



## The effect of reaction speed training units on some complex skills for junior football players

Lec. Dr. Ahmed Ali Falih Hassan <sup>\*1</sup> 

Baghdad. General Directorate of Education, Rusafa/3,Iraq.

\*Corresponding author: [drshammari9@gmail.com](mailto:drshammari9@gmail.com)

Received: 25-05-2025

Publication: 28-06-2025

### Abstract

The research aims to identify the effect of training units using reaction speed exercises on some complex variables for young football players (the sample under study). The researcher assumed the existence of statistically significant differences between the pre- and post-tests of the experimental group in the variables of reaction speed and complex skills for young football players (the sample under study) in favor of the post-test. The research sample was chosen intentionally from the research community of football juniors under (16 years old) represented by the Al-Sinaa Sports Club. The total sample size before conducting the main experiment was (10) juniors divided into one experimental group. The most important results reached by the researcher were that reaction speed training had brought about positive changes in the complex skills (under study). The researcher recommends that coaches should pay attention to reaction speed training and that it should be an essential part of the training program for young footballers. The researcher also sees the need to conduct more similar studies on different samples in terms of age, gender and sports activity.

**Keywords:** Reaction speed, complex skills.



أثر وحدات تدريبية لسرعة رد الفعل على بعض المهارات المركبة

للناشئين بكرة القدم

م.د. احمد علي فليح حسن

العراق. بغداد. المديرية العامة لتربية الرصافة/3

[drshammari9@gmail.com](mailto:drshammari9@gmail.com)

تاريخ استلام البحث 2025/5/25 تاريخ نشر البحث 2025/6/28

### الملخص

يهدف البحث إلى التعرف على أثر وحدات تدريبية باستخدام تدريبات سرعة رد الفعل على بعض المتغيرات المركبة لناشئي كرة القدم (العينة قيد البحث)، وأفترض الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات سرعة رد الفعل والمهارات المركبة لناشئي كرة القدم (العينة قيد البحث) ولصالح الاختبار البعدي، واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من ناشئي كرة القدم تحت (16 سنة) ممثلة في نادي الصناعة الرياضي ، وبلغ حجم العينة الكلي قبل إجراء التجربة الأساسية (10) ناشئين قسموا وفق مجموعة تجريبية واحدة ، وكانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن تدريبات السرعة رد الفعل قد أحدثت تغييرات إيجابية في المهارات المركبة (قيد البحث)، ويوصي الباحث بضرورة الاهتمام من قبل المدربين بتدريبات سرعة رد الفعل وان تكون جزء اساسي من البرنامج التدريبي للناشئين بكرة القدم ، وايضا يرى الباحث بضرورة إجراء المزيد من الدراسات المماثلة على عينات مختلفة من حيث العمر والجنس والنشاط الرياضي .

الكلمات المفتاحية: سرعة رد الفعل، المهارات المركبة.

## 1- المقدمة:

تعتبر لعبة كرة القدم من الألعاب التي تحتاج مجهوداً بدنياً كبيراً من أجل الوصول إلى مستوى عالٍ من الأداء ، وتحقيق الفوز يتحتم على اللاعب أن يكون ذا قدرات حركية وبدنية ومهارية وخطوية عالية وذلك من أجل مواجهة متطلبات اللعب والمنافسة ، فأنت امتلاك اللاعب للمهارات الفنية واللياقة البدنية يضمن للاعب القدرة على الاستجابة السريعة لكافة احتمالات المبارات وان ارتفاع مستوى القدرات الحركية والمهارية له تأثير إيجابي على حالة اللاعب إذ يعمل على تطوير عامل الإرادة لديه وبشكل يجعله قادراً على التحرك داخل الملعب ، لذا يتوجب الاهتمام بمكونات الأداء البدني وسرعة رد الفعل والتي تعد من العناصر الأساسية في الوصول إلى مستوى الأداء العالي وذلك من خلال تطوير عناصرها وتنميتها بشكل متوازن وشامل ، "ويعد توظيف لاعب كرة القدم لقدراته الحركية والذهنية والمهارية والبدنية والخطوية واستثمارها بصورة جيدة ومؤثرة وسريعة وتعد احد الاسلحة التي يستخدمها اثناء المباراة لأن الفوز لا يمكن تحقيقه من خلال امتلاك اللاعب للمهارة والقدرة العالية فقط ، وانما يتم من خلال التركيز الجيد وسرعة الأداء ودقة واستثمار كافة الامكانيات لتحقيق اعلى مستوى ممكن، لذا تهتم الكثير من الدول المتقدمة بكرة القدم وتبذل جهوداً مستمرة لإعداد وتنمية لاعبي فرق كرة القدم من البراعم والناشئين على اسس علمية واضحة باعتبارها القاعدة الأساسية التي تعتمد عليها لنمو وازدهار اللعبة.

وان تنمية القدرات البدنية والتوافقية تعد احد أهم العوامل لتحسين وتطوير مستوى الأداء المهاري والبدني للاعبين الناشئين حيث تنبثق من الاداء النوعي للنشاط الرياضي الذي يلزم بتطوير سرعة أداء تلك القدرات وتنميتها وتطويرها والتي تخدم الجانب الفني بشكل كبير ، كما ان تنمية سرعة رد الفعل تعد أهم وسائل الضبط والتحكم في الأداءات الحركية المختلفة ومن ثم توافر هذه القدرات لدى اللاعبين الناشئين يمكنهم من الوصول إلى افضل درجات التوافق الاداء المطلوب ،"وتبرز الالعب الجماعية بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة إذ تخضع لمواقف حركية مختلفة تبرز اهمية القدرات البدنية والمهارية ، فالتحرك في كل المناطق بساحة الملعب وسرعة رد الفعل وكثافة هذه التحركات في كل الظروف والمواقف التي يتعرض لها اللاعبون اثناء المباراة متغيرة وغير ثابتة لارتباطها بتحركات ومواقف المنافسين والزملاء والكرة أيضاً ، لذا يعد التخطيط المسبق لبرامج التدريب الرياضي طبقاً لهذه الظروف المتغيرة خلال فترة الاعداد من اهم الحلول التي تمكن اللاعب ومن ثم الفريق من الوصول إلى المستوى العالي بدنياً وفنياً اثناء فترات المنافسة . وتستمد هذه الدراسة أهميتها باستخدام وحدات تدريبية وفق تدريبات سرعة رد الفعل وتأثيرها على بعض المهارات المركبة للاعبين الناشئين بكرة القدم. ومن خلال الباحث في مجال التدريب الرياضي ، ومشاهدة وتحليل العديد من المباريات

الناشئين في الاندية المختلفة ، لاحظ الباحث ضعف في المستوى وخاصة مستوى السرعة ورد الفعل مما يولد فقدان الكرة اثناء الحوارات الثنائية وعدم قدرة اللاعبين على تغيير وضع الجسم مما يترتب عليه أهدار الكثير من الفرص السهلة داخل المباراة وبصفة خاصة لدى اللاعبين الناشئين ، مما يولد بطء في الاداء الفني اثناء المباريات وصعوبة التعويض للفريق المهزوم والناجم من القصور الواضح في عنصر التحمل الخاص بكرة القدم مما ينعكس بالسلب على اداء الاجهزة الوظيفية للاعبين في هذا العمر المبكر وبالتالي ضعف في المستوى البدني والفني وصعوبة الداء المتميز خلال أشواط المباراة .

#### ويهدف البحث الى:

1- التعرف على تأثير الوحدات التدريبية لسرعة رد الفعل على بعض المهارات المركبة لناشئي كرة القدم.

القبلية والبعديّة للمهارات.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة وباستخدام القياس (القبلي-البعدي) لملائمته لطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي نادي الصناعة الرياضي بكرة القدم، من مواليد 2010 حيث بلغ مجتمع البحث (18) لاعبا ناشئاً، قسموا إلى مجموعة تجريبية واحدة تكونت قوامها (10) لاعبين، والعينة الاستطلاعية بلغت (8) لاعبين.

اسباب اختيار عينة البحث:

1-قيام الباحث بتدريب هكذا مراحل عمرية في كرة القدم.

2-يكون اللاعب منتظماً في الوحدات التدريبية لارتباطه بالنادي.

3-توافر الادوات مكن الباحث من تنفيذ البرنامج التدريبي.

4-استحصال موافقة النادي على تطبيق البحث.

## 2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز قياس الأطوال والاوزان (الريستاميتير).

- شريط قياس.

- ساعة توقيت لقياس الزمن بالثانية.

- ملعب كرة قدم.

## 2-4 الاختبارات البدنية والمهارية:

### 2-4-1 الاختبارات البدنية:

اختبار عدو 30 م من الوقوف:

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية للناشئ اثناء اداء الاختبار.

الأدوات اللازمة: ملعب كرة قدم - ساعة ايقاف - اقمام بلاستيك عدد (4) - شريط قياس.

الإجراءات: يقف الناشئ خلف خط البداية من وضع الوقوف أو البدء العالي، بحيث يلامس

القدمين خط البداية من الخارج.

- مع اشارة البدء يقوم الناشئ بالجري بأقصى سرعة لمسافة 30 م حتى خط النهاية.

- على كل ناشئ الجري في مكانه وعدم الدخول على الزميل الأخر.

تعليمات الاختبار:

- يعطى الناشئ ثلاثة محاولات.

- يجب أن يؤدي كل ناشئان معا.

- الالتزام بالصافرة من قبل المدرب قبل الانطلاق.

- الالتزام بعدم الدخول على حارة المنافس حتى تحتسب المحاول صحيحة.

التسجيل:

- يتم التسجيل الثلاث محاولات في استمارة التسجيل ويحسب الزمن الخاص بالناشئ لأقرب جزء

من الثانية ثم يحتسب الوسط الحسابي للثلاث المحاولات وتكتب في الاستمارة.

### 2-4-2 الوثب العريض من الثبات:

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين للناشئ اثناء اداء الاختبار.

الأدوات اللازمة: -ارض مستوية بطول 10 م وبعرض 2م -شريط قياس لتحديد مسافة الناشئ

-تخطيط الارض بخطوط عريضة.

**الإجراءات:** يقف الناشئ خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان بحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج.

- يبدأ الناشئ بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل قليلا للأمام، ثم يبدأ بعدها بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع باقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.

#### **تعليمات الاختبار:**

- يعطى الناشئ ثلاثة محاولات.

- يجب تجنب الناشئ السقوط للخلف اثناء اداء الاختبار.

- الالتزام بالصافرة من قبل المدرب قبل البدء.

- يجب أن يؤخذ الارتقاء بالقدمين معا وليس قدم واحدة.

#### **التسجيل:**

- يتم التسجيل الثلاث محاولات في استمارة التسجيل وتحسب المسافة التي يثبها الناشئ لأقرب 5 سم ثم يحتسب الوسط الحسابي للثلاث المحاولات وتكتب في الاستمارة.

#### **2-4-3 الجلوس من الرقود:**

**الغرض من الاختبار:** قياس تحمل عضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ للناشئ اثناء اداء الاختبار:

**الأدوات اللازمة:** لا يحتاج أدوات.

**الإجراءات:** من وضع الرقود والكفان متشابكتان خلف الرقبة، وثني الركبتين والقدمين على الارض، يقوم الناشئ بثني الجذع اماماً أسفل لكي يلمس ركبتيه بالتبادل.

- يكرر الناشئ أكبر عدد ممكن من المرات حتى التوقف.

#### **تعليمات الاختبار:**

- يعطى الناشئ ثلاثة محاولات.

- يجب عدم التوقف اثناء أداء الاختبار.

- الالتزام بالصافرة من قبل المدرب قبل البدء بالاختبار.

- عدم ثني الركبتين أو إحداهما إثناء الأداء.

#### **التسجيل:**

- يتم التسجيل الثلاث محاولات في استمارة التسجيل ويحسب التكرارات ثم يحتسب الوسط الحسابي للثلاث المحاولات وتكتب في الاستمارة.

## 2-4-4 الاختبارات المهارية:

### 2-4-4-1 الاستلام من الحركة ثم التمرير:

الغرض من الاختبار: قياس الاستلام ثم التمرير:

الأدوات اللازمة: -كرات قدم -ساعة ايقاف -شواخص -شريط قياس -هدف صغير عدد (3) بعرض (1) م.

الإجراءات: يقف الناشئ خلف خط البداية بمسافة (3) م وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لاستلام الكرة المممة له من قبل المدرب من الحركة داخل الدائرة المرسومة التي نصف قطرها (1) م ثم يمررها مرة اخرى للمدرب الذي يعيدها له في المنطقة للاستلام ثم يقوم بتمريرها بالقدم المفضلة وبأي جزء منها على الهدف الي يبعد عن مكان التمرير (12) م.  
التسجيل:

- يحتسب زمن اداء كل محاولة للهدف من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط الهدف.
- تسجيل دقة التمرير بالدرجات وتحسب كالتالي:
  - \* تعطى (3) درجات للكرة التي تدخل الهدف.
  - \* تعطى (2) درجة للكرة التي تصطدم بالشاخص.
  - \* تعطى (1) درجة للكرة التي تخرج.

-تحسب الدرجة النهائية: لأفضل محاولة من المحاولات الثلاثة من حيث الزمن ودقة الاداء، حيث تقسم الدرجة على الزمن للحصول على الدرجة النهائية للاختبار.

### 2-4-4-2 الاستلام من الحركة ثم الدرجة ثم التمرير:

الغرض من الاختبار: قياس الاستلام ثم الدرجة ثم التمرير:

الأدوات اللازمة: -كرات قدم -ساعة ايقاف -شواخص -شريط قياس -هدف صغير عدد (3).  
الإجراءات: يقف الناشئ خلف خط البداية من وضع الوقوف بمسافة (3) م وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لاستلام الكرة المممة له من قبل المدرب من الحركة داخل الدائرة المرسومة التي نصف قطرها (1) م يعقبها الانطلاق بالكرة بأقصى سرعة لمسافة (10) م ثم يقوم بتمريرها بالقدم المفضلة وبأي جزء منها على الهدف الي يبعد عن مكان التمرير (12) م، يؤدي اللاعب ثلاث محاولات كاملة.

### التسجيل:

- يحسب زمن اداء كل محاولة للهدف من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط الهدف.

- تسجيل دقة التمرير بالدرجات وتحسب كالتالي:

\*تعطى (3) درجات للكرة التي تدخل الهدف.

\*تعطى (2) درجة للكرة التي تصطدم بالشاخص.

\* تعطى (1) درجة للكرة التي تخرج.

-تحسب الدرجة النهائية: لأفضل محاولة من المحاولات الثلاثة من حيث الزمن ودقة الاداء، حيث تقسم الدرجة على الزمن للحصول على الدرجة النهائية للاختبار.

### 2-4-4-3 الاستلام ثم التهديف نحو هدف مقسم إلى مربعات:

الغرض من الاختبار: قياس الاستلام ثم التهديف:

الأدوات اللازمة: هدف كرة قدم صالات -كرات قدم صالات -ساعة إيقاف -شريط قياس.

الإجراءات: يقف الناشئ خلف خط البداية من وضع الوقوف بمسافة (3) م وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لاستلام الكرة الممرة له من قبل المدرب من الحركة داخل الدائرة المرسومة التي نصف قطرها (1) م ثم التصويب من داخل المستطيل المرسوم (عرض 2م وطوله 1م) بالقدم المفضلة على هدف كرة القدم المقسم، والذي يبعد عن مكان التصويب (10م)، يؤدي اللاعب ثلاث محاولات كاملة على الهدف.

### التسجيل:

- يحسب زمن اداء كل محاولة للهدف من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط الهدف

- تسجيل دقة التمرير بالدرجات وتحسب كالتالي:

\*تعطى (3) درجات للكرة التي تدخل المربع رقم (3).

\*تعطى (2) درجة للكرة التي تدخل المربع رقم (2).

\* تعطى (1) درجة للكرة لتدخل المربع رقم (1).

\* يعطى (صفر) للكرة التي تخرج خارج الهدف.

-تحسب الدرجة النهائية: لأفضل محاولة من المحاولات الثلاثة من حيث الزمن ودقة الاداء، حيث تقسم الدرجة على الزمن للحصول على الدرجة النهائية للاختبار.

## 2-5 الاختبارات القبليّة لعينة البحث:

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة يوم الأحد الموافق 2025/1/5، إذ تم إجراء جميع الاختبارات على ملعب النادي والقاعة الداخليّة لنادي الصناعة الرياضي.

## 2-6 البرنامج التدريبي المقترح:

من خلال اطلاع الباحث على العديد من المراجع العلميّة والدراسات السابقة المتخصّصة في هذا المجال تمكن الباحث من حصر العديد من التمرينات الخاصّة بسرعة رد الفعل المرتبطة بالمهارات المركبة (قيد البحث) كمحتوى للبرنامج التدريبي المقترح طبقاً لمتغيرات البحث، قام الباحث بأعداد برنامج تدريبي مقترح للمدة من يوم الجمعة الموافق 2025/1/10 ولغاية الثلاثاء الموافق 2025/3/25، وراعى الباحث عند وضع البرنامج التدريبي الاسس التاليّة:

- بلغت مدة البرنامج التدريبي (12) أسبوع، وبلغ عدد الوحدات التدريبيّة الأسبوعيّة (3) وحدات تدريبيّة وبواقع (36) وحدة تدريبيّة أسبوعيّة خلال مدة البرنامج التدريبي.
- وضع تدريبات السرعة عقب عمليات الاحماء مباشرة إذ بلغ الجزء التمهيدي من الوحدة التدريبيّة (12-20د) شمل على تدريبات الاحماء للعضلات وزيادة الحركة الدمويّة داخلها ورفع درجة حرارة الجسم.
- بلغ مدة الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبيّة (70-80) د شمل على تمرينات لتنمية متغيرات (قيد البحث).
- بلغ الجزء الختامي من الوحدة التدريبيّة (5-10) د شمل على تمارين تهدئة واسترخاء الغرض منها رجوع الاستجابات الفسيولوجيّة إلى مستوياتها الطبيعيّة.
- طريقة التدريب المستخدمة (التدريب الفترّي المنخفض والمرتفع الشدة -التدريب التكراري).
- عدد التكرارات (3-6) تكرار .
- مراعاة فترات الراحة بين التمرينات إذ بلغت (60) ثا .
- الراحة بين المجموعات (2-4) دقيقة.

## 2-7 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث يوم الجمعة الموافق 2025/3/28، وتحت نفس الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبلية من حيث الأدوات والوقت ومكان الاختبار.

2-8 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث المعالجات الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً.

## 3- عرض ومناقشة نتائج البحث:

3-1 نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات سرعة رد الفعل ونسبة التطور للمجموعة التجريبية.

جدول (1) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات سرعة رد الفعل ونسبة التطور

### للمجموعة التجريبية

| ت | اختبارات                  | وحدة القياس | القياس القبلي |      | القياس البعدي |       | الفرق بين المتوسطين | قيمة ت المحتسبة | نسبة التطور |
|---|---------------------------|-------------|---------------|------|---------------|-------|---------------------|-----------------|-------------|
|   |                           |             | ع             | س    | ع             | س     |                     |                 |             |
| 1 | الوثب العريض من الثبات    | متر         | 0.18          | 1.60 | 0.17          | 1.86  | 0.24                | 6.37            | 13.37%      |
| 2 | اختبار عدو 30 م من الوقوف | ثا          | 0.10          | 7.20 | 0.27          | 5.9   | 2.10                | 5.27            | 29.24%      |
| 3 | الجلوس من الرقود          | عدد         | 0.17          | 12.9 | 0.56          | 16.65 | 4.54                | 4.83            | 27.39%      |

ن = 9 تحت مستوى دلالة (0.05)، قيمة ت الجدولية = 2.28.

يبين الجدول (1) نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لسرعة رد الفعل ونسبة تطورها للمجموعة التجريبية، والذي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح القياس البعدي، إذ كانت قيم (ت) المحتسبة للمتغيرات أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.28) تحت مستوى دلالة (0.05).

جدول (2) يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة ونسبة التطور في بعض المهارات المركبة للمجموعة التجريبية

| ت | اختبارات                                | وحدة القياس | القياس القبلي |      | القياس البعدي |      | الفرق بين المتوسطين | قيمة ت المحتسبة | نسبة التطور |
|---|---|-------------|---------------|------|---------------|------|---------------------|-----------------|-------------|
|   |   |             | ع             | س    | ع             | س    |                     |                 |             |
| 1 | الاستلام من الحركة ثم الدرجة ثم التمرير | الدرجة /ثا  | 0.27          | 5.60 | 0.20          | 4.02 | 1.58                | 3.48            | %28.33      |
| 2 | الاستلام من الحركة ثم التمرير           | الدرجة /ثا  | 0.09          | 2.17 | 0.19          | 3.66 | 1.49                | 4.24            | %40.75      |
| 3 | الاستلام من الحركة ثم التهديد           | الدرجة /ثا  | 0.15          | 2.17 | 0.10          | 3.53 | 1.36                | 4.38            | %38.39      |

ن = 9 تحت مستوى دلالة (0.05)، قيمة ت الجدولية = 2.28.

يبين الجدول (2) نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارات المركبة ونسبة تطورها للمجموعة التجريبية، والذي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح القياس البعدي، إذ كانت قيم (ت) المحتسبة للمتغيرات أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.28) تحت مستوى دلالة (0.05).

### 2-3 تحليل ومناقشة نتائج البحث لاختبارات سرعة رد الفعل ونسبة التطور المجموعة التجريبية:

في ضوء اهداف البحث وفروضه وإجراءاته وحدود العينة المختارة وصفاتها وما توصل إليه الباحث من نتائج تم عرضها اعتماداً على التحليل الإحصائي لبيانات البحث قام الباحث بمناقشة وتحليل النتائج التي تم الحصول عليها للتحقق من صحة فروض البحث.

### مناقشة نتائج الفرض الاول:

1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبارات سرعة رد الفعل ولصالح الاختبار البعدى لدى ناشئى كرة القدم.

يتبين من الجدول (1) المتضمن اختبارات سرعة رد الفعل وبناءً على التحليلات الاحصائية التي استخدمها الباحث وضوء اهداف البحث توصل إلى النتائج التالية.

#### الوثب العريض من الثبات:

حيث بلغ الوسط الحسابي في القياس القبلي (1.60) وبانحراف معياري بلغ (0.18)، وبلغ الوسط الحسابي في القياس البعدى (1.86) وبانحراف معياري بلغ (0.17) وكان الفرق بين المتوسطين (0.24)، وكانت قيمة (ت) المحتسبة(6.37) وبلغت نسبة التطور (13.37%)، مما يشير إلى دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى.

#### اختبار عدو 30 م من الوقوف:

حيث بلغ الوسط الحسابي في القياس القبلي (7.20) وبانحراف معياري بلغ (0.10)، وبلغ الوسط الحسابي في القياس البعدى (5.9) وبانحراف معياري بلغ (0.27) وكان الفرق بين المتوسطين (2.10)، وكانت قيمة (ت) المحتسبة(5.27) وبلغت نسبة التطور (29.24%)، مما يشير إلى دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى.

#### الجلوس من الرقود:

حيث بلغ الوسط الحسابي في القياس القبلي (12.9) وبانحراف معياري بلغ (0.17)، وبلغ الوسط الحسابي في القياس البعدى (16.65) وبانحراف معياري بلغ (0.56) وكان الفرق بين المتوسطين (4.54)، وكانت قيمة (ت) المحتسبة(4.83) وبلغت نسبة التطور (27.39%)، مما يشير إلى دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى.

ويرجح الباحث ذلك التطور في اختبارات سرعة رد الفعل إلى البرنامج التدريبي الموضوع كان مقنناً ومتدرجاً وراعى خصائص المرحلة السنوية من حيث عدد الاسبوع وزمن الوحدات والاحمال التدريبية ، " إذ ان من أولى خطوات المدرب عندما يقود الفريق هي التخطيط للبرنامج التدريبي والمتغيرات التي سيعمل على أثرها في تطوير اللاعبين مع مراعاة المرحلة السنوية والمستوى البدني والمهاري وعدد مرات التدريب الاسبوعية واختيار التدريبات التي تتناسب مع قدرات اللاعبين الناشئين حتى لا يتعرضون للإصابة أو الارهاق ومن ثم الهبوط في المستوى والبعد عن الهدف المراد تحقيقه.

كما أن البرنامج التدريبي الموضوع للناشئين يجب أن يكون مناسباً من حيث المحتوى والتدريبات والفترة الزمنية وخصائص المرحلة السنية حتى يستطيع المدرب من تحقيق الاهداف المرجوة " إذ ان الاعداد المتكامل للرياضي بصفة عامة وللاعب كرة القدم بصفة خاصة يجب أن يشمل على الاعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي والاعداد للمباريات والتي بدورها النواة بتشكيل محتواه تدريبات متنوعة يتشابهها ادائها مع الاداء الحركي الخاص بالتصويب المتنوع على المرمى طبقاً للأسس العلمية. إضافة إلى ذلك استخدام الباحث طرق التدريب المناسبة وهذا ما أثر تأثيراً إيجابياً في تطوير متغيرات السرعة ورد الفعل عند اللاعبين الناشئين. وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات سرعة رد الفعل ولصالح الاختبار البعدي لدى ناشئي كرة القدم.

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات المركبة لدى ناشئي كرة القدم ولصالح الاختبار البعدي.

يتضح من الجدول (2) المتضمن اختبارات المهارات المركبة وبناءً على التحليلات الاحصائية التي استخدمها الباحث وضوء اهداف البحث توصل إلى النتائج التالية.

الاستلام من الحركة ثم الدرحة ثم التمرير:

حيث بلغ الوسط الحسابي في القياس القبلي (5.60) وبانحراف معياري بلغ (0.27)، وبلغ الوسط الحسابي في القياس البعدي (4.02) وبانحراف معياري بلغ (0.20) وكان الفرق بين المتوسطين (1.58)، وكانت قيمة (ت) المحتسبة (3.48) وبلغت نسبة التطور (28.33%)، مما يشير إلى دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

الاستلام من الحركة ثم التمرير:

حيث بلغ الوسط الحسابي في القياس القبلي (2.17) وبانحراف معياري بلغ (0.09)، وبلغ الوسط الحسابي في القياس البعدي (3.66) وبانحراف معياري بلغ (0.19) وكان الفرق بين المتوسطين (1.49)، وكانت قيمة (ت) المحتسبة (4.24) وبلغت نسبة التطور (40.75%)، مما يشير إلى دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

### الاستلام من الحركة ثم التهديف:

حيث بلغ الوسط الحسابي في القياس القبلي (2.17) وبانحراف معياري بلغ (0.15)، وبلغ الوسط الحسابي في القياس البعدي (3.53) وبانحراف معياري بلغ (0.10) وكان الفرق بين المتوسطين (1.36)، وكانت قيمة (ت) المحتسبة (4.38) وبلغت نسبة التطور (38.39%)، مما يشير إلى دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

ويعزو الباحث هذه الفروق في تعلم المهارات المركبة إلى انه تم مراعاة التدرج في التدريبات المعطاة للناشئين ومناسبتها لهم وعدم الانتقال من مرحلة إلا بعد اتقان التي تسبقها مع تقنين شدة وتكرارات التدريبات ومراعاتها للفروق الفردية لذلك ساهم البرنامج التدريبي في حدوث تحسن ملحوظ في القياس البعدي إضافة إلى ذلك وضع من مجموعة من التدريبات تتناسب مع المرحلة السنوية لعينة البحث والتي ساهمت والتدريبات التفاعلية الموضوعية لهم وفق اسس علمية وبنيت على اساس التدرج مستوى الصعوبة والتي تضمن الاداء من قبل الجميع " إذ ان الممارسة على مهارة معينة ضمن الواجب الحركي يؤدي إلى زيادة الخبرة وإحداث تطور في الاداء المهاري، لذا الممارسة تعد أهم المتغيرات في التعلم للمهارات المعقدة وحتى البسيطة.

تمثل المهارات المركبة نماذج متنوعة من الأشكال التي تتداخل فيها مجموعة من المهارات الفردية. تتكامل هذه المهارات في مراحلها النهائية لتشكل أساس المهارة التالية التي يقوم اللاعب بأدائها في سياق معين، بهدف تحقيق هدف محدد يتماشى مع متطلباته. وان الربط بين اداء مهارتين أو أكثر يحقق أهدافا مهمة جداً في تطور مستوى اللاعبين إذ ان بإمكانه أن يوفر للاعب برنامج ذهني حركي يمكنه من اداء مهاراته بفعالية وهذا يعني سرعة الاستجابة العصبية العضلية للحركة والتي بدورها تنعكس على سرعة اداء المهارات المركبة وظهورها بدقة وانسيابية، "إذ ان التنوع في الأداء المهاري خلال التدريبات يعمل على تنمية مكونات التوافق العضلي العصبي التي لها دور كبير في اكتساب المهارات وخاصة المهارات المركبة في كرة القدم.

ولأهمية المهارات المركبة في كرة القدم حيث تمثل أكثر من 70% من الاداء المهاري خلال المباريات جميعها إذا تم أدائها بنجاح تنتهي إما بالتمرير أو بالتصويب، وان نسبة الجمل المهارة المركبة خلال المباراة والتي تنتهي بالتمرير منها 29% والجمل المهارة المركبة التي تنتهي بالتصويب تمثل 11% بينما التمرير المباشر من الحركة يمثل 26% ولذا يجب دائماً أن يرتبط أداء اللاعب اثناء التدريبات بالحركة وسرعة الاداء وهذا ما ترتب عليه البحث خلال أعداد البرنامج التدريبي. وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات المركبة لدى ناشئي كرة القدم ولصالح الاختبار البعدي.

#### 4-الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1الاستنتاجات:

- 1-البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابياً في تطوير بعض اختبارات سرعة رد الفعل وتعلم بعض المهارات المركبة لمجموعة البحث التجريبية (قيد البحث) للاعبين الناشئين بكرة القدم.
- 2-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات اختبارات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في بعض اختبارات سرعة رد الفعل وتعلم بعض المهارات المركبة ولصالح المتوسطات البعديّة للاعبين الناشئين بكرة القدم.
- 3-وجود نسب تطور بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في بعض اختبارات سرعة رد الفعل وتعلم بعض المهارات المركبة ولصالح القياسات البعديّة للاعبين الناشئين بكرة القدم.

##### 4-2 التوصيات:

- 1-الاهتمام بتدريبات سرعة رد الفعل للاعبين كرة القدم وفي المراحل العمرية المختلفة.
- 2-مراعاة التنوع في تدريبات سرعة رد الفعل للاعبين الناشئين بما يتناسب مع هدف الوحدة ومحتواها لتجنب الملل والتعب.
- 3-تطبيق الدراسة على جوانب أخرى نفسي وخططي ووظيفي.
- 4-تطبيق الدراسة على فئات عمرية مختلفة وعلى فئة الكرة النسائية.

#### المصادر

- ابو العلا عبد الفتاح، محمد صبحي حسنين؛ فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
- جاسم علي محمد؛ تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة والتوازن على وسائل تنفيذ خطط اللعب الدفاعية لناشئي كرة القدم بدولة الكويت، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، 2018.
- حسن السيد ابو عبدة؛ الاعداد المهاري للاعبين كرة القدم (بين النظرية والتطبيق)، الاسكندرية، ماهي للطباعة والنشر، 2014.
- حسن السيد ابو عبدة؛ الاعداد البدني لكرة القدم، ط1، الفتح للطباعة والنشر، الاسكندرية، مصر، 2008.

- حنفي محمود مختار؛ التطبيق العملي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- رامي سلامة محمد عبد الحفيظ؛ تأثير المباريات المصغرة على بعض القدرات البدنية والمهارية المفردة والمركبة لبراعم كرة القدم، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، 2020 م.
- عادل القاضي؛ تطوير بعض القدرات البدنية والخاصة والاداءات المهارية المركبة الهجومية لناشئي كرة القدم تحت 16 سنة، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 74، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، 2012.
- عبد الستار الأمير، عصام محمود؛ تعليم كرة القدم، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 2002.
- قاسم لزام صبر؛ أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، بغداد، ط1، دار زهران للنشر والتوزيع، 2013.
- قاسمي بن المالك؛ بناء عاملي ببطارية اختبار بدنية وحركية للاعبين كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قسطنطينية، 2013.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الأداء الحركي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1982.
- محمد رضا الوقاد؛ التخطيط الحديث في كرة القدم، ط1، دار السعادة للطباعة، 2003.
- محمد شوقي كشك، أمر الله البساطي؛ أسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم (ناشئين وكبار)، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2000.
- Bidzinski. M. The Soccer Coathing Handbook .Reedswain inc pulishing ,Auburn. Michigan . USA . 2001.

ملحق (1)

نموذج الوحدة التدريبية

الاسبوع: الخامس

الوحدة التدريبية: الثالثة عشر

الهدف: السرعة/الرشاقة/التصويب

الزمن: 100د

الادوات: كرات قدم/شواخص/ساعة توقيت

المكان: ملعب نادي الصناعة الرياضي

وقت التدريب: الساعة الرابعة والنصف عصراً

شدة الوحدة: 70%

| ت  | اقسام الوحدة التدريبية | الزمن بالدقائق | التمرين   | زمن او تكرار الاداء | الزمن الراحة | المجاميع |
|----|------------------------|----------------|---|---------------------|--------------|----------|
| -1 | القسم الاعدادي         | 20 د           |   |                     |              |          |
| أ  | الجانب التنظيمي        |                | الاصطفاف وقراءة الاسماء للاعبين والتعرف بهذه الوحدة التدريبية مع التأكد على الجدية اثناء التدريب          | 4د                  |              |          |
| ب  | الاحماء العام          |                | السير والهرولة مع تمارين توافقية اضافة الى تمارين بدنية لجميع اجزاء الجسم والرأس واليدين والجذع والجانبين | 10د                 |              |          |
| ج  | الاحماء الخاص          |                | الانطلاقات المتدرجة بالسرعة بالكرة وبدون كرة مع تمارين القفز  | 6د                  |              |          |

|          |                         |                             |  |                |                        |   |
|----------|-------------------------|-----------------------------|--|----------------|------------------------|---|
| 3        | 90<br>45                | 20 ثا<br>3 تكرارات<br>15 ثا | 1- الركض بأقصى سرعة<br>2- الركض السريع وعند سماع اشارة المدرب التوقف والدوران للجهة المقابلة<br>3- نفس التمرين السابق وبالكرة<br>4- على الخط الجانبي تضع شواخص لمسافة من 20م الى 70م يقوم اللاعب بالركض من على خط البداية وحتى مسافة 20م ثم العودة بالمشي البطيء حتى خط البداية ثم 30 و 40 و 50 و 60 و 70م | 75د            | القسم الرئيسي          | 2 |
| 2        | 45<br>60ثا              | 3 تكرار<br>15ثا<br>3 تكرار  |  |                |                        |   |
| 2        | الراحة بين مجموعة واخرى | 3 تكرار<br>24ثا             |  |                |                        |   |
| المجاميع | زمن الراحة              | زمن او تكرار الاداء         | التمرين  | الزمن بالدقائق | اقسام الوحدة التدريبية | ت |
| 4        | 12                      |                             | 5- تقسيم الفريق الى مجموعتين كل مجموعة تضم اللاعبين ينقسمون على الهدفين تضع الكرة على خط الجزاء (5كرات) وشواخص يبعد 5م عن الكرات يقوم اللاعب الاول بالتهديف على المرمى للكرة الاولى ثم الدوران خلف الشاخص ثم التهديف للكرة الثانية وهكذا يستمر التمرين   |                |                        |   |
|          |                         | 15 دقيقة                    | 6- اللعب فريقيين على ملعب كامل واللعب يكون في ساحة الفريق للمتسابقين وعند عبور الفريق الى ساحة الخصم اللعب الحر مع   |                |                        |   |
|          |                         | 5د                          | الهرولة الخفيفة جدا مع تمارين الاسترخاء والسحب والتمطية  | 5د             | القسم الختامي          | 3 |