



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها ببعض المهارات الاساسية للاعبي خماسي كرة القدم

بحث مقدم الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة كجزء من متطلبات نيل
شهادة البكالوريوس في التربية الرياضية

اعداد الطالب

حسام علي محسن

باشراف

د . ثامر كحط

١٤٣٨

٢٠١٧

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴾ *
خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ * ﴿ اقْرَأْ وَرَبُّكَ
الْأَكْرَمُ ﴾ * الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ * ﴿ عَلَّمَ
الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴾ ﴿

﴿ سورة العلق ﴾ ١ - ٥ ﴿

صدق الله العظيم

الاهداء

إلى من توكلت عليه . (الحكيم العليم) ذي الاسماء الحسنى لرعايته حمداً وشكراً .

إلى من تشرفت الأرض والسماء بوجودهم . (فاطمة ، وأبيها ، وبعلمها ، وبنيتها) .

إلى والدي الذي غرس في قلبي حب العلم ...

إلى والدتي التي أنعم بركة دعائها وطيب حنانها

إلى إخوتي الذين خفقت قلوبهم من اجلي ...

إلى كل من نبض قلبه لأجلي ...

إلى كل من يتمنى لي الخير والنجاح ...

أهدي جهدي المتواضع هذا عرفانا وامتناناً

شكر وتقدير

قم للمعلم وفه التبجيلا كاد المعلم ان يكون رسولا

إيمانا مني بالوفاء ، أتقدم بالشكر والتقدير والامتنان لأساتذتي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وخاصة الأستاذ ((ثامر كحط)) لما ابداه من ملاحظات قيمة ولسعة صدره وتحمله معي عناء البحث ، والجهود الكبيرة والاستثنائية التي بذلها والملاحظات القيمة والتوجيهات العلمية التي قدمها لي التي كان لها بالغ الأثر في رفع مستوى البحث ...

الفصل الاول

المقدمة

هدف البحث

مشكلة البحث

١ - تعريف البحث :

١ - ١ - المقدمة واهمية البحث :

تعد لعبة القدم من الالعاب الشعبية المشهورة فقد حظيت باهتمام خبراء الرياضة بكافة اختصاصاتهم ونظر لتطور العلوم والمعارف في كثير من المجالات لا سيما المجال الرياضي . فقد نالت لعبة كرة القدم نصيباً كبيراً من اهتمام الباحثين مما انعكس ذلك على تطور اساليب اللعب والخطط والقوانين التي ساهمت في اعطاء جمالية في الاداء للاعبين وزيادة اثاره حماس الجماهير .

ان لعبة خماسي كرة القدم واحدة من تطورات كرة القدم الحديثة فهي اسلوب لعب جديد وتعد ركيزة اساسية لتطوير كرة القدم وهي لعبة قديمة حديثة ، قديمة بالأصل والمنبع وبنفس الوقت حديثة لإسلوبها واستقلاليتها .

ان تأهيل لاعبي كرة القدم لا يقتصر على المهارة ، فرغم اهميتها الا ان تحسينها مرتبط بتحسن الخصائص البدنية والحركية والفسولوجية عند اللاعب ، فالحالة البدنية فقد قاعدة الصلابة التي يركز عليها الاداء الفني ، كما ان التعرف على استجابات الجسم الفسيولوجية كونها تغيرات وطبقية وامكانية التحكم فيها من خلال الاحمال التدريبية تساعد في تحسين استجابات اجهزة الجسم وتكيفها لذا فان اكتشاف الخصائص الفسيولوجية يسرع في الحصول على النجاح وتحقيق المستويات المطلوبة مع الاقتصاد في الوقت والجهد .

" وفي مجال الانتقاء لابد من وجود معايير او قيم تنبؤيه تأخذ بنظر الاعتبار البناء الجسمي للاعب من حيث الطول والوزن وطول الاطراف فهناك علاقة بين مميزات الجسم وبين المستوى الرياضي العالي و وان لكل لعبة او فعالية رياضية صفات جسمية يتطلب ملاحظتها اثناء اختيار الرياضيين للألعاب او الفعاليات المختلفة (١) .

١ - ٢ - مشكلة البحث :

حظي القدم الخماسي باهتمام لم تسبقه اليه لعبة رياضية اخرى وعلى المستويات كافة الرسمية والشعبية على حد سواء ونتيجة لهذا الاهتمام بذل المختصون جهوداً كبيرة من اجل تطوير اللعبة . فلم تعد المهارة وحدها هي

١ - قاسم حسن حسين وعبد علي انصيف : علم التدريب الرياضي ، ط ، الموصل ، دار الكتب ١٩٨٧ ، ص : ٣٠

الفصل كما كانت قبل اكثر من نصف قرن . بل اصبحت القابلية البدنية بما تحتويها من متغيرات سواء الحركية منها او الفسيولوجية ناهيك عن القياسات الجسمية ذات التأثير على تطور اللعبة .

وبهذا اتجه الباحث لتسليط الضوء على الدور الفاعل للإسلوب العقلي والمهاري ومن خلال تزويد المتعلم بالمتغيرات اللفظية لتطوير دقة وسرعة استجابتها الحركية والمصاحبة للتعلم البدني المهاري لبعض مهارات كرة القدم الخماسية ومن خلال استخدام اختبارات متخصصة لهذه المهارات وقياس مدى الاستجابة الحركية الاتية غير المتوقعة والمشابهة لحالات اللعب الواقعية وفي المهارات الاساسية . وان الدقة وسرعة الاستجابة الحركية من الظواهر الشائعة في تعليم المهارات الحركية هو قياس الاستجابة من خلال الدقة والسرعة او الاثنين بالتبادل . فعند التدريب على الدقة نتوقف عن تدريب السرعة لأنها سوف تفقد دقة الاداء الذي يحتاج الى البطء والسيطرة والتحكم . وعلى عكسه عند تدريب السرعة نتوقف عن تدريب الدقة . ويطلق على هذه الظاهرة تبادل التدريب بين السرعة والدقة .

١ - ٣ - اهداف البحث :

يهدف الباحث للتعرف الى :

١ . سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي خماسي كرة القدم لبعض المهارات الاساسية لدى لاعبي خماسي كرة القدم .

٢ . العلاقة بين بعض المهارات الاساسية وسرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي خماسي كرة القدم .

١ - ٤ - فروض البحث :

هناك علاقة ارتباط معنوي بين الاستجابة الحركية وبعض المهارات الاساسية قيد الدراسة .

١ - ٥ - مجالات البحث :

١ - ٥ - ١ - المجال المكاني : القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية .

١ - ٥ - ٢ - المجال الزمني : من / / - ٢٠١٢ / /
٢٠١٢

١ - ٥ - ٣ - المجال البشري : منتخب خماسي كرة القدم لكلية التربية البدنية
وعلوم الرياضة - جامعة القادسية .

الفصل الثاني

الدراسات النظرية والمثابفة

٢ - الدراسات النظرية والمشابهة :

٢ - ١ - ١ - سرعة الاستجابة الحركية في مفهوم لسرعة :

تؤدي السرعة دوراً كبيراً من الوان النشاط المختلفة من العاب الثوى والسباحة والمنازلات الفردية ولها أهميتها في الانشطة التي تحتاج الى مستوى عالي من التحمل ولفترة قصيرة كما في الالعاب المنظمة حيث تعتبر السرعة حدى مكونات الاعداد البدني واحدى الركائز المهمة للوصول الى المستويات الرياضية العالية ((وتؤثر السرعة في جميع المكونات البدنية الاخرى فهي ترتبط بالقوة العضلية لتعرف بالقدرة ولها اساسها في الرشاقة والتحمل والمرونة)) .

وتعرف السرعة بانها ((قدرة الرياضي على تأدية حركات في أسرع وقت)) ، ولكي تطور السرعة الحركية على تنمية القوة وطبقا لطبيعة المقاومة المطلوب التغلب عليها فمثلاً لاعب كرة القدم يحتاج الى قوة اكثر من عضلات الرجلين في حين لاعب كرة اليد يحتاج قوة اكبر في عضلات الذراعين والاكثاف .

لذا توجب معرفة العضلات التي تتطلب السرعة للأداء والعمل على شمولها بالتدريب ، كما ان لاعب المبارزة يحتاج الى قوة لذراعيه تختلف عن قوة الذراع التي يحتاجها قاذف الثقل ، فالأخير يحتاج الى قوة أكبر .

لهذا نجد علاقة بين السرعة والقوة كما نجد ارتباط المطاولة بالسرعة يظهر ذلك في العاب كرة القدم واليد والسلة والملاكمة والمصارعة والمبارزة ، وذلك لتكرار

الحركة عدة مرات ولفترة طويلة مما يحتاج اللاعب يحتاج الى مطاولة ونرى احياناً ان اللاعب يتوقف عن التدريب لمدة ليست بقصيرة نجد ان سرعته قد تتوقف رغم الزيادة في القوة وانتقان المهارة .

ينصح الخبراء ان في هذه الحالة يتطلب تغيير ظروف التدريب وطرائقه مما يؤدي الى انقباض عضلي بسرعة أكبر .

مثال /

ان يكون التدريب بأدوات اخف وزنا في الحالة الطبيعية (كالقرص وقفاز الملامك)) وتغيير ابتكار حالات جديدة كما في المصارعة من خلال تغيير المنافس السلبي او الايجابي في أداءه .
تدريب سرعة الاستجابة :

تعد السرعة من القدرات التي لا تخلو منها اي نشاطات رياضية ولكن تتفاوت درجات الحاجة اليها من نشاط لآخر حسب المتطلبات المهارية والخطية في كل نشاط .

ويمكن تعريف سرعة الاستجابة بنها ((قدرة اللاعب على التلبية الحركية لمثير معين في أقل من ممكن)) .

وتظهر اهميتها في كثير من المسابقات في مواقف الهجوم الخاطف والتغيير السريع وكذلك في كشف ثغرة في جسم الملامك او المبارز وكذلك تظهر واضحة في بدايات الاركاض السريعة لذا يجب تقصير الزمن بين المثير

والاستجابة لأقل ما يمكن ويذكر ان هناك حداً لهذه الفترة فعن الاثارة السمعية تكون الفترة بين المثير والاستجابة من (١٥ ، ٠ - ٢٠ ، ٠) من الثانية بنما الاثارة تكون من (١٢ ، ٠ - ١٨ ، ١) من الثانية .

الشروط الاساسية لتطوير سرعة الاستجابة :

. مقدرة الجاهز العصبي وسلامته على اداء الاستجابة بصورة جيدة .

. مقدرة التناسق والتوازن الحركي اي كلما كانت عملية التوازن جيدة خلال

المبارزة كلما زادت القدرة الدفاعية وكذلك اسلوب اللعب .

. يتطلب مستوى من كفاءة مهارية وفنية لدى اللاعب .

. يكون مستوى الكفاءة الخططية عند اللاعب جيد اي قدرته على الابداع

والابتكار .

. ان تكون لدى اللاعب الخبرة والتجربة .

. ان يتمتع اللاعب بقدرة الادراك البصري والسمعي وقوة الملاحظة ز

. ان تتوفر باللاعب كفاءة التوقع والتنبؤ بما سيحدث .

. متمكن من تحديد الاتجاه الذي يتطلب استجابة الحركة له .

العوامل المؤثرة في سرعة الاستجابة :

. **الاحماء** : كلما يكون الاحماء جيداً كلما يكون عامل مهم في سرعة

الاستجابة .

. **المحافظة على حرارة الجسم** : اذا حافظ اللاعب على حرارة جسمه كانت

استجابته جيدة .

. الاعداد النفسي الجيد من خلال المشاركة في السباقات المختلفة لاكتساب الخبرة .

. التدريب الجيد والحالة التدريبية الجيدة تزيد من سرعة الاستجابة .

. العوامل التعبوية اي الاستعداد والتهيؤ المسبق او عوامل الاستعداد الجيدة .

اقسام الاستجابة :

أ . الاستجابة البسيطة : وهي استجابة يعرف اللاعب سلفاً المثير المتوقع وتقسم (تحضيرية - رئيسية - ختامية) كالبدايات في الاركاض والسرعة والسباحة .

ب . الاستجابة المركبة : وهي وجود كثير من المثيرات وتتطلب كثير من الاستجابات ولا يعرف اللاعب مسبقاً نوع المثير الذي سيحدث كما لدى الملاكم اثناء النزال لا يعرف المثير اي ضربات اللاعب المنافس لكي يتنبه لها ويتحاشاها .

مميزات سرعة الاستجابة :

ابرز السمات والمميزات لسرعة الاستجابة :

أ . المعرفة المسبقة لنوع المثير كما في بداية ركض (١٠٠ متر) .

ب . الاستعداد للاستجابة للمثير .

ج . وجود فترة تحضيرية .

د . يأتي المثير عن طريق السمع .

مميزات سرعة الاستجابة الحركية المركبة :

- أ . لا يعرف اللاعب مسبقاً نوع المثير الذي سيحدث .
- ب . لا يعرف اللاعب نوع الاستجابة الحركية .
- ج . يأتي المثير عن طريق النظر ز
- د . تعتمد هذه الاستجابة على الخبرة الجيدة لدى اللاعب .
- هـ . لا توجد فترة تحضيرية لهذا النوع من الاستجابة لكي يتمكن اللاعب من التهيؤ لها .
- و . تظهر الاستجابة الحركية المركبة في الالعاب الفردية ، والالعاب النازلات .

دراسة عمر فاضل يحيى البدري

((الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالذات المهارية للاعبين كرة الطائرة))

((مفهوم الذات وعلاقتها بسرعة الاستجابة لدى لاعبي المبارزة))

هدفت الدراسة معرفة ابعاد مفهوم الذات لدى لاعبي المبارزة للأسلحة الثلاثة (الشيش ، السيف ، سيف المبارزة) .

وكذلك التعرف على الفروقات في ابعاد مفهوم الذات بين لاعبي الاسلحة الثلاثة واخيراً معرفة العلاقة بين المفهوم الذاتي وسرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي كل سلاح وبلغت عينة الدراسة ١٦ لاعب يمثلون المنتخب الوطني الراقى للمبارزة وقد استخدم الباحث مقياس يبين مفهوم الذات الذي اعد صورته العربية محمد حسين علاوي ومحمد العربي (١٩٧٨) ويشمل تسعة ابعاد واقعية وشخصية وادراكية نقد الذات وتقبل الذات والذات الشخصية والاخلاقية والاسرية

والذات الاجتماعية كما استخدم البحث جهاز سرعة الاستجابة الحركية بوضعها اداتين لإنجاز البحث ومن نتائج البحث ان نظرة لاعبي المباراة بالأسلحة الثلاثة لأنفسهم هي نظرة عالية في معظم ابعاد مفهوم الذات ، ويمتاز لاعبو المباراة ايضاً بالأسلحة الثلاثة بسرعة الاستجابة الحركية (بصرية ، لمسية) .

ضرب الكرة بالقدم :

ضرب الكرة بالقدم يعني استخدام القدم في تصويب الكرة الى المرمى او تمريرها او تشتيتها و تعتبر هذه المهارة اكثر المهارات استخداماً على الاطلاق خلال مباريات كرة القدم ، الا ان نسبة ضرب الكرة بالقدم بهدف التمرير اكثر استخداماً من التصويب او التشتيت .

أ - الضربة بالجزء الداخل للقدم :

طريقة الاداء :

الاقترب :

يقرب اللاعب الى الكرة في خط مستقيم الى الاتجاه الذي يراد لعبها اليه سواء كانت الكرة على الارض او متحركة .

قدم الارتكاز :

توضع قدم الارتكاز بجانب الكرة وعلى مسافة مناسبة منها على ان يشير مشط القدم الى الاتجاه الذي ستمرر او ستصوب اليه الكرة بحيث تثنى الركبة قليلاً وينتقل عليها مركز ثقل القدم .

الرجل الضاربة :

تمرّجح الرجل الضاربة للخلف من مفصل الفخذ وهي مثنية من مفصل الركبة و تمرّجح للامام على ان يستدير سن القدم الضاربة للخارج وبذلك يواجه باطن القدم الكرة ليضربها من منتصفها على ان يكون مفصل القدم مثبتاً وتتابع القدم الكرة بعد ضربها .

الجذع والرأس والذراعان :

يتخذ الجذع وضعه الطبيعي اثناء الاقتراب من الكرة وفي لحظة ملامسة الكرة وتعمل الذراعان على الاحتفاظ بانتزان الجسم .

الخطوات التعليمية لضرب الكرة بالجزء الداخلي من القدم :

- أ . تؤدي حركة ضرب الكرة بداخل القدم بدون كرة .
- ب . يقف اللاعب المتعلم للاعب آخر والمسافة بينهما تتراوح ما بين ٣ - ٥ ياردات ، وتوضع الكرة امام اللاعب المتعلم .
- يقوم اللاعب بضرب الكرة بداخل القدم مع الثبات بالطريقة الصحيحة الى زميله الذي يقوم بايقاف الكرة .
- ج . يقف اللاعب المتعلم مواجهها لاعب آخر والمسافة بينهما من ٥ - ٨ ياردات ، وتوضع الكرة امام اللاعب المتعلم وعلى مسافة ٣ ياردات منه .

يقترّب اللاعب ببطء الى الكرة ويقوم بضربها بداخل القدم الطريقة الصحيحة الى زميله الذي يقوم بايقافها .

د . يقوم اللاعب المتعلم بدحرجة الكرة امامه ثم يجري خلفها ويقوم بضربها بداخل القدم بالطريقة الصحيحة ويكرر الاداء ز

هـ . اللاعب المتعلم يواجه زميلاً له والمسافة بينهما تتراوح ما بين ٥ - ٨ ياردات .

يبأ التمرين بأن يدحرج اللاعب الكرة الى اللاعب المتعلم الذي يقوم بضربها بداخل القدم بالطريقة الصحيحة ليردها الى اللاعب الاول مرة اخرى .

و . يقف لاعب الى جانب اللاعب المتعلم وعلى بعد منه يتراوح ما بين ٥ - ١٠ ياردات ومعه الكرة ويقف لاعب ثالث امامه وعلى بعد ٥ ياردات .

يبدأ التمرين بأن يدحرج اللاعب الكرة الى اللاعب المتعلم الذي يقوم بضرب الكرة بداخل القدم البعيدة عن الاتجاه الذي تأتي منه الكرة بالطريقة الصحيحة الى اللاعب المواجه له .

الاطء الشائعة في ضرب الكرة بداخل القدم :

ا . ضرب الكرة بداخل القدم من اسفلها والكرة على الارض مما يؤدي الى ارتفاعها .

ب . ملامسة جزء من داخل القدم للكرة قبل جزء آخر مما ينتج عنه سير الكرة في خط منحنى .

ج . اهمال متابعة القدم للكرة بعد ضربها مما يؤدي الى الاقلال من دقة الضربة .

د . الاهمال في شد مفصل القدم والركبة بالقدر المناسب ما ينتج عنه سير الكرة ببطء .

ب - الضربة بالجزء الخارجي من القدم :

طريقة الاداء :

الاقترب :

يمكن ان يكون الاقترب للكرة اما في خط مستقيم مع المكان المطلوب توصيل الكرة اليه او بالانحراف للخارج قليلاً عنه فاذا كان الهدف هو ضرب الكرة للأمام في خط مستقيم فان الاقترب ينحرف قليلاً عن اتجاه مسار الكرة ، اما اذا كن الهدف هو ضرب الكرة لتسير ملتوية فان الاقترب يكون بانحراف للخارج قليلاً عن الخط الواصل بين المكان المطلوب توصيل الكرة اليه والكرة ذاتها .

ومسافة الاقترب تتراوح ما بين ٦ - ٧ ياردات على ان تزداد السرة تدريجيا كلما اقترب اللاعب من الكرة على ان تكون آخر الخطوات قبل ضرب الكرة هي اوسعها .

قدم الارتكاز :

توضع قدم الارتكاز خلف والى جانب الكرة وعلى مسافة مناسب منها كي تسمح للرجل الضاربة بحرية الحركة ، وعلى ان تثنى ركبة الرجل الثابتة من مفصل الركبة قليلاً .

الرجل الضاربة :

تمرّج الرجل الضاربة من مفصل الفخذ للخلف على ان تثنى من مفصل الركبة و ثم تمرّج للأمام على ان يستدير مشط القدم الى الداخل ويفرد مفصل القدم لأخره وتتقبض العضلات المحيطة به لتثبته وبذلك يقابل وجه القدم الخارجي الكرة من النصف الرقيب للاعب على تتابع الرجل الضاربة الكرة بعد ضربها .

الجدع والرأس والذراعان :

قبل ضرب الكرة مباشرة يميل الجزء العلوي للجسم قليلاً الى الامام والى الجانب في اتجاه الرجل غير الضاربة ، وتعمل الذراعان على الاحتفاظ باتزان الجسم وتثبيت الرأس اثناء ملامسة الرجل الضاربة للكرة على ان يكون النظر مثبتاً عليها .

الخطوات التعليمية لضرب الكرة لضرب الكرة بالجزء الخارجي من القدم :

أ . يمسك اللاعب الكرة بيده ويتركها تسقط الى جاب القدم الخارجي وتكون قدمه في وضع الاستعداد وممدودة للخلف وقبل وصول الكرة للأرض يضربها

اللاعب بوجه القدم الخارجي لمسافة (٥) متر تقريباً لزميل آخر والى خط الحائط .

ب . يترك اللاعب الكرة تسقط من علو الصدر وبعد ضربها الارض مرة واحدة يسدها اللاعب بوجه القدم الخارجي الى الحائط او الى لاعب آخر .

ج . نفس الخطوات السابقة على ان تلعب الكرة نصف طائرة .

د . تضرب الكرة الثابتة من حالة الثبات وذلك بوضع القدم الثابتة بجانب الكرة وتتطويح القدم الضاربة للخلف ثم ضرب الكرة وبعد ذلك تؤدي الضربة من الجري .

هـ . تضرب الكرة المدحرجة من الثبات ثم بعد ذلك من الجري .

الاطء الشائعة في ضرب الكرة بالءءء الخارجي من القدم :

١ . ضرب الكرة من الجزء الغير الصحيح من القدم .

٢ . ارتءاء القدم اثناء الضرب .

٣ . وضع قدم الارتكاز في مكان بعيد جداً عن الكرة .

٤ . ضرب الكرة من اسفلها وليس من منتصفها .

ج - ضرب الكرة بوجه القدم :

الاقتراب :

يقترّب اللاعب في اتجاه مستقيم من الكرة مواجهها الهدف المطلوب ضرب الكرة اليه ، ويلاحظ ان الخطوة التي تسبق الضربة المباشرة تكون اطول الى حد ما من باقي خطوات الاقتراب حتى تكون هناك لحظات للسماح بمرجحة الرجل الضاربة خلفاً للتمهيد للمرجحة اماماً لضرب الكرة .

قدم الارتكاز :

توضع قدم الارتكاز بجانب الكرة وعلى مسافة مناسبة منها على ان يشير سن القدم الى مكان الذي تضرب الكرة اليه وينتقل على هذا القدم مركز الثقل للجسم وتثنى الركبة قليلاً .

الرجل الضاربة :

تمرجح الرجل الضاربة للخلف من مفصل الفخذ ويثنى مفصل الركبة قليلاً ثم تمرجح الرجل للأمام من مفصل الفخذ ويقود الفخذ حركة المرجحة للأمام واثناء ذلك يكون مفصل القدم تماماً وتشد العضلات والاربطة المحيطة به يقابل وجه القدم الامامي منتصف الكرة على ان تتابع الرجل الضاربة الكرة بعد ضربها .

الجذع والرأس والذراعان :

تكون حركة الجذع طبيعية الا ان ملامسة الكرة بالقدم الضاربة يميل الى الجذع قليلاً ويلاحظ ان تكون الرأس مثبتة لحظة ضرب الكرة اما الذراعان فانهما يتحركان بصورة طبيعية للاحتفاظ باتزان الجسم اثناء اداء الضربة .

الخطوات التعليمية لضرب الكرة بوجه القدم :

- ١ . يقف المدرب امام اللاعب وعلى مسافة ثمانية امتار تقريباً ويرمي الكرة عالياً امامه كي يلعبها وهي طائرة بعد ضربها الارض مرة واحدة .
- ٢ . نفس التدريب السابق ولكن يضربها اللاعب طائرة قبل ان تمس الارض .
- ٣ . يضرب الكرة نصف طائرة .
- ٤ . بعد ان يجيد اللاعب التدريبات السابقة يبدأ التدريب على ضرب الكرة من حالتها الثابتة والحركة .

د - ضرب الكرة بمقدمة القدم :

طريقة الاداء :

قدم الارتكاز :

تمرّج الرجل الضاربة قليلاً للخلف ثم للأمام على ان يكون مشط القدم موازياً للأرض ومشدود من مفصل القدم ويواجه مشط القدم الكرة من الخلف ومن منتصفها تقريباً وعند الضرب تمتد الرجل الضاربة من مفصل الركبة وتتابع الرجل الضاربة الكرة بعد الضرب .

الجذع والرأس والذراعان :

يكون الجذع في وضعه الطبيعي ويميل قليلاً للخلف قبل الضرب ويتجه نظر اللاعب للكرة لحظة ملامستها اما الذراعان فانهما تعمل على الاحتفاظ باتزان الجسم .

الخطوات التعليمية لضرب الكرة بمقدمة القدم :

- ١ . ضرب الكرة وهي ثابتة على الارض .
 - ٢ . درجة خفيفة الى الامام ثم ضرب الكرة بمقدمة القدم .
 - ٣ . ضرب الكرة الى الامام مع استخدام القدمين .
 - ٤ . يتبادل لاعبان متقابلان تمرير الكرة بحيث يمرر احدهما الكرة عالية ويمررها الاخر ارضية .
 - هـ - ضرب الكرة بكعب القدم :
- طريقة الاداء : هنالك اسلوبان في تنفيذ هذه الضربة .

الاسلوب الاول :

عندما يدحرج اللاعب الكرة وهي امامه توضع قدم الارتكاز بجانب الكرة من الخارج اما القدم اللاعبة فترتفع من الارض وتتمر من فوقها وتمرجح الى الامام ثم الى الخلف لتضرب الكرة بكعب القدم .

الاسلوب الثاني :

عندما يدحرج اللاعب الكرة يقوم بوضع قدم الارتكاز بجانب الكرة من الداخل (الكرة خارج قدم الارتكاز) اما القدم اللاعبة فتمرجح الى الامام ثم ترجع الى الخلف مع عمل تقاطع مع قدم الارتكاز بضرب الكرة بكعب القدم الى الخلف .

الخطوات التعليمية لضرب الكرة بكعب القدم :

- ١ . لعب الكرة بالكعب وهي ثابتة على الارض .
- ٢ . درجة خفيفة ثم لعب الكرة بالكعب .
- ٣ . لاعبان الاول معه الكرة والثاني خلفه يدحرج اللاعب الاول الكرة ثم يلعبها بالكعب الى الخلف الى زميله الذي يستلمها ثم يقوم بالدحرجة ليجتاز اللاعب الاول ثم يقوم بلعبها بالكعب الى الزميل وهكذا يستمر التمرير .
- ٤ . مراعاة تطبيق الخطوات نفسها عند تطبيق الاسلوبين .

الفصل الثالث

منهج البحث

٣ - ١ - منهج البحث :

ان ((اهداف البحث والاجراءات التي يستخدمها الباحث وتحديد طبيعة العينة التي سيختارها لتمثيل مجتمع الدراسة))^٢ .

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المجموعات المتكافئة لملائمة طبيعة المشكلة .

٣ - ٢ - مجتمع البحث:

حدد الباحث مجتمع البحث وهم لاعبو منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (منتخب خماسي كرة القدم) - جامعة القادسية للعام ٢٠١٦ والبالغ عددهم (١٥) لاعباً

٣ - ٣ - ادوات البحث والاجهزة المستخدمة والادوات المساعدة

٣- ٣- ١ - ادوات البحث:

١ . الملاحظة

٢ . المقابلة

٣ . الاختبار

وفيما يأتي وصف بسيط لكل اداة من ادوات البحث المستخدمة في دراستنا لمجتمع البحث المعني :-

١ . **الملاحظة**^٣: و يقصد بالملاحظة الانتباه المقصود والموجه نحو سلوك فردي أو جماعي بقصد متابعته ورصد تغيراته ليتمكن الباحث بذلك من وصف السلوك أو تحليله أو تقويمه ."

وتعتمد مقدرة البحث العلمي على استخدام طريقة الملاحظة بشكل علمي و موضوعي على ميوله و قدرته على التمييز بين الأحداث و الربط بينهما في تدوين ملاحظاته.

تقسم الملاحظة إلى أنواع منها:

أ . **الملاحظة المنظمة** : وهي ملاحظة دقيقة وعميقة ومتأنية وموجهة وهادفة ، تربط بين الوقائع ، وتخضع للضبط العلمي ، وتتحصر في موضوعات محددة ، لها صلة مباشرة بالموضوع المدروس ، تعتمد على إعداد خطة مسبقة لإجراء الملاحظة ، وتسجيل المشاهدات وجمع البيانات ، وتمتاز بقدر من الصحة والثقة ، وقد يلجأ الملاحظ ، حتى يسهل عليه تحليل البيانات عن بعد ، إلى استخدام الأجهزة العلمية ، وأدوات التصوير والرصد والقياس ، والوسائل السمعية والبصرية ، بالإضافة إلى كتابة المذكرات. وقد يستعين بعمل خرائط واستمارات البحث ، التي تساعد في تحويل المعلومات الكيفية إلى معلومات رقمية وبالتصنيف في فئات ، وبمقاييس التقدير لتحديد درجة ما يلاحظ من سلوك ونشاط للتعبير عن المواقف الاجتماعية والسياسية بطريقة رقمية وكمية ، واستخدام المقاييس السوسيوومترية لقياس العلاقات الاجتماعية. وتزداد درجة الصدق أو الصحة والثقة والدقة ، كلما قام الملاحظ بملاحظاته على فترات ، أو عندما يقوم عدد من الملاحظين بتسجيل ملاحظاتهم ، وكل مستقل عن الآخر. وكلما كانت الظروف طبيعية دون تأثير من الشخص القائم بالملاحظة وأدواته وأجهزته على الخاضعين للملاحظة.

ب . **الملاحظة البسيطة**: تمد الملاحظة البسيطة المباشرة في العلوم الاجتماعية على نزول الباحث ومعاونوه إلى المجتمع لمشاهدة أفراده ، وهم يسلكون ويعملون ، وجمع البيانات الكافية لوصف الجماعة وأوجه نشاطها المختلفة ووصف الظواهر الاجتماعية ، اعتماداً على ما يرى الباحث ويسمع ، دون تدخل من القائم بالملاحظة ، ودون مشاركة منه في أي نشاط للجماعة ودون استخدام آلات. وهذه هي الملاحظة البسيطة التي لا تخضع للضبط العلمي ،

والتي لا تمكن الباحث من الإلمام بجوانب الموضوع إماماً تماماً.

ج . الملاحظة بالمشاركة: ويكون الملاحظ فيها حاضراً حضوراً فعلياً مباشراً في الموقف الذي يجري ما يلاحظه من أحداث فيه ، أو يكون جزءاً مما يجري فيه من أحداث (كأن يلتحق الباحث بالعمل في مصنع ينوي دراسة العلاقات بين العمال بعضهم والبعض الآخر). وفي مثل تلك الحال ، إما أن يكون الباحث غير معروف لمن يلاحظهم - وتثير هذه النقطة إشكالات أخلاقية عديدة: هل يحق لنا أن نجمع معلومات خاصة عن أشخاص بدون علمهم - أو أن يكون حضور الباحث أمراً يعلم به من يلاحظهم ويوافقون عليه.

أ . الملاحظة غير المشاركة

١ . **المقابلة :** تعد المقابلة من الأدوات الرئيسية لجمع المعلومات و البيانات في دراسة الأفراد و الجماعات الإنسانية. كما أنها تعد من أكثر مسائل جمع المعلومات شيوعاً على البيانات الضرورية لأي بحث و المقابلة ليست بسيطة بل هي مسألة فنية.^٤

أنواع المقابلة

١ . المقابلة حسب الهدف

٢ . المقابلة حسب تصميم الأسئلة و الإجابة

٣ . المقابلة حسب الطريقة التي تتم به

٤ - ابراهيم بن عبدالله المحيسن ، كتاب البحث العلمي والتطور ، الجمعية

الاردنية للبحث العلمي ، عمان-الاردن ، ص ١٦-١٧

١ . الاختبار: و هي أداة تقيس وتقدر الفرق بين الأفراد في جانب أو أكثر من جوانب السلوك. المقصود بالاختبارات التي يمكن استخدامها في البحث العلمي تلك الاختبارات المقننة التي تتصف بصفات الموضوعية ، وضوح شروط الإجراء ، الصدق ، الثبات °

أنواع الاختبار:

- ١ - اختبارات الاستعدادات الخاصة
- ٢- اختبارات التحصيل
- ٣- اختبارات الشخصية
- ٤- اختبارات الميول

- الاجهزة او الادوات المساعدة :

- ١ . مسطرة
- ٢ . سبورة
- ٣ . قلم

٣ - ٣ - ٢ - الادوات المستخدمة في البحث :
استخدم الباحث الادوات البحثية التالية :

١ . شواخص عدد (١٥)

٢ . مكعب ارتفاعه (٤٥ سم)

٣ . كرة قدم خماسي عدد (١٢)

٤ . صافرة عدد (٢)

٥ . شريط قياس

٣ - ٤ - اجراءات البحث الميدانية :

٣ - ٤ - ١ - تحديد الاختبارات :

تحديد اهم الصفات البدنية والمهارية فعمد الباحث الى الاستعانة بالمراجع
والمصادر العلمية والتي من خلالها تم تحديد اهم الصفات وادراجها في استمارة
استنبيان ، ثم تم عرضها .

٣ - ٤ - ٢ - الاختبارات المستخدمة :

١ . الاستجابة الحركية

٢ . التهديف

٣ . الدرجة

ويمكن وصف مفهوم كل اختبار من الاختبارات الآتية بصورة مبسطة وكما يلي:

١ . **الاستجابة الحركية** : تعتبر الاستجابة الحركية من العناصر المهمة للفرد بشكل عام وللرياضي بشكل خاص ، لأنها من القدرات الحركية الضرورية التي تبرز أهميتها في الفعاليات والنشاطات التي تتصف بالسرعة وتغيير المكان ، مثل مهمة حارس المرمى بكرة اليد . وعرف مصطلح الاستجابة في مفهوم علم النفس " هو كل ما يطرأ على السلوك نتيجة . وتعرف أيضا بأنها " مجموع زمن رد الفعل وزمن الحركة وهو الوقت لمنبه معين . " أو بأنها " الربط بين زمن الرجوع وزمن الكلي منذ ظهور المثير حتى انتهاء الأداء " الحركة ، أي أنه الزمن الكلي الذي ينقضي ما بين حدوث المثير والانتها من أتمام الحركة ^٦ " **سرعة الاستجابة الحركية** : أن الجهاز العصبي هو الجهاز المسيطر والمهيمن على جميع وظائف وفعاليات الجسم، إذ يتكون من مجموعة من المراكز المترابطة فيما بينها والتي تصل إليها التنبيهات الحسية من جميع أجزاء الجسم. وأن أداء الحركة يكون ضمن زمن محدد وهذه الحركة ناتجة كعملية رد على مثير خارجي من قبل شخص أو أداة . وأن زمن استلام المثير من قبل الحراس وإيصاله الى الجهاز العصبي ، ثم الرد عليه بظهور حركة العضلة أو العضو المراد تحريكه ويسمى هذا بزمن رد الفعل ، أما زمن الاستجابة الحركية فهو زمن رد الفعل مضافا اليه زمن أداء الحركة لحين انتهائها . وعليه فان "سرعة الاستجابة الحركية ناتجة عن سرعة رد الفعل . كما في الشكل (١)

٦ - المسالمة أحمد عبد الرحمن ؛ التوقع الحركي لحراس المرمى بكرة اليد. رسالة ماجستير، جامعة بغداد . كلية التربية الرياضية

المثير	اول اشارة	نهاية الحركة	
زمن رد الفعل			زمن الحركة
زمن الاستجابة			

أقسام الاستجابة الحركية: تقسم الاستجابة الحركية من حيث زمن مراحلها الى :-

أولا - زمن رد الفعل

ثانيا - زمن الحركة

١ . **التهديف** : إن أهمية التهديف في خماسي كرة القدم يعتبر الجزء المهم والأكثر إثارة في اللعبة والهدف النهائي لكل فريق يكون في خلق فرصة أو فرص لتسجيل الأهداف وفي خماسي كرة القدم تكون فرص التهديف كثيرة لكون مساحة الملعب صغيرة ولعب الكرة ضمن إطار اللعبة يتم بالسرعة والحركة وان وقت الوصول إلى فرص الخصم بسرعة خاطفة^٧ .

التهديف من الحركة في خماسي الكرة: إن التهديف من الحركة يعد من أحسن واقوي أنواع التهديف لان الكرة تسير وفي حالة الحركة سواء كانت الكرة في حركة مستقيمة أو متعرجة ولان الكرة تسير أطول مسافة ممكنة بالإضافة إلى وصولها في اقل زمن ممكن^٨ .

٣ . **الدرجة** : وتعني قدرة اللاعب على التحرك والانتقال بالكرة من مكان إلى آخر في مناطق ضيقة بوجود خصم أو أكثر، ويتم التحرك أما بشكل مستقيم أو عرضي أو قطري وعلى شكل خطوات قصيرة وموزونة مع المحافظة على الكرة تحت السيطرة وتستخدم هذه المهارة عندما يكون الزملاء تحت ضغط المنافسين ويتعذر على اللاعب الحائز للكرة إعطاء مناولة للزميل ، والدرجة بحاجة إلى توافق عصبي عضلي عال واتزان كي ما تؤدي بانسيابية وارتخاء ، ولكي تتم الدرجة بنجاح لابد من حماية الكرة من خلال وضع اللاعب لجسمه حاجزا بين الخصم والكرة .

٧ - عمار زبير احمد : التشكيك والتكتيك في خماسي كرة القدم ، ط ١ ، بغداد ، دار الكتب للوثائق ، ٢٠٠٥ ، ص ٨٧ .

٨ - بهاء الدين سلامة : الإعداد المهاري في كرة القدم ، الرياض ، مكتبة الطالب الجامعي ، ١٩٨٧ ، ص ٦٨ .

أغراض الدرجة: هي إشغال المنافس وكسر مصيدة التسلل وإعطاء فرصة للزملاء للتحرك وخلق الفراغ وإعطاء فرصة للزملاء لتنظيم الموقف الهجومي وتبادل الحركات وتأخير اللعب وكسب الوقت وتشتيت انتباه الخصم وتستخدم كمقدمة لأداء المراوغة أو الخداع أو التصويب

أنواع الدرجة :

- ١ . الدرجة بالوجه الأمامي للقدم
- ٢ . الدرجة بالجزء الخارجي من القدم
- ٣ . الدرجة بالجزء الداخلي من القدم

٣-٤-٣ - التجربة الاستطلاعية :

هي عبارة عن دراسة مسحية أولية يقوم بها الباحث على عينة أخرى غير عينة البحث وقد تمت التجربة بتاريخ ٢٠١٦/٢/٥ لغاية ٢٠١٦/٢/٩ في القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية وكان الهدف منها التعرف على :

- ١ . التعرف على الفريق المتفوق والمتميز في أداء الاختبارات المطلوبة والتي أجريت على أساسها الدراسة وكتابة البحث .

- ٢ . دراسة الوقت المستغرق لكل حركة او نشاط او اختبار .
- ٣ . التعرف بالكادر المساعد المشرف على الاختبارات التي اجريت .
- ٤ . مدى ملائمة الاختبارات لعينة الدراسة والبحث .

٣ - ٤ - ٤ - الاسس العلمية المستخدمة في الاختبارات :

ان الاختبارات المستخدمة هي اختبارات منضمة وتستخدم في البيئة العراقية وعلى عينات التجربة المتمثلة بمجموعة من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية وعلى لاعبي كرة القدم الخماسي لذا فهي تتمتع بصدق وثبات عالي.

١ . الوسط الحسابي

٢ . الانحراف المعياري

٣ . معامل الارتباط البسيط

وفيما يأتي شرح عن مفهوم كل اساس من الاسس العلمية المستخدمة في الاختبارات التي اجريت في التجربة الخاصة بالبحث :-

١ . **الوسط الحسابي** : يعرف المتوسط الحسابي في الإحصاء والرياضيات بأنه القيمة التي تتجمع حولها مجموعة قيم، ومن خلالها نستطيع الحكم على كل قيم المجموعة، فهذه القيمة هي الوسط الحسابي، ويتم حساب المتوسط الحسابي لمجموعة من القيم من خلال جمع قيم كل عناصر هذه المجموعة وقسمة ناتج المجموع على عدد عناصر المجموعة، ورياضياً هو: $\text{المتوسط الحسابي} = \frac{\text{مجموع كل عناصر المجموعة}}{\text{عدد عناصر المجموعة}}$.
مثال/ لمجموعة القيم التالية ٧٨، ٣٦، ٨، ٨٥، ٢٠، ١٠، احسب المتوسط الحسابي ومجموع الانحرافات لقيم المجموعة عن المتوسط الحسابي.

الحل: المتوسط الحسابي = مجموع كل عناصر المجموعة / عدد عناصر المجموعة. المتوسط الحسابي = $(10 + 20 + 80 + 8 + 36 + 78) / 6$. المتوسط الحسابي = $237 / 6 = 39.5$. مجموع الانحرافات عن المتوسط الحسابي = $(-10 - 78) + (39.5 - 36) + (39.5 - 8) + (39.5 - 80) + (39.5 - 20) + (39.5 - 78) = 0$.

٢ . الانحراف المعياري : (بالإنجليزية Standard deviation) : القيمة الأكثر

استخداما من بين مقاييس التشتت الإحصائي لقياس مدى التبعثر الإحصائي، أي أنه يدل على مدى امتداد مجالات القيم ضمن مجموعة البيانات الإحصائية. عادة ما يرمز إلى الانحراف المعياري بالحرف الإغريقي الصغير σ .

سنأخذ هذا المثال البسيط على حساب الانحراف المعياري لكل من الرقمين ٨ و٤.

الخطوة ١ : احسب المتوسط حسابي للرقمين .

الخطوة ٢ : احسب انحراف كل من الرقمين السابقين عن المتوسط حسابي.

الخطوة ٣ : قم بتربيع الانحرافين

الخطوة ٤ : اجمع التربيعين الناتجين:

الخطوة ٥ : قم بتقسيم الناتج على عدد القيم (وهو في مثالنا ٢)

الخطوة ٦ : قم بإيجاد الجذر التربيعي الموجب :

إذا الانحراف المعياري هو ٢.

٣ . معامل الارتباط البسيط: يعرف معامل الارتباط والذي يرمز له بالرمز r بأنه عبارة عن مقياس رقمي يقيس قوة الارتباط بين متغيرين ، حيث تتراوح قيمته بين $(-1, +1)$ وتدل إشارة المعامل الموجبة على العلاقة الطردية ، بينما تدل إشارة المعامل السالبة على العلاقة العكسية.

الارتباط: هوتعيين وقوة العلاقة بين متغيرين اوعدمها وبالتالي فإن :

معامل الارتباط **Coefficient Correlation**: هو مؤشر هذه العلاقة ويمكن حساب العديد من معاملات الارتباط ويعتمد ذلك على مستوى القياس للمتغيرات التي تبدو مرتبطة.

٣ - ٤ - ٥ - التجربة الرئيسية :

تم اجراء التجربة الرئيسية في يوم الثلاثاء المصادف ٢ / ٢ / ٢٠١٦ في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية ، وقد تم اختيار عينة من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وتقسيمهم الى فريقين حيث تم تقسيم الفريقين على اساس توزيع العينة على الفريقين بالتساوي من حيث العدد ومهارة كل شخص حسب معلومات سابقة وغيرها من الامور التي ادت الى تقسيم العينة على الفريقين بالتساوي وفيما ياتي الجدول الذي يبين بعض المعلومات الخاصة بأجراء التجربة

اليوم	التاريخ	الساعة	الاختبار	المكان
			سرعة	قاعة كلية

التربية البدنية وعلوم الرياضية	الاستجابة			
	المهارات			الاحد

٣ - ٥ - الوسائل الاحصائية :

لقد استخدم الباحث الحقيقية الاحصائية (برنامج استخدم الباحث الحقيقية الاحصائية (برنامج SPSS)

٣ - ٦ - اجراءات البحث الميداني

الاختبار القبلي : اجرى الباحث الاختبارات القبلية لعينة البحث للمجاميع الثلاث حيث كان عدد لاعبي كل مجموعة (٥ لاعب) وذلك يوم الاحد المصادف / ٢٠١٦ في قاعة التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية .

وقد اجري الاختبار على اساس معرفة وقياس مهارة كل لاعب وبالتالي كل فريق وكذلك معرفة الوقت اللازم لاداء واكمال كل حركة واختبار مطلوب اضافة الى ان الاختبار قد تم استخراج كل المعلومات اللازمة والمطلوبة لاجراء البحث

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

٤ - عرض نتائج البحث ومناقشتها :

جدول (١ - ٤) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات قيد الدراسة

ص	س	المتغيرات
٠,٠٧٧١	١,٨٩٠	سرعة الاستجابة الحركية
٠,٣٩٣	١٥,٥٢٥	مهارة الدحرجة
٥,٨٧٠	٢٥,٣٢٧	مهارة التهديف

من خلال الجدول اعلاه يتبين ان الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البدنية والمهارية للمتغيرات قيد الدراسة حيث بلغ الوسط الحسابي لسرعة الاستجابة الحركية (١,٨٩٠) في حين بلغ الانحراف المعياري (٠,٠٧٧١) وقد بلغت الاوساط الحسابية لمهاترتي الدحرجة والتهديف (١٥,٥٢٥) و (٢٥,٣٢٧) على التوالي وبلغت الانحرافات المعيارية لها (٠,٣٩٣) و (٥,٨٧٠) على التوالي ايضاً .

٤ - ١ - عرض نتائج علاقة الارتباط بين سرعة الاستجابة الحركية ومهارة
الدرجة والتهديف وتحليلها ومناقشتها :

جدول (٢ - ٤)

عامل الارتباط	لاستجابة الحركية	دلالة
مهارات		
تهديف	٠,٨٢	عنوي
درجة	٠,٥٢	عشوائي

قيمة (س) الجدولية عند درجة حرية (ن - ٢ = ١٠)

من خلال الجدول اعلاه يتبين ان هنالك علاقة ارتباط بين مهارة التهديف وسرعة الاستجابة الحركية في حين لا توجد علاقة ارتباط بين مهارة الدرجة وسرعة الاستجابة الحركية وهذا نتيجة متطلبات اداء المهارات للصفات البدنية حيث ان مهارة التهديف تتطلب سرعة استجابة حركية عالية من اللاعب لاداء المهارة بالصورة المطلوبة الصحيحة وهذا ما اكده الكثير من العلماء في مجال التدريب الرياضي حيث ذكر ((ان زمن الاستجابة يتضمن زمن رد الفعل وزمن الحركة وهي المتطلبات الضرورية التي يجب تتميتها عند اللاعبين ولمعظم الالعاب الرياضية ومنها لعبة كرة القدم ، فكلما قصر زمن الاستجابة كلما استطاع اللاعب التصرف في الوقت المناسب وخاصة في مهارة التهديف التي تحتاج الى سرعة استجابة تجاه المثيرات المختلفة وفق اللعب المختلفة))

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥ - ١ - الاستنتاجات :

١ . ان لاعبي كرة القدم يتميزون بسرعة الاستجابة الحركية

٢ . هنالك علاقة بين سرعة الاستجابة والمهارات الاساسية ومنها مهارة
التهديف .

٣ . لم يكن هناك علاقة ارتباط بين سرعة الاستجابة وبعض المهارات مثل
الدرجة .

٥ - ٢ - التوصيات :

١ . تطوير مستوى سرعة الاستجابة الحركية والمهارات الاساسية بصورة افضل
للاعب خماسي كرة القدم .

٢ . التأكيد على متغير سرعة الاستجابة الحركية والتي لها تأثير مباشر على الأداء المهاري للمهارات الاساسية للاعب خماسي كرة القدم .

٣ . الاهتمام بالمهارات الاساسية والاستفادة من التعديلات القانونية للعب

٤ . ضرورة التأكيد على بعض التمارين لتطوير سرعة الاستجابة الحركية باستغلال الأدوات والتجهيزات المتوفرة.

٥ . ابتكار العديد من الوسائل التعليمية والتدريبية المساعدة التي تعمل على تطوير سرعة الاستجابة لما لها من دور مهم في دقة أداء المهارات الاساسية للاعب .

٦ . اجراء البحوث والدراسات المشابهة لايجاد العلاقات بين سرعة الاستجابة والمهارات الاساسية الاخرى للاعب خماسي كرة القدم .

المصادر والمراجع :

١ . قاسم حسن حسين وعبد علي انصيف : علم التدريب الرياضي ، ط ، الموصل ، دار الكتب ١٩٨٧ .

٢ . وجيه محبوب ، أصول البحث العلمي ومناهجه ، دار المناهج ،

٣ . العراق .شبكة الانترنت : مكتبة الدكتور ابراهيم بن عبدالله المحيسن

٤ . ابراهيم بن عبدالله المحيسن ، كتاب البحث العلمي والتطور ،الجمعية الاردنية للبحث العلمي ،عمان-الاردن .

٥ . المسالمة أحمد عبد الرحمن ؛ التوقع الحركي لحراس المرمى بكرة اليد. رسالة ماجستير، جامعة بغداد . كلية التربية الرياضية

٦ . عمار زبير احمد : التشكيك والتكتيك في خماسي كرة القدم ، ط ١ ، بغداد ، دار الكتب للوثائق ، ٢٠٠٥ .

٧ . بهاء الدين سلامة : الإعداد المهاري في كرة القدم ، الرياض ، مكتبة
الطالب الجامعي ، ١٩٨٧ ، ص٦٨ .