

تأثير تمارين الرشاقة التفاعلية على الرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية ومهارة مسك الكرة لحراس المرمى بكرة القدم بأعمار (١٤-١٦) سنة

م. م. حسين صدام عمران

Hussen.saddam1204b@cope.uobaghdad.edu.iq

جامعة بغداد / قسم النشاطات الطلابية

مستخلص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على تأثير تمارين الرشاقة التفاعلية على الرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية لحراس المرمى بكرة القدم بأعمار (١٤-١٦) سنة ، التعرف على تأثير تمارين الرشاقة التفاعلية على مهارة مسك الكرة لحراس المرمى بكرة القدم بأعمار (١٤-١٦) سنة واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث واهدافه ، ان مجتمع البحث بلغ (٧) حراس مرمى وتم تطبيق مفردات البحث في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية على عينة البحث البالغ عددها (٤) حراس مرمى يمثلون نادي بلد الرياضي بكرة القدم بأعمار (١٦.١٤) سنة وللفترة من ٢٠٢٤/١٥/١٣ الى ٢٠٢٤/١٧/١٣ وكانت عدد الوحدات التدريبية (٣) كل أسبوع ، مجموع الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة ، زمن القسم الرئيسي للوحدة التدريبية (٣٠ الى ٤٠) دقيقة يتم فيها أداء تمارين الرشاقة لتطوير الرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية ومهارة المسك للكرة ، توصل الباحث الى استنتاجات هي ان تمارين الرشاقة التفاعلية المستخدمة في البحث لها تأثير إيجابي في تطوير الرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية لحراس المرمى بكرة القدم بأعمار من (١٤-١٦) سنة ، ان تمارين الرشاقة التفاعلية المستخدمة في البحث لها تأثير إيجابي في تطوير مهارة مسك الكرة لحراس المرمى بكرة القدم بأعمار من (١٤-١٦) سنة ، اما اهم التوصيات هي ضرورة استخدام تمارين الرشاقة التفاعلية لتطوير حراس المرمى بكرة القدم. الكلمات المفتاحية: الرشاقة التفاعلية ، كرة القدم ، حراس المرمى ، سرعة الاستجابة الحركية .

Abstract

The Effect of Interactive Agility Exercises on Agility, Motor Reaction Speed, and Ball Catching Skill of Football Goalkeepers Aged (14–16) Years

By

Asst. Lecturer Hussein Saddam Omran

University of Baghdad / Department of Students Activities

The research aimed to identify the effect of interactive agility exercises on agility and motor reaction speed among football goalkeepers aged (14–16) years. It also aimed to determine the effect of these exercises on the catching skill of goalkeepers within the same age group. The researcher used the experimental method due to its suitability for the nature and objectives of the study.

The research population consisted of (7) goalkeepers, while the study sample included (4) goalkeepers representing Balad Sports Club (football team) aged (14–16) years. The training program was implemented during the period from May 13, 2024 to July 13, 2024, with three training sessions per week, for a total of 24 training units. The duration of the main part of each training unit ranged between 30 to 40 minutes, during which the interactive agility exercises were performed to develop agility, motor reaction speed, and the catching skill.

The researcher concluded that the interactive agility exercises used in the study had a positive effect on improving both agility and motor reaction speed among football goalkeepers aged (14–16) years. Furthermore, these exercises positively affected the development of the catching skill for goalkeepers of the same age group.

The most important recommendation of the study is the necessity of applying interactive agility exercises to enhance the performance of football goalkeepers.

Keywords: Interactive agility exercises, Agility, Motor reaction speed, Catching skill, Football goalkeepers.

١ - التعريف بالبحث

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث

ان لعبة كرة القدم تعد من اشهر الألعاب وأكثرها متابعة في اغلب دول العالم لما تضيف من متعة واثارة لدى المشجعين واتجهت اغلب الدول الى استثمار الطاقات الشابة وزجهم في الملاعب وتوفير جميع المستلزمات التي من خلالها يتم تطوير قدراتهم من كافة الجوانب سوء كانت البدنية والمهارية والنفسية والخططية لخدمة بلدانهم من خلال تمثيلهم في البطولات الدولية والوصول لأفضل المستويات وتحقيق الإنجاز الرياضي .

ويرى (Sheppard، young، 2006) ان الرشاقة تبدأ بالاستجابة لمثير معين ولذلك فهي تتأثر بالمهارات الادراكية وعوامل صنع القرار وبالتالي عن تغيير كامل الجسم بشكل سريع والتحرك كرد فعل في اتجاه المثير .

و يرى (حمزة نور الدين، وعبد السميع، ٢٠١٧، ص ٧٨) ان الرشاقة التفاعلية تعتبر احد المفاهيم الحديثة في التربية الرياضية ، حيث استطاعت ان تغيير النظرة التقليدية للرشاقة المتعارف عليها من قبل المدربين الى نظرة حديثة تدمج المفهوم التقليدي بكلا من الادراك وعوامل صنع القرار بشكل تخصصي فالرشاقة التفاعلية هي القدرة الأكثر تخصصية من الرشاقة، فهي كثيرا ما تستخدم لوصف نوعية الحركة للرشاقة التي تظهر في الأنشطة الرياضية (تغيير فعال في الاتجاه وسرعة الحركة كاستجابة لمثير غير معلوم).

كون أن الباحث حارس مرمى في لعبة كرة القدم رأى هنالك ضعف في مركز حراسة المرمى لأغلب اندية الدوري العراقي ويعرف جيدا أهمية القدرات البيو حركية وانعكاسها إيجابيا على الأداء المهاري لحارس المرمى في حال تطويرها ويرى الباحث ضرورة استخدام تمرينات تتطلب مستوى عالي من الرشاقة وسرعة الأداء والرشاقة فاستخدم الباحث تمرينات الرشاقة التفاعلية لما لها أهمية في تحسين الأداء.

اهداف البحث هي التعرف على تأثير تمرينات الرشاقة التفاعلية على الرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية لحراس المرمى بكرة القدم بأعمار (١٤-١٦) سنة ، التعرف على تأثير تمرينات الرشاقة التفاعلية على مهارة مسك الكرة لحراس المرمى بكرة القدم بأعمار (١٤-١٦) سنة.

اما فروض البحث افترض الباحث وجود تأثير إيجابي لتمرينات الرشاقة التفاعلية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لمهارة مسك الكرة لدى حراس المرمى بأعمار (١٤-١٦) سنة، ووجود تأثير إيجابي لتمرينات الرشاقة التفاعلية بين نتائج الاختبار البعدي والقبلي لصالح الاختبار البعدي لمهارة مسك الكرة ولصالح الاختبار البعدي للرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية لدى حراس المرمى بأعمار (١٤-١٦) سنة.

جاءت أهمية البحث للارتقاء بمستوى حراس المرمى خاصتا مع التطور في كرة القدم وسرعة الأداء والتنظيم العالي اصبح من الضروري استخدام أساليب تدريبية تسهم في رفع مستوى حراس المرمى والرشاقة التفاعلية احدى الأساليب التي سيعتمد عليها الباحث لتطوير حراس المرمى في بحثه.

الطريقة والأدوات:

المنهج:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة المشكلة وذلك لكون المنهج التجريبي " يتميز عن غيره بقدرته على التحكم والضبط في مختلف العوامل التي يمكن ان تؤثر في السلوك المدروس" (الخالق ، ٢٠٠١ ، ص ١٤٨) .

مجتمع وعينة البحث:

ان مجتمع البحث هم (٧) حراس مرمى وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم حراس المرمى بأعمار (١٤-١٦) سنة يمثلون نادي بلد الرياضي بكرة القدم البالغ عددهم (٤) ، وان اختيار العينة ضرورة و ركيزة من مفردات او ركائز البحث العلمي الرئيسية كونه "يمثل مجتمع البحث الأصل او النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحو عمله عليه". (محجوب ، ١٩٩٣ ، ص ١٨١).

الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

وسائل جمع المعلومات:

(المصادر العربية والأجنبية، الانترنت ، الملاحظة والتجريب ، المقابلات الشخصية، المقابلات الشخصية) .

الأدوات والأجهزة المستخدمة:

ملعب كرة قدم ، كرات قدم عدد (10) ، شواخص عدد (10) ، وموانع عدد (10) ، ارماع عدد (١٠) وساعة توقيت الكترونية، صافرة، وجهاز حاسوب نوعية (hp) ، جهاز تلفون نوعية (ايفون 15 برو ماكس).

الاختبارات المستخدمة بالبحث:

١. اختبار الرشاقة الركض بين (١٠) شواخص لمسافة ٢٠ م (خريط ، ١٩٨٩ ، ص ١٥٥) :

الأدوات : شريط قياس ، شواخص عدد (١٠) ، ساعة توقيت ، صافرة

وصف الأداء : يقوم المختبر بالركض بين الشواخص قاطعة مسافة ٢٠ م والمسافة بين كل شاخص وآخر ٢ م.

طريقة التسجيل : يتم احتساب الوقت المستغرق الأفضل من محاولتين مند سماع الصافرة وحتى عبور خط النهاية ٢٠ م.

٢. اختبار الاستجابة الحركية بمثير بصري (ارحيم ، ٢٠١٥ ، ص ٦٢)

الغرض من الاختبار: قياس زمن الاستجابة الحركية بمثير بصري .

طريقة الأداء: يقف المختبر امام الجهاز وجانباً بمسافة (٣٠ . ٤٠ سم) تقريبا وعند سماع الصافرة او اليعاز من قبل القائم على الاختبار يقوم باجتياز الجهاز وقطع التحسس الضوئي الذي سوف يعطيه إشارة بصرية الى احد الألوان الأربعة (الأضواء) ويقوم المختبر بمس ذلك اللون ضاغط التوقف حسب اللون المستهدف والمثبت على قمع والعودة امام الجهاز مرة أخرى ويكرر الأداء ستة مرات يحسب زمن كل تكرار على حدى وذلك باستخدام مؤقت الكتروني موجود في الجهاز يبدأ باحتساب الوقت الكترونيا من لحظة إعطاء الإشارة ويتوقف العد عند مس القمع ويستخرج زمن الاستجابة الحركية لكل مختبر بأخذ افضل محاولة من المحاولات الست.

شروط الاختبار:

- يقف المختبر امام الجهاز ويركز انتباهه الى الشخص القائم على الاختبار الذي سوف يقوم بإعطائه ايعاز البداية .

- يقوم الشخص القائم على الاختبار بتسجيل زمن كل لمسة لاستخراج الوقت المستغرق خلال ٦ لمسات.

- تعاد المحاولة للمختبر فقط في حال الإصابة او السقوط بعد فترة راحة كافية .

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

الاختبارات المهارية المستخدمة بالبحث لحراس المرمى :

١. اختبار مسك الكرات الارضية المتدرجة: (حسين جبار الديناوي، علي الفرطوسي، ٢٠٢٠، ص ٢٢٤ . ٢٢٦):

الهدف من الاختبار: قياس قدرة (إمكانية) حارس المرمى على صد وامساك الكرات الارضية المتدرجة الامامية والجانبية (اليمين واليسار).

الادوات اللازمة:

نصف ملعب نظامي لكرة القدم وعمل حارس المرمى في منطقة الجزاء ، كرات عدد (١٠) ، اقماع تدريب لتحديد المناطق المحددة ، صفارة ، شريط قياس ، استمارة تسجيل.

مواصفات الاختبار:

يقف حارس المرمى في المكان المحدد داخل المرمى وعلى بعد (١،٥) متر عن خط المرمى من الامام ويدافع عن مرماه على وفق موقع الكرة من خارج منطقة الجزاء ، والكرات ال(٦) تكون على خط (١٨) ياردة والمسافة بين كرة وأخرى (٢) متر لغرض التصويب الامامي ، اما من الجانب فيقف حارس المرمى على بعد ذراع من احدى اعمدة المرمى ، وعند سماع الايعاز يبدأ بالدفاع عن مرماه ومنع الكرة من الدخول ان كانت امامية ، اما اذا كانت جانبية يقوم بالدفاع عن المناطق المحددة من جانب اليمين واليسار ، فيما يتم التصويب من خط (١٨) ياردة الجانبي (الايمن واليسار) 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) (١٠) كرات ، منها (٦) كرات امامية والمسافة بين كرة وأخرى (٢) متر ، وأربعة كرات للجانبين اثنتان للجانب الأيمن واثنتان للجانب اليسار.

تسجيل الدرجات :

يسجل للحارس المختبر مجموع الدرجات التي يحصل عليها من التصويبات العشر، وعلى النحو الاتي:

- تعطى (٣) درجات للكرة التي يمسكها مباشرة بشكل تام من وضع السقوط الجانبي البعيد.
- تعطى (٢) درجتان للكرة التي يمسكها من وضع الوقوف الامامي ، او مسكها على دفتين من السقوط.
- تعطى (١) درجة من حالة ابعاد الكرة من المرمى والكرة قريبة على الحارس.
- تعطى (٣) درجة في حالة ابعاد الكرة من المرمى وهي صعبة المسك.
- تعطى (صفر) في حالة دخول الكرة المرمى .
- اذا ارتدت الكرة من العامود بالتصويب المباشر من قبل المدرب وعدم تدخل الحارس تعاد المحاولة.
- اما من الجانب ، تعطى (٢) درجة عند مسك الكرة مباشرة من السقوط الجانبي داخل (٦) ياردة .
- يعطي الحارس (٣) درجات عند مسك الكرة مباشرة خارج منطقة (٦) ياردة ويعطي (١) درجة في حالة عدم مسكها و(صفر) عند عبور الكرة الحارس.

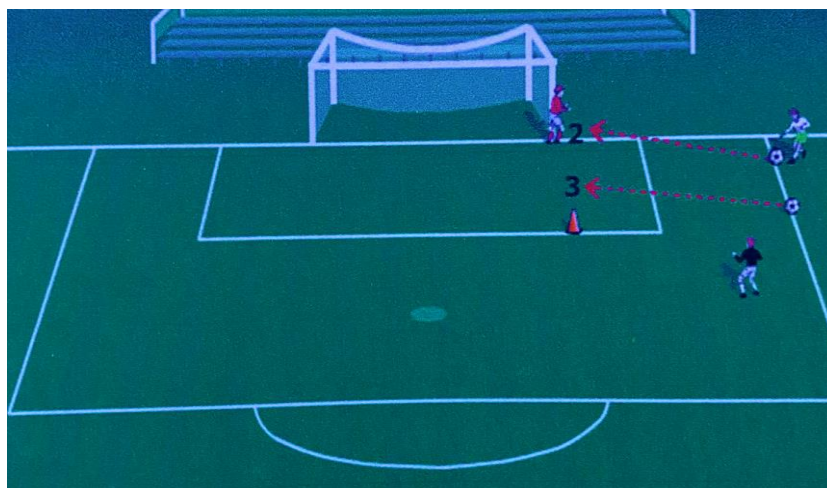
- يسجل للحارس مجموع الدرجات التي يحصل عليها

• تحسب الدرجة النهائية للمختبر على النحو الآتي:

مجموع درجات المحاولات (١٠)

الدرجة النهائية =

١٠



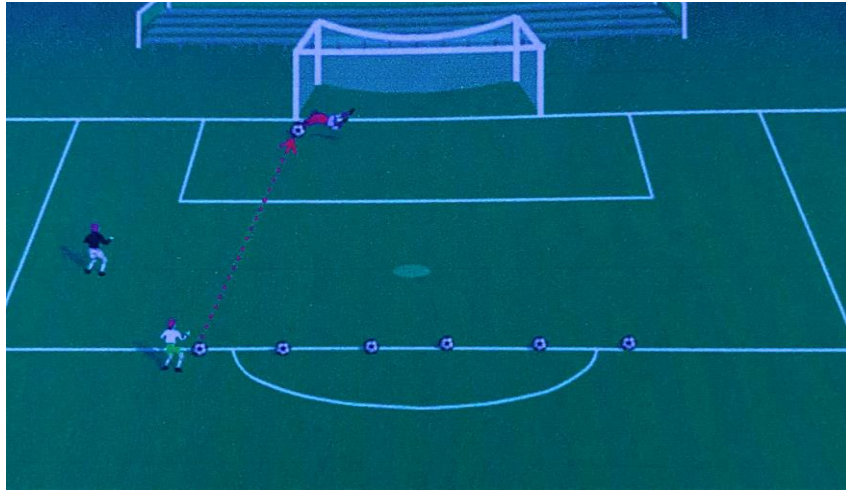
شكل (١)

يوضح اختبار مهارة امساك الكرة الارضية المتدحرجة للجانب الأيمن



شكل (٢)

يوضح اختبار مهارة امساك الكرة الارضية المتدحرجة للجانب الأيسر



شكل (٣)

يوضح اختبار مهارة امساك الكرة الارضية المتدحرجة الامامية

٢- اختبار مهارة مسك الكرات العالية: (حسين جبار الدينناوي ، علي سموم الفرطوسي ، ٢٠٢٠ ، ٢٢٣.٢٣٠)

الهدف من الاختبار: قياس قدرة (إمكانية) حارس المرمى على مسك الكرات العالية فوق الرأس .

الادوات اللازمة : نصف ميدان نظامي لكرة القدم ، وعمل حارس في منطقة الجزاء ، كرات عدد (١٠) ، مرمى قانوني ، شواخص تحديد 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 الایعاز من قبل المدرب ، على الحارس الخروج من المرمى الى المناطق المقسمة لمسك الكرة العالية التي تنفذ من امام منطقة الجزاء ، وجهتي الملعب الجانبية ، وكما موضحة في الاشكال (١٣-١٤-١٥) .

شروط الاختبار: تعطى للمختبر (حارس المرمى) (١٠) كرات ، (٤) كرات من الامام ، 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 للاعبا منافسا في هذه المناطق لزيادة المنافسة بين المختبرين وسرعة خروج الحارس على مسك الكرة من اعلى نقطة وحسب القانون الدولي لكرة القدم .

- وفي حالة عدم وصول الكرة الى الاماكن المحدد من قبل المدرب تعاد المحاولة .

تسجيل الدرجات :

• تعطى (٣) درجات عند مسك الكرة مباشرة بشكل تام من الاعلى ومن فوق لاعب المنافس .

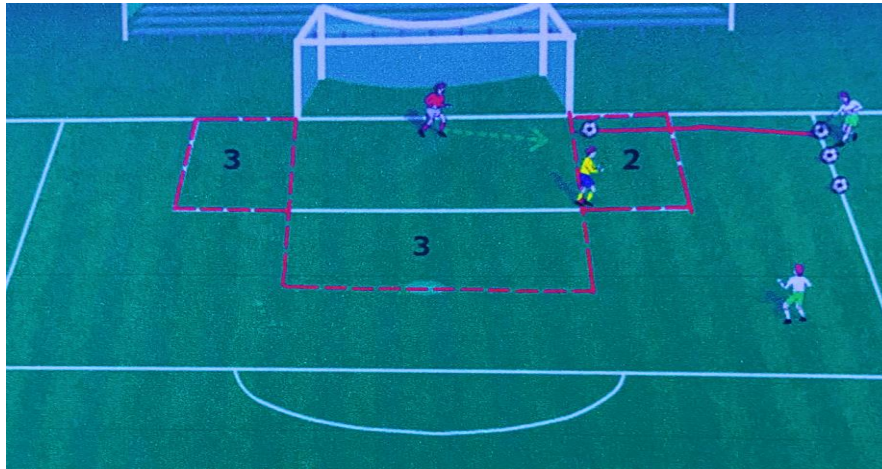
• تعطى (٢) درجتان عند مسك الكرة دفعتين.

- تعطى (١) درجة عند مسك الكرة من فوق اللاعب المنافس .
- تعطى (صفر) في حالة عدم الوصول المختبر الى الكرة او دخولها الى المرمى من قبل اللاعب المنافس.
- تحسب مجموع الدرجات للمحاولات العشر .

مجموع درجات المحاولات (١٠)

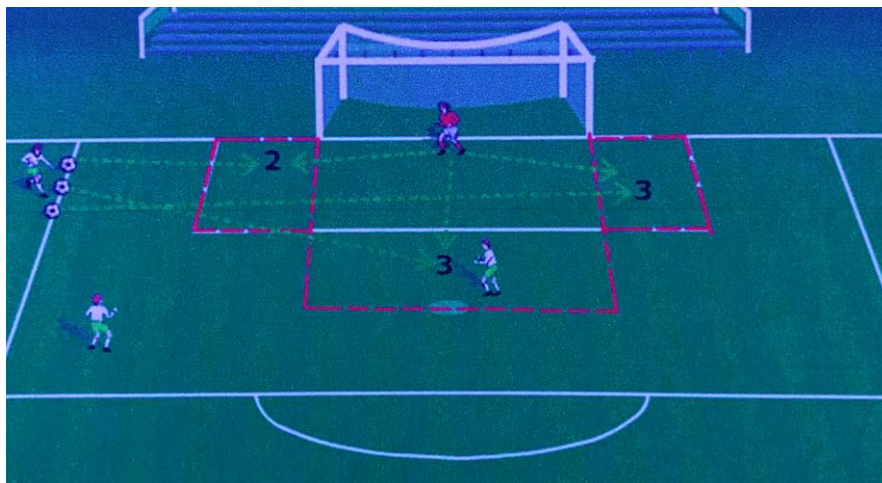
الدرجة النهائية = $\frac{\text{مجموع الدرجات}}{10}$

١٠



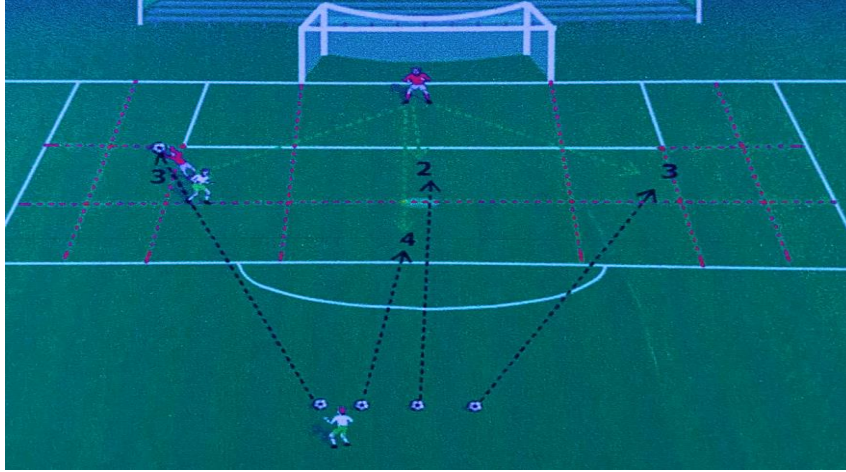
شكل (٤)

يوضح اختبار مسك الكرات عالية الارتفاع للجانب الأيمن



شكل (٥)

يوضح اختبار مسك الكرات عالية الارتفاع للجانب الأيسر



شكل (٦)

يوضح اختبار مسك الكرات عالية الارتفاع الامامية

وأجريت التجربة الاستطلاعية على (3) حراس مرمى من ضمن مجتمع البحث ولم يدخلوا في التجربة الرئيسية وكان الهدف منها هو:-

- التأكيد من مدى صلاحية (التمرينات المعدة) للتطبيق
- والتعرف على مدى ملائمة التمرينات المعدة المستخدمة مع مستوى افراد العينة
- ومعرفة الوقت الكافي لتنفيذ الوحدات التدريبية
- وتجاوز الاخطاء التي قد تظهر عند تنفيذ التجربة الرئيسية
- التعرف على كفاية فريق العمل المساعد والعدد المناسب لإجراء الاختبار.

بعد الانتهاء من كافة التحضيرات قام الباحث بالاختبارات القبلية وبعد تهيئة مستلزمات الاختبار وادواته وفريق العمل المساعد تم تنفيذ الاختبارات في ملعب نادي بلد الرياضي في محافظة صلاح الدين في يوم ٢٠٢٤/٥/١٠ المصادف يوم الجمعة.

تم في التجربة الرئيسية تطبيق تمرينات الرشاقة التفاعلية على العينة من تاريخ ٢٠٢٤/٥/١٣ الى ٢٠٢٤/٧/١٣، وكانت عدد الوحدات التدريبية (٣) كل أسبوع ، مجموع الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة ، زمن القسم الرئيسي للوحدة التدريبية (٣٠ الى ٤٠) دقيقة

وعند اجراء الاختبارات البعدية حرص الباحث على تهيئة نفس الظروف التي تم اجراء الاختبارات القبلية فيها من حيث الزمان والمكان والأدوات التدريبية وقام الباحث بمساعدة فريق العمل المساعد بأجراء الاختبارات البعدية في يوم

الاثنين المصادف ٢٠٢٤/١٧/١٥ في تمام الساعة الثانية عشر بعد الظهر وعلى ملعب نادي بلد الرياضي في محافظة صلاح الدين .

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج القيم لمتغيرات البحث من خلال قوانين الوسط الحسابي ، الخطأ المعياري ، قيمة (ت) المحسوبة ، قيمة الدلالة.

النتائج

الجدول (١) الأوساط الحسابية والخطأ المعياري وقيمة (ت) المحسوبة وقيمة الدلالة ودلالة الفروق للمجموعة التجريبية في نتائج مهارة المسك والرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية:

ت	المتغيرات	قبلي		بعدي		فرق الأوساط الحسابية	الخطأ المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة
		س-	ع	س-	ع					
١	مسك الكرات العالية	١,٥١	٠,٠٩	١,٣٣	٠,١٤	٠,١٨٣	٠,٠٣١	٥,٤٠١	٠,٠٤	معنوي
٢	مسك الكرات الأرضية	٨,١٢	١,٨٠	٧,٣٠	١,٦٢	٠,٩١٢	١,١٢٨	٣,٩٠٥	٠,٠٢	معنوي
٣	الرشاقة الركض بين ١٠ شواخص	٧,٩٠	٠,٩١	٦,١٩	٠,٧٥	١,١٢٠	٠,١١١	٤,٥٣٢	٠,٠٢	معنوي
٤	الاستجابة الحركية بمثير بصري	٢,٢٥	٠,١٥	١,٧٢	٠,٣٣	٠,٥٩٣٧	٠,١٢٢	٢,٩٩٧	٠,٠٣	معنوي

معنوي اذا كانت قيمة الدلالة اصغر من (٠,٠٥) عند درجة حرية (٣)

الجدول (١) يبين نتائج اختبار الفروق في الاختبارات القبلية والبعدي لمتغير (الرشاقة الركض بين ١٠ شواخص والاستجابة الحركية بمثير بصري) لعينة البحث قد حققت فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارين مما يدل على تطورها جراء تنفيذها للتمرينات التي وضعها الباحث ،

ويعزو الباحث سبب تلك الفروق المعنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي إلى فاعلية التمرينات الرشاقة التفاعلية المعدة لحراس المرمى بأعمار (١٤-١٦) سنة والتي تتناسب مع قدرات أفراد عينة البحث من حيث الشدة والحجم والكثافة ، حيث كانت التمرينات تتميز بالتنافس المستمر بين الحراس لتقديم افضل مستوى ممكن ، وبالإضافة الى التنوع في التمرينات والتدرج في الصعوبة عند الاداء ، مما أعطت أفراد عينة البحث الرغبة الكبيرة في الالتزام في تطبيق التمرينات في الوحدات التدريبية والاستمرار في مواصلة الحضور من دون انقطاع وعدم الشعور بالتعب والملل بسبب التشويق ، اما (ايدكتن، ١٩٧٩) فيؤكد " أن التدريب ينتج عنه زيادة قدرة اداء الفرد نتيجة لأداء التمارين البدنية ايام او اسابيع أو أشهر عدة وذلك عن طريق تكيف أجهزة الجسم على الاداء الأمثل لتلك التمرينات" ، كما يشير (ابو العلا، ١٩٩٦) نقلا عن كل من (كوستل و ويلمور) إلى أن التغيرات الناتجة من التدريب معظمها تحدث خلال المدة الاولى من تطبيق التمرينات في غضون ٦ - ٨ اسابيع "، فضلاً عن الصعوبة المستخدمة في تنفيذ هذه التمرينات كانت مناسبة مع

خصوصية القابلية البيو حركية المبحوثة لتدرج فيها عند تنفيذ تمرينات الرشاقة التفاعلية مما أسهم ايضا في ظهور التحسن وهذا ما أشار اليه كل من (حمدي ومحمد ، ١٩٩٩) بان " تعطى أهمية للشدة والحجم والراحة المستخدمة بحيث تتناسب مع مستوى الفرد المتدرب "، و تم اعداد التمرينات الرشاقة التفاعلية بما يتلاءم مع قدرات وقابليات حراس مرمى عينة البحث مما نتج عنه هذا التحسن في النتائج، فضلا عن عملية التدرج في صعوبة الاداء على ضوء الصعود في شدة الوحدات التدريبية مع مطالبة الحراس ببذل اقصى جهد ممكن من خلال الأداء للتمرينات وان الغرض من ذلك هو الأداء بكفاءة عالية أثناء المنافسة، وهذا ما اكده (أمر الله احمد، ١٩٩٧) " يجب أن تكون ظروف التمرين مشابهة لظروف المباراة أو أعلى منها إذ أن الحصول على أعلى مستوى مؤثر للتدريبات يجب على المدرب اخضاع اللاعبين لأشكال متنوعة من التمرين " .

ويعزو الباحث سبب تلك الفروق المعنوية ولجميع المتغيرات المهارية لحراس المرمى المبحوثة إلى الانعكاس الإيجابي لتطور القابليات البيو حركية المبحوثة على المهارات لحراس المرمى نتيجة لأعداد التمرينات الرشاقة التفاعلية و بهدف الوصول بحراس المرمى الى أعلى مستوى من اللياقة البدنية الخاصة بمركز حراسة المرمى بكرة القدم بالنتيجة يصل حارس المرمى الى أعلى مستوى من الأداء المهاري .

الاستنتاجات:

- ان تمرينات الرشاقة التفاعلية عملت على تطوير مهارة مسك الكرة لدى الحراس المرمى بكرة القدم بأعمار (١٤-١٦)
- ان تمرينات الرشاقة التفاعلية كان لها تأثير إيجابي في تطوير الرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية لدى الحراس المرمى بكرة القدم بأعمار (١٤-١٦) سنة.

التوصيات:

- ضرورة استخدام تمرينات الرشاقة التفاعلية لتطوير مهارات حراس المرمى بكرة القدم.
- استخدام تمرينات الرشاقة التفاعلية لتطوير الرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية لحراس المرمى بكرة القدم.
- اجراء دراسات أخرى مشابهه لتطوير مهارات لاعبي او حراس المرمى للألعاب الجماعية الأخرى.

المصادر

- أبو العلا احمد: حمل التدريب وصحة الرياضي، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦)، ص ٣٢.
- أمر الله احمد البساطي ؛ قواعد و أسس التدريب الرياضي، (الإسكندرية، مكتبة منشأة المعارف، ١٩٩٧)، ص ٤٢
- حسين جبار الدينناوي، الفرطوسي، علي سموم. (٢٠٢٠). حراس مرمى كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حمدي عبد المنعم ،محمد عبد الغني: مذكرات علم التدريب الرياضي لطلبة الصف الثاني، (القاهرة، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٩)، ص ٦٧.

- ريسان خريط: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، بغداد، مطابع التعلين العالي ، ١٩٨٩.
- عبد الخالق، إبراهيم .(٢٠٠١) التصاميم التجريبية في الدراسات النفسية والتربوية ، عمان، دار عمار للنشر.
- عمرو صابر حمزة، نجلاء نور الدين ، بدعة عبد السميع: تدريبات السايكو الرشافة التفاعلية السرعة الحركية التفاعلية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠١٧.
- صقر غني ارحيم: بناء وتقنين اختبارين لقياس زمن الاستجابة بمثير سمعي وبصري على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ،رسالة ماجستير، التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، ٢٠١٥.
- وجيهه محبوب.(١٩٩٣). طرائق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة.
- Eedigton. d. w and edgeton. V. r: The biology of physical activity . boston , howghton, miffilu, compong ,1979, p 8-10 .

الملاحق

الملحق (١) بعض التمرينات في الوحدة التدريبية

القسم	التمرين	زمن التمرين الواحد	التكرار	الراحة بين التكرارات	عدد المجموع	الراحة بين المجموع	الشدة	زمن التمرين الكلي
القسم الرئيسي	التمرين الأول	٦٠ ث	٣	١ د	٤	٦٠ ث	87%	١٦ د
	التمرين الثاني	٩٠ ث	٣	١ د	٣	٩٠ ث	90%	١٥ د
	التمرين الثالث	٩٠ ث	٣	١ د	٣	٩٠ ث	90%	١٥ د

التمرين الأول

الهدف من التمرين: تطوير سرعة الاستجابة ومسك الكرات الأرضية

زمن التمرين: ٦٠ ثانية

الأدوات : كرات قدم ، شواخص عدد (٦) ، ساعة توقيت .

شرح التمرين: يقف حارس المرمى في المرمى وامامه ٦ شواخص مختلفة الألوان وعند سماع صوت المدرب بمس لون معين يقوم الحارس بمس اللون ومن ثم الدفاع من المرمى وصد الكرات الأرضية المصوبة من المدرب من ثم ارجاع الكرة للمدرب والرجوع والاستعداد في المرمى لسماع صوت المدرب وتكرار التمرين لحين انتهاء الوقت المحدد .

الملاحظات: المسافة بين الشواخص (١ م) وبين المدرب والرمى (١٠) مع مراعات وقوف الحارس خلف الشواخص ببعيد (١ م).

التمرين الثاني

الهدف من التمرين: تطوير الرشاقة ومسك الكرات العالية الارتفاع .

زمن التمرين: ٩٠ ث.

الأدوات : كرات قدم ، ارماع عدد (٦) ، ساعة توقيت .

شرح التمرين: يقف حارس المرمى في المرمى يتم غرس امامه ٦ ارماع المسافة بين الرمح والآخر (١) متر وعند سماع صوت المدرب يقوم الحارس بالركض بين الارماح وعند الانتهاء يقوم المدرب برمي للأعلى شمال ثم يمسكها الحارس من خلال القفز لأعلى نقطة ممكنة ثم يرمي المدرب كرة يمينا" فيقفز الحارس لمسكها .