



The effect of motor response speed training to development of attention focus and learning the technical performance of the right straight punch in boxing for players under (19) years of age

Asst. Lec. Abbas Fadel Alwan * 

Asst. Lec. Ali Abdullah 

General Directorate of Physical Education and School Activities, Iraq.

General Directorate of Education in Babylon, Iraq.

*Corresponding author: Abbasfadhil612@gmail.com

Received: 14-09-2025

Publication: 28-10-2025

Abstract

Through his practice of martial arts and his experience with boxing, the researcher observed a clear deficiency among players in concentrating their attention while executing punches, which hinders the skill learning process and negatively impacts mastery of the other basic skills in the game. The importance of this research lies in its contribution to developing the level of attention and technical performance of the straight punch, by focusing on exercises designed to speed up motor response during performance. This gives the learner an advantage in execution that meets the requirements of the game and contributes to better learning. The study sought to achieve two main objectives: to prepare special exercises for the speed of motor response for players of Al-Hilla Sports Club, and to determine the extent of the impact of these exercises on the research sample. The researcher used the experimental method with an equivalent groups design, where two groups were used (experimental and control) with the application of a pre-test and a post-test. The sample included (30) players from Al-Hilla Sports Club for the 2024-2025 season, and they were divided equally into two groups, with (15) players for each group.

Keywords: Motor Response Speed, Focus Of Attention, Technical Performance, Boxing.



تأثير تدريبات سرعة الاستجابة الحركية في تطور تركيز الانتباه وتعلم الاداء الفني للكلمة
المستقيمة اليمنى في رياضة الملاكمة لدى لاعبي تحت (19) عام

م.م. عباس فاضل علوان/العراق. المديرية العامة للتربية الرياضية والنشاط المدرسي

م.م. علي عبد الله حمادي/العراق. المديرية العامة لتربية بابل

Abbasfadhil612@gmail.com

تاريخ استلام البحث 2025/9/14 تاريخ نشر البحث 2025/10/28

الملخص

لاحظ الباحثان من خلال ممارسته لأحدى الالعاب الفنون القتالية وخبرته في لعبة الملاكمة، وجود قصور واضح لدى اللاعبين في تركيز الانتباه أثناء تنفيذ اللكمات، مما يعيق عملية تعلم المهارة ويؤثر سلباً على إتقان بقية المهارات الأساسية في اللعبة.

وتكمن أهمية البحث في مساهمته بتطوير مستوى الانتباه والأداء الفني للكلمة المستقيمة، عبر التركيز على تمارينات معدة لسرعة الاستجابة الحركية أثناء الأداء، الأمر الذي يمنح المتعلم أفضلية في التنفيذ تُلبي متطلبات اللعبة وتسهم في تعلم أفضل. سعت الدراسة إلى تحقيق هدفين رئيسيين هما: إعداد تمارينات خاصة لسرعة الاستجابة الحركية للاعبي نادي الحلة الرياضي، ومعرفة مدى تأثير هذه التمارينات على عينة البحث.

واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة، حيث استخدمت مجموعتان (تجريبية وضابطة) مع تطبيق اختبار قبلي وآخر بعدي وشملت العينة (30) لاعباً من لاعبي نادي الحلة الرياضي للموسم 2024-2025، وتم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين، بواقع (15) لاعباً لكل مجموعة.

الكلمات المفتاحية: سرعة الاستجابة الحركية، تركيز الانتباه، الأداء الفني، الملاكمة.

1- المقدمة:

يُصنف التعلم الحركي كأحد الركائز المعرفية الأساسية في مجال التربية الرياضية؛ لما له من أهمية بالغة في المسار التعليمي عبر تيسير اكتساب الأفراد للمهارات الحركية والعمل على صقلها وإتقانها بأقل زمن وجهد ممكن. ولهذا، يكرس الباحثون والمختصون جهودهم لإيجاد استراتيجيات وطرق تدريبية مبتكرة تتماشى مع متطلبات الألعاب الرياضية المتجددة، بهدف رفع مستوى الأداء وتحقيق نقلة نوعية في المستوى المهاري، مما يعزز سرعة ودقة تطوير الفعاليات والرياضات المختلفة.

وتُعد رياضة الملاكمة من الألعاب ذات البيئة المفتوحة، حيث تتسم المثيرات فيها بالسرعة والتغير والمفاجأة، وهي غير متوقعة مسبقاً. هذا يتطلب من الملاكم امتلاك استجابة حركية سريعة ودقيقة لهذه المثيرات لتحقيق الواجب الحركي بأقل فترة زمنية ممكنة. كلما ارتفعت سرعة استجابة الملاكم، ازدادت قدرته على الدفاع بفعالية ضد لكمات الخصم السريعة والمفاجئة، والقيام بتسديد اللكمات المضادة بدقة فائقة. وتعتبر اللكمة المستقيمة (اليمين) إحدى اللكمات الجوهرية والأساسية في اللعبة؛ فالملاكم الذي يُتقن توظيفها بكفاءة وسرعة وكثرة، غالباً ما يخرج منتصراً من النزال.

تُشكل سرعة الاستجابة الحركية مطلباً حيوياً في الملاكمة، وإلى جانب باقي الصفات البدنية والحركية، تمثل قاعدة مهمة لحسم النزالات. كما أن تركيز الانتباه يُعد الأساس العقلي الذي تعتمد عليه جميع العمليات الذهنية الأخرى المؤثرة في الأداء الفني للاعب. فالمتعلمون الذين يتمتعون بفاعلية وكفاءة عالية في تركيز الانتباه، يكونون أكثر قدرة على تنفيذ الأداء الدقيق ومواجهة كافة المتغيرات الظرفية أثناء المنافسة.

لتحسين تركيز الانتباه وتعلم الأداء الفني للكمة المستقيمة (اليمين) للاعبين الملاكمة لفئة تحت (19) سنة، من الضروري تبني أساليب ووسائل تدريبية متنوعة. لذا، تتجلى أهمية هذه الدراسة في توظيف تمرينات سرعة الاستجابة الحركية كأداة فعالة لتطوير كل من تركيز الانتباه وتعلم الأداء الفني للكمة المستقيمة اليمنى لدى لاعبي الملاكمة.

ومن خلال اطلاع الباحثان على عدد من البحوث والدراسات، فضلاً عن متابعته العملية التعليمية والتدريبية في نادي الحلة الرياضي لاحظ أن الوحدات التعليمية والتدريبية التي تعطى للاعبين في لعبة الملاكمة غالباً ما تكون عبارة عن وحدات يتم فيها التعلم على المهارات بين المتعلم والمدرّب ولا يتم الأخذ بنظر الاعتبار تطوير تركيز الانتباه المتعلم فضلاً عن الأسلوب المتبع الذي يعتمد على مصدر واحد للمعرفة وهو الشرح والتوضيح الذي يقوم به القائم بالعملية التعليمية (المدرّب) يتبع ذلك عرضاً للنموذج الحي من دون اعطائه تمارينات تساعد في العملية التعليمية والتدريبية وهذا قد لا يتلاءم مع التطور في عملية التعلم الحركي من حيث استعمال بعض الأساليب التعليمية الحديثة للارتقاء بالعملية التعليمية في الوقت الحاضر، وفي ضوء ما سبق فإن الباحثان قد حدد موضوع هذا البحث في كونها محاولة لاستعمال تمارينات سرعة الاستجابة الحركية لمعرفة تأثيرها في تطوير تركيز الانتباه وتعلم الأداء الفني للكلمة المستقيمة (اليمين) للاعبين بالملاكمة تحت (19) سنة .

ويهدف البحث الى:

- 1- إعداد تمارينات سرعة الاستجابة الحركية في تطوير تركيز الانتباه وتعلم الأداء الفني للكلمة المستقيمة (اليمين) بالملاكمة للاعبين نادي الحلة الرياضي تحت (19) سنة.
- 2- معرفة تأثير تمارينات سرعة الاستجابة الحركية في تطوير تركيز الانتباه وتعلم الأداء الفني للكلمة المستقيمة (اليمين) بالملاكمة للاعبين نادي الحلة الرياضي تحت (19) سنة.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمة لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينة:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الأصلي.. وبأسلوب القرعة، وبعدد (٣٠) طالبا، تم تقسيمهم على مجموعتين متساويتين وبأسلوب القرعة أيضا، وبواقع 15 لاعباً لكل مجموعة، بهذا قد شكلت النسبة المئوية لعينة البحث (85.71%) وهي نسبة مئوية مناسبة لتمثيل المجموع اصدق تمثيل.

وتم اختيار العينة الأساسية للبحث بأسلوب عشوائي من المجتمع الأصلي عن طريق القرعة، وبلغ عددها (30) لاعباً. جرى تقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين بالقرعة أيضاً، حيث ضمت كل مجموعة (15) لاعباً وقد مثلت هذه العينة نسبة مئوية قدرها (85.71%) من المجتمع الكلي، وهي نسبة مناسبة لتمثيل المجتمع تمثيلاً صادقاً.

- تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث:

- التجانس: عمل الباحثان وقبل البدء بتطبيق التمرينات التي تخص سرعة الاستجابة الحركية، ومن اجل ضبط المتغيرات التي قد تؤثر في دقة نتائج البحث عمل الباحثان تجانس لعينة البحث وكما في الجدول الآتي:

جدول (1) يبين تجانس العينة

الوسائل المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
طول	سم	173.44	5.98	171	0.49
الوزن	كغم	75.97	8.17	84	0.26
العمر	سنة	21.74	1.45	20	0.78

معامل الالتواء ينحصر ما بين (+1) وهذا يدل على تجانس افراد العينة.

- التكافؤ: قبل البدء بتنفيذ تدريبات سرعة الاستجابة عمل الباحثان على التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث التي تتعلق باختبارات تركيز الانتباه والكلمة المستقيمة للاعبي نادي الحلة تحت (2). كما في الجدول الاتي:

جدول (2) يبين تكافؤ العينة

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	مج التجريبية		مج الضابطة		قيمة t المحسوبة	الدلالة الإحصائية
			س ⁻	ع	س ⁻	ع		
1	الاداء الفني للكلمة اليمين	عدد	2.26	0.65	2.38	0.59	0.52	غير معنوي
2	تركيز الانتباه	الزمن	0.75	0.08	0.73	0.08	0.547	غير معنوي

2-3 الوسائل والادوات المستخدمة بالبحث:

- المصادر والمراجع والملاحظة والتجريب

- حلبة ملاكمة قانونية

- جهاز حاسوب نوع (DELL) واقرص CD

- أله تصوير فيديو وساعة توقيت يدوية.

2-4-1 تحديد اختبار تركيز الانتباه:

- اسم الاختبار: أهم مظاهر الانتباه (٠٠)

- الهدف من الاختبار: قياس تركيز الانتباه في أداء اللكمة المستقيمة.

- المكان: قاعة داخلية.

- أدوات الاختبار: كاميرا تصوير الأداء ووسادة حائط معلقة على الحائط مرسوم بداخلها سنة دوائر مرقمة بشكل عشوائي ويوضع بجانب كل دائرة مصباح كهربائي يتم التحكم بهذه المصابيح السنة عن طريق لوحة تحكم مربوطة بالتيار الكهربائي، إذ إن فريق العمل المساعد أحدهم بيده لوحة التحكم لإعطاء المثير وتغييره مصباح خاص لكل رقم، والثاني بيده كاميرا تصوير الأداء والثالث بيده استمارة تقويم الأداء (تركيز الانتباه).

- شروط الأداء: يقوم المتعلم بأداء اللكمات المستقيمة فقط، وفي حالة أداء لكمات أخرى صحيحة غير اللكمات المستقيمة تهمل.

- التقويم: يكون التسجيل عن طريق احتساب عند اللكمات المستقيمة الصحيحة (الناجحة) على الرقم المطلوب لكل مظهر من المظاهر الثلاثة.

- طريقة الاداء: يقف المتعلم امام وسادة الحائط وعلى بعد ملائم لطويل ذراعه ويقوم المتعلم بأداء اللكمة المستقيمة على الوسادة.

- تطبيق (تركيز الانتباه): يقف المتعلم أمام وسادة الحائط وعندما يقوم المحكم بإعطاء مثير معين مصباح خاص برقم معين يقوم اللاعب بأداء اللكمة المستقيمة على الرقم المطلوب وفي الوقت نفسه يتم تصوير الأداء لكي يتم حساب الزمن له من لحظه ظهور المثير ولغاية لحظه لمس قبضة اليد هذا الرقم وتعطى له محاولتان (تغير الرقم) ويحسب له الزمن (معدل الزمن للمحاولتين) ولكل ذراع عن طريق استعمال استمارة تقويم الأداء الخاصة القياس هذا المظهر.

- يكون التقويم عن طريق احتساب معدل زمن المحاولتين.

2-4-2 اختبار الأداء الفني للكلمة المستقيمة للاعبين تحت (19) سنة للملاكمة:

- اسم الاختبار: اختبار اللكم على وسادة الحائط:

- الغرض من الاختبار: قياس مستوى الأداء الفني للكلمات المستقيمة.

- الادوات المستعملة:

وسادة حائط أبعادها (٩٠سم) وسمكها (اسم).

استمارة تقويم الأداء

آلة تصوير فيديو نوع (SONY) يابانية الصنع ذات سعة تردد ٢٥

صورة ما عدد (٢).

- وصف الأداء: يقف المختبر في المكان المخصص له أمام وسائد الحائط وعند سماع إشارة البدء من قبل المدرس يقوم بأداء ثلاث كلمات مستقيمة يسار ثم ثلاث كلمات مستقيمة يمين، وفي الوقت نفسه يتم تصوير الأداء.

- الشروط: العودة إلى وقفة الاستعداد ثم بأداء الكلمة الثانية وهكذا بالنسبة الباقي للكلمات

- التقويم: من خلال 3 مقومين بحيث يعمل كل مقيم منهم لوحدة بالتقييم لكلمة من الكلمات ومن خلال اعطاء درجة من (1 - 10) في استمارة التقويم.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

هي عبارة تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية (الأساسية) يقوم بها الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية الأولى يوم الجمعة الموافق 2024/12/20 على عينة من مجتمع البحث الأصلي من الذين لم يشتركوا في التجربة الرئيسة يبلغ عددهم (5) لاعبين وأن الهدف من هذه التجربة هو:

1-ملائمة الاختبارات الطبيعة عينة البحث.

2-معرفة الوقت المستغرق الأداء الاختبارات.

3-تلاقي الأخطاء والمعوقات التي قد تظهر في التجربة الأساسية.

4-التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

2-6 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم الأربعاء بتاريخ 2024/12/25، التي تضمنت شرح المهارة والعرض الحي من قبل المدرب وأداء اللاعبين المرحلة الثانية لها تم إجراء الاختبارات القبليّة الخاصة بالأداء الفني للكلمة المستقيمة واختبارات تركيز الانتباه ولكلا المجموعتين.

2-7 التجربة الرئيسيّة:

تنفيذ تدريبات سرعة الاستجابة الحركية في يوم الأربعاء الموافق 2025/1/1 وتنتهي يوم السبت الموافق 2025/3/1 وكالاتي.

- عدد الوحدات الكلية (٨) وحدات.
- عدد الوحدات في الأسبوع (وحدة تعليمية واحدة).
- زمن الوحدة التعليمية (٧٠) دقيقة.
- زمن القسم التطبيقي في القسم الرئيسي (٤٥) دقيقة (1)
- تم استخدام تدريبات سرعة الاستجابة الحركية وتطبيقها على المجموعة التجريبية إذ تضمنت تدريبات لتطوير تركيز الانتباه وتعلم الأداء الفني للكلمة المستقيمة، والتأكد من أن هذه التمارين تحقق الغاية المطلوبة ورغم أنها جاءت في المصادر تم عرضها على مجموعة من الخبراء والممارسين في هذا المجال.
- تم تنفيذ التدريبات من قبل المدرب وبمساعدة فريق العمل المساعد.
- المجموعة الضابطة تخضع إلى مفردات المنهج التعليمي (التدريبي) المتبع من قبل المدرب الملائمة.

2-8 الاختبارات البعديّة:

بعد أن تم إجراء تطبيق تدريبات سرعة الاستجابة الحركية وتنفيذها على المجموعة التجريبية أجرى الباحثان الاختبارات البعديّة لأفراد عينة البحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في يوم الاثنين الموافق 2025/3/3، لا تبع في ذلك الطريقة التي اتبعها في الاختبارات القبليّة نفسها مراعيًا بذلك الظروف المكانية والزمانية والمناخية نفسها ووسائل الاختبارات وأدواته.

2-9 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية ال (SPSS) لمعالجة المعلومات

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج اختبار تركيز الانتباه للكلمة المستقيمة وتحليلها ومناقشتها:

3-1-1 عرض نتائج اختبار تركيز الانتباه للكلمة المستقيمة وتحليلها:

جدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبار تركيز الانتباه

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	ق		ب		قيمة t المحسوبة	الدالة الإحصائية
		س ⁻	ع	س ⁻	ع		
1	الضابطة	0.71	0.08	0.64	0.08	3.12	معنوي
2	التجريبية	0.75	0.09	0.73	0.50	8.24	معنوي

3-1-2 عرض نتائج تركيز الانتباه بين المجموعتين التجريبية والضابطة

للاختبار البعدي وتحليلها:

جدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لاختبار تركيز الانتباه

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	ض		ت		قيمة t المحسوبة	الدالة الإحصائية
		س ⁻	ع	س ⁻	ع		
1	تركيز الانتباه	0.64	0.08	0.73	0.50	5.66	معنوي

3-1-3 مناقشة النتائج:

كما أشارت النتائج في الجداول (3) (4) إلى وجود فروق معنوية لنتائج اختبارات تركيز الانتباه الأفراد عينة البحث حيث أظهرت النتائج. وجود فروق معنوية ذا دلالة إحصائية والصالح الاختيار البعدي المجموعة الضابطة ويعزو الباحثان هذا التطور إلى التدريبات التي يتلقاها أفراد المجموعة الضابطة خلال الدروس المنهجية الأخرى، إضافة إلى المنهج التعليمي (التدريبي) المتبع من قبل مدرب الملاكمة الذي له تأثير واضح وملحوس على تطور نتائج الاختبارات المجموعة الضابطة.

أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد كان هناك فرق معنوي كبير الصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثان هذا الفرق إلى تأثير بعض مفردات تدريبات سرعة الاستجابة الحركية في تطوير تركيز الانتباه والاداء الفني اللكمة المستقيمة اليمنى فقد احتوت التدريبات مثلا على (تمرين رمى كرات تنس على المتعلم ومحاولة المتعلم لكرها، تمرين رمى كرات تنس بلونين مختلفين من خلف حاجز ومحاولة المتعلم لكم أحد اللونين) إذ إن الهدف من هذه التمارين هو تطوير تركيز انتباه اللاعب على نقطة أو اتجاه معين خدمة للعمل المهاري.

2-3 عرض نتائج اختبار اللكم على الوسادة الحائط للذراع اليمين وتحليلها:

جدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدي لاختبار اللكم على وسادة الحائط للذراع اليمين

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	ق		ب		قيمة t المحسوبة	الدالة الإحصائية
		س ⁻	ع	س ⁻	ع		
1	الضابطة	2.38	0.59	3.28	0.48	5.28	معنوي
2	التجريبية	2.26	0.64	4.13	0.71	7.32	معنوي

1-2-3 عرض نتائج اختبار اللكم على وسادة الحائط للذراع اليمين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي وتحليلها:

جدول (6) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار اللكم على وسادة الحائط للذراع اليمين

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	ض		ت		قيمة t المحسوبة	الدالة الإحصائية
		س ⁻	ع	س ⁻	ع		
1	اللكم على وسادة الحائط للذراع اليمين	3.28	0.48	4.13	0.71	3.7	معنوي

3-2-2 مناقشة النتائج:

يتبين من الجدولين (5، 6) نتائج اختبار اللكم على وسادة الحائط الأفراد عينة البحث حيث أظهرت النتائج وجود فرق معنوي ذي دلالة إحصائية، ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة، ويعزو الباحثان هذا التطور إلى المنهج التعليمي المتبع من قبل مدرب الملاكمة الذي أثر تأثيراً ملموساً على تطور نتائج الاختبار للمجموعة الضابطة.

أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد كان هناك فرق معنوي كبير والصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثان هذا الفرق في تأثير تدريبات سرعة الاستجابة الحركية المطبقة على المجموعة التجريبية إذ في الهدف الأساسي لكل التدريبات هو تطوير قدرة الملاكم وزيادة قابليته من أجل أن يصل إلى مستوى جيد من الأداء بحيث يؤهله هذا المستوى من الصمود أمام مهارات أخرى وقابليات أخرى تتمثل بالملاكم المنافس.

ويتبين من الجدولين (5، 6) أن هناك فرقاً معنوياً ذا دلالة إحصائية بمستوى دلالة (0.05) للمجموعتين في الاختبار البعدي والصالح التجريبية، وهذا يدل على أن هناك فرقاً في المستوى للمجموعة التجريبية في أن أغلب مفردات التدريبات تتضمن التأكيد على تعلم الأداء الفني للكلمة المستقيمة اليمنى وأن تكرار التدريبات لم يكن نمطياً في الاستجابات وإنما كان هناك الإرشاد وتغيير في شدة المدير أي إن هناك تعزيزاً ساعد على تحسن في الأداء.

والنتائج التي خرجت بها الدراسة من خلال (اللكم على وسادة الحاجة) في التنويع الفعالية تدريبات سرعة الاستجابة الحركية وتركيزها الأساسي على تعلم الأداء الفني للكلمة المستقيمة.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- تصميم اختبارات مظاهر الانتباه بالكلمة المستقيمة للاعبين تحت 19 بالملاكمة.
- 2- أن تدريبات سرعة الاستجابة الحركية وظهرت تأثير ايجابياً في تطور تركيز الانتباه وتعلم الاداء الفني للكلمة المستقيمة اليمين بالملاكمة لدى لاعبي تحت (19) سنة.

4-2 التوصيات:

- 1- الاعتماد على تدريبات سرعة الاستجابة الحركية ضمن المنهاج التعليمي والتدريبي للملاكمة
- 2- استخدام اختبار الانتباه (تركيز الانتباه) بصورة مستمرة لأنها تعتبر وسيلة من اجل تطوير الانتباه للاعبين تحت (19) سنة

المصادر

- مازن هادي كزار: أثر التدريب العقلي والبدني والمهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبين الريشة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2003.
- سيد صبحي، انور الشرقاوي: التعلم وتطبيقاته، دار الثقافة للطباعة والنشر، 1977.
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات، تطبيقات، ط3، الاسكندرية، دار الكتب الجامعة، 1978.
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: القياس في كرة اليد، القاهرة، دار الفكر، العربي، 1980.
- محي الدين الدسوقي: العلاقة بين سرعة الاستجابة الحركية ومستوى الاداء لدى لاعبي المبارزة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 1999.

ملحق

نموذج لتدريبات سرعة الاستجابة الحركية

زمن الوحدة: 70 د

الهدف: تطوير الانتباه وتعلم الاداء الفني اللكمة المستقيمة لليد اليمنى

الفعاليات	الوقت	اقسام الوحدة
	60 د	القسم الرئيسي
شرح مقدمة بسيطة عن كيفية الاداء الفني اللكمة المستقيمة وشروطها وقانونها بعد ذلك عرضها	15 د	الجانب التعليمي
التمارين	45 د	الجانب التطبيقي
تمرين التطبيق مع الزميل باستخدام اللكمات المستقيمة	10 د	
عكس الاشارة وبسرعة	8 د	
اللکم على الوسادة الحائط المرقمة (1-6) وحسب الاشارة	10 د	
اللکم على الدرع اليدوي بجميع الاتجاهات	7 د	
اللکم على الدرع باتجاهين يمين - يسار	10 د	
تمارين ترويحوية	10 د	الجانب الختامي