

The effect of ball-handling direction changes drills on developing motor response speed and skill control among Al-Mustansiriya

University futsal team players

A study presented by

A.t . Shahad Marzouq Jassim

Al-Mustansiriya University / College of Basic Education - Department of Physical Education and Sports Sciences

sahad1992@uomustansiriyah.edu.iq

Abstract:

Despite the increasing number of studies addressing direction-change training in various sports, research investigating its impact on motor response speed and skill performance among futsal players, particularly in the Arab world, remains limited. This highlights the need for applied studies that clarify the effectiveness of this type of training in performance development. Hence, the importance of this research lies in investigating the impact of a training program based on direction-change drills on improving motor response speed and skill performance among futsal players. This research focuses on futsal players, providing scientific evidence that can be used to design scientifically based training programs and contribute to improving their competitive performance. The main question addressed is: *What is the effect of Change of Direction (C) training on developing motor response speed and skill performance in futsal players?* The research aims to: design a training program based on Change of Direction (C) training that meets the needs of futsal players; identify the effect of the training program on developing motor response speed in futsal players; and identify the effect of the training program on improving the skill performance level of futsal players. To identify the impact of the training program on improving the skill performance level of futsal players. Research Methodology: The researcher used the experimental method with a single-group pre-test and post-test design to suit the nature of the problem. Research Population and Sample: The research sample consisted of 10 players from the futsal team of the College of Basic Education, aged (18-22 years). The research sample included (10) players from the futsal team of the College of Basic Education, aged (18-22 years). Conclusions: The use of Change of Direction Training had a positive impact on the development of the variables under investigation in futsal players. The proposed training program contributed to improving the players' skill performance, specifically dribbling, passing accuracy, and shooting accuracy, due to the connection between Change of Direction Training and the nature of actual playing situations.

Keywords: Change of Direction Training, Motor Reaction Speed, Skill Performance, Futsal .

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439



تأثير تدريبات تغير الاتجاه بالكرة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والتحكم المهاري لدى لاعبي منتخب الجامعة المستنصرية بكرة القدم للصالات

م.م شهد مرزوك جاسم

الجامعة المستنصرية - كلية التربية الأساسية . قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

sahad1992@uomustansiriyah.edu.iq

مستخلص البحث

على الرغم من تزايد الدراسات التي تناولت تدريبات تغيير الاتجاه في الألعاب الرياضية المختلفة، فإن الدراسات التي بحثت تأثيرها في سرعة الاستجابة الحركية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة قدم الصالات، ولا سيما في البيئة العربية، ما تزال محدودة، الأمر الذي يبرز الحاجة إلى إجراء دراسات تطبيقية تسهم في توضيح فاعلية هذا النوع من التدريبات في تطوير الأداء. و من هنا جاءت أهمية هذا البحث إلى دراسة تأثير برنامج تدريبي قائم على تدريبات تغيير الاتجاه في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة قدم الصالات، بما يوفر دليلاً علمياً يمكن الاستفادة منه اعداد برنامج تدريبي المبنية على أسس علمية، ويسهم في تحسين الأداء التنافسي للاعبين. والإجابة عن السؤال الرئيس الآتي: ما تأثير تدريبات تغيير الاتجاه (Change of Direction) Training في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة قدم الصالات؟ يهدف البحث إلى: تصميم برنامج تدريبي يعتمد على تدريبات تغيير الاتجاه (Change of Direction) Training يتلاءم مع متطلبات لاعبي كرة قدم الصالات. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي كرة قدم الصالات. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة قدم الصالات. منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو تصميم ، المجموعة الواحدة ذات الإختبارين القبلي والبعدي لملائمة طبيعة المشكله . مجتمع البحث وعينته : وقد بلغت عينة البحث على لاعبي منتخب كرة القدم للصالات - كلية التربية الأساسية والبالغ عددهم 10 لاعباً من الاعمار (18 - 22 سنة) ، الاستنتاجات : إن استخدام تدريبات تغيير الاتجاه (Change of Direction Training) كان له تأثير إيجابي في تطوير المتغيرات قيد البحث لدى لاعبي كرة قدم الصالات. أسهم البرنامج التدريبي المقترح في تحسين مستوى الأداء المهاري للاعبين، والمتمثل في مهارات المراوغة ودقة التمرير ودقة التصويب، نتيجة ارتباط تدريبات تغيير الاتجاه بطبيعة مواقف اللعب الفعلية. الكلمات المفتاحية : تدريبات تغيير الاتجاه ، سرعة الاستجابة الحركية ، الأداء المهاري ، كرة قدم الصالات

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439





1 - التعريف بالبحث

1 - 1 مقدمة البحث وأهميته

تتميز كرة قدم الصالات بارتفاع متطلبات الأداء البدني والمهاري نتيجة صغر مساحة الملعب، وسرعة انتقال اللعب، وتكرار مواقف الهجوم والدفاع، الأمر الذي يفرض على اللاعبين القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة مع الحفاظ على التوازن والدقة في تنفيذ المهارات الأساسية. وتعد القدرة على تغيير الاتجاه من المتطلبات الحركية الأساسية التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بسرعة الاستجابة الحركية والفيولوجية، إذ تمكن اللاعب من التكيف السريع مع المواقف المتغيرة واتخاذ القرار الحركي المناسب في أقل زمن ممكن. وقد شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً باستخدام تدريبات تغيير الاتجاه (Change of Direction Training) بوصفها أحد الأساليب التدريبية الحديثة التي تهدف إلى تطوير القدرات البدنية الخاصة، وتحسين كفاءة الأداء العصبي العضلي، ورفع مستوى الأداء المهاري في الألعاب الجماعية. وتشير الأدبيات العلمية إلى أن هذا النوع من التدريبات يسهم في تحسين التسارع والتباطؤ، وسرعة الانتقال، والتوازن الديناميكي، وهي عناصر ترتبط بصورة مباشرة بمتطلبات الأداء في كرة قدم الصالات.

وعلى الرغم من تزايد الدراسات التي تناولت تدريبات تغيير الاتجاه في الألعاب الرياضية المختلفة، فإن الدراسات التي بحثت تأثيرها ونظراً للحاجة الماسة إلى إيجاد حلول تدريبية عملية تتناسب مع خصوصية كرة القدم للصالات الأمر الذي يبرز الحاجة إلى إجراء دراسات تطبيقية تسهم في توضيح فاعلية هذا النوع من التدريبات في تطوير الأداء.

و من هنا جاءت أهمية هذا البحث إلى دراسة تأثير برنامج تدريبي قائم على تدريبات تغيير الاتجاه في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة قدم الصالات، بما يوفر دليلاً علمياً يمكن الاستفادة منه في تصميم البرامج التدريبية المبنية على أسس علمية، ويسهم في تحسين الأداء التنافسي للاعبين.

1 - 2 مشكلة البحث

تفرض طبيعة الأداء في كرة قدم الصالات على اللاعبين تنفيذ تغييرات متكررة وسريعة في الاتجاه، والاستجابة الفورية للمثيرات المختلفة مع المحافظة على جودة الأداء المهاري، إلا أن الواقع التدريبي يشير إلى أن العديد من البرامج التدريبية لا تمنح تدريبات تغيير الاتجاه الاهتمام الكافي بوصفها وسيلة

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439





متخصصة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وتحسين الأداء المهاري في مواقف اللعب الفعلية، بل يقتصر التركيز غالبًا على تنمية عناصر اللياقة البدنية أو المهارات الأساسية بصورة منفصلة.

كما تشير الأدبيات إلى وجود تباين في نتائج الدراسات السابقة بشأن حجم تأثير تدريبات تغيير الاتجاه في المتغيرات البدنية والمهارية، فضلاً عن محدودية الدراسات التي تناولت هذا الموضوع لدى لاعبي كرة قدم الصالات، خاصة في البيئات العربية. ومن هنا تتمثل مشكلة البحث في الحاجة إلى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي يعتمد على تدريبات تغيير الاتجاه في الكرة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة قدم الصالات، والإجابة عن السؤال الرئيس الآتي:

ما تأثير تدريبات تغيير الاتجاه (Change of Direction Training) في الكرة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة قدم الصالات؟

1 - 3 أهداف البحث

يهدف البحث إلى:

1. اعداد برنامج تدريبي يعتمد على تدريبات تغيير الاتجاه (Change of Direction Training)

يتلاءم مع متطلبات لاعبي منتخب الجامعة المستنصرية بكرة قدم الصالات.

2. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وتحسين الأداء

المهاري لدى لاعبي الجامعة المستنصرية بكرة قدم الصالات

3. الكشف عن نسبة التحسن وحجم الاثر الناجم عن البرنامج التدريبي في المتغيرات التابعة للدراسة

1 - 4 فروض البحث

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في سرعة الاستجابة و

الأداء المهاري لدى لاعبي الجامعة المستنصرية بكرة قدم الصالات ولصالح القياس البعدي .

1 - 5 مجالات البحث

1 - 5 - 1 المجال البشري : لاعبي منتخب كلية التربية الأساسية لكرة القدم للصالات .

1 - 5 - 2 المجال الزمني : من (2026\1\23) لغاية (2026\4\27)

1 - 5 - 3 المجال المكاني : القاعة الرياضية لكلية التربية الأساسية الجامعة المستنصرية

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439





2 - منهج البحث واجراءاته الميدانية

2 - 1 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو تصميم ، المجموعة الواحدة ذات الإختبارين القبلي والبعدي لملائمة طبيعة المشكله .

2 - 2 مجتمع البحث وعينته

اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية للمجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي والبالغ عددهم (20) لاعباً وقد أشتملت عينة البحث وتم اختيارهم بالطريقة العمدية على لاعبي منتخب كرة القدم للصالات - كلية التربية الأساسية والبالغ عددهم (10) لاعباً للأعمار (18 - 22 سنة)

2 - 3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة

✓ المصادر والمراجع العربية والاجنبية

✓ ملعب كرة قدم صالات قانوني.

✓ كرات قدم قانونية عدد (10).

✓ شواخص عدد (6).

✓ صافرة عدد (6) .

✓ ساعة ايقاف عدد (3) .

2 - 4 اجراءات البحث الميدانية

2- 4 - 1 تحديد اهم المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات

• المراوغة P-ISSN:2707-7845

• دقة التمرير E-ISSN:2707-7853

• دقة التصويب

2 - 4 - 2 اختبارات البحث

أولاً :: اختبار المراوغة بين الشواخص (Slalom Dribbling Test) (عيسى ، 2024 :

(25

هدف الاختبار :- قياس سرعة ودقة المراوغة بالكرة مع تغيير الاتجاه لدى لاعبي كرة قدم

رقم الاطلاع في المكتبة الوطنية 2439 الصالات.





الأدوات :-

- ملعب كرة قدم صالات.
- كرة قدم صالات قانونية.
- (6) شواخص. (Cones)
- شريط قياس.
- ساعة توقيت إلكترونية.

مجلة واسط للعلوم الرياضية

Wasiat Journal of Sports Sciences

- طريقة الاختبار
- توضع ستة شواخص على خط مستقيم.
- تكون المسافة بين كل شاخص وآخر (2 متر).
- يحدد خط البداية قبل أول شاخص بمسافة (1 متر).
- يحدد خط النهاية بعد آخر شاخص بمسافة (1 متر).

طريقة الأداء

1. يقف اللاعب خلف خط البداية والكرة أمامه.
2. عند إشارة البدء يبدأ اللاعب بالمراورة بين الشواخص ذهابًا حتى يتجاوز الشاخص الأخير.
3. يواصل اللاعب الجري بالكرة حتى يقطع خط النهاية.
4. يمنح اللاعب محاولتين، وتحسب أفضل محاولة.

التسجيل

- يسجل الزمن المستغرق من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى عبور الكرة وخط النهاية.
- يقاس الزمن بالثانية حتى أقرب (0.01) ثانية.
- في حالة إسقاط شاخص أو عدم المرور الصحيح بين الشواخص، تعاد المحاولة.

شروط الاختبار

- استخدام الكرة نفسها لجميع اللاعبين.
- توحيد أرضية الملعب.
- إجراء إحماء موحد قبل الاختبار.

- تنفيذ الاختبار في الظروف نفسها لجميع أفراد العينة.





ثانياً: اختبار دقة التمرير (مختار ، 1993 : 20)

اسم الاختبار

اختبار دقة التمرير نحو أهداف محددة

الهدف

قياس دقة التمرير لدى لاعبي كرة قدم الصالات

الأدوات

- ملعب كرة قدم صالات.
- كرة قدم صالات قانونية.
- شريط قياس.
- حائط أو مرمى ترسم عليه أربعة مربعات متساوية.
- طباشير أو شريط لاصق لتحديد المربعات.
- ساعة توقيت (عند الحاجة).

مواصفات الاختبار

- ترسم أربعة مربعات على الحائط، أبعاد كل مربع (1 × 1) متر.
- يقف اللاعب خلف خط يبعد (8) أمتار عن الحائط.

طريقة الأداء

1. يقف اللاعب خلف خط الأداء والكرة أمامه.
2. يؤدي (10) تمريرات متتالية نحو المربعات المحددة.
3. يحاول اللاعب إصابة المربع المطلوب في كل محاولة.
4. لا يسمح بتجاوز خط الأداء أثناء تنفيذ التمرير.

التسجيل

- تمنح (1) درجة لكل تمريرة تصيب المربع المحدد مباشرة.
- تمنح (0) درجة للتمريرة غير الدقيقة.
- الدرجة الكلية للاختبار = (10) درجات.

رقم الاختبار المكتبة الوطنية 2439 شروط الاختبار





• استخدام الكرة نفسها لجميع اللاعبين.

• ثبات المسافة لجميع المختبرين.

• تنفيذ الاختبار بعد إحماء موحد.

• إعادة الكرة إلى اللاعب بعد كل محاولة دون تغيير مكان الوقوف.

ثالثاً: اختبار دقة التصويب على مرمى مقسم (مختار، 1993 : 25)

هدف الاختبار للعلوم الرياضية

قياس دقة التصويب لدى لاعبي كرة قدم الصالات.

Wasit Journal of Sports Sciences الأدوات

• مرمى كرة قدم صالات قانوني (3 × 2 م).

• شريط أو حبال لتقسيم المرمى إلى (6) مناطق تسجيل.

• (10) كرات قدم صالات.

• شريط قياس.

• استمارة تسجيل النتائج.

طريقة إعداد الاختبار

يقسم المرمى إلى ست مناطق متساوية باستخدام شريط لاصق أو حبال، بحيث تمثل زوايا

المرمى أعلى الدرجات، تليها المناطق الوسطى، ثم المنطقة المركزية.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

طريقة الأداء

1. توضع الكرة على بعد (10) أمتار من منتصف المرمى.

2. ينفذ اللاعب (10) تصويبات متتالية نحو المرمى.

3. يسمح بالتصويب بقدم اللاعب المفضلة.

4. لا يسمح بإعادة المحاولة.

التسجيل

• إصابة الزاويتين العلويتين = (3) درجات.





- إصابة الزاويتين السفليتين = (2) درجتان.
- إصابة المنطقة الوسطى = (1) درجة.
- خارج المرمى = (0) درجة.
- الدرجة العظمى للاختبار = (30) درجة.

شروط الاختبار

- استخدام الكرات نفسها لجميع اللاعبين.
- تثبيت مسافة التصويب.
- إجراء إحماء موحد قبل الاختبار.
- تنفيذ جميع المحاولات في الظروف نفسها.

رابعاً: اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (Nelson Reaction Test) (رضوان ، 2006 :

(23

هدف الاختبار

قياس سرعة الاستجابة الحركية لدى اللاعبين، أي الزمن الذي يستغرقه اللاعب للاستجابة لمثير خارجي والقيام بحركة انتقالية.

الأدوات

- ملعب أو مساحة مستوية.

- ساعة توقيت.

- شريط قياس.

- علامات أرضية (أقمار).

- مساعد لإعطاء الإشارة.

طريقة إعداد الاختبار

- يرسم خط بداية للاعب.

- يحدد خط حركة أو منطقة انتقال أمام اللاعب.

- يقف اللاعب في وضع الاستعداد خلف خط البداية.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





طريقة الأداء

1. يقف اللاعب في وضع الاستعداد منتظراً الإشارة.
2. عند إعطاء المثير (إشارة صوتية أو بصرية) ينطلق اللاعب بأقصى سرعة باتجاه محدد.
3. يسجل الزمن من لحظة ظهور المثير حتى وصول اللاعب إلى خط النهاية.
4. تجرى محاولتان أو ثلاث محاولات، ويتم اعتماد أفضل زمن.

التسجيل

يسجل الزمن المستغرق بالثانية وأجزائها، وكلما قل الزمن دل ذلك على ارتفاع مستوى سرعة الاستجابة الحركية.

3-4-2 التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد 2026\1\25 على لاعبي كرة القدم للصالات والبالغ عددهم (5 لاعبين) في تمام الساعة العاشرة صباحاً وذلك للتعرف على :

1. ما مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث .
2. الوقت المستغرق .
3. كفاءة فريق العمل المساعد .
4. وغيرها من المعوقات التي قد تواجه الباحث .

4-4-2 الاختبار القبلي

قام الباحث بأجراء الاختبار القبلي البدني والمهاري يوم الاربعاء بتاريخ (2025\1\27) في تمام الساعة العاشرة صباحاً على عينة البحث .

5-4-2 البرنامج التدريبي

بعد الإنتهاء من الإختبارات القبلية لاختبارات البحث ، قامت الباحثة باعداد منهج تدريبي باستخدام تمارين مركبة .

1. أستغرق تنفيذ المنهج لمدة شهرين ونصف بواقع (2) وحدة اسبوعياً .
2. مجموع الوحدات التدريبية (20) وحدة* .

رقم الإيحاء في المكتبة الوطنية 2439

* ملحق 1





3. تمارينات مركبة تعطى بالقسم الرئيسي .

4. زمن الوحدة التدريبية الكلي ساعة واحدة ، خصص الجزء الرئيس (48-50 دقيقة) ..

5. تشكيل درجة الحمل خلال الاسبوع (1:1).

6. حمل التدريب المستخدم (80-95%)

8. طريقة التدريب المستخدمة (التدريب الفكري مرتفع الشدة) مع فترات راحة بينية.

2-4-6 التجربة الرئيسة

واستندت الباحثة عند وضعها للتمرينات إلى مبادئ علم التدريب الرياضي واستمر التدريب مدة عشرة أسابيع ابتداءً من يوم الخميس (2026/2/5) لغاية يوم الخميس (2026/4/9) بمعدل وحدتان تدريبية أسبوعياً إذ بلغ مجموعهما الكلي (20) بزمن مقداره (48-50) دقيقة

2-4-7 الاختبار البعدي

اجري الاختبارات البعدية لأختبارات البحث يوم الاحد (2026\4\12) ، ، وحرصت الباحثة على تهيئة الظروف نفسها التي جرت فيها الاختبارات القبلية .

2-5 الوسائل الاحصائية

قامت الباحثة باستخدام الحقيبة الاحصائية SPSS

3 . عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3. 1. عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي الخاصة لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها :-

جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطا والدلالة الاحصائية بين

الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات البحث لدى عينة البحث

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت* المحسوبة	س ف	ع ف	نسبة الخطا	الدالة الاحصائية
		س	ع	س	ع					
اختبار المروعة	الثانية	12.20	0.44	10.40	0.54	3.50	2.2	0.1	0.02	معنوي
اختبار دقة التمرير	درجة	58.80	1.64	60.00	1.87	3.22	1.2	0.23	0.03	معنوي
اختبار دقة التصويب	درجة	65.20	2.28	66.60	3.04	2.92	1.4	0.16	0.04	معنوي





اختبار السرعة الحركية	الثانية	36.40	3.50	24.20	4.02	4.35	12.2	0.52	0.01	معنوي
-----------------------	---------	-------	------	-------	------	------	------	------	------	-------

3 - 2 مناقشة النتائج

أظهرت نتائج الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في جميع المتغيرات قيد البحث (اختبار المراوغة، دقة التمرير، دقة التصويب، والسرعة الحركية)، إذ كانت قيم (ت) المحسوبة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد، مما يشير إلى وجود تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي المستخدم والقائم على تدريبات تغيير الاتجاه (Change of Direction Training) في تطوير القدرات الحركية والمهارية لدى لاعبي كرة قدم الصالات.

ففي اختبار المراوغة، أظهرت النتائج تحسناً واضحاً في مستوى الأداء، إذ ارتفع المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي، مع وجود فرق معنوي بلغ (قيمة ت المحسوبة = 3.50). ويُعزى هذا التحسن إلى طبيعة تدريبات تغيير الاتجاه التي تعتمد على التكرار المستمر لحركات التسارع والتباطؤ والانطلاق في اتجاهات مختلفة، مما أدى إلى تطوير القدرة على التحكم بالحركة والمحافظة على التوازن أثناء التعامل مع الكرة. كما أن هذه التدريبات ساعدت على تحسين التوافق العصبي العضلي وسرعة الانتقال، وهي عوامل أساسية في أداء مهارة المراوغة بكفاءة خلال مواقف اللعب. (رضوان ، 2006 : 35)

أما اختبار دقة التمرير، فقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي، إذ ارتفع المتوسط الحسابي من (58.80 درجة) إلى (60.00 درجة)، وبقيمة (ت) محسوبة بلغت (3.22). ويعزى ذلك إلى أن تدريبات تغيير الاتجاه لم تقتصر على تطوير الجوانب البدنية فقط، بل تضمنت مواقف حركية مشابهة لمتطلبات اللعب، مما ساعد اللاعبين على تحسين سرعة اتخاذ القرار الحركي والقدرة على المحافظة على وضع الجسم المناسب أثناء تنفيذ التمرير. كما أن زيادة التحكم الحركي والتوازن الناتج عن

تدريبات تغيير الاتجاه انعكست إيجاباً على دقة الأداء المهاري. (ناجي ، 1987 : 30)

وفي اختبار دقة التصويب، أظهرت النتائج تحسناً معنوياً في الأداء، إذ ارتفع المتوسط الحسابي من (65.20 درجة) في الاختبار القبلي إلى (66.60 درجة) في الاختبار البعدي، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.92). ويمكن تفسير هذا التطور بأن تدريبات تغيير الاتجاه أسهمت في تحسين قدرة اللاعبين على الانتقال السريع واتخاذ الوضع المناسب للتصويب، فضلاً عن تحسين السيطرة الحركية والتوازن أثناء

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439



الأداء، وهي عوامل ترتبط بدقة التصويب في كرة قدم الصالات التي تتطلب تنفيذ المهارة تحت ضغط زمني ومكاني. (حسانين ، 2004 : 27)

أما اختبار السرعة الحركية فقد سجل أعلى مقدار للتحسن بين المتغيرات المدروسة، إذ ارتفع المتوسط الحسابي من (36.40 ثانية) إلى (24.20 ثانية)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.35)، مما يدل على فاعلية تدريبات تغيير الاتجاه في تطوير سرعة الاستجابة الحركية. ويُعزى ذلك إلى أن تدريبات تغيير الاتجاه تعتمد بصورة أساسية على الاستجابة للمثيرات وتغيير المسار الحركي بسرعة، الأمر الذي يؤدي إلى تحسين كفاءة الجهاز العصبي المركزي وسرعة نقل الإشارات العصبية للعضلات العاملة، فضلاً عن تطوير القدرة على التوقع والاستجابة في المواقف المشابهة للمنافسة. (الدليمي ، 2024 : 12)

وتتفق الباحثة مع هذه النتائج مع الأسس الفسيولوجية للتدريب الرياضي التي تؤكد أن التدريبات النوعية المشابهة لطبيعة النشاط الرياضي تؤدي إلى تكيفات عصبية وعضلية إيجابية، وأن تكرار الأداء الحركي المركب يؤدي إلى تحسين التوافق بين الجهازين العصبي والعضلي، مما ينعكس على سرعة الأداء ودقته.

وبناءً على ما تقدم، فإن التحسن الحاصل في جميع المتغيرات يؤكد فاعلية تدريبات تغيير الاتجاه في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وتحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة قدم الصالات، الأمر الذي يدعم فرضيات البحث ويؤكد أهمية اعتماد هذا النوع من التدريبات ضمن البرامج التدريبية الخاصة بلاعبي كرة قدم الصالات .

4 - الاستنتاجات والتوصيات

4 - 1 الاستنتاجات

1. إن استخدام تدريبات تغيير الاتجاه (Change of Direction Training) كان له تأثير إيجابي في تطوير المتغيرات قيد البحث لدى لاعبي كرة قدم الصالات.
2. أسهم البرنامج التدريبي المقترح في تحسين مستوى الأداء المهاري للاعبين، والمتمثل في مهارات المراوغة ودقة التمرير ودقة التصويب، نتيجة ارتباط تدريبات تغيير الاتجاه بطبيعة مواقف اللعب الفعلية.
3. أدت تدريبات تغيير الاتجاه إلى تطوير سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي كرة قدم الصالات، من خلال تحسين القدرة على الاستجابة للمثيرات المختلفة وسرعة الانتقال وتغيير المسار الحركي.

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439





4. إن التدريبات النوعية التي تجمع بين الجانب البدني والمهاري تسهم في تحسين التوافق العصبي العضلي والسيطرة الحركية، مما ينعكس بصورة إيجابية على مستوى الأداء المهاري.
5. أظهرت نتائج الاختبارات البعدية توفيقاً على الاختبارات القبلية في جميع المتغيرات المدروسة، مما يؤكد فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم في تحقيق أهداف البحث.
6. إن تدريبات تغيير الاتجاه تعد من الوسائل التدريبية المهمة التي تتلاءم مع متطلبات كرة قدم الصالات، لما تتميز به اللعبة من سرعة الأداء وتكرار مواقف التغير في الاتجاه والانتقال بين الهجوم والدفاع.

4 - 2 التوصيات

1. اعتماد تدريبات تغيير الاتجاه (Change of Direction Training) ضمن البرامج التدريبية الخاصة بلاعبي كرة قدم الصالات لما لها من أثر في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والأداء المهاري.
2. ضرورة الاهتمام بالتدريبات النوعية التي تحاكي ظروف المنافسة، والتي تجمع بين القدرات البدنية والمهارية بدلاً من تدريب كل جانب بصورة منفصلة.
3. استخدام تدريبات تغيير الاتجاه بصورة منتظمة خلال فترات الإعداد المختلفة، مع مراعاة التدرج في الحمل التدريبي والفروق الفردية بين اللاعبين.
4. اعتماد اختبارات السرعة الحركية والمهارات الأساسية (المراوغة، التمرير، التصويب) بصورة دورية لتقويم مستوى التطور لدى لاعبي كرة قدم الصالات.
5. إجراء دراسات مستقبلية تتناول تأثير تدريبات تغيير الاتجاه على متغيرات أخرى مثل القوة الانفجارية، الرشاقة، سرعة اتخاذ القرار، والتحمل الخاص لدى لاعبي كرة قدم الصالات.
6. تطبيق البرنامج التدريبي على عينات مختلفة من اللاعبين (الفئات العمرية المختلفة والفرق ذات المستويات المتباينة) للتحقق من إمكانية تعميم النتائج.

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439





المصادر

1. عيسى، أرشد محمد. (2024). تصميم وتقنين اختبارات مهارية مركبة للاعبين كرة قدم الصالات. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، 28(1).
2. مختار، حنفي محمود. (1993). الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
3. رضوان، محمد نصر الدين. (2006). القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
4. مجيد، ريسان خريبط. (1989). موسوعة الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية. الجزء الأول. الموصل: مطابع التعليم العالي.
5. ناجي، قيس، وبسطويس أحمد. (1987). الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي. بغداد: مطبعة التعليم العالي.
6. حسانين، محمد صبحي. (2004). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
7. الدليمي، رغد سامي، وخلف، ربيع. (2024). تصميم وبناء اختبارات إلكترونية لقياس سرعة الاستجابة الحركية المركبة لحراس مرمى كرة قدم الصالات. مجلة الراصد للعلوم الرياضية.

الملاحق

الملحق (1)

نموذج من الوحدات التدريبية المستخدمة في البحث

(مرحلة الأعداد الخاص)

معدل شدة الوحدة التدريبية: 80%

الهدف: تطوير بعض مهارات لاعبي كرة القدم للصالات

الشهر: الأول

الأسبوع: الأول

رقم الوحدة التدريبية: (1)

زمن الوحدة التدريبية	زمن الاداء	الشده %	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمارين	وقت الراحة الكلية	وقت العمل الكلية	زمن التمرين الكلية
50_40 دقيقة	5 ثا	80%	8	30 ثا	2 د	5:30 د	40 ثا	6.10 د
	5 ثا	80%	8	50 ثا	2 د	7 د	40 ثا	7.40 د
	10 ثا	80%	8	1 د	2 د	9 دقيقة	1:20 د	10.20 د
	10 ثا	80%	8	1 دقيقة	2 د	9 د	1:20 د	10.20 د
	10 ثا	80%	8	1 د	2 د	9 دقيقة	1:20 د	10.20 د

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





(مرحلة الأعداد الخاص)
معدل شدة الوحدة التدريبية: 90 %
الهدف: تطوير بعض مهارات لاعبي كرة القدم صالات

الشهر: الثاني
الأسبوع: الرابع
رقم الوحدة التدريبية : (16)

زمن الوحدة التدريبية	زمن الاداء	الشدة %	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرنات	وقت الراحة الكلية	وقت العمل الكلية	زمن التمرين الكلية
50_40 دقيقة	4 ثا	90%	10	30 ثا	2 د	6:30 د	40 ثا	7.10 د
	5 ثا	90%	10	40 ثا	2 د	8 د	50 ثا	8.50 د
	7 ثا	90%	10	45 ثا	2 د	8:15 د	1:10 د	9.25 د
	8 ثا	90%	10	50 ثا	2 د	9:30 د	1:20 د	10.50 د
	8 ثا	90%	10	50 ثا	2 د	9:30 د	1:20 د	10.50 د

Wasiat Journal of Sports Sciences

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853



العدد الثالث – المجلد التاسع والعشرون
تاريخ النشر 30 أيلول 2026