



تأثيرات مقبلة سرعة الاسدالة ودقة الهاء لاشد القدم الأكاديمية الرياضية

د.علي م. اليعي

ام. ابا. العمومي

تاريخ اسلام ال 2025/5/19 تاريخ ن ال 2025/8/25

ال

تعد سرعة الاستجابة الحركية من المتطلبات المهمة لدى الناشئين، ففي كرة القدم فان سرعة الاستجابة الحركية، هي الزمن الذي يستغرقه الأداء منذ ان ظهرت فرصة التهديف الى نهاية عملية التهديف. وتأتي اهمية عملية التهديف من كونها ليست مهارة قائمة بذاتها لكنها مجموعة من المهارات المتداخلة اذ ان المهارات المركبة الاساسية كالاستلام والتمرير والمراوغة ما هي الا لخدمة ونجاح التهديف. وتجلت المشكلة في الإجابة على التساؤل. هل التدريبات المقترحة ستزيد من تحسن سرعة الاستجابة الحركية والاداء الفني والدقة لمهارة التهديف؟ ويهدف البحث الى معرفة تأثير التدريبات المقترحة على تحسين سرعة الاستجابة الحركية لناشئين كرة القدم (بالأكاديمية الحديثة للناشئين بالزاوية). استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة وتكونت العينة من 15 ناشئ بعمر عشر سنوات ونسبة 33% من المجتمع الاصلي. واستنتج الباحثان، ان للتدريبات التي قام بها الباحثان لتحسين سرعة الاستجابة الحركية لدى عينة البحث، ومن خلال تحقيق الفرض الأول، كانت هناك نسبة تحسن عالية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح البعدي. ان نسبة التحسن من ناحية اليسار كانت اعلى من اليمين في سرعة الاستجابة الحركية ونسبة تحسن 26.605% بينما الناحية اليمنى كانت 20.588%.

اللات الافاحة : ترات مقبلة ، سرعة الاسدالة ، دقة الهاء ، القدم ، ناشد



The Effect of Proposed Training Exercises on Improving Motor Response Speed and Scoring Accuracy for Junior Soccer Players at the Modern Academy in Zawiya

Dr. Laila Mohammed Al-Suwaie

A. Mohammed Ibrahim Al-Azoumi

Research Submission Date: May 19, 2025, Research Publication Date: August 25, 2025

Abstract

Motor response speed is an important requirement for juniors. In football, motor response speed is the time required from the moment a scoring opportunity appears until the end of the scoring process. The importance of scoring stems from the fact that it is not a stand-alone skill, but rather a set of interconnected skills, as basic complex skills such as receiving, passing, and dribbling serve only to achieve scoring success. The problem is revealed in answering the question: Will the proposed exercises further improve motor response speed, technical performance, and accuracy in scoring? The research aims to determine the effect of the proposed exercises on improving motor response speed for junior soccer players (at the Modern Academy for Juniors in Zawiya). The researchers used an experimental approach with a single-group design. The sample consisted of 15 adolescents aged ten years, representing 33% of the original population. The researchers concluded that the training they conducted to improve motor response speed in the research sample, by fulfilling the first hypothesis, resulted in a high rate of improvement between the pre- and post-measurement, in favor of the post-measurement. The rate of improvement on the left side was higher than on the right side in motor response speed, with an improvement rate of 26.605%, while the improvement rate on the right side was 20.588%.

Keywords: Suggested training, motor response speed, scoring accuracy, football, adolescents

مقدمة ال :

تعتبر الاستجابة الحركية على اختلاف مستوياتها في الألعاب الرياضية تعد الأساس في اداء اي حركه ضمن اي فعالية ويكاد لا تخلو من اي رياضي حيث تختلف الأنشطة في بعض احتياجات لها حسب المتطلبات المهارية لكل نشاط خاص.

حيث اضاف سعد 2015 ان الاستجابة الحركية من العناصر المهمة للفرد بشكل عام والرياضي بشكل خاص والتي تعتبر من القدرات الحركية الضرورية لدى الفرد وتبرز اهميتها في الفعاليات والنشاطات التي تتصف بالسرعة وبتغيير المكان.

وذكر محمد لطفي حسنين (2003) ان سرعة الاستجابة الحركية هي قدره توافقيه تؤثر ايجابيا في الاداء المهارى طبقا للأداء التخصصي حيث تظهر اهميتها في لعبه كره القدم التي تتطلب مواقفها التغيير السريع والمفاجئ سواء من المنافس او الزميل الامر الذي يتطلب معه القدرة على حسن التوقع المسبق من ثم الاستجابة المناسبة المقترنة بدقه الادراك الحسي الحركي والذي تظهر جليا عند تحول الفريق من الموقف الهجومي الى الدفاعي وهذا التحول السريع يستلزم معه الاستخدام الفائق للمهاجمة كمهارة دفاعيه ويتميز ادائها بالصعوبة حيث تتم في مساحه مكانيه محدده يتواجد بها المنافسين والزملاء على حد سواء الى جانب امكانيه تنفيذها من مختلف مناطق الملعب بتوقيت متزامن مع تحركات لاعبي الفريق المهاجم في محاولة للسيطرة الدفاعية سواء كان ذلك لاستخلاص الكرة من المنافس او للتصدي لمحاولات الهجوم او تمرير الكرة للزميل ليتحول الفريق من حالة الدفاع الى الهجوم. (لطفي، 2003).

وتعد سرعة الاستجابة الحركية من المتطلبات المهمة لدى الناشئين، ففي كرة القدم فان سرعة الاستجابة الحركية، هي الزمن الذي يستغرقه الأداء منذ ان ظهرت فرصة التهديد الى نهاية عملية التهديد.

ويعتبر التهديد في كره القدم جزءا مهما والاكثر اثاره في اللعبة والهدف النهائي لكل فريق ويكون في خلق فرصة او فرص لتسجيل الأهداف.



وللتهدف، أهمية كبيرة لتحقيق الفوز وبدونه لا يتحقق النجاح، لذا نجد التدريب الطويل ومراحل الاعداد جميعا تهدف بشكل أساسي الى الكيفية التي يتوصل فيها اللاعب الى المستوى العالي من الاستعداد البدني والمهاري والفني والخططي والنفسي والتي في النهاية تؤدي الى القدرة على التسجيل او توفير فرص التهدف الجيدة. (لزام، 2009)

ويساهم التهدف في رفع الروح المعنوية للفريق وتصعيد قابليتهم على التنافس ومواجهه المنافس من اجل تحقيق الفوز.

وتأتي أهمية عملية التهدف من كونها ليست مهارة قائمة بذاتها لكنها مجموعة من المهارات المتداخلة اذ ان المهارات المركبة الاساسية كالاستلام والتمرير والمراوغة ما هي الا لخدمة ونجاح التهدف.

ومن المعروف ان تدريب الناشئين يهدف في المقام الأول الى تهيئتهم واعدادهم للتقدم بمستواهم وفقا لخصائص المرحلة العمرية التي ينتمون اليها، وتنمية وتطوير قدراتهم البدنية والبيولوجية والنفسية، وتعد مرحلة تدريب الناشئين قائمة بذاتها، وهنا يجب على المدرب مراعاة ان يركز على التدريبات الاساسية لنمو الصفات البدنية والمهارية والنفسية المراد الارتقاء بها في تلك المرحلة السنية، وتحتاج مرحلة الناشئين الى التركيز على سرعة الاستجابة الحركية لأنها مرحلة يكون فيها الناشئ على توازن جيد لجميع الوظائف السيكو حركية والعقلية، وبمعنى اخر الناشئ جاهز بدنيا وعقليا للبدء في تعلم واتقان مهارات كرة القدم. (الباسطي، 2000)

- ملءة ال :

يعتبر النشاء هو اللبنة الاساسية والاولى لإعداد لاعب محترف بطل في ادائه ونلاحظ ان لاعبين كره القدم بجميع الفئات يحتاجون العديد من التدريبات العامة والخاصة للوصول الى البطولات الدولية والمستويات العليا.

ان اساس البناء هو النشاء والقاعدة الاساسية للتطوير للوصول الى لاعب محترف ومن خلال اهتمام الباحثان بهذه اللعبة ومتابعتهم المستمرة بطرق التدريب ونتائج الفرق لجميع الفئات العمرية لاحظوا هناك ضعف في مستوى الأداء المهاري لفئة الناشئين



وبالأخص مهارة التهديف التي تتطلب دقة في الأداء وبعض المتطلبات النفسية، كالتركيز وتوافق عضلي عصبي وسرعة استجابة حركية، وهذا ما أكدته الدراسة الاستطلاعية التي قام بها الباحثان على عدد من مدارس الناشئين بالزاوية ومشاهدتهم لبعض التدريبات والمباريات الودية. حيث ان الناشئ يتميز ببطء في استجابته للمثيرات المختلفة سواء كانت من المدرب كإشارات او نداءات او من خلال زميله اثناء تمرير او استلام الكرات وخصوصا عند اقترابه من المرمى للتصويب والذي يرجع سببه الى عدم تركيز المدرب علي بعض العناصر الأساسية في التدريب، كالدقة والتركيز وسرعة الاستجابة الحركية للمثيرات المختلفة. وهذا ما أكدده عبد الحسين 2010 في ان لعبة كرة القدم تتطلب سرعة استجابة حركية لكونها متطلب أساسي وضروري وأساسي ضمن المتطلبات البدنية النفسية والتي تظهر بوضوح خلال الأداء الحركي المركب الذي يتطلب الدقة والسرعة وبتوقيت صحيح. (عبدالحسين، 2010)

ويحتاج التهديف الى الدقة والدقة في كرة القدم هي تسخير جميع الإمكانيات الفنية او المهارية للاعب كرة القدم وتعني كيفية السيطرة على الأداء الحركي والتحكم به والتوجيه لمهارة التهديف اذ ان الدقة هي ان تؤدي الحركة بصورة صحيحة وخالية من الأخطاء. (الصفار، 1990)

ومن هنا جاءت فكرة الباحثان في محاولة ايجاد حل للتساؤل التالي:

هل التدريبات المقترحة ستزيد من تحسن سرعة الاستجابة الحركية والاداء الفني والدقة لمهارة التهديف؟

- أهة ال :

تعتبر الأندية الرياضية بصفة عامة ومدارس الناشئين بصفة خاصة هي أحد اهم المؤسسات الرياضية حيث توظب سلوك النشء من البداية وتعوده على الانضباط والالتزام والتهيئة البدنية والاجتماعية والنفسية. حيث يشير محمود الأطرش ان الاعداد النفسي للاعب كرة القدم من الضروريات في عملية التدريب، فالأمور التي يواجهها النشء خلال فترات التدريب من متغيرات نفسية او بدنية او اجتماعية تجعله بحاجة الى رعاية خاصة في فترة التدريب. (الأطرش، 2008)



وهنا تكمن الأهمية في الاهتمام بفئة الناشئين ضمن تدريبات علميه مقننة. والاهتمام بالنواحي البدنية و النفسية للاعبين، والوصول بالناشئ لمستوى بدني مهاري يضاهي ناشئ الدول المتقدمة في كرة القدم، وادخال تدريبات جديدة ومتنوعة تثير دافع النشء للتدريب، وتعمل على اكتمال الوحدة التدريبية بجميع متطلباتها.

-أ ه اف ال :

يهدف البحث للتعرف على

1- تأثير التدريبات المقترحة على تحسين سرعة الاستجابة الحركية لناشئين كرة القدم (بالأكاديمية الحديثة للناشئين بالزاوية).

2- تأثير التدريبات المقترحة على تحسين دقة التهديف لناشئين كرة القدم (بالأكاديمية الحديثة للناشئين بالزاوية).

- ف و ض ال :

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في تحسين سرعة الاستجابة الحركية لناشئين كرة القدم (بالأكاديمية الحديثة للناشئين بالزاوية).

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في تحسين دقة التهديف لناشئين كرة القدم (بالأكاديمية الحديثة للناشئين بالزاوية).

- أ ه ال ل ا ت :

س د ع ال ا ل ا ل :

قدرة الفرد على التلبية الحركية لمتغير معين في اقل زمن ممكن. (عبدالخالق، 1999)



دقة الدقة :

هو النهاية الطبيعية لعملية الهجوم وهو فاعلية هجومية يقوم بها فرد أو جماعة في محاولة تسجيل هدف. (ناجح، 2003)

الدراسات السابقة:

1- دراسة براء اس 2024

ان (سرعه الاستجابة الحركية وعلاقتها ببعض مهارات كرة القدم الصالات)

وهدفت الدراسة للتعرف على سرعه الاستجابة الحركية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية في كرة قدم الصالات لدى عينه البحث.

استخدمت الدراسة المنهج التجريبي

واشتملت العينة على 15 طالب

واسفرت اهم النتائج ان سرعة الاستجابة الحركية لها تأثير كبير على دقة اداء مهارة التهديف بكرة القدم

2-دراسة د في الد د واخذ ون 2023

ان (تأثير تدريبات سرعة الاستجابة الحركية على المهاجمة في كرة القدم).

وهدف البحث الى تصميم تدريبات لتحسين سرعة الاستجابة الحركية وتأثيرها لتطوير اداء المهاجمة في كرة القدم

استخدم الباحثون التجريبي.

والعينة قوامها 12 ناشئ

واسفرت اهم هذه النتائج على ان التدريب على سرعه الاستجابة الحركية ادى إلى تطوير المهاجمة في كرة القدم



3-دراسة مسلي الع ي 2018

بعنوان (فاعلية الألعاب الصغيرة على تنمية سرعة الاستجابة الحركية وطبيعة علاقتها بتطوير الأداء المهاري لناشئ كرة القدم)

هدفت الدراسة الى التعرف على أثر التدريب الألعاب المصغرة على تنمية سرعة الاستجابة الحركية وطبيعة العلاقة بين سرعة الاستجابة الحركية وبعض المهارات الأساسية

استخدم الباحث المنهج التجريبي

والعينة قوامها 34 لاعب

واسفرت اهم النتائج هناك تحسن في القياسات البعيدة، وتأثير سرعة الاستجابة الحركية على تطوير بعض المهارات الأساسية.

4-ه م اسماء جعه 2014

ه ان (سرعه الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقه التهديد بكره قدم الصالات للناشئين)

وكان هدف الدراسة الى التعرف على العلاقة بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة التهديد بكره قدم الصالات

واسم م الارس ال هج ال .ي

على عينه قوامها 6 لاعبين

واسفرت اهم النتائج على وجود علاقة ارتباط ضعيفة ما بين سرعة الاستجابة الحركية ودقه التهديد من الحركة.

الاسم فادة والعل على الراسات ال اقة:

استفاد الباحثان من الدراسات الاتي



الاستعانة بالاختبارات البدنية والنفسية والمهارية.

اختيار التدريبات التي تتماشى مع العينة.

التعزيد بها في المشكلة والنتائج والتوصيات

- حيث تكمن الفجوة البحثية بين هذا البحث ودراسة براء عباس ومرسلي العربي ودراسة هجوم إسماعيل في انها لم تدرس العلاقة بين متغيرين بل وضعت تدريبات لكل متغير على حدا (سرعة الاستجابة الحركية كمتغير بدني نفسي) (دقة التهديد كمتغير مهاري) كدراسة لطفي السيد.

و قد لم تعرض جميع الدراسات السابقة الى ما ارسى الداش .

- منهج الدراسة :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمة الدراسة.

- مع الدراسة :

تكون مجتمع البحث عدد 45 ناشئ من المدرسة الحديثة للناشئين.

- عينة الدراسة :

تكونت العينة على عدد 15 ناشئ بعمر عشر سنوات وبنسبة 33% من المجتمع الاصلي. استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة

أسباب اختيار العينة:

تعتبر عينة متجانسة من حيث العمر والطول والوزن. تخضع لبرنامج تدريبي موحد . التزام العينة وانضباطها في التدريب. تخضع لنفس الظروف البيئية والمعيشية



- الاختبارات والأدوات المة في ال :

اختبار نيلسون للاستجابة الحركية.

اسم الاختبار : اختبار سرعة الاستجابة الحركية (نيلسون).

الغرض من الاختبار : قياس القدرة على الاستجابة .

- الأدوات المستخدمة : مساحة بطول (20م) وعرض (2م) خالية من العوائق ، شريط قياس ، ساعة توقيت.

- **قصة الاداء:** يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المؤقت الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط ويمسك ساعة توقيت بإحدى يديه ويرفعها لأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه ، إما إلى جهة اليسار أو اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة ، وفي ذلك الوقت يقوم المختبر بالركض بأقصى سرعة إلى خط الجانب الذي أشار إليه المؤقت وعندما يصل إلى الخط الذي يبعد (6.4م) يقوم بإيقاف الساعة .

- **الهدف :** يسجل للاعب اقل زمن لجهة اليمين واقل زمن لجهة اليسار من ثالث محاولات لكل جانب

الاختبار الثاني:-

أسم الاختبار: التهديف نحو ثلاثة مستطيلات متداخله المسافة بين خط البداية والمستطيلات (10) متر .

الغرض من الاختبار : قياس دقة التهديف.

إذ تمثل الأرض الحافة السفلى للمستطيلات ويؤشر امام الجدار خط على بعد (10) متر

كرات كرة القدم قانونية عدد (3)



م اصفات الاداء

يقف اللاعب خلف خط البداية ثم يقوم بالتصويب نحو الجدار بالكرات الثالثة بصورة متتالية محاولة اصابة المستطيل الكبير.

تطبيقات الاختبار:

للاعب الحق باستعمال اي من القدمين.

حساب الدرجات:

إذا أصابت الكرة المستطيل الصغير داخل المستطيل او على الخطوط المحددة له يحسب للاعب (درجة واحدة).

إذا أصابت الكرة المستطيل الوسط داخل المستطيل او على الخطوط المحددة له يحسب للاعب (درجتان).

إذا أصابت الكرة المستطيل الكبير داخل المستطيل او على الخطوط المحددة له يحسب للاعب (3 درجات) إذ جاءت الكرة خارج المستطيلات الثلاث يحسب للاعب صفراً من الدرجات. وهذا يتمشى مع مبدأ القياس حيث تحسب أعلى درجة للهدف الأصعب.

الادوات المستخدمة:

أقماع ملونة - شواخص - اعلام ملونة - صافرة - كرات بأحجام مختلفة.

شريط لاصق - شريط قياس - خطاط حائط.

-الدراسة الاسمية:

قام الباحثان بدراسة استطلاعية على عينه البحث للتأكد من التالي:

التزام العينة في التدريب للتأكد من وجود المشكلة التي قام الباحثان بدراستها.

التأكد من مكان اداء التجربة عن البحث الامكانيات.

أخذ الموافقة من المدرب بأجراء البحث وذلك بتاريخ 29 نوفمبر 2024.

- **الاساسات الأساسية:** قام الباحثان بإجراء قياس قبلي لمتغيرات الدراسة في يوم الجمعة الموافق 20 ديسمبر 2024 على عينه الدراسة عند الساعة 4:00 ظهرا وذلك بالبدء في اختبار الاستجابة الحركية و يليه اختبار دقة التهديف, وبعد عرض مجموعة من التدريبات للاستجابة الحركية ودقة التهديف على عدد من الخبراء لإبداء الراي حولها كما في المرفق (1) , وبعد ان تمت الموافقة عليها ومناسبتها للعينة, كما في مرفق (2) قام الباحثان بإدخال هذه التدريبات من ضمن البرنامج التدريبي المعد من المدرب مسبقا, وكجزء أساسي في العملية التدريبية حيث استغرقت فترة التدريب أربعة اشهر بمعدل وحدتين تدريبيتين اسبوعيا وبزمن ساعة ونصف للوحدة التدريبية .

وبعد الانتهاء من التدريبات المقترحة تم اخذ القياسات البعيدة وذلك في يوم الجمعة الموافق 11 ابريل 2025.

-الاعالة الاحدائة

قام الباحثان باستخدام الحقيبة الإحصائية spss لمعالجة البيانات احصائيا, وقد استخدموا المعاملات الإحصائية التالية.

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- T الفروق بتصميم المجموعة الواحدة
- مستوى الدلالة
- نسبة التحسن= الفرق بين المتوسطات ناقص المتوسط الحسابي القبلي في 100

-عض ومافة الفاض الأول:

توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي ولصالح البعدي في سرعة الاستجابة الحركية لناشئين كرة القدم (بالأكاديمية الحديثة للناشئين بالزاوية)



الجدول رقم (1)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت ونسبة التحسن لدى افراد العينة في
سرعة الاستجابة الحركية
ن=15

ت	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة T	مستوى الدلالة	نسبة التحسن
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	الاستجابة الحركية يمين	2.04	.212	1.62	.224	6.156	.000	%20.588
2	الاستجابة الحركية يسار	2.18	.210	1.60	.293	7.613	.000	%26.605

نسبة التحسن = الفرق بين المتوسطات، تقسيم المتوسط الحسابي القبلي ضرب 100

يتبين من الجدول السابق والخاص بالاستجابة الحركية بين القياس القبلي والقياس البعدي من ناحيتين اليمين

واليسار، حيث كانت النتائج ان هنالك فرق معنوي بين القياس القبلي والبعدي في الاستجابة الحركية (يمين)

ولصالح القياس البعدي وكانت قيمة (ت) تساوي 6.156 وتحت مستوى دلالة 0.000 وبنسبة

تحسن 20.588% وكانت في الاستجابة الحركية (يسار) لصالح القياس البعدي وكانت قيمة (ت) تساوي

7.613 وتحت مستوى دلالة 0.000، وبنسبة تحسن 26.605%.



م ا ق ة ا ل ا ن ج :

من خلال الجدول السابق يتضح انه هناك فروق معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في سرعة الاستجابة الحركية، حيث ان سرعة الاستجابة الحركية تعتبر من العناصر الأساسية لعملية التدريب سواء البدني او المهاري حيث تتفق دراسة براء كريم عباس 2024 مع دراسة الباحثان من حيث تأثير تدريبات سرعة الاستجابة الحركية بالإيجاب على عينة البحث، بينما تختلف معها في العلاقة بين سرعة الاستجابة الحركية بدقة التهديد، حيث من الصعب الربط بين هاذين المتغيرين لهذه الفئة العمرية، وكذلك تتفق مع دراسة محمد لطفي حسنين 2023 في تأكيده على اهمية تدريبات سرعة الاستجابة في تطوير الهجوم في كرة القدم.

- ع ض و م ا ق ة ا ل ف ض ا ل ا ن ي :

ت ج د ف و ق د ا ل ة ا د ا ن ا ب ا ل ا س ا ل ق ل ي و ا ل ع و ل ا ل ح ا ل ع ف ي د ق ة ا ل ه ل ا ش ة ا ل ق م (ا ل ا ك ا د ة ا ل ي ة ل ا ش ا ل ا و ا)

ا ل و ل ر ق ة (2)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت ونسبة التحسن لدى افراد العينة في دقة التهديد

ن=15

ت	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة T	مستوى الدلالة	نسبة التحسن
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	دقة التهديد	5.40	2.131	7.67	.816	- 3.795	0.002	42.037%

نسبة التحسن = الفرق بين المتوسطات، تقسيم المتوسط الحسابي القبلي ضرب 100

يتبين من الجدول السابق والخاص بدقة التهديد بين القياس القبلي والقياس البعدي، حيث كانت النتائج ان هنالك فرق معنوي بين القياس القبلي والبعدي في دقة التهديد ولصالح القياس البعدي وكانت قيمة (ت) تساوي 3.795 - وتحت مستوى دلالة 0.002 وكانت نسبة التحسن تساوي 42.037%.



م ا ق ة ال ا ن ا ج:

يتضح من الجدول السابق ان هناك تحسن في دقة التهديد بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي وهذا يدل على ان التدريبات الخاصة بدقة التهديد التي قام بها الباحثان على عينة الدراسة قد أدت الى نتائج إيجابية وهذه النتائج تتفق مع ما أكدته لزام 2009 ان التهديد هو الهدف الأساسي لكل لعبة لذا وجب الاهتمام بالجانب التدريبي من بدني ومهاري ونفسي لتوفير فرص التهديد الجيدة، وكذلك ما أكدته الباسطي 2000 بالاهتمام بتدريبات الناشئين وتكامل الوحدات التدريبية ولجميع المهارات الهجومية والدفاعية.

- الاس ا ج ا ت:

م خلال م ا ت ع ض ه م ن ا ن ا ج ت ص د ا م ا د ا ن إ لى الاس ا ج ا ت ال ا ل ا ة:

- ان للتدريبات التي قام بها الباحثان لتحسين سرعة الاستجابة الحركية لدى عينة البحث، ومن خلال تحقيق الفرض الأول، كانت هناك نسبة تحسن عالية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح البعدي.
- ان نسبة التحسن من ناحية اليسار كانت اعلى من اليمين في سرعة الاستجابة الحركية وبنسبة تحسن 26.605% بينما الناحية اليمنى كانت 20.588%.
- ان للتدريبات التي قام بها الباحثان لتحسين دقة التهديد لدى عينة البحث، ومن خلال تحقيق الفرض الثاني، كانت هناك نسبة تحسن عالية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح البعدي وتساوي 42.037%.

- ال ا ص ا ت:

ي ص ي ال ا م ا د ا ن ال آ ت ي:

- 1- الاهتمام بفئة الناشئين بالدعم البدني والنفسي اثناء التدريب.
- 2- يجب احتواء الوحدة التدريبية لكامل عناصر التدريب من بدني ونفسي ومهاري.
- 3- التنوع في التدريبات اثناء التدريب.
- 4- إعطاء الوقت الكافي لكل رياضي لإظهار مواهبه وقدراته.



5- الاطلاع المستمر على كل حديث في مجال التدريب وبالأخص لفئة الناشئين.

6- عدم التركيز على مهارات معينة وإغفال أخرى.

المراجع:

- الحياوي حسن. (1987). فنون الكرة الطائرة. بغداد: عمال المطابع التعاونية.
- الصفار. (1990). أسس التدريب بكرة القدم. بغداد: مطابع التعليم العالي.
- انتصار عويد. (2000). قياس وتقويم زمن التوقع والاستجابة الحركية للمهارات الدفاعية في كرة السلة. بغداد: القاهرة.
- براء كريم عباس. (2024). سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها ببعض مهارات كرة القدم الصالات, جامعة بيسان, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, العراق.
- بيتر. ج. ل. تومسون. (1996). المدخل الى نظريات التدريب. القاهرة.
- حسنين محمد لطفي. (2003). تأثير تدريبات سرعة الاستجابة الحركية على الهجوم في كرة القدم. المنيا: مجلة علوم الرياضة.
- شيماء احمد كريم. (2000). تطوير سرعة رد الفعل الحركي واثره في مستوى الأداء. بغداد.
- ضياء ناجح. (2003). تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم, رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد.
- عصام عبدالخالق. (1999). التدريب الرياضي, نظريات تطبيق (المجلد ط 9). منشأة المعارف.
- عبدالحسانين. (2010). علم التدريب الرياضي. مصر: المكتبة الرياضية للنشر ط 1.
- عبدالله حسين اللامي. (2004). الأسس العلمية للمدرب الرياضي. الكويت: مطبعة اللطيف للطباعة.



- عصام عبدالخالق. (1999). التدريب الرياضي - نظريات - تطبيق (المجلد 9). الإسكندرية: منشأة المعارف.
- قاسم لزام. (2009). نظرية الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم. بغداد: دار الكتب والوثائق.
- محمد كشك وامر الله الباسطي. (2000). أسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم " ناسئين- كبار ". القاهرة: دار الكتاب.
- محمود الأطرش. (2008). تأثير برنامج مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم. فلسطين : مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) جامعة النجاح الوطنية.
- مرسل العربي. (2018). فاعلية الألعاب المصغرة على تنمية سرعة الاستجابة الحركية وطبيعة علاقتها بتطوير الأداء المهاري لناشئ كرة القدم, مجلة الباحث في العلوم الإنسانية الاجتماعية, العدد 35, جامعة شلف. الجزائر.
- هجوم إسماعيل جمعة. (2014). سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة التهديف بكرة القدم الصالات, فئة الناشئين. الجزائر.
- يعرب خيون. (2002). لتعلم الحركي بين المبداء والتطبيق. بغداد: الصخرة للطباعة.



الف 1

2. تدريبات سرعة الاسد اة للاسد

تدريبات الأصوات

عدد أربعة أصوات مثل صافرة- صوت المدرب- جرس- تصفيق

قوة الأداء

لكل صوت له اتجاه خاص به مثلاً عند سماع الجرس يقوم اللاعب بالجري في اتجاه اليمين، وعند سماع صوت المدرب يقوم بالجري للخلف وهكذا، ويكرر الأداء عدة مرات.

2- ادر الان

عدد اثنان شواخص باللون الأحمر، اثنان اقماع زرقاء، اثنان كراسي صفراء، اثنان كور خضراء

قوة الاداء

يعطي الحكم إشارة للاعب بأخذ الكرة الأولى والجري بها ووضعها بجانب الشاخص ثم يعود للثانية ليضعها بجانب الكراسي، وهكذا مع التغيير

2. تدريبات دقة اله

توضع ثلاثة شواخص تبعد عن خط التهديف أربعة أمتار، وبين الشاخص والآخر واحد متر.

قوة الأداء

يقف اللاعب عند الخط ويطلب منه المدرب التهديف على شاخص معين عند إعطاء الإشارة

ملاحظة

يكرر هذا التمرين مع زيادة طول مسافة التهديف