



قوائم المحتويات متاحة على ASJP المنصة الجزائرية للمجلات العلمية

# مجلة التميز

الصفحة الرئيسية للمجلة: [www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/673](http://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/673)



## اقتراح برنامج تدريبي باستخدام بعض الأدوات الخاصة لتنمية سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى كرة القدم صنف أقل من 19 سنة.

### *To suggest a training program using some special tools to develop reaction speed*

### *Goalkeepers have football under the age of 19.*

<sup>1</sup> بلفريطس ياسين (طالب دكتوراه)، أ.د./ غنام نور الدين.

<sup>2</sup> معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي.

#### ملخص

#### معلومات المقال

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام بعض الأدوات الخاصة على تنمية سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى في كرة القدم صنف أقل من 19 سنة، تكونت عينة الدراسة من (6) حراس مرمى من فئة أقل من 19 سنة والتي تم اختيارهم بالطريقة العمدية، تم إجراء اختبارات سرعة رد الفعل البسيط والمركب (اختبار نيلسون لسرعة رد الفعل اليد والذراع (البسيط) ، اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (المركب) قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (8) أسابيع بواقع حصتين تدريبيتين في الأسبوع، ثم إجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي المقترح وبعد إجراء المعالجة الإحصائية اللازمة أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي على تنمية سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى في كرة القدم حيث تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الشاهدة في كافة متغيرات البدنية (سرعة رد الفعل البسيط والمركب) وأن نتائج الاختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فاعلية في الاختبارات البعدية، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الوسائل الخاصة كان ذا فاعلية في تنمية سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى في كرة القدم صنف أقل من 19 سنة .

تاريخ المقال:

الإرسال:

المراجعة:

القبول:

الكلمات المفتاحية:

البرنامج التدريبي.

الوسائل الخاصة.

سرعة رد الفعل.

حراس المرمى.

صنف أقل من 19 سنة.

#### Abstract

#### Keywords

Training program  
Special means  
Reaction speed  
Goalkeepers  
Class less than 19 years.

The study aimed to identify the impact of a proposed training program using some special Tools on the development of the reaction speed of the goalkeepers in football class less than 19 years, the sample of the study consisted of (6) goalkeepers of the category of less than 19 years, which was chosen by the method deliberately Simple and complex reaction speed tests (Nelson Hand and Arm Reaction Speed Test, Nelson Kinetic Response Test (Composite)) were conducted prior to the implementation of the proposed 8-week training program at 2 training sessions per week, and then post-telemetry. Completion of the proposed training program and after conducting Statistical processing The results of the study showed that the proposed training program has a positive impact on the development of reaction speed among the goalkeepers in football, where the experimental group members outperformed the control group in all physical variables (simple reaction speed and complex) and the results of tests on the experimental group They were instrumental in post-test, which indicates that the proposed training program using special means was effective in developing the reaction speed of goalkeepers in football below 19 years .

\* المؤلف المرسل: بلفريطس ياسين. البريد الإلكتروني المهني.

مقدمة:

إن مستوى التطور الذي شهدته الرياضة في السنوات الأخيرة كان نتيجة لاستخدام الأساليب العلمية الحديثة في التدريب والتعليم إضافة ما شهده العالم في الآونة الأخيرة من تطور في الأدوات المساعدة و مختلف الأجهزة ، ونتيجة ذلك حدث تطورا ملحوظا في إعداد وتصميم التمرينات حيث أصبحت تعتمد بشكل كبير على الأجهزة و الأدوات الحديثة، و تعد سرعة رد الفعل من المتطلبات المهمة لدى حراس المرمى الذين يتعرضون لمواقف سريعة مما يتطلب منه استجابات سريعة عند ظهور المثير، ومن هنا تبرز أهمية البحث إذ أن الحارس الذي يمتلك سرعة الاستجابة الحركية العالية مع الأداء المهاري الجيد يكون أكثر قدرة على حراسة المرمى.

#### 1- إشكالية البحث:

كرة القدم لا تعرف من يلعب أفضل بل تعرف من يسجل أهداف أكثر، هذا طبعا طبقا لقانون اللعبة، ولأن مستوى اللاعب في تطور مستمر توجب على حارس المرمى أن يمتلك إضافة إلى المهارات التي يتمتع بها من مسك وصد الكرات فضلا عن أن حارس المرمى يصرف جهدا بدنيا ونفسيا نتيجة التفكير في الدفاع عن المرمى بكافة الوسائل ، لدى يجب أن يمتلك صفات بدنية من سرعة وقوة ومن أهم الصفات التي يجب أن يمتلكها حارس المرمى هي سرعة رد الفعل والتي تعتبر العمود الفقري الذي يستند عليه في صد الكرات القريبة من المرمى ، حيث يجد الباحث أن هذه المهارة تساهم بشكل فعال في قدرة حارس المرمى على صد الكرات المباغتة، أو التي تلعب بشكل عكسي من قبل المهاجم وأحيانا من قبل المدافع الذي يحاول إبعاد الكرة ومن غير قصد تتجه الكرة نحو مرماه مما يتسبب في تسجيل هدف عكسي.

ومن خلال متابعتنا لمباريات كرة القدم المحلية لاحظنا هناك ضعف في أداء حراس المرمى مقارنة بحراس المستوى العالي لمختلف أندية العالم، ومن خلال إطلاعنا على كيفية تدريب حراس المرمى لهذه الأندية وجدناها تعتمد على الأجهزة والأدوات المساعدة ومن هنا تتجلى إشكالية هذا البحث في:

هل البرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض الأدوات الخاصة له أثر في تنمية سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى في كرة القدم أقل من 19 سنة؟

أما التساؤلات الجزئية فكانت كما يلي:

- هل البرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض الأدوات الخاصة يطور سرعة رد الفعل البسيط لحراس المرمى في كرة القدم أقل من 19 سنة؟

- هل البرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض الأدوات الخاصة يطور سرعة رد الفعل المركب لحراس المرمى في كرة القدم أقل من 19 سنة ؟

2- الفرضية الرئيسية:

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض الأدوات الخاصة يطور سرعة رد الفعل لدى حراس مرمى كرة القدم أقل من 19 سنة.

#### 3- الفرضيات الجزئية:

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض الأدوات الخاصة يطور سرعة رد الفعل البسيط لدى حراس مرمى كرة القدم أقل من 19 سنة.

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض الأدوات الخاصة يطور سرعة رد الفعل المركب لدى حراس مرمى كرة القدم أقل من 19 سنة.

#### 4 - أهداف البحث:

- يهدف البحث الحالي إلى معرفة تأثير التمرينات بالأدوات الخاصة والمساعدة في تطوير سرعة رد الفعل لدى حراس مرمى كرة القدم أقل من 19 سنة.

- التعرف على الفروق القبلية والبعديّة لعينة البحث وتأثير الأدوات الخاصة على سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى في كرة القدم .

- إيجاد حلول علمية وتطبيقية والبناء عليها مستقبلا في الدراسات المشابهة للرفع من مستوى التدريب والتحضير البدني.

- تهدف هذه الدراسة إلى إشباع الفضول العلمي والاستفادة عمليا للوصول إلى أحسن النتائج.

- يرجى من هذه الدراسة أن تعود بالفائدة على المدربين والمحضرين البدنيين.

#### 5 - أهمية البحث:

تكمن أهمية بحثنا في إبراز طريقة من طرق التدريب الحديثة ألا وهي التدريب باستخدام الأدوات الخاصة وعلاقتها في تنمية وتطوير سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى في كرة القدم، واقترح هذه الطريقة على المختصين في هذا المجال من مدربين

الأساسية، تحت عنوان: تأثير استخدام كرات مختلفة الأوزان والأحجام على تعلم دقة التهديف السلمي في كرة السلة.

- هدف الدراسة: معرفة تأثير استخدام كرات مختلفة الأحجام على تعلم دقة التهديف السلمي في كرة السلة.

- منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

- عينة الدراسة: مجتمع البحث متمثلة في طلاب الصف الأول في قسم التربية البدنية والرياضية جامعة المستنصرية عددهم 42 طالبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتقسيمهم إلى مجموعتين: 21 تجريبية و21 ضابطة.

- استنتاجات الدراسة:

- أظهرت النتائج فروق معنوية بين المجموع في العينة التجريبية في الاختبار البعدي وهذا ما يدل على تأثير الأسلوب المستخدم في تطوير دقة التهديف السلمي.

- إن التدريب بالكرات المختلفة الأوزان والأحجام تكون فعالة في التدريب لتطوير التهديف السلمي

- كل أنواع الكرات المستخدمة في المجموعة التجريبية كان لها تأثير معنوي على تطوير دقة التهديف السلمي.

7 - 2- الدراسة الثانية: عبد الله علي 2010 رسالة دكتوراه كلية التربية البدنية والرياضية جامعة بغداد العراق.

تحت عنوان: أثر استخدام تمارين بكرات طبية مختلفة الأوزان لتطوير القوة العضلية وتأثيرها في أداء بعض المهارات الهجومية للنساء بكرة السلة.

- هدف الدراسة: معرفة أثر استخدام تمارين بكرات طبية مختلفة الأوزان لتطوير القوة العضلية وتأثيرها في أداء بعض المهارات الهجومية للنساء بكرة السلة.

- منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

- عينة الدراسة: تمثلت عينة البحث في لاعبات نادي بغداد النسوة لكرة السلة إذ يبلغ عددهم 20 لاعبة، قسمت إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية 10 لاعبات وأخرى ضابطة 10 لاعبات.

- استنتاجات الدراسة:

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصاح العينة التجريبية.

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية ولصاح المجموعة التجريبية.

ومحضرين وغيرهم في استخدام هذه الطريقة في التدريب، واعتبارها طريقة من طرق تنمية الصفات البدنية، كما أتت هذه الدراسة خدمة لتحسين النتائج في التدريب الرياضي الحديث، من خلال برنامج تدريبي مقترح باستخدام الأدوات الخاصة في تنمية وتطوير سرعة رد الفعل لحراس المرمى من أجل تحسين الأداء، تعتبر سرعة رد الفعل من المتطلبات المهمة لدى حراس المرمى والذي يتعرض لمواقف سريعة ومفاجئة متعددة خلال تطبيق الخطط الدفاعية مما يتطلب منه استجابات سريعة عند ظهور المثير.

6 - مصطلحات البحث:

- البرنامج التدريبي: هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرامج احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا ( مفتي إبراهيم حماد 1997، ص 26 ).

- الأدوات الخاصة: تعد الوسائل و الأدوات الخاصة اتجاه حديث ومتقدم في التربية البدنية والرياضية والتدريب الرياضي إذ أصبحت من غير الممكن الاستغناء عنها واستخدامها في كل الرياضات لأهميتها و فائدتها الإيجابية زيادة فعالة داخل الوحدات التدريبية ( بلال خليفة 2011، ص 04).

- سرعة رد الفعل: ويعبر عنها الزمن المحصور بين لحظة ظهور مثير واحد معين معروف من قبل وبين الاستجابة له كما هو الحال عند انطلاق إشارة السباحة والجري ( مفتي إبراهيم حماد 2001، ص 203).

- سرعة رد الفعل البسيط: ويقصد به الزمن بين إطلاق الإشارة وحركة الجسم تتناسب عكسيا مع الزمن، حيث أن سرعة رد الفعل البسيط تنهى في ألعاب القوى والسباحة لمسافة قصيرة 100م، 50م ( البشتاوي 2005، ص 345).

- سرعة رد الفعل المركب: وتعنى في حالة وجود أكثر مثير يحاول اللاعب الاستجابة لمثير واحد فقط من بين هذه المثيرات فإن رد الفعل الحركي عندئذ يطلق عليه رد الفعل الحركي التمييزي (المركب) ومثال ذلك حارس المرمى في كرة القدم حينما تكون ضربه الجزاء يحتاج إلى سرعة د الفعل المعقد لأن واجب الحارس رد الكرة ( أيمن خزعل عبده 2014، ص 60).

7 - الدراسات السابقة والمساهمة:

7 - 1- الدراسة الأولى: محمد شهاب احمد 2008، رسالة دكتوراه جامعة المستنصرية - العراق - كلية التربية

8-2- الدراسة الأساسية: بالنسبة للدراسة الأساسية فقد تم إجراءها على العينتين الشاهدة والتجريبية تم من خلالها إجراء اختبارين (02) لتنمية سرعة رد الفعل البسيط والمركب، حيث أجريت على مرتين، المرة الأولى قبلية بتاريخ 2018/02/04. والمرة الثانية بعدية بتاريخ 2018/04/09، وبعد تسجيل النتائج أجريت عليها الدراسة الإحصائية للإجابة على الإشكاليات المطروحة خلال هذا البحث العلمي.

8-3- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ملائمة طبيعة المشكلة.

8-4- عينة البحث: تمثلت عينة هذا البحث في حراس المرمى لاعبي كرة القدم لفريق مولودية الطاهير وشباب الطاهير لفئة الأواسط، والمتكونة من 6 حراس خضع نصفهم إلى محتوى البرنامج التدريبي المقترح وهي العينة التجريبية للدراسة والمتمثلة في الفريق الأول، بينما النصف الآخر لم يخضع لهذا البرنامج وهي العينة الشاهدة المتمثلة في الفريق الثاني.

العينة التجريبية: تمارس النشاط البدني ومحتوى البرنامج التدريبي ثم تخضع للاختبار.

العينة الشاهدة: تمارس النشاط البدني فقط ثم تخضع للاختبار.

8-5- أدوات البحث: اعتمدنا في دراستنا على بعض الأدوات القياس والمتمثلة في اختبار نيلسون لسرعة رد الفعل اليد والذراع (البسيط)، واختبار نيلسون للاستجابة الحركية (المركب).

هذه الاختبارات لا تحتاج إلى محكمين لتسجيل النتائج، وعليه فإن موضوعية الاختبار تساوي واحد.

وفي هذا الجدول نبرز النتائج المتحصلين عليها من جراء الاختبارات التي قمنا بها على العينة الاستطلاعية:

جدول رقم (01): يبين نتائج اختبارات الدراسة الاستطلاعية.

الاختبارات	الدراسة الاستطلاعية	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق	الموضوعية
01	اختبار نيلسون لسرعة رد الفعل اليد والذراع (البسيط)	03	0.87	0.93	1
02	اختبار نيلسون للاستجابة لحرية (المركب).	03	0.89	0.94	1

يمثل هذا الجدول نتائج اختبارات الدراسة الاستطلاعية، فنلاحظ أن معامل الثبات والصدق في اختبار نيلسون لسرعة رد الفعل اليد والذراع (البسيط) يتمتع بدرجة عالية، ومنه فهي علاقة طردية قوية جدا، وفي اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (المركب) فمعامل الصدق والثبات يتمتع بدرجة عالية

- ظهور تطور في المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية بدرجة قليلة مقارنة بالتجريبية.

- التمارين المستخدمة بواسطة الكرات الطبية وبأوزان مختلفة تأثيرها إيجابي على تطوير القوة العضلية والذي أدى إلى تطوير مهارة المناولة الصدرية والرمية الحرة.

7-3- الدراسة الثالثة: زعفري إسحاق، رويدي مهدي 2015 مذكرة ماستر جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي.

تحت عنوان: تأثير سرعة رد الفعل على إتقان المهارات الدفاعية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

- هدف الدراسة: معرفة إذا كانت سرعة رد الفعل تؤثر على إتقان المهارات الدفاعية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

- منهج الدراسة: استخدم الباحثان المنهج الوصفي.

- عينة الدراسة: اشتملت العينة 27 لاعب للكرة الطائرة.

- استنتاجات الدراسة:

- من خلال النتائج المحصل عليها من إجراء اختبارات الاستقبال (1) و (2) على الفرق الثلاثة لاحظنا وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين سرعة رد الفعل واستقبال الإرسال.

- عدم وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين سرعة رد الفعل ومهارة الدفاع عن الملعب.

- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين سرعة رد الفعل ومهارة حائط الصد.

8-الخطوات المنهجية للبحث:

8-1- التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية على العينة الاستطلاعية حيث قمنا بإجراء الاختبارات قبل توقيت إجراء الاختبارات العينتين التجريبية والشاهدة، وهذا

يهدف دراسة كفاءة الاختبارات المقترحة وتدقيق الأسس العلمية وكذلك معرفة تجاوب أداء الحراس معها، وتعتبر التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية

للتعرف على السلبيات التي قد تظهر عند تنفيذ التجربة الحقيقية ومدى الدقة في تنفيذ الاختبارات والقياسات ولمعرفة الصعوبات التي قد تواجهنا أثناء التجربة الحقيقية.

وقد أجريت على عينة من المجتمع الأصلي بلغ عددها ثلاث لاعبين من الذين لم يشتركوا في التجربة الرئيسية وبتاريخ 2018/01/15، في ضوء هذه التجربة تم التأكد من صلاحيات الاختبارات لعينة البحث.

- عرض نتائج العينتين التجريبية والشاهدة في الاختبارين القبليين:

الجدول (08): يبين نتائج الاختبارين القبليين للعينتين التجريبية والشاهدة لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية المركبة.

قياس المتغير	عدد العينة	$\bar{x}$ القبلي	$s$ القبلي	$T_c$	$T_T$	الدالة الإحصائية
الشاهدة	03	1.49	0.012	1.22	2.13	غير دل إحصائيا
التجريبية	03	1.48	0.0094			

- عرض نتائج العينتين التجريبية والشاهدة في الاختبارين البعدين:

الجدول (09): يبين نتائج الاختبارين البعدين للعينتين التجريبية والشاهدة لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية المركبة.

قياس المتغير	عدد العينة	$\bar{x}$ البعدي	$s$ البعدي	$T_c$	$T_T$	الدالة الإحصائية
الشاهدة	03	1.48	0.012	6.75	2.13	دل إحصائيا
التجريبية	03	1.43	0.005			

10 - مقارنة النتائج بالفرضيات:

لقد وضعنا فرضيات تخص دراستنا، هذا لتبسيط الضوء على أثر الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام بعض الأدوات الخاصة (المساعدة) في تنمية سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى لكرة القدم اقل من 19 سنة والتي قسمناها إلى فرضية رئيسية وفرضيتين جزئيتين بعد عرض نتائج الاختبارات الخاصة بالمجموعة الشاهدة والتجريبية في المجموعة السابقة، تأتي لمناقشة النتائج المتوصل إليها من أجل التأكد من صحة الفرضية الرئيسية الفرضيات الجزئية ككل من خلال النتائج المحصل عليها:

10-1- الفرضية الأولى:

والتي تنص على أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأدوات الخاصة يطور من سرعة رد فعل (اليد والذراع) لدى حراس مرمى كرة القدم أقل من 19 سنة.

من أجل التحقق من الفرضية الأولى يجب علينا الرجوع إلى نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينتي الدراسة الشاهدة والتجريبية لسرعة رد فعل البسيط (اليد والذراع).

✓ بالنسبة للعينه الشاهدة: كانت الفروق غير دل معنويا في اختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع، وذلك لأن قيمة  $T_c$  المحسوبة وجدناها تساوي 0.86 وهي أقل من  $T_T$  الجدولية التي تساوي 2.92 وهذا دليل على عدم الخضوع لتمرارين باستخدام بعض الأدوات الخاصة (المساعدة) لتنمية سرعة رد الفعل البسيط أدى إلى عدم التحسن في نتائج سرعة رد فعل البسيط (اليد والذراع) لهذه المجموعة.

✓ بالنسبة للعينه التجريبية: بالنسبة لهذه العينة وجدنا قيمة  $T_c$  المحسوبة 6.93 وهي أكبر بكثير من قيمة الجدولية التي بلغت 2.92، وهذا دليل على أنه هناك فروق معنوية ذات

ومنه فهي علاقة طردية قوية جدا، ومنه نستنتج أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات، وتتمتع أيضا بموضوعية موثقة لا تتعلق بشخصية الباحث.

9 - عرض النتائج البحث:

9-1- عرض نتائج اختبار نيلسون لسرعة رد فعل البسيط (اليد والذراع):

- عرض نتائج المجموعة الشاهدة في الاختبارين القبلي والبعدي:

الجدول (02): يبين نتائج اختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع القبلي والبعدي للعينه الشاهدة.

قياس المتغير	عدد العينة	$\bar{x}$	$s$	$T_c$	$T_T$	الدالة الإحصائية
القبلي	03	2.63	0.022	0.86	2.92	غير دل معنوي
البعدي		2.62	0.008			

- عرض نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي:

الجدول (03): يبين نتائج اختبار نيلسون لسرعة رد فعل البسيط (اليد والذراع) القبلي والبعدي للعينه التجريبية.

قياس المتغير	عدد العينة	$\bar{x}$	$s$	$T_c$	$T_T$	الدالة الإحصائية
القبلي	06	2.64	0.0047	6.93	2.92	دل معنوي
البعدي		2.60	0.0047			

- عرض نتائج العينتين التجريبية والشاهدة في الاختبارين القبليين:

الجدول (04): يبين نتائج الاختبارين لسرعة رد فعل البسيط (اليد والذراع) القبليين للعينتين التجريبية والشاهدة:

قياس المتغير	عدد العينة	$\bar{x}$ القبلي	$s$ القبلي	$T_c$	$T_T$	الدالة الإحصائية
شاهدة	03	2.63	0.022	0.08	2.13	غير دل إحصائيا
التجريبية	03	2.64	0.0047			

- عرض نتائج العينتين التجريبية والشاهدة في الاختبارين البعدين:

الجدول (05): يبين نتائج الاختبارين لسرعة رد فعل (اليد والذراع) البعديين للعينتين التجريبية والشاهدة:

قياس المتغير	عدد العينة	$\bar{x}$ البعدي	$s$ البعدي	$T_c$	$T_T$	الدالة الإحصائية
شاهدة	03	2.62	0.008	3.73	2.13	دل إحصائيا
التجريبية	03	2.60	0.004			

9-2- عرض نتائج اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (المركب):

- عرض نتائج المجموعة الشاهدة في الاختبارين القبلي والبعدي:

الجدول (06): يبين نتائج العينة الشاهدة لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية المركبة القبلي والبعدي.

قياس المتغير	العينة	$\bar{x}$	$s$	$T_c$	$T_T$	الدالة الإحصائية
القبلي	03	1.49	0.012	1.73	2.92	غير دل إحصائيا
البعدي		1.48	0.012			

- عرض نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي:

الجدول (07): يبين نتائج العينة التجريبية لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية المركبة القبلي والبعدي.

قياس المتغير	عدد العينة	$\bar{x}$	$s$	$T_c$	$T_T$	الدالة الإحصائية
القبلي	03	1.48	0.0094	8.96	2.92	دل إحصائيا
البعدي		1.43	0.0047			

الأدوات الخاصة لتنمية سرعة رد الفعل، أدى إلى عدم التحسن في نتائج سرعة رد الفعل المركب لهذه المجموعة.

✓ بالنسبة للعينة التجريبية: بالنسبة لهذه العينة وجدنا قيمة  $T_c$  المحسوبة 8.96 وهي أكبر بكثير من قيمة الجدولية التي بلغت 2.92، وهذا دليل على أنه هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية تدل على تحسن في نتيجة سرعة رد الفعل وذلك بعد خضوع العينة التجريبية لتمرين باستخدام الأدوات الخاصة لتنمية سرعة رد الفعل المركب المقترحة من طرف الباحثين.

❖ وانطلاقاً من هذه النتائج نقبل الفرضية الثانية.

حيث يعتبر هذا النوع من رد الفعل هو أصعبها، نظراً لاحتياجاته إلى تركيز انتباه عال لسرعة اتخاذ القرار المناسب والناجح. والذي يتطلب أحياناً الإعداد المبكر لتوقعات الأداء للخصم.

حسب (فيصل رشيد عياش الديلمي 1997، ص15) تلعب سرعة رد الفعل المركب دوراً هاماً في الأنشطة الرياضية التي تتميز بسرعة تغيير مناصب اللعب و يختلف سرعة رد الفعل المركب تبعاً للهدف منها، وهي ترتبط في كثير من الأنشطة بالاتجاه هدف متحرك كالكرة أو الخصم...إلخ .

وهذا ما أكده " بوعبد الله فيصل " في مذكرة ماجستير لسنة 2002، حيث استعمل مجموعة من الاختبارات لسرعة رد الفعل ، وتوصل أن البرنامج التدريبي يؤثر على سرعة رد الفعل المركب.

10-3- الفرضية الرئيسية:

تنص الفرضية العامة على أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض الأدوات الخاصة يؤثر تأثيراً إيجابياً على سرعة رد الفعل لدى حراس كرة القدم أقل من 19 سنة.

من أجل التحقق من صحة الفرضية الرئيسية والتي أتت كإجابة على الإشكالية الرئيسة المطروحة، هذه الفرضية تعتمد أساساً على مقارنة نتائج العينتين الشاهدة والتجريبية بين الاختبارات القبلية والبعديّة وتقييم التدريب باستخدام بعض

دلالة إحصائية تدل على تحسن في نتيجة سرعة رد فعل البسيط (اليد والذراع) بعد خضوع العينة لتمرين باستخدام الأدوات الخاصة لتنمية سرعة رد الفعل المقترحة من طرف الباحثين.

❖ وانطلاقاً من هذه النتائج نقبل الفرضية الأولى.

وهذا فإن أهم جزء من رد الفعل على الهدف هو القدرة على رؤية الهدف بسرعة عالية وتغيير هذه الصفة قابلة للتدريب ويمكن تنميتها، حيث يمكن استخدام تمرينات تتطلب رد فعل على أهداف متحركة ثم يتم زيادة سرعة الأهداف تدريجياً عن طريق زيادة السرعة وتقليل المسافة مع التغيير في أحجام الأهداف المتحركة، ويعتبر التدريب بالكرات الصغيرة الحجم ذو فائدة كبيرة.

وهذا ما أكدته الباحثة "محمدي روميصة " في مذكرة تخرجها سنة 2016، حيث استنتجت أن البرنامج التدريبي المقترح يطور القوة الانفجارية وسرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال.

وكذلك تحقق صحة فرضيتها الثانية التي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لأثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة اليد.

10-2- الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض الأدوات الخاصة (المساعدة ) يطور وينمي سرعة رد الفعل المركب لدى حراس مرمى كرة القدم أقل من 19 سنة.

من أجل التحقق من الفرضية الأولى يجب علينا الرجوع إلى نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينتي الدراسة الشاهدة والتجريبية لسرعة رد الفعل المركب.

✓ بالنسبة للعينة الشاهدة: كانت الفروق غير دال معنوياً في اختبار نيلسون لسرعة رد الفعل المركب، وذلك لأن قيمة  $T_c$  المحسوبة وجدناها تساوي 1.73 وهي أقل من  $T_c$  الجدولية التي تساوي 2.92 وهذا دليل على عدم الخضوع لتمرين باستخدام

كما تتفق مع هذه النتائج مع رسالة عمار عباس فاخر سنة 2012، حيث توصل أن التمرينات بالأدوات المساعدة قد أدت إلى تنمية سرعة الاستجابة لدى المجموعة التجريبية حراس المرمى في كرة اليد أما الباحث "شهيد رمزي رفیق" في رسالته سنة 2012، فقد أكد أن البرنامج التدريبي المقترح فاعليته في تطوير سرعة الاستجابة لعينة الدراسة.

#### 11 - استنتاجات البحث:

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض الأدوات الخاصة يطور وينمي سرعة رد الفعل البسيط لدى حراس مرمى كرة القدم.

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض الأدوات الخاصة يطور وينمي سرعة رد الفعل المركب لدى حراس مرمى كرة القدم.

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض الأدوات الخاصة يؤثر تأثيراً إيجابياً على سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى في كرة القدم.

- العينة التجريبية الخاضعة للبرنامج التدريبي كانت أفضل من الشاهدة في الاختبارات البعدية الخاصة بسرعة رد الفعل البسيط والمركب.

#### 12- الاقتراحات والتوصيات:

- التأكيد على استخدام الأدوات الخاصة (المساعدة) أثناء التدريبات وعند أداء التمرينات خلال العملية التدريبية لما لها من أثر واضح في تنمية وتطوير الأداء البدني والمهاري لرياضي كرة القدم(حراس المرمى).

- التأكيد على استخدام تمرينات بالأدوات الخاصة (المساعدة) خلال الوحدات التدريبية مبنية على الأسس العلمية.

- يجب أن تكون التمارين المعدة للتدريب متناسب مع الصفة أو القدرة المراد تطويرها.

- إجراء دراسات وبحوث مشابهة على فئات عمرية أخرى ولصفات بدنية ومهارات أخرى.

الأدوات الخاصة في تنمية سرعة رد الفعل، وهذا ما يجسده تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة على لاعبي العينة التجريبية ومقارنة النتائج بنتائج العينة الشاهدة، فلإثبات هذه الفرضية أو نفيها والتي تقول بأنه "البرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض الأدوات الخاصة (المساعدة) يؤثر تأثيراً إيجابياً على سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى في لاعبي كرة القدم" يجب الرجوع إلى النتائج السابقة والتي توصلنا إليها من خلال عرض وتحليل نتائج الفرضيات الفرعية يمكن تأكيد وقبول الفرضية العامة.

حيث أظهر تحليل الفرضيات الفرعية أن التدريب الرياضي باستخدام بعض الأدوات الخاصة (المساعدة) يؤثر تأثيراً إيجابياً على سرعة رد الفعل البسيط وكذلك سرعة رد الفعل المركب لدى حراس مرمى كرة القدم.

وهذا إن دل على شيء فإنه يدل على ضرورة استخدام الأدوات الخاصة (المساعدة) في التدريب الرياضي، وهذا ما يؤكد إيجابية تطوير سرعة رد الفعل لدى حراس مرمى كرة القدم.

#### ❖ وانطلاقاً من هذه النتائج نقبل الفرضية الرئيسية.

حيث تعتبر السرعة أحد أهم مكونات اللياقة البدنية فهي من العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل مباشر ومستمر على نتيجة المنافسات الرياضية (الفردية أو الجماعية) فمثلاً في كرة القدم نشاهد كثيراً من المواقف الهجومية والدفاعية طوال المباراة يكون لعامل السرعة الحد الفاصل في ترجيح أحد اللاعبين على غيره.

فحسب (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1993، ص 198) انه لتنمية السرعة تستخدم الشدادة العالية دائماً بمعنى أن تكون شدة أداء التمرينات إما بالسرعة الأقل من القصوى، أما بالسرعة القصوى، أو باستخدام وسائل تساعد على الأداء بأسرع من السرعة القصوى، وهذا يساعد على تدريب الجهاز العصبي على الأداء السريع.

- ضرورة توفير الأدوات المساعدة في الفرق الرياضية من اجل تطوير المستوى.

### 13 - قائمة المراجع:

- خزعل عبد: تدريب كرة القدم ( المتطلبات الفسيولوجية والفنية )، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2014.

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح وآخرون: فزيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1، دار الفكر العربي، 1993.

- أمر الله احمد البساطي: أسس و قواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، ط1، الإسكندرية، 1998.

- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1996.

- بلال خليفة السكرانة : اتجاهات حديثة في التدريب، ط 1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، 2011.

- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في التدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2005.

- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2001 .

- مفتي إبراهيم حماد: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، ج1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1997.

- مهند حسين البشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للنش، عمان، الأردن، 2005.

- منذر هاشم الخطيب وآخرون: قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم، دار المناهج للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2000.

- موسى فهد إبراهيم : اللياقة البدنية و التدريب الرياضية ، دار الفكر العربي ، ط1 ، 1970.

- فيصل رشيد عياش الديلمي: كرة القدم، طبع في المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية ، 1997.

- مجلة كلية التربية الرياضية: جامعة بغداد، المجلد 27، العدد الثالث، 2015.