرعة الاستجابة الحركية وتحليلها ومناقشتها :

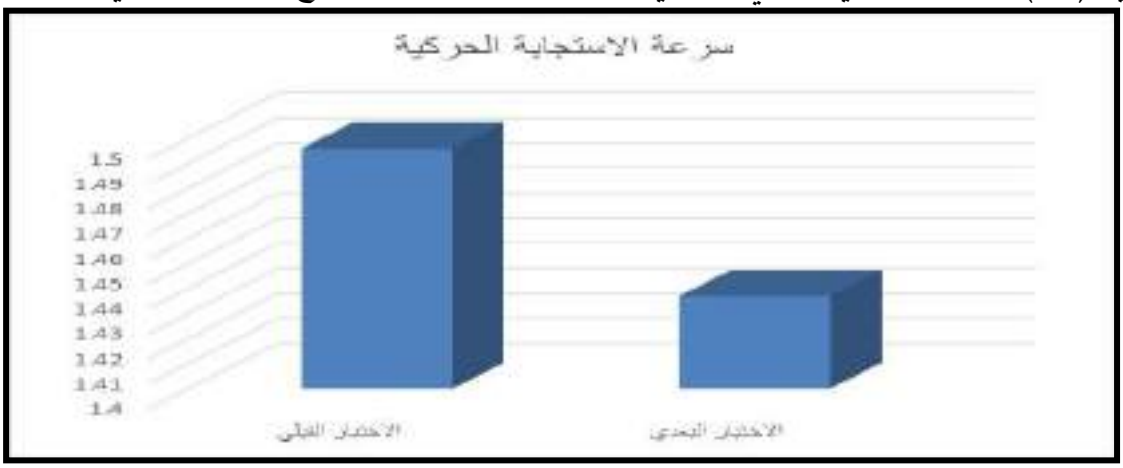
٤-١-١ عرض نتائج سرعة الاستجابة الحركية وتحليلها ومناقشتها في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

الجدول(١٦)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في سرعة الاستجابة الحركية للمجموعة الضابطة

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		سَ ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع				
١	سرعةالاستجابة الحركية	ثانية	١.٤٩٦	٠.١٢٢	١.٤٣٧	٠.١٤٢	٠.٠٥٨	٠.٠٥٦	٢.٥٦٨	٠.٠٤٩

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (١٦) الفروق في قيم سرعة الاستجابة الحركية في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعة الضابطة أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٢.٥٦٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٤٩) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي



الشكل (٣٨)

يوضح الفروق في الاختبارات القبلية والبعدية في سرعة الاستجابة الحركية للمجموعة الضابطة

مناقشة نتائج متغير سرعة الاستجابة الحركية في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

يبين الجدول (١٦) نتائج اختبار سرعة الاستجابة الحركية التي اظهرت فروقاً معنويةً بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي، مما يدل على وجود تطور في زمن الاستجابة الحركية لحراس المرمى، يعزو الباحث هذا التطور إلى خصوصية ونوع التمرينات التي اعدها المدرب وفق طبيعة اداء المهارة اذ ان معظم المهارات التي تعطى من قبل المدربين لحراس المرمى تكون للسرعة الحصة الأكبر منها سواء كانت بواسطة الكرات أو بدون الكرات، وإنَ كل جزء تحضيري لهذه التمرينات يكون لسرعة الاستجابة الحركية جزء منها، لانها تتطلب تحرك وانتقال سريع باتجهات مختلفة في أثناء أدائها، وكذلك أستعمال المدرب لتمرينات القفز وسرعة رد الفعل الذي هو جزء من سرعة الاستجابة الحركية بشكل منظم، قد سهام بشكل مباشرفي رفع أمكانيات وقدرات حراس المرمى حيث "إن ممارسة التدريب المنظم ينتج عنه ارتفاع في قدرة أداء الفرد حصيلة لأداء التمارين البدنية لأَيام عدة، أو أَسابيع، أو أشهر، وذلك من خلال تكيف أجهزة الجسم على الأَداء لمثل تلك التمرينات"[١]، و يعزو الباحث هذا التطور ايضاً لدى المجموعة الضابطة لالتزامهم ومواظبتهم في أَداء ومواصلة التدريب بشكل يومي تقريباً، وحرصهم على تطبيقها بشكل دقيق، لكونها كانت تؤَكد على التحرك السريع داخل الملعب، نحو الكرة لغرض مسكها، أو إبعادها. إذ تعد سرعة الاستجابة الجزء المهم في معظم التمارين المعدة خلال الموسم التدريبي بكرة القدم بصورة مباشرة او غير مباشرة ، وهذا التطور بطبيعة الحال يعود إلى انتظام تطبيق التمرينات المستخدم من حيث التكرارات المتعددة والاستمرار في التدريب خلال الوحدات التدريبية، وكما معروف إنَ التدريب بصورة عامة الذي يتم باستخدام أية طريقة تدريبية فإنه يعمل على تنمية وتطوير المستوى المهاري فضلاً عن البدني الخططي، وهذا ما أكده **(محمد حسن علاوي)** "بأن التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حد سواء"[٢]،

١- سعد محسن إسماعيل ؛ تاثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد ،اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية،جامعة بغداد،١٩٩٦، ص٩٨.

٢- محمد حسن علاوي؛ **علم التدريب الرياضي**، ط١، القاهرة، دار المعلاف، ١٩٨٦، ص.١٧٠

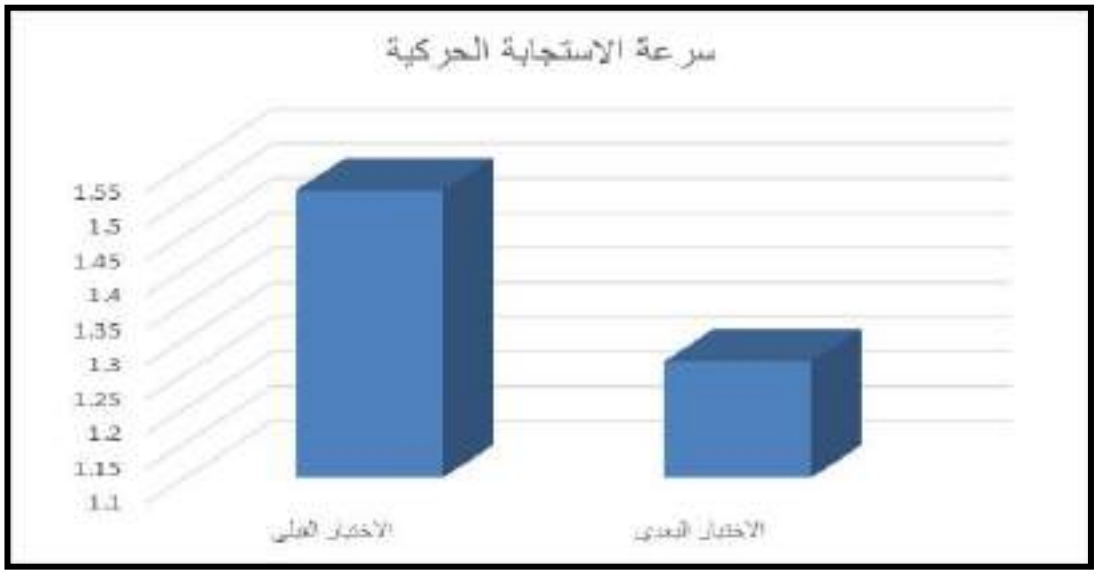
٤-١-٢ عرض نتائج متغير سرعة الاستجابة الحركية وتحليلها ومناقشتها في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى:

الجدول(١٧)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في سرعة الاستجابة الحركية للمجموعة التجريبية الأولى

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		سَ ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع				
١	سرعة الاستجابة الحركية	ثانية	١.٥١٥	٠.١٢٨	١.٢٦٨	٠.١٠٧	٠.٢٤٧	٠.٠٥٩	١٠.٢٤٣	٠.٠٠٠

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (١٧) الفروق في قيم سرعة الاستجابة الحركية في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعة التجريبية الأولى أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (١٠.٢٤٣) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولصالح الاختبار البعدي .



الشكل (٣٩)

يوضح الفروق في الاختبارات القبلية والبعدية في سرعة الاستجابة الحركية للمجموعة التجريبية الأولى

مناقشة نتائج متغير سرعة الاستجابة الحركية في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى:

يبين الجدول (١٧) لنتائج اختبار سرعة الاستجابة الحركية التي اظهرت فروقاً معنويةً بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى لصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث التطور الحاصل في سرعة الاستجابة الحركية الى استخدام تمارين لأكثر المجاميع العضلية الخاصة لحراس المرمى في كرة القدم والتي تساعده عند القيام بالاستجابة الى موقف سريع ومفاجئ أثناء المباراة نتيجة اشتراك العضلات وتوافقها ونتيجة الى التمارين المركبة في القسم الرئيسي لتطوير سرعة الاستجابة الحركية ويحتاج حراس المرمى إلى هذه الصفة وكلما قصر زمن الاستجابة الحركية كلما استطاع الحارس التصرف الصحيح والسريع حسب الموقف المناسب وخاصة عندما يتغير اتجاه الكرة أو التصويب المفاجئ والسريع الى الهدف فضلاً عن التطور الحاصل في سرعة رد الفعل وهي احدى مكونات سرعة الاستجابة الحركية والتمارين التي تميزت بالسرعة العالية في الأداء وان التكرارات الكثيرة للتمارين في الوحدة التدريبية كان له اثر ايجابي على تطوير سرعة الاستجابة الحركية.

اضافة الى أنَ طبيعة التمرينات التي المعدة و بأستخدام الوسائل والأدوات البصرية بالتزامن مع التمرينات التي تحاكي طبيعة المنافسة والصعوبات التي تحدث وما يتناسب مع طبيعة الواقع الذي يمارس من قبل حراس المرمى حيث تم التدرج في عرض المثيرات على حراس المرمى من السهل إلى الصعب من خلال بدء التمرينات بمثيرات بصرية معروفة والهدف الخاص الذي وضع من أجله بما يطابق ما يحدث في المنافسات وان التمرينات الخاصة بسرعة الاستجابة اتت ثمارها بشكل ملفت، حيث إنَ فاعلية التمرينات المركبة المستخدمة بمثيرات متنوعة وبأوضاع مختلفة ومنها المثيرات البصرية (الضوئية) ،والكرات ، والاقماع الملونة وغيرها وبتكرارات مستمرة ساعد على فهم الواجب الحركي والاستجابة السريعة عند ظهور المثير واتخاذ القرار بالتوقيت المناسب الذي يتوافق مع سرعة الاستجابة الحركية لحارس المرمى حيث يوكد(**موفق اسعد محمود**) أنَ "تمتع حارس المرمى بسرعة الاستجابة الحركية تمكنه من حل المواقف الصعبة والمفاجئة والتي تتطلب منه السرعة في الاجابة ووضع الحل المناسب لها". [١]

---

[١] – موفق اسعد محمود ؛ **الإعداد المتكامل لحارس المرمى** ، دمشق، سوريا، دار العرب للدراسات والنشر والترجمة، 2010،ص٤٧.

ويرى الباحث أنَ التمرينات باستخدام المثيرات البسيطة و المركبة المعدة وبشكل متكرر ومستمر دون انقطاع لتطوير سرعة الاستجابة الحركية، فضلاً عن تكرارها وبأوضاع متنوعة في كل وحدة تدريبية، ساعد في تطوير قدرة الحارس في التحرك بسرعة واتجاهات مختلفة لتتبع حركة الكرة ومسارها وباستجابات حركية مختلفة أدت إلى استجابة سريعة ودقيقة عملت على اختزال نسبة الزمن في الاختبارات البعدية اذ أنَ للتمرينات المركبة باستخدام المثيرات البسيطة والمركبة تأثيراً ايجابياً في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لدى حراس مرمى كرة القدم حيث قام الباحث أثناء تنمية سرعة الاستجابة الحركية وتطويرها وبشكل متكرر وبمدد راحة مناسبة وهذا ما يؤكد عليه وهذا ما يؤكد عليه **محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح ٢٠٠٠)** " ان المبدأ الأساس لتطوير سرعة الاستجابة الحركية هو تكرار الأداء ، أي تكرار ظهور المثير والاستجابة لذلك المثير . حيث يتم تقصير زمن الاستجابة الحركية مع مراعاة التدريب عليها دون انفصالها عن طبيعة الحركة الأساسية او المهارة الرياضية"[١] .

١- محمد حسن علاوي وابو العلا عبد الفتاح؛ **فسيولوجيا التدريب الرياضي** ، ط٢،القاهرة ، دار الفكر العربي،٢٠٠٠،ص٨٩.

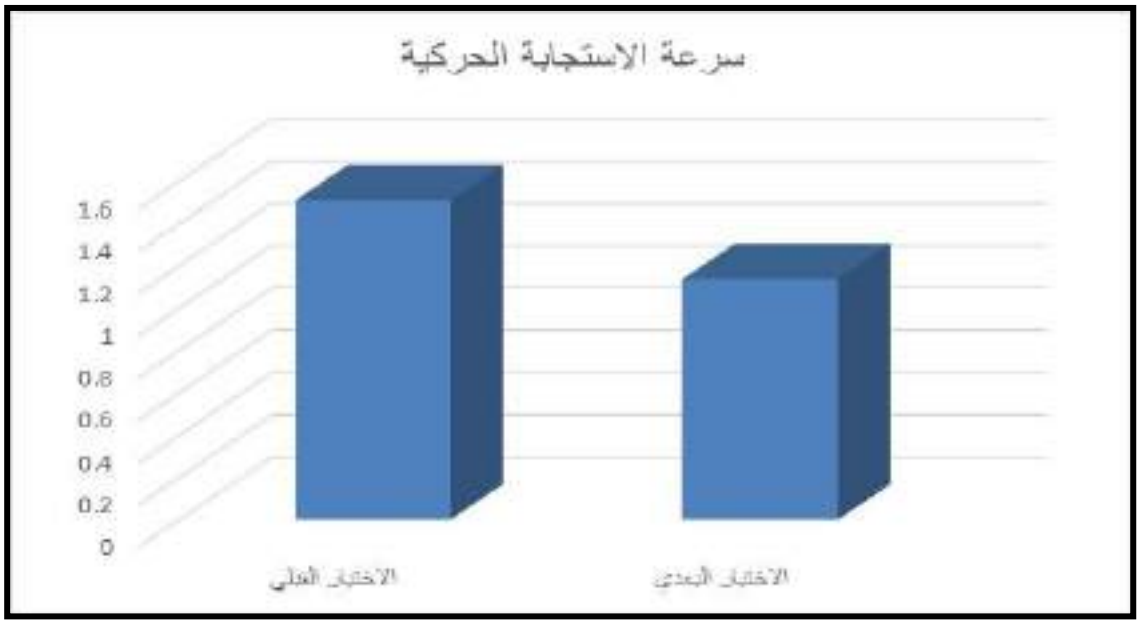
٤-١-٣ عرض نتائج متغير سرعة الاستجابة الحركية وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية الثانية:

الجدول(١٨)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في سرعة الاستجابة الحركية للمجموعة التجريبية الثانية

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		سَ ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع				
١	سرعة الاستجابة الحركية	الزمن	١.٥١٠	٠.١٦٤	١.١٤٠	٠.٠٦٤	٠.٣٧١	٠.١٨١	٥.٠٢٤	٠.٠٠٤

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (١٨) الفروق في قيم سرعة الاستجابة الحركية في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعة التجريبية الثانية أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٥.٠٢٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٤) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي.



الشكل (٤٠)

يوضح الفروق في الاختبارات القبلية والبعدية في سرعة الاستجابة الحركية للمجموعة التجريبية الثانية

مناقشة نتائج متغير سرعة الاستجابة الحركية في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية:

يبين الجدول (١٨) لنتائج اختبار سرعة الاستجابة الحركية التي اظهرت فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي ، مما يدل على وجود تطور في زمن الاستجابة الحركية لحراس المرمى المتقدمين بكرة القدم حيث يرى الباحث أنَ التمرينات المستخدمة بالتزامن مع **النظارة الذكية (Vision up)** بالاضافة إلى المثيرات البصرية أدى إلى حدوث تغير كبير في تطور سرعة الاستجابة وهذا كان له الاثر الكبير في الوقوف على حل مشكلة كان يعاني منها حراس المرمى حيث إنَ سرعة الاستجابة المركبة يعاني منها معظم اللاعبين بسبب كثرة مثيراتها حيث إنَ المزاوجة بين التمرينات والنظارة والمثيرات خلق واقعاً داخلياً لدى حراس المرمى أدى إلى تحفيز جميع الانظمة الحسية لديهم وعمل على اختزال الزمن بشكل إكبر مما كان عليه من المجموعة التجريبة الأولى "حيث تعمل نظارات التدريبية على تحفيز العقل وتحسين الرؤية من خلال الغالق المتقطّع، يمكن بسهولة من خلالها تحسين سرعة معالجة الدماغ والقدرة البصرية، مثل حدة البصر الحركية، حدة البصر الديناميكية، الرؤية المحيطية، إدراك العمق، التنسيق بين اليد والعين، إلخ ومن ثمة يمكنك الحصول على أداء رياضي أفضل" [١]

كذلك يعزو الباحث سبب تلك الفروق المعنوية لمتغير الاستجابة الحركية لحراس المرمى المبحوثة، إلى فاعلية تأثير التمرينات المعززة بالتحفيز البصري والنظارة الذكية والمخطط لها على وفق الأسس العلمية السليمة التي تتناسب مع خصائص وقدرات عينة البحث، إذ كانت التمارين تحتوي على تطوير سرعة الاستجابة الحركية فضلاً عن تقليل الزمن الخاص بالاستجابة الحركية فضلاً عن فاعلية استخدام تقنية التحفيز البصري بالاضافة إلى تقنيات النظارة الذكية المتعددة ، و طول مدة تنفيذ البرنامج الذي استغرق (شهرين) بواقع (٨ اسابيع) ، مما أعطت أفراد عينة التجريبة الثانية افضلية على باقي المجموعات حيث يوكد (اياد ٢٠١١) "إذا كان الفرد مدرباً من قبل على الاستجابة لمثير بواسطة الأجهزة

1- **http://eng.visionup.jp**

والأدوات فان استجابته تكون سريعة نسبياً إذا ما قورن بزميله غير المدرب على التقنيات الحديثة عندما يتعرض للمثير نفسه " [١]

وهذا ما أشار إليه(Luiselli) إذ إن الممارسة على التمرين لفترات طويلة هو لبناء (السرعة والدقة) في المهارات الحركية للاعبين (حراس المرمى) ، إذ يتحقق التنفيذ التلقائي للمهارة المعقدة والمركبة في ظل مثيرات مشابهة أو قريبة من ظروف اللعب، وأنَ التغيير في أشكال وأنواع المحفزات بصورة مركبة يؤدي إلى تطوير مهارة اللاعب(حارس المرمى) من ناحية السرعة والدقة.[٢] وكذلك يرى الباحث أنَ أهم خصائص طرق تنمية سرعة الاستجابة الحركية هي استخدام أقصى الأجهزة والوسائل والأدوات في أداء تمرينات حراس المرمى إذ إنَ التدريب باستخدام الوسائل المتطورة يعد أساساً تجريبياً يكون أكثر تأثير وأقل خطأً وأكثر دافعية و رغبة وتشويقاً في استخدام هذه الوسائل لكونها تؤدي إلى تكيف هذه الحركات والقابليات وإطالة تذاكرها واداوءها بشكل الي ومتقن ، و لها أثٌر في تقليل الجهد و الزمن وسرعة التطور والشعور بالقدرة والثقة بالنفس على أداء الواجب الحركي إذ إنَ " الوسائل المستخدمة لها أهمية في توفر الجهد والوقت المبذولين وتساعد في إثارة الدافعية وتخلق لدى اللاعبين الحوافز الشديدة للتعلم والتدريب وتساعدهم على توضيح المعلومات وأداء المهارات بشكل اكثر فاعلية وممارسة ." [٣]

---

١ – اياد مجيد رشيد ؛ **سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بالواجبات الدفاعية وفقا لمراكز اللعب لمواجهة التحرك اللحظي المحتمل للاعبي الهجوم داخل التشكيلات الدفاعية بكرة اليد** ، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى،٢٠١١.

2- Luiselli k. James and reed d. Derek . behavioral sport psychology : evidencebased approaches to performance enhancement. New York: springer, 2011.P.162- 164.

٣ – قاسم لزام صبر واخرون ؛ **اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم** ، بغداد ، ب ط ،٢٠٠٥، ص٨٨.

٤-١-٤ عرض نتائج متغير سرعة الاستجابة الحركية وتحليلها ومناقشتها في الاختبارات البعدية بين للمجموعات الثلاث:

جدول (١٩)

يبين قيمة(F) المحسوبة في قيم سرعة الاستجابة الحركية للمجموعات الثلاثة

ت	المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	الدلالة
١	سرعةالاستجابة الحركية	بين المجموعات	٠.٢٦٧	٢	٠.١٣٤	١١.٢٢٨	٠.٠٠١
		داخل المجموعات	٠.١٧٩	١٥	٠.٠١٢		
		المجموع	٠.٤٤٦	١٧			

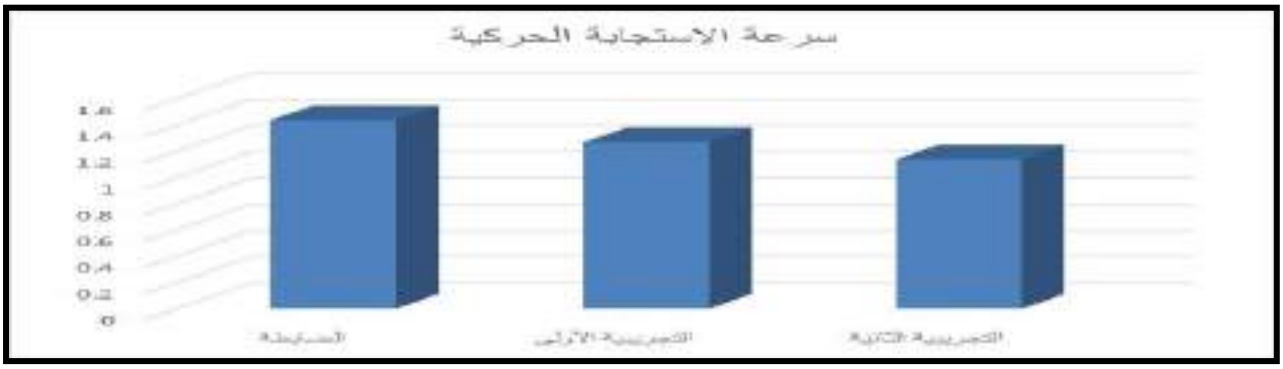
تبين من خلال الجدول (١٩) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين نتائج قيم سرعة الاستجابة الحركية بين المجاميع الثلاثة الضابطة والتجريبيتين الأولى والثانية في الاختبار البعدي من خلال حساب قيمة (F) والبالغة (١١.٢٢٨) عند درجة حرية (٢-١٥) ومستوى دلالة (٠.٠٠١) ولمعرفة اتجاه الفرق لصالح إي مجموعة عمد الباحث إلى الاستعانة بقيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) بين المجاميع الثلاثة .

جدول (٢٠)

يبين (L.S.D) للمقارنات في قيم سرعة الاستجابة الحركية للمجموعات الثلاثة للاختبار البعدي

ت	المتغيرات	الاختبارات الوسطية		الأوساط الحسابية		فرق الأوساط	الخطأ المعياري	الدلالة
١	سرعةالاستجابة الحركية	ض١	ت١	١.٤٣٧	١.٢٦٨	٠.١٦٩	٠.٠٦٣	٠.٠١٧
		ض١	ت٢	١.٤٣٧	١.١٤٠	٠.٢٩٨	٠.٠٦٣	٠.٠٠٠
		ت١	ت٢	١.٢٦٨	١.١٤٠	٠.١٢٨	٠.٠٦٣	٠.٠٤٩

من خلال الجدول (٢٠) تبين سرعة الاستجابة الحركية : ان هناك فرق معنوي بين (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية الأولى) عند مستوى دلالة (٠,٠١٧) وبين (المجموعة الضابطة – المجموعة التجريبية الثانية) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وبين (المجموعة التجريبية الأولى – المجموعة التجريبية الثانية) عند مستوى دلالة (٠.٠٤٩) .



الشكل (٤١)

يوضح الفروق في الاختبارات والبعدية سرعة الاستجابة الحركية للمجموعات الثلاثة

مناقشة نتائج متغير سرعة الاستجابة الحركية في الاختبارات البعدية للمجموعات الثلاث:

يتبين من خلال الجدول(١٩) و(٢٠) تفوق أفراد المجوعة التجريبية الثانية في سرعة الاستجابة الحركية على المجموعة الضابطة والتجريبية الأولى، إذ يرى الباحث أنَ هذا التطور كان ناتجاً من للتمرينات المعدة من الباحث بوسائل واجهزة ذكية حيث كانت المجموعة التجريبية الثانية تستخدم النظارة الذكية المتخصصة للتدريب البصري و الغاية منها وضع حراس المرمى تحت ظروف الرؤية المتقطعة وهذا مشابه لما يحدث في أثناء المنافسة عندما تكون هنالك كثافة عددية للاعبين الزملاء والمنافسين في منطقة الجزاء مما يزيد من صعوبة الرؤيا لحارس المرمى، وكذلك محاولة لتعزيز المهارات البصرية والإدراكية واستخدام الحواس المتبقية بشكل أكثر كفاءة ، مثل الوعي الحركي وكذلك يزيد من التركيز على الكرة بشكل أفضل و توقع أين ستكون الكرة وهذا يؤدي إلى سرعة الاستجابة الحركية، بالإضافة إلى التمرينات والمثيرات الضوئية البسيطة والمركبة، حيث استخدم الباحث النظارات في هذه التمرينات من اجل الوصول بالحارس إلى الرؤيا الكاملة ويتمكن من مشاهدة تحركات الكرة مع مراعاه مكان المنافس وتشير **إيزابيل(Isabel)** إلى أن المدربين الرياضين وعلماء وخبراء الرياضة يبحثون بشكل دائم، ومستمر عن ألاساليب والوسائل التدريبية الحديثة بهدف تحسين وتطوير ألاداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية، والتدريب باستخدام الادوات والوسائل البصرية يسمى ب(التدريب البصري) يعتبر أحد هذه التقنيات المعروضة في المجال الرياضي وأخرها وهو عبارة عن سلسلة متكررة لتمرينات العين بهدف تحسين الوظائف البصرية الأساسية، وهي هامة للرياضين في كافة الرياضات التنافسية[1]،وكذلك يعتبر من العناصر المهمة في جمع المعلومات من خلال الرؤيا للمحيط الخاص بنوع الفعالية ومنها كرة القدم التي

1-Isabel walker: **Why visua training programmes for sport dont work**,2001, Sport Sci, Mar 1993, p203-221

تحتاجها بصورة كبيرة وخصوصاً حراسة المرمى أذ "ان النظام البصري هو واحد من اهم الانظمة الحسية التي اولتها الدراسات والبحوث اهتماما خاصا ، اذ اننا نعتمد عليه بشكل كبير لتوفير المعلومات عن البيئة المحيطة ومن ثم استخدام تلك المعلومات البصرية لاتخاذ القرار بخصوص الاداة (الكرة) " اذ ما يقارب(٨٥%) من المعلومات الحسية يتم الحصول عليها من البيئة الخارجية عن طريق الجهاز البصري."[١]

ويقدم الجهاز البصري ثلاث وظائف على الأقل في علاقته بالأداء الحركـي هي " الاستقبال الحسي الداخلي أي معلومات حسية داخلية عن طبيعة الحركة والجزء المعني بها والاستقبال الحسي الخارجي وهي المعلومات المستقبلة من خارج الجسم والاستقبال الحسي العميق من خلال تقديم الجهاز البصري معلومات عن وضع الجسم في البيئة باستخدام أبعاد الزمن والقوة والانسيابية للتحكم بالاداة."[٢]

هذا وقد بين الجدول (٢٠) تفوق أفراد المجموعة التجريبية الثانية في متغير سرعة الاستجابة على أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية الأولى، إذ يعزو الباحث هذا التطور إلى نوعية التمرينات المستخدمة التي كانت بالشدة القصوية حيث إنَ سرعة الاستجابة عند حراس المرمى لاتتطور إلا بأقصى أداء، وكذلك احتوت على الكثير من الوسائل والأجهزة التدريبية المتطورة وباتجاهات مختلفة قد وفرتها النظارة الذكية التي ساهمت بتحقيق رؤية الأداة بصوره ابطأ التي وظفت اتخاذ القرار الصحيح والتوقع المكاني والزماني الصحيح والرؤيا الجيدة للمنافس في مواضع يصعب فيها تحديد موقع الرؤيا حيث إنَ عمل النظارة بالتزامن مع التمرينات والمثيرات حفز جميع انظمة الجسم الحسية والتي يكون البصر هو المفتاح لها التوقع السريع مما جعل سرعة الاستجابة الصحيحة تكون افضل من حيث الاستجابة وهذا ما كان واضحاً من خلال نتائج المجموعة التجريبية الثانية حيث يشير **(اسماعيل قاسم ٢٠١٢) إلى** أنَ"استخدام الأجهزة قد يطور من سرعة الاستجابة من خلال تعريض اللاعب لمثيرات التحفيز البصري التي تكون غير معروفة مسبقاً مما انعكس ذلك على تعود اللاعب على سرعة اتخاذ القرار وهذا بدوره انعكس بصورة ايجابية على سرعة الاستجابة الحركية له[٣].

إذ إنَ تفوق أفراد المجموعة التجريبية الثانية في سرعة الاستجابة الحركية على أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية الأولى، اذ يعزو الباحث هذا التطور المعنوي إلى نوعية التمرينات المركبة والتي

---

١ –عبد الباسط مبارك عبد الحافظ؛ **مصدر سبق ذكره** ، ٢٠١٣ ، ص١٦٣.

٢ –عبد الباسط مبارك عبد الحافظ ؛**مصدر السابق نفسه** ،٢٠١٣، ص١٦٣.

٣– إسماعيل قاسم جميل جواد؛ **تأثير تمرينات خاصة باستخدام أجهزة وأدوات لتطوير سرعة ألاستجابة الحركية ودقة المناولة والتهديف للاعبي كرة القدم للصالات** ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 160ص.٢٠١٢

اختلفت عن التجريبية الأولى في استخدام النظارة الذكية التي وفرت صعوبات على المجموعة الثانية وهذا التغير بالتمرينات بوسائل مساعدة والنظارة الذكية وفرت زوايا رؤيا مختلفة ساهمت بسرعة الاستجابة لمثيرات الأداة المتغيرة وساعدت على تنفيذ الاستجابة بشكل سريع التي تهدف إلى تحقيق التقدم السريع والربط المباشر من تعدد الخيارات لتحقيق استجابة انياً صحيحة بسرعة مثالية وتحت أجواء مشابهة لحالة اللعب الحقيقي إذ إنَ الباحث أعد هذه التمرينات مشابهة لحالة اللعب ولتكرار هذه التمرينات في الوحدات المستخدمة أدى ذلك كله إلى تطوير زمن سرعة الاستجابة عند حراس المرمى لكون استمرار التطبيق يحتم عليهم التنفيذ بأقل زمن مناسب في أثناء اللعب من اجل تحقيق الهدف المطلوب وهو" تكرار التمرينات التي تشابه مافي اللعب على وجه الخصوص يمكن تقصير زمن أدراك الحارس لمواقف وزيادة قدرته على التصرف السريع باتخاذ القرار المناسب".[١]"تعد سرعة الاستجابة الحركية شكلاً من أشكال السرعة وهي من الصفات التي تتولد عند الأفراد بفعل عوامل وراثية ويلعب التدريب المتكرر دوراً فاعلاً في تحسينها.[٢]

و كذلك يعزو الباحث تطور سرعة الاستجابة الحركية للمجموعة التجريبية الثانية لأمتلاك حراس المرمى لهذه الصفة وبكل اجزائِها نتيجة إلى التكيفات التي حصلت في الجهاز العصبي بسبب الحالة التدريبية والاداء الفني للحارس في أثناء الوحدات التدريبية التي تعد انعكاساً لمدى تطور عمل الجهاز العصبي المركزي لدى حارس المرمى، "ويرى بسطويسي أحمد من المتطلبات والظروف التي ينبغي أن تتوافر لحصول عملية التكيف أن يناسب حجم مثير التدريب مع كل من الشدة والتكرار والراحة، أي التناسب المقنن بين مكونات التدريب ومقدرة اللاعب"[٣] وكذلك ان التمرينات المعدة بالنظارة الذكية ساعدت حراس المرمى على سرعة اتخاذ القرارات والنتيجة تحسن في سرعة الاستجابة لأي مثير مفاجئ (الزميل – المنافس – الكرة) وهذا ما يؤكده (محمد عطية، محمد زاير: ٢٠١٥) ان تعرض حراس المرمى لمثيرات غير معروفة مسبقا تنعكس ايجابا على سرعة اتخاذ القرار مما ينعكس بصورة ايجابية على سرعة الاستجابة الحركية له [٤].

---

١ – عبد الستارجبارالضمد؛ **فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة**،ط١،عمان، دار الفكرللطباعة والتوزيع ،٢٠٠٠،ص١٨٧.

٢ – أبوا لعلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد؛ **فسيولوجيا اللياقة البدنية**، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣، ص٩٣.

٣– بسطويسي احمد؛ **اسس ونظريات التدريب الرياضي**، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٩، ص٩٩–١٠٠.

٤ – محمد عبد الحسين عطية، محمد علي مجيد زاير: **اثر تمرينات بإستعمال جهاز مساعد لتطوير سرعة الاستجابة الحركية لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم**، بحث منشور، مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية، مجلد ٣، عدد ١١، ٢٠١٥، ص٣٧٥.

٤-٢ عرض نتائج بعض القدرات البصرية وتحليلها ومناقشتها :

٤-٢-١ عرض نتائج بعض القدرات البصرية وتحليلها ومناقشتها في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

الجدول(٢١)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض القدرات البصرية للمجموعة الضابطة

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		سَ ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع				
١	مع الاشارة	درجة	٤٨.٥٦٧	٣.٤٣٧	٥٣.٨٥٠	٢.١٥٨	-٥.٢٨٣	٣.١٣٥	٤.١٢٩	٠.٠٠٩
٢	بدون الاشارة	درجة	٤٤.٦٨٣	٤.٣٠٤	٥٣.٧٠٠	١.٠٦٤	-٩.٠١٧	٣.٧٦٣	٥.٨٦٩	٠.٠٠٢
٣	المهمة السمعية	درجة	٤٦.٠٥٠	١.٩٩٤	٥٣.٢٥٠	٣.٨٩١	-٧.٢٠٠	٢.٩١٥	٦.٠٥١	٠.٠٠٢
٤	المهمة البصرية	درجة	٤٧.٢٨٣	٤.٨٩٩	٥٥.٦٨٣	١.٥٠٠	-٨.٤٠٠	٥.٦٨٤	٣.٦٢٠	٠.٠١٥
٥	رد عين اليسار	درجة	٣٥٠.٣٣٣	٢٩.٣٧١	٤٠٤.٦٦٧	٢٨.٥٦٣	-٥٤.٣٣٣	٤٥.١٣٨	٢.٩٤٨	٠.٠٣٢
٦	رد عين اليمين	درجة	٣٥٨.٠٠٠	٩.٨٥٩	٤١١.١٦٧	٩.١٠٩	-٥٣.١٦٧	٦.٠٤٧	٢١.٥٣٦	٠.٠٠٠
٧	المسح الموازي	درجة	٥٠١.١٦٧	١.٩٧٩	٥٢٣.٥٤٢	٣.٦٨٦	-٢٢.٣٧٥	٤.٥٣٨	١٢.٠٧٧	٠.٠٠٠
٨	المسح الرقمي	درجة	١١٠٣.٤١٧	٤٧.٦٣٥	١١٨٦.٧٥٨	٥٨.٤٠٤	-٨٣.٣٤٢	٤٠.٨٠٤	٥.٠٠٣	٠.٠٠٤
٩	سرعة رد الفعل	درجة	٥٤.٥٣٣	٤.٥٩٤	٥٩.٣٦٧	٤.٦٧٤	-٤.٨٣٣	٢.٢٢٩	٥.٣١٢	٠.٠٠٣
١٠	التحكم برد الفعل	درجة	٢٦.٠٠٠	٤.٧٣٣	٣٥.٦٦٧	٤.٧١٩	-٩.٦٦٧	٠.٨١٦	٢٩.٠٠٠	٠.٠٠٠

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (٢١) الفروق في قيم بعض القدرات البصرية (اليقظة الذهنية (مع الاشارة ، بدون اشارة)، الانتياه المنقسم (المهمة السمعية ، المهمة البصرية) ، محيط الرؤيا (رد عين اليسار ، رد عين اليمين)، المسج البصري (المسح الموازي ، المسح الرقمي) ، الانتباه الانتقائي (سرعة رد الفعل، التحكم برد الفعل) في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعة الضابطة أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي .

ففي متغير اليقضة الذهنية مع الاشارة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٤.١٢٩) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٩) ودرجة حرية (٥)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

اما في متغير اليقضة الذهنية بدون اشارة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٥.٨٦٩) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٢) ودرجة حرية (٥)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي.

وفي متغير الانتياه المنقسم المهمة السمعية وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٦.٠٥١) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٢) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

اما في متغير الانتياه المنقسم المهمة البصرية وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٣.٦٢٠) عند مستوى دلالة (٠.٠١٥) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

وفي متغير محيط الرؤيا رد عين اليسار وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٢.٩٤٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٣٢) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

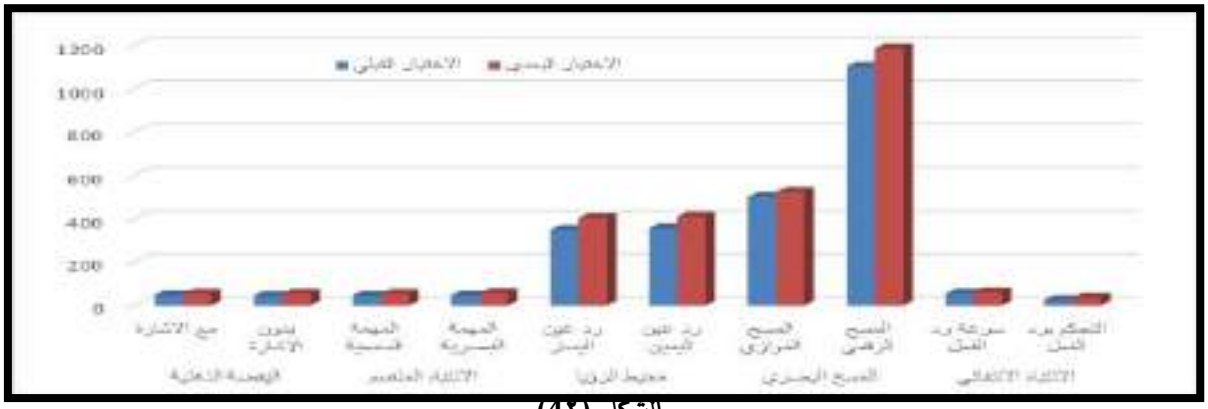
اما في متغير محيط الرؤيا رد عين اليمين وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٢١.٥٣٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

وفي متغير المسج البصري المسح الموازي وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (١٢.٠٧٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

اما في متغير المسج البصري المسح الرقمي وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٥.٠٠٣) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٤) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

وفي متغير الانتباه الانتقائي سرعة رد الفعل وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٥.٣١٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٣) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

اما في متغير الانتباه الانتقائي التحكم برد الفعل وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٢٩.٠٠٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .



الشكل (٤٢)

يوضح الفروق في الاختبارات القبلية والبعدية في بعض القدرات البصرية للمجموعة الضابطة

مناقشة القدرات البصريـة في الاختبارات القبلية والبعدية:

إذ يفسر الباحث ذلك بخصوصية حارس المرمى من حيث التواصل بين المثيرات البصرية والأداء الحركي وكذلك بأنَها جميعها قدرات تمارس بشكل طبيعي من خلال مواقف المباراة المتغيرة والمتنوعة التي تحدث في كرة القدم ذات التحدي والطابع التنافسي كذلك التمرينات والمهارات الدفاعية والهجومية التي تؤدى من الثبات ومن الحركة مع استخدام العين واليد وهذه كلها تنمي القدرات البصرية **ويؤكد (هيتزمان وبيكرمان)** أنَ الاعتماد على النظام البصري في أثناء الأداء الرياضي يعد من أكثر الاستخدامات في أي نشاط وذلك لأنَ الرؤية تؤثر في مقدرة أو كفاءة الرياضي في أداء المتطلبات الخاصة بالرياضة.[١]، كذلك يرى الباحث أنَ القدرات البصرية يمكن تقويمها والتدريب عليها وممارستها وتحسينها وقد يكون معظم حراس المرمى لهم المواصفات من حيث حجم الجسم (الطول والوزن، وغيرها) والقدرات البدنية والمستوى المهاري إلاَ أنَ أحد الفروق الفاصلة هي القدرات البصرية إذْ إنَها مرتبطة ومتصلة ببعضها وعندما تؤدى مع بعضها تزيد تحسن التوافق بين جميع أعضاء الجسم وتساعد الحارس على رؤية ومعالجة أي شي يحدث داخل الملعب، والقدرات البصرية الجيدة هي نقطة التحول والحسم في المهارات التي ينفذها حارس المرمى من متابعة الكرة بمجرد تمريرها من المنافس او تصويبها على المرمى. إنَ القدرات البصرية للرياضيين تختلف عن غير الرياضيين وحتى الآن هناك القليل من الأبحاث التى تدعم الفرض بأن القدرات البصرية للرياضيين يمكن تحسينها بالتدريب البصرى، وأن هذا التحسن فى القدرات البصرية سوف يؤثر فى تحسين الأداء الرياضى[٢] ولقد ظهر في العقد الأخير عدد من الدراسات تشير إلى أنَ الأداء العالي يرتبط بالقدرات البصرية المثالية وأن ضعف القدرات البصرية يتسبب في إعاقة

١- Hitzeman SA, Beckerman SA ; **the demans on the visual system during athletic** , london, 2003, p 84.

٢- Hitzeman SA, Beckerman SA; **Idem** ,2003,p77

الأداء فإذا كانت المعلومات البصرية غير دقيقة فإنَ الجسم يفقد التوقيت المناسب ويتسبب في انخفاض مستوى الأداء [١] .

"إن القدرات البصرية تشبه المهارات البدنية يمكن تعلمها وتدريبها وممارستها وتنميتها، ولا يتعلق الأمر بقوة الابصار فقط 6/6 التي هي أساسية، ولكن مدى امكانية الرياضي في استخدام المعلومات المنتقلة اليهم من أعينهم لكي يقوم بالأداء داخل الملعب"[٢].

مناقشة نتائج اليقظة الذهنية في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة :

فيبين الجدول (٢١) لنتائج اختبارات القدرات البصرية التي اظهرت فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي في متغير(اليقظة الذهنية) (مع الاشارة ، بدون اشارة) ويعزو الباحث هذه الفروق إلى المنهج المنفذ من قبل المدرب والذي عادة ما يعتمد على التكرارات لأداء التمرينات المتنوعة بأسلوب متسلسل وصحيح والتي يسودها الطابع التقليدي ومهارات حراس المرمى بكرة القدم ، وكذلك النواحي الأخرى كالتمرينات الرؤية البصرية والذهنية بشكل غير مباشر أو غير مقصود من قبل المدرب وهذه تساهم بزيادة الخبرات لدى حراس مرمى كرة القدم وهذه التكرارات تزيد من تحسن حارس المرمى مهارياً وعقلياً **ويرى قاسم لزام صبر**" أنَ التدريب والممارسة على مهارة معينة ضمن واجب حركي يؤدي إلى زيادة الخبرة وإحداث تطور في جميع القابليات مما يؤدي الى امتلاك خزين من المعلومات التي يمكن الرجوع إليها في عمليات التعديل أو التغير والتصحيح . وان ترك التدريب يؤدي إلى فقدان تلك المعلومات فضلاً عن إضعاف المستوى لدى الرياضي. "[٣]

وكذلك يعزو الباحث أيضا هذا التطور إلى استمرار الحراس بالتدريب بشكل منتظم دون انقطاع يساعد على تطور القدرات العقلية والمهارية لهم ، والذي هو من بديهيات التدريب الرياضي حيث إنَ التدريب يؤدي إلى تحسين القدرات العقلية الذهنية ورفع مستوى الأداء، فضلاً عن أنَ للمنهج التدريبي المصمم من قبل المدرب الاثر الكبير في تحسين هذه القدرات وهذا يدل على أنَ عملية التدريب بالمنهج الاعتيادي للمجموعة الضابطة التي اشرف عليها المدرب ساهمت بتحسن مستوى اليقظة الذهنية لأداء حراس المرمى بكرة القدم." إنَ عملية التدريب الرياضي عملية تربوية منظمة تخضع للعديد من الأساليب والمبادئ، حيث تتكامل فيها العلوم المختلفة لتحقيق أفضل الانجازات الرياضية في حدود ما تسمح به قدرات اللاعب البدنية والمهارية والخططية والعقلية والنفسية، فالقدرات العقلية تساعد اللاعب علي تحقيق أفضل أداء رياضي".[٤]

١-حسين علي كنبار العبودي ؛ مصدر سبق ذكره، ٢٠١٤، ص٤٥.

٢ – جيهان محمد فواد، أيمان عبدالله زيد؛ **مصدر سبق ذكره،٢٠٠٥، ص٢٥.**

٣- قاسم لزام صبر؛ **موضوعات في التعلم** ، ط٢، بغداد، دار البراق للطباعة ،٢٠١٢، ص٢٦.

٤- أسامة كامل راتب؛ **تدريب المهارات النفسية- تطبيقات في المجال الرياضي**، الفكر العربي، القاهرة،٢٠٠١م، ص٣.

مناقشة الانتباه المنقسم في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

يبين الجدول (٢١) لنتائج اختبارات القدرات البصرية التي اظهرت فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي في متغير الانتباه المنقسم المهمة السمعية والبصرية،

ويعزو الباحث معنوية الفروق في الاختبار البعدي ولو بشكل ملحوظ عند أفراد المجموعة الضابطة إلى دور مدربي حراس المرمى من خلال المنهج الموضوع من قبلهم بغض النظر عن استخدام الوسائل والتمرينات التي تهتم بتطبيق التمرين المتضمن والمخصص الذي يستهدف الغرض المطلوب (الانتباه المنقسم) لكون ان معظم مدربي الحراس يطمحون ان يقدم الحارس مستوى أداء جيد من خلال التطبيق الصحيح للتمرينات في أثناء الوحدة التدريبية على رغم من اعتماد مدربي الحراس على الاسلوب التقليدي. وكانوا يعالجون ويصححون اداء حراس المرمى عن طريق التوجيه بصوت عالٍ تجعل حراس المرمى أكثر تركيزاً وانتباهاً في المواقف التدريبية مما يجعلهم يميلون نحو تحقيق الأداء المطلوب ، والحرص على الدقة في أداء المهارة بصورة صحيحة ، فضلاً عن الميل للانتباه نحو التفاصيل والجزئيات الدقيقة في الأداء. [١] ويرى الباحث ان مهمة حارس المرمى تكون صعبة في أثناء الأداء في تقسيم الانتباه مالم تكن هنالك آلية في أداء وتنفيذ أحد المهمتين في وقت واحد وهذا يحتاج لتحكم وسيطرة واعية، وان بعض اداءات الحارس البدنية والمهارية تكون عملية أدائها دقيقة و ثابتة والية في اي لحظة من المنافسة وتحت اي ظرف من ظروف المباراة وهذا يتطلب تدريباً وتكراراً مستمراً ليصل إلى درجة الإتقان في تنفيذ الواجبات والمهارات المناطة به، وهذا ما ذهب اليه **(عبد الجبار ٢٠١٧)** "يعُد عامل الاستمرار في التدريب الرياضي من العوامل المهمة اللازمة لضمان الارتفاع بمستوى الصفات البدنية أو على الاقل ضمان الاحتفاظ بالمستوى الذي وصل البيه الرياضي."[٢]

١- Kahenman , **attention and effort** , new jersey , 1973 , p147

٢- عبد الجبار سعيد محسن ؛ **اعداد الرياضيين مهاريا خططيا نفسيا** ، ط١ ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، الاردن ،٢٠١٧ ، ص٢٦.

مناقشة محيط الرؤيا في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

يبين الجدول (٢١) لنتائج اختبارات القدرات البصرية التي اظهرت فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي في متغير محيط الرؤيا رد عين اليسار ورد عين اليمين. **ويعزو الباحث** التطور للمجموعة الضابطة في محيط الرؤيا رد عين اليسار ورد عين اليمين إلى دور المدرب من خلال إعطاء حارس المرمى الانموذج الصحيح للأداء التكنيكي من خلال التوضيح والتطبيق العملي، عن طريق الممارسة المتكررة للاداء، وهذا يؤدي إلى تنمية استجابات المستقبلات الحسية للمثيرات البصرية ولو بشكل محدود وأيضا من خلال التمرينات التي تتناول صور متنوعة وفي جميع زوايا واتجاهات وبانواع مختلفة في انحاء الملعب بالصدفة، اذ ان هنالك بعض القدرات بصرية لا يمكن تنميتها إلا من خلال تمرينات بصرية خاصة يكون لها حيز داخل إطار الوحدة التدريبية اليومية لحراس المرمى ومن هذه القدرات محيط الرؤيا اذ يشير احمد بدر " ان ممارسة الرياضة تتوافق مع استعمال مثيرات حسية يأتي ٨٥% منها عن طريق البصر." [١]

بالإضافة إلى ذلك إن تطور القدرات البصرية عند أفراد المجموعة الضابطة بسبب كثرة التوجيهات عند أداء التكرارات لكل مهارة فهو يوجه حراس المرمى أثناء فترة التدريب على القدرات إذ يعد عامل التوجيه من أهم عوامل اكتساب اللاعب للقدرات[٢].

مناقشة متغير المسح البصري في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

يبين الجدول (٢١) لنتائج اختبارات القدرات البصرية التي أظهرت فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي في متغيرالمسح البصري والمسح الرقمي.

ويعزو الباحث ذلك للتطور الحاصل لحراس المرمى في متغير المسح البصري نتيجة تكرار التمرينات التي طبقت من قبل المدرب ونتيجة مواصلة التدريب دون انقطاع حيث ان الانتظام والمواصلة والالتزام في ممارسة التدريب ساهم في تطور المجموعة الضابطة، اذ ان هناك مسح بصري يحصل خلال التمرينات والمباريات بشكل اعتيادي نتيجة متابعة وملاحظة حراس المرمى لحركة الكرة وحركة اللاعبين في كل ارجاء الملعب من حيث تتبع للكرات التي يتم مناولتها بين اللاعبين الزملاء وبين اللاعبين المنافسين، وكذلك تتبع الكرة في الهواء والارض ومن حيث السرعة والاتجاه وفي مختلف الارتفاعات، وهذا ماأكده **(زكي محمد حسن ٢٠٠٤)** بان التتبع البصري على أنه تتبع ملاحظة سمات الجسم أو الأشياء مهما زادت سرعتها أو اختلفت، وهذه القدرة البصرية تعد من الركائز الأساسية المهمة

١- احمد بدر؛ **الادراك الحس بصري السمعي**، ط١،القاهرة، مكتبة النهضة المصرية ، ٢٠٠٩ ، ص٥.

٢- محمود داود الربيعي وآخرون ؛ **نظريات وطرائق التربية الرياضية**، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد ، ٢٠٠٠م ، ص٨٣.

للكفاءة البصرية، حيث تستخدم حركة العين التتبعية لسمات الجسم سواء كان متحركاً أم ثابتاً وبدون تقطيع في الرؤية [١] .

إضافة إلى أن بعض هذه القدرات البصرية يتم تنميتها بصوره طبيعية ومنها المسح البصري من خلال التمرينات الخاصة بحراس المرمى لانه يراقب ويتابع اللاعبين اثناء أداء التحركات في اتجاهات وزوايا مختلفة من الملعب تحسباً لهجمات المنافس أو تنفيذ تصرف خططي معين أثناء المباراة وكل هذه التمرينات تعمل على تنمية القدرات البصرية لحراس المرمى ولكن إلى درجة معينة ما لم يتم التخطيط لهذه القدرات والاهتمام بها بشكل مقصود . وهذا ما يذكره حسين علي " ان التتبع البصري هو استخدام حركة العين لعمل مسح للملعب مع متابعة الكرة في اثناء طيرانها "[٢]

مناقشة الانتباه الانتقائي في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

يبين الجدول (٢١) لنتائج اختبارات القدرات البصرية التي أظهرت فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي في متغير الانتباه الانتقائي(سرعة رد الفعل التحكم برد الفعل) .

إذ يعزو الباحث هذا التطور للطرق والاساليب المتبعة من قبل المدربين وعن طريق التكرار وممارسة المهارات بشكل مستمر، اذ حيث ان معظم مدربي حراس المرمى ركزوا في التدريب على مواقف اداء متعددة ، وان التعدد في هذه المواقف يكون من خلال تعدد المثيرات والتي تزيد من تركيزحارس المرمى على احد هذه المثيرات، وهذا بدوره أدى إلى تحسين الانتباه في الأداء بشكل عام لكون التطور في الانتباه بشكل كامل يصاحبه تطور لجميع مكونات الانتباه وهذا **ما نقله (احمد عريبي عن دنفر)** في هذا المجال " ان الانتباه مهارة يمكن تعلمها وتنميتها من خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل ، حيث إنَه غالباً ما يقرر مصير مباراة من خلال الاخطاء الصغيرة التي في كثير من الاحيان يمكن ارجاعها إلى فقدان تركيز الانتباه[٣].

واشار (محمد سلمان الخزاعلة وآخرون ٢٠١٣) بهذا الخصوص حيث إنَ الانتباه عملية اختيار وتركيز للمنبهات التي يوجهها الانسان في حياته والانسان لا ينتبه إلى كل المنبهات التي يواجها في حياته لكثرتها ، كالمنبهات البصرية والسمعية واللمسية والشمية والذوقية التي تصدر من البيئة أو من الانسان نفسه ، وإنما يختار منها ما يهمه معرفته أو عملة أو التفكير فيه، وما يشبع حاجاته ، لذلك سميت عملية اختيار وتركيز المنبهات باسم الانتباه [٤].

---

١ – زكي محمد حسن؛ **مصدر سبق ذكره**، ٢٠٠٤، ص١٧.

٢ – حسين علي كنبار العبودي؛ **مصدر سبق ذكر** ،٢٠١٤، ص١٣٣.

٣– احمد عريبي عودة ؛ **المدرب وعملية الاعداد النفسي**، ط١ ، بغداد ،المكتب الهندسي ،٢٠٠٧ ٢٠٠٧ ، ص٢٠٤.

٤– محمد سلمان الخزاعلة وآخرون ؛ **الرياضة وعلم النفس** ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، ٢٠١٣ ، ص٩٢

٤-٢-٢ عرض نتائج بعض القدرات البصرية وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية الأولى:

الجدول(٢٢)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض القدرات البصرية للمجموعة التجريبية الأولى

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		سَ ف	ع ف	قيمةt المحسوبة	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع				
١	مع الاشارة	درجة	٤٦.٥٦٧	٦.٢٩٦	٦٠.٠٠٠	١.٧٨٩	-١٣.٤٣٣	٦.٢٧٠	٥.٢٤٨	٠.٠٠٣
٢	بدون الاشارة	درجة	٤٧.٨٣٣	٧.٣٩٩	٥٩.٣٣٣	١.٥٠٦	-١١.٥٠٠	٧.٠٤٨	٣.٩٩٧	٠.٠١٠
٣	المهمة السمعية	درجة	٤٧.٥٦٧	٦.٩٥٨	٥٧.٤٨٣	١.٢٥٠	-٩.٩١٧	٧.٥٠٩	٣.٢٣٥	٠.٠٢٣
٤	المهمة البصرية	درجة	٥١.٠١٧	٦.٠١٥	٥٩.٣٣٣	١.٥٠٦	-٨.٣١٧	٦.٧٩٠	٣.٠٠٠	٠.٠٣٠
٥	رد عين اليسار	درجة	٣٦١.٦٦٧	٢٧.٥٩٥	٤٥٢.٨٣٣	٢٣.٧١٠	-٩١.١٦٧	٣٦.٨٢٦	٦.٠٦٤	٠.٠٠٢
٦	رد عين اليمين	درجة	٣٨٤.١٦٧	٤٩.٣٧٨	٤٥٣.١٦٧	٣٣.٣٢٥	-٦٩.٠٠٠	٣٨.٥٤٩	٤.٣٨٤	٠.٠٠٧
٧	المسح الموازي	درجة	٥٠٢.٠٤٢	٤.٣٢٨	٥٤١.٨٧٥	٤.٤٠٧	-٣٩.٨٣٣	٠.٤٠٨	٢٣٩.٠٠	٠.٠٠٠
٨	المسح الرقمي	درجة	١٠٨٦.٧٥٠	٥٥.٤٣٠	١٣٧٠.٠٨٣	٣٦.٤٥٧	-٢٨٣.٣٣٣	٧٥.٢٧٧	٩.٢٢٠	٠.٠٠٠
٩	سرعة رد الفعل	درجة	٥٢.٤١٧	٧.٩١٢	٦٥.٣٩٢	٢.٧٢٦	-١٢.٩٧٥	٩.٤٩٦	٣.٣٤٧	٠.٠٢٠
١٠	التحكم برد الفعل	درجة	٢٧.١٦٧	١.٨٣٥	٤٤.٦٦٧	٤.٠٨٢	-١٧.٥٠٠	٣.٨٨٦	١١.٠٣١	٠.٠٠٠

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (٢٢) الفروق في قيم بعض القدرات البصرية (اليقضة الذهنية (مع الاشارة ، بدون اشارة)، الانتياه المنقسم (المهمة السمعية ، المهمة البصرية)، محيط الرؤيا (رد عين اليسار ، رد عين اليمين)، المسح البصري (المسح الموازي ، المسح الرقمي)، الانتباه الانتقائي (سرعة رد الفعل ، التحكم برد الفعل) في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعة التجريبية الأولى أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي.

ففي متغير اليقضة الذهنية مع الاشارة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٥.٢٤٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٣) ودرجة حرية (٥)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولصالح الاختبار البعدي.

اما في متغير اليقضة الذهنية بدون اشارة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٣.٩٩٧) عند مستوى دلالة (٠.٠١٠) ودرجة حرية (٥)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولصالح الاختبار البعدي.

وفي متغير الانتياه المنقسم المهمة السمعية وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٣.٢٣٥) عند مستوى دلالة (٠.٠٢٣) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولصالح الاختبار البعدي .

اما في متغير الانتياه المنقسم المهمة البصرية وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٣.٠٠٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٣٠) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولصالح الاختبار البعدي .

وفي متغير محيط الرؤيا رد عين اليسار وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٦.٠٦٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٢) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولصالح الاختبار البعدي .

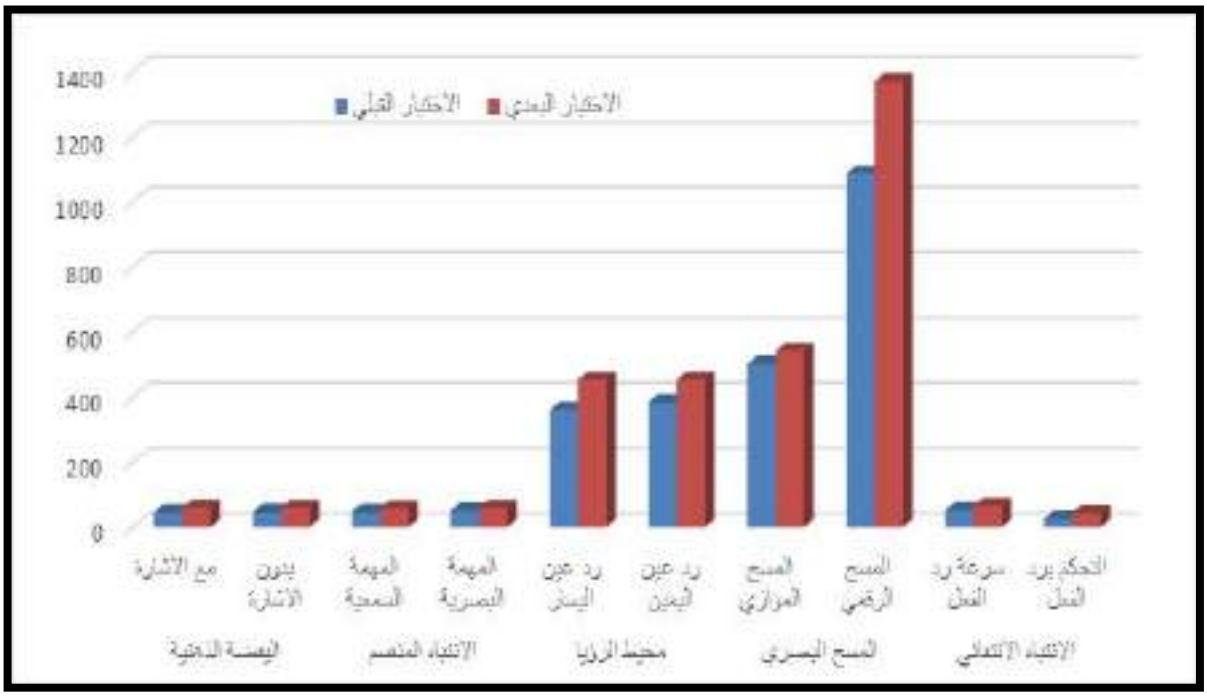
اما في متغير محيط الرؤيا رد عين اليمين وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٤.٣٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٧) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولصالح الاختبار البعدي .

وفي متغير المسج البصري المسح الموازي وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٢٣٩.٠٠٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولصالح الاختبار البعدي .

اما في متغير المسج البصري المسح الرقمي وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٩.٢٢٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولصالح الاختبار البعدي .

وفي متغير الانتباه الانتقائي سرعة رد الفعل وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٣.٣٤٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٢٠) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولصالح الاختبار البعدي .

اما في متغير الانتباه الانتقائي التحكم برد الفعل وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (١١.٠٣١) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولصالح الاختبار البعدي .



الشكل (٤٣)

يوضح الفروق في الاختبارات القبلية والبعدية في بعض القدرات البصرية للمجموعة التجريبية الأولى

مناقشة نتائج متغير اليقظة الذهنية في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى:

يبين الجدول (٢٢) لنتائج اختبارات القدرات البصرية التي أظهرت فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولصالح الاختبار البعدي في متغير(اليقظة الذهنية) (مع الاشارة ، بدون اشارة) ويعزو الباحث هذا التطور إلى فاعلية استخدام التمرينات المركبة المصممة من قبل الباحث والتي كانت بوسائل تدريبية ذات مثيرات بصرية ضوئية بسيطة ومركبة وبالوان مختلفة و باستخدام الادوات (الاقماع) والكرات ذات الالوان المتعددة التي تحتوي على وسائل وادوات تدريبية كل السلم الارضي والكرات السويسرية وغيرها ساهمت بتطوير حراس المرمى لمجموعة التجريبية الأولى ، وان التمرينات التي تلقتها هذه المجموعة التي ركز الباحث بها على تقوية الربط بين المثير والاستجابة المناسبة، من خلال توفير الاستجابات لهذه المثيرات والتي تعتمد على ما مخزون بالدماغ من معلومات وبرامج حركية نتيجة التكرار لهذه التمرينات التي راع بها الباحث مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن المثير البسيط إلى المركب هذه المثيرات أسهمت في التحكم بالإيعازات العصبية والعضلية بشكل يتناسب مع نوع وحجم المثير وتوقيته، و حل كثير من مواقف اللعب المختلفة من خلال توفير الاستجابات المناسبة نتيجة هذه المثيرات. وان هذه التمرينات المركبة اثناء اداءها زادت من اليقظة الذهنية لدى حراس

مرمى المجموعة التجريبية الأولى وان حارس المرمى اليقظ دائما ما يستطيع التحكم في المواقف الصعبة مما ينعكس إيجاباً على مستوى حارس المرمى.[١]

وكذلك يعزو الباحث ان استخدام التمرينات المركبة بالمثيرات البصرية وبتكرارات مستمرة على وفق أسس علمية صحيحة طورت العديد من العمليات العقلية التي ساعدت حراس المرمى على أداء مهاراتهم بالشكل الأمثل واتخاذ القرار الصحيح. حيث إنَ حارس المرمى في هذه التمرينات ذات المثيرات البصرية تساهم في تطوير الحاسة الأساسية(البصر) التي يستخدمها حراس المرمى والتي تؤثر على مستوى الأداء لأنهم يتميزون بترجمة كل ما يرونه مناسباً لهم خلال الاداء و زيادة على ذلك مهما كان مستوى حراس المرمى عالي وجيد أذا لم يكن لديهم روية بصرية سليمة سوف لن يتخذوا قرارات سليمة وبالتالي سوف يكونون غير قادرين على اداء مهارتهم، " يعتمد الافراد في النمط البصري على الادراك البصري والذاكرة البصرية وان الافراد الذين يفضلون هذا النمط يتصفون بترجمة ما يرونه بشكل مناسب ولديهم القدرة على ادراك علاقات الخبرات الصورية بعضها مع بعض من خلال الترابطات الصورية ولديهم مهارات عالية في استقبال وتجهيز ومعالجة الخبرات المرئية".[٢] إذ إنَ معظم الرياضات بل وربما كلها تعد تمرينات المثيرات البصرية هي اهم التمرينات ، وفي بعض الاحيان يرى الكثير أن مجرد الرؤية بوضوح هو كل ما يحتاجه حارس المرمى . كذلك ان التكرار لهذه التمرينات وتعدد مواقفها ادى لوجود عدة برامج حركية مخزونة بالذاكرة يمكن ان يرجع لها حارس المرمى في المواقف التي تحدث اثناء اللعب وهذه ساعدت على تحسن اليقظة الذهنية وكفاءتها **وهذا ما اكده (أيلي ابراهيم)** "تتحدد كفاءة الفرد اليقظ ذهنياً بناء على ما يتوفر لديه من اطار مرجعي وخلفية معلوماتيه".[٣]

---

١ – جبار حزوير محمد؛ **مصدر سبق ذكره**،٢٠٢١،ص٧٨.

٢– وسام صلاح عبد الحسين واخرون؛ **انماط التعلم وتطبيقاته بين المعلم والمتعلم**، ط ١، مؤسسة دار الصادق الثقافية، بابل، ٢٠١٨،ص٣١.

٣ – أيلي أبراهيم ؛ **أهمية اليقظة الذهنية في تحسين مستوى الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد** ، رسالة ماجستير، جامعة أكلي مصند أولحاج ، البويرة ، معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية ،٢٠١٤ ، ص٦١.

مناقشة نتائج متغير الانتباه المنقسم في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى:

يبين الجدول (٢٢) لنتائج اختبارات القدرات البصرية التي أظهرت فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولصالح الاختبار البعدي في متغير الانتباه المنقسم المهمة السمعية والبصرية.

يرى الباحث ان حراس مرمى المجموعة التجريبية الأولى يتمتعون بانتباه منقسم جيد ولهم الامكانية بتوزيع انتباههم بنفس الوقت إلى العديد من المثيرات البصرية والسمعية والتي تسهم في زيادة ادراكهم للظروف التي تحيط بهم والتي تساعدهم على اتخاذ القرار المناسب وتحديد نوع الاستجابة الصحيحة بناءا على المعلومات المتوفرة لديهم.

يعزو الباحث هذا التطور نتيجة فاعلية التمرينات المركبة المعدة من قبل الباحث والتي تم تضمنيها لهذا المتغير حيث اتسمت بالتدرج في الشدد التدريبية ومن السهل إلى الصعب من خلال المثيرات البسيطة والمركبة وبروحية عالية وباستخدام الوسائل التدريبية لعبت دورمهم في تنمية قدرات و انتباه حراس المرمى من خلال تكرار المثيرات بوسائل ذات المنبهات المتنوعة والمختلفة تعمل على زيادة الوعي والانتباه لدى حراس المرمى نحو البرامج او المواضيع المدركة للاداء التمرينات التي تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي وبالتالي تضمن وجود اكثر من برنامج حركي من خلال توسيع قاعدة المعلومات وهذه العملية تسهم في خفض العمليات العقلية وعزل المعارف الغير ضروية لاداء الواجبات الحركية و المهارية وساعدت هذه التمرينات ايضا على تقوية الارتباط بين الحافز والاستجابة بشكل ساهم بردود افعال سريعة تنفيذ للحافز ، زيادة على ذلك ان الوصول إلى القرار الجيد لايمكن تحقيقه من غير تحقيق افضل درجة من "الانتباه المنقسم يمكن للاعب من متابعة تحركات اثنين او اكثر من اللاعبين وتغطية المنطقة التي يشغلونها".[١]

ولهذا فأنَ الحالة المثلى لحراس المرمى ومن جميع النواحي والتدريب المنتظم والمقنن من العوامل المهمة التي تمكن حراس المرمى من الابداع والوصول إلى افضل المستويات من الانتباه بصورة عامة حيث هذا يزيد من ثقتهم بانفسهم من خلال الاداء الامثل للتغلب على منافسيهم لتحقيق الانجاز المطلوب ، "اذ أن الافراد ذوي القدرة العالية على تقسيم انتباههم على أكثر من مثير وأداء عدد من المهمات في آن واحد، يتمتعون بطموح عال وثقة بالنفس ، ويميلون نحو تحقيق اداء مميز، والحرص على الدقة في اداء الفعاليات بصورة متقنة، فضالً عن الميل الانتباه نحو التفاصيل والجزئيات الدقيقة في الاداء."[٢] إنَ معظم المعلومات التي تم الحصول عليها والتي غذت الجهاز العصبي هي من حاسة البصر فكان لها دور البارز والمهم في الاداء فعن طريقها يعرف حارس المرمى كيف يتمركز وفي أي

---

1 - P.S. Silva --- L.E. Ribeiro-do-Valle ,Evidence for divided automatic attentio ; Braz J Med Biol Res, February 2008, Volume 41(2) p15. ،

٢- New Jersey, Kahenman .D: Attention and Effort 1973,p 147.

مكان يقف بالنسبة من الزميل او المنافس وتحديد حركاته التي سوف يؤديها وعن طريق هذه الحاسة يمكن ان يعرف تحركات اللاعبين المنافسين ويدركها وبالتالي يتخذ الوضع المناسب ، " والانتباه المنقسم مهمً أثناء التدريب أو المنافسة حتى تمكن اللاعب من الادراك الحقيقي والدقيق للمواقف وبحيث جدا يستطيع تأدية العملية الذهنية السابقة بسرعة وبطريقة سليمة، ويتم ذلك من خلال التدريب في الوحدة التدريبية."[١]

مناقشة نتائج متغير محيط الرؤيا في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى:

يبين الجدول (٢٢) لنتائج اختبارات القدرات البصرية التي أظهرت فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولصالح الاختبار البعدي في متغير محيط الرؤيا رد عين اليسار ورد عين اليمين. **يعزو الباحث** هذا التطور لحراس المرمى للمجموعة التجريبية الأولى لفاعلية التمرينات المركبة التي كانت معززة بالمثيرات الضوئية الملونة التي تم توظيفها بشكل صحيح وقد احتوت على الإثارة والمباغتة بالألوان من خلال اعطاء كل لون واجب مركب من المهارة والقدرة البصرية والذهنية ، حيث قام الباحث بجعل حارس المرمى يغطي اوسع سعة او مساحة بصرية ممكنة من حوله ومعالجة كل المثيرات المستقبلة والاستجابة لها وتم التأكيد على حراس المرمى تدريب العين على المثيرات الملونة (مصابيح ، اقماع ، كرات ملونة) حيث تكون الدافع والاشارة لإرشادهم وتوجيههم نحو الاهداف المراد الوصول اليها، وإضافة إلى ذلك تم تدريب العين على تتبع المثير الضوئي الملون والوسائل الاخرى التي صاحبة اللأداءات المهارية والذهنية، ومن خلال هذا الاداء والتكرارات المقننة للتمرينات المركبة استطاعة المساهمة بتنمية قدرات حراس المرمى في محيط الرؤيا من خلال امتلاكهم امكانية رؤية واسعة جعلتهم يتعايشون مع المثيرات بشكل افضل ، **ويذكر ivan** "ان امتلاك اللاعب لمجال رؤية واسع يكون اكثر قدرة على تفسير المعلومات وإدراكها وإعطاء الاستجابة الحركية المطلوبة بدقة وبجودة عالية "[٢] .

إضافة إلى ذلك فإنَ السعة البصرية كلما تزداد مساحتها عند حراس المرمى ستساهم بزيادة امكانية من رؤية اكبر عدد من المثيرات وهذا سيرفع من مستوى حراس المرمى في الجانب المهاري والعقلي وسيزيد من مداركهم المعرفية وتركيز العين " ان المجال البصري هو قدرة العين على استيعاب مجموعة من المثيرات البصرية التي تقع ضمن حدود الساحة البصرية مع ثبات تركيز العين على نقطة مركزية اي هو المساحة المفتوحة امام العين والتي يمكن رؤيتها دون تحريك العين ، لذا يؤكد الخبراء

---

١ – الفاتح، وجدي مصطفى والسيد، محمد لطفي ؛ **الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب** ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٣، ص٢٨٦.

2– Ivan Gonzalez and Luis cassias , **comparison of the visual attention and visual field in athletes depending on their expertise level on their expertise international** ,2018,p127 .

والباحثون في هذا المجال ضرورة التدريب البصري وتكليف العين بواجبات اضافية تتعدى الحدود الطبيعية لها ، ان المثيرات البصرية خلال التدريب تؤدي إلى زيادة التحفيز من خلال زيادة التكرارت وهذا يعزز قدرة اللاعب على التركيز المثالي على المثيرات التي تظهر ضمن حدود المجال البصري" .[١]

مناقشة نتائج متغير المسح البصري في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى:

يبين الجدول (٢٢) لنتائج اختبارات القدرات البصرية التي أظهرت فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعةالتجريبية الأولى ولصالح الاختبار البعدي في متغيرالمسح البصري والمسح الرقمي.

حيث يعزو الباحث ان سبب التطور الحاصل لحراس مرمى كرة القدم للمسح البصري إلى استخدامه للتمرينات المركبة التي اعدها الباحث ، اذ كانت مقننة على وفق اساس علمي وبما يتناسب مع طريقة التدريب المتبعة وقداستخدم الباحث كثير من المثيرات المتنوعة (ضوئية ، كرات ، اقماع ، شواخص ملونة) التي من خلالها يقوم حارس المرمى بمتابعة ومراقبة المثيرات المتحركة والثابتة التي تظهر في الهواء والارض اذ يعمل حارس المرمى بعملية المسح البصري بشكل سريع حيث عمل الباحث على تسريع حركة انتقال الكرة خلال متابعتها في الهواء اثناء طيرانها وتغيير اتجاهها والتغيرات التي تحدث اثناء استقبالها وتقدير مكان وزمان المناسب للقفز لمسكها او ابعادها والانتقال معها و كذلك متابعة حركة المهاجمين المنافسين و المدافعين الزملاء، حيث يذكر **حسين علي كنبار** " ان التتبع البصري هو استخدام حركة العين لعمل مسح للملعب مع متابعة الكرة في اثناء طيرانها. "[٢] وكذلك يرى الباحث ان امكانية حراس المرمى على مراقبة و متابعة الكرة وخط سيرها ودورانها ونقطة انطلاقها ومكان وزمان وقوعها تجعله يدرك وياخذ وضع التمركز المناسب للاستحواذ على الكرة وهذا مايؤكده **موفق اسعد** " ان مقدرة حارس المرمى على التحديد الدقيق لخط سير الكرة او طيرانها يعد اساساً في نجاح الحارس على مواجهة الكرات والسيطرة عليها."[٣]

١- سعاد عبد حسين وغصون ناطق عبد الحميد؛ **مفاهيم علمية للرؤية البصرية**، ط١، العراق، بغداد، الجزيرة للطباعة والنشر، ٢٠١٥، ص ٢٦ .

٢ - حسين علي كنبار العبودي ؛ **مصدر سبق ذكره** ، ٢٠١٤ ص١٣٣.

٣ - موفق اسعد محمود ؛ **مصدر سبق ذكره** ، ٢٠١٠، ص١٠٩.

مناقشة نتائج متغير الانتباه الانتقائي في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى:

يبين الجدول (٢٢) لنتائج اختبارات القدرات البصرية التي أظهرت فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولصالح الاختبار البعدي في متغير الانتباه الانتقائي (سرعة رد الفعل التحكم برد الفعل)، ويعزو ذلك إلى للتمرينات المركبة بمثيرات (بصرية) وبعض الوسائل والادوات والكرات الملونة حيث قام الباحث بزيادة عدد المثيرات من جهة ومن جهة اخرى التعدد في تنوعها سواء الضوئية منها أو الأقماع والكرات الملونة او المرقمة، وكان الغاية من تشتيت حراس المرمى لتحسين الانتباه الانتقائي من خلال زيادة عددها وانواعها لجعل حارس المرمى يزيد من تركيزه لانتقاء المثير المطلوب لتحضير الاستجابة المناسبة له، كذلك اسهمت هذه التمرينات في اثارة وحفزت حراس المرمى للاداء والاستجابة للمثير بالسرعة الممكنة وهذا ماأكده **باسم ابراهيم** " ان عملية تحسين الانتباه الانتقائي وتطويره لدى اللاعبين يعد من الأساسيات الجوهرية في التدريب والمنافسة ولاسيما عند الحديث عن محاولة التركيز على مثير ما، وما يمكن ان يعاني منه اللاعبون من تشتت في الملعب، بسبب تعدد المثيرات، مما يتطلب السرعة في معالجة المعلومات واتخاذ القرار المناسب.[١].

اضافة لذلك فقد ساهمت التمرينات التي استخدمها الباحث بزيادة ادراك حراس المرمى من خلال المثيرات المختلفة وكان التركيز على بعض منها، حيث كان لإدراك الألوان تاثير كبير على انتباه حراس المرمى من خلال وضع مثيرات على شكل اهداف متعددة الالون وضعت في مناطق متعددة يقوم من خلالها بتوجيه وركلة الكرة بقدمه اليها بناءً على نوع المثير سواء كان ضوئياً أم كرة أم قمعاً ملونا . ويرى الباحث ان حراس مرمى كرة القدم يتعرضون إلى إشكال مختلفة من التمرينات المركبة التي التي تستخدم فيها كثير من الكرات والمثيرات التي تتطلب القيام بالتركيز على مثير واحد وعزل المثيرات المتبقية لاتخاذ القرار المناسب الذي يسهم باختيار الاستجابة المناسبة و البرنامج الحركي المناسب لنوع الحافز وهذا يتطلب عملية ذهنية مثل الانتباه والتركيز لانتقاء الاستجابة الصحيحة وكما بين تَرنسTerence" هو عملية عقلية تتضمن انتقاء المعلومات المتوافرة وتنظيم الاستجابة المناسبة لها، وهذه المعلومات يمكن أن تؤخذ من الذاكرة أو من البيئة الحسية وهذه الاستجابة قد تتضمن سلوكاً ظاهراً أو وعياً شعورياً"[٢].

---

١ – باسم ابراهيم حميد؛ التقدير الكمي للانتباه الانتقائي البصري والذكاء المكاني وعلاقتها في التحصيل المعرفي ودقة المهارات الفنية بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثالثة،اطروحة دكتوراه ، جامعة ديالى ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ٢٠١٨، ص٤٢.

2 – Terence.W.Picton:The Newrophisiology of human attention, New Jersey,1978, U.S.A,p429

٤-٢-٣ عرض نتائج بعض القدرات البصرية وتحليلها ومناقشتها في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية:

الجدول(٢٣)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض القدرات البصرية للمجموعة التجريبية الثانية

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		سَ ف	ع ف	قيمةt المحسوبة	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع				
١	مع الاشارة	درجة	٤٨.٧٨٣	٣.٠٥٣	٦٥.٣٣٣	٣.٠٧٧	-١٦.٥٥٠	٥.٧٧٧	٧.٠١٧	٠.٠٠١
٢	بدون الاشارة	درجة	٤٨.٩٠٠	٦.٠٨٦	٦٤.١٦٧	٠.٩٨٣	-١٥.٢٦٧	٦.٣٠٩	٥.٩٢٧	٠.٠٠٢
٣	المهمة السمعية	درجة	٤٢.٦٦٧	١١.٨٠٥	٦٣.١٦٧	١.١٦٩	-٢٠.٥٠٠	١٢.٢٦٤	٤.٠٩٥	٠.٠٠٩
٤	المهمة البصرية	درجة	٤٧.٨٠٠	٥.٦٩٠	٦٤.٠٠٠	٢.٨٢٨	-١٦.٢٠٠	٧.٥٠٩	٥.٢٨٥	٠.٠٠٣
٥	رد عين اليسار	درجة	٣٥٢.٠٠٠	٢١.٠٤٣	٤٨١.٠٠٠	٣.٢٢٥	-١٢٩.٠٠٠	٢٠.٧٩٤	١٥.١٩٦	٠.٠٠٠
٦	رد عين اليمين	درجة	٣٧٠.٠٠٠	٣٧.٧٣٦	٤٨٤.٥٠٠	٤.٦٣٧	-١١٤.٥٠٠	٣٨.٦٣٠	٧.٢٦٠	٠.٠٠١
٧	المسح الموازي	درجة	٥٠٠.٣٣٠	٢.٣٦٨	٥٦١.٨٧٥	٤.٤٠٧	-٦١.٥٤٥	٤.١٤٧	٣٦.٣٥٤	٠.٠٠٠
٨	المسح الرقمي	درجة	١٠٧٠.٠٨٣	٦٩.٢٧٦	١٥٧٣.٤١٧	٣٦.٤٨٤	-٥٠٣.٣٣٣	٨٩.٨١٥	١٣.٧٢٧	٠.٠٠٠
٩	سرعة رد الفعل	درجة	٥٤.١٠٠	١٠.٣٧٨	٧٣.١٠٠	٤.٥١٥	-١٩.٠٠٠	٨.٩٣٢	٥.٢١٠	٠.٠٠٣
١٠	التحكم برد الفعل	درجة	٢٥.١٦٧	٢.٠٤١	٥٣.٠٠٠	٣.٧٩٥	-٢٧.٨٣٣	٤.٥٣٥	١٥.٠٣٣	٠.٠٠٠

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (٢٣) الفروق في قيم بعض القدرات البصرية (اليقضة الذهنية (مع الاشارة ، بدون اشارة)، الانتياه المنقسم (المهمة السمعية، المهمة البصرية)، محيط الرؤيا (رد عين اليسار ، رد عين اليمين) ، المسح البصري (المسح الموازي ، المسح الرقمي) ، الانتباه الانتقائي (سرعة رد الفعل ، التحكم برد الفعل) في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعة التجريبية الثانية أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي .

ففي متغير اليقضة الذهنية مع الاشارة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٧.٠١٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي .

اما في متغير اليقضة الذهنية بدون اشارة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٥.٩٢٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٢) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي .

وفي متغير الانتياه المنقسم المهمة السمعية وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٤.٠٩٥) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٩) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي .

اما في متغير الانتياه المنقسم المهمة البصرية وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٥.٢٨٥) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٣) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي .

وفي متغير محيط الرؤيا رد عين اليسار وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (١٥.١٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي .

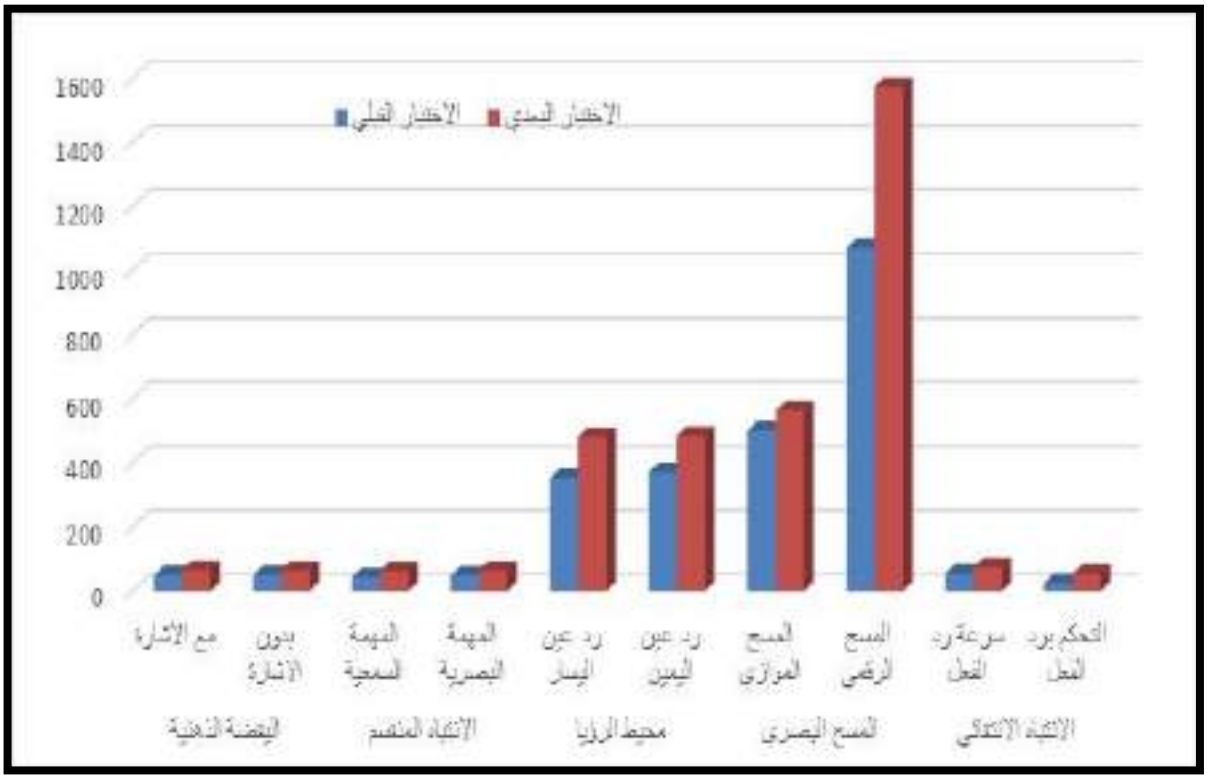
اما في متغير محيط الرؤيا رد عين اليمين وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٧.٢٦٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي .

وفي متغير المسج البصري المسح الموازي وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٣٦.٣٥٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي .

اما في متغير المسج البصري المسح الرقمي وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (١٣.٧٢٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ودرجة حرية (٥)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي.

وفي متغير الانتباه الانتقائي سرعة رد الفعل وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٥.٢١٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٣) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي .

اما في متغير الانتباه الانتقائي التحكم برد الفعل وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (١٥.٠٣٣) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي.



الشكل (٤٤)

يوضح الفروق في الاختبارات القبلية والبعدية في بعض القدرات البصرية للمجموعة التجريبية الثانية

مناقشة نتائج متغير اليقظة الذهنية في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية:

يبين الجدول (٢٣) لنتائج اختبارات القدرات البصرية التي أظهرت فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي في متغير(اليقظة الذهنية) (مع الاشارة ، بدون اشارة) ويعزو الباحث ذلك التطور إلى فاعلية التمرينات المستخدمة بالتزامن مع **النظارة الذكية (Vision up)** بالإضافة إلى المثيرات البصرية والوسائل الاخرى ادى إلى حدوث تأثيراً ايجابيا على متغير اليقظة الذهنية لحراس المرمى المتقدمين بكرة القدم وهذا كان له الاثر الكبير في الوقوف على حل مشكلة كان يعاني منها حراس المرمى حيث ان اليقظة الذهنية هي المرتكز الاساسي في معرفة حالات اللعب المختلفة التي ترتبط بالمواقف، التي تتطلب اتخاذ القرارات المناسبة من اجل تقبل حالات اللعب المختلفة ، ومن ثم اختيار المواقف المناسبة في اللعب ، وللوصول إلى القرارات السليمة ليست بالأمر السهل وانما تتطلب ان يكون حارس المرمى مستعداً من النواحي كافة وعليه أن يكون متيقظاً ويتمتع بمستوى عال من التفكير التي من خلاله يتخذ حارس المرمى القرار المناسب لحسم المواقف المتنوعة حيث ان استخدام الوسائل والاجهزة والادوات الحديثة في التدريب يعمل على اثارة التحفيز

والتشويق لدى حراس المرمى ومنها **النظارة الذكية (Vision up)** التي كان لها الدور الابرز في تحفيز العقل وتحسين سرعة المعالجة الدماغية [١] و كان التدرج في شدد وتصعيب الاداء من خلال الغالق المتقطع للنظارة دور في تحسن التركيز وسرعة رد الفعل في اتخاذ القرار وهذا ساهم بشكل واضح في تطوير حراس المرمى لهذه المجموعة حيث ان **النظارة الذكية (Vision up)** والمثيرات عملت على تشويق حراس المرمى في اداء هذه التمرينات بدافعية وروح التحدي والتنافس ادت بدورها على توفير الظروف المثلى لتطوير اليقظة الذهنية واشار**محمود عبد الفتاح** ان عامل التحدي في التمرين يجعل من اللاعب حالة من الاستعداد لما يتطلب منه الموقف المتغير بغية الظهور بمستوى جيد وهذا يعتبر دافع للعمل، وبالتالي الوصول إلى افضل درجة من اليقظة الذهنية.[٢] **ويشير يوسف لازم واخرون** بان الوسائل التدريبية والتعليمية البصرية لها اهمية في اثارة الدافعية لدى الرياضيين وتخلق عندهم الحوافز الشديدة نحو التعلم والتدريب وتبسط الافكار والمعلومات وتوضحيها وتساعد على المشاركة والتفاعل بإيجابية اكبر مع المواقف المهارية والخططية.[٣]

ويرى الباحث أن تحسن اليقظة الذهنية لحراس مرمى كرة القدم في المجموعة التجريبية الثانية ومايتمتعون به من حالة بدنية (سرعة الاستجابة الحركية) ادت الى انسجام متكامل بين الحالة البدنية والعقلية وان هذا الانسجام المتكامل أدى إلى وصول حارس المرمى لحالة نفسية مثالية زادت من الثقة والاندفاع من خلال تحقيق أقصى انتفاع من قدراته البدنية والعقلية أثناء اداء التمرينات وهذا بدوره سوف ينعكس ايجاباً عند المنافسة لبلوغ الإنجاز، إذ إنَ اليقظة الذهنية تعد من ضروريات اعداد حارس مرمى كرة القدم نتيجة التطور الحاصل و المستمر في طرق واساليب التدريب ونتيجة استنفاذ الطاقة البدنية والنفسية والعقلية لحارس المرمى في المنافسة. وهذا ما اشار اليه **أسامه راتب** "إنه عندما يتمتع الفرد بالثقة فإن ذلك يساعده على تطوير أدائه من خلال طرق مختلفة أهمها، أن اليقظة الذهنية تثير الدافعية الايجابية وتساعد على شد تركيز الانتباه وتؤثر في بناء الاهداف".[٤]

1- **http://eng.visionup.jp**

٢ – محمود عبد الفتاح عنان؛**مصدر سبق ذكره** ،١٩٩٥، ص٢٢١.

٣ – يوسف لازم واخرون؛ **اعداد وتدريب اللاعبين الناشئين بكرة القدم** ،عمان ، دار الايام للنشر والتوزيع ،٢٠١٧، ص٢٠٣.

٤– اسامة كامل راتب؛ **علم النفس الرياضة، المفاهيم،التطبيقات**، ط٤ ،القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٧، ص٣٣.

مناقشة نتائج متغير الانتباه المنقسم في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية:

يبين الجدول (٢٣) لنتائج اختبارات القدرات البصرية التي أظهرت فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي في متغير الانتباه المنقسم للمهمة السمعية والبصرية.

يعزو الباحث معنوية الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي يعود إلى طبيعة التمرينات المركبة المصاحبة بالنظارة الذكية التي تزيد من فاعلية الانتباه المنقسم والتي تضمنت مثيرات مركبة ساهمت في زيادة تركيز وانتباه حراس مرمى كرة القدم والتي تم فيها مراعاة الاساليب والمبادئ العلمية عن طريق دمج الحداثة والتطور للوسائل التدريبية مع التدريب العقلي والبدني والمهاري ضمن اسس علمية صحيحة وفق اطر مشابهه لما يحدث في المباراة وقد انعكست هذه الوسائل والاجهزة والادوات(النظارة الذكية) مع التمرينات المركبة بشكل ايجابي على الاداء من خلال المواصفات التي تتمتع بها ،حيث ان للنظارة دور مهم في تحسين سرعة المعالجة الدماغية والقدرة البصرية بسهولة من خلال الغالق المتقطع ، وان للغالق المتقطع دور مهم في تحسين العمليات الذهنية باعتبار ان القدرات البصرية ومنها الانتباه المنقسم تقدم معلومات دقيقة وسريعة واعداد برامج حركية تكون مخزون بالذاكرة تساهم تنفيذ الاستجابة المطلوبة وهذاما اكدته **ناهدة عبد زيد** "ان القدرة البصرية تقدم للمتعلم (المتدرب) معلومات دقيقة و سريعة وتعد الخطوة الأولى للعمليات العقلية،وكلما كانت المعلومات غير واضحة او غير مكتملة ومشوشة فان درجة الاستجابة لها في هذه الحالة تكون اقل مما هو متوقع ".[١] وان لتنوع الشدد للنظارة الذكية ومن خلال الغالق المتقطع الذي يتميز بالتدرج من السهل إلى الصعب وللتمرينات المركبة ذات المثيرات البصرية والسمعية دور كبير في تطوير حراس المرمى وتزايد في كفائتهم البصرية والذهنية، حيث يركز حراس المرمى على اكثر من مثير في الوقت نفسه ولهذا اعد الباحث لتطوير الانتباه المنقسم في كل تمرين عدة مثيرات ينتبه لها حارس المرمى كون كل مثير يتصرف حارس المرمى على اساسه وبفكرة تشابه نوعا ما المباراة او اصعب بقليل لكون الانتباه المنقسم ذا أهمية كبيرة في المباراة بشكل عام كونه يؤثر في إدراك المحيط وهذا ما تؤكده (أروة) "ان الفرد يستطيع عن طريق "الانتباه المنقسم" القيام بعدة مهام في وقت واحد عن طريق تقسيم انتباهه بين هذه المهام "[٢].

١- ناهدة عبد زيد واخرون ؛ **فاعلية استراتيجية التعلم البصري في تطوير أهم القدرات البصرية وتعلم الإرسال بالكرة الطائرة للطالبات ، بحث منشور ، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية ، ٢٠٠١٩ ، ص١.**

٢- أروة محمد ربيع الخيري ؛ **علم النفس المعرفي** ، ط١، بغداد ، مكتب عدنان للطباعة والنشر ، ٢٠١٢ ، ص٢٥٠ .

كذلك يعزي الباحث إلى التمرينات المركبة باستخدام اجهزة وادوات(النظارة الذكية) و التي بينت تأثيرها في تطوير سرعة اداء حراس المرمى من خلال الاستجابة للمثيرات البسيطة والمركبة ، إذ تم اداء هذه التمرينات من خلال ايعازات ضوئية وصوتية (انتباه منقسم) لحراس المرمى غير تقليدية وبالتالي التحرك وفق هذه الايعازات والتي يتحكم فيها المدرب ، يقوم حارس المرمى بالتحرك او توجيه تركيز نظره نحو المثيرات الموجودة في جميع ارجاء الملعب وخاصة منطقة ١٨ ياردة وكان لها دورا كبير بمشاركة حراس المرمى بشكل فعال ، وقد اكد على الباحث على استخدام تمرينات قريبة من الاداء مما يحقق الهدف المطلوب للارتقاء بحارس المرمى لافضل مستوى " وان استخدام اجهزة تدريب حديثة ادت إلى تقبل اللاعبين التمارين بصورة اكبر من خلال الابتعاد عن الروتين اليومي في تنفيذ التمارين مما ادى إلى تطورفي سرعة تحرك اللاعبين." [١]

مناقشة نتائج متغير محيط الرؤيا في الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية الثانية:

يبين الجدول (٢٣) لنتائج اختبارات القدرات البصرية التي أظهرت فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي في متغير محيط الرؤيا رد عين اليسار ورد عين اليمين. ويعزو الباحث هذا التطور لفاعلية التمرينات المركبة المصاحبة للنظارة الذكية لحراس مرمى كرة القدم المتقدمين التي تم فيها مراعاة مفردات الحمل التدريبي من شدة وحجم وراحة اضافة إلى الغالق المتقطع وصولا إلى الشدة القصوية ادى إلى استثارة اكثر عدد من عضلات لأداء الواجب الحركي ، و فيها أكد الباحث على امكانية استثارة حاسة البصر من خلال عرض المثيرات الضوئية الملونة وغيرها بشكل متداخل ومتكرر فضلا عن تطابق هذه التمرينات مع واقع المنافسة من اجل زيادة امكانية حراس المرمى من الاستجابة للمثيرات المطلوبة من جهة وعدم الاحساس بالضجر والملل، والابتعاد عن التمرينات التقليدية من جهة اخرى، وقد اعطي للمثيرات بمختلف انواعها واشكالها والوانها والموزعة على جانبي حارس المرمى وحسب كل لون هدف ومهارة معين ادت إلى اندفاع وتشويق اكثر لان العين تميل و تمييز الاشياء الملونة بشكل واضح وكبير مما تزيد من اثارت حراس المرمى لكشفها بصورة جيدة . كما وأشار **سامي محمد**" إلى أن إعادة عرض المنبه تؤدي إلى إثارة الانتباه ، لذلك لا بد من الابتكار لتجنب الملل ولابد ان يكون المثيرجاذباً للأنتباه ، من حيث طبيعته وموضعه المكاني ولابد من تغييره للفت الانتباه فضلاً عن الشدة والحداثة لهذا المثير ليكون له أهمية تطبيقية في كثير من المجالات العلمية ".[٢]

١- Hesham EL Attar : Squash in the veins , Tactics, Italy 2002 p34

٢- سامي محمد ملحم؛ **سيكولوجية التعلم والتعليم الأسس النظرية والتطبيقية**،عمان، دار المسيرة للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٨، ص200 .

وان استخدام التمرينات المركبة المصاحبة للنظارة الذكية مع تضمين تمرينات محيط الرؤيا لحراس المرمى ومن خلال التدرج في شدد الرؤية للغالق المتقطع ، ساهمت في تحسين القدرات لبصرية والعقلية، وتوسيع مساحة الرؤيا لهم . حيث ان زيادة سعت النظر لها اهمية كبيرة لحراس المرمى ويجب الاهتمام بها وممارستها بشكل مستمر لما لها من اثر ايجابي في مستوى حراس المرمى وهذا ما ذهب اليه **حسن مسعود** " ان هذه التمرينات مهمة بالنسبة للاعبين في مختلف الفعاليات الرياضية ، اذ يجب ممارستها بدون استثناء وخاصة تمرينات العين لان الصورة الواضحة للاعب تاتي عن طريق العين من خلال تحويل حدقة العين يمينا وشمالا لرؤية حركة اللاعبين الزملاء والمنافسين لتنفيذ مهارة ما. "[١]

ويعزي الباحث ذلك إلى أنَ استخدام تمرينات مركبة بالتزامن مع النظارة الذكية ادت إلى تطور ملحوظ في مستوى محيط الرؤية لحراس المرمى كون ان العين تلعب دور كبير في استقبال وإدراك وتفسير المثير من لحظة ظهوره ونقلها إلى الجهاز العصبي المسؤول عن ايصال ايعازات الحركية إلى العضلات للقيام بتنفيذ الواجب الحركي المطلوب "حيث إنّ العين كما اشارت الدراسات ليست مجرد عضو لاستقبال الضوء ورؤية المحيط الخارجي حيث إنَ دورها اكبر من ذلك حيث أن الرؤية الفعليه تتطلب حركة الكثير من المجاميع العضلية وحركة الجسم بأكمله."[٢]

مناقشة نتائج متغير المسح البصري في الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة الثانية:

يبين الجدول (٢٣) لنتائج اختبارات القدرات البصرية التي أظهرت فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي في متغيرالمسح البصري (المسح الموازي والمسح الرقمي).

ويرجع الباحث ذلك إلى فاعلية التمرينات المركبة المصاحبة للنظارة الذكية لحراس مرمى كرة القدم المتقدمين والتى كانت لها تأثير إيجابى على مستوى المسح البصري و بدوره إنعكس على مستوى أداء حراس المرمى حيث ان تنمية القدرات البصرية(المسح البصري) باستخدام وسائل واجهزة ،وادوات حديثة (النظارة الذكية) ضرورية ومهمة لحراس المرمى من جميع النواحي ، لان كبر مساحة الملعب و لكثرة المثيرات التي تظهر يتطلب من حارس المرمى اداء مسح سريع للحصول على معلومات وبنظرات

١- حسن مسعود الدره؛ **الموسوعه الشاملة بكرة القدم** ، ط١ ، دار البيان للنشر،٢٠٠١، ص٤١.

٢- محمد لطفي حسنين؛ **الطابع البصري المميز في الكرة الطائرة**، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠١١ ص ١٥٧.

خاطفة وسريعة للمثيرات التي تظهر اثناء اللعب كحركة الكرة واللاعبين والمنافسين وكذلك الفراغات التي تحدث في ارجاء الملعب، تجعل حراس المرمى من التمركز في المكان والوقت المناسب لاتخاذ القرار الصحيح بناءً على المعطيات التي حصل عليها من المسح البصري وهذا يتطلب سرعة تنفيذ وتحمل وتركيز وانتباه بصري عالي .

لهذا ان اداء التمرينات المركبة باستخدام اجهزة وادوات تدريبية متطورة النظارة الذكية **(Vision up)** ساهم في تحسين قدرات حارس المرمى البصرية ،لان للنظارة الذكية دورا فعالاً في تنمية هذه القدرات من خلال شدد الغالق المتقطع التي تم استخدامها في التمرينات المركبة بالتزامن مع **النظارة الذكية (Vision up)** التي تعمل على تحفيز العقل وتحسين الرؤية و القدرة على سرعة اتخاذ القرار لحراس المرمى ، وان تكرار هذه التمرينات بمصاحبة النظارة واستمرارها ادى إلى الإرتقاء بمستوى حراس المرمى . وذلك لأن المقدرة على اتخاذ القرارات والأداء المناسب والسليم مبنى على رؤية جيدة فالحارس ينقل عن طريق الاعصاب الحسية ما يراه إلى المخ الذي يقوم بدوره بتنسيق الأداء بناءً على ما حصل عليه من المعطيات عن طريق العين وبالتإلى فالرؤية الغير صحيحة يتصرف معها المخ بكيفية تنعكس بصورة غير جيدة على اداء حارس المرمى." فالتمرينات ستساعد على رؤية التنمية البصرية من خلال تحسين العلاقة بين العينين والمخ ويؤدي ذلك إلى زيادة توافق ومرونة عضلات العينين في امكانية التحكم في تلك العضلات"[١] وقد أشار زكي محمد " أن عيني الرياضي تمثل أهم المستقبلات والنظام البصري الذي يعمل على تنظيم الحوافز العظمى الوارده للعين ، وكذلك جمع المعلومات التفصيلية، إذ إنَ العين أهم مستقبلات الحس العميق".[٢]

مناقشة نتائج متغير الانتباه الانتقائي في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الثانية:

يبين الجدول (٢٣) لنتائج اختبارات القدرات البصرية التي أظهرت فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي في متغير الانتباه الانتقائي (سرعة رد الفعل التحكم برد الفعل) يعزو الباحث هذه الفروق للمجموعة التجريبية الثانية إلى تأثير التمرينات المركبة بالتزامن مع النظارة الذكية والتي اعدت من قبل الباحث في تطوير القدرات البصرية (الانتباه

١-علي حسين هاشم ؛ **بعض القدرات البصرية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية لدى لاعبي منتخب جامعة القادسية بخماسي كرة القدم، بحث منشور ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد (١٢) ، العدد الاول،٢٠١٢ ، ص١٨٨.**

٢- زكي محمد حسن؛ **مصدر سبق ذكره**، ٢٠٠٤، ص٧.

الانتقائي) الخاصة بحراس مرمى كرة القدم المتقدمين ، حيث ان عملية تدريب القدرات البصرية (الانتباه الانتقائي) وتطويرها يحتاج إلى اداء تكرارات وتدريب مستمر مع مراعاة التدرج من السهل إلى الصعب باعتبار ان هذه التمرينات تم اعدادها وفق اسس علمية من خلال تحديد شدة التمرينات المركبة وشدة النظارة من خلال الغالق المتقطع، لهذا ان عملية اعادة تنفيذ نفس نوع المثيرات التدريبية عدة مرات في الوحدة التدريبية كان له دور في وصول حراس المرمى إلى مرحلة التكيف لاجهزة الجسم الوظيفية ومنها حاسة البصر من خلال تكرار المثيرات المختلفة لتحديد نوع المثير وعزله عن المثيرات عن طريق عملية البحث والتصفية لطبيعة المثير إذ إن مكونات الإنتباه هي " البحث وهي محاولة لتحديد موقع المنبه في المجال البصري والتصفية وهي عملية انتقاء لمثير ما، أولصفة محددة"[١]، وعليه فإنَ تطوير الانتباه الانتقائي جاء نتيجة نوعية التمرينات المركبة المتزامنة مع النظارة الذكية التي كان لها تأثير كبير في زيادة سرعة الاستجابة للمثيرات المختلفة والتركيز والانتباه للمثير المستهدف، إذ "هو انتقاء المثيرات أو المنبهات و التركيز على بعضها دون البعض الآخر."[٢].

بالاضافة إلى ان هذه التمرينات لها اهمية في تطوير القدرات البصرية (الانتباه الانتقائي) لدى حراس المرمى من خلال تنويع المثيرات وكثرتها في الملعب ستزيد من الانتباه الانتقائي مما يتطلب سرعة في تحديد المثير المطلوب لاختيار نوع المعالجة أو الاستجابة المناسبة من خلال عزل المثيرات التي لا تفي بالغرض وانتقاء المثيرالمحدد، وهذا يحتاج إلى وضع تمرينات خاصة بنوع الاداء تساهم في اتخاذ الموقف الصحيح لمستوى الاستثارة ، حيث ان " إنتباه الفرد في لحظة معينة لا يكون عادة إلى موضوع معين، الا أن الانتباه لا يجمد بل يتحرك باستمرار أو بسرعة خاطفة مما يوحى بأن مجال الانتباه متعدد وواسع، وقد يفرض موضوع جديد نفسه على الفرد، أو يتعمد الفرد توجيه انتباهه إلى موضوع معين وهكذا، فهناك عوامل ترتبط بالموضوع (المثير) إذ تجعله يفرض نفسه على الفرد فينتبه إليه مرغماً "[٣].

١-عامر سعيد الخيكاني وآخران؛**علم النفس الرياضي** ، دار الضياء للطباعة والنشر، العراق – النجف الاشرف، ٢٠١٥، ص١٦٥.

٢-وليد السيد خليفة، مراد علي عيسى؛ **الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي**، ط١، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، ٢٠٠٧م، ص٩٨-٩٩.

١- فرح عبد القادر طه؛**موسوعة علم النفس والتحليل النفسي**، ط٢، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، مصر، ٢٠٠٣م، ص١٢٥.

٤-٢-٤ عرض نتائج بعض القدرات البصرية وتحليلها ومناقشتها في الاختبارات البعدية للمجموعات الثلاث:

جدول (٢٤)

يبين قيمة(F) المحسوبة في قيم بعض القدرات البصرية للمجموعات الثلاثة في الاختبار البعدي

ت	المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	الدلالة
١	اليقظة الذهنية مع الاشارة	بين المجموعات	٣٩٦.٢٦٨	٢.٠٠٠	١٩٨.١٣٤	٣٤.٣١٦	٠.٠٠٠
		داخل المجموعات	٨٦.٦٠٨	١٥.٠٠٠	٥.٧٧٤		
		المجموع	٤٨٢.٨٧٦	١٧.٠٠٠			
٢	اليقظة الذهنية بدون الاشارة	بين المجموعات	٣٢٩.٢٩٣	٢.٠٠٠	١٦٤.٦٤٧	١١٣.١٥١	٠.٠٠٠
		داخل المجموعات	٢١.٨٢٧	١٥.٠٠٠	١.٤٥٥		
		المجموع	٣٥١.١٢٠	١٧.٠٠٠			
٣	الانتباه المنقسم السمعي	بين المجموعات	٢٩٧.١٢٣	٢.٠٠٠	١٤٨.٥٦٢	٢٤.٦٦٣	٠.٠٠٠
		داخل المجموعات	٩٠.٣٥٧	١٥.٠٠٠	٦.٠٢٤		
		المجموع	٣٨٧.٤٨٠	١٧.٠٠٠			
٤	الانتباه المنقسم البصري	بين المجموعات	٢٠٨.٥٣٤	٢.٠٠٠	١٠٤.٢٦٧	٢٤.٩٩١	٠.٠٠٠
		داخل المجموعات	٦٢.٥٨٢	١٥.٠٠٠	٤.١٧٢		
		المجموع	٢٧١.١١٦	١٧.٠٠٠			
٥	مجال الرؤية معدل العين اليسار	بين المجموعات	١٧٨٨٠.٣٣٣	٢.٠٠٠	٨٩٤٠.١٦٧	١٩.٣١٧	٠.٠٠٠
		داخل المجموعات	٦٩٤٢.١٦٧	١٥.٠٠٠	٤٦٢.٨١١		
		المجموع	٢٤٨٢٢.٥٠٠	١٧.٠٠٠			
٦	مجال الرؤية معدل العين اليمين	بين المجموعات	١٦٢٤٧.١١١	٢.٠٠٠	٨١٢٣.٥٥٦	٢٠.٠٥٨	٠.٠٠٠
		داخل المجموعات	٦٠٧٥.١٦٧	١٥.٠٠٠	٤٠٥.٠١١		
		المجموع	٢٢٣٢٢.٢٧٨	١٧.٠٠٠			
٧	المسح البصري معدل وسط المسح الموازي	بين المجموعات	٤٤١١.١١١	٢.٠٠٠	٢٢٠٥.٥٥٦	١٢٦.٢١٧	٠.٠٠٠
		داخل المجموعات	٢٦٢.١١٥	١٥.٠٠٠	١٧.٤٧٤		
		المجموع	٤٦٧٣.٢٢٦	١٧.٠٠٠			
٨	المسح البصري معدل الوسط لمسح الرقمي	بين المجموعات	٤٤٨٩١٤.٣٣٤	٢.٠٠٠	٢٢٤٤٥٧.١٦٧	١١٠.٩١١	٠.٠٠٠
		داخل المجموعات	٣٠٣٥٦.٣٩٤	١٥.٠٠٠	٢٠٢٣.٧٦٠		
		المجموع	٤٧٩٢٧٠.٧٢٧	١٧.٠٠٠			
٩	الانتباه الانتقائي سرعة رد الفعل	بين المجموعات	٥٦٨.٦٤٧	٢.٠٠٠	٢٨٤.٣٢٣	١٧.١٧٥	٠.٠٠٠
		داخل المجموعات	٢٤٨.٣٢٠	١٥.٠٠٠	١٦.٥٥٥		
		المجموع	٨١٦.٩٦٧	١٧.٠٠٠			
١٠	الانتباه الانتقائي التحكم برد الفعل	بين المجموعات	٩٠١.٧٧٨	٢.٠٠٠	٤٥٠.٨٨٩	٢٥.٣٦٣	٠.٠٠٠
		داخل المجموعات	٢٦٦.٦٦٧	١٥.٠٠٠	١٧.٧٧٨		
		المجموع	١١٦٨.٤٤٤	١٧.٠٠٠			

تبين من خلال الجدول (٢٤) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين نتائج قيم بعض القدرات البصرية (اليقضة الذهنية (مع الاشارة ، بدون اشارة)، الانتياه المنقسم (المهمة السمعية، المهمة البصرية) ، محيط الرؤيا (رد عين اليسار ، رد عين اليمين)، المسج البصري (المسح الموازي، المسح الرقمي) الانتباه الانتقائي (سرعة رد الفعل ، التحكم برد الفعل)) بين المجاميع الثلاثة الضابطة والتجريبيتين الأولى والثانية في الاختبار البعدي من خلال حساب قيمة (F) والبالغة (٣٤.٣١٦ ، ١١٣.١٥١ ، ٢٤.٦٦٣ ، ٢٤.٩٩١ ، ١٩.٣١٧ ، ٢٠.٠٥٨ ، ١٢٦.٢١٧ ، ١١٠.٩١١ ، ١٧.١٧٥ ، ٢٥.٣٦٣) على التوالي عند درجة حرية (٢-١٥) ومستوى دلالة (٠.٠٠٠ ، ٠.٠٠٠ ، ٠.٠٠٠ ، ٠.٠٠٠ ، ٠.٠٠٠ ، ٠.٠٠٠ ، ٠.٠٠٠ ، ٠.٠٠٠ ، ٠.٠٠٠ ، ٠.٠٠٠) على التوالي ، ولمعرفة اتجاه الفرق لصالح إي مجموعة عمد الباحث إلى الاستعانة بقيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) بين المجاميع الثلاثة.

جدول (٢٥)

يبين (L.S.D) للمقارنات في قيم بعض القدرات البصرية للمجموعات الثلاثة للاختبار البعدي

ت	المتغيرات	المجموعات		الأوساط الحسابية		فرق الأوساط	الخطأ المعياري	الدلالة
١	اليقضة الذهنية مع الاشارة	ض١	ت١	٥٣.٨٥٠	٦٠.٠٠٠	-٦.١٥٠	١.٣٨٧	٠.٠٠٠
		ض١	ت٢	٥٣.٨٥٠	٦٥.٣٣٣	-١١.٤٨٣	١.٣٨٧	٠.٠٠٠
		ت١	ت٢	٦٠.٠٠٠	٦٥.٣٣٣	-٥.٣٣٣	١.٣٨٧	٠.٠٠٢
٢	اليقضة الذهنية بدون اشارة	ض١	ت١	٥٣.٧٠٠	٥٩.٣٣٣	-٥.٦٣٣	٠.٦٩٦	٠.٠٠٠
		ض١	ت٢	٥٣.٧٠٠	٦٤.١٦٧	-١٠.٤٦٧	٠.٦٩٦	٠.٠٠٠
		ت١	ت٢	٥٩.٣٣٣	٦٤.١٦٧	-٤.٨٣٣	٠.٦٩٦	٠.٠٠٠
٣	الانتياه المنقسم المهمة السمعية	ض١	ت١	٥٣.٢٥٠	٥٧.٤٨٣	-٤.٢٣٣	١.٤١٧	٠.٠٠٩
		ض١	ت٢	٥٣.٢٥٠	٦٣.١٦٧	-٩.٩١٧	١.٤١٧	٠.٠٠٠
		ت١	ت٢	٥٧.٤٨٣	٦٣.١٦٧	-٥.٦٨٣	١.٤١٧	٠.٠٠١
٤	الانتياه المنقسم المهمة البصرية	ض١	ت١	٥٥.٦٨٣	٥٩.٣٣٣	-٣.٦٥٠	١.١٧٩	٠.٠٠٧
		ض١	ت٢	٥٥.٦٨٣	٦٤.٠٠٠	-٨.٣١٧	١.١٧٩	٠.٠٠٠
		ت١	ت٢	٥٩.٣٣٣	٦٤.٠٠٠	-٤.٦٦٧	١.١٧٩	٠.٠٠١
٥	محيط الرؤيا رد عين اليسار	ض١	ت١	٤٠٤.٦٦٧	٤٥٢.٨٣٣	-٤٨.١٦٧	١٢.٤٢١	٠.٠٠١
		ض١	ت٢	٤٠٤.٦٦٧	٤٨١.٠٠٠	-٧٦.٣٣٣	١٢.٤٢١	٠.٠٠٠
		ت١	ت٢	٤٥٢.٨٣٣	٤٨١.٠٠٠	-٢٨.١٦٧	١٢.٤٢١	٠.٠٣٩
٦	محيط الرؤيا رد عين اليمين	ض١	ت١	٤١١.١٦٧	٤٥٣.١٦٧	-٤٢.٠٠٠	١١.٦١٩	٠.٠٠٣
		ض١	ت٢	٤١١.١٦٧	٤٨٤.٥٠٠	-٧٣.٣٣٣	١١.٦١٩	٠.٠٠٠
		ت١	ت٢	٤٥٣.١٦٧	٤٨٤.٥٠٠	-٣١.٣٣٣	١١.٦١٩	٠.٠١٧
٧	المسح البصري المسح الموازي	ض١	ت١	٥٢٣.٥٤٢	٥٤١.٨٧٥	-١٨.٣٣٣	٢.٤١٣	٠.٠٠٠
		ض١	ت٢	٥٢٣.٥٤٢	٥٦١.٨٧٥	-٣٨.٣٣٣	٢.٤١٣	٠.٠٠٠
		ت١	ت٢	٥٤١.٨٧٥	٥٦١.٨٧٥	-٢٠.٠٠٠	٢.٤١٣	٠.٠٠٠
٨	المسح البصري المسح الرقمي	ض١	ت١	١١٨٦.٧٥٨	١٣٧٠.٠٨٣	-١٨٣.٣٢٥	٢٥.٩٧٣	٠.٠٠٠
		ض١	ت٢	١١٨٦.٧٥٨	١٥٧٣.٤١٧	-٣٨٦.٦٥٨	٢٥.٩٧٣	٠.٠٠٠
		ت١	ت٢	١٣٧٠.٠٨٣	١٥٧٣.٤١٧	-٢٠٣.٣٣٣	٢٥.٩٧٣	٠.٠٠٠
٩	الانتباه الانتقائي سرعة رد الفعل	ض١	ت١	٥٩.٣٦٧	٦٥.٣٩٢	-٦.٠٢٥	٢.٣٤٩	٠.٠٢٢
		ض١	ت٢	٥٩.٣٦٧	٧٣.١٠٠	-١٣.٧٣٣	٢.٣٤٩	٠.٠٠٠
		ت١	ت٢	٦٥.٣٩٢	٧٣.١٠٠	-٧.٧٠٨	٢.٣٤٩	٠.٠٠٥
١٠	الانتباه الانتقائي التحكم برد الفعل	ض١	ت١	٣٥.٦٦٧	٤٤.٦٦٧	-٩.٠٠٠	٢.٤٣٤	٠.٠٠٢
		ض١	ت٢	٣٥.٦٦٧	٥٣.٠٠٠	-١٧.٣٣٣	٢.٤٣٤	٠.٠٠٠
		ت١	ت٢	٤٤.٦٦٧	٥٣.٠٠٠	-٨.٣٣٣	٢.٤٣٤	٠.٠٠٤

من خلال الجدول (٢٥) يتبين إن هناك :

١- اليقضة الذهنية مع الاشارة : هناك فرق معنوي بين (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية الأولى) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠) وبين (المجموعة الضابطة – المجموعة التجريبية الثانية) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠) ، وبين (المجموعة التجريبية الأولى – المجموعة التجريبية الثانية) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٢) .

٢. اليقضة الذهنية بدون اشارة : هناك فرق معنوي بين (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية الأولى) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠) وبين (المجموعة الضابطة – المجموعة التجريبية الثانية) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠) ، وبين (المجموعة التجريبية الأولى – المجموعة التجريبية الثانية) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) .

٣- الانتياه المنقسم المهمة السمعية : هناك فرق معنوي بين (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية الأولى) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٩) وبين (المجموعة الضابطة – المجموعة التجريبية الثانية) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠) ، وبين (المجموعة التجريبية الأولى – المجموعة التجريبية الثانية) عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) .

٤. الانتياه المنقسم المهمة البصرية : هناك فرق معنوي بين (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية الأولى) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٧) وبين (المجموعة الضابطة – المجموعة التجريبية الثانية) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠) ، وبين (المجموعة التجريبية الأولى – المجموعة التجريبية الثانية) عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) .

٥- محيط الرؤيا رد عين اليسار : هناك فرق معنوي بين (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية الأولى) عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) وبين (المجموعة الضابطة – المجموعة التجريبية الثانية) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠) ، وبين (المجموعة التجريبية الأولى – المجموعة التجريبية الثانية) عند مستوى دلالة (٠.٠٣٩) .

٦. محيط الرؤيا رد عين اليمين : هناك فرق معنوي بين (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية الأولى) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٣) وبين (المجموعة الضابطة – المجموعة التجريبية الثانية) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠) ، وبين (المجموعة التجريبية الأولى – المجموعة التجريبية الثانية) عند مستوى دلالة (٠.٠١٧) .

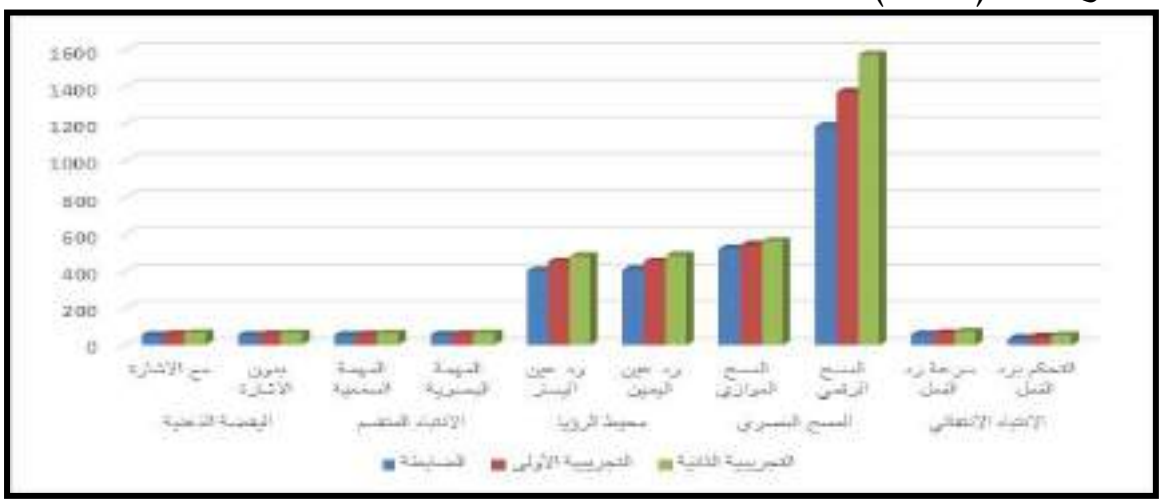
٧- المسح البصري المسح الموازي : هناك فرق معنوي بين (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية الأولى) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠) وبين (المجموعة الضابطة – المجموعة التجريبية الثانية) عند

مستوى دلالة (٠,٠٠٠) ، وبين (المجموعة التجريبية الأولى – المجموعة التجريبية الثانية) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) .

٨. المسح البصري المسح الرقمي : هناك فرق معنوي بين (المجموعة الضابطة– المجموعة التجريبية الأولى) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠) وبين (المجموعة الضابطة – المجموعة التجريبية الثانية) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠) ، وبين (المجموعة التجريبية الأولى – المجموعة التجريبية الثانية) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) .

٩– الانتباه الانتقائي سرعة رد الفعل : هناك فرق معنوي بين (المجموعة الضابطة– المجموعة التجريبية الأولى) عند مستوى دلالة (٠,٠٢٢) وبين (المجموعة الضابطة – المجموعة التجريبية الثانية) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠) ، وبين (المجموعة التجريبية الأولى – المجموعة التجريبية الثانية) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥) .

١٠. الانتباه الانتقائي التحكم برد الفعل : هناك فرق معنوي بين (المجموعة الضابطة– المجموعة التجريبية الأولى) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٢) وبين (المجموعة الضابطة – المجموعة التجريبية الثانية) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠) ، وبين (المجموعة التجريبية الأولى – المجموعة التجريبية الثانية) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٤) .



الشكل (٤٥)

يوضح الفروق في الاختبارات والبعدية في بعض القدرات البصرية بين المجموعات الثلاث

مناقشة نتائج متغير اليقظة الذهنية في الاختبارات البعدية للمجموعات الثلاث:

يتبين من خلال الجدول(٢٤) و(٢٥) تفوق أفراد المجوعة التجريبية الثانية في متغير(اليقظة الذهنية) (مع الاشارة ، بدون اشارة) على المجموعة الضابطة والتجريبية الأولى من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية بين مجاميع البحث الثلاث يتبين أنَ الافضلية للمجموعة التجريبية الثانية التي قامت بتطبيق التمرينات باستخدام النظارة الذكية، من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية بين مجاميع البحث الثلاث يتبين ان الافضلية للمجموعة التجريبية الثانية التي قامت بتطبيق التمرينات باستخدام النظارة الذكية، ويعزو الباحث هذه الافضلية إلى أنَ هذا التطور كان ناتج للتمرينات المعدة من قبل الباحث والتي كانت بوسائل واجهزة ذكية حيث كانت المجموعة التجريبية الثانية تستخدم النظارة الذكية Vision (up) المتخصصة للتدريب البصري والغاية منها وضع حراس المرمى تحت ظروف الرؤية الصعبة حيث استخدم الباحث التمرينات بالتزامن مع النظارة الذكية (Vision up) حيث اثرت استخدام تقنية التحفيز البصري بالإضافة إلى تقنيات النظارة الذكية المتعددة بفاعلية في تطوير (اليقظة الذهنية) (مع الاشارة ، بدون اشارة)، وكذلك يرى الباحث أنَ التمرينات التي استخدمها تمت وفق اسس علمية وتم فيها مراعاة مبدأ التدرج في شدة التمرينات القصوية وشدة النظارة من خلال الغالق المتقطع حيث ساهمت هذه التمرينات مع النظارة بشكل كبير ومن خلال التكرار والممارسة إلى رفع مستوى العمليات العقلية من (تركيز وانتباه، وادراك) وخزن اكثر من برنامج حركي في الذاكرة ساعد على اتخاذ القرار المناسب والملائم لنوع المثير ووصول الحارس إلى الأداء المثالي تم من خلال الكفاءة العالية لليقظة الذهنية، وهذا ما أكده (رياض الحار) "بانه مهما كان مستوى الاستعداد مثالياً لدى اللاعب في جميع النواحي فانه لا يصل إلى القرار المناسب الا إذا كان يمتلك درجة عالية من اليقظة الذهنية".[١].

ويعزو الباحث هذه الافضلية في اليقظة الذهنية إلى استخدام النظارة الذكية في اداء التمرينات، إذ كان لها دور في التأثير على قدرات حراس المرمى العقلية وجعلهم يستطيعون استرجاع خبراتهم ومعلوماتهم السابقة وبناء خبرات جديدة بناءً عليها وهو ما كانوا قد تعرضوا له خلال تطبيق التمرينات بالنظارة الذكية إذ كان يقع على عاتقهم ان يتمتعوا بالتركيز لأداء التمرينات مع وجود صعوبة في الاداء نتيجة الوامض المتقطع التي تحتويه النظارة، وهذا ما اثر في ان يكونوا على اهبة الاستعداد الذهني لأداء

١- رياض عبد الحمزة مرزة الحار؛ **فاعلية البرنامج التدريبي باستعمال التقنية المعرفية الإدراكية Cogni Plus بأسلوب الانتباه المنقسم في تطوير إدراك المحيط ودقة التهديف للاعبي كرة القدم للصالات**، اطروحة دكتوراه، جامعة القادسية ، كلية التربية البدنية وعلوم لرياضة، ١٩٩٩.

الاختبارات بكفاءة عاليــة، وهذا ما اكـــده (أيلي ابراهيم٢٠١٤) "تتحدد كفاءة الفرد اليقظ ذهنيا بناء على ما يتوفر لديه من اطار مرجعي وخلفية معلوماتية".[١].

ويرى الباحث أيضا أنَ التمرينات المركبة التي أعدها بالتزامن مع النظارة الذكية (Vision up) زادت من تركيز الحارس وانتباهه وبالتالي ادى هذا إلى زيادة ادراك الحارس ومعرفته، وهذا ما يؤكد بان هنالك دور بارز لليقظة الذهنية لان الجهاز البصري لدى الحارس اول من يستقبل المعلومات ويخزنها ويكون عنها برامج يمكن استرجاعها خلال الاداء، وقد اكد (**مصطفى طـه محـمـود٢٠١٥**) نقلا عن براين Brian ariel " أن حاسة الإبصار تعنى قدرة الشخص على الرؤية وتحديد مسافات المرئيات، وهي من الحواس التي تلعب دوراً هاماً في النشاط الرياضي خاصة الأنشطة التي تحتاج إلى مستوى عال من الإدراك الحسي، فالمهارة البصرية تقدم للرياضي معلومات دقيقة وسريعة وتعتبر الخطوة الأولى للعمليات المعلوماتية وهى مهارة يمكن تطويرها بالتدريب، وكلما كانت المعلومات أو البيانات غير واضحة أو غير مكتملة أو مشوشة بأي درجة فإن درجة الاستجابة في هذه الحالة تكون أقل مما هو متوقع"[٢].

كذلك يعزو الباحث ان افضلية المجموعة التجريبية الثانية يعود لتطبيق التمرينات باستخدام النظارة الذكية، لما لها من دور في زيادة قدرة حارس المرمى على التفكير السريع واتحاذ القرار المناسب لأداء سرعة استجابة تتلاءم مع اختبارات القدرات البصرية، والمساهمة في تفسير مواقف المتغيرات البصرية في التمرينات وهو ما انعكس على اختبارات القدرات البصرية، نتيجة ايجاد علاقات بين ما تم تطبيقه على أرض الملعب وبين ما يمكن مواجهته عند القيام بأداء الاختبارات البصرية، ويفسر الباحث ذلك بانه عند تعريض اللاعب لمواقف مشابهة إلى حد ما إلى ما يمكن التعرض له في اللعب الحقيقي، وتصعيب هذه المواقف بأداة تقوم بحجب الرؤية نوعا ما من خلال عرض تطبيق التمرينات بالصور المتقطعة، في أثناء ذلك يمر اللاعب بحالة من الفوضوية والتشتت في الأداء، في أثناء الممارسة وتكرارات الأداء سوف يصل اللاعب إلى مرحلة الثبات في أداء التمرينات المشابهة للعب مع النظارة الذكية، يجعله عند نزعها يقوم بالأداء والتيقظ لأداء أي مثير كان بسبب السهولة التي يمتلكها عند الأداء وتفكيك المثيرات وتوضيح افضلها واختيار المناسب منها، وجعل الافكار اكثر بساطة بعد نزع النظارة

١- أيلي أبراهيم ؛ **مصدر سبق ذكره** ،٢٠١٤، ص٦١.

٢ – مصطفى طـه محـمـود ؛ **تأثير التدريبات البصرية على تطوير سرعة ودقة بعض المهارات الهجومية والمدركات الحس – حركية لناشئى هوكى الميدان**، اطروحة دكتوراه منشورة، جامعة بنها – كلية التربية الرياضية – نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب،٢٠١٥،ص١٤.

الذكية، فعمل النظارة تصب فائدته في أنَه يجب على حارس المرمى أنْ يقوم بتقدير المسافات والسرعات المتنوعة التي تنطلق بها الكرات، لذا سيزيد من التوقع السليم وحسن التصرف عند التعرض لمثل تلك المثيرات وهو بطبيعة الحال يتحسن عند ادخال اجهزة وادوات ووسائل تدريبية مساعدة وغير تقليدية تزيد من الدافعية للمتدربين وتعمل على رفع قدراتهم المعنوية والنفسية للاستمرار بالتدريب، ويشير (يوسف لازم واخرون) بهذا الخصوص" بان الوسائل التدريبية والتعليمية البصرية لها أهمية في إثارة الدافعية لدى الرياضيين وتخلق عندهم الحوافز الشديدة نحو التعلم والتدريب وتبسط الافكار والمعلومات وتوضحيها وتساعد على المشاركة والتفاعل بإيجابية أكبر مع المواقف المهارية والخططية.[١].

مناقشة نتائج متغير الانتباه المنقسم والانتباه الانتقائي في الاختبارات البعدية للمجموعات الثلاث:

يتبين من خلال الجدول(٢٤) و(٢٥) تفوق أفراد المجوعة التجريبية الثانية في متغير الانتباه المنقسم المهمة السمعية والبصرية ومتغير الانتباه الانتقائي سرعة رد الفعل التحكم برد الفعل على المجموعة الضابطة والتجريبية الأولى ويعزو الباحث ظهور هذهِ النتائج إلى كفاءة وامكانية حراس المرمى وقدرته على التحكم بالانتباه وتقسيمه نحو المثيرات التي تتخطى عتبة التأثير في الحواس، فهو من ناحية يوجهه نحو المثيرات الخارجية ومن ناحية اخرى يوجهه نحو المثيرات الداخلية التي تتطلب معلومات تخص وضع الجسم والاطراف لمواجهة الموقف اثناء المباراة، والدمج بين المثيرات الداخلية والخارجية بمعلومات جوابية موحدة للدماغ لتعطي تصوراً عن الاستعداد وعن المطلوب إتمامه من حركات لتساعده على تنفيذ البرنامج الحركي للمهارة المركبة بسيطرة الجهاز العصبي على جهاز العضلات، وهنا تجدر الإشارة إلى أنَ كفاءة الانتباه المنقسم تعتمد على سلامة الحواس وكفاءة الاعصاب الحسية، وهنا يتصدر البصر بقية الحواس في التحديد المكاني لهذا الاداء لتسهيل الربط الحركي لهذهِ المهارات الحركية المركبة، وجميع ما ذكر كان الاثر الكبير فيه يعود لتطبيق التمرينات المركبة باستخدام النظارة الذكية لانها تعمل في التأثير على القدرات البصرية من خلال تهيأة الدماغ وتحفيزه لإجراء تفسير سريع للمواقف التي تواجه حارس المرمى، وبالتالي تحسين مستوى الاداء بصفة خاصة للانتباه المنقسم بحيث يستطيع تغطية منطقة ظهور المثيرات من خلال تحسين الرؤية لكونها أول حاسة تحدد مكان المثيرات (الكرة،

١- يوسف لازم واخرون؛ **اعداد وتدريب اللاعبين الناشئين بكرة القدم** ،عمان ، دار الايام للنشر والتوزيع ،٢٠١٧، ص٢٠٣.

والمنافس، والزميل)، وتكوين حركة ملائمة (استجابة حركية) لاختيار المناسب من المثيرات السمعية والبصرية التي تظهر في منطقة اللعب "اذ تعمل أجهزة التحفيز على مساعدة المدرب في توفير خبرات حسية للاعبين كما تساعدهم على تركيز الانتباه، وايضا تؤدي إلى اكساب خبرات اعمق وابقى اثرا"[١].

ويعزو الباحث التطور في متغير الانتباه المنقسم إلى التمرينات في النظارة الذكية وما تحويه من ترددات مختلفة تعمل في بادئ الامر على تشتت التركيز وعدم استقراره، وبعد التكيف على استخدامها سيحدث التحسن في العمليات العقلية ومرونتها من حيث مقاومة كثرة المثيرات والمنبهات وبالتالي تحسين مستوى الإدراك والقدرات البصرية وخاصة الانتباه المنقسم، الذي يشكل اهمية كبيرة لحارس المرمى نتيجة الظروف المتغيرة والمواقف المختلفة التي يمر بها حارس المرمى وتعدد المثيرات واتسامها بالحركات المفاجئة، فضلا عن ظروف المباراة من لاعبين ومنافسين وجمهور، لذا يتم تعرضه للكثير من الضوضاء التي تتطلب الحفاظ على التركيز وعزل تلك المثيرات وتوجيه انتباهه نحو مثيرين او أكثر (لاعبين او اكثر) لغرض انتقاء الاكثر اهمية من تلك المثيرات وتكوين استجابة حركية وواجب حركي ملائم لتلك المثيرات من خلال رفع كفاءة عمل الدماغ والعمليات العقلية لحارس المرمى، وهذا ما أشار إليه (بلال السكرانة ٢٠١١) " ان الاجهزة تعمل على تنمية مهارات المتدربين العقلية والتي تسهم في زيادة القدرات الادراكية وتزيد من انتباهه وتصوره الذهني وتساهم في زيادة قدرة اللاعب على اخذ ردود افعال ايجابية"[٢].

وهذا ما ذهب اليه فراس كسوب " تكمن الفائدة في استخدام الألوان في كونها منشطاً للذاكرة و أداة مساعد إبداعية."[٣].

١- بلال خلف السكرانة؛ **مصدر سبق ذكره**، ٢٠١١، ص ١٩٥.

٢- بلال خلف السكرانة؛**المصدر السابق نفسه**، ٢٠١١، ص ١٩٤.

٣- فراس كسوب راشد؛**العمليات العقلية بين المثير والاستجابة**، ط١،النجف الاشرف، مطبعة دار الضياء، ٢٠٢٠، ص١٨٩.

مناقشة نتائج متغير محيط الرؤيا في الاختبارات البعدية للمجموعات الثلاث:

يتبين من خلال الجدول(٢٤) و(٢٥) تفوق أفراد المجوعة التجريبية الثانية في متغير محيط الرؤيا رد عين اليسار رد عين اليمين على المجموعة الضابطة والتجريبية الأولى، ويعزو الباحث هذا التطور إلى انه المقابلات الشخصية(*) مع الاطباء الاختصاص بأمراض العيون والتزام الباحث بتوجيهاتهم، وتأكيده على اجراء التمرينات وفقا لذلك إلى الاسس العلمية التي لوضعها وارتدائها والذي يترواح بين (١٠ – ١٥ دقيقة) جعل تأثيرها اكثر فائدة لا سيما اذا كانت مدة ارتداء النظارة في يومين إلى ثلاثة ايام خلال الاسبوع الواحد مدة شهرين إلى ثلاثة اشهر وهو ما اقتضاه زمن اجراء التمرينات وحصول حالات التكيف لعمل النظارة والانعكاس على قدرات الدماغ والعين وحصول الحالة التنبؤية لاماكن ومناطق الزملاء والمنافسين، "اثناء استخدام النظارة الذكية كل ما يجب فعله هو وضع Visionup لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة ، كل يومين أو ثلاثة أيام ، مدة شهرين إلى ثلاثة أشهر خلال التمارين اليومية"(١).

وكذلك يعزو الباحث هذا التطور إلى التمرينات المركبة باستخدام النظارة الذكية وما تحويه النظارة من ترددات وتقنيات تثير ايعازات الدماغ وتجعل الحواس اكثر استعداد ولاسيما حاسة البصر في استيعاب ما يجري في ارض الملعب، وكشفه بأقصى سرعة ممكنة، بسبب المجال البصري الذي تفرضه على اللاعبين من خلال الاغلاق المتقطع المؤدى بين واضح وغير شفاف، فضلا عن تعتيم العدسات واضافة ترددات النظارة وفق شدة متدرجة من السهلة إلى الصعبة، عملت تلك الشدة المتدرجة على تحميل العين مثيرات واحمال عديدة ولا سيما عندما يكون تركيز النظر للأمام والتهيؤ لاستقبال مثيرات من الجانبين ودمجها بأداء مهارات حراس المرمى لاستقبال ومناولة الكرات مختلفة الارتفاعات، ورؤية اكبر مساحة ممكنة من منطقة اللعب دون الحاجة لحركة العين لاحد الجانبين مما يجعل اللاعبين في حالة ادراك شامل لجميع ارجاء الملعب بسبب شدة التركيز الذي جعل العين تقوم بواجبات اضافية تسبب ما يسمى حسب تفسير الباحث بـ (التحمّل البصري) الذي واجهته اثناء اجراء التمرينات بالنظارة الذكية، فضلا عن ذلك اجراء التمرينات بالنظارة الذكية من خلال الاغلاق البطيء و(الغلق الطويل)، " تم تصميم نظارات (Vision up Strobe) لتدريب القدرة البصرية وتحفيز العقل، باستخدام تقنية (LCD+CPU)، تومض العدسات (الشاشة) بين واضح (شفاف) وغير واضح (غير شفاف) وفقًا لإعداد التردد (١ هرتز ، ٣ هرتز ، ٥ هرتز ، ١٠ هرتز ، ٢٠ هرتز ، ٣٠ هرتز ، ٥٠ هرتز ، ٨٠ هرتز ، ١٠٠ هرتز ، ١٥٠ هرتز) ونسبة معتمة (٣٠٪ ، ٥٠٪) و ٧٠٪)" (٢).

(*)– دكتورجمال محمد عباس (اختصاص عيون) – م. م مقدام عبد العباس(فاحص بصر)

1– **http://eng.visionup.jp.**

2 –**http://eng.visionup.jp**

مناقشة نتائج متغير المسح البصري في الاختبارت البعدية للمجموعات الثلاث:

يتبين من خلال الجدول(٢٤) و(٢٥) تفوق أفراد المجوعة التجريبية الثانية في متغير المسح البصري المسح الموازي المسح الرقمي على المجموعة الضابطة والتجريبية الأولى، ويعزو الباحث هذا التطور إلى التمرينات المركبة واستخدام النظارة الذكية التي تحتوي على تقنيات تزيد من الرؤية على الرغم من السرعة التي يتحرك بها أي مثير كان، واثناء تلك التمرينات والتأثير الحاصل بالنظارة الذكية قد اثارت قدرات الدماغ الكامنة وسرعة معالجته للمعلومات الدخيلة بالنسبة حراس المرمى وارتفعت لديهم امكانية اداء مهام الادراك البصري بكفاءة عالية، واصبحت لديهم امكانية اكتشاف المهم من المثيرات البصرية اثناء البحث عن الكرة او المنافس او الزميل اثناء بناء اللعب المرتد، او التركيز على الكرة وزوايا انطلاقها وارتدادها للقيام بالمهارة التي تتطلبها وفق برنامج حركي سريع وسليم، مما زاد من سرعة الكشف وزيادة نشاط المعلومات عن مناطق اللعب واجواء الملعب، وادراك المثير والتركيز عليه ودون غيره من المثيرات، إذ إنه " تعمل النظارات التدريبية على تحفيز العقل وتحسين الرؤية من خلال الغالق المتقطّع، يمكن بسهولة من خلالها تحسين سرعة معالجة الدماغ والقدرة البصرية"[١].

هذا ويرى الباحث ان التمرينات المجردة التي تحتوي على الوان متعددة وادوات مختلفة فضلا عن استخدام النظارة الذكية لها دور في تحسين المسح البصري، اذ ان هذه التقنية ساهمت في زيادة قوة العينين من خلال التطورات الحاصلة بعضلة كل عين وحدقتها بسبب الاحمال الاضافية التي فرضتها النظارة على عضلات العين مما زاد من قوة النظر، ويفسر الباحث بان من خلال التجربة والملاحظة الميدانية فان تمرينات المسح البصري من اصعب التمرينات التي واجهها حراس المرمى لانها تفرض على اللاعبين حركة مستمرة لحدقتي العينين مما يزيد من صعوبة الاستمرار بالأداء بالرغم من قصر فترة الاداء اثناء ارتداء النظارة الذكية مما زاد من قدرة التحمل البصري المذكور انفا وهو بدوره ساهم بزيادة قوة عضلات العينين على التتبع البصري للمثيرات المختلفة (الكرة، المنافس، الزميل) والمرونة في التعامل مع المميز منها إذ ان " فالتمرينات ستساعد على رؤية التنمية البصرية من خلال تحسين العلاقة بين العينين والمخ ويؤدي ذلك إلى زيادة توافق ومرونة عضلات العينين في امكانية التحكم في تلك العضلات" [٢].

1- **http://eng.visionup.jp.**

٢- علي حسين هاشم؛ **مصدر سبق ذكره**، **٢٠١٢**، **ص١٨٨**.

٤-٣ عرض نتائج بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم وتحليلها ومناقشتها:

٤-٣-١ عرض نتائج بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم وتحليلها ومناقشتها للمجموعة الضابطة:

الجدول (٢٦)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم للمجموعة الضابطة

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		سَ ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع				
١	مسك الكرات العالية	درجة	١٧.٣٣٣	١.٨٦٢	٢٢.٥٠٠	١.٦٤٣	-٥.١٦٧	٠.٤٠٨	٣١.٠٠٠	٠.٠٠٠
٢	الكرات الارضية المتدحرجة	درجة	٢٠.١٦٧	٢.١٣٧	٢٤.٣٣٣	٠.٥١٦	-٤.١٦٧	٢.٣١٧	٤.٤٠٦	٠.٠٠٧
٣	مسك الكرة المتوسطة الارتفاع	درجة	٢٠.٦٦٧	٢.٣٣٨	٢٤.٣٣٣	٠.٨١٦	-٣.٦٦٧	١.٨٦٢	٤.٨٢٤	٠.٠٠٥
٤	ابعاد(تشتيت) الكرة بيد واحدة او باليدين	درجة	٤.١٦٧	٠.٧٥٣	٥.٦٦٧	٠.٥١٦	-١.٥٠٠	٠.٨٣٧	٤.٣٩٢	٠.٠٠٧
٥	الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثاني	درجة	٣.٥٣٣	١.٠٥٠	٥.٣٣٣	٠.٥١٦	-١.٨٠٠	٠.٩٧٨	٤.٥٠٩	٠.٠٠٦
٦	الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثالث	درجة	٢.١٦٧	٠.٢٠٧	٣.٦٦٧	٠.٨١٦	-١.٥٠٠	٠.٨٨١	٤.١٧١	٠.٠٠٩

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (٢٦) الفروق في قيم بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم (مسك الكرات العالية ، الكرات الارضية المتدحرجة ، مسك الكرة المتوسطة الارتفاع) في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعة الضابطة أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي .

ففي متغير مسك الكرات العالية وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، بلغت قيمها المحسوبة (٣١.٠٠٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

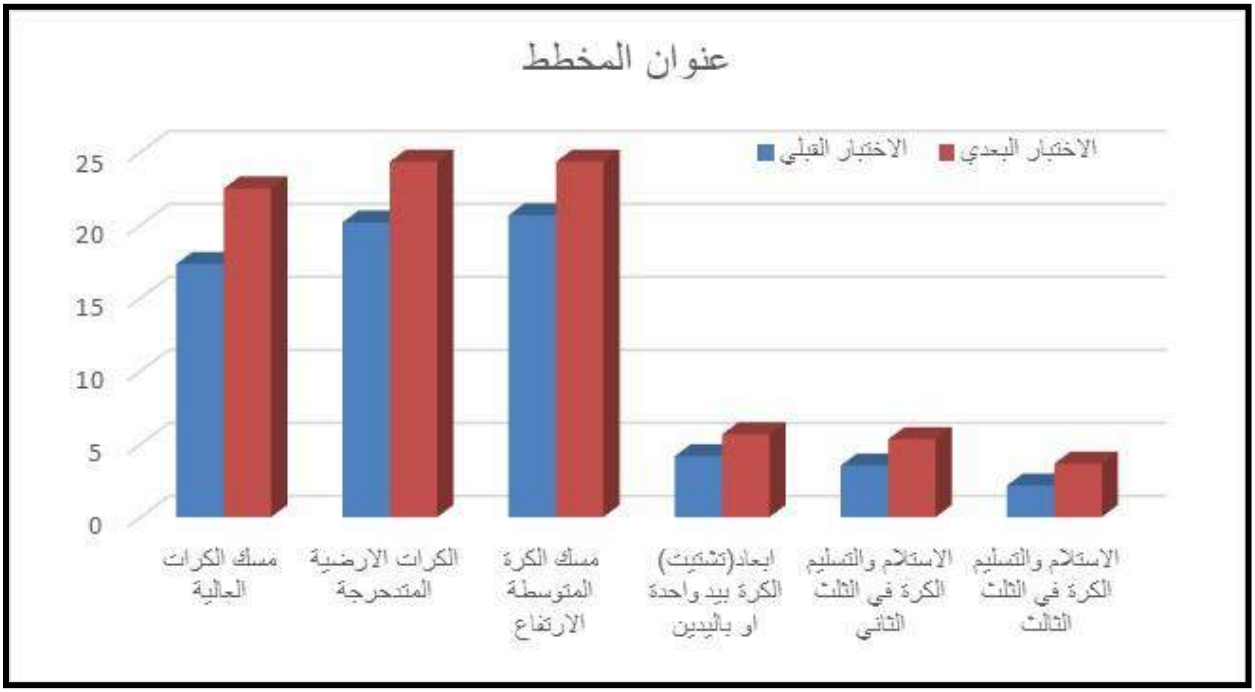
اما في متغير الكرات الارضية المتدحرجة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، فقد بلغت قيمها المحسوبة (٤.٤٠٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٧) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

وفي متغير مسك الكرة المتوسطة الارتفاع وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، بلغت قيمها المحسوبة (٤.٨٢٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

اما في متغير ابعاد(تشتيت) الكرة بيد واحدة او باليدين وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، بلغت قيمها المحسوبة (٤.٣٩٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٧) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

وفي متغير الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثاني وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، بلغت قيمها المحسوبة (٤.٥٠٩) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٦) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

اما في متغير الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثالث وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، بلغت قيمها المحسوبة(٤.١٧١) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٩) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي.



الشكل (٤٦)

يوضح الفروق في الاختبارات القبلية والبعدية في بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم للمجموعة الضابطة

مناقشة نتائج مهارة مسك الكرات العالية في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

يبين الجدول (٢٦) لنتائج اختبارات بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم للمجموعة الضابطة التي أظهرت فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي (مسك الكرات العالية، الكرات الارضية المتدحرجة ، مسك الكرة المتوسطة الارتفاع، ابعاد(تشتيت) الكرة بيد واحدة او باليدين ،الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثاني، الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثالث) يعزو الباحث **تطور مهارة مسك الكرات العالية للمجموعة الضابطة** إلى التمرينات التي تلقاها افراد المجموعة الضابطة خلال المنهج الاعتيادي من قبل المدرب الذي عادة ما يعتمد على التكرارات لاداء المهارات في ضوء تمرينات تتناول المهارات بشكل اساس ومتسلسل بشكل صحيح، وهذا يدل على ان عملية التدريب بالمنهج المتعارف عليه لدى المجموعة الضابطة التي أشرف عليها المدرب ساهمت في تحسين مستوى الاداء في المهارات لأساسية لدى اللاعبين.

أنَ اتسام التمرينات التي اعدها مدرب المجموعة الضابطة بالكلاسيكية والتقليدية ذات الاتجاه الواحد، والتنوع فيها ، واعتماده على التمرينات التي تصب في الاداء المهاري فقط دون التمرينات ذات الطبيعة التخصصية للمهارة التي تطور الجانب البدني، لأنه التمرينات البدنية هي القاعدة الأساسية التي تبنى عليها تطور المهارة بشكل عام، اذ يشير (عماد عودة جودة)، إلى إن استعمال التدريب التخصصي على وفق النشاط الممارس (خصوصية التدريب) ينتج عنه الارتقاء بالجوانب الخاصة بالمهارة[١].

مناقشة مهارة مسك الكرات الارضية المتدحرجة في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

يبين الجدول (٢٦) لنتائج اختبارات بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم للمجموعة الضابطة التي أظهرت فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي (مسك الكرات الارضية المتدحرجة).

١- عماد عودة جودة ؛ **تأثير تمرينات خاصة في تطوير السرعة الحركية وانزيمي Cpk-Ldh , وبعض المهارات الفنية لحراس المرمى، بكرة القدم** ، بحث منشور ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد ١٧ن العدد١، الجزء ١، ٢٠١٧، ص١٣٧.

يعزو الباحث **تطور مهارة مسك الكرات الارضية المتدحرجة للمجموعة الضابطة** يرجع إلى طرائق التدريب المتبعة في المنهج من حيث التمرينات المختارة (بدنية ، والمهارية) وبالتالي تم الاستثمار الامثل للمنهج الذي أعده مدرب المجموعة الضابطة التي من شانها تحسين مستوى حراس المرمى المتقدمين في أثناء تنفيذ مهارات حراس المرمى عامة ومهارة مسك الكرات المتدحرجة خاصة ، وكذلك تم التركيز عند تطبيق الوحدات التدريبية على نواحي الضعف ، وكذلك قد يكون السبب ضعف حارس المرمى بما يمتلكه من امكانيات بدنية وحركية من شأنها أنْ- تؤدي إلى تحسين حالة حارس المرمى ، إذ إنَ التدريب المستمر والمتكرر يعطي نتائج وتحسن لحارس المرمى من خلال معرفة التكنيك الافضل عند تنفيذ اي مهارة وخصوصا مهارة مسك الكرة الارضية وهذا بالتأكيد يختلف باختلاف الاوضاع المختلفة للعب " كلما زادت فترة التمرين بالنسبة للاعب كلما زادت خبراته ومهاراته في مواقف اللعب المختلفة "[١].

كما ان التمرينات المتواصلة والمتضمنة في المنهج التدريبي للمجموعة الضابطة بوجود الكرة يساهم و بشكل مستمر ومتكرر إلى زيادة قدرة حراس المرمى على التركيز وتحسين التناسق في حركاته يؤدي إلى أفضل أداء مهاري حيث إنَ عملية تفاعل الحارس مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في اداء سليم متتابع وزمن مناسب والتكرار المستمر يزيد من تحسن اداء المهارة واتقانها."[٢]

مناقشة نتائج مهارات مسك الكرات متوسطة الارتفاع في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

يبين الجدول (٢٦) لنتائج اختبارات بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم للمجموعة الضابطة التي أظهرت فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي (مسك الكرات متوسطة الارتفاع) يعزو الباحث التطور الحاصل نتيجة المنهج التدريبي المعد و لطبيعة التمرينات المطبقة على حراس مرمى هذه المجموعة ، وكذلك للتكرارات التي يؤديها حراس المرمى اثناء الوحدة التدريبية والاستمرار في عملية التدريب، اذ ان نسبة عالية من التمرينات كانت تركز على تطوير مهارات حراس المرمى بمختلف انواعها وبالأخص مهارة

١- إيمان حمد شهاب : برنامج مقترح في التربية الحركية لرفع مستوى القابلية الذهنية والادراك الحس . حركي عند الاطفال بعمر ٤ .٥ سنوات ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٨، ص ٣٤.

٢- نجاح مهدي شلش ؛ **مصدر سبق ذكره** ، ٢٠٠٠، ص ١٣٠.

مسك الكرات متوسطة الارتفاع و وكذلك على سرعة تحركاتهم وانتقالهم من مكان لأخر لما تتطلبه طبيعة هذه المهارة و لعبة كرة القدم. **وهذا ما اكده يوسف لازم واخرون** ""تتطلب المهارة الممارسة المستمرة وبانتظام وكلما كانت محاولات الممارسة على المهارة الحركية كثيرة كلما كانت درجه الاداء احسن اذ ان الممارسة هي الشرط الضروري لتطوير المهارة، كما ان زياده عدد التكرارات يعطي للمهارة اتقان اكثر وتنظيم حركه اكثر تحكم ودقه."[١]

مناقشة مهارة (تشتيت) أبعاد الكرة من اللاعب المنافس في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

يبين الجدول (٢٦) لنتائج اختبارات بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم للمجموعة الضابطة التي اظهرت فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي لمهارة (تشتيت) أبعاد الكرة من اللاعب المنافس ويعزو الباحث سبب وجود الفرق المعنوي لأفراد المجموعة الضابطة يعود لطبيعة التمرينات التي طبقها المدرب على حراس مرمى المجموعة ، وكذلك للتكرارات التي يؤديها حراس المرمى في اثناء الوحدة التدريبية ، اذ ان نسبة عالية من التمرينات كانت تركز على تطوير مهارات وتحركات حراس المرمى وانتقالهم من مكان لأخر داخل منطقة (ال١٨ ياردة) الجزاء لما تتطلبه طبيعة اللعبة وهذا ما ساعد على احداث تطور لدى حراس مرمى المجموعة الضابطة، اذ أن المدربين لايألون جهدا في تدريب حراس المرمى خلال فترة التمرينات اليومية ويحرص المدربين على ان يكون للتمرين الواحد عدة تكرارات حتى يبني لديهم البرنامج الحركي الصحيح والمسار الدقيق اذ يعملون على حصر الاداء ضمن مسارات صحيحة ونقاط محددة يتوجه نحوها حارس المرمى ويركز نحوها في الاداء حتى تثبت لديه المهارة إذ أن عملية التكرارات التي يقوم بها حارس المرمى تزيد من امكانية بناء برنامج حركي صحيح واتقان للمهارة اكثر وهذا يساعد على ثبات المهارة وظهور تقدم جيد لدى حارس المرمى وهذا ما يؤكده يعرب خيون بقوله " إن تكرار الاداء من اجل تحسين المسارات الحركية للفرد للوصول إلى الاداء المطلوب " [٢]

---

١ – يوسف لازم واخرون ؛ **مصدر سبق ذكره** ، ٢٠١٧، ص٢٢٢.

٢ – يعرب خيون؛ **التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق** ، ط١، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، ٢٠١٠ ،ص١٩.

مناقشة مهارة (استلام وتسليم الكرة في الثلث الثاني) في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

يبين الجدول (٢٦) لنتائج اختبارات بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم للمجموعة الضابطة التي اظهرت فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي مهارة الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثاني فيرى الباحث أن وجود الفروق المعنوية في الاختبار البعدي يرجع إلى دور المدرب والتمرينات المهارية التي يستخدمها مع المجموعة الضابطة من خلال ممارسة التمرينات المستمرة للمهارات وإعادة التكرارات وكل هذا جعل من حارس المرمى يكتسب الخبرة الذاتية في كيفية أداء المهارات وتأثيرها بشكل ايجابي على المستوى المهاري. وهذا ما أكده (وجيه ، ٢٠٠٠) أنّ" التكرار والتدريب يعطي للمهارة إتقان أكثر وتنافس وتألق حركي أكثر دقة "[١].

مناقشة مهارة (استلام وتسليم الكرة في الثلث الثالث) في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

يبين الجدول (٢٦) لنتائج اختبارات بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم للمجموعة الضابطة التي اظهرت فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي مهارة الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثالث. ويعزو الباحث سبب التطور عند افراد المجموعة الضابطة في مهارة الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثالث إلى المنهج المعد من المدرب، إذ يعتمد على نجاح حارس مرمى كرة القدم في استخدامه لمهارات أساسية عدة، حيث يحتاج حارس المرمى في كرة القدم إلى استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الإتقان.[٢]وهذا ما عكسته طبيعة التمرينات المستعملة من قبل المدرب أثناء العملية التدريبية حيث تنوعت فيها التمرينات المركزة على الجانب المهاري مدعومة بالجانب الخططي ساهمت برفع مستوى اللاعبين المهاري."[٣]

١- وجيه محجوب وآخرون ؛ **نظريات التعلم والتطور الحركي** ، ط ٢، بغداد ، دار الكتب ، ٢٠٠٠، ص١٧٥.

٢ - حنفي محمود مختار ؛ **الأسس العلمية في تدريب كرة القدم** ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ ، ص٦٠.

٣ - وجيه محجوب وآخرون؛ **مصدر سبق ذكره**، ٢٠٠٠، ص١٧٥.

٤-٣-٢ عرض نتائج بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم وتحليلها ومناقشتها في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى :

الجدول(٢٧)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم للمجموعة التجريبية الأولى

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		سَ ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع				
١	مسك الكرات العالية	درجة	١٧.٦٦٧	٠.٨١٦	٢٤.٦٦٧	١.٠٣٣	-٧.٠٠٠	١.٠٩٥	١٥.٦٥٢	٠.٠٠٠
٢	الكرات الارضية المتدحرجة	درجة	١٩.٠٠٠	١.٤١٤	٢٥.٨٣٣	٠.٤٠٨	-٦.٨٣٣	١.٣٢٩	١٢.٥٩٣	٠.٠٠٠
٣	مسك الكرة المتوسطة الارتفاع	درجة	٢٠.٨٣٣	١.٤٧٢	٢٥.٦٦٧	٠.٥١٦	-٤.٨٣٣	١.١٦٩	١٠.١٢٧	٠.٠٠٠
٤	ابعاد(تشتيت) الكرة بيد واحدة او باليدين	درجة	٤.٣٣٣	٠.٨١٦	٦.٣٣٣	٠.٥١٦	-٢.٠٠٠	٠.٦٣٢	٧.٧٤٦	٠.٠٠١
٥	الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثاني	درجة	٢.٨٣٣	٠.٧٥٣	٦.٣٣٣	٠.٥١٦	-٣.٥٠٠	١.٠٤٩	٨.١٧٤	٠.٠٠٠
٦	الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثالث	درجة	٢.٥٨٣	٠.٦٦٥	٤.٨٣٣	٠.٧٥٣	-٢.٢٥٠	١.١٧٣	٤.٧٠٠	٠.٠٠٥

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (٢٧) الفروق في قيم بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم (مسك الكرات العالية ، الكرات الارضية المتدحرجة ، مسك الكرة المتوسطة الارتفاع) في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعة التجريبية الأولى أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي .

ففي متغير مسك الكرات العالية وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (١٥.٦٥٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولصالح الاختبار البعدي .

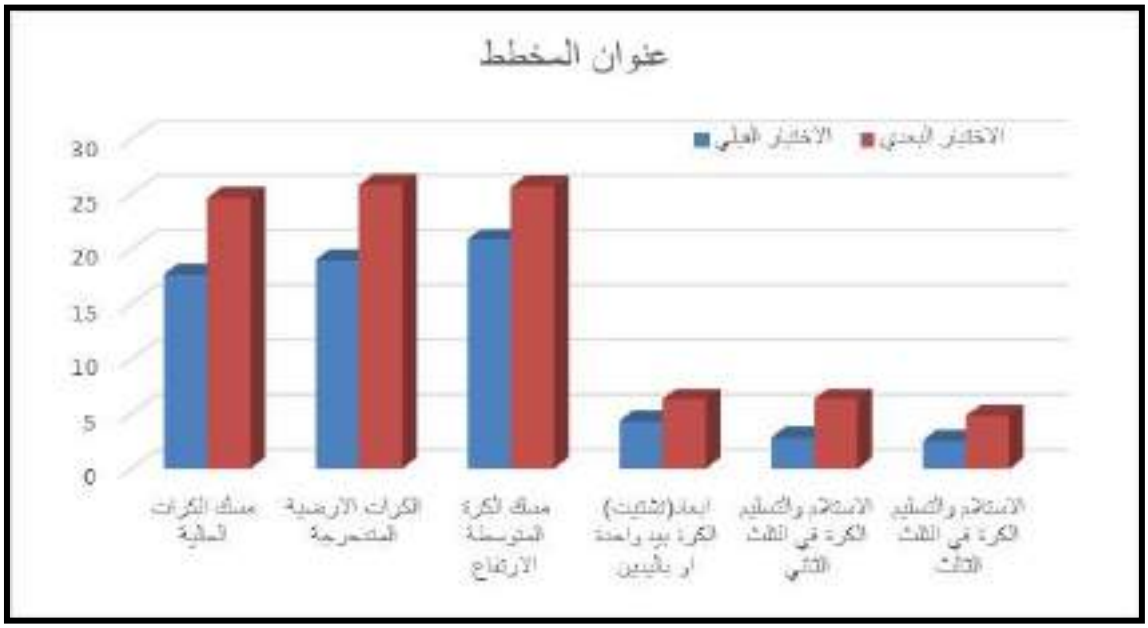
اما في متغير الكرات الارضية المتدحرجة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (١٢.٥٩٣) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولصالح الاختبار البعدي .

وفي متغير مسك الكرة المتوسطة الارتفاع وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (١٠.١٢٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ودرجة حرية (٥)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولصالح الاختبار البعدي .

اما في متغير ابعاد (تشتيت) الكرة بيد واحدة او باليدين وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٧.٧٤٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولصالح الاختبار البعدي .

وفي متغير الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثاني وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٨.١٧٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولصالح الاختبار البعدي.

اما في متغير الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثالث وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٤.٧٠٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولصالح الاختبار البعدي.



الشكل (٤٧)

يوضح الفروق في الاختبارات القبلية والبعدية في بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم للمجموعة التجريبية الأولى

مناقشة مهارة (مسك الكرات العالية) في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى:

يبين الجدول (٢٧) لنتائج اختبارات بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم للمجموعة التجريبية الأولى التي أظهرت فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولصالح الاختبار البعدي (مسك الكرات العالية ، الكرات الارضية المتدحرجة ، مسك الكرة المتوسطة الارتفاع ، ابعاد(تشتيت) الكرة بيد واحدة او باليدين ،الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثاني، الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثالث) يعزو الباحث **تطور مهارة مسك الكرات العالية للمجموعة التجريبية الأولى** إلى فاعلية التمرينات المركبة التي ركز فيها الباحث إلى طبيعة التمرينات ذات الاتجاه الدقيق والتخصصي والتي كانت تهدف للارتقاء بالجوانب التي تربط بإمكانيات حراس المرمى المهارية، خاصة مهارة مسك الكرات العالية لما لها من أهمية كبيرة وتأثيرها على مستوى الفريق خلال المباريات باعتبار أنَ هذه المهارة كثيراً ما تؤدى من قبل حراس المرمى ومن كل الجانبين والامام نتيجة تداولها بشكل مستمر اثناء اللعب من قبل الفرق المتبارية والمنافسة ولأنها الحصيلة النهائية لحسم الكرة وانهاء هجمة المنافسين، وان تكرار اداء التمرينات المركبة مع المهارة بشكل مستمر وفق اسس علمية صحيحة وبهمة عالية تزيد من ثقة حراس المرمى بالتعامل مع هكذا حالات كل هذه الاوضاع ستؤدي إلى وصول حراس المرمى إلى مستوى جيد من الاتقان للمهارة وهذا ما **أكده (نجاح مهدي واكرم محمد)** " إن الممارسة، وبذل الجهد بالتدريب، والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية إتقان المهارة"[١].

كذلك يعزو الباحث ان استخدم العديد من المثيرات المختلفة (الاضاءة ، والاقماع ، والكرات الملونة والمرقمة) اضافة إلى استعمال بعض الأجهزة والأدوات والوسائل التدريبية (الكرات السويسرية والتوازن ،المشمع ،الحواجز ، والاوتاد البلاستيكية) في التمرينات المركبة وخاصة تمرينات القفز العمودي والافقي اسهمت بشكل كبير من تحسين حراس المرمى للمهارة المطلوبة وتطويرها وكذلك من خلال مزج التمرينات المهارية بالاستجابة الحركية والقدرات البصرية وهذا ما اكده **حسين جبار واخرون(نقلا عن يعرب خيون)** " عندما ينعدم النظر سينعدم الاداء، والقدرة على مسك الكرة يرتبط ارتباطا مباشرا بقدرة البصر على تحديد المسار المركب للكرة".[٢]

١- نجاح مهدي شلش واكرم محمد صبحي؛ **التعلم الحركي** ، جامعة الموصل دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٠، ص١٢٩.

٢- حسين جبار واخرون؛ **مصدر سبق ذكره**،٢٠٢٠، ص٢٨.

اضافة إلى ان التمرينات المركبة ساعدت حراس المرمى على تطوير التوافق بين اطراف الجسم من خلال احداث التوازن بين المجاميع العضلية المساهمة بأداء مهارة مسك الكرات العالية وفي مواقف واتجاهات مختلفة، وكذلك زيادة التركيز والانتباه، وسرعة التفكير والقراءة المسبقة لتوقع مكان وزمان وصول الكرة ادى إلى زيادة وعي حراس المرمى لاتخاذ القرار المناسب لأداء المهارة بنجاح، وهذا ما اكده (حسين جبار وعلي الفرطوسي) نقلا عن Howell بان المهارة تفاعل ذهني مع عملية حركية تتميز بادراك المكان، وعوامل حسية حركية، واتخاذ قرار مناسب للاستجابة، وتنفيذ الحركة بنجاح من خلال انتاج نشاط عضلي منتظم لتوليد حركات مختلفة[١].

مناقشة مهارة (مسك الكرات الارضية المتدحرجة) في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى:

يبين الجدول (٢٧) لنتائج اختبارات بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم للمجموعة التجريبية الأولى التي أظهرت فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولصالح الاختبار البعدي لمسك الكرات الارضية المتدحرجة، يعزو الباحث سبب ذلك التطور إلى التمرينات المركبة المنفذة من قبل المجموعة التجريبية الأولى باستخدام وسائل وادوات تدريبية متنوعة الاشكال اتسمت بطابع التحفيز والتشويق للأداء الصحيح منها المثيرات (البصرية) والاقماع والصناديق والمشمع وكرة التوازن والأوتاد البلاستيكية والشواخص لعبت دور كبير في رفع المستوى الاداء المهاري من خلال رفع المستوى البدني والحركي والذهني وهذا انعكس بشكل ايجابي على اداء حراس المرمى خلال التدريب، وان تطبيق الوحدات التدريبية كان غرضها 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 اريد منهم من امكانيات لتلك المهارة والتصدي لهذه الكرات ومنعها من دخول المرمى، وان التحسن الذي طرآ على القدرات الذهنية نتيجة استخدام هذه الوسائل والادوات والاجهزة التدريبية والمثيرات البصرية ساهمت في تطور مهارة مسك الكرات الارضية بمختلف انواعها ، وكذلك ادت إلى مردود ايجابي على انتباه(المنقسم والانتقائي) ويقظة حراس المرمى الذهنية لمعالجة الكثير من مهام وتفاصيل الاداء الحركي لمهارة مسك الكرات الارضية ولجميع مهارات حراس المرمى بشقيها الدفاعي والهجومي، وهناك الكثير من المتغيرات التي تحدث لهذه المهارة من خلال ارتداد وارتطام الكرة في الارض اثناء

---

[١] – حسين جبار واخرون ؛ **مصدر سبق ذكره** ،٢٠٢٠، ص٤٠.

اللعب والتي تفاجئ حراس المرمى مما يتطلب أداء حركات واستجابات سريعة وهذا يزيد من قدرات حراس المرمى الذهنية والفكرية، وكذلك ساهمت التمرينات المركبة المفاجئة(سرعة الاستجابة الحركية) بتنشيط الكثير من الالياف العضلية وزيادة فاعلية الجهاز العصبي من خلال أرسال 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"[١]. و"أن سرعة استجابة الليف العضلي يحدده الاستعداد الأمثل، والأفضل للجهاز العصبي العضلي لتوليد حركات عالية السرعة"[٢]

مناقشة نتائج مهارة (مسك الكرات متوسطة الارتفاع) في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى:

يبين الجدول (٢٧) لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية في بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم للمجموعة التجريبية الأولى التي اظهرت فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولصالح الاختبار البعدي لمسك الكرات متوسطة الارتفاع. ويعزو الباحث هذا التطور إلى التمرينات المركبة المعدة من قبل الباحث التي ترمي إلى تطوير امكانياتهم في إتقان المهارة المطلوبة ، فضلاً عن ان التمرينات المركبة أدت دوراً كبير في رفع المستوى المهاري لحراس المرمى من خلال إدخال بعض الادوات والوسائل التدريبة المتنوعة(الصناديق، والاقماع ، والاوتاد البلاستيكية ، والكرات الملونة) في التمرينات المركبة والتي أدت إلى تطوير الجانب البدني للحراس المرمى (قدرة وسرعة) مما ساهم في تطوير المهارة من خلال قوة الدفع والانتقال والتحرك السريع للارتماء والتصدي لمثل هذه الكرات، هذا وقد تخللت التمرينات المركبة بعض القدرات البصرية وسرعة الاستجابة الحركية اذ اثرت بواسطة المثيرات البصرية تاثير ايجابا في أداء المهارة من حيث زيادة تركيز الحراس في اتخاذ المواقف المناسبة للتصدي الكرة مهما كانت نوعية الكرة المصوبة إليه إذ أكد (سعد منعم الشيخلي، 2000) أنه يتطلب " من لاعب كرة القدم أن يكون أداؤه للمهارات سريعاً ودقيقاً فالمستلزمات الأساسية لتنفيذ تلك المهارات بأقل جهد ممكن وأقصر وقت، هو أن يكون اللاعب على درجة عالية من الأعداد البدني

١- بسطويسي أحمد ؛ **البلايومترك في مجال العاب القوى** ، نشرة العاب القوى، القاهرة، مركز التنمية الاقليمي ،العدد التاسع عشر ،١٩٩٦، ص٤٥.

٢- صريح عبد الكريم الفضلي وعبد الرزاق جبر الماجدي ؛ **التحليل التشريحي الوظيفي وميكانيكية الالعاب الرياضية** ، ط١، كلية الإسراء الجامعة ،٢٠١٨، ص٣٥٥.

والمهاري للوصول إلى أداء الواجبات المطلوبة بشكل متقن وصحيح لمختلف ظروف اللعب وفي أطار قانون اللعبة"[١].

وأن تكرار الاداء المهاري لحراس المرمى يساعد على زيادة ألاحساس بالكرة وان المواصلة والاستمرار في الأداء تزيد من ثقة الحارس في كيفية التعامل مع الكرة، وقد اسهمت التمرينات المركبة في تطوير هذه المهارة بشكل واقعي ومشابه لما يحدث اثناء المنافسة.

مناقشة نتائج مهارة (تشتيت، أبعاد الكرة من اللاعب المنافس) في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى:

يبين الجدول (٢٧) لنتائج اختبارات بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم للمجموعة التجريبية الأولى التي اظهرت فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولصالح الاختبار البعدي في مهارة (تشتيت) ابعاد الكرة من اللاعب المنافس يعزو الباحث اسباب تطور مهارة (تشتيت) أبعاد الكرة من اللاعب مجموعة التجريبية الأولى إلى وهذا يرجع إلى تنوع استخدام التمرينات المناسبة بالمثيرات المتنوعة الملونة (انارة ، كرات ، اقماع) في تنمية مهارة (تشتيت) إبعاد الكرة والتي ساهمت إلى حد كبير في رفع القابلية المهارية لحراس مرمى المجموعة التجريبية الأولى ، حيث تم التركيز على المثيرات كحركة اللاعبين المنافسين وحركة الكرات وكيفية لعب على المرمى ومن مواقع مختلفة لان تعدد أساليب اللعب الحديث جعل اللاعبين يركزون هجومهم على الاطراف والانفراد بالعمق كلعب الكرات العرضية او الامامية على المرمى وغالبا ما تكون هذه الكرات صعبة تقديرها من ناحية خروج حارس المرمى على الكرة لسرعة لعب الكرة واتجاهها وكذلك وجود عدد من المدافعين والمهاجمين وهذا ما يتفق مع (الخشاب و ذنون) حيث انه "ليس مطلوب من حارس المرمى الخروج على جميع الكرات التي تلعب في منطقة الجزاء إلا إذا كان متأكداً من انه سيحسم الموقف لصالحه ، خاصتاً إذا علمنا إن طريق الخروج لملاقاة الكرة قد يكون مسدوداً أمامه بعدد كبير من المدافعين والمهاجمين الأمر الذي يصعب مهمته في الخروج" [٢]

لذا فان لنوعية التمرينات المركبة كان لها الأثر الكبير في تطوير مهارة حارس المرمى بتشتيت او ابعاد الكرات الامامية و الجانبية فضلا عن التنوع في ألوان المثيرات (الانارة والكرات) كان له الأثر

١-سعد منعم الشيخلي؛ دراسة فاعلية الأداء وبعض المؤشرات الوظيفية للاعبي كرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠، ص٣٣.

٢ – زهير قاسم الخشاب ومعتز يونس ذنون ؛ **كرة القدم مهارات – اختبارات – قانون** الموصل ، دار ابن الأثير للطباعة والنشر ، ٢٠٠٥، ص ١٩٩-٢٠٠.

الكبير في تنمية هذه المهارة لحارس المرمى وكذلك تجزئة وتقسيم منطقة الجزاء بتحديد زاوية منطقة المواجهة مع المنافس وكيفية التعامل معه لمنعه من تسجيل هدف في مرماه، فضلا عن تطور القدرات البصرية بسبب تنفيذ التمرينات المركبة على وفق تجزئة وتقسيم منطقة (١٨ يارد) والتي تركز على اتخاذ القرار و التمركز الصحيح قبل البدء بمواجهة المهاجم وعدم التردد في اخذ القرار، فنرى في كرة القدم الحديثة فرقاً قوية وكلما زادة قوتها تأتي لها فترات خلال المباريات التنافسية ينفرد فيها المهاجم المنافس بحارس مرماه، ويجد حارس المرمى نفسه وجها لوجه مع المهاجم دون مساعدة زملائه المدافعين، وهنا يأتي دور مهارة حارس المرمى وخبرته ومقدرة على سد الزوايا والارتماء أو تشتيت الكرة من اللاعب المهاجم، فيؤكـــد (مفتي إبراهيم) "أن التوقيت السليم للخروج لملاقاة المهاجم وسرعته وزاويته دوراً فعالاً ومؤثراً في نجاح الحارس لأداء هذه المهارة."[١]

مناقشة نتائج (مهارة الاستلام وتسليم الكرة في الثلث الثاني) في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى:

يبين الجدول (٢٧) لنتائج اختبارات بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم للمجموعة التجريبية الأولى التي اظهرت فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولصالح الاختبار البعدي مهارة الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثاني ويعزو الباحث سبب ذلك التطور لفاعلية التدريبات المركبة التي استخدم فيها الباحث المثيرات البصرية الملونة والمنفذة من قبل حراس مرمى المجموعة التدريبية الأولى. لذلك فان التطور الذي حصل في مهارة الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثاني يعود ذلك لعدة اسباب و اهمها زج وسائل وأدوات تدريبية متنوعة الإشكال في التدريبات المركبة التي تهدف إلى تطوير المهارات الهجومية(اهداف صغيرة، وغيرها)، إذ إنَ التدريبات المركبة و الادوات والوسائل التدريبية المتنوعة ادت إلى زيادة امكانية حراس مرمى المجموعة التجريبية الأولى على تطبيق ما اريد منهم في متطلبات تلك المهارة من خلال الدمج بين المهارات الدفاعية و الهجومية من خلال التصدي للكرة ومنعها من دخول المرمى فضلاً عن دمجها بأداء المهارات الهجومية التي تُعدُّ مكملة للمهارات الدفاعية و التي تتمثل بركل الكرة إلى الزميل لأداء الهجوم المرتد لتسليم الكرة في الثلث الثاني من الملعب المنافس ،هذا ويشير(عادل محمد عمر٢٠٠٦)" ان لحارس المرمى العديد من الواجبات الهجومية مثل مساعدة لاعبي فريقه في بناء اللعب الهجومي بالانتقال من الدفاعي إلى الهجومي من خلال اختيار التمرير الصحيح والمناسب للاعبيه من اجل القيام بالهجوم المضاد الذي

١- مفتي ابراهيم حماد ؛ **مصدر سبق ذكره**، ١٩٨٥، ص51.

يجب ان يتميز بالسرعة والدقة والتنظيم ويقوم حارس المرمى بذلك أما بالقدمين او باليدين. وكذلك يكون اللاعب المساند للاعبي فريقه في منتصف ملعب اسناد لاعبي الدفاع وان يكون فعالا في عكس الكرات على الجوانب عند استلامه الكرة وكذلك في اللعب إلى الامام للمهاجمين ولاعبي الوسط. وكذلك يكون هو الذي يقرر مدى تسريع وتائر اللعب او ابطائه في حالة التحول من اللعب الدفاعي إلى اللعب الهجومي حسب حاجة الفريق و تقدير موقف الفريق في المباراة وهذا شيء جدا مهم يجب التدرب عليه من خلال فهم تكتيك الفريق بصورة عامة وتقدير الموقف هو السمة التي يتمتع بها حارس المرمى.[١]

مناقشة نتائج مهارة (استلام وتسليم الكرة في الثلث الثالث) في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى:

يبين الجدول (٢٧) لنتائج اختبارات بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم للمجموعة التجريبية الأولى التي أظهرت فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولصالح الاختبار البعدي مهارة الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثالث ويعزو الباحث هذا التطور إلى فاعلية التمرينات المركبة التي استخدم فيها وسائل وادوات تدريبية من قبل الباحث وقد أثرت بشكل كبير في تطور هذه المهارة كون هذه التمرينات تحتاج إلى استخدام المهارة لأدائها بشكل صحيح ، فأن إتقان المهارات الخاصة بحراس مرمى كرة القدم يعد من العوامل الأساسية لتطوير مستوى الأداء وكذلك هذا ما اكده **(محمد الجيوشي عبد الفتاح ،٢٠٢٢)** وجب على المدربين الاهتمام بتمرينات التمرير بالقدم لحراس المرمى واستخدمها كثيراً لبدء الهجوم وان تكون جزءاً رئيسياً في الوحدة التدريبية. [٢]

ان حراس مرمى المجموعة التجريبية الأولى قد أدوا تمريناتهم ضمن مناطق محددة وبشكل متكرر أدى إلى رفع مستواهم في اداء هذه المهارة وان نقل اللعب إلى ملعب المنافس من خلال المناولة الطولية والتي احيانا يسجل منها هدف يتطلب اتخاذ القرار السريع واللعب بشكل مباشر بدون تفكير وهذا ما اشار اليه (سعد منعم الشيخلي وهه فال خورشيد الزهاوي٢٠١٢) ان التدريب ضمن المناطق المحدده أحد الاساليب الجديده والهامه في رفع مستوى الاداء المهاري البدني، انتقال اللعب في ساحه المنافس يتطلب

---

١ – عادل محمد عمر؛ **التحليل العاملي لقياس فاعلية الاداء الحركي لحراس مرمى كرة القدم خلال المباريات** ، بحث منشور، العدد ٢ المجلد١، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ،٢٠٠٦، ص٥٣.

٢ – محمد الجيوشي عبد الفتاح؛ **تحليل الاداء المهاري الدفاعي لحراس مرمى كرة القدم وأثره علي نتائج المباريات في تصفيات كأس العالم روسيا ٢٠١٨**، بحث منشور ،العدد الخامس، مجلد٢٩،مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة ،كلية التربية الرياضية – جامعة بنها ،٢٠٢٢، ص٧٩.

سرعه اتخاذ القرار الصحيح واللعب بلمسه واحده في أكثر الاحيان فلا مجال للتفكير والتطلع، لذلك يستوجب تدريب اللاعبين بالاساليب التي تساعدهم على اداء الواجب بشكل صحيح." [١] وكذلك ما اكده (موفق اسعد محمود الهيتي ٢٠١٠)، "ان حارس المرمى الذي يمتلك مواصفات جيدة وله الخبرة في قراءة المباراة يمكنه توزيع الكرات بشكل جيد ، وفي احيان كثيرة تكون مناولة من حارس المرمى تسبب هدفا اذا استقبلها الزميل واحسن التصرف"[٢].

ضمن مستوى تدريبي جيد من حيث مكونات الحمل التدريبي وكل تدريب لابد أن يحدث نوعاً من التغيير في المستوى لكن هذا التغير يختلف من حارس مرمى إلى آخر، هذا وان نوع التدريب ومايتضمنه من تمرينات يجب ان تتناسب مع قدرات حراس المرمى ومستواهم والمرحلة العمرية والهدف المراد الوصول اليه، وهذا ما ذكره " من أن أهمية تقنين الحمل التدريبي المستعمل بحيث يتناسب مع مستوى الرياضي أولاً والهدف من التدريب ثانياً."[٣] ان نوعية التمرينات المركبة المستخدمة التي احتوت عل العديد من التمارين بوسائل مساعدة وزوايا مختلفة ساهمت بتنفيذ المهارات الاساسية بصوره سريعة التي تهدف تطوير المهارات الاساسية ومحاولة اتقانها وتثبيتها لغرض الوصول إلى افضل مستوى ممكن في لعبة كرة القدم من خلال استخدام التمرينات المختلفة التي يخططها وينفذها المدرب داخل ميدان الملعب في الوحدات التدريبية اليومية وان المهارات الاساسية هي الحجر الاساس في الاداء خلال مباريات كرة القدم "والتدريب على المهارات يبدأ في مراحل مبكرة من سن اللاعب وستمر حتى الاعتزال من اللعب وهي تهدف إلى تحسين مستوى المهارات الاساسية لدى اللاعب."[٤]

وكذلك يرى الباحث ان العلاقة المهمة بين الأداء المهاري والقدرات البصرية والذهنية تعبر عن وضع مهم من اوضاع التوافق المهاري الذي يمكن من خلاله أن نحدد ونقيم الأداء المهاري ، كذلك تعمل على تحسين طريقة الأداء وإخراج المهارة بصورتها النهائية وهذه النتيجة تؤكد إسهام المثيرات البصرية في تحسين الاستجابة الصحيحة للبرنامج الحركي المطلوب لأداء المهارات الأساسية من خلال توسيع الرؤية للتصورالحركة لذلك يجب أن نؤكد عليهم إلى الانتباه الدقيق إلى المثيرات التي تحدث في الملعب من خلال التركيز البصري وجعلهم يتعايشون مع الموقف المطلوب بظروف مشابهه

---

١ – سعد منعم الشيخلي وهه فال خورشيد الزهاوي؛ **تدريبات كرة القدم المبادئ والتطبيقات**، ط١، السليمانية ، مكتبة يوهند للطباعة والنشر ،٢٠١٢، ص١١.

٢ – موفق اسعد محمود الهيتي **مصدر سبق ذكره** ، ٢٠١٠، ص١٧.

٣ – محمد حسن علاوي ؛ **علم التدريب الرياضي** ، ط٥، دار المعارف للطباعة والنشر، القاهرة، ١٩٧٨، ص ٢٩.

٤ – عبد الله حسين اللامي ؛ **كرة القدم تعلم ، تدريب** ، مطبعة العراق ، ٢٠١٢ ، ص٥٢ .

للعب ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (راتب ، ١٩٩٥)" أن العمليات العقلية تتضمن قيام الرياضي بتصور الحركة بعد استقبالها من حاسة البصر بشكل خاص، وأن عند تصور الحركة واسترجاعها عقليا تنتج الانقباضات التي تنتقل عبر الممرات العصبية أو مرتبط بهذه الحركات وتكمن الفائدة في أن المثيرات الناتجة عن المستقبلات الحسية و بدوره الدماغ يقوم بتلك الاستجابات و ينتج عن ذلك موجات دماغية خاصة لكل اداء لارسال الاشارات إلى الممرات العصبية وبذلك تسهم في الارتقاء بالمستوى المهاري ومستوى الإنجاز".[١]

ويرى الباحث ايضا ان الاهتمام الدقيق والعناية في صياغة التمرينات واستخدامها وفق الهدف المطلوب بالاعتماد على الاسس العلمية الصحيحة خلال تنفيذ البرنامج من شانها ان تطور مستوى حراس المرمى حيث ان "العناية بأختيار التمرينات التي تحقق الهدف ، تسهم بوصول اللاعبين إلى مستوى الأداء المطلوب من خلال مدة زمنية المحددة للتدريب"[٢]

---

١ – أسامة كامل راتب؛**مصدر سبق ذكره**، ١٩٩٥ ، ص١٩.

٢–.حنفي محمود المختار؛**المدير الفني لكرة القدم**، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨، ص١١٧.

٤-٣-٣ عرض نتائج بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم وتحليلها ومناقشتها في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية:

الجدول(٢٨)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم للمجموعة التجريبية الثانية

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		سَ ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع				
١	مسك الكرات العالية	درجة	١٨.٠٠٠	٢.٠٩٨	٢٦.٨٣٣	٠.٧٥٣	-٨.٨٣٣	١.٩٤١	١١.١٤٩	٠.٠٠٠
٢	الكرات الارضية المتدحرجة	درجة	١٩.٣٣٣	١.٢١١	٢٧.٦٦٧	٠.٥١٦	-٨.٣٣٣	١.٦٣٣	١٢.٥٠٠	٠.٠٠٠
٣	مسك الكرة المتوسطة الارتفاع	درجة	٢٠.٣٣٣	٢.٥٨٢	٢٧.٦٦٧	٠.٥١٦	-٧.٣٣٣	٢.٥٠٣	٧.١٧٦	٠.٠٠١
٤	ابعاد(تشتيت) الكرة بيد واحدة او باليدين	درجة	٤.٨٣٣	٠.٩٨٣	٧.٥٠٠	٠.٥٤٨	-٢.٦٦٧	١.٢١١	٥.٣٩٤	٠.٠٠٣
٥	الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثاني	درجة	٤.٣٣٣	١.٢١١	٧.٥٠٠	٠.٨٣٧	-٣.١٦٧	١.٩٤١	٣.٩٩٧	٠.٠١٠
٦	الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثالث	درجة	٢.٣٣٣	٠.٥١٦	٦.٥٠٠	٠.٥٤٨	-٤.١٦٧	٠.٤٠٨	٢٥.٠٠٠	٠.٠٠٠

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (٢٨) الفروق في قيم بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم (مسك الكرات العالية ، الكرات الارضية المتدحرجة ، مسك الكرة المتوسطة الارتفاع) في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعة التجريبية الثانية أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي.

ففي متغير مسك الكرات العالية وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (١١.١٤٩) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي .

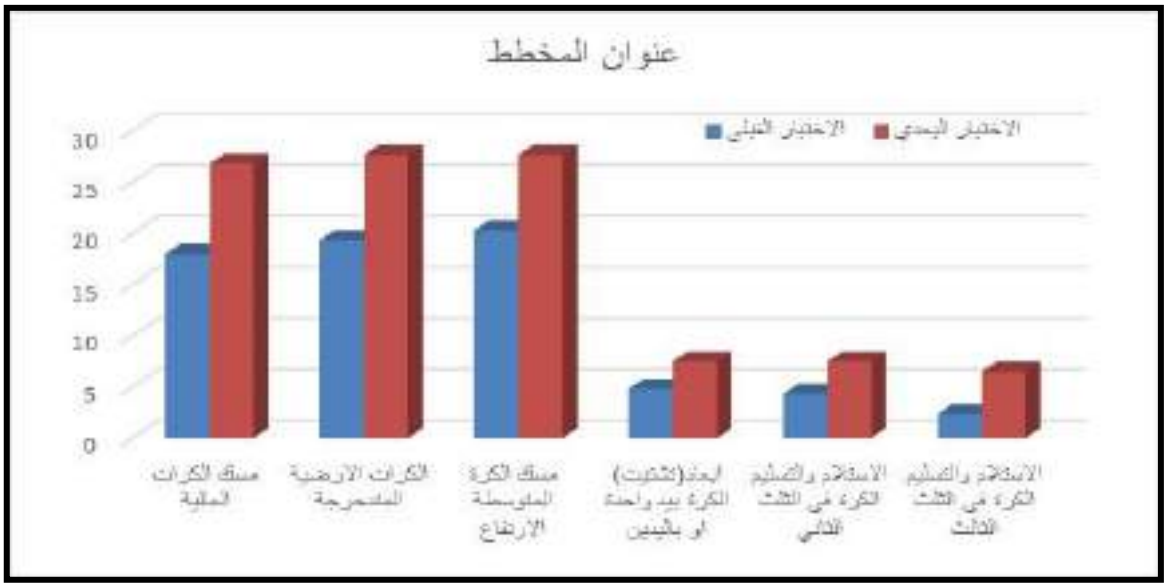
اما في متغير الكرات الارضية المتدحرجة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (١٢.٥٠٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي .

وفي متغير مسك الكرة المتوسطة الارتفاع وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٧.١٧٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي .

اما في متغير ابعاد(تشتيت) الكرة بيد واحدة او باليدين وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٥.٣٩٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٣) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي.

وفي متغير الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثاني وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٣.٩٩٧) عند مستوى دلالة (٠.٠١٠) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي.

اما في متغير الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثالث وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٢٥.٠٠٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ودرجة حرية (٥) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي.



الشكل (٤٨)

يوضح الفروق في الاختبارات القبلية والبعدية في بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم للمجموعة التجريبية الثانية

مناقشة نتائج مهارة (مسك الكرات العالية) في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية:

يبين الجدول (٢٨) لنتائج اختبارات بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم للمجموعة التجريبية الثانية التي اظهرت فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي (مسك الكرات العالية ، الكرات الارضية المتدحرجة ، مسك الكرة المتوسطة الارتفاع ، ابعاد(تشتيت) الكرة بيد واحدة او باليدين ،الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثاني، الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثالث)

يعزو الباحث **تطور مهارة مسك الكرات العالية للمجموعة التجريبية الثانية** إلى تأثير التمرينات المركبة المصاحبة والمعززة بالنظارة الذكية كان الهدف منها تطوير الاداء المهاري والقدرات البصرية لحراس المرمى وزيادة يقظة وتركيز وانتباه واستجابة حراس المرمى لما يحيط بهم من مثيرات ومتغيرات تحدث اثناء المباراة لأداء مهارة مسك الكرات العالية، ان نوعية التمرينات المركبة المزامنة للنظارة الذكية واضافة إلى استخدام (مثيرات بصرية) والتدرج بها وصولا إلى التكيف للشدة القصوية زاد من امكانية حراس المرمى في بناء برامج عقلية واستجابات ظهرت بشكل مؤثر في تحسن اداء مهارة مسك الكرات العالية من خلال زيادة في عدد الوحدات الحركية المساهمة في ادائها ولهذا كان هناك تحسن في اداء المهارة، وهذا ما أكده (Omose Juard 1999)[١]" إنّ التدرج في تمرينات وحدات المنهاج يخلق حالة من الزيادة المستمرة في عمليات التكيف الفسيولوجي والبدني والمهاري ومن ثم الارتقاء بمستوى الاداء ".

ان زيادة صعوبة التمرينات المركبة المصاحبة للنظارة الذكية من خلال الشدد التدريبية واضافة لصعوبة الرؤيا من خلال الغالق المتقطع والتنوع بها، ستزيد من احساس وتوقع حراس المرمى و خبرته في كيفية التعامل مع الكرات العالية. وان أدائها بظروف مشابهه للعب ومحاكاة لما يحدث في المنافسة من وجود لاعبين منافسين في أثناء الأداء اثر بصورة واضحة على قدرات حراس المرمى العقلية والذهنية والبدنية وهذا انعكس ايجاباً في تنمية قدراتهم المهارية وهذا ما أكده **امر الله احمد بساطي**" يجب أن تكون ظروف التمرين مشابهة لظروف المباراة أو أعلى منها إذ أن الحصول على أعلى مستوى مؤثر للتدريب، يجب على المدرب إخضاع اللاعب لأشكال متنوعة من التمرين"[٢]، وان تكرار هذه التمرينات

---

1 -Omose Juard :**Physical training for badmin Ron** ، Edited by buoys timdnclod Denmark , holing Book Publisher , Ais ,1999 , p22.

٢- أمر الله احمد ألبساطي؛ **أسس التدريب الرياضي** ، الإسكندرية، منشاة المعارف،1997، ص42.

والاستمرار بها وبصورة علمية صحيحة باستخدام أجهزة وأدوات و وسائل تدريبية حديثة وحواجز لتدريب القفز كان له الدور فعال في تطوير هذه المهارة وهذا ما **أكده قاسم حسن** من أنَ "الوصول إلى تحقيق وتثبيت المهارات سيكون نتيجة تنظيم الأدوات والمواد المتوفرة واستثمارها بشكل المناسب واستغلالها بشكل منظم لذلك وجب تنظيم التدريب على وفق القواعد الصحيحة والتي تضمن التطور الامثل.[١]

مناقشة نتائج مهارة (مسك الكرات الارضية المتدحرجة) للمجموعة التجريبية الثانية في الاختبارات القبلية والبعدية:

يبين الجدول (٢٨) لنتائج اختبارات بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم للمجموعة التجريبية الثانية التي أظهرت فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي (مسك الكرات الارضية المتدحرجة) يعزو الباحث تطور المجموعة التجريبية الثانية في مهارة مسك الكرات الارضية إلى فاعلية التمرينات المركبة المتزامنة مع النظارة الذكية من خلال تدريب حراس المرمى على الكثير من مواقف اللعب اثناء تدريب هذه المهارة والتي ساهمت وبتأثير مباشر بوضع الحلول للدفاع عن مرماهم، إذ إنَ تصعيب الاداء بواسطة وميض الغالق المتقطع الموجود بالنظارة الذكية و الذي يخلق تأثير غير شفاف ومعتم على العينين وهذا ادى إلى تحسن رؤية ويقظة وانتباه وتركيز وسرعة الاستجابة في اتخاذ القرار المناسب لحراس المرمى لان هذه الصعوبة تجعل من حراس المرمى يكونون اكثر من برنامج حركي يستطيعون من خلاله الاستجابة لأي متغير يحدث في المنافسة

وهذا ما تحقق لديهم، إنّ مهارة مسك الكرة الأرضية مرتبطة ببعض القدرات التي لهاأثر في أدائه مثل القدرة على التركيز والانتباه الجيد من قبل حارس المرمى ، ان استخدام بعض المثيرات البصرية في التمرينات ساعد بتحسن التركيز والانتباه وذلك بإبعاد المثيرات المشتتة للانتباه ومحاولة التركيز على الجوانب المرتبطة بالأداء التي تلعب دوراً مهماً في تطوير قدرة التركيز لديهم ، **كما يؤكد (اسامة كامل راتب** ، ١٩٩٥):" إنّ توجيه الانتباه والتركيز يُعد احد المهارات الاساسية العامة للرياضيين فهو الاساس لنجاح عملية التعلم او التدريب .لذا فمن الضروري على اللاعب ان يركز انتباهه عند اداء مهارة حركية تتضمن التعامل مع مثير معين، حيث يكون استعداده في اعلى درجاته عند هذه اللحظة كما تظهر امكانية اللاعب في محاولته لعزل جميع المؤثرات الخارجية و تركيز انتباهه في نقطة واحدة هي المثير

١- قاسم حسن حسين؛ **القواعد الأساسية لتعليم الساحة والميدان**، بغداد، مطبعة دار الحرية للطباعة، ١٩٧٦ ، ص٧٦.

الاهم "[١]. ، إذ إنَ تنويع التمرينات بمسافات وسرع واتجاهات مختلفة ساعد ذلك على في زيادة امكانية حراس المرمى على التصرف السريع في اتخاذ القرار المناسب وبالتالي انعكس بشكل بصورة مباشرة على مهارة مسك الكرات الارضية **(واكد محمد عبده ومفتي ابراهيم)** "بأنَ كرة القدم تتطلب أنْ يؤدي الحارس المهارات الأساسية الخاصة بمنتهى السرعة والدقة مع امكانيه وقدره عالية في تغيير اتجاهه مع الكره وهي طريقة إلى حسم المواقف والحالات المتعددة في الملعب بجراه ودقه عالية من قبل الحارس في اتخاذ القرار والتصرف بالكره بطريقه اسرع من غيره." [٢]

وكذلك يرى الباحث أنَ الأجهزة والأدوات الحديثة والمتطورة التي استخدمت في التمرينات المركبة ساهمت في تطوير أداء حراس المرمى البدني و المهاري والعقلي **وهذا ما اكده (محمود الربيعي) ان**" الاجهزة والادوات المساعدة تعمل على تحسين وتطوير الأداء البدني والحركي و المهاري لما لها من أثار ايجابية لإسهامها في عمليتي التعلم والتدريب باقل وقت وجهد لإسهامها في تكامل الوحدة التعليمية والتدريبية لتنفيذ المنهج المرسوم بهدف رفع مستوى اللاعب التكنيكي والتكتيكي والبدني والمعرفي".[٣]

مناقشة نتائج مهارة (مسك الكرات متوسطة الارتفاع) في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية:

يبين الجدول (٢٨) لنتائج اختبارات بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم للمجموعة التجريبية الثانية التي أظهرت فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي في مهارة (مسك الكرات متوسطة الارتفاع) يعزو الباحث تطور المجموعة التجريبية الثانية في مهارة مسك الكرات متوسطة الارتفاع إلى فاعلية التمرينات المركبة المتزامنة مع النظارة الذكية والتي عملت على التي ساهمت في الاقتصاد بالجهد وبالوقت و تحسين الرؤيا لدى حراس مرمى كرة القدم الذي انعكس على الاداء المهاري من خلال معرفة مسار واتجاه الكرة لأنَ الرؤيا الجيدة تساهم باتخاذ القرار للاداء الفني الصحيح والمناسب وحسب نوع المهارة وصولا إلى اعلى مرحلة اضافة إلى ذلك ان القدرات البصرية تؤدي إلى اتقان الاداء الفني لاجزاء المهارة من خلال التحكم والتوجيه الواعي اثناء اداء المهارة **وهذا ما اكده حسين الدنيناوي واخرون نقلا**

---

١ –اسامة كامل راتب ؛ عالم النفس الرياضي ، ط 1 ، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1995، ص 36.

٢ – حسين جبار واخرون ؛ مصدر سبق ذكره ، ٢٠٢٠ ، ص٤٧.

٣– محمود داود الربيعي؛ **التعلم والتعليم في التربية البدنية والرياضية** ،النجف ، دار الضياء للطباعة والنشر،٢٠١١، ص٣٤٣

عن يعرب خيون " ان قسما من البحوث تحوي دليلاً على أنَه عندما ينعدم النظر سينعدم الاداء ، والقدرة على مسك الكرة يرتبط ارتباطاً مباشراً بقدرة البصر على تحديد المسار المركب للكرة ، وبالتالي تحديد كيفية استخدامها ، ومن هذا المنظور تتوضح اهمية عرض الحركة "[١]. وهذا ما اشار اليه على اهمية القدرات البصرية للاعبي كرة القدم في مراكز اللعب المختلفة لاسهامها بشكل مباشر في تحسين الاداء الحركي لديهم والارتقاء بقدراتهم على ادراك مواقف اللعب و التوقع البصري الجيد من خلال اتساع مجال الرؤية وادراك عمق المسافات ، مما يسمح لهم بالتعامل الدقيق المنظم مع المتغيرات مواقف اللعب المنوعة بما تتضمنه مع تحرك الزملاء – والمنافسين – الكرة وسرعتها واتجاهاتها من خلال نظرة خاطفة (جزء من الثانية) ليؤدي اللاعب حركاته بتوجيه عالي وفاعلية تعكس ارتفاع مستوى ادائه الحركي والخططي. [٢]

مناقشة نتائج مهارة (تشتيت، أبعاد الكرة من اللاعب المنافس) في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية:

يبين الجدول (٢٨) لنتائج اختبارات بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم للمجموعة التجريبية الثانية التي أظهرت فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي في مهارة (تشتيت) ابعاد الكرة من اللاعب المنافس ويعزو الباحث هذا التطور إلى نوعية التمرينات المركبة المزامنة بالنظارة الذكية والتي تهدف إلى تطوير الجانب والبدني والمهاري لحراس مرمى كرة القدم اضافة إلى تطوير القدرات البصرية ومنها (اليقظة، والانتباه، ومجال الرؤية ،والمسح البصري) وفرت برامج حركية متعددة ساهمت في سرعة اتخاذ القرار السليم للتعامل مع هذه الكرات. ان تضمين التمرينات المركبة بالنظارة الذكية وتصعيب الاداء بواسطة الغالق المتقطع ساعدت حراس المرمى في التركيز والانتباه على مواقع وحركة اللاعبين المنافسين لحسم الموقف وتقدير الفرصة المناسبة لمواجهتهم وجها لوجه للانقضاض على الكرة وابعادها في الوقت المناسب اثناء الانفراد ومنع المهاجم من تسجيل هدف كل هذا متوقف على امكانية حارس المرمى وخبرته في التعامل مع هذه الكرات وغلق الزاوية بوجه المهاجم وهذا **ما اكده (حسين جبار واخرون ٢٠٢٠)** "جميع فرق كره القدم مهما زادت قوتها تأتي لها فترات خلال المباريات مع الفرق المنافسة ينفرد

---

١ – حسين جبار واخرون ؛ **مصدر سبق ذكره** ، ٢٠٢٠ ، ص٢٨.

٢– ماجد مصطفى وعبد المحسن زكريا؛ **تأثير تدريبات الرؤية البصرية على بعض القدرات البصرية ومستوى الاداء المهاري في كرة القدم** ، بحث منشور ، مجلة اسيوط لعلوم وفنون الرياضة ، العدد الثالث والعشرون ، الجزء الرابع ٢٠٠٦ ،ص٤٧.

فيها المهاجم المنافس بحارس مرمى، وهنا يجد الحارس نفسه وجها لوجه مع المهاجم المنفرد به دون مساعدة فعالة من زملائه المدافعين ،وفي هذه الحالة يكون انقاذ المرمى من احراز هدف فيه متوقفاً على مهاره حارس المرمى وخبرته ومقدرته على سد الزوايا والارتماء الكره لإنقاذها".[١] اذ ان الاختيار الدقيق للتمرينات المركبة باستخدام النظارة الذكية والمرتبطة بأداء حراس المرمى داخل منطقة الجزاء والتي كانت معدة وفق متطلبات و ظروف المنافسة ساهمت في رفع مستوى الاداء المهاري للحراس مرمى للمجموعة التجريبية الثانية وهذا ما أكده (**ذو الفقار صالح وأخرون ٢٠١٦**) عند رفع المستوى للاعبين يتطلب استخدام وسائل مختلفة بواسطتها يتم تحقيق الهدف المطلوب ، وفق التمرينات البدنية والمهارية التي تأخذ المكانة الأولى بواسطة التمارين التي تضمن التقدم السريع لرفع مستوى الرياضي .[٢] وهذا ما أكده (ذو الفقار صالح و مشتاق حميد ٢٠٠٩) أن تنقلات وحركة حارس المرمى تكون مرتبطة بمتغيرات ومواقف اللعب المختلفة والمتعددة وعليه أن يختار المكان والموقف المناسب السليم ولديه القدرة على التحرك السريع وسرعة رد الفعل بدرجة كبيرة.[٣] عندما يهزم المهاجم الدفاع ويصبح خلفه فان واجب حارس الهدف يكون التحرك من الهدف لتقليل المسَافة بينه وبين الكرة ليجعل الهدف صغيرا أمام المهاجم [٤]

مناقشة نتائج مهارة (استلام وتسليم الكرة في الثلث الثاني) في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية:

يبين الجدول (٢٨) لنتائج اختبارات بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم للمجموعة التجريبية الثانية التي أظهرت فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي مهارة الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثاني يعزو الباحث هذا التطور لفاعلية التمرينات المركبة بالتزامن مع النظارة الذكية و القدرات البصرية ومنها المسح البصري وارتباطها بعمل الجهاز العصبي بصورة مباشرة في التتبع للحركات او للكرة اثناء تحركها ،اذ عندما يكون المسح البصري بدرجة عالية لحارس المرمى هذا يؤشر على العمل الجيد للجهاز العصبي

١- حسين جبار واخرون؛ **مصدر سبق ذكره**، ٢٠٢٠، ص٩٣.

٢ - ذو الفقار صالح عبد الحسين وأخرون؛ **أعداد لاعبي كرة القدم للمنافسات** ، ط١، بغداد ، دار الكتب والوثائق ،٢٠١٦،ص٣٣.

٣ - ذو الفقار صالح ومشتاق أبراهيم؛ **التدريس والتعليم الميداني في كرة القدم** ، ط١ ، بغداد ، دار الكتاب والوثائق ، ٢٠٠٩ ،ص١٩٠

٤- جارلس هيوز ؛ **كرة القدم الخطط والمهارات** ، ترجمة موفق مجيد المولى ،مطبعة التعليم العالي الموصل ،جامعة بغداد ،١٩٩٠، ص٢٩١.

في التحكم بحركات العين والتتبع للأشياء المحيطة ،مما يشير إلى أنَ حراس المرمى يتمتعون بمستوى جيد في القدرات البصرية ، وهذا يساعد حارس المرمى في تحديد مكان اللاعبين المهاجمين وتتبع حركاتهم في وقت قصير جدا، كما يجب ان يكون المسح البصري لحراس المرمى لمسافات بعيدة وواسعة لتكوين صورة عن حركة المهاجمين الزملاء لاتخاذ القرار المناسب " أن الدماغ يأخذ صور عن المحيط اما عن طريق النظر وجمع المعلومات البصرية او عن طريق السمع وتحويل هذه المعلومات الارشادية والوصفية إلى صورة تدخل الدماغ ويتم التعامل معها بشكل افضل".

هذا ويرى الباحث أنَ المثيرات البصرية و المواقف المتنوعة والمتغيرة التي يتعرض لها حارس المرمى أثناء المباراة ، وحيازته القدرات البصرية الجيدة واستخدامها في الزمان والمكان المناسبين يؤهله لاتخاذ القرارات السليمة حول اي موقف من المواقف واي حالة من حالات اللعب المختلفة "فالعمليات العقلية العليا بكرة القدم تعتمد على اليات استشعار المثير عن طريق حواس اللاعب وقابليته على سرعة توصيلها إلى مركز التحكم العقلي وعملية صنع القرار والاستجابة النظرية لهذه المثيرات والتي تتطلب الدقة في انتقاء البرنامج المناسب للمثير والتوقيت الملائم له ومرونة التفكير وحيويته والسرعة في اتمام هذه العملية ، ثم الايعاز إلى العضلات العاملة والمساندة للاستجابة عمليا إلى ذلك المثير ، ولما سبق ندرك أن العمليات العقلية العليا تشتمل على امور كثيرة منها التفكير السريع والفعال للاستجابة وسرعة اتخاذ القرار والتوقيت الصحيح لحركة الزملاء والمنافسين والكرة وسرعة تعديل القرار في اللحظة المناسبة والتوقيت الحركي الملائم. [١].

مناقشة مهارة (استلام وتسليم الكرة في الثلث الثالث) في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية:

يبين الجدول (٢٨) لنتائج اختبارات بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم للمجموعة التجريبية الثانية التي أظهرت فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي مهارة الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثالث يعزو الباحث إلى التحسن الحاصل في هذه المهارة نتيجة استخدام مثيرات بصرية وسمعية ساهمت في تنمية القدرات البصرية منها اليقظة و الانتباه الانتقائي و الانتباه المنقسم الأمامي والجانبي والمسح البصري ومحيط الرؤية اضافة للومضات الموجودة في النظارة الذكية ،كل هذه المثيرات لعبت دور كبير في زيادة العبء على العين من اجل زيادة التركيز البصري والذهني لحراس المرمى ،فعلى حارس المرمى أن يتميز

٢- عامر سعيد جاسم الخيكاني ؛ **مصدر سبق ذكره**،٢٠٠٨، ص٩٨.

بسرعة استجابة عالية ويقظة وانتباه على طول المباراة وعليه متابعة أحداثها ومجرياتها وخصوصا تحركات اللاعبين داخل الملعب وسير اتجاه الكرة ومكان تواجدها بمعنى آخر تمتعه بتتبع بصري عالي أثناء المباراة يمكنه من أداء واجبه على أكمل و أحسن وجه وعليه أن يتميز بالتفكير السريع لاتخاذ القرارات المناسبة حول أي موقف أو حركة أو أداء يقوم به داخل مرماه لحل الكثير من الواجبات الحركية التي تشملها مهارة الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثالث بشكل عام، من حيث السرعة في اتخاذ القرار الصحيح لنوع المثير لاختيار الاستجابة المناسبة لأداء الواجب الحركي المطلوب وبشكل متقن ، ويعزو الباحث سبب ذلك لما جاء به (Hall (١٩٩٨ ,بان " التدريب الذي يطور القدرات العقلية يساعد على تكوين الخط البياني لأداء المهارة واسترجاعها ذهنياً دون التفكير بها أثناء الأداء الفعلي لها"[١] ،وكذلك يعتبر الباحث ان حارس المرمى عنصرا رئيسياً في عملية بناء الهجمات فعليه يجب ان يكون على درجة عالية في المهارات الهجومية من خلال مناولة الكرة بالقدمين وذا رؤية واضحة للملعب بأكمله وايضا عليه تنفيذ عملية تسليم الكرة بشكل صحيح في ظل عامل السرعة في كرة القدم الحديثة لتسريع كسب الكرات المرتدة ، لهذا تؤثر عملية سرعة اتخاذ القرارات لبناء الهجمات بشكل اسرع على قرار حراس المرمى، ان القدرات البصرية والذهنية فضلاً عن المهارية هي مهام تعبر عن قدرة حارس المرمى على عمل اداءات لحل المشكلات التي قد تواجهه ، وعليه فأن حارس المرمى أثناء تأدية واجباته الحركية داخل الملعب تكون أمامه العديد من الصعوبات ومنها الكرة و الذي بهدف إلى صدها ثم تمريرها، وهذا يتطلب منه ان يكون على علم بتحركات اللاعبين المنافسين أو الزملاء بهدف ايصال الكرة إلى الزملاء لتكوين هجمة وهذه تعد مجموعة من الإشكاليات المراد وضع الحلول المناسبة والتغلب عليها من اجل تحقيق الواجب أو الهدف المراد تحقيقه ، لذلك فأن التوقع الحركي الذي يكون من خلال الخبرات السابقة والمرتبطة مباشرة مع الانتباه و اليقظة التي تلعب دورا مهما في عملية اتخاذ القرار المناسب أو إيجاد الحلول المناسبة أثناء تأدية المهارات الحركية والواجبات الهجومية والدفاعية لحراس المرمى. وهذا ما اكده (breslin 2000) ان "من خلال اليقظة الذهنية يميل اللاعب إلى التنفس والإحساس المهاري والذهني وإظهار الاتجاه المقبول لأي تشتت يمكن أن يحدث "[٢] .

---

1 – Hall C.R. A., **Development of the sport Imagery** Questionnaire, Int, 4. sport psychol, **No, 29**, 1998, p44.

2– Breslin Zack, & , McMain , **An information–processing analysis of mindfulness: Implications for relapse prevention in the treatment of substance abuse**, Clinical Psychology–Science & Practice, 2000,p210

٤-٣-٤ عرض نتائج قيم بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم وتحليلها ومناقشتها في الاختبارات البعدية للمجموعات الثلاث:

جدول (٢٩)

يبين قيمة(F) المحسوبة في قيم بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم للمجموعات الثلاثة

ت	المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	الدلالة
١	مسك الكرات العالية	بين المجموعات	٥٦.٣٣٣	٢.٠٠٠	٢٨.١٦٧	١٩.٥٠٠	٠.٠٠٠
		داخل المجموعات	٢١.٦٦٧	١٥.٠٠٠	١.٤٤٤		
		المجموع	٧٨.٠٠٠	١٧.٠٠٠			
٢	الكرات الارضية المتدحرجة	بين المجموعات	٣٣.٤٤٤	٢.٠٠٠	١٦.٧٢٢	٧١.٦٦٧	٠.٠٠٠
		داخل المجموعات	٣.٥٠٠	١٥.٠٠٠	٠.٢٣٣		
		المجموع	٣٦.٩٤٤	١٧.٠٠٠			
٣	مسك الكرة المتوسطة الارتفاع	بين المجموعات	٣٣.٧٧٨	٢.٠٠٠	١٦.٨٨٩	٤٢.٢٢٢	٠.٠٠٠
		داخل المجموعات	٦.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٠.٤٠٠		
		المجموع	٣٩.٧٧٨	١٧.٠٠٠			
٤	ابعاد(تشتيت) الكرة بيد واحدة او باليدين	بين المجموعات	١٠.٣٣٣	٢.٠٠٠	٥.١٦٧	١٨.٦٠٠	٠.٠٠٠
		داخل المجموعات	٤.١٦٧	١٥.٠٠٠	٠.٢٧٨		
		المجموع	١٤.٥٠٠	١٧.٠٠٠			
٥	الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثاني	بين المجموعات	١٤.١١١	٢.٠٠٠	٧.٠٥٦	١٧.١٦٢	٠.٠٠٠
		داخل المجموعات	٦.١٦٧	١٥.٠٠٠	٠.٤١١		
		المجموع	٢٠.٢٧٨	١٧.٠٠٠			
٦	الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثالث	بين المجموعات	٢٤.٣٣٣	٢.٠٠٠	١٢.١٦٧	٢٣.٨٠٤	٠.٠٠٠
		داخل المجموعات	٧.٦٦٧	١٥.٠٠٠	٠.٥١١		
		المجموع	٣٢.٠٠٠	١٧.٠٠٠			

تبين من خلال الجدول (٢٩) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين نتائج قيم بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم (مسك الكرات العالية ، الكرات الارضية المتدحرجة ، مسك الكرة المتوسطة الارتفاع) بين المجاميع الثلاثة الضابطة والتجريبيتين الأولى والثانية في الاختبار البعدي من خلال حساب قيمة (F) والبالغة (١٩.٥٠٠ ، ٧١.٦٦٧ ، ٤٢.٢٢٢ ، ١٨.٦٠٠ ، ١٧.١٦٢ ، ٢٣.٨٠٤) على التوالي عند درجة حرية (٢-١٥) ومستوى دلالة (٠.٠٠٠ ، ٠.٠٠٠ ، ٠.٠٠٠ ، ٠.٠٠٠ ، ٠.٠٠٠ ، ٠.٠٠٠) على التوالي ، ولمعرفة اتجاه الفرق لصالح إي مجموعة عمد الباحث إلى الاستعانة بقيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) بين المجاميع الثلاثة

جدول (٣٠)

يبين (L.S.D) للمقارنات في قيم بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم للمجموعات الثلاثة للاختبار البعدي

ت	المتغيرات	الاختبارات الوسطية		الأوساط الحسابية		فرق الأوساط	الخطأ المعياري	الدلالة
١	مسك الكرات العالية	ض١	ت١	٢٢.٥٠٠	٢٤.٦٦٧	-٢.١٦٧	٠.٦٩٤	٠.٠٠٧
		ض١	ت٢	٢٢.٥٠٠	٢٦.٨٣٣	-٤.٣٣٣	٠.٦٩٤	٠.٠٠٠
		ت١	ت٢	٢٤.٦٦٧	٢٦.٨٣٣	-٢.١٦٧	٠.٦٩٤	٠.٠٠٧
٢	الكرات الارضية المتدحرجة	ض١	ت١	٢٤.٣٣٣	٢٥.٨٣٣	-١.٥٠٠	٠.٢٧٩	٠.٠٠٠
		ض١	ت٢	٢٤.٣٣٣	٢٧.٦٦٧	-٣.٣٣٣	٠.٢٧٩	٠.٠٠٠
		ت١	ت٢	٢٥.٨٣٣	٢٧.٦٦٧	-١.٨٣٣	٠.٢٧٩	٠.٠٠٠
٣	مسك الكرة المتوسطة الارتفاع	ض١	ت١	٢٤.٣٣٣	٢٥.٦٦٧	-١.٣٣٣	٠.٣٦٥	٠.٠٠٢
		ض١	ت٢	٢٤.٣٣٣	٢٧.٦٦٧	-٣.٣٣٣	٠.٣٦٥	٠.٠٠٠
		ت١	ت٢	٢٥.٦٦٧	٢٧.٦٦٧	-٢.٠٠٠	٠.٣٦٥	٠.٠٠٠
٤	ابعاد(تشتيت) الكرة بيد واحدة او باليدين	ض١	ت١	٥.٦٦٧	٦.٣٣٣	-٠.٦٦٧	٠.٣٠٤	٠.٠٤٥
		ض١	ت٢	٥.٦٦٧	٧.٥٠٠	-١.٨٣٣	٠.٣٠٤	٠.٠٠٠
		ت١	ت٢	٦.٣٣٣	٧.٥٠٠	-١.١٦٧	٠.٣٠٤	٠.٠٠٢
٥	الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثاني	ض١	ت١	٥.٣٣٣	٦.٣٣٣	-١.٠٠٠	٠.٣٧٠	٠.٠١٦
		ض١	ت٢	٥.٣٣٣	٧.٥٠٠	-٢.١٦٧	٠.٣٧٠	٠.٠٠٠
		ت١	ت٢	٦.٣٣٣	٧.٥٠٠	-١.١٦٧	٠.٣٧٠	٠.٠٠٧
	الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثالث	ض١	ت١	٣.٦٦٧	٤.٨٣٣	-١.١٦٧	٠.٤١٣	٠.٠١٣
		ض١	ت٢	٣.٦٦٧	٦.٥٠٠	-٢.٨٣٣	٠.٤١٣	٠.٠٠٠
		ت١	ت٢	٤.٨٣٣	٦.٥٠٠	-١.٦٦٧	٠.٤١٣	٠.٠٠١

من خلال الجدول (٣٠) يتبين إن هناك :

١- مسك الكرات العالية: هناك فرق معنوي بين (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية الأولى) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٧) وبين (المجموعة الضابطة – المجموعة التجريبية الثانية) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠) ، وبين (المجموعة التجريبية الأولى – المجموعة التجريبية الثانية) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٧) .

٢. الكرات الارضية المتدحرجة : هناك فرق معنوي بين (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية الأولى) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠) وبين (المجموعة الضابطة – المجموعة التجريبية الثانية) عند

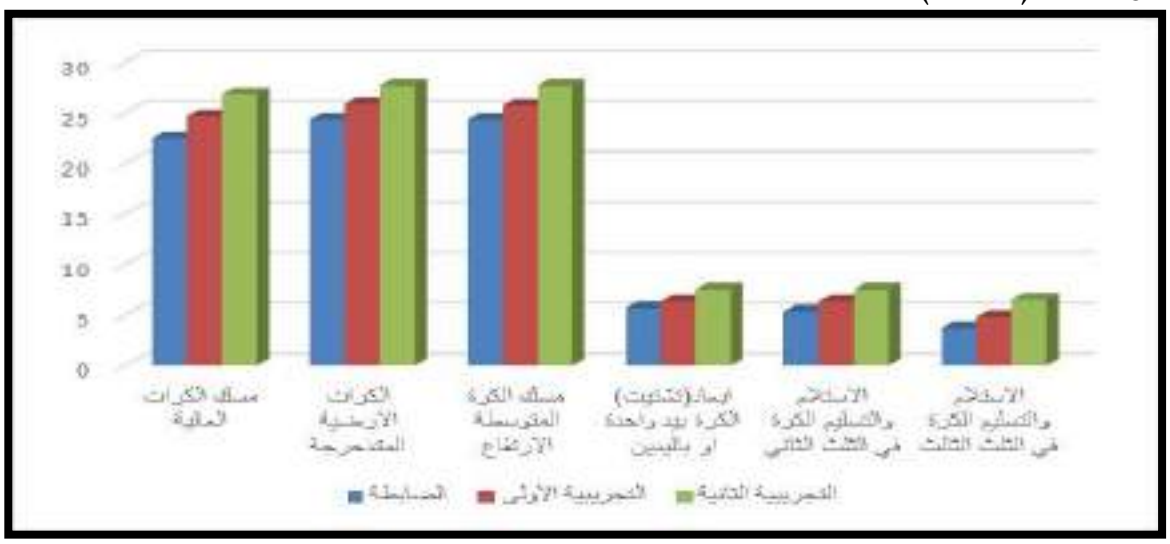
مستوى دلالة (٠,٠٠٠) ، وبين (المجموعة التجريبية الأولى – المجموعة التجريبية الثانية) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) .

٣- مسك الكرة المتوسطة الارتفاع: هناك فرق معنوي بين (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية الأولى) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٢) وبين (المجموعة الضابطة – المجموعة التجريبية الثانية) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠) ، وبين (المجموعة التجريبية الأولى – المجموعة التجريبية الثانية) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) .

٤. ابعاد(تشتيت) الكرة بيد واحدة او باليدين : هناك فرق معنوي بين (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية الأولى) عند مستوى دلالة (٠,٠٤٥) وبين (المجموعة الضابطة – المجموعة التجريبية الثانية) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠) ، وبين (المجموعة التجريبية الأولى – المجموعة التجريبية الثانية) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٢) .

٥- الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثاني : هناك فرق معنوي بين (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية الأولى) عند مستوى دلالة (٠,٠١٦) وبين (المجموعة الضابطة – المجموعة التجريبية الثانية) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠) ، وبين (المجموعة التجريبية الأولى – المجموعة التجريبية الثانية) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٧) .

٦. الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثالث : هناك فرق معنوي بين (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية الأولى) عند مستوى دلالة (٠,٠١٣) وبين (المجموعة الضابطة – المجموعة التجريبية الثانية) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠) ، وبين (المجموعة التجريبية الأولى – المجموعة التجريبية الثانية) عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) .



الشكل (٤٩)

يوضح الفروق في الاختبارات والبعدية في بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم بين المجموعات الثلاث

مناقشة نتائج مهارة (مسك الكرات العالية) في الاختبارات البعدية للمجموعات الثلاث:

يتبين من خلال الجدول(٢٩) و (٣٠) لنتائج اختبارات بين **(الاختبارات القبلية والبعدية)** في بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم للمجموعة التجريبية الثانية التي أظهرت فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي (مسك الكرات العالية، الكرات الارضية المتدحرجة، مسك الكرة المتوسطة الارتفاع، ابعاد (تشتيت) الكرة بيد واحدة او باليدين، الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثاني، الاستلام والتسليم الكرة في الثلث الثالث)

يعزو الباحث افضلية مهارة (مسك الكرات العالية) للمجموعة التجريبية الثانية ومن هنا ويرى الباحث ان اغلب مهارات حراس المرمى تعتمد إلى حد بعيد على الرؤية البصرية إلا انها اكثر خصوصية نظرا لطبيعتها الفنية الخاصة و مسك الكرة و ردود افعال بأقل زمن ممكن، وبهذا يتوجب على حارس المرمى ان يتخذ الوضع الصحيح بشكل سريع وبما يتيح له السيطرة على الكرة فضلاً عن أنَ سرعة وكثافة التحركات قد ازدادت اثناء تكوين الهجمات من الفريق المنافس ، الامر الذي يتعين معه ضرورة الملاحقة البصرية وتتبع النظر لهذه التحركات باستخدام حركات العين لمسح منطقة المرمى وتعقب الكرة أثناء طيرانها في الهواء أو تغيير اتجاهها مع تسارع بصري لمواجهة مثل هذه الحركات كل هذا يتطلب استجابات عقلية محددة و بالتالي فإنَ اشتراك أكثر من مثير سوف يؤثر في الأداء و الاستجابة.

ان تأثير التمرينات المركبة المصاحبة والمعززة بالنظارة الذكية كان الهدف منها تطوير الاداء المهاري والقدرات البصرية لحراس المرمى وزيادة يقظة حارس المرمى وزيادة تركيزه على نقطة معينة يوليها أهمية كبيرة يمكن ان تكون نقطة تحول كبيرة في المباراة سواء اكان مسك الكرة والانتقال مباشرة للعب الهجوم السريع او ابعاد وتشتيت الكرات وانقاذ الفريق من هدف قد يودي بالفريق إلى خسارة المباراة، وذلك يكون عن طريق التحضر والتهيؤ لأداء استجابة حركية لكل ما يحيط به من مثيرات ومتغيرات تحدث اثناء المباراة لأداء مهارة مسك الكرات العالية من خلال اليقظة الذهنية المستمرة والمعزَّزة من قبل الدماغ، كما يرى الباحث ان نوعية التمرينات المركبة التي صاحبت النظارة الذكية واضافة (مثيرات بصرية) والتدرج بها وصولا إلى التكيف للشدة القصوية زاد من امكانية حراس المرمى في بناء برامج عقلية واستجابات ظهرت بشكل مؤثر في تحسن اداء مهارة مسك الكرات العالية من خلال زيادة في عدد الوحدات الحركية المساهمة في ادائها ولهذا كان هناك تحسن في اداء المهارة، وهذا ما أكده (Omose Juard 1999) "

إنّ التدرج في تمرينات وحدات المنهاج يخلق حالة من الزيادة المستمرة في عمليات التكيف الفسيولوجي والبدني والمهاري ومن ثم الارتقاء بمستوى الاداء "[١].

وان زيادة صعوبة التمرينات المركبة المصاحبة للأجهزة الحديثة كما في النظارة الذكية من خلال الشدد التدريبية واضافة لصعوبة الرؤيا من خلال الغالق المتقطع والتنوع بها، ستزيد من احساس وتوقع حراس المرمى وخبرته في كيفية التعامل مع الكرات العالية. وان ادائها بظروف مشابهه للعب ومحاكاة لما يحدث في المنافسة من وجود لاعبين منافسين اثناء الاداء اثر وبشكل واضح على قدرات حراس المرمى العقلية والذهنية والبدنية، وهذا انعكس ايجاباً في تنمية قدراتهم المهارية وهذا ما أكده **(امر الله احمد بساطي ١٩٩٧)** "يجب أن تكون ظروف التمرين مشابهة لظروف المباراة أو أعلى منها إذ أن الحصول على أعلى مستوى مؤثر للتدريب، يجب على المدرب إخضاع اللاعب لأشكال متنوعة من التمرين"[٢]، وان تكرار هذه التمرينات والاستمرار بها وبشكل علمي صحيح وباستخدام أجهزة وأدوات ووسائل تدريبية حديثة وحواجز لتدريب القفز كان له الدور فعال في تطوير هذه المهارة، وهذا ما **(اكده قاسم حسن ١٩٧٦)**، ان "الوصول إلى تحقيق وتثبيت المهارات سيكون نتيجة تنظيم الأدوات والمواد المتوفرة واستثمارها بشكل المناسب واستغلالها بشكل منظم لذلك وجب تنظيم التدريب على وفق القواعد الصحيحة والتي تضمن التطور الامثل.[٣]

وكذلك يعزو الباحث هذا التطور في بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم التمرينات المستخدمة بالتزامن مع النظارة الذكية (Vision up) لتنظيم التمرينات وفاعليتها، فعملية التدريب تعتمد على التنظيم مما خلق حالة من التطور في مستوى أدائهم من خلال انسجام التمرينات المطبقة من قبلهم أثناء الوحدات التدريبية مع قابلياتهم وقدراتهم، إذ أثرت التمرينات المركبة في أدائهم المهاري بشكل معنوي والذي يدل على الارتقاء بمستوى اداء حراس المرمى بكرة القدم، فالغاية الحقيقية من التدريب هي الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى الأداء، ويعزو الباحث إلى ان هذا التطور كان ناتج من التمرينات المركبة المتزامنة مع النظارة الذكية والمعدة من قبله، إذ ان استخدام الباحث للنظارات الذكية في هذه التمرينات اريد به الوصول بحراس المرمى إلى افضل اداء مهاري في مسك الكرات العالية، من خلال تحسين الرؤية التنبؤية الاستباقية التي امتلكها حارس المرمى اثناء اداء التمرينات بالنظارة الذكية قبل جميع اللاعبين،

1- Omose Juard :**Physical training for badmin Ron** ، Edited by buoys timdnclod Denmark , holing Book Publisher , Ais ,1999 , p22.

٢- أمر الله احمد ألبساطي؛ **أسس التدريب الرياضي**، الإسكندرية، منشاة المعارف،1997، ص42.

٣- قاسم حسن حسين؛ **القواعد الأساسية لتعليم الساحة والميدان**، بغداد، مطبعة دار الحرية للطباعة، ١٩٧٦، ص٧٦.

واستغلال تلك الرؤية في التنافس والمبادرة لاتخاذ القرارات المناسبة للمثيرات، فضلا عن الرؤية الجيدة للملعب بشكل كامل ومشاهدة تحركات اللاعبين المنافسين واماكن تمركزهم ساهمت في معرفة الموقع المؤثر الخاص به، واتخاذ وضع الاستعداد من أجل مسك الكرة في افضل وضعية والتغلب على اللاعبين الزملاء والمنافسين في الاستجابة الحركية للقفز عاليا والوصول اولا للكرة ومسكها او تشتيتها وهذا **ما اكد عليه (ابراهيم شعلان واحمد ناجي)** اذ" يهيئ وضع الاستعداد لحراس المرمى لأداء المهارات المطلوبة حيال مواقف اللعب بكفاءة واقل زمن ممكن ودون بذل جهد كبير اثناء الاداء ويساهم في تركيز الحارس وانتباهه مما يسهم في الاستجابة السريعة والصحيحة للتحرك داخل المرمى وخارجه وتجاه مسار وحركة الكرة."[١]، هو بطبيعة الحال يعود إلى استخدام النظارة الذكية في اثناء اداء التمرينات، " يهدف هذا التدريب اي باستخدام النظارة الذكية، إلى تحسين القدرة التنبؤية من خلال رؤية الشيء نفسه، أو دوران جسم متحرك مثل الكرة "[٢].

هذا وان التمرينات المؤداة بالنظارة الذكية التي شابهت الاداء من حيث التنافس والسباق مع الزمن في اداء تلك المهارات، فضلا عن تنوع المثيرات وتعددها ساهمت بزيادة الاحساس بالكرة لدى حارس المرمى للتصدي لها واتخاذ القرار المناسب للقيام بالمهارة، هذا واشار(عبدالقادر زينل ١٩٨٧) " من الضروري ان تكون المهام التي يكلف بها حارس المرمى خلال التدريب شبيهة بالظروف والحالات التي قد يواجها اثناء المباريات والمقصود هنا بالذات ما يواجها الحارس من اضطراب وقلق وهو يحاول مواجهة الكرة وصدها بكفي يديه او بمسكها من فوق رؤوس اللاعبين او صد الكرات العالية مع وجود لاعب او اكثر من الفريق المنافس ".[٣]

ويعود التطور في مسك الكرات العالية إلى أن إجراء التمرينات باستخدام النظارة الذكية والاستمرار بالوامض المتقطع قد زاد من التنسيق والتوافق بين اليد والعين اثناء ممارسة الأداء عند القيام بتدريب مهارات حراس المرمى مع النظارة، اذ من الممكن ان يعزز اداء البرنامج الحركي الصحيح اثناء الاداء اهتمام المدربين بإرشاد اللاعبين للتركيز على التكنيك السليم للمهارة المدربة، وتطوير الادراك الحس حركي لموقع ومسافة وسرعة الكرات وتواجد الزملاء والمنافسين، مع وجود عائق لهذا الاداء المتمثل بالرؤية المتقطعة الذي تحتويه النظارة، وهذا التطور يفسره الباحث على انه يندرج تحت مصطلح

---

١ – ابراهيم شعلان واحمد ناجي ؛ **موسوعة التدريب في حراسة المرمى لكرة القدم من الناشئين الى الدرجة الاولى رقم (١)**،ط١، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠١٦، ص٨٣.

٢– **http://eng.visionup.jp.**

٣– عبد القادر زينل ؛ **حارس المرمى بين التكنيك والتكتيك** . مطبعة سلمى الفنية الحديثة . بغداد . ١٩٨٧ . ص١٣.

(القدرات الادراكية) والتفسير الممتاز للمثيرات، والعمل على اجراء الاستجابة الملائمة لهذه المثيرات، لان النظارة لها القدرة على تعزيز قدرات الدماغ الذهنية وسرعة معالجة المعلومات الواردة إلى الجهاز العصبي، وانعكاس ذلك على اداء مهارة مسك وابعاد الكرات العالية لحراس المرمى بكرة القدم، إذ إنَ " توضح عملية التدريب البصري المضطرب (SVT) (النظارة الذكية) ممارسة لوضع الأفراد تحت ظروف الرؤية المتقطعة، غالبًا ما تكون باستخدام نظارات متخصصة، في محاولة لتعزيز المهارات البصرية والإدراكية، ومن منظور رياضي تنتقل هذه التحسينات من الناحية النظرية إلى تطوير الاداء الحركي" [١].

مناقشة نتائج مهارة (مسك الكرات الارضية المتدحرجة) في الاختبارات البعدية بين المجموعات الثلاث:

يتبين من خلال الجدول(٢٩) و(٣٠) تفوق أفراد المجموعة التجريبية الثانية في بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم على المجموعة الضابطة والتجريبية الأولى لحراس المرمى المتقدمين بكرة القدم لمهارة مسك الكرات الارضية حيث يعزو الباحث هذا التطور في بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم التمرينات المستخدمة بالتزامن مع النظارة الذكية (Vision up) لتنظيم التمرينات وفاعليتها ويعزو الباحث سبب تلك الفروق لتأثير التمرينات المركبة والمنفذة من قبل افراد عينة البحث، لاحتوائها على مثيرات جديدة من خلال النظارة والومضات الموجودة فيها زاد من اصرار وتحديات حراس المرمى لبذل جهد أكبر للتكييف مع التمرينات المركبة المتزامنة مع النظارة الذكية وتأثير التدريب الفني الذي تناول وبشكل ظاهر الاداء الفني والتي عدت وفق اسس علمية والتأكيد على اداء مهارة مسك الكرات الارضية خلال جرعات التدريب، إذ " كلما زادت تحديات اللاعب وابتعاده عن الفشل كلما زادت قدرته في بذل الجهد للبحث عن زيادة التمرينات"[٢].

وان اداء مهارات حراسة المرمى بكرة القدم يحتاج إلى سرعة استجابة عالية المستوى وإلى اتخاذ قرار سريع وسليم يسهم في الاداء دون ارتكاب الاخطاء لان أي خطا لحارس المرمى من الممكن ان يؤدي إلى خسارة المباراة، وخصوصا انه لا يتلاءم مع صفاته كونه القائد الخلفي الذي يرى تحركات فريقه

---

1 – Luke Wilkins & others: **Stroboscopic Visual Training: a Pilot Study with Three Elite Youth Football Goalkeepers,** DOI 10.107/S41465-017-0038-Z, 2018, P3.

٢- احمد جاسم عرب وحسين علي كاظم؛**علم النفس الرياضي**، ط١، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠٠٩، ص٤٧.

ويقوم بلغة التخاطب لتصحيح وقوف اللاعبين لسد الثغرات التي يخلفها المدافعون فضلاً عن غيرها من المهارات الخططية، وهذا ما اكده (حسين جبار واخرون، ٢٠٠٠) الكرات الارضية القريبة من حارس المرمى تحتاج إلى سرعة رد فعل كبير جدا وتعامل سليم اذ تكون هذه الكرات مباغته وخاصة إذا كان هناك عدد من المدافعين امام الحارس اذ يحجبون رؤية الحراس للكرة، ويكون حارس المرمى في هذه الحالة لا يتمكن من النظر إلى موقع الكرة فيكون التقييم وقرار التنفيذ صعباً على الحارس فعليه أنْ يكون حذراً وان يقوم بالتخاطب مع زملائه اللاعبين والمدافعين والتوجيه الضغط والملازمة وعدم التكتل امامه ومنعهم من التصويب إلى المرمى لكي يتخذ القرار الصحيح والسليم في منع دخول الكرة إلى المرمى[١].

وان أداء التمرينات المركبة المتزامنة مع النظارة الذكية لها تأثير كبير في عملية تحسين المستوى وتطوير الأداء المهاري وخاصة الكرات الارضية، اذ هنالك الكثير من الاساليب والمهام التي تعتمد على تحسين المستوى من خلال التمرينات الواقعية وحسب ما يحدث في المنافسة وهذا الاداء يزيد من الحلول التي يمتلكها الحراس بسبب ما يقابلهم من مواقف مختلفة لا يمكن حصولها في الوحدات التدريبية الخاصة بحراس المرمى وان تمرينات النظارة الذكية كانت مصممة و مشابهة لما يحدث في اللعب لأنها تعمل على حجب الرؤية وكثرة المثيرات على حراس المرمى اثناء اللعب وهذا مشابه لما يحدث في الملعب من خلال حركة الكرة وحركة الكثير من اللاعبين المنافسين والزملاء في منطقة حراس المرمى، اضافة إلى ذلك ان الرؤية اثناء المنافسة التي تكون صعبة التوقع والمسك على الحراس وخاصة اذا ما ارتطمت بالأرض او وجود اللاعبين المنافسين او حتى الزملاء امام انظار الحارس لما يتسبب ذلك من حجب للرؤيا البصرية جميع ذلك يؤدي إلى زيادة سرعة رد الفعل من خلال اتخاذ القرار الصحيح، وتحسين الواجب الحركي للمهارة المنفذة اثناء ارتدائها، اذ انه " تعتبر نظارات Visionup Strobe هي أفضل معدات التدريب لتحسين القدرة البصرية والأداء الرياضي"[٢].

مناقشة نتائج مهارة (مسك الكرات متوسطة الارتفاع) في الاختبارات البعدية بين المجموعات الثلاث:

يتبين من خلال الجدول (٢٩) و(٣٠) تفوق أفراد المجموعة التجريبية الثانية في بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم على المجموعة الضابطة والتجريبية الأولى لحراس المرمى المتقدمين بكرة القدم لمهارة مسك الكرات متوسطة الارتفاع، ويعزو الباحث لفاعلية التمرينات المركبة المصاحبة بالنظارة

١-حسين جبار ؛ **مصدر سبق ذكره**، ٢٠٢٠، ص٦٨.

2- **http://eng.visionup.jp.**

الذكية التي زادت من قدرة حراس مرمى المجموعة التجريبية الثانية على أداء اقسام مهارة مسك الكرات متوسطة الارتفاع بشكل مفصل نتيجة لتأثير النظارة الذكية وبشكل ادى إلى رفع كفاءة العمليات الذهنية وتحسين المعالجات الدماغية، وهذا انعكس بشكل ايجابي على أداء مهارة مسك الكرات متوسطة الارتفاع وتطورها، اذا النظارة الذكية زادت من قدرة حراس المرمى من الانتباه (المنقسم والانتقائي) التي تعتبر من القدرات المهمة التي تساهم في وضع الحلول المناسبة للواجب الحركي التي تتضمنها مهارة مسك الكرات المتوسطة الارتفاع كونها تعتمد على ما يمتلكه حارس المرمى من معلومات وبرامج حركية، لاتخاذ الوضعيات الملائمة للاداء المثالي لهذه المهارة وحسب اتجاه وسرعة مسار الكرة، وهذا ما اكده (زهير قاسم الخشاب واخرون ١٩٨٨)، "ان تطور الجانب العقلي عامل أساس ومهم في إتقان أداء المهارات الحركية والوصول إلى المستوى الفني"[١]، ان الاستعداد لملاقاة الكرة ومسكها كيف ما كانت سرعة واتجاه الكرة الموجهه إلى حارس المرمى وتكرارها يساعد على زيادة الاحساس بالكرة وبالتواصل في أداء المهارة تزداد خبرته في التواصل مع الكرة والتعامل معها، وقد عملت التدريبات في تطوير هذه المهارة بطريقة حقيقية وبشكل مقرب لما يواجهه الحارس في المستطيل الاخضر اثناء المنافسة، فضلاً عن استخدام تمرينات الاستجابة مما يطور سرعة رد الفعل والهدف من ذلك " هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية ويصل اللاعب إلى هذه المرحلة من خلال التكرار المستمر للأداء واعتماد التمارين المتنوعة[٢]، اضافة إلى إدخال بعض الأدوات التدريبية الحديثة وتنظيم التدريب والتوقع الصحيح لاتجاه الكرة كان له الدور الايجابي في فهم وتطوير المهارات الأساسية الدفاعية للحراس، فضلا عن مساهمة النظارة الذكية بتحسين قدرات الدماغ من سرعة معالجة ورد الفعل السريع والصحيح وانعكاس ذلك على التوقع الصحيح وازدياد القدرة التنبؤية لحركات اللاعبين والزملاء وموقع الكرة وسرعة انطلاقها، وكذلك تحسن "مبدأ التوقع الصحيح لاتجاه الكرة إليه والتحضير الناجح لاستقبال هذه الكرات."[٣]، هذه العوامل مجتمعة تمت بفضل مزاوجة التمرينات المركبة مع النظارة الذكية، اذ " تعمل النظارة الذكية على سرعة معالجة الدماغ والقدرة البصرية، وإدراك العمق، وبالتالي يمكنك الحصول على أداء رياضي أفضل"[٤].

١- زهير قاسم الخشاب وآخرون؛ **كرة القدم** ،الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨ ، ص٢٩.

٢ - مفتي إبراهيم حماد؛ **الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم**،القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤ص٢٥.

٣ - غازي صالح محمود؛ **مصدر سابق ذكره**، ص٥٦.

4- **http://eng.visionup.jp**

مناقشة نتائج مهارة (ابعاد، تشتيت الكرة من اللاعب المنافس) في الاختبارات البعدية بين المجموعات الثلاث:

يتبين من خلال الجدول(٢٩) و(٣٠) تفوق افراد المجموعة التجريبية الثانية في بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم على المجموعة الضابطة والتجريبية الأولى لحراس المرمى المتقدمين بكرة القدم مهارة ابعاد (تشتيت) الكرة من اللاعب المنافس ويعزو الباحث لفاعلية التمرينات المركبة المصاحبة بالنظارة الذكية، التي أعدها الباحث لأفراد المجموعة التجريبية الثانية والتي تمتاز بالشدة العالية والتكرارات السريعة المحددة ساعدت على احداث تطور بمهارة ابعاد وتشتيت الكرة من اللاعب المنافس، اذ ان حراس مرمى كرة القدم يحتاجون في اثناء اداء المهارات الحركية المختلفة انقباضات عضلية سريعة ومتكررة تخدم النشاط التخصصي لذلك فإن فانه يكون ذا تأثير فعال في الاداء الحركي لحراس المرمى ومما ساعد في ذلك استخدام الباحث التمرينات المركبة المتزامنة مع الاجهزة والادوات، والوسائل التدريبية الحديثة (النظارة الذكية)، والتي كانت تعمل على تطوير سرعة الاستجابة الحركية والقدرات البصرية وانعكاس هذه القدرات على البرنامج الحركي لأداء المهارات الخاصة بحراس المرمى كتمرينات المثيرات البصرية التي ساهمت في ايصال حراس المرمى إلى الاداء المهاري الصحيح والسليم " إذ يعد التدريب على الاجهزة والادوات المساعدة ناحية تدريبية تطبيقية وتهدف إلى أيصال اللاعب إلى الاداء الصحيح حيث يوفر آلية الحركة الصحيحة والقوة اللازمة والسرعة والتوقيت المناسب التي تهدف آلية الحركة"[١]، إذ أنَ اختيار التمرينات المناسبة والمركبة المشابهة لحالات اللعب حيث تخللت هذه التمرينات المهارات المختلفة لحراس المرمى المجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت فيها النظارة الذكية المعدة بصورة علمية سليمة خدمت قدراتهم واظهرت المستوى المناسب لأداء مهارتهم والتي تكررت من خلال التمرينات المركبة. ان تضمين التمرينات المركبة بالنظارة الذكية وتصعيب الاداء بواسطة الغالق المتقطع ساعدت حراس المرمى في التركيز والانتباه على مواقع وحركة اللاعبين المنافسين لحسم الموقف وتقدير الفرصة المناسبة لمواجهتهم وجها لوجه للانقضاض على الكرة وابعادها في الوقت المناسب في أثناء الانفراد ومنع المهاجم من تسجيل هدف كل هذا متوقف على امكانية حارس المرمى وخبرته في التعامل مع هذه الكرات وغلق الزاوية بوجه المهاجم وهذا ما اكده (حسين جبار ٢٠٢٠ واخرون) "جميع فرق كره القدم مهما زادت قوتها تأتي لها فترات خلال المباريات مع الفرق المنافسة ينفرد فيها المهاجم المنافس بحارس مرمى، وهنا يجد الحارس نفسه وجها لوجه مع المهاجم المنفرد به دون مساعدة فعالة من زملائه المدافعين ،وفي هذه الحالة يكون انقاذ المرمى من احراز هدف فيه متوقفاً على مهاره حارس المرمى وخبرته ومقدرته على سد الزوايا والارتماء الكره لإنقاذها"[٢]. إذ إنَ الاختيار الدقيق للتمرينات المركبة والمتعلقة بأداء حراس

1 –www.Compex – sport elite, user and application manual, 2008, p168.

٢– حسين جبار واخرون؛ **مصدر سبق ذكره**، ٢٠٢٠،ص٩٣.

المرمى داخل منطقة الجزاء والتي كانت معدة وفق متطلبات وظروف المنافسة ساهمت في رفع مستوى الاداء المهاري للحراس مرمى للمجموعة التجريبية الثانية.

مناقشة نتائج مهارتي (الاستلام والتسليم) في الثلثين الثاني والثالث في الاختبارات البعدية للمجموعات الثلاث:

يتبين من خلال الجدول (٢٩) و (٣٠) لنتائج اختبارات بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم للمجموعة التجريبية الثانية التي أظهرت فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي في (مهارة الاستلام والتسليم في الثلثين الثاني والثالث)، ويعزو الباحث هذا التطور إلى نوعية التمرينات المركبة المصاحبة للنظارة الذكية والتي تهدف إلى تطوير الجانب البدني والمهاري لحراس مرمى كرة القدم، اضافة إلى تطوير القدرات البصرية ومنها (اليقظة، والانتباه، ومجال الرؤية، والمسح البصري) التي وفرت برامج حركية متعددة ساهمت في سرعة اتخاذ القرار للتعامل مع هذه الكرات، وان استخدام النظارة الذكية مع التمرينات المركبة اسهمت في زيادة ادراك المحيط والسيطرة والتحكم بالعمل العصبي العضلي بصورة ملائمة للمثير (الكرة والزميل) والقيام بالتوقيت السليم والمرونة في التعامل مع حركة المنافس الضاغط والسهولة في اخراج الكرة من منطقة الجزاء وعدم مناولتها بشكل عشوائي او حتى عدم تشتيتها خارج الملعب في حالات الضرورة القصوى، وتحقيق الدقة المناسبة في الاستلام والتمرير الصحيحين، والتغلب على المنافس في حيازة الكرة، وهو ما كان المحصلة النهائية لتطوير القدرات البصرية المتمثلة بالمسح البصري السريع لتحديد موقع اللاعب الذي تحرك للتخلص من الرقابة وخلق الفراغ، وبالتالي مناولة الكرة إلى الموقع الذي اتخذه اللاعب الزميل، ما اكده " وهذا الاستمرار في البيئة المحيطة نفسها ساعد الدماغ على اهمال المثيرات الجانبية التي تحدث عند تغيير بيئة اللعب التي شأنها تشتيت النظر ولا سيما وإنَّ القياسات المعتمدة هي لزوايا الخاصة بالرؤيا "[١].

ويرى الباحث أنَ التطور الحاصل للعين من خلال الجهد الذي وقع على عضلاتها عن طريق الترددات المستخدمة داخل النظارة الذكية وعن طريق التأثير غير الواضح، اجهد العين وساهم بتطوير القدرة على تحريك حدقتيها بصورة سريعة جدا وقدرة الدماغ على معالجة المعلومات الخاصة بمكان اللاعب ومراقبة السرعة التي انطلقت بها الكرة وتحقيق المرونة وانخفاض حالة الارباك لدى حارس المرمى باستلامها، خلق حالة من الاستقرار الذي اسهم بزيادة دقة المناولة، "إذ تصل سرعة كرة القدم إلى سرعة عالية جداً في أثناء أداء بعض المهارات، لذا نحتاج إلى حركة عين من نوع آخر لنستطيع تتبع مسار الكرة "[٢].

---

[١]–صريح عبد الكريم الفضلي؛ **التحليل النوعي في علم الحركة سلسلة التحليل الحركي**، ط٢، بغداد،٢٠١٠، ص ٦٧ .

[٢]– صريح عبد الكريم الفضلي؛ **مصدر سبق ذكره** ، ٢٠١٠، ص ٦٨ .

ويرى الباحث أنَ التمرينات المركبة بالتزامن مع النظارة الذكية بسبب احتوائها على متغيرات البصر أسهمت في زيادة الاعباء على العين من أجل زيادة التركيز البصري والذهني لحراس المرمى، فضلاً عن تحقيق مبدأ (التحمّل البصري) وابعاد حارس المرمى قدر الامكان عن الوصول لحالة (الاجهاد البصري) الذي من الممكن ان يسبب غثيان حارس المرمى اثناء التمرينات بسبب كثرة المثيرات مع كثرة أداء المهارات المركبة بالنظارة الذكية، مما اسهم في تكيفه لظروف اللعب وجعله أكثر تنافسية من حيث الأداء، وحسب فهم الباحث ان هذا ما أدى إلى تمتعه بالرؤية الشاملة وزاد من قدرة حارس المرمى على متابعة أحداث سير المباراة ومجرياتها، وساعد بذلك المسح البصري السريع لتحركات اللاعبين واماكن تواجد المنافسين، والتركيز للأمام لرؤية اللاعب الزميل الذي من الممكن انه قام بأداء هجمة مرتدة لان الكشف البصري بتحريك الراس لاحد الجانبين يضعف التركيز نحو اللاعب الزميل، أو من الممكن أن يعيقه أحد اللاعبين المنافسين ومنعه من لعب الكرة بسرعة لبناء هجمة سريعة خاطفة، وبالتالي ضياع الهجمة وعدم امكانية نجاحها (الهجمة) من خلال أداء حارس المرمى لأداء مهارات المناولة الطويلة وخاصة في الثلث الثالث من الملعب لمكان تواجد اللاعب المهاجم، لا سيما عندما يعتمد المدرب على بناء لعبه بأسلوب الهجوم المرتد والذي يبدأ من حارس المرمى، وهذا ما نشاهده حاليا في الدوريات التي تتميز بسرعة الأداء، وفي ضوء ما سبق أشار (حسين كنبار ٢٠١٦) " وجب على المدربين إدخال التمرينات البصرية ضمن الوحدة التدريبية اليومية وذلك لأجل الوصول إلى حالة التكيف البصري ولمختلف المتغيرات مما يؤدي للتغلب على الاجهاد البصري وعدم التأثير سلبا على وظائف الابصار بمرور الزمن واكتساب الرياضي ميزة التنافسية"[١].

كذلك يعزو الباحث هذا التفوق لأفراد المجموعة التجريبية الثانية في المتغيرات المهارية على أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية والأولى إلى نوعية التمرينات المركبة المستخدمة التي احتوت على العديد من الوسائل والأدوات والأجهزة وخاصة (النظارة الذكية) التي ساهمت في تطوير واتقان وتثبيت المهارة لغرض الوصول إلى أفضل مستوى ممكن ، من خلال استخدام التمرينات المختلفة التي يهيؤها وينفذها المدرب داخل ملعب كرة القدم في الوحدات التدريبية اليومية ،لأنَ أداء مهارات حراس مرمى كرة القدم في مباريات كرة القدم تساهم بحسم نتائج المباريات في كثير من الأحيان اذ إنَ " التدريب الحديث يقتضي أنْ تعطى تمرينات مهارية للاعب يتدرب على التحركات في الملعب على وفق خطة فردية وجماعية بالوقت نفسه يتدرب على اتقان المهارات الأساسية".[٢]

١- حسين علي كنبار؛ **مصدر سبق ذكره** ، ٢٠١٤، ص٧-٨.

٢- زهير الخشاب واخرون ؛ **مصدر سبق ذكره** ، ١٩٨٨، ص ٢٢٦ – ٢٢٧ .

الفصل الخامس

٥-الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

٥-٢ التوصيات :

٥ -الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات:

١- إن التمرينات المركبة مناسبة جداً لأفراد عينة البحث وتم الحصول على نتائج ايجابية على مستوى جميع المتغيرات بالنسبة للمجموعة التجريبية الأولى والثانية اثناء ادائها.

٢- إن التمرينات المركبة باستخدام النظارة الذكية مناسبة جداً لأفراد المجموعة التجريبية الثانية وتم الحصول على نتائج إيجابية على مستوى جميع المتغيرات.

٣- ان النظارة الذكية تعمل على توفير بيئة صعبة على اللاعب في أثناء التدريب من خلال الغالق المتقطع الذي يجهد العين نوعا ما ولكن تأثيره يكون واضحا عند نزع النظارة والتدريب من دونها بسبب التحسينات التي أجرتها على صحة التوقع وسرعة الاستجابة وزيادة التوافق بين العين واليد لأداء مهارات حراس المرمى بأنواعها.

٤- أسهمت التمرينات بما يلي :

- زيادة الوعي بالحركة وحفظ مساحات الملعب وخصوصاً منطقة الـ(١٨ ياردة).
- معرفة النقاط المؤثرة داخل منطقة الـ (١٨ ياردة) والعمل على تأمينها من خلال سرعة اتخاذ القرار المناسب وزيادة القدرة على الادراك الحس حركي لأداء مهارة مسك الكرات العالية.

٥- إن أداء التمرينات المركبة باستخدام النظارة الذكية لها أثر في زيادة التوقع والتنبؤ من خلال الغالق المتكرر غير الشفاف الذي زاد العبء على العينين مما جعل حراس المرمى يؤدون المهارات بوضع يشبه وضع انعدام الرؤيا، فزاد من قدرتهم على توقع مكان الكرة وجعلهم أكثر جرأة في الخروج والاشتراك لأداء مهارات مسك الكرات مختلفة الارتفاعات فضلاً عن دقة أداء المهارات الهجومية.

٦- زيادة زوايا مجال الرؤيا داخل الملعب، فضلاً عن زيادة مقدرتهم على المسح البصري لتمييز المثير المهم والكشف عن الملعب بالكامل وأداء مهارة دفاعية ثم الانتقال السريع من حالة الدفاع الى حالة الهجوم لأداء مهارة تسليم واستلام الكرات في المناطق المحددة داخل الملعب في الثلثين الثاني والثالث.

٧- ازدياد قدرتهم على أداء مهارات التسليم والاستلام بين اللاعبين الزملاء ومعرفة الحركة التي يؤديها اللاعب الزميل، فضلاً عن ازدياد قدرتهم المعرفية في كيفية بناء الهجوم من الخلف لأداء هجمة مرتدة وتوفير الدفاع الملائم في حال فقد الحيازة.

٥-٢ التوصيات:

١- جعل تمرينات الرؤية البصرية جزء اساسي ومكمل في اعداد حراس المرمى بكرة القدم.

٢- العمل على تنويع الادوات التدريبية المساعدة.

٣- المهارات او القدرات البصرية هامة لتحقيق متطلبات تدريب العين على القدرات البصرية لرفع معدل انتباه حارس المرمى.

٤- اختيار الموقع الافضل بصريا أو لتدريب مرونة التركيز البصري لإمكانية رؤية متغيرات الاداء وفقاً لمسافات متباينة.

٥- ضرورة اعتماد التمرينات المركبة باستعمال الأدوات والاجهزة المتطورة والحديثة من قبل مدربي حراس المرمى خلال فترات الإعداد، لاسيما النظارة الذكية المستعملة في الدراسة الحالية.

٦- ضرورة العمل المجدي على توفير تدريبات لتطوير سرعة الاستجابة الحركية بصفة خاصة لحراس المرمى، وعدم الاعتماد بذلك على التمرينات التقليدية وإنما ضرورة إدخال الأجهزة في التدريب خلال الوحدات التدريبية وليس للاختبار فقط.

٧- ضرورة استعمال التمرينات المركبة، والأدوات لتطوير مستوى المهارات الفنية لحراس المرمى فضلاً عن عنصر التشويق والإثارة و الترويح.

٨- وضع تدريبات مركبة ذات شدة عالية في البرنامج التدريبي بما ينسجم مع حالات المنافسة، وهذا يؤدي إلى ارتفاع مستوى التكيف لأجهزة جسم الرياضي بما يتناسب وطبيعة المنافسات.

٩-يوصي الباحث بإجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة، ولكن للاعبي كرة القدم، ولفعاليات أخرى سواء كانت فردية أم جماعية.

١٠-توجيه الارشاد والنصائح بضرورة استشارة الطبيب المختص يمثل جزء من مفردات وقواعد تحسين المهارات البصرية.

المراجع و المصادر

أولًا : المراجع

- القران الكريم

ثانيًا : المصادر

المصادر العربية :

- ابراهيم شعلان واحمد ناجي ؛ **موسوعة التدريب في حراسة المرمى لكرة القدم من الناشئين الى الدرجة الاولى رقم (١)**،ط١، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠١٦.
- أسامة كامل راتب؛ **تدريب المهارات النفسية- تطبيقات في المجال الرياضي**، الفكر العربي، القاهرة،٢٠٠١.
- الن ماهير ؛ **طرق تدريب كرة القدم** ، ترجمة أمين عبد الوهاب ، بغداد ،مطبعة دار السلام ،١٩٨٦.
- أمر الله احمد ألبساطي؛ **أسس التدريب الرياضي** ، الإسكندرية، منشاة المعارف،1997.
- ابراهيم عبد الله فرج ؛ **الاعاقه البصرية** ، ط، عمان ، المسيرة للطباعة والنشر،2006.
- ابو العلا احمد ؛ **التدريب الرياضي ، الاسس الفسيولوجيا** ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر ، ١٩٩٧.
- أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد عم؛ **انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي**، القاهرة، دار الكتب ،١٩٨٦.
- أبوا لعلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد؛ **فسيولوجيا اللياقة البدنية**، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣.
- احمد بدر؛ **الادراك الحس بصري السمعي** ، ط١،القاهرة، مكتبة النهضة المصرية ، ٢٠٠٩.
- احمد جاسم عرب وحسين علي كاظم؛ **علم النفس الرياضي**، ط١، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠٠٩.
- احمد عريبي عودة ؛**المدرب وعملية الاعداد النفسي** ،ط١ ،بغداد ،المكتب الهندسي ،٢٠٠٧ .

- اروة محمد ربيع الخيري ؛ **علم النفس المعرفي** ، ط١، بغداد ، مكتب عدنان للطباعة والنشر ، ٢٠١٢.

- اسامة كامل راتب ؛**علم النفس الرياضي – المفاهيم والتطبيقات** القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥ .

- اسامة كامل راتب؛ **علم النفس الرياضة، المفاهيم، التطبيقات**، ط٤ ،القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٧.

- اسامة كامل راتب ؛ عالم النفس الرياضي ، ط 1 ، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1995.

- إسماعيل قاسم جميل جواد؛ **تأثير تمرينات خاصة باستخدام أجهزة وأدوات لتطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقة المناولة والتهديف للاعبي كرة القدم للصالات** ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد،٢٠١٢.

- اكلونزه ، الفريد ، ترجمة ماهر البياتي ؛ **كرة قدم** ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨٠.

- الفاتح، وجدي مصطفى والسيد، محمد لطفي ؛ **الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب** ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٣.

- أمر الله احمد ألبساطي؛ **أسس التدريب الرياضي**، الإسكندرية، منشاة المعارف،1997.

- اياد مجيد رشيد ؛ **سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بالواجبات الدفاعية وفقا لمراكز اللعب لمواجهة التحرك اللحظي المحتمل للاعبي الهجوم داخل التشكيلات الدفاعية بكرة اليد** ، (بحث منشور) ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى،٢٠١١.

- أيلي أبراهيم ؛ **أهمية اليقظة الذهنية في تحسين مستوى الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد** ، رسالة ماجستير، جامعة أكلي مصند أولحاج، البويرة، معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية ،٢٠١٤.

- إيمان حمد شهاب ؛ برنامج مقترح في التربية الحركية لرفع مستوى القابلية الذهنية والادراك الحس . حركي عند الاطفال بعمر ٤ .٥ سنوات ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٨.

- باسم ابراهيم حميد؛ التقدير الكمي للانتباه الانتقائي البصري والذكاء المكاني وعلاقتها في التحصيل المعرفي ودقة المهارات الفنية بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثالثة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة ديالى ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ٢٠١٩.

- بسطويسي أحمد ؛ **البلايومترك في مجال العاب القوى** ،نشرة العاب القوى، القاهرة، مركز التنمية الاقليمي ،العدد التاسع عشر ،١٩٩٦.

- بسطويسي احمد؛**اسس ونظريات التدريب الرياضي**، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٩.

- بلال خلف السكرانة ؛ **اتجاهات حديثة في التدريب**، عمان، دار الميسرة للنشر و التوزيع، ٢٠١١.

- ثامر محسن ، سامي الصفار؛ **اصول التدريب في كرة القدم** ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٨.

- جارلس هيوز ؛ **كرة القدم الخطط والمهارات** ، ترجمة موفق مجيد المولى ،مطبعة التعليم العالي الموصل ،جامعة بغداد ،١٩٩٠.

- جبار حزوير محمد؛ **تصنيف حراس مرمى كرة القدم وفقاً لأهم المتغيرات البيوميكانيكية و البصرية لصد الركلة الحرة المباشرة**، اطروحة دكتوراه ، جامعة القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة،٢٠٢١.

- جيهان محمد فواد و أيمان عبدالله زيد؛ **فعالية التدريب البصري على بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية في الكرة الطائرة ،رسالة ماجستير منشورة جامعة الزقازيق ،مصر،٢٠٠٥.**

- حازم موسى عبد حسون ؛ **التربية الرياضية المعاصرة وتطبيقاتها الميدانية** ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة ، ٢٠١٣.

- حسام سعيد المؤمن ؛ منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي خماسي كرة القدم،(رسالة ماجستير) ، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد ، ٢٠٠١.

- حسن مسعود الدره؛ **الموسوعه الشاملة بكرة القدم** ، ط١ ، دار البيان للنشر،٢٠٠١.

- حسين جبار الدنيناوي و اخرون؛ **حارس مرمى كرة القدم –مهارات –تدريب–اختبارات– تصرف خططي**، ط١ ،القاهرة ، دار الفكر العربي ،٢٠٢٠.

- حسين جبار وكاظم شبيب عبد السادة ؛**الإختبارات والقياسات لحراس مرمى كرة القدم** ، القاهرة دار الفكر العربي ، ٢٠٢٣،

- حسين علي كنبار العبودي ؛**الوظائف والمهارات البصرية في المجال الرياضي**، بيروت، دار الكتب العلمية ، ٢٠١٤.

- حنفي محمود مختار ؛ **الأسس العلمية في تدريب كرة القدم** ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤.

- حنفي محمود المختار ؛ **المدير الفني لكرة القدم** ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨.

- حيدر عباس عطية؛ **منظومة الريهاكام المعرفية** ، الاردن، دار الصفاء للطباعة والنشر ،٢٠١٨.

- ذو الفقار صالح عبد الحسين وأخرون؛ **أعداد لاعبي كرة القدم للمنافسات**، ط١، بغداد ، دار الكتب والوثائق ،٢٠١٦.

- ذو الفقار صالح ومشتاق أبراهيم؛ **التدريس والتعليم الميداني في كرة القدم**، ط١ ، بغداد ، دار الكتاب والوثائق ، ٢٠٠٩ .

- رودولف أرنيهم ؛ **فن السينما** ، ترجمة عبد العزيز فهمي وصلاح التهامي ، مصر، وزارة الثقافة والارشاد القومي ، المؤسسة المصرية العامة للتأليف والترجمة والطباعة، 1999.

- ريــاض عبد الحمزة مرزة الحــار؛ **فاعلية البرنامج التدريبي باستعمال التقنية المعرفية الإدراكية Cogni Plus بأسلوب الانتباه المنقسم في تطوير إدراك المحيط ودقة التهديف للاعبي كرة القدم للصالات**، اطروحة دكتوراه، جامعة القادسية ، كلية التربية البدنية وعلوم لرياضة، ١٩٩٩.

- زكي محمد حسن ؛ **مهارات الرؤية البصرية للرياضيين**، مصر، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع،، ٢٠٠٤.

- زكي محمد محمد حسن؛ **مهارات الرؤية البصرية للرياضين . الخصائص . العوامل . الفحوصات . تدريبات .** ، جامعة الاسكندرية ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر،٢٠٠٤.

- زهير قاسم الخشاب وآخرون؛ **كرة القدم** ،الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨.

- زهير قاسم الخشاب وآخرون؛ **كرة القدم**، ط٢، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٩٩.

- زهير قاسم الخشاب ومعتز يونس ذنون ؛ ***كرة القدم مهارات – اختبارات – قانون*** الموصل ، دار ابن الأثير للطباعة والنشر ، ٢٠٠٥.

- سامي الصفار واخرون؛ **كرة قدم** ،ج٢، ط٢ ،جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر،١٩٨٧.

- سامي محمد ملحم؛ **سيكولوجية التعلم والتعليم الأسس النظرية والتطبيقية**، عمان، دار المسيرة للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٨.

سعاد عبد حسين وغصون ناطق عبد الحميد؛ **مفاهيم علمية للرؤية البصرية**، ط١، العراق، بغداد، الجزيرة للطباعة والنشر، ٢٠١٥.

- 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،١٩٩٦.

- سعد منعم الشيخلي وهه فال خورشيد الزهاوي؛ **تدريبات كرة القدم المبادئ والتطبيقات**، ط١، السليمانية ، مكتبة يوهند للطباعة والنشر ،٢٠١٢.

- صادق جعفر محمود؛ **تصميم بطارية اختبار لقياس بعض القدرات المهارية لدى حراس المرمى بكرة القدم**، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٤.

- صادق جعفر محمود؛**تصميم بطارية اختبار لقياس بعض القدرات المهارية لدى حراس المرمى بكرة القدم**، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٤.

- صباح رضا جبر وآخرون ؛ **كرة القدم للصفوف الثالثة** ، دار الحكمة للطباعة ، الموصل ، ١٩٩١.

- صريح عبد الكريم الفضلي وعبد الرزاق جبر الماجدي ؛ **التحليل التشريحي الوظيفي وميكانيكية الالعاب الرياضية** ، ط١، كلية الإسراء الجامعة ،٢٠١٨.

- صقر غني أرحيم الطائي؛ **بناء وتقنين اختبارين لقياس زمن الاستجابة الحركية بجهازين بمثير سمعي وبصري على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية**، رسالة ماجستير غير منشورة، ٢٠١٥.

- ظافر هاشم الكاظمي؛ **تطبيقات العملية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية والنفسية**، بغداد ، دار الكتب والوثائق، ٢٠١٢.

- عادل عمر؛ **تحليل فعاليات الاداء الحركي لحراس مرمى كرة القد. وأثرها في نتائج مباريات كأس العالم ٢٠٠٢.، بحث منشور، العدد ٢ المجمد ١،مجملة كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ،٢٠٠٤ .**

- عامر سعيد الخيكاني؛ **سيكولوجيا كرة القدم**، ط١،النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم ،٢٠٠٨.

- عبد الجبار سعيد محسن ؛ **اعداد الرياضيين مهاريا خططيا نفسيا** ، ط١ ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، الاردن ،٢٠١٧.

- عبد الستار جبار الضمد؛ **فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة**. ط١ ،عمان ، دار الفكر للطباعة والتوزيع ، ٢٠٠٠ .

- عبد القادر زينل ؛ **حارس المرمى بين التكنيك والتكتيك** . مطبعة سلمى الفنية الحديثة . بغداد . ١٩٨٧ .

- عبد الله حسين اللامي ؛ **كرة القدم تعلم ، تدريب** ، مطبعة العراق ، ٢٠١٢.

عبد المجيد نعمان و محمد عبدة صالح ؛ **كرة القدم تدريب وخطط** ، القاهرة ، دار الكاتب،١٩٦٧.

- علي حسين هاشم؛ **بعض القدرات البصرية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية لدى لاعبي منتخب جامعة القادسية بخماسي كرة القدم، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد (١٢)، العدد الاول، ٢٠١٢.**

- عماد عودة جودة ؛ **تأثير تمرينات خاصة في تطوير السرعة الحركية وانزيمي Cpk– Ldh , وبعض المهارات الفنية لحراس المرمى، بكرة القدم** ، بحث منشور ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد ١٧ن العدد١، الجزء ١، ٢٠١٧.

- فرات جبار سعد الله ؛ **اساسيات في التعلم الحركي**، ط١،عمان ، دار الرضوان للنشر و التوزيع ، ٢٠١٥.

- فراس كسوب راشد؛ **العمليات العقلية بين المثير والاستجابة**، ط١، النجف الاشرف، مطبعة دار الضياء، ٢٠٢٠.

- فرح عبد القادر طه؛ **موسوعة علم النفس والتحليل النفسي**، ط٢، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، مصر، ٢٠٠٣.

- قاسم لزام صبر واخرون ؛ **اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم** ، بغداد ، ب ط ،٢٠٠٥.

- قاسم لزام صبر؛ **موضوعات في التعلم** ، ط٢، بغداد، دار البراق للطباعة ،٢٠١٢.

- كاظم عبد الربيعي وموفق مجيد المولى ؛ **الإعداد البدني بكرة القدم** ،الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ .

- كمال درويش و اخرون؛ **الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، نظريات – تطبيقات** ، القاهرة ،مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨.

- لمى سمير ؛ تأثير استخدام الأدوات المساعدة في سرعة تعلم ودقة بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ،٢٠٠٠.

- ماجد مصطفى وعبد المحسن زكريا؛ **تأثير تدريبات الرؤية البصرية على بعض القدرات البصرية ومستوى الاداء المهاري في كرة القدم** ، بحث منشور ، مجلة اسيوط لعلوم وفنون الرياضة ، العدد الثالث والعشرون ، الجزء الرابع ٢٠٠٦.

- ماهر عبد الإله عبد الستار؛ أثر جهاز تدريبي مقترح لتطوير سرعة ودقة الإرسال الساحق للاعبي الكرة الطائرة الشباب ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٧.

- محمد جلال قريطم ومحمد عبدة صالح ؛ **كرة القدم** ،القاهرة ، دار النشر،١٩٦٧.

- محمد حسن علاوي ،أسامة كامل راتب؛ **البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي**، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠.

- محمد حسن علاوي وابو العلا عبد الفتاح؛ **فسيولوجيا التدريب الرياضي** . ط٢.القاهرة : دار الفكرالعربي،٢٠٠٠.

- محمد خضر أسمر ومحمد جاسم؛ **كرة القدم الحديثة تعلم تدريب** ،عمان، المكتبة الوطنية، ٢٠٠٧.

- محمد رضا ابراهيم ؛ **التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي** ، ط2،بغداد، دار الكتب والوثائق ببغداد، 2008.

- محمد زكي محمد ؛ **مهارات الرؤية البصرية للرياضيين**، الاسكندرية، المكتبة المصرية للطباعة والنشر ، ٢٠٠٤.

- محمد سلمان الخزاعلة وآخرون ؛ **الرياضة وعلم النفس** ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، ٢٠١٣ .

- محمد عبدة صالح ومفتي ابراهيم؛ **اساسيات كرة القدم** ،ط١:القاهرة، دار المعرفة ،١٩٩٤.

- محمد صبحي حسانين؛ **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية** ،ج١،ط٣،القاهرة، دار الفكر العربي،١٩٩٥.

- محمد صبحي حسانين؛ **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية**، ج١، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩.

- محمد كشك وامر الله البساطي ؛ **أساليب الاعداد المهاري و الخططي في كرة القدم** ، دار المعارف ، القاهرة ، ٢٠٠٠ .

- محمد لطفي حسنين ؛ **الطابع البصري المميز في الكرة الطائرة** ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠١١ .

- محمود داود الربيعي وآخرون ؛ **نظريات وطرائق التربية الرياضية** ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، ٢٠٠٠م.

- محمود داود الربيعي؛ **التعلم والتعليم في التربية البدنية والرياضية** ،النجف ، دار الضياء للطباعة والنشر، ٢٠١١ .

- محمود عبد الفتاح عنان؛ **سيكولوجية التربية البدنية والرياضية النظرية والتطبيق والتجريب** ،ط١،القاهره، دار الفكر العربي،١٩٩٥.

- محمود عبد المحسن ناجي ؛ تأثير تدريب الرؤية البصرية على اللاعب المدافع الحرفي الكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعه المنيا ، كلية التربية الرياضية ، مصر ، 2008.

- معتز يونس الطائي؛ **أثر برنامجين تدريبيين بأسلوبي التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم**، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل ٢٠٠١.

- مفتي ابراهيم حماد ؛ **الإعداد والمباراة للاعبي كرة القدم (حارس المرمى)** ، مطبعة دار الفكر العربي، ١٩٨٥.

- مفتي إبراهيم حماد؛ **الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم**،القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤.

- منى مختار المرسى و إيمان مصطفى الشنواني؛ **بناء مقياس اليقظة الذهنية للرياضين،** بحث منشور في المجلة العلمية لكلية للتربية البدنية وعلوم الرياضة للبنين بالهرم جامعة حلوان – مصر ، ٢٠١٩.

- موفق اسعد محمود ؛ **التعلم والمهارات الأساسية بكرة القدم** ، ط١ ، عمان – الأردن ، دار دجلة للنشر التوزيع ،٢٠٠٨.

- موفق اسعد محمود الهيتي؛ **الاعداد المتكامل لحارس مرمى كرة القدم** ،ط١، دمشق ، دار العراب ودار النور للدراسات والنشر ، ٢٠١٠.

- ناهدة عبد زيد واخرون ؛ **فاعلية استراتيجية التعلم البصري في تطوير أهم القدرات البصرية وتعلم إلرسال بالكرة الطائرة للطالبات ، بحث منشور ، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية ، ٢٠٠١٩.**

- نجاح مهدي شلش واكرم محمد صبحي؛ **التعلم الحركي** ، جامعة الموصل دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٠.

- نصير صفاء محمد و عبد الوهاب غازي؛ **العمليات العقلية بناءها إبداعها** ، بغداد، بيت الحكمة للطباعة والنشر ، ٢٠٠٦.

- هدى جميل عبد الغني؛ **منظومة الريهاكوم المعرفية**، ط١، بابل، مؤسسة دار الصادق الثقافية للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠١٩.

- وجيه محجوب وآخرون ؛ **نظريات التعلم والتطور الحركي**، ط ٢، بغداد ، دار الكتب ، ٢٠٠٠.

- وجيه محجوب؛ **علم الحركة (التعلم الحركي)** ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢.

- وسام صلاح عبد الحسين واخرون؛ **انماط التعلم وتطبيقاته بين المعلم والمتعلم**، ط ١، مؤسسة دار الصادق الثقافية، بابل، ٢٠١٨.

- وفاء فائف حمودي ؛ نسبة مساهمة بعض القدرات البصرية وعلاقتها في نتائج المنافسات لدى لاعبي سلاح السيف، رسالة ماجستير ، جامعه بغداد /كليه التربية الرياضية للبنات،٢٠١١.

- يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط١، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، ٢٠١٠.

- يوسف لازم واخرون؛ **اعداد وتدريب اللاعبين الناشئين بكرة القدم** ،عمان ، دار الايام للنشر والتوزيع ،٢٠١٧.

- سعد منعم الشيخلي؛ دراسة فاعلية الأداء وبعض المؤشرات الوظيفية للاعبي كرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠.

- صريح عبد الكريم الفضلي؛ **التحليل النوعي في علم الحركة سلسلة التحليل الحركي**، ط٢، بغداد،٢٠١٠.

- عامر سعيد الخيكاني وآخران؛ **علم النفس الرياضي** ، دار الضياء للطباعة والنشر، العراق – النجف الاشرف، ٢٠١٥، ص١٦٥.

- عبد الباسط مبارك عبد الحافظ ؛ **السلوك الحركي من التعلم الى الاداء** ،الاردن ، جهينة للنشر والتوزيع ، ٢٠١٣.

- علي حسين هاشم ؛ **بعض القدرات البصرية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية لدى لاعبي منتخب جامعة القادسية بخماسي كرة القدم، بحث منشور ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد (١٢) ، العدد الاول،٢٠١٢.**

- غايتون ارثر سي وهول جون ي (ترجمة) صادق الهلالي؛ **المرجع في الفزيولوجيا الطبية** ، ط٩، منظمة الصحة العالمية ، المكتب الاقليمي للشرق الاوسط ، ١٩٩٧.

- محمد حسن علاوي؛ **علم التدريب الرياضي**، ط١، القاهرة، دار المعلاف، ١٩٨٦.

- محمد صبحي حسانين؛ **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية**، ج١، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩.

- مصطفى طه محمود ؛ **تأثير التدريبات البصرية على تطوير سرعة ودقة بعض المهارات الهجومية والمدركات الحس – حركية لناشئى هوكى الميدان**، اطروحة دكتوراه

منشورة، جامعة بنها – كلية التربية الرياضية – نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب،٢٠١٥.

- وليد السيد خليفة، مراد علي عيسى؛ **الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي**، ط١، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، ٢٠٠٧.

المصادر الاجنبية

- John. Bray. patricia A. Cragg and other, Human, Hditorial offices, **Black well science ltd,physiology** fourth edition , 1999.
- Kahenman , **attention and effort** , new jersey , 1973 .
- Luke Wilkins & others: **Stroboscopic Visual Training: a Pilot Study with Three Elite Youth Football Goalkeepers**, DOI 10.107/S41465-017-0038-Z, 2018.
- Omose Juard :**Physical training for badmin Ron** ،Edited by buoys timdnclod Denmark , holing Book Publisher , Ais ,1999.
- Breslin Zack, & , McMain , **An information-processing analysis of mindfulness: Implications for relapse prevention in the treatment of substance abuse**, Clinical Psychology-Science & Practice, 2000.
- Brian Ariel: **Sport Vision Training an expert guide to improving performance by training the eye**, Human Perception and Human Performance ،2004.
- Davis, D.M.and Hayes,J.A What are the bane fits of mindfulness ? a practice review of psychology related research, psychotherapy, 2011.
- Hall C.R. A., **Development of the sport Imagery** Questionnaire, Int, 4. sport psychol, No, 29, 1998.
- Hesham EL Attar : Squash in the veins , Tactics, Italy 2002.
- Hitzeman SA, Beckerman SA ; **the demans on the visual system during athletic** , london, 2003.
- http : // www . avca . org / home court , htm .

- Ivan Gonzalez and Luis cassias , **comparison of the visual attention and visual field in athletes depending on their expertise level on their expertise international** ,2018.
- Luiselli k. James and reed d. Derek . behavioral sport psychology : evidencebased approaches to performance enhancement. New York: springer, 2011.
- New Jersey, Kahenman .D: Attention and Effort 1973.
- Omose Juard :**Physical training for badmin Ron** ،Edited by buoys timdnclod Denmark , holing Book Publisher , Ais ,1999.
- pat Davis : Badminton. The complete practical cuide . London , 1982.
- Perkins, DN and Richhart, R: Mindfulness has also been found to enhance flexible .thinking skills and critical ,Journal of SocialIssues,2000
- Terence.W.Picton:The Newrophisiology of human attention, New Jersey,1978, U.S.A.
- Anthony J. Brown (And Other) **;Wolff s Anatomy of the eye and orbit** ,Eighth edition,1997.-
- BYULTEEN Marly; Selective Attention and levels for otizm child 2018
- P.S. Silva - L.E. Ribeiro-do-Valle ,Evidence for divided automatic attentio ; Braz J Med Biol Res, February 2008, Volume 41.
- Fielden, Kay : **mindfulness knowing, unitec intitule of technology** aukl and, new Zealand, 2005.
- http://eng.visionup.jp
- Isabel walker: **Why visua training programmes for sport dont work**,2001, Sport Sci, Mar 1993.
- www.Compex - sport elite, user and application manual, 2008.

الملاحق

الملحق (١)

استمارة استبانة لاستطلاع آراء السادة المختصين والخبراء للموافقة على اختبار سرعة الاستجابة الحركية والاختبارات المهارية لحراس المرمى

بسم الله الرحمن الرحيم

استبانة الموافقة على اختبار سرعة الاستجابة الحركية والاختبارات المهارية لحراس المرمى

الأستاذ الفاضل..... المحترم.

تحية طيبة ...

يروم الباحث **(حيدر نفل رسن العنزي)** إجراء بحثه الموسوم **(تأثير تمرينات مركبة باستخدام النظارة الذكية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض القدرات البصرية ومهارات حرّاس مرمى كرة القدم المتقدمين)**، ونظرا لما يتطلبه البحث العلمي من الاستعانة بآراء المختصين، والخبراء في مجال اختصاصهم للاستفادة العلمية، نكون شاكرين لو أبديتم المساعدة للموافقة على بعض الاختبارات المستعملة في البحث البدنية ، والتي يمكن أن يعتمدها الباحث كمؤشر لمستوى سرعة الاستجابة الحركية، وبعض مهارات حراس المرمى خدمة للبحث العلمي، ومن خلال وضع علامة (✓) أمام الاختبار الموافق عليه .

التوقيع .....

الاسم الثلاثي.....

اللقب العلمي.....

مكان العمل.....

الباحث

حيدر نفل رسن

الملحق (٢)

اسماء السادة المختصين والخبراء في الموافقة على بعض اختبارات البحث

ت	اللقب العلمي	الاسم	مكان العمل	الاختصاص
١	أ.د	عبدالله حسين اللامي	جامعة الكوت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي / كرة قدم
٢	أ.د	عبد الزهرة حميدي	كلية الكوت الجامعة /قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي / الكرة الطائرة
٣	أ.د	احمد يوسف متعب	جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي / كرة يد
٤	أ.د	محمد مطر عراك	جامعة المثنى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	اختبارات / كرة قدم
٥	أ.د	فارس سامي يوسف	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي / كرة القدم
٦	أ.د	فاضل دحام منصور	جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي / كرة القدم
٧	أ.م. د	عماد عودة جودة	جامعة القادسية / كلية التربية	تدريب رياضي / كرة قدم
٨	أ.م. د	منير عبد الصاحب محمد	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي / كرة قدم
٩	أ.م. د	حسين جبار جاسم	جامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي / كرة قدم

الملحق (٣)

فريق العمل المساعد

ت	أسم المساعد	الاختصاص
١	م.د محمد عبد أبو الذر	تدريسي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة واسط
٢	م.د. جعفر عبد أبو الذر	مدرس في تربية واسط
٣	م.د فواز علي عبد	مدرس في تربية واسط
٤	م.م أحمد نايف باطولي	تدريسي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة واسط
٥	سيف هاشم محمد	مدرب حراس مرمى
٦	راسم محمد حسب	مدرب حراس مرمى

ملحق (٤)

كتاب تسهيل مهمة

Ministry Of Higher Education
And Scientific Research
AL-Muthanna University
College Of Physical Education
and Sport Sciences
Graduate Unit

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة المثنى
كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
وحدة الدراسات العليا

العدد ١٥٨٧
التاريخ ٢٠٢٢/١٠/٦

إلى الأندية (الكوت – واسط-الشرقية-الحي-العزة-النهرين)

م/ تسهيل مهمة

تهديكم كليتنا اطيب التحيات ...

يرجى تسهيل مهمة طالب الدكتوراه (حيدر نفل رسن) لغرض اكمال متطلبات اطروحة الدكتوراه والموسومة بـ((تاثير تمرينات مركبة باستخدام النظارة الذكية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض القدرات البصرية ومهارات حراس مرمى كرة القدم المتقدمين)) .

مع التقدير

جامعة المثنى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الصادرة

أ.د. حبيب شاكر جبر
م.العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا
٢٠٢٢/١٠/٦

نسخة منه إلى //
- ✓ مكتب السيد م.العميد للشؤون العلمية... للتفضل بالاطلاع مع التقدير .
- ✓ الدراسات العليا مع الأوليات .
- ✓ الصادر .

جامعة المثنى / المثنى-السماوة / كلية التربية الرياضية/أرضي/٧٤٥٠٠١

ملحق (٥)

كتاب دراسة مجتمعية

Ministry Of Higher Education
And Scientific Research
AL-Muthanna University
College Of Physical Education
and Sport Sciences
Graduate Unit

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة المثنى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
وحدة الدراسات العليا

العدد ٢٠٢٦
التاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٥

الى/المديرية محافظة واسط (الكوت،واسط،الحي،العزة،النهرين،الشرقية)

م/ دراسة مجتمعية

لديكم أطيب تحياتنا ...

يروم طالب الدكتوراه في كليتنا (حيدر نفل رسن) اجراء بحثه حول لعبة كرة القدم لذا نرجو منكم تزويده باهم المشاكل التدريبية التي تواجه (مجتمع كرة القدم في ناديكم باعتباره العينة المستهدفة) ... شاكرين تعاونكم معنا في خدمة الرياضة العراقية مع تقديرنا العالي لكم .

أ.م.د.رياض حسن صالح
م.العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا
٢٠٢٢/١٢/٢٥

نسخة منه الى//
-مكتب السيد العميد للشؤون العلمية للتفضل بالاطلاع مع التقدير
-الدراسات العليا مع الاوليات
-الصادر

جامعة المثنى / المثنى-السماوة /كلية التربية الرياضية/الرمز ٧٤٠٠١

ملحق (٦)

كتاب جهة مستفيدة نادي الكوت

Republic of Iraq
Ministry of Youth & Sport
KUT SPORT CLUB
Established in 1956

جمهورية العراق
وزارة الشباب والرياضة
نادي الكوت الرياضي
تأسس سنة ١٩٥٦

العدد: ٢٠٢
التاريخ: ٢٠٢٢/١٢/٢٩

الى / جامعة المثنى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – وحدة الدراسة العليا

م / دراسة مجتمعية

اشارة الى كتابكم المرقم ٢٢٠٦ في ٢٢ / ١٢ / ٢٠٢٢ المتضمن تزويدكم بأهم المشاكل التدريبية التي تواجه لعبة كرة القدم لاندية محافظة واسط للاستفادة منها في دراسه طالب الدكتوراه (حيدر نقل رمن)

نود اعلامكم بأن مركز حراسة المرمى من المراكز المهمة في لعبة كرة القدم والتي تحتوي على مجموعة من المشاكل والتي تحتاج الى دراسة تفصيلية لغرض الارتقاء وتطور مستوى حراسة المرمى في محافظة واسط

متمنين التوفيق للطالب والمشرف ... مع التقدير

علي ابراهيم عبد العباس
نائب رئيس الهيئة الادارية

نسخة منه

- مديرية شباب ورياضة واسط ... لعلم مع التقدير
- الامين المالي ... لاتخاذ ما يلزم
- الصادرة للحفظ

العنوان: العراق _ واسط _ الكوت _ حي الربيع _ مجاور ملعب الكوت الاولمبي
الايميل: kut.club23@yahoo.com

ملحق(٧)

كتاب الجهة المستفيدة نادي واسط

جمهورية العراق
وزارة الشباب و الرياضة
نادي واسط الرياضي

بسم الله الرحمن الرحيم

العدد : ٢
التاريخ : ٢ / ١ / ٢٠٢٣

إلـــى / جامعة المثنى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / وحدة الدراسات العليا

الموضوع / دراسة مجتمعية

اشـــارة الـــى كتـــابكم ذي العـــدد ٢٢٠٦ فـــي ٢٠٢٢/١٢/٢٢ المتضمن تزويدكم باهم المشاكل التدريبية التي تواجه لعبة كرة القدم لأندية محافظة واسط للاستفادة منها فـــي دراســـة طالـــب الـــدكتوراه (حيـــدر نفـــل رســـن) نود اعلامكم بان مركز حراسة المرمى من المراكز المهمة والمهمة جدا في لعبة كرة القدم والتي تحتاج الـــى دراســـة تفصـــيلية لغـــرض الارتقـــاء وتطـــور مســـتوى حراســـة المرمـــى فـــي المحافظـــة متمنـــين التوفيـــق والنجـــاح للطالـــب والمشـــرف يـــرجى التفـــضل بالاطـــلاع ... مـــع التقدير

ابراهيم ثجيل التميمي
رئيس الهيئة الادارية
٢٠٢٣/ ١ /

نسخة منه الى :-
- الصادرة للحفظ

رقم الموبايل ٠٧٧٣٤٠٣٠٨٩١

Wasit.clud@gmil.com

ملحق (٨)

كتاب الجهة المستفيدة نادي الشرقية

جمهورية العراق
نادي الشرقية الرياضي

The Republic of Iraq
Alsharqia Sports Club

العدد: ٣
التاريخ: ٢٠٢٣/١/٥

الى / جامعة المثنى / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة – وحدة الدراسات العليا

م/ دراسة مجتمعية

تحية طيبة

إشارة الى كتابكم المرقم (٢٢٠٦) في ٢٠٢٢/١٢/٢٢ المتضمن تزويدكم بأهم المشاكل التدريبية التي تواجه لعبة كرة القدم لأندية محافظة واسط للاستفادة منها في دراسة طالب الدكتوراه (حيدر نقل رسن) نود اعلامكم بان مركز حراسة المرمى من المراكز المهمة في لعبة كرة القدم و التي تحتوي على مجموعة من المشاكل و التي تحتاج الى دراسة تفصيلية لغرض الارتقاء و تطوير مستوى حراسة المرمى في محافظة واسط متمنين التوفيق للطالب و المشرف مع التقدير

نسخة منه /للحفظ

ر/ رئيس النادي
عصام علي تكلوف

محافظة واسط 07732101735 07723268668

ملحق (٩)

كتاب الجهة المستفيدة نادي الحي

وزارة الشباب والرياضة
مديرية شباب ورياضة واسط
نادي الحي الرياضي

الى / جامعة المثنى /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الدراسات العليا

م/ دراسة مجتمعية

تحية طيبة :

اشارة الى كتابكم المرقم 2206 في 2022/12/22 المتضمن تزويدكم بأهم المشاكل التدريبية التي تواجه لعبة كرة القدم لاندية محافظة واسط للأستفادة منها في دراسة طالب الدكتوراه (حيدر نفل رمض) نود اعلامكم بان مركز حراسة المرمى من المراكز المهمة في لعبة كرة القدم والتي تحتوي على مجموعة من المشاكل والتي تحتاج الى دراسة تفصيلية لغرض الارتقاء وتطور مستوى حراسة المرمى في محافظة واسط متمنين التوفيق للطالب والمشرف.

مع وافر الشكر والتقدير .....

العدد ١
التاريخ

مجد كامل مطر

رئيس النادي

نسخة منه الى:

ادارة النادي المحفظ

Iraq / Wasit – Al-Hai – Young Street
E-mail : AlhaiSC@gmail.com

العراق / واسط – الحاء الحي – شارع الشباب
موبايل : 07810585861/07711368361

ملحق (١٠)

كتاب الجهة المستفيدة نادي العزة

Republic of Iraq
Ministry of Youth and Sports
Ezza Sports Club
No:
Date:

جمهورية العراق
وزارة الشباب والرياضة
نادي العـــزة الريـــاضي
العـــدد ٢
التاريخ ١٠ / ١ /2023

الى جامعة المثنى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / وحدة الدراسات العليا

م / دراسة مجتمعية

تحية طيبة...

اشارة الى كتابكم المرقم (2206) في 2022/12/22 المتضمن تزويدكم بأهم المشاكل التدريبية التي تواجه لعبة كرة القدم لأندية محافظة واسط للاستفادة منها في دراسة طالب الدكتوراه (حيدر نفل رسن) نود اعلامكم بان مركز حراسة المرمى من المراكز المهمة في لعبة كرة القدم والتي تحتوي مجموعة من المشاكل والتي تحتاج الى دراسة تفصيلية لغرض الارتقاء وتطوير مستوى حراسة المرمى في محافظة واسط متمنين التوفيق للطالب والمشرف مع التقدير.

نعيم سعيد هادي
رئيس نادي العزة الرياضي
2023/١/١٠

نسخه منه...
• الحفظ

ملحق (١١)

كتاب الجهة المستفيدة نادي النهرين

جمهورية العراق
وزارة الشباب والرياضة
مديرية شباب ورياضة واسط
نادي النهرين الرياضي

العدد/ ١

الى/جامعة المثنى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- وحدة الدراسات العليا

التاريخ: ١/ ١/ ٢٠٢٣

الموضوع/ مدراسة مجتمعية

تحية طيبة .....

اشارة الى كتابكم المرقم(٢٢٠٦) في ٢٠٢٢/١٢/٢٢ المتضمن تزويدكم باهم المشاكل التدريبية التي تواجه لعبة كرة القدم لاندية محافظة واسط للاستفادة منها في دراسة طالب الدكتوراه(حيدر نقل رمض) نود اعلامكم بان مركز حراسة المرمى من المراكز المهمة في لعبة كرة القدم والتي تحتوي على مجموعة من المشاكل والتي تحتاج الى دراسة تفصيلية لغرض الارتقاء وتطور مستوى حراسة المرمى في محافظة واسط متمنين التوفيق للطالب والمشرف مع التقدير .

صباح جاسم حلس التميمي

رئيس الهيئة الادارية

١/ ١/ ٢٠٢٣

نسخه منه /الاضبارة للحفظ

ALNAHRAINSPORTCLUB12@GMAIL.COM
M.07712016125

ملحق (١٢)

(أنموذج من تمرينات المجموعة التجريبية الأولى بدون استخدام النظارة الذكية)

التمرين الاول: ملاحظة: يودى التمرين (ثلاث مرات) ليعتبر تكرار الواحد

هدف التمرين: تطوير سرعة الاستجابة الحركية، الانتباه المنقسم، ومهارة ابعاد ومسك الكرات مختلفة الارتفاعات.

الادوات: اقماع عدد (٣) لدى المدرب، كرات عدد(٩) حراس عدد(١٢)مقسمين على مجموعتين كل مجموعة (٦)حراس.

وصف التمرين: يقف حارس المرمى مواجهًا لخط المرمى على بعد٨ م ويقف مساعد المدرب خلف المرمى ويحمل بيده ثلاثة اقماع مشابهه للون الكرات مع تواجد (٣ كرات ملونة)، ترسل له الكرات الثلاث جميعها بنفس الوقت، عند وصول الكرات على مسافة قريبة من حراس المرمى يقوم المدرب الذي يقف خلف الحارس المنفذ وعلى بعد ١٠م من خلال استخدام الصوت بتحديد لون الكرة المطلوب مسكها أو ابعادها من قبل حارس المرمى ويقوم المدرب الواقف خلف المرمى برفع احد الاقماع الملونة يقوم الحارس بالتصدي حسب لون القمع وليس حسب الصوت، وحسب مستوى الارتفاع المطلوب تنفيذه، ليقوم حارس المرمى باللف باتجاه المدرب والقيام بإبعاد او مسك الكرة المعنية.

التمرين الثاني:

هدف التمرين: تطوير سرعة الاستجابة الحركية، والمسح البصري، ومهارة ابعاد ومسك الكرات مختلفة الارتفاعات.

الادوات: قطعة من النايلون (شبكةعدد١) كرات عدد (١٠) حراس عدد(١٢)مقسمين على مجموعتين كل مجموعة (٦)حراس.

وصف التمرين: قطعة من النايلون (شبكة)، توضع عليها قطع (فلين) صغار تبعد كل قطعة عن الاخرى (٣٠ سم) ويتم ركل (٦)كرات متتالية باتجاه حارس المرمى الواحدة تلو الاخرى، بحيث تمر كل كرة من خلال (المشمع) والاصطدام بقطع (الفلين) للعمل على تغيير سرعتها واتجاهها، ليقوم حارس بالتصدي لها، وله حرية اختيار المهارة المناسبة مع سرعة واتجاه الكرة.

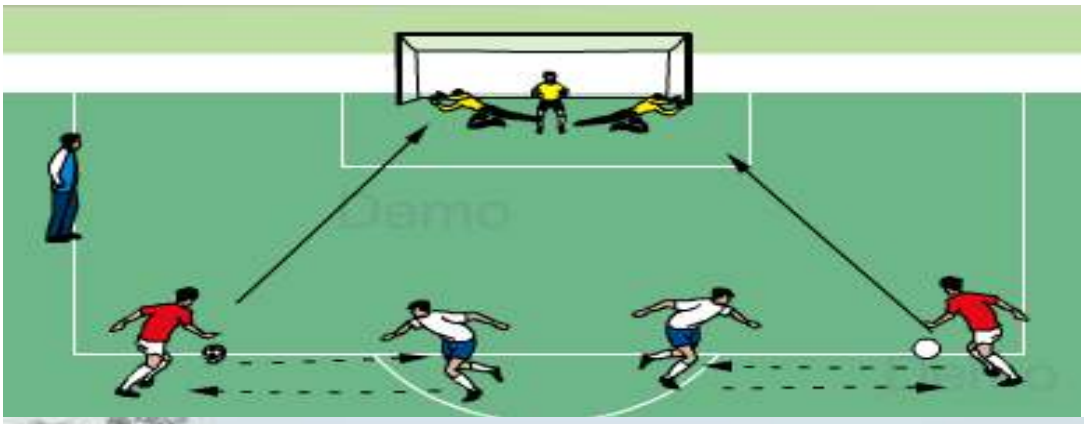
التمرين الثالث:

هدف التمرين: تطوير سرعة الاستجابة الحركية، والمسح البصري، ومهارة ابعاد ومسك الكرات مختلفة الارتفاعات.

الادوات: كرات عدد (١٠) حراس عدد(١٢)مقسمين على مجموعتين كل مجموعة (٦)حراس لاعبين عدد (٤).

وصف التمرين: تلعب مجموعتان مكون كل منهما من لاعبين، تلعب كل مجموعة بكرة يختلف لونها عن الاخرى عدة مناولات مع نقل الكرات وتبادلها بين المجموعتين، يقف حارس المرمى

امام خط المرمى واثناء وقوفه يقوم بتتبع الكرة المحددة من قبل المدرب، وعند تسديد الكرة المطلوبة يتوجب عليه التصدي لها وبالطريقة المناسبة لسرعة واتجاه الكرة.



التمرين الرابع:

هدف التمرين: تطوير سرعة الاستجابة الحركية، الرؤية المحيطية، ومهارة ابعاد ومسك الكرات مختلفة الارتفاعات.

الادوات: كرات عدد (١٠) حراس عدد(١٢)مقسمين على مجموعتين كل مجموعة (٦)حراس اهداف بارتفاع (١م) عدد(٣).

وصف التمرين: يلوّن المرمى بعدة الوان، بحيث يكون لكل قائم لونان (القائم الاول ازرق وابيض) و (القائم الثاني احمر واسود)، توضع كرة واحدة عند كل قائم ويطلب من حارس المرمى التوجه الى القائم الذي يحدده المدرب بعد تحديد لون واحد فقط من كل قائم، بعد ذهاب حارس المرمى نحو القائم المحدد من المدرب يجد كرة على خط (٦)يارد يقوم بركلها او مناولتها بالقدم باتجاه هدف (١م) من الاهداف الثلاث الموضوعة خارج منطقة الجزاء في نصف الملعب مع تواجد لاعبين عند هدفين من الاهداف الثلاث، وتفريغ هدف واحد وهو الهدف المطلوب من حارس المرمى ارسال الكرة اليه، بعد مناولة الكرة باتجاه الهدف الفارغ مع مراعاة الدقة المطلوبة، يتوجه حارس المرمى الى القائم ذو اللون الذي يحدده المدرب لإبعاد كرة مرمية من المدرب.

التمرين الخامس:

هدف التمرين: تطوير سرعة الاستجابة الحركية، الرؤية المحيطية، ومهارة ابعاد ومسك الكرات مختلفة الارتفاعات.

الادوات: قطعة من النايلون بقياس (٢x٣) م (عدد١) كرات عدد (١٠) حراس عدد(١٢)مقسمين على مجموعتين كل مجموعة (٦)حراس ،حواجز عدد(٢) على ارتفاع (٤٠) سم،(جهاز التحكم عن بعد) مصابيح ملونة عدد(٤) أقماع عدد(٦).

وصف التمرين: يقف حارس المرمى على خط المرمى، بحيث يكون نظره موجه الى الامام، مع وضع مصباحين بلونين مختلفين على قائمي المرمى من الداخل، وامام حارس المرمى يوجد (مشمع) بقياس (٢x٣) م على خط ٦ يارد، يسهل انزلاق الكرة عليه وتغيير اتجاهها لتصعيب الاداء وتوجد على جانبي المرمى حواجز عدد(٢) على ارتفاع (٤٠) سم بالوان مشابهة للمصابيح، يبدأ التمرين عندما يقوم حارس المرمى بتردد سريع للقدمين على (٦) أقماع موضوعة على امتداد خط المرمى من الجهتين اليمين واليسار(٣م) على كل جهة ثم الثبات في منتصف المرمى والاستمرار بتردد القدمين، يقوم المدرب الذي يقف وامامه (٤كرات) على خط(١٨يارد) بتشغيل أحد المصابيح الموضوعة على القائمين بواسطة (جهاز التحكم عن بعد)، ليتجه حارس المرمى نحو القائم الذي يحتوي المصباح والقفز من فوق الحاجز حسب اللون المطلوب لمسك

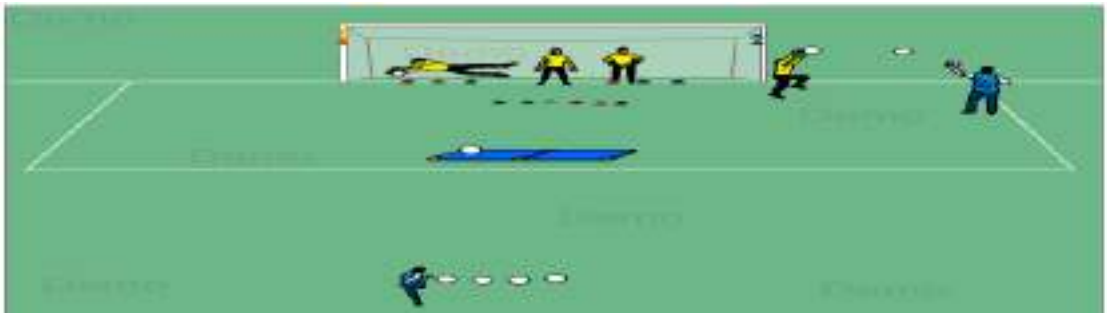
كرة عالية الارتفاع من مساعد المدرب الذي يقف على خط (٦يارد)من الجانب ومن ثم الانتقال الى الجهة المعاكسة ليقوم بمهارة ابعاد أو مسك الكرة الأرضية المتدحرجة أو الكرة متوسطة الارتفاع.

التمرين السادس:

هدف التمرين: تطوير سرعة الاستجابة الحركية، الرؤية المحيطية والمسح البصري، ومهارة ابعاد ومسك الكرات مختلفة الارتفاعات.

الادوات: قطعة من النايلون (شبكةعدد١) كرات عدد (١٠) حراس عدد(١٢)مقسمين على مجموعتين كل مجموعة (٦)حراس ،حواجز عدد(٢) على ارتفاع (٤٠) سم،(جهاز التحكم عن بعد) مصابيح ملونة عدد(٤) أقماع عدد(٦).

وصف التمرين: التمرين السابق نفسه، مع وجود (٦) اقماع مختلفة الالوان، عند تشغيل المصباح يتجه حارس المرمى ليحمل أحد الاقماع المشابهة لضوء المصباح والموضوعة على بعد (١م) من خط المرمى، ليقوم بمهارة ابعاد او مسك الكرة ارضية او متوسطة الارتفاع ، ثم الذهاب للجهة المعاكسة والقيام بمهارة مسك الكرة عالية الارتفاع.



التمرين السابع:

هدف التمرين: تطوير سرعة الاستجابة الحركية، المسح البصري، ومهارة ابعاد ومسك الكرات مختلفة الارتفاعات ومهارة .

الادوات: كرات عدد (١٠) حراس عدد(١٢)مقسمين على مجموعتين كل مجموعة (٦)حراس أقماع عدد(٦) صندوق بارتفاع (٤٠سم) عدد(١).

وصف التمرين: يتم تحديد ثلاث مناطق بمسافة(٥م) في الثلث الثاني(منتصف الملعب) بالشواخص من ملعب كرة القدم، يبدا التمرين حينما يقوم حارس المرمى بالدفاع عن مرماه من خلال الانقضاض السريع للاستحواذ على الكرة واستخلاصها من قدمي اللاعب المهاجم، ثم التوجه لمسك كرة مرتدة مع صندوق بارتفاع (٤٠) سم ثم مسكها في الجهة المعاكسة، والتحول السريع لركلها بمهارة (نصف طائر) باتجاه إحدى المناطق ذات المصباح المشغل.

التمرين (الثامن):

الهدف من التمرين: تطوير الرؤية المحيطية وسرعة الاستجابة الحركية ومهارات حارس المرمى.

الادوات: كرات عدد (١٠) حراس عدد(١٢)مقسمين على مجموعتين كل مجموعة (٦)حراس أقماع عدد(٢٤ملونة).

وصف التمرين: يتكون التمرين من ستة حراس للمرمى، يقف اثنان منهم امام خط المرمى، واحدهم على خط الـ (١٨ ياردة)، ويتواجد المدرب المساعد خلف المرمى، يتواجد امام كل حارس مرمى اربعة اقماع ملونة تبتعد عن بعضها (١ م)، يبدا التمرين حينما يقوم المدرب المساعد برفع احد الاقماع الملونة، ويقوم حارس المرمى المواجه للمدرب بالتحرك على القمع الذي يحمل اللون نفسه ويلمس القمع بقدمه، واداء مهارة محددة مسبقا من قبل المدرب لكل قمع ملون، اما حارسي المرمى يقومان بالتنفيذ كما قام به حارس المرمى الاول، وقيامهما بأداء المهارات المحددة وفق الاقماع الملونة واداء المهارات وتغطية المرمى بشكل قطري لكل حارس مرمى زاويته المحددة سواء اكانت اليمين او اليسار.

التمرين (التاسع):

الهدف من التمرين: تطوير الانتباه المنقسم وسرعة الاستجابة الحركية ومهارات حارس المرمى.

الادوات: شواخص عدد (٤) بالوان مختلفة، واقماع عدد (٨) مقسمة على (٤) لدى المدرب، و(٤) امام حارس المرمى داخل منطقة الـ (٦ ياردة) عدد الحارس(١٢) سته لكل مجموعة .

وصف التمرين: يقف حارس المرمى قرب خط المرمى، تكون امامه اربعة اقماع ملونة بمسافة ١ م وعلى جانبه الايمن شاخصين احدهما فوق الاخر يحملان اللونين (الاصفر والازرق)، وعلى جانبه الايسر يتواجد شاخصين احدهما فوق الاخر ايضا بلونين (البرتقالي والاخضر) يبتعد واحد عن الاخر ٤ م ، ويقف المدرب على بعد ١٠م، يبدا التمرين عندما يقوم المدرب الذي امامه اربعة كرات، برفع قمعا يحمل لونا مشابه للأقماع والشواخص معا، ثم الايعاز سمعيا عكس لون القمع الذي رفعه المدرب نفسه، يقوم حارس المرمى في البداية بالتحرك اماماً الى القمع الذي يبعد ١،٥م الذي يحمل اللون المشابه للقمع الذي رفعه المدرب، ثم التحرك الى الشاخص باللون نفسه، والقيام بأداء مهارة مسك الكرات متوسطة الارتفاع، ومن ثم اداء احدى المهارات الهجومية.

التمرين (العاشر):

الهدف من التمرين: تطوير الانتباه المنقسم وسرعة الاستجابة الحركية ومهارات حارس المرمى.

الادوات: شواخص عدد (٤) بالوان مختلفة، واقماع عدد (١٤ملونة) مقسمة على (٤) لدى المدرب، و(٤) امام حارس المرمى داخل منطقة الـ (٦ ياردة) عدد الحارس(١٢) سته لكل مجموعة.

التمرين السابق نفسه، مع وجود (١٤) قمع مختلفة الالوان امامه، يتحرك حارس المرمى لوضع القمع الذي يحدده المدرب الى الشواخص الملونة بنفس لون القمع الذي رفعه المدرب والتي تبعد مسافة ٣م عن جانبه الايمن والايسر داخل منطقة ال(٦ ياردة) والقيام بأداء مهارات مسك الكرات الارضية المتدحرجة ومتوسطة وعالية الارتفاع.

التمرين (الحادي عشر):

الهدف من التمرين: تطوير الانتباه الانتقائي والمسح البصري وسرعة الاستجابة الحركية ومهارات حارس المرمى.

ادوات التمرين: يتم وضع اربعة مصابيح على خط الـ (٦ ياردة) كل اثنان على جانبي قائمي المرمى يبعد احدهما الاخر (١م). يتم تشغيلها من خلال التحكم عن بعد من قبل المدرب، مع تواجد اربعة كرات ملونة في منطقة ال (١٨ ياردة) عند الجهة اليمين من المنطقة واليسار، تحمل الالوان (الاحمر، والازرق، الاخضر، والاصفر).

وصف التمرين: عند تشغيل احد المصابيح يتحرك حارس المرمى الى الكرة ذات اللون المشابه للون المصباح والقيام بأداء مهارات حراس المرمى المختلفة لاستلام كرة من احد المدربين الذين لديهم الكرات الملونة.

التمرين (الثاني عشر):

الهدف من التمرين: تطوير القدرات البصرية وسرعة الاستجابة الحركية ومهارات حراس المرمى.

ادوات التمرين: اقماع ملونة عدد(١٢)، موضوعة على احد جانبي المرمى، واربعة كرات مختلفة الالوان على جانب المرمى الاخر كرات ملونة عدد (١٢).

وصف **التمرين:** يرفع المدرب قمعا بلون معين الذي يقف على نقطة الجزاء، ويقوم حارس المرمى بحمل احدى الكرات المشابهة لألوان الاقماع الموضوعة بأحد الجانبين والمشابهة للقمع الذي رفعه المدرب، ثم التحرك للجانب لأداء مهارات حراس المرمى المختلفة الارضية والمتوسطة والعالية و ابعاد (تشتيت) الكرة.

التمرين (الثالث عشر):

الهدف من التمرين: تطوير اليقظة الذهنية والانتباه المنقسم والانتقائي وسرعة الاستجابة الحركية ومهارات حراس المرمى.

ادوات التمرين: يوضع سلم ارضي بطول (٣ م)، الى جانب الهدف بشكل مواز للقائم، وحاجز بارتفاع (٥٠سم) يبعد عن السلم الارضي (٥٠سم)، هدف صغير بقياس (١x١م)، اقماع ملونة.

وصف التمرين: عند اعطاء اشارة البدء يتحرك حارس المرمى لعمل تردد للقدمين السريع فوق السلم الارضي الذي يبعد (٥٠سم)عن خط المرمى، ومن ثم القفز الجانبي من فوق الحاجز، وبعد ذلك الارتماء الجانبي على كرة متوسطة الارتفاع ومن ثم الانطلاق السريع نحو الهدف (١x١م)، على بعد ١٠م من الجانب لامساك او ابعاد الكرة الارضية المتدحرجة، وبعد ذلك يقوم برفع كرة ملونة، والانتباه الى المدرب الذي يقف على خط ١٨ يارد، وبإيعاز سمعي من المدرب على لون يختلف عن لون القمع الذي رفعه المدرب نفسه، ليقوم حارس المرمى بالمناولة الطويلة في تارة في الثلث الثاني وتارة اخرى الثلث الثالث (منطقة الثلث الهجومي)من الملعب في المنطقة المحددة بشواخص ملونة ٤مناطق(٣x٣م)، حسب لون الكرة التي يجب على حارس المرمى مناولتها الى تلك المنطقة.

التمرين (الرابع عشر):

الهدف من التمرين: تطوير الانتباه الانتقائي وسرعة الاستجابة الحركية ومهارات حراس المرمى.

ادوات التمرين: كرات ملونة عدد (١٢) مقابل منطقة الـ (٦ ياردة)، مصابيح عدد (٤) يتم تشغيلها عن طريق التحكم عن بعد موضوعة على خط منطقة الـ (١٨ياردة)، اهداف عدد (٤) مختلفة الالوان، صندوق ارتفاع ٥٠ سم.

وصف التمرين: يقف حارس المرمى مقابل المصابيح داخل منطقة الـ (٦ ياردة)، ويقوم المدرب الذي يقف على منطقة (١٨ ياردة) بتشغيل احد المصابيح الموضوعة على خط الـ(١٨ياردة) ويقوم حارس المرمى باختيار كرة بلون المصباح، والقيام بركلها الى الثلث الثاني (٣x٣م)، او الثالث باتجاه المنطقة الذي المحددة بلون المصباح والكرة معا ثم يعود الى المرمى لمسك كرة عالية الارتفاع بوجود منافس ثم يتصدى لكرة متوسطة الارتفاع فوق صندوق بارتفاع ٥٠ سم .

التمرين (الخامس عشر)

الهدف من التمرين: تطوير القدرات البصرية وسرعة الاستجابة الحركية ومهارات حراس المرمى.

ادوات التمرين: مصابيح عدد (٤)، كرات ملونة عدد (١٦)، (٢) كرة لدى كل مدرب من المدربين يقف احدهما على جانبي المرمى الايمن والاخر على الجانب الايسر، (٨) كرات مختلفة الالوان داخل منطقة (٦ ياردة)، اربع مناطق محددة بقياس (٢x٢ م)، في الثلث الثاني من الملعب.

شرح التمرين: يقف حارس المرمى في منتصف الهدف داخل منطقة الـ(٦ ياردة)، عند تشغيل احد المصابيح يتحرك حارس المرمى باتجاه المدرب على(١٨ياردة) الذي يحمل الكرة ذات اللون المشابه للون المصباح المشغّل، ليقوم بصد او مسك الكرة مختلفة ، وارجاعها الى المدرب نفسه، بعد ذلك ينتقل سريعا الى اخذ كرة مشابهة للون المصباح وركلها باتجاه المنطقة التي تحمل لون الكرة نفسه.

التمرين (السادس عشر):

الهدف من التمرين: تطوير القدرات البصرية وسرعة الاستجابة الحركية ومهارات حراس المرمى.

ادوات التمرين: مصابيح عدد (٤) توضع اثنان منها على كل قائم من قائمي المرمى، كرات قدم عدد (٤) لدى المدرب، اقماع عدد (٦) (٣) منها امام خط المرمى وعلى كل جانب من جانبي حارس المرمى الذي يقف في منتصف المرمى، كرة سويسرية عدد (٢) عند كل جانب من جانبي المرمى.

وصف التمرين: يقف حارس المرمى في منتصف المرمى وعند تشغيل احد المصابيح الموضوعة على قائمي المرمى، يقوم بتردد جانبي سريع فوق الاقماع الموضوعة على الجانب المحتوي على المصباح المشغل، ثم يستلم كرة من المدرب الذي يقف على نقطة الجزاء والقيام بمهارة مسك كرة ارضية متدحرجة بالجانب الاخر المعاكس للمصباح المشغل، ثم اداء مهارة التشتيت او ابعاد على كرة مرتدة من الكرة السويسرية التي يمسكها مساعد المدرب من على خط (٦ياردة).

التمرين (السابع عشر):

الهدف من التمرين: تطوير القدرات البصرية وسرعة الاستجابة الحركية ومهارات حراس المرمى.

ادوات التمرين: كرات قدم عدد (٤) مختلفة الالوان، حبل مطاطي، كرة سويسرية واحدة، قطعة من النايلون (شبكة)، توضع عليها قطع (فلين) صغار تبعد كل قطعة عن الاخرى (٣٠ سم)، اربع مناطق محددة بشواخص ملونة كل منطقة بلون مختلف ومن(٤) شواخص، اقماع مختلفة الالوان ومشابهة لألوان المناطق المحددة وكرات القدم.

وصف التمرين: يربط الحبل المطاطي بين قائمي المرمى بارتفاع (٤٠ سم)، يقف حارس المرمى تحت عارضة المرمى الافقية ومواجه لأحد القائمين، يقوم بالقفز فوق الحبل المطاطي، وعمل زوغان من اسفله، بعدها يقوم المدرب بركل كرة قدم باتجاه كرة سويسرية لدى المدرب المساعد ليقوم المدرب المساعد بعكس اتجاه الكرة السويسرية لتغيير اتجاه كرة القدم، وهنا يقوم حارس المرمى بمهارة مسك او ابعاد كرة القدم ثم القيام بمهارة ابعاد او مسك الكرات المرتدة من الشبكة ذات الفلين، ثم الانتباه على المدرب الواقف على منطقة الجزاء و الذي يرفع احد الاقماع الملونة والتوجه باتجاه حدى الكرات المتواجدة على خط الـ(٦ ياردة) والتي تحمل اللون نفسه، وركلها باتجاه المنطقة المحددة بنفس اللون في الثلث الثالث(٥x٥م)على جانبي الملعب وفي الوسط.

التمرين (الثامن عشر):

الهدف من التمرين: تطوير القدرات البصرية وسرعة الاستجابة الحركية ومهارات حراس المرمى.

ادوات التمرين: كرات قدم عدد (٤)، اقماع مختلفة الالوان، جهاز الاضاءة والتحكم عن بعد.

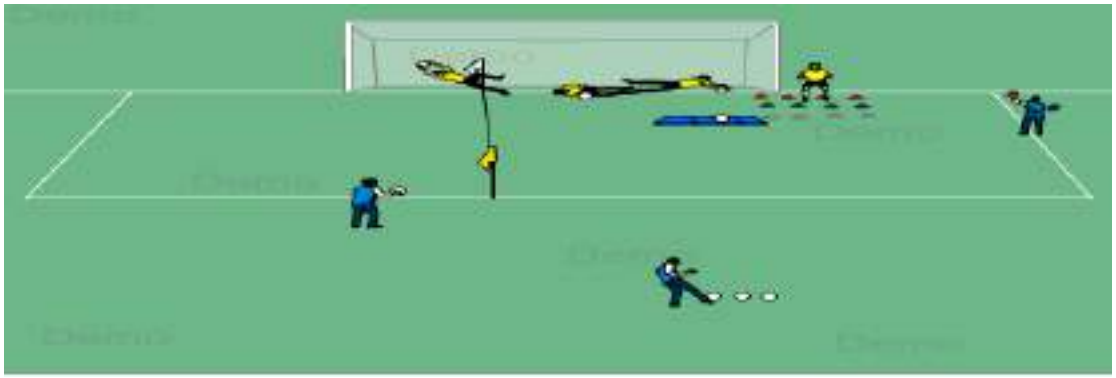
وصف التمرين: يتحرك حارس المرمى تزامنا مع تشغيل المصباح، ينتقل الى القمع الذي يحمل اللون المشابه للمصباح المشغل، ولكل قمع مهارة محددة مسبقا من قبل المدرب الذي يقف على نقطة الجزاء، يقوم حارس المرمى بعد اداء المهارة الاولى بالدوران خلف القمع، والانتباه الى جهاز الاضاءة الذي يكون على الجانبين وقريب من نقطة الجزاء للعمل على الانتقال الثاني واداء المهارة التالية وبالطريقة التي سبقتها.

التمرين (التاسع عشر):

الهدف من التمرين: تطوير القدرات البصرية وسرعة الاستجابة الحركية ومهارات حراس المرمى.

ادوات التمرين: كرات قدم عدد (٨)، اقماع مختلفة الالوان عدد (٢٠) توضع على بعد (١م) عن خط المرمى وعلى جانب حارس المرمى، مشمع بقياس (٢x٢) م، حبل مطاطي مثبت بوتدين ممتد من خط المرمى ولغاية خط منطقة الـ(٦ ياردة) وبارتفاع (٨٠ سم).

وصف التمرين: يقف حارس المرمى بوضع التحضر على بعد (١ م) عن خط المرمى، وعند اشارة البدء يرفع المدرب المساعد الذي يقف على خط الـ(٦ياردة من الجانب) احد الاقماع الملونة ويقوم حارس المرمى بالتردد السريع بين الاقماع التي باللون نفسه الذي رفعه المدرب، ثم استلام كرة ارضية متدحرجة من المدرب الذي يقف على نقطة الجزاء ، ثم النهوض لإبعاد كرة مرتدة من المشمع، ثم التوجه نحو الجانب الاخر والقيام بمهارة مسك او ابعاد الكرات العالية او متوسطة الارتفاع من خلال القفز فوق الحبل بين الوتدين.

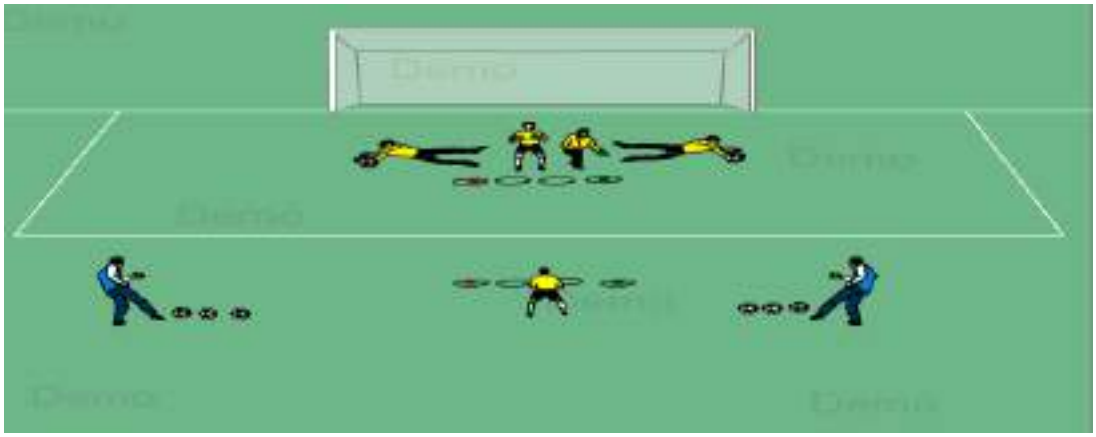


التمرين (العشرون):

الهدف من التمرين: تطوير القدرات البصرية وسرعة الاستجابة الحركية ومهارات حراس المرمى.

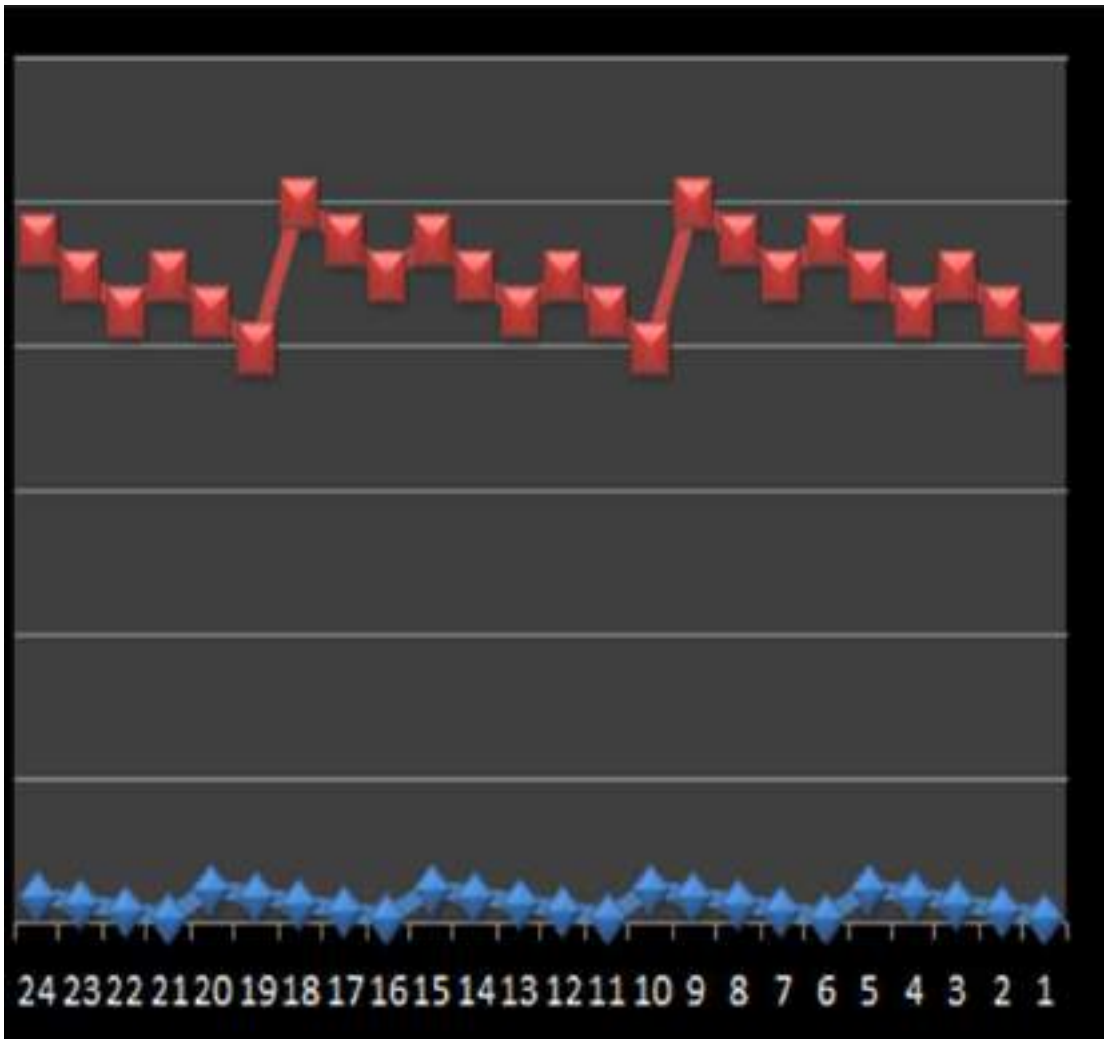
ادوات التمرين: كرات قدم، (٨) حلقات (٤) منها تكون امام كل حارس مرمى، و(٨) اقماع مختلفة الالوان، لدى كل حارس مرمى (٤) منها.

شرح التمرين: يقف حارسي مرمى احدهما مقابل الاخر، داخل منطقة الـ (٦ ياردة)، يقوم احدهما بوضع قمعا بلون معين داخل احدى الحلقات او عدم وضعه بعد القيام بتردد جانبي سريع ومفاجئ، وعلى حارس المرمى الاخر القيام برد الفعل المناسب من خلال وضع القمع باللون نفسه داخل الحلقة المقابلة للحلقة التي وضع حارس المرمى الأول القمع فيها وهكذا لبقية الاقماع الملونة، وبعد الانتهاء من الحلقات ووضع الاقماع كل لون مقابل اللون نفسه داخل الحلقة المقابلة للأخرى، يتجه حارس المرمى بمسك او ابعاد كرات مختلفة الارتفاعات من كلا الجانبين وحسب اتجاه الكرة.



ملحق (١٣)

يوضح مبدأ تموجية الوحدات التدريبية التي اعتمدها الباحث خلال تطبيق التجربة الرئيسية.



- يشير الخط الافقي الى تسلسل الوحدات التدريبية.
- يشير الخط العمودي الى الشدة المستعملة في الوحدات التدريبية.

ملحق (١٤)

يوضح الحمل التدريبي للتمرينات المركبة للمجموعتين التجريبيتين

الأسابيع	الوحدة التدريبية	التمرينات	الشدة %	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	زمن اداء التمرين/ثا	زمن الاداء الفعلي/د	زمن الاداء الكلي/د
الاول	الاولى	١	٨٠	٤ × ٣	٤٥ ثا	٩٠ ثا	25.00	١٤.٤٥	٤٢.٣٠
		٣		٤ × ٣	٤٥ ثا	٩٠ ثا	18.75	١٣.٣٠	
		٥		٤ × ٣	٤٥ ثا	٩٠ ثا	22.50	١٤.١٥	
	الثانية	٢	٨٥	٤ × ٣	٤٥ ثا	٩٠ ثا	16.47	١٣.٠٣	٤٠.٠٤
		٤		٤ × ٣	٤٥ ثا	٩٠ ثا	14.12	١٢.٣٤	
		٦		٤ × ٣	٤٥ ثا	٩٠ ثا	23.53	١٤.٢٧	
	الثالثة	٧	٩٠	٣ × ٣	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	22.22	١٣.٢٠	٣٨.٣٠
		٨		٣ × ٣	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	17.78	١٢.٤٠	
		١٠		٣ × ٣	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	16.67	١٢.٣٠	
الثاني	الرابعة	٩	٨٥	٤ × ٣	٤٥ ثا	٩٠ ثا	14.12	١٢.٣٤	٤٠.٠٤
		١١		٤ × ٣	٤٥ ثا	٩٠ ثا	23.53	١٤.٢٧	
		١٣		٤ × ٣	٤٥ ثا	٩٠ ثا	16.47	١٣.٠٣	
	الخامسة	١٢	٩٠	٣ × ٣	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	22.22	١٣.٢٠	٣٧.٠٠
		١٤		٣ × ٣	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	11.11	١١.٤٠	
		١٦		٣ × ٣	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	13.33	١٢.٠٠	
	السادسة	١٥	٩٥	٢ × ٤	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	21.05	١٢.٤٨	٣٦.١٠
		١٧		٢ × ٤	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	15.79	١٢.٠٦	
		١٩		٢ × ٤	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	9.47	١١.١٦	
الثالث	السابعة	١	٩٠	٣ × ٣	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	22.22	١٣.٢٠	٣٩.١٠
		١٨		٣ × ٣	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	27.78	١٤.١٠	
		٢٠		٣ × ٣	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	11.11	١١.٤٠	
	الثامنة	٢	٩٥	٢ × ٤	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	14.74	١١.٥٨	٣٦.٣٦
		٣		٢ × ٤	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	15.79	١٢.٠٦	
		٥		٢ × ٤	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	18.95	١٢.٣٢	
	التاسعة	٧	١٠٠	١ × ٥	–	١٢٠ ثا	٢٠.٠٠	٩.٤٠	٢٨.٢٠
		٤		١ × ٥	–	١٢٠ ثا	١٢.٠٠	٩.٠٠	
		٦		١ × ٥	–	١٢٠ ثا	٢٠.٠٠	٩.٤٠	
الرابع	العاشرة	٩	٨٠	٤ × ٣	٤٥ ثا	٩٠ ثا	15.00	١٢.٤٥	٤٠.٠٠
		٨		٤ × ٣	٤٥ ثا	٩٠ ثا	20.00	١٣.٤٥	

		١٠		٤ × ٣	٤٥ ثا	٩٠ ثا	18.75	١٣.٣٠	
	الحادية عشر	١٢	٨٥	٤ × ٣	٤٥ ثا	٩٠ ثا	23.53	١٤.٢٧	٤١.٥٧
		١١		٤ × ٣	٤٥ ثا	٩٠ ثا	23.53	١٤.٢٧	
		١٣		٤ × ٣	٤٥ ثا	٩٠ ثا	16.47	١٣.٠٣	
	الثانية عشر	١٥	٩٠	٣ × ٣	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	22.22	١٣.٢٠	٣٧.٠٠
		١٤		٣ × ٣	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	11.11	١١.٤٠	
		١٦		٣ × ٣	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	13.33	١٢.٠٠	
الخامس	الثالثة عشر	١٨	٨٥	٤ × ٣	٤٥ ثا	٩٠ ثا	29.41	١٥.٣٨	٤٠.٤٥
		١٧		٤ × ٣	٤٥ ثا	٩٠ ثا	17.65	١٣.١٧	
		١٩		٤ × ٣	٤٥ ثا	٩٠ ثا	10.59	١١.٥٢	
	الرابعة عشر	٢٠	٩٠	٣ × ٣	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	11.11	١١.٤٠	٣٧.١٠
		٣		٣ × ٣	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	16.67	١٢.٣٠	
		٥		٣ × ٣	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	20.00	١٣.٠٠	
	الخامسة عشر	٢	٩٥	٢ × ٤	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	14.74	١١.٥٨	٣٦.٢٧
		٤		٢ × ٤	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	12.63	١١.٤١	
		٦		٢ × ٤	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	21.05	١٢.٤٨	
السادس	السادسة عشر	٧	٩٠	٣ × ٣	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	22.22	١٣.٢٠	٣٨.٣٠
		٨		٣ × ٣	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	17.78	١٢.٤٠	
		١٠		٣ × ٣	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	16.67	١٢.٣٠	
	السابعة عشر	٩	٩٥	٢ × ٤	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	12.63	١١.٤١	٣٦.٢٧
		١١		٢ × ٤	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	21.05	١٢.٤٨	
		١٣		٢ × ٤	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	14.74	١١.٥٨	
	الثامنة عشر	١٢	١٠٠	١ × ٥	–	١٢٠ ثا	٢٠.٠٠	٩.٤٠	٢٧.٣٠
		١٤		١ × ٥	–	١٢٠ ثا	١٠.٠٠	٨.٥٠	
		١٦		١ × ٥	–	١٢٠ ثا	١٢.٠٠	٩.٠٠	
السابع	التاسعة عشر	١٥	٨٠	٤ × ٣	٤٥ ثا	٩٠ ثا	25.00	١٤.٤٥	٤٠.١٥
		١٧		٤ × ٣	٤٥ ثا	٩٠ ثا	18.75	١٣.٣٠	
		١٩		٤ × ٣	٤٥ ثا	٩٠ ثا	11.25	١٢.٠٠	
	العشرون	١	٨٥	٤ × ٣	٤٥ ثا	٩٠ ثا	23.53	١٤.٢٧	٤٢.١١
		١٨		٤ × ٣	٤٥ ثا	٩٠ ثا	29.41	١٥.٣٨	
		٢٠		٤ × ٣	٤٥ ثا	٩٠ ثا	11.76	١٢.٠٦	
	الحادية والعشرون	٢	٩٠	٣ × ٣	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	15.56	١٢.٢٠	٣٧.٥٠
		٣		٣ × ٣	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	16.67	١٢.٣٠	
		٥		٣ × ٣	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	20.00	١٣.٠٠	

الثامن	الثانية والعشرون	٧	٨٥	٤ × ٣	٤٥ ثا	٩٠ ثا	23.53	١٤.٢٧	٤١.٢٨
		٤		٤ × ٣	٤٥ ثا	٩٠ ثا	14.12	١٢.٣٤	
		٦		٤ × ٣	٤٥ ثا	٩٠ ثا	23.53	١٤.٢٧	
	الثالثة والعشرون	٩	٩٠	٣ × ٣	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	13.33	١٢.٠٠	٣٧.١٠
		٨		٣ × ٣	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	17.78	١٢.٤٠	
		١٠		٣ × ٣	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	16.67	١٢.٣٠	
	الرابعة والعشرون	١٢	٩٥	٢ × ٤	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	21.05	١٢.٤٨	٣٧.٣٤
		١١		٢ × ٤	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	21.05	١٢.٤٨	
		١٣		٢ × ٤	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	14.74	١١.٥٨	

ملاحظة/ الراحة بين التمارين ٣ دقائق

Abstract

The effect of compound exercises using smart glasses in development motor response speed and some visual abilities and skills advanced soccer goalkeepers

research
Hayder Nafel Resen Alanzi
2023 A.D

Supervisor
Prof- Dr Habeeb Shakir Jebur
1444 A.M

The importance of research is evident through the use of compound exercises using smart glasses in targeting the development of goalkeeping through the clear impact on the body's systems, especially the functional capabilities of the brain, including visual capabilities and improving them, and employing that with skills in order to advance the reality of goalkeeping from the functional (brain), physical and skillful side, such as defensive skills And offensive, while the study aimed to prepare complex exercises accompanying the smart demonstration and to identify the impact of these exercises on the speed of motor response and some visual abilities and goalkeeper skills in football, as well as to identify the preference of the three groups in developing the research variables, and these goals were set based on what he faced. The researcher from a field problem that includes most goalkeepers have deficiencies and weaknesses in the extent of vision related to performance during matches, and the lack of use of technological means to improve and develop the performanceof goalkeepers.

The problem was addressed by using exercises with smart glasses at a rate of 8 weeks, at a rate of 3 training units during one week, and the total number of training units became (24) training units for each group, as the exercises were applied without using glasses for the first experimental group and with glasses for the second experimental group, and for the third group The control group was.. After the researcher finished applying the training curriculum and conducting statistical operations, it became clear that all groups had developed in relation to the pre and post tests, and the preference in the post tests was written in favor of the second experimental group that used smart glasses. The researcher reached conclusions, the most important of which is that the smart glasses works to provide a difficult environment for the player during training through the intermittent shutter that strains the eye somewhat, but its effect is clear when removing the glasses and training with out them because of the improvements made on the correctness of expectation and speed of response and increased compatibility between the eye and the hand to perform all kinds of goalkeeper skills … and the researcher reached to recommendations, the most important of which is that if the coaches want to improve the capabilities of their team’s goalkeepers, they must use modern technologies in exercises, especially smart glasses, because of their decisive role in developing the capabilities of the brain, especially the visual ones, and the reflection of the overall performance based on these capabilities.

Ministry of Higher Education and Scientific Research
Al-Muthanna University
College of Physical Education and sport sciences

The effect of compound exercises using smart glasses in development motor response speed and some visual abilities and skills Advanced Soccer Goalkeepers

A Thesis Submitted to the Council of Physical Education and Sport Sciences college– University of AL- Muthanna as partial of the requirement for Phd degree in Physical Education and Sport Sciences

By
Hayder Nafel Resen Alanzi

Supervisor
Prof. Dr. Habeeb Shakir Jebur

2023 A.D **1444 A.M**