

اثر تمارين بدنية مقترحة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بالتهديف
لخماسي الكرة
تقدم به
م.م مهند ياسر داخ العوادي

١-التعريف بالبحث :

١-١- المقدمة وأهمية البحث :

تعد لعبة خماسي الكرة واحدة من تطورات كرة القدم الحديثة فهي اسلوب جديد وتعد ركيزة اساسية لتطوير كرة القدم وبما انها لعبة قديمة حديثة قديمة الاصل حديثة باسلوبها واستقلاليتها . وبما ان الوصول الى المستويات العليا وتحقيق الانجازات الكبيرة لم تكن متوقعة فقط على الجانب المهاري ولكن بلاعتماد على جوانب اخرى ومنها التدريب البدني فهو العلم الذي يرتقي بالالعاب الرياضية ويرفع مستواها الى الامام ويطور قابليات الاعبين لذا نسعى للوصول بلاعبي الخماسي للمستوى المطلوب في اداء مهارة التهديف بلاعتماد على تطويرصفة الاستجابة الحركية وايجاد التمارين المناسبة لتطويرها وهنا تتجلى اهمية البحث).

٢-١مشكلة البحث :

من خلال اطلاع الباحث على مجموعة التمارين الخاصة بصفة الاستجابة الحركية اذ لم يكن هناك تركيز على ايجاد اسلوب يعتمد على المثيرات البصرية والسمعية في اعطاء تلك التمارين لذا ارتا الباحث في ايجاد تلك التمارين ومعرفة تاثيرها في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والعلاقة بينها وبين والتهديف وهنا تكمن مشكلة البحث .

٣-١-أهداف البحث : يهدف البحث الى

- ١- التعرف على اثر التمارين البدنية المقترحة في تطوير سرعة الاستجابة في خماسي الكرة
- ٢- التعرف على العلاقة بين سرعة الاستجابة الحركية ومهارة التهديف في خماسي الكرة

٤-١ فروض البحث : يفترض الباحث :

- ١- وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في تطور سرعة الاستجابة الحركية للمجموعتين التجريبية والضابطة .
- ٢- وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي بعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .
- ٣-وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين سرعة الاستجابة الحركية ومهارة التهديف

١-٥- مجلات البحث :

المجال البشري : اعضاء منتخب كلية التربية الرياضية للعام الدراسي ٢٠٠٩-٢٠١٠ في خماسي الكرة - جامعة القادسية .

المجال الزمني : الفترة ما بين ٢٠١٠/٤/٣ - الى ٢٠١٠/٨/١ .

المجال المكاني : قاعة كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية .

٣. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :**١.٣ منهج البحث :**

ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المناسب الذي يعتمد عليه الباحث ليحقق اهدافه لذا عمد استخدام المنهج التجريبي كونه يلائم طبيعة البحث .

٢.٣ عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على لاعبي منتخب كلية التربية الرياضية والبالغ عددهم (١٦) لاعباً بعد استبعاد حراس المرمى اذ تم اختيار العينة بالاسلوب العمدي حيث تمثل (٨٨%) من عينة البحث اذ تم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة كل منهم يضم (٧) لاعبين حيث اجري التجانس والتكافؤ للمجموعتين .

٣.٣ الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث :**١.٣.٣ أدوات البحث :**

لكي يتمكن الباحث من اتمام بحثه كان لابد من الاستعانة بالأدوات والوسائل التي تمكنه من ذلك ، ويقصد بأدوات البحث ((الوسيلة او الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات ، بيانات ، عينات ، أجهزة ، ... الخ))^(١)

استخدم الباحث الادوات البحثية الآتية :

١. المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

٢- الاستبيان لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين حول تحديد اهم الاختبارات الخاصة بالصفات البدنية والمهارية قيد الدراسة ٣- استمارة جمع البيانات الخاصة بالبحث (تسجيل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية)

^١ - وجيه محجوب : مصدر سبق ذكره ، ١٩٨٨ ، ص ١٣٣ .

٢.٣.٣ الأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث :

استخدم الباحث الاجهزة البحثية التالية وهي :

١. ساعة توقيت الكترونية نوع (Caso) تقيس الى اقرب ١/١٠٠٠ اثا عدد/٣ .
٢. شريط قياس نسيجي لقياس المسافة بطول (١٠٠) متر.
٣. كرات خماسي كرة القدم قانونية عدد (١٦) كرة .
٥. بورك
٦. صافرة عدد (١)
٧. اشربة لاصقة ، طباشير .
- ٨ . اهداف قانونية

٤.٣.٤. تحديد متغيرات البحث :**١.٤.٣.١. تحديد اهم الصفات البدنية و المهارية :**

لغرض تحديد اهم الصفات البدنية و المهارية عمد الباحث الى الاستعانة بالمراجع والمصادر العلمية والتي من خلالها تم تحديد اهم الصفات وادراجها ضمن العمل البحثي ليتنسى اجراء البحث .

٣.٤.٣.٣. تحديد اهم الاختبارات الخاصة بالصفات البدنية والمهارية :

بعد تحديد الصفات البدنية والمهارية في خماسي كرة القدم ، قام الباحث بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية باختيار الاختبارات الخاصة لهذه المتغيرات .

اعد الباحث استمارة استبيان لاستطلاع اراء (الخبراء والمختصين) * في الاختبارات والقياس والتدريب والرياضي وخماسي كرة القدم ، وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات واستخراج الاهمية النسبية لكل اختبار ، تم قبول الاختبارات التي حصلت على نسبة قبول (٥٤.٥٤٥ %) وأكثر وكما مبين في الجدول (٤) و (٥) .

جدول (١)

يبين الأهمية النسبية للاختبارات البدنية والمهارية حسب رأي (٥) خبراء

الاهمية النسبية	لبالا
%٨٣	اختبار نلسن للاستجابة الحركية

سرعة الاستجابة الكلية بثلاث اتجاهات	٧٤%
التهديف من مسافة (١٢) م	٨١.٨١٨ %
سرعة ودقة الاخمد والتهديف	٣٢.٧٢٧ %
الدرجة والتهديف	٧٠.٩٠٩ %

٥.٣ التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من اهم الاجراءات الضرورية التي يقوم بها الباحث قبل القيام بالتجربة الرئيسية لذلك فهي عبارة عن دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار اساليب البحث وادواته ^١ .

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى على عينة مكونة من (١٣) لاعباً من نادي غماس بخماسي كرة القدم من خارج عينة البحث ، أقيمت التجربة الاستطلاعية يوم الخميس الموافق ١/٤ / ٢٠١٠ في الثانية والنصف ظهراً أيام وهدفت التجربة الى ما يأتي .

١. التعرف على مدى وملائمة الاختبارات للعينة .
٢. التأكد من جاهزية الادوات .
٣. التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلاً عن وقت الاختبارات الكلية .
٤. التأكد من تسلسل الاختبارات .
٥. التعرف على كفاءة فريق فريق العمل المساعد *

٣-٦ توصيف الاختبارات

٧. التهديف من مسافة ١٢ م : ^٢
الهدف من الاختبار : دقة التهديف .
الامكانات والادوات :- حائط مرسوم عليه هدف بعرض (٣) م وارتفاع (٢) م و (١٠) كرات خماسي وصافرة .

^١ - مجمع اللغة العربية : مجمع علم النفس والتربية ، ج ١ ، القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ، ١٩٨٤ ، ص ٧٩ .

* انظر الملحق (٥) .

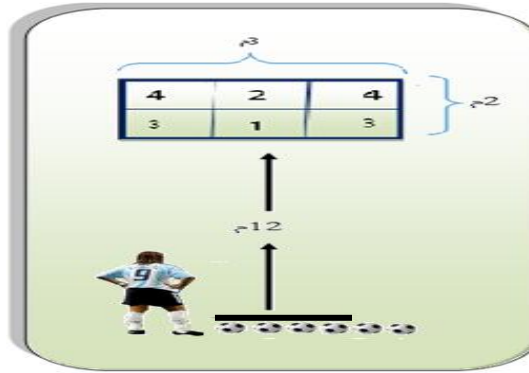
١- مجيد خديخش : المصدر السابق ذكره ، ص ١٠٣ .

٣ وصف الاداء :- هدف خماسي كرة القدم مرسوم على حائط ومقسم على ٦ اجزاء متساوية وموزعه عليه كالاتي :- الزاويتان العليا (٤) درجات ، والسفلى (٣) درجات ، والجزء الوسطي السفلي وكما في الشكل (١) درجة ، والجزء الوسطي العلوي (٢) درجة وخط بعرض ٢م يبعد ١٢م عن الهدف .

طريقة الاداء :- يقف اللاعب خلف خط التهديف وامامه (٥) كرات على الخط وعند سماع الاشارة يقوم بضرب الكرات الموضوعية على الخط الى الهدف ، ثم يقوم بضرب الكرات الخمس الاخرى بعد وضعها في مكانها من قبل فريق العمل وهكذا الى ان يستكمل اللاعب (١٠) محاولات .

شروط الاختبار :- يضرب اللاعب الكرة بالقدم المفضلة لديه .

. لا يغير مكان الكرات الموضوعية على الخط قبل التهديف .



شكل (٧)

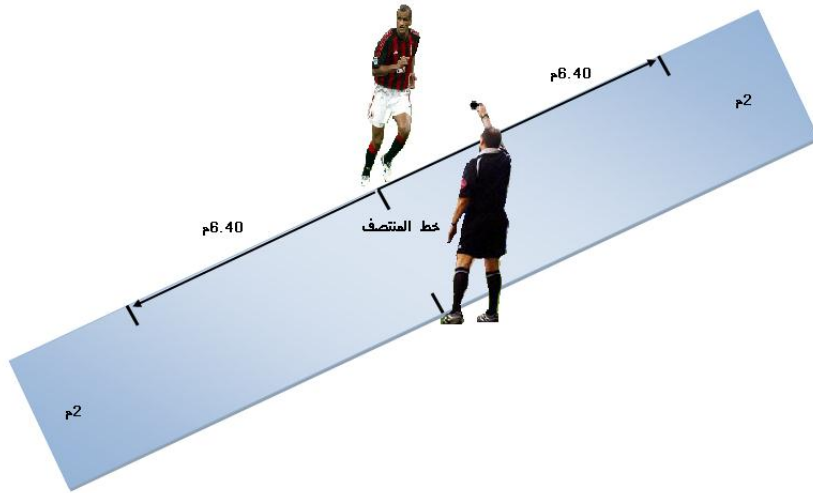
اختبار التهديف من مسافة ١٢م

١٠. اختبار نلسن للأستجابة الحركية : (١)
- اسم الاختبار : اختبار سرعة الاستجابة الحركية (نيلسون) .
- الغرض من الاختبار : قياس القدرة على الاستجابة .
- الأدوات المستخدمة : مساحة بطول (٢٠م) وعرض (٢م) خالية من العوائق ، شريط قياس ، ساعة توقيت .
- طريقة الأداء: يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المؤقت الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط ويمسك ساعة توقيت بإحدى يديه ويرفعها للأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه ، إما إلى جهة اليسار أو اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة ، وفي ذلك

١- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان :اختبارات الأداء الحركي ط١ . القاهرة ، دار الفكر العربي .

الوقت يقوم المختبر بالركض بأقصى سرعة إلى خط الجانب الذي أشار إليه المؤقت وعندما يصل إلى الخط الذي يبعد (٦.٤م) يقوم بإيقاف الساعة . ينظر الشكل (١٠) .

- التسجيل: يسجل للاعب اقل زمن لجهة اليمين واقل زمن لجهة اليسار من ثلاث محاولات لكل جانب .



شكل (٨)

اختبار نيلسون للاستجابة الحركية

٧-٣- التجربة الرئيسية:

١-٧-٣ الاختبارات القبليّة :

تم اجراء الاختبار القبلي لعينة البحث في يوم السبت ٦/٤/ ٢٠١٠ في تمام الساعة العاشرة صباحاً للمجموعتين تم ضبط جميع المتغيرات من حيث الوقت والادوات والاجهزة . كذلك فريق العمل المساعد ليتم تطبيقها عند اجراء الاختبار البعدي (أي بعد تنفيذ التمارين البدنية وتم اجراء الاختبارات على قاعة كلية التربية الرياضية-جامعة القادسية كونها ملائمة لاجراء الاختبارات .

٢-٧-٣ التمارين البدنية

قام الباحث باعداد التمارين البدنية مستغلاً فترة الاعداد الخاص لفريق التربية الرياضية بعد تحديد المجموعتين التجريبية والضابطة و بواقع مرتين في الاسبوع ولمدة (٨) وحدات تدريبية ضمن الفترة ابتداء من ٤/٧ ولغاية ٨/٥- ٢٠١٠م وقد طبقت التمارين وفق الاسس العلمية والتدريبية بمساعدة الخبراء والمصادر العلمية على المجموعة التجريبية .

٣-٧-٣ التجربة الرئيسية :

تم اجراء الاختبار البعدي لعينة البحث بعد تهيئة الظروف الزمانية والمكانية لإجراء الاختبار في يوم ٩-٥-٢٠١٠ في تمام الساعة العاشرة صباحا في قاعة كلية التربية الرياضية وبعد الانتهاء من اجراء الاختبار تم جمع البيانات وتبويبها ليتسنى لنا اجراء المعالجات الإحصائية .

٣-٧-٤ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيقية الإحصائية في تحليل ومعالجة البيانات (spss) للعلوم الاجتماعية والإنسانية للحصول على نتائج دقيقة وصحيحة .

٤. عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

٤-١ عرض النتائج للاختبارات القبلية والبعدي لصفة الاستجابة الحركية وتحليلها ومناقشتها.

جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدي لصفة الاستجابة الحركية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعات	القبلي		البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
	س	ع ±	س	ع ±		
الضابطة	١.٨٧	٠.٠٧٦	١.٧٦	٠.٠٤٧	٥.٤٤	معنوي
التجريبية	١.٨٦	٠.٠٧٤	١.٥٧	٠.٠٤٤	١٠.٨٧	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٦) = ٢.٤٤

يبين الجدول (٢) الاختبارات القبلية والبعدي الخاصة بصفة الاستجابة الحركية للمجموعتين

الضابطة والتجريبية إذ اظهرت النتائج وسطا حسابيا (١.٨-١.٨) للمجموعتين وعلى الترتيب للاختبارات القبلية وانحرافاً معيارياً قدره (٠.٠٧٦-٠.٠٧٤) على التوالي ووسط حسابي للاختبارات البعدي (١.٧٦-١.٥٧) وبنحرف معياري (٠.٠٤٤-٠.٠٤٧) على الترتيب للمجموعتين وعند مقارنة (ت) المحسوبة والبالغة (١.٥٧-٥.٤٤) على التوالي وللمجموعتين مع الجدولية والبالغة (٢.٤٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٦) ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية ذلك يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي وهذا يدل على مقدار التطور الحاصل بين المجموعتين مع تميز المجموعة التجريبية من خلال المعطيات الاحصائية والدلالات الرقمية بتفوق هذه المجموعة ويؤكد

(الصفاروالبدري) "ان الاعداد الخاص يرتبط ارتباطا وثيقا بالصفات البدنية ولا يمكن تطوير المهارات بدونها" وهذا يؤكد الارتباط الوثيق بين الصفات البدنية والمهارية ولا يتحقق التكامل التدريبي بدونهما .

"وبين كل ما تقدم ان عملية الاستجابة الحركية عبارة عن عملية معقدة وتحتاج الى المزيد من التدريب الرياضي حتى يمكن تطوير وترقية زمن الرجوع وبالتالي يمكن ترقية وتحسين سرعة الاستجابة الحركية " ولهذا يمكن القول ان التمرين الرياضي بالتأكيد سوف يزيد من مقدار سرعة الاستجابة وينميها بالاعتماد على الاسلوب العلمي في اعطاء تلك التمرين وكيفية التعاطي معها من قبل اللاعبين لدفع عملية التدريب الى الامام .

٤-٢ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمهارة التهديف وتحليلها ومناقشتها :

جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية لمهارة التهديف للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

المجموعات	القبلي		البعدى		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
	س	ع ±	س	ع ±		
الضابطة	٢٣.٢	١.١١	٢٩.٤	١.٥١	١٢.٠٨	معنوي
التجريبية	٢٣.٤	١.١٣	٣٦.١	١.٥	١٧.٠٢	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٦) = ٢.٤٤

يبين الجدول أعلاه الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية اذ اظهرت النتائج وسطا حسابيا (٢٣-٢٣) وانحرافا معياريا (١.١٣-١.١١) القبلي للمجموعتين على التوالي ووسطا حسابيا (٢٩-٣٦) وانحرافاً معياريا (١.٥-١.٥١) البعدى للمجموعتين على التوالي وعند مقارنة (ت) المحسوبة البالغة (١٧-١٢) للمجموعتين على التوالي مع الجدولية البالغة (٢.٤٤) عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية (٦) وجد ان هناك فارق معنوي بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح البعدية في التهديف لخماسي الكرة ونتيجة التمارين البدنية المعطاة وارتباط المهارات بالجانب البدني الذي لايمكن الاستغناء عنه او اهماله فبالنتيجة ان مقدار هذا التطور يعود على التفوق البدني وخصوصا للمجموعة التجريبية التي حصل فيها هذا الارتقاء بالمستوى وحدث تطور مهاري ملحوظ في مهارة التهديف في خماسي الكرة الامر الذي دعا الى التركيز على تطوير صفة الاستجابة الحركية باعتبارها صفة اساسية ومهمة ومن متطلبات لعبة الحماسي التي لا بد من ان يتحلى بها لاعب الصالات الخماسي ويؤكد(الصفار

والبدري) "على التهديف تتوقف نتيجة المباراة والتهديف هو خطوة ترافق امور خرى تشمل فعاليات تكتيكية وتكتيكية وبدنية" أي ان الاعتماد الجانب البدني ضرورة ملحة للوصول الى المستوى المطلوب.

٤-٣ عرض نتائج الاختبارات البعدية - بعدية للاستجابة الحركية والتهديف للمجموعتين الضابطة

والتجريبية وتحليلها ومناقشتها :

جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية - البعدية للاستجابة الحركية والتهديف للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

الصفة	الضابطة		التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
	س	± ع	س	± ع		
للاستجابة الحركية	١.٧	٠.٠٤	١.٥	٠.٠٦	٦.٠٣	معنوي
التهديف	٢٩	١.٥١	٣٦	١.٥	٨.١٤	معنوي

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٢) = ٢.١٧٩

يبين الجدول اعلاه الاختبارات البعدية بعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية اذ اظهرت النتائج وسطا حسابياً (١.٥-١.٧) وانحرافاً (٠.٠٤-٠.٠٦) للمجموعتين على التوالي في سرعة الاستجابة الحركية ووسطا حسابياً (٢٩-٣٦) وانحرافاً معيارياً (١.٥١-١.٥) للمجموعتين على التوالي في التهديف وعند مقارنة (ت) الجدولية البالغة (٢.١٧٩) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة الحرية (١٢) مع المحسوبة نجد ان هناك فارق معنوي ولصالح البعدي للمجموعة التجريبية في سرعة الاستجابة الحركية ومهارة التهديف ففي الاستجابة الحركية نجد ان مقدار التطور في انخفاض درجة الزمن بمقدار (٠.٢) مما يدل على التفوق الحاصل نتيجة التمارين البدنية وانعكاس هذا الارتفاع بمستوى التهديف بفارق

عالي عن المجموعة الضابطة ، وهنا يمكن القول ان كلما قل زمن الاستجابة الحركية زاد مقدار التهديف وهذه العلاقة هي علاقة عكسية إحصائياً واما رياضياً فيمكن الجزم ان كلما تطورت الاستجابة تطورت التهديف ويؤكد الخشاب "ان مثل هذه السرعة في الاستجابة يحتاجها اللاعب في حالات القطع والضربات وخصوصا التهديف" ١ وبالاعتماد على طبيعة الحركات فانها تتطلب استجابة للمثيرات المتعددة في ضوء الحركة المطلوبة وهذا يفرض الى ان الاهتمام بتطوير الصفات البدنية يؤدي الى تطوير الصفات المهارية بصورة مترابطة

٤-٤ عرض نتائج الاختبارات البعدية للاستجابة الحركية والتهديف للمجموعتين الضابطة والتجريبية

وتحليلها ومناقشتها :

جدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية للاستجابة الحركية والتهديف للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

المجموعات	سرعة الاستجابة		التهديف		قيمة (ر) المحسوبة	دلالة الارتباط
	س	ع ±	س	ع ±		
الضابطة	١.٧	٠.٠٤	٢٩	١.٥١	٠,٦٧٥-	قوي
التجريبية	١.٥	٠.٠٦	٣٦	١.٥	٠,٨١٢-	قوي

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٢) = ٠,٥٣٢

يبين الجدول (٥) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية للاستجابة الحركية والتهديف للمجموعتين الضابطة والتجريبية وقيمة معامل الارتباط بينهما ، ومن خلال مقارنة معامل الارتباط مع القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٢) وجد ان هناك ارتباط قوي بين سرعة الاستجابة الحركية والتهديف والاتجاه العكسي اذ كلما قل زمن الاستجابة الحركية زاد مقدار التهديف وهذا يدل على وجود علاقة عكسية بينهما من حيث المقدار الكمي وبالنسبة للمعايير الرياضية فأن التطور الحاصل في زمن

الاستجابة الحركية نتيجة التمارين البدنية صاحبه تطور في مستوى التهديف الذي يعد من المهارات الاساسية في لعبة الخماسي التي تتطلب دقة وسرعة في الاستجابة من قبل اللاعبين لتحقيق مستوى متطور في اداء هذه المهارة اذ لا يمكن ان يكون التطور في جهة واحدة بل يجب الاعتماد على تطوير الصفات البدنية الخاصة ومنها صفة الاستجابة الحركية التي تعد من اهم الصفات في لاعب خماسي الكرة اذ تعتبر من متطلبات اللعبة باعتبارها لعبة سريعة وتحتاج الى زخم حركي كبير وهذا لا يأتي الا عن طريق تطوير الصفات البدنية الخاصة المنعكس على تطوير المهارات الحركية الاساسية ومما يفضي الى تحقيق مستوى عالي في اداء الفرق المتنافسة فضلاً عن الارتقاء بالمستوى الرياضي في هذه اللعبة .

. المصادر

١.أبن منظور : لسان العرب ، بيروت ، دار الصياد . ١٩٩٩

٢- بهاء الدين سلامة : الاعداد المهاري في كرة القدم ، الرياض الجامعي، مكتبة الطالب ، ١٩٨٧ .

- ٣- ثامر محسن : واقع التهذيب عند لاعبي الدرجة الاولى في كرة القدم ، رسالة ماجستير منشورة ، بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٢ .
- ٤- ثامر محسن و واثق ناجي .كرة القدم وعناصرها الأساسية . بغداد: المكتبة الوطنية ، ١٩٧٢ . العرب , بيروت ، دار الكتاب اللبناني ، ١٩٨٢ .
- ٥- زهير الخشاب واخرون :كرة القدم ، ط 2، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .
- ٥- سامي الصفار و آخرون : كرة القدم ، ج ٢ ، ط ١ ، جامعة الموصل ، ١٩٨١ .
- ٦- صباح رضا و (آخرون) : كرة القدم للصفوف الثالثة ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩١
- ٧- عامر سعيد الخيكاني : سيكولوجية كرة القدم ، بغداد ، دار الكتب للوثائق ، ٢٠٠٨ م .
- ٨- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات ، تطبيقات ، ط ٩ ، الاسكندرية ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٩ .
- ٩- عمار الزبير أحمد : التكنيك والتاكتيك في خماسي كرة القدم ، ط ١ : بغداد ، دار الكتب والوثائق ، ٢٠٠٥ .
- ١٠- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط ٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- ١١- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٠ .
- ١٢- محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ط ١ ، ج ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩ .
- ١٣- مجمع اللغة العربية : مجمع علم النفس والتربية ، ج 1 ، القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ، ١٩٨٤ .
- ١٤- هارة : أصول التدريب ، ترجمة عبد علي انصيف ، ط ٢ . الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠
- ١٥- وجيه محجوب : علم الحركة ، ط ٢ ، بغداد ، دار الحكمة ، ١٩٨٩ .
- ١٦- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط ٢ ، جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ .
- المصادر الاجنبية

http://1-2000 (what is FUTSAL) , lum . com , www. FUTSAL belg

2 - Physical education and , ed , leg 8F biger , Philaadelphia , 1976.

ملحق (١)

جامعة القادسية
كلية التربية الرياضية

استمارة استبيان

الاستاذ الفاضل المحترم :

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم ((اثر تمارين بدنية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بالتهديف لخماسي الكرة)) على لاعبي منتخب كلية التربية الرياضية للعام الدراسي ٢٠٠٩-٢٠١٠ ولما كان لرأي حضرتكم أثره البالغ والهام ، فقد حرص الباحث على استشارتكم في ذلك . يرجى التفضل بوضع علامة () أمام أهم الاختبارات البدنية والمهاري للاعبي خماسي كرة القدم . مع فائق الشكر والتقدير

ملاحظة : إن اعلى درجة هي (٥) و أقل درجة (صفر)

اسم المختص:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

مكان العمل :

التاريخ :

التوقيع :

الباحث

مهند ياسر دايف العوادي

ملحق (٢)

استمارة الاختبارات

الدرجة حسب الأهمية						الاختبارات البدنية و المهارية	الصفة	ت
٥	٤	٣	٢	١	٠			
						سرعة الاستجابة الكلية بثلاث اتجاهات	سرعة الاستجابة الحركية	٣
						اختبار نلسن للاستجابة الحركية		
						التهديف من مسافة (١٢) م	التهديف	
						سرعة ودقة الإخماد والتهديف		
						دقة التهديف من الجانبين		
						الدرجة والتهديف		

ملحق (٣)

يبين الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم الاستمارات

جامعة القادسية ا. م .	اختبارات	ا. م . د . د . سلام جبار صاحب
جامعة البصرة	اختبارات	د . عبد الحسين جبر نزال
جامعة القادسية	تدريب	ا. م . د . د . رحيم رويح
جامعة القادسية	اختبارات	أ. م . د . د . مي علي عزيز
جامعة القادسية	اختبارات	أ. م . د . د . حازم موسى

ملحق (٤)

يبين التمارين البدنية ضمن الوحدة الخاصة بالإعداد الخاص

مخطط الوحدة	المحتوى	الدقائق
 لاعب ١١	ا-تمرين الاستجابة نحو الصناديق الملونة ٣ الى ٤ تكرار زمن التمرين ٣٠ثا ٣٠ث و ٧	٨ دقائق
 لاعب ١١	ب- تمرين مسك الصندوق والرجوع الى نقطة البداية ٣-٤ تكرار زمن التمرين ١٥ثا و ٧	
 لاعب ١١	ج=تمرين الاتجاهات الاربعة من الجلوس ٣_التكرار ٤ زمن التمرين ٦ثا × ٧ تكرار	