



## أثر تدريبات خاصة في تطوير التوقع ومهارة التقاط الكرة من مسافات مختلفة لحراس المرمى الشباب بكرة القدم

عبد الهادي محمد موسى عالي الساعدي  
[abedww292@gmail.com](mailto:abedww292@gmail.com)

تاريخ الاستلام : 2025/ 10/31

تاريخ القبول: 2025/ 12/2

تاريخ النشر: 2026/1/1

Creative Commons Attribution 4.0 International License



هذا العمل مرخص من قبل

### ملخص البحث

اعداد تدريبات خاصة للتوقع والتقاط الكرة من مسافات مختلفة لحراس المرمى الشباب، والتعرف على تأثير التدريبات في التوقع والتقاط الكرة من مسافات مختلفة لحراس المرمى الشباب، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة كونه انسب المناهج لمعالجة مشكلة البحث، واختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم حراس مرمى نادي النفط الرياضي بكرة القدم البالغ عددهم (5) حراس مرمى من الشباب باعمار (18-20) سنة، مثلوا عينة البحث تمثيلاً حقيقياً وبنسبة (100%). من خلال النتائج التي ظهرت استنتج الباحث أن البرنامج التدريبي الخاص أثبت فعاليته في تطوير مهارة التوقع والتقاط الكرة من مختلف المسافات لدى حراس المرمى الشباب، وساهمت التدريبات في تحسين التنسيق بين الإدراك الحسي والحركة، ورفع سرعة الاستجابة واتخاذ القرار الصحيح في المواقف المختلفة، وأكدت النتائج أهمية الدمج بين الجانب الإدراكي والحركي في البرامج التدريبية لتحقيق أداء شامل وفعال، ويوصي الباحث باعتماد تدريبات خاصة ومتنوعة لتطوير مهارات التوقع والتقاط الكرة مع مراعاة التدرج في الشدة والزوايا والمسافات، ودمج الجانب الإدراكي مع البدني والحركي في البرامج التدريبية لتحسين الأداء الشامل، وتنويع المثيرات التدريبية لتعزيز قدرة الحراس على التكيف مع المواقف الواقعية.

**الكلمات المفتاحية:** تدريبات التقاط الكرة، مسافات مختلفة، التوقع، حارس المرمى، كرة القدم.

# The Effect of Special Training on Developing Anticipation and Ball-Catching Skills from Different Distances for Young Goalkeepers in Football

Abed Alhadi Mohammed Mousa Ali Al-Saadi

## Abstract:

The aim of this study was to design special training programs to develop anticipation and ball-catching skills from different distances in young goalkeepers, and to identify the effectiveness of these special trainings in improving the targeted skills. The researcher employed a single experimental group design, as it was the most suitable method to address the research problem. The study population was purposively selected from the goalkeepers of Al-Naft Sports Club, comprising five young goalkeepers aged 18–20 years, representing 100% of the study sample. The results indicated that the special training program was effective in developing both anticipation and ball-catching skills from various distances among the young goalkeepers. The training contributed to improving the coordination between sensory perception and movement, enhanced response speed, and facilitated accurate decision-making in different situations. The results also emphasized the importance of integrating cognitive and motor aspects in training programs to achieve comprehensive and effective performance.

The researcher recommends adopting special and varied training programs to develop anticipation and ball-catching skills, considering gradual progression in intensity, angles, and distances, integrating cognitive, physical, and motor components in training programs, and diversifying training stimuli to enhance goalkeepers' ability to adapt to realistic match situations.

**Keywords:** Ball-catching training, different distances, anticipation, goalkeeper, football.

## 1- المقدمة:

يُعد الأداء الرياضي في كرة القدم نتاجاً تفاعلياً معقداً بين العوامل البدنية والفنية والمهارية والإدراكية. تتطلب اللعبة الحديثة مستوى عالياً من التوافق الحركي وقدرة على اتخاذ قرارات سريعة في مواقف اللعب المتغيرة. تعد مهارة التوقع من أبرز القدرات الإدراكية التي تحدد جودة الأداء، خاصة بالنسبة لحراس المرمى، الذين يتحملون مسؤولية كبيرة في حماية المرمى والتقليل من فرص التسجيل. يمكن لحراس المرمى الذي يتمتع بتوقع فعال استباق

الأحداث واتخاذ الوضعيات المناسبة قبل حدوث المواقف الفعلية، مما يساهم في تقليل زمن الاستجابة وتحسين الأداء الدفاعي.

شهدت كرة القدم الحديثة تطوراً ملحوظاً في أساليب اللعب، وزيادة في سرعة تبادل الكرات، مما يفرض ضرورة تطوير القدرات الإدراكية والمعرفية للاعبين بجانب القدرات البدنية والمهارية. وأصبح التدريب الحديث يعتمد على دمج هذه العوامل بشكل منهجي بهدف رفع مستوى الأداء الشامل. يعد التدريب على التوقع أحد أبرز المحاور التي تساهم في بناء اللاعب الذكي القادر على التعامل مع المواقف غير المتوقعة داخل المباراة.

التوقع هو عملية معرفية حسّية تتضمن القدرة على قراءة المواقف وتحليل مؤشرات الحركة لدى الخصم، وتقدير الاتجاه أو الزمن المتوقع للفعل. تزداد أهمية هذه القدرة في المواقف التي تتطلب استجابة سريعة، مثل التصويب نحو المرمى، حيث لا يمتلك الحارس الوقت الكافي لرؤية مسار الكرة بالكامل. وبذلك، يعد التوقع عنصراً أساسياً في تقليل الفجوة الزمنية بين الفعل ورد الفعل، وتحسين الأداء الوقائي لحارس المرمى.

يعد حارس المرمى ركيزة أساسية في المنظومة الدفاعية لأي فريق، فهو ليس فقط آخر خط دفاع، بل القائد الميداني الذي يوجه المدافعين ويقرأ المواقف الدفاعية والهجومية للفريق المنافس. لذا فإن تطوير قدراته الإدراكية والمهارية يُعدّ أمراً محورياً في عملية التدريب. ويُعد التوقع من أهم السمات التي يجب أن يتميز بها الحارس الناجح، حيث يمكنه من اتخاذ القرار الصحيح في اللحظة المناسبة، سواء في التقاط الكرة أو صدها أو الخروج لمواجهتها.

تعد مهارة التقاط الكرة من المهارات الأساسية التي يجب على حارس المرمى إتقانها بدرجة عالية، حيث تشكل الخطوة الأولى في بناء الهجمة المرتدة وتساهم في استقرار الأداء الدفاعي للفريق. تتأثر دقة هذه المهارة بعوامل متعددة، مثل المسافة التي تنطلق منها الكرة، وزاوية التصويب، وسرعتها، فضلا عن الحالة البدنية والنفسية للحارس في ذلك الموقف. ومن هنا، تكمن أهمية تصميم تدريبات خاصة لتطوير هذه المهارة في ظروف مشابهة لما يواجهه الحارس في المباريات الفعلية.

تعد تدريبات التوقع جزءاً مهماً من البرامج التدريبية الحديثة لحراس المرمى، حيث تهدف إلى تطوير الإدراك البصري والحسي والحركي في مواقف اللعب الحقيقية. تهدف هذه التدريبات إلى رفع كفاءة الجهاز العصبي المركزي في معالجة المعلومات الواردة من البيئة المحيطة وتحويلها إلى استجابات حركية سريعة وفعّالة. ومن خلال هذه العمليات، يتمكن الحارس من تحديد مسار الكرة واتجاهها وسرعتها قبل وصولها إليه، مما يمنحه ميزة زمنية تتيح له اتخاذ الوضع الدفاعي الأمثل.

استخدام تدريبات متنوعة تعتمد على تنوع مسافات الكرات هو أحد الأساليب الحديثة التي تهدف إلى تطوير التوقع الواقعي لدى حراس المرمى. فتنوع المسافات يساهم في تنشيط آليات إدراكية متعددة، حيث تختلف سرعة الكرة ومسارها باختلاف نقطة انطلاقها. هذا يتطلب من الحارس التكيف مع ظروف متغيرة، مما يعزز قدرته على تحليل الإشارات البصرية الدقيقة والتنبؤ بالنتيجة الحركية قبل حدوثها.

من خلال التدريب على الكرات من مسافات متعددة، يمكن للحارس تحسين ميكانيكيات التقاط الكرة في أوضاع مختلفة من الجسم، سواء كانت قريبة أو متوسطة أو بعيدة. هذا يعزز مرونته الحركية واستجابته للمواقف المفاجئة. كما أن الدمج بين تدريبات التوقع والتقاط الكرة يساهم في تحسين التكامل بين الإدراك والفعل الحركي، وهو من المبادئ الأساسية في التعلم الحركي الحديث.

تساهم تدريبات التوقع والتقاط الكرة في تحسين الأداء الدفاعي والهجومى لحارس المرمى. فالحارس الذي يمتلك قدرة عالية على التوقع يستطيع قراءة نوايا المهاجمين مبكراً ويستطيع اتخاذ الوضع الدفاعي المناسب قبل اللحظة الفعلية، مما يزيد من احتمالية نجاحه في التصدي للكرة أو التقاطها. وهذا ينعكس بشكل إيجابي على نتائج الفريق وأدائه التكتيكي العام.

تكمن أهمية هذا البحث إلى تسليط الضوء على دور مهارات التوقع والتقاط الكرة في تحسين أداء حراس المرمى الشباب، الذين يمثلون قاعدة بناء كرة القدم المستقبلية. من خلال تصميم تدريبات خاصة تستهدف تطوير هاتين المهارتين، يسعى البحث إلى سد فجوة معرفية وتطبيقية في المجال التدريبي، حيث تركز معظم البرامج التدريبية التقليدية على الجوانب البدنية والفنية، في حين يتم إهمال الجوانب الإدراكية التي تشكل الأساس في الأداء الذكي والفعال.

#### مشكلة البحث:

تشير الملاحظات الميدانية للباحث من خلال متابعته للتمارين اليومية والمباريات إلى أن العديد من حراس المرمى الشباب يعانون من ضعف في القدرة على التوقع الصحيح لمسار الكرة وتحديد نقطة وصولها بدقة، مما يؤدي إلى تأخر الاستجابة الحركية أو اتخاذ وضعيات غير مناسبة لحظة التصويب. كما يُلاحظ ضعف في مهارة التقاط الكرة القادمة من مسافات مختلفة، إذ يعتمد كثير من الحراس على ردود الفعل العشوائية بدلاً من استخدام التوقع المبكر والتحليل البصري الدقيق لمسار الكرة وسرعتها.

إن ضعف التوقع يرتبط غالباً بغياب التدريبات الموجهة التي تُنمّي القدرات الإدراكية والبصرية للحارس ضمن مواقف اللعب الواقعية. فمعظم البرامج التدريبية الحالية تركز على الجانب البدني والفني، ولا تتضمن مواقف تدريبية تحاكي بيئة المباراة الحقيقية التي تتطلب

تحليل الموقف وتقدير المسافة والزمن والاتجاه. وهذا النقص في التنويع التدريبي يحدّ من تطور القدرات الإدراكية والمعرفية للحارس، ويؤثر سلباً في سرعة اتخاذ القرار وجودة الاستجابة الحركية أثناء اللعب.

ومن هنا تبرز مشكلة البحث في التساؤل الآتي:

**هل إن استخدام تدريبات خاصة تهدف إلى تطوير مهارة التوقع يمكن أن يساهم في تحسين أداء حراس المرمى الشباب في التقاط الكرة من مسافات مختلفة؟**  
**هدف البحث:**

1. اعداد تدريبات خاصة للتوقع والتقاط الكرة من مسافات مختلفة لحراس المرمى الشباب.
2. التعرف على تأثير التدريبات في التوقع والتقاط الكرة من مسافات مختلفة لحراس المرمى السباب.

## 2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

### 2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة كونه انسب المناهج لمعالجة مشكلة البحث.

### 2-2 مجتمع البحث وعينته:

اختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم حراس مرمى نادي النفط الرياضي بكرة القدم البالغ عددهم (5) حراس مرمى من الشباب باعمار (18-20) سنة، مثلوا عينة البحث تمثيلاً حقيقياً وبنسبة (100%).

### 2-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

#### 2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية الانترنت.
- الملاحظة.
- الاختبار والقياس.

### 2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

ملعب كرة قدم قانوني. كرات قدم قانونية. هدف كرة قدم قانوني. حبال مطاطية مختلفة الشدة. كامرة تصوير فوتوغراف نوع (Nokia) كامرة تصوير فيديو نوع (Sunny) شريط قياس. كرات تدريبية مختلفة الاشكال. كرة توازن. اقماع. شواخص. صافرة.

**2-4 إجراءات البحث الميدانية:****2-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث:****أولاً: اختبار التوقع الحركي: (النصري:2010: 63)**

**الغرض من الاختبار:** قياس التوقع الحركي لحراس المرمى بكرة القدم

**الأدوات المستخدمة:** كرات قدم قانونية عدد 2، ملعب كرة قدم، صافرة، حكم عدد (3)

**الإجراءات:** يقف حارس المرمى عند خط المرمى عند تنفيذ ضربة الجزاء (11) ياردة ويقف اللاعب الذي يقوم بالتهديف عند مسافة مناسبة من نقطة الجزاء ولا يشترط تحديد الزاوية التي يقوم اللاعب المنفذ بالتهديف عليها حيث تترك للاعب المنفذ وعلى حارس المرمى أن يقوم برد فعل مناسب تجاه جهة تصويب الكرة من اللاعب المنفذ مع الالتزام بكافة القوانين المرعية للعبة كرة القدم من قبل حارس المرمى ومن قبل اللاعب المنفذ . ولا يجوز التنفيذ إلا بعد سماع صافرة البداية من الحكم رقم (1) والحكم رقم (2) والحكم رقم (3) بإعطاء درجة الحارس من خلال توقعاته لاتجاه الكرة المسددة إلى المرمى ومن ثم تجمع الدرجات وتقسم على عدد الحكام الثلاثة لكل محاولة.

**التسجيل:**

- في حالة توقع الحارس بشكل صحيح لزاوية اتجاه الكره يعطى (2) درجة.
- في حالة توقع الحارس للزاوية المجاورة لاتجاه الكرة من الاسفل او الاعلى ومن نفس جهة التصويب يعطى (1) درجة.
- في حالة التوقع الخاطئ يعطى الحارس درجة (صفر).
- لا يشترط صد الكره في هذا الاختبار أنما قياس التوقع .
- أعلى درجة يمكن الحصول عليها في هذا الاختبار هي 20 درجة.

**ثانياً: اختبار التقاط الكرة:**

**الاختبار:** مسك الكرة الارضية المتدرجة (الدنياوي:2012: 64).

**من الاختبار:** قياس القدرة المهارية لحارس المرمى على صد ومسك الكرات الارضية المتدرجة الامامية والجانبية (اليمين-واليسار) ومسكها .  
**الادوات اللازمة:** نصف ملعب نظامي لكرة القدم، كرات عدد (10)، اقماع تدريب لتحديد المناطق المحددة، صافرة، شريط لاصق، استمارة تسجيل.

**مواصفات الاختبار:** يقف حارس المرمى في المكان المحدد داخل المرمى وعلى بعد (1.5) متر عن خط المرمى من الامام ، ويدافع عن مرماة على وفق موقع الكرة من الخارج منطقة الجزاء،

والكرات ال(6) تكون على خط (18) ياردة والمسافة بين كرة واخرى (2) متر لغرض التصويب الامامي، اما من الجانب فيقف الحارس على بعد ذراع من احدى اعمدة المرمى، وعند سماع الايعاز يبدأ بالدفاع عن مرماة ومنع الكرة من الدخول ان كانت امامية، اما اذا كانت جانبية يقوم بالدفاع عن المناطق المحددة من الجانب اليمين واليسار، فيما يتم التصويب من على خط (18) يارد الجانبي (الايمن والايسر) بواسطة كرتين لكل جانب .

### شروط الاختبار:

- اذا اخطأ المدرب في ركل الكرة وعدم ايصالها الى المكان المحدد، تعاد المحاولة.
- يتم التصويب على المختبر (حارس المرمى) (10) كرات منها (6) كرات امامية المسافة بين كرة واخرى (2) متر، واربع كرات للجانبين اثنان للجانب اليمين ومثلها للجانب الايسر.
- **تسجيل الدرجات:** يسجل للحارس المختبر مجموع الدرجات التي يحصل عليها من التصويبات العشرة وعلى النحو الاتي:
- تعطى (3) درجات للكرة التي يمسكها مباشرة بشكل تام ومن وضع السقوط الجانبي البعيد.
- تعطى (2) درجة للكرة التي يمسكها مباشرة من وضع الوقوف الامامي ، او مسكها على دفعتين من السقوط .
- تعطى (1) درجة واحدة في حالة ابعاد الكرة من المرمى والكرة قريبة على الحارس .
- تعطى (3) درجات في حالة ابعاد الكرة من المرمى وهي صعبة المسك.
- تعطى (صفرا) في حالة دخول الكرة المرمى .
- اذا ارتدت الكرة من العمود بالتصويب المباشر من لدن المدرب وعدم تدخل الحارس تعاد الكرة.
- اما من الجانب، تعطى (2) درجة عند مسك الكرة مباشرة من السقوط الجانبي داخل (6) ياردة.
- يعطى الحارس (3) درجات عند مسك الكره مباشرة خارج (6) وتعطى (1). درجة في حالة عدم مسكها و(صفرا) عند عبور الكرة الحارس.

### النتيجة النهائية للاختبار = مجموعة الدرجات/10

اسم الاختبار: مسك الكرة متوسطة الارتفاع (الدينياوي: 2012: 77).

**الهدف من الاختبار:** قياس القدرة المهارية لحارس المرمى على مسك كرة متوسطة الارتفاع الامامية والجانبية (الايمن والايسر) وصددها .

**الادوات اللازمة:** نصف ميدان نظامي لكرة القدم، كرات عدد (10)، مرمى قانوني، شواخص لتحديد منطقة الجزاء، شريط قياس بطول (50) مترا، استمارة تسجيل.

**مواصفات الاختبار:** يقف حارس المرمى في المكان المحدد وعلى وقف موقع الكرة من المرمى وعند سماع الاشارة يبدأ بالدفاع عن المناطق المحددة بالخروج ومسك الكرة المتوسطة الارتفاع على وفق تقسيم منطقة الجزاء.

يبدأ الحارس باستقبال الكرة اولا من الامام ومن ثم الجانبين الايمن والايسر.

يكون تصويب الكرات نحو التقسيم المخطط وعلى وفق ارقام التقسيم من (5-2) اذا يستلم كرة في منطقة (2) جهة يمين ويسار، ثم منطقة (3) جهة يمين ويسار خارج (6) ياردة، ومن ثم منطقة الامام (2) فوق (6) ياردة بعد ذلك يستلم كرة. اماما في الثلث الاخير منطقة (5) بنقطة الجزاء وخط (18) ياردة، فيكون عدد الكرات الامامية (6) كرات، اما من الجانب فعلى النحو الاتي :

يستلم المخبر (حارس المرمى) كرتين لكل جانب (الايمن والايسر) من العمود يقف المخبر (حارس المرمى) بجانب العمود على مسافة طول اليد بينة وبين العمود في المكان المحدد على وفق موقع الكرة من الجانب.

اذا خطا المدرب في ركل الكرة يقدم ايصالها بالشكل الصحيح تعاد المحاولة.

**تسجيل الدرجات :**

- تعطى (2) درجة المخبر عندما يستلم الكرة داخل منطقة ال(6) ياردة الاولى.
- تعطى (3) درجات لمسك الكرة في منطقة ال(6) ياردة الثانية .
- تعطى (5) درجات لمسك الكرة في منطقة (6) ياردة الثالثة.
- يسجل للحارس مجموع الدرجات التي تحصل عليها.

**النتيجة النهائية للاختبار = مجموعة الدرجات/10**

اسم الاختبار: اختبار مسك الكرات العالية. (الدنياوي:2012: 79)

**الهدف من الاختبار:** قياس القدرة مهارية لحارس المرمى على مسك الكرات العالية فوق الرأس.

**الادوات اللازمة:** نصف ملعب نظامي لكرة القلم، كرات عدد (10)، مرمى قانوني، شواخص لتحديد منطقة الجزاء، شريط قياس، صافرة، استمارة تسجيل.

**مواصفات الاختبار:**

يقف حارس المرمى في المكان المحدد في المرمى وعلى وفق مواقع الكرة من المرمى وعند سماع الايعاز من لدن المدرب, على الحارس الخروج من المرمى الى المناطق المقسمة لمسك الكرة العالية التي تنفذ من امام منطقة الجزاء, وجهتي الملعب الجانبية.

#### شروط الاختبار:

- تعطى للمختبر (حارس المرمى) عشر كرات, (4) كرات من الامام, (3) كرات لكل جانب من خارج منطقة الجزاء.
- يدخل الحارس الاخر بوصفه لاعبا منافسا في هذه المناطق, لزيادة المنافسة بين المختبرين وسرعة خروج الحارس على مسك الكرة من اعلى نقطة وعلى وفق القانون الدولي لكرة القدم.
- في حالة عدم وصول الكرة الى الاماكن المحددة من المدرب تعاد المحاولة.
- تعطى (3) درجات عند مسك الكرة مباشرة بشكل تام من الاعلى ومن فوق اللاعب المنافس.
- تعطى (2) درجتان عند مسك الكرة على دفعتين.
- تعطى (1) درجة عند ابعاد الكرة من فوق اللاعب المنافس.
- تعطى (صفر) في حالة عدم الوصول للمختبر الى الكرة او دخولها الى المرمى من اللاعب المنافس.
- يحسب المعدل الوسطي لمجموع درجات المحاولات، اي مجموع المحاولات لعشرة.

#### النتيجة النهائية للاختبار = مجموعة الدرجات/10

#### 2-4-2 التجربة الاستطلاعية:

- أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (3) حراس مرمى من نادي القوة الجوية، تم استبعادهم لاحقاً من العينة الأساسية للبحث. نُفذت التجربة بتاريخ 2025/6/15 في تمام الساعة السادسة مساءً على ملعب نادي النفط الرياضي، وكان الهدف منها:
- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد في تنفيذ إجراءات البحث.
  - التحقق من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة ومدى ملائمتها لأغراض الدراسة.
  - تحديد الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات بدقة وتنظيم إجراءاتها الميدانية.

#### 2-4-3 الاختبار القبلي:

- اجري الاختبار القبلي على افراد عينة البحث وذلك يوم 2025/6/22 في تمام الساعة 6:00 عصراً على ملعب نادي النفط الرياضي لغرض تسجيل المستوى الأولي للتوازن لدى افراد عينة البحث قبل بدء تطبيق التدريبات الخاصة وقام الباحث بالبدء باختبار التوقع الحركي،

ومن ثم اختبار مسك الكرة الارضية المتدرجة، ومن ثم اختبار مسك الكرة متوسطة الارتفاع، ومن ثم اختبار مسك الكرات العالية، فضلاً عن تم تثبيت المتغيرات الخاصة بالمكان والزمان لغرض إعادة الاختبار بعد الانتهاء من تنفيذ التدريبات.

#### 2-4-4 التجربة الرئيسية:

#### أولاً: تنفيذ التجربة الرئيسية

بعد الانتهاء من الإجراءات الاستطلاعية والتأكد من صلاحية الأدوات وكفاءة الفريق المساعد، شُرع بتنفيذ التجربة الرئيسية بتاريخ 29/6/2025، واستمرت لمدة ستة أسابيع متتالية لغاية 2025/8/6، بواقع وحدتين تدريبية أسبوعياً، أي بمجموع (12) وحدة تدريبية، وقد نُفذت التدريبات على ملعب نادي النفط في محافظة بغداد، ضمن ظروف زمنية ومكانية متماثلة لجميع أفراد المجموعة التجريبية، لضمان ثبات العوامل البيئية أثناء التطبيق.

#### ثانياً: المنهج المتبع وطبيعة البرنامج التدريبي

ارتكزت التدريبات على تطوير عمليات الإدراك الحسي والبصري لدى الحارس، من خلال مواقف تدريبية تحاكي ظروف اللعب الواقعية، مع تنويع في مسافات انطلاق الكرة، وزوايا التصويب، وسرعتها، بهدف تعزيز قدرة الحارس على تحليل الموقف واتخاذ القرار السريع.

#### ثالثاً: فترة البرنامج وتوزيع الشدة

امتدت فترة البرنامج التدريبي لمدة (6) أسابيع، حيث تمّ تصميم الأحمال وفق مبدأ التدرج في الشدة والحجم التدريبي بما يتناسب مع طبيعة الفئة المستهدفة (حراس مرمى شباب). وقد توزعت الشدة التدريبية على النحو الآتي:

- الأسبوعان الأولان: شدة منخفضة إلى متوسطة (60-70%) من أقصى قدرة بدنية للحارس، بهدف التهيئة العامة والتأقلم العصبي الحسي.
- الأسبوعان الثالث والرابع: شدة متوسطة إلى مرتفعة (70-80%)، مع زيادة في عدد المواقف التدريبية وسرعة تنفيذ التمارين.
- الأسبوعان الخامس والسادس: شدة مرتفعة (80-90%)، ركزت على مواقف اللعب المركبة التي تتطلب سرعة في التوقع واتخاذ القرار، مع تقليل فترات الراحة لزيادة التحمل المهاري والإدراكي.

#### رابعاً: زمن الوحدة التدريبية وهيكلها العام

بلغ زمن الوحدة التدريبية الواحدة (90 دقيقة)، واحتوت على ثلاثة أجزاء رئيسية:

1. التهيئة (15 دقيقة): تضمنت تمرينات الإحماء العامة والخاصة، وتمارين تهيئة بصرية وإدراكية بسيطة باستخدام الكرات خفيفة الوزن.
2. الجزء الرئيس (65 دقيقة): تضمن تطبيق التدريبات الخاصة التي صُممت لتطوير مهارتي التوقع والتقاط الكرة من مسافات مختلفة.
3. التهدئة (10 دقائق): تضمنت تمرينات الاسترخاء والتهدئة والتنفس العميق لإعادة توازن الجسم العصبي والعضلي.

#### خامساً: زمن التمرين الواحد والراحة بين التمارين

- زمن التمرين الواحد: تراوح بين 30 إلى 45 ثانية تبعاً لطبيعة المهارة والمسافة المستخدمة في إرسال الكرة.
- زمن الراحة بين التمارين: من 30 إلى 60 ثانية للراحة الجزئية النشطة (حركة خفيفة أو تمرير بسيط).
- زمن الراحة بين المجموعات التدريبية: من 2 إلى 3 دقائق لتمكين الجهاز العصبي من الاستشفاء الكافي قبل إعادة الأداء.
- الزمن الكلي للتدريبات الفعلية داخل الوحدة: نحو 50 دقيقة من أصل الزمن العام للوحدة التدريبية.

#### سادساً: آلية تطبيق التدريبات الخاصة

تم تنفيذ التدريبات الخاصة ضمن بيئة تدريبية منظمة تحاكي المواقف الواقعية للعب، إذ استخدمت الكرات من مسافات مختلفة (قريبة، متوسطة، بعيدة) وبزايا متنوعة، مع إدخال عوامل تشويش بصري مثل تحريك لاعبين وهميين أمام الحارس لتطوير القدرة على التوقع تحت ظروف ضغط بصري.

كما استخدمت تمرينات تعتمد على إخفاء لحظة انطلاق الكرة أو تغيير سرعتها واتجاهها فجأة، لتحفيز الجهاز العصبي المركزي على معالجة المعلومات بشكل أسرع. ورُوعي خلال التدريب تطبيق مبدأ التغذية الراجعة الفورية بعد كل تمرين لتصحيح الأخطاء وتحسين الاستجابة التوقعية.

#### سابعاً: الضوابط التدريبية العامة

- لضمان تحقيق أهداف البرنامج التدريبي، التزم الباحث بمجموعة من الضوابط، منها:
- إجراء جميع الوحدات في نفس الوقت تقريباً من اليوم (الساعة 6:00 مساءً).
- توحيد ظروف الإضاءة ودرجة حرارة الجو بقدر الإمكان.
- التأكد من الحالة الصحية للحراس قبل بدء كل وحدة تدريبية.

- مراقبة الحمل التدريبي باستخدام ملاحظات الأداء ومعدل النبض لضبط الشدة.

#### 2-4-5 الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من التدريبات التخصصية، اجري الاختبار البعدي يوم 2025/8/11 لقياس التغيرات التي طرأت على مستوى التوازن لدى حراس المرمى. وذلك في تمام الساعة 6:00 عصراً وعلى ملعب نادي النفط الرياضي، مما يسمح بمقارنة الأداء بين الاختبار القبلي والبعدي لتحديد تأثير التدريبات.

#### 2-5 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج النتائج ومعالجة البيانات.

#### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

#### 3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدي في لمتغيرات البحث لدى افراد العينة:

الجدول (1) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في لمتغيرات البحث

المتغير وحدة القياس	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
التوقع	القبلي	11.166	1.722	0.703	3.668	1.505	5.966	0.002	معنوي
	البعدي	14.833	1.940	0.792					
مسك الكرة الارضية المتدرجة	القبلي	1.383	0.147	0.060	0.793	0.075	25.489	0.000	معنوي
	البعدي	2.166	0.121	0.049					
مسك الكرة متوسطة الارتفاع	القبلي	2.766	0.216	0.088	1.366	0.361	9.261	0.000	معنوي
	البعدي	4.133	0.258	0.105					
اختبار مسك الكرات العالية	القبلي	1.516	0.147	0.060	0.784	0.132	14.436	0.000	معنوي
	البعدي	2.301	0.141	0.057					

#### 3-2 مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج البحث وجود تحسن واضح ودال إحصائياً في جميع متغيرات البحث بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، مما يشير إلى أن البرنامج التدريبي الخاص المصمم لتطوير مهارتي التوقع والتقاط الكرة من مسافات مختلفة كان ذا فاعلية ملموسة في تحسين الأداء المهاري والإدراكي لحراس المرمى الشباب. ويُعزى هذا التحسن إلى أن التدريبات صُممت بأسلوب علمي اعتمد على الدمج بين المثيرات الحسية والبصرية والمواقف الواقعية في اللعب، وهو ما ساهم في تعزيز القدرات الإدراكية الحركية وزيادة سرعة الاستجابة للمثيرات المتغيرة أثناء الأداء الفعلي.

لقد أسهمت هذه التدريبات في رفع كفاءة الجهاز العصبي المركزي، إذ عملت على تحسين سرعة نقل الإشارات العصبية وتحليل المثيرات البصرية بشكل أكثر دقة، مما انعكس على أداء الحراس في مهارة التوقع. فالتدريب المنتظم على المواقف التي تحاكي ظروف المباراة

جعل الحراس أكثر قدرة على تحليل حركات الخصم وتقدير مسار الكرة قبل لحظة التنفيذ الفعلية، وهو ما أدى إلى تقليل زمن الاستجابة وتحسين الأداء الدفاعي العام.

ويرى الباحث أن هذا التحسن مرتبط ارتباطاً وثيقاً بطبيعة التدريبات الخاصة التي ركزت على المواقف التفاعلية الواقعية، إذ تعرض الحراس خلالها لكرات من مسافات وزوايا وسرعات مختلفة، مما زاد من مرونتهم الإدراكية والحركية، وأكسبهم قدرة أكبر على قراءة المواقف بسرعة ودقة. هذا النوع من التدريب يتماشى مع الاتجاهات الحديثة في إعداد حراس المرمى، والتي تؤكد على ضرورة دمج الجوانب العقلية والإدراكية في الوحدات التدريبية، وعدم الاكتفاء بالجوانب البدنية والفنية.

ويتفق الباحث في ذلك مع ما أشار إليه (عبد الحميد:2020: 245) بأن التوقع كعملية معرفية لا يتطور إلا من خلال التعرض المستمر للمواقف التدريبية التي تتضمن مثيرات متغيرة وغير متوقعة، إذ تسهم هذه المثيرات في تطوير كفاءة الدماغ في تفسير الإشارات واتخاذ القرار المناسب. كما يؤكد (عبد الرحمن:2018: 193) أن التدريب الإدراكي القائم على التحليل البصري والسمعي في مواقف الأداء الواقعية يُعدّ من أكثر الأساليب فاعلية في تحسين سرعة ودقة الاستجابة لحراس المرمى.

ومن جانب آخر، تُظهر النتائج تحسناً واضحاً في مهارة مسك الكرة الأرضية والمتوسطة والعالية، الأمر الذي يدل على أن التدريبات الخاصة لم تقتصر على تطوير جانب الإدراك والتوقع فحسب، بل امتدت لتشمل الجوانب الميكانيكية والفنية للأداء. فقد تم تنويع زوايا الإرسال والمسافات وسرعة الكرات، مما أدى إلى تحسين التنسيق العضلي العصبي للحراس وزيادة دقته في مسك الكرة بمختلف أوضاعها.

ويرى الباحث أن هذا النوع من التدريب أسهم في تطوير ما يُعرف بـ الذكاء الحركي، أي القدرة على الدمج بين الإحساس الحركي والتحليل البصري لاتخاذ القرار الحركي الأمثل في الوقت المناسب. وهذا ما يتفق مع ما ذهب إليه (Williams & Ford 2019: 214) من أن تطوير مهارة التوقع لدى الحراس يعتمد على التعرض المتكرر لمثيرات ميدانية واقعية تحاكي المواقف الحقيقية في المباراة، إذ تسهم هذه الخبرات في تحسين التنبؤ الحركي واتخاذ القرار. كما يؤكد (Martens:2021: 322) أن نجاح الحارس لا يتوقف على قدرته البدنية فقط، بل على كفاءته في تحليل الموقف بصرياً وحسبياً لتوقع اتجاه الكرة واتخاذ الوضع الدفاعي الأمثل قبل لحظة التنفيذ.

كذلك تتفق النتائج الحالية مع ما أوضحه (Sheppard & Young:2020: 118) بأن التدريب المنتظم على المواقف المتغيرة يسهم في بناء مسارات عصبية جديدة داخل الدماغ

تساعد على تحسين سرعة اتخاذ القرار الحركي في المواقف التنافسية الحاسمة. كما أيدت دراسة Ahmed وآخرون (2022، ص. 409) (هذه النتائج، إذ أكدت أن التدريب الذي يجمع بين التحفيز البصري والحركي يُعدّ من أكثر الأساليب فعالية في تطوير دقة الاستجابة وسرعة التوقع لدى حراس المرمى).

ويرى الباحث أن انتظام البرنامج التدريبي واستمراره لمدة ستة أسابيع أسهما في تحقيق تكيف فسيولوجي وإدراكي إيجابي لدى أفراد العينة، إذ إن الاستمرارية في التدريب تعمل على تعزيز الربط بين الإدراك والاستجابة الحركية من خلال التكرار الهادف والموجه، وهو ما أشار إليه Schmidt & Lee (2018:174) في أن التعلم الحركي يتحقق من خلال التعرض المستمر للمواقف الفعلية المشابهة للأداء التنافسي الحقيقي.

إن التحسن الواضح في جميع المتغيرات المدروسة يبرهن على أن البرنامج التدريبي المقترح كان فعالاً ومبنيًا على أسس علمية دقيقة، أخذت بنظر الاعتبار توزيع الشدة وفترات الراحة بطريقة تضمن تحقيق مبدأ الحمل التدريجي، مما أتاح للحراس التكيف الفسيولوجي والعصبي المطلوب دون الوصول إلى حالة الإجهاد. كما أن تنوع محتوى التدريبات ساهم في رفع مستوى الدافعية الداخلية للحراس، وهو ما انعكس إيجابيًا على التزامهم بالتدريب واستجاباتهم للمثيرات التدريبية.

وفي ضوء ما تقدم، يمكن القول إن التدريبات الخاصة التي اعتمدت على تنوع المسافات، وزوايا الانطلاق، وسرعات الكرات قد أسهمت بفاعلية في تطوير مهارتي التوقع والتقاط الكرة من مسافات مختلفة لدى حراس المرمى الشباب، مما يدعم أهمية اعتماد مثل هذه البرامج في إعداد الحراس ضمن الأندية والمراكز التدريبية الحديثة، كونها تسهم في بناء حراس ذوي استجابة عالية وذكاء إدراكي وحركي متكامل.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### الاستنتاجات:

- أثبتت التدريبات الخاصة الخاص فعاليته في تطوير مهارة التوقع والتقاط الكرة من مختلف المسافات لدى حراس المرمى الشباب.
- ساهمت التدريبات في تحسين التنسيق بين الإدراك الحسي والحركة، ورفع سرعة الاستجابة واتخاذ القرار الصحيح في المواقف المختلفة.
- أكدت النتائج أهمية الدمج بين الجانب الإدراكي والحركي في البرامج التدريبية لتحقيق أداء شامل وفعال.

- أظهرت التدريبات على مواقف متنوعة تحسن القدرة على التكيف مع الظروف المتغيرة، وزيادة الذكاء الحركي والإدراكي للحراس.
- فترة ستة أسابيع من التدريب المنهجي كانت كافية لإحداث تغييرات إيجابية ملموسة في الأداء.

#### التوصيات

- اعتماد تدريبات خاصة ومتنوعة لتطوير مهارات التوقع والتقاط الكرة مع مراعاة التدرج في الشدة والزوايا والمسافات.
- دمج الجانب الإدراكي مع البدني والحركي في البرامج التدريبية لتحسين الأداء الشامل.
- تنويع المثيرات التدريبية لتعزيز قدرة الحراس على التكيف مع المواقف الواقعية.
- إدراج تدريبات التوقع والإدراك البصري والحركي ضمن برامج الأندية والمراكز التدريبية.
- إجراء دراسات مستقبلية على عينات أكبر وفترات أطول، واستكشاف دمج تقنيات الذكاء الاصطناعي والواقع الافتراضي لتطوير القدرات الإدراكية.

#### المصادر:

- ثائر مهدي فرحان النصري؛ دراسة العلاقة بين قدرات الساي جاما و التفكير الحدسي والتوقع الحركي لحراس المرمى بكرة القدم لصد ركلات الجزاء: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، 2010)
- حسين جبار جاسم الديناوي: تأثير تمارين خاصة وفق تقسيم منطقة الجزاء لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لحراس المرمى بكرة القدم: رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2012.
- عبد الحميد، سامي. (2020). *العمليات العقلية في المجال الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبد الرحمن، حسين. (2018). *التعلم الحسي والإدراكي في الألعاب الرياضية*. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- Ahmed, K., Al-Saleh, H., & Yousif, M. (2022). *The effect of perceptual-motor training on goalkeepers' anticipation and catching accuracy*. *International Journal of Sports Science*, 12(4).
- Martens, R. (2021). *Successful Coaching*. Human Kinetics.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2018). *Motor Learning and Performance: From Principles to Application*. Human Kinetics.
- Sheppard, J. M., & Young, W. (2020). *Agility and Cognitive Training for Goalkeepers*. *Journal of Sports Performance*, 18(2).
- Williams, A. M., & Ford, P. R. (2019). *Skill Acquisition in Sport: Research, Theory and Practice*. Routledge.