



The Effectiveness of Sensory–Motor Perception Exercises on the Accuracy of Jump Shooting Skill in Football Players

Lect. Abdulrahman Adi Saeed (PhD)

Lect. Karam Riyadh Hassan (PhD)

Ahmed Abdullah Hazaa

Department of Physical Education and Sports Sciences, Al–Salam University College, Iraq.

Emails: a.oday_1988@yahoo.com

karamalrawi26@gmail.com

ahmed.abdallah@uobaghdad.edu.iq

Submission Date: 16/7/2025 Publication Date: 28/6/2026

Abstract

The study aimed to design sensory–motor perception exercises to develop the accuracy of jump shooting in football players, as well as to identify the effect of sensory–motor perception exercises on improving the accuracy of jump shooting, and to determine the differences in the post–test results between the control and experimental groups among attacking football players. To achieve these objectives, the researchers adopted the experimental method due to its suitability to the nature and problem of the study. The research population consisted of attacking players at the Specialized Football Center in Baghdad, totaling (16) players. A sample of (12) players was selected using simple random sampling and divided equally into two groups: experimental and control, with (6) players in each group. The pilot study was conducted on Monday (16/6/2025), followed by the pre–test on Wednesday (25/6/2025). The main experiment began on Tuesday (1/7/2025) and continued until Tuesday (30/9/2025), with three training units per week, totaling (36) units. The post–tests were conducted on Friday (3/10/2025). After data collection, the researcher analyzed and discussed the results. The findings showed that jump shooting accuracy was positively affected by sensory–motor perception exercises. Accordingly, the researchers recommended adopting sensory–motor perception exercises due to their effectiveness in developing the accuracy of the jump shooting skill in football players.

Keywords: Sensory–Motor Perception, Shooting Accuracy, Jump Shooting, Football.

فاعلية تمارينات الادراك الحس- حركي في دقة مهارة التهديف اثناء القفز للاعبي كرة القدم

م.د. عبد الرحمن عدي سعيد ، م.د. كرم رياض حسن ، احمد عبد الله هزاع

العراق. كلية السلام الجامعة. قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

a.oday_1988@yahoo.com

karamalrawi26@gmail.com

ahmed.abdallah@uobaghdad.edu.iq

تاريخ استلام البحث 2025/7/16 تاريخ نشر البحث 2026/6/28

الملخص

يهدف البحث الى اعداد تمارينات الادراك الحس-حركي في تطوير دقة التهديف اثناء القفز للاعبي كرة القدم وكذلك التعرف على تأثير التمارينات الادراك الحس-حركي في تطوير دقة التهديف اثناء القفز للاعبي كرة القدم والتعرف على افضالية الفروق في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية الهجوم بكرة القدم ولتحقيق الأهداف استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي الهجوم في المركز التخصصي لكرة القدم في بغداد، والبالغ عددهم (16) لاعبا ، وتم اختيار عينة منهم مكونة من (12) لاعبا بالطريقة العشوائية البسيطة وتم تقسيم العينة بالتساوي الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (6) لاعبين لكل مجموعة وتم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين الموافق (2025/6/16) تلاها تنفيذ الاختبار القبلي يوم الأربعاء الموافق (2025/6/25) اما التجربة الرئيسية فقد بدأت يوم الثلاثاء (2025/7/1) واستمرت حتى يوم الثلاثاء (2025/9/30) بواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعياً ليصل مجموع الوحدات الى (36) وحدة وتم اجراء الاختبارات البعدية يوم الجمعة الموافق (2025/10/3) وبعد الانتهاء من جمع البيانات قام الباحث بتحليلها ومناقشتها وقد أظهرت النتائج ان مهارة التهديف من القفز تأثرت بتمارين الادراك الحس - حركي وبناء على ذلك أوصى الباحثون بضرورة اعتماد تمارين الادراك الحس-حركي لما له من تأثير في تطوير مهارة دقة التهديف من القفز لدى لاعبي كرة القدم المدربين .

الكلمات المفتاحية: الادراك الحس، حركي، مهارة التهديف، كرة القدم

1- المقدمة:

شهدت الحركة الرياضية تطوراً سريعاً وفعالاً خلال السنوات الماضية وقد ظهر هذا التطور كنتيجة فعلية لكثير من التغيرات التي طرأت على غالبية الألعاب، ومن ضمنها لعبة كرة القدم التي حظيت بنصيب وافر من هذه التطورات سواء في قانون اللعبة أم في رفع مستوى قدرات اللاعب البدنية والمهارية والخطئية والنفسية والعقلية والتي انعكست بالتالي على تحقيق انجازات رياضية كبيرة في جميع المستويات. مما لا شك فيه ان للإحساس الحس - حركي دوراً مهماً وكبيراً في النشاط الرياضي فكلما امتلك اللاعب قدرة عالية على الاحساس، كلما كان على مستوى متقدم من الاداء. اذ ان ما يميز لعبة كرة القدم عن الكثير من الألعاب الرياضية الأخرى انها تعتمد على القدرات العقلية والقدرات البدنية وايضا الاحساسات الحس - حركية، مما يتوجب على اللاعب ان يشعر ويفكر ويدرك ويوفق بين جهازيه العصبي والعضلي بصورة اشمل وخاصة لاعب الواحد وتنفيذها من خلال التعرف على المحيط والبيئة المراد عمل الحركة من خلالها. وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب الرياضية الجماعية التي يعتمد اداء مهاراتها اثناء المباريات بشكل كبير على تحمل الاداء، والتي لها اهمية كبيرة من اجل اكمال المتطلبات المهارية لهذه اللعبة والوصول بها الى المستويات العليا. لذلك اهمية الادراك الحس - حركي في لعبة كرة القدم وخاصة عند لاعبي المراكز الهجومية من خلال احساس اللاعب بحركة اجزاء جسمه وبمكانه من الهدف واللاعبين المنافسين وخط سير الكرة ومدى السيطرة على تغيير وضع الجسم وفقاً لما يتطلبه الواجب الحركي وتأثير كل هذا على دقة التهديف ، اذ تتطلب العضلات العاملة في كل مهارة من مهاراتها قوة معينة للأداء الحركي تبعاً للانقباضات العضلية وما تضمنها من احساس الجهد العضلي وسرعة الحركة والتوازن فضلاً عن ان اللاعب يجب ان يشعر ويدرك مواقف اللعب المتعددة من حيث متى يسرع ومتى يبطئ ومتى يتم تغييره لمركزه اثناء اللعب ، وكيف يتمكن من اخذ المكان المناسب للعب الكرة نحو الهدف في الوقت المناسب ، هذا حسب متطلبات الموقف الذي يمر به اللاعب اثناء اللعب. ومن هنا تجلت اهمية البحث بتحسين احساس الادراك الحس - حركي من خلال اعطاء تمارين اعدت لهذا الغرض ومعرفة مدى تأثيرها على دقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم. ومن خلال مشاهدة ومتابعة الباحثون للاعبين المركز التخصصي لكرة القدم في بغداد وكونهما محبين للعبة كرة القدم فقد لوحظ ان هناك ضعف واضح في دقة التهديف اثناء القفز نحو المرمى خاصة وان لاعبي كرة القدم ينفرد بمعوقات يختلف بها عن باقي المراكز الأخرى منها قربه من المدافعين والاحتكاك المستمر معهم وكذلك قربه نسبياً من منطقة المرمى والحارس الا لحظة التهديف لذلك يجب ان يكون لديه ادراك حس - حركي مبرمج مسبق لتساعده على التهديف نحو الهدف ، الا اننا نلاحظ قلة تركيز العديد من المدربين على هذه الناحية ، وقلة ادخالها ضمن المناهج التدريبية لأعداد اللاعبين ، وهذا ما اكده بعض مدربي كرة القدم ، ومن هذا المنطلق رغب الباحثون في بحث هذه المشكلة وتسلط الضوء عليها بشكل مباشر وتحديد

ابعادها وذلك من خلال التعرف على اثر تمارين الادراك الحس - حركي في تطوير دقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم .

ويهدف البحث الى:

- 1- اعداد تمارين الادراك الحس - حركي لتطوير دقة التهديف اثناء القفز للاعبي كرة القدم.
- 2- التعرف على تأثير التمارين الادراك الحس - حركي في تطوير دقة التهديف اثناء القفز للاعبي كرة القدم.
- 3- التعرف على افضلية الفروق في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في دقة التهديف اثناء القفز للاعبي كرة القدم.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحثون مجتمع البحث لاعبي الهجوم في المركز التخصصي لكرة القدم في بغداد، والبالغ عددهم (16) لاعبا، وتم اختيار عينة منهم مكونة من (12) لاعبا بالطريقة العشوائية البسيطة وقد مثلت نسبة (75 %) من مجتمع البحث وتم تقسيم العينة بالتساوي الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (6) لاعبين لكل مجموعة.

الجدول (1) يبين تجانس العينة في متغيرات البحث

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	16.8	3.42	23.1	0.812
الطول	سم	168	4.21	173	0.743
الوزن	كغم	65.23	3.85	64	0.653
العمر التدريبي	شهر	54.2	3.19	65.1	0.722

يبين الجدول (1) أن معامل الالتواء لمتغيرات (العمر والطول والوزن والعمر التدريبي) أقل من (1+) مما يدل على تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات.

2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية
- الاختبارات والمقاييس الموضوعية
- الملاحظة
- الاستبانة
- شواخص عدد (6)
- صافرات نوع (fox) عدد (2)
- شريط لاصق عدد (2)
- مربعات دقة تصويب عدد (2)
- كرات لكرة القدم عدد (10)
- ملعب كرة القدم ومرمى قانوني
- حاسبة لابتوب نوع DELL عدد (1)

2-4 تحديد الاختبارات لمتغيرات البحث:

بعد الرجوع الى المصادر العلمية، قام الباحثون باختيار وتعديل الاختبارات للمتغيرات المدروس، وقد تم حساب الاسس العلمية له، وذلك من خلال اعداد استمارة استبانة عرضت على مجموعة من الخبراء والمختصين لتحديد مدى صلاحية الاختبار لقياس المتغير المدروس، وقد جاءت جميع اجاباتهم بالموافقة، مما يدل على صلاحية الاختبار للقياس.

- توصيف الاختبارات:

أ- اختبار دقة التهديف من القفز.

اسم الاختبار: دقة التهديف من القفز.

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف.

الأدوات :كرة قدم، مرمى قانوني لكرة القدم مقسم إلى مناطق للتصويب (50سم × 50سم) معلقان في الزاوية العليا والسفلى للهدف، مخروطات، ساعة توقيت، جهاز قاذف كرات.

مواصفات الأداء : يبدأ الاختبار من قوس منطقة الجزاء، يبدأ اللاعب بالجري نحو الكر أمتار (ثم يقفز ويسدد أثناء وجوده في الهواء من أي وضع من القفز.

التقويم:

يسجل للمختبر عدد المحاولات الناجحة وتحتسب الدرجات على الشكل الآتي:

- 1- إذا دخلت الكرة داخل مربع دقة التهديد يعطى للمختبر 2 نقاطه.
- 2- إذا أصابت الكرة أحد اضلاع مربع دقة التهديد يعطى المختبر 1 نقطة.
- 3- إذا خرجت الكرة خارج الهدف يعطى صفراً.
- أ- اختبارات القدرة الانفجارية:

اختبار قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلى.

اسم الاختبار: القفز الى الأعلى.

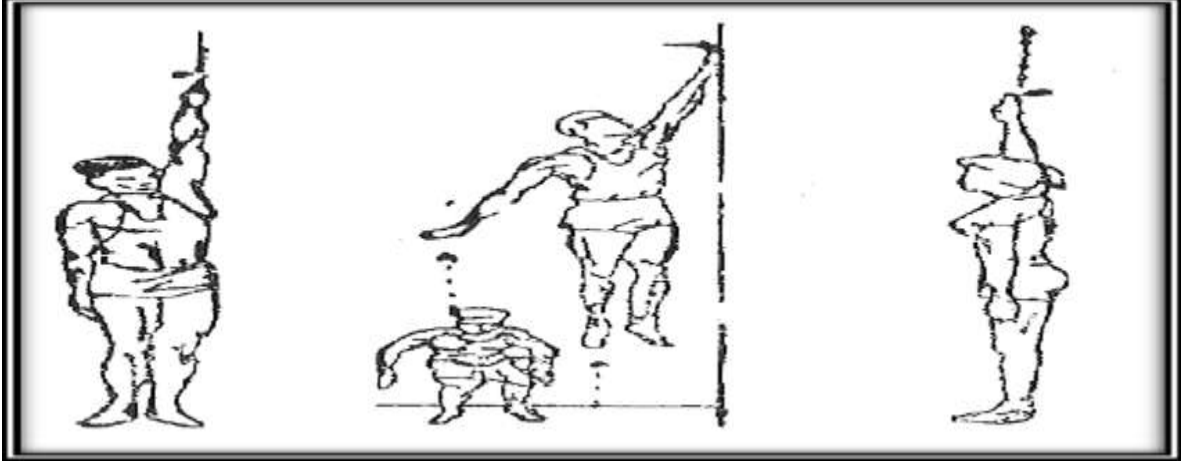
الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للرجلين من القفز الى الاعلى.

الادوات المستخدمة: مكان مناسب للقفز، جدار مؤشر عليه قياس من واحد سنتمتر الى ثلاثة أمتار وخمسين سنتمتر، شريط قياس، طباشير للتأشير.

وصف الاختبار: يقف المختبر بجانب جدار والقدمان ملتسقتان مع بعض ويمد احدى الذراعين الى الاعلى لتحديد الطول الحقيقي للمختبر، يبدأ المختبر بثني الركبتين والنزول قليلا الى الاسفل وحسب ما يحتاجه المختبر، ثم يقوم بالقفز الى الاعلى ولا قصي ارتفاع ممكن عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين، مع رفع الذراعين الى الاعلى وتأشير بالطباشير على اقصى ارتفاع وصل اليه المختبر.

الشروط: يعطى المختبر محاولتان متتالية، بينهما فترة راحة مناسبة.

التسجيل: يستعمل المختبر أفضل محاولة ما بين المحاولتين. تكون الدرجة المحسوبة القياس الاول طول ما حققه المختبر في القفزة مطروح من الطول للمختبر قبل القفز مع الذراع الممدودة.



شكل (1) يبين اختبار القدرة الانفجارية للرجلين

ب- اختبار الحبل.

اسم الاختبار: الحبل على الرجل لمسافة 10 متر ولكلتا الرجلين.

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

الادوات اللازمة: تحدد منطقة اجراء الاختبار بخطين أحدهما للبداية والآخر على بعد (10 م) للنهاية إضافة الى سبعة شواخص توضع على طول مسافة العشر أمتار وتكون المسافة بين شاخص وآخر (1م) واحد ماعدا خط البداية الى خط النهاية (2م) متران. ساعة توقيت الكترونية عدد (1)، صافرة، شريط قياس.

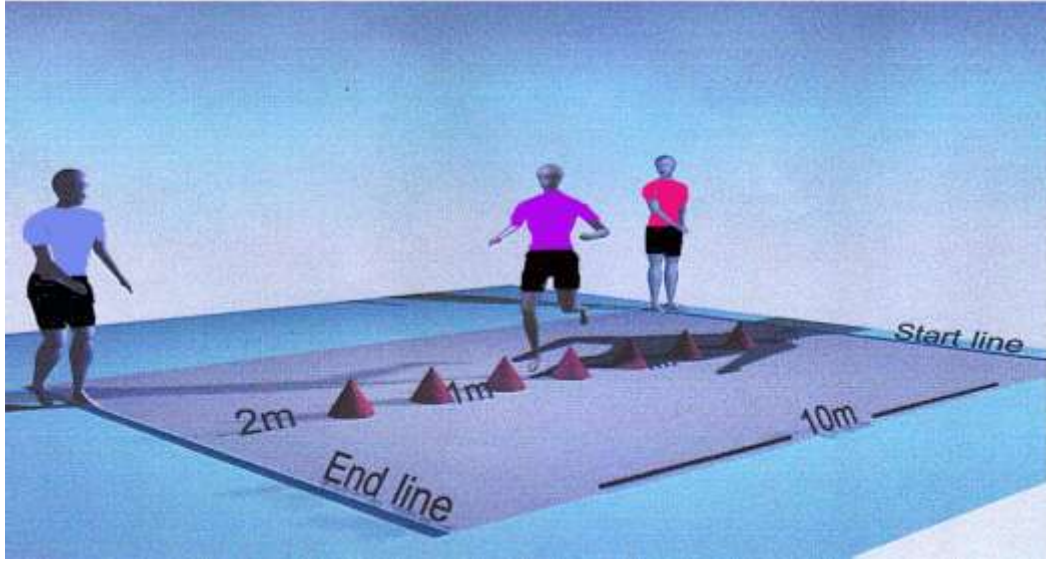
اداريو الاختبار: مسجل/يقوم بالنداء على الاسماء أولاً وتسجيل زمن اداء الاختبار ثانياً.

مؤقت عدد (2) يعطي اشارة البدء والنهاية مع التوقيت وملاحظة صحة الاداء.

مواصفات الاداء: يقوم اللاعب بالحبل على احدى القدمين من الوقوف خلف خط البداية وعند سماع الاشارة ينطلق بالحبل بين الشواخص الى خط النهاية ولكلتا القدمين.

المحاولات: تعطى لكل لاعب محاولتان للرجل اليمنى ومحاولتان للرجل اليسرى وتسجل أفضل المحاولات.

طريقة التسجيل: يحسب الزمن لأقرب 1/100 ثانية.



شكل (2) يوضح اختبار الحجل على الرجل لمسافة (10م) ولكلنا الرجلين

2-5 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية دراسة اولية يقوم بها الباحثون على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار اساليب البحث وادواته تم اجراء تجربة استطلاعية على عينة استطلاع بلغت (4) لاعبين من مجتمع البحث بتاريخ 2025/6/16 وعلى ملعب المركز التخصصي لكرة القدم في بغداد وكان الغرض من التجربة:

- 1- اختبار صلاحية الأدوات والأجهزة المستعملة في الاختبارات.
- 2- حساب الزمن الذي تستغرقه الاختبارات.
- 3- التعرف على كفاءة فريق العمل وتدريبهم على الاختبارات *.
- 4- احتساب معامل الثبات للاختبارات قيد البحث.
- 5- صلاحية وملائمة التمرينات لمستوى افراد عينة البحث.
- 6- حساب زمن الاداء لكل تمرين.
- 7- احتساب الشدد القصوى للتمارين التي تستخدم في البحث.
- 8- تحديد زمن الراحة المناسبة بين التكرارات والمجموعات.

*- فريق العمل المساعد:

- مدربي المركز التخصصي لكرة القدم

2-6 الأسس العلمية للاختبار:

من أجل استكمال تحقيق الهدف والغرض من الاختبار الذي وضع من أجله ولأجل الاعتماد عليه والوثوق بصحته وصدقه يجب أن تتوفر فيه شروط ومواصفات أهمها المعاملات العلمية المتمثلة بـ (الصدق والثبات والموضوعية) في النتائج، ويرى (سامي، 2005) بأنه "لا يمكن تلافي الأخطاء في أي قياس ولكن هدف اختصاص القياس هو تقليل هذه الأخطاء الحتمية إلى أدنى قدر ممكن إذ يتوجب على الباحثون التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات قبل إجراء التجربة الرئيسية من خلال تجربتها على عينة استطلاعية من المختبرين.

2-6-1 الصدق:

بعد الصدق واحداً من أهم معايير جودة الاختبار إذ يشير إلى الحقيقة أو مدى الدقة التي تقيس بها أداة القياس الشيء أو الظاهرة التي وضع لقياسها ، فالصدق لا يعني ارتباط الاختبار بنفسه كما في الثبات ولكنه يعني الارتباط بين الاختبار وبعض المحكات الخارجية التي تتميز بأنها مستقلة عن الاختبار أو أداة القياس، وهناك أنواع من الصدق، منها صدق المضمون الذي يهدف "إلى معرفة مدى تمثيل الاختبار أو القياس بجوانب السمة أو الصفة أو القدرة المطلوب قياسها وعما إذا كان الاختبار أو القياس يقيس جانباً من هذه الظاهرة أو يقيسها بصفه كلي".

استخدم الباحثون صدق المحتوى الذي يسمى الصدق المنطقي إذ يعتمد على آراء الخبراء والمختصين في تأكيد ان الاختبار يقيس الظاهرة التي وضع من أجلها فعلاً، وهذا ما اكده الخبراء عندما اجمعوا على ان جميع الاختبارات تقيس فعلاً الغرض الذي وضعت من أجله وذلك من خلال عرض استمارة استبيان عليهم لتحديد آرائهم.

2-6-2 الثبات:

يعني ثبات الاختبار "مدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهر موضوع القياس"، وبغية استخراج معامل الثبات ومعرفة استقرار نتائج القياس لابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت "وهو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة".

قام الباحثون باستعمال طريقة الاختبار وإعادة الاختبار لإيجاد معامل الثبات، فقد تم إجراء الاختبارات قيد الدراسة على عينة الاستطلاع والبالغ عددهم (4) لاعبين، ثم أعيد تطبيق الاختبار بعد مرور (5) أيام مع مراعاة تثبيت الظروف نفسها وقد تم استخدام قانون معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لاستخراج معامل الثبات، وقد ظهر ان الاختبارات تتمتع بقدر عالي من الثبات.

2-6-3 الموضوعية:

يقصد بموضوعية الاختبارات هي "عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين تتمتع الاختبارات بالموضوعية العالية بسبب استخدام أجهزة دقيقة وعالية الكفاءة في احتساب نتائج الاختبارات دون خضوعها الى عامل الصدفة والتحيز.

2-7 اجراءات التكافؤ:

بعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات القبلية للمتغيرات قيد الدراسة، أجرى الباحثون التكافؤ بين المجموعتين باستخدام القانون الإحصائي اللامعلمي (مان وتتي) لعينتين مستقلتين متساويتين بالعدد، وكما مبين بالجدول (2).

جدول (2) يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية بالمتغيرات قيد الدراسة

القياسات والمتغيرات قيد الدراسة	وحدات القياس	الوسيط	المجموعة الضابطة	الوسيط	المجموعة التجريبية	قيمة مان وتتي المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
دقة التهديف من القفز	عدد	4	1.125	4.5	0.375	13	0.397	غير معنوي
القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين	عدد	5	1.386	5.5	0.386	11	0.287	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	عدد	4	1.285	5	0.285	9	0.217	غير معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05) حجم عينة (10)

يتبين من الجدول (2) ان جميع قيم مان وتتي المحسوبة كان مستوى الدلالة فيها أكبر من (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات (قيد الدراسة) مما يدل على تكافؤهما.

2-8 الاختبارات القبلية:

أجري الباحثون الاختبارات القبلية على عينة البحث يوم الأربعاء الموافق (2025/6/25) الساعة الرابعة عصراً على ملعب المركز التخصصي لكرة القدم في بغداد.

2-9 التجربة الرئيسية:

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبلية ادخل الباحثون التمارين التي أعدها للأدراك الحس - حركي ضمن البرنامج التدريبي المخصص لعينة البحث في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ثم تكمل الجزء الرئيسي بنفس التمرينات، وتم حسب ما يأتي:

1- كان موعد ابتداء تنفيذ التدريبات بتاريخ 2025/7/1.

2- تم تطبيق التمرينات في مرحلة الاعداد الخاص

3- كانت مدة التجربة (12) اسابيع موزعة على (36) وحدة تدريبية بمعدل أربع وحدات في الأسبوع

4- كان للمجموعة التدريبية مدرب خاص بهم، يتم اعطائهم التمرينات الخاصة المقررة لهم في بداية الجزء الرئيسي وعلى ملعب المركز التخصصي لكرة القدم في بغداد في ايام السبت والاثنين والاربعاء وفي نفس الوقت، وبعد الانتهاء من التمرينات الخاصة يتم دمجهم مرة اخرى لاستكمال الوحدة التدريبية لهم تحت اشراف مدربهم.

5- استعمل الباحثون شدة تتراوح ما بين (80 - 95%)

6- بلغ الحجم التدريبي للتمرينات (25-40) دقيقة من حجم الوحدة التدريبية

7- استعمل الباحثون طريقة التدريب الفكري والتكراري

8- كان موعد انتهاء التجربة بتاريخ 2025/10/1.

2-10 الاختبارات البعدية:

أجرى الباحثون الاختبار البعدي يوم الجمعة بتاريخ (2025/10/3) في تمام الساعة (الرابعة) عصراً على ملعب المركز التخصصي لكرة القدم في بغداد مع مراعاة نفس الظروف والشروط في الاختبارات القبلية.

2-11 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثون المعالجات الاحصائية الاتية ضمن برنامج (SPSS):

- الوسيط.
- الانحراف الربيعي.
- ولكوكسن.
- مان وتني.
- معامل ارتباط الرتب سبيرمان.

3- عرض نتائج البحث ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ومناقشتها:

جدول (3) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ولكوكسن المحسوبة ودالاتها الاحصائية للاختبارات القبلية والبعديّة للمتغيرات البدنية لمجموعتي البحث التجريبيتين

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة z المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة	وحدة القياس	المتغيرات البدنية
			الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط			
معنوي	0.028	2.201	1.5	7	1.125	4	الضابطة	درجة	دقة التهديف اثناء القفز
معنوي	0.027	2.214	0.25	10.5	0.375	4.5	التجريبية		
معنوي	0.044	2.354	2.5	8	1.386	4	الضابطة	درجة	القدرة الانفجاري لعضلات الرجلين
معنوي	0.077	2.864	0.44	09.5	0.285	4.5	التجريبية		
معنوي	0.087	2.781	2	6	1.835	4	الضابطة	درجة	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين
معنوي	0.087	2.984	0.67	08.5	0.274	4.5	التجريبية		

درجة الحرية (ن-1) تحت مستوى دلالة (0.05) وحجم عينة (6)

يبين الجدول (3) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمتغيرات التي خضع لها افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية.

اذ اظهرت نتائج المجموعة التجريبية ان قيم الوسيط لمتغير دقة التهديف كانت أكبر في الاختبار البعدي عن القبلي، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي، اما نتائج المجموعة الضابطة فبينت ان قيم الوسيط لمتغير دقة التهديف كانت أكبر في الاختبار البعدي عن القبلي، وهذا ما أشارت اليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الاحصائي ولكوكسن للعينات المترابطة اذ كانت لجميع المتغيرات اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

3-2 مناقشة النتائج:

فيما يخص المجموعة الضابطة فإن التطور الذي حدث في دقة التهديف جاء نتيجة حتمية للاستمرار في التدريب والتكرار مع استخدام وسائل تدريبية تساعد على ذلك، وكذلك للتكرار والتدريب وبشكل مترابط سوف يكون خزنها أسهل ووصولها الى الذاكرة الطويلة المدى أسرع ويكون من الصعب نسيانها اذ ان التدريب يرتبط بعملية التذكر ويعتمد عليه اللاعب فيما يتم تذكره في الوقت المناسب مما يحسن الاداء المهاري. اذ تزداد دقة الذاكرة الحركية في تحديد البرنامج الحركي للمهارة ويعطيه حدودا خاصة في التنفيذ مما يؤثر على دقة الأداء.

اما المجموعة التجريبية فإن التنوع في اشكال تمارين الادراك الحس- حركي المستخدمة لمهارة التهديف في كرة القدم، كان لها الاثر الفعال في دقة التهديف مما جعل اللاعب ان يتقن اداء مهارة التهديف بالإضافة الى كيفية تحويل الانتباه والتركيز والسيطرة وتهيئة برامج حركية سريعة لغرض مواجهة تغير المواقف في اثناء اللعب وكذلك يفيد في جعل اللاعب ايجابيا في عملية التعلم والتدريب اذا تكون خبرات سابقة للأداء خلال مدة زمنية قصيرة بحيث يصبح الهدف من المهارة اكثر وضوحا لدى اللاعب مع معرفة الظروف المرافقة لبيئة الاداء ، وان طبيعة تنظيم هذا النوع من التمرينات يتطلب نوعا من التداخل الكبير من حيث المسافة والاتجاه ومشاركة الاطراف في تنفيذ المهارات المتنوعة .

وكذلك ان لتنوع اداء المهارة وبتغير ظروف ادائها، وكلما تدرب على انواع مختلفة لتنفيذ المهارة نفسها سيتكون عنده البرنامج الحركي العام وان هذه عملية التنوع ستولد برنامجا عاما مرنا يمكن ان يستثمره اللاعب في الظروف المتغيرة للأداء المهاري. ولهذا أكد الباحثون من خلال التمارين التدريبية على هذه المدركات بالإضافة الى التوافق بين العين وذلك باستخدام الاجهزة والادوات في التمارين والتنوع في تغير المسافات وتطبيق التمارين وفق ازمان مختلفة في الاداء مما لها من أثر كبير في دقة التهديف بكرة القدم. اذ ان لهذه القدرات اهمية كبيرة وواضحة في هذا المجال من خلال دورها في استيعاب الفرد واكتسابه الخبرات والعادات والقدرات الحركية فيكثر من الانشطة التي تحتاج الى تقدير العلاقات المكانية والزمنية واتجاهه وعلاقة اجزاءه ببعضها البعض، من خلال فهم وأدراك الحركة وتكوين صورة واضحة لماهيتها.

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث ومناقشتها:

جدول (4) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومان وتتي المحسوبة ودالاتها الاحصائية للاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية لمجموعتي البحث

ت	المتغيرات البدنية	المجموعة	الوسيط	الانحراف الربيعي	قيمة مان وتتي المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
1	دقة التهديف اثناء القفز	الضابطة	7	1.5	1.50	0.004	معنوية
		التجريبية	10.5	0.25			
2	القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين	الضابطة	4	1.386	2.50	0.008	معنوية
		التجريبية	4.5	0.285			
3	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	الضابطة	4	1.835	2.5	0.06	معنوية
		التجريبية	4.5	0.274			

تحت مستوى دلالة (0.05) وحجم عينة (5)

يبين الجدول (4) المؤشرات الاحصائية لنتائج البعدية لمتغيرات المجموعتين الضابطة والتجريبية والتي تمثل طبيعة اداء المجموعتين بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية. أذ اظهرت النتائج ان قيم الوسيط لمتغير دقة التهديف كانت أكبر في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية عن الضابطة، وحدث تغير معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا ما اشارت اليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الاحصائي مان وتتي للعينات المستقلة اذ كانت اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين.

3-4 المناقشة:

ان افضلية المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة يعود للتمارين التدريبية للإدراك الحس - حركي المعدة والذي كان لها تأثيرا ايجابيا في تطوير هذه المتغيرات وذلك لان القدرات الادراكية الحسية - الحركية هي قدرات تعليمية تعتمد على الحركة كوسيلة لان يأخذ مكانه ولذلك يجب ان يكون هناك تفاعلا بين البيانات الحركية. والبيانات الادراكية بحيث ينمو كلا القدرتين جنبا الى جنب حيث يعتمد اداء حركة على نقطتين هما:

دقة الادراك، والقدرة على تفسير هذه المدركات الى مجموعة من الافعال الحركية التوافقية. وكذلك للتنوع في التمارين واستخدام الادوات والاجهزة الملائمة ولمختلف المسافات والازمان ساهمة بشكل فعال في تطوير هذه القدرات اذ ان استخدام الامكانيات والادوات تسهم في تعظيم الخبرات المتعلمة إذا ما استعملت بفاعلية وكذلك اختيار التمرينات وتصميماتها يجب ان يكون متوافقا مع الامكانيات والادوات المتاحة وكذلك التنوع في استخدام الامكانيات والادوات يعظم الخبرات المتعلمة وكذلك اكساب التطبيقات جوا مريحا.

وهذا ما يفسر ان تطوير أي مهارة تتطلب تكافؤ المهارة مع القدرات العقلية وان تطوير هذه القدرات والحرص عليها لها علاقة وثيقة بتحسين التعلم والاداء من خلال التأكيد على نوع عمليات الادراك والاحساس اللذان يرتبطان بشكل وثيق بمعرفة المهارة الرياضية ، اذ ان الادراك يسبق انجاز الاستجابة الحركية واذا لم يتم ادراك المهارة في المراحل الاولى للتعلم لا يمكن تحسين وتطوير الأداء وبالتالي فان هذا الاداء يعمل على تطور دقة مهارة التهديد بكرة القدم نظرا لما لهذه القدرات من دور كبير وفعال في سرعة ودقة الاداء المهاري اذ ان الافراد الذين يستطيعون ادراك مراحل الحركات يكونون قادرين على تنمية انسجام في الحركة والتي تمكنهم من الوصول للأداء الجيد للمهارة بسرعة ودقة وبنفس الوقت يكونون قادرين اكثر من غيرهم ممن قدراتهم الحسية - الحركية ضعيفة .

وكذلك يعزو الباحثون هذه الفروق الى ان دقة مهارة التهديد بكرة القدم تعتمد كثيرا على قدرات الادراك الحسي-الحركي وهذا ما أشار اليه (خورشيد وعلي، 2024) بان لعبة كرة القدم واحدة من الالعاب الجماعية ترتبط بها عدد من المدركات في اداء المهارات الحركية الخاصة فان اهم المدركات هي إدراك المسافة والزمن وأدراك الاحساس بالكرة اذ يتأسس عليها دقة التحكم بالكرة.

ويتفق مع ما اكدته (شارا، 2010) من حيث ان لتقدير المسافة اهمية كبيرة في نجاح مختلف الحركات حيث يتحسن مستوى الاداء المهاري ودقته كلما قل اخطاء الاحساس البصري المقارن بالمسافة وبتقدير الزمن من خلال التكرار والممارسة فكلما مارس اللاعب الحركة او المهارة وتطورت لديه إدراك المسافة والزمن بالنسبة الى هذه المهارة، كلما كان لديه دقة عالية في الأداء .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- ان لتمرين الادراك الحس- حركي دور كبير في تطوير دقة التهديف من القفز لدى لاعبي كرة القدم.
- 2- كانت لتدريبات المجموعة التجريبية افضلية على المجموعة الضابطة في تطوير دقة التهديف من القفز لدى لاعبي كرة القدم.

4-2 التوصيات:

- 1- اعتماد تمارين الادراك الحس- حركي لما له من تأثير في تطوير مهارة دقة التهديف من القفز لدى لاعبي كرة القدم.
- 2- اجراء بحوث مشابهة على مراكز لعب اخرى بكرة القدم ولجميع الفئات العمرية.

المصادر

- احمد سلمان جاسم، (2016)، أثر منهجين مختلفين في تأهيل اصابة التواء مفصل الكاحل المنعكس للاعبين المتقدمين بكرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية.
- احمد سلمان جاسم، (2019)، أثر استخدام مادة الكركمين والجينتسك في بعض متغيرات الاجهاد التأكسدي للاعبين كرة القدم، اطروحة دكتوراه، جامعة كربلاء، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية.
- اسامة عبد المنعم، (2006)، الادراك الحسي-الحركي وعلاقته بمستوى اداء حركات الهبوط على اجهزة (العقلة- المتوازي- الحلق) في الجمناستك، مجلة علوم التربية الرياضية- جامعة بابل، العدد الاول، المجلد الخامس.
- مصطفى باهي، صبري عمران، (2007)، الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية. ط1، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
- إبراهيم برهram خورشيد، محمد علي (2024)، الادراك الحس - حركي وعلاقته بدقة التهديف لدى لاعبي نادي بلاد الرافدين بكرة القدم، مجلة علوم الرياضة، العدد 60، المجلد 16.
- سعيد نزار سعيد، (2012)، أثر تمارين لتطوير الإدراك الحسي الحركي في بعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم، ط1، دار غيداء للنشر والتوزيع.
- شارا بهاء الدين نوري، (2010)، علاقة اهم القدرات العقلية والاستجابة الانفعالية بمستوى اداء لبعض الحركات الاساسية للطالبات بالجمناستك الياقاعي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة السليمانية.
- محمد جاسم الياسري، (2017)، البحث التربوي مناهجه وتصاميمه، دار الضياء، النجف، ط1.

- نبيل محمود شاكر، (2007)، معالم الحركة الرياضية والنفسية والمعرفية، ط1، ديالى، مطبعة جامعة ديالى.
- يعرب خيون، (2010) التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط2، بغداد، مطبعة الكلمة الطيبة.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين، (2000)، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي.
- الين وديع فرج، (2002)، خبرات في الالعب للصغار والكبار، ط2، الاسكندرية، الناشر منشاة المعارف.
- Lees, A, Asai, T, Andersen, T. B, Nunome, H, & Sterzing, T. (2010). The biomechanics of kicking in soccer. Sports Biomechanics

ملحق (1)

أ نموذج استفتاء آراء السادة الخبراء حول التمارين المستعملة بالبحث

الأستاذ الفاضل المحترم

يروم الباحثون اجراء بحثهم الموسوم (فاعلية تمرينات الادراك الحس - حركي في دقة مهارة التهديف
اثناء القفز للاعبين كرة القدم)

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية وعملية في مجال التدريب الرياضي. يرجى بيان رأيكم حول مدى
صلاحية التمرينات لتدريبي المستعملة، لقياس الغرض الذي وضع من أجله وإبداء كافة الملاحظات التي
ترونها مهمة بموضوع البحث وأهدافه.

شاكرين حسن تعاونكم معنا

الملاحظات:

التوقيع:

اللقب والاسم:

الاختصاص العلمي:

التاريخ:

الباحثون

التمارين المستخدمة بالبحث

- 1- التحرك من جانب منطقة الجزاء ومن ثم التهديف بالراس على الجهة البعيدة العليا.
- 2- التحرك من جانب منطقة الجزاء ومن ثم التهديف بالقدم على الجهة البعيدة العليا.
- 3- التحرك من جانب منطقة الجزاء ومن ثم التهديف بالراس على الجهة القريبة السفلى
- 4- التحرك من جانب منطقة الجزاء ومن ثم التهديف بالقدم على الجهة القريبة السفلى
- 5- التحرك من جانب منطقة الجزاء ومن ثم التهديف بالراس على الجهة البعيدة السفلى.
- 6- التحرك من جانب منطقة الجزاء ومن ثم التهديف بالقدم على الجهة البعيدة السفلى.
- 7- التحرك على حدود منطقة المرمى والتهديف بالراس من القفز حسب الوضع المدافع والحارس.
- 8- التحرك على حدود منطقة المرمى والتهديف بالقدم من القفز حسب الوضع المدافع والحارس.

ملحق (2)

نموذج من الوحدات التدريبية المستخدمة في البحث

الأسبوع: الأول

معدل شدة الوحدة التدريبية: 80%

رقم الوحدة التدريبية: (1)

لهدف: تطوير القوة مميزة بالسرعة

ودقة التهديف

زمن الوحدة التدريبية	التمرين	زمن الاداء	الشده %	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرينات	وقت الراحة الكلي	وقت العمل الكلي	زمن التمرين الكلي
35-30 دقيقة	تمرين 1	40	80%	4	1 د	1 د	4 د	2.40 د	6.40 د
	تمرين 4	48	80%	5	1 د	1 د	5 د	4 د	9 د
	تمرين 3	120	80%	4	1 د	1 د	4 د	8 د	11 د

الأسبوع: الثاني

معدل شدة الوحدة التدريبية: 85%

رقم الوحدة التدريبية: (4)

الهدف: تطوير دقة التهديف

والقوة لانفجارية

زمن الوحدة التدريبية	التمرين	زمن الاداء	الشده %	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرينات	وقت الراحة الكلي	وقت العمل الكلي	زمن التمرين الكلي
35-30 دقيقة	تمرين 5	32	85%	4	1 د	1 د	4 د	2.13 د	6.13 د
	تمرين 4	48	85%	6	1 د	1 د	6 د	4.8 د	10.8 د
	تمرين 7	56	85%	5	1 د	1 د	5 د	4.6 د	9.6 د

الأسبوع: الثالث

معدل شدة الوحدة التدريبية: 90%

رقم الوحدة التدريبية: (9)

بالسرعة ودقة التهديد

الهدف: تطوير القوة مميزة

زمن التمرين الكلي	وقت العمل الكلي	وقت الراحة الكلي	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	التكرار	الشدة %	زمن الاداء	التمرين	زمن الوحدة التدريبية
7 د	2 د	5 د	1 د	1 د	5	90%	24	تمرين 2	30-35 دقيقة
10 د	4 د	6 د	1 د	1 د	6	90%	40	تمرين 6	
12.6 د	5.6 د	7 د	1 د	1 د	7	90%	48	تمرين 4	

الأسبوع: الرابع

معدل شدة الوحدة التدريبية: 95%

رقم الوحدة التدريبية: (12)

والقوة الانفجارية

الهدف: تطوير دقة التهديد

زمن التمرين الكلي	وقت العمل الكلي	وقت الراحة الكلي	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	التكرار	الشدة %	زمن الاداء	التمرين	زمن الوحدة التدريبية
11.6 د	4.6 د	7 د	1 د	1 د	7	95%	40	تمرين 5	30-35 دقيقة
8.4 د	2.4 د	6 د	1 د	1 د	6	95%	24	تمرين 3	
7.6 د	2.6 د	5 د	1 د	1 د	5	95%	32	تمرين 8	

الأسبوع: الثامن

معدل شدة الوحدة التدريبية: 90%

رقم الوحدة التدريبية: (24)

الانفجارية

الهدف: تطوير القوة مميزة بالسرعة والقوة

زمن الوحدة التدريبية	التمرين	زمن الأداء	الشدة %	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرينات	وقت الراحة الكلي	وقت العمل الكلي	زمن التمرين الكلي
35-30 دقيقة	تمرين 7	24	90 %	5	1 د	1 د	5	2 د	7د
	تمرين 3	32	90%	6	1 د	1 د	6	2.5 د	8.5د
	تمرين 2	56	90%	5	1 د	1 د	5	4.6 د	9.6د