

تأثير تمرينات خاصة باستخدام وسائل تدريبية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وسرعة الاداء الحركي لمهارة التهديف للاعبين الشباب بكرة القدم

أ.م.د. أسعد لازم علي علي جاسم شلاكة

1437 هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

برزت مشكلة البحث من خلال خبرة الباحث الميدانية بوصفه لاعبا سابقا ومدربا ومدرسا حاليا لاحظ في المباريات وبالأخص في دوري الشباب وجود بطيء في سرعة الاستجابة الحركية وسرعة الاداء الحركي في أثناء سير المباريات فضلا عن لقاء الباحث مع معظم المدربين لفئة الشباب وجد إن اغلبهم لا يهتمون في إعداد تمرينات خاصة لسرعة الاستجابة الحركية وسرعة الاداء الحركي لمهارة التهديف وهدف البحث اعداد التمرينات الخاصة باستخدام الوسائل تدريبية والتعرف على تأثير التمرينات الخاصة باستخدام الوسائل التدريبية في تطوير سرعة الاستجابة والسرعة الاداء الحركي لمهارة التهديف للاعبين الشباب بكرة القدم استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعتين المتكافئتين المتناظرتين الضابطة والتجريبية, اختار الباحث عينة البحث من لاعبي شباب ,وقد قسمت العينة وهي (20) لاعبا الى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة (10) لاعبين وبالطريقة العشوائية ,وقد استنتج الباحث إن استخدام التمرينات باستخدام الأجهزة والأدوات تعمل على تطوير مستوى سرعة الاستجابة الحركية و سرعة الاداء الحركي لمهارة التهديف لدى لاعبي كرة القدم للشباب. واوصى الباحث ضرورة استعمال التمرينات الخاصة باستخدام الوسائل تدريبية والأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة لتأثيرها الايجابي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وسرعة اداء المهارات الخاصة بكرة القدم.

Abstract.

The effect of special exercises by using training methods to develop the kinetic response speed & kinetic speed of scoring goals skill for young footballers

Emerged the research problem through the experience of the researcher the budget as a player before and coach and teacher currently observed in the building processes, particularly in the Youth League having a slow response speed motor and the speed performance of the motor in the course of matches as well as a vaccine researcher with most of the trained youth found that most of them don't care in the preparation of exercises especially the speed of motor response speed performance and motor skill scoring Goal search the preparation of exercises using special means of training and to identify the effect of exercises using special training aids in the development of speed of response and performance motor skill scoring for young players in football, the researcher used the experimental method two groups state corresponding to two control and experimental ,the researcher tested the research sample of players youth ,has divided the remaining sample is (20) players into two groups, experimental and Officer of each group (10) players and, of course, desultory .The authors concluded that the use of Exercise, using appliances and tools running on the development level and speed of motor response and speed performance of the motor skill of scoring has the players of youth football. And the researcher recommended the necessity of the use of exercises using special means to desist, devices, tools and means to help impact positive in the development of the development speed of motor response and speed management skills in soccer.

1- الباب الاول: التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

لعبة كرة القدم من الألعاب التي تطورت بشكل سريع خلال السنوات الماضية وعلى جميع الأصعدة البدنية والمهارية والخططية والنفسية وما جاء هذا التطور ألا نتيجة استخدام الاتجاهات الحديثة من حيث الطرائق والأساليب والأجهزة والوسائل التدريبية المستخدمة. لذا يسعى الكثير من المختصين بلعبة كرة القدم الى إيجاد أحسن الطرائق واستخدام أفضل الوسائل تدريبية المساعدة لكي تحقق للمدرب واللاعب الاقتصاد بالجهد المبذول والوقت لتطوير أي جانب من الجوانب المرتبطة باللعبة، كما إن الاتجاه الحديث نحو التدريب يتطلب ضرورة تصنيع وسائل تدريبية مساعدة مبنية على أسس علمية حديثة. والتمارين الخاصة من الأساليب التدريبية المهمة التي تعمل على الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري الخاص لأنها تكون مخصصة للعبة وتكون موجهة بحسب الأداء المهاري المطلوب الخاص باللعبة وهي تمثل المؤشر لما يختزنه اللاعب من قدرات, لذا تعد ضرورية للفاعليات بشكل عام وللعبة كرة القدم بشكل خاص. وتمتاز لعبة

كرة القدم بالمتغيرات الآتية في ظروف اللعب المختلفة التي تتطلب مستوى عاليا من سرعة الاستجابة وسرعة الاداء الحركي للمهارة المطلوبة لوجود الكثير من المثيرات المختلفة في أرجاء الميدان منها الكرة والمنافس والمرمى وغيرها من المثيرات, لذا تعد الاستجابة الحركية ضرورة من ضرورات كرة القدم التي يحتاجها لاعبو كرة القدم في التصرف الصحيح والسريع حتى يتمكنوا من تغيير اتجاه حركاتهم مع تغيير حركات المنافس التي يقوم بها سوء كان هذا التحرك دفاعيا أو هجوميا بالكرة أو بدون كرة وهذا يحدث في جميع أرجاء الملعب وخصوصا في المناطق القريبة من مرمى الفريقين , كما إن متطلبات اللعبة تحتاج إلى الكثير من الحركات المختلفة بأداء مهاري صحيح وسريع وبأقل وقت ممكن , لذا فان اللاعب الذي يمتلك القابلية على مواجهة جميع المتغيرات التي تحدث في المباريات بمهارة عالية وبسرعة واستجابة سريعة وصحيحة له القدرة على توظيف هذه المهارات المختلفة لتطبيق وتنفيذ خطط اللعب سواء بالكرة او بدون الكرة, كما إن الفريق الذي يمتاز لاعبه بسرعة الأداء المهاري وخصوصا بالتهديف هم الأقرب إلى تحقيق الفوز في المباريات وهو غاية المدرب والفريق. من هنا جاءت أهمية البحث من خلال استخدام بعض الوسائل تدريبية لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وسرعة الاداء الحركي لمهارة التهديف واستخدام التمرينات الخاصة بالوسائل تدريبية عسى ان يسهم في تطوير سرعة الاستجابة الحركية للاعبين وسرعة الاداء الحركي لمهارة التهديف وبالتالي تطبيق الواجبات الخطئية وتحقيق مستوى جيد في المباريات.

2-1 مشكلة البحث:

من المهم ان يمتلك اللاعب إعدادا متكاملًا من النواحي البدنية والمهارية والخطئية والنفسية لتصبح لديه الكفاءة والقدرة على تنفيذ الواجبات الفردية والجماعية الملقاة عليه بشكل سريع ,وبما ان سرعة الاستجابة الحركية وسرعة الاداء الحركي من الصفات المهمة في لعبة كرة القدم اذ بدونهما لا يمكن الوصول الى حالة التكامل المهاري والفني للاعب وإمكانية تحقيق الفوز في المباريات, لذا لاحظ الباحث من خلال خبرته الميدانية بوصفه لاعبا سابقا ومدربا ومدرسا حاليا لاحظ في المباريات وبالأخص في دوري الشباب وجود بطيء في سرعة الاستجابة الحركية وسرعة الاداء الحركي أثناء ركل الكرة للتهديف في أثناء سير المباريات وكذلك من خلال لقائه مع معظم المدربين لفئة الشباب وجد إن بعضهم لا يهتمون في إعداد تمرينات خاصة لسرعة الاستجابة الحركية والسرعة الاداء الحركي لمهارة التهديف في الوحدات التدريبية اليومية وأيضا قلة استخدامهم وسائل تدريبية خاصة لتطوير سرعة الاستجابة والسرعة الاداء الحركي لمهارة التهديف التي تعتبر من المهارات الأساسية بكرة القدم وإعداد التمرينات خاصة بهذه الوسائل, وهذا مما دفع الباحث إلى استخدام بعض الوسائل التدريبية وإعداد بعض التمرينات الخاصة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والسرعة الاداء الحركي لمهارة التهديف اللتان تعدان من الركائز المهمة في كرة القدم والتي قد تسهم في معالجة مكامن البطيء عند اللاعبين في سرعة الاستجابة الحركية وسرعة الاداء الحركي لمهارة التهديف بكرة القدم.

3-1 هدفا البحث:

1. أعداد ترمينات خاصة باستخدام الوسائل تدريبية لسرعة الاستجابة الحركية وسرعة الاداء الحركي لمهارة التهديف للاعبين الشباب بكرة القدم.
2. معرفة تأثير الترمينات الخاصة باستخدام الوسائل التدريبية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وسرعة الاداء الحركي لمهارة التهديف للاعبين الشباب بكرة القدم

4-1 فرضا البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لسرعة الاستجابة وسرعة الاداء الحركي لمهارة التهديف للاعبين بأعمار (17-19 سنة) وللمجموعتين الضابطة والتجريبية.
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لسرعة الاستجابة الحركية وسرعة الاداء الحركي لمهارة التهديف للاعبين بأعمار (17-19 سنة) لإحدى المجموعتين.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: عينة من لاعبي شباب نادي المحمودية الرياضي بكرة القدم بأعمار (17-19 سنة)
- 1-5-2 المجال الزمني: للفترة من (15/5/2015) – ولغاية (4/8/2015)
- 1-5-3 المجال المكاني: ملعب نادي المحمودية الرياضي بكرة القدم.

2- الباب الثاني: الدراسات النظرية.

1-2 سرعة الاستجابة الحركية:

تعد سرعة الاستجابة واحدة من العناصر المهمة في المجال الرياضي عموما لما لها من اهمية بالغة في كل الالعاب الفرعية والفردية , كما تختلف كل الالعاب فيما بينها بمدى احتياجها لها بحسب المتطلبات الفنية والخطوية الخاصة لكل لعبة , فضلا عن غاية الوصول الى تحقيق المستويات العليا في الالعاب كافة التي ترتبط بسلسلة متواصلة من الخطوات والإجراءات المبنية على الأسس العلمية والتدريبية لذا تعد سرعة الاستجابة الحركية من الصفات البدنية المهمة لإتمام الانجاز الحركي المتكامل والصحيح للرياضي , حيث تمثل نقطة او محورا مهما في تحقيق الانجاز والنتائج الايجابية وذلك لمتطلبات حالات اللعب المختلفة من حركات وتغيرات اتجاهات وتعامل مع الادوات والمنافس والجمهور كل هذا يحتاج الى قابلية عالية للتعامل مع هذه المتغيرات وهذا لا يأتي الا من خلال تنمية وتطوير سرعة الاستجابة الحركية للاعب او اللاعبين. وقد وردت عدة تعريفات لسرعة الاستجابة الحركية هي "الزمن المستغرق من لحظة ظهور المثير وحتى الانتهاء من اداء المهارة الحركية" 1: 54.

كما عرفها (يعرب خيون 2002) "بانها الزمن المستغرق بين دخول المثير حتى انتهاء الحركة. ولذلك فان زمن الاستجابة RT يحوي كلا من زمن رد الفعل وزمن الحركة" 11: 32, وعرفها (ريسان خريبط, 2014) "هي القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن" 3: 215 وعرفها (Singer<1990) بانها "الزمن الذي يستغرق لإكمال حركة كاملة ويتضمن زمن رد الفعل وزمن الحركة" 12: 208.

2-2 الهدف:

ان مهارة التهديف تعد واحدة من اهم المهارات الاساسية في لعبة كرة القدم, حيث لا يمكن لأي فريق تحقيق الفوز وحسم نتيجة المباراة الا من خلال زيادة عدد الاهداف المتحققة للفريق على الفريق المنافس , فضلا عن انها نهاية عمل جميع المهارات من حركات وخطط لعب فرديا كان او جماعيا , لذا يكون التهديف الغاية الاهم للاعبين في المباراة. وتعد مهارة التهديف مرتكزا اساسيا في الوحدة التدريبية يجب التركيز عليها لأنها الوسيلة التي من خلالها يمكن الفوز على الفريق المنافس وحسم المباراة. ان الفريق الذي يحمل اغلب لاعبيه مواصفات الهادفين يكون مرعبا للفرق المنافسة مما يؤدي الى إرباكهم. والتهديف يمثل وسيلة هجومية فردية من وسائل الهجوم في كرة القدم وهذا ما يتطلب من اللاعب الامكانية والقدرة العالية على التركيز في اداء هذه المهارة لأنواع ركل الكرة بالقدم كافة. ويعد التهديف بالقدم هو الاقوى والافضل والاسرع من بين انواع التهديف سواء كان في حالة ركل الكرة وهي ثابتة او ركلها وهي متحركة ويؤكد (فرات جبار سعد الله وههفال خورشيد, 2011) "عند التهديف من الواجب على اللاعب الجمع بين السرعة والدقة معا" 6: 206. كما يرى (موفق مجيد المولى, 2000) (ان مهارة التهديف من المهارات الاكثر اثارة وتشويقا في لعبة كرة القدم ,وعند تحليل أي مباراة في كرة القدم نلاحظ ان الفوز يميل الى جانب الفريق الذي تكون نسبة التهديف عند لاعبيه عالية كلما سنحت الفرصة لهم) 9:ص161, ويشير (عبد القادر زينل, 1994) الى اهمية التهديف بكرة القدم (ان للتهديف من الاهمية الكبيرة حيث عن طريقه يتحقق الفوز ومن دونه لا يتحقق النجاح, كما ان التهديف يمثل القرار النهائي لحالة الفوز في انحاء العالم كافة وفرقها المتقدمة) 4: 64.

3- الباب الثالث: منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

1-3 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي الذي يتلاءم مع مشكلة البحث كما استخدم التصميم التجريبي وهو تصميم المجموعتين المتكافئتين المتناظرتين الضابطة والتجريبية وللاختبارات القبلية والبعديّة ,

2-3 مجتمع وعينة البحث:

اختار الباحث عينة البحث من لاعبي شباب نادي المحمودية الرياضي وبالطريقة العمدية ذلك لقرب النادي وكذلك وجود العينة بشكل دائم وتوفر الأجهزة والادوات المساعدة ووجود الملعب وبلغ مجتمع البحث (34) لاعبا تم

استبعاد (4) لاعبين وهم حراس للمرمى و(10) لاعبين للتجربتين الاستطلاعتين بشكل عشوائي , وقد قسمت العينة الباقية وهي (20) لاعبا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة (10) لاعبين وبالطريقة العشوائية,

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

1-3-3 وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث:

1. المصادر العربية والأجنبية.
2. المقابلات الشخصية^(*).
3. الاختبار والقياس.
4. فريق العمل المساعد^(**).
5. الوسائل الاحصائية.

2-3-3 الأدوات والوسائل التدريبية المستخدمة بالبحث:

1. وسيلة تدريبية (حائط ذي الأهداف المضيئة).
2. الوسيلة التدريبية (الأهداف الملونة) عدد (4) ذات الألوان (الابيض, الاحمر, الاصفر, الاخضر).
3. ملعب كرة قدم /ساحة مكشوفة قانونية.
4. كرات قدم ملونة عدد (40) كرة.
5. صافرة عدد (2) نوع (فوكس).
6. بورك.
7. أهداف صغيرة (120/سم عرض ×75 /سم ارتفاع) عدد (2).
8. شريط قياس.
9. مصطبة.
10. شواخص عدد (20).

3-3-3 الاجهزة المستخدمة في البحث:

1. كاميرة فيديو 240 صورة /ثانية عدد(1).
2. كاميرة تصوير فيديو عدد (1) نوع (سوني) يابانية الصنع للتوثيق.
3. برنامج تحليل (Kenova)
4. لاب توب (hp) عدد (1) صيني الصنع.

^(*) ملحق رقم (1) المقابلات الشخصية.

^(**) ملحق رقم (2) فريق العمل المساعد.

5. ساعة توقيت عدد (2) نوع (T.F) صينية الصنع.

3-3-4 الوسائل التدريبية المستخدمة لإجراء البحث:

اولاً: الحائط ذو الاهداف المضيئة):

وهو وسيلة تدريبية تستخدم لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وسرعة الاداء الحركي، ويتألف كل جدار من عدة اجزاء هي: جدار خشبي (حائط ذو الاهداف المضيئة): وهو عبارة عن جدار خشبي مستطيل الشكل ذي لون اسود ارتفاعه (1م) وعرضه(3م), يوجد داخله هدفان مضيئان مثبتان عليه , هو موضح صورة (1).



صورة (1)

يوضح الحائط ذا الاهداف المضيئة المصمم من قبل الباحث وكيفية ظهور المثير الضوئي (الشريط الضوئي) على شكل هدف صغير ذي لون اخضر

- الهيكل الحديد: وهو عبارة عن مجموعة من الحديد فائدته هو يعمل على تثبيت القطعة الخشبية عليه ومنع سقوطها للأمام او الخلف كما هو موضح في صورة (1).
- الهدف المضيء (الشريط الضوئي): وهو عبارة عن شريط ضوئي ذي لون (ا خضر)
- جرس الانذار الكهربائي: هو عبارة عن جهاز انذار كهربائي طوله (10سم) وعرضه (6سم) ذي لون ابيض مصنوع من مادة بلاستيكية
- لوحة التحكم: وهي عبارة عن لوحة كهربائية تحتوي على مجموعة من الأزرار بواسطتها يتم التحكم في ظهور المثيرات الضوئية او إخفائها (الاهداف) فضلاً عن تحكمها بالمثيرات السمعية (جرس الانذار).



صورة (2)

يوضح لوحة التحكم عن بعد للمثيرات (الضوئية والمثيرات السمعية)

بعض الصور التي توضح (مرونة هذه الوسيلة في تمارين سرعة الاستجابة الحركية او تمارين السرعة الاداء الحركي فضلا عن الإشكال التي يتخذها في التمارين الخاصة)



صورة (3)

يوضح استخدام حائطين في التمارين لسرعة الاستجابة وسرعة الاداء الحركي



صورة (4)

يوضح استخدام (اربعة) اجزاء من وسيلة الحائط ذي الاهداف المضيئة

ثانيا: الاهداف (ذات الالوان المختلفة):

وهذه الوسيلة عبارة عن هدف صغير ذي لون (معين), عرضه (120سم) وارتفاعه (75سم), فائدته انه

يستخدم في التمارين الخاصة لتطوير سرعة الاستجابة للاعب كرة القدم



صورة (5)

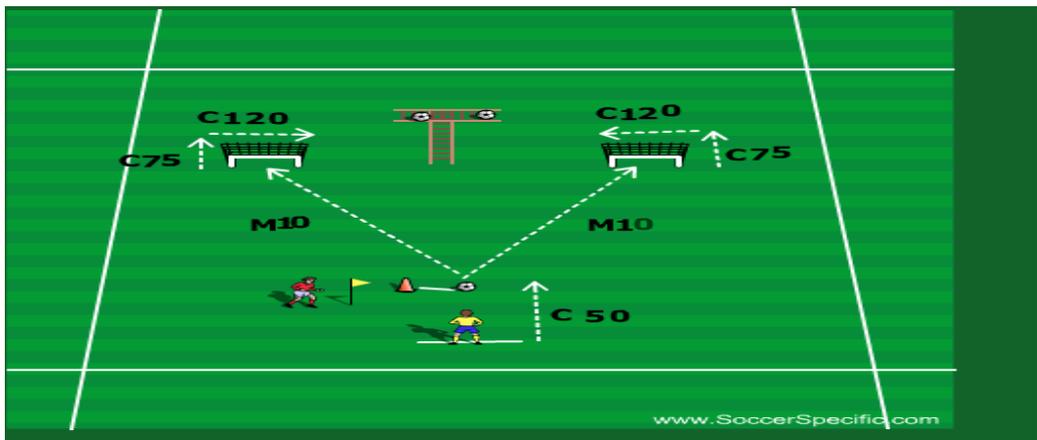
يوضح الاهداف الملونة وتمارين الخاصة بها

4-3 خطوات إجراءات البحث:

1-4-3 مواصفات اختبارات متغيرات البحث:

1-1-4-3 الاختبار الاول: (سرعة الاستجابة الحركية) 8 : 45.

- الهدف من الاختبار: قياس زمن الاستجابة الحركية بالكرة.
- الأدوات المستخدمة:
 - ✓ كرات قدم عدد (3).
 - ✓ هدف صغير قياس (120/سم عرض × 75/سم ارتفاع) عدد 2.
 - ✓ كاميرا فيديو سرعتها (240/صورة/ثانية) عدد 2.
 - ✓ جهاز كهربائي يحتوي على ضوئين بالجانب ومع ضوء ثالث يوضع قرب موقع الكرة لغرض ظهوره عند الكاميرا يتم إضاءته مع واحد من الضوءين عندما يضاء.
 - ✓ ملعب كرة القدم.
- طريقة الأداء:
 - ✓ يقف المختبر على بعد (50سم) عن الكرة وإمام الجهاز الضوئي في المنتصف ويكون على جانبي الجهاز أهداف صغيرة (120/سم عرض × 75/سم ارتفاع) ويركل اللاعب الكرة نحو الهدف الصغير الذي يبعد (10م) عن موقع الكرة بالاتجاه الذي يحدده الضوء (أي إذا كان الضوء الذي أضاء يميننا يركل الكرة اللاعب الكرة نحو الهدف اليمين والعكس صحيح) وتوضع كاميرا الفيديو في الجانب لغرض قياس الوقت من لحظة ظهور المثير إلى لحظة ترك الكرة لقدم اللاعب.
 - ✓ عدد المحاولات: تعطى لكل لاعب (3) محاولات وتحتسب له أفضل محاولة.
- طريقة التسجيل: يتم احتساب الوقت من لحظة ظهور المثير الى لحظة ترك الكرة لقدم اللاعب.



صورة (6)

يوضح اختبار سرعة الاستجابة الحركية

3-4-1-2 الاختبار الثاني (التهديف باتجاه الحائط) 5: 37

- الغرض من الاختبار: قياس سرعة التهديف (أكبر عدد من المرات الصحيحة في 30 ثانية).
- الأدوات المستخدمة:
 - ✓ كرات قدم عدد (5).
 - ✓ ساعة توقيت.
 - ✓ بورك.
 - ✓ شريط قياس.
 - ✓ حائط مرسوم عليه هدف مستطيل الشكل (3×6م).
- الإجراءات:
 - ✓ يرسم خط من (البورك) مواجهها لحائط وموازيا له وعلى بعد (6) أمتار منه.
 - ✓ يقف اللاعب خلف خط البداية مواجهها للحائط وأمامه الكرة.
 - ✓ يقوم المدرب بإعطاء إشارة البدء وعندما يمس اللاعب الكرة بالقدم يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة
- مواصفات الأداء:
 - ✓ يقوم اللاعب بركل الكرة باية طريقة بالقدم لتوجيهها نحو حائط الصد بأسرع مايمكن.
 - ✓ إذا ذهب الكرة بعيدا عن مكان الاختبار فيمكن للاعب ان يستخدم احدى الكرات الاحتياط بدلا من استرجاع الكرة التي ذهب بعيدا.
 - ✓ يستطيع اللاعب ركل الكرة وهي في الهواء أو على الأرض بشرط أن يتم ذلك خلف خط البداية.
 - ✓ فكرة الاختبار قائمة على السرعة والدقة والتحكم بالكرة.
 - ✓ لكي يحتسب ركل الكرة بعيدا عن خط البداية، فعلى اللاعب ان يستعيدها بالقدمين أو اليدين والرجوع بها خلف الخط قبل الاستمرار في الاختبار.
- التسجيل: تحتسب درجات اللاعب لمجموع النقاط الكلية التي حصل عليها من أكبر عدد من المرات (الركلات) الصحيحة خلال (30/ث).



صورة (7)

يوضح اختبار التهديف على الحائط

3-5 التجريتان الاستطلاعتان:

3-5-1 التجربة الاستطلاعية الاولى:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى يوم (الجمعة) الموافق (2015/5/15) في ملعب نادي المحمودية الرياضي في الساعة (5,00) عصرا على لاعبي شباب نادي المحمودية الرياضي الذي يمثل عينة البحث وعددهم (6) لاعبين من نفس مجتمع الأصل الذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية، كما استهدفت التجربة الاستطلاعية اختبار سرعة الاستجابة الحركية واختبار التهديف على الحائط للتعرف على.

1. الامكانية الجيدة من حيث التعاون بين الفريق المساعد.
2. تعد معيارا لضبط اوقات كل اختبار بشكل صحيح.
3. معرفة اللاعبين لدرجة صعوبة الاختبارات.
4. معرفة كفاءة الاجهزة والادوات التي يتم استخدامها في الاختبارات.

3-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية وهي عبارة عن وحدة تدريبية استطلاعية يوم (الاحد) الموافق (2015/5/17) في ملعب نادي المحمودية الرياضي في الساعة (5,00 مساء) على عينة مكونة من (10) لاعبين من مجتمع الاصل نفسه الذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية، وتوصل البحث الى عدة نقاط منها:

1. من خلال التجربة الثانية تم تحديد الأسلوب التدريبي المناسب مع الوسائل المقترحة.
2. تم تحديد التمرينات التي تتناسب مع الوسائل المقترحة.
3. تم تحديد زمن الاداء للتمرين مع التكرارات.
4. معرفة تعامل اللاعبين مع الوسائل المستخدمة وكفاءتها.
5. معرفة كفاءة الفريق المساعد وتعامل الصحيح مع هذه الوسائل.

3-6 الاختبارات القبليّة لعينة البحث:

تم اجراء الاختبارات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية لعينة البحث من قبل الفريق المساعد يومي (الاربعاء-الخميس) الموافق (2015/5/27-28) وفي الساعة (5,00) عصرا وبإشراف الباحث وقد جرت على ملعب نادي المحمودية الرياضي بكرة القدم حاول الباحث قدر الامكان تثبيت الظروف المرتبطة بالاختبارات من حيث (الزمان، المكان)

3-7 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بإعداد تمارين خاصة لتنمية سرعة الاستجابة الحركية وسرعة الاداء الحركي لمهارة التهديف بكرة القدم، باستخدام الوسائل التدريبية*، ضمن مرحلة الاعداد الخاص. تم البدا بتطبيق مفردات المنهاج للتمرينات الخاصة في يوم (الاربعاء) الموافق (2015/6/3)، ولغاية يوم (الاحد) الموافق (2015/7/29) هي مدة التطبيق على عينة البحث، أي بمعدل (8 اسابيع) وواقع (3) وحدات خلال الاسبوع للأيام (الاربعاء، الجمعة، الاحد)، وبذلك بلغ مجموع الوحدات التدريبية (24) على طول مدة التطبيق للتمرين، كما قام الباحث بتقسيم التمارين الى مجاميع لكل وحدة تدريبية وذلك للعمل التنظيمي لتنفيذ الوحدات التدريبية. التمارين الخاصة المعدة تم تطبيقها من قبل فريق العمل المساعد وتحت الاشراف المباشر من قبل الباحث، اذ تم اعطاؤها في القسم الرئيس للوحدة (الجزء الاول) منها، وذلك لأنها تحتاج الى انتباه وتركيز عاليين للجهاز العصبي، فضلا عن الاستعداد البدني الجيد، تم تقسيم المجموعة التجريبية الى (5) مجاميع موزعة على (5) محطات، حيث كل محطة يوجد فيها (لاعبان) لتنفيذ التمارين الخاصة بها مقسمين على عدد المحطات (الوسائل المعدة من قبل الباحث داخل القسم الرئيس من الوحدة التدريبية يقوم كلا اللاعبين بتنفيذ التمرين ومن ثم الانتقال الى المحطة الثانية وبعد الانتهاء ينتقل الى الثالثة ثم الرابعة ثم الخامسة)، ضمن الازمان المحددة من حيث التكرارات والراحة بين تمرين واخر، يتم العمل ضمن فترة زمنية قصيرة مع ضمان اداء جميع التكرارات بشكل صحيح. ان زمن الوحدة التدريبية الكلي يتراوح ما بين (120-150) دقيقة، اما بالنسبة لزمن تنفيذ التمارين الخاصة فتتراوح ما بين (25-38)د/ثا، اعتمد الباحث طريقة التدريب الدائري (المحطات) باستخدام (الحمل الفترتي المرتفع الشدة) كما اعتمد الباحث على تثبيت زمن الاداء لكل تمرين حيث يكون (20/ثا-30/ثا)، وبما ان كل محطة تتكون من لاعبين يكون اداء كل لاعب للتمرين (10/ثانية-15/ثانية)*. المجموعة الضابطة سوف تتمرن بالمنهج التدريبي المتبع من قبل المدرب لشباب نادي المحمودية الرياضي.

3-8 الاختبارات البعدية لعينة البحث:

تم تنفيذ الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من مدة تنفيذ مجموعة التمارين الخاصة بالوسائل تدريبية يومي (الثلاثاء-الاربعاء) الموافق (2015/8/5-4) وفي الساعة (5,00) عصرا وفي نفس الملعب التي جرت عليه الاختبارات القبلية وقد راعي الباحث الظروف نفسها التي أجريت فيها على المجموعتين الضابطة والتجريبية من حيث الزمان والمكان.

* ملحق رقم (3) بعض من نماذج التمارين الخاصة

° ملحق رقم (4) نموذج من التمارين المستخدمة في الوحدات التدريبية اليومية

9-3 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) للمعالجات الإحصائية الآتية:

1. الوسيط
2. الوسط الحسابي
3. الانحراف المعياري.
4. معامل الالتواء
5. اختبار T-test للعينات المستقلة.
6. اختبار T-test للعينات غير المستقلة.

4- الباب الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

1-4 عرض وتحليل نتائج اختبار سرعة الاستجابة (القبلية والبعدي) ومناقشتها.

يبين الجدول (1) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية والبعدي لسرعة الاستجابة الحركية والتهديف نحو الحائط.

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعيني البحث الضابطة والتجريبية

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعلومات الإحصائية المتغيرات
2ع±	س2	1ع±	س1		
0,043	0,980	0,079	1,063	ثا	سرعة الاستجابة ضابطة
0,114	0,851	0,098	1,062	ثا	سرعة الاستجابة تجريبية
1,100	10,100	1,135	8,800	عدد المرات	التهديف نحو الحائط ضابطة
1,032	12,20	1,159	9,300	عدد المرات	التهديف نحو الحائط تجريبية

من الجدول (1) يتبين المجموعة الضابطة ان الوسط الحسابي للمتغير (سرعة الاستجابة) في الاختبار القبلي كان (1,063)، والانحراف المعياري هو (0,079)، اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي للمتغير نفسه (0,980) والانحراف المعياري (0,043). ويتبين ان الوسط الحسابي للمتغير (التهديف نحو الحائط) في الاختبار القبلي كان (8,800)، والانحراف المعياري هو (1,135)، اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي للمتغير نفسه (10,100) والانحراف المعياري (1,100). اما المجموعة التجريبية يتبين ان الوسط الحسابي للمتغير (سرعة الاستجابة) في الاختبار القبلي كان (1,062)، والانحراف المعياري هو (0,098)، اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي للمتغير نفسه (0,851) والانحراف المعياري (0,114). ان الوسط الحسابي للمتغير (التهديف) في الاختبار القبلي كان

(9,300)، والانحراف المعياري هو (1,159)، اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي للمتغير نفسه (12,20) والانحراف المعياري (1,032).

الجدول (2)

يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) لعيني البحث الضابطة والتجريبية لسرعة الاستجابة والتهديف نحو الحائط

المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	ف	ع ف	ع س ق	قيمة (T) * المحتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
سرعة الاستجابة ضابطة	ثا	0,082	0,043	0,013	6,047	0,000	معنوي	
سرعة الاستجابة تجريبية	ثا	0,211	0,072	0,022	9,236	0,000	معنوي	
التهديف نحو الحائط ضابطة	عدد المرات	1,300	0,483	0,152	8,510	0,000	معنوي	
التهديف باتجاه الحائط تجريبية	عدد المرات	2,900	1,197	0,378	7,660	0,000	معنوي	

* عند درجة حرية (9) ومستوى معنوية (0.05)

وعند المعالجة الاحصائية للحصول على النتائج في اختبار سرعة الاستجابة للمجموعة الضابطة بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (0,082) وانحرافات معيارية للفروق قدرها (0,043)، وخطا تقدير معاينة الفروق (0,013) وبلغت قيم (t) المحسوبة (6,047)، عند مستوى خطأ بلغ (0,000) وأمام درجة حرية (9)، في اختبار التهديف نحو الحائط بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (1,300) وانحرافات معيارية للفروق قدرها (0,483)، وخطا تقدير معاينة الفروق (0,152) وبلغت قيم (t) المحسوبة (8,510)، عند مستوى خطأ بلغ (0,000) وأمام درجة حرية (9)، ام المجموعة التجريبية يتبين ان الوسط الحسابي للمتغير (سرعة الاستجابة) في الاختبار القبلي كان (1,062)، والانحراف المعياري هو (0,098)، اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي للمتغير نفسه (0,851) والانحراف المعياري (0,114). ما هو مبين في جدول (1) اما المجموعة التجريبية فقد عند المعالجة الاحصائية للحصول على النتائج في اختبار سرعة الاستجابة بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (0,211) وانحرافات معيارية للفروق قدرها (0,072)، وخطا تقدير معاينة الفروق (0,022) وبلغت قيم (t) المحسوبة (9,236)، عند مستوى خطأ بلغ (0,000) وأمام درجة حرية (9)، وفي اختبار التهديف نحو الحائط بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (2,900) وانحرافات معيارية للفروق قدرها (1,197)، وخطا تقدير معاينة الفروق (0,378) وبلغت قيم (t) المحسوبة (7,660)، عند مستوى خطأ بلغ (0,000) وأمام درجة حرية (9)، لذلك نقبل بالفرضية البديلة التي ترى ان التمارين التي وضعها الباحث والمدرّب لها أثرها الواضح في تطوير سرعة الاستجابة والتهديف ويرى الباحث ان السبب في ذلك يعود للمجموعة الضابطة والتجريبية إلى فعالية

التمرينات الخاصة التي تم تطبيقها باستخدام الوسائل تدريبية التي تتميز بتنوعها فضلا عن التنوع في اشكال التمرينات المنفذة عليها حيث تعمل على تنمية هذه الصفة المهمة للاعب كرة القدم , كما تعمل على ان يكون اللاعب مستعدا لاستقبال الكثير من المثيرات المتنوعة والمتعددة لذا فعليه اختيار الاستجابة الصحيحة وبسرعة عالية، وان السبب في ذلك يعود الى التمرينات الخاصة باستخدام الوسائل تدريبية من قبل الباحث والمدرّب والتي تم تطبيقها على العينة التجريبية والضابطة كانت تعتمد على تطبيق التمارين بصورة منظمة ومنضبطة , وابتعاد هذه التمارين عن العشوائية خلال توزيعها وتطبيقها مما ادى لرفع مستوى التكيف بين وحدة تدريبية واخرى مع استخدام الراحة الكافية والذي انعكس على تطور سرعة التهديف، الامر الذي جعل تطور مستوى افراد هذه المجموعتين ايجابيا وهنا يبين (محمد رضا) "زيادة مستوى الانجاز على المدربين أن يحثوا اللاعبين على رفع سقف التكيفات على وفق نظام ,اي تخطيط مثيرات تدريبية عالية الشدة بصورة متعاقبة لكي تتناوب ايام التدريب عالية الشدة مع ايام التدريب واطئة الشدة "7: 167, وهذا ما أشار اليه (حنفي محمود مختار) (ان اختيار التمارين التي تكون مناسبة مع اللاعبين تمكن المدرّب من تحسين وتطوير الصفات البدنية كما تعمل الوقت نفسه على اتقان اللاعب المهارات) 2: 46, لذلك ظهرت النتائج بصورة منطقية.

2-4 عرض نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث:

1-2-4 عرض وتحليل نتائج اختبار سرعة الاستجابة والتهديف (البعدي) لعينتي البحث

ومناقشتها:

الجدول (3)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) لعينة البحث للاختبار البعدي.

الدالة	مستوى الخطأ	قيمة (T) المحتسبة	العينة الضابطة		العينة التجريبية		المعالم الإحصائية المتغيرات
			±2ع	س2	±1ع	س1	
معنوي	0,004	3,344	0,043	0,980	0,114	0,851	سرعة الاستجابة
معنوي	0,000	4,400	1,100	10,100	1,032	12,20	التهديف نحو الحائط

عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05)

من الجدول (3) يتبين ان الوسط الحسابي البعدي لمتغير(سرعة الاستجابة) للعينة التجريبية (0,851) والانحراف المعياري (0,114)، في حين كان الوسط الحسابي للمتغير نفسه للعينة الضابطة وفي الاختبار البعدي (0,980) والانحراف المعياري (0,043). وعند المعالجة الاحصائية للحصول على قيمة (T) المحتسبة، تبين ان قيمة (T) المحتسبة (3,344). عند مستوى خطأ (0,004) اما متغير التهديف للعينة التجريبية(12,20) والانحراف المعياري (1,032)، في حين كان الوسط الحسابي للمتغير نفسه للعينة الضابطة وفي الاختبار البعدي (10,100) والانحراف المعياري (1,100). وعند المعالجة الاحصائية للحصول على قيمة (T) المحتسبة، تبين ان قيمة (T) المحتسبة (4,400). عند مستوى خطأ (0,000) ولما كانت قيمة مستوى خطأ اقل من (0,005)، فهذا يعني ان الفرق معنوي،

ولصالح المجموعة التدريبية ويعزو الباحث السبب في ذلك الى التمارين الخاصة باستخدام الوسائل تدريبية التي تعمل على امتلاك اللاعب سرعة الاستجابة الحركية الجيدة والقدرة على تنفيذ المهارات بأنواعها المختلفة البسيطة والمركبة وتتولد لديه قدرة على أداء الحركات الأخرى كافة وتغييرها بحسب ظروف اللعب مما يساعد اللاعبين في تحسين قدرة التحرك بسرعة واتجاهات مختلفة مع تركيز الانتباه باتجاه الهدف نتيجة لزيادة الإحساس بحركته وحركة الكرة وبما يؤمن متابعة مواقف اللعب المختلفة التي تتطلب استجابات حركية مختلفة بهدف تكوين استجابة سريعة ودقيقة وبالتالي عملت هذه التمارين الخاصة على تطور سرعة الاستجابة الحركية وهنا يشير (ناجي كاظم علي) "تعد التمرينات الخاصة هي المؤثرة في الأداء المهاري والخططي لتطوير قابلية اللاعبين بالسرعة والدقة التي يتطلبها" 10: 33 اما متغير التهديد، فظهرت الفروق معنوية ولصالح المجموعة التدريبية ويعزو الباحث السبب في ذلك الى التمارين الخاصة التي استخدمتها المجموعة التدريبية باستخدام الوسائل التدريبية اذ كانت تعمل على تقويم الاداء المهاري وتعمل على تطوير حسن التصرف خلال اداء المهارات من خلال سرعة التفكير والاداء اذ إن التهديد الناجح لا يعتمد فقط على القوة العضلية والدقة، بل إن سرعة الاداء تؤدي دوراً كبيراً في أداء المهارة وقدرته على التركيز خلال اداء المهارة مستخدماً بذلك سرعة التفكير وسرعة التنفيذ. وهنا يؤكد (محمد رضا إبراهيم) "تعد السرعة الخاصة إلى قدرة الرياضي على أداء تمارين او مهارة بسرعة معينة إي تلعب خصوصية الفعالية دورها في تحديد مستوى السرعة المطلوبة للأداء بما يلائم طبيعة الفعالية وهذه السرعة عادة ما تكون سريعة جدا لذلك فان تنمية السرعة الخاصة تتطلب أساليب وطرائق تدريبية متنوعة وخاصة " 7: 547.

5- الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

1-5 الاستنتاجات:

1. إن تطبيق التمرينات الخاصة لها تأثير ايجابي باستخدام الوسائل و الأجهزة والأدوات و تعمل على تطوير مستوى سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي كرة القدم للشباب.
2. إن تطبيق التمرينات الخاصة لها تأثير ايجابي باستخدام الوسائل والأجهزة والأدوات و تعمل على تطوير مستوى سرعة الاداء الحركي لمهارة التهديد لدى لاعبي كرة القدم للشباب.

2-5 التوصيات والمقترحات:

1. ضرورة تطبيق التمارين الخاصة باستخدام الأجهزة والأدوات والوسائل تدريبية المساعدة لتأثيرها الايجابي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وسرعة اداء مهارة التهديد بكرة القدم.
2. ضرورة استحداث تمارين تدريبية باستخدام اجهزة وادوات ووسائل تدريبية مساعدة والعمل على تطبيقها في اداء مهارات كرة القدم.

3. يوصي الباحث إجراء دراسة مشابهة باستخدام وسائل تدريبية اوتحوير الادوات والاجهزة لفعاليات اخرى مثل خ كرة قدم للصالات.
4. استخدام الوسائل تدريبية والتمارين من قبل المدربين

المصادر.

1. احمد عبد الحميد عماره ,حسام الدين مصطفى؛ اسس التدريب في المصارعة ط1(الاسكندرية, دار الوفا لدنيا الطباعة والنشر, 2009)
2. حنفي محمود مختار؛ المدير الفني بكرة القدم, (القاهرة, مركز الكتاب للنشر, 1998)
3. ريسان خريبط؛ المجموعة المختارة في التدريب وفسولوجيا الرياضة. (مركز الكتاب للنشر, 2014)
4. عبد القادر زينل؛ كرة القدم للناشئين (عمان, مطبعة عبود, 1994) ص64.
5. عماد كاظم العطوانى؛ اثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير مهارة التهديف. رسالة ماجستير, جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية, 1999, ص37.
6. فرات جبار سعد الله وهه فال خورشيد: التدريب المعرفي والعقلي للاعبى كرة القدم ط1 (الاردن, عمان, دار دجلة, 2011).
7. محمد رضا إبراهيم؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي. (بغداد, الدار الجامعية للطباعة والنشر, 2008).
8. محمد علي مجيد زاير؛ اثر التمرينات باستخدام جهاز مساعد في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقة التهديف لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم, اطروحة دكتوراه, جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية, 2014, ص45.
9. موفق مجيد المولى؛ الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم. ط1 (دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع, 2000).
10. ناجي كاظم علي, تأثير تمرينات خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الاداء الخططي ودقته بكرة القدم, اطروحة دكتوراه, كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد, 2010.
11. يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق (بغداد, مكتب الصخرة للطباعة, 2002)
12. Singer. N.Robert; Motor Learning and Human Performance: 3rd. macmillan, Publishing Co. Ince. New Yourk. 1990.

ملحق رقم (1)

المقابلات الشخصية التي أجراها الباحث مع ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التدريب

ت	أسماء الخبراء	الدرجة العلمية	الاختصاص
1	يعرب خيون	استاذ	تعلم حركي - جمناستك
2	علي سلمان الطرفي	استاذ	تدريب
3	عبد الهادي حميد التميمي	استاذ	تدريب - مبارزة
4	مؤيد جاسم الحمداني	استاذ مساعد	تدريب - اثقال
5	شاكر الشبخلي	استاذ مساعد	تدريب - ساحة وميدان
6	كاظم الربيعي	استاذ مساعد	تدريب - كرة قدم
7	يوسف عبد الامير	استاذ مساعد	تدريب - كرة قدم
8	صباح قاسم	استاذ مساعد	تدريب - كرة قدم
9	محسن الموسوي	مدرس	تدريب - كرة قدم
10	غسان اديب	مدرس دكتور	تدريب - اثقال

ملحق رقم (2)

أسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم الثلاثي	التحصيل الدراسي	الصفة
1	علي رحيم	بكالوريوس تربية رياضية	مدرب/كرة قدم
2	محمد تقي مناضل	بكالوريوس تربية رياضية	مدرب/كرة قدم/فئات عمرية
3	احسان كريم محمد	بكالوريوس تربية رياضية	مدرب كرة قدم/فئات عمرية

ملحق رقم (3)

بعض النماذج من التمرينات الخاصة باستخدام الوسائل التدريبية

- بعض من نماذج التمرينات الخاصة باستخدام وسيلة (الحائط ذو الاهداف المضئية).
- بعض من نماذج التمرينات الخاصة باستخدام (الاهداف الملونة).
- تمرينات الخاصة باستخدام وسيلة الحائط ذو الاهداف المضئية

○ التمرين رقم (1):

✓ هدف التمرين: (تنمية وتطوير سرعة الاستجابة الحركية)

✓ شرح التمرين: يقف اللاعب امام الوسيلة (حائط ذو الاهداف المضئية) داخل مربع 6×6 م ويبعد الكرة عن الوسيلة على مسافات مختلفة (4-6)م, وتبعد الكرة عن اللاعب (50سم), عند اشارة البدء من المساعد يقوم اللاعب بالتهديف على الحائط الذي يحتوي على هدفين (يتم اضاءة الهدف من خلال التحكم من بعد عن طريق احد افراد الفريق المساعد) عند ظهور المثير يتم التهديف عليه بأسرع وقت ممكن, علما ان اللاعب لا يعرف أي احد الهدفين سوف يظهر, عدد اللاعبين الذين ينفذون التمرين (2) (بشكل متعاقب).

○ التمرين رقم (2):

✓ هدف التمرين: (تنمية وتطوير سرعة الاستجابة الحركية)

✓ شرح التمرين: يقف اللاعب امام الوسيلة (حائط ذو الاهداف المضئية) في مربع 6×6 م حائط عدد (2) وعلى بعد مسافات مختلفة (4-6)م عن الوسيلة, وتبعد الكرة عن اللاعب (50سم), عند اشارة البدء يقوم اللاعب بالتهديف على الحائطين الذي يحتوي على (4) اهداف مضئية (يتم اضاءة الاهداف (4) من خلال التحكم من بعد عن طريق احد افراد الفريق المساعد) عند ظهور المثير يتم التهديف عليه بأسرع وقت ممكن, علما ان اللاعب لا يعرف أي احد من الاهداف سوف يظهر, عدد اللاعبين الذين ينفذون التمرين (2) (بشكل متعاقب).

- بعض من نماذج التمرينات الخاصة باستخدام الحائط ذو الاهداف المضئية لتطوير سرعة الاداء الحركي لمهارة
التهديف

○ تمرين رقم (1)

✓ هدف التمرين: تطوير سرعة الاداء الحركي لمهارة التهديف

✓ شرح التمرين: يقف لاعب بين وسيلتي التدريب (للحائط للأهداف المضئية) في مربع 3×8 م, يقوم بالتهديف بشكل مباشر بركل الكرة على الحائط بعد مناولة من المساعد يقف بالجانب من الحائط رقم (1) ومن ثم الدوران والتهديف على جهة الاخر بعد مناولة من زميله الذي يقف بالجانب الحائط رقم (2), المسافة تبعد بين اللاعب

والوسيلة (4م) من الجانبين يتم تنفيذ التمرين بسرعة عالية وبعد انتهاء الوقت المخصص له يأتي زميله بالتعاقب يحل محله.

○ التمرين رقم (2)

- ✓ هدف التمرين: تطوير سرعة الاداء الحركي لمهارة التهديف
- ✓ شرح التمرين: يقف اللاعب بين وسيلتين للحائط الخشبي عن بعد (3-5م) في مربع (10×10م), عند الاشارة من المساعد يقوم اللاعب بركل الكرة (التهديف) على الحائط الاول ثم اخماد الكرة بسرعة ثم دوران ويقوم بعمل التهديف على الحائط الخشبي الثاني مع الاخماد , اكبر عدد ممكن من التهديف على الحائطين وبعد انتهاء الوقت المخصص له يأتي زميله بالتعاقب يحل محله.

● بعض النماذج من التمرينات الخاصة باستخدام (وسيلة الاهداف الملونة) لتنمية سرعة الاستجابة الحركية

○ تمرين رقم (1): (هدفين ملونين + كرة تشبه احد الهدفين + لاعب واحد)

- ✓ هدف التمرين: تنمية سرعة الاستجابة
- ✓ شرح التمرين: يقف اللاعب في منتصف المربع (4×4م), يقوم المساعد برمي كرة ذات لون يشبه لون احد الاهداف, يتحرك اللاعب بسرعة نحو الكرة التي امامه للكرة ذات اللون التي تشبه الهدف ومن ثم التهديف على المرمى) وبعد انتهاء الوقت المخصص له يأتي زميله بالتعاقب يحل محله.

○ تمرين رقم (2): (هدف ملون + كرتين ملونتين + لاعب واحد)

- ✓ هدف التمرين: تنمية سرعة الاستجابة الحركية
- ✓ شرح التمرين: يقف اللاعب في منتصف المربع (4×4م), يقوم المساعد برمي كرتين ملونتين أحدهما تشبه الهدف من ناحية اللون يتحرك اللاعب بسرعة نحو الكرة المقذوفة امامه للكرة ذات اللون التي تشبه الهدف ومن ثم القيام بالإخماد ثم التهديف وبعد انتهاء الوقت المخصص له يأتي زميله بالتعاقب يحل محله.

● بعض النماذج من التمرينات الخاصة باستخدام (وسيلة الاهداف الملونة) لتنمية سرعة الاداء الحركي للتهديف

○ تمرين رقم (1):

- ✓ الهدف من التمرين: (تطوير سرعة الاداء الحركي +التهديف)
- ✓ شرح التمرين: يقف اللاعب امام الهدف الصغير وظهره يكون باتجاه الوسيلة التدريبية في مرب (4×4م) ويبعد اللاعب عن المربعين بمسافة متساوية تبلغ (1م) ,يقوم المساعد برمي الكرات الى احد المربعات, كل مربع

(1×1م), يتحرك اللاعب باتجاه الكرة التي تسقط في المربع يقوم مباشرة بالتهديف بسرعة كبيرة نحو الهدف الصغير وبعد انتهاء الوقت المخصص له يأتي زميله بالتعاقب يحل محله.

○ تمرين رقم (2):

- ✓ الهدف من تمرين: (تطوير سرعة الاداء الحركي +التهديف)
- ✓ شرح التمرين: يكون اللاعب بوضع الاستلقاء ووجهه باتجاه الهدف داخل مربع (4×4م), يقوم المساعد برمي الكرة باتجاه احد المربعين التي تبعد عن اللاعب (2م) بشكل متساوي, يتحرك اللاعب باتجاه الكرة التي تسقط داخل المربع يقوم بإخمادها بسرعة ثم تهديف بأقصى سرعة وبعد انتهاء الوقت المخصص له يأتي زميله بالتعاقب يحل محله.

ملحق (4)

نموذج من التمرينات المستخدمة في الوحدات التدريبية اليومية

الوحدة التدريبية: الاولى

المكان: ملعب نادي المحمودية الرياضي:

الشهر: الاول

التاريخ: 2015/6/3

الاسبوع: الاول

زمن التمرينات المستخدمة في القسم الرئيسي الوحدة التدريبية: 30,40د/

الهدف من التمرينات: تطوير سرعة الاستجابة الحركية والسرعة الحركية

رقم	تسلسل التمرين	التمرينات	زمن التمرين	الشدة	تكرارات	زمن الاداء	زمن الراحة بين تمرين وآخر	زمن الراحة بين المجموعات	عدد التمرينات	زمن التمرين الكلي
القسم الرئيسي	1-	تمرين سرعة حركية (الاهداف ملونة)	1	80%	6	• 10/ثا زمن اداء اللاعب الواحد.	1 د	2 د	4	70,40 د
	2-	تمرين سرعة الاستجابة (الاهداف الملونة)	1			• 20/ثا زمن اداء كلا اللاعبين بالتتابع			5	
	3-	تمرين سرعة حركية (حائط ذو الاهداف المضئية)	2							
	4-	تمرين سرعة الاستجابة (حائط ذو الاهداف المضئية)	1							
	5-	تمرين سرعة حركية (حائط ذو الاهداف المضئية)	2							