

أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية سرعة الاستجابة الحركية وطبيعة علاقتها بتطوير مهارة التصويب لناشئ كرة القدم

براهيمي قدور¹، مرسلي العربي²، عياد مصطفى³

^{3,1} معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضة جامعة ورقلة

² معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضة جامعة شلف

ملخص:

هدفت الدراسة إلى أثر برنامج تدريبي على تنمية سرعة الاستجابة الحركية وطبيعة العلاقة بين سرعة الاستجابة الحركية و مهارة التصويب، وافترض الباحثون تأثير البرنامج التدريبي إيجابيا على تنمية سرعة الاستجابة الحركية وكذلك وجود علاقة ايجابية بين سرعة الاستجابة الحركية ومهارة التصويب وقد استخدمنا المنهج التجريبي وطبقت هذه الدراسة على عينة قوامها 34 لاعب بطريقة عمدتي، 16 لاعب كعينة تجريبية طبق عليها البرنامج التدريبي والذي دام مدة 8 أسابيع في فترة المنافسة الأولى حيث اعتمدنا في هذا البرنامج على طريقة التدريب بالألعاب المصغرة والتي يحتوي على مجموعة تمارين في مساحات مصغرة تتشابه مع مواقف المنافسة الحقيقية التي يمكن أن يواجهها اللاعب أثناء المباريات (وضعيات-حلول)، و16 لاعب آخر كعينة ضابطة طبق عليها البرنامج التقليدي اعتمادا على طريقة التدريب المنفصل والذي لا يحقق العلاقة مع السيناريو الحقيقي الذي يواجهه اللاعب أثناء المنافسة ومن خلال النتائج والتي أظهرت لنا تحسن في نتائج معظم الاختبارات للمجموعة التجريبية في اختبارات سرعة الاستجابة الحركية والاختبارات المهارية، ولذا تأثير سرعة الاستجابة الحركية على تطوير بعض المهارات الأساسية (التصويب) من خلال ذلك يوصى الباحثون باستخدام برامج التدريب العقلي ووضعها في برامج تعليمية، إذ تساهم هذه البرامج في تسهيل تعلم واكتساب وإتقان المهارات الأساسية في رياضة كرة القدم وخاصة الناشئين وصغار السن، كما نوصى باعتماد برامج التدريب التي تعمل على تنمية الجانب العقلي.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي- سرعة الاستجابة الحركية - الأداء المهاري

ABSTRACT

THE STUDY AIMED AT THE IMPACT OF TRAINING PROGRAM ON THE DEVELOPMENT OF SPEED OF MOTOR RESPONSE AND THE NATURE OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE SPEED OF MOTOR RESPONSE AND THE SKILL OF CORRECTION, AND THE RESEARCHERS ASSUMED THE IMPACT OF THE TRAINING PROGRAM POSITIVELY ON THE DEVELOPMENT OF SPEED OF MOTOR RESPONSE AS WELL AS A POSITIVE RELATIONSHIP BETWEEN THE SPEED OF MOTOR RESPONSE AND SKILL CORRECTION WE HAVE USED THE EXPERIMENTAL APPROACH AND APPLIED THIS STUDY ON A SAMPLE OF 34 PLAYERS IN A DELIBERATE MANNER, 16 PLAYERS AS AN EXPERIMENTAL SAMPLE APPLIED BY THE TRAINING PROGRAM, WHICH LASTED FOR 8 WEEKS IN THE FIRST COMPETITION PERIOD WHEN WE ADOPTED IN THIS PROGRAM ON THE METHOD OF TRAINING MINI-GAMES, WHICH CONTAINS THE GROUP WAS RENNES IN MINI SPACES SIMILAR TO THE REAL COMPETITION POSITIONS THAT CAN BE FACED BY THE PLAYER MATCHES AND 16 OTHER PLAYERS AS AN OBSERVER SAMPLE APPLIED TO THE TRADITIONAL PROGRAM DEPENDING ON THE SEPARATE TRAINING METHOD, WHICH DOES NOT ACHIEVE THE RELATIONSHIP WITH THE REAL SCENARIO FACED BY THE PLAYER COMPETITION AND THROUGH THE RESULTS SHOWED THAT THE RESULTS OF MOST TESTS OF THE EXPERIMENTAL GROUP IN THE MOTOR SPEED RESPONSE TESTS AND THE TECHNICAL TESTS, AS WELL AS THE EFFECT OF THE SPEED OF THE MOTOR RESPONSE ON THE DEVELOPMENT OF SOME BASIC SKILLS (CORRECTION) FRYING AND PUT THEM IN EDUCATIONAL PROGRAMS, AS THESE PROGRAMS CONTRIBUTE TO FACILITATING LEARNING AND MASTERY OF BASIC SKILLS IN THE SPORT OF FOOTBALL, ESPECIALLY YOUTH AND YOUNG PEOPLE, AND RECOMMEND THE ADOPTION OF TRAINING PROGRAMS THAT WORK ON THE MENTAL SIDE OF THE DEVELOPMENT.

KEYWORDS: TRAINING PROGRAM - MOTOR RESPONSE SPEED - SKILL PERFORMANCE

مقدمة وإشكالية البحث

أشهر رياضة كرة القدم إلى درجة لم يعد بينها وبين الرياضيات الأخرى وجه للمقارنة و اكتسبت شعبية كبيرة في كل المجتمعات، كما حظيت باهتمام جميع الهيئات الرياضية على مستوى الدولي و المحلي وبنظرة متفحصة للتطور الكبير و السريع الحاصل في مجالات الحياة عامة و في المجال الرياضي خاصة لاحظنا أن كل هذا التطور كان نتيجة ربط العمل الرياضي بالأبحاث المنجزة في مختلف العلوم منذ عدة سنوات بكيفية رفع كفاءة أداء اللاعبين زاد اهتمام و ذلك بالاستفادة من الدراسات المتعددة كدراسة العوامل البيوميكانيكية والفيزيولوجية والتشريحية والبيولوجية، بالإضافة إلى النواحي البدنية والنفسية وكذا العوامل الطبيعية و الظروف الخارجية التي تشكل عائق بين نتائج التدريب و مستوى الأداء التنافسي أن الأداء المهاري في كرة القدم يمثل مجموعة من الأداءات الحركية المندمجة بالكرة و بدونها و التي يتطلب تنفيذها من اللاعب قدرات بدنية ومعرفية ونفسية تتكامل معا لإخراج هذا الأداء بالصورة والشكل المناسب لموقف اللعب، و لذا فليكن امتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من الأداءات المهارية بما يتشابه مع متطلبات المباراة تزيد من قدرتهم على المناورة و تنفيذ الخطط في أماكن و اتجاهات مختلفة و لا يفاجأ بموقف ما لم يتم التدريب عليه و من تم تحقيق سرعة، ودقة الأداء والتوافق في تنفيذ الواجبات الخططية تتحدد القدرة المهارية للاعبين المستويات العالية ليس فقط بامتلاكهم لمهارات اللعب المنفردة ولكن بقدرتهم على الاختيار المناسب لتلك المهارات ودمجها مع بعضها البعض وأداءها وفق متطلبات مواقف اللعب (المساحة، الخصم، الزميل الوقت) إن للمهارات العقلية دورا رئيسا في السلوك الحركي اليومي للإنسان بصورة عامة والمهارات الأساسية الخاصة باللعبة التي يمارسها الرياضي بصورة خاصة ومنها كرة القدم، وذلك من خلال الإقلال من الحركات الزائدة والاقتصاد بالجهد المبذول ودقة في اتخاذ القرار من خلال معلومات دقيقة وبرامج حركية متنوعة مخزونة في الذاكرة مما يؤدي إلى حصول الاستجابة الحركية الدقيقة وبالتالي الوصول إلى اللعب المتكامل الذي تحتاجه لعبة كرة القدم. وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي يكون محيطها و فيرا بالمتغيرات والمتغيرات، وهي تحتاج إلى عمليات عقلية ذهنية (الانتباه، التركيز، الإحساس، الإدراك) كما إن " كما يشير (HARRA) على أن التدريب العقلي يعتبر أحد الأساليب الحديثة المستخدمة في اكتساب المهارات الحركية و تطويرها إلى جانب الإعداد للمنافسة والتي تتطلب قدرا كبيرا من استخدام المهارات النفسية و العقلية وإصدار القرارات لما يجب التركيز عليها خلال التدريب قبل الوصول إلى المنافسة (HARRA 1994 P 56) حيث يعد الاستجابة الحركية جانب من جوانب التدريب العقلي واحد الإبعاد المهمة في لعبة كرة القدم وتظهر أهميته في إحساس اللاعب بحركة أجزاء جسمه بالأداء (الكرة) ومدى السيطرة على تغيير وضع الجسم مع الكرة أو بدونها وفقا لم يتطلبه الواجب الحركي لعبة كرة القدم من الألعاب التي يقع فيها العبء الأكبر في عملية التدريب على عملية التفكير أثناء الاستجابات الخططية المختلفة والتي يظهر فيها الصراع الكامل الدائم بين تفكير اللاعب وتفكير منافسه لذا فهي تتطلب سرعة إدراك العلاقات بين مواقف اللعب المتنوعة والمتعددة وحسن تصرف اللاعب فيها فيجب أن يكون بمقدور لاعب كرة القدم سرعة قراءة المواقف وإدراكها وأن يقوم في لحظة خاطفة بتحليل الإمكانيات المتوقعة للاستجابات واختيار الحل المناسب للموقف حيث تعد كرة القدم من الأنشطة ذات الطابع المتغير ولذا يتجه اللاعبون خلالها إلى التنوع والتغيير وفق لاختلاف طرق اللعب المستمرة حيث تحتم طبيعة الأداء أثناء المباراة على اللاعبين استخدام أداءات مهارية مركبة من صيغ وأشكال مختلفة ولذا فليكن اللاعب لأشكال متنوعة من الأداءات المهارية بما يتشابه مع متطلبات المباراة تزيد من قدراته على المناورة وتنفيذ الخطط في أماكن واتجاهات مختلفة ولا يفاجأ بموقف ما لم يتدرب عليه ومن تم تحقيق سرعة ودقة أداء مع التوافق في تنفيذ الواجبات الخططية وتتحدد القدرة المهارية للاعبين المستويات العالية ليس فقط بامتلاكهم لمهارات اللعب المنفردة ولكن بقدرتهم على الاختيار المناسب لتلك المهارات ودمجها مع بعضها البعض وأداها وفق متطلبات اللعب إذ يتفق كل من مفتي إبراهيم حماد وحفي محمود على أن " نجاح الأداء الحركي للاعب خلال مباراة يتوقف على درجة ومستوى ثبات واستقرار المهارات الحركية لديه ومدى إتقانه لها مهما تغيرت الظروف ومواقف اللعب أثناء المباراة " (حجار، 2005، ص 03)، حيث يؤكد (JOSPPH). على نجاح حركات اللاعب بامتلاكه الإدراكات المناسبة، إذ تعطيه القابلية على اكتشاف أفضل الحركات المناسبة وقابلية التوافق الحركي (JOSPPH MERCIER 2002 P 61). حيث إن عملية التدريب المخططة تعمل على تعليم تنمية وتطوير هذه القدرات لدى اللاعبين أثناء الوحدة التدريبية من خلال وضع اللاعبين لاعتماد على التدريب بالألعاب المصغرة بمجموعة تمارين تعمل على تنمية

مقدرة اللعب على فهم وإدراك متغيرات اللعب وكيفية الاستجابة لحل المشكلات أثناء المباراة الأمر الذي يسمح للاعب باكتساب خبرات معرفية تسمح له بالتصرف السليم، نحن نتفق مع TURPIN والذي يفكر بلبن المدربين عليهم بإيجاد وطرق تدريب ووضعيات تتوفر على موصفات المنافسة لا من حيث النوعية ولا من حيث الكمية يبحثون على المبادرات التي يتطلبها لاعب كرة القدم من سرعة تتناسب مع تنفيذ لقطات اللعب ومن مهارات تقنية التي يمكن أن يقدمها اللاعب أثناء المنافسة ضد الخصم وبمشاركة زملاء . (TURPIN1998P65) ، إلا أن الباحثون ومن خلال خبرتهم كونهم لاعبين ومدربين ومن متابعتهم لبعض فرق الناشئين وجد أن أغلب المدربين يركزون في مفردات مناهجهم التدريبية على تطوير الجانب البدني والجانب المهاري، وقلة اهتمام بعض المدربين على تطبيق الأساليب العلمية المتضمنة تطوير المهارات العقلية الأساسية ضمن مناهجهم التدريبية لازالوا يعتمدون على أساليب وطرق تقليدية في عملية التكوين اعتمادهم على طريقة التدريب المنفصل واختيارهم مجموعة تمارين منفصلة غير مشوقة تربطها علاقة بسيطة بواقع اللعب. حيث تمتلن تمارين اللعب المصغر 03 ضد 03 - 02 ضد 02 - 01 بالإضافة إلى التمارين الموجهة على شكل مباريات 09 ضد 09 - 11 ضد 11 ، تعمل على رسم سيناريو للأحداث التي يمكن أن تواجه اللاعب في المباريات الرسمية مشمولة بقدر وافر من الحلول التي تمكنه من استغلال الكرة الاستغلال الأمثل وعلى ضوء ما تقدم من آراء الباحثين، من هنا نستخلص أنه هناك اختلاف كبير بين حقيقة اللعب ووسائل التحليل المنتهجة من قبل مدربي الشباب الأمر لذي دفعنا إلى اتجاه إلى هذه الدراسة من خلال اقتراح برنامج تدريبي ، وعليه نطرح التساؤل الرئيسي التالي: ما هو أثر برنامج تدريبي على تنمية سرعة الاستجابة الحركية وطبيعية علاقتها بتطوير الأداء المهاري لناشئ كرة القدم أقل من (16 سنة)؟ وعليه نطرح التساؤلات الفرعية التالية :

- هل تؤثر برنامج تدريبي ايجابيا على تنمية سرعة الاستجابة الحركية لناشئ كرة القدم ؟

- هل طبيعة العلاقة التي تجمع سرعة الاستجابة الحركية ومهارة (التصويب) علاقة عكسية ايجابية ؟

أهداف البحث:

الهدف العام: معرفة تأثير برنامج تدريبي على تنمية سرعة الاستجابة الحركية وطبيعية علاقتها بتطوير مهارة التصويب لناشئ كرة القدم أقل من (16 سنة) .

الأهداف الفرعية:

- معرفة لتأثير برنامج تدريبي على تنمية سرعة الاستجابة الحركية لناشئ كرة القدم ؟

- معرفة طبيعة العلاقة التي تجمع سرعة الاستجابة الحركية ومهارة (التصويب) علاقة عكسية ايجابية ؟

فرضيات البحث:

الفرضية العامة: يؤثر برنامج تدريبي على سرعة الاستجابة الحركية وطبيعية علاقتها بتطوير مهارة التصويب لناشئ كرة القدم أقل من (16 سنة)

الفرضيات الفرعية:

- يؤثر برنامج تدريبي ايجابيا على سرعة الاستجابة الحركية لناشئ كرة القدم

- طبيعة العلاقة التي تجمع سرعة الاستجابة الحركية ومهارة التصويب (علاقة عكسية ايجابية)

أهمية البحث:

محاولة التغلب على القصور في البرامج التدريبية العادية باقتراح برنامج تدريبي في تنمية سرعة اتخاذ القرار وعلاقتها بتطوير مهارة التصويب

الدراسات السابقة والمثابفة:

- دراسة محمد عبد البيدي (1998): منهج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل الحركي لدى حراس المرمى بكرة اليد أهداف البحث:

- وضع برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل الحركي لدى حراس مرمى كرة اليد .

- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير سرعة رد الفعل الحركي.

فروض البحث

- يؤثر البرنامج التدريبي ايجابيا لتطوير سرعة رد الفعل الحركي لدى حراس مرمى كرة اليد .

منهج وعينة البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي وتمثلت عينة البحث في حراس المرمى المنتخب الوطني للشباب بعمر 18-20 سنة وقد بلغ عدد العينة 5 لاعبين.

الاستنتاجات

- هناك فروق معنوية لاختبار قياس سرعة رد الفعل الحركي للوقوف الاعتيادي .و الوقوف المعاكس والجلوس الطولي .

- البرنامج التدريبي اثر بصورة ايجابية على تطوير سرعة رد الفعل الحركي لدى حراس مرمى كرة اليد التوصيات

- تعميم مفردات برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل الحركي لدى حراس مرمى كرة اليد .

- ضرورة تدريب حراس المرمى بصورة مستقلة ومركزة على تمارين سرعة رد الفعل الحركي وكذلك تمارين الصد المختلفة.

إجراءات البحث الميدانية

منهج البحث: حسب صيغة ومتطلبات البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي وتمثل استخدامنا للمنهج التجريبي في تضييعنا لمفردات البرنامج التدريبي المقترح بتوظيف الوحدات التدريبية كمتغير منتقل لهذا البحث بينما تمثل المتغير التابع في تنمية سرعة الاستجابة الحركية بينما تمثل المتغير التابع الثاني بعض المهارات الأساسية (المناولة-التصويب)

مجتمع وعينة البحث: تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية والمتمثلة في فريق شبيبة الساوره لكرة القدم تحت 16 سنة ناشئين والتي يبلغ عددهم 34 لاعب حيث قام الباحث بتقسيم العينة إلى عينة تجريبية وعينة ضابطة بطريقة عشوائية بتحتية حراس المرمى وعددهم 2. طبق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي كما طبق البرنامج التقليدي على العينة الضابطة، تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث وذلك بدراسة بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير وأكدتها الدراسات السابقة حيث راعى الباحثون مدى تجانس العينتين في ما يخص الطول ، الوزن .

مجالات البحث

المجال البشري: تمثله عينة المجموعتين الذين استخدمهم البحث في لاعبي فريق شبيبة الساوره لكرة القدم تحت 16 سنة والمكون من 34 لاعب تم اختيارهم بطريقة عددية و قسمت العينة إلى قسمين بطريقة عشوائية 16 لاعب كعينة تجريبية و 16 لاعب كعينة ضابطة مع تحتية حراس المرمى

المجال الزماني: لقد امتدت فترة العمل التجريبي منذ لقاء المشرف حتى نهاية فترة المنافسة الأولى إلى مرحلتين أساسيتين هما

المرحلة الأولى: تمثلت في انجاز التجربة الاستطلاعية والتي اجريها فيها الاختبار القبلي 2014/10/11 وبعد 4 أيام أجرينا الاختبار البعدي 2014/10/14 على نفس العينة والتي تمثلت في لاعبي فريق حماية المدنية المرحلة الثانية: والتي تمثلت في الدراسة التجريبية الرئيسية والتي امتدت في الفترة 2014/10/23 إلى غاية 2015/01/20 حيث تم فيها تطبيق وحدات البرنامج التدريبي المقترح مع إجراء الاختبارات

المجال المكاني: ملعب شبيبة الساوره . ولاية بشار

الأسس العلمية للاختبارات:

ثبات الاختبار: لإعطاء الاختبارات ثباتاً بالاعتماد على اختبار ستودنت باعتمادنا على الاختبارات البعدية وعلى قيمتين SIG ومقارنتها عند مستوى الدلالة 0.05 وبالنظر إلى مستوى المعنوي للاختبارات الاستجابات الحركية نجد القيم التالية (0.21) وبما إن كل القيم أكبر من 0.05 فإننا نحتمل H_0 والتي مفادها عدم وجود اختلاف معنوي مما يؤكد الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية كما يوضح الجدول (01)

صدق الاختبار: من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية والذي يقاس بحساب الجدر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار (نبيل عبد الهادي 1990ص171) وقد تبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عال

موضوعية الاختبار: أن بطارية الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة لتأويل إذ أن الاختبار ذا موضوعية جيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك وقد تم استعمال الاختبارات ضمن الوحدات التدريبية وهذا ما يمنحها موضوعية ومصداقية جيدة

الجدول رقم (01): يبين صدق وثبات الاختبارات

اختبار T لتساوي المتوسطات								
مجال الثقة للفرق عند 95 %		الدلالة معنوية	درجة الحرية	T	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط	
أعلى	أسفل							
0.32	0.20-	0.21	7	-1.02	0.41	1.16	0.62	سرعة الاستجابة الحركية
1.11	-0.61	0.51	7	-0.61	0.36	1.03	0.25	التصويب

أدوات البحث:

مواصفات الاختبارات

- اختبارات سرعة الاستجابة الحركية: اختبار سرعة الاستجابة الحركية

- اختبارات الأداء المهاري: اختبار التصويب

الوسائل الإحصائية:

قد اعتمدنا في معالجته على نظام (SPSS-19) وقد اعتمدنا على المعادلات الإحصائية التالية: اختبار ليفن

لاختبار تساوي التباينات- اختبار ليفن لاختبار تساوي التباينات- اختبار الفرضية حول الفرق بين متوسط

مجتمعين مستقلين تباينهما غير معلوم اختبار (T) - نظام ANOVA الانحدار فيشر F

عرض ومناقشة نتائج البحث

الجدول 02: يوضح مدى التباين بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في نتائج اختبارات القبلية سرعة

الاستجابة الحركية والمهارات الأساسية باستخدام اختبار T لتساوي المتوسطات

اختبار T لتساوي المتوسطات								
مجال الثقة للفرق عند 95 %		الدلالة معنوية	درجة الحرية	T	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط	
أعلى	أسفل							
2.31	0.58-	0.22	14	1.28	0.67	2.61	0.86	سرعة الاستجابة الحركية
2.42	1.53-	0.43	14	0.61	0.53	4.50	0.50	التصويب

من خلال الجدول (02) يتبين لنا فالنظر إلى قيمة T نجد أن قيمة دلالة المعنوية أساسية لاختبارات سرعة الاستجابة الحركية (0.22) والاختبارات المهارية- التصويب (-0.08) وهي أكبر من قيمة 0.05، مما يجعلنا نقبل بـ H_0 مفادها عدم وجود فروق معنوية لمعنى عدم وجود اختلاف وهذا كذلك ما يؤكد مجال الثقة حيث نجد أن قيم 0 لكل المجالات مما يدل على تجانس العينتين لهما نفس التباين

نتائج الاختبارات سرعة الاستجابة الحركية والاختبارات المهارية القبلي والبعدي لعينة البحث
الجدول رقم (03) يبين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث في سرعة الاستجابة الحركية

الدلالة	درجة الحرية	T	اختبار العينة			
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.00	14	4.28-	5.30	5.86-	قبلي بعدي	العينة التجريبية
0.94	14	0.07-	7.15	1.33-	قبلي بعدي	العينة الضابطة

من خلال الجدول (03) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار سرعة الاستجابة الحركية

المجموعة التجريبية: نجد أن قيمة الدلالة تساوي 0.001 وهي اصغر من قيمة 0.05 فإننا لا نقبل H_0 والتي مفادها انه يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي. وهذا ما يؤكد كذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 لا تنتمي للمجال (-8.80 / -2.92) المجموعة الضابطة: نجد أن قيمة الدلالة تساوي 0.94 وهي اكبر من قيمة 0.05 فإننا نقبل بـ H_0 والتي مفادها انه لا يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والبعدي. وهذا ما يؤكد كذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 لا تنتمي للمجال (-4.09 - 3.83) ومما يؤكد النتائج السالفة الذكر الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة حققن أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج المطبق على العينة الضابطة اختبارات الأداء المهاري **الجدول رقم (04):** يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار التحمل المناولة المتردة واختيار التصويب

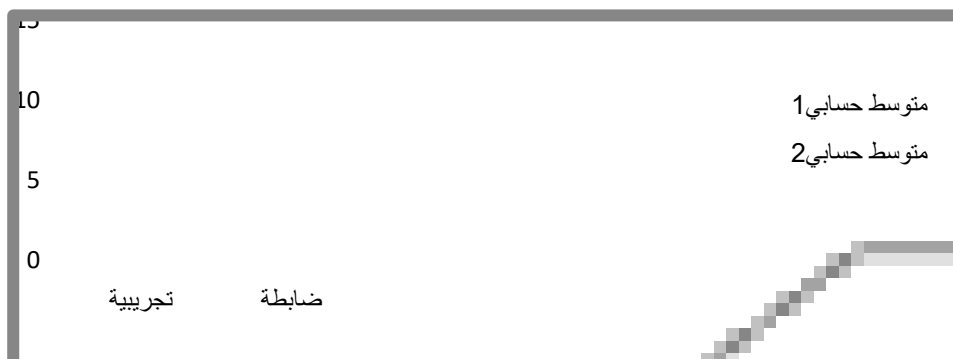
الدلالة	درجة الحرية	T	اختبار العينة			
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.02	14	0.70	250	4.46	العينة التجريبية	التصويب
1.85	3.00	0.46	2.30	3.00	العينة الضابطة	

من خلال الجدول (04) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار المناولة المتردة واختيار التصويب المجموعة التجريبية: أن قيمة الدلالة تساوي 0.02 وهي أصغر من قيمة 0.05 فإننا نقبل بـ H_0 والتي مفادها انه يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والبعدي، وهذا ما يؤكد كذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 لا تنتمي للمجال (3.27/0.27) المجموعة الضابطة: قيمة الدلالة تساوي 0.43 وهي اكبر من قيمة 0.05-0.001 فإننا نقبل بـ H_0 والتي مفادها انه لا يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي. وهذا ما يؤكد كذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 تنتمي للمجال (-3.66 / 1.79)، ومما يؤكد النتائج السالفة الذكر الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة لهذا الاختبار أين يتبين أن المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج التقليدي المطبق على العينة الضابطة

عرض وتحليل نتائج اختبار سرعة الاستجابة الحركية
الجدول (05): عرض وتحليل نتائج اختبار سرعة الاستجابة الحركية والاختبارات المهارية البعدية

اختبار T لتساوي المتوسطات								المتوسط	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	T	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	مجال الثقة للفرق عند 95	
أسفل		أعلى													
8.55	4.64	0.00	14	7.25	0.90	3.52	6.60							الاستجابة الحركية	
1.45	3.60	0.00	14	5.10	0.65	2.16	3.50	التصويب							

يبين لنا بالنظر إلى مستوى المعنوية لاختبار T لتساوي المتوسطات نجد أن قيمة الدلالة المعنوية اختبار سرعة الاستجابة الحركية وهي (0.00) أقل من قيمة 0.05 مما يجعلنا لانقبل H_0 والتي مفادها وجود فروق معنوية بمعنى وجود اختلاف وهذا كذلك ما يؤكد مجال الثقة حيث نجد أن قيمة 0 غير موجودة في كمجال الثقة وعلى هذا التحصل الإحصائي يأخذ الباحث بالتفسير المقترح كون أن متوسط الفرق لعينة البحث ضابطة وتجريبية له دلالة إحصائية هناك فروق لصالح العينة التجريبية وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي ومما يؤكد النتائج السالفة الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة لهذا الاختبار أين يتبين حقن أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج التقليدي المطبق على العينة الضابطة، وقد يعزنا ذلك لمجموعة التمارين المختارة من المدرب والتي تعمل على تنمية سرعة الاستجابة الحركية ومن خلال التدريب المستمر بتطبيق برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري الذي أسهم في سرعة عملية التعلم وامتلاك اللاعبين لمستقبلات حس حركية جيدة للمسافة والزمن وهذا ما يؤكد حنفي مختار 1993 على أهمية أدراك للمسافة والزمن (مختار 1993 ص 59)، من خلال الجدول يتبين لنا كذلك إلى مستوى المعنوية لاختبار T لتساوي المتوسطات نجد أن قيمة الدلالة المعنوية اختبار التصويب وهي (0.00) اصغر من قيمة 0.05 مما يجعلنا نقبل H_0 والتي مفادها وجود اختلاف وهذا كذلك ما يؤكد مجال الثقة حيث نجد أن قيمة 0 موجودة في كل المجالات وعلى هذا التحصل الإحصائي يأخذ الباحثون بالتفسير المقترح كون أن متوسطات القدرة لعينة البحث ليست لها دلالة إحصائية أنه كانت هناك فروق لصالح العينة التجريبية وهذا راجع إلى البرنامج التدريبي المقترح ومما يؤكد النتائج السالفة الذكر الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة لهذا الاختبار أين يتبين حلنا إن المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي تهتم بتنمية الجانب العقلي مع الجانب المهاري تعمل على تنمية المدركات الحس حركية بالمسافة والزمن



الشكل رقم (01): نتائج المتوسطات الحسابية القبليّة والبعدية للعنيتين في اختبار سرعة الاستجابة الحركية

عرض وتحليل ومناقشة نتائج نسبة المساهمة

- نسبة المساهمة تم تحديدها من خلال معامل (R-DEUX) بحيث هذا المعامل يحدد قيمة تحديد المتغير المستقل الترتيبي لقيمة المتغير التابع الترتيبي اعتمادا على اختبار فيشر F
نتائج نسبة مساهمة سرعة الاستجابة الحركية في دقة التصويب
الجدول رقم (06): يحدد نسبة مساهمة سرعة الاستجابة الحركية في دقة التصويب

متغير مساهم	مجموع المربعات	مقدار التباين	درجة الحرية	متوسط المربعات	الخطأ	F فيشر	المعنوية P	المساهمة R2
سرعة الاستجابة الحركية	2.92	70.74	30	0.97	2.67	4	0.03	52.2

يتضح من الجدول رقم (06) الذي يحدد نسبة مساهمة سرعة الاستجابة الحركية في دقة التصويب ما يلي من خلال ما تقدم يمكن أن نستنتج انه توجد دلالة إحصائية بين نسبة مساهمة سرعة الاستجابة الحركية ومتغير الدقة التصويب وإنا سرعة الاستجابة الحركية هو المساهم الأول في دقة المناولة المرتدة وقد بلغت نسبة مساهمتها 52.2 بالمئة هذه النسبة (المساهمة) التي تم تحديدها من خلال معامل R-DEUX
الاستنتاجات:

- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية ، بين العينة التجريبية والعينة الضابطة وهي لصالح العينة التجريبية حيث اتضح أن قيمة الدلالة المعنوية اصغر من قيمة 0.05 والتي لا تقبل بـ H_0 لاختبار سرعة الاستجابة الحركية (اختبار سرعة الاستجابة الحركية وهناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة وهي لصالح العينة التجريبية حيث تبين قيمة الدلالة المعنوية أصغر من قيمة 0.05 والتي لا تقبل H_0 لاختبارات سرعة الاستجابة الحركية
- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية ، بين العينة التجريبية والعينة الضابطة وهي لصالح العينة التجريبية حيث اتضح أن قيمة الدلالة المعنوية اصغر من قيمة 0.05 والتي لا تقبل H_0 للاختبارات المهارية (التصويب)
- العلاقة التي تجمع بين سرعة الاستجابة والأداء المهاري علاقة عكسية ايجابية.
- إن برمجة التدريب وفق المبادئ والأسس العلمية له اثر ايجابي على تنمية قدرات اللاعبين وهذا ما يبين وضوح فعالية تأثير البرنامج التدريبي في تطوير مستوى انجاز عينة البحث .

مناقشة فرضيات البحث

مناقشة الفرضية الأولى: إن النتائج التي توصلت إليها الدراسة تثبت صحة فرضية البحث الأولى ذلك أن يوضح الجدول (03) إن هناك قيم اصغر من قيمة 0.05 في اختبار سرعة الاستجابة الحركية والتي لا تقبل H_0 في نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدى .
يوضح الجدول (03) إن هناك قيم أكبر من قيمة 0.05 في اختبار سرعة الاستجابة الحركية والتي لا تقبل H_0 في نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في سرعة الاستجابة الحركية والتي تدل على عدم وجود اختلاف، ويعز الباحثون ذلك في نتائج التجربة الضابطة على عدم تكامل المناهج التدريبية واقتنارها التخطيط السليم مع التقسيم الغير متكافئ لغرض تنمية القدرات العقلية ومنها قدرات سرعة الاستجابة الحركية من خلال تقديم وحدات تدريبية بأسلوب التدريب المنفصل والذي لا يعمل على التعامل على المثيرات الموجودة في المباراة كالزملاء والمدافعين والكرة وجميعها مثيرات متحركة ومتغيرة التي تساعد على التعرف على الموقف الحركي بالسرعة الممكنة
أما بالنسبة لنتائج المجموعة التجريبية والتي كان ايجابية من خلال البرنامج التدريبي والتي تعطي أهمية لتنمية القدرات العقلية فضلا عن التدريب المستمر والمتواصل الذي أدى إلى زيادة قدرة اللاعب على التركيز ودقة الأداء المهاري وهذا بدوره يؤدي إلى تنمية سرعة الاستجابة الحركية وهذا ما يؤكد ماكس مايار أدا كلما زادت فترات التدريب وتشابهت مع المواقف التي يواجهها اللاعب تناء المنافسة بالنسبة للاعب كلما زادت خبرته وتجربته وإدراكه لمواقف اللعب المختلفة (ماكس مايار 1994 ص17) كما يؤكد حاسم محمد القيسي أن اللاعب

يستطيع عن طريق الإدراك تحديد المكان المناسب لاستقبال الكرة وكيفية التصويب والتمرير وغيرها من مواقف اللعب المختلفة (القيسي 200ص63) عليه النتائج المتحصل عليها تؤكد صحة الفرضية الأولى الفرضية الثانية: طبيعة العلاقة التي تجمع سرعة الاستجابة الحركية والأداء المهاري (التصويب) علاقة عكسية إيجابية

مناقشة الفرضية الثانية: والتي تنص على وجود علاقة ارتباط عكسية دالة إحصائياً بين سرعة الاستجابة الحركية والأداء المهاري في كرة القدم، فانطلاقاً من الدراسة التطبيقية والمعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها تبين لنا أن سرعة الاستجابة الحركية لها علاقة ارتباط عكسية دالة إحصائياً بمهارة (ومهارة التصويب عند مستوى الدلالة (0.05)، ويعزو الباحثون ذلك أن سرعة الاستجابة الحركية يظهر في كل مراحل أداء ومهارة التصويب، ويؤكد في هذا الصدد أيتار عبد الكريم على أهمية سرعة الاستجابة الحركية وهذا يعني القدرة على التفريق بين الأشياء القريبة والبعيدة فالدين لديهم قصور في تحديد البعد أو القرب عن أي شيء نجد أن لديهم صعوبة في وضع أجسامهم في المكان الذي يتناسب مع الأداء الجيد وكثيراً ما نلاحظ أن اللعب ذو المستوى المهاري العالي يتحكم في جسمه فإننا نجد يحس بالحركة التي يؤديها لأنه يدرك أوضاع جسمه وأطرافه فيؤدي بطريقة جيدة (الكريم، 2000، ص130) و عليه تؤكد صحة الفرضية الثانية

اقتراحات مستقبلية:

- ضرورة خلق توازن بين أسلوب المدمج وأسلوب التدريب المنفصل
- ضرورة الاهتمام باختبارات سرعة الاستجابة الحركية و الاختبارات المهارية قبل وأثناء وبعد تنفيذ برنامج
- إجراء بحوث مشابهة تعمل على تنمية الاستجابة الحركية

المصادر و المراجع

- إبراهيم زكي خطابية. (1996). موسوعة الكرة الطائرة الحديثة . القاهرة: دار الفكر العربي.
- إبراهيم شعلان عمر أبو المجد. (1996). أسس بناء كرة القدم الشاملة. مكتبة الأكاديمية.
- إبراهيم شعلان. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني في كرة القدم.
- إبراهيم وجيه محمود. (1995). أسس التعلم ونظرياته وتطبيقاته. الإسكندرية: دار المعارف.
- أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين السيد. (2003). قسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أبو العلا عبد الفتاح. (1985). بيولوجيا الرياضة . القاهرة: دار الفكر العربي.
- أبو علاء أحمد عبد الفتاح و إبراهيم شعلان، (1994)، فيزيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي.
- أبو الفتاح إبراهيم شعلان. (1993). قسيولوجية تدريب كرة القدم. القاهرة : دار الفكر العربي.
- أمر الله البساطي. (1980). التدريب والإعداد البدني. مصر: مطبعة الإسكندرية.
- أحمد عزت راجح. (1977). أصول علم النفس. ط11. القاهرة : دار المعارف
- أحمد أمين. (1992). علم النفس الرياضي – مبادئه و تطبيقاته، ألفنيه للطباعة و النشر، الإسكندرية .
- بطرس رزق الله. (1994). طرق التدريب في مجال التربية الرياضية. العراق : جامعة بغداد.
- بطرس رزق الله. (1992). متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية. مصر : مطبعة الإسكندرية.

- ABERNETHY ET AL .(2001). *EXPERTISE AND PERCEPTION OF KINEMATIC AND SITUATIONAL PROBABILITY INFORMATION* .
- BONNET .(1997). *MAC KAY DANS RECHERCHE AND ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES* .LAURENT .
- BANDRA, AGGRESSION .(1973). *A SOCIAL LERNING ANALYSIS, E NGLEWOOD CLIFFS. NJ : PRENTIC-HALL*
- CHANON R.(1991). *VERS ENTRAINEMENT INTEGRE IN FORUM DE MARCIAE* .
- CLARA S, SCHUSTER, SHIRALEYES, ASHBURN.(1992). *THE PROCESS HUMAN DEVELOPMENT, A HOLISTE LIFE-SPAN APPROACH.3RD .ED.USA: J.B. LIPPINCOTT.CO, PHILADHELPHIA*
- DELLAL ET COLL.(2008). *ENTRAINEMENT A LA PERFORMANCE EN FOOTBALL EDITION DE BOECK COLLK SCIENCE ET PRACTICE DE SPORT*
- DELLAL, A. (2008). *L ENTRAINEMENT A LA PERFORMANCE*. DEBOOK.
- DOUCET, C. (2002). *FOOTBALL ENTRAINEMENT TACTIQUE*. PARIS: -OMPHORA.